

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**  
**LÉKAŘSKÁ FAKULTA V HRADCI KRÁLOVÉ**

ÚSTAV SOCIÁLNÍHO LÉKAŘSTVÍ

OBOR OŠETŘOVATELSTVÍ

**Hranice psychiky sestry  
mezi profesní rolí  
a rolí matky a manželky**

Závěrečná bakalářská práce

Zpracovala: Martina Zajíčková

Vedoucí práce: PhDr. Mariana Bažantová

Tanvald, duben 2009

**CHARLES UNIVERSITY OF PRAGUE**  
**MEDICAL FACULTY IN HRADEC KRÁLOVÉ**

INSTITUTE OF SOCIAL MEDICINE

DEPARTMENT OF NURSING

**Boundaries of nurse's psyche  
between professional role  
and role of mother and wife**

Bachelor's thesis

Author: Martina Zajíčková

Supervisor: PhDr. Mariana Bažantová

2009

**ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ:**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité prameny jsem uvedla v seznamu literatury.

V Tanvaldě, 20. dubna 2009

.....

**PODĚKOVÁNÍ:**

Děkuji paní PhDr. Marianě Bažantové za odborné vedení práce a cenné rady.

Děkuji svému manželovi a dětem za trpělivost a podporu.

Děkuji knihovnici paní Zdeně Jelínkové za pomoc při vyhledávání odborné literatury.

V Tanvaldě, 20. dubna 2009

Souhlasím,

aby byla moje bakalářská práce půjčována ke studijním účelům a byla citována podle platných norem.

V Tanvaldě, 20. dubna 2009

.....

# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	<b>8</b>
<b>1.    TEORETICKÁ ČÁST</b>	<b>9</b>
<b>1.1    Hranice</b>	<b>9</b>
1.1.1    Osobnost	9
1.1.2    Etapy vývoje osobnosti	10
1.1.3    Hranice v pomáhajících profesích	13
1.1.4    Ochrana hranice	13
<b>1.2    Profesní role</b>	<b>15</b>
<b>1.3    Manželství</b>	<b>16</b>
1.3.1    Rodina	17
1.3.2    Sladování kariéry a rodiny	17
1.3.3    Organizace pracovní doby sester	18
<b>1.4    Stres</b>	<b>19</b>
1.4.1    Distres	19
1.4.2    Eustres	19
1.4.3    Paleta stresorů	20
1.4.4    Zvládání stresu	21
<b>1.5    Syndrom vyhoření (burnout)</b>	<b>24</b>
1.5.1    Příznaky vyhoření	24
1.5.2    Místo výskytu	24
1.5.3    Prevence syndromu vyhoření	25

<b>2.</b>	<b>EMPIRICKÁ ČÁST</b>	<b>26</b>
<b>2.1</b>	<b>Cíl práce</b>	<b>26</b>
2.1.1	Dílčí cíle	26
<b>2.2</b>	<b>METODIKA PRÁCE – KVALITATIVNÍ VÝZKUM</b>	<b>27</b>
2.2.1	Charakteristika souboru respondentů	27
2.2.2	Užitá metoda šetření	27
2.2.3	Semistrukturovaný rozhovor	27
2.2.4	Realizace šetření	28
<b>2.3</b>	<b>Otevřené kódování</b>	<b>29</b>
2.3.1	Určení kategorií	29
2.3.2	První kategorie – práce na směny	31
2.3.3	Druhá kategorie – hlídání dětí	31
2.3.4	Třetí kategorie – odpočinek	32
2.3.5	Čtvrtá kategorie – rozpis služeb	33
2.3.6	Pátá kategorie – nedostatek odpočinku	34
2.3.7	Šestá kategorie – rodina	34
2.3.8	Sedmá kategorie – pocity v práci	35
2.3.9	Osmá kategorie – program rodiny	35
2.3.10	Devátá kategorie – aktivity dětí	36
2.3.11	Desátá kategorie – žádost o pomoc	36
2.3.12	Jedenáctá kategorie – řešení	37
<b>2.4</b>	<b>Axiální kódování</b>	<b>38</b>
<b>3.</b>	<b>DISKUSE</b>	<b>42</b>
<b>4.</b>	<b>ZÁVĚR</b>	<b>44</b>
	<b>ANOTACE</b>	<b>45</b>
	<b>SOUHRN</b>	<b>46</b>
	<b>SUMMARY</b>	<b>47</b>
	<b>POUŽITÁ LITERATURA A PRAMENY</b>	<b>48</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH</b>	<b>50</b>

# ÚVOD

Práce zdravotní sestry je zařazována mezi tzv. pomáhající profese. Náplní práce zdravotní sestry je pečovat o individuální potřeby jak nemocného, tak i zdravého člověka. Již během studia a přípravy na povolání zdravotní sestry se sestry učí, jak pečovat o nemocného, splňovat jeho potřeby, být mu sociální oporou. Aby toto vše dokázala zdravotní sestra plnit, musí být sama v psychické i zdravotní pohodě. Práce zdravotní sestry je nesmírně náročná, proto musí umět sama o sebe pečovat a relaxovat.

Během profesního života je zdravotní sestra – žena ovlivňována spoustou okolností. Zpočátku, po absolvování studia je zapálená a nadšená svou profesí. Z vlastní zkušenosti vím, že v této době byla pro mne práce prioritou číslo jedna. S postupem času, jak docházelo k únavě a jistému opotřebenosti z náročných služeb, počáteční euforie opadávala. Čím dál tím důležitější byla pro mne relaxace, umění správným způsobem odpočívat. Kromě práce postupem času nabývaly na významu jiné priority. Jednou z nich bylo i manželství a založení rodiny.

Nyní při studiu na vysoké škole jsem díky přednáškám z psychologie zjistila, jak nesmírně důležité je pro zdravotní sestry, které jsou zároveň partnerkami, manželkami, matkami, umění odpočívat. Jak důležité je dokázat oddělit práci od osobního života, vytvořit hranice v psychice na pomezí práce a osobního života. Ne vždy se to zcela daří. Je pochopitelné, že jsou ve své práci ovlivňovány životem v rodině a naopak jejich rodiny jsou ovlivňovány jejich prací.

Zajímalo mne, nakolik toto pociťují ostatní zdravotní sestry. Berou toto vzájemné ovlivňování jako problém, nebo je pro ně přínosem v práci? Mají potřebu oddělit práci od osobního života? Umí si vytyčit tyto hranice? Je to pro ně obtížné?



# 1 TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1. HRANICE

Pomocí hranic člověk definuje sám sebe, přijímá zodpovědnost za svou osobnost, za to co říká, co si myslí. Právě hranice při profesi zdravotní sestry nám pomáhají oddělit profesní život od osobního života, proto jsou pro nás tak důležité.

*„Zřetelnou hranici vůči okolí musí mít každý fungující celek. Nejmenší jednotka života, buňka, by bez hranice nebyla buňkou, nýbrž jen chemickými sloučeninami rozptýlenými v daném prostředí. Hranici musí mít i všechny vícebuněčné organismy. Vše, co se nachází uvnitř hranice organismu, je účelně seřizeno pro jeho optimální fungování a vývoj. Zároveň hranice představuje ochrannou bariéru vůči tomu, co je vně.“* (Kopřiva, 2006)

Hranice nás definují a zároveň vymezují. Slouží nejen k ochraně našeho vlastního já, ale zároveň nás oddělují od našeho okolí. Bez uvědomění si hranic naší osobnosti nemůžeme procházet zdravým vývojem. Stejný smysl má i hranice psychická, hranice vlastního já. Ta se uplatňuje v mezilidských vztazích. Kdyby bral člověk životní zájmy všech ostatních lidí za své vlastní stejně vážně jako osobní životní zájmy, pak by nepřežil. S vědomím hranic se člověk nerodí, ani vnímání hranic vlastního těla není vrozenou samozřejmostí.

Od okolního prostředí nás odděluje a ochraňuje naše kůže. Je to naše nejzákladnější hranice. Ani si neuvědomujeme, jak nás v dětství chrání a zároveň i učí. První kontakty s okolním prostředím se dějí pomocí kůže, hmatových počitků. (Kopřiva, 2006)

Osobnost jako svých hranic používá hlavně pocity, postoje, vzorce chování, rozhodování, myšlenky, touhy a lásku. Hranice pomáhají udržet rozdíl mezi dobrem a zlem.

### 1.1.1 OSOBNOST

Každý člověk i díky své osobnosti, jejímu vývoji se vyrovnává s běžnou i nadlimitní zátěží, proto je pro nás vlastní osobnost a její hranice tolik důležitá.

Osobnost je souhrn vlastností, procesů, stavů, návyků, postojů apod., které tvoří celistvou strukturu a dynamiku, individualitu konkrétního člověka. Každá osobnost má své jedinečné psychické, biologické a sociální vlastnosti.

Psychická struktura osobnosti je tvořena uspořádáním psychických vlastností a rysů člověka, které se mohou měnit v průběhu života a v závislosti na prostředí. Právě tyto vlastnosti, které jsou trvalého rázu, ovlivňují naše chování, prožívání nebo myšlení. Na jejich základě můžeme předvídat chování i jednání člověka, kupříkladu díky intelektu,

temperamentu. Tyto rysy osobnosti příznačné pro určitého jedince nás odlišují od ostatních. Známe je jako družnost – uzavřenost, sebedůvěru – sebedoceňování.

### 1.1.2 ETAPY VÝVOJE OSOBNOSTI

Na vývoj člověka působí vnitřní biologické podmínky, prostředí a vlastní aktivita.

#### **Prenatální období**

Plod má schopnost reagovat různým způsobem na různé podněty:

- změnu polohy
- smyslové
- sluchové
- taktilně-kinestetické

Plod je schopen nejjednodušších forem učení a pro jeho rozvoj je důležité spojení s mateřským organismem. Spojení mezi matkou a plodem zprostředkovává placenta. Interakce plodu a matky začíná již v prenatální fázi a postupně se rozvíjí. (Vágnerová, 2000)

#### **Rané dětství (od narození do 3 let)**

V tomto období dochází k rychlému růstu a psychomotorickému vývoji, ke zdokonalování jemné motoriky. U novorozenců dochází v žití k chaosu, nedovedou rozlišit podněty zevnějšku od podnětů z vlastního těla.

Novorozenec se rodí již s vrozenými způsoby chování, dovede vnímat své okolí, reagovat křikem.

V začátku prvního roku života dítě vnímá sebe a matku jako jeden celek. Matka je jeho součástí co se týká krmení, přebalování, chování. Vycítí každou jeho náladu a dítě vycítí její. Symbiotická vazba s matkou usnadňuje jeho adaptaci na svět a představuje základ budoucího pocitu jistoty, který je důležitý a je předpokladem pro budoucí osamostatňování. Matka se stává jedním z prvních objektů, které dítě chápe jako trvalé. Poté již v průběhu prvního roku života pomocí důmyslných pokusů zjišťuje, že ono a matka jsou dvě různá těla. Dotýká se sebe a hned matky a porovnává oba vjemy. Zjišťuje, že jinak vnímá hýbající se ruku a jinak dotek na matčinu kůži.

V batolecím období podniká dítě další kroky na cestě k autonomii. Podle E. Eriksona (1963) je typickým konfliktem batolecího věku rozpor mezi potřebou emancipace a pocitu

pochybnosti a studu. Ty mohou vznikat jako reakce na nezvládnutí samostatnosti. Strach ze selhání může být interpretován jako obava z ohrožení vlastní identity.

Chůze batoletí umožňuje se od matky vzdalovat a řečí pojmenovat sebe (já) a vyjádřit nesouhlas (ne). Úžasně mu zní zejména spojení: „Já ne!“ Uvědomuje si střet zájmů mezi sebou a svými nejbližšími. Užívá si pocit svobody, nezávislosti, ale zároveň se bojí, že je kvůli tomu přestane mít matka ráda. Nezávislost za cenu samoty dítě nechce, a tak se v rozporu mezi svobodou s rizikem samoty a blízkostí s rizikem závislosti utváří jeho autonomie. (Kopřiva, 2006)

### **Předškolní věk (3 - 6 let)**

V předškolním věku se na vývoji dítěte podílí rodina velkou měrou. Rodina je pro dítě emocionálně významnou autoritou. Dítě začíná regulovat pohyby i chování, formuje se u něj svědomí. Pomocí hry se u něj vytváří abstraktní myšlení. Ve hře se již zobrazuje kreativita, aktivita dítěte a osvojení návyku pracovat.

Děti si zkouší různé role, které v budoucnu mohou získat a učí se jak je zvládnou. Tímto způsobem přijímají také normy a řád platný ve světě dospělých. Předškolní věk je období anticipace rolí. (E. Erikson, 1963)

Při navštěvování mateřské školy dochází k nácvičku sociálního styku s vrstevníky.

### **Školní věk (6 - 15 let)**

Dochází ke změně způsobu života, rozvoji sociálních vztahů a společenským povinnostem. Dítě je schopno ctít autoritu. Otec i matka jsou naprosto samozřejmou součástí rodiny jako jedné z významných složek světa dítěte.

Rodiče uspokojují celou řadu psychických potřeb školáka:

- potřebu smysluplného učení – slouží jako vzor určitého způsobu chování
- zdroj jistoty a bezpečí – rodina představuje trvalost řádu vnějšího světa
- potřeba seberealizace – dítě se ztotožní s rodičem a zprostředkovaně uspokojuje svou potřebu seberealizace
- Model pro budoucnost – rodiče představují vzor dospělého chování

(Vágnerová, 2000)

### **Puberta (13 - 15 let)**

Je to období prudkých změn osobnosti s projevy zhoršené pozornosti a sebeovládání. Toto se projevuje konflikty se sociálním prostředím a autoritami. Pubescent se začíná osamostatňovat z vázanosti na rodiče, velký význam pro něj mají vrstevníci, s nimiž se ztotožňuje. Pubescent je k dospělým netolerantní, vyžaduje rovnoprávnost. Důvodem je potřeba uchovat si sebeúctu alespoň navenek. V dospívání se zvyšuje význam i vliv vrstevnické skupiny. Emancipace od rodiny nevede ke zrušení citové vazby k rodičům, ale k její proměně. Pocit jistoty a bezpečí, který vazba na rodinu poskytuje, se transformuje do symbolické roviny. Rodiče ztrácejí výsadní postavení. (Vágnerová, 2000)

### **Adolescence (15 - 20/22 let)**

Probíhá proces osamostatňování, navazování vrstevnických vztahů a rozvoje sexuality. Je obdobím přechodu do dospělosti. Jedinec je čím dál více akceptován jako dospělý a také se od něj očekává odpovídající chování. V rodině se adolescent také zbavuje subjektivně degradující role dítěte. Je to také období přípravy na budoucí povolání. Otevírá se nová možnost rozpuštění hranic – láska k druhému pohlaví. Láska je mostem mezi dvěma břehy, mezi dvěma autonomními územími. Vztah lásky lze chápat také jako projev potřeby poznání, nebo spíše sebepoznání na jiné úrovni. (Vágnerová, 2000)

### **Dospělost**

*„Za nejvýznamnější psychické znaky dospělosti lze považovat samostatnost, relativní svobodu vlastního rozhodování a chování, spojenou se zodpovědností ve vztahu k druhým lidem, se zodpovědností za svá rozhodnutí i činy.“* (Vágnerová, 2000)

Toto období je spojeno s profesí a zakládáním manželství, následně i rodičovství. Dle Kopřivy (2006) je hranice ve vztahu mezi dvěma lidmi jako dělítkem, které určuje, co je záležitostí jednoho člověka a co druhého. V dlouhotrvajícím vztahu se obvykle ustálí určitý víceméně sdílený model, že „ náš vztah má mít přednost před potřebami každého z nás“. Což lze chápat jako závazek myslet na potřeby druhého více než na potřeby vlastní.

