



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA PEDAGOGIKY A PSYCHOLOGIE

A

VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMICKÁ V PRAZE
FAKULTA MANAGEMENTU V JINDŘICHOVĚ HRADCI

Bakalářská práce

Aspekty prožívání dne v nezaměstnanosti

Vypracovala: Veronika Kozlová
Vedoucí práce: PhDr. Olga Vaněčková

České Budějovice 2013

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářskou práci na téma *Aspekty prožívání dne v nezaměstnanosti* jsem vypracovala samostatně, pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním mé bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

27. června 2013

.....

podpis

Poděkování

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Olze Vaněčkové za cenné rady, inspirující náměty k zamyšlení, vstřícnost a motivující pozitivní pohled na tvorbu této práce. Zároveň děkuji všem dotazovaným za spolupráci, díky níž mohla vzniknout praktická část této práce. Děkuji také mé matce Mgr. Haně Kozlové a mému životnímu partnerovi Mgr. Tomáši Chromečkovi za podporu a trpělivost.

Anotace

Bakalářská práce se věnuje problematice nezaměstnanosti v kontextu prožívání dne v životě nezaměstnaného jedince. Cílem práce je reflektovat dopady nezaměstnanosti na kvalitu lidského života a integritu osobnosti. Teoretická část bakalářské práce představuje aspekty významu práce pro člověka, popisuje nezaměstnanost jako pojem a jev i v rámci pohledu do historie. V obecné rovině přibližuje psychologické hledisko nezaměstnanosti. Praktická část bakalářské práce se věnuje zkoumání běžného dne v životě nezaměstnaného jedince. Výzkum přináší poznatky o vnímání času, plánech a náplni denních činností, zaměřuje se na subjektivní myšlenkové obsahy a hodnocení nezaměstnanosti. Oblast zaměření praktické části práce rozšiřuje hodnocení individuální kvality života.

Klíčová slova: nezaměstnanost, práce, reflexe, osobnost, kvalita života

Annotation

This thesis deals with problems of unemployment in the context of the experience in the life of an unemployed man. The aim of the work is to reflect impact of unemployment on quality of life and personal integrity. Theoretical part of the bachelor thesis shows aspects of importance of the work for a man, describes unemployment as a concept and a phenomenon in the perspective of the history. In general it draws psychological aspects of unemployment. The practical part of the bachelor thesis studies a common day of a human life unemployed. The research brings knowledge about the perception of time, plans and filling daily activities, focuses on subjective thought content and evaluation of unemployment. Areas of practical part extend from individual quality of life.

Keyword: unemployment, work, reflection, personality, quality of life

OBSAH

I. TEORETICKÁ ČÁST	7
ÚVOD	7
1 PRÁCE JAKO SOUČÁST LIDSKÉ PŘÍROZENOSTI.....	9
1.1 Latentní funkce práce.....	10
2 NEZAMĚSTNANOST	11
2.1 „Nezaměstnanost“ v pohledu do české historie	12
2.1.1 Jan Ferdinand Kindermann a Jan Nepomuk Buquoy	12
2.1.2 Tomáš Baťa.....	13
2.2 Typy nezaměstnanosti.....	14
2.3 Příčiny nezaměstnanosti.....	15
2.4 Možnosti pomoci nezaměstnaným a prevence.....	16
2.5 Nezaměstnanost a biodromální princip	17
3 PSYCHOLOGICKÉ HLEDISKO NEZAMĚSTNANOSTI.....	20
3.1 Údlost ztráty práce	20
3.1.1 Fáze reakce na ztrátu zaměstnání	20
3.2 Vědomí a prožívání zátěže nezaměstnanosti a psychika člověka	22
3.2.1 Vnímání kvality života.....	24
3.2.2 Vnímání času.....	25
3.2.3 Vnímání stigma.....	25
3.3 Zvládání nezaměstnanosti jako zátěžové situace	26
3.3.1 Adaptace/maladaptace.....	27
3.3.1.1. Naučená bezmocnost	27
3.3.1.2. Hledačská aktivita.....	28
3.3.2 Self-efficacy	28
3.3.3 Copingové strategie.....	29
3.3.4 Dispoziční optimismus a pesimismus	30
3.3.5 Emoční a sociální opora	30

3.4	Vliv psychické zátěže nezaměstnanosti na zdraví.....	31
3.4.1	Neuróza z nezaměstnanosti	32
3.4.2	Deprese z pracovní deprivace	33
4	SHRNUTÍ.....	34
II.	PRAKTICKÁ ČÁST	35
5	CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	35
5.1	Metodologie	36
5.2	Výzkumný soubor.....	38
5.3	Sběr výzkumných dat.....	39
5.4	Prožívání dne v nezaměstnanosti zachycené v rozhovorech.....	39
5.4.1	Informantka Jana	39
5.4.2	Informantka Petra.....	42
5.4.3	Informantka Zuzana	46
5.4.4	Informantka Monika.....	49
5.4.5	Informant Pavel.....	52
5.5	Reflexe vlastní zkušenosti.....	55
5.6	Analýza záznamů a související srovnání.....	56
5.7	Vlastní sdělení v rámci SEIQoL	61
5.7.1	Analýza SEIQoL	61
5.7.2	Vyhodnocení SEIQoL	70
5.8	Porovnání výzkumných šetření.....	76
	ZÁVĚR.....	79
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	82
	PŘÍLOHY	85

I. TEORETICKÁ ČÁST

ÚVOD

„Vědomí a prožívání ztráty práce je jizvou na kmeni života – a jako každá jizva – v určitém období se stává citlivější“ (Buchtová a kol., 2002, s. 171).

Stane-li se člověk nezaměstnaným, jeho život se změní. Rozsah působení změny a míra zastoupení změnových procesů v životě nezaměstnaného člověka jsou individuální. Mění se životní styl, postavení ve společnosti, sociální dovednosti, vnímání sebe sama, postoj k sobě samému. Postupně se mění i existenciální nezávislost jedince v závislost na sociální pomoci státu či blízkých osob.

Přestože v rámci nezaměstnanosti může vzniknout prostor pro realizaci vytouženého či nového začátku, a to v souvislosti s rodinnými vztahy, množstvím volného času, příležitostmi ke změně životní dráhy, hodnotu zaměstnání, tak jak je chápe naše společnost, je obtížné vyvážit.

Zásadní roli v této etapě lidského života hrají biopsychosociální faktory. Tato bakalářská práce se zaměří především na psychologické hledisko a jeho vliv na uvažování, prožívání, jednání nezaměstnaného člověka.

Psychologické působení nezaměstnanosti nalezneme v mnoha psychologických výzkumech, jež přinesly důležité poznatky a metodologické rady. V českých podmínkách se již na začátku 20. století realizoval projekt, jehož výstupem byla objektivní vědecká studie, která se vázala k sociologii nezaměstnanosti. Autorem studie byl Bruno Zwickler, který práci uveřejnil v českém časopisu Sociologická revue v letech 1934 a 1935. Studie informuje o materiálních, psychologických a také sociálních dopadech nezaměstnanosti v regionu „Velkého Brna“. Výzkum byl uskutečněn v letech 1934-1935 pod vedením prof. I. A. Bláhy, který řídil sociologický seminář Filosofické fakulty Masarykovy univerzity v Brně, působiště B. Zwickera. Studie si kladla za cíl *„poznat situaci nezaměstnanosti v celé šíři její společenské podmíněnosti, vztáhnosti a dosažnosti“* (Zwickler in Buchtová a kol., 2002, s. 77). V rámci výzkumu byli nezaměstnaní vyzváni, aby se písemně vyjádřili o jejich životě, čímž byly získány důležité informace o způsobech, jakými reagovali ve vztahu k nastalé sociální nejistotě. Výzva měla podobu dotazníku, který obsahoval 14 bodů, obsahem byl prostor pro základní údaje o nezaměstnaném a dále pak pro uvedení informací o úrovni života ve vztahu k výživě, ošacení, bydlení, příjmům a vydáním, dluhům, zdravotnímu stavu, péči

o děti, vyjádření celkově o stavu života rodiny, subjektivnímu náhledu na nejzávažnější následky nezaměstnanosti, působení ztráty pracovního zařazení v rámci vykonávané pracovní profese, způsobech denních činností, zájmu na společenském životě, mínění o prožívané tísní, subjektivním pohledu do budoucna... Zwicker uvádí, že *„nezaměstnanost konstituuje novou hmotnou základnu, jež spolu s podstatně pozměněnou společenskou situací přetváří duševní a společenský život nezaměstnaného člověka, a trvá-li déle, stupňuje své účinky tak, že navozuje i hlubší, kvalitativní proměny v jeho psychosociálním ustrojení, jednání a chování vůbec“* (Zwicker in Buchtová a kol., 2002, s. 221). Bruno Zwicker považoval za zásadní jev ztrátu pracovní funkce, to je okolnost, která mění duševní a společenský život nezaměstnaného člověka, má vliv na jeho *„psychosociální habitus“* (Zwicker in Buchtová a kol., 2002, s. 77). Ve své studii dospívá k přesvědčení, že *„svými účinky nezaměstnanost postihuje celou psychičnost nezaměstnaného člověka, jeho intelektuálnost, citovost, i oblast vůle“* (Zwicker in Buchtová a kol., 2002, s. 77). Studie obsahově analyzuje 200 výpovědí nezaměstnaných ve „Velkém Brně“. Výzkum přinesl zjištění, že polovina všech nezaměstnaných uváděla pocity *„celkové ochablosti“* (Zwicker in Buchtová a kol., 2002, s. 77) nebo její silnější symptomy. Intelektuálněji vyspělejší skupina nezaměstnaných vnímala náhlou ztrátu práce jako *„vyřazení ze společnosti, sociální deklasaci, nejtěžší sociální příkoří“* (Zwicker in Buchtová a kol., 2002, s. 77). Byly získány informace o zhoršení zdravotního stavu nezaměstnaných, problémech se zvládáním rodinného života, záporném posuzování péče státu o nezaměstnané (Buchtová a kol., 2002, kapitoly 4.2, 7.3).

1 PRÁCE JAKO SOUČÁST LIDSKÉ PŘÍROZENOSTI

„Hra patří spolu s učením a prací k základním formám lidské činnosti“ (Šimoník, 2003, s. 64).

Historie přinesla mnoho lidových rčení, kde je význam práce zakomponován v rámci poselství pravdy a moudrosti: *„Práce šlechtí člověka.“; „Bez práce nejsou koláče.“; „Komu se nelení, tomu se zelení.“; „S prací nejdál dojdeš.“*

„Práce je základní lidská činnost. Prací člověk pozměňuje své okolí (přírodu i společnost) i sebe sama, své duševno, svou osobnost, která zase zpětně ovlivňuje průběh pracovní činnosti. Je to uvědomělá činnost zaměřená na utváření hmotných a duchovních hodnot. Vytváří svět kultury a přetváří přírodu“ (Kohoutek a Štěpaník, 2000, s. 7).

Výrok ze 17. století, jehož autorem je W. Petty *„příroda je matkou a práce otcem bohatství“* umocňuje dosah práce. Historické zdroje uvádějí i myšlenku pocházející ze století 18., kdy byl A. Smith přesvědčen, že *„původním zdrojem všech nutných životních prostředků a věcí zpříjemňujících život, které každý národ ročně spotřebuje, je jeho roční práce“* (Šmajš in Buchtová a kol., 2002, s. 10).

V rámci zprostředkovaného setkání s historií je zajímavé chápání práce středověkým učencem Tomášem Akvinským, který ji považoval za pilíř stability společnosti, tato stabilita je podle něho udržována pracovní aktivitou určitých skupin lidí. Mareš uvádí i názor Sigmunda Freuda, který došel k závěru, že jsme ohroženi nadvládou fantazie a emocí, nemáme-li povinnost ranního vstávání za účelem odchodu do práce. Freud byl přesvědčen, že práce nás poutá k realitě (Mareš, 2002, s. 68, 69).

Práce je předpokladem pro zachování bytostné lidské důstojnosti, je nositelkou hodnoty seberealizace, společenské prospěšnosti, ale také užitku materiálního charakteru (Buchtová in Výrost a Slaměník, 2001, s. 81).

„Tak jako každý normální a zdravý organismus pasivně nečeká na podněty z vnějšího světa, nýbrž je spontánně sebezáchovně aktivní, také normální zdravý člověk má vedle hladu a žízně nutkavou potřebu účelové aktivity spojené s poznáváním, hrou a námahou – potřebu práce“ (Šmajš in Buchtová a kol., 2002, s. 17).

Je na místě upozornit na důležitý postřeh sociální psycholožky Marie Jahodové, který se vztahuje k rozlišení „práce“ a „zaměstnání“, Jahodová zaměstnání chápe jako jeden z významů pojetí práce. Zaměstnání člověka je možné vidět v roli ústřední instituce, díky které jedinec definuje svou identitu. Je propojeno s oblastí volného času a vzděláváním, neboť volnočasovými aktivitami se obnovují síly pro další pracovní

činnost a vzděláváním tyto síly organizujeme v rámci přípravy na budoucí povolání. Z této činnosti se rodí úmysly, ideály člověka, navazování kontaktů, i jak bude život jedince, harmonogram dne strukturován (Mareš 2002, s. 16, 68).

Marie Jahodová zajímavě srovnává pojem volný čas a čas volna. Podle jejích slov ne vždy znamená nárůst volného času nárůst času volna, ale nárůst času, který se „rozpíná jako „tuhá hmota“ a ubíjí únavou a čekáním“ (Buchtová a kol., 2002, s. 102).

