

Resilience a význam pomoci u pracovníků pomáhajících profesí

Petra Přiklopilová

Bakalářská práce
2019



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2018/2019

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Petra Přiklopilová**
Osobní číslo: **H16044**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Andragogika v profilaci na řízení lidských zdrojů v neziskové sféře**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Resilience a význam pomoci u pracovníků pomáhajících profesí**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti psychické odolnosti, rizikových a protektivních faktorů resilience a subjektivního vnímání pomoci.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

ŠOLCOVÁ, Iva. Vývoj resilience v dětství a dospělosti. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2947-3.

PAULÍK, Karel. Psychologie lidské odolnosti. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.

JANKOVSKÝ, Jiří. Etika pro pomáhající profese. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-329-6.

GÉRINGOVÁ, Jitka. Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou. Praha: Triton, 2011. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-394-3.


FRANKL, Viktor Emil. Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy. Brno: Cesta, 2006. ISBN 80-7295-085-1.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Karla Hrbáčková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd


Datum zadání bakalářské práce: **19. prosince 2018**

Termín odevzdání bakalářské práce: **26. dubna 2019**

Ve Zlíně dne 19. prosince 2018


doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka

L.S.


Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 2.4.2019

¹⁾ zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydávajíc zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledek obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Dissertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlášení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezahrnuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, ušije-li školní za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odporá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybnějiho projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užívat či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlíží k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zaměřuje na problematiku resilience a významu pomoci u pracovníků pomáhajících profesí. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsou vymezena východiska z oblasti resilience, charakteristika a úskalí pomáhajících profesí a vymezeno vnímání pomoci. Praktická část zkoumá míru resilience a význam pomoci u pracovníků pomáhajících profesí a jejich vzájemnou souvislost.

Klíčová slova: resilience, faktory resilience, pomáhající profese, osobnost pomáhajícího, klient, stres, vnímání pomoci.

ABSTRACT

The Bachelor's thesis focuses on resilience and importance of help among the helping professions. The thesis is divided into a theoretical and a practical part. The theoretical part defines bases related to resilience, concentrates on characteristics and difficulties faced by the helping professions and determines the perception of help. The practical part examines the extent of resilience and importance of help among the helping professions and their interrelationship.

Keywords: resilience, resilience factors, helping profession, personality of a helping person, client, stress, perception of help.

Děkuji Mgr. Karle Hrbáčkové, PhD., za cenné rady, podněty a připomínky při vedení mé práce. Děkuji všem účastníkům výzkumu za jejich čas, pomoc a ochotu spolupracovat. Děkuji mé rodině za trpělivost a podporu.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD.....	10
I TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 RESILIENCE	12
1.1 VÝVOJ KONCEPTU RESILIENCE U DĚTÍ	12
1.2 FAKTORY RESILIENCE.....	14
1.3 RESILIENCE DOSPĚLÝCH.....	16
1.4 MĚŘENÍ RESILIENCE	18
2 POMÁHAJÍCÍ PROFESE	19
2.1 OSOBNOST POMÁHAJÍCÍHO	20
2.2 VZTAH S KLIENTEM.....	21
2.2.1 Moc a pomoc.....	22
2.2.2 Hodnoty ve vztahu pracovníka a klienta	23
2.3 STRES	25
2.3.1 Faktory ovlivňující stres.....	26
2.3.2 Duševní hygiena.....	28
3 VÝZNAM POMOCI	31
3.1 SMYSL A SMYSLUPLNOST	32
3.2 VNÍMÁNÍ	33
3.3 HODNOTA A HODNOCENÍ.....	34
3.3.1 Funkce hodnot	34
II PRAKTICKÁ ČÁST	36
4 ÚVOD	37
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	37
4.2 CÍL VÝZKUMU	38
4.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR	38
4.4 METODA SBĚRU A ANALÝZY DAT	41
4.5 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT.....	44
5 VÝSLEDKY	46
5.1 RESILIENCE JAKO SCHOPNOST ZOTAVIT SE ZE STRESU.....	46
5.2 RESILIENCE JAKO RYS OSOBNOSTI.....	48
5.3 VÝZNAM POMOCI	50
5.4 OVĚŘENÍ VZTAHU MEZI PROMĚNNÝMI.....	53
6 INTERPRETACE DAT A DISKUSE	58
ZÁVĚR	60
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	61

SEZNAM OBRÁZKŮ	64
SEZNAM TABULEK.....	65
SEZNAM PŘÍLOH.....	66

ÚVOD

Tématem bakalářské práce je Resilience a význam pomoci u pracovníků pomáhajících profesí. Téma práce jsme zvolili vzhledem k tomu, že resilience dospělých je zatím poměrně málo prozkoumána, ale má významný vliv na kvalitu osobního i pracovního života člověka. Dalším důvodem bylo, že výzkumy zabývající se pomáhajícími profesemi se velmi často zaměřují na působení stresu a jeho důsledek, syndrom vyhoření. Resilienci ve vztahu k vnímání významu pomoci u pracovníků pomáhajících profesí zatím nebyla věnována velká pozornost.

Téma práce jsme také zvolili vzhledem k aktuálnosti problematiky, kdy se na jedné straně zvyšuje potřeba nových a kvalitních pracovníků, vykonávajících svoji profesi na vysoké úrovni a zároveň na straně druhé jsou tito pracovníci vystavováni vysoké psychické zátěži, kterou musí umět zvládat a následně se vyrovnat s jejími důsledky.

Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části se zabýváme resiliencí, jejím vývojem a faktory. Věnujeme se charakteristice a specifikům pomáhajících profesí, osobnosti pomáhajícího pracovníka. Definujeme také vztah pracovníka v pomáhajících profesích a jeho klienta a v neposlední řadě se věnujeme stresu, faktorům, které ho ovlivňují a duševní hygieně. Dále objasňujeme význam pomoci v kontextu vnímání, smyslu života a jeho naplnění.

V praktické části popisujeme cíl, průběh a metody kvantitativního výzkumu. Na závěr představujeme získané výsledky a diskutujeme je. Konkrétním cílem výzkumu je zjistit, jaká je míra resilience u pracovníků pomáhajících profesí a zda a v jaké míře ovlivňuje vnímání významu pomoci těchto pracovníků.

Práce v pomáhajících profesích, konkrétně v sociálních službách, je pro společnost velmi potřebná. Rostoucí počet poskytovatelů sociálních služeb nezaručuje dodání těchto služeb v očekávané kvalitě. Práci chceme vyzdvihnout náročnost a potřebnost těchto povolání, která si zaslouží materiální i morální ocenění.

Cílem bakalářské práce je přispět získanými poznatky k rozvoji a cílenému vzdělávání pracovníků v sociálních službách, což může pomoci k jejich větší spokojenosti. Zaměstnavatelům zajistí motivované a spokojené zaměstnance a v neposlední řadě pozitivně ovlivní každého jednotlivého klienta. Doufáme, že práce také přispěje k rozšíření dosavadních poznatků o resilienci.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 RESILIENCE

Jednou ze základních podmínek vývoje člověka a jeho přežití je adaptace na neustále se měnící podmínky. Od početí do smrti je jedinec vystaven vlivu mnoha nejrůznějších faktorů, s nimiž se musí vyrovnat za vynaložení určité energie. Efektivita tohoto úsilí a jeho úspěšnost závisí na mnoha okolnostech. Do jaké míry a zda vůbec lidský jedinec nároky svého života za daných okolností zvládne, ovlivňují jeho dlouhodobé osobnostní charakteristiky i zvolené postupy. Téma zvládání nejrůznějších situací v životě člověka včetně nepříznivých vlivů je zásadním tématem současné psychologie (Paulík, 2017).

Psychicky odolní lidé mají jednodušší život, protože se dokážou snadněji vyrovnat s nároky všedních dnů, snadněji překonávají krize, jsou spokojenější a zdravější (Hoskovicová, Suchochlebová Ryntová, 2009).

Nezdolnost jedince, jeho schopnost vyrovnat se se stresem a nepřízní osudu neboli resilience, patří mezi významné koncepty moderní psychologie.

1.1 Vývoj konceptu resilience u dětí

Vývoj resilience je nejčastěji studován v rámci vývojové psychopatologie, která se zabývá psychickými problémy v kontextu vývoje člověka. Vývojová psychopatologie se poprvé objevuje začátkem 70. let. Jejím hlavním tématem zkoumání je adaptace. Maladaptace neboli nepřizpůsobení je v rámci vývojové psychologie výsledkem působení různých okolností a rizikových i protektivních faktorů (Šolcová, 2009).

Další poznatky k vývoji resilience přináší pozitivní psychologie, věda zkoumající kladné životní zkušenosti a zážitky, pozitivní emoce. Již dříve se však resiliencí zabývala E. Wernerová, která sledovala 698 dětí na havajském ostrově a ověřovala u nich nejrůznější faktory, například školní výsledky, nápadnosti v chování. Wernerová svoji pozornost zaměřila zejména na děti, které již v době narození vykazovaly rizikové faktory, kterými byla například chudoba rodičů, nízké vzdělání rodičů, nesoulad v rodině. Výsledky prokázaly, že třetina těchto dětí vyrostla v bezkonfliktní, šťastné a úspěšné jedince. Výzkum prokázal následující (Mourlane, 2013):

1. Lidé, kteří vyrůstají a žijí ve stejném prostředí, se díky specifickým vlastnostem osobnosti a způsobu chování vyvíjí zcela odlišně.
2. Resilienci lze rozvíjet pomocí speciálních tréninkových a koučovacích metod.

Řada psychologů se snažila zjistit, co umožňuje těmto dětem zvládat těžké životní situace. Ukázalo se, že u těchto dětí došlo ke spojení autonomie se schopností požádat o pomoc jiné lidi. Tyto děti dále spojovalo, že měly své záliby, dobře komunikovaly s ostatními, byly emocionálně citlivější a věřily ve své schopnosti. Tyto děti nepatřily k nejchytřejším ve škole, ale měly úzký vztah k alespoň jednomu z rodičů nebo jinému dospělému, který jim dodával sebedůvěru a naději (Hoskovcová, 2006).

Resilience je v posledních desetiletích intenzivně zkoumána. Velké množství prací se věnuje především resilienci u dětí a starých lidí. Poměrně menší počet prací zkoumá resilienci dospělých. Vzhledem k četným výzkumům dochází autoři k mnoha závěrům, na jejichž základě vzniká celá řada definic. Autoři se v mnoha bodech odlišují a dosud neexistuje jedna, většinou přijímaná, definice resilience. Tito autoři se shodují v tom, že „jde o schopnost zvládnout konfrontaci s výrazně nepříznivými okolnostmi“ (Šolcová, 2009, str. 11). Dalším shodným vymezením pojmu resilience je, že jde o účinnou adaptaci na různé situace, v nichž hraje určitou roli nepřízeň, nebezpečí, nežádoucí riziko. Jde o situace, které ve spojení s nadměrnou zátěží a stresem, potenciálně či reálně ohrožují jedince (Paulík, 2017).

Fakt, že psychická odolnost se nedá jednoduše popsat, konstatují také Hoskovcová, Suchochlebová Ryntová (2009). Autorky uvádějí, že v odborné literatuře je tato odolnost uvedena pod celou řadou pojmů: resilience, umístění kontroly, nezdolnost, vnitřní soudržnost, self-efficacy a další. Tyto pojmy definují vlastnosti psychicky odolného člověka.

Mourlane (2013) chápe resilienci jako určitou odolnost či nezdolnost, díky které jedinec nacházející se pod velkým tlakem a ve složité situaci, zůstává vyrovnaný a důvěřuje především sám sobě.

Resilience byla nejdříve pokládána u dětí i dospělých za charakteristiku či osobnostní rys, na základě kterého se jedinec vypořádává se stresem a nepřízní. Další výzkum přinesl poznatek, že důležitou roli má pozitivní adaptace. Mírou resilience se stal úspěch při dosažení vývojových cílů. Resilienci lze na základě tohoto výzkumu specifikovat jako souhrnný výsledek dynamických procesů vzájemného působení mezi dítětem, rodinou a prostředím v průběhu času (Šolcová, 2009).

Dynamikou resilience se jako první zabýval Rutter, který upozornil na to, že nikdo není absolutně odolný. Jde o jev v několika úrovních, které se odlišují (Šolcová, 2009, s. 11):

- interindividuálně
- situačně
- nachází svůj zdroj jednak v jedinci, jednak v sociálním kontextu
- podléhá vývoji stejně jako jiné charakteristiky

1.2 Faktory resilience

Člověk je ovlivňován v průběhu svého života celou řadou faktorů. Tyto faktory na člověka působí pozitivně nebo negativně. V kontextu resilience hovoříme o faktorech rizikových a protektivních.

„Rizikové faktory, rizika jsou stresory, které zvyšují u dítěte pravděpodobnost špatné adaptace nebo negativních důsledků v oblasti fyzického zdraví, mentálního zdraví, školního výkonu a sociálního přizpůsobení“ (Šolcová, 2009, s. 13). Mezi nejčastější rizikové faktory patří traumatické životní události, socioekonomické znevýhodnění (chudoba), rodinný konflikt, dlouhodobé vystavení násilí, vážné problémy rodičů (alkoholismus, závislost na drogách, kriminální jednání nebo duševní choroba). Rizikové faktory lze dále dělit:

1. Proximální, které působí přímo na jedince (problémový sourozenec, nevhodné přátelství, aj.).
2. Distální faktory, jejichž vliv ovlivňují proximální faktory (vystavení válečnému konfliktu, život ve čtvrti se zvýšenou kriminalitou, aj.)

Rizikové faktory dělíme dle jejich působení (Hoskovcová, Suchochlebová Ryntová, 2009):

1. Vnitřní rizikové faktory – jedná se o geneticky podmíněnou výbavu, zranitelnost. Některé děti jsou citlivější ke změnám, plačtivější. K vnitřním rizikovým faktorům patří také temperament, pokud ho rodiče dítěte neumí přijmout. Temperament je vrozený a příliš se během života nemění. Riziková může být také snížená inteligence, která omezuje schopnost člověka řešit problémy.
2. Vnější rizikové faktory – faktory přicházející z okolního prostředí, nejčastěji z rodiny. Častá je rodinná zátěž způsobená psychickou poruchou rodiče, alkoholismem, zanedbáním péče. Mezi rizikové faktory patří nízká socioekonomická situace rodiny nebo změny v rodině, jako je rozvod, nemoc a další.

„Protektivní faktory jsou charakteristiky, které v interakci s nepřízní či protivenstvím redukuje nebo eliminují potenciální negativní účinek rizikových faktorů“ (Šolcová, 2009, s. 14).

Jedná se o faktory napomáhající resilienci. Protektivní faktory můžeme dále dělit:

1. Kompenzační faktory, které neutralizují vliv škodlivých faktorů (například optimismus, víra).
2. Z odolňující faktory posilující resilienci (překonané a zvládnuté stresující situace).

Dle působení dělíme ochranné faktory na vnitřní a vnější (Hoskovcová, Suchochlebová Ryntová, 2009):

1. Vnitřní ochranné faktory – k těmto faktorům patří příznivý temperament, nebo takový, který je vychovatelem přijímán, úzký vztah k blízké osobě, schopnost řešit problémy a také vlastnosti charakterizující odolnou osobnost, jako je zdravé sebevědomí, uvědomění si vlastní hodnoty.
2. Vnější ochranné faktory – jsou faktory, které můžeme v běžném životě nejvíce posílit. Patří sem dobré rodinné zázemí, sociální opora ze strany širší rodiny, přátel, sousedů, kolegů. V širším pojetí, zde můžeme zařadit i oporu státu a jeho systém sociální pomoci.

Hoskovcová (2009) uvádí, že na základě dalších výzkumů byly identifikovány ochranné faktory, které umožňují dětem překonat nepřízeň osudu. Jde o následující činitele:

1. V dítěti samotném – jde o děti, které jsou díky svému temperamentu a příjemnému vzhledu schopny dospělé odměňovat: v kojeneckém věku jsou bystré a dají se snadno utiшит, později slučují svébytnost se schopností požádat o pomoc, když ji potřebují.
2. V rodině – děti našly v rodině blízkou osobu, se kterou vytvořily blízký vztah, zároveň od nich rodina očekává pomoc nemocným a postiženým členům.
3. V širším společenství – tyto děti našly vrstevníky nebo starší autority, na které se obrací pro radu.

Na základě své výzkumné činnosti a prací dalších autorů popsali američtí vědci Karen Reivichová a Andrew Shatté sedm faktorů resilience. Tyto faktory jsou měřitelné pomocí RFI

(Resilience Factor Inventory). Jedná se o dotazník společnosti Adaptive Learning Systems, který obsahuje šedesát otázek.

Sedm faktorů resilience (Mourlane, 2013, str. 44):

1. Ovládání emocí.
2. Kontrola impulsů.
3. Kauzální analýza.
4. Realistický optimismus.
5. Přesvědčení o vlastní účinnosti.
6. Orientace na cíl.
7. Empatie.

1.3 Resilience dospělých

Výzkum resilience u dospělých probíhal zároveň s výzkumem stresu a lze ho rozdělit do tří období:

1. První studie o stresu definovaly odolnost jako trvalý rys osobnosti. Patří sem konstrukty jako stresový práh, frustrační tolerance, individuální tolerance, resistance. Nepodařilo se však určit obecný faktor odolnosti ani podobnost s faktory inteligence.
2. Další etapa výzkumu „druhé generace“ kladla důraz na vzájemné působení mezi situačními proměnnými a jedincem. Výzkum se zaměřil na zdroje, které má jedinec k dispozici ve chvíli setkání se s příčinou stresu.
3. V 80. letech minulého století se objevují výzkumy, které poukazují na to, že psychosociální stres, který souvisí s pracovními i mimopracovními problémy, může mít vážné patologické důsledky pro imunitní, pohybový, kardiovaskulární a centrální systém člověka. Tento přístup, který kladl důraz na zdraví člověka a negativní účinky stresu, chápe odolnost vůči stresu jako odolnost vůči škodlivému dopadu stresu na organismus člověka. Třetí generace výzkumu zkoumá proměnné, které zmírňují nebo odstraňují negativní dopad stresu na zdraví. Takto chápaná odolnost je u dospělých osob označována jako resilience. Resilience v tomto kontextu znamená nejen odolnost vůči situacím vyvolávajícím stres, ale i flexibilitu systému při návratu k původním podmínkám bez případné deformace.

Resilience u dospělých je tvořena dvěma složkami. Zotavením neboli návratem k původnímu stavu a výdrží potřebnou k udržení dosaženého stavu. Jako proměnné, které umí mírnit škodlivý účinek stresu na zdraví člověka, uvádějí různí autoři chování typu A/B. Chování typu A je soubor návyků a postojů, které zvyšují riziko onemocnění jako např. důraz na kvantitu, výkon, spěch. Opakem je chování typu B, které je pomalejší, pohodovější. Dalšími proměnnými jsou smysl pro koherenci, hardiness (odolnost vůči zátěži), optimismus, lokalizace kontroly, atribuční styl, explanační styl, sebevědomí, osobní kontrola, zásobenost zdroji, negativní efektivita/stabilita (Šolcová, 2009).

Resilience zahrnuje celý komplex předpokladů předurčujících jedince k zvládnutí požadavků, které jsou na něj kladeny v interakci s prostředím. Obsahuje vlastnosti osobnosti, zdroje dostupné v prostředí i příslušné procesy včetně jejich výsledků a stavy umožňující zvládnání zátěže v interakci s prostředím (Paulík, 2017). Také Šolcová (2009) zmiňuje, že v řadě studií je osobnost jedince a její rysy chápána jako urychlující a stresující faktor mezi stresem a nemocí. Pro tyto závěry hovoří zejména dva důvody. Prvním z nich je ten, že k vymezení pojmu stres musí být specifikován určitý člověk, který stresovou situací prochází. Druhým důvodem je nutnost brát do úvahy individuální rozdíly předtím, než budou formulovány obecné zákony. Autoři těchto studií předpokládají, že osobnost může ovlivnit zdraví třemi způsoby:

1. Osobnost může ovlivnit to, proč se někteří lidé dostanou do stresogenních situací na rozdíl od jiných.
2. Osobnost může ovlivnit reakce lidí ve stresové situaci.
3. Osobnost může ovlivnit zdraví a psychické procesy člověka, které nejsou ovlivněny stresem z vnějšího prostředí.