### 1.1.3 HRANICE V POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍCH

Pomáhání lidem se věnuje řada povolání a je to také jejich hlavní náplní. Tyto tzv. pomáhající profese se vyznačují úzkým vztahem klient – pracovník. Mezi tyto profese patří také povolání zdravotní sestry. Nesmírně důležité v tomto vztahu je vytvoření hranic, které nás ochraňují před opotřebením v důsledku stresu a následným syndromem vyhoření.

V pomáhajících profesích se vyskytuje celá řada problémů. Hlavním problémem je splývání se záležitostmi klienta, které pracovník bere za své vlastní. Trpí tím nejen pomáhající, ale i celý proces pomáhání.

#### **Splývání**

Pod pojmem splývání dle Kopřivy (2006) si můžeme představit sebeobětování pracovníka ve prospěch klienta, přebírání jeho potřeb, které je schopen si zajistit sám. Jde tedy o potřebu toho, aby mne klient potřeboval – proto, abych se necítil sám. Toto vše lze nazvat splýváním.

Splývání může být založené na soucitu, kdy se se svým protějškem ztotožníme. Tímto způsobem můžeme ztratit své hranice a můžeme být zaplaveni lítostí, pobouřením, úzkostí z toho, co se druhému člověku děje. Zatímco druhý člověk by potřeboval, abychom mu sice rozuměli, ale zároveň nebyli vychýleni ze svého těžiště. Pomocí empatie si dovedeme představit a procítit, co se v druhém děje. Zůstáváme sami sebou, ale zároveň správně a citlivě zachycujeme rozpoložení druhého člověka.

Ochrana proti splývání netečností představuje také problém. Přirozeným a normálním stavem jsou dobře ustanovené hranice, které jsou polopropustné. Člověk se v první řadě stará o své potřeby a udržuje základní soběstačnost. Vstupuje do vztahů s okolím a přijímá to, co je pro něj dobré a užitečné. Odmítá to, co se tak nejeví. Je v dialogu. Běžnou starostí je jak uchránit svou hranici vůči manipulaci ze strany klienta pomocí asertivity. (Kopřiva, 2006)

### 1.1.4 OCHRANA HRANICE

Ochrana hranice vlastní psychiky je důležitou prevencí před přetížením, syndromem vyhoření. Při ohrožení hranice zvenčí se může pracovník chránit pomocí asertivity. Český ekvivalent tohoto slova je sebeprosazení. Psychologové většinou myslí „*vyjádřování vlastních práv a jednání v souladu s nimi při respektování práv druhých lidí*“ (Nicholson, Bayne, 1990). Mezi asertivní dovednosti patří projevování svých požadavků a trvání na nich, nebát se nesouhlasit, vyjádřit svůj požadavek, umět vyjádřit kompliment. Mezi

asertivní techniky patří komunikační dovednosti. Příkladem může být technika „porouchaná gramodeska“, kdy se člověk učí opakovat svůj požadavek stále dokola. Tím připomíná porouchanou gramofonovou desku s přeskakující drážkou. Další technikou jsou „otevřené dveře“ – ta učí reagovat na kritiku absolutním souhlasem. (Capponi, V., Novák, T., 1994)

Tyto metody mohou nalézt široké použití v každodenním kontaktu zdravotní sestry s klientem. Nijak tím nesnižují úroveň její profesní role.

## 1.2 PROFESNÍ ROLE

*„Profesní role jsou specifické sociální role vázané na profesi, odrážejí očekávání veřejnosti (laické i odborné) vztahující se k profesionálnímu konání, aktivitám, chování a vystupování příslušníků dané profese v rámci výkonu této profese. Proměňují se v čase, jsou dynamické.“ (Špirudová, Králová, on-line, 2007)*

Jasně vymezení profesní role pomáhá udržet osobní i profesní hranice v povolání zdravotní sestry.

*„Posláním sester ve společnosti je pomáhat jednotlivcům, rodinám a skupinám uspokojovat aktuální potřeby a dosahovat jejich maximální tělesné, psychické a sociální možnosti v souladu s prostředím, ve kterém žijí a pracují.“ (Mastiliaková, 2005)*

Všeobecná zdravotní sestra plní ve svém povolání roli ošetřovatelky, pomocnice, zprostředkovatele, učitelky, poradkyně, obhájkyne práv pacienta, nositelky změn, týmové hráčky, výzkumnice. Její profesní role je zaměřena na zlepšování zdravotního stavu jednotlivců a rodin, zvyšuje efektivitu zdravotní péče a úroveň osobní spokojenosti v zaměstnání. Tyto role se navzájem prolínají a doplňují. Poskytování péče o zdraví je v přímém kontaktu s jednotlivci, kteří tuto péči potřebují. Tento přímý kontakt je nedílnou součástí ošetřovatelství. (Mastiliaková, 2005)

*„Sesterská profesní role advokáta pacienta se uplatňuje tam, kde pacient nezná, není schopen, neumí, nebo je pro něho obtížné projevit či účinně saturovat své potřeby, problémy a přání. Sestra se v těchto situacích stává jeho mluvčím, advokátem, obhájcem a ochráncem. Cílem je zabránit poškození pacienta, ztrátě jeho důvěry, minimalizovat rizika a ohrožení, minimalizovat situace vedoucí k obžalobám na péči.“ (Špirudová, Králová, 2007, on-line)*

Ústředním motivem jsou potřeby pacienta a navazující kvalita péče, která je bezpečná.

Profesní role zdravotní sestry ve vztahu k soukromému životu překonává mnohá úskalí. Každý pracovník v pomáhajících profesích je v nebezpečí, že jeho profesní role, která od něj vyžaduje, aby pečlivě bděl nad svými emocemi a aby různými způsoby zvládal emocionální slabosti svých klientů, zasáhne i jeho samotného. Profesně je zaměřen na to, aby vycítil slabosti svých klientů a dovedl s těmito slabostmi zacházet, ale u členů své vlastní rodiny v tom dokonale selhává. (Kopřiva, 2006)

Zdravotní sestra je nejen ochránkyní práv pacientů, ale protože je žena, stává se také manželkou a matkou. Touží po naplnění života nejen co se týká povolání, ale také osobního a rodinného života. Profesní role je stejně významná jako role matky a manželky.

### 1.3 MANŽELSTVÍ

Manželství staví člověka do nové situace, z jednoho se stává „my“. Zákon nám povoluje žít v rovnoprávném liberálním párovém manželství.

*„Je to systém vzájemného působení manželů, který se odehrává ve společenském prostoru a na jeho přenosových kanálech. Manželské soužití je tvořeno čtyřmi reprezentativními složkami:*

- *péče o domácnost*
- *finanční hospodaření*
- *péče o dítě*
- *organizace volného času*

*Musíme se naučit vést instrumentální dialog. Pokud úmluvu o soužití neuzavřeme, regulují se uvedené čtyři složky samy s velkým nebezpečím vzniku náhlého rozvratného chaosu.“ (Plzák, 1973)*

Partneři mají radost z radosti toho druhého. Manželští partneři mají společné podněty radosti, váže je společná radost z úspěšně budovaného domova. Domov není jen byt, ale hlavně děti a obydlí vybudované tak, aby vzbuzovalo emoci útulnosti. Známkou toho, že domov byl vybudován, je to, že se těšíme domů. Dalším hlavním zdrojem společné radosti je uspořádanost složky manželského soužití zvané volný čas. Máme žít třísektorově: hobby je stejně významné jako rodina a zaměstnání. (Plzák, 2001)

Manželství lze vymezit:

- sociálně – představuje malou sociální skupinu, která spojuje dvě dosud cizí rodiny novým vztahem příbuzenství
- psychologicky – muž i žena si uvědomují svoji příslušnost k tomuto manželství, získali v něm určité role a zvolili určitý životní styl; mají určitý styl komunikace, normy, hodnoty a strategie řešení konfliktů
- fyzicky – manželé spolu sdílejí společné teritorium domova a nespécifikovaný časový úsek společného života

Standardní očekávání, že mladí lidé uzavřou manželství a budou mít děti, funguje jako určitá sociální norma, která je ovlivněna rostoucí tolerancí společnosti k tendenci odkládat manželství a rodičovství. (Vágnerová, 2000)

Právě rodičovská role a vznik rodiny jsou důležitou součástí identity dospělého člověka.



### 1.3.1 RODINA

Rodičovská role je nezpochybnitelným důkazem dospělosti. Zakládání rodiny a potřeba zplodit potomka je vrozenou biologickou potřebou.

Rodinu můžeme definovat také jako systém. Dle Kantora a Lehra (1975) jsou rodinné systémy organizačně složité, vytvářejí spletité sítě vzájemně propojených vztahů. Vztahy se navzájem ovlivňují. Rodinné systémy mají schopnost adaptability. Vyvíjejí se a mění na základě podnětů vnitřního a vnějšího původu. Fungují také jako systémy průběžné informační výměny.

*„Každý rodinný systém se skládá z několika subsystémů, z nichž nejpodstatnější je manželský subsystém, subsystém rodič – dítě a sourozenecký subsystém. Manželský subsystém je základní, hraje ústřední roli ve všech vývojových fázích životního cyklu rodiny.“* (Sobotková, 2001)

Hranice v rodinném systému tvoří neviditelné linie mezi jednotlivými subsystémy. Mohou vymezovat jedince, manželskou koalici, hranice kolem subsystému dětí. Funkční rodina by měla mít jasně vymezené hranice, které jednotliví členové respektují. Pro dítě má rodina nezastupitelný význam. Dítě se do ní rodí, dostává od svých rodičů genetickou výbavu, má rozhodující vliv na celkový rozvoj jeho osobnosti (Sobotková, 2001).

### 1.3.2 SLAĎOVÁNÍ RODIČOVSTVÍ A KARIÉRY

Téměř každá žena se věnuje nejen své profesi, ale zároveň je matkou a manželkou. Všechny tyto pojmy jsou součástí jejího každodenního života. A právě toto slaďování či spíše spojení, proplétání rodiny a práce, může být úspěšné více či méně. Hodně ovlivňuje náš den, ať je rodinný či pracovní. Slaďování práce a rodiny je vlastně samotné vnímání vlastního mateřství, své práce, partnerství, domácích prací a výchovy dětí.

Každou situaci lze zvládnout různým způsobem. Situace, která se nám zpočátku jeví jako zlá, v důsledku přináší vždy něco dobrého. Právě toto pozitivní myšlení pomáhá procesu slaďování. Podstatné pro slaďování práce a rodiny je dobré plánování, přehledné sepsání očekávaných činností a úkolů. Důležitou složkou pro slaďování je tzv. otevřená komunikace, která spočívá v tom, že se pocity, názory, požadavky vyjadřují otevřeně. Komunikací můžeme předcházet nespokojenosti. (Čuhelová, 2009, on-line)

Život zdravotní sestry a její rodiny je podstatně ovlivňován její prací ve směnném provozu.

### 1.3.3 ORGANIZACE PRACOVNÍ DOBY SESTER

Zdravotní sestry pracují ve státních i soukromých zdravotnických zařízeních, ve kterých se uplatňují v péči o klienty dětského nebo dospělého věku.

V ambulantních zařízeních pracují sestry v pracovní dny na ranní, někdy odpolední směny v osmihodinové pracovní době.

Sestry v nepřetržitém pracovním režimu mají nejčastěji osmihodinové nebo dvanáctihodinové směny. Pracují tedy nepřetržitě – o víkendech i svátcích. V pracovní dny doplňuje ošetrovatelský tým staniční sestra, sestra na ranní směnu, ošetrovatelky a sanitářky.

*„Třísměnný pracovní režim je režim práce, v němž se zaměstnanci vzájemně střídají v rámci 24 hodin po sobě jdoucích ve třech směnách. Nepřetržitý pracovní režim je režim práce, v němž se zaměstnanci vzájemně střídají ve směnách v rámci 24 hodin po sobě jdoucích v nepřetržitém provozu zaměstnavatele; nepřetržitý provoz je takový provoz, který vyžaduje výkon práce 24 hodin denně po sedm dnů v týdnu.“ (§ 78, zákon č. 262/2006)*

V některých zdravotnických zařízeních je umožněno zdravotním sestřím pracovat na zkrácený pracovní úvazek. Tato možnost jim pomáhá lépe sladit povolání a rodinu, péči o děti. Šance lépe plánovat čas, organizovat rodinný život ve vztahu k zaměstnání je jedním z prostředků předcházení stresu.

## 1.4 STRES

Stres je definován jako negativní emocionální zážitek, který je doprovázený souborem jevů. Mezi ně patří biochemické, fyziologické, kognitivní a behaviorální změny. Tyto změny jsou zaměřeny na situace, které člověka ohrožují, nebo ztěžují přizpůsobení určité situaci. Důležité je, v jaké míře a jakou silou na nás stresová situace působí. Stresová situace je nadlimitní zátěž. Ta vede k vnitřnímu napětí a ke kritickému narušení rovnováhy organismu. Intenzita a množství nepříznivých tlaků – stresorů určuje hranici nadlimitní zátěže. V psychologii se v této souvislosti hovoří o tzv. běžných každodenních starostech, které člověku obrazně řečeno přerostou přes hlavu. V soudobých psychologických studiích stresu se často objevuje hypotéza, která říká, že je možné, že se běžné každodenní starosti podílejí na větším množství stresů než tzv. velké individuální stresory. Pro definici stresové situace je podstatný poměr mezi mírou (intenzitou, velikostí, tlakem) stresogenní situace (stresoru či stresorů) a silou (schopnostmi, možnostmi) danou situací zvládnout. (Křivohlavý, 2001)

O stresu hovoříme tehdy, pokud míra intenzity stresogenní situace přesáhne hranici schopnosti daného člověka situaci zvládnout. Nadhraniční zátěž vede k vnitřnímu napětí a k narušení rovnováhy organismu.