1.1 Latentní funkce práce

Latentními funkcemi práce je spojeno jméno Marie Jahodové. Tato sociální psycholožka skryté funkce práce odhalila. Stěžejní východiska poskytuje např. Marienthalská studie, na níž se podílela. Tento projekt sociograficky popisuje životní situaci obyvatel obce Marienthal v Dolním Rakousku v návaznosti na uzavření spádové továrny, tamní přádelny lnu, v důsledku čehož bylo místní společenství ochrnuto dlouhodobou nezaměstnaností. Výzkum se odehrál v letech 1931-1932. Jednalo se o hloubkovou sondu do života, přičemž sami výzkumníci patřící pod Vídeňskou univerzitu, sociální psychologové Marie Jahodová a Paul Lazarsfeld, dále statistik Hans Ziesel, se místním lidem pokoušeli ve zvládnutí obtížné životní situace pomoci. Analýza zahrnovala statistické výstupy a zjištění podrobným pozorováním v rámci komunity, čímž byl projekt unikátní. Autoři studie dospěli k přesvědčení, že důsledky nezaměstnanosti z hlediska zdravotního a psychologického jsou úzce ve vztahu s důsledky chudoby. Zjištěno bylo, že nezaměstnaní v jejich životní situaci prožívají nezáměr až po apatii, nemají plány do budoucna, ovšem jsou přesvědčeni o smyslu zachování šancí pro jejich děti. Mezi latentní funkce práce dle Buchtové můžeme zařadit např. společenské vazby, prospěšnost a pomoc druhým lidem, záměrný rozvoj tvořivosti, učení se, dále duševní činnost, relaxační aktivitu (Buchtová a kol., 2002, s. 77-79, s. 112-113).

Kebza (2005, s. 199) pod pojem latentní funkce práce zahrnuje aspekty a vztahy, které jsou spojeny se skutečností, že člověk každý den chodí do práce, kde tráví čas; přičemž tyto složky nezaměstnanosti ztratí. Jmenuje specifický režim dne, vazby se spolupracovníky, pracovní cíle, souhrn zkušeností, hledisko osobního statusu a identity.

2 NEZAMĚSTNANOST

„I když reflexe nezaměstnanosti může být bolestná, překonávání této specifické deprivace dospělého věku směřuje k tomu, aby se nezaměstnaný „přihlásil“ ke kvalitě života, která odpovídá jeho bytostnému já“ (Švancara in Buchtová a kol., 2002, s. 171).

Přemýšlíme-li o vhodném synonymu pro *nezaměstnanost*, mohl by nás napadnout souznačný význam *nenaplnění práva na zaměstnání*.

Nezaměstnanost je v České republice sociálně-ekonomický problém posledních let, až v současnosti evidujeme nárůst schopnosti adaptace a učíme se tento druh problémů řešit a vyrovnávat se s ním. Vyvíjí se strategie, jak zvládat tento velmi stresující faktor (Vágnerová, 2008, s. 731).

Definice jevu nezaměstnanosti dle Encyclopaedie Britannica uvádí Boleloucký (in Buchtová a kol., 2002, s. 129), kdy se jedná o stav, v němž jedinec není schopen najít práci, přestože je práce schopný a práci aktivně vyhledává.

Buchtová (in Výrost a Slaměník, 2001, s. 82, 108) dává do souvislosti nezaměstnanost a poruchy na trhu práce, jejichž projevem tento jev je. Udává, že rozsah nezaměstnanosti je možné zjistit za pomoci ukazatele míry nezaměstnanosti, ta je vyjádřena v poměru počtu nezaměstnaných ke kvantitě ekonomicky aktivních lidí. Dále uvádí nedostatečnou osobnostní sebereflexi jako jeden z faktorů, které ovlivňují chování a schopnost reakce na nové podmínky, reflexe nezaměstnanosti je tedy důležitým aspektem v procesu poznání, vysvětlení, hodnocení tohoto jevu.

Tomeš (2010, s. 280) uvádí, že *„nezaměstnanost není jakákoli absence pracovního poměru.“* Jsem-li nezaměstnaný/á, pak chci být zaměstnán/a, jsem zaměstnatelný/á, zaregistruji se na úřadu práce.

2.1 „Nezaměstnanost“ v pohledu do české historie

V rámci českých dějin se jeví jako pozoruhodné dva pohledy do historie nezaměstnanosti, kdy můžeme hovořit o terapii pomoci opřené o lidskou solidaritu.

2.1.1 Jan Ferdinand Kindermann a Jan Nepomuk Buquoy

- Reformní program podpory práce neschopných v režii Jana Ferdinanda Kindermanna a Jana Nepomuka Buquoye (18. století):
 - systematické, promyšlené, progresivně navrhované metody na poli českého obecného školství,
 - realizace myšlenky tzv. industriálního školství: *„Co pomůže pouhé vyučování, pouhé učení se užitečným vědomostem a vštěpování nejlepších zásad, nepřidrží-li se žáci k užívání nabytých poznatků, k upotřebení sil a vědomostí, neposkytuje-li se dětem příležitost, aby samy pracovaly a aby si práci zvykly?“* (Kindermann in Strnad, 1975, s. 52),
 - Kindermannův plán industriálního vyučování byl taktickým řešením velkého problému tehdejšího školství – nepravidelné školní docházky. Pracovní činnost dětí ve škole, za níž dostávaly výdělek, pomáhala nejen řešit tíživou sociální situaci chudých rodin, ale i dotovat náklady, údržbu školy; hlavním cílem bylo přesvědčit rodiny pocházející z chudých poměrů o prospěšné podstatě obsahu výchovy a vzdělání: *„Vychovejte člověka, navykněte jej pracovat a všeho jste získali“* (Kindermann in Strnad, 1975, s. 52). Jako základní cíle industriální výchovy lze uvést především snahu vštípit dětem lásku k tvořivosti, vést je k přesvědčení, že dobrá a poctivá práce je prostředkem ke zvelebení naší země, pozitivní změně životních a sociálních podmínek (Hanzal, 1998, s. 21, 22, 23, 25).
Industriální vzdělání mělo sloužit jako prostředek, *„jímž by zamezen byl všeobecný úpadek lidstva a dosaženo všestranného vzdělání i výcviku všech sil duševních i tělesných na tom místě, kam byl člověk prozřetelností boží postaven“* (Kádner, 1923, s. 392).
 - na základě Buquoyova požadavku zřízen ústav pro chudé, který byl v dnešním slova smyslu skutečnou organizací, jejímž úkolem bylo denně vyvíjet činnost získávání a rozdělování milodarů s cílem podpořit chudé, tedy práce neschopné.

„Bylo to první ve velkém provedené pozitivní systematické chudinské zaopatřovací zřízení tohoto druhu v Evropě, předobraz veřejné sociální péče“ (Buquoy, 2004, s. 76).

2.1.2 Tomáš Baťa

- Alternativní přístup Tomáše Bati (20. století, období hospodářské krize):
 - demokratizace, sjednocení spolupracovníků,
 - cílem bylo zajistit práci svým zaměstnancům, udržení výroby,
 - na základě dohody se svými zaměstnanci a spolupracovníky došlo ke snížení cen obuvi, ale také mezd zaměstnanců,
 - zaměstnanci mohli využívat nákupu potravin, oděvů apod. za polovinu běžných cen,
 - vysoká sleva byla pro obyvatelstvo motivem k nákupu, zájem o obuv rostl, sklady byly vyklizeny, výroba se mohla znovu rozběhnout (Buchtová a kol., 2002, s. 49-50).

Nováček (in Buchtová a kol., 2002, s. 50) uvádí část příspěvku J. A. Bati, který pronesl v rámci promoční řeči na Vysoké škole technické dr. E. Beneše v Brně 26. března 1938: *„Ty miliardy podpor v nezaměstnanosti, ty almužny nedůstojné lidského ducha dosvědčují pouze naši nedostatečnost. To nebylo to, po čem lidé opravdu dychtili, po čem prahli. Oni toužili po práci a dostávali – almužnu... Almužna, podpora, není projevem lidskosti, to je ubíjení duše člověka. To je korumpování slabých...“*

2.2 Typy nezaměstnanosti

Frikční nezaměstnanost lze označit přechodné období, které vyplňuje dobu přechodu mezi dvěma zaměstnáními. Tento typ nezaměstnanosti je přirozený, doprovází většinou každé střídání zaměstnání. Jedná se o krátkodobou etapu v životě jedince, která nepředstavuje přílišnou psychickou ani materiální zátěž, naopak je často vnímána jako čas volna využitelný vítaným způsobem (Buchtová in Výrost a Slaměník, 2001, s. 82). Mareš (2002, s. 18-20) uvádí anglické označení *people between two jobs* pro osoby, kteří jsou nezaměstnaní přechodně ať už vlivem vlastní motivace či požadavků ekonomického vývoje a spadají tak do kategorie frikční nezaměstnanosti.

Strukturální nezaměstnanost představuje reakci na změnu v ekonomickém uspořádání společnosti. Odvíjí se od produkce jednotlivých velkých organizací, které působí v příslušném regionu. Pakliže organizace ukončí svou činnost v důsledku zrušení, a to právě na základě zmiňovaných změn ve státní ekonomické struktuře, dojde k masivnímu propuštění zaměstnanců. Nezaměstnanost bezprostředně výrazně naroste. Tento typ nezaměstnanosti je závažným problémem a může způsobit nárůst nezaměstnaných dlouhodobě (Buchtová in Výrost a Slaměník, 2001, s. 82). Mareš (2002, s. 21) představuje paradox strukturální nezaměstnanosti v té podobě, kdy se v této kategorii i dlouhodobě objevují lidé vysoce kvalifikovaní, jejichž zaměření již na trhu práce není potřeba, např. vlivem výrobních změn.

Od roku 1936 rozlišujeme dle Keynesa také tzv. *dobrovolnou* a *nedobrovolnou nezaměstnanost*. *Cyklická nezaměstnanost* je odrazem negativ ekonomického cyklu hospodářství, kam řadíme recesi či depresi. Tyto části cyklu oslabují ekonomiku, čímž ubývá pracovních míst. I tato nezaměstnanost vykazuje dopady, které jsou závažné a déletrvající (Buchtová in Výrost a Slaměník, 2001, s. 82). Mareš (2002, s. 21) vysvětluje tento typ nezaměstnanosti jako *nezaměstnanost z nedostačující poptávky*.

Tomeš (2010, s. 281-282) představuje *skrytou nezaměstnanost* neboli *částečnou nezaměstnanost*, ta je charakteristická zkrácenou pracovní dobou proti vůli zaměstnance. Je koncipována jako zkrácení týdenní či denní pracovní doby za účelem snahy předejít propuštění zaměstnanců či za účelem eliminace tohoto jevu. Schéma částečné nezaměstnanosti je založeno na tzv. rozdělení práce, kdy cílem je rozdělit objem práce mezi co nejvíce zaměstnanců. Dle Tomeše představuje *dlouhodobá nezaměstnanost* stav, kdy jedinec postupně přestává být způsobilý k výkonu

zaměstnání. Tento typ nezaměstnanosti se vyznačuje dequalifikací, ztrátou návyků pracovního charakteru, rizikem získání zvyku ve vztahu k příjmu sociálních dávek.

Dlouhodobou nezaměstnanost dále charakterizuje Vágnerová jako změnu životního stylu v souvislosti s ekonomickým omezením, sociální izolací, změnou stabilního rozvrhu dne. Jedinec se adaptuje podmínkám, které jsou charakteristické spoustou volného času a hranicemi ve vztahu k prostředkům jedince (Vágnerová, 2008, s. 741).

2.3 Příčiny nezaměstnanosti

Předurčení pro déletrvající nezaměstnanost je spojeno s rizikem, které může být uvedeno na scénu života vlivem různých faktorů:

- vzdělání se pojí s větším rizikem ztráty zaměstnání v případě osob s nedostatečnou kvalifikací a nízkou úrovní vzdělání, dochází zde ke spojení s pasivním přístupem, s pocitem bezmocnosti, potřebou spoléhat se na druhé, objevuje se vědomí nízké sebedůvěry ve vztahu k šanci najít práci. Na síle ovšem nabývá skutečnost, že vyšší vzdělání neznamenaá jistotu pracovního uplatnění,
- rizikovými skupinami z hlediska věku jsou mladí lidé (mladší 25 let) a lidé starší (nad 50 let). Mladí lidé nedisponují praxí. Mladí nezaměstnaní se mohou sdružovat do part, požívají drogy, věnují se krádežím, vandalismu; nezaměstnanost zde ovlivňuje riziko asociálního chování. Důsledky nezaměstnanosti zde mohou být velmi závažné. „Společnost je nepřijala, neposkytla jim šanci získat zaměstnání, a oni proto nerespektují její normy. ... Hlavním rizikem zůstává zafixování těchto způsobů chování a omezení schopnosti adaptace na život zaměstnaného člověka“ (Vágnerová, 2008, s. 742). Starší lidé jsou ohroženi stresovými faktory v souvislosti s obavou z možné snížené výkonnosti, zvládnutí nových požadavků. Roli hraje proces stárnutí, který s sebou může přinášet zvýšenou nemocnost, omezení sil, tendence k pesimismu ve vztahu k negativním zkušenostem,
- v rámci úvah o roli pohlaví v souvislosti s příčinami nezaměstnanosti lze zmínit rozdíl ve významu profesní role pro muže a ženy, tj. i ztráta profese přináší posouzení jiným způsobem. U žen je evidováno větší riziko ztráty zaměstnání, sociálně handicapující je predikce předurčení těhotenství a péče o malé děti,
- svůj podíl rizika nese také zařazení do sociální kategorie, kam se řadí lidé se změněnou pracovní schopností v závislosti na zdravotním postižení či nemoci pro předpoklad neschopnosti perspektivně zvládnout požadavky, tempo pracovního

procesu. Příslušníci různých minorit či přistěhovalci mohou být i snáze propouštěni, riziko nezaměstnanosti je u nich obecně vyšší,

- existující osobnostní nebo sociální patologie také navyšuje riziko nezaměstnanosti. V jejich rámci může docházet k neadekvátním reakcím na událost ztráty zaměstnání ve vztahu k neschopnosti zátěž zvládnout. Tato skutečnost se pojí s problémy osob ve vztahu k sociální adaptaci, lidé takto disponovaní nepovažují zaměstnanecký poměr za zdroj finančních prostředků pro zajištění existenciálního standardu. Jedná se o osoby se sklonem k abúzu alkoholu a drog, k asociálnímu chování, k identifikaci s kriminální subkulturou (Vágnerová, 2008, s. 732-734).

2.4 Možnosti pomoci nezaměstnaným a prevence

Pomoc se může zaměřovat na získání nového pracovního místa či na řešení problémů, jež jsou důsledkem ztráty zaměstnání (zdravotní, psychické, ekonomické problémy, závislosti, problémy v rodině, ohrožení rodiny apod.).

