



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie

Bakalářská práce

VLIV VÍRY NA PRACOVNÍ VÝKON
V POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍCH SE ZŘETELEM
NA MOTIVACI A ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH
SITUACÍ

Vypracovala: Mgr. Bc. Alena Gregorová
Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Bc. Ondřej Alexandr Kronika

České Budějovice 2022

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pouze s použitím 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 bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě 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 výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum

podpis

Chtěla bych touto cestou poděkovat vedoucímu práce panu Mgr. et Mgr. Bc. panu Kronikovi za spolupráci a trpělivost při její tvorbě.

V neposlední řadě bych chtěla poděkovat probandům, kteří se dobrovolně zúčastnili mého výzkumu a jejich vedoucím, kteří mé šetření v organizaci umožnili.

Abstrakt

Gregorová, Alena. *Vliv víry na pracovní výkon v pomáhajících profesích se zřetelem na motivaci a zvládání náročných situací*. České Budějovice: 2022. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie. Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Bc. Ondřej Alexandr Kronika.

Práce se věnuje vlivu víry na pracovní výkon pomáhajících profesí se zřetelem na motivaci a zvládání náročných situací. Autorka volí kvalitativní design výzkumu. Výzkumná metoda zahrnuje polostrukturované rozhovory se sociálními pracovníky či pracovníky v sociálních službách Charity ČR. Mezi respondenty jsou rovným dílem zastoupeni ti, kteří se vnímají jako věřící (křesťané) a ti, kteří k víře (křesťanství) neinklinují. Práce mapuje klíčové téma motivace k výkonu pomáhající profese a zvládání náročných situací. Současně poskytuje vhled do možného přesahu náboženského vyznání v pomáhajících profesích.

Klíčová slova: Víra, motivace, pomáhající profese, zvládání náročných situací, copingové strategie.

Abstract

Gregorová, Alena. *The influence of faith on work performance in helping professions regarding motivation and managing of difficult situations*. České Budějovice: 2022.

Bachelorwork. The University of South Bohemia in České Budějovice, Pedagogical faculty, Department of psychology. Supervisor: Mgr. et Mgr. Bc. Ondřej Alexandr Kronika.

The work deals with the influence of faith in helping professions focusing on motivation and managing of difficult situations. The author chooses qualitative research design. The research method includes semistructured interviews with social workers or workers in social services in Charity ČR. The christians are represented equally as those, who doesn't see themselves as inclining to christianity. The work maps theme of motivation in helping professions same as managing of difficult situations. It provides an insight into the possible overlap of faith in helping professions.

Klíčová slova: Faith, motivation, helping professions, dealing with difficult situations, coping strategies.

Obsah

I. Úvod.....	9
II. Teoretická část.....	11
1. Vymezení základních pojmů- pomáhající profese.....	11
1.1. Pomáhající profese- osobnostní předpoklady.....	13
1.2. Pomáhající profese- syndrom pomáhajícího	15
1.3. Syndrom vyhoření	17
1.3.1. Hlavní symptomy syndromu vyhoření dle Stocka:.....	18
1.3.1.1. Vyčerpání	18
1.3.1.2. Odcizení	19
1.3.1.3. Pokles výkonnosti	19
1.3.2. Hlavní charakteristiky syndromu vyhoření dle Baštecké:	20
2. Motivace.....	21
2.1. Motivy.....	22
2.2. Teorie motivace.....	25
2.2.1. Pudové a incentivní teorie motivace	25
2.2.2. Homeostatické, hedonistické, kognitivní a činnostní modely teorií motivace	25
2.2.3. Vnitřní a vnější motivace	26
2.2.4. McClellandova teorie motivace	26
2.2.4.1. “Big Three“- převažující mocenská motivace	27
2.2.4.2. “Big Three“- převažující afilační motivace	27
2.2.4.3. “Big Three“- převažující výkonová motivace.....	27
2.2.5. Henry Murray- teorie potřeb.....	29
2.2.6. Abraham Maslow	31
2.2.7. Rubikon model.....	31

2.2.8. Herzbergova dvoufaktorová teorie motivace.....	32
3. Stres a copingové strategie.....	32
3.1. Stres.....	33
3.1.1. Stresory a salutory	33
3.1.2. Dělení stresu	35
3.1.3. Příznaky stresu	36
3.1.4. Fáze stresu- GAS (Hans Selye)	38
3.1.5. Vliv stresu na zdraví jedince	40
3.2. Copingové strategie	43
3.2.1. Copingové strategie zaměřené na problém a na emoce	43
3.2.2. Copingové strategie- pasivní a aktivní postoj	43
3.3. Další způsoby zvládání stresu.....	45
3.3.1. Techniky zvládání stresu	45
3.3.2. Psychohygiena a optimalizace životních podmínek chránících před stresem	48
4. Spiritualita, religiozita, víra.....	50
4.1. Spiritualita.....	50
4.2. Religiozita.....	52
4.3. Víra	53
4.4. Náboženství a kvalita života	56
5. Praktická část	59
5.1. Metodologie	59
5.1.1. Výzkumné cíle a otázky.....	59
5.1.2. Kvalitativní výzkumný design	60
5.1.3. Charakteristika a sběr výzkumných dat	61
5.1.4. Cílová a základní populace, výzkumný vzorek	62

5.1.5.	Výzkumná metoda-polostrukturované rozhovory	64
5.1.6.	Vyhodnocení výzkumných dat- obsahová analýza.....	65
5.1.7.	Etické aspekty výzkumu	66
5.2.	Zpracování výzkumných dat a jejich diskuse	67
5.2.1.	Víra a osobní přesvědčení probandek	68
5.2.2.	Životní trauma jako zdroj potřeby pomáhat druhým	78
5.2.3.	Vnější motivace probandek k výkonu pomáhající profese	82
5.2.4.	Vnitřní motivace probandek k výkonu pomáhající profese.....	84
5.2.5.	Víra / osobní přesvědčení jako zdroj motivace k výkonu pomáhající profese	90
5.2.6.	Copingové strategie užívané probandkami výzkumu	94
5.2.7.	Role víry v rámci copingových strategií.....	99
5.3.	Výsledky výzkumu	103
6.	Reflexe	118
7.	Závěr	121
A.	Seznam knižních zdrojů.....	123
B.	Seznam periodik	128
C.	Seznam internetových zdrojů.....	131
D.	Seznam příloh	132

I. Úvod

S fenoménem pomáhajících profesí jsem se blíže seznámila v rámci předchozího studia, školních praxí i v rámci svého profesního života. V rámci své profese (sociální pracovnice) jsem se dostala i do náročných situací, kdy jsem konkrétní mezní případy konzultovala s týmem, vedením či zasvěcenými supervizory tak, abych klientovi poskytla maximální podporu a současně abych se vyhnula vlastnímu poškození či újmě vznikající právě v důsledku daného dilematu či náročné pracovní situace.

Nicméně bez ohledu na mé úsilí (potažmo na úsilí pracovníků v pomáhajících profesích) je výsledek spolupráce mnohdy nejistý. Téma motivace k výkonu pomáhajících profesí a zvládání náročných situací se tedy podle mě přímo nabízí.

Protože jsem zaměstnancem Charity ČR, rozhodla jsem se, že v rámci svého výzkumu se budu pohybovat právě zde. A mluvíme-li o motivaci k výkonu pomáhající profese na poli činností Charity ČR, pak bychom těžko získali smysluplný vhled, kdybychom opomněli aspekt víry. Zřizovatelem charity ČR je Česká biskupská konference. Domnívám se, že ztotožnění se s hodnotami charity (nejen s etickým kodexem Charity ČR, ale i s hodnotami, které v rámci svého působení organizace akcentuje) je z pochopitelných důvodů vítaným předpokladem (nikoliv podmínkou) výkonu pomáhajících profese právě v této organizaci. Proto jsem se rozhodla věnovat svou kvalifikační práci i vlivu víry na pracovní výkon v pomáhajících profesích se zřetelem na motivaci a zvládání náročných situací.

V následující kvalifikační práci odborné veřejnosti nastíním problematiku pomáhajících profesí. Součástí teoretické části bude i téma motivace, copingových strategií či spirituality.

V praktické části se čtenář dozví, že mým prvním cílem je zmapovat možné vztahy mezi vírou, motivací k pomáhající profesi a copingovými strategiemi probandů, přičemž

v rámci druhého cíle budu zjišťovat možné průniky/ vlivy víry do konkrétního výkonu pracovní praxe. Design výzkumu je kvalitativní. V rámci svého šetření provedu celkem čtyři polostrukturované rozhovory. Jejich výstup bude uveden právě v praktické části práce (v kapitole 5.3. Výsledky výzkumu). Současně bude to nejpodstatnější z něj přehledně sumarizováno v závěru práce. Protože se jedná o anonymní rozhovory, nebudu v práci uvádět jiné identifikátory, než profesní příslušnost probandů k organizaci Charity ČR, pohlaví, věkové rozmezí, oblast pracovní působnosti a rozmezí pracovní praxe. V příloze práce přikládám vzor *Informovaného souhlasu účastníka výzkumu* a vzor *Prohlášení a souhlasu účastníků s jejich zapojením do výzkumu*. Součástí přílohy jsou rovněž podklady polostrukturovaného rozhovoru či vybrané úryvky přepsaných rozhovorů.

Součástí kvalifikační práce je i diskuse a reflexe. Zde informuji odbornou veřejnost o výzkumech na obdobná témata a porovnávám je s vlastním výzkumem. Dále nastiňuji možné limity či úskalí svého výzkumu a nabízím vhodné rozšíření výzkumu pro případné nadšence z řad odborné veřejnosti.

II. Teoretická část

1. Vymezení základních pojmů- pomáhající profese

Je-li součástí kvalifikační práce oblast pomáhajících profesí, je jistě na místě seznámit čtenáře s rámcovým vymezením této oblasti. V následující kapitole bych chtěla odborné veřejnosti přiblížit způsob, jakým lze druhým v rámci sociální práce pomáhat, ale například i předpoklady, které by měl pracovník splňovat či možné nežádoucí dopady této profese na život pracovníka (syndrom pomáhajícího, burnout).

V odborné zahraniční literatuře se setkáváme s pojmem *helping professions*. Ten označuje: „*veškeré profese, jejichž teorie, výzkum a praxe se zaměřují na pomoc druhým, identifikaci a řešení jejich problémů a na získávání nových poznatků o člověku a jeho podmínkách k životu tak, aby pomoc mohla být účinnější; patří sem lékaři, zvl. psychiatři, psychologové, sociální pracovníci, speciální pedagogové; šířeji i fyzioterapeuti, balneologičtí pracovníci apod.*“ (Hartl & Hartlová, 2000, str. 185). Kopřiva ve svém výčtu profesí mimo výše uvedené zmiňuje ještě například zdravotní sestry, pečovatele či pedagogy (Kopřiva, 1997).

Ze zkušenosti vím, že v rámci například sociální práce (ale nejen zde) rozlišujeme mezi dobrovolnictvím (pomáhající nemusí být kmenovým zaměstnancem organizace, s organizací má ale uzavřenou smlouvu; má jasně stanovená kritéria dobrovolnické činnosti- například rozsah a četnost intervencí, obsah činnosti, apod. Jeho práce bývá po zapracování průběžně kontrolována odpovědným pracovníkem organizace) a profesionální pomocí (pracovník je kompetentní k výkonu pomáhající profese. Dosáhl náležitého vzdělání, odbornosti a bývá nejčastěji zaměstnancem organizace). V obou případech předpokládáme obeznámení pracovníka/ dobrovolníka s náplní práce či ztotožnění se s hodnotami (či kodexem) a posláním organizace. V praxi se obě pozice vhodně doplňují.

Jak jsem zjistila v rámci vlastní profese, můžeme dále rozlišovat mezi jednorázovou (například výdej materiální podpory z potravinových bank, popřípadě jednorázová intervence, která vede k pokrytí klientovi zakázky) a plánovanou pomocí (intervence probíhají pravidelně a opakovaně dle smluvených podmínek).

Nabízí se ale také rozlišení mezi přímou (pracovník / organizace pomáhá přímo klientovi) a nepřímou pomocí (například v oblasti vzdělávání a následného lepšího začlenění či uplatnění na trhu práce; vzdělávání pracovníků v rámci zvyšování profesní kvalifikace či osvojování efektivních strategií řešení klientovy zakázky apod.).

Pomáhat můžeme například i aktivně (jsme přímo těmi, kdo klientovi pomáhají) či pasivně (například formou daru organizaci, která pomoc zajišťuje).

Matoušek pomáhající profese rozděluje i z hlediska úrovně, na níž jsou realizovány. První úroveň vidí například u těch profesí, které pomáhají regulovat sociální a emoční problémy klienta (například odborné manželské / párové, rodinné, výchovné či profesní poradenství nebo terapie), kdy je pracovník expertem ve svém oboru. Nicméně intervenuje v kooperaci s klientem (například zjišťuje, co klient chce, jaké jsou jeho zdroje, kompetence, kapacita a jak nejvhodněji jich využít k naplnění klientovi zakázky). Do pomáhajících profesí druhé úrovně řadí například profesi lékařů, zdravotních sester, probačních úředníků či učitelů. Tito vystupují v roli expertů v oboru, kteří hledají, co klient potřebuje a zjišťují, jak jeho potřebu naplnit. (Matoušek, 2003).

I vzhledem k výše uvedenému nemůžeme usuzovat, že pouze formální vzdělání je jediným prediktorem úspěšné realizace pomáhajících profesí. Pomáhající profese napříč odvětvími se navzdory rozdílnostem ve výkonu či náročnosti jednotlivých povolání shodují v nutnosti zapojení osobnosti pracovníka (například temperamentových rysů, charakterových vlastností, osvojených schopností, dovedností, vědomostí, integrovaných postojů, hodnotové orientace, atp.) či funkčního využití vztahu s klientem (Géringová, 2011).

1.1. Pomáhající profese- osobnostní předpoklady

Je-li součástí práce téma pomáhajících profesí, je jistě na místě seznámit čtenáře s rámcovým vymezením této oblasti.

„ Ideálním pomáhajícím pracovníkem je prosociálně orientovaná zralá osobnost, vědomá si svého životního směřování, s příznivým a realistickým sebezpojetím, osobnost bez neurotických či psychopatických rysů, s předpokladem sebereflexe vlastního rozhodování, jednání i emocí, otevřená podnětům, ochotná se sebevzdělávat i procházet pravidelnými supervizemi“ (Kopřiva, 2000, str. 14).

Kopřiva v rámci svého dotazníkového šetření oslovil zdravotní sestry a sociální pracovníky. Zajímalo ho, jaké vlastnosti by jako klienti Domova seniorů očekávali od tamních pracovníků. Sebraná data Kopřiva rozdělil do skupin. Za nejpodstatnější (jednalo se o nejčastější odpovědi v sebraných dotaznících; tyto vlastnosti tvořily první skupinu nejčastěji uváděných dat) respondenti považovali náklonnost, lásku, vlídnost, ochotu, klid, vyrovnanost, vcítění se, empatii a porozumění. Odbornost potřebnou k výkonu profese respondenti uváděli podstatně méně často (byla až ve čtvrté skupině nejčastěji uváděných dat). Můžeme tedy přemýšlet o tom, zda to nejsou právě osobnostní vlastnosti pracovníků v pomáhajících profesích, které jsou ze strany klientů považovány za nejpodstatnější. Za podstatné respondenti považovali také vytvoření bezpečného lidského rámce, ve kterém se jak klienti, tak i pracovníci cítí dobře (Kopřiva, 2000).

Důraz na osobnostní předpoklady pracovníka k výkonu pomáhající profese klade i Jankovský, který očekává: *„spontánní ochotu být disponován pro službu druhým (bližním)“ (Jankovský, 2003, str. 42).*

Intelligence a fyzická zdatnost

Matoušek u pomáhajících profesí očekává například inteligenci či fyzickou zdatnost. Intelligence je základním prediktorem úspěšného průběžného vzdělávání, zvyšování odbornosti, osvojování nových technik nutných pro danou profesi, prohlubování dosavadních znalostí, operativní práci s klientem či splnění požadavků v dané organizaci. V rámci pomáhajících profesí se často uplatní i fyzická zdatnost pracovníka. Dobrou

fyzickou kondici či přijetí vlastní tělesnosti můžeme navíc využít i v rámci prevence syndromu vyhoření (sport, dobrý manželský život, apod.) (Matoušek, 2003).

Přitažlivost pracovníka

Matoušek dále hovoří o žádoucím faktoru přitažlivosti pracovníka. Protože v této oblasti je nejčastějším pracovním nástrojem rozhovor či vztah pracovníka a klienta, je pochopitelné, že pracovník by neměl v klientovi vyvolávat odpor (a to jak například vzhledem, pachem, oblečením, tak i chováním či například zjevnou inklinací k ideálům, které jsou pro klienta nepřijatelné). Naopak by měl působit dojmem, který vznik profesního vztahu umožňuje (je otevřený vzhledu do klientovy situace, je ochoten nazírat na problém optikou klienta, nepodléhá předsudkům, apod.) (Matoušek, 2003).

Důvěryhodnost

Za podstatný považuje Matoušek i faktor důvěryhodnosti. Předpokládá schopnost zachovat tajemství (mlčenlivost), spolehlivost (klient ví, že to, co mu pracovník říká, je pravda), efektivní a etické nakládání s mocí, vůle k porozumění (nahlédnutí problému optikou klienta, empatie, apod) (Matoušek, 2003). Důvěryhodnost pracovníka se v očích klienta odvíjí také od toho, zda jej považuje za čestného. Souvisí i s jeho sociální rolí, vřelostí, otevřeností či vůlí k neprofitování ze vztahu pro získání vlastního prospěchu (Strong, 1968).

Komunikační dovednosti

V neposlední řadě skloňujeme i nutnost odpovídajících komunikačních dovedností pracovníka (Matoušek, 2003). Profesionální vztah, rozhovor a komunikace s klientem jsou základními prostředky práce v pomáhajících profesích. Tento druh profese klade nároky na komunikační dovednosti už ze své podstaty. G. Egan do potřebných komunikačních dovedností pracovníka v pomáhajících profesích zahrnuje fyzickou přítomnost (přínosem pro klienta může být už jen pouhá fyzická přítomnost pracovníka), empatii (schopnost vcítit se do pocitů a myšlení klienta a korigovat podle toho své chování) a schopnost adekvátně analyzovat klientovy prožitky (orientace v klientových pocitech a chování, schopnost konstruktivního řešení klientových problémů) (Egan, 1986).

1.2. Pomáhající profese- syndrom pomáhajícího

Syndrom pomáhajícího vychází z přirozené snahy získat pozitivní zpětnou vazbu ze strany okolí a z předpokladu, že tohoto dosáhneme svým chováním (nikoliv tím, jací jsme). V praxi může být spjat s tendencí pracovníka utíkat před vlastními tématy právě do profesního života, se sníženou schopností sebeakceptace (přijímat se takový, jaký jsem bez ohledu například na pracovní výkon), s tlakem na vlastní výkon, zvýšenou potřebou kontroly či naopak sníženou schopností projevovat vlastní potřeby či city (Schmidbauer, 2008).

„ ... Syndrom pomáhajícího je spojením charakteristických osobnostních rysů, jež dělají ze sociální pomoci na účet osobního vývoje strnulou životní formu. Základní problematikou člověka se syndromem pomáhajících je strnulá fasáda orientovaná na vysoký, strnulý ideál Já. Její fungování je přitom střeženo kritickým zlým Nadjá. Vlastní slabost a potřebnost je popírána; člověk se vyhýbá vzájemnosti a intimitě ve vztazích. Přání jsou spíše hromaděna a pak jsou vyjadřována jako výčitky vůči okolí („Co všechno jsem pro vás neudělal- a tohle je má odměna“), pokud nepřevládnu ještě nepříjemnější vyjádření (například závislost, sebevražda nebo psychosomatické onemocnění jako sebeničitelská výzva pro okolí pro získání podpory a pomoci)“ (Schmidbauer, 2000, str. 21-22).

Podle Schmidbauera se v rámci syndromu pomáhajícího jedná o specifickou narcistickou poruchu. Prostřednictvím uplatnění v profesi pracovník může řešit (vědomě či nevědomě) své rané trauma. Touží po porozumění a uznání. Syndrom pomáhajícího se přitom nemusí týkat jen jednotlivce, ale například celé instituce (Schmidbauer, 2000).

Může být důsledkem konfliktu základních témat tzv. odmítnutého dítěte, identifikace s Nadjá, narcistické nenasytnosti, vyhýbání se recipročním vztahům či nepřímé agrese vůči potřebným (Schmidbauer, 2000).

Téma odmítnutého dítěte

V návaznosti na odmítání dítěte pečující osobou dochází k zablokování emočních oblastí, ve kterých si v dospělosti bude jedinec spíše nejistý. Snaha uplatnit se a ukázat své schopnosti a hodnotu ústí buď v tendenci k disociálnímu, nebo naopak příliš sociálnímu

chování. Syndrom pomocníka se může vyskytnout i u pracovníků, kteří byli v dětství pečující osobou příliš obdivováni a vystupovali spíše v zástupné roli partnera pečující osoby (Schmidbauer, 2000).

Identifikace s Nadjá

Dítě se identifikuje s ideálem Já, tedy potlačuje reálné já. Ideální Nadjá vystupuje z pozice kritika. Ústředním tématem je zde pocit provinění a příslib, že pokud Já splní požadavky ideálního Já (Nadjá), dosáhne kýžené harmonie (Schmidbauer, 2000).

Narcistická nenasytnost

Konflikt v tomto základním tématu vede pracovníka ke kompenzaci (až hyperkompenzaci) prací. Je pečlivý, perfekcionista, snaží se dokonale odvést co největší množství práce. Ústředním zájmem jeho života je práce, od které se neumí oprostit. Ostatní oblasti života tlačí do pozadí. Snahou o skvěle vykonanou práci ale mnohdy sytí především své potřeby. Často na úkor klienta, kterému poskytuje pomoc i v situacích, které to nevyžadují. V konečném důsledku potlačuje klientovu kompetentnost, přebírá za něj odpovědnost nebo ho prostě nenechá bez nevyžádané pomoci. Takový pracovník má problém rozpoznat, kdy a jaká pomoc z jeho strany je ku prospěchu klienta a kdy mu svou angažovaností spíše škodí (Schmidbauer, 2000).

Vyhýbání se recipročním vztahům

Této své tendence si pracovník zpravidla není vědom. Ústředním tématem je v tomto konfliktu jistota, kterou mu dodávají právě jednostranné vztahy, kdy on je poskytovatelem pomoci a klient příjemcem. Naopak jeho vlastní potřeby v něm vyvolávají nejistotu. Upozaduje je a spíše nesaturuje (Schmidbauer, 2000).

Nepřímá agrese vůči potřebným

V souvislosti se zablokovanými emočními oblastmi vzniklými v důsledku odmítání pracovníka jako dítěte pečující osobou, projevuje pracovník svou agresi nepřímo. Ústředním tématem jeho snažení je realizovat interakci s klientem tak, jak on sám považuje za ideální. Vše, co tomuto schématu stojí v cestě, čelí jeho agresivním reakcím. Současně se pracovník staví proti těm, kdo neodpovídají jeho pojetí ideálu (Schmidbauer, 2000).

Vzniku tohoto syndromu pomáhá i obecně přijímaný obraz pracovníka v pomáhajících profesích (například lékař, psycholog, psychiatr, atp.) jako člověka stabilního, který správně a včas splní veškeré požadavky na něj kladené.

Již v roce 1967 se ale psychiatrická zařízení setkávala s nápirem lékařů, kteří byli přijímání častěji, než jiná socioekonomicky srovnatelná skupina populace. Současně u nich byla zaznamenána dvaapůlkrát vyšší četnost sebevražd v porovnáním s průměrnou populací (A'Brook, 1967).

I tým profesora G.E. Vaillanta v průběhu svého třicetiletého pozorování celkem 47 (původně) studentů medicíny a kontrolní skupiny složené z náhodně vybraných (tehdy) studentů jiných oborů dospěl k výsledkům, které si s poznatky výzkumné skupiny A'Brooka nerozporují. Celkem 47% lékařů mělo špatné manželství nebo se rozvedli; 36% z nich užívalo psychoaktivní látky či alkohol; 34% výzkumného vzorku se uchýlilo k psychoterapii; 17% výzkumného vzorku absolvovalo jeden či více pobytů ve specializovaném psychiatrickém zařízení (Vaillant, 1972).

Podobné poznatky by nás měly vést k zamyšlení nad tím, do jaké míry obecně přijímaný obraz profesní oblasti odpovídá skutečnosti a zda například plní svou funkci pomyslné zkratky, nebo spíše deformuje kritičtější pohled na pracovníka. Současně bychom mohli přemýšlet i nad tím, zda toto sami neaplikujeme bez dalšího zamyšlení například na lidi v našem okolí (například z vyššího společenského statutu mého společníka usuzuji, že je úspěšný a v životě šťastný. To může limitovat témata k hovoru, popřípadě mu například znesnadňovat se nám svěřit s nějakou životní těžkostí).

1.3. Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření (tzv. burnout syndrom) byl poprvé popsán v roce 1975 americkým psychoanalytikem německého původu H. Freudenbergerem v článku "Staff burnout" v časopise Journal of Social Issues. Lze jej popsat jako *„duševní stav objevující se často u lidí, kteří pracují s jinými lidmi. Tento stav ohlašuje celá řada symptomů: člověk se cítí celkově špatně, je emocionálně, duševně a tělesně unavený. Má pocity bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce ani radost ze života. Vyhoření většinou není důsledkem*

izolovaných traumatických zážitků, nýbrž se objevuje jako plíživé psychické vyčerpání“ (Baštecká, 2003, str. 138).

ICD (mezinárodní klasifikace nemocí dle WHO) syndrom vyhoření neklasifikuje jako nemoc. Často bývá zaměňován s neurastenií, která nicméně nepokrývá všechna jeho specifika. Neklasifikace syndromu vyhoření jako nemoci je problémem například při proplácení léčby zdravotními pojišťovnami. Hlavními symptomy jsou pocity vyčerpání, vnitřní otažitosti a sníženého výkonu (Stock, 2010). Může být doprovázen i psychosomatickými obtížemi. Podle Baštecké je burnout charakteristický pociťovanou únavou, pocity bezmoci a beznaděje i svou plíživostí (Baštecká, 2003). Oba pohledy rozpracovávám v následujícím textu.

Přesnou příčinu syndromu vyhoření odvozujeme (i vzhledem k předpokladům jeho polymorfní etiologie) nesnadno. Faktorů podílejících se na jeho vzniku je řada. Obecně ale pozorujeme, že vznik syndromu vyhoření souvisí například s velkým očekáváním pracovníka, neuspokojivými pracovními výsledky (tak, jak si je pracovník vysnil), konflikty rolí, nízkou autonomií pracovníka nebo například nejasného popisu náplně práce (pracovník nemá jasno v tom, co všechno spadá do jeho profese a co už ne) (Baštecká, 2003).

1.3.1. Hlavní symptomy syndromu vyhoření dle Stocka:

1.3.1.1. Vyčerpání

Dochází k fyzickému i emočnímu vyčerpání. V americké odborné literatuře se můžeme namísto termínu vyčerpání setkat se “znechucením“.

„ Znaky vyčerpání při burnout syndromu:

Emoční:

- *Skličenost.*
- *Bezmoc.*
- *Beznaděj.*
- *Ztráta sebeovládání,*
např. nekontrolovatelný pláč nebo
podrážděnost doprovázená výbuchy
vzteku.

Fyzické:

- *Nedostatek energie, slabost,*
chronická únava.
- *Svalové napětí, bolest zad.*
- *Náchylnost k infekčním onemocněním.*
- *Poruchy spánku.*
- *Funkční poruchy, např. kardiovaskulární*
a zažívací obtíže.

- *Pocity strachu.*
 - *Poruchy paměti a soustředění.*
 - *Pocit prázdnoty, apatie, ztráta odvahy*
 - *Náchylnost k nehodám.*“
 - a osamocení.*
- (Stock, 2010, str. 19).

1.3.1.2. Odcizení

Pracovník si vůči druhým drží odstup, bývá k nim lhostejný. To se vztahuje jak ke klientům, tak i k pracovnímu týmu, který v důsledku takového chování může svůj postoj k pracovníkovi změnit (a tím ho v neuspokojení v práci ještě podpořit), nebo může například transformovat sebe (pod negativním vlivem pracovníka může dojít například k toxickým změnám napříč pracovním týmem). Pracovník může inklinovat k cynismu. V práci nenalézá uspokojení- spíše ho práce obtěžuje. Současně hrozí přesun těchto strategií i do domácího prostředí, což v konečném důsledku pracovníkovo vnitřní napětí posiluje a současně mu kalí prostředí, kde mohl hledat vnitřní uspokojení, naplnění či relaxaci.

„ *Projevy odcizení při burnout syndromu:*

- *Negativní postoj k sobě samému.*
- *Negativní postoj k životu.*
- *Negativní vztah k práci.*
- *Negativní vztah k ostatním.*
- *Ztráta schopnosti navázat a udržet společenské vztahy.*
- *Ztráta sebeúcty.*
- *Pocit vlastní nedostatečnosti.*
- *Pocit méněcennosti“* (Stock, 2010, str. 20).

1.3.1.3. Pokles výkonnosti

Pracovník již nevěří svým profesním schopnostem, dovednostem, vědomostem. Snaží se vyhnout práci, potažmo pracovnímu neúspěchu. Tedy klesá jeho pracovní výkonnost. Na zpracování stejných či srovnatelných úkolů potřebuje více času a více vlastních kapacit. Potřebuje i více času na znovunabrání sil.

„ *Projevy poklesu výkonnosti při burnout syndromu:*

- *Nespokojenost s vlastním výkonem.*
- *Nižší produktivita.*
- *Vyšší spotřeba času a energie.*

- *Ztráta nadšení.*
- *Nerozhodnost.*
- *Ztráta motivace.*
- *Pocit selhání“* (Stock, 2010, str. 22).

1.3.2. Hlavní charakteristiky syndromu vyhoření dle Baštecké:

Únava

Například dle Baštecké je pro syndrom vyhoření charakteristická únava. Pracovník se vyhýbá emočním investicím v rámci profese i směrem ke klientům. Ti jej nijak významně nezajímají, naopak ho mnohdy spíše obtěžují. Jeho vystupování v interakci s klienty může působit necitlivě či odtažitě. Pracovník neprožívá důvěru ke klientům (Baštecká, 2003).

Bezmoc a beznaděj

Dalším charakteristickým jevem je prožívání bezmoci a beznaděje. Pracovník nedohlédne světlých zítřků. Svou budoucnost vidí černě. Jeho špatné ladění přetrvává v práci. Může se vyskytovat i vyšší četnost somatických onemocnění, protože pracovník je v důsledku stresu a neuspokojení svých potřeb náchylnější k onemocnění (souvisí například se sníženou funkcí imunitního systému, což si blíže specifikujeme napříč kapitolou 3.1. *Stres, obzvláště pak v kapitole 3.1.5. Vliv stresu na zdraví jedince*) (Baštecká, 2003).

Plíživost

Poslední charakteristiku, kterou Baštecká uvádí, je plíživost vyhoření. Samotný proces je dlouhodobý. Pracovník si přes svůj stav (vyčerpání, negativní emoční ladění v práci, neuspokojení prací apod.) v dlouhém časovém horizontu spíše nemůže všimnout změn, které na pracovišti nebo v jeho práci udály. V průběhu let, kdy postupně dohořívá, nevidí, jak se jeho pracovní praxe proměnila (Baštecká, 2003).

Fáze syndromu vyhoření

Protože se jedná o dlouhodobý proces, uvedeme si jednotlivé fáze vzniku syndromu vyhoření.

Nadšení

Pracovník je pro výkon profese motivovaný. Má velká očekávání a je ochoten do práce investovat emoce i úsilí (Stock, 2010).

Stagnace

Dochází ke kolizi v pracovníkově původním plánu. Zjišťuje, že nelze naplňovat původně stanovené cíle tak, jak si původně představoval. Jeho původní vize působí kontraproduktivně proti jeho dobré pracovní praxi (Stock, 2010).

Frustrace

Pracovník nedokáže překonávat pracovní překážky v dosahování jeho cílů. Prací je neuspokojen, nemá z ní dobrý pocit, nerad chodí do práce. Prožívá například pocit zklamání svou prací (Stock, 2010).

Apatie

Pracovník vnímá klienty nepřátelsky. Stahuje se do sebe. Vykonává jen nezbytné pracovní úkony. V práci už se nesnaží realizovat. Úkony, které nejsou nezbytné k výkonu profese odsouvá do pozadí (Stock, 2010).

Syndrom vyhoření

V poslední fázi se jedná o stav komplexního vyčerpání. Pracovník má velké obtíže se základními pracovními výkony, nebo je není schopen vykonávat vůbec (Stock, 2010).

2. Motivace

Téma motivace je jedním ze stěžejních bodů této kvalifikační práce. Přímo se vztahuje ke mnou stanoveným výzkumným cílům a navazují na něj i výzkumné otázky.

Původ slova motivace nalezneme v latinském slovese “*motivus*“ či „*movere*“. To bychom přeložili jako motiv nebo pohybovat se. Jedná se o dynamickou duševní sílu, která pomáhá korigovat prožívání a chování / jednání určitým směrem (k dosažení vytyčených cílů (apetenční motivy) či ve snaze vyhnout se nežádoucímu (averzivní motivy)). Nakonečný motivaci popisuje jako: *„jednu ze složek psychické regulace činnosti:*

zajišťuje fungování učení, aktivizuje kognitivní a motorické systémy k dosahování určitých cílů, tj. podněcuje k chování, které udržuje dynamický růst osobnosti a její vnitřní rovnováhu“ (Nakonečný, 1996, str. 8). Dle Atkinsona a kol. je motivace: „stav, který aktivizuje chování a dává mu směr“ (Atkinson, 2003, str. 348). Podle Plhákové je motivace jakýmsi souhrnem či součtem jednotlivých motivů- tedy dynamických intrapsychických sil, jejichž působení můžeme pozorovat v oblasti chování a jednání jedince. Charakteristickou vlastností motivace je pak subjektivita (reakce na stejný podnět se u rozdílných lidí liší) a proměnlivost (v průběhu života se motivace aktualizuje). (Plháková, 2003).

2.1. Motiv

Termíny motivace a motiv veřejnost často zaměňuje, přestože je mezi nimi značný rozdíl. Motivy chápeme jako jednotlivé síly a příčiny jednání. Můžeme je chápat jako vnitřní pohnutky, ale například i jako vnější pobídky (incentivy). Jsou základem procesu motivace (Mrkvička, 1971). Základní formou motivů jsou potřeby. Nedostatek ve fyzické (hlad, žízeň, apod.) či psychické oblasti (potřeba podnětného prostředí, sociálních interakcí, svobodného rozhodování, apod.) vytváří onu potřebu, díky které pocítujeme puzeň k takové aktivitě, která naši potřebu (nedostatek) uspokojí. McClelland, jeden z hlavních teoretiků fenoménu motivace, motivy a potřeby rozlišuje například tou optikou, kdy člověk nemusí pocítovat fyziologický stav (v důsledku nedostatku- například hlad), který se vztahuje ke konkrétní potřebě. Můžeme použít i mentální reprezentaci potřeby (McClelland, 1984, in Plháková, 2007). Motivy lze dělit například dle jejich funkcí.

Sebezáchovné motivy

Tyto motivy korigují chování jedince tak, aby byly zachovány fyziologické funkce, potažmo homeostáza. Hovoříme o skupině motivů zajišťujících přežití jedince, jako například hlad či žízeň, únava, bolest, pocit tepla či zimy (Plháková, 2003). Spadá sem i Hullova teorii drivů, která hovoří o vzniku drivů v důsledku narušení homeostázy.

V případě motivů zajišťujících přežití druhu hovoříme například o sexuálních či rodičovských motivech.

Základní princip můžeme odezírat od neuspokojených potřeb (například pocit hladu), v důsledku čehož se zvyšuje duševní napětí. Uspokojením potřeby (například nasycením) pak duševní napětí klesá (Kohoutek, 2000). Chápeme tedy, že chování jedince je do jisté míry motivováno nutností uspokojit nenasycenou potřebu. Současně, známe-li onu nenasycenou potřebu, lze chování jedince s určitou mírou pravděpodobnosti předvídat (Lašek, Vondroušková, 2014).

Stimulační motivy

Zde hovoříme o potřebě proměnlivé tělesné i duševní stimulace z vnějšího prostředí, o variabilitě senzomotorických stimulů. Uspokojení těchto motivů nepodmiňuje zachování života. Je nicméně potřebné pro dosažení a udržení duševní pohody. Výsledným chováním, které lze na základě těchto motivů pozorovat je například hravost či chování s cílem objevovat nové.

Prosociální motivy

Tyto motivy souvisí s uspokojováním sociálních potřeb. Ty jsou člověku jakožto sociální bytosti vlastní. Nevylučují individualitu jedince, ale akcentují jeho potřebu uplatnit se v rámci vyšších společenských celků a tyto vztahy prožívat. Regulují a ovlivňují mezilidské vztahy a interakce. Zahrnujeme sem například motivy afiliační, mocenské nebo výkonové. O těch si řekneme v následujících kapitolách.

Individuální motivy

Pomáhají při integraci mentálních funkcí. Zpravidla hovoříme o vnitřní motivaci a potřebě sebeurčení, hledání životního smyslu či potřebě jednat svobodně, popřípadě se rozhodovat. Například v rámci sebeurčení vyhledáváme takové aktivity, které jsou pro nás výzvou a jejichž splněním si dokazujeme, že umíme zdolat překážky a řešit problémy. Dokazujeme si, že umíme řídit svůj život. V případě potřeby svobodné vůle a vzdoru hovoříme o vnitřní motivaci a touze po autonomii. I tyto motivy určují směr a intenzitu našeho chování.

Primární a sekundární motivy

Motivy lze dělit i na primární (vrozené) a sekundární (získané). Jedná se o další způsob, jak velkou část z motivů uvedených výše dělit.

Hovoříme-li o primárních motivech, pak se pohybujeme opět v oblasti uspokojování fyziologických potřeb (či jinak řečeno pudových motivů), jejichž uspokojování je nutné pro přežití jedince či rodu. Primární potřeby jsou vrozené. I v případě instinktu hovoříme o vrozeném motivu. V případě pudu pak hovoříme o komplexu instinktů.