Novotný, Tarinová, Seidlová (2016) uvádějí, že u dospělých lze rozlišit šest faktorů resilience. Tyto faktory vychází z modelu Friborga a Hjemdala a patří k nim:

1. Jak jedinec vnímá sám sebe, důvěra ve vlastní schopnosti, reálný pohled a pozitivní vnímání sebe.
2. Plánování vlastní budoucnosti, umění plánovat, optimistický pohled na budoucnost a orientace na cíl.
3. Sociální kompetence, pozitivní osobní vztahy, extroverze, navazování přátelství, přizpůsobivost a také humor.

4. Strukturovaný styl, dostatek cílů, organizace vlastního času a orientace na pravidla/rutinu.
5. Rodinná koheze, tj. sdílení hodnot v rodině, užívání si (enjoying) rodiny, soudržnost, sdílený optimistický výhled do budoucnosti, loajalita a vzájemné oceňování.
6. Sociální zdroje, zahrnující sociální oporu, přítomnost významné osoby mimo vlastní rodinu, povzbuzení, pocit soudržnosti s lidmi v okolí, ocenění a dostupná pomoc ve chvíli potřeby.

Jak jsme již zmínili, existuje celá řada definic a postojů k resilienci. Většina autorů se shoduje na tom, že proces resilience je celoživotní jev a není ukončen v určitém období života člověka. Resilience se neustále vyvíjí a lze ji v průběhu života posilovat a trénovat. Tato skutečnost může hrát důležitou roli v dalším vzdělávání a rozvoji pracovníků pomáhajících profesí a pomoci jim při výkonu jejich náročného povolání.

1.4 Měření resilience

Ke stanovení míry resilience slouží řada dotazníků. Pro dospělé byla vyvinuta Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) o pětadvaceti položkách. Položky jsou typu:

- cítím kontrolu nad svým životem
- mám rád životní výzvy
- jsem schopen přizpůsobit se změnám apod.

Respondenti se hodnotí na pětibodové stupnici. Vyšší skóre znamená vyšší úroveň resilience.

Škála resilience Wagnilda a Younga (Resilience Scale – RS) obsahuje pětadvacet položek, které vznikly na základě výsledků studie zabývající se osobami, které se dobře vyrovnali se ztrátou blízkého člověka. Respondent odpovídá na sedmibodové stupnici. Ve zkrácené podobě je k dispozici také škála, která je tvořena čtrnácti položkami.

K dispozici jsou také další psychologicky ověřené zkrácené verze. K těmto patří Brief Resilience Coping Scale – BRSC jejíž autoři jsou Sinclair a Wallstone. Jejich dotazník má šest položek, na něž respondent odpovídá pomocí pětibodové stupnice (Šolcová, 2009).

2 POMÁHAJÍCÍ PROFESE

Každý z nás v běžném životě již někomu pomohl. Patří to k našemu slušnému vychování a je to zcela samozřejmá věc. Jsou však lidé, kteří se rozhodli pomáhat profesionálně a berou pomáhaní jako poslání. Tito pomáhající spatřují v pomáhaní smysl, a proto hledají způsoby jak pomoci ke zdraví a pohodě jiným lidem. Pomáhaní je charakteristické pro různé obory lidské činnosti jako lékařství, učitelství, opatrovnictví, pastorační činnost.

Pomáhající profese patří k těm, které mohou přinášet pocit naplnění, uspokojení, nadchnou a dokážou angažovat celého člověka. Jedná se však také o psychicky i fyzicky vyčerpávající profese. Je určitě přínosné pro společnost, organizace, klienty a zejména samotné pracovníky pochopit, proč se někteří lidé rozhodnou pomáhat ostatním. Co je vede k tomu, že tráví čas s osobami nemocnými, nešťastnými, nebo věnují všechnu svoji energii dětem ve snaze něco je naučit (Kopřiva, 1997).

Pomáhající profese můžeme definovat jako „souhrnný název pro 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.“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 185).

Existuje řada povolání, jejichž náplní je pomáhat lidem. Patří sem například lékaři, zdravotní sestry, pedagogové, sociální pracovníci, pečovatelky, psychologové. Stejně jako jiná povolání i pomáhající profese potřebují celou řadu znalostí a dovedností, kterou získají ve škole. Na rozdíl od jiných povolání však u pomáhajících profesí hraje důležitou roli lidský vztah mezi pomáhajícím pracovníkem a klientem. Z tohoto důvodu převládá názor, že hlavním nástrojem v těchto profesích je osobnost pracovníka (Kopřiva, 1997). Také další autoři vyzdvihují význam osobnosti. Pomáhající profese lze definovat jako povolání založená na profesní pomoci jiným lidem. Pro tyto profese jsou charakteristické společné rysy, jako například vztah s klientem a význam vlastní osobnosti při výkonu práce. Pomáhající profese tedy znamená spolupráci mezi pomáhajícím na jedné straně a tím, komu má být pomoci, na straně druhé (Géringová, 2011).

Většina povolání určitým způsobem slouží blahu a prospěchu lidí. Činnost lékařů, duchovních, učitelů, psychoterapeutů a sociálních pracovníků však zahrnuje speciální přímé výkony pomoci, určené především lidem nešťastným, nemocným nebo těm, kteří ztratili orientaci (Guggenbühl-Craig, 2007).

Profesionální pomoc se vyznačuje tím, že nastupuje v případech, kdy nefungují nebo neexistují běžné způsoby řešení problémů. Obvykle řeší lidé své problémy se svým okolím nebo s pomocí neprofesionálů, proto je profesionální pomoc pro člověka neobvyklá situace. Z těchto důvodů je důležité odlišit profesionální pomoc tím, že profesionál je odborník, který vychází z vědeckých teorií a má pro své chování a jednání vědecké vysvětlení (Úlehla, 2005).

2.1 Osobnost pomáhajícího

Jak jsme již zmínili při charakteristice pomáhajících profesí, důležitým předpokladem pro výkon povolání pomáhajícího pracovníka je jeho osobnost. Osobnost pomáhajícího hraje významnou roli při výkonu práce a má vliv na její kvalitu.

Co je osobnost? Existuje celá řada definic pojmu osobnost. Téměř každá psychologická teorie nebo autor mají svoji definici. Většina definic uvádí, že „osobnost obsahuje souhrn, souvislost či propojení charakteru, temperamentu schopností a také konstitučních vlastností člověka“ (Cakirpaloglu, 2012, str. 16). Osobnost člověka se utváří v procesu vlastní personalizace, prostřednictvím vnějších vlivů, ale také sebevýchovou. Výsledkem úspěšné personalizace je integrovaná osobnost, která si uvědomuje vlastní cenu, váží si sama sebe, a kterou její okolí respektuje (Jankovský, 2003).

Pro pracovníka pomáhající profese je nezbytné, kromě zapojení osobnosti, také celá řada dalších předpokladů a dovedností. Matoušek (2003) je charakterizuje následovně:

- Zdatnost a inteligence.

Různí autoři vychází z toho, že pomáhat jiným je velmi namáhavé a proto by měl pomáhající udržovat své tělo, které je zdrojem energie. U pracovníků se předpokládá, že budou dále rozvíjet své znalosti a dovednosti, seznamovat se s novými teoriemi a technikami, číst odbornou literaturu. Měli by disponovat emoční a sociální inteligencí.

- Přitažlivost.

Pod pojmem přitažlivost je myšlen nejen fyzický vzhled, ale odbornost, dobrá pověst pracovníka, jeho vztah ke klientům. To vše ho může činit pro klienta přitažlivým.

- Důvěryhodnost.

Pod tímto pojmem se skrývá smysl pro čestnost, sociální role pracovníka, jeho otevřenost, srdečnost, diskrétnost, porozumění.

- Komunikační dovednosti.

Pro pomáhajícího pracovníka jsou komunikační dovednosti zcela nezbytné. Jsou základním předpokladem pro navázání vztahu s klientem a pro řešení jeho situace. Kromě verbální komunikace sem patří i fyzická přítomnost, schopnost naslouchat, empatie, analýza prožitků klienta neboli schopnost nalézt, popsat, vyjádřit pocity klienta.

2.2 Vztah s klientem

Každá interakce mezi lidmi je ovlivňována jejich vztahem. Vztah je proměnná, kterou lze zlepšovat, kultivovat, měnit. Jak jsme již zmínili, důležitým předpokladem pro výkon pomáhající profese je vztah s klientem. Kvalita vztahu mezi pomáhajícím a jeho klientem do značné míry ovlivňuje samotný proces pomáhání, jeho kvalitu.

I jiné profese jsou ve stálém kontaktu s lidmi, například kadeřnice, prodavačka, manažer. Pro výkon jejich povolání jim však stačí určité znalosti, dovednosti a chování dle nastavených společenských norem. Tito pracovníci nemusí mít se svými klienty osobní vztah. Pomáhající pracovník se však setkává s lidmi v nouzi, v těžkých životních situacích, nemocnými. Tito lidé potřebují nejen obvyklou slušnost při jednání, ale také pochopení, přijetí, spoluúčast. Klient chce a potřebuje důvěřovat a cítit se bezpečně. Bez těchto vztahů se jedná pouze o výkon práce v rámci nastavených kompetencí. I v pomáhajících profesích se však můžeme setkat s pracovníky, kteří svoji práci vykonávají bez osobního zájmu o klienta. Může to být lékař, který předepíše lék a rutinně provede vyšetření, ale neusiluje o určité spojení s klientem v boji proti nemoci. Sociální pracovník může pokládat za důležité vyplnit potřebnou dokumentaci o klientech, ale nepodpoří je v situaci, kdy si neví rady. V pomáhajících profesích však pracuje většina angažovaných pracovníků, kteří vidí v pomáhání smysl. Svoji práci pak vykonávají rádi i třeba za menší honorář než by dostali jinde. Pomáhající profese může člověka nadchnout a přinést mu v dnešní uspěchané době určitý kontakt s přírodou a životem ve formě citů, spontánních reakcí, kontaktu s jinými lidmi.

Pomáhání přináší angažovanému pracovníkovi také zisky, které jsou na straně druhé zdrojem problémů. Jedná se například o možnost překonat pocit osamění a zvýšit vnímání vlastní významnosti. Tento, na jedné straně přínos je, na straně druhé, komplikací ve vztahu s klientem. Tyto tendence podněcují snahu přebírat nad klientem kontrolu nebo se pro klienta obětovat. Kontrola zajišťuje určitý řád a správné fungování, pokud je však nadměr-

ná brání rozvoji autonomie. Pomáhající pracovník ji může použít v dobré víře nebo z nedostatku času, kdy je pohodlnější stanovit jasná pravidla. Dalším porušením hranice mezi klientem a pracovníkem je obětování se pro klienta. Pracovník ke klientovi přistupuje, jako k zcela nesamostatnému jedinci, pro kterého je třeba udělat vše, bez ohledu na své vlastní potřeby. I v tomto případě však může klienta spíše oslabit, když omezuje jeho samostatnost (Kopřiva, 1997).

Ve vztahu mezi pracovníkem a klientem lze identifikovat faktory, které ho ovlivňují. Jedná se o potlačení, projekci a přenos. Potlačení představuje způsob, kdy člověk nechce vidět pro něho nepřijatelné kvality, případně se k nim staví, jako by již nebyly. Projekce znamená promítnutí nežádoucích kvalit do vnějšího světa. Tento psychický jev se pak projeví tím, že naše nežádoucí kvality vidíme u druhých lidí, skupin nebo národů. Dalším faktorem je přenos, který znamená tendenci pacienta přenášet své vztahové zkušenosti na lékaře. Pokud lékař připustí emoční vztah ke klientovi, jedná se o protipřenos (Géringová, 2011).

V pomáhajících profesích hraje vztah velmi důležitou roli. Úkolem pomáhajícího pracovníka je klienta pochopit, vcítit se do jeho potřeb, zajímat se o něho, vytvořit si k němu vztah. A to je velmi náročné a vyčerpávající. V žádném jiném povolání ani v soukromém životě po nás nikdo nechce, abychom měli vztah ke každému člověku (Kopřiva, 1997).

2.2.1 Moc a pomoc

Další významnou veličinou ve vztahu pomáhajícího pracovníka a klienta je moc. Kopřiva (1997) rozlišuje moc přidělenou institucionálně, která umožňuje pomáhajícímu rozhodnout ve věcech tak, aby pro klienta přinesly výhodu. Druhý typ moci vzniká tím, že klient přijímá pomoc a vedení. Moc je při pomáhání důležitá. Pomáhající pracovník je mocnější třeba jen tím, že pomáhá a klient je bezmocný, protože pomoc potřebuje. Moc pracovníka je také dána jeho autoritou, což je logické v případech a situacích, kdy pracovník využívá své odborné vzdělání a odborné znalosti. Naopak v situacích, ve kterých klient očekává radu například v emoční, vztahové, životní rovině, může být tato autorita překážkou. Na dotazy klienta, jak se zachovat v určité situaci, co udělat, nelze vždy poskytnout odbornou odpověď a pracovník by to měl otevřeně přiznat a nabídnout hledání řešení.

Géringová (2011) rozlišuje moc podobně, a to na reálnou a moc pociťovanou. Reálná moc je přidělena institucionálně, v rámci této moci může pomáhající pracovník i omezit osobní

svobodu klienta, aby ho ochránil nebo mu pomohl. Moc pociťovaná je dána pracovníkovi tím, že pomáhá.

Kromě veličin moci a pomoci lze rozlišovat ve vztahu ke klientovi dva základní postoje. Pomáhající pracovník buď kontroluje, nebo pomáhá. Oboje patří k používaným praktikám a je potřebné. Celý proces pomáhání lze rozdělit na několik kroků. Prvním krokem je objednávka klienta, jeho přání. Druhým krokem je nabídka pomáhajícího pracovníka, tedy jeho pomoc. Tento proces se opakuje, následuje další objednávka a nabídka. Kontrola je také důležitá a nevyhnutelná, ale je založená na zájmech jiných lidí, i když často říkáme, že je to v zájmu toho člověka. Pro kontrolu je charakteristické, že ten kdo se stará, řídí se svými normami. Většinou se nejedná o jeho osobní pravidla, ale o normy společnosti, kterou zastupuje. Příkladem kontroly je třeba výchova dítěte v rodině. Rodiče dítě také vedou, učí a kontrolují, aby získalo potřebné návyky slušného, společenského chování, potřebné zvyky, jazykové dovednosti (Úlehla, 2005).

Moc hraje ve vztahu pracovníka a klienta důležitou roli. Mocenské postavení pomáhajícího pracovníka, jakkoliv je potřebné, je pro něho samotného přítěží, pokud si má se svým klientem vytvořit vztah založený na důvěře. Pokud pomáhající pracovník vykonává úředně svěřené pravomoci a zároveň je i důvěrníkem klienta, pak je třeba od sebe oddělit situace, ve kterých pomáhá a ve kterých vykonává pravomoci. V sociální práci se objevují názory, že vše co pracovník vykonává, ale klient nežádá, je kontrolou. Proti tomu lze argumentovat, „že jako pomoc je třeba chápat i leccos, co vyžádáno není, ale co pracovník po uvážlivé reflexi vnímá jako podporu života“, (Kopřiva, 1997, s. 51).

2.2.2 Hodnoty ve vztahu pracovníka a klienta

Nelze pochybovat o tom, že prosociální chování, altruismus a empatie patří mezi základní předpoklady vztahu s klientem. Odborníky jsou vnímány jako velmi důležité ve vzdělávání budoucích pomáhajících, ale pravdou je, že například při studiu medicíny je, z hlediska úspěšného absolvování, empatie nejméně hodnoceným kritériem. Význam empatie, altruismu, komunikace nám ukazuje i praxe, kdy pacienti mění lékaře nejen kvůli jeho odborným způsobilostem, ale i nedostatečnému vysvětlení prognózy nemoci, nedostatku úcty, projevům arogance. Prosociální chování má z hlediska lidského života zcela mimořádný a nezastupitelný význam a to zejména pro lidi v nouzi, kteří potřebují sociální posilu a oporu (Zášková, Kubicová, Molčák, 2009).

Katolický kněz Felix Biestek formuloval již koncem padesátých let 20. století sedm principů pro efektivní práci s klienty. Tyto principy jsou překvapivě odpovídající i dnešním potřebám (Matoušek, 2003).

1. Individualizace – uznání jedinečnosti a osobnosti klienta a z toho vyplývající individuální přístup.
2. Vyjadřování pocitů – možnost klienta vyjádřit své pocity včetně negativních.
3. Empatie – vcítění se do pocitů klienta.
4. Akceptace – přijímání klienta takového jaký je, podporovat ho.
5. Nehodnotící postoj – nehodnocení osobnosti klienta, lze hodnotit jeho chování, postoje.
6. Sebeurčení – respektování klientova práva svobodně se rozhodnout v rámci jeho schopností, právních předpisů, morálky.
7. Diskrétnost – zachování důvěrných informací o klientovi. Hranici je stanovena zodpovědností pracovníka k sobě, k zaměstnavateli i společnosti.

Význam empatie uvádí také Géringová (2011). Významným projevem empatie v pomáhajících profesích je empatický rozhovor. Jedná se o komunikaci, kdy se pracovník snaží klientovi pomoci, tedy vyslechnout ho bez doporučování či hodnocení. Empatický rozhovor by měl probíhat ve dvou krocích.

1. Aktivní naslouchání – naslouchání, při kterém pracovník neverbálně vyjadřuje svoji pozornost. Doptává se, ověřuje správnost pochopení.
2. Reflexe – pokud klient souhlasí, může pracovník ve druhém kroku vyjádřit své myšlenky, nápady, emoce. V tomto kroku by měl pomáhající zdůraznit, že se jedná o jeho pocity, myšlenky, názory.

Význam hodnot při práci s klienty potvrzuje také Kopřiva (1997), který uvádí výsledky projektu, který zjišťoval u sester a sociálních pracovníků pracujících v domovech důchodců, jaké tři vlastnosti nebo schopnosti považují za důležité. Výsledky byly následující:

1. Náklonnost.
2. Trpělivost.
3. Vcítění.

4. Odbornost.

Z odpovědí je zřejmé, že za nejdůležitější považovaly vztah ke klientům. Odborné znalosti a dovednosti byly až na čtvrtém místě.

Z výše uvedeného vyplývá, že pomáhající pracovník zapojuje svoji osobnost do vztahu s klientem, což mu přináší pocit naplnění a uspokojení, ale na druhé straně spektra až například pocit vyhoření. Nelze opomenout, že působení není pouze jednostranné, ale rovněž klient působí na pracovníka a dochází ke vzájemné interakci.

2.3 Stres

V každé práci se pracovníci denně potýkají s celou řadou složitých situací, negativních či rozporuplných jevů. Pracovníci v pomáhajících profesích navíc do své práce zapojují svoji osobnost, vytváří si vztah ke klientovi. Tito profesionálové jsou ve zvýšené míře ohroženi stresem. Lidé vykonávající pomáhající profese nesou zodpovědnost za klienty, ale na druhé straně nemohou mít chování klientů plně pod kontrolou. Pokud pracovníci nerozpoznají nebo včas neřeší nadměrné zatížení, může dojít k vystupňování problémů, které přerostou až v syndrom vyhoření. V dnešní hektické době, kdy člověk každodenně překonává celou řadu překážek a plní náročné úkoly, začíná být stres normálním jevem.

Stresová reakce měla v historii význam pro záchranu života člověka, který se setkal s nebezpečným zvířetem či bojovníkem cizího kmene. Jeho reakcí byl boj nebo útek. Dnes se však automatická stresová reakce spouští ze zcela jiných důvodů. Stresorem, příčinou stresu, může být konflikt na pracovišti, nesplněný úkol nebo náročná schůzka. Protože v těchto situacích neutíkáme ani se nepouštíme do boje, nedochází k odplavení škodlivých látek. Ty se v těle hromadí a po určité době mohou způsobit různá onemocnění (Švingalová, 2006).

Stres lze definovat jako stav, kdy míra zátěže přesáhne určitou únosnou mez (Paulík, 2017).

Křivohlavý (2009) definuje stres jako situaci, kdy míra intenzity zátěže je vyšší než schopnost jedince tuto situaci zvládnout.

Stresem se zabývá také Mikšík (2003), který uvádí, že pojmem stres rozumíme zátěž, kdy na organismus působí rušivá okolnost v období realizace činnosti. Tato okolnost výrazně narušuje zdárný průběh činnosti, kterou by daný jedinec jinak bez problémů realizoval. Jako jeden z příkladů uvádí řízení vozidla na dálnici a na úzké silnici.