Vymezení dle charakteru poskytované pomoci a podpory:

- služby poskytující úřad práce:
 - podmíněno registrací a spoluprací při hledání pracovního místa,
 - nabídka pracovních míst,
 - podpora v nezaměstnanosti,
 - rekvalifikace,
- sociální služby:
 - sociální pracovníci se zabývají řešením problémů nezaměstnaného, rodin; pomáhají v situacích krizových, s ekonomickými problémy apod.,
- psychoterapeutická péče:
 - možnosti využití individuálních i skupinových metod práce,
 - cílem je dosáhnout změny v přístupu, postoje k práci, zaměstnání; podpora sebedůvěry, iniciativy zaměřené na možné řešení situace (Vágnerová, 2008, s. 747).

Prevence může spočívat ve výchově k případné nezaměstnanosti ve formě školní angažovanosti s žádoucími cíli. Nezbytné je rozvíjení tvořivého přístupu, schopností a podpory postupného čerpání nových poznatků (Buchtová a kol., 2002, s. 92).

Důležitým faktorem by měla být dostatečná subvence v oblasti školství, a to nejen v rámci celé šíře hlediska finančního, ale i morálního.

Domníváme-li se, že také mezilidské vztahy v organizacích by měly být kultivovány, pěstovány v duchu žádoucí sociální interakce, zdravé motivace, pak projevy těchto vzájemných působení by měly ve výsledku vytvářet zrcadlo určité entity - kultury organizace. Zkušenosti v pracovní sféře však často přinášejí pocit, že důležitost hodnoty dobře odvedené práce, snahy a poctivosti se vytrácí.

Pracovní role je pro člověka jednou z jeho hlavních životních rolí. „*Pracovní vztahy jsou zdrojem identity člověka...*“ (Mareš, 2002, s. 68). Mezi rolí podřízeného a vedoucího pracovníka by měl být rozdíl v míře zkušeností, zralosti osobnostních i odborných kompetencí, přičemž vedoucí pracovník by v těchto předpokladech měl pozitivně vynikat. Proces uvědomění si ambicí k vedení by měl také nezbytně stavět na žádoucích charakterových vlastnostech vč. schopnosti sebekritiky. Vedoucí pracovník ideálně vede, inspiruje, je otevřený žádosti o radu, má pozitivní přístup a to vše za předpokladu, že víra v hodnoty nebude podřízena osobním cílům a nebude zapomínáno na morální odpovědnost.

2.5 Nezaměstnanost a biodromální princip

Byly-li za předmět zkoumání této bakalářské práce vybrány aspekty prožívání nezaměstnanosti, pak je nezbytné zmínit souvislost s vývojem osobnosti ve vztahu k různým věkovým etapám života jedince.

Náhled na formulaci termínu *biodromální* shrnuje Švancara (in Buchtová a kol., 2002, s. 161) dle slovenského psychologa J. Košča, který výraz *biodromální* pojmenoval. Termín chápe jako „*vymezení celého životního cyklu*“ s vazbou na moderní vývojovou psychologii. Švancara předestírá skutečnost, že životní události kritického charakteru, jako je např. ztráta zaměstnání, postihují osobnostní vývoj člověka nejen v období středního věku, ale už i v dospívání nebo v mladém dospělosti. Do období adolescence jedinec vstupuje přibližně patnáctým rokem života. Cílem procesu dospívání je dosažení psychické a fyzické zralosti v dospělém věku. Jedná se o úsek života, v němž především citlivost ovlivňuje důležité životní oblasti:

- práci,
- partnerský život,
- pole občanské působnosti (Švancara in Buchtová a kol., 2002, s. 163).

Vágnerová (2008a, s. 321, 322) zmiňuje Eriksonův *model epigenetického vývoje*, který popisuje jednotlivé fáze života z pohledu jejich vlastního vývojového úkolu a také i možných rizik v souvislosti s jeho nenaplněním. Vágnerová dále uvádí, že období adolescence je pro Eriksona charakteristické snahou o nalezení vlastní identity, zápasem s nejistotou a pochybováním o sobě, o svém společenském postavení apod. V tomto období dochází k proměňování člověka jakožto bytosti biopsychosociální, tato proměna osobnosti je determinována biologicky, částečně ovlivněna činiteli sociálními a psychickými. Vágnerová zde shrnuje: „*Je to období hledání a přehodnocování, v němž má jedinec zvládnout vlastní proměnu, dosáhnout přijatelného sociálního postavení a vytvořit si subjektivně uspokojivou, zralější formu vlastní identity.*“

Emoční prožívání charakteristické pro dospívající má vliv na užití volných kompetencí, což může ovlivnit např. budoucí výběr povolání. Vágnerová (2008a, s. 344) uvádí krátkou úvahu 14letého chlapce o sobě samém: „*Já sám nevím, proč to je, ale občas mám pocit, že nemá cenu se namáhat a honit za známkama. Někdy nemám vůbec chuť něco dělat a učit se, vůbec se k tomu nepřinutím, říkám si, k čemu to všechno je?*“

Dle Švancary (in Buchtová a kol., 2002, s. 164) mladá dospělost nastává na počátku třetího desetiletí lidského života. Je to období charakteristické plným rozvinutím psychologických funkcí, ale osobnostní ucelení a ustálení temperamentových a charakterových vlastností stále není uzavřeno. Jedná se o senzibilní úsek života i ve vztahu k profesní aktivitě, nebudou-li v tomto věku stimulovány odpovídající předpoklady, nemusí dojít k příznivému vývoji seberealizace. Nedochází-li k žádoucí identifikaci s pracovní rolí člověka, kompenzace je stěžejí reálná. Švancara zde mladou dospělost vidí jako „*období hledání vlastního zaměření, při němž se střetávají vlastní síly a aspirace s možnostmi realizace.*“

Vágnerová (2008a, s. 22) varuje před zkušenostmi, které mohou způsobit změny v uvažování, a tak ovlivnit kognitivní vývoj jedince, mezi takové životní události řadí i ztrátu zaměstnání.

„*Okolnostmi vynucená nezaměstnanost snižuje sebehodnocení i sebejistotu mladého člověka a zatěžuje jeho další rozvoj, negativním způsobem mění jeho návyky i postoje*“ (Vágnerová, 2008a, s. 51).

Stane-li se existenční závislost na sociálních dávkách či rodinné podpoře přetrvávajícím jevem, narušuje proces osamostatňování a přebírání zodpovědnosti za vlastní život. Nezaměstnaný mladý jedinec své kompetence patřičně nerozvíjí a nedojde

k vytvoření potřebných pracovních návyků. Narůstá riziko navyknutí si na stav nezaměstnanosti a na příjem v podobě podpory, o jehož získání není nutné nijak usílovat.

„Nežádoucí styl života se může zafixovat a pokud bude nezaměstnanost dlouhodobá, snižují se schopnosti adaptace na život, jehož podstatnou částí jsou povinnosti“ (Vágnerová, 2008a, s. 52).

Střední dospělost Švancara (in Buchtová a kol., 2002, s. 165, 166) definuje jako *„postupující stabilizaci“*. Stane-li se jedinec, který se nachází v této etapě svého života, nezaměstnaným, prožívá negativně působící stres daleko více než jedinec mladý. Důvodem je již specializovaná pracovní orientace, kompetence jedince a jeho postavení na základě profesní pozice.

Dle Vágnerové (2008b, s. 178) je střední věk, tedy období čtvrtého a pátého desetiletí v životě člověka, *„nejen vrcholem zralosti, ale i obdobím nárůstu zodpovědnosti a připravenosti ji akceptovat.“*

Období starší dospělosti nastává mezi pátým a šestým desetiletím lidského života. Vágnerová používá označení *„fáze postupného úbytku profesní angažovanosti“* (Vágnerová, 2008b, s. 260). Stárnoucí člověk vnímá obraz změny jako ohrožení. Ztráta zaměstnání znamená velké zatížení, protože lidé v tomto věku nejsou považováni za perspektivní pracovníky. Často jsou přehlížena pozitiva, která s sebou jejich zralost přináší. Zmínit lze např. zkušenosti, ochotu ke spolupráci, pomoc a podporu druhých, trpělivost, pečlivost. Dojde-li ke ztrátě zaměstnání a není-li možné nalézt jiné, dochází často k nenadálému konci profesní dráhy. Způsob jejího ukončení vede k pocitům marnosti a zlehčování profesních kompetencí. Prožívání ztráty zaměstnání je hodnoceno v závislosti na okolnostech, smutným jevem je snížení úrovně sebeúcty (Vágnerová, 2008b, s. 264, 265).

Z výše uvedeného je patrné, jak hluboce nezaměstnanost zasahuje do lidského života v rámci vývoje osobnosti. O bytostných zásadách lze hovořit ve vztahu ke každé etapě života člověka. Švancara (in Buchtová a kol., 2002, s. 164) vyjadřuje podstatu problému přesvědčením, že delší nezaměstnanost je tím závažnější, čím je nezaměstnaný jedinec mladší. Vágnerová (2008, s. 742) vidí důsledky nezaměstnanosti pro mladé lidi jako závažnější, stálejší; dotýkající se jich ve větším rozsahu.

3 PSYCHOLOGICKÉ HLEDISKO NEZAMĚSTNANOSTI

„Každý má svůj vlastní tajný svět a v světě tom nejlepší chvíle květ, má v světě tom čas hrůzy, kdy je sám, a tohle všechno není známo nám“ (J. Jevtušenko, překlad V. Holan, in Smékal, 2009, s. 341).

Psychologické aspekty nezaměstnanosti lze chápat jako komplex chování a duševních procesů pod vlivem této etapy lidského života. Kapitola přiblíží reflexi vědomí a prožívání nezaměstnanosti, oblast strategií jednání nezaměstnaných, vliv psychické zátěže nezaměstnanosti na lidské zdraví.

3.1 Událost ztráty práce

Prožívání ztráty práce zanechává ve většině lidí zkušenost závažné psychosociální zátěže. Percepce ztráty zaměstnání je často dramaticky laděna. Přejde-li ztráta práce do podoby dlouhodobého působení, ovlivňuje psychiku člověka celkově. Lidské chování pak nese známky vlivu sociálního osamocení vč. uzavírání se do sebe a také snížení množství sociálních vazeb.

„Propuštění ze zaměstnání je traumatizujícím zážitkem spojeným s dlouhodobým stresem. Nezaměstnaný člověk ztrácí důležitou sociální roli, v souvislosti s tím dochází ke zhoršení jeho společenské prestiže, sebehodnocení a ekonomickému znevýhodnění“ (Vágnerová, 2008, s. 734).

3.1.1 Fáze reakce na ztrátu zaměstnání

Vágnerová (2008, s. 734-735) rozlišuje pět fází reakce na nezaměstnanost, kdy záleží na způsobu prožívání a hodnocení této události. Roli zde hraje postoj k minulosti, budoucnosti, přístup z hlediska optimismu-pesimismu, aktivity-pasivity. Jednotlivé fáze mohou probíhat v individuálních časových intervalech.

1. Fáze šoku.

Jedinec má problém uvěřit, že by něco takového bylo možné, následuje reakce vzteku, kdy si uvědomí, že k dané události skutečně došlo. V rámci této fáze nemusí jedince provázet jen negativní pocity, skutečnost může vnímat i jako výzvu, úlevu.

2. *Fáze optimismu a aktivního hledání nového místa.*

Je spojena s vírou, že hledání zaměstnání ve vlastní aktivní režii bude úspěšné. Pokud však jedinec nové místo nezíská nebo nemá naději, že by ho našel, jeho postoj začne doznávat změn.

3. *Fáze přechodu do kategorie dlouhodobé nezaměstnanosti.*

Autorka zmiňuje Machalovou, která uvádí, že nastává zpravidla po šesti měsících nezaměstnanosti. Jedinec se střetává s uvědoměním, že je ohrožen více a trvaleji než se mu jevílo na začátku, dochází ke stresovému rozpoložení, ztrátě vnitřní rovnováhy, nástupu pesimismu. Zároveň přichází snížení míry aktivity směřující ke hledání zaměstnání. Dostavují se stavy přemítání o životě v minulosti a současnosti, budoucnost je zastřena obavou v závislosti na dezorientaci, neschopnosti odhadnout, co vše může nastat.

4. *Fáze adaptace na styl života nezaměstnaného.*

Postoje a očekávání se změňí vůči dřívějšímu přesvědčení. Jedinec tíhne k rezignaci, pasivitě, apatii, ztrácí zájem o práci vlivem uvádajícího sebevědomí. Uvěří, že hledat práci ztratilo smysl.

5. *Fáze přetrvávající nedůvěry.*

I v případě, že jedinec po delší době znovu nastoupí do zaměstnání, zažité pocity nedůvěry, podezíravosti a nejistoty zároveň s touto změnou automaticky nezmizí. Navíc se mohou objevit problémy související s adaptací na novou situaci.

Plesník, Richterová a Quisová (2006, s. 9-15) uvádějí tři fáze reakce na událost ztráty práce.

1. *Období aktivní.*

Počátek nezaměstnanosti provází projevy aktivity a optimismu v míře individuální. Víra ve znovunalezení zaměstnání bývá silná a motivace jedince je v mnoha případech pozitivně ovlivněna sociální oporou.

2. *Období zklamání.*

Frustrující zážitky na základě dlouhodobých nezdarů v rámci bezúspěšného hledání zaměstnání přivádějí jedince do období zklamání, jež spolu s pocity úzkosti často vyvolává stavy beznaděje až deprese. Může docházet k narušení psychické

vyrovnanosti s důsledky ovlivňujícími celé duševno člověka. Tato fáze se dostavuje mezi 6. a 12. měsícem v nezaměstnanosti.

3. *Období pasivity.*

S tíhou, kterou s sebou nesou stresuplné podmínky, se nezaměstnaný jedinec vyrovnává v rámci volby životní strategie, s jejíž pomocí se s dlouhodobou nezaměstnaností snaží žít. Nežádoucím stresovým podnětům se snaží vyhýbat, eliminovat je.

3.2 Vědomí a prožívání zátěže nezaměstnanosti a psychika člověka

Za cíl této kapitoly je stanoveno věnovat se charakteristickým důsledkům déletrvající nezaměstnanosti. Zaměřujeme se zde na dopady v oblasti psychiky a zároveň i na oblast vnímání kvality života, a to v rámci diferenciací souvisejících problémů.