Oblast sekundárních (získaných) motivů je pro potřeby mé práce o něco zajímavější. Hovoříme-li totiž o zdrojích sekundárních motivů, které jedinec získal v průběhu dosavadního života, pak se pohybujeme v oblasti jeho zájmů, návyků, potřeb, hodnotové orientace, hodnot a ideálů (Bedrnová, Nový, 1998). Ze zájmů můžeme odezírat například trvalé zaměření jedince (Kohoutek, 2000). Návyk pak můžeme chápat jako způsob reakce (činnosti) na konkrétní podnět, který probíhá stále stejně a opakuje se (Bedrnová, Nový, 1998). V souvislosti s hodnotami využíváme naší schopnost aktualizace. Naše hodnoty (tedy to, čeho si v životě ceníme) se v průběhu života (na základě například dosažených životních zkušeností) mění. Aktuálně ceněné hodnoty seskupujeme a třídíme dle jejich důležitosti, čímž tvoříme (a v průběhu života přeskupujeme) tzv. hierarchii hodnot (Bedrnová, Nový, 1998). Hodnotová hierarchie je pro osobnost jedince silnou determinantou. Dle Kohoutka funguje jako jádro struktury osobnosti (Kohoutek, 2000). Vyjádřením ceněných hodnot sdělujeme i své postoje. Obě oblasti nicméně jsou získanými (sekundární) motivy (Čáp, Mareš, 2001). Zdrojem sekundárních motivů jsou i ideální představy. Tyto jedinec vnímá jako důležité, hodnotí je pozitivně. Ideály vidíme jako subjektivní komponentu. Jejich prostřednictvím jedinec komunikuje svůj názor (Bedrnová, Nový, 1998).

Implicitní motivy a explicitní cíle

O dosažení explicitních cílů uvažujeme vědomě. Známe je, můžeme nad nimi přemýšlet, popřípadě je reformulovat. Podléhají vědomým mentálním procesům. Implicitní motivy jsou z části nevědomé. Lze je měřit například projektivními testy. Jedná o získaný fenomén. Ač jsou implicitní motivy biologicky ukotvené, naučili jsme se jim v průběhu našeho života. Jedná se o implicitní motiv výkonu, moci, afiliace a intimity. V této části práce si řekneme pouze o implicitním motivu intimity. Zbylé tři dále rozeberu v kapitole 2.2.4. *McClellandova teorie motivace*.

Implicitní motiv intimacy

Pozorujeme jej ve vztazích s blízkými lidmi. Jedinec se často pohybuje v rozmezí dyády. Usiluje o vytvoření a udržení důvěrného blízkého vztahu, využívá vzájemného projevování lásky, péče či zájmu o druhého. Můžeme pozorovat projevy lásky či přátelství (Boyatzis, 2017; McClelland, 1961; Nakonečný 1996).

2.2. Teorie motivace

Motivaci chápeme jako příčinu chování. Je tvořena souborem motivů, z nichž vybíráme zpravidla ten nejvhodnější.

2.2.1. Pudové a incentivní teorie motivace

Pudové teorie motivace se vztahují k fyziologickým potřebám a jejich uspokojení jakožto ke zdroji aktivizace organismu (motivace). Typicky hovoříme o hladu či žízni. V oblasti sexu a agrese zatím nedošlo ke shodě, proto se tyto dva druhy podnětů uvádějí v pudových teoriích motivace s poznámkou (Atkinson, 2003).

Incentivní teorie motivace pracují s pobídkami z vnějšího prostředí. Ty mohou fungovat jako zdroj motivace (odměny), který posiluje dané chování a vede ke slasti. Jedná se například o jídlo, pití, sex (Atkinson, 2003).

2.2.2. Homeostatické, hedonistické, kognitivní a činnostní modely teorií motivace

Homeostatický model teorie motivace popisuje snahu organismu o dosažení rovnováhy vnitřního prostředí (harmonie). Opakem je například nedostatek či přetlak (Smékal, 2002).

Hedonistický model motivace hovoří o apetenčních a averzivních tendencích. V tomto případě reagujeme na podněty z vnějšího prostředí. Opakujeme to, co je nám libé a naopak se vyhýbáme tomu nelibému (Smékal, 2002).

V rámci kognitivního modelu motivace hovoříme o syčení potřeby porozumět okolnímu světu či snaze minimalizovat nejednoznačnost / neurčitost prostředí (Smékal, 2002).

Nabízí se i činnostní model motivace, který je potřebám mé kvalifikační práce velmi blízko. Zde je zdrojem motivace činnost, která člověka naplňuje sama o sobě. Může se jednat například o hru, nějakou kreativní činnost nebo prosociální či eticky správné chování. To není prostředkem k dosažení jiného cíle, nežli naplnění, kterého se mu dostává pouhým výkonem činnosti (Smékal, 2002).

2.2.3. Vnitřní a vnější motivace

Můžeme rozlišovat i mezi vnitřní (intrinsickou) a vnější (extrinsickou) motivací. Motivace jako taková souvisí například s vrozeným temperamentem, charakterem i strukturou osobnosti. V případě vnitřní motivace akcentujeme sekundární (získané) zdroje motivů (např. zájmy, potřeby, postoje, hodnoty). Pro udržení intrinsické motivace je podstatná vyšší míra autonomie (Deci, 1996). Jedná se o takové chování, prožívání či potřeby, které jsou motivační sami o sobě.

V případě vnější motivace akcentujeme spíše vnější (například pracovní) podmínky. Jedná se o incentive (pobídky), které na nás působí zvenčí, případně vytváří konkrétní potřebu. U našeho výzkumného vzorku bychom mohli uvažovat například o platu, sociálním statutu, možnostmi kariérního růstu či vzdělávání hrazeného zaměstnavatelem jako o vnější motivaci k výkonu pomáhající profese. Naopak o vnitřním přesvědčení, že pomáhat je třeba (prosociální chování) nebo že je to správné (eticky správné chování) či ztotožnění se s posláním organizace (které pozitivně koreluje s integrovanou hierarchií hodnot pracovníka) jako o motivaci vnitřní.

2.2.4. McClellandova teorie motivace

Přestože měl David Clearence McClelland pro moderní psychologii podstatně větší přínos, pro účely mé práce využiji pouze jím popsanou teorii potřeb- tzv. “Big Three“ a motivační teorii výkonu / úspěchu. Krom využitelnosti těchto poznatků pro účely mé práce (z vybraných částí přepsaných rozhovorů uvedených v praktické části je pěkně patrné, k jakému druhu motivace daný proband inklinuje) se rovněž jedná o jednu z nejrozšířenějších teorií motivace.

2.2.4.1. “Big Three“- převažující mocenská motivace

Lidé, u kterých převažují mocenské motivy, nesnášejí, když s nimi někdo nesouhlasí. Vyhledávají spíše ty, kdo s nimi souhlasí a cení si vysoké míry loajality (ve směru od druhých k sobě). Ve směru k druhým si udržují odstup, chovají se mnohdy odměřeně. Chtějí ovlivňovat druhé, popřípadě je regulovat (ovládat). Jejich cílem není klasická diktatura, ale spíše motivace druhých k určitým způsobům chování / myšlení (McClelland, 1961). Mají rádi, když přesně vědí, co se od nich očekává. Současně rádi strukturují svou budoucnost (například v oblasti vzdělávání a dosahování lepšího uplatnění na trhu práce).

Tito lidé jsou úspěšnými lidry. Uplatnění najdou například ve vedoucích funkcích. Nemají problém delegovat úkoly a odpovědnost na podřízené. Stinnou stránkou je vyšší míra nestálosti, přelétavosti a nízká frustrační tolerance. Tedy nebývají nejloajálnějšími pracovníky. Jejich působení se spíše jeví, jako by čekali, než se uvolní lepší pozice. V takovém případě nemají obtíže s opuštěním dosavadního zaměstnání ve prospěch zdánlivě výhodnějšího místa (McClelland, 1961).

2.2.4.2. “Big Three“- převažující afiliační motivace

Chování jedince s převažujícími afiliačními motivy směřuje k dosažení pozitivních sociálních vazeb. Tito lidé chtějí zapadnout, popřípadě potěšit druhé. Preferují práci v kolektivu, kde nechtějí kolegy či vedení zklamat. Bývají stabilními zaměstnanci (s nižší personální fluktuací). Mají rádi komunitní či rodinné zázemí firmy (McClelland, 1961). Vyžadují zpětnou vazbu (například zda něco udělali správně, zda jsou ostatními přijímáni, apod.).

Na druhou stranu pokud to situace umožňuje, dělají jen to, co se po nich žádá. Nesnaží se dosahovat lepších výsledků či se dále vzdělávat, aby se mohli uplatnit i na vyšších pozicích. Proto nebývají vždy nejlepšími zaměstnanci (McClelland, 1961).

2.2.4.3. “Big Three“- převažující výkonová motivace

Počátky výkonové motivace můžeme pozorovat již v ranném dětství, respektive ve výchově pečujících osob (Plháková, 1997). Lidé, u kterých převažuje výkonová motivace, tíhnou k hodnocení sebe samých optikou toho, jakých výkonů dosahují.

Vybírají si reálné cíle, preferují individuální aktivity. V rámci aktivní relaxace (a nejen zde) volí měřitelné aktivity (kde lze výsledek jasně vyjádřit a poměřit s výsledky druhých lidí; například bowling). Potřebují dostávat příležitosti, kde uplatní své schopnosti (McClelland, 1961).

Ve výběru profese se uchylují k takovému druhu zaměstnání, kde je výsledek závislý především na jejich výkonu (například prodejce, obchodní zástupce, apod.) (Boyatzis, 2017). Mají rádi výzvy a chtějí vyhrávat. Nezřídka kdy tedy usilují o dosažení vedoucí pozice, kde se jim ale spíše nedaří (například proto, že nejsou týmovými hráči a neradi svěřují úkoly svým podřízeným. Vše chtějí udělat sami). Potřebují být na pomyslném vrcholu sociální hierarchie (převyšovat vrstevníky). Současně se velmi obávají selhání, prohry a vyhýbají se odpovědnosti (McClelland, 1961). Výkonová oblast motivace ale nabízí ještě přesnější dělení:

Výkonová motivace- potřeba dosáhnout úspěšného výkonu

Cílem našeho konání je podat dobrý výkon. Proto si volíme realistické cíle, které odpovídají našim schopnostem. U lidí velmi schopných se pochopitelně jedná o vyšší cíle / vyšší výkon. Neprahnou po vyšší moci. Chtějí jen ukázat, že jsou v dané oblasti ideálně těmi nejlepšími. Naopak ti, kdo vědí, že v oblasti výkonu mají rezervy, volí realisticky dosažitelné (nižší) cíle a tedy dosahují i odpovídajícího výkonu (Plháková, 2007; Vaněk, 1984).

Zajímavou strategií je ale i vědomý výběr příliš těžko dosažitelného cíle. V takovém případě můžeme uspět (což je žádoucí), nebo neuspět. V případě neúspěchu ale není naše ego nijak významně raněno. Náš výkon byl dobrý, jen úkol byl příliš těžký. Můžeme ale zvolit i zcela opačnou strategii – vybrat si tak snadno dosažitelný cíl, kterého pravděpodobně dosáhneme a tak podáme i dobrý výkon (Plháková, 2007).

Potřeba vyhnout se neúspěchu

Cílem našeho jednání v tomto případě není podat dobrý výkon, ale hlavně nic nepokazit. Hlavní hybnou silou je strach z neúspěchu. Nabízí se tedy dvě strategie jednání – nedělat nic, nebo si vybrat tak náročný úkol, jehož nesplněním neztratíme tvář. V případě syčení potřeby vyhnout se neúspěchu po splnění úkolu necítíme uspokojení, ale úlevu. K této strategii se mnohdy uchylují jedinci inklinující k úzkosti (Higgins, Kruglanski, 2000).

Potřeba vyhnout se úspěchu

Tendence k tomuto jednání můžeme pozorovat u jedinců s nižším sebevědomím. Často se obávají zodpovědnosti či zátěže, které se s úspěchem spojují (úspěšní dostávají těžší úkoly / nesou větší míru odpovědnosti). V důsledku tak mohou bojkotovat vlastní výkon. Například nadprůměrně chytrý žák úmyslně napíše test na horší známku, aby nebyl pod takovým tlakem uspět i příště / aby mu například kolektiv nedával větší kompetence v zátěžových situacích, než chce nést (Plháková, 2007).

2.2.5. Henry Murray- teorie potřeb

Americký psycholog Harvardské university Henry Murray využíval spíše nežli pojmu motiv termín téma, potřeba a tlak. Neuspokojením potřeby vzniká intrapsychický tlak, který aktivizuje chování, myšlení a vnímání jedince právě k uspokojení potřeby. Tlak dále klasifikuje jako buď pozitivní, kdy chceme něco získat / něčeho dosáhnout, nebo negativní, kdy se chceme něčemu vyhnout. Potřebu definuje jako: *„sílu v oblasti mozku, která organizuje vnímání, myšlení, snažení a jednání v určitém směru, s cílem změnit existující neuspokojivou situaci“* (Madsen, 1972, str. 157). Oproti tomu chtění je fenomén mentální (nikoliv “mozkové“) povahy. Uspokojování a vyjadřování potřeb doprovází obvykle konkrétní afekt (Plháková, 2003).

Murray rozlišuje potřeby primární / viscerogenní (například potřeba příjmu výživy, pití, vjemů, vzduchu; potřeba výstupu- močení, defekace, laktace, vydechování či sexuální potřeba; potřeba vyhnout se například příslušnému teplu, zimě či bolesti) a sekundární / psychogenní. Ty se vztahují k osobnosti jedince. Murray stanovil hlavní oblasti psychogenních potřeb, které chápeme jako jakousi nadřazenou potřebu, kterou lze ještě dále dělit dle konkrétnějších potřeb (potřeba čeho). Tyto potřeby vyjadřujeme i prostřednictvím typických vzorců chování (Plháková, 2003). Pro potřeby mé práce upozadím seznam viscerogenních potřeb, neboť se domnívám, že výše uvedený text je ilustruje dostatečně. Seznam psychogenních potřeb nicméně naleznete níže.

Oblast	Potřeba čeho	Typický vzorec vyjádření potřeby
Ambice	úspěšného výkonu (<i>n Achievement</i>)	překonávání překážek
	uznání (<i>n Recognition</i>)	popisování vlastních výkonů a úspěchů
	předvádět se (<i>n Exhibition</i>)	snaha druhé lidi zneklidnit nebo šokovat
Vztah k neživým předmětům	přisvojování (<i>n Acquisition</i>)	získávání věcí
	pořádku (<i>n Order</i>)	uklizení a uspořádávání věcí
	uchování (<i>n Retention</i>)	shromažďování věcí
	tvoření (<i>n Construction</i>)	budování něčeho nového
Obrana sociálního statusu	vyhýbat se nezdaru, ostudě či ponížení (<i>n Infavoidance</i>)	utajování slabostí a neúspěchů
	hájit se (<i>n Defendance</i>)	vysvětlování či omlouvání se
	bránit se (<i>n Counteraction</i>)	snaha pomstít se
Moc	nadvlády (<i>n Dominance</i>)	řízení chování druhých lidí
	podřizování se (<i>n Deference</i>)	snaha spolupracovat nebo poslouchat
	nezávislosti (<i>n Autonomy</i>)	snaha bránit se ovlivňování či donucování
	opozice (<i>n Contrariance</i>)	vyjadřování nesouhlasných či protikladných názorů
	agrese (<i>n Aggression</i>)	útočení na lidi a jejich ponižování
	ponížení (<i>n Abasement</i>)	prosby za odpuštění, zpovídání se z hříchů
Citové vazby k lidem	sdružování (<i>n Affiliation</i>)	trávení času s druhými lidmi
	odmítání (<i>n Rejection</i>)	ignorování druhých lidí
	pečování (<i>n Nurturance</i>)	starostlivé pomáhání lidem
	nechat o sebe pečovat (<i>n Succorance</i>)	přijímání péče a pomoci
	hry (<i>n Play</i>)	vyhledávání a rozptýlení prostřednictvím her
Výměna informací	poznávání (<i>n Cognizance</i>)	dotazování
	poučování (<i>n Exposition</i>)	předávání informací druhým lidem

(Carver, Scheier, 2000, str. 97)

2.2.6. Abraham Maslow

Maslow sestavil tzv. pyramidu potřeb, přičemž k uspokojení potřeb výše postavených je nutné uspokojit nejprve ty pod nimi. Ve své knize „Motivace a osobnost“ svůj model rozčlenil do celkem pěti pater (čtíme od spodu směrem nahoru, od položky 5 směrem k položce 1).

1. Potřeby seberealizace a sebeaktualizace- potřeba uskutečnit své možnosti, realizovat vlastní potenciál, potřeba sebenaplnění. Patří sem i kognitivní (vědění, porozumění, zkoumání) a estetické potřeby (řád, krása, symetrie).
2. Potřeby uznání- potřeba prestiže, potřeba dosažení úspěšného výkonu, být kompetentní, získat souhlas.
3. Potřeby lásky a náklonnosti- potřeba sounáležitosti (někam patřit), družít se s druhými a být přijímán.
4. Potřeby bezpečí- potřeba jistoty, stability, spolehlivosti, potřeba struktury, pořádku, zákona, ochrany, potřeba cítit se zabezpečen a být mimo nebezpečí/ ohrožení.
5. Fyziologické potřeby- hlad, žízeň, sex, spánek, vylučování, apod. (Madsen, 1972; Plháková, 2003)

Potřebu seberealizace Maslow chápe jako růstovou. Potřeby pod ní jako deficientní. Tyto dále diferencuje na vyšší deficientní (uspokojování rozvojem či duševním klidem) a nižší deficientní potřeby (fyziologické potřeby, potřeba bezpečí, lásky a náklonnosti). Cílem lidského jednání pak je tyto potřeby sytit / vyhnout se nedostatku v konkrétních oblastech. Ten vyvolává vnitřní napětí, které aktivizuje organismus směrem k jejich naplnění (Plháková, 2003).

2.2.7. Rubikon model

Německý psycholog a vysokoškolský pedagog Heinz Heckhausen rozlišuje čtyři fáze motivovaného jednání:

- předrozhodovací fáze: má motivační charakter, vybíráme si zde konkrétní cíl, formujeme své intence- nastává tzv. Rubikon) (Achtziger, Gollwitzer, 2009; Gollwitzer, Heckhausen & Ratajczak, 1989).

- předakční fáze: má volní charakter, vyčkáváme na vhodnou příležitost, zahajujeme zde výkon dříve zvolené intence) (Heckhausen, 1991).
- akční fáze: má volní charakter, dochází zde k výkonu / realizaci a následně k deaktivaci intence po dosažení cíle, pojme max. 2 různé intence) (Heckhausen, 1991)
- postakční fáze: nastává po výkonu, má motivační a hodnotící charakter; nebyl-li cíl splněn, zjišťujeme prostřednictvím kauzální atribuce, proč (Heckhausen, 1991), popřípadě jaké jiné jednání by vedlo/ povede k dosažení cíle (Achtziger, Gollwitzer, 2009).

2.2.8. Herzbergova dvoufaktorová teorie motivace

Americký psycholog Frederick Herzberg rozlišuje mezi vnitřními (motivátory; možnost kariérního růstu, vzdělávání, náplň práce se kterou se pracovník ztotožňuje, apod.) a vnějšími (hygienickými; pracovní prostředí, hluk, firemní kultura apod.) faktory.

Kvalitní hygienické faktory pracoviště mají vliv na spokojenost pracovníka, nikoliv na jeho motivaci k výkonu profese. V prostředí, které bychom označili za “hygienicky nevyhovující“ je vyšší pravděpodobnost výskytu nespokojených pracovníků. V prostředí vyhovujícím zaznamenáváme více pracovníků spokojených. Obě mezní hodnoty nicméně ovlivňují spokojenost pracovníka, nikoliv jeho motivaci (Pauknerová, 2012).

Takovou moc nají tzv. motivátory (vnitřní faktory). V případě jejich nenaplnění se častěji setkáváme s demotivovanými pracovníky. V případě jejich optimální úrovně zaznamenáváme pracovníky lépe motivované k výkonu profese. Motivace k výkonu profese není nicméně podmíněna spokojeností zaměstnance (Bedrnová, Nový, 1998).

3. **Stres a copingové strategie**

K cílům mé kvalifikační práce se kromě tématu spirituality či motivace přímo vztahuje i téma copingových strategií, které můžeme chápat například jako mechanismy zvládání náročných situací. Tyto bývají přirozeně provázány zvýšenou mírou vnitřního napětí, potažmo stresu. Stres se současně váže i na fenomény uvedené v kapitolách výše – například 1.3. *Syndrom vyhoření*. Abych čtenáři poskytla dostatečné teoretické zázemí pro případný vhled do tématu mé kvalifikační práce a současně abych mohla praktickou

část práce lépe ukotvit i v teorii, věnuji se v následujícím textu i tématu stresu a copingových strategií.

3.1. Stres

Stres je jedním ze základních fyziologických jevů, jejichž prostřednictvím dochází k aktivizaci organismu. Původ slova stres nalezneme v latinském termínu “*stringo*“ (utahovat, škrtit). Jak tedy napovídá původ slova, projevuje se zvýšeným napětím, tenzí či tlakem. Projevuje se například v důsledku zátěže či narušené rovnováhy mezi organismem (například našimi možnostmi) a prostředím (například enormním tlakem). Bývá provázen negativními emocemi. Stres ale může vznikat například i v důsledku neuspokojení potřeb (frustrace) (Drotárová, 2003; Krivohlavý, 1994; Míček, 1984).

Termín stres často zaměňujeme s pojmem zátěž. Zátěž bychom ale měli chápat spíše jako tlak či požadavek, na který můžeme aktivně reagovat, přičemž je v našich kompetencích a schopnostech jej zvládnout. Stres vzniká v důsledku těch tlaků či požadavků, na které neumíme či nemůžeme adekvátně reagovat a tedy je nemůžeme (či neumíme) zvládnout (Kebza, Šolcová, 2004). Zátěž pak můžeme chápat jako určitou formu stresu, která ale nepřekračuje horní hranici naší tolerance (Krivohlavý, 1994; Mikšík, 2003).

3.1.1. Stresory a salutory

V následující kapitole se dozvíme, co jsou stresory nebo jaké druhy stresorů známe. Řekneme si i víc o salutorech.

Stresory

Stresory chápeme jako podněty vyvolávající stres. Působí ve stresové situaci a mají vždy negativní vliv. Za hlavní považujeme například hlad či malnutrici, uvědomovanou bídu, ale i pobyt v hlučném prostředí, konflikty či traumatické události (Hartl, Hartlová & Nepraš, 2010; Nakonečný, 2003; Urbanovská, 2010).

Druhy stresorů

Vnější stresory můžeme vidět například jako požadavky okolí kladené na jedince. Stimulace přichází zvenčí. Uplatňují se zde nicméně i osobností charakteristiky jedince. Vnitřní stresory pak chápeme jako podněty vyvolávající stres, jejichž zdroj je uvnitř nás.

Například čelíme-li vnitřnímu dilematu a nevíme, jak se správně rozhodnout (Ayers, de Visser, 2015; Selye, 2016).

Stresory lze dělit například i dle zdroje na fyzické, psychické či sociální (Nakonečný, 2015). Nebo na tělesné (hlad, žízeň, apod.), fyzikální (hluk, zima, apod), biochemické (například návykové látky), kognitivní (obavy, nereálná očekávání, apod.), emoční (strach, úzkost) (Drotárová, 2003). Můžeme je rozlišovat například dle intenzity na mikro a makrostresory, či dle délky trvání na aktuální a chronické (Mayerová, 1997).

Salutory

Salutory můžeme chápat jako protiklad stresorů. Pomáhají nám vyrovnat se se stresem a adaptovat se v prostředí. Mají pozitivní vliv na organismus (například prospívají imunitnímu systému). Pomáhají aktivizovat organismus směrem k překonání překážky. Jako příklad salutoru můžeme vidět například pochvalu od autority. Může se ale jednat i o nejružnější typy myšlenek – například osobní víru, že mám kontrolu nad situací, nebo že jsem schopen jí zvládnout. Salutor může mít i podobu motivované myšlenky (Křivohlavý, 1994; 2009).

Pokud se dostaneme do stresové situace, měli bychom se zorientovat v poměru stresorů a salutorů. Převažující komponenta do jisté míry určuje, zda je pro nás daná situace poškozující (stresující) nebo stimulační (převažují salutory). Zdroje salutorů nalezneme napříč naším životem (sociální opory, zdravé pozitivní vztahy s druhými, dobrý pocit z dobře odvedené smysluplné práce, pozitivní osobní zážitky, pozitivní zkušenosti například se zvládnutím náročné situace, víra ve vlastní schopnosti, přehledně strukturované motivované myšlení, apod). Za velmi žádoucí pak považujeme preventivní chování, jehož prostřednictvím si ony salutory osvojujeme (dodržování zásad psychohygiény; vědomé posilování vlastních schopností, znalostí, kompetencí; pravidelná fyzická aktivita, která nás baví, apod) (Křivohlavý, 1994; 2009).

Například izraelsko-americký sociolog Aaron Antonovsky (in Mittelmark, et al., 2017) nastiňuje základní body potřebné pro zvládání náročných životních situací. Jeho výzkumný vzorek se skládal z přeživších holokaustu. Výsledek jeho teorie salutogeneze shrnuje tři základní společné jmenovatele, které zjistil napříč výzkumným vzorkem. Jedná se o faktor srozumitelnosti, kdy jedinec rozumí tomu, co se děje a co má dělat. Dále

je to přesvědčení či víra v to, že člověk může onu náročnou situaci zvládnout a také pochopení situace v širším kontextu (Mittelmark, et al., 2017).

3.1.2. Dělení stresu

V následujícím textu se seznámíme s častými způsoby dělení stresu. Zjistíme například, odkud může pocházet, že existuje pozitivní a negativní stres, že podstatným aspektem je i jeho intenzita a v závěru kapitoly si stres rozdělíme například dle jeho vzniku.

Dělení stresu- vnitřní a vnější

Původ stresu nalezneme jak uvnitř organismu (vnitřní příčiny stresu; například anticipace nepříjemného), tak vně (vnější příčiny stresu; například agrese ze strany klienta) (Drotárová, 2003).

Dělení stresu- eustres a distres

Nejobecněji lze stres dělit na tzv. eustres (pozitivní stres; vybuzení organismu na základě pozitivních zkušeností/ pozitivního očekávání; například při svatbě, přebírání diplomu, pracovní pochvale, apod.) a distres (negativní stres; vybuzení organismu na základě negativních zkušeností či negativního očekávání; může snižovat výkonnost či paralyzovat jedince (tzv. zamrznutí); např. úmrtí blízkého člověka, výpověď z práce, důležitý neúspěch apod.). (Křivohlavý, 1994;).

Dělení stresu- hyperstres a hypostres

Stres lze rozlišovat i optikou intenzity. V případě hyperstresu je míra stresu příliš intenzivní na to, abychom se s ním vyrovnali (zvládali jej běžnými mechanismy). V případě hypostresu je naopak míra stresu příliš nízká (například monotónnost či nedostatek podnětů). V takovém případě můžeme podléhat například nudit. Naše pozornost i vybuzenost organismu upadá pod obvyklou (harmonickou) hladinu (Křivohlavý, 1994). Analogicky postupuje i Mezera. Nezohledňuje ale intenzitu stresu, nýbrž množství podnětů. Podle Mezery může stres vznikat i v důsledku přesycení organismu podněty, či naopak při jeho nedostatečné stimulaci (Mezera, 1997).

Dělení stresu- anticipující, situační, chronický a reziduální stres

V případě anticipujícího stresu hovoříme o jevu, který vzniká v důsledku obav/ strachu z budoucnosti. Anticipujeme budoucí negativní události, v důsledku čehož vytváříme

ideální prostředí pro vznik obav, strachu a s nimi spojeného zvýšeného stresu (Davidson, 1998).

Pro situační stres je charakteristická závislost na dané události. Vyžaduje pozornost jedince v daném okamžiku a v dané situaci (například bezprostředně při autonehodě) (Davidson, 1998).

Chronický stres se vyznačuje nižší intenzitou a delším trváním. Může vzniknout v důsledku intenzivního stresového prožitku (například zkušenost z války), který nedokážeme ovlivnit. V případě chronického stresu je (stejně jako u nadměrného prožívání ostatních druhů a forem stresu, které ústí v disharmonii organismu a prostředí) velmi žádoucí vyhledat odbornou psychologickou či psychoterapeutickou pomoc (Davidson, 1998).

V případě reziduálního stresu hovoříme o “zbytkovém” prožívání stresu, které pramení z konkrétní staré (minulé) zkušenosti (Davidson, 1998).

3.1.3. Příznaky stresu

Příznaky stresu se individuálně liší jak v délce trvání, tak i například svou intenzitou. Přesto pozorujeme v rámci fyziologických, biologických či behaviorálních projevů řadu společných jmenovatelů, které se napříč populací prožívající stres shodují. Stejně tak můžeme napříč populací pozorovat pasivní (úzkost, strach, deprese) či aktivní (útok, útěk, hněv) strategie v reakci na stres (známe ale i třetí strategii- tzv. zamrznutí). (Mlčák, 2011)
V následující kapitole nastíním některé z nich.

3.1.2.1. Fyziologické (tělesné) příznaky

- „*bušení srdce*
- *bolesti břicha*
- *časté nucení k močení*
- *bolesti nebo pocení rukou a nohou*
- *impotence, snížení libida*
- *menstruační poruchy*
- *bolesti hlavy, migrény*“ (Mlčák, 2011, str. 42)

Mimo výše uvedené se můžeme často setkat například i arytmií, bolestmi v hrudi, přechodně zvýšeným krevním tlakem, poruchami zažívání při prokrvení, pocením, bolestmi zad, třesem, pohybem očních víček, pláčem, ztuhlými svaly, staženým krkem, suchem v ústech, bolestmi svalů, atp. (Irmiš, 1996).

3.1.2.2. Emocionální (subjektivní) příznaky

- „*změny nálad*
- *pocity úzkosti*
- *poruchy pozornosti*
- *neschopnost empatie*
- *výbušnost, smutek či apatie*
- *pocity únavy*
- *lhostejnost*
- *deprese*“ (Mlčák, 2011, str. 42)

Odborná literatura mimo výše uvedených příznaků uvádí například i pocity vyčerpání (nezlepšující se odpočinkem), nespavost, děsivé sny, přemýšlení o problémech, ranní únavu, pocity napětí či ohrožení, vztek, hostilitu, agresivitu, pocity samoty, poruchy soustředění a zhoršenou paměť, předrážděnost, netrpělivost, přecitlivělost, lítost, ztrátu radosti z práce, nepřiměřené reakce v myšlení (problém stále rozebíráme, myslíme na něj a nemůžeme se od problémů oprostit) (Irmiš, 1996).

3.1.2.3. Behaviorální příznaky

- „*nerozhodnost*
- *zhoršený pracovní výkon*
- *přejídání či naopak nechutenství*
- *promiskuita*
- *změny životního rytmu*
- *zvýšená nemocnost*
- *tendence ke zneužívání drog či zvýšenému pití alkoholu*“ (Mlčák, 2011, str. 42)

Mimo výše uvedené se často můžeme setkat i s tendencemi k vyhýbání se povinnostem, nápadnému nonverbálnímu chování (např. zvýšená gestikulace), různým útočným postojům nebo ztrnulosti, rychlé chůzi, okusování nehtů, zvyšování hlasu, přecházení z místa na místo, skákání do řeči, zvýšené pití alkoholu či nadměrnému kouření (Irmiš, 1996).

3.1.4. Fáze stresu- GAS (Hans Selye)

Kanadský chemik, lékař a endokrinolog Hans Selye je považován za zakladatele moderního výzkumu stresu. Stres vnímá jako reakci organismu na podněty narušující rovnováhu (homeostázu) organismu. Příčiny stresu mohou být obecně děleny na bio-psycho-sociální (fyziologické, psychologické, sociální). Cílem činnosti organismu je pak dosáhnout rovnováhy ve vztahu k bio-psycho-sociálním požadavkům/ stimulům. Selye definuje GAS (general adaptation syndrom)- tzv. obecný adaptační syndrom, kterým organismus reaguje na vzniklou nerovnováhu a s ní spojený stres. Proces dělí do tří fází (Bartůňková, 2010; Paulík, 2017; Selye, 2016).

Poplachová reakce

V reakci na podnět (narušení homeostázy) dochází k mobilizaci energetických zdrojů organismu. Organismus zkratkovitě reaguje aktivními strategiemi “bojuj nebo uteč“. Pozorujeme například zrychlení tepu a dechu, výraznou mimiku, rychlý tok řeči či větší svalový tonus (Vodáčková a kol, 2007). Zvyšuje se i produkce adrenalinu či glukózy. Ty jsou krevním řečištěm nesený k cílovým orgánům/ orgánovým soustavám, kde můžeme zaznamenat například zvýšenou srdeční činnost, vyšší krevní tlak s tím spojené vyšší okysličování mozku, aktivizaci kosterního svalstva, atp. Mění se i poměry ionizovaných minerálů (elektrolytů) v těle. Dále dochází k mobilizaci endokrinní soustavy (konkrétně osa hypothalamus, hypofýza a nadledvinky- tzv. HPA), autonomního nervového systému či systému imunitního. Spolu s HPA (osa hypothalamus- hypofýza-nadledvinky) zvyšuje aktivitu i SAS (sympatoadrenální systém). V reakci na stres (narušení homeostázy) zvyšuje hypothalamus produkci tzv. stresových hormonů (například hormonu kortikoberin, který dále uvolňuje stresový hormon kortikotropin (CRH). Ten putuje dále do hypofýzy, kde pomáhá spustit proces uvolňování adrenokortikotropních hormonů. Ty putují dále do nadledvinek, kde pomáhají spustit produkci stresových hormonů – tzv. glukokortikoidů- například notoricky známého kortizolu). V této fázi probíhají celé kaskády produkcí hormonů a následně stresových hormonů. Dochází například ke zvýšenému uvolňování katecholaminů (například adrenalin a noradrenalin). Ty vyúsťují v tzv. stresovou reakci (behaviorální, fyziologické a biochemické změny). Registrujeme i změny v energetickém hospodářství (ATP se jako nukleotid adenosintrifosfát rozkládá na ADP, tedy adenosindifosfát, při uvolnění atomu P. Tento proces uvolňuje velké množství energie). Tato fáze probíhá rychle, je ale pro organismus energeticky náročná.

Slouží k mobilizaci a vybuzení organismu (v reakci na podnět – narušení homeostázy - stres). Poskytuje jedinci vhodnou připravenost organismu k překonání stávající nerovnováhy (Bartůňková, 2010; Selye, 2016).

Krom aktivních strategií “uteč nebo boj” se můžeme setkat i s pasivní strategií “zamrznutí”. Projevuje se například vyhýbáním se očnímu kontaktu, neproječováním emocí, potem či studenými periferními oblastmi těla (ruce, nohy). Z hlediska nahromadění a neprojeování emocí se jedná o rizikovou strategii, protože takový jedinec těžko hledá pro nahromaděné napětí vhodného uvolnění (Vodáčková, 2007).

Rezistence

Organismus je stále v kontaktu s podnětem, který narušuje jeho rovnováhu. Obsahem druhé fáze je snaha o adaptaci. K té dochází zcela, částečně nebo vůbec. Účinky adaptace můžeme vidět jako pozitivní (například zvyšování fyzické zdatnosti cvičením), nebo jako negativní (například onemocnění v důsledku chronického stresu). Snahu o adaptaci organismu pozorujeme jak na buněčné úrovni, tak i na úrovni celého organismu. Ve spolupráci s HPA a SAS nám pomáhají i tzv. adaptogeny (pomáhají ve zvládnutí stresu). Jak jsem uvedla v textu výše, při poplachové reakci dochází (mimo jiné) k uvolnění CRF (kortikotropinu). Vyplavením kortizolu do krevního řečiště se ve zdravém organismu produkce CRF snižuje na obvyklou úroveň. Hladina kortizolu se nicméně vrací na původní úroveň před stresovou reakcí cca 40-60 min po vyplavení do krevního řečiště. Procesy, které byly v důsledku působení podnětu narušeny (například trávení), by se v případě úspěšné adaptace měly vrátit na obvyklou úroveň (Ayers, de Visser, 2015; Bartůňková, 2010; Selye, 2016).

Vyčerpání zásob

Pokud jsme dospěli do této fáze reakce na stres, pak naše adaptace na nerovnováhu nebyla úspěšná. Může se tak stát v důsledku příliš vysoké intenzity podnětu, selhání nadledvinek nebo například narušení druhé/ adaptační fáze. V této fázi jsme energetické zásoby a živiny, které metabolismus přeměňuje na energii, vyčerpali. Můžeme se cítit unavení a pokud v této fázi setrváváme příliš dlouho (bez možnosti regenerace), zvyšujeme tím pravděpodobnost onemocnění. V důsledku látkové přeměny vznikají i volné radikály. Pokud jich organismus vyprodukoval více, než je schopen neutralizovat, dochází k poškození buněk. Obzvláště citlivé jsou mitochondrie, které mají nezastupitelnou roli

v energetickém hospodářství buněk. V neutralizaci volných radikálů nicméně můžeme tělu sami pomoci – například přísunem antioxidantů (Ayers, de Visser 2015; Bartůňková, 2010; Selye, 2016).

Při dlouhodobém stresu je hladina kortizolu v krvi dlouhodobě vyšší. To má za důsledek například hromadění tuku v oblasti břicha (podkožního i ohrožujícího meziorgánového viscerálního tuku- závisí na stravě či například na míře narušení metabolismu tuků), úbytek svalové hmoty (metabolismus přeměny svalů na energii je pro tělo méně energeticky náročný než metabolismus přeměny tuků. Tělo mění svaly na energii, v důsledku čehož svalové hmoty ubývá) či řídnutí kostí (Ayers, de Visser 2015; Bartůňková, 2010; Selye, 2016).

Při dlouhodobém setrvání ve fázi vyčerpání organismu se můžeme potýkat se závažnějšími zdravotními komplikacemi- psychickými problémy (např. zhroucení, burnout), psychosomatickými onemocněními, fyzickým vyčerpáním, kolapsem či smrtí (Ayers, de Visser 2015; Sawicky, Wedlichová & Fleischmann, 2008).

3.1.5. Vliv stresu na zdraví jedince

Druhy poškození můžeme rozdělit na přímé a nepřímé. Přímé poškození organismu zasahuje především ty soustavy, které jsou při snahách o adaptaci organismu nejaktivnější. Jak jsme si řekli v předchozí kapitole, stresová reakce aktivuje především endokrinní, nervový a imunitní systém. Právě tyto soustavy v důsledku nežádoucí intenzity a délky trvání stresu trpí nejvíce (narušení hormonální rovnováhy organismu; zvýšená dráždivost nervového systému; snížená funkce imunitního systému, která organismus oslabuje do té míry, že jsme náchylnější k různým onemocněním apod.).

