

UNIVERZITA KARLOVA

2. LÉKAŘSKÁ FAKULTA

Ústav ošetrovatelství

Naděžda Demeterová

**Proaktivní zvládání životních nároků
studenty ošetrovatelství**

Bakalářská práce

Praha 2020

Autor práce: **Naděžda Demeterová**

Vedoucí práce: **PhDr. RNDr. Daniel Jirkovský, Ph.D., MBA**

Oponent práce: **Mgr. Zlatica Dorková, Ph.D.**

Datum obhajoby: **2020**

Bibliografický záznam

DEMETEROVÁ, Naděžda. *Proaktivní zvládání životních nároků studenty ošetrovatelství*. Praha: Univerzita Karlova, 2. lékařská fakulta, Ústav ošetrovatelství, 2020. 102 s., 1 příloha. Vedoucí bakalářské práce PhDr. RNDr. Daniel Jirkovský, Ph.D., MBA

Abstrakt

Úvod: V souvislosti se změnami ošetrovatelské praxe v posledních letech, nabývá schopnost zvládání vyšších životních nároků na stále větším významu. Právě této schopnosti je věnována tato bakalářská práce: „*Proaktivní zvládání životních nároků studenty ošetrovatelství*.“

Cíle: Cílem této studie bylo zmapovat proaktivní zvládání životních situací studenty ošetrovatelství.

Soubor a Metody: Výzkumný soubor tvořilo 79 studentů bakalářských studijních programů pro přípravu všeobecných a dětských sester na 2. LF UK. Věkový aritmetický průměr respondentů byl 26 let. Pro výzkumné šetření byl použit standardizovaný dotazník proaktivního zvládání životních situací (PCI), který je dostupný a vhodně upravený pro české prostředí.

Výsledky: U drtivé většiny odpovědí respondentů na jednotlivé položky dotazníku nebyly shledány zásadní statisticky významné rozdíly, ale přesto bylo zaznamenáno několik výjimek. Zásadní byly položky číslo 17, 46, 50 a 55, u kterých se významně lišily odpovědi mezi mladšími a staršími účastníky šetření.

Závěr: Pro budoucí výzkum by bylo zajímavé zjistit, detailní analýzu jednotlivých strategií zvládání životních nároků, než která je uvedena v této bakalářské práci, protože zaměření i předpokládaný rozsah této práce hlubší analýzu v podstatě neumožňuje.

Klíčová slova

proaktivita; stres; student ošetrovatelství; zvládání životních nároků

Bibliographic

DEMETEROVÁ, Naděžda. *Proactive coping with life needs of Students of Nursing*. Prague: Charles University, 2nd Faculty of Medicine, Department of Nursing, 2020. p. 102, 1 annexe. Supervisor of the thesis PhDr. RNDr. Daniel Jirkovský, Ph.D., MBA

Abstract

Introduction: In connection with the changes in nursing practice in recent years, the ability to cope with the higher demands of life is becoming increasingly important. This bachelor's thesis is devoted to this ability: „*Proactive coping with life needs of Students of Nursing*.“

Objectives: The aim of the research is to map the proactive coping strategies with life needs of students of nursing.

Sample and Methods: The research sample consisted of 79 students of the Bachelor's Degree in Nursing and Pediatric care of the Second Faculty of Medicine, Charles University. The mean age of respondents was 26 years. For our research survey we used the Czech version of the standardized questionnaire Proactive Coping Inventory (PCI) that is well adapted to the Czech environment.

Results: There were no statistically significant differences found in most of the responses, although there have been some exceptions: Items 17, 46, 50 and 55 were essential, with significantly different responses between younger and older participants in the survey.

Conclusions: For the further research detailed analysis of each strategy of proactive coping skills would be needed. The focus and the scope of the bachelor thesis does not allow deeper analysis of this subject.

Keywords

proactivity; stress; student of nursing; coping with life needs

Zadávací protokol

UNIVERZITA KARLOVA

2. lékařská fakulta

Ústav ošetrovatelství

Akademický rok: 2018/2019

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení: **Naděžda Demeterová**

Studijní program: **Ošetrovatelství**

Studijní obor: **Všeobecná sestra**

Děkan fakulty Vám podle zákona č. 111/1998 Sb. určuje tuto bakalářskou práci:

Název práce: **Proaktivní zvládání životních nároků studenty ošetrovatelství**

Zásady pro vypracování:

Bakalářská práce musí splňovat požadavky uvedené v platném opatření děkana. Zpracováním bakalářské práce student/ka prokáže, že se umí samostatně orientovat ve studovaném oboru a že v průběhu studia získal/a a zároveň je i schopen/a v praxi uplatňovat teoretické poznatky a praktické postupy (metody). Bakalářská práce musí být původním a samostatně zpracovaným odborným textem. Při zpracování bakalářské práce se student/ka může opírat o výsledky a zkušenosti získané jinými autory, avšak vždy musí tyto výsledky a zkušenosti konfrontovat s vlastními názory, úvahami, hodnoceními a závěry. Rozsah bakalářské práce vyplývá z povahy zpracovávaného tématu, přičemž její minimální rozsah činí 40 stran normovaného textu. Referenční seznam musí obsahovat nejméně 25 položek časopiseckých, literárních či elektronických zdrojů informací. Do referenčního seznamu se nezapočítávají pouhá abstrakta. Zpracováním bakalářské práce musí student prokázat schopnost pracovat s aktuální odbornou literaturou vztahující se k řešené problematice, včetně práce s cizojazyčnou literaturou a s dalšími prameny. Citace typu "ústní sdělení" a "nepublikovaná data" (s výjimkou vnitřních předpisů a standardů) nelze v bakalářské práci použít.

Seznam odborné literatury:

DIMUNOVÁ, Lucia, MOHNYÁNSZKI, Ferdinand a RAKOVÁ, Jana. Pracovní zátěž v profesi sestry. 1. vydání. Praha: Powerprint, [2018], 2018. 75 stran. ISBN 978-80-7568-097-6.
MAZZONE, Marco. Cognitive pragmatics: mindreading, inferences, consciousness [online]. Berlin, [Germany]: De Gruyter, 2018. Mouton Series in Pragmatics; Volume 20 [cit. 2019-05-06]. ISBN 978-1-5015-0773-1. Dostupné z: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/natl-ebooks/detail.action?docID=5157894>.
PAULÍK, Karel. Psychologie lidské odolnosti. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. 362 stran. Psyché. ISBN 978-80-247-5646-2.
PAULÍK, Karel. Psychologie práce a organizace: vybrané kapitoly. Vydání: první. Ostrava: Ostravská univerzita, 2018. 221 stran. ISBN 978-80-7599-031-0.
PACHER, Petr. Pracovní psychologie. Praha: University of Applied Management, 2017. 77 stran. ISBN 978-80-88186-14-4.
ŠOLCOVÁ, Iva, Jirí LUKAVSKÝ a Esther GREENGLASS. Dotazník proaktivního zvládání životních nároků. Československá psychologie. 2006, 50(2), 148-162. ISSN 0009-062X.


Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. RNDr. Jirkovský Daniel, Ph.D., MBA**

Oponenti: **Mgr. Dorková Zlatica, Ph.D.**

Konzultanti:

Datum zadání bakalářské práce: 6.5.2019

Termín odevzdání bakalářské práce: dle harmonogramu příslušného akademického roku


.....
Vedoucí katedry

V Praze dne 6.5.2019


.....
Děkan

Univerzita Karlova
2. lékařská fakulta
Ústav ošetřovatelství (2)
V Úvalu 84, 150 06 Praha 5
IČO: 00216208 DIČ: CZ00216208

Univerzita Karlova
2. lékařská fakulta
Děkanát (5)
V Úvalu 84, 150 06 Praha 5
IČO: 00216208 DIČ: CZ00216208

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením PhDr. RNDr. Daniela Jirkovského, Ph.D., MBA, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky. Prohlašuji, že elektronická verze práce vložená do studijního informačního systému je totožná s odevzdanou tištěnou verzí bakalářské práce. Dále prohlašuji, že stejná práce nebyla použita k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze 30.4.2020

Naděžda Demeterová

Poděkování

Touto cestou bych ráda poděkovala panu PhDr. RNDr. Danielu Jirkovskému, Ph.D., MBA za projevenou ochotu, vstřícnost, poskytnutí užitečných rad a připomínek při vypracovávání bakalářské práce. Poděkování také patří všem studentům a studentkám, kteří se podíleli na vyplňování dotazníků, potřebným k tomuto výzkumu. Děkuji rovněž mé rodině za velkou trpělivost a podporu.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	10
1 ÚVOD	11
1.1 CÍLE PRÁCE	13
2 TEORETICKÁ ČÁST	14
2.1 ŽIVOTNÍ NÁROKY	14
2.1.1 Frustrace	15
2.1.2 Deprivace	15
2.1.3 Konflikt	16
2.1.4 Krize	16
2.1.5 Stres	17
2.2 ŽIVOTNÍ NÁROKY A JEJICH ZVLÁDÁNÍ	24
2.2.1 Adaptace	24
2.2.2 Coping	25
2.2.3 Proaktivita	26
2.2.4 Proaktivní zvládání	28
2.2.5 Emoce	29
2.2.6 Komunikace	30
2.2.7 Motivace	32
2.3 PŘEHLED DŘÍVE REALIZOVANÝCH STUDIÍ NA STEJNÉ NEBO OBDOBNÉ TÉMA	33
2.3.1 Strategie zvládání stresu u studentů medicíny	33
2.3.2 Proactive Coping Behavior in Sample of University Students in Help. Professions ..	33
2.3.3 Metodická studie dotazníku PCI	34
3 EMPIRICKÁ ČÁST	35
3.1 CÍLE PRO EMPIRICKOU ČÁST A PRACOVNÍ HYPOTÉZA	35
3.2 METODA ŠETŘENÍ	36
3.3 ORGANIZACE VLASTNÍHO ŠETŘENÍ A ZPRACOVÁNÍ DAT	40
3.4 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO VZORKU	40
3.5 VÝSLEDKY VLASTNÍ PRÁCE	42
3.6 DISKUZE	70
3.6.1 Zhodnocení výsledků vlastní práce ve vztahu k pracovní hypotéze	70
3.6.2 Porovnání výsledků s dříve realizovanou studií	79
ZÁVĚR	88
REFERENČNÍ SEZNAM	92
SEZNAM TABULEK	97
SEZNAM OBRÁZKŮ	99
SEZNAM PŘÍLOH	100
PŘÍLOHY	101

SEZNAM ZKRATEK

apod. – a podobě

cca – přibližně

FN – fakultní nemocnice

GAS – general adaptation syndrome

H – hypotéza

LF UK – lékařská fakulta Univerzity Karlovy

Max. – maximum

Min. – minimum

MS – Microsoft

n – absolutní četnost

Obr. – obrázek

PCI – Proactive Coping Inventory

PsÚ AV ČR – Psychologický ústav Akademie věd České republiky

Rel. četnost – relativní četnost

s. – strana

Sm. odch. – směrodatná odchylka

tj. – to jest

Tab. – tabulka

tzn. – to znamená

Var.koef. – variační koeficient

vč. – včetně

1 ÚVOD

V souvislosti se změnami ošetrovatelské praxe v posledních letech, nabývá schopnost zvládání vyšších životních nároků na stále větším významu. Zvyšuje se pracovní, fyzická ale i psychická zátěž sester, protože jsou na ně kladeny stále vyšší požadavky. V souladu s jejich prací přibývá víceúrovňová komunikace a úkony spojené s administrativou. Na zdravotní sestry je vyvíjen tlak ohledně zvyšování kvalifikace a doplnění vysokoškolského vzdělání. S těmito fakty úzce souvisí stále větší migrace zdravotnického personálu do jiných států Evropské unie a následný celoplošný nedostatek zdravotnického personálu v České republice. S následky těchto skutečností je propojeno vyšší životní a pracovní tempo a nároky, které je zapotřebí nějakým způsobem zvládnout.

Z výše jmenovaných důvodů, vnímám problematiku proaktivního zvládání životních nároků jako velmi aktuální, neboť se nemusí týkat pouze nelékařských zdravotnických pracovníků. Toto téma mě oslovilo z důvodu, že jsem byla sama vystavena náročnějším životním situacím a zátěžím, a to nejen v pracovním, v osobním, ale i ve studijním životě. Z vlastní zkušenosti vím, jak je náročné vyrovnat se s tlakem, který je kladen na studenty ošetrovatelství kombinované formy studia na vysoké škole. Mezi stresové faktory například patří znovuzapojení se do školského procesu, s kterým souvisí nové, poměrně velké objemy učiva, které se musí studenti zvládnout naučit v rámci samostudia, značné množství hodin odborné praxe, které je potřeba absolvovat na vybraných pracovištích, a to vše při zaměstnání na plný úvazek. V neposlední řadě to bývají první neúspěchy u zápočtů a při ústních zkouškách.

Uvědomila jsem si, že téma proaktivního zvládání životních nároků je velmi důležité a je třeba ho řešit, protože dříve nebo později v průběhu života se s těmito náročnými životními situacemi a jejich kombinací setkává téměř každý člověk. Zároveň se myslím, že Greenglass a Fiksenbaum (2009) výstižně konstatovali myšlenku, že proaktivní management by měl být bezpochyby součástí dovedností studentů, kteří pracující v pomáhajících profesích, protože vývoj proaktivního zvládání není jen nezbytnou podmínkou pro účinnou přípravu na takovou budoucnost v této profesi, ale v konečném důsledku představuje zejména osobnostní rozvoj studentů, který je důležitý pro ty, kdo pracují v pomáhajících profesích. (Greenglass, Fiksenbaum, 2009)

Z výše uvedených důvodů, je tato bakalářská práce věnována zhodnocení schopnosti zvládat náročné životní situace. Také bych chtěla zdůraznit, že zcela jistě existuje řada argumentů, proč věřit, že pozitivní myšlení, pozitivní přesvědčení a kladné emoční stavy

mohou být základem aktivní podpory zdraví a lepších sociálních vztahů napříč všemi profesemi a generacemi. Dle mého názoru, by měla být širší veřejnost více edukována o proaktivním chování, které by zajisté bylo nápomocné v aktivním a iniciativním vyrovnávání se s náročnými životními událostmi a předcházelo by se tak stresovým situacím, které jsou součástí života každého z nás.

1.1 Cíle práce

Záměrem bakalářské práce je zmapovat proaktivní zvládání životních situací studenty bakalářských studijních programů pro přípravu všeobecných a dětských sester, kombinované formy studia na 2. LF UK.

K naplnění tohoto záměru byly stanoveny následující dílčí cíle práce:

1. Přinést přehled aktuálních poznatků z odborné literatury, z časopiseckých a z elektronických pramenů, které souvisejí s danou problematikou.
2. Zadat standardizovaný dotazník Proactive Coping Inventory, v české verzi prezentován pod názvem Reakce na každodenní události, cílové skupině respondentů.
3. Utřídit zjištěné informace a data z dotazníkového šetření a správně je vyhodnotit a analyzovat.
4. Komparovat výsledky vlastního šetření s dříve realizovanými studiiemi na stejné nebo obdobné téma.
5. Zobecnit výsledky vlastní práce a navrhnout doporučení pro praxi.

2 TEORETICKÁ ČÁST

Teoretická část práce obsahuje souhrn názorů jednotlivých autorů na některé klíčové termíny a okolnosti, které souvisejí s řešenou problematikou. Pozornost bude věnována problematice životních nároků a důsledku jejich neuspokojování, tzn. frustraci, deprivaci, konfliktu a krizi. Dále bude věnována pozornost problematice stresu, jeho projevu a zvládání a strategiím zvládání životních nároků.

2.1 Životní nároky

Životní nároky, zátěžové situace, životní těžkosti, životní události, to jsou pojmy, které můžeme nalézt v odborné literatuře. V lidském životě často dochází k situacím, které přesahují určitou míru zátěže protože, jak uvádí například Paulík (2017) „*Od početí do smrti je každý vystaven vlivu mnoha nejrůznějších činitelů, s nimiž se musí s vynaložením většího či menšího množství energie vyrovnat.*“ (Paulík, 2017, s. 11) Následky životních nároků jsou spojeny se stresem. Mohou stres vyvolat nebo naopak mohou být důsledkem stresu. Podle Paulíka (2017) mezi důsledky stresu patří například bolest, deprivace, frustrace, konflikt, krize, nemoc a utrpení.

Podle Kopecké (2015), nastává náročná životní situace tehdy: „*kdy naše běžné adaptační mechanismy nestačí na udržení naší přirozené rovnováhy s okolním prostředím.*“ (Kopecká, 2015, s. 158) Náročná životní situace nastává v životních krizích, při přírodních katastrofách, při ztrátě blízké osoby, s nástupem vážné nemoci a při velkých bolestech. Kopecká (2015) uvádí, že mezi takzvané svízelné situace patří frustrace, deprivace, problémové a konfliktové situace, situace obsahující nepřiměřené požadavky a úkoly, krize, stresové situace a syndrom vyhoření.

Marie Vágnerová (2014), charakterizuje termín zátěž jako: „*Působení různých zátěží, které může vést k narušení psychické rovnováhy, což se projeví výkyvy v prožívání, uvažování i chování. Zátěžové situace lze diferencovat z hlediska jejich závažnosti i možného vlivu na vznik a rozvoj psychických poruch.*“ (Vágnerová, 2014, s. 40)

Lidé často volí při zvládání vyšších životních nároků, které vedou k neuspokojování životních potřeb, různé strategie zvládání, které mají zajisté pokaždé jiné důsledky. Mezi negativní důsledky nenaplněných životních nároků patří, podle většiny autorů zabývající se touto problematikou, například frustrace, deprivace, konflikt, krize a stres.

2.1.1 Frustrace

Frustraci definuje Kopecká (2015) jako situaci, která má nějakou zábranu, díky které neuspokojujeme svoje cíle ani potřeby. Frustrace je spojená s pocitem nelibosti a zklamáním. (Kopecká, 2015) Z tohoto pohledu patří frustrace mezi časté, negativní důsledky zvládání životních nároků.

Podobnou definici frustrace jako Kopecká (2015), uvádí i Vágnerová (2014), podle které je frustrace neočekávaná ztráta šance na uspokojení subjektivních požadavků jedince. Vágnerová (2014) mimo jiné, také charakterizuje termín frustrující situace, přičemž frustrující situace je taková situace, kdy člověk nemá možnost dosáhnout nějaké osobní důležité potřeby přesto, že je přesvědčen o opaku. (Vágnerová, 2014)

Paulík (2017) nedefinuje přímo frustraci, ale rozlišuje frustrující situace podle původu, na dva typy frustrujících situací. Exogenní, které jsou vyvolané vnější překážkou a mohou mít fyzickou či psychickou blokádu. Druhým typem frustrujících situací jsou endogenní frustrace, které jsou navozeny vnitřní zábranou či bariérou člověka.

(Paulík, 2017)

2.1.2 Deprivace

Dalším klíčovým pojmem, který souvisí s řešenou problematikou je deprivace, kterou definuje Vágnerová (2014): „*jako stav, kdy některá z objektivně významných potřeb, není uspokojována v dostatečné míře, přiměřeným způsobem a po dostatečně dlouhou dobu.*“ (Vágnerová, 2014, s. 43) Dlouhotrvající a závažná deprivace může vyústit k poruše psychického vývoje jedince, špatnému vývoji některých prvků osobnosti, nebo například k začátku specifických psychických anomálií. Typy deprivace podle okruhu nedostatků dělí Vágnerová (2014) na deprivaci v oblasti biologických potřeb, deprivaci podnětovou, kognitivní, citovou a sociální. (Vágnerová, 2014)

V souladu s názorem Vágnerové (2014) prezentuje pojem deprivace i Paulík (2017), který tvrdí, že deprivace vzniká při dlouhodobém znemožnění nebo problematickém uspokojování určitých potřeb. (Paulík, 2017)

2.1.3 Konflikt

Konflikt není vždy pouze negativní zátěží, protože Kopecká (2015) uvádí, že konflikt pomáhá člověku rozvíjet se a růst. Zároveň je konflikt příčinou změn a zabraňuje setrvačnosti, přičemž motivuje k řešení komplikací. Je to nerozlučný prvkem lidského života a patří mezi náročné životní situace. (Kopecká, 2015)

Zatím co Kopecká (2015) se zaměřuje na okolnosti konfliktu a definuje konflikt jako: „*srážku či střet dvou nebo více protichůdných sil, motivů, tendencí, zájmů, rolí, citů, hodnot.*“ (Kopecká, 2015, s. 34), tak Vágnerová (2014) se zaměřuje na vnitřní prožívání konfliktu, které odráží ve svém tvrzení že: „*Konflikt patří mezi běžné potíže, s nimiž se každý člověk v životě opakovaně setkává.*“ (Vágnerová, 2014, s. 40)

Dalším příkladem autora, který charakterizoval konflikt je Paulík (2017), který se v podstatě přiklání k názoru Kopecké (2015) a jeho definice zní že: „*Obecně konflikt znamená střet dvou protikladných sil, srážku protichůdných, vzájemně neslučitelných tendencí, zájmů, cílů, názorů, a představuje destabilizující prvek v systému.*“

(Paulík, 2017, s. 81)

Podle Paulíka (2017) se konflikty dělí na intrapersonální, které se týkají pouze jedné osoby a odehrávají se v nitru jedince. Jedná se v zásadě o střet dvou přibližně stejných alternativ nebo o střet dvou pozitivních hodnot. Druhou variantou jsou interpersonální konflikty, které se odehrávají mezi lidmi. Rozlišují se podle množství účastníků na konflikty, kde se střetávají dva jedinci, jedinec a sociální skupina nebo to může být kolize dvou skupin. Existují také konflikty uvnitř jedné skupiny. (Paulík, 2017)

2.1.4 Krize

Jak uvádí Záborcová (2017), krize je společným názvem pro různé životní situace, mezi které patří náročná životní etapa nebo zátěž, emočně vypjatá situace, nečekaný moment. Pro každého člověka má krize individuální význam. Většinu lidí zastihne krize nepřipravené, ihned si klade své požadavky a ve většině případů se v životě vyskytne náhle, bez varování. Společné znaky, které krizové situace mají, jsou neodkladné řešení, časová tíseň, neovlivnitelnost a hrozba nebezpečí. Další charakteristikou termínu krize je podle Záborcové (2017) fakt, že krizi spouští nějaká ztráta nebo volba či změna. Tato autorka také poukazuje na řecký výraz *krisis*, z kterého vzniklo slovo krize. Na podkladě překladu tohoto slova, který znamená hledání, nesouhlas, volbu, vysvětlení řešení nebo rozhodnou chvíli, konstatuje, že pokud se zamyslíme: „*nad podstatou významů těchto slov, odkazují sice do složitě, nikoli však bezvýhodné či jinak konečné situace. Mezní či*

mimořádné samozřejmě ano, ale všechna uvedená slova v reálu volají k aktivitě, k hledání odvážných řešení, k promyšlení, k zaujímání nových postojů, a nakonec k rozhodování. (Záborcová, 2017, s. 15)

Podle Paulíka (2017) nastává krize tehdy, když intenzita zátěže dosáhne hraničních hodnot ve stresových situacích. Příkladem krizové situace je taková situace, kdy je člověk vystaven vážnému riziku ohrožení, přičemž už nadále nelze zvyšovat zátěž bez destruktivních následků. S touto negativní událostí související s danou problematikou, je spjata celá řada behaviorálních a emociálních reakcí. Příkladem budiž strach, panika, zkratkovité reakce nebo neúčelné chování. (Paulík, 2017)

2.1.5 Stres

Jedním z dalších negativních důsledků zvládání životních nároků je stres. Problematika stresu zasahuje do velkého množství vědeckých oborů. Samozřejmě se nejedná o banální problematiku, která by uspokojila všechny oblasti, které se k tomuto aktuálnímu pojmu vyjadřují, proto se liší i mnohé definice termínu stres.

Původně byl stres, jak uvádí Vokurka (2018), součástí technického názvosloví. V současné době je podle tohoto autora stres označován jako stav člověka, který způsobuje vnitřní napětí a zátěž organismu. (Vokurka, 2018)

Marie Vágnerová (2014) upozorňuje na skutečnost, že jako první použil termín stres (napětí, zátěž) kanadský endokrinolog Selye (1966), který pojmenoval tímto výrazem množinu fyziologických projevů, kterými lidský organizmus reaguje na nejrůznější zátěže. Z tohoto důvodu je považován za průkopníka definice stresu. (Vágnerová, 2014) Definice stresu podle Hanse Selye (1966) zní, že stres je: „*stav projevující se ve formě specifického syndromu, který představuje souhrn všech nespecificky vyvolaných změn v rámci daného biologického systému*“ (Selye, 1966, s. 82)

Sama Vágnerová (2014), zřejmě na podkladě těchto poznatků tvrdí, že: „*Stres je komplexní psychofyziologickou reakcí, která se na psychické úrovni projevuje pocitem nadměrného zatížení či ohrožení duševní a tělesné pohody.*“ (Vágnerová, 2014, s. 40)

Podle Paulíka (2017) je: „*...možno stres chápat jako specifický případ obecněji pojaté zátěže. Jde o stav, ve kterém míra zátěže přesahuje únosnou mez z hlediska adaptačních možností organismu za daných podmínek.*“ (Paulík, 2017, s. 65)

Takto bychom mohli ve výčtu definic tohoto pojmu pokračovat, ale je zřejmé, že každý autor má jiný pohled na stres, protože k hodnocení a výzkumu stresu, nebyly po dlouhá léta žádné měřitelné a objektivní hodnoty, a tudíž byl tento výzkum oproti jiným velmi

znevýhodněn. Přibližně až před čtyřiceti lety došlo k objevu, že stres způsobuje určité změny ve struktuře a v chemickém složení organismu. (Vokurka, 2018)

V současnosti je tento problém velice rozšířeným a diskutovaným tématem jak v řadách odborníků, ale i laiků. Stres může mít samozřejmě různé podoby. Selye (2016) rozlišuje dva typy stresu, v závislosti na tom, zda jde o takzvaný špatný stres (distres), nebo dobrý stres (eustres). Obě dvě varianty mají skoro shodné účinky na kladné nebo záporné impulsy, které na ně mají odezvu. Eustres ovšem nezpůsobuje člověku takovou újmu jako distres, v závislosti na tom, zda se lidský organismus dokáže přizpůsobit okolnostem. (Selye, 2016) Trochu jiné rozdělení stresu používá Kopecká (2015), která dělí stres do čtyř kategorií. Eustres, jedná se o pozitivní zatížení, které pobízí člověka k lepší výkonnosti. Distres, který může svou nadměrnou zátěží poškodit člověka. Hypostres, při kterém se člověk pomalu adaptuje, protože stresory jsou malé. Hyperstres, kdy dochází k psychickému nebo fyzickému zhroucení, protože stresory jsou velice silné a člověk se nedokáže adaptovat. (Kopecká, 2015)

2.1.5.1 Reakce organismu na stres

Reakce organismu na stres, jak uvádí například Vokurka (2018) mohou být fyzické, ale i psychické. Stres způsobují stresory, které spouštějí stresovou reakci, která vyvolá neklid a napětí. Do krevního řečiště se vylučuje adrenalin a noradrenalin, aktivuje se sympatikus. Projevem stresové reakce může být například zúžení cév, zrychlení dechové a tepové frekvence, změna napětí kosterního a hladkého gastrointestinálního svalstva, rozšíření zornic, odkrvení prstů. V podstatě stejný názor zastává Pešek a Praško (2016), kteří uvádějí, že mezi fyzické projevy stresu patří nejružnější kardiovaskulární a metabolické změny organismu. Můžeme jmenovat například: dechové potíže (hyperventilace, záchvat bronchiálního astmatu), kardiovaskulární potíže (palpitace, ischemická choroba srdeční), neurologické dysbalance (třes rukou, tik obličeje), gastrointestinální problémy (zvracení, průjem, nechutenství). Mezi psychické projevy stresu patří například potíže se spánkem, emoční labilita, zhoršená schopnost soustředění, prokrastinace (oddalování nepříjemných úkolů). (Vokurka, 2018; Pešek, Praško, 2016)

S těmito důsledky stresu jasně souvisí i argumentace Selyeho (2016), který upřesňuje, že velkou roli při odolnosti organismu během stresu mají nervový a hormonální systém, které navzdory působení různých stresorů, pomáhají zachovávat fungování a stavbu lidského těla. (Selye, 2016)

Lidský organizmus se na stres adaptuje obrannými mechanizmy. Podle Paulíka (2017), se rozlišují dva typy obranných mechanismů. Nevědomé vytěsnění a vědomé potlačení. Vytěsnění je způsobeno odstraněním nepříjemných myšlenek a pocitů z vědomí. Potlačení je založeno na upuštění subjektivně atraktivní aktivity na později nebo zaměření pozornosti na jiné věci. (Paulík, 2017)

Autor systematické teorie stresu Hans Selye (2016), stanovil a pojmenoval stresový syndrom, který způsobují stresory působící na lidský organizmus při určité intenzitě a délce. Je to stresový syndrom neboli všeobecný adaptační syndrom GAS (general adaptation syndrome), který probíhá ve třech fázích. Jako první uvádí Seley (2016) fázi poplachové reakce, následuje stádium rezistence a poslední fází je stadium vyčerpání. Tyto tři stupně všeobecného adaptačního syndromu dále specifikuje takto:

- Poplachová reakce: Organizmus při silné zátěži reaguje šokem a utlumením obranných reakcí, následuje určitá adaptace na současnou situaci a obnova obrany protišok. Tyto biologické změny jsou způsobeny vylučováním adrenalinu a glukózy do krve.
- Stadium rezistence: Relativní zklidnění. Trávením potravy se zajišťují zdroje pro mobilizaci energie. Hormonální cestou se aktivuje zpětnovazební informace pro nervovou soustavu, která má za úkol zastavit impulzy stresové reakce. Pokud energetické zdroje a přizpůsobení není účinné, zůstává jedinec v pohotovosti a v trvalém napětí.
- Stadium vyčerpání: Nastává, když stresor účinkuje po dlouhou dobu a organizmus již nemá potřeby na přizpůsobení se. Dysfunkce z první fáze se znovu objevují a při přetrvávání tohoto stavu mohou být důsledky i fatální.