### 1.4.1 DISTRES

Negativně prožívaný stres je danou osobou chápán jako ohrožující – distres. Je často doprovázen výraznými negativními emocemi. K distresu dochází v situaci, kdy nemáme dost sil a nejsme schopni přiměřeně zvládnout danou zátěžovou situaci. V této situaci nám není emocionálně dobře.

### 1.4.2 EUSTRES

V situaci, kdy nejde o negativní emocionální zážitek, mluvíme o eustresu. Příkladem eustresu může být případ, kdy se snažíme zvládnout situaci přinášející nám radost. Toto zvládnutí vyžaduje určitou námahu. Do těchto situací patří kladné zážitky. Kupříkladu svatba, narození dítěte, různé oslavy. Eustresem může být také situace, kdy sami posouváním vlastních hranic se dostáváme do hraniční zátěže. Tím mohou být i sportovní výkony, cestování.

### 1.4.3 PALETA STRESORŮ

Distres přináší řadu negativních důsledků pro naše zdraví i pro naši běžnou činnost. Otázce stresorů – faktorů, které vedou ke stresu a distresu, se věnuje hodně pozornosti.

Mezi stresory patří:

- **zaměstnání**
- **hluk**
- **spánek**
- **vztahy mezi lidmi**

Stresory v zaměstnání jsou:

- *přetížení množstvím práce* – je to přetížení množstvím práce, které má člověk vykonat (množství práce je vyšší, než je daný člověk schopen vykonat za čas, který má k tomu k dispozici); to, co je pro jednoho člověka nadměrné, může být pro druhého v mezích normálu
- *časový stres* – čas k vykonání určité práce musí být přiměřený; vykonávání práce za nedostatku potřebného času může vést k distresu
- *neúměrně velká zodpovědnost* – nadměrná míra zodpovědnosti, kterou na sebe pracovník bere, může být stresogenním faktorem
- *nevyjasnění pravomocí* – pracovní úkol je stanoven nejasně, nejsou přesně stanoveny limity a hranice, co má a může daný pracovník dělat
- *vysilující snaha o kariéru* – při vstupu do pracovního procesu mají lidé určitá očekávání a ambice (očekávání ohledně výšky platu, délky zaměstnání a profesio-nální kariéry apod.); pokud se tato očekávání nesplní, může to vést ke stresu a distresu
- *kontakt s lidmi* – vyskytuje se v povoláních, kde styk s druhými lidmi je dán charakterem práce (učitelé, prodavačky, zdravotní sestry); existují také zaměstnání, kde je pracovník naopak od lidí izolován (dispečer v elektrárně) – kontakt s lidmi může působit jako faktor stresu v obou těchto typech zaměstnání
- *nezaměstnanost* – ztráta zaměstnání a nemožnost nalezení nového místa spolu s obavami o ekonomické udržení rodiny patří také ke stresogenním faktorům

Hluk je negativním faktorem v práci i v životě. Působí přímo (způsobuje poškození sluchu) a nepřímo (spolupodílí se na vzniku stresu).

Nedostatek spánku je závažným stresorem. Má přímý vliv na snížení pozornosti, zhoršení koncentrace. Právě směnný provoz může negativně ovlivňovat náš spánek, způsobuje poruchy rytmu spánku.

Vliv vztahů mezi lidmi (např. rodinných konfliktů) na zdroj stresu je způsoben v první řadě konflikty mezi požadavky práce a rodinného života. (Vágnerová, 2000)

Znalost faktorů, které vyvolávají stres, vede k lepšímu zvládnání stresových situací.

#### 1.4.4 ZVLÁDÁNÍ STRESU

Boj člověka se stresem se vyjadřuje jako zvládnání. Tento proces není jednorázový, není automatickou reakcí, vyžaduje určitou snahu a námahu člověka zvládajícího stres. Zvládnání je snahou řídit a ovládat stres. K tomuto nám napomáhá dobrý zdravotní stav, dostatek síly, pozitivní postoj daného člověka k možnostem úspěšného zvládnutí situace. Reakce na stres je způsob mobilizace energie člověka, který ho měl připravit na okamžitou pohybovou reakci v ohrožení. Dnešním ohrožením člověka již není ohrožování na životě, ale spíše je v nebezpečí jeho společenská prestiž, životní jistota.

Mechanismy reakce člověka na stresový podnět jsou složité a mnohostranné. Přitom hranice mezi zátěží, kterou člověk zvládá a mezi stresem, není zcela jednoznačně definovatelná. Tlaku času a událostí v každodenním životě podléháme všichni, důležitá je otázka míry. Každý z nás má vůči tlaku jinou odolnost. To, co někdo zvládá dobře, může být pro jiného silný stres. Kromě toho se v životě setkáváme i s tím, že to, co jsme jindy zvládli bez problémů v jiné situaci, způsobí stresovou reakci. Hranici mezi oběma póly podstatnou měrou určuje naše aktuální prožívání a aktuální stav našeho organismu. (Paukertová, 2009, on-line)

Příroda vybavila ženy vyšší fyzickou i psychickou odolností než muže. To je dáno tím, že ženy musí ve svém životě zvládnout některé vysoce stresující situace a události, mezi které také patří menstruace, těhotenství, porod a výchova dětí. Všeobecně se má zato, že tělesné i citové vybavení, kterým disponuje žena, jí umožňuje lépe zvládat stres. Tato odolnost má ale také své hranice.

Jeden z významných rozdílů mezi pohlavími, pomíneme-li zjevnou fyzickou odlišnost, se projevuje právě v tom, jak se vyrovnávají se stresem. Muži se soustředí a stáhnou, kdežto ženy jsou stále vzrušenější a citově zaujatější. V těchto situacích se potřeby obou pohlaví liší. Muž potřebuje k tomu, aby se cítil dobře, něco docela jiného než žena. Muži se cítí lépe, když se problémy řeší, když jsou v činnosti, kdežto žena, když se o nich hovoří. Dá se říci, že mužovo prožívání je uzpůsobeno tak, aby se se silnými emocemi

vyrovnával potichu. O řešení problémů sice nemluví, ale koná. Naproti tomu ženy se naučily vypořádávat se svými pocity především hovorem a podílením se o ně s ostatními v rodině a s přáteli. Mají potřebu se ze starostí vymluvit. (Paukertová, 2009, on-line)

Tvrzení, že mluvení je nedílnou součástí ženskosti, je asi nevyvratitelné. Ženský mozek je totiž uspořádán způsobem, který ženě umožňuje účinné sdělování vlastních pocitů. Vývoj dívčího mozku směřuje ke komunikačním schopnostem, zatímco chlapci mají sklon rozvíjet své prostorové dovednosti. Rozvoj prostorových dovedností je pro chlapce nedílnou součástí řešení problémů.

Žena je rychleji schopna vyjadřovat své city a muž bude nejspíš rychleji jednat, aby situaci vyřešil, než mluvit. Pro ženy je typické, že chtějí nejprve daný problém hlouběji prozkoumat, a to tím, že o něm hovoří a zároveň jej rozebírají. To jim pomáhá nalézt vhodné řešení. Muž musí zpravidla o pocitech nejprve uvažovat, než o nich dokáže mluvit. Žena může cítit, mluvit a myslet současně, své myšlenky a pocity nejúčinněji uspořádává mluvením na rozdíl od muže, který je v tichosti nosí v sobě. V tomto vzniká hlavní napětí v pojetí řešení stresové situace, co se týká ženského a mužského přístupu.

Je-li muž špatně naladěn či ve stresu, nikdy se nebaví o tom, co ho trápí. Muž většinou zachovává klid a mlčení, „odklidí se“ a přemýšlí, aby dospěl k nějakému řešení. Dokáže rozpoznat nejzávažnější a nejaktuálnější problém, ostatní méně významné problémy zanikají v pozadí. V takových situacích je muž uzavřený, zamyšlený a málokdy reaguje na své okolí, protože řeší problém. Když příhodné řešení objeví, cítí se mnohem lépe a „samotku“ opouští. V opačném případě se zabývá něčím, co mu pomůže na daný problém zapomenout. Tímto rozptýlením může být sport, čtení novin, sledování televize. S intenzitou stresu roste náročnost vykonávaných aktivit, které mužům napomáhají se odreagovat. (Paukertová, 2009, on-line)

Naproti tomu žena, která je ve stresu a chce se ho zbavit, vyhledá někoho, komu důvěřuje a dopodrobna s ním o problému rozpráví. Ženy považují svěřování se svými problémy za projev důvěry, ne za obtěžování. Ženě ve stresu nejde bezprostředně o to, aby našla řešení svých problémů, spíše se snaží ulevit si tím, že se vypovídá a že najde porozumění. Žena má na rozdíl od muže sklon nechat na sebe působit všechny problémy najednou. Při sdílení problému zkoumá své pocity a zjišťuje, co je vlastně příčinou jejího znepokojení, a když cítí, že jí někdo naslouchá, její stres zmizí. V případě, že nenachází porozumění, začnou jí na mysl přicházet další a další problémy.

Domnívám se, že ženy jsou schopny větší empatie než muži, a tak jim nečiní problém vžít se do cizích problémů. To je také způsob, jak mnohdy zapomenout na své vlastní

problémy. Ať už však ženy hovoří o svých nebo cizích problémech, vždy jde o jejich typickou reakci na stres. Z výše uvedených odlišností mužského a ženského uzpůsobení mozku je zcela nepochybné, že vyrovnání se se stresem u obou pohlaví je odlišné a že je velmi důležité, abychom pochopili, v čem se od sebe navzájem lišíme. Předejdeme tak dalším nedorozuměním a potenciálním stresům vzniklým z nepochopení potřeb druhého. (Paukertová, 2009, on-line)

Jak již bylo zmíněno, optimální úroveň stresu je pro kvalitní život bytostně důležitá. Život bez stresu a určitého napětí by byl prázdný, měli bychom se proto snažit najít zdravou úroveň zátěže.

Velká míra požadavků kladených na člověka s malou možností ovlivnit běh dění vede v práci ke stresu. Dlouhodobé trvání stresu a narůstání stresových situací vedou k emocionální beznaději, která se může vystupňovat až do syndromu vyhoření.

## 1.5 SYNDROM VYHOŘENÍ (BURNOUT)

*„Syndrom vyhoření je formálně definován a subjektivně prožíván jako stav tělesného, citového (emocionálního) a duševního (mentálního) vyčerpání, způsobeného dlouhodobým pobýváním v situacích, které jsou emocionálně mimořádně náročné. Tato emocionální náročnost je způsobena spojením velkého očekávání s chronickými situačními stresy.“*  
(Křivohlavý, Pečenková, 1998)

Fáze syndromu vyhoření:

- první fáze – působení stresoru
- druhá fáze – zvýšená obranyschopnost organismu
- třetí fáze – vyčerpání rezerv sil a obranných možností (tato fáze se již obvykle označuje jako probíhající burnout).

### 1.5.1 PŘÍZNAKY VYHOŘENÍ:

#### **Subjektivní:**

- mimořádně velká únava
- snížené sebehodnocení pramenící z pocitů snížené profesionální kompetence
- zhoršené soustředění, snížená pozornost
- snadné podráždění a negativismus

#### **Organické:**

- snížená výkonnost trvající řadu měsíců

Tyto okolnosti jsou zjistitelné spolupracovníky, ale také příjemateli služeb. Syndrom vyhoření postihuje lidi, kteří vstupují do zaměstnání s velkým nadšením. Očekávají od něj, že jim splní smysl života. Domnívají se, že jsou povoláni k vyšším cílům. K příznakům vyhoření patří i jejich pocit, že selhali. Potom jim chybí energie na dokončení práce, ztrácí smysl života.

### 1.5.2 MÍSTO VÝSKYTU

Burnout se vyskytuje tam, kde je nedostatek personálu, času, prostředků. Pracovníci nejsou oceňováni odpovídajícím způsobem, nemají příležitost k dostatečnému odpočinku a ztrácejí úctu ke klientům. Vyskytuje se u profesí, které více dávají než přijímají. Jsou to tzv. pomáhající profese – zdravotníci, učitelé, advokáti chudých, sociální pracovníci. Na výskytu burnoutu se podílí i ponižování, šikana v práci.



Jako první na syndrom burnoutu upozornily právě pomáhající profese, především zdravotní sestry. Jedná se zejména o sestry pracující na takových odděleních, jako jsou onkologie, ARA, JIP a jiná náročná oddělení. Když se do stavu vyhoření dostaneme, je možné proti němu bojovat. Je však možné mu i předcházet. (Křivohlavý, Pečenková, 1998)

### 1.5.3 PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ

Hlavním faktorem, který pomáhá v prevenci stavu vyhoření, je žít smysluplným životem. V první řadě to vyžaduje mít srovnané priority na žebříčku hodnot, mít v nich pořádek. Je třeba vědět, co je nejdůležitější, co méně, až po to, co je nedůležité a je možné to s klidným svědomím oželeť. Je důležité mít v životě konkrétní cíl, který je nadějný a reálný. V definování životního cíle je dobré brát ohled na své vlastní potřeby, zájmy a vlastní spokojenost. Snažit se v určité rovnováze vidět, chápat a uspokojovat potřeby a zájmy i druhých lidí, zvláště těch, s nimiž žijeme v osobním kontaktu.

Druhým momentem v prevenci vyhoření je udržet rovnováhu mezi tím, co nás zatěžuje, a tím, co nám dodává zdraví a sílu. O to, co nám dodává sílu a trvalou radost ze života, je však třeba usilovat.

Je-li zdravotní sestra v dobré psychické pohodě, může ve svém povolání podávat dobrý výkon. (Křivohlavý, Pečenková, 1998)

## **2. EMPIRICKÁ ČÁST**

### **2.1 CÍL PRÁCE**

Cílem výzkumného šetření je zjistit a poukázat na to, nakolik jsou zdravotní sestry ovlivňovány v osobním životě – rodinném, manželském – svou profesí. Zda je jejich profesní role ovlivňována tím, že jsou manželkami a následně matkami. Jak obtížné je vytvořit si hranice, které by toto vzájemné ovlivňování snižovaly.

#### **2.1.1 DÍLČÍ CÍLE**

Dílčími cíli práce bylo:

- zmapovat vzájemné ovlivňování profesní role a role manželky a matky
- vytváření hranic v psychice a oddělování kariéry a rodiny
- spolu se sestrami najít vhodná řešení, jak předcházet negativnímu ovlivňování ze strany zaměstnavatele i sester

## 2.2 METODIKA PRÁCE – KVALITATIVNÍ VÝZKUM

### *Zdroje odborných poznatků*

Veškeré zdroje odborných poznatků jsou uvedeny v závěru bakalářské práce v seznamu použité literatury.

### 2.2.1 CHARAKTERISTIKA SOUBORU RESPONDENTŮ

Výzkumné šetření proběhlo za souhlasu hlavní sestry a vrchní sestry Nemocnice Jablonec nad Nisou na standardních ošetrovacích jednotkách v lednu a únoru roku 2009.