V případě nepřímého poškození organismu hledáme ty jevy, které ovlivňují naše chování (behaviorální změny v důsledku stresu) a v jejichž důsledku dochází k poškození specifických funkcí organismu (popřípadě kaskád na sebe navazujících selhání či omezení funkce orgánů či orgánových soustav) (Křivohlavý, 2006; 2009).

Můžeme hovořit například o přejídání a následné obezitě (vyšší krevní tlak; více viscerálního tuku, který omezuje zdravé fungování orgánů a orgánových soustav;

nadměrná zátěž srdce, která ústí v kardiovaskulární onemocnění apod.), zvýšenému abúzu návykových látek (drogy, alkohol, psychofarmaka; v důsledku jejich dlouhodobého nadměrného užívání dochází k poškození jater, případně ledvin či k narušení hormonální rovnováhy organismu, apod.). Dlouhodobý výskyt nežádoucí míry a intenzity stresu má nezanedbatelné dopady i na naši duševní pohodu (deprese, PTSD, burnout, panické ataky, úzkost (úzkost chápeme jako neurčitý strach vznikající v důsledku neznámého podnětu; bojíme se, ale nevíme čeho; oproti tomu strach se vztahuje ke konkrétnímu podnětu; u strachu víme, čeho se bojíme), apod.) (Křivohlavý, 2006; 2009).

Dopady akutního i chronického stresu přímo i nepřímo poškozují například imunitní či kardiovaskulární systém, zažívací trakt, snižuje kvalitu spánku, paměti, je spojován se vznikem depresí a jiných psychických onemocnění, vede k obezitě apod. V této kapitole uvedu jen několik vybraných dopadů stresu na organismus.

Imunitní systém

Je určujícím v záležitosti obranyschopnosti organismu, případně regenerace / hojení. Pro poškození imunitního systému je rozhodující především faktor délky trvání nežádoucí míry stresu (chronický stres). Krátkodobý stres stimuluje imunitní systém tak, aby byl optimálně připraven na případné infekce či zranění. Je řízen sympatikem (ten aktivuje osu HPA). Při vyplavení kortizolu do krevního řečiště je ale část imunitní reakce organismu na stres zároveň potlačena, protože samotný kortizol má protizánětlivé účinky. V reakci na chronický stres vyvolává tzv. imunosupresi (potlačení funkce imunitního systému), v důsledku čehož se nám například hůře hojí vzniklé rány. Časté jsou i zhoršené reakce organismu na infekční onemocnění (s infekcemi, se kterými jsme se v klidovém režimu vyrovnali relativně snadno, se v důsledku chronického stresu a imunosupresi potýkáme déle a hůře). Dnes již jedním z doložených důsledků působení chronického stresu na organismus je i vznik závažných autoimunitních či onkologických onemocnění (Ayers, de Visser, 2015).

Paměť

V reakci na akutní stres můžeme pozorovat zlepšení paměti. To je z evolučního hlediska (útěk před predátorem) pochopitelné (díky lepší paměti snáze unikneme a zapamatujeme si pro příště, jak jsme to udělali). Paměť se může zlepšit jednak v důsledku vyššího

okysličení mozku, nebo například zvýšenou produkcí glukokortikoidů, které stimulují hipokampus a pomáhají nám lépe si zapamatovat nová zjištění. Dlouhodobé vyplavování glukokortikoidů a dlouhodobá stimulace hipokampu mají ale zcela opačný účinek. Snižují práh potenciace (potenciaci chápeme jako zesílení účinku; při snížení prahu potenciace se účinnost snižuje), v důsledku čehož můžeme trpět například poruchami či ztrátou paměti, horším soustředěním či problémy vybavit si v paměti uložené informace. Chronický stres neurony poškozuje. Současně při jeho dlouhodobém působení nejsou uspokojovány energetické požadavky mozku (Vinay, 2007).

Kardiovaskulární systém

Aktivací osy HPA (hypotalamus – hypofýza- nadledvinky) se spouští hormonální změny, jejichž prostřednictvím mimo jiné zvyšujeme i nároky na činnost srdečního svalu (větší průtok krve, vyšší krevní tlak a zvýšená míra okysličování klíčových orgánů a orgánových soustav).

Moderní odborná literatura dokládá i přímou souvislost mezi výskytem chronického stresu a kardiovaskulárních onemocnění. Například bylo zjištěno, že lidé pod pracovním stresem či lidé osamělí, jsou vystaveni vyšší pravděpodobnosti vzniku srdeční příhody. Ta se vyskytuje i u lidí s arteriosklerózou v reakci na akutní stres. V reakci na akutní stres (krátkodobý, intenzivní) častěji dochází k přechodné ischemii myokardu. V důsledku chronického stresu pak vznikají opakující se srdeční příhody, které mohou ve výsledku vést k poškození svalu či úmrtí jedince. U jedinců trpících stresem v soukromém i pracovním životě se vyskytuje o 40-50% více kardiovaskulárních onemocnění v porovnání s běžnou populací (která je zatížena běžnou mírou a délkou trvání stresu) (Steptoe, Kivimäki, 2012).

Zažívání

V rámci energetického hospodářství organismu v reakci na akutní stres dochází k přesměrování energie do soustav (svaly, srdce, plíce, mozek, apod.), které jsou pro adaptaci organismus na stres aktuálně klíčové. Energie je tímto směrem odkloněna mimo jiné i ze zažívání, které se dočasně utlumuje. Po tom, co se organismus na podnět adaptuje, se vše vrací do normálu.

Problém může nastat při prožívání chronického stresu (nižší intenzita, delší trvání). Zde je trávicí proces utlumen na delší dobu, v důsledku čehož nedochází k adekvátní ochraně žaludeční stěny, která je v rámci trávení (po návratu do normálu) v přímém kontaktu se žaludečními šťávami (například kyselina chlorovodíková). Po delší době může dojít k poškození žaludeční sliznice. Vznik žaludečního vředu je ale častěji spojován s opakujícím se akutním stresem. Optimální podmínky pro vznik vředu vznikají až ve chvíli, kdy se hladina stresových hormonů dostává na obvyklou úroveň a žaludek začíná normálně trávit. Jeho stěny jsou ale nechráněné a současně jsou nově v kontaktu s kyselinou chlorovodíkovou, která trávení napomáhá. Opakováním akutního stresu / tohoto procesu může dojít k již nezanedbatelnému poškození žaludeční stěny, což vytváří ideální podmínky pro vznik žaludečního vředu (Vinay, 2007).

3.2. Copingové strategie

Jedná se o strategie, které uplatňujeme pro úspěšné zvládnutí a zvládání náročných (stresujících) životních situací. Lze je chápat jako formu adaptace (v reakci na nepřiměřenou stresovou situaci; adaptační mechanismus vhodný pro redukci stresorů), přičemž se vyskytují na vědomé i nevědomé úrovni (Paulík, 2017; Večerová-Procházková, Honzák, 2008).

3.2.1. Copingové strategie zaměřené na problém a na emoce

Copingové strategie se mohou zaměřovat na problém (tíhneme k akomodaci; přizpůsobujeme si okolí tak, aby vyhovovalo našim možnostem) nebo na emoce (situaci nelze změnit, proto pracujeme s vlastními zdroji/ prožíváním, které ovlivnit můžeme). V tandemu s copingovými strategiemi se ve stresových situacích uplatňuje i osobnost jedince, nebo například jeho resilience (odolnost) (Paulík, 2017).

3.2.2. Copingové strategie- pasivní a aktivní postoj

Podstatným faktorem ovlivňujícím výběr adekvátních copingových strategií je náš postoj k dané stresové situaci.

Copingové strategie- pasivní postoj

Pasivní postoj uplatňujeme v reakci na dlouhodobý (například chronický) stres. Jedná se o analogii k únikové strategii. Jejím cílem je vyhnout se řešení situace. V rámci těchto tendencí uplatňujeme některé z následujících strategií:

- *Rezignace (popření)*- cílem je redukce napětí. V tomto případě redukce dosahujeme prostřednictvím rezignace na snahy o řešení situace, nebo popření toho, že se děje něco nestandardního.
- *Regrese*- v situaci, kdy nezvládáme konkrétní stresovou situaci můžeme tíhnout k regresi na nižší vývojový stupeň, kde jsme nastalé situace zvládali. Okolí jí může odezírat například z našeho nepřiléhavého chování či projevů neodpovídajících našemu věku, společenskému statusu, atp.
- *Únik do nemoci*- cílem našeho snažení je vyhnout se nepříjemným stresovým situacím. V tomto případě (pokud je například hlavním stresorem naše profese) z nich utíkáme do nemoci. Dočasně se tedy můžeme stresoru vyhnout a současně získáváme vyšší pozornost okolí či péči, které by se nám jinak třeba nedostalo.
- *Izolace*- tíhneme k samotě, problém neřešíme.
- *Snění*- před nepříjemnými vlivy stresové situace v tomto případě utíkáme do vlastního smyšleného světa. Rozumíme mu a procesy i děje v něm můžeme přímo ovlivňovat. Je to ideální prostor ke kompenzaci případných neúspěchů z reálného světa (Bartůňková, 2010).

Copingové strategie- aktivní postoj

V reakci na dlouhodobý (například chronický) stres uplatňujeme i aktivní postoj. V tomto případě aktivní postoj nemůžeme chápat jako analogii ke strategii útoku. Cílem aktivních copingových strategií je vyřešit situaci. V rámci těchto tendencí uplatňujeme některé z následujících strategií:

- *Agrese*- uplatňujeme ji například při řešení konfliktů. Je vhodné posoudit míru vhodnosti jejího užití. V reálném životě je mnoho stresových situací, které by nám agresivní chování jistě pomohlo vyřešit. Nicméně jeho užití může být považováno (například na základě kulturně-historického kontextu) za velmi nevhodné.
- *Kompenzace*- nedostatek konkrétní komodity se snažíme kompenzovat. Například nedostatek respektu kolegů z práce můžeme kompenzovat v autoritativním vystupování doma před dětmi.

- *Identifikace*- identifikujeme se s konkrétním vzorem. Pokud se například syn násilnického otce identifikuje s postavou otce, můžeme následně i v jeho chování pozorovat tendence k užívání násilí.
- *Sublimace*- strategie přesunu nahromaděné energie (napětí) společensky vhodnějším způsobem. Vhodný je například sport či expresivní aktivity (hudba, malba, tvůrčí psaní, apod).
- *Upoutání pozornosti*- cílem je posílit si sebevědomí (například prostřednictvím nápadného chování či vzhledu a tím upoutat pozornost druhých) (Bartůňková, 2010) .

3.3. Další způsoby zvládání stresu

Možnosti zvládání stresu a stresových situací jsem nastínila v kapitole 3.1.1. *Stresory a salutory*, kde jsem uvedla Antonskyho triádu smysluplnosti, zvládnutelnosti a srozumitelnosti jako základ teorie salutogeneze. Toto můžeme chápat jako součást primární prevence případného nezvládnutí stresových situací. Sekundární prevenci pak můžeme chápat jako podporu při řešení již vzniklých obtíží. Jedná se například o (psycho)farmakoterapii či dlouhodobou systematickou odbornou (psychologickou či psychoterapeutickou) pomoc (Bartůňková, 2010). V této kapitole bych chtěla odborné veřejnosti nastínit některé z často rozšířených či nenáročných technik zvládání stresu, které jsou dle mého soudu relativně snadno proveditelné v praxi.

3.3.1. Techniky zvládání stresu

V následující kapitole si řekneme o některých rozšířených aktivitách a technikách, jejichž pravidelné provozování (ve zdravé míře) nám může pomoci se zvládnutím stresu a stresových situací.

Relaxace

Cílem činností, které spadají do relaxačních technik, je uvolnit fyzické i psychické napětí (Míček, 1984). Je žádoucí tyto činnosti provádět pravidelně a chápat je jako prostor, ve kterém můžeme na chvíli zapomenout na každodenní problémy.

Procházky

Sem řadíme například pěší cestu do práce, pěší túry apod. Procházky jsou snadno realizovatelnou technikou. Spadají do oblasti fyzických aktivit.

Dechová cvičení

Mají za cíl zpravidelnit a zpomalit dech. V konečném důsledku napomáhají regulaci srdeční činnosti, krevního tlaku či produkce hormonů. Pro dosažení nejlepších výsledků je vhodné osvojit si správné brániční dýchání (Paulík, 2017).

Svalová cvičení

Jedná se o fyzickou aktivitu, kdy střídavě napínáme a povolujeme konkrétní svaly a svalové skupiny. Cílem je koncentrace na pohyb (odklon pozornosti od problému) a například regulace fyzických projevů stresové situace. Přínos cvičení na odolnost a fyzickou zdatnost jedince není myslím třeba vyzdvihoval (Machová, Kubátová, 2009).

Expresí emocí

Například konverzací s druhými, tvůrčím psaním, malbou, dramaterapií, bodyterapií, muzikoterapií, apod. Slouží k redukci vnitřního napětí (abreakce, “vybití se“, katarze) či například ke kultivaci vnitřního mentálního prostoru jedince (Vymětal, 2007).

Meditace

Cílem je dospět k celkovému zklidnění organismu, k přesunutí pozornosti z problému na například vlastní tělové pocity a v neposlední řadě sebeuvědomění či lepší orientaci ve vlastním vnitřním světě. Silným aspektem meditace je pozorování, kdy sledujeme vlastní tělové pocity (brnění končetin, dech, apod.) či prožitky (klid, uvolnění, blaho, apod.) (Křivohlavý, 2009; 1998). Meditace pomáhá nejen k dosažení pocitu klidu či sebeuvědomění a zřehlednění myšlenek, ale například pomáhá zlepšovat koncentraci a posiluje imunitu (Paulík, 2017). Pravidelná řádná meditace je rovněž přínosem pro náš mozek (Osho, 2007).

Imaginace

Jedná se o metodu zrakových, sluchových či pohybových představ a manipulace s mentálními reprezentacemi. Prostřednictvím představ můžeme dospět k celkovému

zklidnění (fyzické i psychické). Působí jak na vědomé, tak i nevědomé úrovni (Paulík, 2017).

Autogenní trénink

Pomáhá regulovat například svalové či psychické napětí. Prostřednictvím představ můžeme regulovat vybrané tělové pocity (například představa zlaté kuličky, která putuje naším tělem a prohřívá orgány, které nás trápí. Dává jim energii a když je opustí, aby putovala dál, orgán je uzdraven). Autogenní trénink nicméně pracuje pouze s projevy, nikoliv s příčinami obtíží. I tak pomáhá při navozování pocitu klidu, regulaci dechu či srdeční činnosti apod. Současně pracuje s odklonem pozornosti / koncentrací pozornosti na určitý jev (Křivohlavý 1998; 2010). V důsledku pravidelných a správně prováděných autogenních tréninků se cítíme uvolněnější, lépe se soustředíme, jsme mentálně výkonnější či například posilujeme imunitu (Hartl, Hartlová, 2000; Víchová, 2016).

Jóga

Jedná se o soubor specializovaných jogínských pozic, speciálních dechových technik a meditačního cvičení. Dochází ke změnám ve vnímání okolí (například odebrání negativního náboje stresorům), posilování odolnosti vůči stresu, regulaci negativních emocí, zlepšení koncentrace, podpoře imunity apod. (Geisselhart, Hofmann, 2006).

Kognitivní rekonstrukce

Jedná se o techniku, která vychází z předpokladu, že jsou stresory, kterým dává váhu naše mysl. Tedy pokud negativní náboj těchto stresorů vědomě zregulujeme, snížíme tak intenzitu, s jakou na nás stresor působí. Můžeme tak učinit například přerámováním situace, nebo přepisem zažitého schématu (tohle nezvládnu; nejsem na to dost dobrá; nevážím si sebe, protože si mě neváží druzí, apod.) (Praško, Prašková, 2004).

Náboženská víra

V rámci možných technik zvládání stresových situací má víra výsostné místo. Poskytuje silnou (sociální) oporu při zvládání náročných životních situací. V souvislosti s vírou jako technikou zvládání stresu se setkáváme s tzv. kognitivním (vědomým) zvládáním. Jeho předpokladem je chápání světa v hlubších souvislostech, pozitivní anticipace a důvěra v pomoc vyšších sil při zvládání těžkostí (Křivohlavý, 2009).

3.3.2. Psychohygiena a optimalizace životních podmínek chránících před stresem

Ideálním způsobem, jak se preventivně chránit před stresem nebo jak posílit svou schopnost se s ním vyrovnávat, je tvorba optimálního prostředí, které nás adekvátně stimuluje, ale není stresující. Měli bychom usilovat o harmonii svého životního stylu (dostatek zdravého pohybu, zdravá a pravidelná strava, dostatek zdravého spánku; aktivní trávení volného času; věnování se oblíbeným činnostem; kultivace zájmů a dovedností apod.), mezilidských vztahů (zdravé reciproční vztahy na úrovni primární / základní rodiny, ale i přátel, pracovního kolektivu či volnočasových sociálních celků) a sebepřijetí (prohloubit sebepoznání a s ním spojenou autentickou sebeakceptaci) (Kopřiva, 1997).

Pohyb

Z předchozí kapitoly vyplývá, že pohyb je jedním z možných způsobů, jak se efektivně vyrovnávat se stresem (například v rámci mechanismu sublimace). Současně je i ideální pro posilování obranyschopnosti organismu, fyzické i psychické (vyplavujeme endorfiny) zdatnosti či posilování imunitního systému. Pravidelný zdravý pohyb pomáhá i jako prevence psychosomatických onemocnění (Praško, Prašková, 2004).

Odpočinek

Nedílnou součástí (nejen) pohybových aktivit je i prostor pro regeneraci organismu. Cílem odpočinku je redukce fyzického a psychického napětí a načerpání nových sil (Praško, 2003).

Spánek

Jedná se o efektivní formu odpočinku. Je zcela nepostradatelným jak pro obnovu fyzických (regeneraci), tak i psychických sil. Optimální délka spánku se liší v závislosti na věku i interindividuálně. Podstatným faktorem je ale i kvalita spánku. Pro navození optimálního stavu před spánkem jsou vhodné pravidelné rituály (koupel, knížka, apod.) (Paulík, 2017). Často opomíjeným faktorem, který se negativně podílí na nízké kvalitě (i za předpokladu dostatečné délky) spánku je například tzv. elektrický či světelný smog. Specifickou roli v oblasti světelného smogu má pak modré světelné spektrum, které stimuluje tělesné procesy, v důsledku čehož se například snižuje produkce melatoninu. Melatonin je odborné veřejnosti známý také jako tzv. “hormon spánku“. Při jeho snížené produkci je i přes značnou únavu nesnadné usnout (a obtížné vyspat se kvalitně). Lze jej do těla vpravit například ve formě volně prodejných tablet. Efektivnější a přirozenější je

ale se před spaním například nedívat do mobilu, na televizi či optimalizovat světla v bytě tak, aby se jejich spektrum, intenzita a kvalita měnila v souladu s denním cyklem (Nagare, Rea, Plitnick, & Figueiro, 2019).

Strava a výživa

Základním kritériem zdravé výživy je nutriční hodnota a pravidelnost stravování. Optimální stravovací návyky se interindividuálně liší. Jsou typy strávníků, kteří lépe metabolizují sacharidy a proto preferují sacharidovou stravu. Oproti tomu bílkovinový typ metabolismu snadno přijímá energii z bílkovin, atp. Typologií metabolismu nalezneme řadu. Je ale myslím vhodné zamyslet se nad tím, co konkrétně našemu tělu svědčí a s čím naopak máme špatné zkušenosti. Cílem našich snah by pak měla být pestrá a výživná strava v rozumném množství podávaná v pravidelných intervalech. V současné době se vrací trend půstů či přerušovaných půstů. Zde je třeba zhodnotit zdravotní stav (půsty jsou problematické například pro diabetiky) a individuální potřeby konkrétního těla.

Ač stěží stanovím všeplatný jídelníček, který prospěje každému, je poměrně jasné říct, co ve větší míře neprospívá nikomu. Jedná se například o průmyslově zpracované potraviny či fast food, alkohol, kouření, psychofarmaka ale například i nadužívání kávy (Paulík, 2017).

Nutno podotknout, že pro posílení obranyschopnosti organismu, posílení fyzické i duševní pohody, je vhodné využívat poznatků moderní vědy například v oblasti vlivu stravy a střevního mikrobiomu na produkci serotoninu, potažmo na duševní zdraví. Z těchto poznatků vyplývá, že nejen mozek či žlázy s vnitřní sekrecí, ale i oblast břicha (střev) vyprodukuje nezanedbatelné množství hormonů (například již zmíněného serotoninu). Pro optimalizaci jeho produkce je vhodné preferovat rostlinné bílkoviny a ty potraviny, které ve střevech příliš dlouho nezůstávají (například se vyhnout potravinám obsahujícím lepek nebo tučnému masu) (Ptáček in Drtinová, 2019).

3.3.2.5. Time management

Práce s časem, respektive nedostatek času na to, co potřebujeme nebo chceme, je jedním z možných zdrojů stresových situací. Organizace pracovního i osobního volného času je poměrně klíčovým prediktorem spokojeného a klidného každodenního fungování.

Za žádoucí považujeme například:

- neodkládat věci na později
- umět říkat ne na věci, které nás zbytečně zatíží a nejsou naší povinností
- delegovat úkoly
- hromadné řešení problémů (například porada, kde se sejdou všichni pracovníci je časově efektivnější, než samostatné pohovory).
- redukce či eliminace nefunkčních strategií a návyků (Paulík, 2017).

V rámci ctění vlastního času je žádoucí nepodléhat zdánlivé naléhavosti událostí. Měli bychom primárně kriticky zhodnotit, zda jsou skutečně pro nás tak důležité, či nikoliv. V důsledku správného plánování pak k mnoha problémům ani nedojde. Současně máme na jejich případné řešení dostatek času, proto nemusíme podléhat stresu (Praško, Prašková, 2007).

4. Spiritualita, religiozita, víra

Termín religiozita bývá se mnohdy chápán jako synonymum spirituality. Ve skutečnosti bychom ale mohli spiritualitu chápat spíše jako přirozenou lidskou potřebu věřit v něco, co nás přesahuje a díky čemuž se lépe orientujeme ve světě (v rámci adaptace). Stejně jako členové amazonských kmenů sytí svou spiritualitu například obětinami a pro nás možná pohanskými rituály, i kněží či křesťané sytí svou přirozenou potřebu spirituality prostřednictvím (mimo jiné) rituálů, modliteb či vztahu s Bohem. Činí tak ovšem určitým způsobem (například liturgických obřadů apod.) v rámci určitého společenství či církve. Zatímco spiritualitu bychom tedy viděli jako přirozenou potřebu, religiozitu bychom mohli chápat jako “náboženskost“. Pro potřeby mé práce a vzhledem k mé cílové skupině se nicméně budu soustředit na křesťanskou spiritualitu. V následujících kapitolách zároveň zjistíme, jaký vliv může mít náboženství na kvalitu života.

4.1. Spiritualita

Původ slova nalezneme v latinském slově spiritus (duch či dech), potažmo spiritualis (duchovní). Dle Vojtíška byl pojem ustálen díky vlivům křesťanství a v souvislosti s ním hovoříme o lidském zakoušení boha (prostřednictvím Božího Ducha zakoušíme ve svém lidském bytí aspekty božského). V křesťanském kontextu je spiritualita označením pro

setkání lidského a božského, dialog člověka s posvátnem (Vojtíšek, 2012). Rozvoj spirituality je pak mimo jiné spojen právě s vyšším počtem těchto setkání (průniků božského a lidského). V tomto smyslu je spiritualita přímo spojena s naším každodenním životem (interakce našeho bytí a prožívání božského v běžném životě). Stríženec uvádí, že spiritualita je: „*multidimenzionální konstrukt, který se nedá jednoduše ohraničit (podobně jako charakter, láska, pohoda, mír, zdraví)*“ (Stríženec, 2007, str. 43). Její vliv můžeme pozorovat v rovině vztahu, který udržujeme se sebou či s druhými i v tom, jak vnímáme svou pozici ve světě, jak vnímáme kontext universa a transcendentnu. O tom, že se na definici pojmu spiritualita neshodne ani vědecká obec svědčí například studie z roku 2002, kterou provedli autoři Unruh, Versnel a Kerr. V dostupné odborné literatuře našli 92 různých definic tohoto pojmu (Bregman 2006).

Stejně jako Vojtíšek i McGrath poukazuje na provázanost spirituální i životní roviny člověka. *Křesťanská spiritualita se týká hledání naplněného a autentického náboženského života zahrnujícího propojení myšlenek charakteristických pro toto náboženství a veškerých zkušeností týkajících se života na základě tohoto náboženství a v jeho sféře* (McGrath, 2001, str. 14).

Dále hovoří o spiritualitě jako o aspektu, který prochází napříč lidským bytím- například na úrovni plného poznání (to božské rozpoznám a dobře to znám) a prožívání Boha (zde nehovoříme jen o fyziologické či tělové reakci či vzniku emoce, ale především o prožitkových komponentách emocí. Svůj vztah s božským aspektem hluboce prožíváme). Dále hovoří o transformačním potenciálu spirituality (vliv víry na život jedince) či autentičnosti myšlení a života (myslím, cítím a konám v souladu se svým přesvědčením) (McGrath, 2001). Tedy mluvíme-li o spiritualitě, pak víme, že se jedná o aspekt z velké části determinující veškeré vnější (vztahujeme nejen k výkonu profese) i vnitřní procesy a obsahy (vztahujeme nejen k emocím, motivaci, copingovým strategiím či práci se stresem).

Provázanost spirituality a životní reality člověka je i předmětem zkoumání. Maddi et al. například vidí spiritualitu jako schopnost rozpoznat a vnímat božské (transcendent) stejně jako plnění potřeby smysluplnosti existence a zdroj vyrovnávání se s těžkými životními situacemi (Maddi, 2006).

Mimo křesťanské chápání spirituality můžeme ale hovořit o potřebě transcendence obecně. Například Křivohlavý chápe člověka jako jednotu bio-psycho-socio-spirituální. Tedy jako prostor, v němž dochází k interakci biologických činitelů (genetika, tělové pocity či potřeby apod.), psychických procesů, stavů či obsahů (osobnostní dispozice, potřeby apod.). Současně jsme členy vyšších společenských celků, tedy navzájem interagujeme a své myšlení, cítění i chování přizpůsobujeme i vnějším sociálním vlivům (modely, vzory, normy, sociální desirabilita, apod.). V neposlední řadě dochází i k pocitování a plnění právě spirituálních potřeb. Křivohlavý uvádí i termín somatopsychospirituality, který čerpá z jeho předpokladu o jednotě člověka (Křivohlavý, 2001).

4.2. Religiozita

Že spiritualita přímo nesouvisí s religiozitou, můžeme pozorovat například u lidí, kteří se k žádnému náboženství nehlásí, nicméně jsou spirituálními bytostmi a tyto své potřeby sytí (potřeba spirituality, rituálů, transcendentnu, apod). Obdobným argumentem je přítomnost religiózních lidí ve společenských celcích (například v církvích či církevních spolicích), kteří se ke své sounáležitosti hlásí, ale svou spiritualitu dostatečně nesytí. Potřebu spirituality pak můžeme chápat jako progresivní a člověku přirozenou bez ohledu na ideologickou příslušnost. Religiozita v takovém světle působí konzervativně (nikoliv progresivně) a bývá závislá na instituci spíš, než aby odpovídala subjektivním lidským potřebám. Oba termíny (spirituality a religiozita) bývají zaměňovány. Spiritualitu můžeme chápat jako svébytnou potřebu samu o sobě. Religiozita není základním prediktorem spirituality. V takové chvíli můžeme hovořit o tzv. nenáboženské spiritualitě. „*Touto spiritualitou se rozumějí prožitky (tradičně ovšem označované jako náboženské), ke kterým dochází mimo rámec náboženských organizací a bez vztahu k doktrínám těchto organizací*“ (Říčan, 2006, str. 125).

Základní dělení religiozity nabízí například Allport, a to na zralou (jedinec integruje pozitivní i negativní aspekty víry; ve svém myšlení, cítění i chování je morálně důsledný; víra je pro pracovníka všestranná, projevuje se ve všech aspektech jeho bytí; víra sjednocuje jeho bytí i vnímání světa jako celku, stejně jako jeho pozice v něm) a nezralou (Holm, 1998).

Později aktualizuje pojmy na religiozitu niternou (člověk je prostředkem k realizaci Božího plánu; víra je cílem sama o sobě) a vnějškovou (pracovník vnímá víru jako prostředek, nikoliv jako cíl svého myšlení, cítění a chování).

Tyto dvě kategorie lze hodnotit i z hlediska hierarchie hodnot, niternosti a vnějškovosti, vztahu k náboženské praxi, vztahu náboženství k celku života, altruismu a egoismu, pohledu na církve a dogmatického postoje (Halama, Adamcová, Hatoková & Stríženec, 2006).

4.3. Víra

Víra je „přesvědčení, postoj, zpravidla emočně silně podmíněné, o existenci a pravdivosti určitého jevu, který jednoznačnými a jasnými důkazy nelze potvrdit ani vyvrátit; předmětem víry je nejčastěji to, co přesahuje možnosti lidského poznání; víra je častou motivací lidské činnosti, je součástí hodnotové orientace“ (Hartl, Hartlová 2004, str. 671).

V následující kapitole se seznámíme se styly a vývojem víry.

4.1.1. Styly víry

Westerhoff hovoří o víře jako o vědomí či vnímání Boží aktivity a milosti, které zahrnuje myšlení, emoce i vůli. Rozvoj víry pak souvisí s vývojem osobnosti jedince. Westerhoff rozdělil vývoj víry do čtyř stylů. Předpokladem přechodu k vývojově vyššímu stylu víry je úspěšné absolvování stylu předchozího. (Bradley, 2013).

První svědectví víry

Při prvních zkušenostech s vírou akcentujeme spíše citovou zkušenost. Té rozumíme lépe, než teologickým poznatkům. Tento styl pozorujeme především u dětí. Zakoušení Boha je zde spojeno s identifikací s náboženskou komunitou či příběhem (Bradley, 2013).

Přátelský stupeň víry

Věřící cítí touhu sdílet a realizovat přesvědčení, hodnoty a činy své rodiny, skupiny nebo náboženského sboru, který jej přijímá jako nositele náboženské tradice. Je aktivním členem náboženské komunity, prožívá pocity sounáležitosti, v komunitě se cítí bezpečně (Bradley, 2013).

Hledající styl víry

Zde si jedinec uvědomuje, že jeho osobní náboženské zkušenosti a jeho osobní víra se neshodují se zkušeností a vírou jeho náboženské komunity. Cítí pochybnosti o praxi i teoretických východiscích skupiny. Současně se snaží vlastní pojetí víry a vlastní náboženské zkušenosti zformovat do ucelených filosofických myšlenek. Zde se věkově pohybujeme na pomezí pozdní adolescence a ranné dospělosti (Bradley, 2013).

Vlastněná víra

Hlavním motivem praktikování víry je vztah s bohem, nikoliv požadavek okolí či potřeba sounáležitosti (i když naplňování například sociálních potřeb věřícího se s vlastněnou vírou často nevyklučuje. Základním kritériem ovšem zůstává vztah s Bohem). Průvodním jevem vlastněné víry je například přijetí odpovědnosti za svou víru, potažmo za formu jejího praktikování (Bradley, 2013).

4.1.2. Vývoj víry

Teorie rozvoje víry Jamese Fowlera zohledňuje vývoj kognice v souvislosti s otázkami po smyslu. Autor se nechal inspirovat jak Kohlbergovou teorií morálního vývoje, tak i Eriksonovou teorií vývoje osobnosti. Fowler při stanovení následujících stupňů víry vycházel i z více než 220 empirických studií. Fowlerovou optikou slouží víra jako vhodný adaptační mechanismus, který nám umožňuje lépe se orientovat ve vnějším prostředí. Jak se v průběhu života vyvíjíme a jak se úkoly, které potřebujeme splnit, stávají složitějšími, aktualizujeme adekvátně i tento adaptační mechanismus (Fox, 1995; Muchová, 1998; Hoehn, 1983; Volný, nedat).

Nediferencovaná víra

Od narození do dvou měsíců života kojence můžeme hovořit o vzniku obrazotvornosti (fixuje například vjemy vůně či doteku a například vůni matky uchová v paměti). Do osmého měsíce pak můžeme pozorovat vznik ritualizace (například gesta matky před kojením, stále stejná slova a gesta při utišování, atp). Od devátého měsíce kojence můžeme pozorovat tendence k symbolizaci. Například verbální- žvatlání, skřeky, apod). Dochází ke splývání aspektů ritualizace a symbolizace (například rituál koupání probíhá v určitý čas určitým způsobem. To pomáhá dítěti lépe se orientovat v prostředí – chápe kontinuitu svého života. Při koupání se už nebojí například utopení. Chápe, že po koupání

bude večere a spaní. Stejně tak při pohledu na vaničku ví, že se jde koupat (Fox, 1995; Hoehn, 1983; Muchová, 1998; Volný, nedat).

Intuitivně projektivní víra

Pohybujeme se v období 3-7 let, kdy si dítě částečně osvojilo jazyk. Klíčovou funkcí je představivost, kdy dítě tvoří vlastní představy na základě svých pocitů či získaných zkušeností a informací. Pro zprostředkování víry ze strany rodičů je vhodná ritualizace, symbolizace, vysvětlování náboženské praxe. Dítě je schopno se úkonů účastnit. Preferuje ale přímočaré a jasné pojetí (Fox, 1995; Muchová, 1998; Hoehn, 1983; Volný, nedat).

Mysticko- doslovná víra

Jsme ve věku od sedmi do rámcově dvanácti let. Sedmileté dítě již rozumí příběhům, které pro něj teď budou hlavním prostředkem ke vzhledu do víry druhých i své vlastní. Na začátku tohoto stádia dítě ještě chápe příběhy doslovně. Nerozumí ironii či metafoře. S přechodem ke stádiu formálních operací (od 12 let) ale od potřeby doslovnosti ustupuje. Začíná chápat i nevyřčené obsahy sdělení. Současně se nachází v pubertě- hledá vlastní identitu, je schopno abstraktního i formálního uvažování. Na biblické příběhy nazírá s větším nadhledem, než na začátku tohoto stádia (Fox, 1995; Hoehn, 1983, Muchová, 1998; Volný, nedat).

Synteticko-konvenční víra

Nacházíme se v období od dvanácti let věku. Dítě se snaží zorientovat v okolním světě. Je ve víru školních povinností, vlivu vrstevníků, rodiny apod. Hledá takovou víru, která by mu poskytla pevnou oporu v jeho nově nabytém sociálně bohatém a současně svobodnějším životě. Hledá takovou víru, která bude jedním ze základu jeho identity a bude kopírovat jím integrované hodnoty a postoje. Samotné hledání identity a stability je v tomto období velmi náročné. Na konci této etapy vývoje víry jí adolescent ještě nemá pevně vytvořenou (Fox, 1995; Hoehn, 1983; Muchová, 1998; Volný, nedat).

Individuálně reflektující víra

Jsme na konci adolescence či na počátku mladé dospělosti. Věřící je zpravidla nucen nést následky svých činů. Ustálenější vědomí vlastní identity předznamenává novou výzvu. Je třeba si vybrat, zda upřednostnit svou individualitu, nebo podlehnout požadavkům

komunity. Zda jít cestou seberealizace, či členství ve společenství. Jedinec již začíná chápat komplexnost života jako jedince, člena společnosti, apod. (v rámci svých rolí a závazků). Hledá takovou víru, která mu bude oporou a bude odpovídat novým výzvám jeho existence (Fox, 1995; Hoehn, 1983; Muchová, 1998; Volný, nedat).

Spojující víra

Pohybujeme se ve druhé polovině života. Člověk přijímá okolní svět a již integroval své já. Současně vzhledem k věku ví, že některé věci již nepodnikne a že je třeba chovat se odpovědně a dostát svým závazkům. Pocit odpovědnosti zde rozvíjí nejen vůči sobě a svému životu, ale i vůči druhým lidem a okolnímu světu. Hledá takovou víru, která bude v harmonii s ním i se světem, ve kterém žije (Fox, 1995; Hoehn, 1983; Muchová, 1998; Volný, nedat).

Univerzalizující víra

Ústředním tématem je láska a spravedlnost. Jedinec je ochoten se obětovat ve prospěch druhých či ve prospěch vlastních hodnot. Jedinec hledá víru, která odpovídá jeho nabyté identitě, přesvědčení či hodnotové orientaci. Nepodléhá tlaku okolí (například sociální desirabilitě). Mnohdy může jeho chování působit jako snaha o setřesení zavedeného řádu. (Fox, 1995; Hoehn, 1983; Muchová, 1998; Volný, nedat).

4.4. Náboženství a kvalita života

V rámci teoretické části jsem se krom jiného věnovala i tématu copingových strategií. Ve výzkumném vzorku jsou zastoupeni jak ti probandi, kteří se vidí jako nevěřící, tak i ti, kteří se označují za věřící. Integrace funkčních copingových strategií je vhodná pro obě skupiny probandů. V následujícím textu bych se rámcově chtěla podělit o zajímavé poznatky z oblasti psychologie náboženství, respektive jejího možného vlivu na pociťovanou kvalitu života. Tímto bych chtěla volně navázat na kapitolu o copingových strategiích, neboť se domnívám, že právě zde (v oblasti víry) minimálně dva z mých respondentů v zátěžových životních situacích oporu skutečně hledají / nalézají.

Například německý vysokoškolský profesor Christian Zwingmann a kol. provedl výzkum celkem 209-ti katolíků (zjišťovali míru religiozity, životní spokojenost a náboženskou orientaci). Výsledky výzkumu poukazují na zajímavou a nepřekvapivou skutečnost nízké

pozitivní korelace mezi životní spokojeností a religiozitou jednice. Dále ale zjistili, že životní spokojenost více než s religiozitou souvisí právě s náboženskou orientací (konkrétně s nízkou extrinsickou vysokou intrinsickou náboženskou orientací). Nejnížší životní spokojenost byla nepřekvapivě nalezena u lidí s vysokou mírou vnější a nízkou mírou vnitřní náboženské orientace (Stríženec, 2001). Z toho můžeme usuzovat, že to není ani tak četnost návštěv kostela, jako spíše prožívaný vztah s Bohem či naše vnitřní prožívání víry, co nám v zátěžových situacích poskytuje oporu.