(Seyle, 2016)

Přesto, že je výčet negativních důsledků reakcí lidského organizmu na stres poměrně obsáhlý, existují i pozitivní důsledky stresu, protože Pešek a Praško (2016) zastávají teorii, že pro člověka je určitá míra stresu důležitá. Přiměřený stres, který má člověk pod kontrolou, je pro tělo užitečný. Stimuluje mysl a vede ke spokojeným pocitům a lepšímu výkonu, ale pokud je ale stresu dlouhodobě málo, pak mnohdy může vzniknout takzvaný syndrom boreout (syndrom znužení). Naopak dlouhodobá intenzita stresu vyvolává syndrom vyhoření (syndrom burnout), kterému bude věnována samostatná podkapitola. (Pešek, Praško, 2016)

2.1.5.2 Studium a stres

Stres související se studiem je u většiny vysokoškolských posluchačů často diskutované téma. Gurková a Zeleníková (2017), uvádějí že zátěžové situace a stres studentů ošetřovatelství ve spojení s akademickým prostředím je dlouhodobě sledovaným problémem. Studenti ošetřovatelství jsou v rámci studia narozdíl od mnohých jiných studentů vystaveni stresovým situacím související s praktickou výukou, která tvoří minimálně padesát procent hodinové dotace v rámci studia. Výzkumem byla zjištěna vyšší míra úzkosti těchto studentů ve srovnání s nezdravotnickými obory. Úzkost a stres studentů má velký vliv během klinické praxe a během cvičení. Studenti se mohou začít vyhýbat některým výkonům, a to následně vede i ke špatným výsledkům ve studiu. Z hlediska globálního nedostatku sester a v kontextu se snižujícím se počtem studentů tohoto oboru, by si tento údaj zasloužil podrobnější analýzu. (Gurková, Zeleníková, 2017) Přesto, že je stres spojený se studiem mnohdy diskutované téma, které s sebou nese negativní důsledky odrážející se na studentech, tak Paulík (2017) spatřuje v souvislosti s nároky spojenými se studiem i pozitiva, která vyslovuje v této teorii: „*Nároky kladené na studenty školou vyžadují a prověřují určitou míru odolnosti a současně představují i řadu podnětů k jejímu rozvíjení.*“ (Paulík, 2017, s. 211)

Další zajímavý názor na tuto řešenou problematiku zastává Kohoutek (2014), který uvádí, že stres vysokoškolských studentů a studentek nemá ve většině situací charakter extrémních makrotraumat (například přímé ohrožení života nebo zdraví), ale nejspíše méně zřetelných psychických mikrotraumat (okolnosti slabé povahy). Zajisté však akademické stresy mají negativní vliv nejen na vyrovnanost posluchačů, ale i na sociální atmosféru a klima školy. (Kohoutek, 2014)

Autorky Gurková a Zeleníková (2017) strukturovaly stresory studentů bakalářských studijních programů pro přípravu všeobecných a dětských sester do tří hlavních kategorií na klinické stresory, studijní akademické stresory a zevní stresory, které dále specifikují takto:

Klinické stresory

- interpersonální vztahy
- strach z důsledku činnosti
- kritické, nepředvídatelné situace
- nedostatek vědomosti, dovednosti
- sociální úzkost

- nedostatek sociální opory

Studijní, akademické stresory

- vědomí neustálé kontroly ze strany učitele a mentora
- tlak na dobré výsledky, úspěšnost, obavy ze studijního prospěchu, samostudium, časová tíseň, finanční zátěž apod.

Zevní stresory

- osobní a finanční problémy

(Gurková, Zeleníková, 2017)

2.1.5.3 Pracovní stres

Pracovní stres Paulík (2018) definuje jako odlišný případ pracovní zátěže, který vzniká podle systémového pochopení zátěže, když je souhra pracovních požadavků a osobnostních dispozic rozdílná a neadekvátní adaptačním schopnostem zaměstnance. Možné zdroje pracovní zátěže můžeme podle Paulíka (2018) pojmenovat jako budoucí pracovní stresory. Poměr mezi požadovanými nároky a dispozicí člověka je adaptivně zvládnout, se nazývá míra pracovní zátěže. Mezi pracovní nároky uváděné Paulíkem (2018), u kterých je velká pravděpodobnost, že vyvolávají stres a souvisí rovněž s řešenou problematikou zvládání životních nároků, patří tyto blíže charakterizované pracovní nároky:

- Netradiční pracovní prostor, který je chemicky nebo fyzikálně zdraví škodlivý.
- Časový nápor, rozdíl mezi časovými a energetickými nároky a době času a energie, které vlastníme.
- Pociťovaná nevyhovující kontrola nad hledisky práce a tlak neodkladného rizika.
- Vysoké nároky na splnění práce v souvislosti se stálou kontrolou a omezenou možností volby a rozhodováním.
- Tlak z vnímané nízké saturace informací potřebných pro rozhodování a zvládání neodkladných problémů při hrozbě škod a rizik spojených s neadekvátním postupem.
- Tlak na podkladě skutečných, předvídaných chyb v rozhodnutí a výkonu.
- Obava ze zodpovědnosti.
- Nekvalitní mezilidské vztahy, nedůvěra mezi spolupracovníky.
- Nepravděpodobnost kariérního růstu a osobního rozvoje, špatné hodnocení odvedené práce.

- Strach ze ztráty zaměstnání.

(Paulík, 2018)

Venglářová (2011) v souvislosti řešeným tématem, upozorňuje na aktuální problematiku pracovního stresu, protože na zdravotní sestry mnohem častěji doléhá pracovní stres, jelikož mají jedno z nejnáročnějších povolání. Příkladem pracovního stresu zdravotních sester, budiž několik důvodů. Jsou vystaveny přímé pracovní zátěži, jsou na ně kladeny nároky spojené s neustálým vzděláváním a učením se novým dovednostem, setkávají se často během své praxe s nevléčitelnými, umírajícími pacienty a se smrtí. Každodenní styk s nemocnými, špatné podmínky na pracovišti a osobní starosti mohou vést k nejrůznějším konfliktům a k náročným životním situacím, které mají za důsledek pracovní stres. (Venglářová, 2011)

Jelikož jsou požadavky kladené na profesionalitu a kvalitu práce, které vykonávají sestry, všestranně velmi vysoké, Kopecká (2015) blíže specifikuje pracovní stresory ve zdravotnictví, mezi které jistě patří fyzická a psychická zátěž a mezilidské vztahy. Fyzická zátěž zahrnuje zatížení dolních končetin, kloubů a páteře, které má pak za následky bolest hlavy, křečové žíly, únavu, zažívací potíže, podrážděnost a další. Mezi psychickou zátěž řadí vynucené pracovní tempo, směnný provoz, práci v časové tísní, monotonii, riziko vlastního ohrožení zdraví anebo vlastní výkon. Mezilidské vztahy zahrnují vztahy mezi zdravotníkem a klientem nebo jeho příbuznými a jistě také vztahy mezi spolupracovníky navzájem. (Kopecká, 2015)

Stejně jako Kopecká (2015), tak i Dimunová, Mohnyánszki a Raková (2018) se zabývají problematikou pracovní zátěže a pracovního stresu, který je v souladu s profesí zdravotní sestry. Dle jejich názoru laická veřejnost a pacienti hodnotí profesionalitu sester hlavně podle jejich projevu, chování a způsobu komunikace. Povolání sestry je nejrozvětvenější profesí ve zdravotnictví z pohledu počtu poskytovaných služeb a také z hlediska jejich specializovaného zařazení v ošetrovatelské praxi. Vzhledem k těmto, a k dalším faktorům, jako jsou například pracovní náplň a pracovní prostředí, jsou sestry vystaveny různým rizikovým a stresujícím faktorům. V souvislosti s celosvětovým nedostatkem sester a jejich odchodu z výkonu povolání, by mělo být prioritním záměrem řešení pracovní zátěže a pracovního stresu, aby se tato situace zlepšila.

(Dimunová, Mohnyánszki, Raková, 2018)

2.1.5.4 Důsledky stresu-BURN-OUT SYNDROM

Dalším klíčovým negativním důsledkem stresu je syndrom vyhoření, který definují Pešek a Praško (2016) jako psychický stav, který je způsobený intenzivním a dlouhodobým stresem, charakterizovaný celkovým vyčerpáním a snížením pracovní výkonnosti. Tímto syndromem trpí především zodpovědní, schopní a ambiciózní lidé. Ohrožené profesní skupiny jsou ty, které jsou pravidelně v kontaktu s jinými lidmi. Jako například lékaři, učitelé, policisté, úředníci, zdravotní sestry, duchovní. Tento stav vzniká souhrou rizikových faktorů v pracovní sféře, v mimopracovním životě a v osobnosti člověka. Syndrom vyhoření nenastupuje během jednoho dne. Jedinci k němu dospívají postupně, po individuálním, různě dlouhém časovém horizontu. (Pešek, Praško, 2016) Model, podle kterého se dospěje k syndromu vyhoření, blíže charakterizují Pešek a Praško (2016). Zahrnuje pět fází, mezi které patří fáze idealistického nadšení, druhá je stagnace, následuje frustrace, která přechází v apatii a finálním stádiem je syndrom vyhoření. (Pešek, Praško, 2016)

Další podobný názor na problematiku syndromu vyhoření jako má Pešek a Praško (2016) má i Stock (2010), podle kterého se projevy syndromu vyhoření z části shodují se symptomy stresu a deprese. Syndrom vyhoření je vyvoláván chronickým stresem a jeho tři hlavní příznaky jsou vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti. Fáze procesu syndromu vyhoření trvají dlouhá období. Ovlivňují ho vnější a vnitřní faktory a samozřejmě i faktory z profesní a soukromé sféry. (Stock, 2010)

Příznaky, které upozorňují na syndrom vyhoření u pomáhajících profesí, charakterizuje také Venglářová (2011) a to následně. K prvním varovným příznakům syndromu vyhoření u nelékařských profesí patří pocit zdravotníka, že práci nezvládá a začíná tak zpochybňovat smysl svojí práce. Na okolí působí podrážděným, nespokojeným a nervózním dojmem. Začínají se u něj projevovat potíže se spánkem, bolesti břicha a hlavy, bolesti zad, ztuhlý krk, poruchy krevního oběhu, časté infekty a kolísání váhy. Obecně lze rozdělit tyto varovné signály do tří skupin. Patří mezi ně tělesné, psychické a emocionální vyčerpání. (Venglářová, 2011)

2.2 Životní nároky a jejich zvládání

Problematika náročných životních situací a jejich zvládání je velmi aktuální a čím dál důležitější nejen z psychologického pohledu, ale i v rámci multiparadigmatického přístupu. Tématikou zvládání náročných životních situací se zabývá například Záborcová (2017), která konstatuje, že když nás zasáhne náročná životní situace, musíme se snažit nepokládat si otázky, které zkoumají důvody a argumenty, proč se tato událost stala právě nám, ale musíme zkusit vše přijmout a položit si otázku: „*Když už se toto stalo mně, co tím ode mě vlastně život očekává?*“ (Záborcová, 2017, s. 17)

Kosek (2020) na rozdíl od Záborcové (2017) tuto problematiku více specifikuje a upozorňuje, že zvládání náročných životních situací znamená potřebu navázání spolupráce napříč úrovněmi společnosti a ve všech institucích. Mělo by se tedy jednat o cílevědomou spolupráci školních psychologů, pedagogů, klinických psychologů, metodiků prevence, lékařů různých specializací na práci se stresem ohroženou mládeží, respektive populací. Vědomosti o problematice náročných životních situací a coping mechanismech by neměli mít jenom odborníci, ale měly by být prospěšné i celé laické společnosti. (Kosek, 2012)

Dalšími autory, kteří charakterizují zvládání životních situací jsou Gruhl a Körbächer (2013). Popsali návod, jak se s touto problematikou lépe vypořádat. Tato obecná rada zní: „*Ke zvládání těžkých životních situací potřebujeme důvěru a naději. Principiální optimismus víry, že zlé časy a nepříjemné situace zase přejdou, aktivizuje naše síly a zaměřuje naši pozornost ke světlu na horizontu. Takovýto optimistický vnitřní postoj v žádném případě naznamená bagatelizovat naléhavé problémy, přikrašlovat si a zastírat existující potíže. Člověk s optimistickým základním postojem se pozná podle toho, tváří v tvář potížím a navzdory všem protivenstvím neztrácí důvěru, že situaci lze zvládnout a že sám svým dílem přispěje, aby se daný stav skutečně zlepšil.*“

(Gruhl, Körbächer, 2013, s. 14)

2.2.1 *Adaptace*

Paulík (2018) definuje adaptaci jako proces aktivního přizpůsobení člověka různým podmínkám. Míra vyváženosti, mezi osobním a pracovním životem, je jedním z momentů, která souvisí s pracovní adaptací. Vyrovnaný životní styl lze posuzovat jako předpoklad dosažení životní rovnováhy a vede i ke zlepšení zvládání životních nároků. (Paulík, 2018)

Pacher (2017) na rozdíl od Paulíka (2018) adaptaci nedefinuje, ale rozlišuje adaptační úrovně, které specifikuje ve čtyřech formátech. Jako první je adaptace kulturní. Ta zahrnuje akceptaci organizace, která vede k zaměstnanecké loajalitě. Druhá je adaptace pracovní, která začleňuje zvládání pracovní činnosti a následně pracovního výkonu. Třetí je adaptace sociální, kterou provází sociální zapojení do týmu, z kterého plyne sociální konformita. Čtvrtou je adaptace provozní, ta má za účel prostorové uspořádání a informační systém, z této adaptace vyplývá orientace v organizaci. Všechny tyto úrovně jsou propojeny a souvisí spolu. Současně má adaptace několik dimenzí, mezi které patří například dimenze aktivní a pasivní, dlouhodobá a krátkodobá, globální a dílčí, individuální a skupinová, vnitřní a vnější, přiměřená a nepřiměřená. (Pacher, 2017)

2.2.2 Coping

Coping charakterizuje Paulík (2017) jako vědomý a aktivní způsob zvládání stresu. Dle terminologie by se ale mělo rozlišovat, zda se jedná o coping nebo o adaptaci. V systémovém pojetí, kde stres je neoptimální zátěž, se taktéž rozlišují dva termíny. Jeden pro zátěž a druhý pro stres. Zvládání zátěže koresponduje s adaptací na rozdíl od copingu, který se uplatňuje tehdy, když je zátěž vzhledem k odolnosti nadprůměrná nebo podprůměrná. V těchto situacích je zapotřebí vyvíjet zvýšenou snahu a úsilí. Coping tedy znamená zvládání stresových a náročných situací. (Paulík, 2017)

Paulík (2017) uvádí, že Lazarus (1966) rozdělil strategie copingu takto: útok na rušivou a obtěžující skutečnost (noxy), různé způsoby činností zaměřené na posílení obranyschopnosti vůči noxám, vyvarování se noxám a na apatii (depresi, bezmocnost). Také se Paulík (2017) opírá o teorii Lazaruse (1993), který specifikoval dle působnosti dvě možnosti copingu. Coping působící na problémem (problem – focused coping) a coping působící na emoce (emotion – focused coping). Rozlišují se podle výsledků posouzení situace. (Paulík, 2017)

V souladu s teorií Lazaruse (1993) je i definice copingu Vágnerové (2014), která coping definuje jako vědomou možnost a volbu určité strategie. Rozlišuje také dva typy copingu. Coping nasměrovaný na řešení problému a coping orientovaný na udržení dostačující osobní pohody. (Vágnerová, 2014)

Zvládání životních nároků specifikuje také Venglářová (2011), která argumentuje definicí, že: „*Coping-strategie jsou způsoby vyrovnávání se ze zátěží, jejich cílem je zvládnutí vnějších nebo vnitřních tlaků.*“ (Venglářová, 2011, s. 63)

Trochu odlišné rozdělení copingových strategií uvádí Kopecká (2015), která dělí základní copingové strategie na řešení problému, rozumové přeznačkování situace, vyhledávání sociální opory, vyjádření emocí, vyhýbání se problému, únik do fantazie, sebeobviňování, sebekritiku a sociální izolaci. (Kopecká, 2015)

Dimunová, Mohnyánszki a Raková (2018), rozdělují zvládání zátěžových situací do tří forem. Coping orientovaný na problém, coping zaměřený na citové prožívání a coping orientovaný na únik. (Dimunová, Mohnyánszki, Raková, 2018)

2.2.3 Proaktivita

Mezi známé pojetí proaktivity patří definice Coveye (2006) že: „*být proaktivní znamená převzít odpovědnost za vlastní život*“ (Covey, 2006, s. 68), přičemž odpovědnost je schopnost zvolit si odpověď na podstatě svobodného rozhodnutí. Proaktivita tedy na tomto podkladě znamená schopnost využít svou svobodnou volbu. Jestliže jedinec převezme odpovědnost, stává se iniciativním a aktivním.

Covey (2006) opírá teorii proaktivity o čtyři dílčí schopnosti mezi které patří sebeuvědomění, představivost, svědomí a nezávislá vůle. Tyto schopnosti blíže konkretizuje:

- Sebeuvědomění – schopnost dokázat si uvědomit sám sebe, ohlížet se na sebe z odstupu, uvažovat o tom, jak přemýšlíme. Jedná se o schopnost sebereflexe
- Představivost - „*schopnost vytvářet v mysli obrazy a představy*“ (Covey, 2006, s. 67), na podkladě, kterých můžeme plánovat naši reakci, představit si její důsledky, plánovat řešení.
- Svědomí - „*hluboké vnitřní vědomí toho, co je správné a co je špatné, vědomí principů, které řídí naše chování a smysl pro to, do jaké míry jsou naše myšlenky a činy v souladu s těmito principy*“ (Covey, 2006, s. 67).
- Nezávislá vůle - „*schopností jednat na základě sebeuvědomění, aniž bychom podléhali jakýmkoliv dalším vlivům*“ (Covey, 2006, s. 67).

Teorii proaktivity se stejně jako jeho otec Stephen R. Covey (2006), zabýval i Covey Sean (2010), který tvrdí, že k úspěšnému zvládání životních nároků jistě patří i proaktivita a proaktivní chování jedinců. Charakterizoval a rozlišil reaktivní a proaktivní jedince takto: „*Na rozdíl od lidí, kteří se chovají reaktivně, jsou proaktivní lidé jako obyčejná voda bez bublinek – bez ohledu na to, jak moc s nimi budete trást, když nakonec „odšroubujete*

uzávěr“ , nic zvláštního se nestane. Žádné zlověstné syčení, žádné bublinky, žádný přetlak. Jsou mírní, uvolnění, ovládají se.“ (Covey, 2010, s. 54)

Podle Seana Coveye (2010) se proaktivní jedinci rozhodují, na podstatě toho, čeho si váží a na základě svých hodnot. Nejdříve vše rozmyslí a teprve potom jedná. Jsou si vědomi toho, že nemohou ovlivnit vše, co se jim v životě přihodí, ale že si mohou vybrat, jak se zachovají. Není snadné je urazit a pokaždé naleznou vhodný způsob, jak docílit toho, čeho chtějí dosáhnout. Jsou odpovědní za vlastní rozhodnutí a rychle se vyrovnají se vši špatným, co se jim přihodí. Vytyčují si cíle, které dokážou zvládnout, a s těmi ostatními se nezaobírají. (Covey, 2010)

Pojem proaktivita definoval také Suchý, Papánek a Náhlovský (2016) jako reakci na podněty z okolí, jednání vědomě řízené po rozhodování a volbě z více možností. Opakem této reakce je reakce ukvapená, nepromyšlená, emočně podmíněná, impulzivní (jinak také reaktivní). U proaktivity se jedná se o pozitivní, promyšlenou aktivitu a iniciativu. Proaktivní člověk myslí preventivně a dopředu, zaměřuje se na své priority a skutečně důležité věci, nezabývá se pouze naléhavými skutečnostmi.

Suchý, Papánek a Náhlovský (2016) rozdělili proaktivitu dle dvou různých základů na pozitivní proaktivitu, která je stanovena na základě pozitivních postojů a dobrého charakteru. Druhým typem je negativní proaktivita, která je problematická, má spíše negativní postoj a vadný charakter. Další specifikací proaktivity jsou činorodost, aktivita, angažovanost, postřehování dlouhodobé souvislosti, prozíravost, myšlení dopředu, hledání a nacházení různých druhů variant, jak jednat (tvůrčí iniciativa), soustředěnost na dobré naladění a optimismus (vyloučení negativních emocí) a pozitivní životní orientace. (Suchý, Papánek, Náhlovský, 2016)

Proaktivitu charakterizovali mimo jiné také Parker, Bindl, a Strauss (2010), kteří proaktivitu specifikovali jako opak reaktivity, která se vyznačuje tím, že je orientována na to, co bychom chtěli, aby se stalo a je tvořena třemi základními znaky. Za první začínáním u sebe (self-startink), za druhé zaměřením na změnu a za třetí orientací na budoucnost. Být proaktivní tedy znamená mít ve svých rukou kontrolu nad tím, aby se věci staly, než jenom sledovat a přihlížet tomu, co se stalo. Dalšími znaky proaktivity jsou aktivita, iniciativa, motivovanost, předjímání, zaměření na cíl a vědomí. (Parker, Bindl, Strauss, 2010)

Proaktivně realizovat budoucnost podle Gruhl a Körbächer (2013) znamená mimo jiné také předpokládat, přemýšlet o různých možnostech, posuzovat alternativní děje dříve,

než se stanou. Potom nás tyto změny, které můžeme předvídat, nemohou natolik zaskočit, abychom jsme se nemohli jednoznačně rozmyslet a zareagovat.

(Gruhl, Körbächer, 2013)

2.2.4 Proaktivní zvládání

Teorii proaktivního zvládání jako první použili Aspinwalová a Taylorová (1997). Znamená pro ně předvídaní budoucích hrozeb, kdy se určitý jednatel snaží o odvrácení hrozby nebo o odstranění jejích negativních důsledků. Zahájily tak novou etapu výzkumu stresu a copingové literatury. Podle výše zmíněných autorek, je rozdíl mezi proaktivním zvládáním a zvládáním stresujících situací ve třech bodech. Jako první rozdíl uvádějí, že proaktivní zvládání se utváří dočasně před zvládáním i před předčasným zvládáním. Druhým rozdílem je, že při proaktivním zvládání jsou podstatné různé dovednosti než při zvládání stresu. Třetím bodem je fakt, že proaktivní zvládání je vždy aktivní před vytyčováním neexistujících stresorů, ve srovnání s vyrovnáváním se se současnými stresory. Rozdělili proaktivní zvládání do pěti časově souvisejících etap, mezi které se řadí nahromadění zdrojů před očekávaným stresorem, předpoklad rozpoznání stresové situace, úvodní hodnocení, předběžné zvládání a využití a vyvolání zpětné vazby. (Aspinwall, Taylor, 1997)

S postupem času se však podle Schwarzera, Tauberta (2002) tato teorie začala považovat spíše za preventivní zvládání, nikoliv za proaktivní. Při preventivním zvládání, osoby uvažují o zátěžové situaci, která se může, anebo také nemusí, ve vzdálené budoucnosti objevit. Jedná se například o ztrátu zaměstnání, nemoc, předčasný odchod do důchodu, přírodní katastrofa. Člověk, který pociťuje neurčité varování, je motivován k tomu, aby se na všechno připravil. Proaktivní zvládání naopak nezabraňuje negativním úvahám. Model proaktivního zvládání podle Schwarzera a Tauberta (2002) spočívá v úsilí o shromažďování zdrojů, díky kterým zvládnou proaktivní osoby nejisté a náročné cíle, nejsou reaktivní, protože iniciují konstruktivní cestu jednání, přičemž vznikne šance pro jejich osobní růst. Tento model je zaměřený na stanoviska, která posilují jedince při náročných situacích. (Schwarzer, Taubert, 2002)

Nejznámější autorka zabývající se proaktivním copingem je Greenglass, která vychází z očekávání, že jedinci předpokládají možné stresory, a tak zvládají najít řešení ještě před hrozbou. Proaktivní coping je zaměřen do budoucna, na budoucí životní nároky a na vylepšování hodnotného života. Lidé si stanovují své vize a cíle a plánují si své aktivity, aby zabránili nežádoucí ztrátě a stresu. Proaktivní zvládání posiluje pozitivní motivaci a

nepovažuje těžké výzvy a situace za hrozbu, ale jako výzvu. Tato strategie je považována za vícerozměrnou, výhledovou a multifunkční. Prolínají se v ní metody zaměřené na zkvalitnění života s procesy orientovanými na dosažení subjektivních cílů. (Greenglass, 2002)

Na Greenglasovou se pohlíží jako na autorku modelu proaktivního zvládání, protože sestavila se svými kolegy dotazník Proactive Coping Inventory, který obsahuje 55 otázek a je rozdělen do sedmi subškál. Patří mezi ně proaktivní, preventivní a reflektivní zvládání, vyhledávání emocionální a instrumentální opory, strategické plánování a vyhýbání se problému. Proaktivní řešení situací je spojeno se stanovením cílů, úvah a chování, které je nasměřováno na jejich dosahování. Preventivní zvládání situací se zabývá hledáním budoucích stresorů a uvažováním nad nimi dříve, než začnou působit. Reflektivní řešení situací kombinuje úvahy o možných způsobech chování, porovnání jeho efektivity a generování dalších plánů postupu. Vyhledávání emocionální opory je založeno na vyrovnávání se s působícím stresem, protože jsou oddalovány pocity a vyvolávána empatie. Vyhledávání instrumentální opory se zabývá získáváním informací a dat a následné vazby od ostatních jedinců. Strategické plánování rozděluje složité úkoly na menší části, a spočívá ve vytváření plánu aktivit, kterými se dosáhne stanoveného cíle. Vyhýbání se problému má svou podstatu v oddalování řešení.