Nezaměstnanost je citově prožívána a pocity mohou jedince podněcovat k řešení situace či k obranné reakci aktivního či pasivního charakteru. V rámci vnímání ohrožení vlastní budoucnosti může docházet k vývoji psychického napětí, úzkosti a strachu. Přidružit se mohou stavy beznaděje až deprese. Reagovat na ztrátu zaměstnání může nezaměstnaný i zlostí a vztekem ve vztahu k viníkovi, o němž je přesvědčen. Rozlišit je možné dva druhy zátěžové situace – aktuální a anticipační, tj. stresorem je buď ztráta zaměstnání či obava z možné ztráty zaměstnání. Citové prožívání nezaměstnanosti závisí na subjektivní závažnosti této ztráty, ta je vnímána převážně negativně a v ohrožující podobě. V rámci nezaměstnanosti se objevuje působení emoční lability, zranitelnosti, studu i ponížení. V rámci intelektuálního zpracování nezaměstnanosti je důležité hodnocení problému, tj. ztráty zaměstnání a zaměření se na jeho příčiny a možné řešení. Podstatné je, co pro jedince ztráta zaměstnání představuje, zda šanci na změnu či ztrátu, která se mu jeví jako nenahraditelná. Záleží zde na úrovni flexibility uvažování, zda jedinec bude schopen opustit určitý názorový stereotyp. Mohou se objevit obranné reakce typu racionalizace, kdy jedinec viní za svou situaci okolnosti, které nemohl ovlivnit. Může docházet ke zkreslení hodnocení reality – svět se zdá být místem ohrožení, posouvá se rovněž hodnocení času a perspektivy ve vztahu k budoucnosti. Identita nezaměstnaného také doznává změn, snižuje se sebevědomí, utrpí sebedůvěra, sebeúcta, objevují se pocity méněcennosti, neužitečnosti. Jedinec je

ovlivněn negativní zkušeností a ztrácí důvěru v šanci uspět. V závislosti na působení stavu nezaměstnanosti jako zátěže, která může být interpretována jako vyloučení ze společnosti, může docházet ke změně v hodnotové hierarchii, měnit se může vztah k obecně platným normám, postoj k institucionalizovaným autoritám. Klesá motivace, jelikož uspokojování potřeb neprobíhá v obvyklé míře; klesá aspirační úroveň, neobjevují se dlouhodobé cíle. „*Nezaměstnaný je koncentrován na přítomnost, nevěří v budoucí možnosti nebo se budoucnosti bojí. Získání zaměstnání se stává symbolem nového počátku života*“ (Vágnerová, 2008, s. 736).

Mezi změny, k nimž dochází v souvislosti s jednotlivými potřebami, patří zejména následující.

- *Potřeba stimulace.*

Nemusí být uspokojována vlivem nedostatku podnětů rozpadem navyklého denního stereotypu, omezením životního programu. Jedince může zatížit i neuspokojování potřeby smysluplné aktivity a nuda, jakožto jeden z největších psychických problémů, které plynou z nezaměstnanosti.

- *Potřeba sociálního kontaktu.*

Nezaměstnaný ztrácí možnost vytvářet neformální vztahy, které v zaměstnání vznikají a často s přesahem role spolupracovníka. Z dosahu mizí obohacení sociální zkušeností, podněty, kontakty. Po odchodu ze zaměstnání dochází k ukončení vazeb s bývalými spolupracovníky z důvodů jako je stud, méněcennost, nespravedlnost, dále pak může být důvodem i ztráta přesvědčení, že mají něco společného.

- *Potřeba smysluplného učení.*

Vyvstává na základě trvajících nevyužívání profesních schopností a dovedností. Potřeba smysluplného učení tak není naplňována, vyhasínají návyky pracovního charakteru, situace může dospět až do stadia úpadku osobnosti.

- *Potřeba citové jistoty a bezpečí.*

Nezaměstnaný se cítí být ztrátou zaměstnání ohrožen, zažívá pocit celkové nejistoty. Citovou oporu je možné hledat v rodině či i religiozní orientaci.

- *Potřeba seberealizace.*

Snížení uspokojování této potřeby vede k pocitům zbytečnosti, prázdnoty, ztrácí se smysl života.

- *Potřeba otevřené budoucnosti a naděje.*

Objevuje se anticipační stres (ohrožení, které je teprve očekáváno) a je ovlivněna představa vlastní perspektivy ve vztahu k budoucímu uplatnění.

Nezaměstnanost s sebou přináší i změny v chování. Ztráta profesní role způsobuje změny v autoregulaci, zejména ve vztahu k volným schopnostem. Poznamenána je schopnost plánovat, organizovat svůj čas, realizovat své cíle. Upadá odhodlanost, člověk už se tolik nesnaží – mění se aktivita – což je často vyvstálý projev osobnostních tendencí nezaměstnaného (Vágnerová, 2008, s. 735-738).

3.2.1 Vnímání kvality života

Výraz kvalita života evokuje úvahy o hodnotě života, uspokojivém životním pocitu. To, jak se nezaměstnanému kvalita jeho života jeví, záleží na tom, jak velký rozdíl vnímá mezi svou současnou situací a svými nadějemi, očekáváními.

Křivohlavý (in Buchtová, ed., 2000, s. 17) uvádí v kontextu s kvalitou života názor holandského psychologa, J. Bergsmy. „*Co lidé existují, byli vždy schopní se zamýšlet a uvažovat o svém životě. Kvalita života byla nejen ohniskem jejich myšlení. Byla i zdrojem jejich inspirace nejen toho, co dělali, ale i změn, k nimž toto pojetí života vedlo.*“ J. Bergsma a G. L. Engel dle Křivohlavého onačují kvalitu života za hodnotu, zážitkový, zkušenostní vztah, reflexi vlastní existence, hybnou sílu života.

Volba životního stylu často rozhoduje o budoucím životním směřování. Životní styl lze chápat jako vyjádření individuality, soubor činností navázaných na postoje, hodnoty, návyky trvalejšího charakteru. Kebza (2005, s. 199) zmiňuje v souvislosti s nezaměstnaností C. T. Whelana a jeho rozdělení deprivace životního stylu na primární a sekundární. Primární deprivace životního stylu se váže k nedostatečným zdrojům a z nich vyplývajících problémů s uspokojováním potřeb týkajících se zejména jídla, oblečení, tepla, bydlení. K sekundární deprivaci životního stylu v rámci nezaměstnanosti dochází na základě aktuálního nedostatku prostředků na volnočasové aktivity, např. na dovolenou.

Životní úroveň nezaměstnaného jedince klesá, je nucen svoji spotřebu omezovat. Nedostatečný příjem nezaměstnaných lidí trpících určitou nemocí vyžadující specifický dietní přístup, starších osob, těhotných žen, rodin s dětmi, handicapovaných, nemocných, může způsobovat problémy v oblasti výživy a umocňuje prožívání stavu nezaměstnanosti jako poškozujícího.

3.2.2 Vnímání času

Časová struktura dne nezaměstnaného je poznamenána. Pokud si nezaměstnaný jedinec dokáže strukturu dne alternativně nahradit, dochází k žádoucímu posílení osobní pohody. Nestane-li se tak, dochází k setření rozdílů ve vnímání času a jeho obsah v životě přestává hrát významnou roli. Mareš (2002, s. 78) zmiňuje výrok M. Jahodové, která uvádí zjištění, že *„neomezené množství volného času paradoxně nezaměstnaným zabraňuje v tom, aby ho využívali.“*

Buchtová (2008, s. 27) uvádí tvrzení D. Fryera a S. McKenny, kteří byli přesvědčeni, že *„rozhodujícím faktorem pro udržení časové struktury dne je sebeřídící schopnost jedince a orientace na budoucnost spolu s plánováním.“*

Narušení časové denní struktury a související změněné vnímání času jsou závažnými důsledky, které pramení ze ztráty práce. Tyto dopady ústí v oblasti vlivu na duševní zdraví jedince.

Buchtová a kol. (2002, s. 95) v souvislosti s nezaměstnaností popisuje přeměnu časové perspektivy nezaměstnaného jedince z jasného časového uspořádání aktivit v rámci daných úseků života (dnů, týdnů, let) ve ztrátu orientace na základě vymizení jasného obrazu profesních a společenských aktivit. Dostavují se pocity prázdnoty, tísně, nejistot.

3.2.3 Vnímání stigmatu

Ve slovnících cizích slov se s pojmem stigma setkáváme v překladu jako se znakem o něčem svědčícím (Helus, 2007, s. 102).

Status nezaměstnaného je v naší společnosti, kde je placenému zaměstnání přikládána nesporná důležitost, spojen se znamením neúspěchu, které nezůstává bez povšimnutí. Stigma má váhu i anticipační ve smyslu možného snížení důvěryhodnosti nezaměstnaného jedince po odhalení okolím. Mareš (2002, s. 90-91) uvádí výklad významu stigmatu dle E. Goffmana, který stigma chápe jako rozpor mezi identitami člověka. Dochází-li v rámci bytí jedince k rozporu mezi póly „čím by jedinec měl být“ a „čím opravdu je“, pak je jedinec stigmatizován.

„Dlouhodobá ztráta práce odděluje lidi od reality a je v naší kultuře, kde bylo se zaměstnaností spjata zařazení člověka do společenského řádu a kde bylo zaměstnání klíčem k životním aspiracím i zdrojem identity a sebeúcty člověka, silným

traumatizujícím zážitkem. Ztratit práci ve společnosti, která zaměstnání přikládala takový význam, přináší stigma – zjevné, nepřehlédnutelné, okolím spolehlivě registrované znamení životního selhání“ (Buchtová, 2000a, s. 24).

3.3 Zvládání nezaměstnanosti jako zátěžové situace

„Život je neustálé přizpůsobování vztahů vnitřních vztahům vnějším“ (H. Spencer in Smékal, 2009, s. 265).

Tato kapitola přibližuje způsoby zvládání a adaptace v rámci jednání nezaměstnaných. Jedná se o tendence, které se vyjevují v závislosti na zátěžové situaci. Variabilita prožívání zátěžových situací se projeví i ve výběru určité strategie zaměřené na jejich zvládání. Lidské chování zde tedy může vykazovat rozdíly.

I v této oblasti nezaměstnanost negativně působí svou délkou, přičemž postupně dochází k prohlubování potíží a nezaměstnaný jedinec přijímá svou situaci za normální. Tento jev ovlivní reagování na situaci, v níž se jedinec nachází, což se může odrazit ve strategii jednání nezaměstnaného (Mareš, 2002, s. 103).

Buchtová (in Výrost a Slaměník, 2001, s. 107) uvádí souhrn doporučení zaměřených na efektivnost osobních strategií v rámci cíle překonání krize ztráty práce. Podle ní je důležité nenechat vytrácet naději, nepodléhat tíži nepříznivé situace, mít úctu k sobě i svému životu, hodnotně využívat čas, pravidelně plánovat denní činnosti, věnovat pozornost svým právům a povinnostem nezaměstnaného, provést revizi svých znalostí, schopností, dovedností, neuzavřít se před světem, udržovat a rozvíjet vztahy a vazby s širším sociálním okolím, nebýt nečinný a přechodně přijmout práci i pod úrovní své kvalifikace, promyslet si plán hospodárné životní strategie, starat se o své zdraví.

Rámec posouzení odolnosti jedince ve vztahu k zátěži přibližuje Vágnerová, (2010, s. 354). Shrňme-li její závěry, tak je důležité, zda jedinec vykazuje:

- víru, že je schopen kontroly nad situací, že předpokládá její zvládnutí, ať již samostatně či v rámci sociální sítě,
- tendence považovat zátěž za aktivizující, motivující k hledání způsobů k jejímu řešení, či tendence zátěž vnímat jako paralyzující, vedoucí ke stavům bezmoci a rezignace,
- flexibilní reakce, schopnost zapomenout na negativní zážitky, víru ve vnitřní sílu pro zotavení se i po extrémně zraňující zkušenosti.

3.3.1 Adaptace/maladaptace

Adaptace je dynamickým procesem. Přizpůsobujeme se jím změnám podmínek vnějšího prostředí a umožňujeme nám vyrovnat se s našimi zážitky a zkušenostmi. Pro osobnostní adaptaci se v psychologii využívá pojem adjustace. Předpokladem rovnováhy v rámci osobnosti člověka je reálné posuzování skutečnosti, zdravě adaptovaný člověk se ztotožňuje se společenskými rolemi, které odpovídají jeho věku, pohlaví, schopnostem, postavení ve společnosti. Maladaptace znamená nepřizpůsobení, dochází k němu nesprávnou adaptací. Má-li dlouhé trvání, bývá příznakem poruchy duševního zdraví. S maladaptací jsou spojeny různé potíže chování, poruchy v oblasti motivace a prožívání (Buchtová a kol., 1999, s. 104-105).

Smékal (2009, s. 265-266) uvádí jako možné označení maladaptace desadaptaci a zmiňuje, že např. B. Zawadski dává do souvislostí nepřizpůsobenost člověka s bezradností, přičemž ta se týká základních životních úkolů, a to i přes objektivní možnosti. Smékal zde dále odkrývá charakteristiky adaptačních dynamismů, které popisuje jako procesy vedoucí k obnovení a udržení vnitřní pohody, jež nám umožňují čelit událostem, požadavkům ze strany okolí, pomáhají nám dosahovat cílů a naplňovat důvody jednání. Jsou nezbytné pro zachování vnitřní integrity osobnosti.

V této části bakalářské práce objasníme dva protipóly v rámci pojetí adaptačních dynamismů. Prvním z nich je dynamismus tzv. naučené bezmocnosti autora M. E. P. Seligmana. Druhým z nich je dynamismus „hledačské aktivity“, tento pojem vytvořili V. S. Rotenberg a V. V. Aršavskij.

3.3.1.1. Naučená bezmocnost

Nástup dynamismu naučené bezmocnosti se váže k osobnostní reakci na zátěž, k níž jedinec přistupuje jako k situaci povahy ohrožující. Naučenou bezmocnost vystihuje anticipační přístup jedince, kdy očekává, že výsledky, o něž se snaží, nezávisí na jeho reakcích, jsou nekontrolovatelné. Záleží také na tom, k čemu jedinec inklinuje v rámci připisování příčin prožívané bezmocnosti. Pakliže si jedinec vysvětluje neúspěch vlastní nedostatečností, dochází k postupnému narušení sebedůvěry. Jestliže připisuje příčiny bezmocnosti vnějším podmínkám, může dojít k přenosu bezmocnosti i do jiných situací, toto zevšeobecnění se neodehraje v případě, kdy jedinec svůj nezdár připisuje specifickým faktorům v rámci dané situace.