Je snadné tvrdit, že věřící jsou šťastnější než nevěřící. Pro mnoho z nás je to obecně platná pravda, ale neumíme jí vědecky doložit. To se nicméně podařilo americkému sociologovi a emeritnímu profesorovi Fernovi K. Willitsovi a Donaldovi M. Criderovi. Ti zkoumali míru pohody lidí středního věku a její pozitivní korelaci s tradiční vírou. Ve výsledcích svého výzkumu uvádí, že lidé, kteří jsou členy tradičního náboženského společenství a vidí se jako věřící, vykazují vyšší míru životní spokojenosti, spokojenosti v daném společenství, spokojenosti v práci i náboženské spokojenosti (Stríženec, 2001; Willits and Crider, 1988). Můžeme uvažovat o členství v sociálním celku, se kterým sdílíme hodnoty a náboženskou orientaci, jako o faktoru, který se spolupodílí na míře námi prožívané pohody (vycházíme z předpokladu, že člověk je sociabilní a členství ve společenstvích vnímá pozitivně a je pro něj příjemné). Pak to ale může být například absence/ nižší míra ideových konfliktů, které ve stejně ideologicky orientovaném společenství neohrožují vnitřní integritu jedince. Dále můžeme uvažovat nad faktorem spolupodílení se na utváření našeho sociálního prostředí. Tedy na pocitu, že jsem aktivním členem společenství, že společenství utváří mě a já současně jej. Tedy se jedná o něco, nad čím mám částečně kontrolu. Domnívám se, že členství v tradičním náboženském společenství zahrnuje všechny uvedené faktory. Ani to ale nemění nic na zjištění výzkumu o pozitivní korelaci mezi prožívanou pohodou a členství v tradiční náboženské skupině.

Obdobně o kontextu nižší míry ideových konfliktů uvažuje i W. James. Ten vycházel z poznatků studie z 80. let. Výzkum probíhal na 2.500 Američanek (25% katolíček, 75% protestantek). Výzkum uvádí, že síla přesvědčení pozitivně koreluje s lepším fyzickým a psychickým zdravím. Současně diferencoval skupinu tradičně věřících a konvertujících. Konvertitky ve svých výpovědích poukazovaly (v porovnání s tradičně věřícími ženami) na méně šťastné a méně religiózní dětství. Současně pak v dospělosti upevnily svou víru

a projevovaly se jako více autoritářské (Shaver, Lenauer, Sadd, 1980). W. James na základě tohoto výzkumu rozpracoval myšlenku, která napadla i mě (v textu výše) – totiž že méně ideových konfliktů v náboženském společenství obdobně smýšlejících věřících podporuje ustálený světonázor (lidé se lépe orientují v prostředí a lépe rozumí chodu jejich světa). Současně méně rozporů podporuje cítěnou životní pohodu jedince a je pro jeho spokojenost podstatnějším faktorem, než náboženská příslušnost (Stríženec, 2001).

Stríženec poukazuje i na přehled K. Petersona, kde autor uvádí, že pocit blízkosti Boha má vliv na tělesnou a psychickou pohodu. Lidé se spirituální zkušeností se zakoušením Boha hodnotí svůj život častěji a více jako smysluplný, vykazují vyšší míru spokojenosti se životem a dokonce se u nich vyskytují symptomy zdravotních komplikací méně často. Není to ani tak představa Boha (obraz o Bohu), ale právě vztah, který s Bohem prožíváme, co pozitivně koreluje s naší životní pohodou (Stríženec, 2001). Stejně tak, jak chápu z výše uvedeného výzkumu Christiana Zwingmanna, to není počet návštěv kostela, ale spíše prožívání víry a vztahu s Bohem, co se větší měrou podílí na prožívané životní spokojenosti.

5. Praktická část

5.1. Metodologie

V následující kapitole čtenáři nastíním, jaký výzkumný design, metodu a postup jsem pro svůj výzkum zvolila. Přiblížím zde odborné veřejnosti, na jaké výzkumné populaci jsem výzkum prováděla (a k jaké cílové populaci se vztahuje), jak probíhal sběr dat, jak jsem je analyzovala, vyhodnocovala a následně interpretovala. Část textu je věnována i etickým aspektům mého výzkumu.

5.1.1. Výzkumné cíle a otázky

V následující kapitole se seznámíme s výzkumnými cíli práce či s výzkumnými otázkami, jejichž prostřednictvím budu tyto cíle plnit. V rámci výzkumného problému budu postupovat deskriptivně. Tedy budu popisovat, jak probandi popisují svůj vztah k jednotlivým oblastím výzkumu.

Cíl A: Zmapovat možné vztahy mezi vírou, motivací k pomáhající profesi a copingovými strategiemi probandů.

CÍL B: Zjistit možné průniky/ vlivy víry do konkrétního výkonu pracovní praxe.

Pro naplnění těchto cílů práce volím následující výzkumné otázky:

VO1: Jaká byla cesta probandů k víře?

VO2: Jak probandi svou víru vnímají/ popisují (v co věří)?

VO3: Jak probandi popisují prožitky spojené s vírou?

VO4: Jak dle probandů souvisí jejich prožité životní trauma s potřebou pomáhat bližním?

VO5: Jak probandi popisují svou vnější motivaci k výkonu profese?

VO6: Jak probandi popisují svou vnitřní motivaci k výkonu profese?

VO7: Jak probandi popisují souvislost mezi svou vírou / osobním přesvědčením a motivací k výkonu pomáhající profese?

VO8: Jaké copingové strategie probandi využívají?

VO9: V čem může v rámci copingových strategií pracovníkům sloužit i víra?

Z výše uvedených otázek a cílů se může zdát, že VO1, VO2 a VO3 v rámci plnění cílů postrádají funkčnost. Opak je ale pravdou. Právě tyto otázky mapují fenomény (a pomáhají mi jim lépe porozumět), které jsou klíčové pro VO7 a VO9. Pokud se zajímám o vliv víry na motivaci k výkonu profese či copingové strategie, pak bych nejprve měla pochopit, kdo v co věří, jak tuto víru zakouší/ vnímá či jak se k víře vlastně dostal. Funkčnost VO4 pak ilustruji v rámci kapitoly věnované průběhu výzkumu a diskusi.

5.1.2. Kvalitativní výzkumný design

Pro účely své kvalifikační práce jsem zvolila kvalitativní design výzkumu. Cílem mé práce je lépe porozumět určitému jevu / fenoménu. Oblastí výzkumu jsou jak pomáhající profese, tak i téma víry, motivace či copingových strategií (zvládání náročných situací). Výzkumným problémem je pak možný vztah víry, motivace a copingových strategií právě v rámci pomáhajících profesí. Účelem výzkumu je vyzdvihnout případné spojitosti mezi výše uvedenými fenomény (pokud mezi těmito oblastmi vztah skutečně existuje).

Kvalitativní design mi umožňuje zkoumání uvedených široce definovaných jevů více do hloubky, než je tomu například u designu kvantitativního (Švaříček, Šedřová, 2014). Současně mi umožňuje provést výzkum na méně početném výzkumném vzorku. Preferuji slovní, nikoliv numerické či jiné kvantifikované vyjádření průběhu i výsledku výzkumu, což vidím jako jednu z mnoha výhod, které mi kvalitativní design poskytuje.

Sběr dat probíhal v přirozeném pracovním prostředí probandů. V mém případě jsem nejprve provedla průzkum teoretického zázemí vztahujícího se ke zkoumaným fenoménům a průzkum pracovního prostředí probandů (například jsem zjišťovala bližší informace o službě, kde pracují). Následně jsem oslovila organizace a proběhl výzkum (polostrukturované rozhovory), analýza (přepis, obsahová analýza a kódování, vyhodnocení a interpretace).

„V typickém případě kvalitativní výzkumník vybírá na začátku výzkumu téma a určí základní výzkumné otázky. Otázky může modifikovat nebo doplňovat v průběhu výzkumu, během sběru a analýzy dat. Z tohoto důvodu se někdy kvalitativní výzkum považuje za

emergentní nebo pružný typ výzkumu. V jeho průběhu nevznikají pouze výzkumné otázky, ale také hypotézy i nová rozhodnutí, jak modifikovat zvolený výzkumný plán a pokračovat při sběru dat i jejich analýze“ (Hendl, 2005, str. 50). K modifikaci výzkumných otázek jsem nakonec přistoupila i já, a to například v případě VO4 či VO7 (Jak dle probandů souvisí jejich prožité životní trauma s potřebou pomáhat bližním? / Jak probandi popisují souvislost mezi svou vírou / osobním přesvědčením a motivací k výkonu pomáhající profese?). V průběhu rozhovorů jsem totiž měla možnosti zjistit, že každá z mých čtyř probandek prošla v průběhu svého osobního života zásadním traumatem, který v hovoru přímo i nepřímo samy probandky spojovaly například s vlastní vnitřní motivací k výkonu pomáhající profese. V případě VO7 část probandek popisovala výkon pomáhající profese jako prostředek k naplnění vlastní křesťanské víry. Vidím jako podstatné na toto poukázat a to i přesto, že v případě VO7 se smysl výpovědí mých čtyř probandek liší. Proto jsem se uchýlila k modifikaci svých výzkumných otázek, abych mohla postihnout i tyto souvislosti.

Mým cílem není testovat konkrétní teorii, nýbrž utvořit ze sebraných a analyzovaných dat (výpovědí probandů) smysluplný analytický příběh, jehož prostřednictvím získáme lepší vhled do výše uvedeného tématu v konkrétních případech mých čtyř probandů. Nedílnou výhodou kvalitativního přístupu je i možnost propojovat a chápat zkoumané fenomény a zjištěná data více holisticky (celistvě). Toho využiji jak při sestavování analytického příběhu, tak i například při interpretaci zjištěných dat. *„Data se induktivně analyzují a interpretují. Kvalitativní výzkumník nesestavuje ze získaných dat skládku, jejíž konečný tvar zná, spíše konstruuje obraz, který získává kontury v průběhu sběru a poznávání jeho částí. Výzkumník ve svém hledání významů a snaze pochopit aktuální dění vytváří podrobný popis toho, co pozoroval a zaznamenal“* (Hendl, 2005, str. 52).

5.1.3. Charakteristika a sběr výzkumných dat

Provedla jsem výběr probandů přes organizace. V rámci etické korektnosti a zachování anonymity probandů nebudu uvádět krajské ani regionální označení organizací. Jedná se o organizace podřízené Charitě ČR. Zde jsem oslovila vedoucí pracovníky s prosbou o povolení výzkumu a zprostředkování pracovníků, kteří by byli vhodní a ochotní se výzkumu zúčastnit. Jak jsem uvedla v úvodu práce, sama jsem zaměstnancem Charity ČR. Do terénu jsem tedy nevstupovala jako cizinec, ale jako člověk zasvěcený.

Potom, co mi byl vedoucím pracovníkem výzkum povolen, mi byl i zprostředkován kontakt s pracovníky. S těmi jsem se sešla ještě před zahájením výzkumu, abychom si potvrdili, že s účastí ve výzkumu souhlasí. Současně jsem zájemce seznámila s účelem, cíli, plánovaným průběhem výzkumu, poukázala jsem i na dostupnost práce online apod. Po zodpovězení všech otázek zájemců o účast ve výzkumu a oboustranném podpisu *Informovaného souhlasu účastníka výzkumu a Prohlášení a souhlasu účastníků s jejich zapojením do výzkumu* (formuláře dokládám v příloze práce) jsme přistoupili k rozhovoru. Formulář rozhovoru (předepsané otázky) rovněž přikládám v příloze práce. Po ukončení rozhovoru následovala krátká zpětná vazba a uzavření našeho setkání.

Provedla jsem celkem 4 rozhovory (1hod 25min, 1hod 35min, 1hod 38min, 1hod 50min) v celkové délce 6h 28m.

5.1.4. Cílová a základní populace, výzkumný vzorek

Cílovou populací mého výzkumu jsou pracovníci v pomáhajících profesích. K těmto lze volně výsledky mého výzkumu vztáhnout. Vzhledem ke mnou zvolené oblasti pomáhajících profesí jsou základní populací pracovníci Charity ČR. Z této jsem vybrala výběrový soubor (tzv. vzorek) čtyř probandů, se kterými jsem jednotlivé rozhovory nakonec realizovala. Dva účastníci výzkumu sami sebe hodnotí jako věřící, dva se vidí jako nevěřící.

Výběr výzkumného vzorku byl nepravděpodobnostní, prostý a záměrný. Vyhledala jsem primárně ty pracovníky, kteří splňovali mnou stanovená kritéria (zaměstnanci Charity ČR, ochotní se výzkumu účastnit, orientující se ve svém vyznání) a které jsem vyhodnotila jako vhodné pro můj výzkum.

„ ... za záměrný (někdy také účelový) výběr výzkumného vzorku označujeme takový postup, kdy cíleně vyhledáváme účastníky podle jejich určitých vlastností. Kritériem výběru je právě vybraná (určená) vlastnost (či projev této vlastnosti) nebo stav (např. příslušnost k určité sociální nebo jiné skupině). Znamená to, že na základě stanoveného kritéria cíleně vyhledáváme pouze ty jedince, kteří toto kritérium (nebo soubor kritérií) splňují a současně jsou ochotni se do výzkumu zapojit“ (Patton, 1990).

V textu své práce užívám termínu proband či respondent. Jsem si vědoma, že nejvýstižnějším pojmenováním je narátor. Termín respondent je čteně užíván v kontextu kvantitativních výzkumů (například v dotazníkovém šetření). O probandech často hovoříme v rámci experimentů. Provádíme-li rozhovor, vhodným označením je informátor či narátor (v případě narativního rozhovoru, kdy dotazovaný vypráví). V rámci jiných srovnatelných kvalifikačních prací, není tato terminologie striktně dodržována. Termín proband či respondent jsou dle mého soudu v rámci odborné literatury či obdobných prací nejčastěji užívané, tedy jsou i nejlépe zažitě. Proto nechci čtenáře rušit jinou terminologií, než na jakou je zvyklý.

P1:

Pohlaví a věk: žena, 20-25let

Základní info: probandka studuje VŠ- oblast sociální práce, sebe vidí jako nevěřícího (nevěří konvenčním způsobem, pochází tradičně nevěřícího rodinného prostředí), flegmatika, introverta, nerada hovoří před druhými

Praxe: méně než 1 rok

Náplň práce: přímá terénní sociální práce s dětmi a mládeží ve věku 7-26 let

P2:

Pohlaví a věk: žena, 25-30 let

Základní info: probandka studuje VŠ- oblast psychologie a sociální práce. Sebe vidí jako věřící (pochází z tradičně věřící rodiny; její víru podpořilo i osobní svědectví Božích zázraků; v rámci poutí intenzivně prožívá kontakt s Bohem). Ráda se ve svém vývoji posouvá a vzdělává, svůj temperament vidí jako v čase se vyvíjející (od extraverte k introverzi)

Praxe: 4-5let

Náplň práce: odborné sociální poradenství, management a strategické plánování služeb

P3:

Pohlaví a věk: žena, 40-45let

Základní info: probandka se vidí jako věřící (s vírou jí seznámila kamarádka v probandčině 14-ti letech. Podruhé do kontaktu s vírou přišla v rámci

studia Teologické fakulty Jihočeské univerzity, kde si jí již aktivně osvojovala), nejpodstatnější sociální rolí je pro ní její role matky, má ráda lidi a přírodu

Praxe: 2-3 roky

Náplň práce: odborné sociální poradenství, terénní a ambulantní práce s rodinami s dětmi

P4:

Pohlaví a věk: žena, 45-50let

Základní info: probandka se vidí jako nevěřící (pochází z tradičně nevěřící rodiny), je spíše extrovert, sociabilní, má ráda lidi, dle vlastního soudu je to operativní člověk schopný fungovat téměř v jakémkoliv prostředí

Praxe: 4-5 let

Náplň práce: odborné sociální poradenství, práce s osobami bez přístřeší

5.1.5. Výzkumná metoda-polostrukturované rozhovory

V rámci svého výzkumu jsem využila přínosu polostrukturovaného rozhovoru. Formulář polostrukturovaného rozhovoru dokládám v příloze práce. Ten je rozčleněn do konkrétních tematických celků. Naleznete zde otázky: „... *vztahující se ke zkušenostem nebo chování, názorům, pocitům, znalostem, vnímání, demografické a kontextové*“ (Hendl, 2005, str. 168). Formulář jsem využila jako základní platformu, od které se rozhovor odvíjel. Cílem nicméně bylo primárně vytěžit potřebná hloubková data, nikoliv zodpovědět všechny otázky predefinované formulářem.

Každý rozhovor byl unikátní, byl doplněn otázkami mimo seznam, kterými jsem flexibilně reagovala na nově zjištěná data. Metoda rozhovoru (včetně přepisu, obsahové analýzy, kódování, vyhodnocení a interpretace dat) je značně časově náročná (Reichel, 2009). I s tímto vědomím jsem se uchýlila právě touto cestou, neboť jí hodnotím jako nejvhodnější pro hlubší vhled do vybraného tématu.

5.1.6. Vyhodnocení výzkumných dat- obsahová analýza

Rozhovory jsem doslovně přepsala a následně analyzovala. K jednotlivým částem přepisu jsem přiřadila kódy- zvolila jsem metodu otevřeného kódování (kombinace in vivo, nových či již užitých kódů (Švaříček, Šed'ová, 2007).

Cílem analýzy textů bylo zjistit, jaká témata se zde vyskytují, zda jsou v datech nějaké pravidelnosti či odhalit vztahy mezi texty / kategoriemi (Hendl, 2005).

„Na počátku užšího pojetí data managementu stojí proces fixování kvalitativních dat. Data musí být nějak technicky zaznamenána, fixována na matici, s níž pak můžeme dále pracovat. Na to navazují různé technické úkony a procedury, při kterých získaná data různě upravujeme (redukujeme, třídíme, popisujeme, doplňujeme poznámkami, systematizujeme atd.), abychom mohli provádět analýzu a interpretaci. Zvláštní fází procesu zpracování dat je tzv. systematizace kvalitativních dat, která je součástí data managementu a při které provádíme úpravy usnadňující a urychlující analýzu“ (Miovský, 2006, str. 196-197). V souladu s tímto poznatkem jsem tedy i já zaznamenala rozhovor na “matici“ (přepis rozhovoru. Jednotlivé kódy / části přepsaných textů rozhovoru jsem tedy sdružila (dle jejich obsahu) do kategorií, které se přirozeně vztahují k již připraveným oblastem (například oblast spirituality, víry, motivace a zvládání náročných životních situací). Tyto oblasti mi v rámci vyhodnocování dat velmi pomohly zodpovědět výzkumné otázky a naplnit tak stanovený cíl. V průběhu analýzy dat nicméně vyvstaly i nové kategorie (sycené novými kódy), které nejsou tak široce definované, nicméně se k výše uvedeným oblastem vztahují nebo sytí nové tematické okruhy (například životní trauma). Tedy skrze kódy jednotlivých částí přepsaného textu jsem se dostala ke kategoriím, které tyto kódy obsahují. Kategorie (sycené kódy) se dále vztahují k tematickým oblastem (k připraveným i novým, které vznikly jednak v důsledku širokého spektra sebraných dat a současně i proto, že se k obsahu práce natolik vztahují, že je nelze pominout).

Destrukturalizaci přepsaného textu na jednotlivé celky, obsahovou analýzu, přiřazení kódů a následné sdružení do kategorií a vztažení k jednotlivým oblastem výzkumu jsem provedla nejprve pro každého probanda zvlášť. Až následně jsem souhrnná sebraná data analyzovala jako celek. Tedy jsem zjištěná data sdružila do jednoho celku vztahujícího

se ne primárně k jednotlivým probandům, ale k zodpovězení výzkumných otázek a následně k naplnění stanovených výzkumných cílů práce. Protože se některé kategorie obsahově shodovaly, sloučila jsem jejich kódy (překódovala jsem je na jeden stejný kód), čímž jsem některé kódy přirozeně eliminovala.

Pro další práci se získanými tematickými celky jsem následně uplatnila techniku vyložení karet. To mi pomohlo zpřehlednit a lépe uspořádat výsledné kategorie.

Vzniklé kategorie prezentuji v následující kapitole 5.3. Výsledky výzkumu.

5.1.7. Etické aspekty výzkumu

Jak uvádím v kapitole 5.1.3. Charakteristika a sběr výzkumných dat, s vybranými pracovníky jsem se před započítím rozhovoru sešla, abych je blíže informovala o účelu rozhovoru, seznámila se s nimi a informovala je o svém výzkumu. Se všemi probandy jsme před započítím výzkumného rozhovoru projednali *Informovaný souhlas účastníka výzkumu* a *Prohlášení a souhlas účastníků s jejich zapojením do výzkumu* (formuláře dokládám v příloze práce). Zodpověděli jsme si navzájem veškeré dotazy (například ohledně cílů či průběhu výzkumu, nakládání s osobními daty, dostupnosti práce, anonymity, ale i možnost v průběhu výzkumu kdykoliv odejít či možnost neuvedení přepisů části rozhovoru ve výzkumu, apod). Předtištěné formuláře jsme následně podepsali (ve třech vyhotoveních – pro potřeby pracovníka, do personální složky archivované zaměstnavatelem, do mého soukromého archivu). Účastníci výzkumu byli rovněž informováni, že jejich účast je zcela dobrovolná a že není spojena s žádnou odměnou ani jinými benefity.

Doslovný přepis rozhovoru (spolu s kódy a kategoriemi) je v mém soukromém archivu. V práci uvádím pouze ta místa hovoru, kde identifikátory nezaznívají. Výjimečně jsem identifikátory přeskočila či reformulovala tak, aby obsah tvrzení nebyl narušen. Oboustranně podepsané dokumenty (*Informovaný souhlas účastníka výzkumu* a *Prohlášení a souhlas účastníků s jejich zapojením do výzkumu*) v příloze práce uvádím pouze ve formě tiskopisu, nikoliv skenu podepsaného originálu.

Protože se mi pracovníci svěřili i s těžkými životními traumaty, provedli jsme po ukončení výzkumného rozhovoru ještě reflexi. Poskytla jsem účastníkům podporu a prostor pro opětovné emoční ustálení.

5.2. Zpracování výzkumných dat a jejich diskuse

Zjištěná data jsem rozčlenila do tří základních tematických okruhů (víra, motivace a copingové strategie). V následujícím textu pro mou snazší orientaci v doslovných přepisech rozhovorů uvádím za citacemi vlastní kód, který informuje o tom, kdo je autorem výpovědi, v jakém časovém rozmezí v rámci našeho rozhovoru výpověď zazněla a současně v jaké části z kolika se konkrétní rozhovor nachází. Věřím, že tímto zvyšuji transparentnost, případně kredibilitu mého výzkumu. V průběhu sběru dat jsem začala nahrávky rozdělovat do menších časových úseků. Proto u první z respondentek mám celý rozhovor nahraný najednou a u ostatních nadvakrát či natřikrát.

Pro ilustraci uvedu například kód: P1: 3:31- 4:03 (1/1). Zde vidíme, že se jedná o probandku P1. Jedná se o první část rozhovoru z celkového počtu jednoho rozhovoru (1/1) a tvrzení zaznělo v čase 3:31- 4:03. V případě jiných probandek ale disponuji s vícero částmi rozhovoru. Například P3: 7:55- 9:00 (1/3) odkazuje na první část rozhovoru, který jsem rozdělila do tří částí (1/3), probandku P3 a čas tvrzení 7:55- 9:00.

Na začátku každé subkapitoly je uveden pomyslný sumář poznatků plynoucích z vyjádření probandek. Nad jednotlivými vyjádřeními pro větší přehlednost uvádím ještě konkrétní téma (které je již součástí sumáře poznatků), ke kterému se úryvek přepisu rozhovoru vztahuje. Tento postup uplatňuji v každé subkapitole pro každou probandku zvlášť.

Součástí tohoto sumáře je i diskuse, kde odkazuji jak na zdroje v práci uvedené, tak i na poznatky, se kterými svou práci porovnávám (například na konkrétní části rozhovoru ilustruji probandčinu míru resilience, odkazuji na teorii A. Bandury o Self Efficacy či Juliana Rottera a jeho teorii o locus of control, apod.). Cílem je zasadit zjištěné do širšího kontextu a lépe porozumět sdělení probandek i ve směru k plnění výzkumných cílů. A otázek. Protože je tato část práce poměrně obsáhlá, propojuji ji již zde s diskusí, kterou vztahuji ke konkrétním zjištěním plynoucím z konkrétního úryvku rozhovoru. Tím dle

mého soudu práci pro čtenáře zpřehledňuji. Součástí (již ne této kapitoly) práce je pak jak přehled výsledků výzkumu, tak i reflexe (kde doplňuji diskusi o obsah, který primárně nevztahuji ke zpracování výzkumných dat- například mé osobní limity apod.). V dalším kapitole (číslo 5.3.) následují výsledky výzkumu. Čtenáře pak neochudím ani o vlastní reflexi a závěr.

V části práce, která následuje teď, tedy propojuji zjištěná data s diskusí.

5.2.1. Víra a osobní přesvědčení probandek

V této části výzkumu mě například zajímalo, jaká byla cesta probandů k víře. Cílem bylo zjistit, které z probandek jsou věřící a které nevěřící, na základě čeho se probandky kloní k víře (jaká byla jejich cesta k víře), kterou v rozhovoru dále specifikují (v co věří). Dále jsem zjišťovala, jak probandi svou víru vnímají/ popisují či jak probandi popisují prožitky spojené s vírou.

Popis víry

Prostřednictvím této kategorie se dozvídáme, kdo z výzkumného vzorku je věřící (křesťan) a kdo nevěřící (nekrěšťan), popřípadě jak probandi popisují to, v co věří. Jedná se o kategorie (části rozhovorů/ přepisů rozhovoru), jejichž prostřednictvím jsem mohla podpořit tvrzení probandů o tom, zda se oni sami vidí jako věřící, či nevěřící.

Probandky P2 a P3 se vidí jako křesťanky/ věřící, probandky P1 a P4 jako nevěřící (ve smyslu křesťanství).

Probandka P2 věří v Boha a Svatou Trojici, nebe a přímlyvy svatých, sebe vidí jako věřící.

„... Věřím v Boha a ve Svatou Trojici v rámci římskokatolické církve. Takže v Boha Otce, Syna i Ducha Svatého. Zároveň tím, že jsem katolička, tak k tomu přibírám i ty další aspekty, že věřím v to, že existuje nebe, kde jsou svatí, kteří se za nás přimlouvají...“ P2: 10:40- 11:05 (1/2).

Probandka P3 se vidí jako věřící, věří v existenci Ježíše Krista, v Boží plán/ záměr (jehož součástí je i prosociální chování), svobodnou vůli lidí se jím vydat či nevydat,

v reciprocitu či posmrtný život i v prosociální chování v kontextu víry (měli bychom si pomáhat, abychom se po smrti měli dobře).

Probandka P3 věří v existenci Ježíše Krista, smysl prosociálního chování a reciprocitu:
„... Věřím v to, že existoval Ježíš. V to, že je Bůh a že prostě všechno tady na tomhle světě má smysl takový, že se máme snažit pomáhat druhým lidem dobře. Protože pokud bychom se všichni chovali nějakým způsobem dobře, tak nám to bude opláceno. Takže věřím v Ježíše Krista. To je pro mě zásadní. Věřím, že byl. Věřím, že nějakým způsobem je a věřím, že to byl opravdu úžasný člověk, když tu s námi byl. Kde úplně přesně je, to je otázka. Jestli je po pravici Otce (pokřčení ramen)...“ P3: 5:17- 6:14 (1/3).

Probandka P3 věří v Boží záměr a svobodnou lidskou vůli se jím vydat:
„... Já si myslím, že je nějaký Boží záměr. Že nejsme úplně hození... Já si myslím, že nějakým způsobem vás to vždycky dovede na tu cestu. Boží záměr je. Ale zároveň my máme právo rozhodovat o tom, jestli po té cestě půjdeme tou cestou doprava nebo doleva. A není podle mě náhoda, že se někdy setkáte s člověkem z úplně jiného prostředí a vy se úplně sejdete. Pak máte třeba společně rodinu, ale zase se třeba vrátíte tam, odkud jste předtím vyšla...“ P3: 6:30- 7:40 (1/3).

Probandka P3 věří v posmrtný život a smysl prosociálního chování i v kontextu víry:
„... Já si myslím, že kdyby lidi víc tu víru brali, jako že opravdu něco opravdu něco je ještě víc, než že tedy zemřete a zakopají vás a konec... Že kdyby lidé věřili v to, že to není jen o tom, že tady chodíme, ale že něco přesahuje i dál, tak by se možná chovali lépe mezi sebou. Protože tím, že ztratili víru, tak ztratili bázeň. Oni si všichni myslí, že chtějí peníze, štěstí, lásku a že budou tady šťastní a je jim jedno, jak to získají. Že je to třeba na úkor neštěstí někoho jiného. Kdyby alespoň někdy zapochybovali, že když sobě udělají dobře na úkor někoho jiného, že to může mít přesah někam dál, tak by se tak možná nechovali. Jenže oni nepřemýšlí o tom, že když udělají někoho nešťastného, že to může mít vliv třeba na jejich vlastní budoucnost. I třeba po smrti...“ P3: 22:27- 23:51 (1/3).

Probandka P1na sebe nazírá jako na nekatoličku. Popisuje svou víru v duchy, duše, posmrtný život, místa, kam se duše po smrti uchylují či karmu.

„... Věřím v duchy a posmrtný život... No, já bych si to představovala tak jako hrozně hezky, že umřu a půjdu někam, kde je hezky a kde mě nebude nic bolet. A já budu hrozně spokojená a budu mít všechno, co chci. Ale nevím, jestli by to teda tak úplně fungovalo...“

Ale karma existuje... že se vám vrátí to, co vysíláme. Takže to nebudu úplně pokoušet. Preventivně...“ P1: 5:41- 6:36 (1/1).

Probandka P4 popisuje svou víru v přirozené dobro lidí, kteří jsou ovšem formováni okolnostmi, v sebe, ve funkčnost světa a v to, že Bůh není (to, co si lidé interpretují jako hlas Boha, je jejich vlastní vnitřní hlas).

Probandka P4 není katolička. Věří ale v dobrou podstatu lidí:

„ ... Nejsem věřící. Jsem ateista. Nevěřím, že Bůh sedm dní něco tvořil nebo co... (smích). Ted' momentálně mám pocit, že věřím v lidi a dobro. Lidi nejsou dobří nebo špatní. Těm špatným se prostě v životě stalo něco tak škaredého, že je to dokroutilo a pak jsou tedy zlí. Já věřím, že se rodíme jako dobří, ale ne každý pak tak doroste...” P4: 8:30- 9:11 (1/3).

Probandka P4 věří v sebe a funkčnost světa:

„ ...No a v sebe se snažím věřit. Já nevím- na funkčnost všeho...” P4: 9:28- 9:37 (1/3).

Probandka P4 věří, že Bůh není (to, co si lidé interpretují jako hlas Boha, je jejich vlastní vnitřní hlas).

„ ... prostě si sáhnou po té Bibli, přečtou si tam něco a ááááách (povzdech). Ale zase na druhou stranu... to oni mají tak, a my máme zase třeba větu, kterou nám jednou řekla máma. Každý prostě máme nějaké záchytné body. Ty odpovědi, co hledají... to stejně nemůže přijít zvenčí. To je podle mě stejně vždycky zevnitř...” P4: 27:29- 28:08 (1/3).

Cesta k víře

V tuto chvíli již víme, kdo na sebe z našeho vzorku nazírá jako na křesťana (věřícího) a kdo ne. V této kapitole se dozvíme, co věřící probandky přivedlo na cestu víry a naopak jaké jsou důvody nevěřících probandek k jejich přístupu.

V případě probandky P2 můžeme uvažovat o tradičním přenosu víry (přejímání od rodičů). Současně nemůžeme opomenout ani osobní zážitky, které probandku P2 v její víře utvrdily a modifikovaly jí do stávající podoby.

Probandka P2 získala víru tradičně (od rodičů). Její víru v existenci Boha podpořilo ještě osobní svědectví zázraku (což bylo obsahem osobního sdělení, které ale probandka v práci doslovně uvádět nechtěla), který nastal v zátěžové rodinné situaci:

„...Jak jsem se dostala k víře. Tak za prvé, já jsem se už narodila do věřící rodiny, takže víra u nás nějakou roli hrála. Asi takový největší zlom byl, když měla mamka těžký úraz hlavy a stalo se jako hodně věcí a zázraků, které mi tu mojí osobní víru utvrdily. Že jako jedna věc je předaná víra od rodičů... tak se chodí do kostela, modlíme se a tak... fajn. Ale není tam to osobní rozhodnutí. Takže ten prvotní zlom bylo to s tou mamkou. Že jsem najednou viděla, že Bůh skutečně je (probandka navazuje na soukromé sdělení o Božích zázracích). Že to není jenom o tom, že si... jak říká jeden známý... odžgrtlám modlitbu a tím to pro mě končí. Ale že to má nějaký smysl. Že to není tak, že si tady vykládám něco do oblak...“ P2: 7:35- 8:47 (1/2).

Ve víře probandku P2 utvrdily i zážitky z tábora pro mladé, kde se osobně setkala s projevy Ducha Svatého:

„... A pak asi tak někdy v 15-ti letech takový další zlom byl tábor pro mladé. A tam jsem zase zažila tu víru ve společenství, kdy spousta mladých lidí, i pubertáků i starších jako, se tam společně modlí. Je to akční, má to tu dynamiku. Není to jako, že si to odsedím a dobrý. Ale že se tam prostě dějí velké věci. Bylo to tedy tak jako charismaticky zaměřené. Ty projevy Ducha Svatého tam potom jsou jako... klade se na to větší důraz. Takže někdo se třeba modlil v jazycích a tak. Někdo mával vlaječkami a zvedal ruce. Tak ze začátku mi to přišlo divné, ale po čase jsem si říkala, že to má nějaký svůj význam...“ P2: 9:37-10:29 (1/2).

Jinak je tomu v případě probandky P3, která z tradičně věřícího prostředí nepochází. Zde došlo k prvnímu kontaktu s vírou až ve vyšším věku. Probandka se s ní letmo seznámila, nicméně bylo zapotřebí druhého kontaktu s vírou a s jinou věřící přítelkyní. V tomto případě v rámci studia Teologické fakulty Jihočeské univerzity:

„...Já jsem se s vírou poprvé setkala, když mi bylo asi 14 let, když se moje kamarádka připravovala na křest. Já jsem jí to vlastně hrozně záviděla a chtěla jsem to taky. Doma jsem nic neřekla. Já jsem doma svoje pocity nesdělovala. Protože v té době se vás na to nikdo neptal, jaké máte pocity. Pak se naše cesty s kamarádkou rozešly. Já jsem pak vlastně přišla na Teologickou fakultu v Budějovicích. Tam se mi to vrátilo. Tam jsem taky potkala další kamarádku, která je také věřící a vlastně jsem se dostala do toho bodu, kde

jsem v těch 14-ti letech skončila. A začalo se mi to spojovat. Uvědomovala jsem si, že to je ta cesta, kterou chci jít... P3: 7:55- 9:00 (1/3).

Už na vzorku dvou věřících probandek tedy vidíme, že víra může být do jisté míry nejen fenoménem tradičně zděděným (například od rodičů) a následně upevňovaným, ale i získaným.

V případě mých dvou probandek, které se nevidí jako věřící (ve smyslu tradiční křesťanské víry), ale můžeme odezírat jistou podobnost. Ani jedna totiž nepochází z takového rodinného prostředí, kde by křesťanská víra měla pevnou tradici.

Probandka P1 ilustruje, že pochází z prostředí, kde víra nebyla tradicí a že toto podle ní hraje svou roli v tom, že ani ona není křesťankou. Nicméně svou víru má, i když nezapadá do konceptu křesťanství tak, jak jej obvykle vnímáme:

„...Nejsem věřící. Nevyrůstala jsem v tom. A myslím si, že to dost hrálo jako roli. Že kdybych vyrůstala v rodině, která věří, tak k tomu budu mít asi blíž. Ale zas nechci říct, že úplně nevěřím, protože to taky není pravda. Našla jsem si nějakou cestu k té víře, jen to asi není taková ta striktně dodržovaná, že bych chodila každou neděli do kostela a takhle...“ P1: 3:31- 4:03 (1/1).

Ani má čtvrtá probandka nepochází z křesťanského prostředí (věřící byla pouze babička). Přesto i ona má nepřímou vazbu na prostředí kostela, kde se může mentálně “zastavit a vypnout“. To je pro mě zajímavé i z hlediska kapitoly 4.2. *Religiozita*. Probandka P4 se chápe jako nekřesťanka, přesto je jí dobře v prostředí specificky křesťanském (v kostele; v prostoru křesťanských liturgií a obřadů):

„...My jsme byli tradičně nevěřící rodina. Úplně. Babička mě tedy v dětství vodila do kostela. Byla věřící. Nevím tedy, jestli to ve mě něco zanechalo. To byla mamka mamky. No a pak jsem měla kamarádku. Ta byla věřící. Občas jsem s ní šla do kostela, ale spíš jako s tou kamarádkou, než cíleně do kostela. Já jsem tam šla jako vypnout. Tam je taková ta příhodná atmosféra k tomu zastavit se a vypnout. Jako jestli něco povídá, kecý a tak... máme dobré faráře... ty povídačky byly vlastně i dobré. Dalo se z toho vzít i pro ateistu. Ale mě šlo spíš o takové to vypnutí. Že jsem tam třeba musela být zticha. Tam nemůžete pořád vyřvávat a hihňat se. Takže to byl takový prostor, kde jsem se mohla zastavit. Něco podobného jako v sauně, třeba...“ P4: 10:12- 11:11 (1/3).

Jak probandi svou víru vnímají

Zde se dozvídám více o tom, v co a jak moji probandi věří. Nezkoumám pouze interpretaci křesťanství věřících probandů. Zajímá mě i to, v co věří ti, kdo na sebe nazírají jako na nevěřící.

V případě P2 vidíme, že její víra je pro ní spíše dynamickým vztahem a komunikací s Bohem. K realizaci tohoto vztahu nepotřebuje zvláštní příležitosti (nepotřebuje být například v kostele, aby byla ve kontaktu s Bohem). O probandce bychom mohli uvažovat například jako o člověku, který sytí svou spirituální potřebu i mimo religiózní prostředí, ovšem v souladu s liturgií (například modlitbou, ale na pěší pouti či v práci) (viz. kapitola 4.2. *Religiozita*). Vztah s Bohem prožívá každodenně/ v rámci běžných činností (i pracovních), do kterých “ho pouští”. Bůh je jí oporou v nouzi, ale současně plní například i metaforickou funkci svědomí. Současně se nabízí vlastněný styl víry (viz kapitola 4.3.1. *Styly víry*), kdy je hlavní součástí náboženské praxe právě vztah s Bohem (který probandka akcentuje) či přijetí odpovědnosti za formu náboženské praxe (například na pouti; vpouštění Boha do každodenních činností) (Bradley, 2013).