(Šolcová, Lukavský, Greenglas, 2006)

2.2.5 Emoce

Emoce také ovlivňují kvalitu našich životů a pomáhají nám jak pozitivně, tak i negativně reagovat na zvýšené životní nároky. Ekman (2015) upřesňuje fakt, že emoce se vyskytují v každém vztahu, který je pro nás důležitý – v zaměstnání, ve vztazích s přáteli nebo členy naší rodiny, v intimních partnerských vztazích. Mohou nám zachránit život, ale také způsobit hodně škod. Donutí nás chovat se realisticky, způsobem, který je přiměřený stávající situaci, ale také tak, že toho můžeme později velmi litovat. (Ekman, 2015) Ekman (2015) dále uvádí, že: „*Slova jsou jednou z možností, jak se s našimi emocemi vypořádat, a my používáme slova, když pociťujeme emoce. Ale nelze redukovat emoce na slova.*“ (Ekman, 2015, s. 33).

Emoce jsou zajisté spjaty s různými představami, myšlenkami a vzpomínkami. Tyto děje řídí v mozku limbický systém. Můžeme je pojmenovat jedním slovem. Například radost, hněv, láska, stud, vina, smutek, hrdost a jiné. (Ekman, 2015)

S touto teorií jasně souvisí definice Ekmana a Friesena (2015), že: „*Například pocit vzteku, který trvá jen pár minut či dokonce hodinu, se nazývá emoce.*“

(Ekman, Friesen, 2015, s.17)

Pokud máme z něčeho smíšený pocit, pak prožíváme dvě a více emocí najednou.

Pešek a Praško (2016) rozlišili emoce na příjemné a nepříjemné, přičemž má každá svůj význam. Když emoce trvají dlouho, jsou intenzivní, potom vedou k maladaptivnímu chování, a tehdy nastává problém. Na lidskou psychiku má významný vliv stálé a mírné kolísání emočního ladění, protože nám dovoluje prožívat život v jeho pestrosti a proto:

„*Emoce podbarvují smysl života, motivují naši chuť žít, prát se s nesnázemi a zvládat naše prohry.*“ (Pešek, Praško, 2016, s.72)

2.2.6 Komunikace

Komunikace je také velice důležitým prvkem při zvládání náročných životních nároků. Podle Záborcové (2017): „... *nezapomínejme říct, co vlastně chceme, kam naše snažení směřuje, co bychom si přáli, aby nastalo příště jinak – tak, aby se současná nepříznivá či vysoce zátěžová situace neopakovala.*“ (Záborcová, 2017, s. 35)

Podle druhu komunikace lze odlišit reaktivně nebo proaktivně zaměřené jedince. Jak uvádí Sean Covey (2010) kritériem, podle kterého se lidé v komunikaci rozlišují je způsob, jak hovoří, jestli používají reaktivní nebo proaktivní jazyk. Reaktivně orientovaný jazyk se vyznačuje tím, že vás připraví o sílu jednat a tuto sílu investuje do něčeho nebo někoho jiného. Jako příklad a pochopení, uvádím několik vět reaktivního jazyka, podle Covey (2010):

- Musím.
- Nemohu.
- S tím nemohu nic udělat.
- Já už jsem prostě takový.
- Pokazil jsem si celý den. (Covey, 2010, s. 56)

Opakem reaktivního jazyka je podle Covey (2010) proaktivní jazyk, který vystihuje lidské odhodlání a vůli mít život ve svých rukou. Člověk se rozhoduje, jak bude jeho budoucnost vypadat. Stejně tak jako k reaktivnímu jazyku, tak i jazyku proaktivnímu, uvádí Covey (2010) několik příkladů:

- Mohu být lepší.
- Udělám to.

- Volím si.
- Podívejme se, jaké jsou možnosti.
- Musí existovat nějaký způsob.
- Nedovolím, abyste si na mně vyléval svou špatnou náladu. (Covey, 2010, s. 56)

Další autorkou, která se mimo jiné zabývá i komunikací v náročných životních situacích je Záborcová (2017). Ta vyslovuje tvrzení, že pokud v náročné životní situaci neumíme dobře vyslovit své subjektivní pocity, potom nastává problém. Záborcová (2017) také uvádí, že by se měl ve vyhocených chvílích v komunikaci používat typ dialogu takzvaného „JÁ-SDĚLENÍ“, který se používá v mnoha životních situacích. Hlavním znakem pro toto sdělení je fakt, že se aplikuje místo vět, které začínají zájmenem TY.

Já – sdělení, popisuje situaci na podkladě toho, jaké emoce v současnou dobu vnímá mluvčí. Rozděluje tak etapu komunikace do následujících čtyř fází sdělení:

Já (vyjádření pocitu), Když ty (něco děláš), Protože (vyjádření důvodu), A chtěl bych, aby (přání, jak má být situace řešena příště). (Záborcová, 2017, s. 33)

Když se budeme v životních situacích řídit tímto pravidlem komunikace, nenastane skutečnost, kdy se bude ten, koho se sdělení týká, cítit dotčený. Bude mu srozumitelně sděleno jednání, kterého se dopustil a mluvčí tak formuluje i své důvody a pocity. Stanoví se tak správně požadavek na budoucí řešení, aby příště nedošlo k zátěžovému a stresujícímu důsledku. Cílem správné komunikace by mělo být uvědomění toho, co doopravdy chceme. Prioritou má být konstruktivní nacházení východisek pro nastávající situace. Řešíme tak okolnosti efektivně, neponižujeme druhé, formulujeme své pocity i to co prožíváme. Mezi komunikujícími by měla platit přijatelná dohoda. V rozhovoru by mělo platit říkat, co cítíme, nehodnotit a nepronášet soudy, a hlavně dávat šanci. (Záborcová, 2017)

Na rozdíl od Seana Covey (2010), který klade důraz na proaktivní a reaktivní jazyk a Záborcové (2017), která vyzdvihuje důležitost správného vyslovení subjektivního pocitu, je podle Mazzoneho (2018) základním prvkem správné komunikace princip relevance. V praxi to znamená, že každý výrok, který vyslovíme, u posluchače vyvolává předpoklad, že je relevantní. To znamená, že má souvislost a vztah k danému tématu komunikace a k současné situaci. Z tohoto faktu vyplývá, že úspěšná komunikace nastává tehdy, když každý z mluvčích je schopen přispět svou relevantní myšlenkou. Komunikativnost je dožadování se něčí pozornosti a pokud se dožadujeme něčí pozornosti, vyplývá předpoklad, že sdělovaná informace je relativní. (Mazzone, 2018)

2.2.7 Motivace

Obecně Pacher (2017) definuje motivaci jako hybnou sílu nebo činitele chování. Motivace má několik hlavních funkcí, mezi které patří direktivní funkce, která směřuje chování, energetizující funkce, která určuje intenzitu a funkce perzistentní, která udržuje motivaci. Díky motivaci si lze vybírat různé cíle a rozhodovat se o způsobu jejich dosažení. (Pacher, 2017)

Zítková, Pokorná a Mičudová (2015) charakterizují motivaci jako hlavního činitele ve zdárném plnění osobních i pracovních záměrů ze strany zaměstnanců, ale hlavně ze strany zaměstnavatelů a vedoucích pracovníků. Ti by měli být správně motivováni k tomu, aby dokázali efektivně motivovat své podřízené. Kvalita pracovního výkonu je často spojena hlavně s motivací. Ošetrovatelská praxe má svůj základ v týmové kolegiálnosti a spolupráci s ostatním zdravotnickým personálem, proto je velmi důležité skloubit lidské hodnoty a motivy s potřebami organizace. Motivace by se dala nazvat jako interní průběh člověka, jehož bezmezný koloběh rozbíhají jeho subjektivní motivy. Tři základní pilíře motivace jsou směr, úsilí a vytrvalost. Za základní typy motivů můžeme považovat potřeby, hodnoty jedince a zájmy. Jak již bylo uvedeno, mezi hlavní motivy patří potřeby jedince. Potřeba je pocit nějakého nedostatku. Během ošetrovatelského procesu, který je součástí ošetrovatelské praxe, plníme hlavně potřeby nemocných. Je ale na místě, zabývat se i potřebami zaměstnanců a nových členů kolektivu. Nejznámější teorií motivace, která se zaměřuje na interní průběh motivačního cyklu je Maslowova pyramida potřeb. Jedná se o plnění pěti kroků podle jejich důležitosti, za účelem uspokojení potřeb. Těchto pět úrovní ovlivňuje také konání lidí. Každý jedinec upřednostňuje svou subjektivní důležitost potřeb, podle toho, v jaké životní situaci se právě nachází. Motivace má důležitou roli při zvládání nejrůznějších životních nároků.

(Zítková, Pokorná, Mičudová, 2015)

2.3 Přehled dříve realizovaných studií na stejné nebo obdobné téma

Tématem proaktivního zvládání se zabývala již celá řada výzkumných šetření, přičemž byl v těchto studiích použit i standardizovaný dotazník PCI. Ve většině případů, se ale autoři zaměřovali na vnitřní konzistenci jednotlivých subškál dotazníku, přičemž bylo hodnoceno a porovnáváno využívání různých specifických oblastí proaktivního zvládání, mezi které patří proaktivní řešení, preventivní zvládání, reflektivní řešení, strategické plánování, vyhledávání instrumentální podpory, vyhledávání emoční podpory a vyhýbání se řešení situace.

2.3.1 Strategie zvládání stresu u studentů medicíny

Diplomová práce „Strategie zvládání stresu u studentů medicíny“, kterou vypracoval Michal Hrabě (2010), student všeobecného lékařství 3.LF UK, se zabývala zvládáním stresu u studentů medicíny, přičemž byl jako nástroj výzkumného šetření použit jednak standardizovaný dotazník PCI sestavený Šolcovou, Lukavským a Greenglass z PsÚ AV ČR (2006), tak i dotazník jeho vlastní konstrukce. Ve své studii zjišťoval míru aktivity studentů při řešení jejich problémů. Soubor respondentů zahrnoval 150 studentů 2., 4., a 6. ročníku medicíny. Ve své práci se zaměřil na porovnávání výsledků studentů různých ročníků vůči jednotlivým dílčím strategiím proaktivního zvládání situací, přičemž dospěl k závěru, že: „z použitých strategií řešení každodenních situací převládají vyhledávání instrumentální a emoční podpory. Rovněž u studentů 4. ročníku nacházíme statisticky významnou odchylku v nadprůměrném využívání strategického plánování.“ (Hrabě, 2010, s.42) Tato práce se shoduje s vlastní studií v podobném složení souboru respondentů, tj. vysokoškolští studenti a v použití stejného dotazníku PCI. Jelikož se ale jeho práce ubírala jiným směrem, než vlastní studie a nebyly v ní uvedeny hodnoty věkového průměru studentů, směrodatné odchylky a medián, nelze ji tedy podrobněji porovnat s vlastní studií. (Hrabě, 2010)

2.3.2 Proactive Coping Behavior in Sample of University Students in Helping Professions

Účel studie „Proactive Coping Behavior in Sample of University Students in Helping Professions“ Jitky Vaculíkové (2006), měl dva různé cíle. Za první, zjistit položkovou analýzu české verze dotazníku PCI, dle jejich platných subškál a zjistit tak jejich vnitřní konzistenci, a za druhé zjistit míru proaktivního zvládání dle pohlaví, věku, specializace a ročníku studia těchto respondentů vůči těmto jednotlivým oblastem. Soubor zahrnoval

české vysokoškolské studenty (n=176) v pomáhajících profesích. Průměrný věk účastníků šetření byl 22 let, přičemž rozmezí bylo od 19 do 26 let. Vlastní studie operovala se souborem 79 vysokoškolských studentů s průměrným věkem 26 let, věkového rozmezí 19 až 47 let. Stejně tak jako Hrabě (2010), tak i Vaculíková (2006) se hlavně zaměřovala na korelaci mezi dílčími oblastmi proaktivního zvládání. Dále Vaculíková (2006) zjišťovala hodnoty koeficientů Crombachova α , pomocí kterého porovnávala kanadský, polský a maďarský vzorek respondentů. Od tohoto šetření bylo ale ve vlastní studii upuštěno. Ze závěrů Vaculíkové (2006) vyplývá, že se potvrdila silná vazba mezi subškálami dotazníku, přesto že došlo k nějakým výjimkám. Proaktivní zvládání korelovalo s reflektivním a s preventivním zvládáním i strategickým plánováním. Negativně však korelovalo s vyhýbáním se situace. (Vaculíková, 2006)

Tato studie byla publikována v časopise Sociální pedagogika svazek 4, vydání 2, v listopadu 2006.

2.3.3 Metodická studie dotazníku PCI

Dalším příkladem budiž „Metodická studie dotazníku proaktivního zvládání životních nároků“ Šolcové a kol. (2006), která vznikla v rámci výzkumného záměru Psychologického ústavu AV ČR. Soubor respondentů zde tvořilo 176 studentů pražských vysokých škol, různých zaměření. Věk respondentů se pohyboval v rozmezí 19–31 let, věkový průměr byl 23,1 let, směrodatná odchylka 2,4 a medián 23 let. Do určité míry je tento soubor respondentů podobný se souborem ve vlastní studii, kde tvořilo soubor respondentů 79 studentů ošetrovatelství ve věkovém rozmezí 19–47 let. Věkový průměr byl 26 let, směrodatná odchylka 8,3 a medián 22 let. Ve studii Šolcové a kol. (2006), byla prováděna položková analýza jednotlivých subškál, zjištěna jejich konzistence a vzájemná korelace. Také byly vypočítány průměrné hodnoty a směrodatné odchylky jednotlivých položek, což bude prezentováno a porovnáno s vlastní studií v dalších částech práce. (Šolcová, Lukavský, Greenglass, 2006)

Tato metodická studie byla publikována v časopise Československá psychologie ročník L, číslo 2, v roce 2006.

3 EMPIRICKÁ ČÁST

Empirická část práce obsahuje v úvodu stanovené cíle a pracovní hypotézy. Dále je popsána metoda šetření, organizace vlastního šetření a zpracování dat, po které následuje charakteristika zkoumaného vzorku. Dále je pozornost věnována výsledkům statistické analýzy získaných dat, které jsou prezentovány pomocí tabelárních přehledů a výšečových diagramů. Empirická část práce je zakončena diskuzí, ve které jsou porovnávány výsledky vlastního šetření s výsledky dříve realizované studie na podobné téma.

3.1 Cíle pro empirickou část a pracovní hypotéza

V empirické části bakalářské práce byly stanoveny tyto dílčí cíle a hypotéza.

1. Přinést přehled aktuálních poznatků z odborné literatury, z časopiseckých a z elektronických pramenů, které souvisejí s danou problematikou.
2. Zadat standardizovaný dotazník Proactive Coping Inventory, v české verzi prezentován pod názvem Reakce na každodenní události, cílové skupině respondentů.
3. Utřídit zjištěné informace a data z dotazníkového šetření a správně je vyhodnotit a analyzovat.
4. Komparovat výsledky vlastního šetření s dříve realizovanými studii na stejné nebo obdobné téma.
5. Zobecnit výsledky vlastní práce a navrhnout doporučení pro praxi.

K uskutečnění shora uvedených cílů byla stanovena tato následující hypotéza:

H 1: Lze předpokládat, že v odpovědích respondentů nebudou zjištěny zásadní statisticky významné rozdíly, a to podle jejich věku. Lze očekávat že, obě věkové kategorie respondentů budou odpovídat přibližně stejně.

3.2 Metoda šetření

Respondentům byl ve výzkumném šetření předložen standardizovaný dotazník proaktivního zvládání životních situací (PCI), který je dostupný a vhodně upravený pro české prostředí. (Šolcová, Lukavský, 2006) Dotazník se orientuje na specifickou oblast proaktivity, přesto Albion, Fernie a Burton (2005) dokázali jeho značnou korelaci s jinými nástroji měřícími proaktivitu. Fakticky s dotazníkem *Proactive Attitude Scale*, kde $r = 0,73$ a *General Self-Efficacy Scale*, kde $r = 0,70$. Dotazník PCI, vychází z definice proaktivity, že život je plný zdrojů a řídí ho jedinec. Orientuje se na proaktivitu, jako na schopnost aplikovat tyto zdroje ke zvládání životních nároků. (Greenglass, 2002) Dotazník PCI (Proaktive Coping Inventory) je multidimenzionální nástroj, který zahrnuje 55 otázek a je rozdělený do 7 škál. Sestavila ho Greenglasová (Greenglass, 1998, 2002, Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum a Taubert, 1999). Obsahuje příklady stresogéních situací a mapuje tak strategii proaktivního zvládání těchto zátěží. Greenglasová (2006), navrhuje tento dotazník prezentovat pod názvem Reakce na každodenní události.

V tomto výzkumu byla použita česká verze dotazníku, který přeložili Šolcová a kol. (2006). Mezi jednotlivými subškálami dotazníku jsou silné vazby, což souvisí s faktem, že všech sedm subškál měří aspekty proaktivního zvládání. Autoři české verze dotazníku, stanovili pro hodnocení dotazníku percentily, které určili podle výsledků jejich výzkumu, který byl realizován na vzorku pražských vysokoškoláků.

(Šolcová, Lukavský, Greenglass, 2006).

V tomto výzkumném šetření se budu zaměřovat na porovnání proaktivního zvládání životních situací studentů podle jejich věku.

Vznik dotazníku byl již zmiňován v kapitole 2.2.4. Nyní, bude pozornost věnována rozdělení jednotlivých číselných položek, které dotazník obsahuje, do příslušných subškál a bude objasněn způsob, jakým byly tyto otázky hodnoceny.

- Subškála proaktivního zvládání

1 „Když se vyskytne problém, jsem ten, kdo se ho ujme.“

8 „Snažím se nechávat věcem volný průběh.“ (-)

15 „Jakmile dosáhnu svého cíle, hledám další a složitější.“

22 „Mám rád/a výzvy a překonávání překážek.“

28 „Zaobírám se svými sny a snažím se je naplnit.“

33 „Navzdory četným překážkám se mi většinou daří dosáhnout, čeho chci.“

37 „Snažím se zjistit, co přesně potřebuji, abych uspěl/a.“

41 „Vždycky se snažím najít způsob, jak překonat překážky. Nic mě doopravdy nezastaví.“

45 „Vnímám své časté neúspěchy, a proto si nedělám plané naděje.“ (-)

48 „Když žádám o místo, tak si na něm sama sebe / samu sebe představuji.“

51 „Komplikace a překážky vnímám jako pozitivní zkušenosti.“

53 „Jestliže mi někdo tvrdí, že něco nedokážu, můžete si být jisti, že dokážu.“

54 „Když narazím na problém, pustím se iniciativně do jeho řešení.“

55 „Mám-li problém, obvykle se vidím na straně poražených.“ (-)

(-) záporné položky

- Subškála reflektivního zvládání situací

2 „Představuji si sám/sama sebe při řešení složitých problémů.“

9 „Obvykle přemýšlím o různých možnostech řešení problému, než abych jednal/a impulzivně“.

16 „V duchu si procházím mnoho rozmanitých scénářů, abych se připravil/a na všemožná vyústění situace.“

23 „Přistupuji k problému tak, že přemýšlím o různých reálných možnostech jeho řešení.“

29 „Mám-li problém se spolupracovníky, rodinou či přáteli, představuji si dopředu, jak s nimi problém úspěšně vyřídím.“

34 „Než se pustím do složitého úkolu, představuji si jeho úspěšné zvládnutí.“

38 „Teprve až když mám problém pečlivě promyšlený, začnu jednat“.

42 „Představuji si, jak úspěšně řeším složitý problém předtím, než se do něj doopravdy pustím“.

46 „K problému přistupuji z různých úhlů, dokud nepřijdu na vhodný postup.“

49 „Dojde-li k vážným nedorozuměním se spolupracovníky, členy rodiny či s přáteli, vyzkouším si dopředu, jak s nimi budu jednat.“

52 „Než se pustím do řešení problému, přemýšlím o každém jeho možném výsledku.“

- Subškála strategického plánování

3 „Často najdu způsob, jak rozložit komplikované problémy na jejich zvládnutelné složky“.

10 „Udělám si plán a držím se ho.“

17 „Rozložím problém na menší části a pracuji na nich postupně.“

24 „Udělám si seznam a snažím se zaměřit se nejprve na ty nejdůležitější věci.“

- Subškála preventivního zvládání situací

4 „Připravuji se na budoucí eventuality.“

11 „Než abych utratil/a každou korunu, snažím se to, co vydělám, šetřit na horší časy“.

18 „Připravuji se na nepříznivé události“.

25 „Dříve než dojde ke katastrofě, jsem dobře připraven/a na její následky“.

30 „Nejprve naplánuji strategii změny situace, pak začnu jednat.“

35 „Rozvíjím své pracovní schopnosti, abych se ochránil/a před ztrátou zaměstnání“.

39 „Dávám pozor, aby o mou rodinu bylo dobře postaráno a byla tak ochráněná před nepřízní osudu v budoucnosti“.

43 „Myslím dopředu, abych se vyhnul/a nebezpečným situacím“.

47 „Vymyslím strategie, které, jak doufám, povedou k nejlepšímu možnému výsledku“.

50 „Snažím se nakládat s penězi tak, abych se ve stáří neocitl/a bez prostředků.“

- Subškála vyhledávání instrumentální podpory

5 „Když řeším své problémy, rady jiných lidí mi mohou pomoci“.

12 „Snažím se mluvit o svých problémech a vysvětlovat je, aby se mi dostalo podpory od přátel.“

19 „Informace, které jsem získal/a od jiných, mi často pomohly při řešení mých problémů.“

26 „Obvykle dokážu odhadnout, kteří lidé mi jsou schopni pomoci pokročit s řešením mého problému.“

31 „Ptám se ostatních, jak by se v mé situaci zachovali oni“.

36 „Mluvit s ostatními může být opravdu užitečné, protože to přináší jiný pohled na problém.“

40 „Než se začnu v problému topit, zavolám příteli a promluvíme si o tom“.

44 „Když mám potíže, většinou s pomocí ostatních na něco přijdu“.

- Subškála vyhledávání emocionální podpory

6 „Když jsem sklíčený/á, vím, komu zavolat, aby mi pomohl cítit se lépe“.

13 „Cítím, že ostatním na mně záleží.“

20 „Vím, s kým mohu počítat, když mi teče do bot.“

27 „Když jsem sklíčený/á, jdu ven, abych si promluvil /a s ostatními.“

32 „Svěřuji se se svými pocity ostatním, abych vybudoval/a a udržel/a blízká přátelství.“

- Subškála vyhýbání se řešení situace

7 „Když mám problém, rád/a jej odsouvám na později.“

14 „Když se mi problém zdá moc komplikovaný, někdy ho odložím, dokud nejsem s to se s ním vypořádat.“

21 „Když mám problém, obvykle ho dám na chvíli k ledu.“

(Šolcová, Lukavský, Greenglass, 2006, s.152-154)

Respondenti měli na výběr čtyřbodovou stupnici možností odpovědí, dle platné metodiky dotazníku. U každé z otázek označili jednu správnou odpověď, podle subjektivních pocitů.

1 „nepravdivé“, 2 „nepříliš pravdivé“, 3 „celkem pravdivé“, 4 „naprosto pravdivé“

(Šolcová, Lukavský, Greenglass, 2006)

Do dotazníku byly přidány dvě otázky, které se týkaly pohlaví a věku respondentů.

Použitá verze dotazníku je k nahlédnutí v Příloze A.

3.3 Organizace vlastního šetření a zpracování dat

Tištěné dotazníky byly po předchozí domluvě, s vedoucím Ústavu ošetrovatelství, rozdány osobně studentům bakalářských studijních programů pro přípravu všeobecných a dětských sester, kombinované formy studia na 2. LF UK. Sběr dat probíhal při zahájení zimního semestru akademického roku 2019/2020. Respondentům byl představen záměr bakalářské práce a vysvětlen způsob vyplňování dotazníku. Zadáno bylo 120 dotazníků. Po vyplnění byly dotazníky opět osobně vybrány. Celkem bylo vyplněno pouze 91 dotazníků (cca 76 %), přičemž žen bylo zastoupeno 79 a mužů 12. Z tohoto hlediska bylo 12 dotazníků, které vyplnili muži, vyřazeno, protože jejich četnost k porovnání zkoumaného vzorku podle pohlaví, by byla statisticky bezvýznamná. Ke zpracování dat 79 dotazníků, byl použit program MS Excel 2016, díky kterému byl vypracován datový list. Datový list byl podkladem pro následné statistické analyzování výzkumného šetření v programu STATISTICA CZ 12.

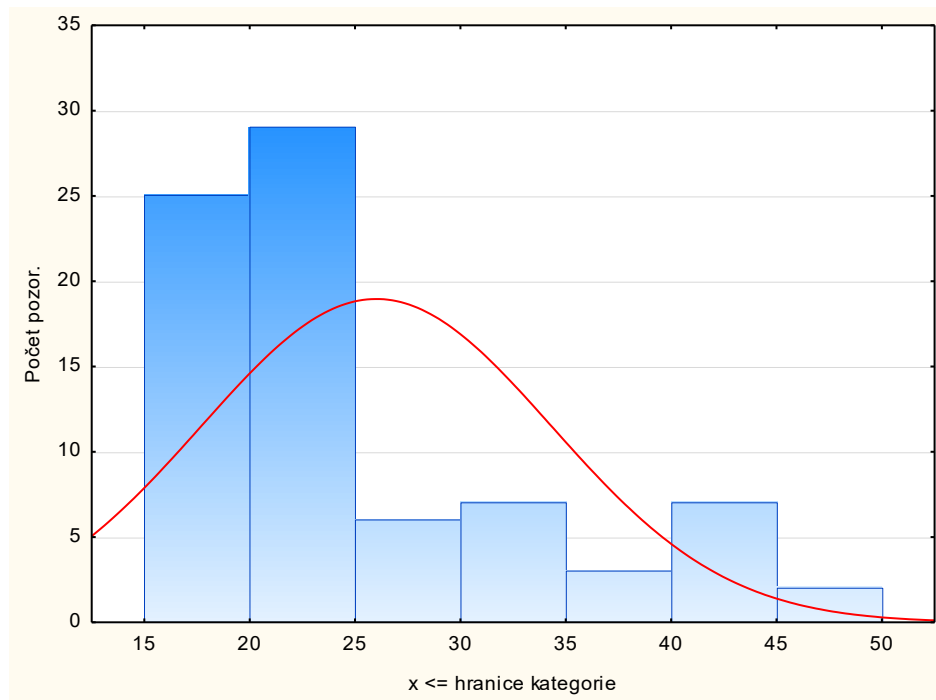
3.4 Charakteristika zkoumaného vzorku

Ve zkoumaném souboru jsou respondenti rozděleni na dvě kategorizované skupiny podle věku.