Zkoumaný soubor respondentů byl vybrán dle následujících požadavků:

- zdravotní sestry pracující v třísměnném provozu
- zdravotní sestry, které byly vdané
- zdravotní sestry, které byly matkami

Zkoumaný vzorek byl vybrán ze standardních ošetrovacích jednotek.

### 2.2.2 UŽITÁ METODA ŠETŘENÍ

Jako výzkumná metoda byla zvolena jedna z metod kvalitativního výzkumu – semi-strukturovaný rozhovor. Kvalitativní výzkum je nenumerické šetření a jde do hloubky, pokouší se problému porozumět, nejen jej popsat. Kvalitativní výzkum využívá metod pozorování, textů, dokumentů, interview a záznamů pomocí audio- a videozáznamů. Sběr dat a jejich analýza v kvalitativním výzkumu probíhá v delším časovém intervalu. Výzkumník vybírá na základě svých úvah místa pozorování nebo jedince, které sleduje v různých časových intervalech. Analýza dat a jejich sběr probíhá současně – výzkumník sbírá data, provede jejich analýzu a podle výsledku rozhodne, která další data potřebuje. Poté začne znovu se sběrem dat a jejich analýzou. Během těchto cyklů výzkumník své domněnky a závěry přehodnocuje a přezkoumává. Zpráva o kvalitativním výzkumu obsahuje podrobný popis zkoumání, rozsáhlé citace z rozhovorů a poznámek, jež si výzkumník dělal při práci v terénu.

### 2.2.3 SEMISTRUKTUROVANÝ ROZHOVOR

Polostrukturovaný rozhovor je zřejmě jednou z nejrozšířenějších podob interview. Dokáže řešit mnoho nevýhod nestrukturovaného i plně strukturovaného rozhovoru. Využívá možnost volné, přirozené a nenucené komunikace v místech, kde je to při interview možné. Tím je možné účastníky motivovat. Velkou výhodou je také možnost pokládat doplňující otázky.

Jsou předem připraveny otázky a určité náměty. Otázky jsou kladeny každému dotazovanému ve stejném pořadí, ale výzkumníkovi je dovoleno se trochu odchýlit. Kupříkladu je trochu rozvinout a dát dotazovanému volnost, aby se vyjádřil šířeji. Předpokladem je, že dotazovaný otázkám dobře rozumí, proto musí být formulovány jazykem a slovníkem zkoumaných. Pak tato dodatečná odchýlení od striktního plánu dotazování mohou přinést zajímavější a bohatší informace. (Hendl, 2005)

Otázky jsou zaměřeny na profesní roli, práci přesčas, hlídání dětí, zvládání rodinného života ve vztahu k práci.

### 2.2.4 REALIZACE ŠETŘENÍ

Na počátku mého výzkumného šetření bylo vypracování žádosti o povolení tohoto šetření. Tuto žádost jsem předala v měsíci lednu roku 2009 hlavní sestře Nemocnice Jablonec nad Nisou paní magistře Řehořové. Po jeho schválení jsem vypracovala otázky základního schématu semistrukturovaného rozhovoru.

V měsících leden a únor jsem provedla výzkum formou nahrávaného rozhovoru. Rozhodla jsem se pro otevřený rozhovor a provedla kódování a pojmenování kategorií společné pro všechny respondenty. Výsledky jsem se snažila uspořádat do tématických kategorií. Prvním krokem bylo otevřené kódování, které se provádí již při úvodním procházení daty. Přitom jsem lokalizovala témata v textu a přiřazovala jim kategorie. Otevřené kódování odhaluje v datech určitá témata, která mají vztah k položeným výzkumným otázkám, k přečtené literatuře, k pojmům používaným účastníky.

Na zjištěné kategorie jsem navázala axiálním kódováním – jde o pokus o axiální model vztahů mezi kategoriemi.

## 2.3 OTEVŘENÉ KÓDOVÁNÍ

Pro první vyhodnocení a vytvoření kategorií z rozhovorů se šesti respondentkami ve věku 33 - 42 let jsem použila metodu otevřeného kódování.

### 2.3.1 URČENÍ KATEGORIÍ

Po přepsání rozhovorů pomocí metody transkripce jsem vytvořila kategorie. Tyto kategorie jsou posbírány z celých rozhovorů podle toho, jak se v rozhovorech postupně objevovaly. Veškeré tyto kategorie jsem sestavila do tabulky, postupně za sebou podle místa výskytu.

#### Seznam kategorií

práce na směny	odpočinek
rozpis služeb	žádost o pomoc
nepravidelnost	nemoc dětí
přesčasý	hezké počasí
náročnost	manželova práce
únava z přesčasů	zdravotní stav babiček
dvanáctihodinové směny	množství přesčasů
denní	nepravidelnost směn
noční	volno babiček
víkendy	rodina a práce
svátky	plánování
vánoce	přehazování služeb
nedostatek spánku	volné víkendy
výlety	málo volných víkendů
pěkné počasí	program rodiny
hlídání dětí	ovlivnění prací
manžel	změny programu
prarodiče	placené hlídání
příbuzní	nezávislost
kamarádi	změny nálad
paní na hlídání	podrážděnost
špatné pocity	nervozita

špatná matka	křik
problémy s hlídáním při přesčas	hádky
dobrá péče o děti hlídajícími	ztráta komunikace s manželem
v zaměstnání bez starostí o děti	uklidnění situace
starost o hyperaktivního syna	vyšumění do ztracena
závislost na babičkách	pomoc doma
omezený pobyt dětí ve školce, škole	únava z mluvení
ovlivnění směny	omezování prací v rodině
porucha sebeovládání	odpočinek v práci od rodiny
ztráta trpělivosti	rozdělování práce doma
řešení vztahu práce a rodiny	relaxace
poslech hudby	popíjení kávy a čaje
sprcha	pobyt venku
pravidelný rozpis služeb	zkrácený úvazek
změna zaměstnání	pohyblivá pracovní doba
mateřská škola v místě zaměstnání	celodenní provoz mateřské školy
změna oddělení	ranní směny
požadavky na volno	schéma služeb
dělba domácích prací	dělba péče o děti
manžel zvládá péči o děti	mohu se spolehnout na rodinu

V další části otevřeného kódování jsem vytvořila úvodní kategorie, pod které jsem vypsala pojmy týkající se této kategorie.

### 2.3.2 PRVNÍ KATEGORIE – PRÁCE NA SMĚNY

Jako první z textu vyplynula kategorie práce na směny. Bylo to dáno i pořadím otázek v rozhovoru a jejich zaměřením. U práce na směny respondentky zmiňovaly nevýhody nepřetržitého provozu, nakolik je jejich život tímto provozem řízen. Hlavně pokud vzniknou přesčasů. Z rozhovorů se ukázalo, jak je důležité plánování služeb, možnost požadavků, spravedlivé rozdělování služeb. Směnný provoz umožňuje volno i v týdnu, ale to většinou jsou děti ve škole, školce, to se také v rozhovoru objevovalo.

#### 1. kategorie – Práce na směny

rozpis služeb	nespravedlivé rozdělování
přesčasy	náročnost
únava z přesčasů	dvanáctihodinové směny
denní	noční
víkendy	svátky
vánoce	nedostatek spánku
množství přesčasů	nepravidelnost směn
plánování	přehazování služeb
zkrácený úvazek	ranní směny
schéma služeb	požadavky na volno
volno v týdnu	děti ve škole, školce

### 2.3.3 DRUHÁ KATEGORIE – HLÍDÁNÍ DĚTÍ

Z odpovědí respondentek v návaznosti na zaměstnání jsem jako druhou hlavní kategorii určila hlídání dětí. Opět jsem do tabulky zařadila veškeré pojmy z rozhovoru týkající se tohoto tématu. Respondentky zmiňovaly, koho žádají o hlídání dětí, a uváděly problémy s tím související. S hlídáním dětí jim pomáhají manžel, prarodiče, kamarádi, jiní příbuzní a v poslední řadě paní na hlídání.

Během rozhovoru opět vyplynulo, jak i hlídání dětí ovlivňuje práce přesčas. Mimo jiné respondentky uváděly i špatné pocity, které mají, když musí kvůli službám opouštět děti. Jedna z respondentek zmiňovala problém s hyperaktivním synem, zejména při hlídání babičkou.

Dále z rozhovoru vyplynulo, že pokud se mohou na hlídající osobu plně spolehnout, že mají o děti dobře postaráno, mohou se v zaměstnání plně soustředit na svou práci. Jestliže jsou jakékoliv problémy týkající se chování dítěte nebo zdravotního stavu babičky, často na ně v práci myslí a přemýšlí o tom, zda to spolu bez problémů zvládají.

## 2. kategorie – Hlídání dětí

manžel	prarodiče
příbuzní	kamarádi
paní na hlídání	špatné pocity
špatná matka	problém s hlídáním při přesčas
dobrá péče o děti hlídajícím	v práci bez starostí o děti
starost o hyperaktivního syna	ovlivnění prací přesčas
závislost na babičkách	nedostatek odpočinku
omezený pobyt dětí ve škole	omezený pobyt dětí ve školce
zdravotní stav babiček	nemocné dítě

### 2.3.4 TŘETÍ KATEGORIE – ODPOČINEK

Odpočinek byl jednou z dalších kategorií. V souvislosti s ním respondentky zmiňovaly nedostatek spánku. Na nedostatku spánku se spolupodílí mnoho dalších faktorů. Je ovlivněn počasím, nemocí dětí, množstvím přesčasů, rodinnými výlety, manžellovým zaměstnáním s nepravidelnou pracovní dobou, nepravidelnostmi směn, zdravotním stavem babiček. Jedna z respondentek také zmiňovala to, že manžel její volno po noční směně nebere jako volno na odpočinek, ale jako volno na hlídání dětí. Po nočních směnách nechodí dotazované spát, pokud je hezké počasí. Berou to jako příležitost k pořádání rodinných výletů. Tento nedostatek spánku u nich vede k únavě a změnám nálad, což zmiňovaly všechny dotazované. Poukazovaly na vznik hádek, křik, nervozitu, ztrátu trpělivosti s dětmi. Většinou tyto konflikty popisovaly jako příčinu ztráty komunikace s manželem. Překvapoval je fakt, že většinou konflikt vyšumí do ztracena.



### 3. kategorie – Odpočinek

ovlivnění směnným provozem	rodinné výlety
nedostatek spánku	ovlivnění spánku
nemoc dětí	manželova práce
hezké počasí	relaxace
manželova práce	klid při spánku
zdravotní stav babiček	volno babiček
množství přesčasů	pobyt dětí ve škole
nepřavidelnost směn	rozdělení domácích prací
pobyt dětí ve školce	domácí práce
žádost o pomoc	relaxace hudbou, čaj, káva

#### 2.3.5 ČTVRTÁ KATEGORIE – ROZPIS SLUŽEB

Při dalším zpracovávání rozhovorů byl často opakovaným a zmiňovaným pojmem rozpis služeb, proto jsem jej zvolila jako čtvrtou kategorii. Rozpis služeb respondentky považovaly za jeden ze základních rysů práce na směny. Pravidelnost, nespravedlnost rozpisu služeb a jeho změny považují za jev, který jim nejvíce ovlivňuje rodinný život.

### 4. kategorie – Rozpis služeb

pravidelnost	plánovanost
schéma	spravedlnost
možnost požadavků na volno	volné víkendy
pracovní víkendy	náročnost
přehazování služeb	pochopení od nadřízeného při plánování
dvanáctihodinové směny	pohyblivá pracovní doba
přesčasy	odmítání přesčasů
ovlivnění rodinného programu	změna rodinného programu

### 2.3.6 PÁTÁ KATEGORIE – NEDOSTATEK ODPOČINKU

Kategorie nedostatek odpočinku úzce souvisí s rozpisem služeb, proto jsem jej zvolila jako další kategorii. V rozhovoru respondentky zmiňovaly nedostatek odpočinku hlavně v souvislosti s prací na směny a rodinným životem. Zajímalo mne, zda se na nich nedostatek spánku projevuje a jak.

#### 5. kategorie – Nedostatek odpočinku

nepřavidelnost směn	nedostatek spánku
nemoc dětí	hezké počasí
rodinné výlety	zaměstnání manžela
volno babiček	únava
stres	nervozita
křik	ztráta trpělivosti
podrážděnost	hádky s manželem, v rodině
ztráta komunikace	porucha sebeovládání
uklidnění situace	vyšumění do ztracena

### 2.3.7 ŠESTÁ KATEGORIE – RODINA

Rodina je ovlivněna všemi předcházejícími kategoriemi a je v rozhovoru zmiňována, spolu s faktory, které s ní souvisí. Podle mého výběru se stala další kategorií otevřeného kódování.

#### 6. kategorie – Rodina

rodina a práce	program rodiny
práce přesčas	volné víkendy
rodinné výlety	aktivity dětí
pobyt s dětmi	pracovní víkendy
změna programu rodiny	podřízenost rodiny směnám
málo volných víkendů	práce organizuje život rodiny
manželova práce	závislost na babičkách
dělba domácích prací	dělba péče o děti

### 2.3.8 SEDMÁ KATEGORIE – POCITY V PRÁCI

Při pročitání semistrukturovaných rozhovorů jsem si všimla častého uvádění pocitů respondentek v zaměstnání ve vztahu k péči o děti. Vyjadřovaly své pocity z toho, jak se cítí, když opouštějí rodinu a odcházejí do zaměstnání. Zajímalo mě, zda v zaměstnání přemýšlejí nad tím, co se děje doma, myslí na děti. Proto další kategorií jsou pocity v práci.

#### 7. kategorie – Pocity v práci

myslím pouze na práci	vím, že je o děti postaráno
manžel zvládá péči o děti	jsem klidná
spoléhám se na rodinu	spoléhám se na babičky
cítím se dobře	nedělám si starosti
často na ně myslím	bojím se o hyperaktivního syna
v práci neřeším co je doma	věnuji se pacientům
jsem špatná matka	cítím se závislá na babičkách
dělám si starosti	plně důvěřuji manželovi

### 2.3.9 OSMÁ KATEGORIE – PROGRAM RODINY

V rozhovorech respondentky často mluvily o ovlivňování programu rodiny jejich směnným zaměstnáním. Poukazyvaly hlavně na to, jak změna rozpisu služeb a hlavně přesčas mění program rodiny. Braly tyto změny jako nespravedlivé a omezující.

#### 8. kategorie – Program rodiny

rozpis služeb	změna rozpisu služeb
přesčas	změna programu rodiny
závislost na rozpisu služeb	závislost na přesčasech
požadavky na volno	volné víkendy
pracovní víkendy	plánování volna

### 2.3.10 DEVÁTÁ KATEGORIE – AKTIVITY DĚTÍ

S programem rodiny souvisí i účast matek na aktivitách dětí. Matky opět braly směnný provoz jako handicap při možnosti účastnit se na aktivitách dětí. Poukazovaly na možnost odmítání přesčasů a výměny služeb. Byly vděčné za pomoc babiček a jejich účast na těchto aktivitách.