Probandka P2 popisuje svou víru jako proces a dynamický vztah s Bohem:

„... Moje víra je něco jako ta cesta na pouti. Je to proces, který se postupně vyvíjí. Někdy to jde snadno a někdy jdu do kopce, padám přes kameny... Moje osobní víra je... je to proces. Je to vztah k Bohu a ten vztah má nějakou svoji dynamiku. Někdy to jde, někdy spolu komunikujeme v pohodě. Někdy na něj prdím, že se nějak jako zapomenu. A po čase si říkám... do háje. Někdy jsem naštvaná, takže mu to všechno vyčtu.... Jako víra pro mě znamená vztah s Bohem, ale není to nějaká jako idylická představa, že to krásně šlape. To takhle není...“ P2: 6:35- 7:30 (1/2).

Probandka P2 je v kontaktu s Bohem každý den, pouští ho do svých činností. Bůh je pro ní oporou v těžkých situacích. Níže doložená výpověď již poukazuje na možná propojení víry a profesního působení (v prostředí Charity ČR probandka vnímá Boží přítomnost silněji než jinde). Zároveň zde Bůh hraje roli i ve zvládání těžkých životních situací – zejména tam, kde P2 vnímá vlastní limity nebo určitou bezvýchodnost situace:

„... Ale obecně je to tak, že se s Bohem snažím trávit každý svůj den. Takže od jakékoliv činnosti, kterou dělám,... tak jí chci jako dávat Bohu v tom slova smyslu, aby on to se mnou prožíval. Aby tam byl se mnou. Neznačená to třeba, že se ráno nebo večer pomodlím, nebo dojeďu do kostela. Je to o tom, pouštět ho do těch činností, které dělám.

Asi nejvíc to vnímám v rámci Charity. Protože spousta věcí se vyšaší a já si pak říkám... Aha, tak jo. S tímhle fakt nemám šanci hnout. Ted' mi prosím pomoz (smích)... " P2: 11:58-12:38 (1/2).

Probandka P2 vnímá svou víru i jako komunikaci v jejím vztahu s Bohem či jako odevzdání:

„... Pro mě je to hlavně o té modlitbě. Což znamená vlastně komunikaci. Modlitba jako komunikace a sdělování Bohu toho, co vlastně ted' řeším. Tak, jako bych to třeba řekla kamarádce, partnerovi a tak, tak to sdělím Bohu. A zároveň je to i o té odevzdanosti. O tom, že to nedržím ve svých rukách, ale že to dávám jemu, aby on v tom konal..." P2: 14:02- 14:30 (1/2).

O tom, že víra, potažmo Bůh pro probandku P2 plní i metaforickou funkci svědomí, se dozvíme z následujícího textu:

„... Já v tom vztahu s Bohem prožívám spíš pozitivní pocity. Ale je pravda ta, že se někdy nechám ovlivnit... řeknu to křesťanským pohledem... naším nepřítelem Ďáblem. On rád dává najevo, že nejsme dost dobří. Takže pak jsou takové ty pocity, které člověk prožívá, že jsi měla udělat tohle... že nejsi dost dobrá pro Boha. Ale já vím, že jsem pro Boha dost dobrá. Jsou tu ale i takové momenty, kdy to občas slyším. V nějakém oslabeném období, kdy se něco jako děje. Tak pak s tím musím hrozně bojovat v tom slova smyslu, že pak je mi to hrozně líto, že jsem vlastně Boha zklamala. Že jsem se mohla chovat jinak. Ale já jsem se třeba dobrovolně a vědomě rozhodla, že budu třeba žít v nějakém hříchu. Že prostě jsem se dobrovolně rozhodla nebýt s ním. Takže je to spojeno i s nějakými pocity lítosti. Že se mi chce brečet, je mi smutno..." P2: 23:15- 24:25 (1/2).

V případě vnímání víry probandkou P3 registruji akcentování fenoménu smrti a víry v posmrtný život, stejně jako víry ve vhodnost prosociálního chování jako možnosti k lepšímu životě po smrti. Současně její víra souvisí s integrovanými hodnotami (peníze, štěstí či láska... to, co chceme bychom neměli získávat na úkor druhých). V rámci kapitoly 2.1. *Motivy* v subkapitole *Primární a sekundární motivy* jsem vyjádřila zajímavou myšlenku, totiž že hodnotová hierarchie funguje jako jádro struktury osobnosti (Kohoutek, 2000), nebo že vyjádřením vlastních hodnot sdělujeme i své postoje. Hodnoty a postoje pak vidíme jako získané motivy (Čáp, Mareš, 2001). Probandka nám tedy prostřednictvím následujícího úryvku přepisu nastiňuje vlastní hodnotovou orientaci a vlastní postoje. Nutno podotknout, že vzhledem k tomu, že již víme, že jsou získané a že

je probandka praktikující katoličkou, není překvapením, že jsou v souladu s hodnotami křesťanskými.

„... Já si myslím, že kdyby lidi víc tu víru brali, jako že opravdu něco je ještě víc, než že tedy zemřete a zakopají vás a konec... Že kdyby lidé věřili v to, že to není jen o tom, že tady chodíme, ale že něco přesahuje i dál, tak by se možná chovali lépe mezi sebou. Protože tím, že ztratili víru, tak ztratili bázeň. Oni si všichni myslí, že chtějí peníze, štěstí, lásku a že budou tady šťastní a je jim jedno, jak to získají. Že je to třeba na úkor neštěstí někoho jiného. Kdyby alespoň někdy zapochybovali, že když sobě udělají dobře na úkor někoho jiného, že to může mít přesah někam dál, tak by se tak možná nechovali. Jenže oni nepřemýšlí o tom, že když udělají někoho nešťastného, že to může mít vliv třeba na jejich vlastní budoucnost. I třeba po smrti...“ P3: 22:27- 23:51 (1/3).

Probandka P1 ilustruje flexibilitu svého vyznání (nenazírá na sebe jako na katoličku). Akcentuje přirozenou lidskou potřebu spirituality, kterou lze sytit i mimo religiozní rámec (viz kapitola 4.1. *Spiritualita* a 4.2. *Religiozita*). Člověk je jednotou bio-psycho-socio-spirituální. Potřeba sycení spirituálních potřeb je mu tedy vlastní (Křivohlavý, 2001), což probandka P1 sama nepřímou uvádí. Mohli bychom tedy uvažovat nad tím, že probandka se v rámci svého flexibilního přesvědčení soustředí na sycení vlastních spirituálních potřeb (pravděpodobně mimo religiozní rámec), přičemž forma, jakou tak činí, není akcentována.

Probandka P1 ilustruje flexibilitu svého vyznání:

„... Věřím asi tak, jak se mi to hodí...“ P1: 5:08- 5:10 (1/1).

Současně probandka P1 hovoří v kontextu svého přesvědčení o potřebě sycení spirituálních potřeb:

„... Já nevěřím tomu, že ateista v nic nevěří. Že stejně by se našlo něco, v co věří. Jen to třeba nemá pojmenované. Určitě to prožívá a tak...“ P1: 47:15- 47:23 (1/1).

Probandka P4 svou víru neakcentuje. Tak jako například probandka P2 využívá možnosti sdílení s Bohem, využívá probandka P4 možnosti sdílení s lidmi. To můžeme chápat jako možný salutor- sociální opora (viz. kapitola 1.1.3. *Stresory a salutory*) stejně jako například vhodnou součást prevence syndromu vyhoření (viz kapitola 1.2. *Syndrom vyhoření*, subkapitola 1.3.1.2. *Odcizení*). Obdobně o komunikaci s lidmi můžeme

uvažovat i v rámci možných snah o pochopení situace, ujasnění si, v jaké jsem situaci, nahlédnutí na svou situaci v širším kontextu. Součástí salutogeneze (uvádím pro kompletnost) je i víra ve vlastní schopnost situaci zvládnout (Mittelmark, et al., 2017).

„... Do kostela nechodím, nejsem členem ničeho, jakože ve vztahu k náboženství. Já nevím. Já to asi sdílím všude, to svoje přesvědčení. Ten svůj postoj. Když na to přijde řeč, tak se o tom bavím s každým... Jako sdílet se to dá, ale ne každý s tím souhlasí. Ale to nám nijak nepřekáží v další komunikaci. Ale jako nemám další čtyři lidi, se kterými bychom trávili večery tím, že se bavíme o dobru v lidech...“ P4: 16:29- 17:07 (1/3).

Z textu výše si můžeme všimnout ucelenosti výpovědí křesťansky smýšlejících probandek. Probandky užívají jednotnou terminologii, jsou ustálené ve vlastním pochopení víry, orientují se ve východiscích víry (potažmo svého jednání, chápání světa, apod.). Naopak probandky, které se jako věřící nevidí, nazírají na víru spíše prozaicky.

Prožitky spojené s vírou

Další čteně zastoupenou kategorií vztahující se k problematice víry jsou prožitky, které se s ní pojí. Abychom získali vhled do oblasti víry mých probandek, je podle mě krom vymezení toho, kdo v co věří a jak se k víře dostal podstatné i to, jak víru osobně prožívá.

Například v souvislosti s prožíváním své víry probandka P2 zmiňuje prožívání odevzdanosti, vnímání Božího bytí, téměř hmotnou představu Boha, prožitky radosti, utrpení, ale například i tělesné pocity tepla či prohřívání částí těla.

V souvislosti s vírou probandka P2 prožívá pocity odevzdanosti a vnímání Božího bytí:
„... Já bych řekla, že je to odevzdanost. Že je to jemu darování do rukou. Já třeba nemám takovou představu Boha, jako že by tady vedle mě stála nějaká postava. To ne. Já to vnímám jako jeho bytí. Že on tady je v nějaké formě, kterou já si neumím představit. Ale že tu prostě se mnou je...“ P2: 13:00- 13:31 (1/2).

Probandka P2 popisuje tělesné pocity vznikající v návaznosti na její křesťanské vyznání (tělem projede vlna tepla, prohřívají se jí části těla):

„... Mám takový pocit někdy, když vím, že je Bůh se mnou, tak mým tělem projede taková jako vlna tepla. Něco i třeba když jsem byla na nějakých modlitbách za uzdravení, tak když se za mě modlili, že se nějaké ty části těla ohřívaly...“ P2: 24:45- 25:01 (1/2).

V souvislosti například se svými pěšími poutěmi, kde se cítí být s Bohem, poukazuje na prožitky radosti či utrpení, které Bohu obětuje jako formu modlitby:

„ ... Třeba já, když jsem na pěší pouti, kterou já vnímám jako takový můj projev víry a kde se podle mě nejvíc setkávám s Bohem a je to pro mě hodně důležité, tak tam hodně prožívám... je to velká radost. Třeba ten začátek. Najednou jsem tady a teď s Bohem. Vidím všechnu tu krásu stvoření kolem sebe a je to prostě jedna velká chvála Boha. U mě se to projevuje radostí. No a po několika dnech, když se ty fyzické síly už někam posunou jinam, tak tam pro mě přichází další aspekt. To je téma utrpení. Mě přijde, že pěší pout', která je bez toho, že by mě něco bolelo, je dost ochuzená. Pro mě je jedním z možných projevů víry to obětování utrpení. Můžu to dát Bohu, aby tu bolest, kterou v tu chvíli prožívám... to, že mě bolí nohy, nebo mám otlačené boky od krosny a tak, že mu to vlastně můžu dát jako tu svoji modlitbu. To nemusí být jen odříkaná slova. Může to být i nějaká oběť. A vím, že to má smysl. Že to není jen, že si kvůli nějaké kravině, kterou jsem si vymyslela, tady rozedírám záda třeba... “ P2: 21:01- 23:04 (1/2).

V souvislosti s vlastními prožitky víry probandka P3 akcentuje sociální aspekt víry. Lidé, kteří jsou členy tradičního náboženského společenství a vidí se jako věřící, vykazují vyšší míru životní spokojenosti, spokojenosti v daném společenství, spokojenosti v práci i náboženské spokojenosti (Striženec, 2011; Willits and Crider, 1988) (viz. kapitola 4.4. *Náboženství a kvalita života*). Konkrétně pak probandka P3 hovoří o pocitu štěstí, naplnění, sounáležitosti, blaženosti, pospolitosti s křesťanskou komunitou či víru, že vše může být lepší. To vše v souvislosti s účastí na mši svaté.

Probandka P3 na mších prožívá pocit štěstí, naplnění a sounáležitosti:

„ ... Když se dostanu na mši, tak mám vždycky po mši úžasný pocit. Pocit štěstí. I když jsem třeba v kostele s cizími lidmi, tak mě naplňuje ten pocit sounáležitosti... “ P3: 17:40-18:03 (1/3).

Současně probandka P3 poukazuje na pocity blaženosti a pospolitosti, které prožívá po mši svaté:

„ ... Já mám po mši pocit blaženosti a tak jako se usmívám. No... a pak přijdu domů a zase mě to přejde (smích). Mě to hlavně nabíjí pocitem, že to může být lepší. Vždycky když přijdu, tak mám pocit, že to všechno může být lepší. Dává mi to naději. A pospolitost s tou komunitou... “ P3: 18:39- 19:16 (1/3).

Prožitky víry, respektive spíše osobního přesvědčení, ilustrují i probandky, které na sebe nahlízejí jako na nekřesťanky. Přestože se neidentifikují s křesťanskou vírou, i ony hledají cesty, jak by mohly svou osobní víru/ přesvědčení prožívat.

Probandka P1 v souvislosti se zakoušením své osobní víry například popisuje pocity klidu, uvolnění, bezpečí či spíše tělesné pocity příjemného škrabání na zádech nebo brnění v rukou:

„ ... Když se do sebe jako hluboko ponořím a třeba tak přemýšlím, tak cítím klid a uvolnění a bezpečí. Dost mi běhá mráz po zádech, ale není to myšleno ve špatném slova smyslu. Spíš je to, jako by mě někdo škrabkal po zádech. Nebo jak to mám říct... nemyslím to jako zle. Anebo mi brní ruka. Pravá. Nikdy ne obě. Většinou pravá...“ P1: 16:00- 16:40 (1/1).

Probandka P4 hovořila o tom, že díky víře v dobrou podstatu lidí neprožívá strach v prostředí, kde by se jiní mnohdy báli. Ani nebere lhaní klientů osobně. Probandčina víra v dobro v lidech se tedy přímo odráží v její profesní praxi. Současně bychom jí mohli vnímat jako možný salutor (nebojí se, protože věří v dobrou podstatu lidí):

„ ... Ta moje víra v práci... to je třeba to, že když se mě někdo zeptá, jestli se na noclehárně večer bojím, tak nebojím. Já si myslím, že mi tam nikdo nechce ublížit. Nemyslím si, že to má někdo zapotřebí. Nikdo tam s tím za mnou nejde. Tak a teď jsem se rozhodl, že ti ublížím. Ne! Lhaní... to považuji za špatnost od těch klientů. Ale je to prostředek k jejich přežití. A nemyslím si, že to dělají proto, že mě chtějí podělat. Prostě jsou tak naučení. Já to neberu osobně. Já si myslím, že oni ve skutečnosti prostě nejsou zlí...“ P4: 11:37- 12:12 (1/3).

5.2.2. Životní trauma jako zdroj potřeby pomáhat druhým

Jak jsem uvedla v kapitole 5.1.2. *Kvalitativní výzkumný design*, na základě zjištění získaných až v průběhu výzkumu jsem reformulovala některé výzkumné otázky (VO4 a VO7). Až při rozhovorech se mi podařilo zjistit, že všechny probandky prošly životními traumaty, které dle mého soudu nebývají standardní. Rozhodla jsem se tyto poznatky zahrnout do výzkumu a aktualizovat jej právě na základě zjištěných dat. V následující kapitole se tak dozvíme, jaká traumata či zátěžové životní situace probandky zažily, popřípadě zda vidí souvislost mezi přizítým traumatem/ zátěžovou situací a svou potřebou pomáhat druhým.

V případě probandky P2 se jednalo o obsah osobního sdělení, jehož přepis probandka nechtěla v práci uvádět. Mohu ale sdělit jeho obsah. Totiž že matka probandky P2 měla v probandčině dětství vážný úraz hlavy, v důsledku čehož se situace v rodině dramaticky změnila. Probandka P2 v rozhovoru uvedla, že jí v souvislosti s jejím traumatem pomohla víra i to, že ve své situaci nebyla sama, ale s Bohem. Potřebu nebýt na problémy sám se snaží saturovat i klientům v rámci své profese, protože i jí to pomohlo. Na tuto skutečnost bychom mohli nazírat i jako na možný motiv k výkonu pomáhající profese :

„ ...Když měla mamka ten úraz, tak mě tehdy hrozně pomohla víra. Že jsem v tom nebyla sama, ale že byl Bůh se mnou. Tady jsou lidé často bez tradiční víry. Ale můžu je třeba podpořit, když procházejí krizí. Být tu s nimi. Protože mě to tehdy také pomohlo. Ale tam toho bylo víc... “ P2: 23:36- 24:20 (2/2).

I probandka P3, která na sebe nazírá jako na křesťanku, prošla vážným životním traumatem. Jedná se o sebevraždu jejího 18-ti letého bratra, když bylo probandce 21let. Po dvou letech od události otec opustil matku a založil jinou rodinu. Probandka se s otcem přestala bavit. Matka následně onemocněla rakovinou vaječníků. Probandka spojuje matčino onemocnění právě se sebevraždou bratra a odchodem otce. Matka probandky nemoci podlehl. Současně nemohu opomenout ani náročnou životní situaci, které čelila v době, kdy se matka s nemocí léčila. Probandka P3 je matkou tří dětí. Její matka se léčila 5 let (od doby, kdy byl probandčině nejstaršímu potomkovi jeden rok). V průběhu léčby porodila další dvě děti. V konečné fázi onemocnění vzala matku k sobě domů, aby se o ní mohla starat. Nejmladšímu potomkovi byly v tu dobu dva měsíce. Probandka byla současně v prvním ročníku studia VŠ. Následující výpověď probandky P3 ilustruje výše uvedené:

„ ... Když mi bylo 21, tak se mi zasebevraždil 18-ti letý bratr. To bylo hodně velké trauma. Dodnes. To se v životě nespraví. Moje rodiče to totálně zničilo. A táta po dvou letech opustil mámu. Našel si mladší, se kterou čekal dítě. Do toho my se starší sestrou jsme se s ním vlastně přestaly bavit. A dejme tomu když nám se se sestrou narodily děti... Mému nejstaršímu synovi byl rok, tak mámě diagnostikovali rakovinu vaječníků. S největší pravděpodobností to měla z toho, že zemřel můj bratr a odešel můj otec. Vlastně máma se s tou nemocí léčila 5 let. Nejmladšímu byly dva měsíce, když zemřela. Vlastně po dobu jednoho roku syna jsme procházeli tou její nemocí. “ 25:25- 27:40 P3.

„ ... jezdili jí dávat Morfin... Tak já jsem tu poslední noc, já jsem chtěla klid. A jak jsem se s ní rozloučila aby usnula a zároveň mě mrzí to, že jsem neměla odvahu tam u ní tu

noc zůstat. Ale já jsem potřebovala spát. Spát. Máma byla o dvě místnosti od nás. Ale ten pocit, když tedy jsem jí tam ráno našla mrtvou, tak jsem si říkala, že jsem jí řekla dobrou noc a zavřela jsem ty dveře. Že jsem zavřela ty dveře... “ 0:41- 2:09 P3.

Probandka P3 akcentuje potřebu přijetí, potažmo nebýt na životní krizi sám, kterou v důsledku vlastního životního traumatu důvěrně zná. Zde nalezneme možnou spojitost s poznatky z kapitoly 1.1. *Pomáhající profese- osobnostní předpoklady*, kdy se v subkapitole *Komunikační dovednosti* dozvídáme, že mnohdy je součástí pomoci klientovi už pouhá přítomnost pracovníka (Egan, 1986). To probandka v následujícím úryvku sama popisuje. Potřebu přijetí pak můžeme chápat jako deficientní lidskou potřebu (viz kapitola 2.2.6. *Abraham Maslow*), jako součást potřeby lásky a náklonnosti, sounáležitosti (někam patřit), družít se s druhými a být přijímán (Plháková, 2003; Madsen, 1972). Vyjma potřeby pomáhat bližním v důsledku vlastního traumatu akcentuje probandka P3 i práci jako zdroj pro její vlastní naplnění (když vidí utrpení druhých, ví, že to, co se stalo jí, není to nejhorší a cítí se lépe). Vlastní trauma pak dává do přímé souvislosti s potřebou pomáhat druhým. V úryvku přepisů našeho rozhovoru (viz. níže) poukazuje probandka P3 i na svou snahu vykoupit bratrovu duši skrze pomoc bližním (skrze profesní praxi). Dále akcentuje například potřebu sdílení.

Probandka P3 využívá práci i pro své vlastní naplnění (v rámci sociálního srovnávání si uvědomuje, že její situace není ta nejhorší, což jí pomáhá). Dále například klientům saturuje potřebu nebýt na krizi sám:

„ ... A protože jsem procházela těmi hnusy... A sledovala jsem třeba, jak se s tím vyrovnávala moje sestra. Ta o bratrovi vlastně nechce mluvit. V životě už nechce vidět mého otce a nechodí na hřbitov za mámou a za bratrem... to jsou přesně ty věci, které já nechci dělat. Já vlastně zároveň nechci obtěžovat lidi kolem sebe, abych o tom mluvila. Ale zároveň že se setkávám s lidmi, kteří také procházejí takovými hnusy, tak mi to dává naději v tom mém životě, že to, co se stalo mě, není to nejhorší. Že se dějí bohužel i horší věci. A že oni také potřebují podporu a někoho, s kým to mohou sdílet. Já jsem to zažila, tak si umím představit, když se něco hrozného děje, jak tomu člověku asi je. Ono kolikrát stačí být tu s ním... “ P3: 27:40- 28:29 (1/3).

Probandka P3 pak dává prožité trauma přímo do spojitosti s vlastní potřebou pomáhat druhým:

„ ... Tyto věci, které mě potkaly, mě navedly na tu sociální sféru. Myslím si, že kdyby se mi tohle v životě nestalo, tak bych si možná žila nějakým vysloveně jenom jako... peníze, dovolená, a nekomplikovat si život... “ P3: 29:21- 29:41 (1/3).

Probandka sama dává do souvislosti prožité trauma (sebevraždu bratra) a výkon její profese v rámci snah o spásu bratrovy duše:

„ ... Možná se tu i snažím spasit bratrovu duši. Jak on se asi cítí potom, co udělal. Tohle je hrozně zajímavé téma z pohledu teologie. Sebevražda. Tak se asi možná snažím spasit i tu jeho duši... “ P3: 40:42- 41:10 (2/3).

Stejně jako probandky P2 a P3 i probandka P1 akcentuje potřebu nebýt sám a být přijímán. V souvislosti s vlastním traumatem (úmrtí otce, když byla probandka dítě).

U probandky P1 se mi jako u jediné nepodařilo najít přímou souvislost mezi prožitým traumatem (úmrtí otce) a její potřebou pomáhat druhým. Pro kompletnost ale uvádím probandčinu výpověď vztahující se k prožitému traumatu:

„ ... zažila jsem smrt rodiče, když mi bylo 11 let, což je ještě malé dítě. Tak to pro mě byla stresová zátěžová situace. Zatím asi ta největší.. “ P1: 38:13- 38:50.

V souladu s výše uvedenými výpověďmi se vyjadřuje i probandka P4. Vyzdvihuje potřebu přijetí, nesouzení a nahlížení na druhé, jako na sobě rovné (aby se necítily jako “plebs”), kterou i ona v důsledku svého životního traumatu pociťovala a i proto se jí snaží plnit svým klientům. Probandka poukazovala na nepřijetí v rámci vesnice, kde vyrůstala či v rámci předchozích pracovních kolektivů. Zdroj nepřijetí druhými spatřuje v nízkém společenském statusu (druzí na ní nahlíželi jako na “plebs”) rodiny. Že se cítila pracovním kolektivem nepřijatá kvůli tomu, že na ní nahlížel jako na “plebs“, pak dává přímo do souvislosti s vlastní životní praxí i touhou pomáhat druhým, aby se jako “plebs“ necítily. Současně poukazuje na vlastní prožitek s těžkým životem matky, který souvisí s její touhou pomáhat druhým.

Probandka P4 nastiňuje trauma z dětství, kdy její rodina nebyla ve vsi přijímána:

„ ... To nepřijetí bylo podle mě dané hodně tou rodinnou pozicí. Já jsem pracovala a vyrůstala v jedné vesnici, kde jsme se všichni znali. No a tohle si hodně nesu v sobě ... “ P4: 21:40- 22:05 (2/3).

Probandka P4 dává osobní trauma přímo do souvislosti se svou motivací k výkonu pomáhající profese, kdy se v rámci práce snaží, aby se druzí jako plebs necítili. Dále například akcentuje potřebu přijetí a nesouzení (viz. kapitola 2.2.6. Abraham Maslow), kterou klientům sytí:

„ ... My jsme byli hodně zatížení tím, že nás lidé viděli jako plebs. Já nechci, aby to takhle ještě někdo měl. Můj systém práce... ta komunikace s klienty spočívá v tom, že jim dávám ... vlastně primárně to mám postavené na tom přijetí. Nesouzení a přijetí. Já myslím, že oni to dobře vědí. To je vlastně základ mojí práce. Aby mohla ve výsledku někam směřovat. A myslím si, že to je právě to, proč se mi tohle děje. Abych umožnila každému cítit se plnohodnotně a dobře... “ P4: 17:05- 17:47 (2/3).

V tomto úryvku přepisu rozhovoru probandka P4 uvádí souvislost mezi těžkým životem její matky a vlastní touhou pomáhat druhým:

„ ... Ten pro lidský přístup k lidem, taková byla moje máti. To mám asi od ní. Co ale vnímám, to je hrozně těžký život mojí mamky. To byla taky jedna z motivací, proč jsem jí hodně pomáhala. A vlastně nechci, aby ostatní to měli taky takhle těžké... “ P4: 15:15- 15:47 (2/3).

5.2.3. Vnější motivace probandek k výkonu pomáhající profese

Součástí mého šetření bylo i téma motivace. To bude i předmětem této kapitoly. V následujícím textu si stručně popíšeme, co respondentky uvádějí jako zdroje vnější motivace k výkonu jejich profese.

Probandka P2 uvádí jako zdroj vnější motivace k výkonu profese prozaicky sled událostí, kdy se nedostala ke studiu psychologie tak, jak chtěla, ale dostala se na studijní obor sociální práce. To se jí nicméně zalíbilo, a proto v oboru zůstala. Dále po dotazu na vnější motivaci uvádí potřebu dostat závazku a důvěře, která v ní byla vložena.

„ ... Já jsem se k sociální práci vlastně dostala trošku oklikou, když mi nevyšla psychologie. Já jsem si tehdy řešila nějaké osobní srandy a jako učení se na přijímačky teda vůbec. A na Sciotestech jsem těžce zahořela, když jsem se na to nepřipravovala. Prostě to nestačilo. A pak jsem objevila sociální práci. Říkala jsem si, no tak tady strávím

tak jeden rok a pak se připravím na ty přijímačky a půjdu na psychologii...“ P2: 16:46-17:46 (2/2).

„ ... Já si myslím, že vnější motivace je v mém případě asi důvěra lidí, kteří mě do té pozice zvolili. Nechci je zklamat, chci do nějaké míry naplnit jejich očekávání...“ P2: 30:50- 30:55 (2/2).

V případě probandky P3 jsem na dotaz vztahující se k vnější motivaci po delším zamyšlení dostala zamítavou odpověď. Probandka si vnější motivace k výkonu své profese není vědoma. Vidím jako podstatné uvést, že z rozhovoru jsem pochopila, že probandka P3 rozumí významu vnitřní a vnější motivace a že jsme se této oblasti v rámci hovoru dostatečně věnovaly. Probandka porozuměla tomu, na co se ptám a měla prostor pro odpověď. Přesto jsme nenašly nic (plat, sociální status, široké spektrum známých, apod.), co by autenticky vnímala jako zdroj vnější motivace k výkonu své současné profese. To ilustruji níže. Mohli bychom ovšem uvažovat, proč tomu tak je (proč si není vědoma vnější motivace k výkonu stávající profese). Právě tato probandka akcentuje víru v kontextu, který bychom spojovali spíše s funkcemi svědomí. Můžeme uvažovat například o významné funkci Superega. Touto optikou by pak bylo pochopitelné, že při dotazu na vnější motivaci měla probandka blackout. Zbytnělé Superego by možná negativně vnímalo zistnost její pomoci bližním, což by mohlo negativně ovlivnit její posmrtný život nebo to, jak na ní Bůh nazírá (motiv pomoci bližním není pouze vnitřní, ale i vnější, tedy pomáhá z prozaických důvodů, nikoliv v důsledku niterního přesvědčení. To by mohlo představovat překážku ve spásu její či bratrovy duše). Současně o tomto můžeme uvažovat i v rovině ohrožení probandčina sebeobrazu. V rámci ego obranných mechanismů by tedy bylo pochopitelné, že tento kontext probandka přehlíží/ není si ho vědoma, nebo o něm nechce hovořit:

„ ... to fakt asi nemám. No... nevím. Nic prostě...“ P3: 1:08- 1:15 (1/3).

Probandka P1 spatřuje vnější motivaci k výkonu profese ve mzdě a školní praxi, která vhodně doplní její životopis a jejímž prostřednictvím plní požadavky studia.

„ ... Mě v mé práci asi nejvíc uspokojuje plat. Ono to zní divně, protože většina sociálních pracovníků si na plat stěžuje. Ale pro mě je to zatím moc pěkný výdělek, na který jsem zatím nebyla zvyklá. Takže plat je pro mě docela velká motivace...“ P1: 31:00- 31:17 (1/1).

„ ... No a ještě potřebuji praxi. Do školy. Tohle je pro mě jako fajn zkušenost. A taky aby můj životopis nebyl plonkovej... “ P1: 31:39- 31:53 (1/1).

Obdobně na problematiku vnější motivace k výkonu této profese nahlíží i probandka P4, která rovněž uvádí potřebu výdělku a současně přijatelnost (optikou náročnosti) stávající profese:

„ ... Já chci prostě ted' být ted' a tady. Nemám nějaký cíl. Potřebuji vydělat peníze, abych mohla žít. Chci tu práci dělat prostě dobře, být v ní spokojená s těmi lidmi... ted' momentálně směřuji sama k sobě. Chci dělat práci, abych si v ní vydělala peníze a zároveň se neseďřela a nestrhala... “ P4: 23:08- 23:34 (2/3).

5.2.4. Vnitřní motivace probandek k výkonu pomáhající profese

V souvislosti s výkonem pomáhající profese nemůžeme pominout podle mě stěžejní aspekt motivace- motivaci vnitřní. Jak respondentky vnímají vlastní vnitřní motivaci k výkonu profese se dozvíme v následující kapitole.

Probandka P2 jako zdroje vnitřní motivace uvádí například dobrý pocit z dobře odvedené práce či uspokojení sebevědomí či uspokojení potřeby vlastní hodnoty (skrže pomoc bližním). V kapitole 1.2.2. *Hlavní charakteristiky syndromu vyhoření dle Baštecké* jsme se například v rámci frustrace seznámili s tím, že lidé v této fázi syndromu již dobrý pocit z dobře vykonané práce neprožívají. Touto optikou bychom tedy toto vyjádření mohli považovat za pozitivní. Probandka dále nastiňuje možnou inklinaci k převažující implicitní afiliační motivaci (viz kapitola 2.2.4.2. *“Big Three- převažující afiliační motivace*), potažmo potřebu vztahů, kterou výkonem své profese uspokojuje. Akcentuje i potřebu smysluplné práce, kterou v rámci profese sytí. Zde bychom mohli nalézt souvislost s individuálními motivy (kapitola 2.1. *Motivy*). Jak se dočteme v kapitole 3.1.1. *Stresory a salutory*, dobrý pocit z dobře odvedené smysluplné práce můžeme chápat jako salutor (Křivohlavý, 2008; 2009). Protože je probandka praktikující křesťankou, můžeme najít souvislost její spirituality, potřeby smysluplné práce a výkonu pomáhající profese i jako způsobu vyrovnávání se s těžkými životními situacemi (Maddi, 2006). Probandka P2 totiž v neposlední řadě vidí ve své profesi možnost aktivní realizace své osobní (křesťanské) víry. Současně i v souladu s poznatky z kapitoly 4.5. *Náboženství a kvalita života* můžeme usuzovat, že v rámci pracovní praxe uspokojuje i svou potřebu být členem společenství. V kapitole 2.2.2. *Homeostatické, hedonistické, kognitivní a činnostní*

modely teorií motivace jsme se již seznámili s činnostním modelem motivace. Z výpovědi (i z předchozích probandčinych výpovědí) můžeme odezírat i inklinaci k prosociálnímu a eticky správnému chování (Smékal, 2002).

Ve výkonu pomáhající profese motivuje probandku P2 například dobrý pocit z dobře odvedené práce či uspokojení sebevědomí a potřeby vlastní hodnoty (skrze pomoc bližním):

„ ... Obecně, když se mi něco podaří vyřídit, tak z toho mám dobrý pocit. A mám radost, že se něco podařilo, že jsem mohla být něčemu nápomocná, někam to posunout. Někdy jsem i hrdá, že to všechno tak pěkně vím, že nejsem úplně mimo (smích). Někdy to podporuje to moje sebevědomí a těším se zase na další úkoly... “ P2: 7:15- 7:35 (2/2).

„ ... Vnitřní motivace, to je to moje rozhodnutí, že chci být nápomocná. Dělat tu smysluplnou činnost. A zároveň tam nějak naplňuji i ty svoje věci. Doplnuji možná nějakou svou hodnotu... “ P2: 31:27- 31:32 (2/2).

Probandka P2 popisuje možnou inklinaci k převažující implicitní afiliační motivaci, přičemž inklinaci k výkonové motivaci vidí spíše jako důsledek náplně své práce. Motivaci k výkonu bychom mohli chápat spíše jako instrumentální, afiliační motivaci pak jako autentickou a integrovanou (nesouvisí s probandčinou vedoucí pozicí ale s jejím osobním nastavením):

„ ... Pro mě jsou důležité vztahy. Já se vlastně pořád obklopuji lidmi. Tady v práci se snažím, aby ty vztahy byly nastavené dobře. Přijde mi, že to je jako primární a teprve na základě toho můžu vidět nějaké výkony. Víš co- když je tady dusno, tak jak asi budou vypadat ty výsledky práce? Takže si myslím, že jsem zaměřená spíš na ty vztahy, ale zároveň v těch pracovních věcech ... ty věci se musí nějak hýbat. Ta služba se musí posouvat dál. Tak tady ty výkony chci. Ale to si myslím, že je spíš odvozené od té pozice... “ P2: 14:47- 15:34 (2/2).

Probandka P2 má dobrý pocit z dobře odvedené práce. Současně pomocí bližním realizuje svou křesťanskou víru. Tedy (jak již víme z předchozích částí rozhovorů probandky P2) svou víru aktivně realizuje nejen prostřednictvím vztahu s Bohem, modlitbou, obětí vlastního utrpení, ale právě i pomocí bližním a svým zájmem o ně, což přímo navazuje na výkon její profese:

„ ... Mě ta práce naplňuje. Pro mě je důležité dělat něco smysluplného. Tady jsem vlastně taky ve společenství. Zároveň mě tím, že si myslím, že jsem typ člověka, který má neustálou potřebu se někam rozvíjet, posunovat se a nestát na místě, tak mě to hrozně baví v tom, že se pořád něco nového učím. Je to pomoc bližním. Tím vlastně realizuji svou víru. Víra není o tom, že si žiju někde na svém písčičku, ale že se zajímám o druhé a jsem tady otevřená pomoci. Já můžu být perem v Boží ruce. To je citát od Matky Terezy. Že můžu být jeho nástrojem pro konání dobra. Pro plnění jeho vůle a plánu...“ P2: 19:50- 22:09 (2/2).

Probandka P3 rovněž inklinuje k prosociálnímu a eticky správnému chování (viz kapitola 2.2.2. *Homeostatické, hedonistické, kognitivní a činnostní modely teorií motivace*). Navazuje na osobní zkušenost s pocity beznaděje (odkazují na životní trauma probandky), které redukuje kontaktem s lidmi, kteří jsou na tom dle jejího soudu velmi špatně. Zde nalézá útěchu. Právě v tomto kontaktu bychom mohli spatřovat možný salutor. V souladu s probandčinou výpovědí (důraz na měřitelnost, strach z neúspěchu, potřeba výsledku práce, apod.) bychom dále mohli usuzovat možnou inklinaci k implicitní výkonové motivaci (viz kapitola 2.1. *Motivy*). Velmi zajímavým poznatkem, na který odkazují probandčinou výpovědí v textu níže, je i jistá paralela mezi její cestou k víře (prvokontakt prostřednictvím kamarádky a jejího křtu v probandčině 14-ti letech a následně druhokontakt a rozvoj o několik let později v rámci studia Teologické fakulty Jihočeské univerzity) a postojem k výkonu profese (snaha vyslovit myšlenky na které budou moci klienti či děti klientů, kteří o nich již budou vědět, navázat v budoucnu). Probandka jako součást své vnitřní motivace k výkonu pomáhající profese vidí i možnost sycení potřeby vlastní autenticity v kontaktu s klientem (nedržet dekorum). Autenticitu můžeme chápat například v kontextu kapitoly 3.3.2. *Psychohygienu a optimalizace životních podmínek chránících před stresem* jako jeden z faktorů, který pomáhá k dosažení spokojenosti či jako prevenci stresu (například vznikajícího v důsledku nemožnosti být autentický na pracovišti či v důsledku inkongruence). Současně jsme autenticitu spirituální a životní roviny zmiňovali již v kapitole 4.1. *Spiritualita*, kde je akcentována potřeba souladu náboženského přesvědčení a praktického života, v důsledku čehož můžeme usuzovat, že probandka prostřednictvím své profese může naplňovat i požadavky své víry. V neposlední řadě bych v rámci vnitřní motivace probandky chtěla odkázat na již zmíněný poznatek (viz. kapitola 5.2.2. *Životní trauma jako zdroj potřeby*

pomáhat druhým), kde jsme se dozvěděli, že skrze výkon této profese se může snažit spasit i bratrovu duši.