Tab. 1: Popisná statistika-věk

N platných	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Min.	Max.	Rozptyl	Sm.odch.	Var.koef.
79	26,012	22	19	14	19	47	69,089	8,312	31,953

Věkový aritmetický průměr respondentů byl 26 let. Nejmladšímu účastníkovi průzkumu bylo 19 let a nejstaršímu 47 let. Směrodatná odchylka poukazuje na to, že soubor vzhledem k věku nebyl homogenní. Nejčetněji byl ve vzorku respondentů zastoupen věk 19 let a to ve 14 případech. Medián byl 22 let.

Obr. 1: Histogram-věk

Z výše předloženého histogramu, který znázorňuje věk dotazovaných a současně Gaussovu křivku je patrné, že vzorek respondentů není z hlediska věku normálně rozdělen. Z tohoto důvodu byl použit neparametrický statistický test významnosti Pearsonův chí- kvadrát.

3.5 Výsledky vlastní práce

V této podkapitole bakalářské práce jsou prezentovány výsledky vlastního dotazníkového šetření po jednotlivých položkách dotazníku, a to formou tabulek nebo výsečových diagramů.

Tab. 2: Když se vyskytne problém, jsem ten, kdo se ho ujme.

Když se vyskytne problém, jsem ten, kdo se ho ujme.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepřímé tvrzení	1	1,27
nepřímé pravdivé tvrzení	17	21,52
celkem pravdivé tvrzení	55	69,62
naprosto pravdivé tvrzení	6	7,59
Celkem:	79	100,00

Z výše uvedené tabulky č. 2 je patrné, že většina dotazovaných respondentů (n=61), tj. cca 77 %, odpověděla na položku, že pokud se vyskytne problém, jsou to oni, kteří se ho ujmou, jako téměř pravdivé tvrzení. Z mého pohledu je tato skutečnost velice kladně hodnocena, jelikož si myslím, že umět přebírat iniciativu v problémových situacích je dobrou dispozicí pro zdravotnické pracovníky. Zajisté existuje skupina respondentů (n=18), tj. cca 23 %, kteří jsou v této situaci laxní.

Tab. 3: Představuji si sám/sama sebe při řešení složitých problémů.

Představuji si sám/sama sebe při řešení složitých problémů.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepřímé tvrzení	7	8,86
nepřímé pravdivé tvrzení	21	26,58
celkem pravdivé tvrzení	36	45,57
naprosto pravdivé tvrzení	15	18,99
Celkem:	79	100,00

Celkem 51 respondentů, tj. cca 65 % uvedlo, že si sami sebe téměř naprosto dokáží představit při řešení složitých situací, zatímco 28 respondentů, tj. cca 35 % si sami sebe představit nedokážou. Výsledek odpovědí na tuto položku koreluje s odpověďmi uvedenými v tabulce č. 2.

Tab. 4: Často najdu způsob, jak rozložit komplikované problémy na jejich zvládnutelné složky.

Často najdu způsob, jak rozložit komplikované problémy na jejich zvládnutelné složky.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	2	2,53
nepříliš pravdivé tvrzení	14	17,72
celkem pravdivé tvrzení	47	59,49
naprosto pravdivé tvrzení	16	20,25
Celkem:	79	100,00

Ve shora uvedené tabulce č. 4, jsou uvedeny odpovědi respondentů na položku, zjišťující, zda si často najdou způsob, jak rozložit komplikované problémy na jejich zvládnutelné složky. Celkem 63 respondentů, tj. cca 80 % se přiklání ke kladným odpovědím, oproti 16 respondentům, tj. cca 20 %, kteří dali přednost negativním odpovědím a nejsou tedy schopni rozložit komplikované problémy.

Tab. 5: Připravuji se na budoucí eventuality.

Připravuji se na budoucí eventuality.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	2	2,53
nepříliš pravdivé tvrzení	18	22,78
celkem pravdivé tvrzení	37	46,84
naprosto pravdivé tvrzení	22	27,85
Celkem:	79	100,00

Existuje skupina nejméně 20 respondentů, tj. cca 25 %, i mezi studenty ošetrovatelství, kteří nemyslí dopředu a nepřipravuje na budoucí eventuality. Žijí z okamžiku na okamžik, a tudíž jsou pak zranitelní, protože se nedokáží předem připravit na to, co se může v budoucnu stát. Tento výsledek je poměrně dost znepokojivý.

Tab. 6: Když řeším své problémy, rady jiných lidí mi mohou pomoci.

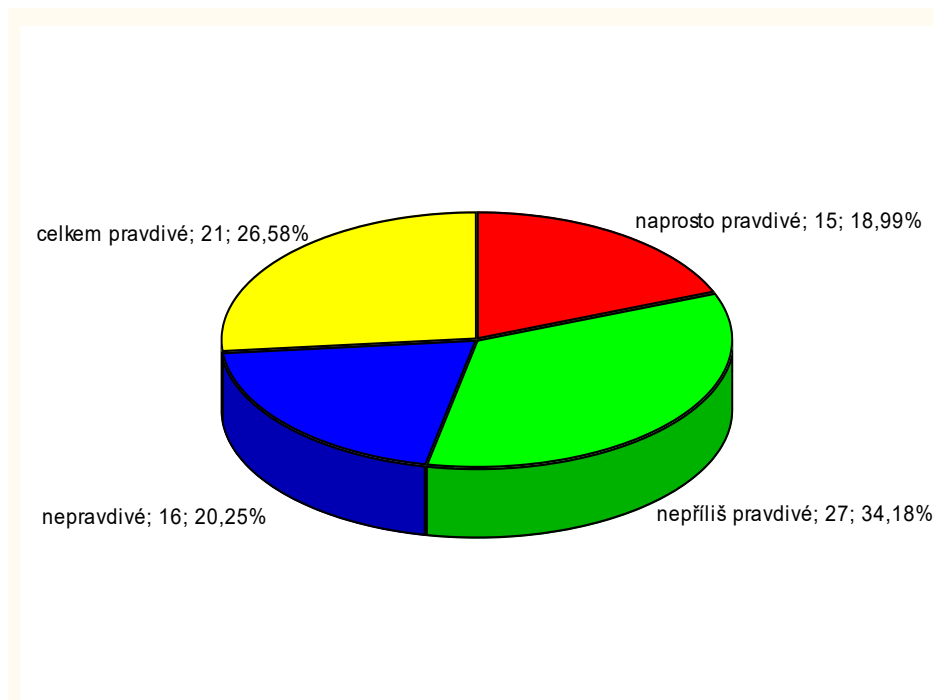
Když řeším své problémy, rady jiných lidí mi mohou pomoci.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	1	1,27
nepříliš pravdivé tvrzení	14	17,72
celkem pravdivé tvrzení	34	43,04
naprosto pravdivé tvrzení	30	37,97
Celkem:	79	100,00

Ve výše uvedené tabulce jsou prezentovány odpovědi respondentů na položku, zda když řeší své problémy, mohou jim pomoci rady jiných lidí. Většina respondentů (n=64), tj. cca 81 %, odpověděla kladně, že rady jiných lidí jim mohou pomoci. Zřejmě zastávají názor, že víc hlav, víc ví. Oproti tomu 15 respondentů, tj. cca 19 %, nebere názor a zkušenosti druhých vážně a spoléhají se při řešení problémů sami na sebe.

Tab. 7: Když jsem sklíčený/á, vím, komu zavolat, aby mi pomohl cítit se lépe.

Když jsem sklíčený/á, vím, komu zavolat, aby mi pomohl cítit se lépe.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	1	1,27
nepříliš pravdivé tvrzení	10	12,66
celkem pravdivé tvrzení	17	21,52
naprosto pravdivé tvrzení	51	64,56
Celkem:	79	100,00

Z odpovědí respondentů na položku, zda když jsou sklíčení, vědí, komu zavolat, aby jim pomohl cítit se lépe, mám dobrý pocit. Drtivá většina (n=68), tj. cca 86 % respondentů se sama neutápí ve svých problémech, ale mají k dispozici člověka, kterému se mohou svěřit. Můj názor je, že je velice důležité mít někoho, komu se můžeme vypovídat a dokáže nás přivést na jiné myšlenky, abychom nepropadali negativním pocitům.

Obr. 2: Když mám problém, rád/a jej odsouvám na později.

V výše uvedeného výšečového diagramu, který znázorňuje odpovědi respondentů na položku, zda když mají problém, rádi ho odsouvají na později, je patrné, že skóre kladných odpovědí (n=36) tj. cca 46 % a negativních odpovědí (n=43) tj. cca 54 % je v tomto případě přibližně stejné.

Tab. 8: Snažím se nechávat věcem volný průběh.

Snažím se nechávat věcem volný průběh.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	5	6,33
nepřilíš pravdivé tvrzení	19	24,05
celkem pravdivé tvrzení	44	55,70
naprosto pravdivé tvrzení	11	13,92
Celkem:	79	100,00

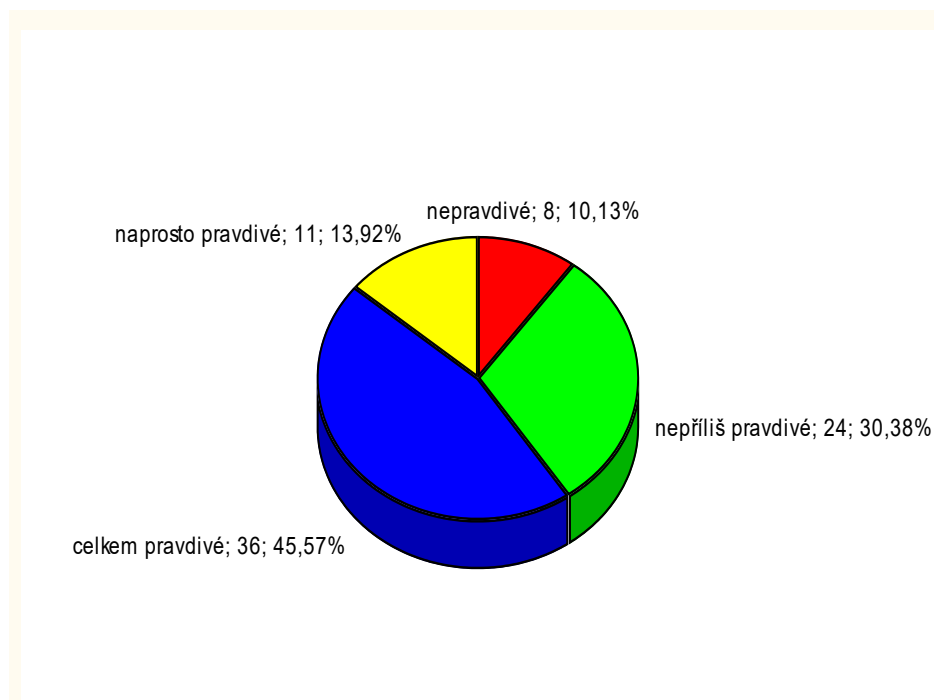
Ve shora uvedené tabulce číslo 8, jsou uvedeny odpovědi respondentů na položku zjišťující, zda se snaží nechávat věcem volný průběh. Většina respondentů (n=55) tj. cca 70 %, se přiklonila k téměř pravdivým odpovědím, což znamená, že se zbytečně nesnaží zasahovat do vzniklých situací. Zastávají zřejmě názor, že co se má stát, tak se stane.

Tab. 9: Obvykle přemýšlím o různých možnostech řešení problému, než abych jednal/a

Obvykle přemýšlím o různých možnostech řešení problému, než abych jednal/a		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	6	7,59
nepříliš pravdivé tvrzení	39	49,37
celkem pravdivé tvrzení	28	35,44
naprosto pravdivé tvrzení	6	7,59
Celkem:	79	100,00

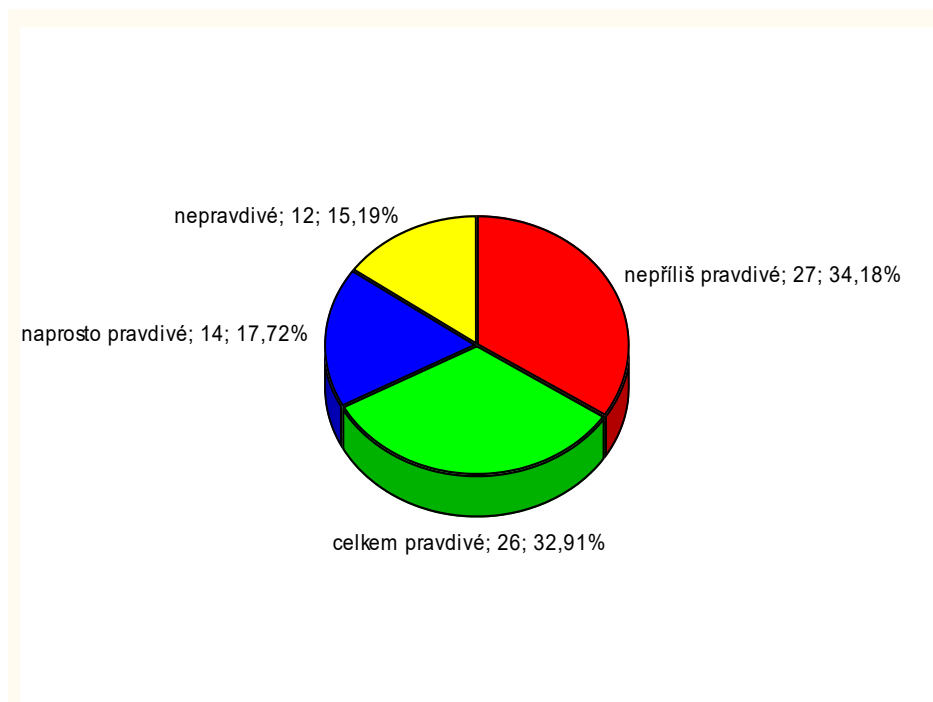
V tomto případě odpovědi respondentů na položku, zda obvykle přemýšlí o různých možnostech řešení problému, než aby jednali, se většina respondentů (n=45) tj. cca 57 %, přiklonila k záporným odpovědím. Tento výsledek naznačuje skutečnost, že větší skupina studentů ošetrovatelství je schopna v náročných situacích pohotově zareagovat, což je dobrým předpokladem k zvolené profesi.

Obr. 3: Udělám si plán a držím se ho.



Z tohoto výšečového diagramu je patrné, že respondenti na položku, zda si udělají plán a drží se ho, odpověděli spíše kladně (n=47) tj. cca 59 %. Přesto existuje skupina nejméně 32 respondentů, tj. cca 41 %, kteří si nic neplánují, a tudíž žijí a zřejmě i jednají spontánně.

Obr. 4: Než abych utratil/a každou korunu, snažím se to, co vydělám, šetřit na horší časy.



Překvapivě u odpovědí respondentů na položku, zda než aby utratili každou korunu, snaží se to, co vydělají, šetřit na horší časy, došlo téměř ke shodě mezi kladnými a zápornými odpověďmi. Celkem 40 respondentů, tj. cca 51 % šetří finanční prostředky na horší časy a celkem 39 respondentů, tj. cca 49 % téměř nešetří finanční prostředky.

Tab. 10: Snažím se mluvit o svých problémech a vysvětlovat je, aby se mi dostalo podpory od přátel.

Snažím se mluvit o svých problémech a vysvětlovat je, aby se mi dostalo podpory od přátel.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel. četnost (v %)
nepřiliš pravdivé tvrzení	6	7,59
nepřiliš pravdivé tvrzení	30	37,97
celkem pravdivé tvrzení	30	37,97
naprosto pravdivé tvrzení	13	16,46
Celkem:	79	100,00

U položky, zda se respondenti snaží mluvit o svých problémech a vysvětlovat je, aby se jim dostalo podpory od přátel, nastala absolutní shoda u odpovědi nepřiliš pravdivé tvrzení a celkem pravdivé tvrzení. Celkem tyto dvě odpovědi shodně označilo 30 respondentů, tj. cca 38 %.

Tab. 11: Cítím, že ostatním na mně záleží.

Cítím, že ostatním na mně záleží.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	3	3,80
nepříliš pravdivé tvrzení	11	13,92
celkem pravdivé tvrzení	45	56,96
naprosto pravdivé tvrzení	20	25,32
Celkem:	79	100,00

Ve shora uvedené tabulce číslo 11, jsou uvedeny odpovědi respondentů na položku zjišťující, zda cítí, že ostatním na nich záleží. Celkem 65 respondentů, tj. cca 82 % uvedlo, že téměř naprosto cítí, že ostatním na nich záleží, zatím co 14 respondentů, tj. cca 18 % tuto skutečnost nepocítují.

Tab. 12: Když se mi problém zdá moc komplikovaný, někdy ho odložím, dokud nejsem s to se s ním vypořádat.

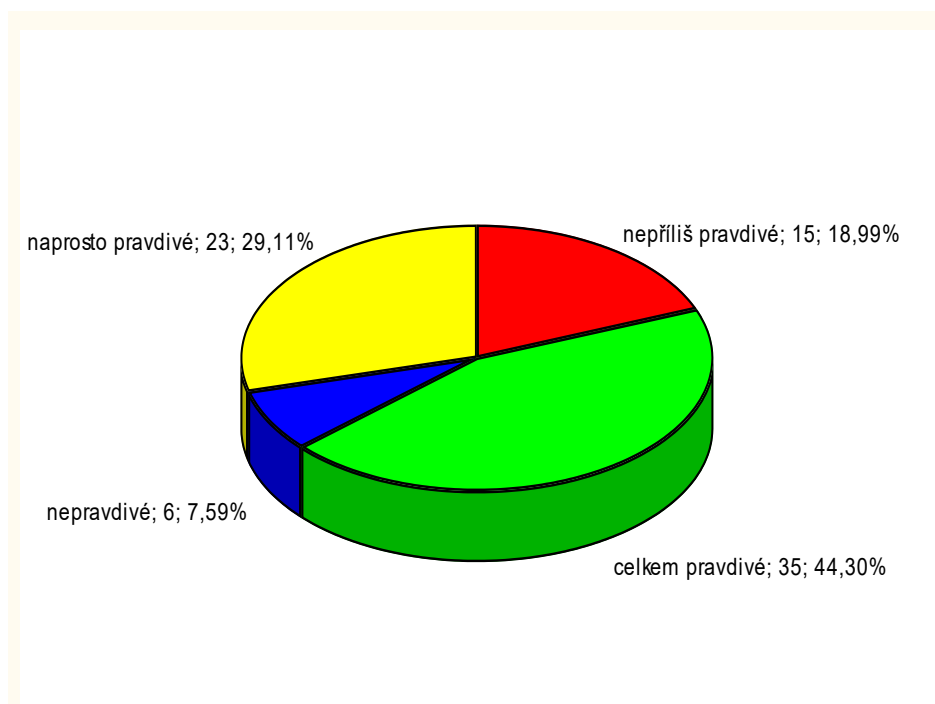
Když se mi problém zdá moc komplikovaný, někdy ho odložím, dokud nejsem s to se s ním vypořádat.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	10	12,66
nepříliš pravdivé tvrzení	22	27,85
celkem pravdivé tvrzení	36	45,57
naprosto pravdivé tvrzení	11	13,92
Celkem:	79	100,00

Existuje skupina 47 respondentů, tj. cca 59 %, kteří někdy odkládají své problémy, pokud se jim zdají komplikované. Nepostaví se problému čelem, ale vyčkávají až nastane pro ně příznivější období. Celkem 32 respondentů, tj. cca 41 % se pouští do řešení komplikovaných problémů téměř bezprostředně.

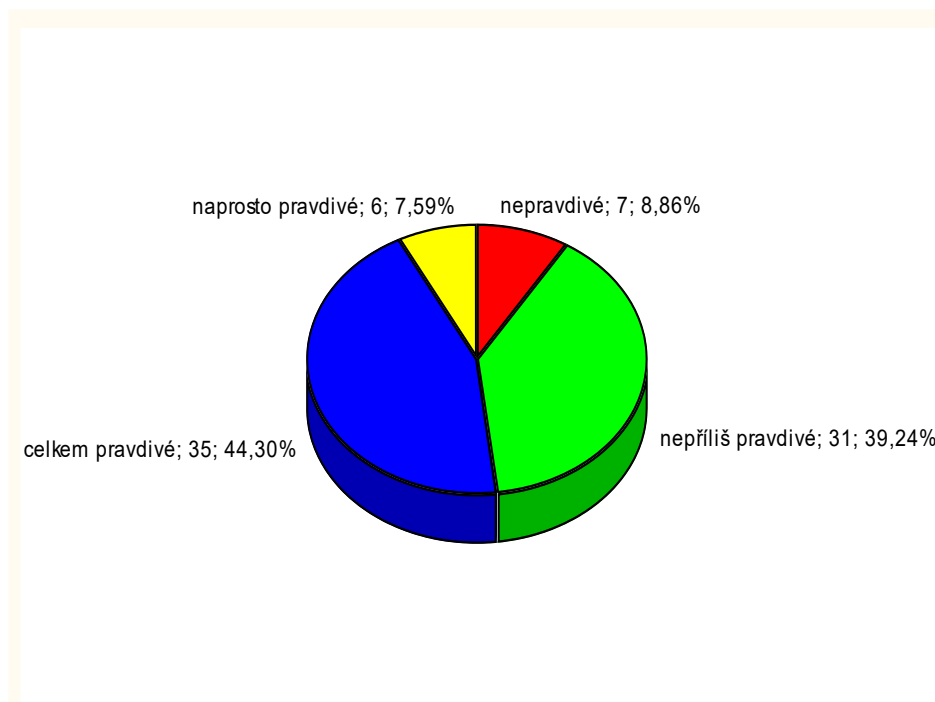
Tab. 13: Jakmile dosáhnu svého cíle, hledám další a složitější.

Jakmile dosáhnu svého cíle, hledám další a složitější.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	9	11,39
nepříliš pravdivé tvrzení	29	36,71
celkem pravdivé tvrzení	27	34,18
naprosto pravdivé tvrzení	14	17,72
Celkem:	79	100,00

Z výše uvedené tabulky vyplývá, že celkem 41 respondentů, tj. cca 52 % uvedlo, že je téměř pravdivé tvrzení, že jakmile dosáhnou svého cíle, hledají další a složitější., mají tedy nějaké ambice, kterých chtějí dosáhnout. Přibližně stejný počet respondentů (n=38), tj. cca 48 %, uvedlo, že je toto tvrzení téměř nepravda.

Obr. 5: V duchu si procházím mnoho rozmanitých scénářů, abych se připravil/a na všemožná vyústění situace.

Celkem 58 respondentů, tj. cca 73 %, uvedlo, že si téměř naprosto v duchu prochází mnoho rozmanitých scénářů, aby se připravili na všemožná vyústění situace. Zatímco 21 respondentů, tj. cca 27 % uvedlo, že téměř nikoliv.

Obr. 6: Rozložím problém na menší části a pracuji na nich postupně.

Ve shora uvedeném tabelárním diagramu číslo 6, jsou uvedeny odpovědi respondentů na položku zjišťující, zda si rozloží problém na menší části a pracují na nich postupně. Celkem 41 respondentů, tj. cca 52 % uvedlo, že je toto tvrzení téměř naprosto pravdivé, zatímco 38 respondentů, tj. cca 48 % uvedlo, že toto tvrzení je téměř nepravdivé.

Tab. 14: Připravuji se na nepříznivé události.

Připravuji se na nepříznivé události.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel. četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	4	5,06
nepříliš pravdivé tvrzení	28	35,44
celkem pravdivé tvrzení	31	39,24
naprosto pravdivé tvrzení	16	20,25
Celkem:	79	100,00

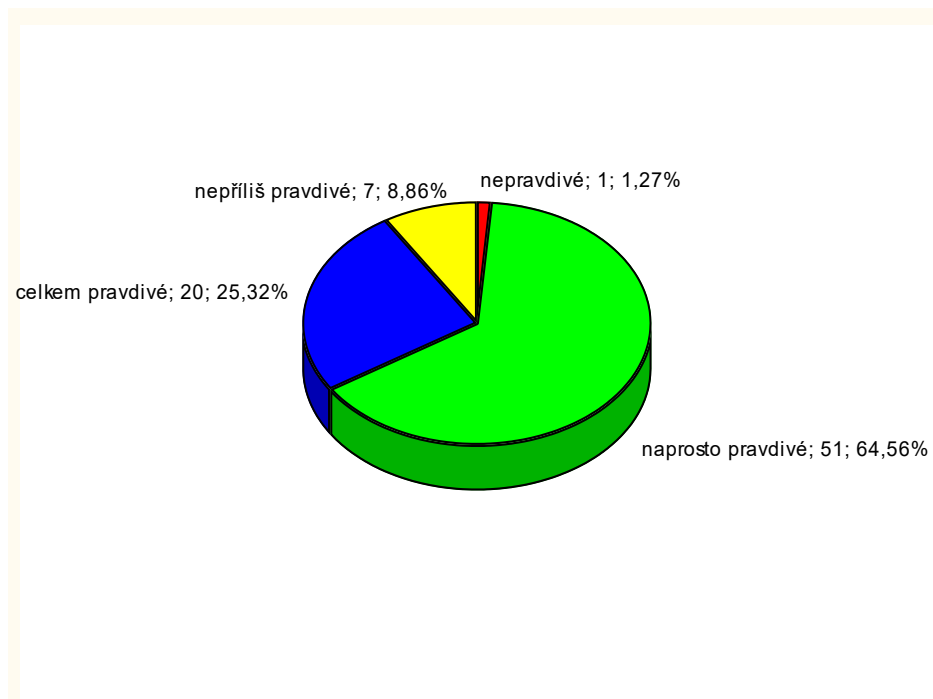
Existuje skupina nejméně 32 respondentů, tj. cca 41 %, kteří se nepřipravují na nepříznivé události. Zřejmě nechtějí být na nepříznivé události připravení nebo si tyto možné události nepřipouštějí. Celkem 47 respondentů, tj. cca 59 % uvedlo, že se téměř vždy na nepříznivé události připravují.

Tab. 15: Informace, které jsem získal/a od jiných, mi často pomohly při řešení mých problémů.

Informace, které jsem získal/a od jiných, mi často pomohly při řešení mých problémů.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	1	1,27
nepříliš pravdivé tvrzení	10	12,66
celkem pravdivé tvrzení	52	65,82
naprosto pravdivé tvrzení	16	20,25
Celkem:	79	100,00

Většina respondentů (n=68), tj. cca 86 % uvedla odpověď na položku zjišťující, zda jim informace, které získali od jiných, často pomohly při řešení problému, že je toto tvrzení téměř naprosto pravdivé. Tento výsledek naznačuje skutečnost, že je ve většině případů dobré, poradit se při řešení problému s jinými lidmi a využít jejich zkušenosti.

Obr. 7: Víím, s kým mohu počítat, když mi teče do bot.



Z výše uvedeného výsečového diagramu je na první pohled patrné, že drtivá většina respondentů (n=71), tj. cca 90 % uvedla, že téměř naprosto vždycky ví, s kým může počítat, když jí teče do bot. Podle mého názoru tato skutečnost úzce souvisí s faktem, že soubor respondentů zahrnoval velký podíl mladých, svobodných studentů, kteří mají stále oporu u svých rodičů.

Tab. 16: Když mám problém, obvykle ho dám na chvíli k ledu.

Když mám problém, obvykle ho dám na chvíli k ledu.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	19	24,05
nepříliš pravdivé tvrzení	36	45,57
celkem pravdivé tvrzení	20	25,32
naprosto pravdivé tvrzení	4	5,06
Celkem:	79	100,00

Celkem 55 respondentů, tj. cca 70 %, uvedlo, že téměř nikdy, když mají problém, nedají ho na chvíli k ledu. Tento výsledek v pozitivním smyslu dokazuje, že respondenti neodkládají své problémy a snaží se je řešit ihned. Samozřejmě existuje také skupina respondentů (n=24), tj. cca 30 %, která řešení problému odkládá na později.