#### 9. kategorie – Aktivity dětí

aktivity dětí ve školce	aktivity dětí ve škole
účastním se jich	nezvládám se účastnit
směnný provoz	změny v rozpisu
plánování požadavků	volné víkendy
účast babiček	výměna služby
účast manžela	nedaří se výměna služeb

### 2.3.11 DESÁTÁ KATEGORIE – ŽÁDOST O POMOC

Dalším okruhem objevujícím se v rozhovorech byla žádost o pomoc. Při směnném provozu je velmi těžké skloubit rodinu a práci. Zajímalo mne, zda jsou respondentky zvyklé žádat o pomoc a jak často to dělají. Pokud o pomoc požádají, zda je jim poskytnuta.

#### 10. kategorie – Žádost o pomoc

žádám o pomoc	pomoc mi je nabízena
manžel pomáhá	žádost o pomoc je zbytečná
pomáhá mi babička	pomáhají mi děti
zvládám to sama	nežádám často
platím si pomoc	pomoc nepotřebuji

### 2.3.12 JEDENÁCTÁ KATEGORIE – ŘEŠENÍ

Na závěr rozhovorů každá respondentka promýšlela řešení týkající se skloubení práce a rodiny. Řešení je poslední kategorií v otevřeném kódování. Při rozhovorech pociťovaly respondentky jako hlavní problém právě rozpis směn a hlídání dětí. Toto se také zobrazilo v návrzích možného řešení.

#### 11. kategorie – Řešení

rozpis služeb	pravidelnost
spravedlnost při rozdělování služeb	spravedlivě volné víkendy
spravedlivě pracovní víkendy	spravedlivý počet směn
pochopení nadřízeného	změna zaměstnání
pohyblivá pracovní doba	zkrácený úvazek
pouze ranní směny	lepší plánování
mateřská škola v rámci zaměstnání	celodenní provoz mateřské školy
změna oddělení	hlídací služba
práce bez přesčasů	odmítání přesčasů

## 2.4. AXIÁLNÍ KÓDOVÁNÍ

V otevřeném kódování jsem zjistila kategorie, které se navzájem překrývaly a doplňovaly. Pro lepší rozlišení jednotlivých kategorií jsem použila axiální kódování a pokusila se vytvořit axiální model vztahů mezi kategoriemi.

Pomocí otevřeného kódování jsem zjistila jednotlivé kategorie, které se navzájem prolínaly.

Hlavní kategorií je práce na směny, která ovlivňuje ostatní kategorie. Jak jsem zjistila již při otevřeném kódování, práce na směny ovlivňuje zejména rodinný život. Rozpis služeb ve směnném provozu je často nepravidelný, nedodrжуje se rozložení pracovních a volných víkendů, často přibývají přesčasové hodiny. Chybí také plánování služeb, možnost sester dát si požadavky na volné dny. Rodina je tímto ovlivněna právě ve smyslu rušení plánovaných rodinných akcí kvůli přesčasům, změnám služeb. V otevřeném kódování se ukázalo, že zdravotní sestry a jejich rodiny vlastně řídí svůj život podle rozpisu služeb. S tím také souvisí účast zdravotních sester jako matek na aktivitách dětí. Právě toto závisí na rozpisu služeb, na jeho plánování, na možnosti vyměnit si službu. Na druhé straně se ukazuje, že zde rády a ochotně pomohou babičky.

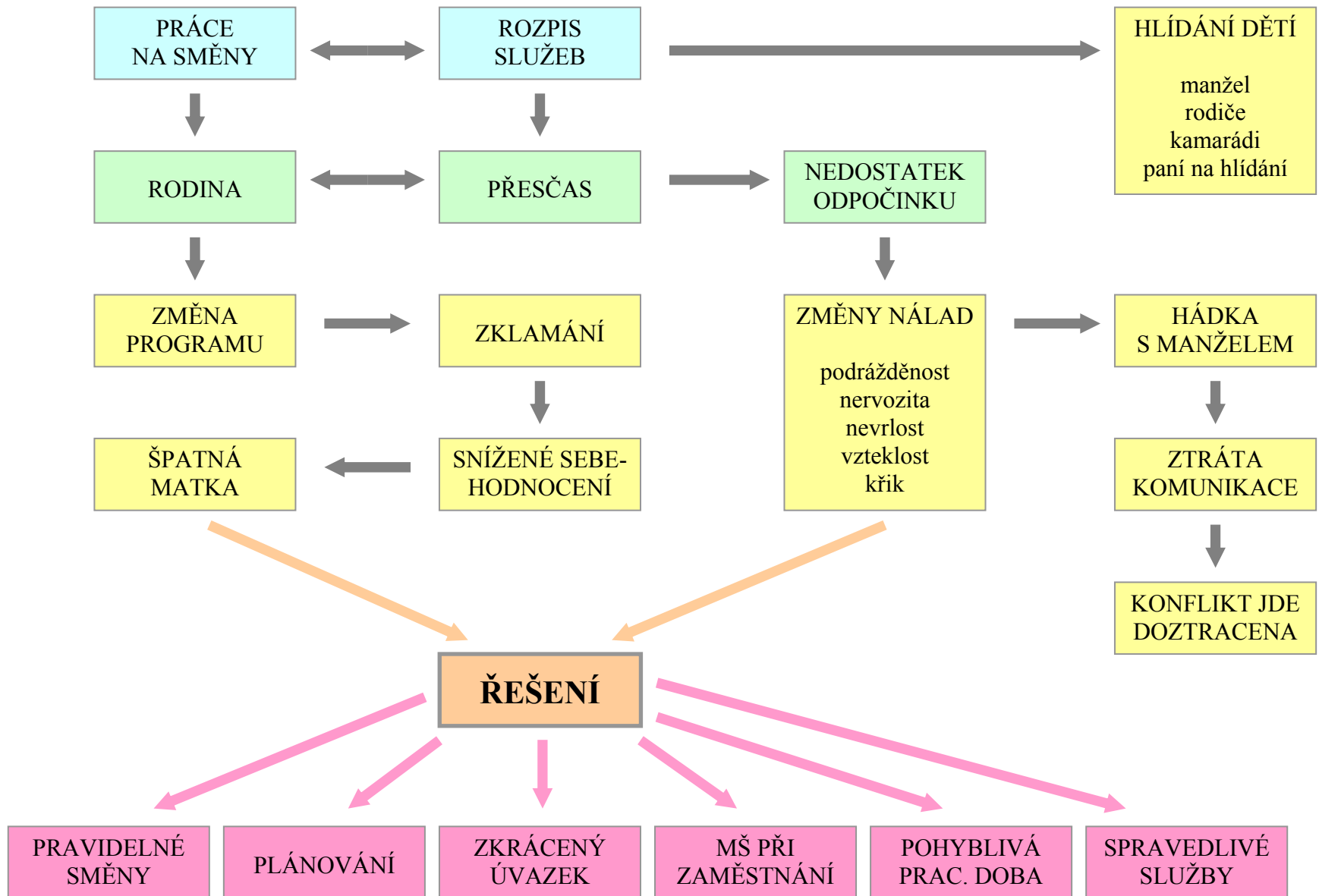
Jak z rozhovorů vyplynulo, babičky mají nezastupitelnou roli v hlídání dětí. Hlídání dětí je ovlivňováno rozpisem služeb, vznikajícími přesčasy. V tomto vztahu se jako důležitý ukázal zdravotní stav babiček, nemoc dětí, pobyt dětí ve školce a škole. Ukázalo se, že zdravotní sestry nemají problém požádat o pomoc – pomoc je jim nejen nabízena, ale i poskytována. Potřeba pomoci souvisí s nepravidelností směn, ale také s nedostatkem odpočinku. Tento nedostatek odpočinku je dán právě prací na směny a plánováním rodinného programu. Pokud je hezké počasí, respondentky uváděly, že raději po noční směně nejdou spát, ale jedou s rodinou na výlet. Mají-li nemocné dítě a nemají hlídání, musí se v době odpočinku o dítě postarat, a tudíž nemohou odpočívat.

Dalším problémem, který z rozhovorů vyplynul, je nedostatečný odpočinek. Při nedostatečném odpočinku dochází u respondentek k únavě. Z toho pramení změny nálad, podrážděnost, křik, nervozita, ztráta trpělivosti s dětmi. Je pravděpodobné, že tyto změny nálad povedou ke konfliktům v rodině, zejména k hádkám s manželem, jak vyplynulo z rozhovorů. Tyto konflikty pak vedou ke ztrátám komunikace s manželem a následně tento konflikt zmizí do ztracena.

S tím také potom souvisí špatné pocity dotazovaných v práci. Pokud musí pracovat na směny a nemohou každý den pečovat o děti, mohou se cítit jako špatné matky. Také ale vědí, že je hlídající osobou o děti dobře postaráno. V zaměstnání se potom mohou plně věnovat pacientům a nemusí mít obavy z toho, co se děje doma.

Z otevřeného kódování vyplynul vztah mezi prací na směny, dostatečným odpočinkem a relaxací. Jako formu relaxace respondentky uváděly poslech hudby, čtení knížek, horkou sprchu, popíjení kávy a čaje.

Při sestavování axiálního modelu jsem určila jednotlivé návaznosti, přiřadila opakující se subkategorie k hlavním kategoriím a sestavila schéma.





Hlavní kategorií je práce na směny, která je řízena rozpisem služeb a ovlivňuje rodinu. Při rozpisu služeb a jeho změnách je nutné zajistit hlídání dětí. Právě tyto změny a časté přesčasování mění program rodiny a také zvyšují únavu respondentek. Pokud nemají možnost si dostatečně odpočinout, dochází u nich ke změnám nálad, které vyústí do konfliktů. Při těchto konfliktech dochází ke ztrátám komunikace a vyřešení tohoto konfliktu vyplyne do ztracena. Únava, přesčasová práce, časté změny programu rodiny vedou k sníženému sebehodnocení a pocitům dotazovaných, že jsou špatné matky.

Řešením, které ovlivní práci na směny, hlídání dětí, rodinný život a vztahy v rodině, je dodržování rozpisu služeb, pravidelnost směn, plánování volna i služeb, zkrácený úvazek, spravedlnost služeb, pohyblivá pracovní doba a mateřská škola při zaměstnání, v areálu nemocnice.

### 3. DISKUSE

Pro výběr respondentek byla rozhodující tato kritéria: zdravotní sestra pracující na směny, která byla vdaná a měla děti. Rozhovor byl proveden na standardní ošetrovací jednotce nebo v soukromí nahrávaný na diktafon.

Cílem této práce bylo vysledovat veškeré spojitosti a vztahy vyplývající z tohoto vzájemného ovlivnění. Shrnutím jednotlivých rozhovorů se zdravotními sestrami bylo výzkumným šetřením zjištěno vzájemné ovlivnění profese a rodiny.

Povolání zdravotní sestry je nesmírně náročné nejen po fyzické stránce, ale také po stránce psychické. V pomáhajících profesích, a tou povolání zdravotní sestry je, jde hlavně o kontakt s lidmi. Zdravotní sestra zde plní profesní roli pečovatelky, ošetrovatelky a hlavně obhájkyne pacienta a jeho práv. Sesterská profesní role „advokáta pacienta“ se uplatňuje a prakticky naplňuje tam, kde pacient nezná, není schopen, neumí, nebo je pro něho obtížné projevit či účinně saturovat své potřeby, problémy a přání. Sestra se v těchto situacích stává jeho mluvčím, advokátem, obhájcem a ochráncem. Cílem je zabránit poškození pacienta, ztrátě jeho důvěry, minimalizovat rizika a ohrožení, minimalizovat situace vedoucí k žalobám na péči. Ústředním motivem práce sestry je zajišťovat kvalitu péče, která je bezpečná a plnit potřeby pacienta.

Zdravotní sestra je zároveň také ženou, která se stává manželkou a matkou. Zaměstnání na směny, o víkendech, svátcích, v době prázdnin dětí s sebou přináší zatížení rodiny. Jedná se o zatížení nejen v časové podobě, ale i co se týká vztahů a komunikace v rodině. Jako žena musí zvládat spoustu rolí i v rodině. Stává se matkou, manažerkou, učitelkou, chůvou, účetní a koordinátorkou. Pracovat v pomáhající profesi a zároveň zvládat rodinu je velice náročné. Jak má toto vše jedna osoba zvládnout?

Tato práce poukázala na to, jak je pro zdravotní sestry jako ženy nesmírně důležitá rodina. V rodině berou duševní sílu pokračovat ve své práci. Pokud mají možnost si dostatečně odpočinout daří se jim nepřenášet pracovní vypětí do rodiny. Při únavě a psychickém vypětí ztrácí trpělivost s rodinou, dětmi. Podrážděnost ze zaměstnání ústí do rodinných konfliktů a ztráty komunikace. Tak se projevuje negativní vliv této profese na rodinný život.

Jak vyplynulo z rozhovorů s respondentkami, největší přínosem pro sladění profese a rodinného života by byla práce bez přesčasů a mateřská škola v rámci organizace. Spravedlivé plánování a dodržování rozpisu služeb by zdravotním sestram – matkám umožnilo lépe se vyrovnat se zatížením rodiny ze strany zaměstnání. Díky tomuto spravedlivému

rozpisu by zdravotní sestry měly šanci si dostatečně odpočinout a jako matky se plně účastnit aktivit dětí. Rodinné výlety by při dlouhodobě naplánovaném volnu také již nebyly problém. Jako zaměstnanci v nepřetržitém provozu zdravotní sestry chápou občasné přesčas, které vznikají z důvodu nemoci kolegyně nebo při mimořádných situacích. Šance si tyto přesčas vybrat jako náhradní volno se ale sestrám jeví jako mizivá.

Co si lze přestavit pod pojmem mateřská škola v rámci organizace? Nelze ji chápat jako mateřskou školu pro hospitalizované děti, ale jako školku pro děti zaměstnanců. Tato školka by byla otevírána již od šesti hodin a pak by sestry mohly odejít na různé směny bez velkých úprav pracovní doby. Tímto je provoz školky přizpůsoben potřebám nemocnice. Rodiče umístěných dětí jsou zdravotní sestry, lékaři a jiní zaměstnanci nemocnice. Příkladem takto fungující mateřské školy je školka při Thomayerově nemocnici v Praze-Krči. Navštěvuje ji 30 dětí ve věku od 3 do 6 let.

Bc. Zuzana Červenková ve své bakalářské práci zpracovala hranice v psychice dotazníkovým šetřením a výtvarnou technikou v roce 2004. Z její práce vyplývá, že pojem hranice v psychice zdravotní sestry chápe pouze necelá třetina sester. Hranice mezi soukromím a profesí nejsou u všech sester stejné. Ve svých výsledcích uvádí, že směnný provoz sestrám nevádí. Poukazuje na fakt, že v oblasti zdravotnictví přetrvává přesčasová práce a místo její redukce se stává běžnou součástí. Dalším je i nedostatek spánku a nespokojenost s odměnou za práci.