Tato charakteristika, kterou uvádí Buchtová a kol. (1999, s. 108, 109) na základě teorií bezmocnosti, evokuje příklad vycházející z reality nezaměstnanosti. Pokud se na základě četných osobních zkušeností nezaměstnanému jeví, že v rámci výběrových řízení probíhajících na základě snahy vybrat perspektivního kandidáta na danou pozici nezáleží na jeho výkonu, profesním profilu, vzdělání apod., nabývá pocitů bezmocnosti a marnosti, bojí se dalších proher. To se negativně odrazí na kvalitě prožívání jeho života a hledat východisko z problémových situací bude pravděpodobně komplikovanější. Dospívá k rezignaci, neboť má pocit, že nemůže situaci ovlivnit. Záleží tedy z velké míry na tom, jak si situaci vysvětluje.

3.3.1.2. Hledačská aktivita

Hledačskou aktivitu charakterizuje aktivní postoj. Tento aktivní obranný přístup vůči zátěži je pravděpodobně geneticky určen. Svou roli zde hraje také výchova, neboť je-li jedinec vystavován neustálé kritice, setkává-li se často s nezdary, nebo naopak nemusí-li se snažit, protože dostává vše v rámci samozřejmosti, jeho aktivita vykazuje klesající tendence. Je třeba zdůraznit, že aktivní hledač se nevzdává, hledá východiska, i když není přesvědčen, že jeho chování situaci změní. Hledačská aktivita ovlivňuje člověka i z hlediska zdraví. Nepoddávání se zátěžovým situacím, aktivní přístup, existence cílů, to vše člověka posiluje, a tak ho preventivně chrání před vznikem nemoci (Buchtová a kol., 1999, s. 110). Zde se nabízí lidové rčení „*rány vítězů se hojí rychleji než rány poražených.*“

3.3.2 Self-efficacy

Překlad anglického slova efficacy do českého jazyka zní účinnost, efektivnost. Tedy self-efficacy lze přeložit jako účinnost sebe. Jakožto terminus technicus jej definoval A. Bandura. Význam pojmu zakládá na závěrech, které pojednávají o přesvědčení, že individuální vnímání self-efficacy představuje míru důvěry v sebe, v potenciál svých dovedností a schopností. Vnímá-li jedinec sám sebe jako akceschopného, objasňuje to jeho tendence zaměřovat síly na kýžený cíl, na splnění úkolu, na zvládnutí zátěžové situace. „*Toto přesvědčení, že určité chování je možné a že jeho úspěšná realizace povede k žádoucím důsledkům, se v řadě studií prokázalo jako nejdůležitější prediktor chování*“ (Buchtová in Výrost a Slaměník, 2001, s. 95).

Self-efficacy je ve spojení s city, myšlením, motivací, jež ovlivňuje. V rámci docílení či nedocílení záměrů tyto osobnostní charakteristiky self-efficacy zpětně ovlivňují (Buchtová in Výrost a Slaměník, 2001, s. 96).

Je-li si jedinec jist svým self-efficacy, pravděpodobně bude při hledání zaměstnání vykazovat déletrvající aktivitu, kterou zúročí.

3.3.3 Copingové strategie

Slovo coping v překladu z anglického jazyka znamená zvládnout, zvládání. Pojem coping zahrnuje aktivity, které jsou využívány ke zvládnutí stresujících situací a z nich vyplývajících emočních reakcí. Důležité je, zda se domnívám, že problém mohu řešit, jak jej hodnotím, z čehož vyplývají mé reakce a zaměření se na cíl. Cílem by měla být snaha dosáhnout subjektivní pohody, žádoucí změny či po psychické stránce zdravé smíření se s realitou, již nelze zvrátit.

Lazarus a Folkman (in Hewstone a Stroebe, 2006, s. 602) rozlišili zvládání zaměřené na problém a zvládání zaměřené na emoce. Zvládání zaměřené na řešení problému definují jako instrumentální chování, které vede ke snížení či odstranění negativních důsledků, jež mohou pramenit ze stresující události. Zvládání zaměřené na emoční vyladění charakterizuje chování zacílené na pokles emočního stresu. Copingové strategie v rámci zvládání zahrnují behaviorální i kognitivní obsahy.

Přístup nezaměstnaného jedince zaměřený na problém jako výzvu by měl zahrnovat plánování, retrospekci ve vztahu k hodnocení získaných dovedností, hledání možností dalšího vzdělávání, využití pomoci sociální opory, ochotu přemoci rušivé aspekty stavu nezaměstnanosti. Přístup nezaměstnaného jedince zaměřený na emoce by mohl být charakteristický přehodnocením situace na základě porovnání své současné situace s již zdárně zvládnutými stresovými situacemi, které se vyskytly v jeho životě či s většími stresy jiných lidí.

3.3.4 Dispoziční optimismus a pesimismus

Optimismus je jistě využitelným zdrojem ke zvládnání zátěžových událostí.

Dispoziční optimismus charakterizují sklony vidět cíle jako dosažitelné. Optimistický přístup je spojen s účinnějším zvládnáním zátěžových životních událostí. Optimisticky laděný jedinec využívá především zvládnání zaměřené na problém, počítá se sociální oporou, je schopen vidět i pozitiva stresových situací (Hewstone a Stroebe, 2006, s. 606).

Optimismus se projevuje jako tendence k pozitivnímu vidění života. Jedinec, který je schopen pozitivního přístupu, má sklony odhadovat rizika i zátěžové situace s tendencí předpokladu o jejich dočasnosti, zvládnutelnosti. Věří svým schopnostem, dopředu neočekává negativní působení vnějších faktorů. Předpokladem pro dobré zvládnání zátěžových situací je u optimisty i skutečnost, že dění nevnímá do té míry zla, aby se s ním nedokázal vyrovnat. Optimista však může inklinovat k podceňování možných problémů a přeceňování svých očekávání. Pro pesimismus je typické vnímání reality v rámci přesvědčení o neustálém ohrožení, doprovázené pocity bezmocnosti a bezbrannosti. Pesimistický povahový rys s sebou přináší permanentní obavy, což má negativní vliv na očekávání takto laděného jedince. Pesimista však může svým přístupem i získávat, a to v rámci pozitivní zkušenosti, kdy se dění vyvine lépe než čekal. Jedná se ovšem o interpretaci vývoje situace z hlediska náhody, se kterou není možné vždy počítat. Smýšlení pesimisty trvale zatížené obavami a riziky se projevuje neustálou snahou zabraňovat potížím, což má svá pozitiva ve vztahu k adaptaci. Optimismus a pesimismus se nemusí vzájemně vylučovat, mohou se vyskytovat vedle sebe v rámci prožívání a vyhodnocování různých situací v životě (Vágnerová, 2010, s. 351-352).

3.3.5 Emoční a sociální opora

„Vědomí, že druzí lidé jsou připraveni člověku pomoci, vytváří pocit sociální jistoty, která usnadňuje podstoupení rizika a povzbuzuje člověka k tomu, aby se samostatně pokusil řešit problém, před nímž stojí“ N. Krause (in Křivohlavý, 2003, s. 94).

Sociální oporu lze chápat v rámci interpersonálních vztahů jako reflexi sdělování, které v jedinci vyvolává pozitivní vjemy pramenící z lidskosti. Tato podpora se váže na

skutečnost zájmu o jedince, úcty k němu, existenci blízkého vztahu, jistotě ochrany; plyne z rodiny, ze strany přátel, komunit, uskupení jako jsou církve apod.

Emocionální podporu výstižně vystihuje Křivohlavý: (2003, s. 98) „*Člověku v tísní je empatickou formou sdělována emocionální blízkost (láska, soucítění), laskavým jednáním s ním je mu naznačována přejná náklonnost, je mu podána ruka, když se propadá do deprese, beznaděje a pocitů odcizení; je mu dodávána naděje, je uklidňován v rozrušení apod.*“

Kebza a Šolcová in Buchtová, ed. (2000, s. 15) vidí efekt emoční opory v zachování sebeúcty nezaměstnaného člověka.

Existence sociální opory je momentem, kdy nastává příznivé působení vzájemných interpersonálních vztahů v sociální síti jedince na jeho vlastní duševní i tělesný stav (Křivohlavý, 2003, s. 104).

V souvislosti s chápáním funkce sociální opory se setkáváme s nezbytností seznámit se s teorií připoutání. Teorie připoutání (*attachment theory*) vytvořená anglickým psychologem J. Bowlbym, popisuje termín „připoutání“ jako: „*pevnou a trvalou sociální vazbu a z tohoto sociálního sepětí pak i plynoucí lpění jednoho na druhém.*“ J. Bowlby fenomén připoutání zkoumal především na vztahu matky a dítěte, ale jeho teorie podnítila i širší studium tohoto jevu v rámci celého lidského života (Křivohlavý, 2003, s. 98, 100, 101).

Je patrné, že kvalita sociální a emoční opory ovlivňuje fungování jedince v rámci celého jeho života. Je-li možné věřit blízké osobě a dávat v rámci důvěry pozitivní zpětnou vazbu, životní síla jedince, který je postižen existenciálními těžkostmi nejen v rámci nezaměstnanosti, je podpořena.

3.4 Vliv psychické zátěže nezaměstnanosti na zdraví

Důsledky separace vlivem nezaměstnanosti mohou přinášet ohrožení zdravotního stavu jedince, a to zejména pokud se vyhlídka na přijatelné řešení jeví jako nereálná. Nezaměstnanost může mít až takový dopad, že hrozí riziko sebevražedného jednání. Projevy zátěže plynoucí z nezaměstnanosti můžeme pozorovat nejen v oblasti psychiky, ale i potížemi somatického charakteru, můžeme si je vyložit jako psychosomaticky podmíněné; stres plynoucí ze ztráty zaměstnání může přivodit bolesti hlavy, pocity zvýšené únavy i když je jedinec nečinný, poruchy spánku, zažívací potíže, zvýšený

krvni tlak; stres dokáže narušit i imunitní funkce, do značné míry je ohrožen i kardiovaskulární systém, zvyšuje se riziko infarktu (Vágnerová, 2008, s. 743).

Stres je obecně reakcí na zátěž tělesného či psychického charakteru, spouští mechanismy, které mají zamezit poškození či smrti organismu, zajistit znovuoobnovení vnitřní rovnováhy organismu. Pokud stres přetrvává, je zdrojem vážných dopadů pro lidské tělesné i duševní zdraví. Hewstone a Stroebe (2006, s. 598, 599) uvádějí škálu hodnocení sociálního znovupřizpůsobení dle Holmesa a Raheho, kde ztráta zaměstnání získala čtyřicet sedm bodů ze sta. Tato škála slouží k deskripci životních událostí, které člověka stresují, v bodovém skóru reflektuje závažnost těchto událostí a poukazuje na související potřebnou míru sociálního znovupřizpůsobení. Ztráta zaměstnání se na dané stupnici umístila na osmém místě. Kebza (2005, s. 199) upozorňuje, že dlouhotrvající nezaměstnanosti jsou zdroje zvládnutí stresu vyčerpávány.

Vzhledem k obsáhlosti a šíři problematiky je pojednáno v základu jejich charakteristik jen o některých poruchách psychického zdraví.

3.4.1 Neuróza z nezaměstnanosti

Pojem neuróza z nezaměstnanosti vytvořil Viktor E. Frankl na základě psychologického pozorování nezaměstnaných. Frankl tuto poruchu charakterizuje apatií, postupnou ztrátou zájmu a to i zájmu o případnou pomoc. Postižený jedinec ztrácí pocit užitečnosti, smyslu života, duševního naplnění. Vznik této poruchy není ovšem pravidlem. Kromě neurotického typu člověka, který je přesvědčen o svém trpkém osudu, totiž Frankl uvádí další možný typ nezaměstnaného, jímž je jedinec činnorodý, tj. diskutující, naslouchající, pomáhající, spolupracující, duchovně přispívající, který vitálně a smysluplně obohacuje svůj život volnočasovými aktivitami. Smysluplnost života nestojí jen na práci v zaměstnání. Autor uvádí, že ztotožňování povolání a životního poslání vede k pocitům neúčelnosti a marnosti. Prožívání života bez vědomí jeho obsahu a smyslu směřuje k úpadku. Na základě skutečnosti, že neuróza z nezaměstnanosti není nutně osudem nezaměstnaného, jako možnost léčby autor doporučuje psychoterapii v podobě existenciální analýzy. Ta má schopnost jedince nasměrovat k vnitřnímu osvobození a pomoci mu vydat se proti jeho sociálnímu osudu. Uvědoměním si odpovědnosti může život znovu získat svůj obsah a smysl. „*Člověk může být schopen práce, a přesto nemusí vést smysluplný život; a jiný může být práce neschopným, a přesto může dát svému životu smysl*“ (Frankl, 2006, s. 116-119).

Neuróza z nezaměstnanosti je jevem patologickým, poruchou reaktivní. Jde-li skutečně o reaktivní poruchu, pak se potíže objevují do jednoho měsíce po odchodu ze zaměstnání, dle Diagnostického a statistického manuálu mentálních poruch se však připouští tolerance až do tří měsíců od počátku působení události ztráty zaměstnání (Vágnerová, 2008, s. 743).

3.4.2 Deprese z pracovní deprivace

Pojem deprese z pracovní deprivace zavedl E. Tannay. Řadí se mezi poruchy nálady (afektivní poruchy). Zahrnuje psychologické, biologické a sociální dopady nezamýšlené ztráty práce, projevující se depresí. Tannay diferencoval první depresivní reakci ve vztahu k nové situaci a provedl související hodnocení z hlediska adaptačních mechanismů osobnosti. Deprese z nezaměstnanosti se prohlubuje úměrně pocitům viny, bezmoci, pravděpodobnosti vyhlídek na novou práci, schopnosti vytvořit si realistickou perspektivu do budoucna (iniciativním přístupem, změnou kvalifikace apod.), zhoršení finanční situace, sociální opoře, míře osobních zkušeností. Rozlišují se čtyři fáze deprese z nezaměstnanosti související s potížemi biopsychosociálního charakteru. První fáze zahrnuje období do šesti týdnů nezaměstnanosti, druhá fáze dobu do čtyř měsíců, o třetí fázi mluvíme do šesti měsíců, čtvrtá fáze se rozvíjí následně (Buchtová a kol., 2002, s. 141-142).