„Stres je reakce organismu na podněty (stresory), které narušují normální funkci organismu. Jedinec je vystaven takovým nárokům (zátěži), o nichž se domnívá, že k jejich zvládnutí nemá dostatečnou adaptační kapacitu“ (Švingalová, 2006, s. 9).

Pokud hovoříme o stresu, který působí negativně emočně, jedná se o distres. Stres však nemá pouze negativní účinky. Určitá míra stresu je pro organismus dokonce přínosná. Člověk potřebuje určité napětí, které mu umožní podat maximální výkon. Rozhodující je, aby po fázi napětí přišlo uvolnění a aby fáze napětí nepřekročila únosnou míru. Tento pozitivní stres se nazývá eustres a bývá vyvolán radostným vzrušením, očekáváním příjemného, nadšením, zájmem druhých a jejich podporou. Stresové situace můžeme dělit z několika hledisek (Švingalová, 2006):

- Vnější, jako například hluk, teplo, chlad.
- Časové, ke kterým dochází, pokud je člověk zatížen mnoha úkoly v krátkém čase.
- Ze zodpovědnosti, nastávají v případě strachu z nezvládnutí úkolu, ze selhání. Do této kategorie patří i zkouškový stres.
- Sociálně psychologické, kam patří složité nebo konfliktní situace v každodenním životě jako jsou vztahy mezi lidmi, zvyšující se nároky na výkon, složité úkoly, sociální nejistota, nezaměstnanost a další.
- Z vnitřního nesouhlasu, pokud člověk plní příkazy, které mu nedávají smysl.
- Pracovní a profesní stres vyplývající z výkonu profese.

2.3.1 Faktory ovlivňující stres

Vnímání stresu a reakce na stres je velmi individuální. Co pro jednoho člověka znamená stresovou situaci, může u jiného představovat pouze drobnou překážku. Vnímání stresu je také ovlivněno životní etapou, ve které se jedinec právě nachází. Faktory, které způsobují stresové situace, definuje Švingalová (2006):

- subjektivní hodnocení situace, vlastní interpretace,
- psychofyzická odolnost organismu a jeho adaptační schopnosti,
- míra možnosti ovlivnit situace,
- míra předvídatelnosti stresové situace,
- míra důvěry ve vlastní schopnosti situaci řešit,
- míra podpory okolí,
- aktuální psychické vyladění,

- druh, intenzita, délka trvání stresoru.

Z psychologického hlediska rozlišujeme osoby s re-aktivním nebo pro-aktivním postojem ke stresu. Osobnost s re-aktivním postojem je ke stresu náchylnější. Jedná se o jedince, kteří se cítí pasivně vystaveni událostem, svoji zodpovědnost přenáší na jiné osoby nebo instituce. Osobnost s pro-aktivním životním postojem je odolnější vůči stresu. Jedná se o jedince, kteří aktivně utváří svůj život a přejímají za něho zodpovědnost, problémy přijímají jako výzvu a snaží se je řešit (Švingarová, 2006).

Stresogenní faktory v období realizace cílové činnosti rozlišuje Mikšík (2003) následovně:

- Ztížené, neobvyklé klimatické, senzomotorické a prostřed'ové podmínky pro realizaci činnosti.
- Časový deficit – realizace činnosti při subjektivním vnímání nedostatku času.
- Tlak ohrožení – realizace činnosti za nového situačního pozadí.
- Tlak odpovědnosti – za správnosti, včasnost dodání úkolů.

Identifikovány byly také faktory způsobující pracovní stres u sociálních pracovníků (Úlehla, 2005):

- pracovní nasazení aniž je ověřen zájem klientů,
- nejistota, úzkost, ale zároveň snaha vše zvládnout,
- dlouhodobá práce s klientem, která nevede k úspěchu.

Stresory související s prací s klientem definuje také Elichová (2017). Patří k nim například:

- nízké profesionální sebepojetí,
- negativní postoje k profesi,
- slabá pracovní spokojenost,
- nízká pracovní samostatnost,
- hodnotový konflikt,
- odcizení,
- časový tlak,
- sklon obětovat se pro druhé,
- nízká nezdolnost.

Řada psychologických studií zaměřujících se na stres se věnovala pracovní zátěži. Předpokládalo se, že na výši stresu má vliv rozhodování. Výzkumy však ukázaly, že distres způsobuje spíše nemožnost řídit dění a samostatně se rozhodovat než rozhodování (Křivohlavý, 2009).

2.3.2 Duševní hygiena

Pracovníci v pomáhajících profesích neoplývají neomezenými silami a energií, proto je důležité, aby brali ohled na své potřeby a starali se o své zdraví. Kromě zdravého životního stylu, který zahrnuje správnou životosprávu včetně dostatečného odpočinku, spokojenost s pracovním i soukromým životem, jsou důležité také přiměřené životní cíle, přiměřené uspokojování životních potřeb a bezkonfliktní mezilidské vztahy (Elichová, 2017). Nutnost pečovat o sebe a své zdraví vyzdvihuje také Švingarová (2006). Jedním z nejvýznamnějších témat psychohygieny je prevence stresu a coping neboli zvládání stresu. Každý člověk si utváří v průběhu života své způsoby prevence a zvládání stresu, proto jsou tyto techniky do značné míry individuální. I přes svoji jedinečnost mají společný cíl, kterým je zachování nebo obnovení psychické a fyzické rovnováhy jedince.

Jako klíčové pro zvládání stresu byly definovány tyto oblasti (Kopřiva, 1997):

- Životní styl – pohyb, výživa, spánek.
- Mezilidské vztahy – nekonfliktní vztahy v manželství, partnerství, rodině.
- Sebepřijetí – jako pomáhající pracovník přijímá své klienty, takové jací jsou, stejně by měl akceptovat sám sebe.

Hartl, Hartlová (2000) definují zvládání stresu jako neadaptivní (neúspěšné) a adaptivní (úspěšné). Nejčastějším způsobem neadaptivního zvládání stresu je způsob jeho řešení agresí, nepřiměřeným riskováním, únikem z reality. Ke strategiím neúspěšného zvládání stresu patří:

- Ruminační strategie, kdy se jedinec uzavře a neustále problém řeší v sobě, popisuje své pocity, aniž by se snažil situaci změnit.
- Vyhybavá strategie spočívá v útočení na druhé, opíjení se, útočení na jiné s cílem změnit nepříjemnou situaci jiným rozptýlením.

K adaptivním (úspěšným) strategiím zvládnání stresu patří:

- Behaviorální strategie, které zmírňují závažnost dopadu problému např. relaxací, cvičením, pohybem, hledání psychické podpory v sociálním okolí.
- Kognitivní strategie spočívající v přehodnocení situace a následném snížení významu problému, vytěsnění problému z vědomí, změnou žebříčku hodnot.
- Rozptylující strategie umožňující zmírnit tíživé pocity prováděním příjemných činností.

Práce v pomáhajících profesích může být na jedné straně zdrojem energie a na straně druhé může i energii odčerpávat, proto je důležité osvojit si techniky, které člověka energií dobijí a těmi jsou například jóga a relaxace (Kopřiva, 1997).

Vedle psychohygieny hraje významnou roli v péči o pracovníky pomáhajících profesí podpora a vytvoření vhodných pracovních podmínek ze strany zaměstnavatele. Na úrovni zaměstnavatele lze poskytnout například kvalitní supervizi, která je dnes již považována za součást vzdělávání. Supervize pomáhá prostřednictvím supervizora řešit různé obtížné situace při práci s klienty, vnímat a zhodnotit vlastní práci, hledat a nacházet nová řešení. Přínosem supervize může být zvýšení kvality práce, větší uspokojení z vykonané práce, prevence stresu a syndromu vyhoření. Další možností zaměstnavatele, jak mít spokojené a motivované zaměstnance je vytvoření podmínek, které respektují potřeby zaměstnanců. Work –Life Balance, neboli sladění osobního a pracovního života je koncept, který umožňuje uspokojit potřeby zaměstnance v těchto dvou oblastech. Mezi nejvíce používaná opatření patří (Elichová, 2017):

- flexibilní pracovní úvazky a pracovní místa (práce z domova, zkrácené pracovní úvazky, sdílené pracovní místo),
- podpora péče o blízké osoby (děti, nemocné, starší osoby),
- podpora rodičů na rodičovské dovolené,
- sociální poradenství v krizových situacích.

Pracovní stres je jedním z klíčových faktorů, který ovlivňuje nejen zdraví člověka, ale také jeho pracovní výkon. Stresu v životě se nelze zcela vyhnout, ale každý člověk se může naučit úspěšně zvládat tyto náročné situace a tím zvyšovat svoji odolnost. Významnou roli

hraje bezesporu také zaměstnavatel, který může přispět k vytvoření vhodných pracovních podmínek a umožnit zaměstnanci další rozvoj a vzdělání v oblastech posilujících jeho osobnost a pracovní výkon.

3 VÝZNAM POMOCI

Práce je pro člověka velmi důležitá. Při posuzování smyslu života je to jedna z nejdůležitějších oblastí. Lidé hledají smysluplnou práci, která je naplní hrdostí, pocitem užitečnosti a prospěšnosti. Právě za takovou práci mnozí označují práci v pomáhajících profesích.

Jedním z cílů této bakalářské práce bylo zjistit, jaké je vnímání významu pomoci u pracovníků pomáhajících profesí. Vnímají význam pomoci při své práci jako osobní naplnění nebo pracují pro druhé? Je to pro ně zátěž nebo radost? Odpovědi na tyto otázky jsme zařadili do praktické části práce. Nyní bychom se chtěli věnovat pomoci, vnímání, smyslu života a hodnocení, které jsou při posuzování významu pomoci rozhodující.

Pomáhání je společným rysem různých oborů služeb lidem a týká se i těch nezákladnějších věcí lidského života. Profesionální pomáhání má za cíl zlepšit kvalitu lidského života. Profesionální pomoc začíná tam, kde končí možnosti běžné lidské pomoci. Profesionál ví, co dělá, jeho pomoc je podložena vědeckou teorií. (Úlehla, 2005).

Pomáhání a vnímání významu pomoci je, stejně jako jiné projevy chování, u lidí ovlivněno kulturou. Pro člověka je významná schopnost ztotožnit se s ostatními. Dospělý člověk je ochoten podřídit své pudové potřeby požadavkům společnosti. Pomáhání někomu bez očekávání odměny, je označováno jako altruismus. Altruismus však nevyklučuje získání nějakých osobních výhod: osobního uspokojení, dobrého pocitu, sebeúcty nebo splnění morální povinnosti. Opakem altruismu je egoismus. Některé názory předpokládají, že altruistické chování neexistuje a pomáháním si člověk naplňuje potřeby uznání a obdivu (Géringová, 2011).

Je zřejmé, že pomáhání je pro mnoho lidí smysluplnou činností. Pomáhající pracovník se zabývá důležitými životními situacemi lidí. Pokud se mu jeho práce daří, může mu přinášet dobrý pocit z jejího vykonání. Druhým aspektem pomáhání je kontakt pomáhajícího pracovníka s „přírodou“, která je obsažena v samotném žití. Nedochozí tak ke striktnímu oddělení práce, která „je pouze nezbytnou obětí k umožnění skutečného života, jenž začíná až po pracovní době“ (Kopřiva, 1997, str. 17).

Trochu jiný pohled na pomáhání má Guggenbühl-Craig (2007), který uvádí, že všichni lidé, kteří při výkonu své práce pomáhají lidem, jsou v psychologickém pozadí svého konání velmi rozpolceni. Pomáhající pracovní se cítí před svým okolím a vlastním svědomím

zavázání, aby jejich hlavním motivem, pro výkon této profese, byla ochota pomáhat. Někde v hloubi však zároveň cítí touhu vládnout a zbavit klienta moci.

3.1 Smysl a smysluplnost

Slovo smysl má několik různých významů. Jedním z nich je celkové zaměření lidské existence. Na život lze nahlížet jako na nepřetržitý tok událostí, problémů a rozhodování, které dávají našemu životu smysl. Otázka smysluplnosti existuje na dvou úrovních. Nižší úroveň smysluplnosti se vztahuje ke konkrétním vztahům, například smysl každodenních vědomých činností, které člověk vykonává. Vyšší úroveň smysluplnosti se vztahuje k širokým, životním, dlouhodobým vztahům, tedy smysluplnost žití a bytí (Křivohlavý, 2006).

„Základní vůle ke smyslu může být považována za významnou motivační hodnotu. Lidé usilují o naplnění smyslu, o dosažení smysluplného života.“ (Frankl, 1994, s. 11).

Na základě výsledků testů S. Kratochvíl a I. Plaňava z Brněnské univerzity uvádějí, že vůle ke smyslu je specifická potřeba, ve větší či menší míře vlastní všem lidem. Při hledání smyslu vede člověka svědomí. Jedním slovem, svědomí je orgán smyslu. Dalo by se definovat jako schopnost percipovat smyslové tvary v konkrétních životních situacích (Frankl, 1994).

Tvorba smyslu a nacházení smysluplnosti v životě je základní a důležitý psychický proces. Výsledek je ovlivněn tím, co člověk zažil a prožil a jak se s tím vyrovnal. Tvorba smyslu života je dlouhodobý úkol, můžeme říci celoživotní, ale nejvíce se hlásí v těžkých životních situacích jako je nemoc a stáří. Pro stanovení definice smysluplnosti je důležitá hodnota cíle, kterého chceme dosáhnout. Od této hodnoty se smysluplnost odvíjí. Mezi hodnotou a smyslem je vzájemný vztah, hodnota cíle je určena tím, jak moc je pro nás smysluplný. Má-li stanovený cíl vysokou hodnotu, pak je každý krok k jeho dosažení vysoce smysluplný (Křivohlavý, 2006).

Ve vztahu k práci a zodpovědnosti hovoří o smyslu života také Frankl (2006). Po smyslu života se nemáme ptát, ale přebírat za život zodpovědnost. Smysl našeho života je v činech a nikoliv slovech. To, co člověk dělá navíc při výkonu své práce, jeho osobní zapojení, lidský přístup, to hlavně vytváří smysl této práce a činí člověka nezastupitelným.

3.2 Vnímání

„Projevy osobnosti zásadně souvisejí se způsobem, jakým jedinec vnímá svět kolem sebe. Psychologové považují studium vnímání, myšlení a hodnocení člověka za nutnou podmínku vědeckého porozumění osobnosti. Z toho důvodu se prvním krokem psychologů zabývajících se výzkumem osobnosti stává popis subjektivního světa vnímání“ (Cakirpaloglu, 2012, s. 218).

K základním poznávacím procesům patří čítí, vnímání, paměť a představivost. Tyto dílčí psychické procesy vzájemně působí a tvoří celek, který reguluje proces individuálního poznání a zároveň ovlivňuje jeho kvalitu. Dále rozlišujeme složitější poznávací procesy a dispozice, kterými jsou učení, myšlení, inteligence a řeč (Cakirpaloglu, 2012).

„Vnímání neboli percepce lze definovat jako organizaci a interpretaci sensorických informací. Je to proces, jehož výsledkem jsou vjemy, které se mnohdy značně liší od neúplných údajů zaznamenaných našimi smysly“ (Plháková, 2004, s. 129). V současné době existují dvě hlavní teorie vnímání. Jedna z nich ho považuje za konstruktivní mentální děj, který je výrazně ovlivněn dřívějšími zkušenostmi (učením) a dalšími kognitivními procesy, včetně myšlení. Druhá předpokládá existenci tzv. přímé percepce. Z hlediska této teorie je každý živý organismus vybaven vrozenou senzitivitou vůči biologicky či psychologicky významným podnětovým vzorcům. Vnímání je tedy do značné míry nezávislé na zkušenosti, respektive učení (Plháková, 2004).

Vnímání je často charakterizováno jako bezprostřední smyslové poznání. Tato charakteristika je však zavádějící, neboť vnímání je komplexní psychický proces, který zahrnuje různé mechanismy a vlivy. Kromě objektivně existujících podnětů vnímání určují fyziologické vlastnosti jedince, různé složky a dispozice osobnosti a také sociální činitele (Cakirpaloglu, 2012).

Činitele ovlivňující vnímání:

- situační činitele – vliv situace na procesy vnímání,
- vnitřní činitele – fyziologické, psychologické, sociální aspekty osobnosti,
- fyziologický stav – únava, nemoc, hlad,
- psychologické činitele - časné učení, individuální zkušenost, bezprostřední zkušenost, emoční ladění, motivace, zájmy a posléze sociální postoje.

3.3 Hodnota a hodnocení

Důležitým aspektem vztahu člověka ke světu je hodnocení, které je komplementárním procesem poznávání, či spíše výsledkem komplementarity poznání a cítění. Hodnocení může být vyjádřeno slovy, ale také formou neverbálního vztahu. Hodnocení je vědomé prožívání hodnoty objektů, jejich vztahů a tříd. Zahrnuje všechny tři komponenty psychiky: poznávání, cítění, snahy (Nakonečný, 2009).

Hodnota představuje specifickou psychickou kategorii, která tvoří stabilní a trvalou strukturu osobnosti. Hodnoty představují přesvědčení o dobrém a žádoucím, ale také o tom, co je špatné a nežádoucí. Hodnocení je psychický proces, ve kterém je vztah mezi subjektem a objektem regulován kvalitou a intenzitou stávající hodnoty (Cakirpaloglu, 2009).

Současná psychologie se věnuje hodnotám do značné míry. Stále častěji se zkoumá, co považují lidé za hodnotné, co pro ně má smysl a co ne. Výsledky tohoto zkoumání posilují přesvědčení, že smysluplné pojetí hodnot vychází z pojetí cílesměrné aktivity člověka (Křivohlavý, 2006).

3.3.1 Funkce hodnot

Individuální hodnoty lze z hlediska jejich funkce rozdělit do dvou celků, podpoření procesu adaptace a procesu individuálního růstu. Funkce adaptace na sociální a fyzické podmínky znamená stanovení kritérií pro nové situace. Jedná se většinou o základní hodnoty, které člověk získává v průběhu socializace nebo vlastní zkušeností. Funkce překonávání vlastní existence je funkcí hodnoty, která je významná pro nejdůležitější cíle a stavy. Do tohoto procesu hodnocení patří sebehodnocení, seberegulace, vědomí o žádoucnosti, funkce logického a abstraktního myšlení. Dalším význam hodnot je sociální. Sociální význam hodnot lze rozdělit do dvou skupin. Sociální integrace souvisí s udržení skupiny a celé společnosti. Mezi integrační funkce hodnot patří sociální kontrola, sociální prevence deviantního chování. Funkce hodnoty sociální racionalizace slouží k ospravedlnění společenských zájmů prostřednictvím nejširší společenské podpory pro určitý cíl. Individuální a společenské funkce hodnot se vzájemně prolínají, doplňují a ovlivňují (Cakirpaloglu, 2009).

Frankl (2006) rozlišuje hodnoty tvůrčí, prožitkové a postojové. Tvůrčí hodnoty spočívají v tom, jak člověk pracuje, zda svoji pracovní pozici skutečně zastává. Prožitkové hodnoty se uskutečňují v prožívání a jsou realizovány v přijímání světa, přijímáním krás přírody nebo umění. Poslední skupina hodnot se projevuje v tom, jak se člověk staví k omezením

ve svém životě v okamžiku, kdy je postaven proti osudu. Tyto hodnoty spočívají třeba jen v tom, že bere osud do svých rukou a vyrovnává se s obtížemi. „Jakmile jsme však zahrnu-li postojové hodnoty do oblasti možných hodnotových kategorií, ukazuje se, že lidská existence nemůže být nikdy opravdu bezesmyslná: život člověka má svůj smysl až do in ultimus – tedy dokud dýchá, dokud je při vědomí, nese odpovědnost vůči hodnotám, i kdyby to byly pouze hodnoty postoje (Frankl, 2006, s. 62).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 ÚVOD

V teoretické části jsme se zabývali resiliencí, která je u každého jedince různá a do značné míry ovlivňuje, jak člověk zvládá stresové situace a jak rychle se systém vrací do původního stavu, aniž by došlo k jeho deformaci. Další část bakalářské práce jsme věnovali pomáhajícím profesím. Hlavní náplní práce těchto pracovníků je pomoc druhým lidem, péče, poradenství, doprovázení. Ve třetí části jsme se věnovali vnímání pomoci. Vzhledem k vysokým nárokům, ať už fyzickým nebo psychickým, které práce v pomáhajících profesích klade na pracovníky, je z našeho pohledu významné jejich vnímání pomoci, kterou poskytují při své práci a která může značně ovlivňovat motivaci pracovníků. Zaměřili jsme se na vnímání pomoci, která může být pro někoho zátěží, ale jinému poskytovat radost.