Probandka P3 uvádí na konkrétním případě možné důsledky působení vlastní vnitřní motivace k výkonu pomáhající profese, kdy například překračuje pracovní dobu:

„ ... Třeba jsou čtyři hodiny, měla by mi končit pracovní doba, ale třeba jsem slíbila klientovi, že mu třeba něco dovezu a za celý den jsem se k tomu nedostala... tak i když odcházím z práce později, tak třeba dojdu na tu výdejnu, protože jsme se na tom domluvili a při mé cestě domů mu to zavezu. Já vím, že je to něco navíc. Můj manžel to třeba nechápe. Já mu říkám, že to není o tom, že ve čtyři odhodím tužku a jdu domů. Prostě nemůžu... “ P3: 16:15- 17:00 (1/3).

Zdrojem vnitřní motivace probandky P3 je i sociální srovnání s lidmi, kteří jsou na tom hůře, než ona. Zde nalézám jistou naději:

„ ... Mě to ukotvuje v tom, že já také dělám chyby. Ale ty chyby ještě nejsou tak hrozné. Když vidím jiné situace kolem mě, tak tolik nepropadám beznaději. Hodně lidí propadá beznaději, protože se porovnávají jen s těmi nejúspěšnějšími. Mě to dává pocit, že ten můj život není tak špatný... “ P3: 31:00- 31:30 (2/3).

Probandka P3 dle své výpovědi může inklinovat k implicitní výkonové motivaci:

„ ... V sociální práci s lidmi na hraně společnosti si asi těžko stanovíte, tak já tady dnes zachráním 5 lidí a oni půjdou do práce. Ale mám strach z neúspěchu. Já si nepouštím lidi k tělu. Těžko navazuji vztah, abych měla jako kamarády. Já mám vlastně jenom jednu kamarádku. Asi kvůli těm mým mŕmám si držím lidi trochu od těla. Pro mě je důležité udělat dobře svoji práci, abych pak viděla výsledek. I když tady v sociálu je to těžké. Ale já si říkám, že nevím, jak by to bylo, kdybych k těm klientům nedojížděla. Já vidím, jaké pokroky děláme, když spolupracujeme. A to je svým způsobem měřitelné. Ale nevím, co by se tam dělo, kdybych tam nedojížděla... “ P3: 1:05- 2:02 (2/3).

„ ... To, že jsem zaměřená na výkon, to vidím třeba u mých dětí. Že je nenechávám ladem, ale vedu je konkrétním směrem, aby něčeho dosahovali. A právě to, že jsem takhle zaměřená, tak mě zároveň motivuje i k práci s klienty, u kterých jako prakticky víte, že to nemá smysl. Ale chci to alespoň zkusit. Pro mě není cílem navázat pocit nějaké blízkosti. Já chci vyslovit nějaké myšlenky, které by je třeba nenapadly, aby pak mohly vyklíčit, oni je znali a pak už k tomu tématu přistupovali otevřeněji... “ P3: 3:25- 4:16 (2/3).

Dále probandka P3 vyzdvihuje možnost být v práci autentická:

„ ... *Nemusíte před nimi držet dekorum. Nemusíte si hrát na někoho, kdo vlastně nejste. Já jsem s klienty autentická. To si jinde nemůžete až tak dovolit. Nemůžete přiznat, že třeba něco nevíte. Jinde nemůžete ukázat slabost...* “ P3: 23:43- 23:48 (2/3).

Probandka P1 ve své výpovědi zmiňuje dobrý pocit po dobře vykonané práci, což je jistě pozitivní (viz kapitola 1.2.2. *Hlavní charakteristiky syndromu vyhoření dle Baštecké*). Probandka současně ilustruje tendence k prosociálnímu chování (viz kapitola 2.2.2. *Homeostatické, hedonistické, kognitivní a činnostní modely teorií motivace*). Činnostní motivace naplňuje pracovníci sama o sobě. V tomto případě můžeme uvažovat o prosociálním či eticky správném jednání jako o zdroji naplnění, kterého dosahujeme výkonem činnosti (Smékal, 2002).

„ ... *Když v práci udělám něco dobře, tak z toho mám dobrý pocit. Mám chuť do další činnosti.* P1: 22:50-23:04 (1/1).

„ ... *Já myslím, že jsem se s tím asi narodila. Prostě něco ve mně uvnitř je, že chci pomáhat lidem...* “ P1: 27:30- 27:35 (1/1).

„ ... *Moje bytostné přesvědčení prostě je, že lidi si mají pomáhat. A to se semnou táhne jako už od malinka. No. Mě to takhle uspokojuje...* “ P1: 33:08- 33:14 (1/1).

„ ... *Já myslím, že jsem se s tím asi narodila. Prostě něco ve mně uvnitř je, že chci pomáhat lidem...* “ P1: 27:30- 27:35 (1/1).

I u probandky P4 nalezneme souvislost vnitřní motivace k výkonu pomáhající profese a tendencí k prosociálnímu chování. Stejně jako ostatní probandky i probandka P4 cítí pocit uspokojení z dobře vykonané práce. Současně můžeme usuzovat, že se jedná o pracovníci s převažující implicitní afiliační motivací (akcentuje důležitost vztahů; nepotřebuje něčeho dosahovat – viz. kapitola 2.2.4.2. *“Big Three”- převažující afiliační motivace*; tyto pracovníci upřednostňují práci v kolektivu, mají rádi komunitní či rodinné zázemí organizace a vyžadují zpětnou vazbu (McClelland, 1961)). V neposlední řadě stejně jako probandka P3 akcentuje autenticitu na pracovišti, která v tomto případě (probandka není katolička, tedy zřejmě nepramení z víry v Boha) může mít svůj základ spíše v hodnotové orientaci či osobnostním základu (potřeba autenticity a kongruence) probandky P4. V případě obou probandek (P3 i P4) ale můžeme uvažovat i o autenticitě v rámci pomáhající profese jako vhodnému chování směrem od případného syndromu

pomáhajícího (viz kapitola 1.2. *Pomáhající profese- syndrom pomáhajícího*). Zde totiž zjišťujeme, že syndrom pomáhajícího mimo jiné vychází i ze snah pracovníka získat pozitivní zpětnou vazbu například právě na úkor vlastní autenticity (ne proto, jaký skutečně je) (Schmidbauer, 2008). V souvislosti s následujícími úryvky přepisu textu bychom mohli dále uvažovat i o autonomní morálce probandky P4, neboť ve své praxi naráží na hranice vnitřních pravidel organizace, které následně skloňuje optikou vlastních integrovaných hodnot.

Následující úryvek ilustruje probandčinu (P4) tendenci k prosociálnímu chování, potažmo k autonomní morálce:

„ ... Máme nějak nastavená pravidla. Ale pak jsou tam takové věci... Že třeba chlapa prostě nepošleš ven do -20stupňů. Nebo tuhle mi tam ve dvě ráno přišla úplně zdevastovaná holka. Zná pravidla, ale byla už fakt... fakt hotová. Tak jsem jí dala na gauč, protože už jsem měla plno. A taky jí nevyhodím. My jsme tady pro ty nejnížší z nejnížších. Oni už nemají kam jinam jít. Já si nemyslím, že je to kontraproduktivní. Ty lidi vidíš, že jim chceš pomoci, když se nějak chovají. Takže ti tam pak třeba tolik nevybuřují. Protože ví, že jednou taky třeba budou potřebovat, abys jim pomohla... nadstandardně. Prostě já vím, že jsme služba a máme pravidla, ale pro mě osobně je důležité zachovat si lidskost a to poslání... “ P4: 15:02- 15:54 (1/3).

Stejně tendence (prosociální chování, autonomní morálka) ilustrují níže (stejně jako vnitřní motivaci probandky k pomoci druhým, aby “jí pak nebylo zle”):

„ ... Na první našlápnutí mi cinknou pravidla. A to je prvních pár vteřin. Pak okamžitě operativně hledám cestu k tomu, jak to vyřešit. Jako kdybych tam měla třeba deky, spacáky a tak, tak bych jí řekla jo, ať si lehne někam... tak abych pokryla sebe. Na druhou stranu to je zase dalších pár vteřin... a potom zbytek je jasný. Jdeme a domluvíme se na tom, že je to výjimečně, že je to z toho a toho důvodu, tak jí to vysvětlím, že jí takhle prostě nechci nechat, protože vidím, že jí prostě není dobře. A ani mě by v tom pak nebylo dobře. Já vlastně ve skutečnosti nevím, jestli to dělám pro ty lidi, nebo pro sebe. Protože já nechci, aby mě bylo špatně... “ P4: 18:11- 18:58 (1/3).

„ ... Přijala jsem úplně pokálenou klientku. I když jsem věděla, že to po ní druhý den budu pohlídat. A to se mi chtělo zvracet. Ale přijala jsem jí. I když jsem věděla, že mě čeká pěkná pakárna. Ale bylo to dobře pro ní. Mě by z toho bylo nedobře, kdybych jí nepřijala... “ P4: 32:42- 33:00 (2/3).

Probandka P4 jako vnitřní motivaci k výkonu profese zmiňuje i zakoušení pocitu blaha po dobře vykonané práci:

„ ... *Když udělám práci dobře, tak prožívám blaho. Blaho. A myslím si, že svou práci dělám hodně dobře. Pak je mi dobře. Cítím se dobře...* “ P4: 1:30- 1:42 (2/3).

Probandka P4 dle svých tvrzení inklinuje spíše k implicitní afiliační motivaci:

„ ... *Já jsem vztahový typ. Na pracovišti potřebuji mít dobré vztahy. O to mi jde především. Nepotřebuji dělat něco nad rámec, abych odvedla dobrý výkon. Jde mi o přijetí, pochopení. Nepotřebuji něčeho dosahovat.* “ P4: 9:31- 11:00 (2/3).

Autenticitu pak akcentuje následovně:

„ ... *Já tu práci žiju. Já jí nedělám. Já žiju každou svojí práci. Což mě taky občas dovede.... někam do prdele. V té práci žiju tak, abych tam mohla být autentická...* “ P4: 20:05- 22:15 (1/3).

5.2.5. Víra / osobní přesvědčení jako zdroj motivace k výkonu pomáhající profese

V rámci předchozích kapitol jsme již téma možné souvislosti víry/ osobního přesvědčení jakožto motivace k výkonu pomáhajících profesí částečně otevřeli (například v rámci kapitoly 5.2.4. *Vnitřní motivace probandů k výkonu pomáhajících profesí v Charitě ČR*). V následujícím textu zjistíme, ta tuto myšlenku můžeme potvrdit či nikoliv.

Probandka P2 navazuje na svou vnější motivaci a propojuje jí s vlastní (křesťanskou) vírou. Dále akcentuje funkci víry jako svědomí. Stejně jako ve svých předchozích výpovědích vyzdvihuje smysluplnost své práce a svou profesi dává do přímé souvislosti s vírou jako prostředku k jejímu naplnění. Víru, potažmo zakoušení přítomnosti Boha, kdy na své problémy není sama, můžeme chápat jako možný salutor (viz. kapitola 3.1.1. *Stresory a salutory*). Stejně bychom mohli uvažovat o samotné víře jako salutogenním prostředku (viz kapitola 3.1.1. *Stresory a salutory*), kdy v profesi může nalézt smysl i díky tomu, že jejím prostřednictvím naplňuje svou křesťanskou víru. Tedy vykonává pomáhající profesi, čímž realizuje vlastní víru, což jí současně uspokojuje a vystupuje ve funkci možných salutorů. Výkon profese ovšem vírou (křesťanstvím) nepodmiňuje. Naopak uvádí, že cesta k výkonu profese může být rozdílná, ale výsledek praxe věřících

a nevěřících stejný. Skloňuje i problematiku nastíněnou v kapitole 1.1. *Pomáhající profese- syndrom pomáhajícího* (jaká potřeba je za touhou pomáhat).

Probandka P2 vnímá svou profesi jako svěřený úkol či poslání. Současně její víra může vystupovat v roli pomyslného svědomí, kdy chce organizaci “vést s čistým štítem”:

„ ... Já tu svojí práci tady vnímám jako úkol, který mi byl svěřen. Že Bůh chce, abych tady byla. Zároveň z reakcí mého vedení cítím, že jsou s tou mou prací spokojeni. A já jsem teď v takovém modu, že jsem tady, je to můj úkol, je to moje poslání, dělat tuto práci. A dělat ji nejlépe, jak mohu, abych v tom prostě měla čisté svědomí a abych byla správný hospodář. Abych to taky mohla kdykoliv předat někomu jinému, kdo by na to třeba byl lepší. Může se stát, že za rok, za dva třeba zjistím, že to moje poslání je někde jinde. Může to být třeba mateřství. Může to být v tom, že budu dělat úplně jinou práci. Jako jasně- bavi mě to, stojí mě to hodně času. Věnovala jsem tomu opravdu hodně a opouštět se mi to bude hodně těžce. Ale šla jsem do toho s tím, že je to od do. A dokud jsem tady, chci to vést s čistým štítem... “ P2: 25:15- 26:55 (2/2).

Probandka P2 vidí svou profesi jako další prostor, kde může aktivně realizovat svou víru (prostřednictvím pomoci bližním):

„ ... Po základce jsem si říkala, kam půjdu, co budu dělat. Já jsem chtěla dělat něco smysluplného v tom smyslu, že bych chtěla pomáhat lidem. Já jsem nechtěla dělat jenom něco svého. Chtěla jsem něco víc. A vychází to podle mě i trochu z toho křesťanství, že víra jako taková není jen o té modlitbě, ale je to i o těch skutcích a tomu přístupu k bližnímu. To se nedá oddělit... “ P2: 3:50- 4:25 (2/2).

Probandka P2 nepodmiňuje výkon pomáhající profese vírou (křesťanstvím). Vyjadřuje se v tom smyslu, že cesta k výkonu profese se může v závislosti na víře či osobním přesvědčení lišit, ovšem výsledek praxe může být stejný:

„ ... Já to nechci rozlišovat - kvalita práce věřícího a nevěřícího. Pokud to člověk dělá s dobrým úmyslem ve svém srdci, tak je to dobré dílo. Ten rozdíl v tom výsledku asi spíš není. Spíš si myslím, že u věřících jsou některé hodnoty zvnitřnělé a je tam větší jistota, že je chtějí i tou prací naplňovat. Asi tam budou nějaké podobnosti, ale třeba nevěřící člověk je v tom podle mě asi víc sám. U věřících je tam větší předpoklad, že bude chtít naplňovat ty své hodnoty ve vztahu k pomoci bližnímu a současně naplňování své víry... “ P2: 1:06:20- 1:08:30 (2/2).

Probandka P2 vidí svou profesi jako prostředek, kterým může naplňovat vlastní křesťanskou víru:

„ ... Smysl té mé práce... Tím, že pracuji v Charitě, tak je to vlastně projev Boží lásky lidem. Je to milosrdná láska - viz Milosrdný Samaritán. To si myslím, že je smyslem. Já nepracuji v jakékoliv jiné neziskovce. Tady vnímám ten přesah, že to není jen lidské dílo, ale hlavně Boží dílo. Proto, když je něco v háji, tak já to řeším s Bohem. Já si myslím, že cílem mé práce je asi být co nejvíc podobná Bohu a dát se mu k dispozici v tom, co dělám tady. Aby tam byl ten přesah, čím se lišíme od jiných služeb. Tam jsou prostě hodnoty a věci... a ochota dělat třeba něco nad rámec. Viz třeba teď - krize Ukrajina. V týmu máme dohodu, že o víkendu máme služby a když je potřeba, tak se vydají potraviny, zajistí se služba a vše potřebné. Nemyslím si, že by tohle fungovalo kdekoliv jinde v jiné neziskovce. Že by se lidi dobrovolně rozhodli, že si vezmou na víkend telefon a kdyby něco, tak dojedu a vyřeším to. Bez toho, že by měli vidinu, že jim to vrátím v odměnách, nebo že jim to nějak proplatím. Prostě ta nezištná pomoc lidem v nouzi... “ P2: 28:24- 30:27 (2/2).

Probandka P2 nepodmiňuje výkon pomáhající profese křesťanstvím. V jejím případě se jedná o prostředek k realizaci víry, ale na výkon pomáhajících profesí nahlíží spíše jako na něco, co mohou kvalitně vykonávat i pracovníci s touhou pomáhat (inklinací k prosociálnímu/ eticky správnému jednání jak jí chápe Smékal (2000) v kapitole 2.2.2. *Homeostatické, hedonistické, kognitivní a činnostní modely teorií motivace*):

„ ... Já si myslím, že ta touha pomáhat u pracovníků obecně v pomáhajících profesích není asi odvozována primárně z víry, ale prostě z touhy pomáhat. Ale pro věřícího člověka je ta pomoc bližnímu jedním z projevů víry. Takže důvody jsou možná jiné, ale výsledek je stejný - touha pomáhat. Já si nemyslím, že by nevěřící člověk měl dělat tu práci hůře. Otázkou je, co tam je za tou touhou pomáhat... “ P2: 1:04:30- 1:05:10 (2/2).

I probandka P3 dává víru a potřebu pomáhat bližním do přímé souvislosti. Dále například akcentuje téma svědomí v rámci pomoci bližním a ilustruje vlastní vnitřní motivaci (pomoc nad rámec povinností). V neposlední řadě (v tom spatřuji souvislost s jejím životním traumatem) uvádí, že pomoc bližním (prosociální jednání) je pro ní prostředkem, jak získat pomyslný kredit pro případný další život po smrti. Akcentuje i funkci víry jako svědomí, či superego (vnitřní rodič). Probandka chce být v míru jednak se svým svědomím (superego) a současně předpokládá, že bude souzena (aspekt víry) a i díky dobré pracovní praxi (pomoc bližním jako realizace víry) na ní bude nahlíženo lépe.

V tomto kontextu se lze zamyslet k nad ideálními představami jako zdroji sekundárních motivů (viz kapitola 2.1. *Motivy*, subkapitola *Primární a sekundární motivy*). Tyto jsou v souladu se zájmy, návyky, potřebami, hodnotovou orientací či hodnotami a ideály (Bedrnová, Nový, 1998). Má-li tedy v životě probandky například křesťanská víra pomyslnou funkci svědomí (potažmo superega ; ideálu), můžeme tento poznatek vztahovat nejen směrem ke specifiku probandčiny víry, ale například i k jejím postojům, hodnotám, zájmům, zaměření apod. které nám tímto nepřímou komunikuje. Dále tedy můžeme uvažovat i nad upevňováním probandčiny hodnoty prostřednictvím pomoci bližním a realizací víry (jsem dobrý křesťan / člověk, protože pomáhám; protože pomáhám, bude na mě nahlíženo lépe, apod.). Dále probandka P3 skloňuje například prosociální chování jako součást víry a života ve společenství (což je zcela v souladu s poznatkem z kapitoly 4.4. *Náboženství a kvalita života* či s poznatkem o provázanosti spirituality a životní praxe uvedené v kapitole 4.1. *Spiritualita*).

Probandka ilustruje vlastní vnitřní motivaci (v souladu se svou křesťanskou vírou) na příkladu, kdy pracuje nad rámcem pracovní doby. Dále zde propojuje křesťanskou víru, prosociální chování a život ve společenství:

„ ... Já si myslím, že i ti, kdo říkají, že jsou ateisté a pracují v sociálu, tak lžou. Že prostě nemohou být nevěřící. Protože tahle práce se prostě dělá nad rámec vlastních potřeb. Pomáháte bližním, ať už tomu říkáte jakkoliv. A právě v té pomoci bližním... to je ta víra. Že se jenom nemodlíte, ale i konáte pro blaho druhých. Víra je nastavená tak, že pokud jsme nějaké společenství, tak si budeme navzájem pomáhat...“ P3: 13:40- 14:00 (2/3).

Probandka P3 skloňuje své svědomí, které má díky pomoci bližním (i nad rámec práce) čisté:

„ ... Tím, že natáhnu ruku bližním, mám svědomí čisté. Jde to udělat i lépe, ale jsem k dispozici a dělám práci nad rámec povinností. V tom mám svědomí čisté. Ale zároveň vím, že to šlo ještě lépe. V rámci toho, co mi bylo naděleno, si myslím, že se to snažím rozvíjet, abych byla platná druhým lidem. Ne si žít jen pro sebe...“ P3: 8:20- 9:03 (2/3).

Probandka P3 skloňuje i téma smrti/ posmrtného života a prosociálního chování jako prostředku realizace víry a dosažení lepšího posmrtného života:

„ ... Možná si uvědomuji, že ten přesah tady na tom světě je i dál. A asi je tam taková ta zítřkost, že pomáhám, abych udělala dobrý skutek a bylo na mě nahlíženo lépe. Já si

uvědomuji, že člověk by se měl chovat správně, aby vlastně došel klidu. Možná budeme mít alespoň potom klid, když ho nemáme tady...“ P3: 37:58- 39:25 (2/3).

Z výpovědi probandky P1 rozumím, že víru nevnímá jako nutný předpoklad k výkonu své profese a současně navazuje na myšlenku probandky P1, že víra kvalita práce křesťanských a nekřesťanských pracovníků se dle jejího názoru zákonitě neliší v návaznosti na vyznání.

„ ... Bála jsem se, když jsem sem přišla, ale časem jsem zjistila, že ta víra k výkonu té práce není tak důležitá. Většina kolegů je věřících, ale pokud na to nepřijde řeč, tak se to nijak nepřetřásá. Já tedy nejsem věřící, ale v té práci mi to nijak nepřekáží. Já to tedy nijak nepociťuji, že by tady ta víra byla nějak důležitá. To moje přesvědčení není nijak v rozporu s tím, co je tu většinové...“ P1: 8:00- 8:55 (1/1).

Propojenost víry a profese u probandky P1 nelze potvrdit:

„ ... To je otázka, jestli ta moje netradiční víra vůbec souvisí s výkonem mé práce. Když pracuji, tak necítím úplně, že bych se orientovala na tu víru. Já si nemyslím, že tam je nějaké velké propojení...“ P1: 33:54- 34:10 (1/1).

Ve výpovědi probandky P4 žádná souvislost mezi její osobní vírou a výkonem pomáhající profese nevyplývá. Probandka je sociabilní, ráda vyhledává druhé lidi, ráda pracuje s lidmi, ráda s nimi komunikuje, ale z její výpovědi nevyplývá, že zdrojem její motivace k výkonu pomáhající profese právě její víra v dobrou podstatu lidí.

5.2.6. Copingové strategie užívané probandkami výzkumu

V této části výzkumu se seznámíme s tím, jaké copingové strategie probandky využívají. V předchozích částech výzkumu jsem v některých částech přepisů rozhovoru (především od probandky P4- úryvky konkrétní pracovní praxe) ilustrovala, že se jedná o nesnadnou práci. Nabízí se tedy téma stresu, potažmo jeho zvládání.

Z výpovědi probandky P2 můžeme jasně odezírat přímou souvislost její víry (křesťanské) a zvládání náročných situací (ve kterých se modlí). Pro tento poznatek najdeme oporu například v kapitole 3.3.1. *Techniky zvládání stresu*. Pomoc nalézá v tom, že v té chvíli situaci nečelí sama i v tom, když kontrolu nad situací přenechá Bohu (“pustí mu to”).

Dále jako přínosné v zátěžových situacích vidí opustit toto prostředí a přesunout se do bezpečí. Současně uvádí, že jí ve stresových pracovních situacích pomáhá si o tom s někým promluvit (v tomto případě můžeme uvažovat i o Bohu, neboť probandka s ním má blízký, dynamický a živý vztah- viz. probandčino putování – viz. subkapitola *Jak probandi svou víru vnímají*). Pomoc hledá i v myšlení- zpětně si to promyslet, což znovu odkazuje na teorii salutogeneze uvedenou v kapitole 3.1.1. *Stresory a salutory*. Dále si například hraje s gumičkou. Samotnou pout' pak můžeme chápat jako formu fyzické aktivity (například procházky), kterou jako častou copingovou strategií uvádím v kapitole 3.3.1. *Techniky zvládání stresu*. Stresové situace rovněž “vydýchává“ (viz *Dechová cvičení* v kapitole 3.3.1. *Techniky zvládání stresu*). Dále probandce pomáhá se vybrečet, zakřičet, expresivní mimika nebo si tiše říká něco pro sebe.

Probandce P2 ve stresových situacích pomáhá křesťanství, respektive modlitba, že díky přítomnosti Boha není sama, odevzdání problému do Božích rukou. Využívá i pohybových aktivit (pout'), které propojuje se svou vírou. Mimo strategie ovlivněné křesťanstvím se například vzdálí od místa, kde se náročná situace odehrává, hraje si s gumičkou, nebo jí pomáhá vědomí, že je v bezpečném prostředí:

„ ... Já se v těch stresových situacích mnohdy jako modlím. Že prosím Boha, aby tam byl se mnou, aby mi dával ta správná slova, co mám říkat. I v tu danou chvíli mi tam pomáhá třeba i to vědomí, že v tom nejsem sama. Že mi s tím může pomoci. Ale potom to pouštění... Mě přišlo, že bylo dobré, že jsem jela nějakou dobu zpátky autem (pryč z konfliktní situace). Že to byl proces při té jízdě, kdy jsem to mohla ze sebe trochu setřást. Ale pak mi pomáhá promluvit si o tom s někým. Nedusit to v sobě. Když jsem byla mladší, tak jsem si trhala nehty. To už mnoho let nedělám. Spíš si tu situaci zpětně promyslím. No a chodím na pout'. Tam to všechno vyvstane. No a já si vlastně pořád s něčím hraju. Třeba s gumičkou na vlasy teď (smích). Pro mě je asi dobré, když se něco takového děje, mít to... ze mě to začalo padat třeba tím, že jsem odtud odjela. Vědomí, že už jsem v bezpečném prostředí...“ P2: 43:40- 45:30 (2/2).

Probandka P2 náročné situace vydýchává:

„ ... Třeba ale v tom osobním životě, když jsem měla nějaké hodně vypjaté situace a cítila jsem, že se to začíná dostávat už za hranu, tak jsem to zkusila vydýchat. To ale bylo výjimečně. Není to asi nic, co se nepoužívá běžně. P2: 45:47- 46:46 (2/2).

Dále se například vybrečí:

„ ... To je pro mě ventil, kdy já se prostě vybrečím a je mi lépe. Já to potřebuji, projít těmi emocemi. A když to emocemi neprojde, tak to dusím v sobě a vím, že to dělá mnohem větší neplechu. Taky jeden čas jsem měla tendenci v osobním životě hrát si na hrdinku a že je všechno dobré. A nepřipustit si ty slzy. Ne, že by mi to nějak extra šlo. Cítila jsem, že to nesu v sobě a není to dobré. Takže u mě je to hodně o tom se prostě vybrečet. P2: 47:36- 49:34 (2/2).

Probandka P2 v náročných situacích i křičí:

„ ... Třeba když ten člověk odejde a já pak prožívám třeba naštvání, tak třeba (áááááá-pokřik) někdy se takhle projevím. Ale ne v tu danou chvíli. To si prostě počkám až potom. V tu danou chvíli se to snažím korigovat, aby to prostě mělo smysl to setkání a zároveň abych nejednala ve vzteku. Který tam stejně jako je (smích)... “ P2: 52:30- 53:05 (2/2).

Probandka P2 užívá i expresivní mimiku, nebo “si říká něco pro sebe“:

„ ... Ten vztek dám ven. Když mi třeba někdo volá a říká... něco, tak si třeba ten telefon na chvíli položím a zatvářím se, nebo si něco řeknu. Ale v tu danou chvíli se nějak pomodlím, abych to nějak ustála. Nebo to řeším s Bohem. Možná sama sebe uklidňuji - prostě klid, teď to potřebuješ vyřešit a tak... “ P2: 53:06- 53:40 (2/2).

Probandka P3 jako copingovou strategii uvádí prožitky pospolitosti. Oporu v teoretické části bychom našli například v kapitole 2.2.6. Abraham Maslow, kde je potřeba pospolitosti součástí potřeby lásky a náklonnosti, někam patřit, družít se nebo být druhými přijímán. Jedná se o deficientní potřebu (Plháková, 2003; Madsen, 1972). Probandka v úryvku z rozhovoru níže ilustruje, že jí v rámci zvládání náročných situací pomáhá sycení této potřeby. Její výpověď ke copingovým strategiím nicméně jiné závěry neumožňuje:

„ ... Já o tom (o svých těžkostech) nikomu neříkám. Ale můžu si s tím klientem, když on to neví (v rámci pracovní intervence), prožívat i tu svojí bolest. A zase je to o té pospolitosti... “ P3: 28:49- 29:00 (1/3).

Probandka P1 k redukci stresu či vnitřního napětí mačká papíry, cvaká propiskou, nebo vyhledá klidné místo k zastavení se (doma), pustí si hudbu, na nic nemyslí a uvolní tělo,

nebo využívá dechového cvičení či imaginace (viz kapitola 3.3.1. *Techniky zvládání stresu*).

Probandka P1 ve stresu mačká papíry a cvaká propiskou:

„ ... *Já třeba mačkám papíry. Když třeba potřebuji něco dostat ze sebe, tak mačkám nebo trhám papíry. A když není papír, tak cvakám propiskou, třeba. No... a vždycky se najde papír nebo propiska...* “ P1: 42:06- 42:37 (1/1).

V domácím prostředí probandka P1 poslouchá hudbu, udělá si čas pro sebe a zastaví se. Uvolňuje tělo:

„ ... *Doma, tam je to podle mě klidnější s tím, že mě stačí zapnout si písničky a na chvíli jako se zastavit. Sednouti... lehnout se sluchátky v uších... V tu chvíli mi nic neběží hlavou. Snažím se tak jako vypnout, na nic nemyslet... uvolnit to tělo...* “ P1: 42:51- 43:15 (1/1).

Probandka P1 využívá i dechového cvičení, uvolňování částí těla, imaginace:

„ ... *To mě naučila škola, takový trénink zaměřený na dýchání hodně. A pak se tam uvolňují ruce, nohy... a představuji si, jak ten vzduch prochází celým tělem a tak...* “ P1: 43:31- 43:41 (1/1).

Probandka P4 v rámci copingových strategií využívá fyzického vybití a návykových látek (sex, cigarety, alkohol, cyklistika, procházky), což vidím jako v souladu s poznatky teoretické části práce (kapitola 3.3.1. *Techniky zvládání stresu* a kapitola 3.3.2. *Psychohygienu a optimalizace životních podmínek chránících před stresem*), či 3.2.2. *Copingové strategie- pasivní a aktivní postoj*, subkapitola *Copingové strategie- aktivní postoj*) jako způsob sublimace nahromaděného stresu. Nicméně v případě užívání návykových látek (cigarety, alkohol) jako prostředku ke zvládání stresu bychom měli uvažovat spíše jako o malcopingových než copingových strategiích. Dále uvádí kontakt s lidmi jako strategii, která jí v zátěžových situacích / stresu pomáhá (chápu jako sociální opory). V souladu s teorií salutogeneze (viz kapitola 3.1.1. *Stresory a salutory*) o vniklé situaci přemýšlí (stejně jako ostatní probandky). Probandka P4 má i svůj rituál, který jí pomáhá vyrovnat se s nahromaděným stresem (káva, cigareta a rozmlouvání s lidmi na Benzině). V souvislosti s úryvky přepisu rozhovorů v kapitolách výše jsme se dozvěděli, že probandka P4 svou „práci žije“. To zapadá do schématu copingových strategií. Zde bych chtěla zmínit kapitolu 3.2.1. *Copingové strategie zaměřené na problém a emoce*,

kde se setkáváme s teorií akomodace (přizpůsobení si prostředí) tak, aby probandka P4 mohla ve své profesi fungovat autenticky. Tedy akomodaci probandky P4 (a následnou autenticitu a kongruenci) můžeme chápat rovněž jako její copingovou strategii.

Probandka P4 v rámci zvládání stresových situací užívá malcopingových (cigarety) i copingových (sex, spánek, sociální kontakt) strategií. Dále například poslouchá hlasitou hudbu:

„ ... Jak pracuji se stresem? Sexem a cigaretami. Pak muzika- jakože doma nahlas poslouchám. No a spánek. Ale většinou to čerpání je z lidí... “ P4: 8:23- 9:13 (3/3).

Aby mohla P4 přistoupit k aktivní sublimaci vnitřního napětí (například jízdou na kole), musí nejprve načerpat síly například ze sociálního kontaktu:

„ ... Rozhodně se nezrelaxuji na tom, že budu péct buchty. To miluji, ale pečou je pro svoje blízké, protože mě to baví a jsem plná energie. A tím ještě nadstandardně dávám. Rozhodně to pro mě nebude relax. Já spíš relaxuji tím sportem. Kolo, to je moje. Problém je v tom, že když na to nebudu dobře naladěná, tak nevyjedu. Já si to musím nejprve přechroustat... já se pak uzavírám, lidi nevyhledávám. Ale dneska už to vím, že to je vlastně takový můj bludný kruh. Né, mě se mezi lidi nechce. A je ti zle. Ale jak se k tomu došřouchneš, tak zjistíš, že je ti v tom vlastně dobře a že to potřebuješ, že ti to dává a vracíš se dobře. Dřív jsem nebrala telefony a nechtěla jsem se s těmi lidmi setkat. Dneska už si řeknu o pomoc. Hele, jdeš se mnou ven? Je mi zle, nevím, jestli budu dobrý společník, ale potřebuji ven... Třeba takhle. Čerpám z lidí. Já když jsem hodně dole, tak nejsem schopná ty aktivity vykonávat... “ P4: 9:16- 10:25 (3/3).

Dalším příkladem malcopingové strategie probandky P4 je alkohol. Příkladem copingových strategií pak sport (kolo, plavání, procházky), nebo kontakt s lidmi:

„ ... Naštěstí to už bylo v období, kdy se vracím sama k sobě. Takže jsem brala zdroj... že jsem se obklopovala pouze lidmi, kterými jsem chtěla. Tam jsem jako čerpala energii hodně z lidí kolem sebe. Taky kolo, plavání... Hodně jsme chodily ven s dcerou. Já jsem asi taky čerpala z dcery. No... sport a lidi. Jako šlo to ruku v ruce, že se mi tehdy objevovali v životě noví lidé... sport... možná trochu alkohol... “ P4: 1:28- 2:34 (3/3).

Probandka P4 má svůj rituál k redukci vnitřního napětí- káva a cigarety na Benzině. Součástí je i sociální kontakt (rozhovor s lidmi):

„ ... Někdy- a není to vždy, podle toho, jak jedu, tak Benzina. Někdy tam jedu po noční, dám cigáro a kafe. Projedu si mobil, s kamarádkou si posíláme hlasovky. A někdy to udělám, že si tam prostě zajedu sama. Když na mě třeba doma pořád někdo něco mluví, tak si tam odejdu. Benzina (smích). Nepůjdu na procházku do lomu se psem, ale jdu na Benzinu, dám cigárko a kafe. Někdy, když jedu do Lidlu, tak si tam koupím kafe. Protože ta Benzina je tak na hodinu. Tak si dám kafe v autě a tři cigárka. A je to ten prostor pro mě. A lidi. Já se ráda dávám do řeči s cizími lidmi. Takže si tam i pokecám... “ P4: 19:41-21:46 (3/3).

5.2.7. Role víry v rámci copingových strategií

V rámci této kapitoly bych chtěla navázat na poznatky z předchozích textů výzkumu práce. Probandky P2 a P3 v nich například uvádějí, že vidí svou profesi jako další prostředek naplnění osobní víry (stejně jako například modlitbu u obou uvedených, nebo oběť vlastního fyzického utrpení na poutích probandky P2). Jak je tomu ale v případě souvislosti víry či osobního přesvědčení na poli copingových strategií? To se dozvíme právě v této kapitole.

Probandka P2 například uvádí, že se k víře (ač je její kontakt s Bohem na denní bázi) uchyluje intenzivněji právě v zátěžových či stresových situacích. Bůh a její víra jí pomáhají danou situaci lépe zvládat. Komunikace s Bohem probandce pomáhá například v rozhodování (dává mu podmínky, které on plní a tím komunikují; otevře si náhodně Bibli a tam čte, jak se má rozhodnout). Hovoří o tom, že díky víře na náročnou situaci není sama. O probandčině víře můžeme uvažovat jako o metafoře salutogeneze, kdy jí Bůh a víra pomáhá situaci pochopit tak, aby věděla, co se děje a co má dělat, chápat jí v širším kontextu (probandka chápe náročné životní situace jako nutné k osobnímu růstu) a současně jí utvrzuje v tom (respektive probandka je o tom přesvědčena), že jí v nouzi nenechá. Více o tématu salutogeneze naleznete v kapitole 3.1.1. *Stresory a salutory*. Víra je pro probandku zároveň prostorem, kde je Bohem přijímána a kde může být autentická (potřeba authenticity- viz. kapitola 3.3.2. *Psychohygienu a optimalizace životních podmínek chránících před stresem*; potřeba přijetí viz. kapitola 2.2.6. *Abraham Maslow*).

Probandka P2 vyhledává Boha častěji v zátěžových situacích:

„ ... V tom běžném životě, když se něco podělá, tak mám tendence víc vyhledávat Boha... “
P2: 25:50- 25:55 (1/2).

Probandka P2 v zátěžových situacích rozmlouvá (svěřuje se, diskutuje) či jinak komunikuje s Bohem. Zažívá pocit přijetí a úlevu, když svůj problém Bohu odevzdá.

„ ... Je to hodně o tom, co se zrovna v mém životě děje, co prožívám. Když mám třeba nějaké zranění, něco se stalo, tak je zpočátku to o tom, že mu to tam všechno vyleju. Chrstnu to na Boha všechno. Ale potom většinou pocituji pocit toho přijetí a toho, že jsem milovaná v tom, jaká jsem a že na to, co prožívám, nejsem sama. Když já se mu otevřu, tak se to prostě přelomí do něčeho snesitelnějšího, ba dokonce jakože nadnášejícího. Mě se v tomhle... napadla mě asociace... Bože, kde jsi se mnou byl v ten nejtěžší okamžik mého života? Já v tom písku vidím jen jedny stopy. Ty ses na mě vykašlal. Ty jsi tam se mnou nebyl. A Bůh říká: to jsou moje stopy. Já jsem tě nesl. A to mi přijde dobré, že v těch těžkostech se častokrát cítím, že mě jako Bůh nese. Že je v tom se mnou. Ale musím mu to odevzdat. Dokud si to držím já v sobě jakože já to vyřeším a zvládnou, tak se to neposunuje tam... Ale ve chvíli, kdy to opravdu odevzdám, tak se to posune úplně jako... někam jinam. Že mi to dá najednou úplně nový náhled. A hlavně jako Bůh se projevuje. To se děje i v nějakých zásadních rozhodnutích. Chci vědět nějaký náhled od Boha. Podpořit nebo vyvrátit nějaké rozhodnutí a vím, že prostě reaguje. Já mu třeba dám nějaké podmínky... “ P2: 57:53- 1:01:01 (2/2).