4 SHRNUTÍ

Teoretická část této bakalářské práce přináší informace a myšlenky ze zdrojů, díky nimž bylo přispěno k rozšíření, prohloubení povědomí o jevu nezaměstnanosti.

Dozvídáme se názory odborníků, odkrýváme jejich hodnotící vztahy vůči nezaměstnanosti a zjišťujeme, čím jsou zajímavé jejich úhly pohledu v souvislosti s tématem této práce. Díky jejich objektivitě a zaujetí pro odhalení možných hledisek vlivu nezaměstnanosti na lidský život vystupují na povrch nejrůznější skutečnosti. Teoretická část této bakalářské práce představuje ty významné procesy, které se mohou v životě nezaměstnaného člověka pravděpodobně vyskytnout, způsobit mu problémy biopsychosociálního charakteru, postavit ho před nelehká rozhodnutí, ztížit jeho životní situaci a krátkodobě či dlouhodobě přetrvávat. Vzhledem k šíři okruhu problémů a otázek, které s nezaměstnaností lze spojovat, nepostihuje tato bakalářská práce veškeré, ale snaží se přiblížit podstatu vybraných skutečností.

Jestliže nám teoretická východiska ukazují souvislosti, příčiny, dopady nezaměstnanosti, můžeme se ptát, jak konkrétní lidé tento stav ve svém životě prožívají, jak ho vnímají, jak se cítí, když ho retrospektivně hodnotí. A víme-li, které aktivity se objevují, převažují, nebo se naopak vytrácejí v rámci jejich denní existence, můžeme analyzovat aspekty prožívání dne v nezaměstnanosti na základě individuálních subjektivních výpovědí nezaměstnaných.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část bakalářské práce se věnuje reflexi prožívání dne v životě nezaměstnaného jedince.

Podnětem pro poznávání vlivu nezaměstnanosti na lidský život se stalo výzkumné šetření, jež proběhlo v letech 2004-2005 v režii Ekonomicko-správní fakulty Masarykovy univerzity v Brně pod vedením Boženy Šmajsové-Buchtové a Petra Filo.

5 CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Cílem práce je zachytit nezaměstnanost v podobě jejího vlivu na kvalitu lidského života a integritu osobnosti.

Předmětem zkoumání je jeden všední den v životě nezaměstnaného jedince.

Výzkumné šetření jsme zaměřili na sběr poznatků o vnímání času, plánech a náplni denních činností, zprostředkování subjektivních myšlenkových obsahů a hodnocení nezaměstnanosti. Oblast zaměření praktické části práce rozšiřuje hodnocení individuální kvality života.

Výzkumné otázky jsme stanovili za účelem zjištění, jak nezaměstnaní lidé prožívají běžný všední den. Otázky, na které se komunikace s dotazovanými zaměřovala, byly určeny následující:

- Jaký je denní časový harmonogram aktivit nezaměstnaných (v porovnání s denním časovým harmonogramem zaměstnaného studenta)?
- Kterým aktivitám se nezaměstnaní během dne nejčastěji věnují?
- O čem nezaměstnaní nejvíce přemítají?
- Jak hodnotí nezaměstnaní prospěch a neprospěch jejich vlastní nezaměstnanosti?
- Ovlivňuje sebevzdělávání kvalitu života nezaměstnaného pozitivně?

5.1 Metodologie

K dosažení cíle výzkumného šetření jsme zvolili triangulaci metod kvalitativního charakteru s cílem poukázat na společné aspekty nezaměstnanosti.

Hendl (2005, s. 149) vysvětluje triangulaci jako kombinaci *„různých metod, různých výzkumníků, různých zkoumaných skupin nebo osob, různých lokálních a časových okolností a teoretických perspektiv, jež se uplatňují při zkoumání určitého jevu.“*

Švaříček (in Švaříček a Šed'ová, a kol, 2007, s. 17) shrnuje zásadní rysy kvalitativního výzkumu do následující definice: *„Záměrem výzkumníka provádějícího kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu.“*

Zajímavě pohlíží na kvalitativní výzkum Disman (2009, s. 290): *„V kvalitativním výzkumu o redukci dat de facto rozhodují zkoumané osoby. Výzkumník vede respondenta k tomu, aby mu řekl co nejvíce o příjmu, a doufá, že zkoumaná osoba vybere vše, co je pro ni relevantní. „Přirozeným systémem“ tu je respondentova znalost, zkušenosti, jeho postoje, pocity, prostě subjektivní dimenze daného problému, tedy prostor, který respondent dobře ovládá. Respondent není vtlačován do předem připravených schémat. Výzkumníkovou úlohou je pak nalézt významné struktury v množině všech proměnných, které respondent považuje za relevantní. V tom je právě největší síla kvalitativního výzkumu.“*

Za účelem kvalitativní analýzy zpracování dat byly metodami výzkumného šetření zvoleny hloubkový polostrukturovaný rozhovor, formulář SEIQoL a reflexe vlastní zkušenosti, která umožnila srovnání časového harmonogramu aktivit nezaměstnaného a zaměstnaného studenta.

Hloubkový rozhovor *„můžeme definovat jako nestandardizované dotazování jednoho účastníka výzkumu zpravidla jedním badatelem pomocí několika otevřených otázek“* (Švaříček a Šed'ová, a kol., 2007, s. 159). Dle Švaříčka (Švaříček a Šed'ová, a kol., 2007, s. 160) je polostrukturovaný rozhovor jedním z typů hloubkového rozhovoru, který čerpá z předem připraveného souboru témat a otázek. Dotazování touto formou přináší objektivitu v rámci srovnávání a posuzování výsledků, přímou interakci mezi dotazovaným a tazatelem.

SEIQoL je zkratkou ze slov Schedule for the Evaluation of Individual Quality of Life a v překladu znamená Program hodnocení individuální kvality života. V rámci formuláře SEIQoL dotazovaný uvádí pět pro něj nejdůležitějších osobních témat, tj. oblastí jeho základních dlouhodobých životních cílů, snah, zájmů. Každé téma pojmenuje heslovitě a zároveň i rozvine konkrétněji. Provede zhodnocení jednotlivých témat ve vztahu k důležitosti a míře spokojenosti s daným tématem ve smyslu, jak se mu daří uskutečňovat to, čeho chtěl v každé jednotlivé oblasti zájmu dosáhnout. Dále dotazovaný označí na tzv. „teploměru životní spokojenosti“ místo, kde si myslí, že leží jeho spokojenost s vlastním životem (Křivohlavý, 2003, s. 243-248).

K reflexi vlastní zkušenosti z pozice zaměstnané studentky vysoké školy jsme přikročili za účelem srovnání pohledů na nezaměstnanost z hlediska harmonogramu časových aktivit.

5.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořili studenti třetího ročníku kombinovaného studia oboru Sociální pedagogika Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích vedení v evidenci Úřadu práce v Kaplici a v Českých Budějovicích a uchazeči o zaměstnání evidovaní na Úřadu práce v Kaplici a v Českých Budějovicích.

Studenty jsme oslovili elektronicky. Spolupráci nabídly tři ženy, nezareagoval žádný muž.

Uchazeče o zaměstnání evidované na Úřadu práce v Kaplici a v Českých Budějovicích jsme v průběhu měsíce května 2013 oslovili namátkou. Zájem o výzkumné šetření projeví a ke spolupráci svolili jedna žena a jeden muž.

Pro přehlednost shrnujeme základní informace o dotazovaných v následující tabulce:

Tabulka 1 **Základní informace o nezaměstnaných**

JMÉNO	ROK NAROZENÍ	POHLAVÍ	VZDĚLÁNÍ	RODINNÝ STAV	DĚTI V PÉČI	DOBA EVIDENCE NA ÚŘADU PRÁCE	ÚŘAD PRÁCE
Jana	1980	žena	středoškolské s maturitou	rozvedená	ANO	1 rok	České Budějovice
Petra	1979	žena	středoškolské s maturitou	vdaná	NE	2 měsíce	Kaplice
Zuzana	1968	žena	středoškolské s maturitou	vdaná	ANO	6 měsíců	České Budějovice
Monika	1993	žena	středoškolské s maturitou	svobodná	NE	9 měsíců	Kaplice
Pavel	1981	muž	vysokoškolské	svobodný	NE	4 měsíce	České Budějovice

Zdroj: Vlastní zpracování

5.3 Sběr výzkumných dat

Rozhovor jsme vedli individuálně v rámci předem domluveného termínu a v prostředí po dohodě s dotazovanými. Rozhovory se odehrály v měsících březnu a květnu 2013. Osnova hlavních otázek byla předem určena. Doplnujícími otázkami jsem zamýšlela získat odpovědi vedoucí k hlubšímu pochopení výpovědí. Jednotlivé rozhovory jsem nahrávala MP3 přehrávačem. Před zahájením rozhovoru byli informanti ujištěni, že veškeré jimi uvedené informace zůstanou anonymní a budou použity pouze k účelu výzkumného šetření v rámci této bakalářské práce. Rozhovor s každým informantem trval přibližně 50 minut.

V závěru rozhovorů byly informantům představeny formuláře SEIQoL. Prošli jsme společně instrukce k jeho vyplnění. Informanty jsem požádala o promyšlení zadání SEIQoL a vrácení vyplněného formuláře zpět do 14 dnů. V den rozhovoru obdrželi informanti formulář SEIQoL spolu s pokyny k jeho vyplnění elektronickou poštou.

5.4 Prožívání dne v nezaměstnanosti zachycené v rozhovorech

Jádrem každého rozhovoru byly otázky objevené v článku Den v životě nezaměstnaného, ten byl uveden v časopisu Psychologie v ekonomické praxi.

Rozhovory jsem se snažila vést v intuitivním duchu, abych získala relevantní informace na základě subjektivních prožitků a zkušeností dotazovaných.

Před samotnou realizací nahrávání rozhovorů s dotazovanými jsem se snažila vytvořit příjemnou atmosféru, zajímaly mě jejich otázky, mluvili jsme o životě. Některé drobné skutečnosti a postřehy jsem použila v rámci přiblížení informantů a jejich postojů, nebyly však zaznamenány nahrávkou.

Někteří informanti požádali o záměnu jejich jmen, jména informantů tak nemusí souhlasit s jejich pravými křestními jmény.

5.4.1 Informantka Jana

Janě je 33 let. Je rozvedená, žije s přítelem a společně vychovávají 2 děti ve věku jedenáct a šest let. Vystudovala střední ekonomickou školu. Na úřadu práce (dále ÚP) je jako uchazečka o zaměstnání evidována jeden rok. Tomuto stavu předcházela rodičovská dovolená. Nezaměstnaná je podruhé. V současné době dochází na masérský rekvalifikační kurz a zároveň brigádně vypomáhá jako prodavačka v obchodě s oděvy.

Studuje 3. ročník oboru Sociální pedagogika na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích v kombinované formě studia. Rozhovor jsme vedly ve škole po vyučování v klidném prostředí volné učebny.

Aktivity objevující se v jednotlivých úsecích jednoho vybraného všedního dne

▪ 6-8 hod.

Jana uvedla, že obvykle vstává v půl sedmé. Na otázku, zda se cítí nedospalá nebo se takhle brzy budí sama, okamžitě reagovala: „*Strašně se mi nechce vstávat. Mám rodinu, studuji dálkově vysokou školu, v současnosti si dělám rekvalifikační kurz plus mám při evidenci na ÚP nekolidující zaměstnání, tj. brigádu.*“ Zeptala jsem se, jestli se na něco těší hned při probuzení, po chvíli váhání odpověděla: „*Asi ano, často mě napadne, že se moc těším, až konečně budu moci jít ven na zahradu, až bude hřát sluníčko.*“ Snídá ráda banány pro jejich výživovou hodnotu a měkkost. Do osmé hodiny ranní stihne rodina posnídat, Jana připraví dětem svačiny, vypraví je a vydá se na cestu do místa, kde se odehrává zmiňovaný rekvalifikační kurz.

▪ 8-12 hod.

Do 14. hodiny je Jana přítomna na rekvalifikačním kurzu, kde se učí praktikám masírování a teorii. „*Mám tedy jasně dáno, co v tomto čase budu dělat. V osm se ocitnu v masérně, rychle se převléknu a učím se – masírovat plus teorii, mám skripta, z nichž studuji, čeká mě teoretická a praktická zkouška. Rychle oběd někde v restauraci a po druhé hodině už musím být zase na brigádě. Tam jsem do 18. hodiny.*“ Jana jsem se zeptala, zda byl výběr rekvalifikačního kurzu její volbou: „*Ano, byl, měla jsem o masérský kurz velký zájem a snažila jsem se tuto rekvalifikaci získat. Pokaždé, když jsem byla na ÚP, připomínala jsem se, že tento kurz chci absolvovat za každou cenu (úsměv). Velice mě překvapilo, když nyní zjišťuji, že se mnou v kurzu jsou lidé, kteří o tento typ kurzu zájem vůbec neměli, byli přinuceni ÚP a tvrdí mi, že se této profesi věnovat nebudou. Já jsem se možnosti tento kurz navštěvovat dočkala. Ale je spousta lidí, kteří by o tento kurz měli sami zájem, ale ÚP je nevyslyší.*“

▪ 12-14 hod.

V časovém úseku do 14. hodiny se Jana věnuje aktivitám v rámci probíhajícího rekvalifikačního kurzu, jak bylo uvedeno výše.

▪ 14-18 hod.

Od Jany jsem se chtěla dozvědět, zda jí v rámci času, který tráví v pracovním procesu na brigádě, vyjde chvilka učit se nebo se nějakým způsobem věnovat přípravě do školy, Jana s úsměvem odpověděla: *„Pracuji v prodejně oděvů, tj. když nechodí zákazníci, snažím se učit, mám skripta připravená u pokladny.“*

▪ 18-22 hod.