Na základě teoretické části se ve výzkumu zabýváme nejen mírou resilience a mírou vnímání pomoci u pracovníků pomáhajících profesí, ale také vzájemnými vztahem mezi jednotlivými faktory a případnou hledáme souvislost s délkou praxe vykonávanou v pomáhajících profesích.

4.1 Výzkumný problém

V našem výzkumu se věnujeme konkrétně pracovníkům v sociálních službách, kteří jsou v každodenním kontaktu s lidmi s tělesným, duševním či kombinovaným onemocněním, s lidmi starými a nemohoucími. Práce v sociálních službách je psychicky i fyzicky velmi náročná. Zvládání stresových situací a následný rychlý návrat organismu k původnímu stavu je pro tyto pracovníky důležitý, stejně jako jejich vnímání pomoci v každodenní práci. Zajímá nás tedy případná vzájemná souvislost mezi těmito proměnnými.

Resilience je často spojována se zdravím, proto jsou v rámci resilience dospělých zkoumány vedle psychologických i fyziologické procesy (Šolcová, 2009). Doufáme, že náš výzkum může přinést nové poznatky v oblasti resilience a přispět k jejich využití ve vzdělávání a rozvoji pracovníků pomáhajících profesí.

Na základě teoretických poznatků jsme stanovili tyto výzkumné otázky a hypotézy:

VO1 Jaká je míra resilience jako schopnosti zotavit se ze stresu u pracovníků pomáhajících profesí?

VO2 Jaká je míra resilience jako rysu osobnosti u pracovníků pomáhajících profesí?

VO3 Jak vnímají pracovníci pomáhajících profesí význam pomoci při výkonu své práce na škále zátěž – radost a dělám to pro druhé – osobní naplnění?

VO4 Jaká je souvislost mezi mírou resilience a významem pomoci u pracovníků pomáhajících profesí?

H1 Předpokládám, že existuje vztah mezi mírou resilience jako schopností zotavit se ze stresu a významem pomoci u pracovníků pomáhajících profesí.

H2 Předpokládám, že existuje vztah mezi mírou resilience jako rysem osobnosti a významem pomoci u pracovníků pomáhajících profesí.

VO5 Jaké jsou rozdíly v míře resilience v závislosti na délce praxe v pomáhajících profesích?

H3 Předpokládám, že existuje vztah mezi mírou resilience jako schopností zotavit se ze stresu a celkovou délkou praxe v pomáhajících profesích.

H4 Předpokládám, že existuje vztah mezi mírou resilience jako rysem osobnosti a celkovou délkou praxe v pomáhajících profesích.

VO6 Jaké jsou rozdíly ve významu pomoci v závislosti na délce praxe v pomáhajících profesích?

H5 Předpokládám, že existuje vztah mezi významem pomoci a celkovou délkou praxe v pomáhajících profesích.

4.2 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit, jakou mírou resilience disponují pracovníci v sociálních službách a jaké je jejich vnímání pomoci. Dále chceme ověřit, jaká je souvislost mezi resiliencí a vnímáním významu pomoci, souvislost mezi resiliencí a celkovou délkou praxe a souvislost mezi vnímáním významu pomoci a celkovou délkou praxe v pomáhajících profesích.

4.3 Výzkumný soubor

Výzkum byl prováděn u pracovníků pomáhajících profesí, konkrétně u pracovníků v sociálních službách. Výběr respondentů byl dostupný. Respondenty jsme vyhledali přes Registr poskytovatelů sociálních služeb a zde vybrali konkrétní zařízení a oslovili jejich zaměst-

nance. Další část respondentů jsme oslovili z řad pracovníků, se kterými spolupracujeme v rámci dobrovolnictví.

Celkem se výzkumu zúčastnilo 175 respondentů. Dotazníky jsme zkontrolovali, abychom ověřili jejich korektnost. Následně bylo vyloučeno 7 dotazníků, které nebyly vyplněny kompletně.

Po provedené kontrole bylo do výzkumu zařazeno 168 respondentů ve věku 25 až 56 let. Z celkového počtu bylo 147 žen a 21 mužů.

Z uvedených 168 respondentů jich nejvíce, a to 62 (36,90 %) uvedlo, že pracuje na současné pozici do 5 let. Následovalo 37 (22,02 %) respondentů 5 až 10 let, 28 (16,67 %) respondentů méně než 1 rok, 22 (13,10 %) respondentů pracuje na současné pozici více než 15 let a 19 (11,31 %) uvedlo 10 až 15 let, *tabulka 1*.

Tabulka 1: Délka působení na současné pracovní pozici

Délka působení na současné pozici	Absolutní četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost v %	Relativní kumulativní četnost v %
Méně než 1 rok	28	28	16,67	16,67
Do 5 let	62	90	36,90	53,57
5 – 10 let	37	127	22,02	75,59
10 – 15 let	19	146	11,31	86,90
Více než 15 let	22	168	13,10	100,00
Celkem	168	-	100,00	-

Dále jsme zjišťovali celkovou délku praxe v pomáhajících profesích. U respondentů se pohybovala od necelého roku do 40 let. Průměrná délka je $M = 12,81$ let ($SD = 9,41$). Nejvíce respondentů, tj. 46 (27,38 %) uvedlo celkovou délku praxe do 5 let, následovalo 39 (23,21 %) s praxí 5 až 10 let, 29 (17,26 %) uvedlo 10 až 15 let, 22 (13,10 %) respondentů uvedlo 15 až 20 let, následovalo 12 (7,14%) respondentů 20 až 25 let a stejný počet tj. 12 (7,14 %) uvedlo 25 až 30 let. 6 (3,57 %) respondentů pracuje v pomáhajících profesích 35

až 40 let, 1 (0,60 %) respondent 30 až 35 let a 1 (0,60 %) respondent do 1 roku, *tabulka 2 a tabulka 3.*

Tabulka 2: Celková délka praxe v pomáhajících profesích

Počet platných odpovědí (N)	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)	Minimum	Maximum
168	12,81	9,41	0,00	40,00

Průměrná délka praxe v pomáhajících profesích je $M = 12,81$ let ($SD = 9,41$). Jeden pracovník pracuje v pomáhajících profesích dobu kratší než 1 rok. Pro názornost jsme respondenty rozdělili dle celkové délky praxe dle jejich odpovědí, viz *tabulka 3.*

Tabulka 3: Celková délka praxe dle odpracovaných roků

Délka působení na současné pozici	Absolutní četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost v %	Relativní kumulativní četnost v %
Do 1 roku	1	1	0,60	0,60
Do 5 let	46	47	27,38	27,98
5 – 10 let	39	86	23,21	51,19
10 – 15 let	29	115	17,26	68,45
15 – 20 let	22	137	13,10	81,55
20 – 25 let	12	149	7,14	88,69
25 – 30 let	12	161	7,14	95,83
30 – 35 let	1	162	0,60	96,43
35 – 40 let	6	168	3,57	100,00
Celkem	168	-	100,00	-

Výsledky ukazují, že největší počet respondentů vykonává práci v pomáhajících profesích do 5 let a to 46 (27,38 %) pracovníků ze 168. Následuje 39 (23,21 %) pracovníků, kteří

pracují v pomáhajících profesích 5 až 10 let a dále se snižuje počet pracovníků s nárůstem let odpracovaných v pomáhajících profesích. Na základě výsledků můžeme konstatovat, že se vzrůstajícím počtem odpracovaných let, klesá počet pracovníků pomáhajících profesí, kteří tuto práci vykonávají po tuto dobu. Část pracovníků odchází již do 5 let a další do 10 let. Tato skutečnost zřejmě souvisí s vysokými nároky, které práce na pomáhající klade. Na druhou stranu je velmi zajímavé zjištění, že 6 (3,57 %) pracovníků, z celkového počtu 168, vykonává tuto práci více než 35 let.

4.4 Metoda sběru a analýzy dat

Praktickou část jsme zpracovali formou kvantitativního výzkumu. Pro sběr dat jsme zvolili dotazníkové šetření, které umožní oslovit větší počet respondentů.

K výzkumu jsme použili dotazníky:

Brief Resilience Scale (Smith et al. 2008), standardizovaný dotazník.

14-item resilience scale (RS) (Wagnild, Young, 1993), standardizovaný dotazník.

Škála významu pomoci, vlastní konstrukce.

Doplnili jsme otázky 1 až 5 týkající se demografických a osobních údajů, viz příloha PI.

Standardizovaný dotazník **Brief Resilience Scale** (Smith et al. 2008) měří resilienci jako schopnost odrazit se zpět neboli schopnost zotavit se ze stresu. Dotazník obsahuje 6 položek, 3 kladně a 3 negativně formulované otázky. V našem dotazníku jsou to otázky 6 až 11, viz příloha PI. Respondenti odpovídají na pětibodové škále dle toho, jak se ztotožňují s daným tvrzením. Kladně formulované položky jsou hodnoceny na škále od 1 = rozhodně nesouhlasím po 5 = rozhodně souhlasím. Záporně formulované položky jsou hodnoceny na škále od 1 = rozhodně souhlasím po 5 = rozhodně nesouhlasím.

Otázky jsme zaznamenali do *tabulky 4* a seřadili dle jejich pořadí v dotazníku, viz příloha PI. Výsledkem odpovědí je průměrné skóre na škále 1 až 5 (čím vyšší hodnota, tím vyšší míra resilience jako schopnosti zotavit se ze stresu). Interpretace skóre je uvedena v *tabulce 5*.

Tabulka 4: Otázky Brief Resilience Scale

Typ otázky	Číslo položky	Výrok
Kladně formulovaná	6	Po náročných životních obdobích se většinou rychle vzpamatuji.
Záporně formulovaná	7	Je pro mě těžké překonávat stresující události.
Kladně formulovaná	8	Netrvá mi dlouho zotavit se ze stresující události.
Záporně formulovaná	9	Když se stane něco zlého, je pro mě těžké se rychle vrátit do původního stavu.
Kladně formulovaná	10	Těžkými časy obvykle procházím s malými obtížemi.
Záporně formulovaná	11	S životními překážkami se většinou vypořádávám dlouhou dobu.

Tabulka 5: Interpretace skóre BRS

Skóre	Interpretace
1,00-2,99	Low resilience
3,00-4,30	Normal resilience
4,31-5,00	High resilience

Standardizovaný dotazník **14-item resilience scale (RS)** (Wagnild, Young, 1993), měří míru resilience jako rys osobnosti. Respondenti hodnotí položky na sedmi bodové škále od 1 = rozhodně nesouhlasím po 7 = rozhodně souhlasím. V našem dotazníku se jedná o otázky 12 až 25, viz příloha PI.

Otázky jsou rozděleny do několika okruhů dle jejich zaměření, viz *tabulka 6*.

Výsledná míra resilience se vypočítá součtem všech položek (čím vyšší hodnota, tím vyšší míra resilience jako rysu osobnosti). Interpretace skóre je uvedena v *tabulce 7*.

Tabulka 6: Otázky 14-item RS dle rozdělení do okruhů

Charakteristika	Číslo položky	Výrok
Soběstačnost	12	Obvykle vše zvládám snadno či obtížně.
	16	Mám pocit, že zvládám řešit hodně věcí zároveň.
	18	Snadněji se dostanu přes těžké překážky díky předchozí zkušenosti.
	23	V případě potřeby se na mě lidé mohou spolehnout.
	25	Když jsem v těžké životní situaci, obvykle si najdu cestu, jak se z toho dostat.
Smysluplnost	13	Jsem na sebe hrdý/-á, že jsem dokázal/-a důležité věci v mém životě.
	20	Pořád mám zájem o věci.
	24	Můj život má smysl.
Vyrovnanost	14	Obvykle беру věci takové, jaké jsou.
	21	Obvykle si najdu něco, co mě drží nad vodou.
Vytrvalost	17	Jsem odhodlaný/-á.
	19	Mám sebekázeň.
Existenciální osamělost	15	Jsem spokojený/-á sám/sama se sebou.
	22	Víra v sebe sama mi pomáhá dostat se přes těžké překážky.

Tabulka 7: Interpretace skóre 14-item RS

Skóre	Interpretace
14-56	Very Low
57-64	Low
65-73	Moderate Low
74-81	Moderate High
82-90	High
91-98	Very High

K měření významu pomoci jsme vytvořili **škálu významu pomoci**, na které respondenti zaznamenávali své vnímání pomoci při každodenní práci. Hodnotící škálu jsme vytvořili formou grafu s osami x a y . Obě osy obsahují body 0 až 10. Na ose x respondenti zaznamenali své hodnocení na škále, dělám to pro druhé, po osobní naplnění. Na ose y hodnotili své vnímání pomoci od zátěže po radost, viz příloha PI.

4.5 Způsob zpracování dat

Výsledky byly zpracovány v aplikaci MS Excel a Statistica. Pro získání odpovědí na výzkumné otázky zjišťující míru resilience jsme použili procedury popisné statistiky a to aritmetický průměr (k získání míry resilience jako schopnosti zotavit se ze stresu a míry resilience jako rysu osobnosti). Míru významu pomoci jsme vyhodnotili jako součin výsledných hodnot naměřených na škále 0 až 10 (zátěž - radost a dělám to pro druhé – osobní naplnění). Hypotézy jsme ověřili na základě Pearsonova korelačního koeficientu pomocí aplikace Statistica. Výsledné hodnoty jsme interpretovali na základě škály koeficientu korelace, který uvádí Chráska – *tabulka 8* (Chráska, 2016, s. 98).

Tabulka 8: Koeficient korelace – interpretace

Koeficient korelace	Interpretace
$r = 1$	naprostá závislost (funkční závislost)
$1,00 > r \geq 0,90$	velmi vysoká závislost
$0,90 > r \geq 0,70$	vysoká závislost
$0,70 > r \geq 0,40$	střední (značná) závislost
$0,40 > r \geq 0,20$	nízká závislost
$0,20 > r \geq 0,00$	velmi slabá závislost
$r = 0$	naprostá nezávislost

5 VÝSLEDKY

Jedním z hlavních cílů výzkumu bylo zjistit míru resilience u pracovníků pomáhajících profesí. Resilienci jsme zkoumali jako schopnost zotavit se ze stresu a také jako rys osobnosti. Dále jsme zkoumali míru významu pomoci a vztahy mezi těmito proměnnými.

5.1 Resilience jako schopnost zotavit se ze stresu

VO1 Jaká je míra resilience jako schopnosti zotavit se ze stresu u pracovníků pomáhajících profesí?

Tabulka 9: Míra resilience jako schopnosti zotavit se ze stresu

Počet platných odpovědí (N)	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)	Minimum	Maximum
168	3,31	0,59	1,00	4,83

Celková průměrná hodnota resilience jako schopnosti zotavit se ze stresu nabývá hodnoty $M = 3,31$ na škále 1 až 5 ($SD = 0,59$), což odpovídá úrovni normální resilience dle standardizované normy, viz škála uvedená v *tabulce 5*.

Respondenty jsme zařadili, dle jejich odpovědí, do škál k měření míry resilience jako schopnosti zotavit se ze stresu. Jejich počty v jednotlivých škálách resilience jsou zobrazeny v *tabulce 10*.

Tabulka 10: Rozdělení respondentů dle jejich míry resilience jako schopnosti zotavit se ze stresu

Interpretace skóre BRS	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost v %	Relativní kumulativní četnost v %
Nízká resilience	36	36	21,43	21,43
Normální resilience	126	162	75	96,43
Vysoká resilience	6	168	3,57	100
Celkem	168	-	100,00	-

Rozdělení respondentů ukazuje, že nejvyšší počet 126 (75 %) z celkového počtu 168 dosahuje normální míry resilience, 36 (21,42 %) respondentů dosahuje nízké míry resilience a 6 (3,57 %) vysoké míry resilience.

Dále nás zajímalo, v jakých konkrétních situacích, vyplývajících z odpovědí na otázky v dotazníku, dosáhli respondenti nejvyšší a také nejnižší míry resilience jako schopnosti zotavit se ze stresu. Výsledky jsou uvedeny v *tabulce 11*.

Tabulka 11: Pořadí otázek zkoumajících míru resilience jako schopnost zotavit se ze stresu

Číslo otázky	Počet platných odpovědí (N)	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)	Minimum	Maximum
o6	168	3,56	0,82	1,00	5,00
o8	168	3,38	0,76	1,00	5,00
o11R	168	3,36	0,78	1,00	5,00
o10	168	3,20	0,82	1,00	5,00
o9R	168	3,19	0,81	1,00	5,00
o7R	168	3,13	0,85	1,00	5,00

Nejvyšší průměrné hodnoty $M = 3,56$ na škále 1 až 5 ($SD = 0,82$) z dotazníku Brief Resilience Scale k měření resilience jako schopnosti zotavit se ze stresu nabývá otázka č. 6 „Po náročných životních obdobích se většinou rychle vzpamatuji.“ Nejnižší průměrnou hodnotu $M = 3,13$ na škále 1 až 5 ($SD = 0,85$) nabývá otázka č. 7R „Je pro mě těžké překonávat stresující události.“. Výsledky ukazují určitý rozpor, kdy respondenti na jedné straně říkají, že stresující události překonávají těžko, ale zároveň, že se po nich rychle vzpamatují. Výsledek chápeme tak, že pro pracovníky v pomáhajících profesích je náročné překonávat stresující události, ale pokud se jim to podaří, pak se dokážou rychle vrátit k původnímu nastavení a fungování.

5.2 Resilience jako rys osobnosti

VO2 Jaká je míra resilience jako rysu osobnosti u pracovníků pomáhajících profesí?

Tabulka 12: Míra resilience jako rysu osobnosti

Počet platných odpovědí (N)	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)	Minimum	Maximum
168	76,78	7,39	50,00	94,00

Celková průměrná hodnota resilience jako rysu osobnosti nabývá hodnoty $M = 76,78$ na škále 14 až 98 ($SD = 7,39$), což odpovídá úrovni mírně vyšší resilience dle škály uvedené v *tabulce 7*. Respondenti dosahovali hodnoty 50, což je velmi nízká míra resilience až po hodnotu 94, což značí velmi vysokou míru resilience.

Respondenty jsme zařadili dle jejich odpovědí do škál k měření míry resilience jako rysu osobnosti. Jejich počty v jednotlivých škálách resilience jsou zobrazeny v *tabulce 13*.

Tabulka 13: Rozdělení respondentů na škále k měření resilience jako rysu osobnosti

Interpretace skóre BRS	Absolutní četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost v %	Relativní kumulativní četnost v %
Velmi nízká	2	2	1,19	1,19
Nízká	8	10	4,76	5,95
Mírně nižší	46	56	27,38	33,33
Mírně vyšší	66	122	39,29	72,62
Vysoká	44	166	26,19	98,81
Velmi vysoká	2	168	1,19	100
Celkem	168	-	100,00	-

Z výsledků vyplývá, že největší počet respondentů v počtu 66 (39,29 %) má mírně vyšší míru resilience jako rysu osobnosti. Počet respondentů s mírou resilience vyšší je 44

(26,19 %) a přibližně stejný počet spadá do kategorie nižší resilience, 46 respondentů (27,38 %). 8 respondentů (4,76 %) má resilienci nízkou. Stejný počet respondentů vykazuje míru resilience velmi nízkou a naopak velmi vysokou. V každé škále 2 respondenti tedy (1,19 %).

Dotazník k zjištění míry resilience jako rysu osobnosti je složen z otázek zaměřených na soběstačnost, smysluplnost, vyrovnanost, vytrvalost a existenciální osamělost. V *tabulce 14* uvádíme výsledky míry resilience dle zařazení otázek.

Tabulka 14: Výsledky jednotlivých skupin položek měřících resilienci jako rys osobnosti

Zaměření položek	Počet platných odpovědí (N)	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)	Minimum	Maximum
Soběstačnost	168	26,85	2,91	15,00	33,00
Smysluplnost	168	17,90	2,07	7,00	21,00
Vyrovnanost	168	11,25	1,35	7,00	14,00
Vytrvalost	168	10,42	1,80	5,00	14,00
Existenciální osamělost	168	10,34	1,73	5,00	14,00

Vzhledem ke skutečnosti, že jednotlivé skupiny neobsahují stejný počet otázek, pro porovnání dosažených výsledků mezi skupinami uvádíme v *tabulce 15* průměrnou hodnotu dosaženou na škále 1-7.