Ve srovnání s její prací v mé práci vyplynul jako nejdůležitější problém ve vymezování hranic mezi rodinou a profesí snížení ovlivňování rodinného života rozpisem služeb a přesčas. Zdravotní sestry nekladly na první místo finanční ohodnocení, ale právě tuto péči o rodinu a její co nejmenší ovlivnění rozpisem služeb. Důležitá se pro ně jevila mateřská školka v rámci organizace, kde pracují, a k tomu přizpůsobená pracovní doba.

## 4. ZÁVĚR

Povolání ženy v pomáhajících profesích se dotýká nejen jí, ale také její rodiny. Je nejen zdravotní sestrou, ale zrovna tak manželkou a matkou. Jako zásadní problém tohoto povolání se ukázalo časové skloubení programu rodiny a pracovního zatížení. Zajímalo mne, nakolik tato profese ovlivňuje rodinu. Dle svých vlastních zkušeností jsem očekávala důležitost potřeby psychického odpočinku. Očekávala jsem i požadavek na psychologickou pomoc (psychoterapie, supervize apod.), která by byla organizována v rámci zařízení zaměstnavatele.

Z této práce však vyplývá jako nejdůležitější fenomén možnost organizování rodinného života ve fungujícím vztahu k rozpisu směn. Fungujícím ve smyslu spravedlnosti směn, jejich rozplánování, dobré organizaci. Práce na směny s sebou přináší zaměstnání v nepřetržitém provozu, tedy v kteroukoliv dobu. Možnost plánování, dávání si požadavků na volné dny usnadňuje sestrám sladit kariéru a rodinu, účastnit se aktivit dětí.

Dalším možným řešením, které vyplynulo z této práce, je mateřská škola v rámci organizace, kde zdravotní sestra pracuje. Zřizování takových mateřských škol by podstatnou měrou usnadnilo ženám návrat do zaměstnání po mateřské dovolené. Na toto by navazovala pohyblivá pracovní doba, která by zdravotním sestrám umožňovala jednodušší odvedení a vyzvedávání dětí z mateřských škol.

Zdravotní sestra je hlavně ženou a matkou. Moje bakalářská práce poukázala na to, jak nesmírně důležitá je rodina pro zdravotní sestry. Pokud je v rodině vše v pořádku, sestra má možnost si odpočinout, věnovat se dětem. Pak její profesní role není ničím ohrožována.

Vzájemně působící role matky a manželky a zároveň zdravotní sestry nelze od sebe oddělit. Pokud je ale snaha, lze jim to značně usnadnit. Výsledkem je potom empatická zdravotní sestra, která je spokojenou manželkou a matkou.

## **ANOTACE**

**Autor:** Martina Zajíčková  
**Instituce:** Ústav sociálního lékařství LF UK v Hradci Králové  
Oddělení ošetřovatelství  
**Název práce:** Hranice psychiky mezi profesní rolí a rolí manželky a matky  
**Vedoucí práce:** PhDr. Mariana Bažantová  
**Počet stran:** 68  
**Počet příloh:** 3  
**Rok obhajoby:** 2009

## SOUHRN

Bakalářská práce „Hranice v psychice sestry mezi profesní rolí a rolí matky a manželky“ má za cíl zmapování hranic v psychice sestry jako ženy uplatňující se v pomáhající profesi a zároveň ženy, která v nepřetržitém provozu musí a chce zvládat roli matky a manželky. Cílem bylo také zjistit, nakolik je vzájemně obojí ovlivňováno, jak to sestry pociťují. Zda považují za dostačující možnost plánovat si volno a program s rodinou, či považují práci ve směnném provozu za handicap.

V teoretické části práce jsou uvedeny informace o hranicích v psychice a v pomáhajících profesích. Je zde popisováno, co toto povolání obnáší, jaká je profesní role sestry. Při přetížení a únavě zdravotních sester vznikají problémy, jako jsou stres a syndrom vyhoření. Teoretická část práce se dále zabývá manželstvím, rodičovskou rolí, dělbou práce v domácnosti.

Empirická část poukazuje na souvislosti mezi profesí a rodinou. Výzkum byl veden formou semistrukturovaného rozhovoru zaměřeným na pocity sester týkající se vzájemné interakce mezi profesí a rodinným životem. Rozhovor byl zaměřen také na problémy vznikající z tohoto vzájemného ovlivňování. Byly osloveny všechny věkové skupiny, které splňovaly kritérium profese, manželství a mateřství.

*Klíčová slova:* hranice v psychice, osobnost, zdravotní sestra, profesní role, stres, syndrom vyhoření, manželství, rodičovství.

## **SUMMARY**

The aim of the thesis “Boundaries of nurse’s psyche between professional role and role of mother and wife“ is to map the boundaries of psyche of nurses as women who want and have to cope with the role of mother and wife while working in helping profession with continuous work-cycle. The aim was also to find out how both roles are mutually affected and how it is experienced by nurses. Whether they consider the possibility of planning the program with family to be sufficient, or whether they feel shift work as handicap.

The theoretical part includes information about boundaries in the psyche of helping professions. It describes what this profession entails, what is the role of professional nurses. Overload and exhaustion results in problems such as stress and burnout. Further, the theoretical part deals with marriage, parental roles, division of labour in the household.

The empirical part points out connection between profession and family. The research was performed in the form of semi-structured interview aimed at nurses’ feelings concerning mutual interaction between professional and family life, and at the problems resulting from this mutual interaction. There were included all age groups that meet the criterion of profession, marriage and motherhood.

*Keywords:* boundaries in psyche, personality, nurse, professional role, stress, burnout, marriage, parenthood.

## POUŽITÁ LITERATURA A PRAMENY

- 1) HENDL, J, *Kvalitativní výzkum, Základní metody a aplikace*. 1. vyd., Praha: Portál, 2005, 408 s., ISBN 80-7367-040-2
- 2) KOPŘIVA, K., *Lidský vztah jako součást profese. Psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese*. 5. vyd., Praha: Portál, 2006, 147 s., ISBN 80-7367-181-6
- 3) KRATOCHVÍL, S, *Manželská terapie*. 4.vyd., Praha: Portál, 2006, 255 s., ISBN 80-7367-048-8
- 4) KŘIVOHLAVÝ, J, *Já a ty, O zdravých vztazích mezi lidmi*. 2.vyd., Praha: Avicenum, 1986, 250s., ISBN 08- 006-77
- 5) KŘIVOHLAVÝ, J, *Jak neztratit nadšení*, 1. vyd., Praha: Grada, 1998, 136 s., ISBN 80-7169-551-3
- 6) KŘIVOHLAVÝ, J, *Psychologie zdraví*, 1. vyd., Praha: Portál, 2001, 280 s., ISBN 80-7178-551-2
- 7) KŘIVOHLAVÝ, J, PEČENKOVÁ, J, *Duševní hygiena zdravotní sestry*. 1. vyd., Praha: Grada, 2004, 80 s., ISBN 80-247-0784-5
- 8) MASTILIAKOVÁ, D., *Úvod do ošetrovatelství, I. díl. Systémový přístup*. 3. dotisk. 1. vyd., Praha: Nakladatelství Karolinum, 2005, 157 s., ISBN 80-246-0429-9
- 9) PLZÁK, M, *Žena a muž, Teorie a praxe manželského soužití*. 1. vyd., Praha: Motto, 2002, 219 s., ISBN 80-7246-099-4
- 10) PLZÁK, M, *Kostky byly vrženy*. 1. vyd., Praha: Motto, 2003, 241 s., ISBN 80-7246-204-0
- 11) SOBOTKOVÁ, I, *Psychologie rodiny*. 1. vyd., Praha: Portál, 2001, 176 s., ISBN 80-7178-559-8
- 12) VÁGNEROVÁ, M, *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd.. Praha: Portál, 2000, 528 s., ISBN 80-7178-308-0
- 13) VELDE VAN DE, TH, H, *Dokonalé manželství*. 1.vyd., Praha: Avicenum, 1972, 28 s., ISBN 08-077-72



## INTERNETOVÉ ZDROJE

- 1) ČUHELOVÁ, M., *Sladování rodičovství a kariéry*. on-line [2009-03-15]. Dostupné na <http://azrodina.cz/1787-slaovani-rodicovstvi-a-kariery>
- 2) PAUKERTO VÁ, V, *Stres a naše reakce*. on-line [2009-03-16]. Dostupné na <http://www.volny.cz/verpa/Stres%20a%20nase%20reakce.htm>
- 3) ŠPIRU DOVÁ, L., KRÁLOVÁ, J., *Sesterská profesní role „Advokáta pacienta“*. on-line [2009-03-20]. Dostupné na <http://www.solen.cz/artkey/int-200612-0010.php?back=search.php%3Fquery%3DSESTERSK%C1%20PROFESN%CD%20ROLE%26sfrom%3D0%26spage%3D30>

## BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

- 1) Bc. ČERVENKOVÁ, Z, *Hranice psychiky sestry mezi profesní rolí a rolí matky a manželky*. 2004, Univerzita Karlova v Praze, Lékařská fakulta v Hradci Králové
- 2) Mgr. VOTROUBKOVÁ, M, *Sorrorigenie*.2008, Univerzita Karlova v Praze, Lékařská fakulta v Hradci Králové

## ZÁKONY

- 1) Zákon č. 65/1965 Sb. Zákoník práce v platném znění
- 2) Zákon č. 262/2006 Sb. Zákoník práce v platném znění

## **SEZNAM PŘÍLOH**

1) Otázky k rozhovoru	51
2) Transkripce rozhovorů	52
3) Žádost o povolení výzkumu	68

## **Příloha č. 1 – Otázky k rozhovoru**

### **Zaměstnání**

- 1) Dostáváte často službu navíc?
- 2) Jak se cítíte, když máte službu navíc?
- 3) Komu říkáte o hlídání dětí při pravidelném rozpisu služeb?
- 4) Komu říkáte o hlídání dětí při směně navíc, mimo rozpis služeb?
- 5) Jak se potom cítíte v práci?
- 6) Chodíte spát po noční směně?
- 7) Spíte dostatečně dlouho?

### **Rodina a práce**

- 1) Účastníte se aktivit dětí?
- 2) Míváte volné víkendy s rodinou?
- 3) Mění často práce program vaší rodiny?
- 4) Dělá vám problém žádat o pomoc při hlídání dětí?

### **Projevy stresu ve vztahu k vaší osobě, manželovi a dětem**

- 1) Projevuje se nějak na vás přetížení z práce, když jste doma?
- 2) Jak tato situace, když jste podrážděná, dopadne?
- 3) Jaké máte pocity při odchodu do práce z domova?

### **Řešení**

- 1) Vidíte nějaké řešení ve vztahu práce versus rodina?
- 2) Bráníte se nějak ovlivňování rodiny vaší prací?
- 3) Co by vám ulehčilo vaši profesi ze strany zaměstnavatele vůči vaší rodině?
- 4) Vidíte nějaké řešení a pomoc ve zvládnání profesionální role a role matky a manželky?

**Děkuji za rozhovor a přeji hodně sil.**

## Příloha č. 2 – Transkripce rozhovorů

### Rozhovor č. 1

Jméno	Věk	Počet dětí	Věk dětí	Délka praxe
Jana	33 let	2	4,5 a 6,5 roku	15 let

#### *Zaměstnání*

##### **Dostáváte často službu navíc?**

Často ne, spíše občas. Snažím se tomu vyhnout.

##### **Jak se cítíte, když máte službu navíc?**

Nemám z toho radost, musím měnit plány. Pokud nemám zajištěné hlídání, službu navíc odmítnu.

##### **Komu říkáte o hlídání dětí při pravidelném rozpisu služeb?**

Pokud jsem v práci, hlídá manžel. Pokud je manžel pracovně vytížený, zajistí hlídání u tchyně a tchána, kteří jsou v důchodu.

##### **Komu říkáte o hlídání dětí při směně navíc, mimo rozpis služeb?**

Musím uvážit, kdo mi poslední dobou nejvíce hlídal a pak spíše říci tomu, kdo nehlídal tak často. (pousmání) Pokud hodně hlídal manžel, řeknu si babičce a dědovi, s kterými bydlím ve společném domě. Nestalo se mi, že by mi odmítli hlídat. My jim pomáháme se zahradou a oni nám s dětmi.

##### **Jak se potom cítíte v práci?**

O děti je postaráno, důvěřuji manželovi i prarodičům. V práci už na ně nemyslím a snažím se věnovat pacientům.

##### **Chodíte spát po noční směně?**

Většinou chodím spát, pokud nejsou doma děti nemocné. Většinou se rodina snaží mi nechat pár hodin na vyspání. To hlavně babička s dědou. Manželovi občas nedochází, že mám sice volno, ale že jsem po noční, a tudíž unavená.

##### **Spíte dostatečně dlouho?**

Ano, pokud nejsou děti doma. O víkendech spím málo, abych aspoň část dne trávila s rodinou.

## ***Rodina a práce***

### **Účastníte se aktivit dětí?**

Moje děti mají aktivity během pobytu ve školce a škole. Pokud mají besídku nebo vystoupení, snažím se mít volno.

### **Míváte volné víkendy s rodinou?**

Volné víkendy nemám pravidelně, jeden měsíc mám dva volné a dva pracovní víkendy, jiný měsíc mám o víkendu aspoň jeden den službu.

### **Mění často práce program vaší rodiny?**

Ne často, spíše občas. Snažím se tomu vyhnout. I tak mám pocit, že jsem s rodinou málo.

### **Dělá vám problém žádat o pomoc při hlídání dětí?**

Ne, pokud by to nebylo moc často.

## ***Projevy stresu ve vztahu k vaší osobě, manželovi a dětem***

### **Projevuje se nějak na vás přetížení z práce, když jste doma?**

Jsem unavená a potřebuji více spánku a odpočinku. Pokud si dostatečně neodpočinu, moje negativní a podrážděné chování odnáší moje rodina. Jsem podrážděná, nemám trpělivost s dětmi. Pak na ně křičím, jsem vzteklá, otrávená.

### **Jak tato situace, když jste podrážděná, dopadne?**

Vyčítám si své negativní chování k rodině a je mi to líto. (pokrčení ramen) Pokaždé to dopadne jinak. Buďto se s dětmi a hlavně s manželem pohádám a pak spolu nemluvíme. A druhý den to „vyšumí“. Nebo uznám hned, že jsem podrážděná a uklidním se sama od sebe.

### **Jaké máte pocity při odchodu do práce z domova?**

Občas se do práce těším, mám pocit, že si ráda odpočinu od dětí. o víkendech bych radši trávila volno s rodinou než v práci, to mi vysloveně vadí jít do práce.