Tab. 17: Mám rád/a výzvy a překonávání překážek.

Mám rád/a výzvy a překonávání překážek.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	5	6,33
nepříliš pravdivé tvrzení	19	24,05
celkem pravdivé tvrzení	29	36,71
naprosto pravdivé tvrzení	26	32,91
Celkem:	79	100,00

Ve shora uvedené tabulce číslo 17, jsou uvedeny odpovědi respondentů na položku, zda mají rádi výzvy a překážky. Celkem 55 respondentů, tj. cca 70 % uvedlo, že má téměř naprosto rádo výzvy a překonávání překážek. Zatímco 24 respondentů, tj. cca 30 % výzvy a překonávání překážek nepreferuje.

Tab. 18: Přistupuji k problému tak, že přemýšlím o různých reálných možnostech jeho řešení.

Přistupuji k problému tak, že přemýšlím o různých reálných možnostech jeho řešení.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	1	1,27
nepříliš pravdivé tvrzení	9	11,39
celkem pravdivé tvrzení	44	55,70
naprosto pravdivé tvrzení	25	31,65
Celkem:	79	100,00

Drtivá většina respondentů (n=69), tj. cca 87 % uvedla odpověď na položku zjišťující, zda přistupují k problému tak, že přemýšlí o různých reálných možnostech jeho řešení, že je to téměř naprosto pravdivé tvrzení. Tato schopnost studentů přemýšlet o různých alternativách, je dle mého názoru dobrým předpokladem pro jejich budoucí povolání.

Tab. 19: Udělám si seznam a snažím se zaměřit se nejprve na ty nejdůležitější věci.

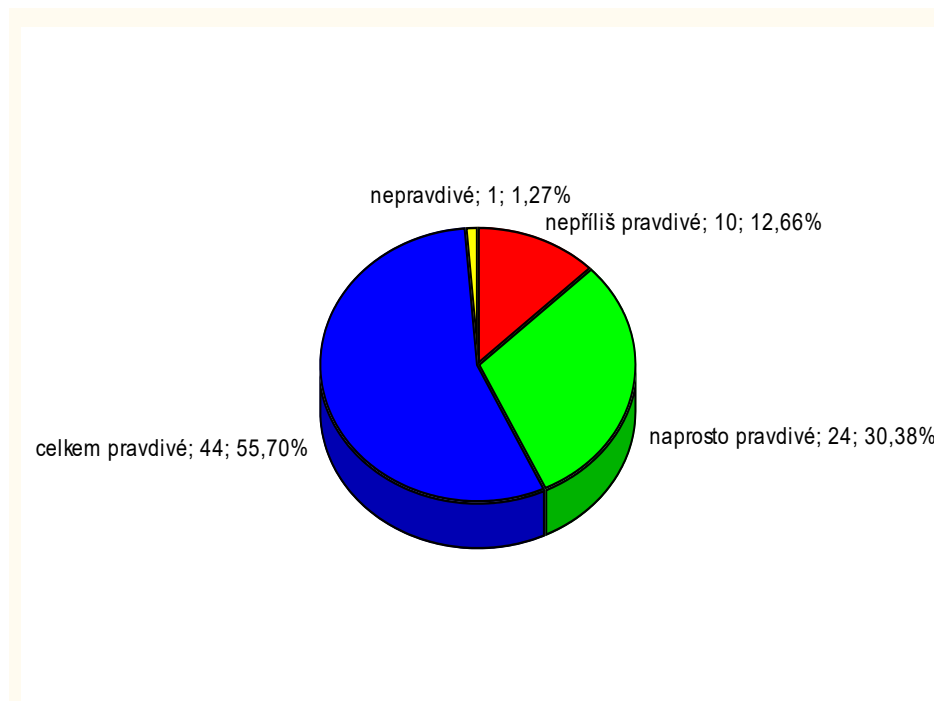
Udělám si seznam a snažím se zaměřit se nejprve na ty nejdůležitější věci.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	10	12,66
nepříliš pravdivé tvrzení	20	25,32
celkem pravdivé tvrzení	28	35,44
naprosto pravdivé tvrzení	21	26,58
Celkem:	79	100,00

Z výše uvedené tabulky číslo 19 vyplývá, že skupina nejméně 30 respondentů, tj. cca 38 %, se téměř nezaměřuje na plnění nejdůležitějších věcí, ale zřejmě řeší svoje závazky chaoticky, bez předem připraveného plánu. Zároveň existuje skupina nejméně 49 respondentů, tj. cca 62 %, která se téměř vždy zaměřuje na věci dle jejich důležitosti.

Tab. 20: Dříve než dojde ke katastrofě, jsem dobře připraven/a na její následky.

Dříve než dojde ke katastrofě, jsem dobře připraven/a na její následky.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	10	12,66
nepříliš pravdivé tvrzení	27	34,18
celkem pravdivé tvrzení	34	43,04
naprosto pravdivé tvrzení	8	10,13
Celkem:	79	100,00

Z údajů uvedených v tabulce číslo 20 vyplývá, že nejméně 42 respondentů, tj. cca 53 % je téměř vždy připraveno na následky možné katastrofy. Celkem 37 respondentů, tj. cca 47 % se na následky možné katastrofy téměř nepřipravuje.

Obr. 8: Obvykle dokážu odhadnout, kteří lidé mi jsou schopni pomoci pokročit s řešením mého problému.

Z výše uvedeného výsečového diagramu je na první pohled patrné, že drtivá většina respondentů (n=68), tj. cca 86 %, téměř vždy dokáže odhadnout, kteří lidé jim jsou schopni pomoci pokročit v řešení jejich problému. Pouze 13 respondentů, tj. cca 14 % tuto skutečnost odhadnout nedokáže.

Tab. 21: Když jsem sklíčený/á, jdu ven, abych si promluvil /a s ostatními.

Když jsem sklíčený/á, jdu ven, abych si promluvil /a s ostatními.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	15	18,99
nepříliš pravdivé tvrzení	32	40,51
celkem pravdivé tvrzení	23	29,11
naprosto pravdivé tvrzení	9	11,39
Celkem:	79	100,00

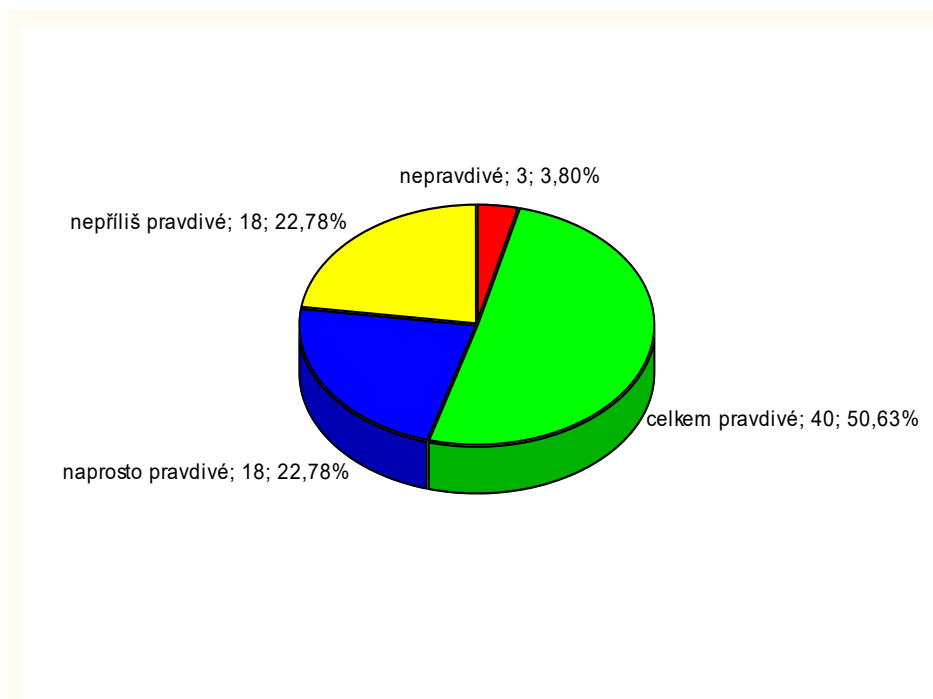
Překvapivě 47 respondentů, tj. cca 60 % nevyhledává kontakt s jinými lidmi, když jsou sklíčení. Nejdou ven a nediskutují své pocity s ostatními. Vzhledem k faktu, že soubor respondentů zahrnoval z větší míry mladé studenty, je pro mě tento výsledek překvapením.

Tab. 22: Zaobírám se svými sny a snažím se je naplnit.

Zaobírám se svými sny a snažím se je naplnit.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	1	1,27
nepříliš pravdivé tvrzení	8	10,13
celkem pravdivé tvrzení	38	48,10
naprosto pravdivé tvrzení	32	40,51
Celkem:	79	100,00

Drtivá většina respondentů (n=70) tj. cca 89 %, uvedlo, že se téměř naprosto zaobírají svými sny a snaží se je naplnit. Skutečnost, že si jdou respondenti za svými cíli je pozitivní zprávou. Pouze 9 respondentů, tj. cca 11 % se svými sny nezaobírá.

Obr. 9: Mám-li problém se spolupracovníky, rodinou či přáteli, představuji si dopředu, jak s nimi problém úspěšně vyřídím.



Celkem 21 respondentů, tj. cca 27 % si nepředstavuje, jak by úspěšně vyřídili problém se svými spolupracovníky, rodinou nebo přáteli. Tento výsledek je pro mě znepokojující, jelikož si nedovedu představit, že i mezi studenty ošetrovatelství existuje skupina jedinců, kterým nezáleží na kladném vztahu se svými kolegy či rodinou.

Tab. 23: Nejprve naplánuji strategii změny situace, pak začnu jednat.

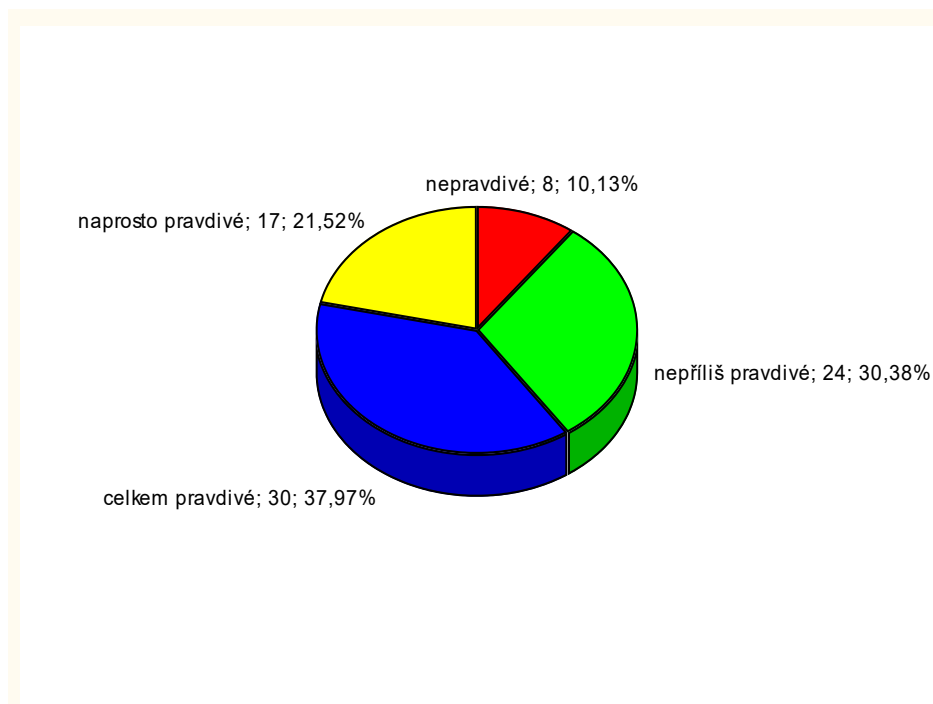
Nejprve naplánuji strategii změny situace, pak začnu jednat.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel. četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	4	5,06
nepříliš pravdivé tvrzení	24	30,38
celkem pravdivé tvrzení	39	49,37
naprosto pravdivé tvrzení	12	15,19
Celkem:	79	100,00

Celkem 28 respondentů, tj. cca 35 %, uvedlo, že téměř vždy nejprve jednají, než aby si nejdříve svojí strategii změny situace naplánovali. Zřejmě si neuvědomují, že jejich impulzivní jednání může mít nezvratné důsledky.

Tab. 24: Ptám se ostatních, jak by se v mé situaci zachovali oni.

Ptám se ostatních, jak by se v mé situaci zachovali oni.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	6	7,59
nepříliš pravdivé tvrzení	18	22,78
celkem pravdivé tvrzení	40	50,63
naprosto pravdivé tvrzení	15	18,99
Celkem:	79	100,00

Z výše uvedené tabulky číslo 24 vyplývá, že existuje skupina nejméně 55 respondentů, tj. cca 70 %, kteří zjišťují od ostatních, jak by se zachovali v dané situaci oni. Zřejmě si nevěří a nemají svůj vlastní názor.

Obr. 10: Svěřuji se se svými pocity ostatním, abych vybuodoval/a a udržel/a blízká přátelství.

Celkem 47 respondentů, tj. cca 59 % uvedlo, že se téměř naprosto svěřují se se svými pocity ostatním, aby vybuodovali a udrželi blízká přátelství. Skupina nejméně 32 respondentů tj. 41 % tuto skutečnost popírá.

Tab. 25: Navzdory četným překážkám se mi většinou daří dosáhnout, čeho chci.

Navzdory četným překážkám se mi většinou daří dosáhnout, čeho chci.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	1	1,27
nepříliš pravdivé tvrzení	18	22,78
celkem pravdivé tvrzení	42	53,16
naprosto pravdivé tvrzení	18	22,78
Celkem:	79	100,00

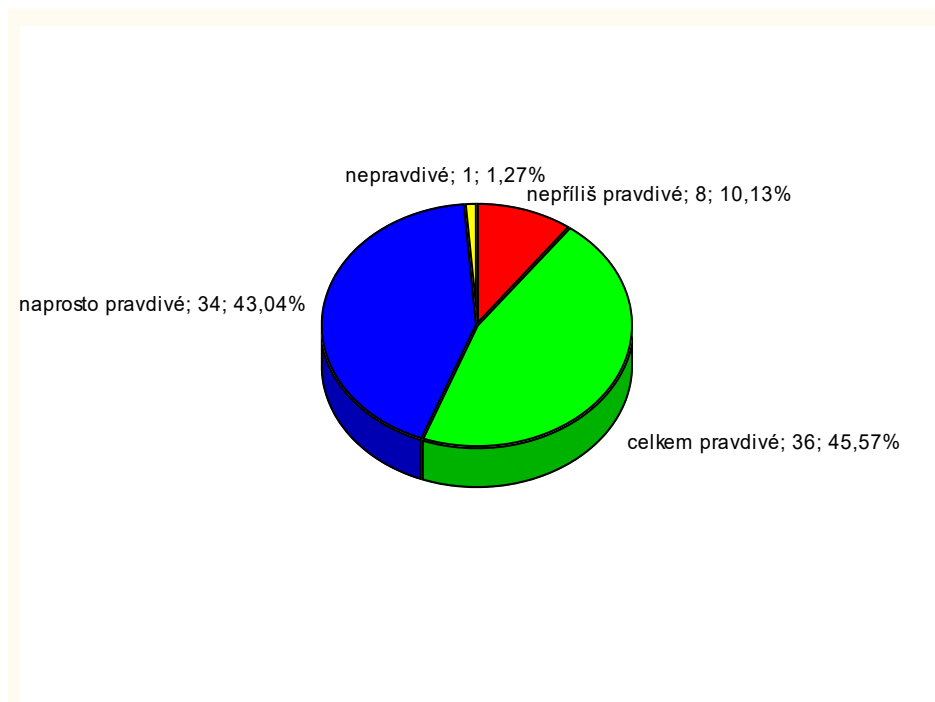
Ve shora uvedené tabulce číslo 25, jsou uvedeny odpovědi respondentů na položku zjišťující, zda navzdory četným překážkám většinou dosáhnou, čeho chtějí. Celkem 60 respondentů, tj. cca 76 % uvedlo, že se jim to téměř naprosto daří, zatímco 19 respondentů, tj. cca 24 % tuto situaci popírá.

Tab. 26: Než se pustím do složitého úkolu, představuji si jeho úspěšné zvládnutí.

Než se pustím do složitého úkolu, představuji si jeho úspěšné zvládnutí.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	3	3,80
nepříliš pravdivé tvrzení	18	22,78
celkem pravdivé tvrzení	39	49,37
naprosto pravdivé tvrzení	19	24,05
Celkem:	79	100,00

Z údajů uvedených v tabulce číslo 26 vyplývá, že 58 respondentů, tj. cca 73 % si téměř vždy představuje úspěšné zvládnutí složitého úkolu ještě před jeho plněním. Zároveň 21 respondentů, tj. cca 27 % si tuto situaci většinou nepředstavuje.

Obr. 11: Rozvívám své pracovní schopnosti, abych se ochránil/a před ztrátou zaměstnání.



Z výše uvedeného výšečového diagramu je na první pohled patrné, že drtivá většina respondentů ($n=70$) tj. cca 89 %, téměř naprosto rozvíjí své pracovní schopnosti, aby se ochránila před ztrátou zaměstnání. Pouze 9 respondentů, tj. cca 11 % své pracovní schopnosti z důvodu ztráty zaměstnání nerozvíjí.

Tab. 27: Mluvit s ostatními může být opravdu užitečné, protože to přináší jiný pohled na problém.

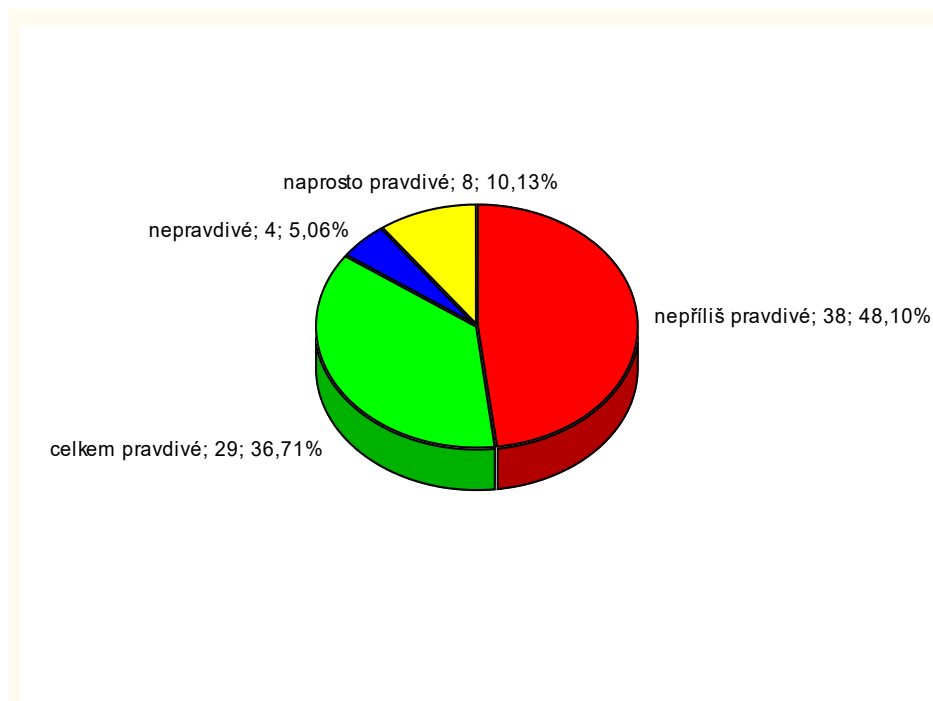
Mluvit s ostatními může být opravdu užitečné, protože to přináší jiný pohled na problém.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel. četnost (v %)
nepříliš pravdivé tvrzení	9	11,39
celkem pravdivé tvrzení	26	32,91
naprosto pravdivé tvrzení	44	55,70
Celkem:	79	100,00

Z výše uvedené tabulky číslo 27 jsou uvedeny odpovědi respondentů na položku zjišťující, zda mluvit s ostatními může být opravdu užitečné, protože to přináší jiný pohled na problém. Celkem 70 respondentů, tj. cca 89 % uvedlo, že je toto tvrzení téměř naprosto pravdivé. Pouze 9 respondentům, tj. cca 11 % se toto tvrzení zdá nepříliš pravdivé.

Tab. 28: Snažím se zjistit, co přesně potřebuji, abych uspěl/a.

Snažím se zjistit, co přesně potřebuji, abych uspěl/a.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	1	1,27
nepříliš pravdivé tvrzení	4	5,06
celkem pravdivé tvrzení	42	53,16
naprosto pravdivé tvrzení	32	40,51
Celkem:	79	100,00

Drtivá většina respondentů ($n=74$) tj. cca 94 %, uvedlo že je téměř naprosto pravdivé, že se snaží zjistit, co přesně potřebují, aby uspěli. Zlomek respondentů ($n=5$) tj. cca 6 % se nesnaží zjistit, co potřebuje, aby uspěl.

Obr. 12: Teprve až když mám problém pečlivě promyšlený, začnu jednat.

Ve shora uvedeném výsečovém diagramu jsou znázorněny odpovědi respondentů zjišťující, zda začínají jednat až když mají problém pečlivě promyšlený. Celkem 37 respondentů, tj. cca 47 % uvedlo, že téměř naprosto takto postupují. Skupina 42 respondentů, tj. cca 53 % podle tohoto tvrzení skoro nepostupuje.

Tab. 29: Dávám pozor, aby o mou rodinu bylo dobře postaráno a byla tak ochráněná před nepřízní osudu v budoucnosti.

Dávám pozor, aby o mou rodinu bylo dobře postaráno a byla tak ochráněná před nepřízní osudu v budoucnosti.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepříliš pravdivé tvrzení	7	8,86
celkem pravdivé tvrzení	30	37,97
naprosto pravdivé tvrzení	42	53,16
Celkem:	79	100,00

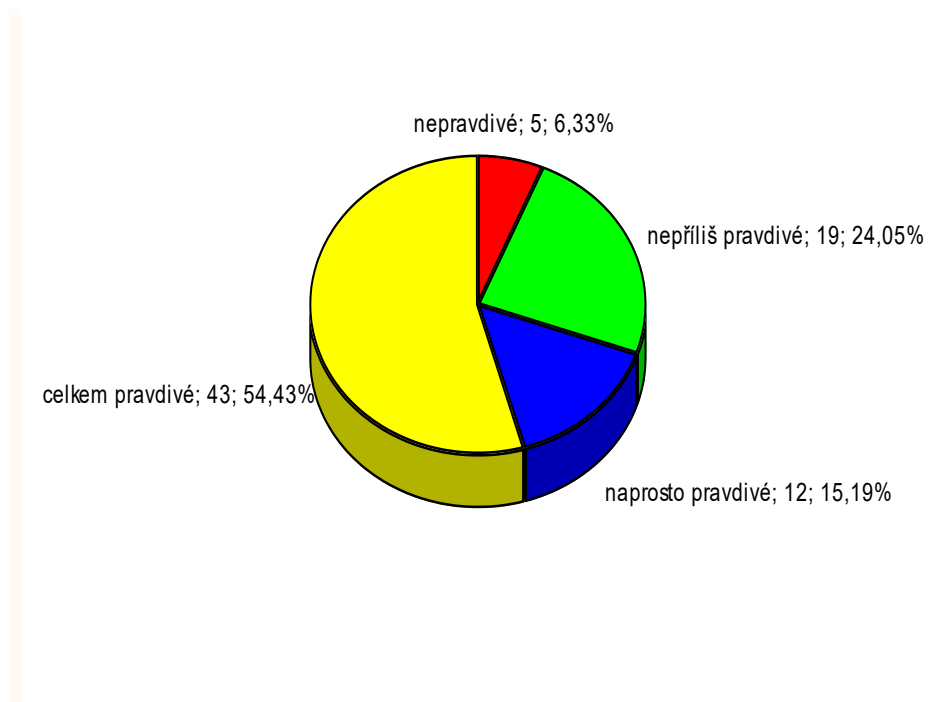
Přesto, že soubor respondentů odpovídající na otázku, zda dávají pozor, aby bylo o jejich rodinu dobře postaráno a byla tak ochráněná před nepřízní osudu v budoucnosti, zahrnoval ve velké míře mladé studenty, překvapivě se drtivá většina přiklonila k odpovědi, že je to téměř pravdivé tvrzení. Celkem se ke kladné odpovědi přiklonilo 72 respondentů, tj. cca 91 %.

Tab. 30: Než se začnu v problému topit, zavolám příteli a promluvíme si o tom.

Než se začnu v problému topit, zavolám příteli a promluvíme si o tom.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepřímé tvrzení	6	7,59
nepříliš pravdivé tvrzení	20	25,32
celkem pravdivé tvrzení	34	43,04
naprosto pravdivé tvrzení	19	24,05
Celkem:	79	100,00

Existuje skupina nejméně 26 respondentů, tj. cca 33 %, která si nepromluví s přítelem, než se začne topit v problému. Tato skupina respondentů se zřejmě neshledává se svými problémy a nechce si nechat poradit. Drží své problémy pod pokličkou a nerada je probírají s okolím.

Obr. 13: Vždycky se snažím najít způsob, jak překonat překážky. Nic mě doopravdy nezastaví.



Z tohoto výšečového diagramu je zřejmé, že 24 respondentů, tj. cca 30 % se nesnaží vždycky najít způsob, jak překonat překážky. Zřejmě nejsou průbojní a zastaví je první neúspěch. Zároveň ale existuje skupina nejméně 55 respondentů, tj. cca 70 %, kteří se jen tak nevzdávají.

Tab. 31: Představuji si, jak úspěšně řeším složitý problém předtím, než se do něj doopravdy pustím.

Představuji si, jak úspěšně řeším složitý problém předtím, než se do něj doopravdy pustím.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel. četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	7	8,86
nepřiliš pravdivé tvrzení	23	29,11
celkem pravdivé tvrzení	40	50,63
naprosto pravdivé tvrzení	9	11,39
Celkem:	79	100,00

Ve shora uvedené tabulce číslo 31 jsou uvedeny odpovědi respondentů na položku zjišťující, zda si představují, jak úspěšně řeší složitý problém předtím, než se do něj doopravdy pustí. Celkem 49 respondentů, tj. cca 62 % uvedlo, že je toto tvrzení téměř

naprosto pravdivé, oproti celkem 30 respondentům, tj. 38 %, pro které je téměř nepravdivé.

Tab. 32: Myslím dopředu, abych se vyhnul/a nebezpečným situacím.

Myslím dopředu, abych se vyhnul/a nebezpečným situacím.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	4	5,06
nepříliš pravdivé tvrzení	18	22,78
celkem pravdivé tvrzení	42	53,16
naprosto pravdivé tvrzení	15	18,99
Celkem:	79	100,00

Z výše uvedené tabulky číslo 32 vyplývá pozitivní údaj, že většina respondentů (n=57), tj. cca 72 % myslí dopředu, a tak předvídá možné nebezpečné situace. Zajisté ale existuje skupina nejméně 22 respondentů, tj. cca 28 %, která nemyslí dopředu, aby se vyhnula nebezpečným situacím.

Tab. 33: Když mám potíže, většinou s pomocí ostatních na něco přijdu.