Tabulka 15: Výsledky jednotlivých skupin položek měřících resilienci jako rys osobnosti na škále 1 - 7

Zaměření položek	Počet platných odpovědí (N)	Průměr na škále 1 - 7 (M)	Směrodatná odchylka (SD)	Minimum	Maximum
Soběstačnost	168	5,37	2,91	15,00	33,00
Smysluplnost	168	5,97	2,07	7,00	21,00
Vyrovnanost	168	5,63	1,35	7,00	14,00
Vytrvalost	168	5,21	1,80	5,00	14,00
Existenciální osamělost	168	5,17	1,73	5,00	14,00

Z výsledků vyplývá, že nejvyšší skóre dosahují pracovníci pomáhajících profesí v oblasti smysluplnosti $M = 5,97$ ($SD = 2,07$). Nejnižšího výsledku dosáhli respondenti v oblasti existenciální osamělosti $M = 5,17$ ($SD = 1,73$).

5.3 Význam pomoci

VO3 Jak vnímají pracovníci pomáhajících profesí význam pomoci při výkonu své práce na škále zátěž – radost a dělám to pro druhé – osobní naplnění?

Dalším hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit míru významu pomoci při výkonu své práce u pracovníků pomáhajících profesí.

Jak vnímají pracovníci pomáhajících profesí význam pomoci při výkonu své práce na škále zátěž – radost a dělám to pro druhé – osobní naplnění? Výsledky jsou shrnuty v *tabulce 16*.

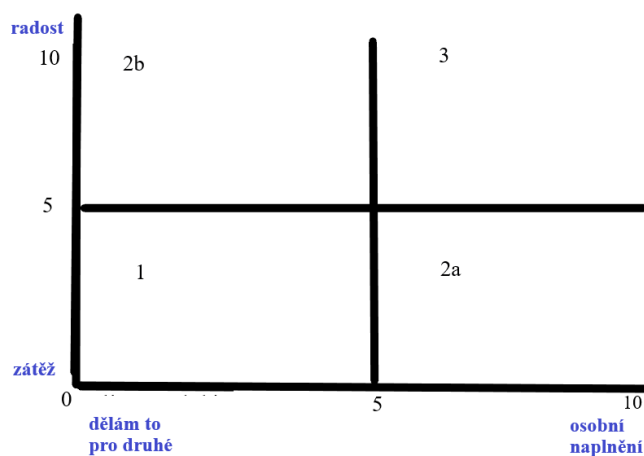
Tabulka 16: Vnímání pomoci při výkonu své práce

Počet platných odpovědí (N)	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)	Minimum	Maximum
168	45,07	19,87	4,00	100,00

Míru významu pomoci jsme vyhodnotili jako součin hodnot naměřených na škále 0 až 10 (zátěž - radost a dělám to pro druhé – osobní naplnění). Nejvyšší možná míra vnímání pomoci tedy byla 100 bodů a nejnižší možná míra 0 bodů. Respondenti dosáhli průměrného výsledků $M = 45,07$ bodu ($SD = 19,87$). Výsledné skóre vnímání pomoci jsme vyhodnotili jako mírně nadprůměrné. Nejnižší hodnocení bylo 4 body a nejvyšší 100 bodů.

Na základě míry významu pomoci jsme respondenty umístili do 4 kvadrantů, které jsou znázorněny v *grafu 1*. Jako mezní hodnotu jsme určili hodnotu 5. Respondenty hodnotící význam pomoci číslem 5 jsme zařadili na škále zátěž – radost do zátěže, a na škále dělám to pro druhé – osobní naplnění, do škály dělám to pro druhé.

Graf 1: Rozvržení odpovědí na škále 1 až 10 zátěž – radost a dělám to pro druhé - osobní naplnění



Kvadrant číslo 1 obsahuje respondenty, kteří vnímají význam pomoci při výkonu své profese jako službu pro druhé, která je pro ně zátěží. Kvadranty 2a, 2b zahrnují respondenty, jejichž míra významu pomoci je vyšší, ať už zaměřena spíše na osobní naplnění nebo radost. V kvadrantu 2a jsou zařazení pracovníci pomáhajících profesí, kteří vnímají význam pomoci jako své osobní naplnění. V kvadrantu 2b jsou zařazení pracovníci, kterým pomáhání při výkonu práce působí radost. Nejvyšší míry významu pomoci dosáhli pracovníci spadající do kvadrantu číslo 3. Výsledky jsme zpracovali v *tabulce 17*.

Tabulka 17: Rozvržení odpovědí na škále význam pomoci

Kvadrant	Absolutní četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost v %	Relativní kumulativní četnost v %
1	7	7	4,17	4,17
2a	4	11	2,38	6,55
2b	39	50	23,21	29,76
3	118	168	70,24	100
Celkem	168	-	100,00	-

Průměrné hodnoty míry významu pomoci v jednotlivých kvadrantech jsme zpracovali do tabulky 18.

Tabulka 18: Míra významu pomoci

Kvadrant	Počet respondentů	Průměrná hodnota vnímání pomoci (M)
1	7	18,86
2a	4	30,38
2b	39	27,63
3	118	52,89
Celkem	168	-

Nejvyšší míry významu pomoci dosáhli pracovníci spadající do kvadrantu číslo 3. Z celkového počtu 168 respondentů se jich zde umístilo 118 (70,24 %) s průměrnou hodnotou významu pomoci $M = 52,89$. V kvadrantu 2a jsou zařazení pracovníci pomáhajících profesí, kteří vnímají význam pomoci jako své osobní naplnění. V tomto kvadrantu se nachází 4 (2,38 %) respondentů a jejich průměrná míra významu pomoci je 30,38. V kvadrantu 2b jsou zařazení pracovníci, kterým pomáhání při výkonu práce působí radost. V tomto kvadrantu se nachází 39 (23,21 %) respondentů a jejich průměrná míra významu

pomoci je 27,63. Zajímavé je, že 7 pracovníků (4,17 %) z celkového počtu 168 vnímá význam své pomoci jako zátěž a práci, kterou dělají pro druhé. Jejich průměrná hodnota míry významu pomoci je 18,86 na škále 0 až 100.

5.4 Ověření vztahu mezi proměnnými

Dalším cílem našeho výzkumu bylo zjistit, zda existuje vztah mezi jednotlivými proměnnými. Pro posouzení vztahu byly stanoveny hypotézy uvedené v kapitole 3.1 a k nim vytvořeny statistické hypotézy.

VO4 Jaká je souvislost mezi mírou resilience a významem pomoci u pracovníků pomáhajících profesí?

H1 Předpokládáme, že existuje vztah mezi mírou resilience jako schopností zotavit se ze stresu a významem pomoci u pracovníků pomáhajících profesí.

H₀ Mezi mírou resilience jako schopností zotavit se ze stresu a významem pomoci u pracovníků pomáhajících profesí neexistuje vztah.

H_A Mezi mírou resilience jako schopností zotavit se ze stresu a významem pomoci u pracovníků pomáhajících profesí existuje vztah.

H2 Předpokládáme, že existuje vztah mezi mírou resilience jako rysem osobnosti a významem pomoci u pracovníků pomáhajících profesí.

H₀ Mezi mírou resilience jako rysem osobnosti a významem pomoci u pracovníků pomáhajících profesí neexistuje vztah.

H_A Mezi mírou resilience jako rysem osobnosti a významem pomoci u pracovníků pomáhajících profesí existuje vztah.

Tabulka 19: Vztah mezi mírou resilience jako schopností zotavit se ze stresu a významem pomoci u pracovníků pomáhajících profesí

Proměnné	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)	Koeficient korelace (r)	p	N
R1	3,31	0,59			
VP	45,07	19,87	-0,01	0,91	168

Korelace je významná na hladině $p < 0,05$.

Výzkum neprokázal vztah mezi proměnnými na zvolené hladině významnosti. Nezamítáme nulovou hypotézu. Mezi mírou resilience jako schopností zotavit se ze stresu a významem pomoci u pracovníků pomáhajících profesí neexistuje vztah ($r = -0,01$; $p = 0,91$).

Tabulka 20: Vztah mezi mírou resilience jako rysem osobnosti a významem pomoci u pracovníků pomáhajících profesí

Proměnné	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)	Koeficient korelace (r)	p	N
R2	76,78	7,39			
VP	45,07	19,87	0,15	0,057	168

Korelace je významná na hladině $p < 0,05$.

Výsledky neprokázaly vztah mezi proměnnými. Nezamítáme nulovou hypotézu. Mezi mírou resilience jako rysem osobnosti a významem pomoci u pracovníků pomáhajících profesí neexistuje vztah ($r = 0,15$; $p = 0,057$).

Z výsledků je zřejmé, že vnímání pomoci nesouvisí s mírou resilience jako schopností zotavit se ze stresu ani s mírou resilience jako rysem osobnosti pracovníků pomáhajících profesí. Předpokládáme, že vnímání pomoci ovlivňuje spíše empatie, osobnost pomáhajícího pracovníka a jeho vztah s klientem.

VO5 Jaké jsou rozdíly v míře resilience v závislosti na délce praxe v pomáhajících profesích?

H3 Předpokládám, že existuje vztah mezi mírou resilience jako schopností zotavit se ze stresu a celkovou délkou praxe v pomáhajících profesích.

H₀ Mezi mírou resilience jako schopností zotavit se ze stresu a celkovou délkou praxe v pomáhajících profesích neexistuje vztah.

H_A Mezi mírou resilience jako schopností zotavit se ze stresu a celkovou délkou praxe v pomáhajících profesích existuje vztah.

H4 Předpokládám, že existuje vztah mezi mírou resilience jako rysem osobnosti a celkovou délkou praxe v pomáhajících profesích.

H₀ Mezi mírou resilience jako rysem osobnosti a celkovou délkou praxe v pomáhajících profesích neexistuje vztah.

H_A Mezi mírou resilience jako rysem osobnosti a celkovou délkou praxe v pomáhajících profesích existuje vztah.

Tabulka 21: Vztah mezi mírou resilience jako schopností zotavit se ze stresu a celkovou délkou praxe v pomáhajících profesích

Proměnné	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)	Koeficient korelace (r)	p	N
R1	3,31	0,59			
DP celkem	12,81	9,41	0,073	0,34	168

Korelace je významná na hladině $p < 0,05$.

Výsledky neprokázaly vztah mezi proměnnými. Nezamítáme nulovou hypotézu. Mezi mírou resilience jako schopností zotavit se ze stresu a celkovou délkou praxe v pomáhajících profesích neexistuje vztah ($r = 0,073$; $p = 0,34$).

Tabulka 22: Vztah mezi mírou resilience jako rysem osobnosti a celkovou délkou praxe v pomáhajících profesích

Proměnné	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)	Koeficient korelace (r)	p	N
R2	76,78	7,39			
DP celkem	12,81	9,41	-0,01	0,89	168

Korelace je významná na hladině $p < 0,05$.

Výsledky neprokázaly vztah mezi proměnnými. Nezamítáme nulovou hypotézu. Mezi mírou resilience jako rysem osobnosti a celkovou délkou praxe v pomáhajících profesích neexistuje vztah ($r = -0,01$; $p = 0,89$).

Výzkum ukázal, že délka praxe v pomáhajících profesích nesouvisí s mírou resilience pracovníků pomáhajících profesí. Předpokládáme tedy, že souvisí s jinými faktory.

VO6 Jaké jsou rozdíly ve významu pomoci v závislosti na délce praxe v pomáhajících profesích?

H5 Předpokládám, že existuje vztah mezi významem pomoci a celkovou délkou praxe v pomáhajících profesích.

H0 Mezi významem pomoci a celkovou délkou praxe v pomáhajících profesích neexistuje vztah.

HA Mezi významem pomoci a celkovou délkou praxe v pomáhajících profesích existuje vztah.

Tabulka 23: Vztah mezi významem pomoci a celkovou délkou praxe v pomáhajících profesích

Proměnné	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)	Koeficient korelace (r)	p	N
VP	45,07	19,87			
DP celkem	12,81	9,41	0,00	0,95	168

Korelace je významná na hladině $p < 0,05$.

U těchto proměnných byla zjištěna naprostá nezávislost. Nezamítáme nulovou hypotézu. Mezi významem pomoci a celkovou délkou praxe v pomáhajících profesích neexistuje vztah ($r = 0,00$; $p = 0,95$).

Výsledky výzkumu ukazují, že celková délka praxe v pomáhajících profesích nesouvisí s mírou významu pomoci. Tento výsledek je pro nás překvapivý, ale protože náš výzkum prokázal, že délka praxe nesouvisí ani s mírou resilience, předpokládáme, že souvisí s jinými faktory. Identifikace těchto faktorů a ověření našeho předpokladu může být předmětem dalšího výzkumu.

6 INTERPRETACE DAT A DISKUSE

Výsledky výzkumu prokázaly, že celková míra resilience jako schopnosti zotavit se ze stresu je, u pracovníků v sociálních službách průměrná. Tito pracovníci hůře překonávají stresující události, ale snadněji se po jejich odeznění vrátí k původnímu stavu.

Míra resilience jako rysu osobnosti je u těchto pracovníků mírně vyšší. Dále z výsledků vyplývá, že existuje určitá část pracovníků, kteří vykazují nízkou nebo sníženou míru resilience obou typů.

Resilience byla a je u dospělých jedinců přímo spojována a zkoumána se stresem. Resilience, dle výzkumů probíhajících v 80. letech, znamená nejen odolnost vůči situacím vyvolávajícím stres, ale i flexibilitu systému při návratu k původním podmínkám bez případné deformace (Šolčová, 2009). Jak vyplývá z teoretické části bakalářské práce, jsou pracovníci v pomáhajících profesích ve zvýšené míře ohroženi stresem. Je tedy pro ně samotné, ale také jejich klienty a zaměstnavatele velmi důležité, jak stresující události zvládnou a jak rychle se po jejich odeznění vrátí zpět do původního stavu. Jak jsme již zmínili, pracovníci pomáhajících profesí vykazují normální úroveň resilience jako schopnosti zotavit se ze stresu a mírně vyšší úroveň resilience jako rysu osobnosti. U obou typů resilience se však prokázaly i nízké a velmi nízké hodnoty míry resilience jednotlivců. Z tohoto pohledu je vhodné zaměřit se na jednotlivé pracovníky a poskytnout jim odpovídající školení orientovaná na zvládání stresu s cílem naučit se techniky jeho zvládání a zvýšit míru resilience. Vhodná mohou být také vzájemná setkání pracovníků pomáhajících profesí, na kterých vzájemně sdílí své zkušenosti a zážitky a podělí se o své znalosti a ověřené postupy.

V oblasti zkoumání významu pomoci pracovníci v pomáhajících profesích dosáhli mírně nadprůměrného výsledku. Z celkového počtu 168 respondentů jich 118 vnímá význam pomoci při výkonu své práce spíše jako osobní naplnění a radost. Domníváme se, že i pracovníci, kteří hodnotí význam pomoci ve své práci jako práci pro druhé, ale zároveň jim pomáhání způsobuje radost, jsou ve své práci spokojeni a jsou motivováni pro její vykonávání. Výzkum dále ukázal, že 7 respondentů z celkového počtu 168 vnímá svoji práci jako vykonávanou pro druhé a zatěžující. Tito pracovníci jsou ještě více ohroženi stresem a následně syndromem vyhoření. Pro tyto pomáhající je vhodné zařadit školení nebo rozvojový program zaměřený na posílení soft dovedností, jako například prevence stresu a syndromu vyhoření, work-life balance, emoční inteligence, komunikace. Vhodnost zařazení těchto technik vyplývá i z teoretických východisek uvedených v teoretické části.

V našem výzkumu jsme ověřili míru resilience jako schopnosti zotavit se ze stresu, míru resilience jako rysu osobnosti a význam pomoci u pracovníků pomáhajících profesí. Dále jsme se zaměřili na ověření vztahu mezi těmito proměnnými. Zabývali jsme se vztahem mezi mírou resilience a významem pomoci u pracovníků pomáhajících profesí. Výzkum neprokázal souvislost mezi těmito proměnnými. Předpokládáme, že hodnocení významu pomoci ovlivňuje spíše empatie, osobnost pomáhajícího pracovníka, jeho vztah s klientem a vnímání smyslu vykonávané práce.

Nebyla prokázána závislost mezi mírou resilience a celkovou délkou praxe v pomáhajících profesích, ani mezi významem pomoci a délkou praxe v pomáhajících profesích. Předpokládáme tedy, že délka vykonávané praxe souvisí s jinými faktory. Ověření našeho předpokladu, vidíme jako příležitost k dalšímu výzkumu, který identifikuje tyto faktory a ověří míru jejich závislosti.

Cílem bakalářské práce bylo ověřit míru resilience a význam pomoci u pracovníků pomáhajících profesí a ověřit vzájemné souvislosti vybraných faktorů. Z výsledků výzkumu vyplývá, že pracovníci v pomáhajících profesích dosahují normální až vyšší míry resilience a vykonávají svoji práci s radostí a tato práce je osobně naplňuje. Nicméně překvapivým výsledkem výzkumu je, že délka praxe, vnímání významu pomoci a resilience spolu nesouvisí. Toto zjištění otvírá možnosti dalšího výzkumu.

ZÁVĚR

Bakalářská práce je zaměřena na resilienci a význam pomoci u pracovníků pomáhajících profesí.

V teoretické části vymezujeme pojem resilience, zabýváme se jejími faktory a vývojem. Vymezujeme pojem pomáhající profese, osobnost pracovníka v pomáhajících profesích a jeho vztah ke klientům. V kontextu náročnosti tohoto povolání se zabýváme stresem a jeho dopady na pracovníka v pomáhajících profesích. Zabýváme se významem pomoci v kontextu vnímání, osobního naplnění a smyslu života.

V empirické části popisujeme realizovaný kvantitativní výzkum, jeho cíle, průběh a vyhodnocení. Výzkum probíhal u pracovníků pomáhajících profesí, konkrétně pracovníků v sociálních službách, kteří jsou při výkonu svého povolání vystaveni značné psychické i fyzické zátěži. Na základě dotazníkové šetření jsme ověřovali míru resilience těchto pracovníků, jejich vnímání významu pomoci při výkonu jejich profese. Zkoumali jsme jednotlivé faktory a vzájemné vztahy mezi nimi.

Práce v pomáhajících profesích je jistě náročná a zodpovědná. Pracovníci v pomáhajících profesích jsou odpovědní nejen za sebe, ale také za své klienty. Vzhledem k těmto okolnostem je nezbytná znalost a další rozvoj kompetencí těchto pracovníků, posilování jejich psychické odolnosti a zdůraznění významu práce, kterou vykonávají. Z hlediska motivace pracovníků pomáhajících profesí považujeme za klíčové také poskytování pozitivní zpětné vazby, což znamená dobré vedení v osobě vedoucího pracovníka. Pro pracovníky, jejich klienty, zaměstnavatele a celou společnost je nezbytné mít motivované, angažované a spokojené pracovníky, kteří vidí smysl své práce.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] CAKIRPALOGLU, Panajotis, 2009. *Psychologie hodnot*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-2295-4.
- [2] CAKIRPALOGLU, Panajotis, 2012. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4033-1.
- [3] ELICHOVÁ, Markéta. *Sociální práce: aktuální otázky*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0080-4.
- [4] FRANKL, Viktor Emil. *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta, c2006. ISBN 80-7295-085-1.
- [5] FRANKL, Viktor Emil. *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii ; s příspěvkem Elisabeth S.Lukasové*. Brno: Cesta, 1994. ISBN 80-85139-29-2.
- [6] GÉRINGOVÁ, Jitka. *Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. Praha: Triton, 2011. ISBN isbn9788073873943.
- [7] GUGGENBÜHL-CRAIG, Adolf. *Nebezpečí moci v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-302-4.
- [8] HOSKOVCOVÁ, Simona. *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1424-8.
- [9] HOSKOVCOVÁ, Simona a Lucie SUCHOCHLEBOVÁ RYNTOVÁ. *Výchova k psychické odolnosti dítěte: silní pro život*. Praha: Grada, 2009. Pro rodiče. ISBN 978-80-247-2206-1.
- [10] HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.
- [11] JANKOVSKÝ, Jiří. *Etika pro pomáhající profese*. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-329-6.
- [12] KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese: psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-150-9.
- [13] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1370-5.