Probandce P2 rovněž pomáhá důvěra v Boha, potažmo bezpečí a naděje, kterou jí víra poskytuje:

„ ... Všechno dopadne tak, jak to má dopadnout. Já si nemyslím, že z každého problému může člověk odejít beze šrámu a v pohodě. Někdy máme projít těmi těžkými věcmi, aby nás to nějak formovalo a někam nás to posouvalo... “ P2: 55:00- 55:10 (2/2).

Jinou formu komunikace s Bohem než verbální ilustruje následující text:

„ ... Já se třeba Boha zeptám a když si nevím rady, otevřu náhodně Bibli a přečtu si, co mi Bůh říká. Já vím, že je v asi těžší rozlišit, co je Bůh a co můj osobní výklad. Ale takhle ke mě promlouvá. Ale z toho úryvku to vidím a už vím, co mám třeba dělat... “ P2: 1:01:20- 1:01:32 (2/2).

Probandka P3 v rozhovorech zmiňuje pocity vděčnosti spojené s modlitbou. O vděčnosti můžeme uvažovat v kontextu kapitoly 4.4. *Náboženství a kvalita života* jako o aspektu

podporujícím spokojený život. Stejně můžeme uvažovat i o prožitcích sounáležitosti na mších svatých, na které probandka odkazuje (viz. kapitola 4.4. *Náboženství a kvalita života*). Rovněž bychom neměli opomenout možnost sycení základních potřeb viz kapitola 2.2.6. *Abraham Maslow*. Pospolitost nebo být součástí společenství můžeme rovněž chápat optikou kapitoly 1.3. Syndrom vyhoření (1.3.1.2. *Odcizení*) jako vhodný způsob chování. Probandka P3 hovoří o modlitbě jako prostoru, kde se může svěřit, v důsledku čehož cítí úlevu. V tomto smyslu můžeme uvažovat o sycení spirituality a současně religiozním chování (viz. kapitoly 4.1. *Spiritualita*, 4.2. *Religiozita*).

Probandka P3 zakouší vděčnost při modlitbě. Modlitba je pro ní současně prostorem pro omluvu Bohu (možná metafora superega):

„ ... Snažím se modlit každý večer. Snažím se hlavně mu děkovat za to, co se ten den stalo, i když třeba nemáte úplně pocit, že ten den byl krásný. Ale vždy je krásný, když jdete spát do své postele a máte co jíst, máte kolem děti a máte práci. Je jedno, jestli vám třeba ten den umřel pes. Je to smutné, ale i tak je třeba mu poděkovat. A pak se mu třeba i omluvit za to, že jsem někde něco třeba nedodělala, nebo jsem na někoho řvala. Tohle bych vážně dělat neměla, protože přece také znám ty psychologické postupy, jak bych na někoho měla jít, jak jim dávat ty otevřené otázky a dovést je k tomu, co oni chtějí, ale vlastně to chci já. A já třeba křičím. A jak se s tím svěřím, tak je to úlevné... “ P3: 10:20- 11:14 (1/3).

Pro probandku P3 je v náročných situacích podstatná sounáležitost s blízkými a křesťanskou komunitou:

„ ... Ten pocit sounáležitosti můžu v poslední době zakoušet asi jenom mezi blízkými a v kostele. Protože když v dnešní době někomu řeknete, že jste věřící, tak vás to vyoutuje... “ P3: 19:49- 19:52 (1/3).

Probandka P1 vidí ve víře oporu v náročných životních situacích. Spatřuje zde zdroj, ke kterému se můžeme uchýlit. Současně uvádí, že člověk, který v něco věří, není na svůj problém sám:

„ ... Myslím si, že ten, kdo na nic nevěří, tam má hrozně smutný život v tom, že se jako nemá kam obrátit. Že i když to není taková ta víra, jak všichni jako znají, tak je dobré v něco věřit. Že když je pak ta stresová zátěž, tak je kam se obrátit... “ P1: 19:45- 20:02 (1/1).

„ ... Já si myslím, že věřící člověk to bude mít podle mě právě jednodušší v tom, že když je právě ve stresu, tak ví hned, kam se obrátit... na koho se obrátit. A uleví se mu rychleji, než tomu nevěřícímu, který má v hlavě jen ten akutní problém a nemá se kam obrátit. Je jenom sám v sobě, protože tvrdí, že v nic nevěří. Takže si myslím, že mu v té hlavě musí šrotovat jen ty problémy a má to těžší v tom zvládnání pak... “ P1: 49:35- 50:25 (1/1).

Probandka P4 věří v dobrou podstatu člověka. A to i v náročných/ stresových situacích, kdy na daného člověka volá Policii ČR. Tato víra jí pomáhá v autenticitě vůči klientovi (čímž sytí i vlastní potřebu autenticity a kongruence; jedná i v souladu s poznatky z kapitoly 1.1. *Pomáhající profese- osobnostní předpoklady*, subkapitola *Důvěryhodnost*, kdy svým autentickým vystupováním vůči klientovi a nelhaním mu vytváří vhodné podmínky pro posílení důvěry klienta v ní jako pomáhajícího pracovníka). Obavy z například agresivní reakce nemá, protože věří, že ten, kdo by jí měl ohrožovat, je v zásadě dobrý. Současně věří v sebe a své schopnosti náročnou situaci zvládnout (viz. kapitola 3.1.1. *Stresory a salutory- salutogeneze*), což bychom mohli chápat jako velmi funkční v rámci teorie A. Bandury Self Efficacy. Nabízí se ale i téma probandčiny vysoké míry rezilience, či (v kontextu jejího přístupu k vnitřním pravidlům organizace a její realizaci profese) interního locus of control (odkazují na teorii Juliana Rottera o internalizovaném / externalizovaném centru řízení činnosti, kdy v rámci interního locus of control je člověk přesvědčen, že je schopen řídit a ovládat svou činnost, zatímco v případě externalizovaného locus of control (centru řízení) se cítí být spíše ve vleku událostí a vnějších vlivů či okolností (ať udělám cokoli, výsledek nezměním)).

Probandka věří v dobrou podstatu lidí, což jí pomáhá v sobě stres dlouho nenosit:

„ ... Řeknu si, že teď se mi to teda nepovedlo, že to třeba s tím klientem bylo škaredé. Ale vím, že lidé jsou v zásadě dobří a že třeba i ten klient, na kterého jsem musela zavolat Policii ČR, je vlastně v zásadě fajn kluk. Jen se nám to ten večer prostě nepovedlo. To mi trvá pár vteřin. Já v sobě ten stres nenosím... “ P4: 24:27- 24:58 (1/3).

Probandce P4 její víra v dobro v lidech pomáhá nezahlcovat se alternativami toho, co by se mohlo stát. Pomáhá jí v boji se strachem. Současně věří v sebe a své schopnosti:

„ ... Špatně rozhodnout se mohu každý den. Ale věřím v to dobro lidí. Věřím, že to vždycky zvládnou. Proto je vždycky příjem. Protože já mám svých starostí dost. A ještě rozebírat,

co by kdo mohl udělat. Ne. To by nebylo k žití. To bych se musela podržnout... “ P4: 7:01-7:40 (2/3).

Probandce P4 pomáhá její víra (neanticipuje agresivní reakci) při zachování vlastní autenticity při výkonu profese. Můžeme uvažovat i o hodnotě pravdy jako možné součásti její víry (nechce lhát):

„ ... Já klientům nelžu. Nemám to zapotřebí. Ale třeba někdy hraju ty jejich hry. To ano. Když musím. Ale nelžu jim. Když něco chtějí a já to zapomenu, tak jim to řeknu, že jsem to zapomněla. Prostě si občas dovolím zapomenout. Neříkám jim žádné báchorky. A tak mohu být autentická, takže mě je dobře. A zároveň ten vztah neznehodnocuji. A vím, že oni jsou v zásadě dobří, takže se úplně nebojím, že by mi chtěli něco udělat, když třeba něco zapomenu...” “ P4: 12:30- 12:48 (1/3).

5.3. Výsledky výzkumu

V následující kapitole sumarizuji zjištěné poznatky a navazuji na výzkumné otázky a cíle z kapitoly 5.1.1. Výzkumné otázky a cíle.

Pro splnění cíle A jsem si stanovila VO7 a VO9. V jejich zodpovězení mi nakonec velmi pomohly i poznatky z VO5, VO6 a VO8. Tyto tři výzkumné otázky (VO5,6,8) jsem doplňovala prostřednictvím poznatků z VO2, VO3 a VO4.

CÍL A: Zmapovat možné vztahy mezi vírou, motivací k pomáhající profesi a copingovými strategiemi probandů.

VO7: Jak probandi popisují souvislost mezi svou vírou / osobním přesvědčením a motivací k výkonu pomáhající profese?

VO9: V čem může v rámci copingových strategií pracovníkům sloužit i víra?

VO5: Jak probandi popisují svou vnější motivaci k výkonu profese?

VO6: Jak probandi popisují svou vnitřní motivaci k výkonu profese?

VO8: Jaké copingové strategie probandi využívají?

VO2: Jak probandi svou víru vnímají/ popisují (v co věří)?

VO3: Jak probandi popisují prožitky spojené s vírou?

VO4: Jak dle probandů souvisí jejich prožité životní trauma s potřebou pomáhat bližním?

Pro splnění cíle B jsem si stanovila VO1, VO2 a VO3.

CÍL B: Zjistit možné průniky/ vlivy víry do konkrétního výkonu pracovní praxe.

VO1: Jaká byla cesta probandů k víře?

VO2: Jak probandi svou víru vnímají/ popisují (v co věří)?

VO3: Jak probandi popisují prožitky spojené s vírou?

(Tyto vidím i jako podstatné pro zjištění potřebná k doplnění VO7 a VO9, které jsou pro mou práci stěžejní. Informace zjištěné prostřednictvím VO1, VO2 a VO3 jsou stejně jako VO3, VO4, VO5, VO6 a VO8 nepostradatelným základem pro splnění cíle A: zmapovat možné vztahy mezi vírou, motivací k pomáhající profesi a copingovými strategiemi probandů. Jednotlivé výzkumné otázky na sebe navazují. Stejně tak pracuji i s daty (propojuji je), které jsem jejich prostřednictvím zjistila.)

VO1: Jaká byla cesta probandů k víře?

V případě probandky P2 můžeme uvažovat o tradičním přenosu křesťanské víry (od rodičů) v rámci rodiny a následné upevnění osobními zkušenostmi a zážitky (pěší poutě, křesťanský tábor pro mladé, svědectví zázraku.).

V případě probandky P3 došlo k prvokontaktu s křesťanskou vírou v jejích 14-ti letech. Její zájem o víru nicméně uvald, aby mohla následně navázat v dospělosti v návaznosti na nový okruh lidí, se kterými se stýkala a studium Teologické fakulty Jihočeské univerzity. Obdobnou analogii užívá probandka i v pracovní praxi se svými klienty. Hovoří s nimi o tématech (například práce, nečerpání dávek SSP), která by sami klienti primárně neskloňovali. Probandka věří, že potomci jejích klientů již budou s touto myšlenkou obeznámeni. Vidí naději v tom, že potomci jejích stávajících klientů budou například k problematice zaměstnanosti přistupovat s lepší znalostí tématu, k čemuž by podle probandky těžko došlo, kdyby tuto myšlenku “nezasadila a nenechala klíčit, aby mohla v budoucnu vyrůst“. Tak, jako sama probandka P3 byla ve 14-ti letech poprvé seznámena s vírou a mohla na tyto poznatky v budoucnu navázat, pracuje i se svými klienty (a jejich potomky), aby i oni byli s problematikou (například zaměstnanosti) obeznámeni a měli v budoucnu na co navazovat.

V případě probandky P1 se setkáváme s vírou, kterou nemůžeme označit za křesťanskou a jejímž prostřednictvím primárně sytí své spirituální potřeby (ne striktně religiózně).

V případě probandky P4 se setkáváme s osobní vírou v dobro v lidech, která souvisí spíše s integrovanými hodnotami a postoji probandky.

V případě VO1 tedy vidíme, že cesta ke křesťanství ani k osobnímu přesvědčení není u našich probandek jednotná. U čtyř probandek se setkáváme se čtyřmi různými způsoby, jak ke své křesťanské víře či osobnímu přesvědčení došly.

VO2: Jak probandi svou víru vnímají/ popisují (v co věří)?

Probandka P2 věří v Boha, Svatou Trojici, nebe a přímluvy svatých. Svou křesťanskou víru prožívá jako dynamický vztah prostřednictvím komunikace s Bohem. Vztah s Bohem prožívá každodenně/ v rámci běžných činností (i pracovních), do kterých “ho pouští”. Bůh je jí oporou v nouzi, ale současně plní například i metaforickou funkci svědomí. Akcentuje společenství (sociální oporu) či výkon profese jako nástroj realizace vlastní víry, eticky správného a prosociálního chování (tyto poznatky jsou podstatné pro plnění cíle A; jako teoretická opora pro VO 6, VO7 a VO9).

Probandka P3 věří v existenci Ježíše Krista, Boží plán / záměr, svobodnou vůli lidí se jím vydat či nevydat, v reciprocitu, posmrtný život i prosociální chování v kontextu víry (měli bychom si navzájem pomáhat). Probandka akcentuje potřebu pospolitosti a společenství, eticky správného a prosociálního chování. (Tyto poznatky jsou podstatné pro plnění cíle A; jako teoretická opora pro VO4, VO 6, VO7, VO8 a VO9).

Osobní víra probandky P1 zahrnuje víru v duchy, duše, posmrtný život, místa, kam se duše po smrti uchylují a karmu (Tyto poznatky jsou podstatné pro plnění cíle A; jako teoretická opora pro VO4, VO 6, VO7, VO8 a VO9). Akcentuje potřebu správného a prosociálního jednání.

Osobní víra probandky P4 spočívá ve víře v dobro v lidech. (Tyto poznatky jsou podstatné pro plnění cíle A; jako teoretická opora pro VO9). Akcentuje potřebu správného a prosociálního jednání.

Můžeme si všimnout podobnosti ve vnímání/ popisu víry probandek P2 a P3, které se vidí jako křesťanky (například akcentují potřebu společenství). Naopak popis a vnímání víry

probandek P1 a P4, které jsou nekatolíčky, jsou velmi rozdílné. I tak mají osobní víru, jejíž prostřednictvím (stejně jako tak činí P2 a P3 v intencích religiozity) sytí vlastní spirituální potřeby. V čem se ale všechny probandky shodují, to je tendence k eticky správnému a prosociálnímu chování.

VO3: Jak probandi popisují prožitky spojené s vírou?

Probandka P2 zmiňuje prožívání odevzdanosti, vnímání Božího bytí, prožitky radosti, utrpení, ale například i tělesné pocity tepla či prohřívání částí těla. (Tyto poznatky jsou podstatné pro plnění cíle A; jako teoretická opora pro VO4, VO 6, VO7, VO8 a VO9).

Probandka P3 hovoří o pocitu štěstí, naplnění, sounáležitosti, blaženosti, pospolitosti s křesťanskou komunitou či víře, že vše může být lepší (Tyto poznatky jsou podstatné pro plnění cíle A; jako teoretická opora pro VO 6, VO7, VO8 a VO9).

Probandka P1 popisuje pocity klidu, uvolnění, bezpečí či spíše tělesné pocity příjemného škrábání na zádech nebo brnění v rukou (Tyto poznatky jsou podstatné pro plnění cíle A; jako teoretická opora pro VO8 a VO9).

Probandka P4 hovořila o tom, že díky víře v dobrou podstatu lidí neprožívá strach v prostředí, kde by se jiní mnohdy báli. Ani nebere lhaní klientů osobně. (Tyto poznatky stěžejní pro plnění cíle A; jako teoretická opora pro VO8 a VO9).

Můžeme si všimnout, že probandky P1, P2 a P3 v rámci zakoušení víry / osobního přesvědčení zakoušejí pozitivní emoce a pocity. Probandka P4 se díky své víře nepříjemným pocitům a emocím (strachu) vyhýbá. Toto vnímám jako zdrojové pro VO 8 a VO 9 a jako doplňkové pro VO4, VO6, VO7. Současně si můžeme všimnout, že ač je probandka P1 nekřesťankou, i ona v rámci zakoušení své víry prožívá libé pocity. Můžeme tedy ilustrovat, že i nereligiozní probandka P1 sytí své spirituální potřeby (například zakoušení libosti), ovšem v porovnání s křesťansky smýšlejícími P2 a P3 mimo religiozní (ve smyslu křesťanství) rámec. Obdobně (sycení spirituálních potřeb) můžeme uvažovat i o P4, která se metaforicky nevydává cestou apetenční (sycení), ale averzivní (vyhýbání se strachu). Chápu to tedy tak, že všechny probandky v rámci

zakoušení své víry / osobního přesvědčení zakoušejí libé, nebo se aktivně vyhýbají nelibému.

VO4: Jak dle probandů souvisí jejich prožité životní trauma s potřebou pomáhat bližním?

Při stanovování výzkumných otázek jsem přistoupila k modifikaci, neboť se v průběhu výzkumu (sběru dat a obsahové analýzy) ukázaly nové skutečnosti. Zjistila jsem, že všechny probandky prošly v průběhu svého osobního života zásadním traumatem. Proto mě zajímalo, zda i tato skutečnost nemůže souviset s jejich motivací k výkonu pomáhající profese. Proto jsem formulovala VO4.

Probandce P2 v souvislosti s jejím traumatem pomohla víra i to, že ve své situaci nebyla sama, ale s Bohem. Potřebu nebýt na problémy sama se snaží saturovat i klientům v rámci své profese.

Probandka P3 akcentuje potřebu přijetí, potažmo nebýt na životní krizi sám, kterou v důsledku vlastního životního traumatu důvěrně zná. Vyjma potřeby pomáhat bližním v důsledku vlastního traumatu akcentuje probandka P3 i práci jako zdroj pro její vlastní naplnění. Vlastní trauma pak dává do přímé souvislosti s potřebou pomáhat druhým. Probandka P3 poukazuje i na svou snahu vykoupit bratrovu duši skrze pomoc bližním (skrze profesní praxi).

U probandky P1 se mi jako u jediné nepodařilo najít přímou souvislost mezi prožitým traumatem (úmrtí otce) a její potřebou pomáhat druhým.

Probandka P4 vyzdvihuje potřebu přijetí, nesouzení a nahlížení na druhé, jako na sobě rovné (aby se necítili jako “plebs”), kterou i ona v důsledku svého životního traumatu pociťovala a i proto se jí snaží plnit svým klientům (aby se necítili, jako “plebs”).

Výzkumná otázka VO4 mi pomohla najít souvislost mezi osobní zkušeností/ prožitím traumatu a potřebou pomáhat druhým u probandek P2, P3 a P4.

Ač se probandka P1 ve svých výpovědích okrajově zmínila o tom, že díky tomu, že prožila vlastní trauma (ztráta otce v dětství) ví, jaké to je a snaží se klientům poskytovat prostředí, ve kterém se mohou svěřit a nebýt sami, vidím v případě P1 zkušenost

s osobním traumatem jako kruté vykoupenou osobní zkušenost, díky ní může být klientům prospěšná (může být lepším pracovníkem). Přímoú návaznost prožitého traumatu přímo na motivaci k výkonu pomáhající profese jsem ale nezjistila.

Stejně tak nevidím prožité trauma (úraz matky v probandčíně dětství) probandky P2 jako zdroj potřeby pomáhat bližním. Vidím to spíše jako další zkušenost, díky které může být probandka P2 dobrou pracovnící. Nevidím to ale jako její zdroj potřeby pomáhat bližním.

Naopak snahy P3 o spásu své i bratrovy duše jako zdroj potřeby pomáhat bližním vidím. Stejně tak snahy P4, aby se klienti necítili jako “plebs“ chápu jako jeden ze zdrojů potřeby pomáhat druhým (ví, jaké to je a nechce, aby se to dělo ostatním).

VO5: Jak probandi popisují svou vnější motivaci k výkonu profese?

Probandka P2 uvádí jako zdroj vnější motivace k výkonu profese prozaicky sled událostí, kdy se nedostala ke studiu psychologie tak, jak chtěla, ale dostala se na studijní obor sociální práce, která jí nakonec přišla smysluplná. Dále jako svou vnější motivaci uvádí potřebu dostat závazku a důvěře, která v ní byla vložena.

Probandka P3 si své vnější motivace k výkonu profese není vědoma.

Probandka P1 spatřuje vnější motivaci k výkonu profese ve mzdě a školní praxi, kterou si zde plní. Součástí její vnější motivace je i pracovní zkušenost, kterou si bude moct napsat do životopisu.

Rovněž probandka P4 uvádí jako svou vnější motivaci mzdu.

V rámci vnější motivace probandek k výkonu pomáhající profese nalezneme například mzdu, splnění školních povinností, vylepšení životopisu či sousled událostí, které probandku P2 do sociální sféry zavedly. Pro život probandek je například mzda jistě nepostradatelná. Nicméně se zde jejich vnější motivace k výkonu profese zjevně neprolíná ani s fenoménem víry či spirituality, ani s copingovými strategiemi.

VO5 by v kontextu zjištění z ostatních výzkumných otázek mohla poskytnout odpověď v případě primárně externě motivovaného pracovníka. To ale není případ ani jedné z probandek. Jinými slovy, ani jedna z probandek nepomáhá bližním čistě jen pro například peníze. Důvod, proč se pomáhající profesi věnují ale pomáhají zodpovědět ostatní výzkumné otázky.

VO6: Jak probandi popisují svou vnitřní motivaci k výkonu profese?

Probandka P2 jako zdroje vnitřní motivace uvádí například dobrý pocit z dobře odvedené práce či uspokojení sebevědomí či uspokojení potřeby vlastní hodnoty. Dále nastiňuje možnou inklinaci k převažující implicitní afiliační motivaci. Akcentuje i potřebu smysluplné práce, kterou v rámci profese sytí. Vidí ve své profesi možnost aktivní realizace své osobní (křesťanské) víry. Součástí probandčiny vnitřní motivace je i inklinace k prosociálnímu a eticky správnému chování. Zdrojem vnitřní motivace k výkonu profese je u probandky P2 i osobní zkušenost s náročnou životní situací (úraz matky v probandčině dětství; prožité trauma nevidím jako primárně motivaci k výkonu profese ale jako zkušenost, díky které může P2 lépe pomáhat bližním).

Probandka P3 rovněž inklinuje k prosociálnímu a eticky správnému chování. Pocity beznaděje redukuje i prostřednictvím kontaktu s lidmi, kteří jsou na tom dle jejího soudu velmi špatně. Zde nalézá útěchu. Probandka P3 může zřejmě inklinuje k implicitní výkonové motivaci. Probandka jako součást své vnitřní motivace k výkonu pomáhající profese vidí i možnost syčení potřeby vlastní autenticity v kontaktu s klientem. Současně prostřednictvím profese realizuje svou víru, nebo se například pomocí druhým snaží spasit svou i bratrovu duši. Zdrojem vnitřní motivace k výkonu profese je u probandky P3 i osobní zkušenost s náročnou životní situací (sebevražda bratra, odchod otce, smrt matky). Jak víme z VO4, prožité trauma (a jak víme z VO 2 i probandčina víra) je rovněž zdrojem potřeby pomáhat bližním.

Vnitřní motivací probandky P1 je dobrý pocit po dobře vykonané práci, nebo například soulad výkonu profese s její hodnotovou orientací, kdy probandka inklinuje k prosociálnímu a eticky správnému chování. Pomoc bližním chápu jako v souladu s její postojovou a hodnotovou orientací. Zdroj potřeby pomáhat v případě probandky P1 vidím v jejím osobním nastavení.

Probandka P4 jako vnitřní motivaci vidí pocit uspokojení z dobře odvedené práce. Profese je v souladu s její tendencí k prosociálnímu a eticky správnému chování. Součástí vnitřní motivace probandky P4 je i možná převažující implicitní afiliační motivace. Zdrojem vnitřní motivace k výkonu profese je u probandky P4 i osobní zkušenost s náročnou životní situací/ traumatem (zodpovězeno otázkou VO4).

Probandky P1, P2 a P4 uvádějí, že mají dobrý pocit z dobře odvedené práce. Současně tyto tři probandky inklinují (dle mého zjištění) k implicitní afiliační motivaci. Probandka P3 dobrý pocit z dobře vykonané praxe neuvádí (což neznamena, že jej nepocituje). Toto bych připsala na vrub její spíše výkonově orientované implicitní motivaci. Probandka odkazuje na to, že se její práce dá "dělat ještě lépe". Zde bych tedy viděla souvislosti (její vnitřní výkonové nastavení) s možným nevyhodnocením praxe jako nejlepším možným. Toto dle mě může souviset s neakcentováním dobrého pocitu po dobře vykonané praxi. V souladu s poznatky z VO5 (vnější motivace), kdy probandky vnější motivaci neakcentují, spatřují důležitost jejich vnitřní motivace k výkonu pomáhající profese. Probandky jsou shodně motivované především vnitřními motivátory. Ty vnější neakcentují.

Probandky P2 a P3 na sebe nahlíží jako na křesťanky. Probandka P2 akcentuje realizaci víry skrze svou profesi. Probandka P3 akcentuje možnost spásy vlastní (a bratrovy) duše skrze pomoc bližním. V obou případech spatřují silnou roli jejich křesťanství v jejich vnitřní motivaci k výkonu profese. Na to navazuje následující výzkumná otázka VO7.

V případě probandek P1 a P4, které na sebe nahlíží jako na nekřesťanky, hlavní hybnou sílu k výkonu pomáhajících profesí spatřují především v jejich inklinaci k prosociálnímu chování.

Inklinaci k prosociálnímu a eticky správnému chování, stejně tak jako soulad pomáhající profese s vnitřním nastavením (hodnotovou orientací, postoji a přesvědčením/ vírou) akcentují všechny čtyři probandky.

VO7: Jak probandi popisují souvislost mezi svou vírou / osobním přesvědčením a motivací k výkonu pomáhající profese?

I v tomto případě (stejně jako u VO4) jsem při stanovování výzkumných otázek přistoupila k modifikaci, neboť se v průběhu výzkumu (sběru dat a obsahové analýzy) ukázaly nové skutečnosti. Některé probandky v rámci rozhovoru souvislost své víry / osobního přesvědčení akcentovali právě v souvislosti s vnitřní motivací k výkonu profese (probandky P2 a P3). Proto jsem formulovala VO7.

Probandka P2 zmiňuje funkci víry jako svědomí. Vyzdvihuje smysluplnost své práce a svou profesi dává do přímé souvislosti s vírou jako prostředku k jejímu naplnění. Probandka P2 tedy vykonává pomáhající profesi, čímž realizuje vlastní víru, což jí současně uspokojuje a vystupuje ve funkci možných salutorů. Výkon profese ovšem vírou (křesťanstvím) nepodmiňuje.

I probandka P3 dává víru a potřebu pomáhat bližním do přímé souvislosti. Akcentuje i téma svědomí v rámci pomoci bližním a ilustruje vlastní vnitřní motivaci (pomoc nad rámec povinností). Probandka P3 dále uvádí, že pomoc bližním (prosociální jednání) je pro ní prostředkem, jak získat pomyslný kredit pro případný další život po smrti. Akcentuje i funkci víry jako svědomí. Dále skloňuje například prosociální chování jako součást víry a života ve společenství.

Souvislost víry a profese u probandky P1 nelze přímo potvrdit (probandka v souvislosti se svou vírou v karmu neuvádí prosociální chování jako prostředek k dosažení lepšího posmrtného života). Pouze se dozvídáme, že to, co vysíláme se nám vrací. Toto můžeme posuzovat v kontextu jejího chápání světa spíše, než jako zdroj motivace k pomoci druhým.

Ani z výpovědi probandky P4 žádná souvislost mezi její osobní vírou a výkonem pomáhající profese nevyplývá. Motivaci k pomoci bychom mohli odezírat spíše z probandčina osobního nastavení či v návaznosti na prožité trauma. V rámci víry v dobro v lidech ale spatřuji spíše vhodný předpoklad k práci s lidmi s rizikovým způsobem života, než motiv k pomoci.

V tomto případě vidíme, že probandky P2 a P3, které se vidí jako křesťanky, přímo spojují svou víru s motivací k výkonu pomáhající profese (skrze profesi realizují víru). U probandek P1 a P4, které ke křesťanství neinklinují, vidíme jejich osobní přesvědčení jako v souladu s pomocí druhým (nerozporují si). Nikoliv jako hlavní zdroj motivace k výkonu pomáhajících profesí.

VO8: Jaké copingové strategie probandí využívají?

Probandka P2 využívá v rámci zvládání náročných situací svou víru (modlí se, s Bohem není v problému sama, problém mu “pustí“ nebo odevzdá), opouští stresové prostředí a jede do bezpečí, o problému se snaží mluvit a snaží se jej pochopit (promýšlí jej). Částečně v rámci víry a částečně jako pohybovou aktivitu přijala pěší poutě. Mimo oblast víry v rámci copingových strategií například problém vydýchává (dechové cvičení), vybrečí se, zakřičí si, využívá expresivní mimiky nebo si tiše říká něco pro sebe.

Probandka P3 jako copingovou strategii akcentuje především prožitky pospolitosti. V rámci života v křesťanské komunitě zakouší příjemné pocity sounáležitosti. Probandka inklinuje k prosociálnímu a eticky správnému chování. V rámci profese a své víry v žádoucnost takového chování se snaží o spásu své a bratrovi duše. Současně jí pomáhá kontakt s klienty, kteří jsou na tom zle, protože vidí, že ona (sociální srovnání) na tom není nejhůře. V rámci copingových strategií probandky P3 můžeme hovořit i o zakoušení vděčnosti. Zde vidím přímou souvislost s copingovými strategiemi.

Probandka P1 ve stresových situacích mačká papíry, cvaká propiskou, nebo vyhledá klidné místo k zastavení se (doma), pustí si hudbu, na nic nemyslí a uvolní tělo, nebo využívá dechového cvičení či imaginace.

Probandka P4 v rámci zvládání stresu využívá copingových (procházky, plavání, cyklistika, sex, kontakt a komunikace s lidmi) i malcopingových (káva, cigarety, alkohol) strategií. O příčinách stresových situací přemýšlí. V rámci copingových strategií má i svůj rituál na Benzině (doplňen malcopingovými strategiemi zahrnujícími užití návykových látek: káva, cigarety).

Zatímco probandky P2 a P3 akcentují copingové strategie, které souvisí například s komunikací či vztahem s Bohem, pocity sounáležitosti s křesťanskou komunitou apod., probandky P1 a P4 inklinují k méně ideově zakotveným copingovým strategiím. Tyto využívají i probandky P2 a P3, ovšem neakcentují je tolik. Na tento poznatek přímo navazuje poslední výzkumná otázka.

VO9: V čem může v rámci copingových strategií pracovníkům sloužit i víra?

Probandka P2 uvádí, že se k víře uchyluje intenzivněji právě v zátěžových či stresových situacích (komunikuje s Bohem; Bůh jí pomáhá v rozhodování; není na náročnou situaci sama; věří v pomoc Boha v náročné situaci). Tímto potvrzujeme mimo jiné poznatky z VO3, VO6, VO8.

Víru jako jednu z copingových strategií uplatňuje i probandka P3. Modlí se, děkuje Bohu (prožívá vděčnost), svěřuje se mu, přičemž zakouší úlevu. Dále se účastní náboženských liturgií (mše svatá), kde akcentuje prožitky pospolitosti a sounáležitosti s katolickým společenstvím. Svou víru hojně využívá právě jako copingovou strategii (stejně jako P2).

Probandka P1 vidí ve víře oporu v náročných životních situacích jakožto ve zdroji (myšlenek, východisek,...), ke kterým se může uchýlit. Není na řešení problému sama, její osobní víra jí slouží jako pomyslná konstrukce, která jí pomáhá při řešení stresové situace. Zde je patrná souvislost prožitého traumatu (úmrtí otce; VO4) a aktualizace copingových strategií.

Víra probandky P4 v dobrou podstatu lidí jí pomáhá nebát se druhých lidí (například jejich agresivní reakce), neanticipovat nežádoucí chování proti své osobě. Současně věří ve vlastní schopnost náročnou situaci vyřešit, což bychom mohli chápat jako funkční v rámci teorie A. Bandury Self Efficacy. Nabízí se ale i téma probandčiny vysoké míry rezilience, interního locus of control (viz kapitola 5.2.7. *Role víry v rámci copingových strategií*). Tyto mechanismy pak mohou sloužit obdobně, jako například pozitivní emoce u probandek P2 a P3.

U probandek P2 a P3 (věřící) můžeme propojit poznatky VO9 s poznatky VO3, kde uvádějí zakoušení pozitivních emocí v souvislosti se svou vírou. Ta potom figuruje i na poli copingových strategií.

U P1 a P3 vidím souvislost v integrovaných copingových strategiích s prožitým traumatem.

Probandce P4 pomáhá její víra v dobrou podstatu lidí v praktickém výkonu profese (zjistili jsme například prostřednictvím VO3). Dále ale funguje i jako copingová strategie (víra v sebe). Navázat na poznatky VO3 můžeme ale i v případě ostatních probandek. Všechny v rámci zakoušení víry prožívají pozitivní pocity (nebo se vyhýbají negativním). Víra či osobní přesvědčení funkčně vystupuje v zátěžových či stresových situacích u všech mých probandek.

Plnění cíle A: Zmapovat možné vztahy mezi vírou, motivací k pomáhající profesi a copingovými strategiemi probandů.

Pro naplnění cíle pro mě byly stěžejní poznatky z VO7 a VO9. V jejich zodpovězení mi nakonec velmi pomohly i poznatky z VO5, VO6 a VO8. Tyto tři výzkumné otázky (VO5,6,8) jsem doplňovala prostřednictvím poznatků z VO2, VO3 a VO4.

Pro negativní vymezení motivace jsem využila i VO5 (vnější motivace). Jejím prostřednictvím jsem zjistila, že probandky v rámci své hlavní motivace k výkonu profese neakcentují vnější motivátory (například mzdu). Že akcentují motivátory vnitřní jsem zjistila i díky VO6. V rámci plnění cíle A nicméně vystupují všechny mnou stanovené výzkumné otázky, neboť na sebe navazují a souvisí spolu.

Souvislost křesťanství s motivací k výkonu pomáhající profese se mi podařilo zjistit u P2 a P3.

Probandka P2 prostřednictvím profese přímo realizuje svou víru (například „je perem v Boží ruce; plní Boží záměr; viz VO6 a VO7). Probandka P2 se neorientuje primárně na vnější motivaci k výkonu profese (VO5) ale na vnitřní (VO6), kde hraje právě víra

podstatnou roli. Pomáhající profese je současně v souladu s probandčinou hodnotovou orientací, postoji, tendencemi k prosociálnímu a etickému chování. Tyto jsou v souladu i s její vírou. Práce i víra jsou jí zároveň oporou v náročných situacích (VO 2- víra dává probandčině profesi rámec smysluplnosti; VO3- probandka při zakoušení víry prožívá příjemné pocity a emoce). Víra je pro probandku současně i copingovou strategií (VO8, VO9). Zde vidím jasnou souvislost mezi probandčinou vírou, motivací k výkonu profese i vírou jako oporou v náročných situacích.

Probandka P3 postupuje v pracovní praxi analogicky s vlastní cestou k víře (VO1). V souvislosti s vírou zakouší příjemné pocity a emoce (pospolitost, sounáležitost; VO2, VO3). V případě probandky P3 jsme našli i jasnou souvislost mezi prožitým traumatem a motivací k pomáhající profesi (snaha o spásu její i bratrovi duše; VO4). Probandka neakcentuje vnější (VO5), nýbrž vnitřní motivaci k výkonu profese (VO6), která souvisí i s prožitým traumatem (VO4) i s jejím pojetím víry (VO2). Její víra je v souladu s probandčinou hodnotovou orientací i postoji (VO2)- prosociální a etické chování. Pracovní praxe probandce P3 současně slouží i jako salutor (VO8- je v kontaktu s lidmi, kteří se mají zle a zde nachází útěchu. Ví, že na tom není nejhůře). Probandka současně dává do přímé souvislosti vlastní víru a copingové strategie (VO8, VO9). Motivátorem k výkonu profese je v tomto případě jak probandčino chápání víry, tak i důsledky prožitého traumatu. Pomáhající profese je v souladu s jejím osobním nastavením. Výkon profese (například sociální srovnání) jí současně pomáhá zvládat náročné situace.

Probandka P1 utvářela svou víru (VO2, VO3) i v závislosti na prožitém traumatu (, VO1, VO4). Její víra je v souladu s jejím nastavením (VO2- prosociální chování, víra v karmu) a současně s její pracovní praxí (VO2, VO6). Probandka zmiňuje i vnější motivaci k výkonu profese (mzda, školní praxe, pracovní zkušenost do životopisu). Nicméně jí neakcentuje. Součástí vnitřní motivace klientky je její hodnotová orientace, postoje či tendence k prosociálnímu chování (VO6, VO7). Víra hraje u probandky P1 zásadní roli v oblasti copingových strategií (VO8, VO9), kdy se probandka krom například mačkání papíru či cvakání tužky uchyluje například k oknu, aby viděla na nebe a mohla lépe komunikovat s duší svého otce (VO8).

Probandka P4 svou víru v dobrou podstatu lidí (VO2) přímo propisuje do pracovní praxe (ví, že klienti jsou v zásadě dobří a proto se jich nebojí/ přijímá je do sociální služby).

Víra je v tomto případě spíše prostředkem, díky němuž profesi vykonává. Zásadní pro výkon profese je pro probandku osobní trauma (VO4), kdy nebyla obcí přijímána, nepřijetí a souzení zná, a proto pracuje s klienty tak, aby oni se tak necítili. Vnější motivaci k výkonu profese neakcentuje (VO5). Výkon profese je v souladu s probandčinou osobností i nastavením (hodnotová orientace, postoje, prosociální chování (VO6, VO7). Probandka v rámci zvládnání náročných situací využívá copingových i malcopingových strategií (VO8). Její víra v dobrou podstatu lidí i vlastní schopnost náročnou situaci zvládnout je sama o sobě copingovou strategií (VO8, VO9).

Plnění cíle B: Zjistit možné průniky/ vlivy víry do konkrétního výkonu pracovní praxe.

Tento cíl se mi podařilo naplnit částečně, a to především prostřednictvím VO1, VO2 a VO3.