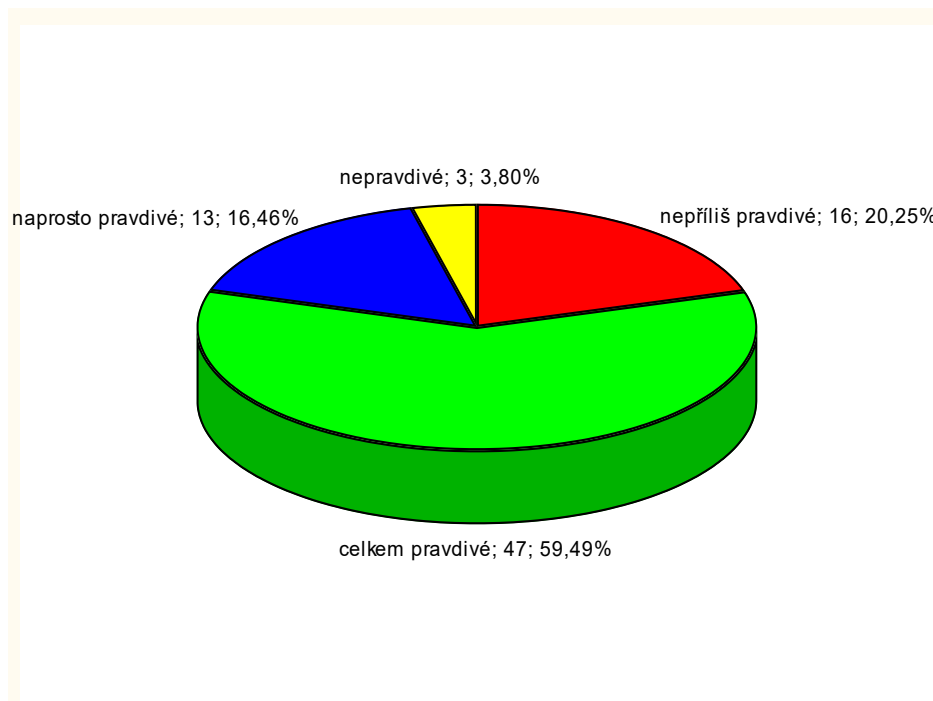
Když mám potíže, většinou s pomocí ostatních na něco přijdu.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	2	2,53
nepříliš pravdivé tvrzení	15	18,99
celkem pravdivé tvrzení	43	54,43
naprosto pravdivé tvrzení	19	24,05
Celkem:	79	100,00

V tabulce číslo 33 jsou uvedeny odpovědi respondentů na položku zjišťující, zda když mají respondenti potíže, většinou s pomocí ostatních na něco přijdou. Celkem 62 respondentů, tj. cca 78 % potvrdilo, že je toto tvrzení téměř naprosto pravdivé. Drží se nejspíše rčení, že dobrá rada je nad zlato.

Tab. 34: Vnímám své časté neúspěchy, a proto si nedělám plané naděje.

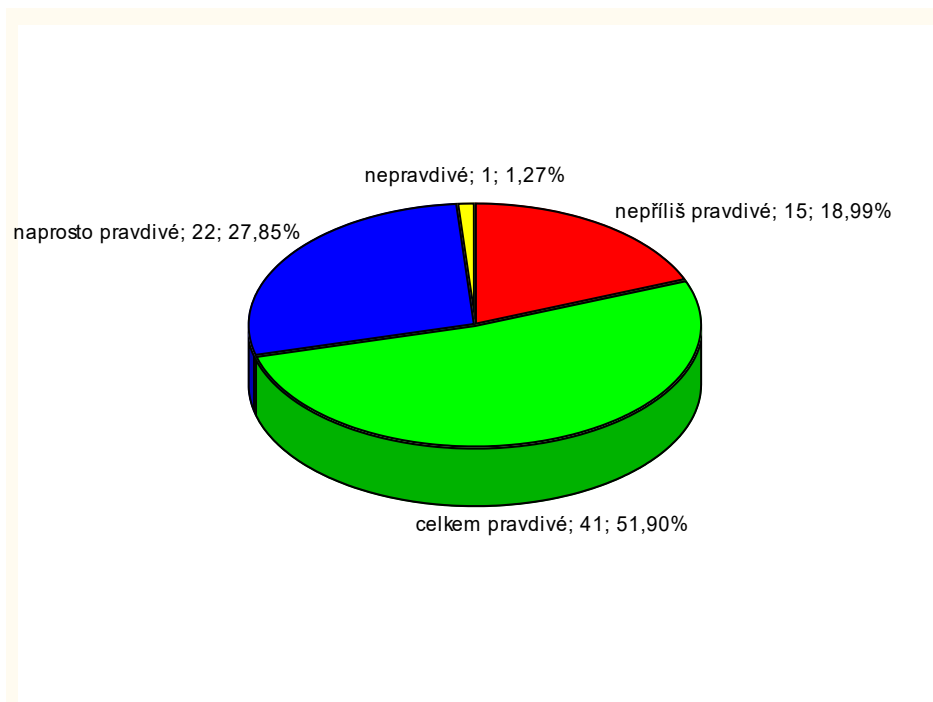
Vnímám své časté neúspěchy, a proto si nedělám plané naděje.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	15	18,99
nepříliš pravdivé tvrzení	30	37,97
celkem pravdivé tvrzení	23	29,11
naprosto pravdivé tvrzení	11	13,92
Celkem:	79	100,00

Existuje skupina nejméně 34 respondentů, tj. cca 43 %, kteří vnímají své časté neúspěchy, a proto si nedělají plané naděje. Měli by se trochu vzchopit, začít si víc věřit, a hlavně se nepodceňovat.

Obr. 14: K problému přistupuji z různých úhlů, dokud nepřijdu na vhodný postup.

Tento výsečový graf číslo 14 znázorňuje odpovědi respondentů na položku, zda přistupují k problému z různých úhlů, dokud nepřijdou na vhodný postup. Celkem 60 respondentů, tj. cca 76 % označilo kladnou variantu odpovědi, zatímco 19 respondentů, tj. cca 24 % označilo odpověď negativní.

Obr. 15: Vymyslím strategie, které, jak doufám, povedou k nejlepšímu možnému výsledku.



Z výše uvedeného výsečového diagramu je na první pohled patrné, že minimálně 16 respondentů, tj. cca 20 % nevymyslí strategie, které by je vedly k nejlepšímu možnému výsledku. Nejsou zřejmě cílevědomí a spokojí se i se špatným výsledkem.

Tab. 35: Když žádám o místo, tak si na něm sama sebe / samu sebe představuji.

Když žádám o místo, tak si na něm sama sebe / samu sebe představuji.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel. četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	6	7,59
nepříliš pravdivé tvrzení	18	22,78
celkem pravdivé tvrzení	26	32,91
naprosto pravdivé tvrzení	29	36,71
Celkem:	79	100,00

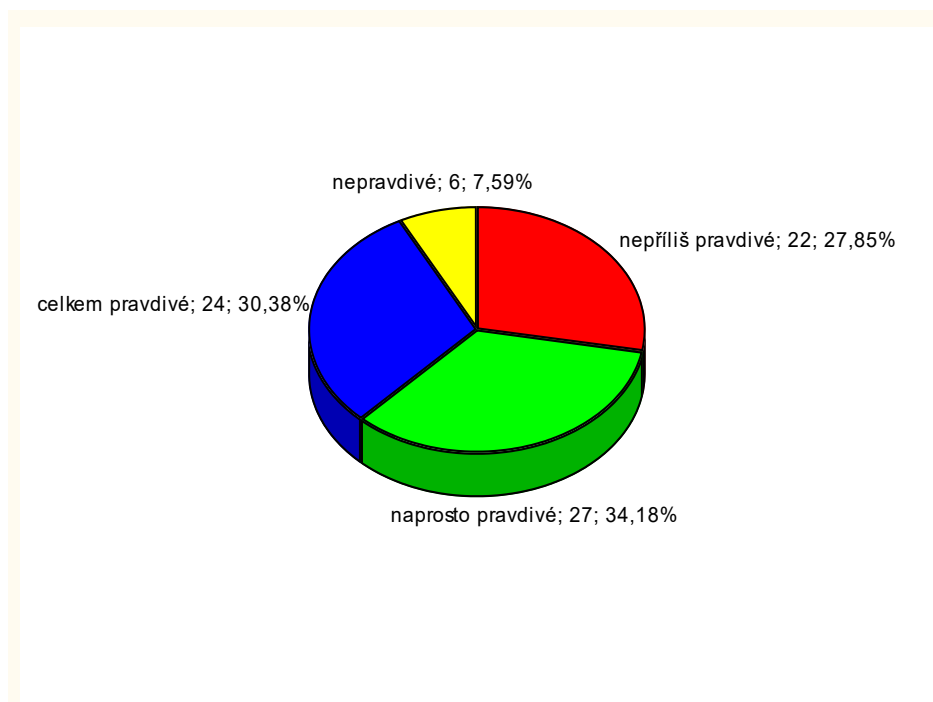
Z tabulky číslo 35 vyplývá, že 55 respondentů, tj. cca 70 % uvedlo, že je téměř naprosto pravdivé, že pokud žádají o místo, tak si na něm sami sebe představují. Celkem 24 respondentů, tj. cca 30 % tuto skutečnost odmítá.

Tab. 36: Dojde-li k vážným nedorozuměním se spolupracovníky, členy rodiny či s přáteli, vyzkouším si dopředu, jak s nimi budu jednat.

Dojde-li k vážným nedorozuměním se spolupracovníky, členy rodiny či s přáteli, vyzkouším si dopředu, jak s nimi budu jednat.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	11	13,92
nepříliš pravdivé tvrzení	30	37,97
celkem pravdivé tvrzení	23	29,11
naprosto pravdivé tvrzení	15	18,99
Celkem:	79	100,00

Celkem 38 respondentů, tj. cca 48 % téměř naprosto souhlasí s tím, že dojde-li k vážným nedorozuměním se spolupracovníky, členy rodiny či s přáteli, vyzkouší si dopředu, jak s nimi budou jednat. Skupina nejméně 41 respondentů, tj. cca 52 % s tímto výrokem nesouhlasí.

Obr. 16: Snažím se nakládat s penězi tak, abych se ve stáří neocitl/a bez prostředků.

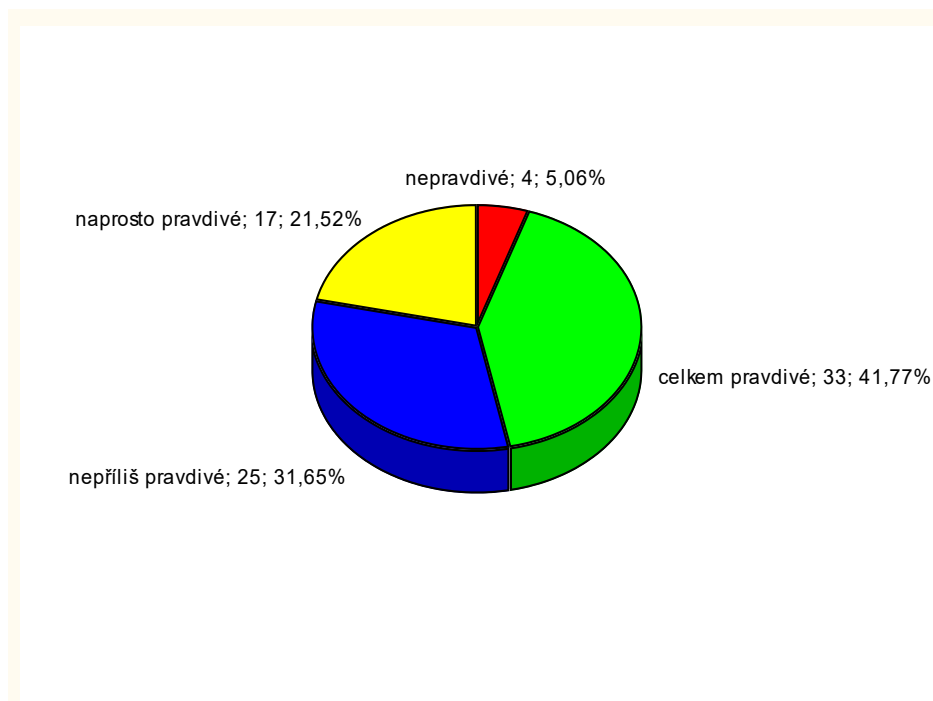


Ve výše uvedeném výsečovém diagramu číslo 16 jsou zobrazeny odpovědi respondentů, zda se snaží nakládat s penězi tak, aby se ve stáří neocitli bez prostředků. Většina respondentů (n=51), tj. cca 65 % uvedla, že s tímto tvrzením téměř naprosto souhlasí.

Tab. 37: Komplikace a překážky vnímám jako pozitivní zkušenosti.

Komplikace a překážky vnímám jako pozitivní zkušenosti.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	2	2,53
nepříliš pravdivé tvrzení	16	20,25
celkem pravdivé tvrzení	37	46,84
naprosto pravdivé tvrzení	24	30,38
Celkem:	79	100,00

Celkem 61 respondentů, tj. cca 77 % uvedlo, že komplikace a překážky vnímá jako pozitivní zkušenosti. Skupina 18 respondentů, tj. cca 23 % uvedla, že toto tvrzení nepovažuje za pravdivé.

Obr. 17: Než se pustím do řešení problému, přemýšlím o každém jeho možném výsledku.

Ve výšečovém diagramu číslo 17 jsou uvedeny odpovědi respondentů na položku zjišťující, zda než se pustí do řešení problému, přemýšlí o každém jeho možném výsledku. Toto tvrzení považuje za téměř naprosto pravdivé 50 respondentů, tj. cca 63 %. Celkem 29 respondentů, tj. cca 37 % o možném výsledku řešení problému nepřemýšlí.

Tab. 38: Jestliže mi někdo tvrdí, že něco nedokážu, můžete si být jisti, že dokážu.

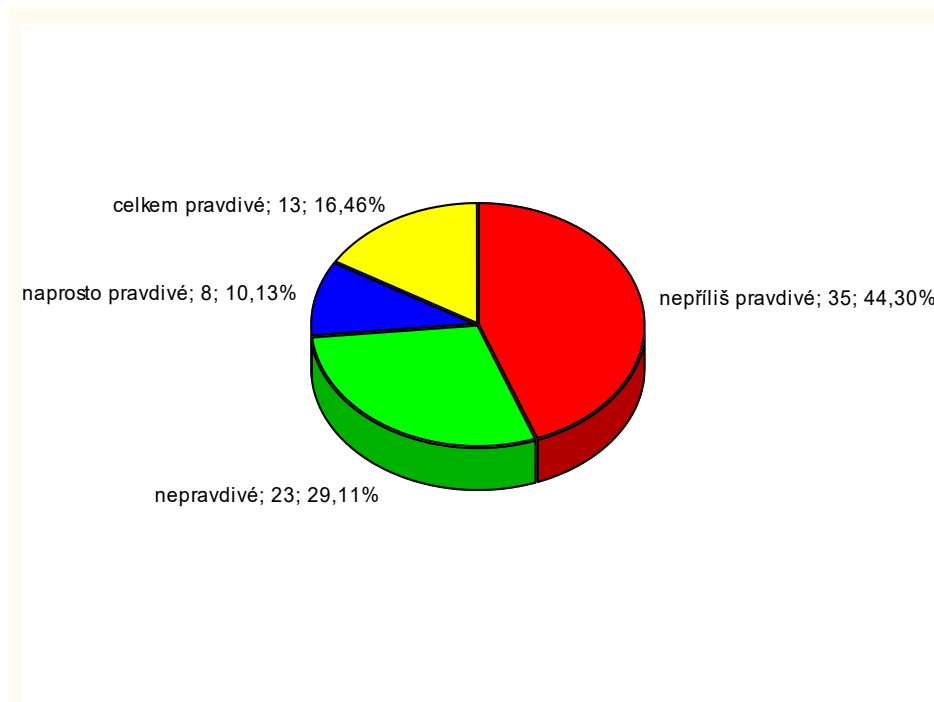
Jestliže mi někdo tvrdí, že něco nedokážu, můžete si být jisti, že dokážu.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	5	6,33
nepříliš pravdivé tvrzení	21	26,58
celkem pravdivé tvrzení	31	39,24
naprosto pravdivé tvrzení	22	27,85
Celkem:	79	100,00

Překvapivě 26 respondentů, tj. cca 33 % nemotivuje tvrzení druhých, že něco nedokáží k lepším výsledkům. Celkem 53 respondentů, tj. cca 77 % toto tvrzení motivuje k tomu, aby všeho zkusili dosáhnout.

Tab. 39: Když narazím na problém, pustím se iniciativně do jeho řešení.

Když narazím na problém, pustím se iniciativně do jeho řešení.		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
nepravdivé tvrzení	2	2,53
nepříliš pravdivé tvrzení	26	32,91
celkem pravdivé tvrzení	39	49,37
naprosto pravdivé tvrzení	12	15,19
Celkem:	79	100,00

Celkem 28 respondentů, tj. cca 35 % považuje tvrzení, že když narazí na problém, pustí se iniciativně do jeho řešení, za téměř nepravdivé. Skupina 28 respondentů, tj. cca 65 % s tímto tvrzením téměř souhlasí.

Obr. 18: Mám-li problém, obvykle se vidím na straně poražených.

Z výše uvedeného výšečového diagramu vyplývá skutečnost, že skupina nejméně 58 respondentů, tj. 73 % se nevidí na straně poražených, pokud má problém. Celkem 21 respondentů, tj. cca 27 % uvedlo, že pokud mají problém téměř naprosto se na straně poražených vidí.

3.6 Diskuze

Tato podkapitola bakalářské práce slouží k rozboru výsledků vlastní práce v souvislosti k dříve stanovené hypotéze. Dále bude pozornost věnována komparaci výsledků vlastního šetření s dříve realizovanou studií na podobné téma.

3.6.1 Zhodnocení výsledků vlastní práce ve vztahu k pracovní hypotéze

Pro empirickou část bakalářské práce byla stanovena následující pracovní hypotéza:

H 1: Lze předpokládat, že v odpovědích respondentů na jednotlivé položky dotazníku nebudou zjištěny zásadní statisticky významné rozdíly, z hlediska jejich věkového složení. Očekáváme že, obě věkové kategorie respondentů budou odpovídat přibližně stejně.

Vzhledem k tomu, že zkoumaný vzorek respondentů vykazoval relativně malou četnost ($n=79$), bylo nutné ho z hlediska věku kategorizovat tak, aby mohlo být možné provést základní statistickou analýzu pomocí neparametrického statistického testu významnosti χ^2 – kvadrát. Pro statistickou analýzu jsem rozdělila soubor respondentů podle věku do dvou věkových kategorií. První kategorie zahrnovala mladší účastníky šetření ve věku do 22 let včetně. Druhá kategorie zahrnovala účastníky šetření starší 22 let, to znamená 23 a více let. Jako dělitel těchto dvou kategorií byla určena hodnota mediánu, který činil 22 let. Medián byl prezentován v tabulce 1. Četnost respondentů v jednotlivých věkových kategoriích je uvedena v následující tabulce číslo 40.

Tab. 40: Věk, kategorizovaný

Věk, kategorizovaný		
Kategorie	Četnost (n)	Rel.četnost (v %)
do 22 let včetně	40	50,63
23 a více let	39	49,37
Celkem:	79	100,00

Ve zkoumaném vzorku jsou respondenti rozděleni na dvě kategorizované skupiny podle věku. Mladší skupina ve věku od 19 do 22 let včetně, zahrnuje 40 studentů, tj. 50,63 % z celkového počtu ($n=79$). Starší skupina respondentů ve věku 23 až 47 let zahrnuje 39 studentů, tj. 49,37 % z celkového počtu ($n=79$).

Statistická významnost byla hodnocena podle standardů běžných pro dotazníková šetření, to znamená, že byla posuzována na hladině 0,05. Na základě statistické analýzy s využitím neparametrického statistického testu významnosti Pearsonova chí – kvadrátu, byly vypočítány p hodnoty. V případech, kdy je p hodnota nižší než 0,05, nelze přijmout nulovou hypotézu, ale pouze hypotézu alternativní. Nelze tedy tvrdit, že mezi sledovanými jevy tzn. mezi věkem respondentů a jejich četností odpovědí na jednotlivé proměnné u všech položek dotazníku není statisticky významný rozdíl.

Pokud byla mezi sledovanými jevy, kterými byl věk respondentů a četnost odpovědí respondentů na příslušnou položku dotazníku, p hodnota nižší než 0,05, potom nastal statisticky významný rozdíl, který je zvýrazněn v tabulce číslo 40.

Tab. 41: Výsledky Pearsonova chí - kvadrátu

Proměnná x věk	P hodnota
Když se vyskytne problém, jsem ten, kdo se ho ujme.	0,63
Představuji si sám/sama sebe při řešení složitých problémů.	0,49592
Často najdu způsob, jak rozložit komplikované problémy na jejich zvládnutelné složky.	0,18943
Připravuji se na budoucí eventuality.	0,15969
Když řeším své problémy, rady jiných lidí mi mohou pomoci.	0,35513
Když jsem sklíčený/á, vím, komu zavolat, aby mi pomohl cítit se lépe.	0,58565
Když mám problém, rád/a jej odsouvám na později.	0,11784
Snažím se nechávat věcem volný průběh.	0,50838
Obvykle přemýšlím o různých možnostech řešení problému, než abych jednal/a	0,27041
Udělám si plán a držím se ho.	0,90137
Než abych utratil/a každou korunu, snažím se to, co vydělám, šetřit na horší časy.	0,07429
Snažím se mluvit o svých problémech a vysvětlovat je, aby se mi dostalo podpory od přátel.	0,35547
Cítím, že ostatním na mně záleží.	0,17416

Když se mi problém zdá moc komplikovaný, někdy ho odložím, dokud nejsem s to se s ním vypořádat.	0,26276
Jakmile dosáhnu svého cíle, hledám další a složitější.	0,21052
V duchu si procházím mnoho rozmanitých scénářů, abych se připravil/a na všemožná vyústění situace.	0,79606
Rozložím problém na menší části a pracuji na nich postupně.	0,00078
Připravuji se na nepříznivé události.	0,12651
Informace, které jsem získal/a od jiných, mi často pomohly při řešení mých problémů.	0,7257
Vím, s kým mohu počítat, když mi teče do bot.	0,12603
Když mám problém, obvykle ho dám na chvíli k ledu.	0,73279
Mám rád/a výzvy a překonávání překážek.	0,24882
Přistupuji k problému tak, že přemýšlím o různých reálných možnostech jeho řešení.	0,48648
Udělám si seznam a snažím se zaměřit se nejprve na ty nejdůležitější věci.	0,17127
Dříve než dojde ke katastrofě, jsem dobře připraven/a na její následky.	0,09601
Obvykle dokážu odhadnout, kteří lidé mi jsou schopni pomoci pokročit s řešením mého problému.	0,68724
Když jsem sklíčený/á, jdu ven, abych si promluvil /a s ostatními.	0,62453
Zaobírám se svými sny a snažím se je naplnit.	0,43717
Mám-li problém se spolupracovníky, rodinou či přáteli, představuji si dopředu, jak s nimi problém úspěšně vyřídím.	0,76134
Nejprve naplánuji strategii změny situace, pak začnu jednat.	0,31083
Ptám se ostatních, jak by se v mé situaci zachovali oni.	0,23634
Svěřuji se se svými pocity ostatním, abych vybuodoval/a a udržel/a blízká přátelství.	0,62666
Navzdory četným překážkám se mi většinou daří dosáhnout, čeho chci.	0,53312
Než se pustím do složitého úkolu, představuji si jeho úspěšné zvládnutí.	0,94045
Rozvíjím své pracovní schopnosti, abych se ochránil/a před ztrátou zaměstnání.	0,08183

Mluvit s ostatními může být opravdu užitečné, protože to přináší jiný pohled na problém.	0,58321
Snažím se zjistit, co přesně potřebuji, abych uspěl/a.	0,68376
Teprve až když mám problém pečlivě promyšlený, začnu jednat.	0,48563
Dávám pozor, aby o mou rodinu bylo dobře postaráno a byla tak ochráněná před nepřízní osudu v budoucnosti.	0,4373
Než se začnu v problému topit, zavolám příteli a promluvíme si o tom.	0,35645
Vždycky se snažím najít způsob, jak překonat překážky. Nic mě doopravdy nezastaví.	0,56289
Představuji si, jak úspěšně řeším složitý problém předtím, než se do něj doopravdy pustím.	0,42933
Myslím dopředu, abych se vyhnul/a nebezpečným situacím.	0,29166
Když mám potíže, většinou s pomocí ostatních na něco přijdu.	0,86444
Vnímám své časté neúspěchy, a proto si nedělám plané naděje.	0,11562
K problému přistupuji z různých úhlů, dokud nepřijdu na vhodný postup.	0,04064
Vymyslím strategie, které, jak doufám, povedou k nejlepšímu možnému výsledku.	0,57469
Když žádám o místo, tak si na něm sama sebe / samu sebe představuji.	0,59503
Dojde-li k vážným nedorozuměním se spolupracovníky, členy rodiny či s přáteli, vyzkouším si dopředu, jak s nimi budu jednat.	0,13223
Snažím se nakládat s penězi tak, abych se ve stáří neocitl/a bez prostředků.	0,04632
Komplikace a překážky vnímám jako pozitivní zkušenosti.	0,34346
Než se pustím do řešení problému, přemýšlím o každém jeho možném výsledku.	0,98979
Jestliže mi někdo tvrdí, že něco nedokážu, můžete si být jisti, že dokážu.	0,91328
Když narazím na problém, pustím se iniciativně do jeho řešení.	0,77328
Mám-li problém, obvykle se vidím na straně poražených.	0,0339

Z výše uvedeného tabelárního přehledu, lze ve vztahu ke stanovené hypotéze:

H 1: Lze předpokládat, že v odpovědích respondentů na jednotlivé položky dotazníku nebudou zjištěny zásadní statisticky významné rozdíly, z hlediska jejich věkového složení. Očekáváme že, obě věkové kategorie respondentů budou odpovídat přibližně stejně, vyvodit následující závěr:

Ano, tuto hypotézu lze ve vztahu k většině položek dotazníku přijmout, avšak s výjimkou následujících položek:

1. „Rozložím problém na menší části a pracuji na nich postupně.“
(**p = 0,00078**)
2. „K problému přistupuji z různých úhlů, dokud nepřijdu na vhodný postup.“
(**p = 0,04064**)
3. „Snažím se nakládat s penězi tak, abych se ve stáří neocitl/a bez prostředků.“
(**p = 0,04632**)
4. „Mám-li problém, obvykle se vidím na straně poražených.“
(**p = 0,0339**)

Ke každé z těchto zjištěných statisticky významných položek, byla v programu STATISTICA CZ 12 zhotovena vícerozměrná kontingenční tabulka.

Tab. 42: Rozložím problém na menší části a pracuji na nich postupně.

Rozložím problém na menší části a pracuji na nich postupně.			
proměnné:	věk do 22 let vč.	věk 23 let +	celkem
nepravdivé tvrzení	5	2	7
<i>sloupcová relativní četnost</i>	12,50%	5,13%	
<i>řádková relativní četnost</i>	71,43%	28,57%	
nepříliš pravdivé tvrzení	23	8	31
<i>sloupcová relativní četnost</i>	57,50%	20,51%	
<i>řádková relativní četnost</i>	74,19%	25,81%	
celkem pravdivé tvrzení	9	26	35
<i>sloupcová relativní četnost</i>	22,50%	66,67%	
<i>řádková relativní četnost</i>	25,71%	74,29%	
naprosto pravdivé tvrzení	3	3	6
<i>sloupcová relativní četnost</i>	7,50%	7,69%	
<i>řádková relativní četnost</i>	50,00%	50,00%	
Celkem:	40	39	79

Pearsonův chí - kvadrát

 $p = 0,00078$

Z této vícerozměrné kontingenční tabulky vyplývá, že mladší skupina respondentů ve věku do 22 let včetně, se přiklání spíše k odpovědím nepravdivé nebo nepříliš pravdivé tvrzení (70 %). Vyjadřují se spíše negativněji než skupina starších účastníků šetření, kteří jsou ve věku 23 a více let. Ti se naopak přiklánějí k odpovědím celkem pravdivé nebo naprosto pravdivé tvrzení (cca 74 %). U této položky platí, že mladší účastníci šetření, i vzhledem k jejich věku, doposud nepoznali správnou strategii řešení problémů. Například jednu z možností, že lze problémy řešit strategicky tak, že se dají problémy rozdělit na menší části a lze na nich pracovat postupně a systematicky. Starší účastníci šetření už ale nějaké zkušenosti s řešením problémů mají, často i pozitivní, a proto se vyjadřují tak, že tuto strategii používají častěji než mladší skupina respondentů.