## ***Řešení***

### **Vidíte nějaké řešení ve vztahu práce versus rodina?**

Opravdu nevím, co bych odpověděla. Nic mne nenapadá.

### **Bráníte se nějak ovlivňování rodiny vaší prací?**

Snažím se své pracovní záležitosti nezatahovat do rodiny. Odborné semináře a jiné vzdělávací akce se snažím plánovat, abych měla čas na rodinu.

**Co by vám ulehčilo vaši profesi ze strany zaměstnavatele vůči vaší rodině?**

Pravidelně rozepsané služby, 1x pracovní a 1x volný víkend. Možnost si dopředu napsat požadavek na volný den je pro mě velice důležité! Výhodou by byla mateřská škola v nemocnici, nebo dětský koutek pro děti při konání semináře.

**Vidíte nějaké řešení a pomoc ve zvládnání profesionální role a role matky a manželky?**

Pokud jsou děti malé, je vhodný jen částečný úvazek a pomoc manžela.

**Děkuji za rozhovor a přeji hodně sil.**

## Rozhovor č. 2

Jméno	Věk	Počet dětí	Věk dětí	Délka praxe
Pavčina	38 let	1	5 let	20 let

### *Zaměstnání*

#### **Dostáváte často službu navíc?**

Moc často ne.

#### **Jak se cítíte, když máte službu navíc?**

Když mám službu navíc, musím volat jedné nebo druhé babičce. Když mohou, tak mi pohlídají a já můžu do práce. Takže se cítím příliš závislá na možnostech babiček.

#### **Komu říkáte o hlídání dětí při pravidelném rozpisu služeb?**

Manžel hlídá o víkendu, babičky hlídají ve všední den. Pracovní doba mi neumožňuje dát dítě ráno do školky a jít do práce. (smutný úsměv) Dítě chodí do školky, jen když mám volno, protože manžel chodí taky brzo do práce. Proto tam musíme vozit syna už den dopředu, musí tam spát.

#### **Komu říkáte o hlídání dětí při směně navíc, mimo rozpis služeb?**

Vždycky babičkám. Manžel kvůli svému povolání, je voják z povolání, mi většinou hlídat nemůže.

#### **Jak se potom cítíte v práci?**

Jako špatná matka. Pořád přemýšlím o tom, jestli to se synem babičky zvládají, Syn je dost divoký, a tak jim několikrát denně volám, jak se mají.

#### **Chodíte spát po noční směně?**

Většinou chodím spát. Pokud je syn nemocný, tak se celý den nezastavím a nemám šanci se vyspat. V nemoci je syn hodně protivný, a tak jej vůbec nemůžu dát k babičkám. Syn bývá nemocný dost často a já už jsem z toho hodně unavená. Teď pracuji na čtvrt úvazku. Nedokážu si představit, že bych pracovala na plný počet směn, na plný úvazek. To bych asi nezvládla.

#### **Spíte dostatečně dlouho?**

Když je syn ve školce, tak nemůžu. Musím si nařídit mobil a po obědě pro něj běžet. Syn odmítá ve školce spát po obědě. (zamračení) Víím, že jsem trochu jeho otrok, ale i tak mám pořád pocit, že jsem špatná matka. Na to jak je syn hyperaktivní, není moc dobře, že

chodím na směny. Ale ranní směny by to také nevyřešily, proto je nejlepší ten zkrácený úvazek.

### ***Rodina a práce***

#### **Účastníte se aktivit dětí?**

Když mohu, tak ano.

#### **Míváte volné víkendy s rodinou?**

Tak jednou za měsíc. Většinou jsem v práci a manžel hlídá. Mám pocit, že vlastně na zkrácený úvazek chodím do práce jen o víkendech. Je to dáno i tím, že manžel může o víkendu bez problémů hlídat.

#### **Mění často práce program vaší rodiny?**

Program naší rodiny je závislý na mém rozpisu služeb a program mých babiček taktéž.

#### **Dělá vám problém žádat o pomoc při hlídání dětí?**

Pokud je to častěji, tak ano.

### ***Projevy stresu ve vztahu k vaší osobě, manželovi a dětem***

#### **Projevuje se nějak na vás přetížení z práce, když jste doma?**

Ano. Jsem unavená a podrážděná. Zcela ztrácím trpělivost se synem a hodně na něj křičím. Pak mi to manžel vyčítá.

#### **Jak tato situace, když jste podrážděná, dopadne?**

Hned jim dám nějaké úkoly a pokyny, aby mi pomohli. To se většinou mine účinkem. A tak sama všechno dodělávám, manžel se mnou nemluví a na syna křičím. Pokud jsem hodně unavená, nepříjemná, vezme manžel syna a jdou spolu ven. A tak já sama doma všechno dodělávám.

#### **Jaké máte pocity při odchodu do práce z domova?**

Občas se do práce těším, odpočinu si od syna. Když je nemocný, tak se v práci cítím špatně. Pořád přemýšlím jak s ním zvládá ten člověk, který jej právě hlídá.



## ***Řešení***

### **Vidíte nějaké řešení ve vztahu práce versus rodina?**

Opravdu nevím, co bych odpověděla. Nic mne nenapadá.

### **Bráníte se nějak ovlivňování rodiny vaší prací?**

Snažím se, ale moc mi to nejde. Pokud mám službu, která se mi nehodí, snažím si ji s někým přehodit. Abych příliš nekomplikovala život rodině, hlavně s hlídáním syna. I tak mám pocit, že jej pořád vozím od jedné k babičce k druhé.

### **Co by vám ulehčilo vaši profesi ze strany zaměstnavatele vůči vaší rodině?**

Pravidelně rozepsané služby. S tím, že bych jako pracující na zkrácený úvazek neměla moc služeb navíc. Kvůli tomu ten zkrácený úvazek mám. Bohužel, ale pouze já většinou službu navíc můžu vzít. V poslední době uvažuji i o změně zaměstnání s pohyblivou pracovní dobou. Ale zatím je to jenom myšlenka.

### **Vidíte nějaké řešení a pomoc ve zvládnání profesionální role a role matky a manželky?**

Snad jen v mateřské školce v místě zaměstnání s celodenním provozem. Bylo by to spojené s úpravou pracovní doby, syna bych ráno přivedla a pozdě odpoledne si jej vyzvedla. Nebo by to udělaly babičky nebo manžel. Cestou s práce bych si syna vyzvedla a odvezla domů. Noční bych měla buďto zkrácenou pouze do šesti hodin, abych jej jako předškoláka mohla dát do školky každý den. Nebo by to zvládla babička, u které by spal. Obě dvě bydlí poblíž nemocnice, kde pracuji.

**Děkuji za rozhovor a přeji hodně sil.**

### Rozhovor č. 3

Jméno	Věk	Počet dětí	Věk dětí	Délka praxe
Martina	41 let	2	10 a 17 let	23 let

#### **Zaměstnání**

##### **Dostáváte často službu navíc?**

Často ne, spíše občas. Většinou mám služby napsané tak, že mi nejde nikam přidat služba navíc.

##### **Jak se cítíte, když máte službu navíc?**

Když mám službu navíc, musím volat své mamince, aby odpoledne dohlídla na syna. Manžel pracuje taky dlouho do večera a dcera studuje gymnázium, chodí pozdě odpoledne ze školy. Bojím se nechat do večera syna samotného doma a on sám to taky nechce.

##### **Komu říkáte o hlídání dětí při pravidelném rozpisu služeb?**

Manžel se stará o děti o víkendu. Moje maminka pomáhá ve všední den, nebo když je syn nemocný.

##### **Komu říkáte o hlídání dětí při směně navíc, mimo rozpis služeb?**

Vždycky babičce. Manžel pracuje jako manager a jezdí z práce domů pozdě večer. Už po narození dětí tomu tak bylo. Mám obrovské štěstí, že mi moje maminka vždycky v tomhle hodně pomáhala. U dcery jsem se vracela do práce, když jí byly dva roky. U syna v jeho třech letech.

##### **Jak se potom cítíte v práci?**

Dobře. Nemusím si dělat žádné starosti. Manžel perfektně zvládá péči o děti. Když je s dětmi jakýkoliv problém, vypomůže babička a nebo manžel – díky pohyblivé a volné pracovní době to může vyřešit. Mohu se na ně plně spolehnout. V mamince vidím poklad a často jí to říkám.

##### **Chodíte spát po noční směně?**

Většinou chodím spát. Pokud nemáme s dětmi naplánovaný výlet. To pak spánek oželím, abych byla s rodinou.

##### **Spíte dostatečně dlouho?**

Snažím se. Vzhledem k tomu, že již tři roky studuji vysokou školu, tak mi to moc nejde. Volno po noční beru jako čas, který můžu strávit s dětmi. Děti jsou od mala naučené, že

když jdu spát, tak jsou potichu a nechají mě vyspat. Ale moc často to nedělám, snažím se s nimi strávit aspoň nějaký čas. Pokud jsou v týdnu ve škole, vstávám, když syn přijde ze školy. Naštěstí nemám velkou potřebu spánku. Stačí mi jednou za čas se jakoby dospat.

## ***Rodina a práce***

### **Účastníte se aktivit dětí?**

Pokud nemám službu, tak se o to snažím. Bohužel pravidlem bývá, že ji většinou mám. Pak se ji snažím vyměnit. Nebo mě i manžela zastoupí babička. Děti si na to už zvykly a na některé akce zvou ji. Je už nyní v důchodu a syn s ní rád chodí do kina.

### **Míváte volné víkendy s rodinou?**

Tak jednou za měsíc. Většinou jsem v práci a manžel hlídá a stará se. Bylo by skvělé vědět, že dva víkendy odsloužím a dva víkendy budu mít volno. To by se dal program rodiny lépe naplánovat. To se ale bohužel nestává.

### **Mění často práce program vaší rodiny?**

Program naší rodiny je závislý na mém rozpisu služeb a celou rodinu tím ovládá. Většinou je to tak, že spoustu akcí plánuje manžel s dětmi. Já jsem bohužel v práci. Pokud něco naplánujeme dlouho dopředu, jako naschvál někdo onemocní a já musím do práce. Moje práce mě baví, ale tímhle se cítím dost omezována.

### **Dělá vám problém žádat o pomoc při hlídání dětí?**

Nedělá. Moje maminka mi ráda pomůže. Děti jsou odmala zvyklé mi pomáhat i manžel a neberou to za nic divného mi pomoci. Pracuji na směny již dlouho, děti mě ani jinak neznají. Manžel se naučil vařit, a tak se o sebe umí postarat. Když požádám o pomoc, rádi mi pomůžou i pomoc nabízejí. Chtěla bych všechno zvládat sama, ale bohužel s tímto zaměstnáním to nejde.

## ***Projevy stresu ve vztahu k vaší osobě, manželovi a dětem***

### **Projevuje se nějak na vás přetížení z práce, když jste doma?**

Ano, jsem unavená a nevrhá. Na všechny jenom vrčím a mračím se. Někdy se mi vůbec nechce mluvit. Mám pocit, že jsem úplně umluvená.

### **Jak tato situace, když jste podrážděná, dopadne?**

Všichni se mi klidí stranou, snaží se na mě nemluvit. Počkají, až mě to přejde a začnu vtipkovat. Pak vědí, že mě to přešlo a můžou se mnou mluvit. Skoro vždycky mě to rychle přejde, s nikým se nepohádám a ani nikoho nenaštvu. Většinou mi děti řeknou, že jsem asi hodně unavená a to mě probere, abych se chovala normálně.

### **Jaké máte pocity při odchodu do práce z domova?**

Občas se do práce těším, že si od nich odpočinu. Pokud je krásné počasí, moc se mi do práce nechce. Je mi s nimi doma dobře a nechce se mi je opouštět.

### **Řešení**

#### **Vidíte nějaké řešení ve vztahu práce versus rodina?**

Vidím je v pravidelném rozpisu služeb, který by se dodržoval. Úplně nejlepší by bylo, kdyby byl napsán podle určitého schématu, kvůli dlouhodobému plánování. A hlavně aby tento systém byl spravedlivý přibližně stejným počtem služeb pro všechny, rovnoměrně rozložený, dva víkendy odsloužené, dva volné. Už jsem ve svém pracovním životě takové služby zažila a moc mi to vyhovovalo.

#### **Bráníte se nějak ovlivňování rodiny vaší prací?**

Snažím se, ale moc mi to nejde. Snažím se, abych neměla moc služeb navíc. Aby se akce, které jsme naplánovali, opravdu uskutečnily. Pokud jsem unavená a podrážděná, snažím se uklidnit cestou domů ve vlaku. V tom mi pomáhá poslech hudby. Pokud se mi to nepodaří, jdu po příchodu domů rovnou do sprchy, pak si dám čaj nebo kávu a je mi lépe. Pokud ani toto nepomůže, jdu radši spát, abych nebyla nevrlá. Musím přiznat, že ne vždy se mi to daří.

#### **Co by vám ulehčilo vaši profesi ze strany zaměstnavatele vůči vaší rodině?**

Jak jsem již zmiňovala, pravidelně rozepsané služby bez velkých změn. Když byly děti malé, určitě pohyblivá pracovní doba, která by třeba ráno zohledňovala dobu otevření školky. Úplně nejlepší by byla mateřská škola v rámci nemocnice. To by spoustu věcí zjednodušilo. Manžel pracuje ve stejném městě, tak by to nebyl problém.

#### **Vidíte nějaké řešení a pomoc ve zvládnání profesionální role a role matky a manželky?**

Na mě jako na zdravotní sestru jsou kladeny vysoké nároky, ať po stránce profesní, nebo psychické. Ale zároveň jsem matkou a manželkou. Jediné řešení vidím opravdu ve větším zaujetí nadřízených při psaní služeb. Kolikrát jsem slyšela, že žádné požadavky na volno nebudou brány na zřetel. Ale pokud je to akce, které se chci opravdu zúčastnit, jak jinak to mám udělat? Také je důležité dodržování rozpisu služeb, jeho pravidelnost. To, že pracujeme na směny je již takhle pro rodinu handicap. Jsou to i služby na Vánoce, svátky. Občas vedoucí pracovník zapomíná, že jsme ženy a opravdu nežijeme pouze prací. Kdybych se v této době vracela po mateřské dovolené, stála bych o mateřskou školu v rámci zaměstnání, snížený úvazek. Úplně nejlepší by byla pohyblivá pracovní doba.

**Děkuji za rozhovor a přeji hodně sil.**

## Rozhovor č. 4

Jméno	Věk	Počet dětí	Věk dětí	Délka praxe
Renata	33 let	3	3 roky, 10 a 12 let	11 let

### *Zaměstnání*

#### **Dostáváte často službu navíc?**

Často ne, spíše občas. Většinou mám služby napsané tak, že mi nejde nikam přidat služba navíc.

#### **Jak se cítíte, když máte službu navíc?**

Nedělá mi to potíže, protože mám paní na hlídání. Tak buďto hlídá manžel, nebo paní na hlídání.