Zjistila jsem, v co konkrétní probandky věří (VO2). Dále se mi podařilo zjistit, jak probandky popisují/ vnímají prožitky spojené s vírou (VO3). Tímto mohu podpořit jejich tvrzení o tom, zda jsou skutečně věřící ve smyslu křesťanství, či zda v jejich životě figuruje spíše jejich osobní přesvědčení, které nechápou jako křesťanské. Současně jsem zjišťovala, jaká byla cesta probandek k jejich křesťanské víře / osobnímu přesvědčení (VO1).

V souvislosti s VO1 (Jaká byla cesta probandů k víře?) jsem u probandky P3 zjistila významnou podobnost v její cestě k víře s její pracovní praxí (snaží se u klientů/ potomků klientů vytvořit předporozumění, které jim v budoucnu dle jejího soudu pomůže. Stejně tak probandka P3 měla možnost načerpat na své cestě k víře nejprve předporozumění, na které mohla v budoucnu navázat).

U probandky P2 jsem zjistila provázanost její víry a pracovní praxe. Probandka je křesťankou. Její víra (VO1, VO2, VO3), ale i hodnotová orientace, postoje, tendence k prosociálnímu a eticky správnému chování (VO6, VO7) se propisují do toho, jak probandka svou profesi vnímá (jako poslání; Boží dílo apod.) Probandka mimo jiné chápe svou profesi jako místo pro realizaci vlastní křesťanské víry.

U probandky P1 mi přímý průnik osobního přesvědčení a profesní praxe prokázat nepodařilo.

U probandky P4 se její víra v dobro v lidech a ve svou schopnost zvládat náročné situace ukazuje na konkrétních případech z praxe, kdy se například nebojí agresivní reakce klienta (i proto jej přijme; proto mu nelže, když například něco zapomene).

Poznatky plynoucí z VO2 a VO3 zpracovávám i v rámci plnění cíle A. Pro plnění cíle B se jako nosná ukázala především VO1 (u probandky P3) a VO 2 (u probandky P4).

Jak plyne například z VO4, VO6, VO7 a VO9, víra či osobní přesvědčení se do pracovní praxe nepřímo otiskává především v závislosti na prožitém traumatu, vnitřní motivaci k výkonu profese či skrze copingové strategie. Její otisk v konkrétních činnostech jsem nicméně mohla potvrdit pouze u P3 (vytváření předporozumění například v tématu zaměstnání u klientů či jejich potomků) a P4 (nebojí se, proto klienty do služby přijímá).

6. Reflexe

Práce se snaží naplnit dva výzkumné cíle, a to cíl A (zmapovat možné vztahy mezi vírou, motivací k pomáhající profesi a copingovými strategiemi probandů) a cíl B (zjistit možné průniky/ vlivy víry do konkrétního výkonu pracovní praxe).

Práce je zahrnuje teoretickou část, která slouží části praktické jako teoretické zázemí, ke kterému lze poznatky z praktické části vztahovat. V praktické části práce do oblasti teorie často odkazují, čímž obě části práce propojují. V rámci členění práce jsem využila část praktickou nejen k ilustraci funkčnosti teorie (myšleno teoretické části práce), ale především pro ucelenější vhled do zkoumaného tématu.

Využila jsem provázanosti obou částí práce a pro lepší srozumitelnost a snazší vhled do zkoumaného tématu jsem do praktické části zaintegrovala i část diskuse. Tento postup se mi jeví jako velmi funkční, neboť právě díky sloučení praktické části a diskuse, jejich provázání s částí teoretickou a současně názorné ilustraci (na konkrétních poznatcích; na konkrétních částech přepisů rozhovoru), lze na zjištěnou problematiku nahlížet v celé její komplexnosti. Výsledná zjištění jsou pak sumarizována v kapitole 5.3. Výsledky výzkumu.

Jsem si nicméně vědoma, že má tato práce i své limity. Úroveň kvalitativního výzkumu se odvíjí z velké části od schopností výzkumníka. Já jsem ve svém výzkumu využila osobní zkušenosti s prostředím Charity ČR, což mi myslím pomohlo v rámci mého působení na pracovišti jakožto výzkumníka. Kvalitativní design výzkumu ovšem na výzkumníka klade nemalé nároky. Snadno podléhá například subjektivnímu zkreslení či zkreslení dat. S tímto jsem se snažila vyrovnat například v rámci svých snah nepřenést na probandky vlastní očekávání či neposuzovat sebraná data tak, abych došla k například k takovému závěru (zkreslenému), který by konvenoval mě. Podařilo se mi sebrat velký soubor dat. Bylo pro mě náročné je například v rámci zjednodušování či kódování zachovat v původní kvalitě, potažmo znění.

Velmi zajímavou zkušeností pro mě bylo i samotné vedení rozhovoru. Za velmi náročné považuji například vystupovat před probandkou sice autenticky, ale co možná nejvíce “standardizovaně”. Tedy tak, aby například neměla tendence deformovat data ve snaze zalíbit se nebo sytit výsledek, který si myslí, že je očekáván. Toto zpětně hodnotím jako výzvu, protože to nekopíruje můj naturel. Myslím si ale, že i díky omezenému času, který jsme na rozhovory měly, se mi to v rámci mých možností podařilo (probandky měly na rozhovor v rámci pracovní doby omezený čas).

Dalším zajímavým bodem rozhovorů pro mě byl moment, kdy se mi probandky svěřily s prožitými traumaty. S některými z nich jsem se viděla poprvé v životě. Potěšila mě nicméně jak jejich důvěra, tak i zpětná vazba po ukončení rozhovoru. Ve všech případech jsem se snažila o probandčino emoční ustálení a ve všech případech jsem dostala pozitivní zpětnou vazbu.

V práci jsem již uvedla, že i já jsem byla zaměstnancem Charity ČR. Z některých výpovědí jsem pochopila, že probandka svou profesi vnímá v některých bodech jako já. Což byla další výzva v rámci mých snah o standardizované vystupování (nepokývat hlavou, nedávat najevo svůj postoj. apod.). Co mi bylo ale velmi sympatické- například tvrzení probandky P3, že sice ví, že je ta práce náročná a mnohdy bez výsledku, ale že si nemůže být jistá, že by na tom byl klient stejně, kdyby za ním přestala dojíždět. S touto myšlenkou souzním.

Dále například při vyprávění probandky P4 o její praxi v ubytovacím zařízení pro osoby bez přístřeší, se mi vracely vlastní vzpomínky, protože i já jsem zde v minulosti pracovala. S probandkou jsem souznila například v tom, jak akcentuje ve své profesi lidskost, přijetí a nesouzení. Sympatická je mi i její inklinace k autonomní morálce a práce s vnitřními pravidly organizace. Prostor Charity ČR je dle mého soudu přesně to místo, kde by lidskost a přijetí měly stát nad psanými pravidly. Z vlastní zkušenosti vím, že konkrétně v tomto ubytovacím zařízení takové chování skutečně zachraňuje životy (osoby bez přístřeší neumrzou, když je ubytujete).

Rezervy práce spatřuji ale například i ve velikosti výzkumného vzorku. Výzkumná metoda, kterou jsem zvolila, je časově náročná. Proto jsem upřednostnila získání

hloubkových dat od menšího výzkumného vzorku. Výsledky výzkumu se navíc vztahují pouze na ženy v Charitě ČR (můj výzkumný vzorek byl složen pouze ze žen).

I přesto se domnívám, že má kvalifikační práce může být přínosem například pro nadšence z řad odborné veřejnosti. Jistě by bylo zajímavé můj výzkum rozšířit, či na něj navázat. Potenciál pro další zkoumání vidím například ve výzkumu životního traumatu jako zdroji inklinace k prosociálnímu chování. Přínosem by mohlo být například i zahrnutí výzkumu do meta-studie zaměřené například na komparaci motivace či copingových strategií u křesťanů a lidí, kteří se jako křesťané nevidí. Navazující výzkum by se mohl ale například zaměřit i na problematiku redukované palety copingových strategií u silně věřících praktikujících katolíků.

7. Závěr

Cílem mé práce „*Vliv víry na pracovní výkon v pomáhajících profesích se zřetelem na motivaci a zvládání náročných situací*“ bylo zmapovat možné vztahy mezi vírou, motivací k pomáhající profesi a copingovými strategiemi probandů (cíl A) a zjistit možné průniky/ vlivy víry do konkrétního výkonu pracovní praxe (cíl B).

Bakalářská práce se skládá z části teoretické a praktické. V části věnované teorii se snažím poskytnout čtenáři teoretické zázemí pro možný vhled do výše uvedeného tématu, stejně jako pro následné porozumění praktické části práce. Věnuji se zde například vymezení základních pojmů pomáhající profese (například osobnostní předpoklady, syndrom pomáhajícího či syndrom vyhoření). Dozvíme se zde ale i podstatné informace z oblasti motivů a motivace lidského chování (motivy a teorie motivace). Samostatnou kapitolu mají téma vztahující se k problematice stresu, copingových strategií či jiných technik zvládání stresu. V neposlední řadě jsou součástí teoretické části práce i kapitoly věnované problematice spirituality, religiozity, víry, ale například i vlivu náboženství na kvalitu života.

V praktické části pak čtenáře seznamuji například s metodologickými východisky výzkumu. Využila jsem kvalitativního designu. Sběr dat proběhl prostřednictvím čtyř polostrukturovaných rozhovorů, ze kterých jsem se souhlasem probandů pořídila zvukový záznam, na jehož základě vznikl i přepis rozhovorů. Po otevřeném kódování a analýze textu jsem mohla dojít ke zjištěným výsledkům výzkumu. Kapitola věnovaná výsledkům výzkumu pak již shrnuje dosažená zjištění.

V případě mé práce se podařilo naplnit cíl A: zmapovat možné vztahy mezi vírou, motivací k pomáhající profesi a copingovými strategiemi probandů.

Chtěla bych vyzdvihnout například křesťanskou víru jako zdroj vnitřní motivace a pracovní praxi jako realizaci víry. Víra (křesťanská) není pouze zdrojem motivace

probandek P2 a P3, ale zároveň i strategií, kterou uplatňují v zátěžových situacích (modlitba, odevzdání Bohu, apod). V kontextu motivace k výkonu profese probandkami, které se vidí jako nekřesťanky pak velmi funkčně slouží například hodnotová orientace, postoje či tendence k prosociálnímu chování a osobní přesvědčení. V rámci copingových strategií probandky uplatňují například relaxaci, procházky, sport nebo například hraní si s gumičkou, cvakání propiskou, trhání papíru apod. Rozdíl spatřuji v silném akcentování víry probandek P2 a P3 v rámci copingových strategií. U probandek P1 a P4 (nekřesťanky) se v rámci copingu pohybujeme spíše v oblasti relaxace či sportu.

Částečně se mi pak podařilo naplnit i cíl B: zjistit možné průniky/ vlivy víry do konkrétního výkonu pracovní praxe.

Například probandka P3 jedná v konkrétní praxi analogicky (snaží se například o předporozumění klientů vůči tématům zaměstnanosti) k tom, jak ona sama ke své víře dospěla (navázala na předporozumění z období dospívání). Propisování víry do výkonu praxe jsem ale zjistila i u probandky P2 (probandka praxi realizuje svou vírou). Souvislost s osobním přesvědčením a praxí se prokázala i u probandky P4. Ta věří v dobro v lidech a proto se nebojí klientů s rizikovým způsobem života (a například je přijme do sociální služby). U probandky P1 jsem nicméně tuto spojitost neprokázala.

A. Seznam knižních zdrojů

Atkinson, R. L., et al. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.

Ayers S., de Visser R. (2015). *Psychologie v medicíně*. Praha: Grada Publishing.

Bartůňková, S. (2010). *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum.

Baštecká, B., et al. (2003). *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál.

Bedrnová, E., Nový, I., (1998). *Psychologie a sociologie řízení*. Praha: Management Press.

Carver, Ch., Scheier, M.F. (2000). *Perspectives on personality*. Boston: Allyn and Bacon

Čáp, J., Mareš, J. (2001). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.

Davidson, J. (1998). *Jak zvládnout stres: Pro úplné idioty*. Praha: Pragma.

Dotárová, E., Drotárová, L. (2003). *Relaxační metody - Malá příručka*. Praha: EPOCHA.

Egan, G. (1986): *The Skilled Helper. A Systematic Approach to Effective Helping*. Monterey, California, Brooks & Cole Publishing Company.

Geisselhart, R. R., Hofmann-Burkart, C. (2006). *Zvítězte nad stresem*. Praha: Grada.

Géringová, J. (2011). *Pomáhající profese – Tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. Praha: Triton.

Halama, P., Adamcová, L., Hatoková, M., Stríženec, M. (2006). *Religiozita, spiritualita a osobnost: Vybrané kapitoly z psychologie náboženstva*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie

- Hartl, P. & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hartl, P. & Hartlová, H. (2004). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hartl, P., Hartlová, H. & Nepraš, K. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Heckhausen, H. (1991). *Motivation and Action*. Berlin: Springer.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Higgins, E.T., Kruglanski, A.W. (2000). *Motivational science: social and personality perspectives*. Philadelphia: Psychology Press.
- Holm, N. (1998). *Úvod do psychologie náboženství*. Praha: Portál.
- Irmiš, F. (1996). *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa.
- Jankovský, J. (2003). *Etika pro pomáhající profese*. Praha: Triton.
- Kebza, V., Šolcová, I. (2004). *Komunikace a stres*. Praha: Státní zdravotní ústav.
- Kohoutek, R. (2000). *Základy psychologie osobnosti*. Brno: Akademické nakladatelství CERM.
- Kopřiva, K. (1997). *Lidský vztah jako součást profese: Psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese*. Praha: Portál.
- Kopřiva, K. (2000). *Lidský vztah jako součást profese: S předmluvou Jiřiny Šiklové*. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (1998). *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada.

- Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2010). *Sestra a stres*. Praha: Grada.
- Lašek, J., Vondroušková, J. (2014). *Psychologie sociální a osobnosti*. Hradec Králové.
- Machová, J., Kubátová, D., (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.
- Madsen, K.B. (1972). *Teorie motivace*. Praha: Academia.
- Matoušek, O., et al. (2003). *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál.
- Mayerová, M. (1997). *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada.
- McGrath, Alister E. (2001). *Křesťanská spiritualita*. Praha: Volvox Globator.
- McClelland, D. C. (1961). *Rare David C. McClelland / the achieving society*. Generic.
- Míček, L. (1984). *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Mikšík, O. (2003). *Psychologické teorie osobnosti*. Praha: Karolinum.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
- Mlčák, Z. (2011). *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.
- Mrkvička, J. (1971). *Člověk v akci: motivace lidského jednání*. Praha: Avicenum.
- Muchová, L. (1998). *Bůh je jako mrakodrap. O rozvíjení dětského Božího obrazu*. Olomouc: Matice cyrilometodějská.

- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2003). *Úvod do psychologie*. Praha: Akademia.
- Nakonečný, M. (2015). *Obecná psychologie*. Praha: Triton.
- Osho. (2007). *Léčení duše*. Bratislava: Eugenika.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and Research methods*. London, Thousand Oaks, New Delhi: SAGE Publications.
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.
- Pauknerová, D., (2012). *Psychologie pro ekonomy a manažery*. Praha: Grada.
- Plháková, A., 2003. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Plháková, A., 2007. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Praško, J. (2003). *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: Grada.
- Praško, J., Prašková, H., (2004). *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada
- Praško, J., Prašková, H. (2007). *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada.
- Reichel, J. (2009). *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada.
- Sawicki, S., Wedlichová, I., & Fleischmann, O. (2008). *Osobnost jedince a náročné životní situace*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně.
- Selye, H. (2016). *Stres Života*. Hodkovičky: Pragma.
- Schmidbauer, W. (2008). *Syndrom pomocníka*. Praha: Portál.

Smékal, V. (2002). *Pozvání do psychologie osobnosti- Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal.

Stock, Ch. (2010). *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada

Stríženec, M. (2001). *Súčasná psychológia náboženstva*, Bratislava: Iris.

Švaříček, R., Šed'ová, K., et al. (2014). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.

Urbanovská, E. (2010). *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Vaněk, M., Hošek, V., Rychtecký, A., & Slepíčka, P. (1984). *Psychologie sportu* (2nd ed.). Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Víchová, V. (2016). *Autogenní trénink a autogenní terapie*. Praha: Portál.

Vinay, J. (2007). *Stres a Zdraví*. Praha: Portál.

Vodáčková, D., et al. (2007). *Krizová intervence*. Praha: Portál.

Vojtíšek, Z., Dušek, P. & Motl, J. (2012). *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: Portál.

Vymětal, J., (2007). *Speciální psychoterapie*. Praha: Grada.

B. Seznam periodik

A'Brook, M. F., Hailstone, J. D., & McLauchlan, I. E. J. (1967). *Psychiatric Illness in the Medical Profession. British Journal of Psychiatry*, 113(502), 1013–1023.

Dostupné z WWW:

<<https://doi.org/10.1192/bjp.113.502.1013>>.

Achtziger, A., Gollwitzer, P. M. (2009). *Rubikonmodell der Handlungsphasen. In Handbuch der Allgemeinen Psychologie – Motivation und Emotion*. Brandsätter, V., Otto, J.H. (Eds.) Göttingen: Hogrefe, 2009. s. 150-156.

Boyatzis, Richard. (2017). *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. McClelland, David C. str. 1-5.

Dostupné z WWW: <[10.1007/978-3-319-28099-8_2230-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_2230-1)>.

Bradley, A. P. (2013). *Book Review: Will Our Children Have Faith? Journal of Education and Christian Belief*, 17(1), 200–202. Dostupné z: WWW:

<<https://doi.org/10.1177/205699711301700144>>.

Bregman, L. (2006). *Spirituality: A glowing and useful term in search of meaning. Omega: Journal of Death & Dying* [online]. 2006, 1-2.

Dostupné z WWW:

<<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&hid=21&sid=31d67326-3018-4de0-9a87-2cccbe3dfdeb%40sessionmgr15>>.

Deci, E. L. (1996). *Self-determined motivation and educational achievement. In Advances in motivation*. Gjesme, T., Nygård, R. (Eds.) Oslo : Scandinavian University Press, s. 195-209. Dostupné z WWW:

<http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1991_DeciVallerandPelletierRyan_EP.pdf>

Fox, M. (1995). *The Quest For Meaning: James Fowler, Faith Development Theory, and Adult Religious Education. Journal of Beliefs & Values*, 16(2), 27–29.

Dostupné z WWW: <<https://doi.org/10.1080/1361767950160206>>.

Gollwitzer, P., Heckhausen, H., & Ratajczak, H. (1989). *Perceived proximity to making a decision*. In F. Halisch, & J. H. L. van den Bercken (Eds.), *International perspectives on achievement motivation* (pp. 291-308). Swets & Zeitlinger.

Hoehn, R. A. (1983). Review of *Stages of Faith: The Psychology of Human Development and the Quest for Meaning*, by J. W. Fowler. *Review of Religious Research*, 25(1), 77–79.

Dostupné z WWW: <<https://doi.org/10.2307/3511314>>.

Maddi, S. R., Brow, M., Khoshaba, D. M. & Vaitkus, M. (2006). *Relationship of Hardiness and Religiousness to Depression and Anger*. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 58 (3), str. 148–161.

Dostupné z WWW: < doi: 10.1037/1065-9293.58.3.148>.

Mezera, A. (1997). *Slovník odborných termínů psychologického poradenství a speciální pedagogiky* [online]. Praha. [cit. 2022-07-07].

Dostupné z WWW:

<<http://www.ppppraha7a8.cz/files/slovník%20odborných%20termínů.pdf>>.

Mittelmark, M.B., Sagy, S., Eriksson, M., Bauer, G.F., Pelikan, J.M., Lindström, B. & Espnes, G.A. (Eds.). (2017). *The Handbook of Salutogenesis*. Springer International Publishing. Dostupné z WWW: <<https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6>>.

Nagare, R., Rea, M. S., Plitnick, B., & Figueiro, M. G. (2019). *Effect of White Light Devoid of “Cyan” Spectrum Radiation on Nighttime Melatonin Suppression Over a 1-h Exposure Duration*. *Journal of Biological Rhythms*, 34(2), 195–204.

Dostupné z WWW: <<https://doi.org/10.1177/0748730419830013>>.

Říčan, P. (2006). *Spiritualita jako klíč k osobnosti a lidským vztahům*. *Československá psychologie*, 50(2), str. 119- 137.

Shaver P, Lenauer M, Sadd S. (1980). *Religiousness, conversion, and subjective well-being: the "healthy-minded" religion of modern American women*. American Journal of Psychiatry. Dec;137(12):1563-8.

Dostupné z WWW: <doi: 10.1176/ajp.137.12.1563. PMID: 7435714>.

Stríženec, M. (2007). *Novšie psychologické pohľady na religiozitu a spiritualitu*. Studia Psychologica [online], 49 (4), str. 332-332.

Dostupné z WWW:

<http://www.psychologia.sav.sk/upload/MS_Novsie-psychologicke-pohlady-na-religiozitu-a-spiritualitu.pdf>.

Stephoe, A, Kivimäki M. (2012). *Stress and cardiovascular disease*. Nat Rev Cardiol. 9(6):360-370. Dostupné z WWW: <<https://doi.org/10.1038/nrcardio.2012.45>>

Strong, S. R. (1968). *Counseling: An interpersonal influence process*. Journal of Counseling Psychology, 15(3), 215–224.

Dostupné z WWW: <<https://doi.org/10.1037/h0020229>>.

Vaillant, G. E., Sobowale, N. C., & McArthur, C. (1972). *Some Psychologic Vulnerabilities of Physicians*. New England Journal of Medicine, 287(8), 372–375.

Dostupné z WWW: <<https://doi.org/10.1056/nejm197208242870802>>. "

Večeřová– Procházková, A., Honzák, R. (2008). *Stres, Eustres a distres*. Interní Med. 2008; 10(4). str. 188-192. Dostupné z WWW:

<<http://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>>.

Willits, F. K., & Crider, D. M. (1988). *Religion and Well-Being: Men and Women in the Middle Years*. Review of Religious Research, 29(3), 281–294.

Dostupné z WWW: <<https://doi.org/10.2307/3511225>>.

C. Seznam internetových zdrojů

Drtinová, D. (moderátorka). (28.04.2019). Ptáček: Střeva ovlivňují duševní stav, zdraví víc zlepší mezilidské vztahy než dieta [video podcast].

Dostupné z WWW:

<https://video.aktualne.cz/dvtv/ptacek-streva-ovlivnuji-dusevni-stav-zdravi-vic-zlepsi-mezil/r~24cfc8e467f211e9b2a00cc47ab5f122/?fbclid=IwAR00Pk23YkG9v_IRQGJcePIuSeXG4QSDORn42GdT8og1kV4_3MTNz8YhHk>.

Volný, V. (nedat). *Teorie stádií víry J. W. Fowlera*. [Cit. 12. 10. 2017].

Dostupné z WWW:

<www.upol.cz/fileadmin/user_upload/CMTF/Katedra_krestanske_vychovy/stadia_viry.rtf>

D. Seznam příloh

Seznam příloh:	Vzor informovaného souhlasu
	Vzor prohlášení a souhlasu účastníků s jejich zapojením do výzkumu
	Formulář polostrukturovaného rozhovoru
	Úryvek přepsaných rozhovorů
	Tabulka: Seznam psychogenních potřeb

Informovaný souhlas účastníka výzkumu:

Vážený pane / paní,

v souladu se zásadami etické realizace výzkumu Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci mé bakalářské práce: *Vliv víry na výkon v pomáhajících profesích se zřetelem na motivaci a zvládání náročných situací.*

Název projektu: Vliv víry na výkon v pomáhajících profesích se zřetelem na motivaci a zvládání náročných situací
Řešitel projektu: Mgr. Alena Gregorová
Email: gregoa01@pf.jcu.cz
Tel:
Název pracoviště: Katedra psychologie PF JU
Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Bc. Ondřej Alexandr Kronika
Cíl výzkumu: Seznámení odborné veřejnosti prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru, obsahové analýzy, dvojího kódování a vyhodnocení dat s konkrétními případy možného vlivu na výkon v pomáhajících profesích se zřetelem na motivaci a zvládání náročných situací.

Popis výzkumu: Sebraná data (audio nahrávky polostrukturovaných rozhovorů, přepis polostrukturovaných rozhovorů) budou prostřednictvím metody otevřeného kódování seskupena do tematických kategorií a subkategorií (tzv. trsů). Tyto se vztahují k výzkumnému tématu práce a odpovídají na výzkumné otázky (a pomáhají naplnit výzkumné cíle práce).

Přepisy rozhovorů i originály oboustranně podepsaného informovaného souhlasu jsou uloženy v soukromém archivu autorky práce. Jedno vyhotovení oboustranně podepsaného informovaného souhlasu je i v archivu regionální charity, kde byl výzkum proveden. Protože je výzkum anonymní, v celém znění kvalifikační práce autorka neuvede jiné identifikátory, než profesní příslušnost probandů k Charitě ČR. Po zařazení do studie budou osobní data probandů uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR.

V průběhu výzkumu má proband / probandka možnost svou účast ukončit či zrevidovat poskytnutá data, popřípadě si vyžádat jejich neuveřejnění.

.....
datum a podpis řešitele projektu

.....
datum a podpis probanda / probandky

Prohlášení a souhlas účastníků s jejich zapojením do výzkumu:

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl/a možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal/a jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl/a jsem poučen/a o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí.

Jméno a příjmení účastníka:.....

Datum narození:.....

Adresa trvalého bydliště účastníka:.....

Podpis účastníka:

Vliv víry na výkon v pomáhajících profesích se zřetelem na motivaci a zvládání náročných situací

VÍRA:

1. Seznamte mě prosím blíže s Vámi (kdo jste, čím se živíte, jaká je Vaše náplň práce, jak byste sama sebe popsala (charakterové vlastnosti a temperamentové rysy).
2. Jak byste popsala své ideové přesvědčení / víru?
3. Jak jste se k víře dostala? (tradičně z rodiny, po prožití traumatu, jsem nevěřící,...)
4. Popište mi prosím vaši víru – v co věříte?
5. Jak se Vaše víra / přesvědčení promítá do vašeho každodenního života?
6. Jak se Vaše víra promítá do Vaší práce?
7. Vzpomenete si na pracovní či osobní situaci, kdy jste se rozhodla jinak, než jste původně zamýšlela právě na základě svého ideového přesvědčení? (Chtěla jste učinit něco, ale pak jste se zamyslela a dospěla jste k závěru, že to neodpovídá vašemu přesvědčení a nakonec jste učinila něco jiného).
8. Jak prožíváte svou víru / přesvědčení? (kdy kam chodíte, jaké organizace / sdružení jste členem, jaké emoce se k prožívání víry vážou – fyziologická reakce/ tělový pocit/ prožitková komponenta).
9. V jakých chvílích se k víře / k útěše vlastního přesvědčení uchylujete víc, než obvykle?
10. Jakou roli má podle vás víra v životě jednotlivce?

MOTIVACE:

1. Kdy, proč a za jakých okolností jste se rozhodla k výkonu této profese?
2. Pracovala jste v pomáhajících profesích už v minulosti?
3. Popište mi prosím, co prožíváte po podle vás dobře a špatně vykonané práci (uved'te konkrétní případy úspěšné a neúspěšné praxe).
4. Proč se věnujete právě této profesi a žádné jiné?
5. Naplňuje vás vaše práce? Jak a kdy?
6. Motivaci můžeme chápat jako mechanismus, který usměrňuje lidské chování a energii určitým směrem. Co konkrétně usměrňuje Vaši energii a chování a jakým směrem?
7. Jaký je podle vás smysl vaší práce?

8. Jaká práce by vás v ideálním světě bavila?
9. Důležitým aspektem motivace je uspokojení. Co konkrétně ve vaší profesi vás uspokojuje? Jaké Vaše konkrétní vnitřní / vnější potřeby to uspokojuje?
10. Popište, jaké jsou vnější a jaké vnitřní motivátory k výkonu Vaší profese.
11. Jak vaše víra souvisí s motivací k výkonu vaší profese?
12. Myslíte si, že kdybyste nebyla věřící / nevěřící, že byste vykonávala tuto profesi (popř. jakou jinou byste podle vás vykonávala?).
13. Uved'te mi prosím alespoň 3 příklady, kdy jste po zamyšlení v souladu s Vaší hodnotovou, postojovou a ideovou orientací změnila vnitřní pohled na výkon nějakého pracovního úkonu (nechce se mi to dělat, ale musím, protože mi za to platí --- se změnilo na: nebaví mě to, ale je třeba to udělat, abych klientovi pomohla ---- je jedno, jestli mě to baví. Pro blaho klienta je důležité, abych to udělala).

ZÁTĚŽOVÉ SITUACE A COPINGOVÉ STRATEGIE

1. Popište mi alespoň dvě zátěžové situace z osobního a dvě z profesního života (o co šlo, jak to probíhalo, jak to dopadlo, co to ve vás vyvolalo, jak jste jednala, jak jste své chování a prožívání zpětně zhodnotila).
2. Copingové strategie a mechanismy obecně slouží k redukci vnitřního napětí. Pokud cítíte vnitřní napětí, jakým způsobem se ho snažíte redukovat? Je rozdíl mezi tím, jak redukujete napětí doma a jak v práci?
3. Jak konkrétně redukujete vnitřní napětí přímo u klienta / na pracovišti/ doma?
4. Jak konkrétně vám víra pomáhá redukovat vnitřní napětí?
5. Umíte si představit, jak byste vnitřní napětí redukovala "bez víry" (kdybyste byla ateista)?
6. Co prožíváte při svých rituálech (mše, sdružení křesťanské mládeže, túry,...). Jak to souvisí s vírou? Myslíte si, že to samé může prožívat i ateista?
7. Jaké si myslíte, že jsou rozdíly v motivaci k výkonu pomáhajících profesí u věřících a u nevěřících?
8. Jaké si myslíte, že jsou mechanismy zvládání náročných situací u věřících a nevěřících?
9. Jak Vás víra změnila? Jak si myslíte, že byste byla vnitřní uspořádána, pokud byste neměla zaintegrovanou jistou formu religiozity?

10. Jaký si myslíte, že je rozdíl v myšlení, prožívání a chování u věřících a nevěřících?

Pozorujete něco takového u sebe v práci?

Děkuji za rozhovor

Úryvek přepsaných rozhovorů:

AG: 0:00- 0:15 (1/3)

Takže máme pátek osmnáctého března, půl desáté ráno a mám tady respondentku N... (P3). Vy jste se seznámila s Informovaným souhlasem účastníka výzkumu a s prohlášením a souhlasem s Vaším zapojením do mého výzkumu. Mát nějaké další otázky, co bychom si ještě nezodpověděly?

P3: 0:15- 0:20 (1/3)

K tomuto teď asi ne. Myslím, že jsem to pochopila, jak to bylo řečeno.

AG: 0:21-0:30 (1/3)

Kdybyste se chtěla na něco doptat, tak můžeme. Jen předesílám, že účast ve výzkumu je dobrovolná, že jej můžete kdykoliv opustit, nebo mě například požádat, pokud tu zazní něco, co nechcete v těch prepisech uvádět, abych to neuváděla.

P3: 0:30- 0:32 (1/3)

Hmmm. Ne, dobré.

AG: 0:32- 0:34 (1/3)

Takže z Vaší strany můžeme přistoupit k výzkumu?

P3: 0:34- 0:35 (1/3)

Můžeme.

AG: 0:37- 0:39 (1/3)

Skvěle. Vy sama sebe hodnotíte jako křesťanku? Jako věřící?

P3: 0:41- 0:41 (1/3)

Ano.

AG: 0:42- 0:48 (1/3)

Poprosila bych Vás, abyste mě seznámila blíže s tím kdo jste, čím se živíte, jaká je Vaše náplň práce a jak byste popsala sama sebe. Tak... Kdo jste a čím se živíte?

P3: 0:49-1:32 (1/3)

V první řadě jsem matka. V druhé řadě jsem člověk, který má rád lidi. A mám ráda přírodu. A za třetí jsem sociální pracovník. Takže takhle. Jsem člověk, který má rád lidi. Pracuji s lidmi. Snažím se nenechat vlastně nikoho bez podpory. Náplň mojí práce je vlastně taková, že se každému snažím dát podporu, že na svoje problémy není sám.

AG: 1:32- 1:33 (1/3)

A co je náplň Vaší práce?

P3: 1:34- 1:49 (1/3)

Mojí práce jako práce? Práce s lidmi. Práce s lidmi. Práce taková, že se snažím nenechat vlastně nikoho bez... bez podpory. Jo. Náplň mojí práce je taková, že se snažím každému dát podporu. Že není sám na svoje problémy a starosti.

AG: 01:49- 2:03 (1/3)

A jak byste popsala sama sebe? Charakterové a temperamentové vlastnosti. Temperament je vrozený. Například labilita, stabilita, intro nebo extraverze. A charakter je získaný. Tak jaká byste řekla, že ta Vaše temperamentová báze je?

P3: 2:05- 2:53 (1/3)

Temperament je u mojí osobnosti hodně složitý. Hodně... hodně... jsem temperamentní a v soukromý výbušný člověk (smích). Těžko snáším změny. V soukromí mám ráda věci nalinkované a tak jakoby v pořádku. Takže můj temperament je takový jako hodně akční. Jsem hodně akční člověk. Mám neustále potřebu něco tvořit nového a dalšího. Jsem takzvaný rozjížděč. Já jsem typický rozjížděč. A proto je důležité toto vědět a umět pracovat s takovým tím bodem vyhoření. Protože já ráda rozjíždím věci, ale pak už bych od nich utíkala.

AG: 2:55-2:56 (1/3)

Takže nedokončujete?

P3: 2:57- 3:55 (1/3)

No, už se to zlepšuje (smích). Protože už jsem si toho vědoma. A právě tam narážíme na ten charakter. Že charakter se s věkem mění a může se vylepšovat nebo zhoršovat. A díky tomu, že jsem si uvědomila ty svoje temperamentní vlohy, tak vlastně tím dokážu pracovat v tom svém charakteru. To, že říkám, že jsem hodně temperamentní výbušný člověk, který nemá rád změny, ale zároveň protože jsem si toho vědoma, tak s tím umím pracovat. Neříkám, že doma... vždycky... tam to třeba odnášejí. Doma si člověk může dovolit víc, než kdekoli jinde. Ale v zaměstnání jsem se naučila s tím pracovat. Že se snažím nebýt výbušná (smích). Snažím se věci dotahovat. I když je pro mě snazší to pro mě rozjíždět. A... no, jako jo. Můj motor je hlavně to, že já mám ráda lidi a ráda mluvím s lidmi.

AG: 4:00- 4:07 (1/3)

A jste spíš extrovert, nebo introvert?

P3: 4:20- 4:55 (1/3)

Mám ráda být v klidu. V soukromí bych řekla, že jsem spíš introvert, ale když jsem jakoby v pracovní bázi, tak bych řekla, že jsem možná extrovert.

AG: 4:57- 5:15 (1/3)

Dobře. Druhá otázka – my už jsme se bavily o tom, že spíš inklinujete k té víře, než k ateismu. Jak byste mi popsala Vaší víru? Co to je? V co věříte?

P3: 5:17- 6:14 (1/3)

V co věřím? Věřím v to, že existoval Ježíš. V to, že je Bůh a že prostě všechno tady na tomhle světě má smysl takový, že se máme snažit pomáhat druhým lidem dobře. Protože pokud bychom se všichni chovali nějakým způsobem dobře, tak nám to bude opláceno. Takže věřím v Ježíše Krista. To je pro mě zásadní. Věřím, že byl. Věřím, že nějakým způsobem je a věřím, že to byl opravdu úžasný člověk, když tu s námi byl. Kde úplně přesně je, to je otázka. Jestli je po pravici Otce...

AG: 6:22- 6:25 (1/3)

Je ještě něco dalšího, v co věříte?

P3: 6:30- 7:40 (1/3)

Já si myslím, že je nějaký Boží záměr. Že nejsme úplně hození... já si myslím, že nějakým způsobem vás to vždycky dovede na tu cestu. Boží záměr je. Ale zároveň my máme právo rozhodovat o tom, jestli po té cestě půjdeme tou cestou doprava nebo doleva. A není podle mě náhoda, že se někdy setkáte s člověkem z úplně jiného prostředí a vy se úplně sejdete, pak máte třeba společně rodinu, ale zase se třeba vrátíte tam, odkud jste předtím vyšla.

Tabulka: Seznam psychogenních potřeb

Oblast	Potřeba čeho	Typický vzorec vyjádření potřeby
Ambice	úspěšného výkonu (<i>n Achievement</i>)	překonávání překážek
	uznání (<i>n Recognition</i>)	popisování vlastních výkonů a úspěchů
	předvádět se (<i>n Exhibition</i>)	snaha druhé lidi zneklidnit nebo šokovat
Vztah k neživým předmětům	prisvojování (<i>n Acquisition</i>)	získávání věcí
	pořádku (<i>n Order</i>)	uklízění a uspořádávání věcí
	uchování (<i>n Retention</i>)	shromažďování věcí
	tvoření (<i>n Construction</i>)	budování něčeho nového
Obrana sociálního statusu	vyhýbat se nezdaru, ostudě či ponížení (<i>n Infavoidance</i>)	utajování slabostí a neúspěchů
	hájit se (<i>n Defendance</i>)	vysvětlování či omlouvání se
	bránit se (<i>n Counteraction</i>)	snaha pomstít se
Moc	nadvlády (<i>n Dominance</i>)	řízení chování druhých lidí
	podřizování se (<i>n Deference</i>)	snaha spolupracovat nebo poslouchat
	nezávislosti (<i>n Autonomy</i>)	snaha bránit se ovlivňování či donucování
	opozice (<i>n Contrariance</i>)	vyjadřování nesouhlasných či protikladných názorů
	agrese (<i>n Aggression</i>)	útočení na lidi a jejich ponižování
	ponížení (<i>n Abasement</i>)	prosby za odpuštění, zpovídání se z hříchů
Citové vazby k lidem	sdružování (<i>n Affiliation</i>)	trávení času s druhými lidmi
	odmítání (<i>n Rejection</i>)	ignorování druhých lidí
	pečování (<i>n Nurturance</i>)	starostlivé pomáhání lidem
	nechat o sebe pečovat (<i>n Succorance</i>)	přijímání péče a pomoci
	hry (<i>n Play</i>)	vyhledávání a rozptýlení prostřednictvím her
Výměna informací	poznávání (<i>n Cognizance</i>)	dotazování
	poučování (<i>n Exposition</i>)	předávání informací druhým lidem

(Carver, Scheier, 2000, str. 97)