Z tohoto důvodu nelze přijmout nulovou hypotézu, tedy, že mezi sledovanými jevy, tj. mezi věkem a četností odpovědí respondentů na tuto položku, není statisticky významný rozdíl, protože statisticky významný rozdíl má hladinu významnosti 0,05.

Tab. 43: K problému přistupuji z různých úhlů, dokud nepřijdu na vhodný postup.

K problému přistupuji z různých úhlů, dokud nepřijdu na vhodný postup.			
proměnné:	věk do 22 let vč.	věk 23 let +	celkem
nepravdivé tvrzení	2	1	3
<i>sloupcová relativní četnost</i>	5,00%	2,56%	
<i>řádková relativní četnost</i>	66,67%	33,33%	
nepříliš pravdivé tvrzení	8	8	16
<i>sloupcová relativní četnost</i>	20,00%	20,51%	
<i>řádková relativní četnost</i>	50,00%	50,00%	
celkem pravdivé tvrzení	28	19	47
<i>sloupcová relativní četnost</i>	70,00%	48,72%	
<i>řádková relativní četnost</i>	59,57%	40,43%	
naprosto pravdivé tvrzení	2	11	13
<i>sloupcová relativní četnost</i>	5,00%	28,21%	
<i>řádková relativní četnost</i>	15,38%	84,62%	
Celkem:	40	39	79

Pearsonův chí - kvadrát

p = 0,04064

U této položky se většina respondentů ztotožňovala s kladnými odpověďmi, nicméně rozdíl mezi mladší skupinou respondentů do věku 22 let včetně a starší kategorií účastníků šetření od věku 23 a více let, nastal u naprosto pravdivého tvrzení. Větší podíl (cca 28 %) starších respondentů považoval toto tvrzení za jednoznačné, kdežto mladší účastníci pouze v 5 %. Další statisticky významný rozdíl nastal u odpovědi celkem pravdivé tvrzení, kde se mladší kategorie respondentů přiklání k nevyhraněné odpovědi celkem pravdivé tvrzení v podílu 70 % a starší skupina respondentů v podílu cca 49 %.

Z tohoto důvodu nelze přijmout nulovou hypotézu, tedy, že mezi sledovanými jevy, tj. mezi věkem a četností odpovědí respondentů na tuto položku, není statisticky významný rozdíl, protože statisticky významný rozdíl má hladinu 0,05.

Tab. 44: Snažím se nakládat s penězi tak, abych se ve stáří neocitl/a bez prostředků.

Snažím se nakládat s penězi tak, abych se ve stáří neocitl/a bez prostředků.			
proměnné:	věk do 22 let vč.	věk 23 let +	celkem
nepravdivé tvrzení	1	5	6
<i>sloupcová relativní četnost</i>	2,50%	12,82%	
<i>řádková relativní četnost</i>	16,67%	83,33%	
nepříliš pravdivé tvrzení	10	12	22
<i>sloupcová relativní četnost</i>	25,00%	30,77%	
<i>řádková relativní četnost</i>	45,45%	54,55%	
celkem pravdivé tvrzení	10	14	24
<i>sloupcová relativní četnost</i>	25,00%	35,90%	
<i>řádková relativní četnost</i>	41,67%	58,33%	
naprosto pravdivé tvrzení	19	8	27
<i>sloupcová relativní četnost</i>	47,50%	20,51%	
<i>řádková relativní četnost</i>	70,37%	29,63%	
Celkem:	40	39	79

Pearsonův chí - kvadrát

p = 0,04632

Z tohoto tabelárního přehledu je patrné, že zásadní statisticky významný rozdíl, mezi věkovými kategoriemi, nastal v distribuci kladných odpovědí na tuto položku dotazníku. Mladší věková kategorie účastníků šetření, ve věku do 22 let včetně, považuje tuto položku za naprosto pravdivou (cca 48 %), oproti starší věkové kategorii účastníků šetření, kteří jsou ve věku 23 let a více (cca 21 %). V celkovém součtu pozitivních odpovědí, je také patrný zásadní rozdíl mladší kategorie (cca 73 %) oproti starším respondentům (cca 56 %).

Mladší účastníci šetření se zřejmě projektovali do této odpovědi. Projektovali to, co se naučili ve škole, že se má myslet na horší časy a uváděli odpovědi, které od nich společnost očekává a co se dozvěděli v rámci výuky o finanční gramotnosti. Přesto, že je tento výsledek překvapivý, rozdíly mezi odpověďmi účastníků šetření nejsou až tak statisticky velké. Jsou však pod hladinou statistické významnosti 0,05 a proto nelze přijmout nulovou hypotézu, tedy, že mezi sledovanými jevy, tj. mezi věkem a četností odpovědí respondentů na tuto položku, není statisticky významný rozdíl.

Tab. 45: Mám-li problém, obvykle se vidím na straně poražených.

Mám-li problém, obvykle se vidím na straně poražených.			
proměnné:	věk do 22 let vč.	věk 23 let +	celkem
nepravdivé tvrzení	13	10	23
<i>sloupcová relativní četnost</i>	32,50%	25,64%	
<i>řádková relativní četnost</i>	56,52%	43,48%	
nepříliš pravdivé tvrzení	17	18	35
<i>sloupcová relativní četnost</i>	42,50%	46,15%	
<i>řádková relativní četnost</i>	48,57%	51,43%	
celkem pravdivé tvrzení	3	10	13
<i>sloupcová relativní četnost</i>	7,50%	25,64%	
<i>řádková relativní četnost</i>	23,08%	76,92%	
naprosto pravdivé tvrzení	7	1	8
<i>sloupcová relativní četnost</i>	17,50%	2,56%	
<i>řádková relativní četnost</i>	87,50%	12,50%	
Celkem:	40	39	79

Pearsonův chí - kvadrát

 $p = 0,03390$

Z této vícerozměrné kontingenční tabulky je patrné, zásadní statisticky významný rozdíl v odpovědích respondentů nastal v distribuci kladných odpovědí. Mladší kategorie účastníků šetření do věku 22 let včetně, se ztotožňuje s odpovědí celkem pravdivé tvrzení v minimálním podílu (7.5 %), oproti starším dotazovaným ve věku 23 let a více (cca 26 %), kteří v odpovědích na tuto položku nepoužívají vyhraněná tvrzení, spíše se kloní k variantám nepříliš pravdivé nebo celkem pravdivé tvrzení. Odpověď naprosto pravdivé tvrzení je zastoupena u respondentů do věku 22 let včetně ve větší míře (17,5 %), je tedy patrné, že volí spíše okrajová tvrzení, tzn. jednoznačné.

Nelze proto přijmout nulovou hypotézu, tedy, že mezi sledovanými jevy, tj. mezi věkem a četností odpovědí respondentů na tuto položku, není statisticky významný rozdíl, protože statisticky významný rozdíl má hladinu 0,05.

3.6.2 Porovnání výsledků s dříve realizovanou studií

Pro komparaci výsledků vlastního výzkumného šetření byla použita metodická studie o české verzi dotazníku PCI (Proactive coping inventory), která byla testována na vzorku českých vysokoškolských studentů (n=176), věk respondentů v této studii se pohyboval v intervalu od 19 do 31 let (aritmetický průměr 23, směrodatná odchylka 2,4, medián 23). (Šolcová, Lukavský, Greenglass, 2006)

Vlastní soubor respondentů se z hlediska charakteristiky polohy, tzn. z hlediska aritmetického průměru a mediánu, v podstatě shodoval se studií, kterou realizovala Šolcová a kol. v roce 2006. Na druhou stranu je třeba upozornit, že ve vlastním souboru bylo více odlehlých případů, o čem svědčí hodnota směrodatné odchylky 8,31 u věku respondentů, která je výrazně vyšší než u souboru respondentů Šolcové, Lukavského a Greenglass (2006) Z tohoto důvodu lze konstatovat, že soubor ve vlastní studii byl více variabilní.

Nyní bude pozornost věnována porovnávání položkové analýzy jednotlivých subškál dotazníku, tj. průměru a směrodatné odchylce jednotlivých otázek. Průměry byly vypočítány podle konkrétních číselných hodnot, které odpovídají odpovědím všech respondentů na konkrétní položku v dotazníku. Škála se pohybuje od 1 do 4, kdy podle platné metodiky hodnota číslo 1 odpovídá variantě „nepravdivé tvrzení“, hodnota číslo 2 odpovídá variantě „nepříliš pravdivé tvrzení“, hodnota číslo 3 odpovídá variantě „celkem pravdivé tvrzení“ a hodnota číslo 4 odpovídá variantě „naprosto pravdivé tvrzení“.

Všechny položky dotazníku jsou rozděleny do příslušných subškál, dle platné metody dotazníku, a následně prezentovány v tabelárních přehledech (Tab. 45. až Tab. 51), přičemž průměry, které jsou zvýrazněny tučně jsou pod každou tabulkou okomentovány.

Tab. 46: Proaktivní řešení situací

Číslo otázky	Proměnná	Popisná statistika Vlastní výzkum		Popisná statistika Šolcova a kol.	
		Průměr	Sm.odch.	Průměr	Sm.odch.
1	Když se vyskytne problém, jsem ten, kdo se ho ujme.	2,83	0,56	2,83	0,52
8	Snažím se nechávat věcem volný průběh.	2,77	0,76	2,33	0,79
15	Jakmile dosáhnu svého cíle, hledám další a složitější.	2,58	0,91	2,54	0,88
22	Mám rád/a výzvy a překonávání překážek.	2,96	0,91	2,82	0,84
28	Zaobírám se svými sny a snažím se je naplnit.	3,27	0,69	3,01	0,77
33	Navzdory četným překážkám se mi většinou daří dosáhnout, čeho chci.	2,97	0,71	3,07	0,51
37	Snažím se zjistit, co přesně potřebuji, abych uspěl/a.	3,32	0,63	3,25	0,69
41	Vždycky se snažím najít způsob, jak překonat překážky. Nic mě doopravdy nezastaví.	2,78	0,77	2,91	0,73
45	Vnímám své časté neúspěchy, a proto si nedělám plané naděje.	2,37	0,95	2,84	0,86
48	Když žádám o místo, tak si na něm sama sebe / samu sebe představuji.	2,98	0,95	3,19	0,77
51	Komplikace a překážky vnímám jako pozitivní zkušenosti.	3,05	0,78	2,83	0,88
53	Jestliže mi někdo tvrdí, že něco nedokážu, můžete si být jisti, že dokážu.	2,88	0,89	2,78	0,82
54	Když narazím na problém, pustím se iniciativně do jeho řešení.	2,77	0,73	2,72	0,67
55	Mám-li problém, obvykle se vidím na straně poražených.	2,07	0,93	3,09	0,80

Proaktivní řešení situací je spojeno se stanovením cílů, úvah a chování, které je nasměrováno na jejich dosahování.

Z této tabulky číslo 45 vyplývá, že průměr vlastního šetření u těchto položek se pohyboval v rozmezí od 2,07 do 3,32 a směrodatná odchylka 0,56 do 0,95. V dříve realizované studii

Šolcové, Lukavského a Greenglass (2006), byl průměr v intervalu od 2,33 do 3,25 a směrodatná odchylka od 0,51 do 0,88.

Statisticky významné rozdíly v průměru o více jak 0,4 %, byly zaznamenány u následujících 3 položek:

U položky číslo 8 (Snažím se nechávat věcem volný průběh.), byl ve vlastní studii rozdíl v průměru o 0,44 % vyšší oproti průměru ve studii Šolcové a kol. (2006). Tento rozdíl mohl nastat, protože ve vlastní studii je specifický soubor budoucích sester, které se nemohou při každé obtížné situaci hroutit, ale vědí, že vše musí nějakým způsobem zvládnout. Z tohoto úhlu pohledu častěji nechávají věcem volný průběh, na rozdíl od souboru vysokoškolských studentů jiných oborů.

U položky číslo 45 (Vnímám své časté neúspěchy, a proto si nedělám plané naděje.), byl ve vlastní studii rozdíl v průměru o 0,47 % nižší, než průměr ve studii Šolcové a kol. (2006). Troufám si tvrdit, že sestry své časté neúspěchy vnímají méně, protože už alespoň z části pracují, vědí, že musí zvládat pracovní i rodinné tempo a ke každému neúspěchu se musí postavit čelem. Nemohou být pesimistické jinak by svoji životní roli nemohli úspěšně plnit.

U položky číslo 55 (Mám-li problém, obvykle se vidím na straně poražených), byl ve vlastní studii průměr o 1,02 % nižší, než průměr ve studii Šolcové a kol. (2006). Tento výsledek může souviset s faktem, že ve vlastní studii zahrnuje studenty kombinované formy studia, kteří už mají alespoň z části, nějaké pracovní zkušenosti. Z tohoto důvodu se na straně poražených mohou cítit častěji, protože tuto zkušenost už mají, na rozdíl od studentů, kteří studují prezenčně a žijí zatím studentským životem.

Tab. 47: Reflektivní řešení situací

Číslo otázky	Proměnná	Popisná statistiky Vlastní výzkum		Popisné statistiky Šolcová a kol.	
		Průměr	Sm.odch.	Průměr	Sm.odch.
2	Představuji si sám/sama sebe při řešení složitých problémů.	2,74	0,86	2,72	0,83
9	Obvykle přemýšlím o různých možnostech řešení problému, než abych jednal/a.	2,43	0,74	2,93	0,78
16	V duchu si procházím mnoho rozmanitých scénářů, abych se připravil/a na všemožná vyústění situace.	2,94	0,89	2,89	0,78
23	Přistupuji k problému tak, že přemýšlím o různých reálných možnostech jeho řešení.	3,17	0,67	3,24	0,54
29	Mám-li problém se spolupracovníky, rodinou či přáteli, představuji si dopředu, jak s nimi problém úspěšně vyřídím.	2,92	0,78	2,97	0,72
34	Než se pustím do složitého úkolu, představuji si jeho úspěšné zvládnutí.	2,93	0,79	2,83	0,79
38	Teprve až když mám problém pečlivě promyšlený, začnu jednat.	2,51	0,74	2,63	0,74
42	Představuji si, jak úspěšně řeším složitý problém předtím, než se do něj doopravdy pustím.	2,64	0,80	2,76	0,73
46	K problému přistupuji z různých úhlů, dokud nepřijdu na vhodný postup.	2,88	0,71	2,94	0,58
49	Dojde-li k vážným nedorozuměním se spolupracovníky, členy rodiny či s přáteli, vyzkouším si dopředu, jak s nimi budu jednat.	2,53	0,95	2,53	0,81
52	Než se pustím do řešení problému, přemýšlím o každém jeho možném výsledku.	2,79	0,83	2,77	0,64

Reflektivní řešení situací kombinuje úvahy o možných způsobech chování, porovnání jeho efektivity a generování dalších plánů postupu.

Z této tabulky číslo 46 vyplývá, že průměr výzkumného šetření u těchto položek se pohyboval v rozmezí od 2,43 do 3,17 a směrodatná odchylka 0,67 do 0,95.

V dříve realizované studii Šolcové, Lukavského a Greenglass (2006), byl průměr v intervalu od 2,53 do 3,24 a směrodatná odchylka od 0,54 do 0,83.

U položky číslo 9 (Obvykle přemýšlím o různých možnostech řešení problému, než abych jednal/a.), byl zaznamenán významný rozdíl v průměru o více jak 0,4 %, mezi vlastní studii a studií Šolcové a kol. (2006). Jelikož vlastní soubor respondentů zahrnoval věkovou skupinu až do 47 let, mohla se tato skutečnost odrazit na tomto výsledku. Starší věková skupina je totiž zvyklá jednat, a ví, že zbytečným oddalováním se problémy nevyřeší, ale spíše zkomplikují.

Tab. 48: Strategické plánování

Otázka číslo	Proměnná	Popisná statistika Vlastní výzkum		Popisná statistika Šolcová a kol.	
		Průměr	Sm.odch.	Průměr	Sm.odch.
3	Často najdu způsob, jak rozložit komplikované problémy na jejich zvládnutelné složky.	2,97	0,69	2,97	0,65
10	Udělám si plán a držím se ho.	2,63	0,84	2,58	0,82
17	Rozložím problém na menší části a pracuji na nich postupně.	2,50	0,76	2,95	0,69
24	Udělám si seznam a snažím se zaměřit se nejprve na ty nejdůležitější věci.	2,75	0,98	2,84	0,85

Strategické plánování rozděluje složité úkoly na menší části, a spočívá ve vytváření plánu aktivit, kterými se dosáhne stanoveného cíle.

Z této tabulky číslo 47 vyplývá, že průměr výzkumného šetření u těchto položek se pohyboval v rozmezí od 2,50 do 2,97 a směrodatná odchylka 0,69 do 0,98.

V dříve realizované studii Šolcové, Lukavského a Greenglass (2006), byl průměr v intervalu od 2,58 do 2,97 a směrodatná odchylka od 0,65 do 0,85.

U položky číslo 17 (Rozložím problém na menší části a pracuji na nich postupně.), byl zaznamenán významný rozdíl v průměru o více jak 0,4 %. Důvod nelze přesně stanovit, ale domnívám se, že tento výsledek může souviset s tím, že sestry jsou zvyklé starat se při své profesi o více pacientů najednou a všem dopřát komplexní péči. Tuto zkušenost mají zažitou, a proto dokáží i v životě dělat více věcí najednou.

Tab. 49: Preventivní zvládání situací

Číslo otázky	Proměnná	Popisná statistika Vlastní výzkum		Popisná statistika Šolcová a kol.	
		Průměr	Sm.odch.	Průměr	Sm.odch.
4	Připravuji se na budoucí eventuality.	3,00	0,78	2,93	0,82
11	Než abych utratil/a každou korunu, snažím se to, co vydělám, šetřit na horší časy.	2,53	0,95	2,68	0,90
18	Připravuji se na nepříznivé události.	2,74	0,83	2,63	0,83
25	Dříve než dojde ke katastrofě, jsem dobře připraven/a na její následky.	2,50	0,84	2,35	0,64
30	Nejprve naplánuji strategii změny situace, pak začnu jednat.	2,74	0,77	2,85	0,74
35	Rozvívám své pracovní schopnosti, abych se ochránil/a před ztrátou zaměstnání.	3,30	0,70	3,09	0,73
39	Dávám pozor, aby o mou rodinu bylo dobře postaráno a byla tak ochráněná před nepřízní osudu v budoucnosti.	3,44	0,65	3,13	0,80
43	Myslím dopředu, abych se vyhnul/a nebezpečným situacím.	2,86	0,78	2,96	0,70
47	Vymyslím strategie, které, jak doufám, povedou k nejlepšímu možnému výsledku.	3,06	0,72	3,14	0,69
50	Snažím se nakládat s penězi tak, abych se ve stáří neocitl/a bez prostředků.	2,91	0,96	2,95	0,49

Preventivní zvládání situací se zabývá hledáním budoucích stresorů a uvažováním nad nimi dříve, než začnou působit.

Z této tabulky číslo 48 vyplývá, že průměr výzkumného šetření u těchto položek se pohyboval v rozmezí od 2,50 do 3,44 a směrodatná odchylka 0,65 do 0,96.

V dříve realizované studii Šolcové, Lukavského a Greenglass (2006), byl průměr v intervalu od 2,35 do 3,14 a směrodatná odchylka od 0,49 do 0,90.

Statisticky významný rozdíl v průměru o více jak 0,4 %, nebyl zaznamenán u žádné z těchto položek.

Tab. 50: Vyhledávání instrumentální opory

Číslo otázky	Proměnná	Popisná statistika Vlastní výzkum		Popisná statistika Šolcová a kol.	
		Průměr	Sm.odch.	Průměr	Sm.odch.
5	Když řeším své problémy, rady jiných lidí mi mohou pomoci.	3,17	0,76	3,31	0,71
12	Snažím se mluvit o svých problémech a vysvětlovat je, aby se mi dostalo podpory od přátel.	2,63	0,84	2,81	0,82
19	Informace, které jsem získal/a od jiných, mi často pomohly při řešení mých problémů.	3,05	0,61	3,25	0,70
26	Obvykle dokážu odhadnout, kteří lidé mi jsou schopni pomoci pokročit s řešením mého problému.	3,15	0,68	3,24	0,59
31	Ptám se ostatních, jak by se v mé situaci zachovali oni.	2,81	0,83	2,78	0,89
36	Mluvit s ostatními může být opravdu užitečné, protože to přináší jiný pohled na problém.	3,44	0,69	3,53	0,62
40	Než se začnu v problému topit, zavolám příteli a promluvíme si o tom.	2,83	0,88	2,79	0,84
44	Když mám potíže, většinou s pomocí ostatních na něco přijdu.	3,00	0,73	3,06	0,54

Vyhledávání instrumentální opory se zabývá získáváním informací a dat a následné vazby od ostatních jedinců.

Z této tabulky číslo 49 vyplývá, že průměr výzkumného šetření u těchto položek se pohyboval v rozmezí od 2,63 do 3,44 a směrodatná odchylka 0,61 do 0,88.

V dříve realizované studii Šolcové, Lukavského a Greenglass (2006), byl průměr v intervalu od 2,78 do 3,53 a směrodatná odchylka od 0,54 do 0,89.

Statisticky významný rozdíl v průměru o více jak 0,4 %, nebyl zaznamenán u žádné položky.

Tab. 51: Vyhledávání emoční opory

Číslo otázky	Proměnná	Popisná statistika Vlastní výzkum		Popisná statistika Šolcová a kol.	
		Průměr	Sm.odch.	Průměr	Sm.odch.
6	Když jsem sklíčený/á, vím, komu zavolat, aby mi pomohl cítit se lépe.	3,49	0,76	3,35	0,80
13	Cítím, že ostatním na mně záleží.	3,03	0,74	3,16	0,64
20	Vím, s kým mohu počítat, když mi teče do bot.	3,53	0,71	3,56	0,60
27	Když jsem sklíčený/á, jdu ven, abych si promluvil /a s ostatními.	2,32	0,91	2,64	0,91
32	Svěřuji se se svými pocity ostatním, abych vybudoval/a a udržel/a blízká přátelství.	2,70	0,92	2,71	0,86

Vyhledávání emocionální opory je založeno na vyrovnávání se s působícím stresem, protože jsou oddalovány pocity a vyvolávána empatie.

Z této tabulky číslo 50 vyplývá, že průměr výzkumného šetření u těchto položek se pohyboval v rozmezí od 2,32 do 3,53 a směrodatná odchylka 0,71 do 0,92.

V dříve realizované studii Šolcové, Lukavského a Greenglass (2006), byl průměr v intervalu od 2,64 do 3,56 a směrodatná odchylka od 0,60 do 0,91.

Statisticky významný rozdíl v průměru o více jak 0,4 %, nebyl zaznamenán u žádné položky.

Tab. 52: Vyhýbání se řešení situace

Číslo otázky	Proměnná	Popisná statistika Vlastní výzkum		Popisná statistika Šolcová a kol.	
		Průměr	Sm.odch.	Průměr	Sm.odch.
7	Když mám problém, rád/a jej odsouvám na později.	2,44	1,02	2,36	0,85
14	Když se mi problém zdá moc komplikovaný, někdy ho odložím, dokud nejsem s to se s ním vypořádat.	2,60	0,88	2,91	0,74
21	Když mám problém, obvykle ho dám na chvíli k ledu.	2,11	0,83	2,28	0,83

Vyhýbání se problému má svou podstatu v oddalování řešení.

Z této tabulky číslo 51 vyplývá, že průměr výzkumného šetření u těchto položek se pohyboval v rozmezí od 2,11 do 2,60 a směrodatná odchylka 0,83 do 1,02.

V dříve realizované studii Šolcové, Lukavského a Greenglass (2006), byl průměr v intervalu od 2,28 do 2,91 a směrodatná odchylka od 0,74 do 0,85.

U položky číslo 14 (Když se mi problém zdá moc komplikovaný, někdy ho odložím, dokud nejsem s to se s ním vypořádat.), byl zaznamenán významný rozdíl v průměru o více jak 0,4 %. Domnívám se, že tento výsledek mohl nastat, z důvodu složení souboru respondentů. Ve vlastním souboru odpovídaly budoucí sestry, které by neměly odkládat komplikované problémy, ale měly by být připravené vzhledem k svojí profesi na všechny možné situace.

ZÁVĚR

Záměrem bakalářské práce bylo definovat životní nároky a míru proaktivního zvládání těchto situací studenty ošetrovatelství. Dalším krokem bylo předložit výsledky získaného dotazníkového šetření a nabídnout možné doporučení pro praxi.

K uskutečnění záměru práce byly stanoveny následující dílčí cíle:

1. Přinést přehled aktuálních poznatků z odborné literatury, z časopiseckých a z elektronických pramenů, které souvisejí s danou problematikou.
2. Zadat standardizovaný dotazník Proactive Coping Inventory, v české verzi prezentován pod názvem Reakce na každodenní události, cílové skupině respondentů.
3. Utřídit zjištěné informace a data z dotazníkového šetření a správně je vyhodnotit a analyzovat.
4. Komparovat výsledky vlastního šetření s dříve realizovanými studiiemi na stejné nebo obdobné téma.
5. Zobecnit výsledky vlastní práce a navrhnout doporučení pro praxi.

Jak vyplývá z předchozích kapitol bakalářské práce, lze jednoznačně konstatovat, že se cíle práce podařilo splnit. Podstata vlastního výzkumného šetření spočívala v dobrovolném, anonymním dotazníkovém průzkumu uskutečněném u studentů kombinované formy bakalářského studijního programu pro přípravu všeobecných a dětských sester 2LF UK, kterým byl zadán standardizovaný dotazník PCI, vhodně upravený pro české prostředí. Nenásilná účast respondentů se zdála být pro tento výzkum vhodná, přesto, že značila riziko malého zkoumaného vzorku ($n=91$). Očekávalo se, že vzhledem ke studijnímu zaměření dotazovaných, respondenti mužského pohlaví budou malého zastoupení. Tento předpoklad se naplnil, a proto byly dotazníky mužů ($n=12$) vyřazeny, protože jejich četnost k porovnání zkoumaného vzorku podle pohlaví, by byla statisticky bezvýznamná. Platných ($n = 79$) dotazníků bylo statisticky analyzováno neparametrickým testem významnosti Pearsonův chí – kvadrát. Hlavní výsledky, které se týkaly odpovědí respondentů na 55 otázek dotazníku jsou uvedeny v tabelárních přehledech položku po položce.