- [14] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- [15] MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-548-2.
- [16] MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobností*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0240-7.
- [17] MOURLANE, Denis. *Jak posílit svou odolnost a vnitřní sílu: cesta k úspěchu a spokojenosti*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4873-3.
- [18] NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.
- [19] Novotný, J. S., Tarinová, A., & Seidlová, K. (2016). Temperament a resilience v období mladé dospělosti. *E-psychologie* [online], 10(3), 1-12. [cit. 15. 2. 2019]. Dostupné z http://e-psycholog.eu/pdf/novotny_et al.pdf
- [20] PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.
- [21] PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1086-6.
- [22] PRAŠKO, Ján., PRAŠKOVÁ, Hana. *Asertivitou proti stresu*. 2. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1697-8.
- [23] ŠOLCOVÁ, Iva. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2947-3.
- [24] ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres a "vyhoření" u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7372-105-8.
- [25] ÚLEHLA, Ivan. *Umění pomáhat: učebnice metod sociální praxe*. Vyd. 3., v Sociologickém nakladatelství (SLON) 2. Praha: Sociologické nakladatelství, 2005. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-86429-36-9.
- [26] ZÁŠKODNÁ, Helena, Alina KUBICOVÁ a Zdeněk MLČÁK. *Prosociální chování a jeho rozvíjení u pomáhajících profesí*. Ostrava: Algoritmus, 2009. ISBN 9788090249110.

Seznam použitých symbolů a zkratk

- RFI Resilience Factor Inventory (dotazník společnosti Adaptiv Learning Systems k měření faktorů resilience)
- CD-RISC Connor-Davidson Resilience Scale (dotazník škála resilience Wagnilda a Younga)
- BRSC Brief Resilience Coping Scale (dotazník k měření resilience, autoři Sinclair a Wallstone)

SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Graf 1: Rozvržení odpovědí na škále 1 až 10 zátěž – radost a dělám to pro druhé - osobní naplnění</i>	51
--	----

SEZNAM TABULEK

<i>Tabulka 1: Délka působení na současné pracovní pozici.....</i>	39
<i>Tabulka 2: Celková délka praxe v pomáhajících profesích.....</i>	40
<i>Tabulka 3: Celková délka praxe dle odpracovaných roků</i>	40
<i>Tabulka 4: Otázky Brief Resilience Scale</i>	42
<i>Tabulka 5: Interpretace skóre BRS.....</i>	42
<i>Tabulka 6: Otázky 14-item RS dle rozdělení do okruhů</i>	43
<i>Tabulka 7: Interpretace skóre 14-item RS.....</i>	44
<i>Tabulka 8: Koeficient korelace – interpretace</i>	45
<i>Tabulka 9: Míra resilience jako schopnosti zotavit se ze stresu.....</i>	46
<i>Tabulka 10: Rozdělení respondentů dle jejich míry resilience jako schopnosti zotavit se ze stresu.....</i>	46
<i>Tabulka 11: Pořadí otázek zkoumajících míru resilience jako schopnost zotavit se ze stresu</i>	47
<i>Tabulka 12: Míra resilience jako rysu osobnosti</i>	48
<i>Tabulka 13: Rozdělení respondentů na škále k měření resilience jako rysu osobnosti.....</i>	48
<i>Tabulka 14: Výsledky jednotlivých skupin položek měřících resilienci jako rys osobnosti.....</i>	49
<i>Tabulka 15: Výsledky jednotlivých skupin položek měřících resilienci jako rys osobnosti na škále 1 - 7</i>	50
<i>Tabulka 16: Vnímání pomoci při výkonu své práce</i>	50
<i>Tabulka 17: Rozvržení odpovědí na škále význam pomoci.....</i>	52
<i>Tabulka 18: Míra významu pomoci</i>	52
<i>Tabulka 19: Vztah mezi mírou resilience jako schopností zotavit se ze stresu a významem pomoci u pracovníků pomáhajících profesí.....</i>	54
<i>Tabulka 20: Vztah mezi mírou resilience jako rysem osobnosti a významem pomoci u pracovníků pomáhajících profesí</i>	54
<i>Tabulka 22: Vztah mezi mírou resilience jako schopností zotavit se ze stresu a celkovou délkou praxe v pomáhajících profesích.....</i>	55
<i>Tabulka 23: Vztah mezi mírou resilience jako rysem osobnosti a celkovou délkou praxe v pomáhajících profesích</i>	56
<i>Tabulka 21: Vztah mezi významem pomoci a celkovou délkou praxe v pomáhajících profesích</i>	56

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha PI: Dotazník Resilience a význam pomoci u pracovníků pomáhajících profesí

Příloha PII: Grafy - Brief Resilience Scale (resilience jako schopnost zotavit se ze stresu)

Příloha PIII: Grafy – Resilience scale 14 item (resilience jako rys osobnosti)

PŘÍLOHA PI: DOTAZNÍK RESILIENCE A VÝZNAM POMOCI U PRACOVNÍKŮ POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍ

Resilience a význam pomoci u pracovníků pomáhajících profesí

Resilience a význam pomoci u pracovníků pomáhajících profesí

Dobrý den,

jmenuji se Petra Přiklopilová a studuji 3. ročník Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, obor Andragogika v profilaci na řízení lidských zdrojů v neziskové sféře. Dovoluji si Vás požádat o vyplnění dotazníku, který bude sloužit jako podklad pro praktickou část mé bakalářské práce na téma Resilience a význam pomoci u pracovníků pomáhajících profesí. Věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku. Zpracování dat je zcela anonymní. Děkuji za ochotu a pomoc.

1. Pohlaví

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Žena
 Muž

2. Věk

Nápověda k otázce: *Prosím uveďte.*

3. Jak dlouho působíte na současné pracovní pozici?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- méně než 1 rok
 do 5 let
 5 - 10 let
 10 - 15 let
 více než 15 let

4. Celková délka praxe v pomáhajících profesích

Nápověda k otázce: *Prosím uveďte.*

5. V soukromém životě jsem spokojen a zcela mě naplňuje.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Rozhodně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Ani souhlasím ani nesouhlasím
- Souhlasím
- Rozhodně souhlasím

6. Po náročných životních obdobích se většinou rychle vzpamatuji.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Rozhodně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Ani souhlasím ani nesouhlasím
- Souhlasím
- Rozhodně souhlasím

7. Je pro mě těžké překonávat stresující události.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Rozhodně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Ani souhlasím ani nesouhlasím
- Souhlasím
- Rozhodně souhlasím

8. Netrvá mi dlouho zotavit se ze stresující události.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Rozhodně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Ani souhlasím ani nesouhlasím
- Souhlasím
- Rozhodně souhlasím

9. Když se stane něco zlého, je pro mě těžké se rychle vrátit do původního stavu.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Rozhodně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Ani souhlasím ani nesouhlasím
- Souhlasím
- Rozhodně souhlasím

10. Těžkými časy obvykle procházím s malými obtížemi.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Rozhodně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Ani souhlasím ani nesouhlasím
- Souhlasím
- Rozhodně souhlasím

11. S životními překážkami se většinou vypořádávám dlouhou dobu.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Rozhodně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Ani souhlasím ani nesouhlasím
- Souhlasím
- Rozhodně souhlasím

12. Obvykle vše zvládám snadno či obtížně.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Rozhodně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Nevím
- Spíše souhlasím
- Souhlasím
- Rozhodně souhlasím

13. Jsem na sebe hrdý/-á, že jsem dokázal/-a důležité věci v mém životě.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Rozhodně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Nevím
- Spíše souhlasím
- Souhlasím
- Rozhodně souhlasím

14. Obvykle беру věci takové, jaké jsou.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Rozhodně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Nevím
- Spíše souhlasím
- Souhlasím
- Rozhodně souhlasím

15. Jsem spokojený/-á sám/sama se sebou.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Rozhodně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Nevím
- Spíše souhlasím
- Souhlasím
- Rozhodně souhlasím

16. Mám pocit, že zvládám řešit hodně věcí zároveň.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Rozhodně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Nevím
- Spíše souhlasím
- Souhlasím
- Rozhodně souhlasím

17. Jsem odhodlaný/-á.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Rozhodně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Nevím
- Spíše souhlasím
- Souhlasím
- Rozhodně souhlasím

18. Snadněji se dostanu přes těžké překážky díky předchozí zkušenosti.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Rozhodně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Nevím
- Spíše souhlasím
- Souhlasím
- Rozhodně souhlasím

19. Mám sebekázeň.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Rozhodně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Nevím
- Spíše souhlasím
- Souhlasím
- Rozhodně souhlasím

20. Pořád mám zájem o věci.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Rozhodně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Nevím
- Spíše souhlasím
- Souhlasím
- Rozhodně souhlasím

21. Obvykle si najdu něco, co mě drží nad vodou.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Rozhodně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Nevím
- Spíše souhlasím
- Souhlasím
- Rozhodně souhlasím

22. Víra v sebe sama mi pomáhá dostat se přes těžké překážky.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Rozhodně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Nevím
- Spíše souhlasím
- Souhlasím
- Rozhodně souhlasím

23. V případě potřeby se na mě lidé mohou spolehnout.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Rozhodně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Nevím
- Spíše souhlasím
- Souhlasím
- Rozhodně souhlasím

24. Můj život má smysl.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

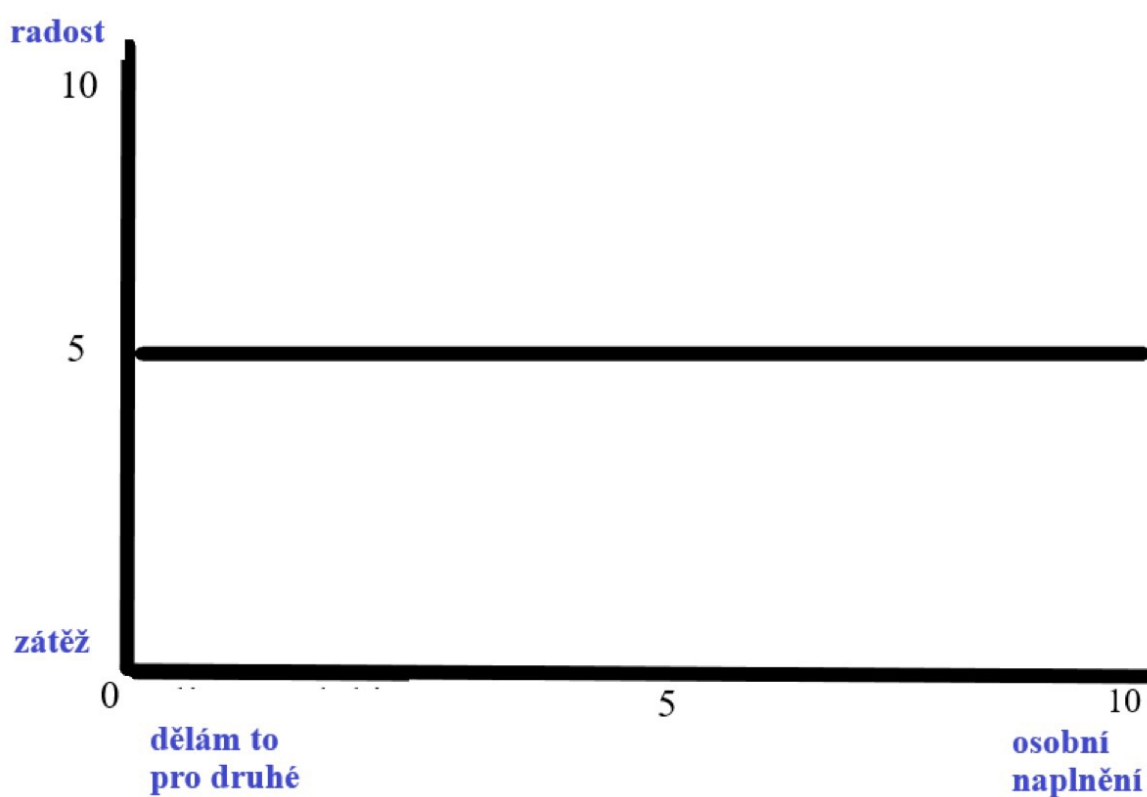
- Rozhodně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Nevím
- Spíše souhlasím
- Souhlasím
- Rozhodně souhlasím

25. Když jsem v těžké životní situaci, obvykle si najdu cestu, jak se z toho dostat.

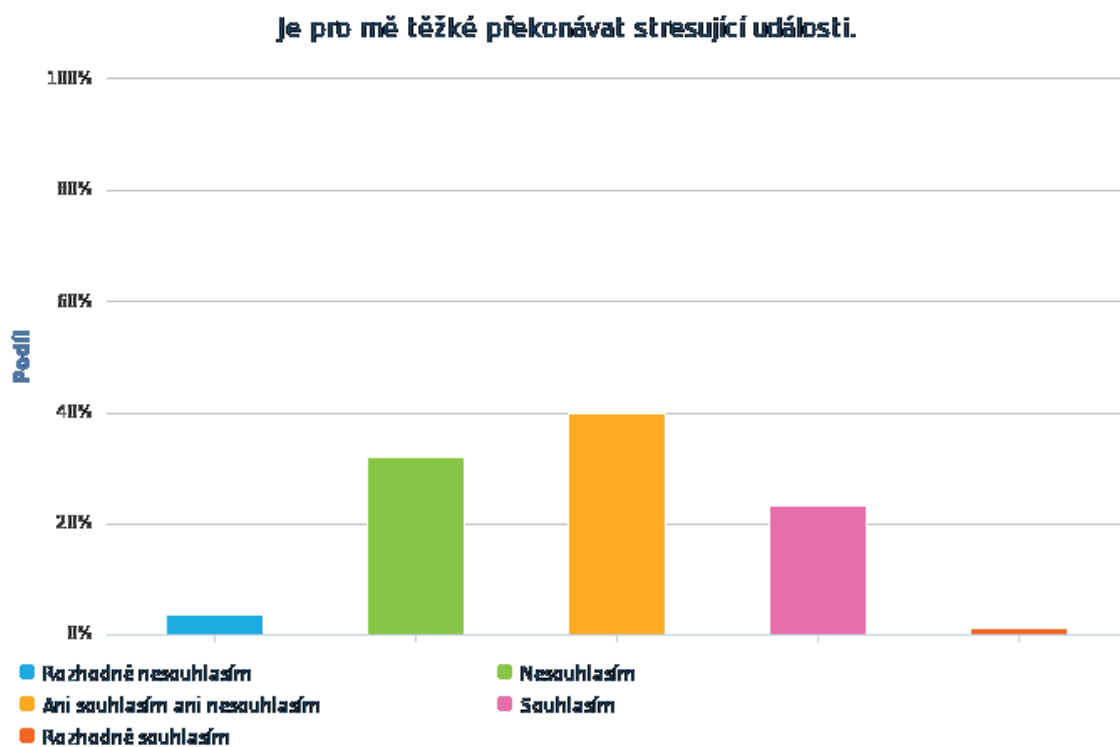
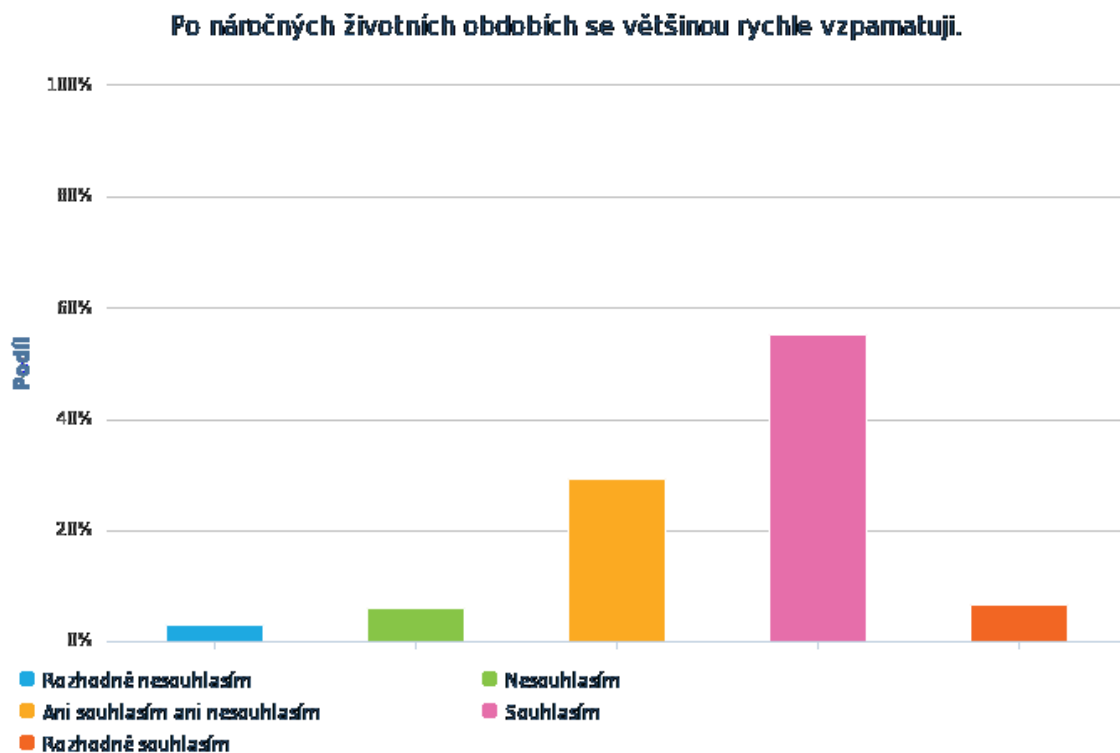
Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Rozhodně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Nevím
- Spíše souhlasím
- Souhlasím
- Rozhodně souhlasím

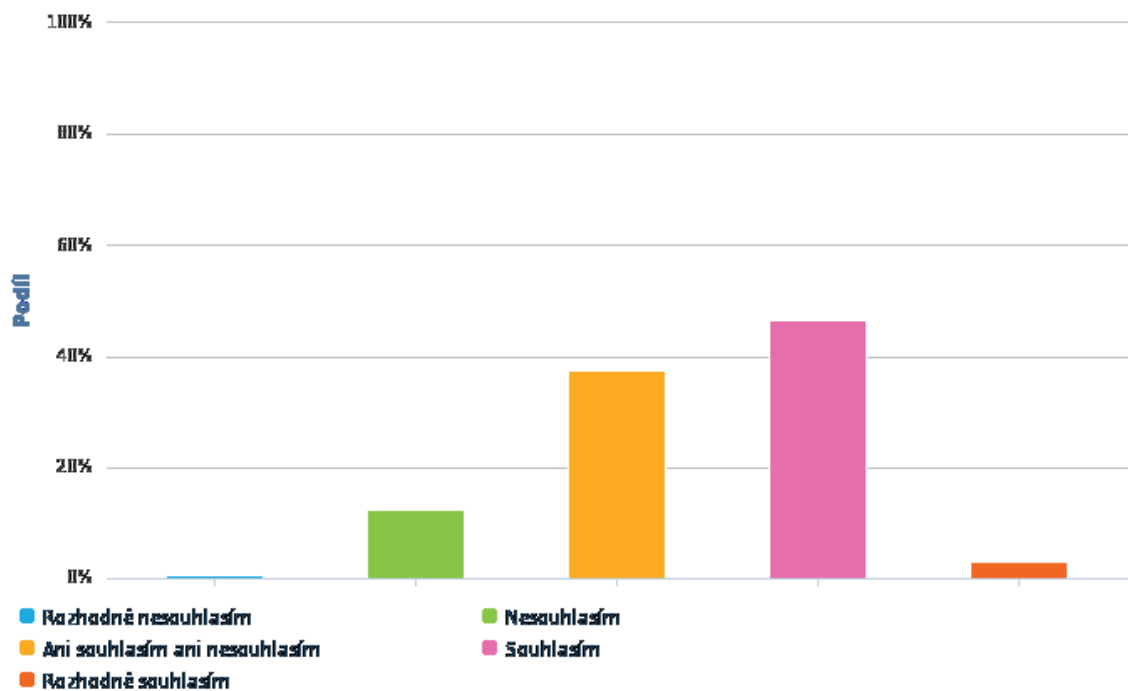
**Do grafu označte
křížkem, jaké je
Vaše vnímání
pomoci při výkonu
Vaší práce.**