Na otázku, zda se Jana dostane během běžného všedního dne ke svým koníčkům, mi Jana s úsměvem sdělila, že ano, a to: *„Tehdy, když už mám všeho dost. Sama pro sebe, když já si chci něco přečíst, když si chci zacvičit, tak se tak děje až po sedmé hodině večer. Je pravda, že spíš se ke koníčkům dostanu až o víkendu. V týdnu se snažím věnovat co nejvíce dětem, to mě nabíjí.“* Zeptala jsem se, zda jsou pro ni domácí práce radostnou aktivitou: *„Nejsou. Zjišťuji, že není mínus, když to není priorita. Ale mám radost např. z práce na zahradě. A snažím se zapojit už i děti.“* Jana uvedla, že je v tomto časovém úseku dne nejaktivnější ve smyslu kumulace činností: *„Večere, úkoly...“* Zeptala jsem se také na plnění Janiných studijních povinností, zda jí na učení v této denní době ještě zbývá čas: *„To hlavně až o víkendu. Většinou si to naplánuji tak, že jeden víkendový den věnuji především rodině, druhý pak především studiu.“* Janina rodina večeri obvykle mezi šestou a sedmou hodinou. *„Večeříme a snídáme všichni spolu, snažíme se o to.“* Na otázku týkající se sledování televize (dále TV) v tomto časovém úseku Jana odpověděla: *„Maximálně si pustím vybraný stažený film, to je vše. Ještě mě napadá, že se ráda podívám na zprávy, ale ne v TV, časově právě večer a jen na internetu.“* Spát se Jana dostane pravidelně kolem 23. hodiny.

Nejčastější aktivita v průběhu dne

„Kdykoli mohu, tak se věnuji rodině, dětem. Také domácí práce mi zaberou hodně času, vaření, praní. A pak samozřejmě mé pracovní aktivity hodně ze dne ukrájí.“ Na otázku, zda ji uvedené aktivity motivují, odpověděla: *„Samozřejmě, vše co dělám, pro mě má smysl.“*

Nejčastější myšlenka v rámci dne

Na otázku, na co v průběhu dne převážně myslí, odpověděla: *„Na budoucnost. Zda mi pomůže rekvalifikační kurz v tom nalézt si dobré pracovní místo. Masírování mě moc baví. Také myslím na to, aby se mi podařilo kurz zdárně absolvovat.“*

V rámci svých úvah o budoucnosti se Jana zaměřuje na budoucnost bližší. „*Chci dokončit rekvalifikační kurz, absolvovat studium na vysoké škole. Chci, abychom jako rodina byli zdraví. Nechci si přidělovat problémy úvahami, co by, kdyby...*“ Na otázku, zda ji nezaměstnanost nějakým způsobem ohrožuje, reagovala: „*Ne, jsem aktivní člověk, mám pro co žít.*“

Hodnocení nezaměstnanosti z hlediska pozitiv a negativ

Prospěch nezaměstnanosti Jana vidí v rekvalifikaci – profesionální masírování bylo jejím snem, nyní získala příležitost proniknout do této profese a kurz má jako nezaměstnaná zdarma: „*Mám možnost si zvyšovat kvalifikaci prostřednictvím rekvalifikačního kurzu, nemusím rekvalifikaci hradit z mých finančních prostředků. Navíc mě kurz svým obsahem naplňuje. Ale bez podpory partnera, rodiny, by vše nešlo skloubit dohromady. Partner je rád, že se se mnou nenudí* (úsměv).“

Jako faktory neprospěchu nezaměstnanosti Jana vyjmenovává: „*Je pravda, že mi vadí, jak se cítím, když přijdu na ÚP. Vejdu do dveří a mám pocit, že jsem v určité škatulce, kam nechci patřit. Cítím tam zvláštní atmosféru. Pracovníci ÚP nejeví zájem člověku pomoci, jste jim lhostejná. A byrokracie. Ta mi vadí velmi. Plus neprofesionalita pracovníků ÚP, mnohdy ani neví, co vlastně chtějí. A člověk se pak bojí, aby neměl v budoucnu nějaké problémy.*“

5.4.2 Informantka Petra

Petřin věk je 34 let. Je vdaná, děti nemá. Na ÚP je registrována dva měsíce, tomuto stavu předcházela zaměstnanecký poměr. Nezaměstnaná je potřetí. Petra vystudovala gymnázium. Aktuálně studuje 3. ročník oboru Sociální pedagogika na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích v kombinované formě studia. Rozhovor jsme vedly v pokojném prostředí čajovny.

Aktivity objevující se v jednotlivých úsecích jednoho vybraného všedního dne

- 6-8 hod.

Petra vstává s odchodem manžela do práce, kolem půl osmé. Určila si to tak sama. Po probuzení se jí jeví jako příjemná představa, že třeba zrovna dnes se na ni usměje štěstí a narazí na nějakou zajímavou pracovní nabídku, která vyjde. Těší se i na příchod

manžela z práce, na chvíli s knížkou. K otázce, zda má na daný den většinou připravený nějaký plán, uvedla: „*Ano, mám den před v hlavě, co mě čeká, co musím, co bych měla.*“ Snídá zdravěji na sladko nebo slano, podle momentální chuti, většinou: „*Čaj a zdravější typ pečiva, většinou žitný chléb se šunkou nebo jeden kus celozrnného sladkého pečiva, snažím se jíst zdravě.*“ Do osmi hodin po snídani umyje nádobí a zajde si do obchodu pro denní tisk. Manželovi snídani ve všední den nepřipravuje.

▪ 8-12 hod.

Petra uvedla, že dopoledne se pro ni rozbíhá spíše zpomaleně, když zůstává doma. Postupně vyjmenovala: „*Pustím si počítač a internet, kde se podívám na aktuální zprávy, otevřu si e-mailovou schránku a začnu procházet e-maily, většina mi chodí od mé matky, bratra a samozřejmě také e-maily z pracovních portálů, kde jsem se po odchodu ze zaměstnání zaregistrovala. ... pečlivě se dívám, co příslušné portály ten den nabízejí za nové pracovní příležitosti. Ale většinou tam nenalezu nic, na co bych mohla reagovat. I když někdy ano, pak obratem zašlu e-mailem životopis s žádostí o zařazení do výběrového řízení. Říkám si, čím rychleji budu reagovat, tím lépe.*“ Petra odhadla, že uvedeným aktivitám se věnuje: „*Asi tak hodinu a půl. Včetně případných odpovědí na inzeráty.*“ Kolem desáté hodiny často dobíjí energii: „*Je pravda, že si většinou v tuto dobu dám nějaký pamlsek, kousek hořké čokolády např. V tento čas se pouštím do „pracovních povinností“, tedy studijních.*“ Dle jejích slov se jí dopoledne učí celkem dobře. Petra se vyjádřila i k otázce motivace: „*Vidím cíl, který mi dává smysl, který je perspektivní, studium mě obohacuje.*“ O tom, zda investuje do přípravy maximum snahy, chvíli přemýšlela a nakonec myšlenku rozvedla: „*Maximum asi úplně ne, často se mi rozběhnou myšlenky do všech stran. Objevují se různé obavy, zda vše, co chci, zvládnou. Jestli mám na to mít dobrou práci, jestli zvládnou dostudovat.*“ Petry jsem se zeptala, co si představuje pod pojmem dobrá práce: „*Myslím dobře placenou, zodpovědnou. Ta většinou zabírá hodně času a já jsem spíš rodinný typ, nejsem profesně ambiciozní, není mi to blízké. Ale zatím věřím, že na nějakou rozumnou práci brzy natrefím a ke studiu mám zodpovědný vztah.*“ Oběd si Petra připravuje většinou pouze pro sebe: „*Jak kdy, ale spíš já si pro sebe připravím něco lehčího nebo studeného a až večeri chystám větší pro nás oba.*“

▪ 12-14 hod.

Petra se po obědě necítí unavená. V této denní době jí sledovat TV přijde jako ztráta času. Často je právě v době od 12. hodiny do 14. hodiny v telefonickém kontaktu s matkou. Po obědě si prolistuje denní tisk. Většinou se stihne věnovat i práci v domácnosti, podle potřeby. Na otázku, zda pro ni domácí práce představují radostnou aktivitu, Petra odpověděla: „*Jak kdy, spíše ano, nutit se do nich nijak zvlášť nemusím.*“

▪ 14-18 hod.

Odpoledne se Petra dostane ke svým koníčkům: „*Většinou upeču něco dobrého, těším se z přípravy něčeho sladkého, co nám chutná, nebo z přípravy večeře, na kterou mám chuť. S manželem se v jídle většinou shodneme. Uvařím si kávu a jdu na to.*“ Petra se svěřila, jak na ni tato aktivita působí: „*Těším se, že si pochutnáme a zároveň mě to i uklidňuje, je to aktivita, v níž jsem si jistá sama sebou.*“ Přiznává, že se cítí nejaktivnější právě v tomto úseku dne a také večer. Na otázku, zda se věnuje studiu i odpoledne, odpověděla: „*Ano, pokud potřebuji, učení hodně čas přizpůsobuji, vnímám ho jako povinnost.*“

▪ 18-22 hod.

Petra uvedla, že aktivněji se projevuje právě večer, požádala jsem ji o rozvedení této informace: „*Mám pocit jako bych se vrátila z práce a snažím se nějak podvědomě hodně věcí stihnout. Mám to ještě zažité.*“ Večeří v šest hodin. Po večeři probírají s manželem, co jim den přinesl. „*Potom umyji nádobí, podíváme se na oblíbený seriál a pak často sednu ještě na rotoped. Později se znovu věnuji přípravě do školy, ale než učení myslím spíše např. plánům, seminárním pracím apod., nebo si čtu, jsem na e-mailu, často řešíme se známými spolužačkami věci do školy.*“

Nejčastější aktivita v průběhu dne

Nejčastěji se Petra v průběhu dne věnuje přípravě do školy a domácím pracím. Na otázku, zda to tak bylo i v době, kdy byla zaměstnaná, odpověděla: „*Ano, myslím, že ano. Určitě mě to neobtěžuje, vlastně si toho vážím.*“ Petra se vyjádřila, jak ji uvedené aktivity motivují: „*... domov je pro mě nejdůležitější místo na světě. A to že mohu studovat, mě stále drží dostatečně vysoko nad vodou. Vím tak, co chci. Tolik se nebojím toho, co přijde, protože mám naději, že to mohu ovlivnit.*“ Petry jsem se zeptala, zda se nyní cítí jistější v rámci plnění studijních povinností: „*Když jsem chodila do práce, byla*

jsem hlavně hodně unavená, dojížděla jsem vždy daleko od domova. Ted' si mohu vše lépe rozvrhnout.“

Nejčastější myšlenka v rámci dne

„Určitě na budoucnost a na zdraví moje a mých blízkých.“ Petra se v rámci svých úvah o budoucnosti zaměřuje spíše na budoucnost bližší. *„Je tu cíl dokončit školu. Cíl žít zdravě právě ted'. Cíl najít si brzy práci. Cíl vycházet stále dobře s rodinou.“* Na otázku, zda ji nezaměstnanost nějakým způsobem ohrožuje, Petra odpověděla: *„Možná, mám obavy ze snížení životní úrovně a také si připadám divně, když jsem mezi lidmi.“* Poprosila jsem ji o rozvedení této myšlenky: *„Je to jen můj subjektivní pocit, ale myslím, že mě mezi sebe jakoby neřadí, že jsem jiná. A já to cítím. Ale jestli je to pravda, to dokázat nemohu, je to jen můj pocit. Ti lidé, podle mě, vidí nezaměstnanost jako určité lidské selhání a i když já se tomuto označení bráním, tak se mě to aktuálně dotýká. Vždyť nezaměstnanost může potkat každého z nás, copak si to lidé neuvědomují? Pomozme si navzájem. Začneme tím, že nebudeme odsuzovat člověka jen proto, že nemá zaměstnání; věřím tomu, že každý, kdo může pracovat, práci hledá. Otázka je jeho zkušeností, co kdy zažil. Určitě s nezaměstnaným člověkem neztrácíme čas, když ho vyslechneme, povzbudíme ho. Ale to je jen má vize.“*

Hodnocení nezaměstnanosti z hlediska pozitiv a negativ

Prospěch nezaměstnanosti Petra charakterizuje slovy: *„Nemusím ráno brzy vstávat. Mám více klidu na studium. Manžel mě podporuje v pozitivním myšlení, zatím, z toho mám radost. Nemusím trávit čas s bezcharakterním nadřízeným v zaměstnání.“* Zeptala jsem se jí, zda se s takovými nadřízenými často setkávala: *„Ano, v podstatě v každé práci, kterou mám za sebou. Ale mám chuť pracovat, naučit se něco nového.“*

Souvislost nezaměstnanosti a jejího neprospěchu v Petře vyvolala niternou myšlenku: *„Ta neprospěšnost má tendenci v člověku rychle zapouštět kořeny a já se tomu bráním. Zajímalo mě, jak přemýšlí o způsobech obrany: „Podporou blízkých, studiem. Ale určitě mě trápí existenční záležitosti. Po dobu nezaměstnanosti si budu muset postupem času více věcí odpustit, a to se týká i plánů do budoucna mojí rodiny. A člověk samozřejmě, byť nechťíc, přemýšlí i o tom, co by se stalo, kdyby zůstal sám, jak by se uživil. Ale zaháním takové myšlenky prací, sice ne prací v zaměstnání, ale prostě povinnostmi, které si stanovuji.“*

5.4.3 Informantka Zuzana

Zuzana se narodila v roce 1968. Je vdaná, má dvě děti, syn je v posledním ročníku střední školy, dcera v posledním ročníku základní školy. Registrace na ÚP aktuálně trvá šest měsíců, tomuto stavu předcházela zaměstnanecký poměr. Nezaměstnaná je potřetí. Vystudovala gymnázium a absolvovala pomaturitní nástavbové studium. Aktuálně studuje 3. ročník oboru Sociální pedagogika na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích v kombinované formě studia. Rozhovor jsme vedly v příjemném prostředí nekuřácké kavárny.

Aktivity objevující se v jednotlivých úsecích jednoho vybraného všedního dne

▪ 6-8 hod.