#### **Komu říkáte o hlídání dětí při pravidelném rozpisu služeb?**

Manžel se stará o děti o víkendu. Přes týden hlídá paní na hlídání. Manžel také pracuje na směny, a tak nás chůva v hlídání doplňuje.

#### **Komu říkáte o hlídání dětí při směně navíc, mimo rozpis služeb?**

Vždycky chůvě, pokud nemá manžel volno. Moje maminka mi hlídá občas o víkendu, ale nebývá to příliš často.

#### **Jak se potom cítíte v práci?**

Dobře. Nemusím si dělat žádné starosti. Vím, že je o děti postaráno. Když jsem v práci, neřeším to, co je doma. Musí to zvládnout.

#### **Chodíte spát po noční směně?**

Většinou chodím spát. Bývám hodně unavená. Pak třeba chůva hlídá pouze do dvanácti hodin a pak jsem s dětmi já.

#### **Spíte dostatečně dlouho?**

Nespím tak, jak bych chtěla. Ale bohužel, když má člověk 3 děti, tak to jinak nejde.

### *Rodina a práce*

#### **Účastníte se aktivit dětí?**

Pokud nemám službu, tak se o to snažím. Snažím se to plánovat, moc se mi to ale nedaří. Někdy si kvůli nějaké akci přehodím službu.

### **Míváte volné víkendy s rodinou?**

Tak jednou za měsíc. Většinou jsem v práci a manžel hlídá a stará se o děti. Nebo jedou k babičce. Pokládám to za nedostačující, radši bych s nimi byla častěji o víkendu. Protože v týdně jsou děti ve škole.

### **Mění často práce program vaší rodiny?**

Program rodiny je mojí prací organizovaný. Podle toho kdy mám mít volno, děláme rodinný program. Když se mi změní služby, změní se i program rodiny.

### **Dělá vám problém žádat o pomoc při hlídání dětí?**

Nedělá, protože o pomoc nežádám, platím si ji. Moje matka mi nechce moc pomáhat, tak se musím spoléhat jen na manžela a paní na hlídání. To ovšem stojí peníze, proto od jednoho roku dcery chodím už do práce. Ale nejsem na nikom závislá.

### ***Projevy stresu ve vztahu k vaší osobě, manželovi a dětem***

#### **Projevuje se nějak na vás přetížení z práce, když jste doma?**

Ano, bývám vzteklá. Nejvíce, když přijdu ze směny a je doma nepořádek. To pak křičím, ale není mi to nic platné. Všechno si stejně musím dodělat sama, manžel se mnou nemluví.

#### **Jak tato situace, když jste podrážděná, dopadne?**

Většinou hodně křičím na děti, s manželem se pohádám a nikdo se mnou nemluví. Připadá mi, že nechápu jak těžkou mám práci. Za pár dní to vyšumí a zase spolu normálně mluvíme.

#### **Jaké máte pocity při odchodu do práce z domova?**

Občas se do práce těším, že si od nich odpočinu. V létě bych nejradši přestala chodit do práce úplně. Je krásné počasí a já bych radši byla s nimi než dvanáct hodin v práci.

## ***Řešení***

### **Vidíte nějaké řešení ve vztahu práce versus rodina?**

Řešení jsem našla, změnila jsem oddělení a přestoupila pouze na ranní směny. Začátek ranní směny mám přizpůsobený začátku školky, abych stíhala dceru ráno odvést do školky. Úplně skvělá by byla školka tady při nemocnici. Pak bych vůbec nepotřebovala chůvu a dceru si vyzvedávala sama.

### **Bráníte se nějak ovlivňování rodiny vaší prací?**

Snažím se nenosit starosti z práce domů, ale moc se mi to nedaří. Trochu pomáhá nahlas puštěná hudba v autě. Než dojedu domů, snažím se uklidnit, vyčistit si hlavu. Třeba se jít s dcerou projít, dát si v klidu čaj. Nejvíce se snažím být dost odpočatá, potřebuju spánek. To pak všechno lépe zvládám.

### **Co by vám ulehčilo vaši profesi ze strany zaměstnavatele vůči vaší rodině?**

Určitě již zmíněná mateřská škola v rámci organizace. Pokud budu pracovat dle rozpisu služeb, tak jeho pravidelnost a dobrá rozplánovanost bez častých přesčasů. Teď při práci na ranní směny posunutý začátek pracovní doby kvůli mateřské škole.

### **Vidíte nějaké řešení a pomoc ve zvládnání profesionální role a role matky a manželky?**

Práce zdravotní sestry je práce v nepřetržitém provozu na dvanáctihodinové směny. A právě rozpisem služeb se dá strašně moc ovlivnit. Může mi moji roli matky a manželky ztížit nebo podstatně ulehčit. Nyní budu pracovat jako staniční sestra a psaní rozpisu služeb bude součástí mé práce. Dobré plánování služeb s ohledem na požadavky kolegyně na volno, dodržování spravedlivého rozpisu je jednou z cest, jak tyto role ovlivňovat pozitivním způsobem. Sama jsem zvědavá, nakolik to zvládnu.

**Děkuji za rozhovor a přeji hodně sil.**

## Rozhovor č. 5

Jméno	Věk	Počet dětí	Věk dětí	Délka praxe
Simona	35 let	2	7 a 15 let	17 let

### *Zaměstnání*

#### **Dostáváte často službu navíc?**

Ano, velice často.

#### **Jak se cítíte, když máte službu navíc?**

Špatně, vadí mi to. Ale nedá se s tím bohužel nic dělat.

#### **Komu říkáte o hlídání dětí při pravidelném rozpisu služeb?**

Pokud jde o normální směnu z pravidelného rozpisu, hlídá manžel, starší dcera, teta.

#### **Komu říkáte o hlídání dětí při směně navíc, mimo rozpis služeb?**

U přesčasových směn hlídají navíc ještě kamarádi. Záleží na tom, kdo má čas. Někdy je problém sehnat hlídání. U mladší dcery jsem šla do práce, když jí byly dva roky.

#### **Jak se potom cítíte v práci?**

Špatně, vadí mi to. Mám pocit, že jsem špatná matka.

#### **Chodíte spát po noční směně?**

Záleží na počasí. V létě nechodím spát vůbec, snažím se být venku. V zimě než přijde dcera ze školy.

#### **Spíte dostatečně dlouho?**

Spím málo. Je mi líto času, který bych tím promarnila. Vůbec když je hezké počasí, tak nespím.

### *Rodina a práce*

#### **Účastníte se aktivit dětí?**

Většinou ne, právě kvůli rozpisu služeb.

#### **Míváte volné víkendy s rodinou?**

Nezvládám je mít kvůli rozpisu služeb. Snažím se to plánovat, nebo si vyměnit službu.

#### **Mění často práce program vaší rodiny?**

Velice často. Pokud dostanu službu navíc, program rodiny padá.



### **Dělá vám problém žádat o pomoc při hlídání dětí?**

Nedělá, je to bez problémů. Vždycky mi má kdo pomoci.

### ***Projevy stresu ve vztahu k vaší osobě, manželovi a dětem***

#### **Projevuje se nějak na vás přetížení z práce, když jste doma?**

Pokud jsem hodně unavená, nechce se mi ani mluvit, nebo jsem podrážděná.

#### **Jak tato situace, když jste podrážděná, dopadne?**

Většinou se pohádám s manželem a křičím na děti. Pak se mnou pro změnu nemluví rodina. Musí všichni počkat, až mě to přejde. Pak se situace uklidní a vše je v pořádku.

#### **Jaké máte pocity při odchodu do práce z domova?**

Beru to tak, že musím do práce a jdu. Někdy se tam těším, ale když je hezké počasí, moc se mi tam nechce.

### ***Řešení***

#### **Vidíte nějaké řešení ve vztahu práce versus rodina?**

Vidím to bez řešení. Buďto změním zaměstnání, nebo se s tím musím smířit.

#### **Bráníte se nějak ovlivňování rodiny vaší prací?**

Snažím se, ale stejně pak doma prudím, křičím, hádám se.

#### **Co by vám ulehčilo vaši profesi ze strany zaměstnavatele vůči vaší rodině?**

Určitě lepší finanční ohodnocení. Pak abych nemusela dělat přesčasy. Správně a spravedlivě napsané směny. Dostatečné volno mezi směnami. Nebrat přesčasy.

#### **Vidíte nějaké řešení a pomoc ve zvládnání profesionální role a role matky a manželky?**

Nevidím. Rodina si našťěstí na moje směny zvykla. Možná, kdybych měla více peněz, lehčeji bychom to všichni snášeli. Jinak mě opravdu nic nenapadá.

**Děkuji za rozhovor a přeji hodně sil.**

## Rozhovor č. 6

Jméno	Věk	Počet dětí	Věk dětí	Délka praxe
Monika	41 let	3	12, 15 a 18 let	22 let

### *Zaměstnání*

#### **Dostáváte často službu navíc?**

Ano, velmi často.

#### **Jak se cítíte, když máte službu navíc?**

Mám vztek, i když vím, že se to nedá ovlivnit.

#### **Komu říkáte o hlídání dětí při pravidelném rozpisu služeb?**

Většinou říkám babičce, ať dohlídne na to, co se doma děje. Děti jsou už velké, ale stejně jsem ráda když je někdo zkontroluje.

#### **Komu říkáte o hlídání dětí při směně navíc, mimo rozpis služeb?**

U přesčasových směn hlídají navíc ještě příbuzní a kamarádi. Kontrolují děti aspoň přes mobil, nebo s nimi vymyslí nějaký program. Většinou to dopadne tak, že se všichni sejdou u nás, protože bydlíme v domě.

#### **Jak se potom cítíte v práci?**

Špatně, mám problémy se soustředit. Vadí mi, že nemohu být s nimi a užít si bezva den.

#### **Chodíte spát po noční směně?**

Musím chodit spát, jinak jsem moc unavená.

#### **Spíte dostatečně dlouho?**

Myslím si, že mi doba spánku nestačí. Ale nechce se mi celý den prospat. Můžu si udělat doma spoustu věcí, když jsou děti ve škole. A proto spím málo.

### *Rodina a práce*

#### **Účastníte se aktivit dětí?**

Většinou ne, zastupuje mě manžel, babičky, kamarádi.

#### **Míváte volné víkendy s rodinou?**

Jen jeden do měsíce.

#### **Mění často práce program vaší rodiny?**

Velice často. Vše se podřizuje práci. Hodně mě rozčiluje, že to nemůžu ovlivnit.

### **Dělá vám problém žádat o pomoc při hlídání dětí?**

Čím dál častěji, je mi to trapné. Jednak jsou děti velké a na druhou stranu žádám o pomoc už příliš dlouho. Těším se na to, až budou všechny děti tak velké, že budou zůstat samy.

### ***Projevy stresu ve vztahu k vaší osobě, manželovi a dětem***

#### **Projevuje se nějak na vás přetížení z práce, když jste doma?**

Ano, bývám podrážděná. Vše mě hodně vytočí.

#### **Jak tato situace, když jste podrážděná, dopadne?**

Křičím, pohádám se. Pak jsem uražená a radši jdu spát. Druhý den ráno vstanu a vše je v pořádku. Jako by se den předtím nic nestalo.

#### **Jaké máte pocity při odchodu do práce z domova?**

Nechce se mi odejít, jsem předem vyčerpaná. Bojím se toho, co budu muset zase v práci řešit.

### ***Řešení***

#### **Vidíte nějaké řešení ve vztahu práce versus rodina?**

V poslední době nikoliv. Práce je čím dál víc a přibývá i hodně administrativy.

#### **Bráníte se nějak ovlivňování rodiny vaší prací?**

Snažím se, ale nedaří se mi to. Ráda bych nějaké řešení našla, ale moc se mi to nevede.

#### **Co by vám ulehčilo vaši profesi ze strany zaměstnavatele vůči vaší rodině?**

Nevzdávám se snů, a proto mě napadají různé možnosti. Uznání naší práce, lepší finanční ohodnocení, více pracovníků na směnu, pravidelnost směn, Pro mě možnost plánování směn a lepší naplánování volna s rodinou. Ze strany zaměstnavatele vstřícnější postoj, větší pochopení pro to, že jsme matky.

#### **Vidíte nějaké řešení a pomoc ve zvládnání profesionální role a role matky a manželky?**

Vidím to čím dál tím hůře a zcela bez optimismu. Jedinou podporu, kterou výrazně pociťuji, je právě ta v rodině. Bez ní bych určitě své povolání nezvládala.

**Děkuji za rozhovor a přeji hodně sil.**

## Příloha č. 3 – Žádost o povolení výzkumu

Vážená paní  
Mgr. Jitka Řehořová  
hlavní sestra Nemocnice Jablonec nad Nisou  
Nemocniční 15  
Jablonec nad Nisou

Tanvald 2.1.2009

*Věc:*

*Žádost o povolení výzkumného šetření na standardních odděleních Nemocnice Jablonec nad Nisou*

Vážená paní magistro,

dovolujeme si Vás požádat o povolení výzkumného šetření na standardních odděleních Nemocnice Jablonec nad Nisou, jež by mělo být součástí závěrečné bakalářské práce Martiny Zajíčkové, nar. 24.8.1968, studentky 3. ročníku bakalářského studijního programu Ošetřovatelství – všeobecná sestra, kombinované formy, LF UK v Hradci Králové.

Cílem této práce je zjistit vymezení hranic v psychice u zdravotních sester, vzájemné ovlivňování zaměstnání a rodiny nepřetržitým provozem a povoláním na směny.

Výzkumné šetření bude provedeno formou semistrukturovaného rozhovoru.

Závěrečná práce je zpracována pod odborným vedením PhDr. Mariany Bažantové, prof. PhDr. Jiřího Mareše, CSc., přednosta ústavu sociálního lékařství LF UK v Hradci Králové a Mgr. Evy Vachkové, vedoucí oddělení ošetřovatelství.

Výsledky šetření Vám rádi poskytneme

Prosíme o sdělení Vašeho rozhodnutí.

S pozdravem  
PhDr. Mariana Bažantová  
ústav sociálního lékařství LF HK  
vedoucí práce  
e-mail: [BazantovaM@lfhk.cuni.cz](mailto:BazantovaM@lfhk.cuni.cz)

prof. PhDr. Jiří Mareš, CSc.  
ústav sociálního lékařství LF HK  
e-mail: [mares@lfhk.cuni.cz](mailto:mares@lfhk.cuni.cz)

v Hradci Králové  
tel: 495816426


Vyjádření vedení instituce:

- Souhlasím  
 Nesouhlasím

Odůvodnění:

Datum: 2.1.2009

Podpis, razítko

  
Nemocnice Jablonec nad Nisou, p.o.  
Mgr. Jitka Řehořová  
náměstek pro ošetřovatelskou péči  
Nemocniční 15, 466 60 Jablonec nad Nisou