U drtivé většiny odpovědí respondentů na jednotlivé položky dotazníku nebyly shledány zásadní statisticky významné rozdíly, ale přesto byly zaznamenány tyto čtyři následující výjimky:

1. Významný statistický rozdíl byl zjištěn u položky číslo 17 (*„Rozložím problém na menší části a pracuji na nich postupně.“*), která patří do subškály strategického párování, kdy mladší účastníci šetření, i vzhledem k jejich věku, zřejmě doposud nepoznali správnou strategii řešení problémů. Například jednu z možností, že lze problémy řešit strategicky tak, že se dají problémy rozdělit na menší části a lze na nich pracovat postupně a systematicky. Starší účastníci šetření už ale nějaké zkušenosti s řešením problémů měli, často i pozitivní, a proto se vyjadřovali tak, že tuto strategii používají častěji než mladší skupina respondentů.
2. Další zásadní změna v odpovědích dotazovaných byla shledána u otázky číslo 46 (*„K problému přistupuji z různých úhlů, dokud nepřijdu na vhodný postup“*), která spadá do subškály reflektivního zvládání situací. Zde se většina respondentů ztotožňovala s kladnými odpověďmi, nicméně rozdíl mezi mladší a starší skupinou respondentů nastal v distribuci kladných odpovědí. Větší podíl starších respondentů považoval toto tvrzení za jednoznačné, dokáží tedy přistupovat k problémům z různých úhlů, oproti mladším, kteří používali spíše nevyhraněná tvrzení.
3. Významný statistický rozdíl byl zaznamenán také u položky číslo 50 (*„Snažím se nakládat s penězi tak, abych se ve stáří neocitl/a bez prostředků“*), patřící do subškály preventivního zvládání. Mladší účastníci šetření se zřejmě projektovali do této odpovědi. Projektovali to, co se naučili ve škole, že se má myslet na horší časy a uváděli odpovědi, které od nich společnost očekává a co se dozvěděli v rámci výuky o finanční gramotnosti. Z tohoto závěru překvapivě vyplývá, že mladší respondenti se více snaží o to, aby se ve stáří neocitli bez prostředků na rozdíl od starších účastníků šetření.
4. Statisticky významný rozdíl byl spojen i s otázkou číslo 55 (*„Mám-li problém, obvykle se vidím na straně poražených.“*), která značí proaktivní zvládání. Zde se mladší účastníci šetření přikláněli spíše k jednoznačným odpovědím, na straně poražených se viděli častěji než starší účastníci šetření, kteří ve větší míře nepoužívali vyhraněná tvrzení.

Dále v této práci byla provedena komparace výsledků průměrných hodnot a směrodatných odchylek s výsledky Šolcové a kol. (2006) v jednotlivých oblastech proaktivního zvládnání, které stanovuje platná metod dotazníku. Mezi tyto oblasti patří proaktivní řešení, preventivní zvládnání, reflektivní řešení, strategické plánování, vyhledávání instrumentální podpory, vyhledávání emoční podpory a vyhýbání se řešení situace.

Výrazné rozdíly byly zaznamenány u těchto položek:

1. Položka číslo 8 „*Snažím se nechávat věcem volný průběh*“
2. Položka číslo 9 „*Obvykle přemýšlím o různých možnostech řešení problému, než abych jednal/a.*“
3. Položka číslo 14 „*Když se mi problém zdá moc komplikovaný, někdy ho odložím, dokud nejsem s to se s ním vypořádat.*“
4. Položka číslo 17 „*Rozložím problém na menší části a pracuji na nich postupně.*“
5. Položka číslo 45 „*Vnímám své časté neúspěchy, a proto si nedělám plané naděje.*“
6. Položka číslo 55 „*Mám-li problém, obvykle se vidím na straně poražených.*“

Což může být například způsobeno tím, že:

- a) Vlastní studie zahrnuje variabilnější soubor respondentů, z hlediska věku. Nejstaršímu účastníkovi bylo 47 let, na rozdíl od vysokoškolských studentů, které zahrnovala studie Šolcové a kol. (2006).
- b) Výsledky vlastního šetření mohou být ovlivněny i tím, že dotazník byl zadán studentům kombinované formy bakalářských studijních programů pro přípravu všeobecných a dětských sester, kteří mají už nějakou životní zkušenost a z větší části jsou již samostatní, protože většina z nich, již nějakým způsobem pracuje a nejsou pouhými čerstvými absolventy střední školy tak, jako v případě vysokoškolských studentů, kteří jsou často bez předchozích hlubších životních a pracovních zkušeností.

Cílem bakalářské práce rozhodně nebylo detailním způsobem popsat řešenou problematiku, ale přispět, byť malou mírou, k poznání uvedené problematiky u specifického souboru vysokoškolských studentů, v tomto případě studentů připravujících se k zdravotnickému povolání všeobecné a dětské sestry v kombinované formě studia. Dále je třeba upozornit, že profesní a životní zkušenosti studentů v tomto šetření, jsou pravděpodobně hlubší než u obvyklých vysokoškolských studentů bez předchozích

pracovních zkušeností, a proto se tyto výsledky mohou do určité míry jevit jako ojedinělé a bude s nimi potřeba i nadále pracovat.

Pro budoucí výzkum by bylo zajímavé zjistit, detailní analýzu jednotlivých strategií zvládání životních nároků, než která je uvedena v této bakalářské práci, protože zaměření i předpokládaný rozsah této práce hlubší analýzu v podstatě neumožňuje. Nicméně cítím, že bych se této problematice chtěla i nadále věnovat.

Závěry, které vyplývají z této práce bych ráda prezentovala zaměstnancům Ústavu ošetrovatelství, tak aby byli schopní více empaticky vnímat složitou situaci studentů kombinované formy studia, a aby společně hledali cesty, které jim umožní lepší studijní úspěšnost než dosud. Výsledky této bakalářské práce bych ráda prezentovala na odborném fóru, například na konferenci Cesta k modernímu ošetrovatelství, případně na dalších odborných setkáních v rámci FN Motol nebo na mém mateřském pracovišti v nemocnici Žatec.

REFERENČNÍ SEZNAM

ALBION, Majella J.; FERNIE, Karen M.; BURTON, Lorelle J. Individual differences in age and self-efficacy in the unemployed. *Australian Journal of Psychology*, 2005, 57.1: 11-19. [cit. 2019-11-22]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/00049530412331283417>

ASPINWALL, Lisa, G a Shelley, E TAYLOR. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin* [online]. 1997, 121(3), 417-418 [cit. 2020-04-27]. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909>. ISSN ISSN 00332909. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9136643>

COVEY, Stephen R. *7 návyků skutečně efektivních lidí: zásady osobního rozvoje, které změni váš život*. Přeložil Aleš LISA. Praha: Management Press, 2006. ISBN 80-7261-156-9.

COVEY, Sean. *Sedm návyků úspěšných teenagerů: nejlepší průvodce na cestě ke šťastnému životu*. Praha: FC Czech, 2010, 285 s. ISBN 978-80-254-7926-1.

DIMUNOVÁ, Lucia, MOHNYÁNSZKI, Ferdinand a RAKOVÁ, Jana. *Pracovní zátěž v profesi sestry*. 1. vydání. Praha: Powerprint, [2018], 2018. 75 stran. ISBN 978-80-7568-097-6.

EKMAN, Paul. *Odhalené emoce: naučte se rozpoznávat výrazy tváře a pocity druhých*. Přeložil Eva NEVRLÁ. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2015. Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-81-3.

EKMAN, Paul a Wallace V. FRIESEN. *Emoce pod maskou: poznám, co si myslíš, podle toho, jak se tváříš*. I. vydání. Přeložil Jiří FADRNY. Brno: BizBooks, 2015. ISBN 978-80-265-0422-1.

GREENGLASS, Esther, et al. The proactive coping inventory (PCI): A multidimensional research instrument. In: *20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, Poland*. 1999. p. 14. [cit. 2019-12-22]. Dostupné z: <https://pdfs.semanticscholar.org/f5ab/54d3d33f4fa8f96652b6d904967547c6b96d.pdf>

GREENGLASS, Esther. 2002. Chapter 3. Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges* [online]. London: Oxford University Press, pp. 37-62. ISBN 978-0-19-850814-4. [cit. 2019-11-18]. Dostupné z: http://www.psych.yorku.ca/greenglass/pdf/RevPROACTIVE_COPING_Greenglass_edi_RI.pdf

GREENGLASS, Esther R.; FIKSENBAUM, Lisa. Proactive coping, positive affect, and well-being: Testing for mediation using path analysis. *European psychologist*, 2009, 14.1: 29-39. [cit. 2019-11-12]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.29>

GREENGLASS, E.R. Proactive coping, resources and burnout: implications for occupational stress. In: ANTONIOU, A.S.G.; COOPER C.L.: *Research companion to organizational health psychology*. Northampton, MA: Edward Elgar, 2005, s. 503-516. ISBN 1 84376 624 8.

GRUHL, Monika a Hugo KÖRBÄCHER. *Psychická odolnost v každodenním životě*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0345-2.

GURKOVÁ, Elena a Renáta ZELENÍKOVÁ. *Klinické prostředí v přípravě sester: organizace, strategie, hodnocení*. Praha: Grada Publishing, 2017. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0583-0.

HRABĚ, Michal. *Strategie zvládání stresu u studentů medicíny* [online]. Praha, 2010 [cit. 2020-04-27]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/78622/>. Diplomová práce. 3. LF UK. Vedoucí práce MUDr. Dagmar Schneidrová, CSc.

KOHOUTEK, Rudolf. *Stresy a psychická traumata studentů vysokých škol*. *Psychologie v teorii i praxi* [online]. 2014 [cit. 2020-01-22]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1408/stresy-a-psychicka-traumata-studentu-vysokych-skol>

KOPECKÁ, Ilona. *Psychologie: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3877-2.

KOSEK, Martin. 2020. *Náročné životní situace a coping strategie*. [cit. 2020-04-18]. Dostupné: z URL: <https://www.martinkosek.com/l/narocne-zivotni-situace-a-coping-strategie/>

MAZZONE, Marco. Cognitive pragmatics: mindreading, inferences, consciousness [online]. Berlin, [Germany]: De Gruyter, 2018. Mouton Series in Pragmatics; Volume 20. ISBN 978-1-5015-0773-1. Dostupné z: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/natl-ebooks/detail.action?docID=5157894>

PACHER, Petr. *Pracovní psychologie*. Praha: University of Applied Management, 2017. 77 stran. ISBN 978-80-88186-14-4.

PARKER, Sharon K.; BINDL, Uta K.; STRAUSS, Karoline. Making things happen: A model of proactive motivation. *Journal of management*, 2010, 36.4: 827-856. [cit. 2020-02-11]. Dostupné z: <https://doi-org.ezproxy.is.cuni.cz/10.1177%2F0149206310363732>

PAULÍK, Karel. *Psychologie práce a organizace: vybrané kapitoly*. Vydání: první. Ostrava: Ostravská univerzita, 2018. 221 stran. ISBN 978-80-7599-031-0.

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

PEŠEK, Roman a Ján PRAŠKO. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. V Praze: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.

SELYE, Hans. *Život a stres*. Vyd. 1. Bratislava: Obzor, 1966. 453 s., [4] s. obr. příl.

SELYE, Hans. *Stres života*. Přeložil Petra KUDRNÁČOVÁ. Hodkovičky: Pragma, 2016. ISBN 978-80-7349-392-9.

SCHWARZER, Ralf a TAUBERT, Steffen. 2002. *Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping* [online]. In E. FRYDENBERG, ed. Beyond

coping: Meeting goals, visions and challenges (s. 19-35). London: Oxford University Press. ISBN 978-0-19-850814-4. [cit. 2019-10-12]. Dostupné z: http://userpage.fu-berlin.de/~health/materials/s_taubert_proactive.pdf

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

SUCHÝ, Jiří, Petr PAPÁNEK a Pavel NÁHLOVSKÝ. *Šest pilířů manažerského úspěchu: jak je posilovat, rozvíjet a využívat v manažerském i osobním životě*. Praha: Grada, 2016. Manažer. ISBN 978-80-247-5868-8.

ŠOLCOVÁ, Iva, Jiří LUKAVSKÝ a Esther GREENGLASS *Metodická studie, Dotazník proaktivního zvládání životních nároků*. Československá psychologie. 2006, 50(2), 148-162. ISSN 0009 - 062X. [cit. 2019-10-22]. Dostupné z URL: <http://www.digitalniknihovna.cz/knav/view/uuid:3fef9656-438a-43c7-8f1c-d835e57ea8ce?page=uuid:350c1e21-3781-4cea-bf00-208eb9178dfa>

VACULÍKOVÁ, Jitka. Proactive Coping Behavior in Sample of University Students in Helping Professions. *Sociální pedagogika* [online]. 2006, (4(2)), 38-55 [cit. 2020-04-27]. DOI: doi: 10,7441 / soced.2016.04.02.03. ISSN ISSN 1805-8825. Dostupné z: <https://soced.cz/wp-content/uploads/2016/11/Proactive-coping-behavior-SocEd-Jitka-Vaculikova.pdf/>

VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5.

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

VOKURKA, Martin. *Patofyziologie pro nelékařské směry*. 4., upravené vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-2463-5637.

ZÁBORCOVÁ, Milada. *Jak projít životními krizemi k životním výhrám*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0450-5.

ZÍTKOVÁ, Marie, Andrea POKORNÁ a Erna MIČUDOVÁ. *Vedení nových pracovníků v ošetrovatelské praxi: pro staniční a vrchní sestry*. Praha: Grada Publishing, 2015. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-5094-1.

SEZNAM TABULEK

Tab. č.1: Popisná statistika-věk.....	40
Tab. č.2: Když se vyskytne problém, jsem ten, kdo se ho ujme.....	42
Tab. č.3: Představuji si sám/sama sebe při řešení složitých problémů.....	42
Tab. č.4: Často najdu způsob, jak rozložit komplikované problémy na jejich zvládnutelné složky.....	43
Tab. č.5: Připravuji se na budoucí eventuality.....	43
Tab. č.6: Když řeším své problémy, rady jiných lidí mi mohou pomoci.....	44
Tab. č.7: Když jsem sklíčený/á, vím, komu zavolat, aby mi pomohl cítit se lépe.....	44
Tab. č.8: Snažím se nechávat věcem volný průběh.....	45
Tab. č.9: Obvykle přemýšlím o různých možnostech řešení problému, než abych jednal/a.....	46
Tab. č.10: Snažím se mluvit o svých problémech a vysvětlovat je, aby se mi dostalo podpory od přátel.....	47
Tab. č.11: Cítím, že ostatním na mně záleží.....	48
Tab. č.12: Když se mi problém zdá moc komplikovaný, někdy ho odložím, dokud nejsem s to se s ním vypořádat.....	48
Tab. č.13: Jakmile dosáhnu svého cíle, hledám další a složitější.....	49
Tab. č.14: Připravuji se na nepříznivé události.....	50
Tab. č.15: Informace, které jsem získal/a od jiných, mi často pomohly při řešení mých problémů.....	51
Tab. č.16: Když mám problém, obvykle ho dám na chvíli k ledu.....	52
Tab. č.17: Mám rád/a výzvy a překonávání překážek.....	52
Tab. č.18: Přistupuji k problému tak, že přemýšlím o různých reálných možnostech jeho řešení.....	53
Tab. č.19: Udělám si seznam a snažím se zaměřit se nejprve na ty nejdůležitější věci..	53
Tab. č.20: Dříve než dojde ke katastrofě, jsem dobře připraven/a na její následky.....	54
Tab. č.21: Když jsem sklíčený/á, jdu ven, abych si promluvil /a s ostatními.....	55
Tab. č.22: Zaobírám se svými sny a snažím se je naplnit.....	55
Tab. č.23: Nejprve naplánuji strategii změny situace, pak začnu jednat.....	56
Tab. č.24: Ptám se ostatních, jak by se v mé situaci zachovali oni.....	57
Tab. č.25: Navzdory četným překážkám se mi většinou daří dosáhnout, čeho chci.....	58
Tab. č.26: Než se pustím do složitého úkolu, představuji si jeho úspěšné zvládnutí.....	58

Tab. č.27: Mluvit s ostatními může být opravdu užitečné, protože to přináší jiný pohled na problém.....	59
Tab. č.28: Snažím se zjistit, co přesně potřebuji, abych uspěl/a.....	60
Tab. č.29: Dávám pozor, aby o mou rodinu bylo dobře postaráno a byla tak ochráněná před nepřízní osudu v budoucnosti.....	61
Tab. č.30: Než se začnu v problému topit, zavolám příteli a promluvíme si o tom.....	61
Tab. č.31: Představuji si, jak úspěšně řeším složitý problém předtím, než se do něj doopravdy pustím.....	62
Tab. č.32: Myslím dopředu, abych se vyhnul/a nebezpečným situacím.....	63
Tab. č.33: Když mám potíže, většinou s pomocí ostatních na něco přijdu.....	63
Tab. č.34: Vnímám své časté neúspěchy, a proto si nedělám plané naděje.....	64
Tab. č.35: Když žádám o místo, tak si na něm sama sebe / samu sebe představuji.....	65
Tab. č.36: Dojde-li k vážným nedorozuměním se spolupracovníky, členy rodiny či s přáteli, vyzkouším si dopředu, jak s nimi budu jednat.....	66
Tab. č.37: Komplikace a překážky vnímám jako pozitivní zkušenosti.....	67
Tab. č.38: Jestliže mi někdo tvrdí, že něco nedokážu, můžete si být jisti, že dokážu.....	68
Tab. č.39: Když narazím na problém, pustím se iniciativně do jeho řešení.....	68
Tab. č.40: Věk, kategorizovaný.....	70
Tab. č.41: Výsledky Pearsonova chí-kvadrátu.....	71
Tab. č.42: Rozložím problém na menší části a pracuji na nich postupně.....	75
Tab. č.43: K problému přistupuji z různých úhlů, dokud nepřijdu na vhodný postup.....	76
Tab. č.44: Snažím se nakládat s penězi tak, abych se ve stáří neocitl/a bez prostředků.....	77
Tab. č.45: Mám-li problém, obvykle se vidím na straně poražených.....	78
Tab. č.46: Proaktivní řešení situací.....	80
Tab. č.47: Reflektivní řešení situací.....	81
Tab. č.48: Strategické plánování.....	83
Tab. č.49: Preventivní zvládání situací.....	84
Tab. č.50: Vyhledávání instrumentální opory.....	85
Tab. č.51: Vyhledávání emoční opory.....	86
Tab. č.52: Vyhýbání se řešení situace.....	87

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. č.1: Histogram-věk.....	41
Obr. č.2: Když mám problém, rád/a jej odsouvám na později.....	45
Obr. č.3: Udělám si plán a držím se ho.....	46
Obr. č.4: Než abych utratil/a každou korunu, snažím se to, co vydělám, šetřit na horší časy.....	47
Obr. č.5: V duchu si procházím mnoho rozmanitých scénářů, abych se připravil/a na všemožná vyústění situace.....	49
Obr. č.6: Rozložím problém na menší části a pracuji na nich postupně.....	50
Obr. č.7: Víím, s kým mohu počítat, když mi teče do bot.....	51
Obr. č.8: Obvykle dokážu odhadnout, kteří lidé mi jsou schopni pomoci pokročit s řešením mého problému.....	54
Obr. č.9: Mám-li problém se spolupracovníky, rodinou či přáteli, představuji si dopředu, jak s nimi problém úspěšně vyřídím.....	56
Obr. č.10: Svěřuji se se svými pocity ostatním, abych vybudoval/a a udržel/a blízká přátelství.....	57
Obr. č.11: Rozvíjím své pracovní schopnosti, abych se ochránil/a před ztrátou zaměstnání.....	59
Obr. č.12: Teprve až když mám problém pečlivě promyšlený, začnu jednat.....	60
Obr. č.13: Vždycky se snažím najít způsob, jak překonat překážky. Nic mě doopravdy nezastaví.....	62
Obr. č.14: K problému přistupuji z různých úhlů, dokud nepřijdu na vhodný postup.....	64
Obr. č.15: Vymyslím strategie, které, jak doufám, povedou k nejlepšímu možnému výsledku.....	65
Obr. č.16: Snažím se nakládat s penězi tak, abych se ve stáří neocitl/a bez prostředků....	66
Obr. č.17: Než se pustím do řešení problému, přemýšlím o každém jeho možném výsledku.....	67
Obr. č.18: Mám-li problém, obvykle se vidím na straně poražených.....	69

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A: Použitý dotazník

PŘÍLOHY

Příloha A: Použitý dotazník

Vážené kolegyně a kolegové,

v souvislosti se změnami ošetrovatelské praxe v posledních letech, nabývá schopnost zvládání vyšších životních nároků na stále větším významu. Této schopnosti se chci věnovat v bakalářské práci. Ráda bych Vás v této souvislosti požádala o vyplnění dotazníku, jehož cílem je zmapovat strategii zvládání životních situací studenty/kami bakalářských studijních programů pro přípravu všeobecných a dětských sester. Dotazník je anonymní. Pokyny pro jeho vyplnění jsou uvedeny v zápatí každé strany. Vyplněný dotazník si osobně vyzvednu.

Předem děkuji za Vaši ochotu, vstřícnost a trpělivost při vyplňování dotazníku.

Naděžda Demeterová

	nepravdivé	nepříliš pravdivé	celkem pravdivé	naprosto pravdivé
1. Když se vyskytne problém, jsem ten, kdo se ho ujme.	1	2	3	4
2. Představuji si sám/sama sebe při řešení složitých problémů.	1	2	3	4
3. Často najdu způsob, jak rozložit komplikované problémy na jejich zvládnutelné složky.	1	2	3	4
4. Připravuji se na budoucí eventuality.	1	2	3	4
5. Když řeším své problémy, rady jiných lidí mi mohou pomoci.	1	2	3	4
6. Když jsem sklíčený/á, vím, komu zavolat, aby mi pomohl cítit se lépe.	1	2	3	4
7. Když mám problém, rád/a jej odsouvám na později.	1	2	3	4
8. Snažím se nechávat věcem volný průběh.	1	2	3	4
9. Obvykle přemýšlím o různých možnostech řešení problému, než abych jednal/a	1	2	3	4
10. Udělám si plán a držím se ho.	1	2	3	4
11. Než abych utratil/a každou korunu, snažím se to, co vydělám, šetřit na horší časy .	1	2	3	4
12. Snažím se mluvit o svých problémech a vysvětlovat je, aby se mi dostalo podpory od přátel.	1	2	3	4
13. Cítím, že ostatním na mně záleží.	1	2	3	4
14. Když se mi problém zdá moc komplikovaný, někdy ho odložím, dokud nejsem s to se s ním vypořádat.	1	2	3	4
15. Jakmile dosáhnu svého cíle, hledám další a složitější.	1	2	3	4
16. V duchu si procházím mnoho rozmanitých scénářů, abych se připravil/a na všemožná vyústění situace.	1	2	3	4
17. Rozložím problém na menší části a pracuji na nich postupně.	1	2	3	4
18. Připravuji se na nepříznivé události.	1	2	3	4
19. Informace, které jsem získal/a od jiných, mi často pomohly při řešení mých problémů.	1	2	3	4
20. Víím, s kým mohu počítat, když mi teče do bot.	1	2	3	4
21. Když mám problém, obvykle ho dám na chvíli k ledu.	1	2	3	4
22. Mám rád/a výzvy a překonávání překážek.	1	2	3	4
23. Přistupuji k problému tak, že přemýšlím o různých reálných možnostech jeho řešení.	1	2	3	4
24. Udělám si seznam a snažím se zaměřit se nejprve na ty nejdůležitější věci.	1	2	3	4
25. Dříve než dojde ke katastrofě, jsem dobře připraven/a na její následky.	1	2	3	4
26. Obvykle dokážu odhadnout, kteří lidé mi jsou schopni pomoci pokročit s řešením mého problému.	1	2	3	4
27. Když jsem sklíčený/á, jdu ven, abych si promluvil /a s ostatními.	1	2	3	4

Dotazník PCI – Reakce na každodenní události.

Uvedená tvrzení se týkají Vašich možných reakcí na rozmanité situace. Vyjádřete, jak pravdivá jsou daná tvrzení podle toho, jak byste se v dané situaci cítili. Zakroužkujte prosím jednu variantu na číselné řadě od 1 (nepravdivé) po 4 (naprosto pravdivé)

Děkuji

	nepravdivé	nepříliš pravdivé	celkem pravdivé	naprosto pravdivé
28. Zaobírám se svými sny a snažím se je naplnit.	1	2	3	4
29. Mám-li problém se spolupracovníky, rodinou či přáteli, představuji si dopředu, jak s nimi problém úspěšně vyřídím.	1	2	3	4
30. Nejprve naplánuji strategii změny situace, pak začnu jednat.	1	2	3	4
31. Ptám se ostatních, jak by se v mé situaci zachovali oni.	1	2	3	4
32. Svěřuji se se svými pocity ostatním, abych vybudoval/a a udržel/a blízká přátelství.	1	2	3	4
33. Navzdory četným překážkám se mi většinou daří dosáhnout, čeho chci.	1	2	3	4
34. Než se pustím do složitějšího úkolu, představuji si jeho úspěšné zvládnutí.	1	2	3	4
35. Rozvíjím své pracovní schopnosti, abych se ochránil/a před ztrátou zaměstnání.	1	2	3	4
36. Mluvit s ostatními může být opravdu užitečné, protože to přináší jiný pohled na problém.	1	2	3	4
37. Snažím se zjistit, co přesně potřebuji, abych uspěl/a.	1	2	3	4
38. Teprve až když mám problém pečlivě promyšlený, začnu jednat.	1	2	3	4
39. Dávám pozor, aby o mou rodinu bylo dobře postaráno a byla tak ochráněná před nepřízní osudu v budoucnosti.	1	2	3	4
40. Než se začnu v problému topit, zavolám přítele a promluvíme si o tom.	1	2	3	4
41. Vždycky se snažím najít způsob, jak překonat překážky. Nic mě doopravdy nezastaví.	1	2	3	4
42. Představuji si, jak úspěšně řeším složitý problém předtím, než se do něj doopravdy pustím.	1	2	3	4
43. Myslím dopředu, abych se vyhnul/a nebezpečným situacím.	1	2	3	4
44. Když mám potíže, většinou s pomocí ostatních na něco přijdu.	1	2	3	4
45. Vnímám své časté neúspěchy, a proto si nedělám plané naděje.	1	2	3	4
46. K problému přistupuji z různých úhlů, dokud nepřijdu na vhodný postup.	1	2	3	4
47. Vymyslím strategie, které, jak doufám, povedou k nejlepšímu možnému výsledku.	1	2	3	4
48. Když žádám o místo, tak si na něm sama sebe / samu sebe představuji.	1	2	3	4
49. Dojde-li k vážným nedorozuměním se spolupracovníky, členy rodiny či s přáteli, vyzkouším si dopředu, jak s nimi budu jednat.	1	2	3	4
50. Snažím se nakládat s penězi tak, abych se ve stáří neocitl/a bez prostředků.	1	2	3	4
51. Komplikace a překážky vnímám jako pozitivní zkušenosti.	1	2	3	4
52. Než se pustím do řešení problému, přemyslím o každém jeho možném výsledku.	1	2	3	4
53. Jestliže mi někdo tvrdí, že něco nedokážu, můžete si být jisti, že dokážu.	1	2	3	4
54. Když narazím na problém, pustím se iniciativně do jeho řešení.	1	2	3	4
55. Mám-li problém, obvykle se vidím na straně poražených.	1	2	3	4

Prosím, uveďte Vaše pohlaví: M / Ž

Prosím, napište Váš věk:

Dotazník PCI – Reakce na každodenní události.

Uvedená tvrzení se týkají Vašich možných reakcí na rozmanité situace. Vyjádřete, jak pravdivá jsou daná tvrzení podle toho, jak byste se v dané situaci cítili. Zakroužkujte prosím jednu variantu na číselné řadě od 1 (nepravdivé) po 4 (naprosto pravdivé) Děkuji