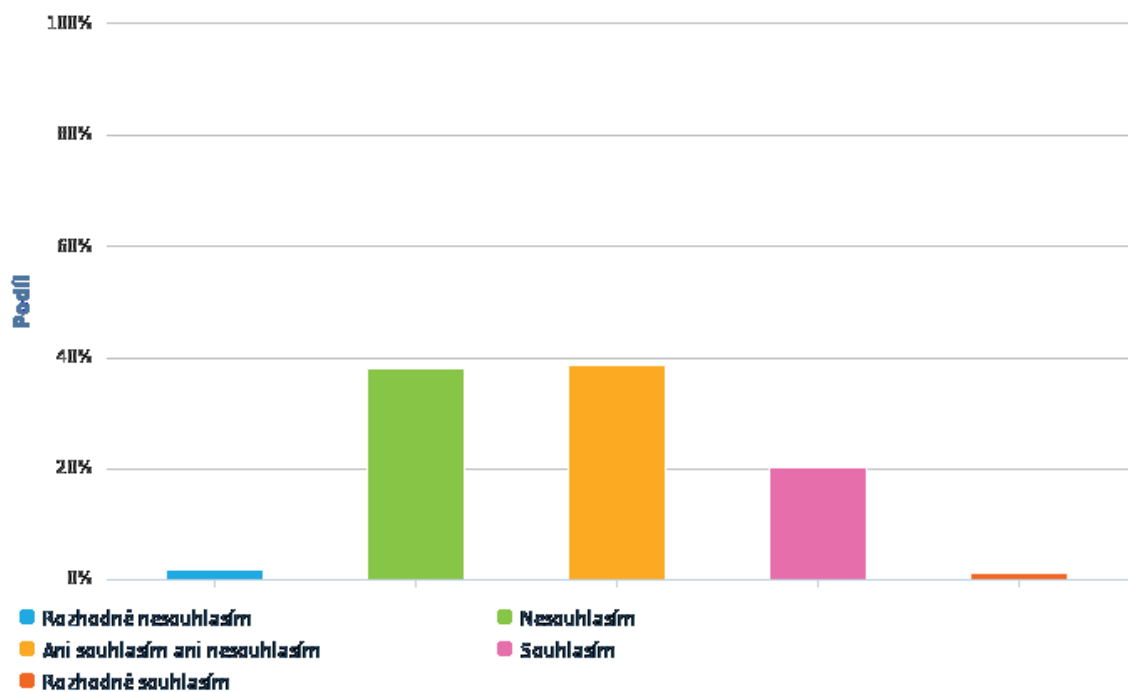
PŘÍLOHA PII: GRAFY - BRIEF RESILIENCE SCALE (RESILIENCE JAKO SCHOPNOST ZOTAVIT SE ZE STRESU)



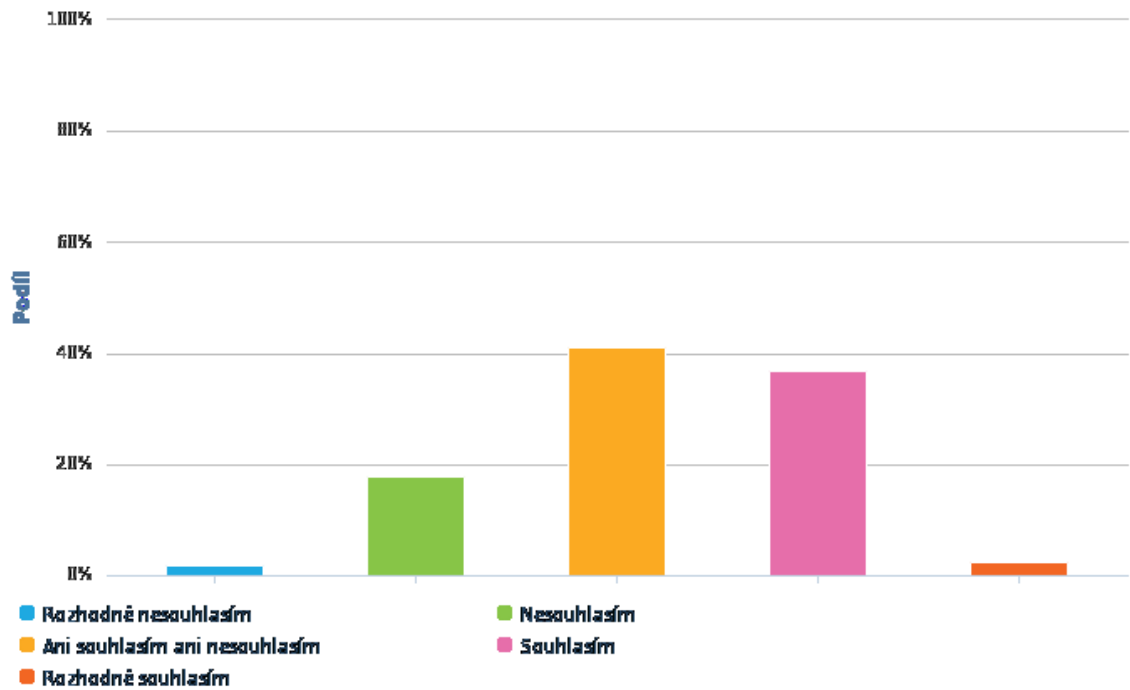
Netrvá mi dlouho zotavit se ze stresující události.



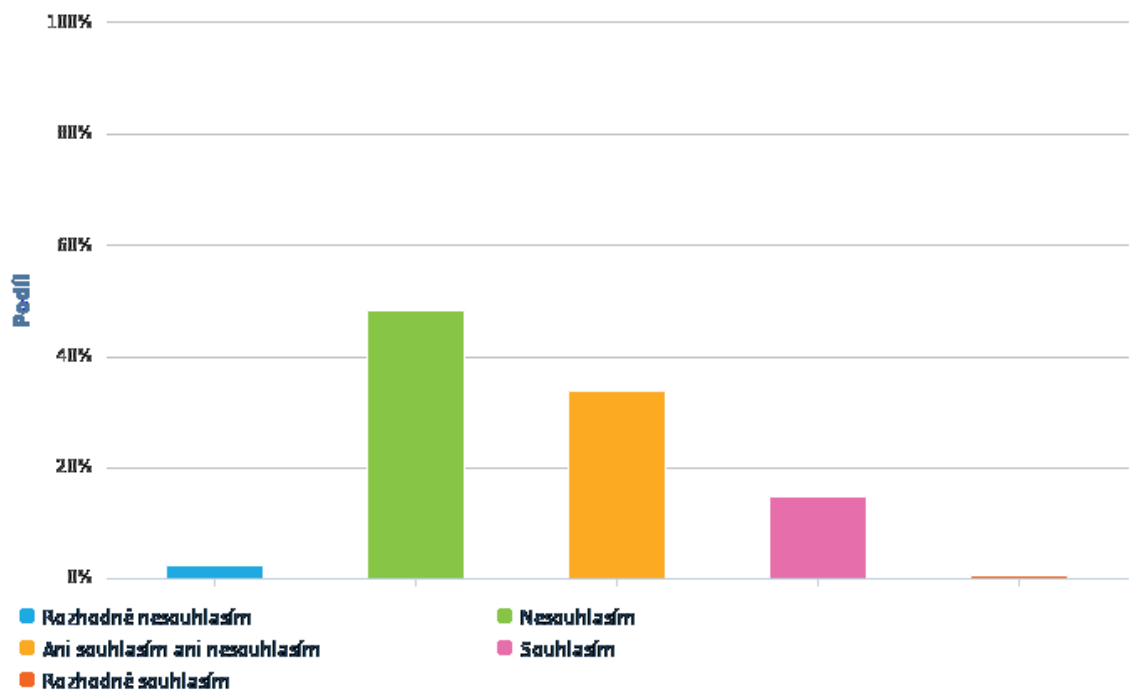
Když se stane něco zlého, je pro mě těžké se rychle vrátit do původního stavu.



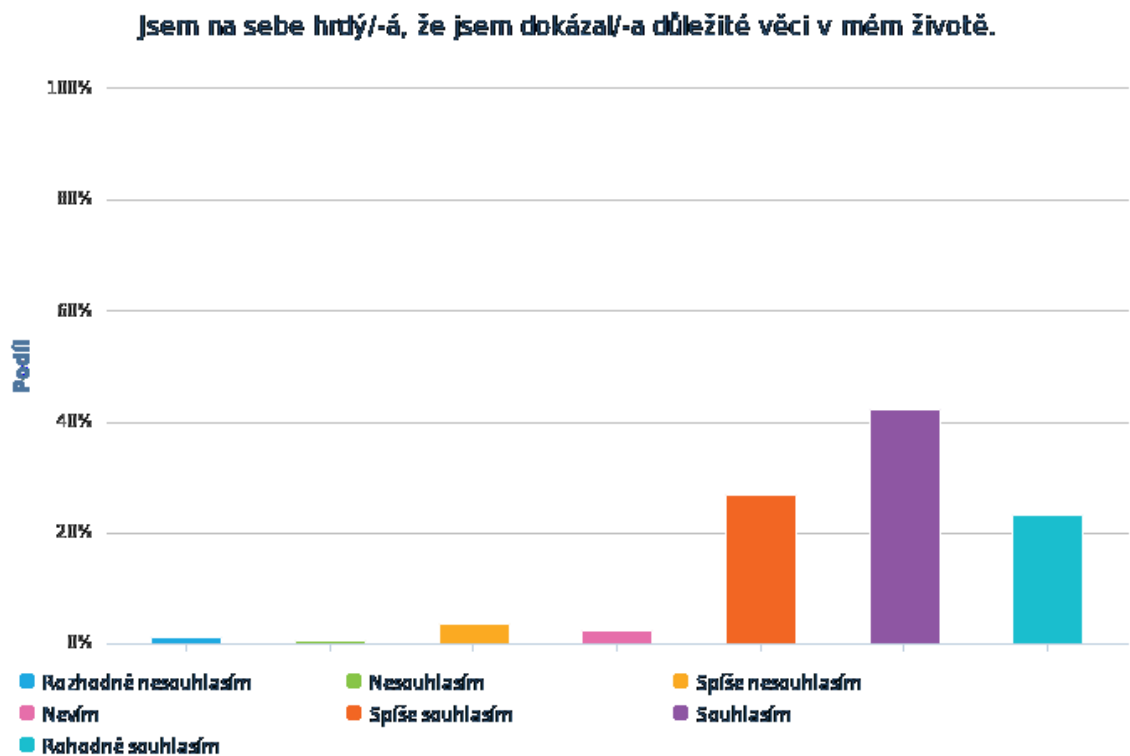
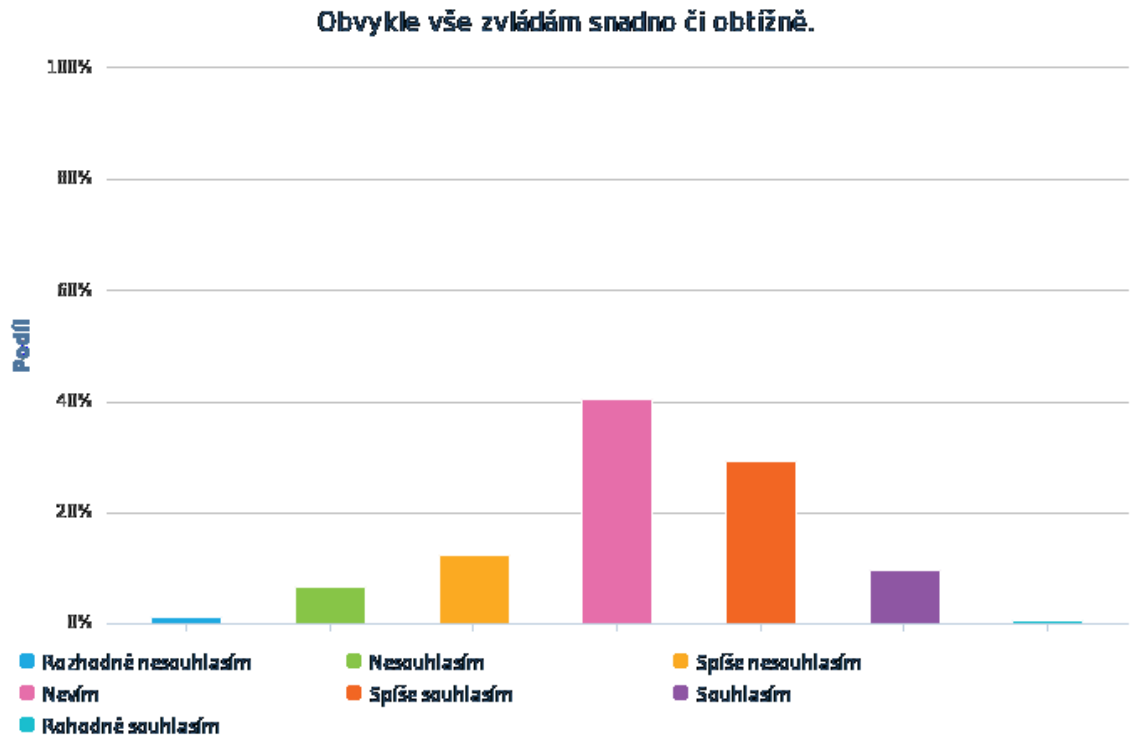
Těžkými časy obvykle procházím s malými obtížemi.



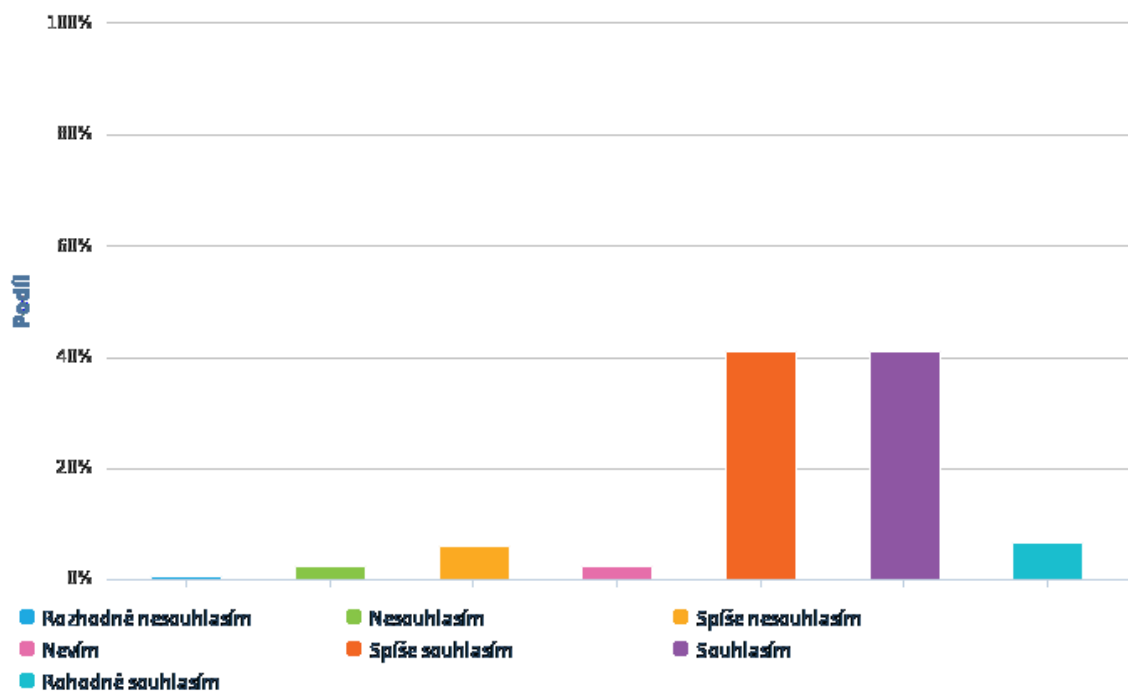
S životními překážkami se většinou vypořádávám dlouhou dobu.



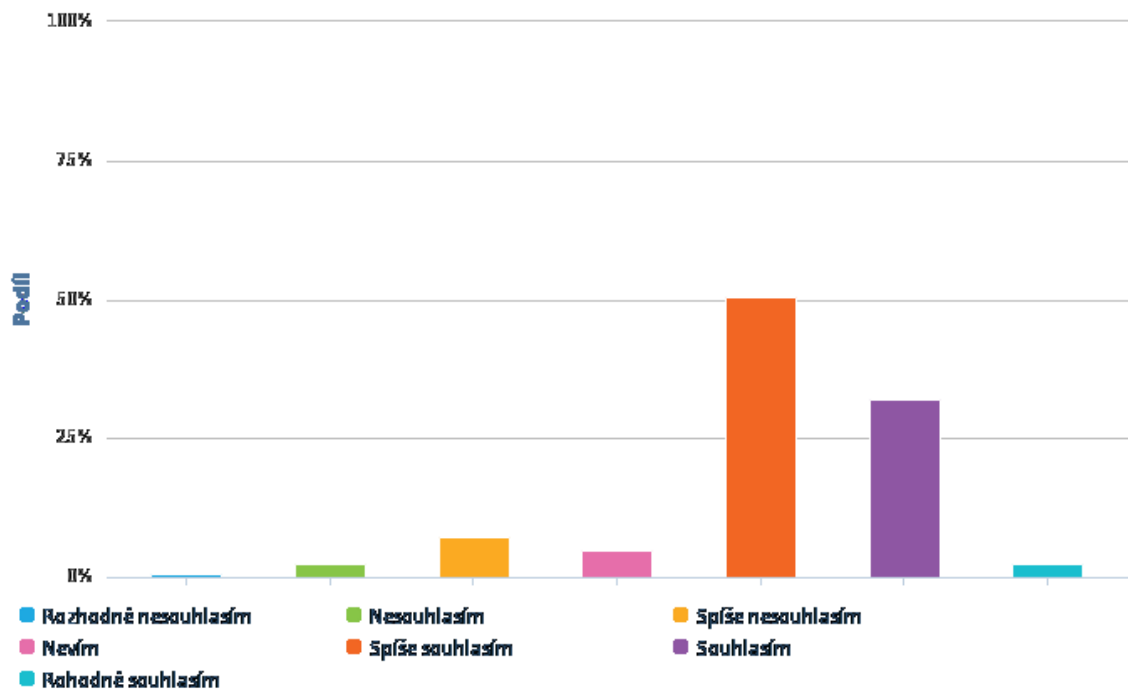
Příloha PIII: GRAFY – RESILIENCE SCALE 14 ITEM (RESILIENCE JAKO RYS OSOBNOSTI)



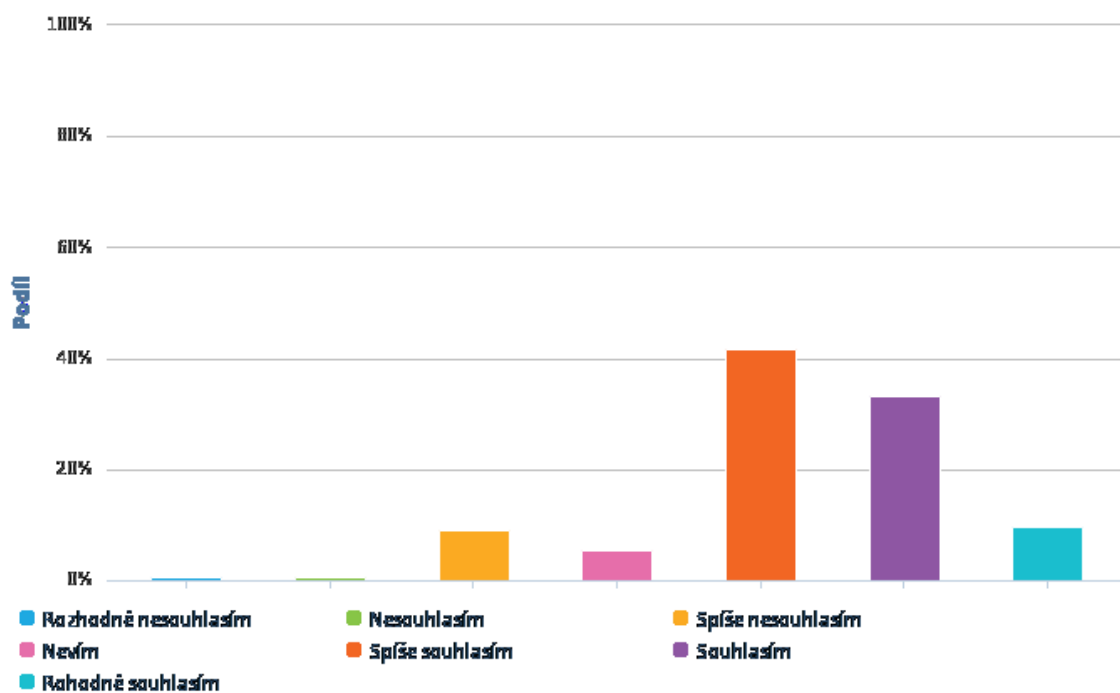
Obvykle беру вещи такové, какие jsou.



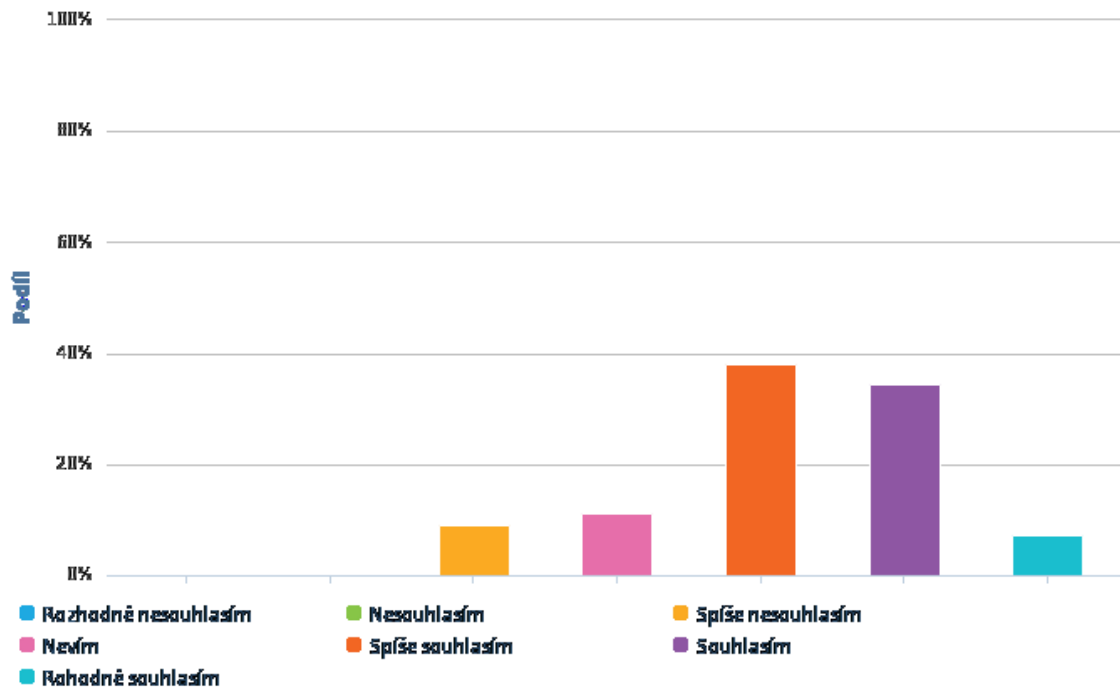
Jsem spokojený/-á sám/sama se sebou.



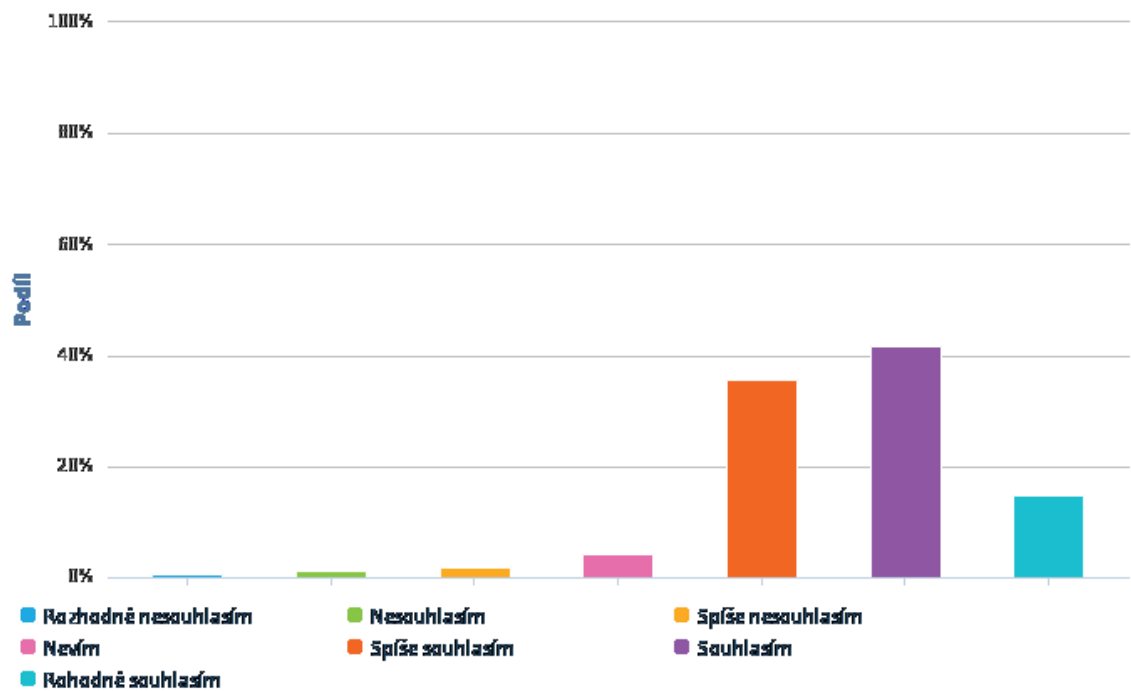
Mám pocit, že zvládám řešit hodně věcí zároveň.



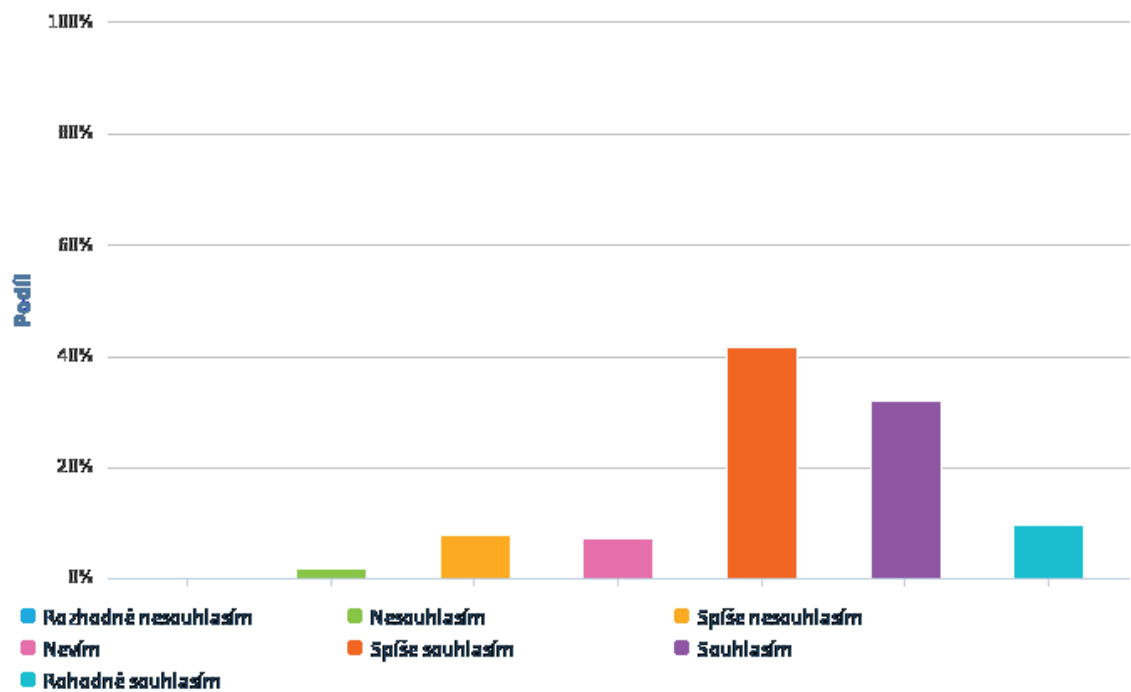
Jsem odhodlaný/-á.



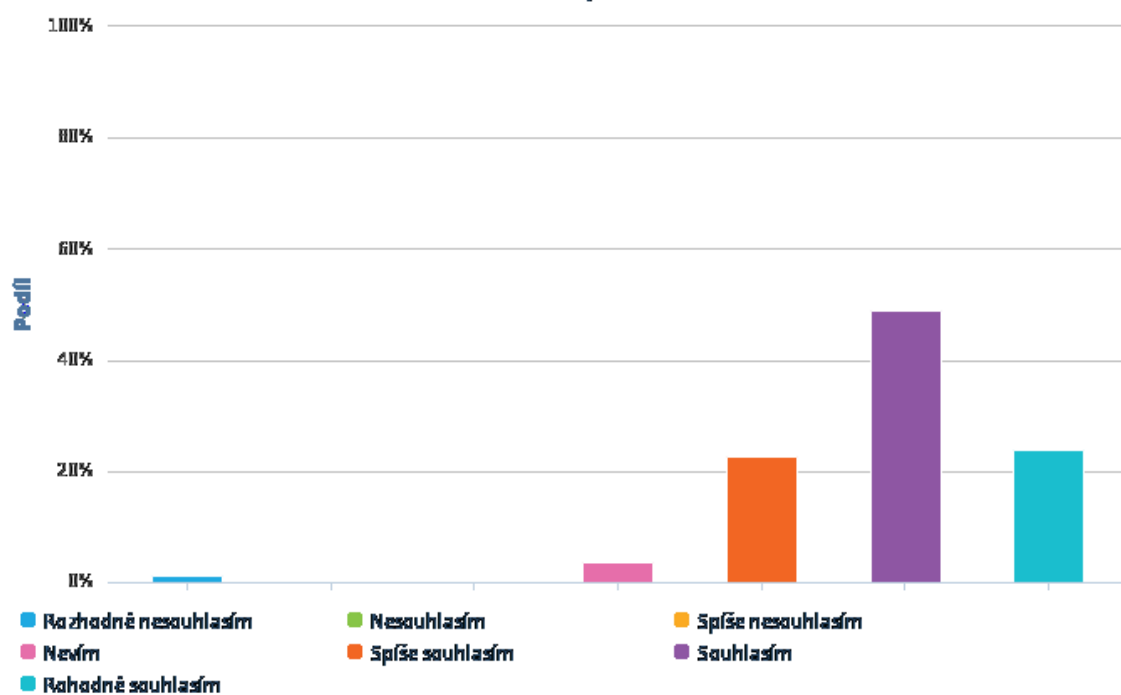
Snadněji se dostanu přes těžké překážky díky předchozí zkušenosti.



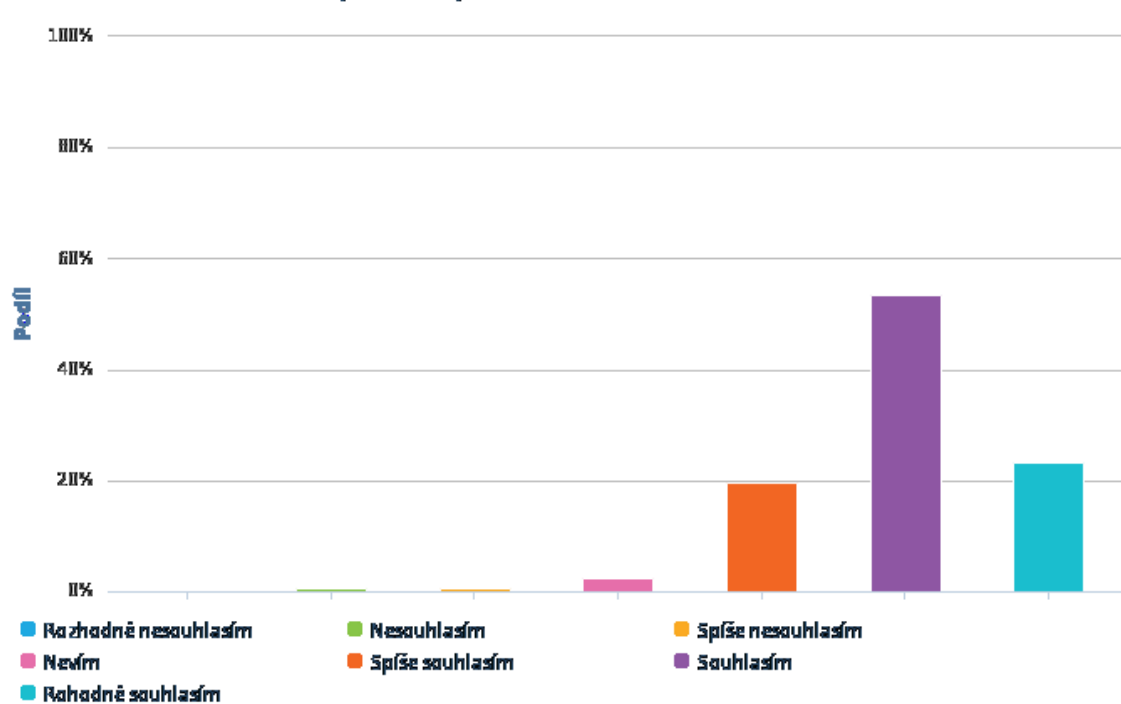
Mám sebekázeň.



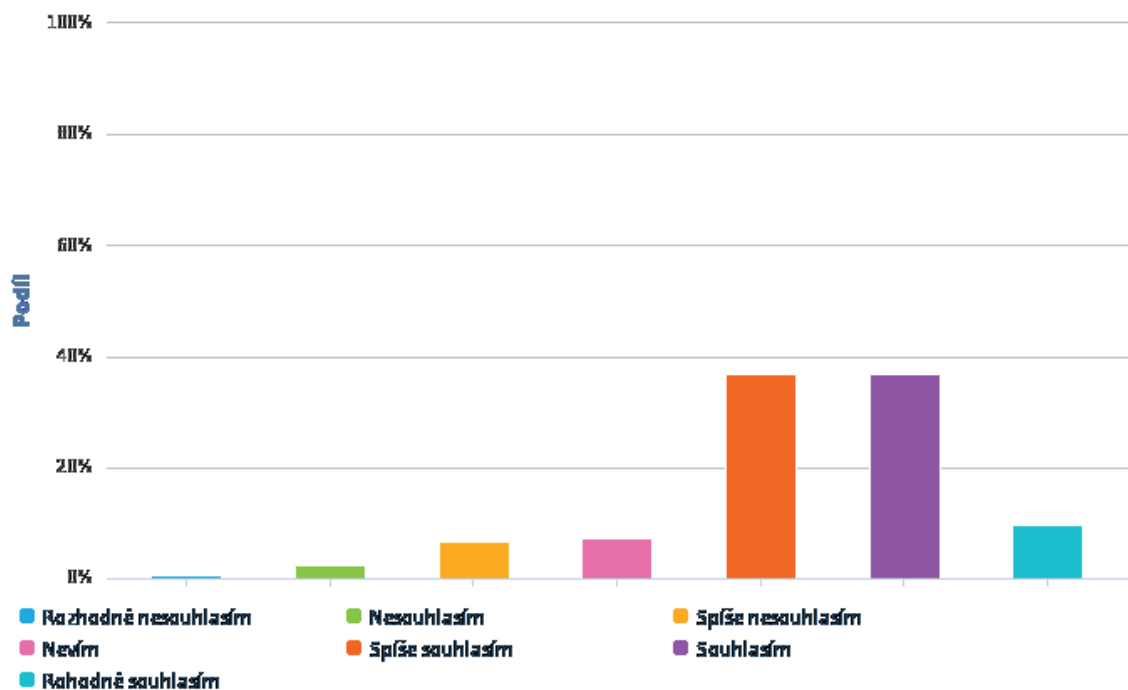
Pořád mám zájem o věci.



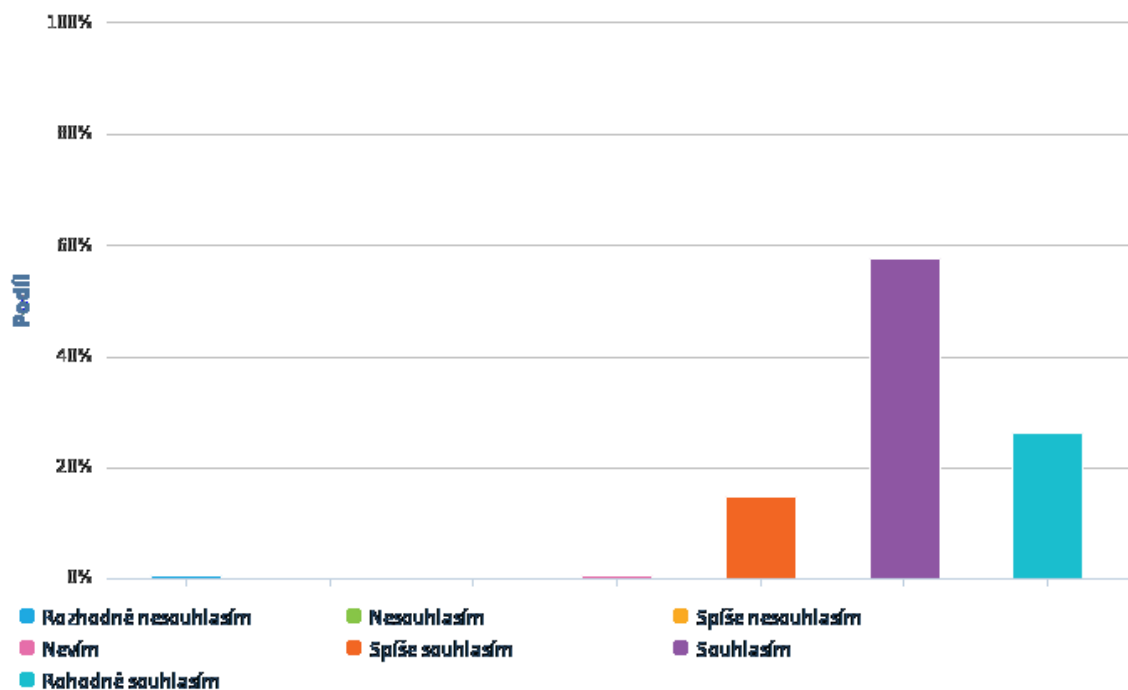
Obvykle si najdu něco, co mě drží nad vodou.



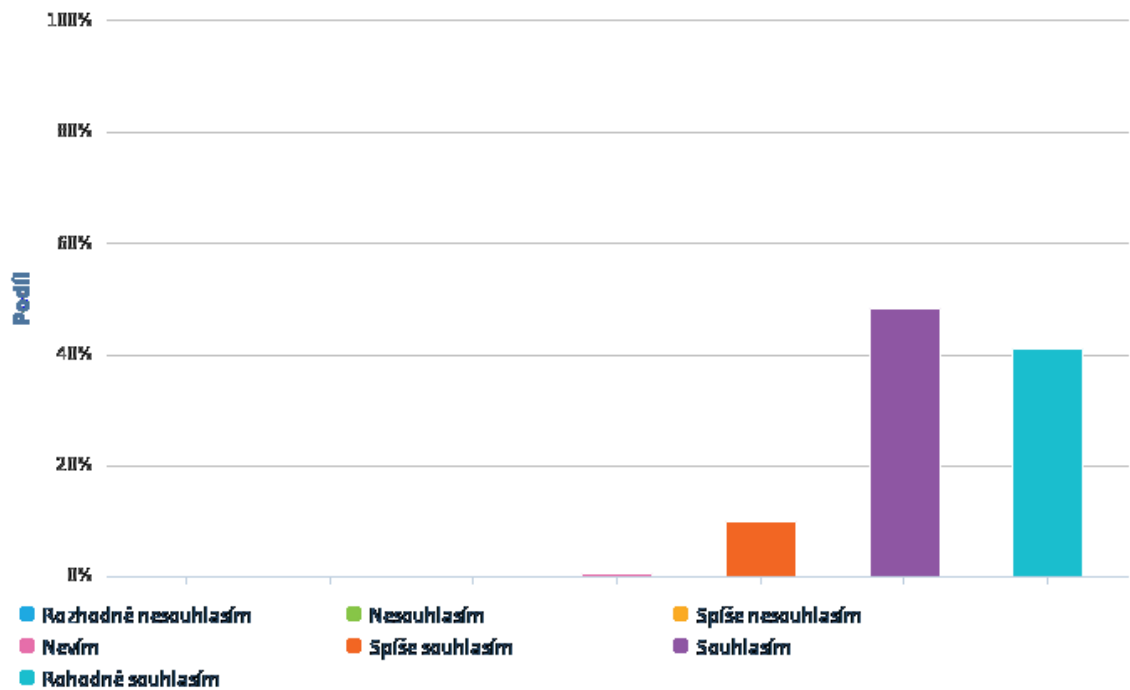
Víra v sebe sama mi pomáhá dostat se přes těžké překážky.



V případě potřeby se na mě lidé mohou spolehnout.



Můj život má smysl.



Když jsem v těžké životní situaci, obvykle si najdu cestu, jak se z toho dostat.