Na otázku, která se týká času vstávání, Zuzana s úsměvem reagovala, že obvykle vstává ve čtvrt na osm, „...*když odchází manžel do práce a děti do školy, abych se jim tam nepletla.*“ Čas vstávání vnímá bez problémů. „*Když jsem chodila do práce, vstávala jsem nepoměrně dříve. Ale ani si nedovedu představit, že bych vstávala později, to si nechávám na víkend. Nepřestávám mít režim, ten já si dodržuji.*“ Otázka, zda se těší na něco hned při probuzení, byla kladně přijata: „*Určitě na děti, až se vrátí ze školy, na manžela, na procházky v přírodě s našimi psy, je toho více... prostě co den přinese... Moc ráda čtu, tak i na chvíli s knihou.*“ Zuzana mě překvapila sdělením, že má písemný plán pro každý den, ten se týká převážně domácích prací, studijních povinností, skladby jídelníčku, vyřizování různých záležitostí. Zuzana na sebe prozradila, že ráda snídá černý čaj a sladké pečivo její výroby.

▪ 8-12 hod.

Po snídani Zuzana začíná s mnoha aktivitami: „*Pustím si počítač, vyřídím e-mailovou poštu, vyřeším co je potřeba v rámci internetového bankovníctví, podívám se na internetu na zprávy. V rámci dopoledne většinou střídám přípravu do školy s vařením, pečením, zjistila jsem totiž, že když začnu hned ráno, udělám toho nejvíce. Zjistila jsem, že když se přípravě do školy nezačnu takhle brzy věnovat, často se k tomu už nedostanu. Děti se vrátí domů a odpoledne mi většinou na dlouhou dobu obsadí počítač. A do půl jedné musím mít uvařeno, syn přichází ze školy na oběd.*“ Zuzana uvedla, že se v této denní době nezapomene podívat na pracovní nabídky, za tímto účelem sleduje internet. Vzpruhu charakterizuje: „... *myslím aktivně, střídám činnosti.*“

▪ 12-14 hod.

Zuzana obědvá spolu se synem. Rituálem je káva a posezení s dětmi: „...*povídáme si o všem možném.*“ Po obědě se Zuzana necítí unavená. Na otázku, zda je pro ni lákavá představa jít si po obědě zdřímnout, odpověděla: „*Ne, to bych musela být nemocná. Spím v noci, to mi stačí.*“ V tuto denní dobu venčí psy. Ráno tuto povinnost obstarává manžel, zvolil si to tak sám, raná procházka ho těší. Ani Zuzana si v tento denní čas nesesedne k TV. „... *když vím, že je v programu zajímavý pořad, nahraji si ho a pustím si ho, např. když žehlím nebo večer.*“ Po obědě se Zuzana věnuje především úklidu. Domácí práce kvituje pozitivně: „*Když jsem ve 24 letech začala vařit, říkala jsem si, budu vařit celý život; proto jsem si z toho udělala koníček, vaření a pečení jsou kreativní aktivity, moc mě baví. A všem chutná... Ráda se starám o naše domácí zvířátka. Péče o rodinu mě celkově opravdu naplňuje.*“

▪ 14-18 hod.

V souvislosti s časem na koníčky Zuzana uvádí: „*Mně se vše hodně prolíná s rodinou. Je pravda, že se v tento čas často vidíme i s kamarádkou. Ráda bych se začala věnovat Tai Chi, momentálně si zjišťuji informace.*“ Pokud potřebuje, učí se Zuzana i v tomto úseku dne. Když se měla zamyslet, nejaktivnější během dne se sama sobě zdá být: „*Asi dopoledne, protože dopoledne mám doma rodinu, přijde syn, vrátí se dcera, manžel. Mají pocit, že když jsem doma, budu na ně mít čas. A čas pak opravdu letí.*“

▪ 18-22 hod.

V tomto čase Zuzana připravuje svačiny na druhý den dětem i manželovi, tomu s sebou balí i oběd do krabičky. Věnuje se přípravě večere. Dále uvedla: „*Když se manžel vrátí z práce, uvařím nám kávu a reflektujeme prožitý den. Řešíme s dětmi jejich požadavky; vše podle potřeby a situace.*“ Rodina večeří kolem sedmé hodiny. Preferují společnou večeři. Po jídle je samozřejmostí úklid a následuje sledování TV, ať už se to týká pořadu, který je v programu TV zaujal, nebo dojde k puštění Zuzanou nahraného filmu. „*Občas je nálada i na společenskou hru, např. Monopoly.*“ Ke spánku se Zuzana chystá kolem 23. hodiny.

Nejčastější aktivita v průběhu dne

Zuzana si byla jistá, že nejvíce se během dne věnuje: „*Zabezpečení chodu domácnosti, přípravě do školy.*“ A bylo to tak i v době, kdy byla zaměstnaná: „*Jen si teď mohu*

dovolit např. vařit složitější jídla. Chodím na dlouhé procházky se psy, jsme takhle s kamarádkou venku i dvě a půl hodiny.“ Otázku, zda se nyní cítí jistější v rámci plnění studijních povinností, Zuzana zvažovala: „Tím si jistá nejsem. Když jsem byla v práci, věděla jsem, že musím, nemohu to odložit. Když jsem doma, plánuji si čas podle potřeby a často se stane, že přípravu do školy odložím, vím ale, že to doženu.“ Motivaci v uvedených činnostech určitě spatřuje: „Samozřejmě, dělám to pro sebe a mou rodinu.“

Nejčastější myšlenka v rámci dne

„Určitě se zabývám úvahami kdy, jakou si najdu práci. Zaměstnání je určitá jistota, člověk nikdy neví, co se může stát. Ale dnes je práce málo, to je velký problém. Dříve jsem měla větší jistotu, že když bude potřeba, něco si najdu, ale v současné době více než dříve narážím na překážky typu - studium jako přítěžující okolnost nebo vnímání kvalifikace jako přespřílišné. Není snadné si přiznat, že najít vhodné zaměstnání je problém, který není možné vyřešit rychle.“ V rámci svých úvah o budoucnosti se zaměřuje na budoucnost bližší i vzdálenější: „Mám to nakombinované. Samozřejmě je pro mě důležité, co se odehrává v současnosti, jaké mám povinnosti nyní a s tím spojené cíle bližší, ale zároveň se zabývám i myšlenkami na budoucnost vzdálenější. Víím, že bych se po skončení studia chtěla dále vzdělávat. Přemýšlím také o budoucnosti dětí; o plánech, které máme jako rodina, např. zahrada kolem našeho nového rodinného domu se stále vyvíjí.“ Zuzana se cítí být nezaměstnaností ohrožována, brání jí využití její kvalifikace. Zároveň však dodává: „Ale dalším problémem jsou i vztahy, které se zhoršují snad na každém pracovišti, když člověk do zaměstnání nastoupí.“

Hodnocení nezaměstnanosti z hlediska pozitiv a negativ

Prospěch vnímá pohledem sangvinika: „Je nutné se nevzdávat, určitě se situace změní. Musí postupem doby skončit recese, bude větší výběr pracovních míst a pracovní uplatnění se snáze nalezne. Jenom víím, že nelze všechny problémy nechat na občanech a bez kvalitní státní politiky se naše hospodářství nehne z místa. Na ÚP by měli být zaměstnání lidé s patřičným vzděláním, aby jejich práce lidem bez zaměstnání pomohla a byla pro ně přínosná. V tom případě možná nakonec studuji vhodnou školu a není nutné propadat beznaději.“

Neprospěch vidí v přístupu pracovníků ÚP: „... jejich pravidelná otázka „Už jste se někde domluvila?“ je skutečně demotivující. Já se domluvím okamžitě! Přijde mi, že snad žijí v jiném světě. V každém případě jsem zjistila, že spoléhat se v současné době na ÚP je nesmyslné. Zde se pomoci nikdo nedočká a jste na to i v okamžiku registrace zde upozornění. Je pravda, že u sebe jsem se nesetkala vcelku s negativními postoji ke své osobě, mám určité vzdělání, na jeho zvyšování pracuji a nejsem pro přítomné úředníky problémový klient.“

5.4.4 Informantka Monika

Monice je 20 let. Není vdaná, je bezdětná. Žije s rodiči v rodinném domě na vesnici. Má starší sestru, která se již osamostatnila. Registrace na ÚP aktuálně trvá devět měsíců, tomuto stavu předcházelo studium na střední škole. Nezaměstnaná je poprvé. Vystudovala soukromou střední ekonomickou školu. Rozhovor jsme vedly na klidném místě v městském parku.

Aktivita objevující se v jednotlivých úsecích jednoho vybraného všedního dne

▪ 6-8 hod.

Monika vstává kolem osmé hodiny ranní. V rámci odpovědi na otázku, jak se jí vstává, Monika přiznala: „*Jak kdy. Přece jen v současné době je to lepší, blíží se přijímací zkoušky, tak jsem trochu ve stresu, ale zároveň je to velký motor, který mě popohání.*“ Na otázku, zda se na něco těší hned při probuzení, Monika zareagovala: „*Určitě se něco najde. Napadá mě třeba hned ranní procházka s naším psem a pak snídanež na zahradě.*“ Monika si podala přihlášku na obor Anglický jazyk – Německý jazyk na Filozofické fakultě Jihočeské univerzity. Potvrdila, že má plán pro daný den. „*Je to tak, čas si musím rozvrhnout nebo se mi stane, že přesouvám povinnosti do dalšího dne a to mi na náladě nepřidá.*“ Snídá Corn Flakes s mlékem a připojila následující poznámku: „*Když máme doma suroviny, někdy si i sama namíchám müsli.*“

▪ 8-12 hod.

Po snídani se pro Moniku dopoledne rozbíhá způsobem, který je blízký jejímu naturelu: „*Delší procházkou se psem. Po návratu si zapnu notebook a zkontroluji e-mailovou schránku, mrknu na Facebook. Ale nezdržím se tam dlouho, to by byla škoda energie. Do e-mailové schránky mi chodí zprávy i z pracovních portálů, ale v současné době mě*

pohlcuje příprava na přijímací zkoušky, takže jsem už delší dobu na pracovní nabídky nezareagovala, to jen kdyby mě nějaká opravdu zaujala, ale takových moc nebývá. Ale určitě si došlé inzeráty pročítám.“ Průběh dopoledne Monika charakterizuje přesvědčením o stavu bez potřeby dobít energii. Zaměřuje se na probírání toho, co ji v daný den čeká k nastudování. *„Většinou se snažím opakovat si to, čemu jsem se věnovala předešlý den.“* Na otázku, jak se jí dopoledne učí, Monika odpověděla: *„Dobře. I když, pokud je hezky, dokázala bych si představit i jiný program, ale nechci a nesmím se rozptylovat.“* Tato její aktivita v ní evokuje: *„Jazyky mě baví. Dokážu si představit, že investice do studia se mi vrátí v praktickém životě v mnoha směrech. Uplatním je již teď např. na dovolené, což mě motivuje.“* Monika přiznala, že do přípravy neinvestuje úplné maximum snahy: *„Rezervy by tam ještě asi byly, jenže na mě působí tíha mé současné situace.“* A rozvádí: *„Nechtěla bych zůstat nezaměstnaná a ono může být těžké to zlomit.“* Oběd si pro sebe obvykle nepřipravuje: *„... většinou si doma vezmu jen něco lehčího a počkám na večeři, kterou připraví moje matka, až se vrátí z práce. Ale samozřejmě jí pak pomáhám. Byla jsem po maturitě na brigádě v obchodě, vím tak, jak jí musí bolet nohy.“* Moničina matka do zaměstnání dojíždí autem, pracuje jako prodavačka v potravinách.

▪ 12-14 hod.

Otázka, zda se po obědě Monika cítí unavená, vyvolala následující reakci: *„Neřekla bych.“* Odpověď na otázku, zda Moniku neláká si po obědě zdřímnout, zazněla: *„Ne, to neznám.“* TV Monika v tento denní čas nesleduje. *„TV si v tomto čase nepouštím ani jako kulisu. Prostě nechci se rozptylovat. Je pravda, že s přítelem večer rádi sledujeme válečné dokumenty, rekonstrukce historie mě v této podobě zajímá.“* Monika obvykle věnuje čas i telefonátům s přítelem nebo s kamarádkou: *„... domluvíme program na večer.“* Přijde čas i na procházku se psem.

▪ 14-18 hod.

Na otázku, zda jsou pro Moniku domácí práce jsou spíše povinností nebo radostnou aktivitou, Monika odpověděla: *„Jak které, moje starší sestra, která se již osamostatnila, mě pravidelně nutila k sebekontrolě, právě i v souvislosti s domácími pracemi. Je už pro mě přirozené mít radost z pořádku. Víím, že se práce sama neudělá. A právě v této denní době na ně dojde čas. Nejraději pracuji na zahradě, v domácnosti se občas pouštím do práce iniciativně, ale většinou se domlouváme dopředu s mamkou.“* Odpoledne Monika

dále věnuje i koníčkům. „*Odpoledne se snažím kombinovat učení s pohybovou aktivitou. Moje radost je určitě jízda na kole a vlastně už i potřeba. Mám oblíbené trasy, na delší cesty vyrážíme s přítelem.*“ Vnímání odpoledne jako nejaktivnějšího úseku dne Monika nepotvrdila: „*U mě je to asi celkem vyvážené. Nebývám pasivní.*“

▪ 18-22 hod.

Večer Monika obvykle tráví ve společnosti jejích blízkých. Přibližuje: „*... povídáme si s rodiči, často je u nás i můj přítel. Naštěstí mám vlastní pokoj a rozumné rodiče, netrpím tedy nedostatkem soukromí.*“ Večere se odehrává kolem sedmé hodiny. Čas po společném jídle Monika příliš nerozvádí, ale jeho průběh přibližuje: „*Umyjeme s mamkou nádobí a program se vyvine podle nálady, situace, domluvy. Je pravda, že se většinou snažím nevynechávat některé seriály, např. The Simpsons a Big Bang Theory, je to vtipná i důvtipná oddechová záležitost. Před spaním ještě trávím čas na Facebooku, projdu e-maily, někdy si čtu a mezi 23. a 24. hodinou jdu spát.*“

Nejčastější aktivita v průběhu dne

Monika se nejčastěji věnuje učení a pohybovým aktivitám. Dle jejích slov tak tomu bylo i v době, kdy ještě chodila na střední školu. Zde Monika doplnila: „*Když jsem doma, sice mám více času, ale stejně mám pocit, že organismus využívá každé možnosti si tak trochu dělat, co se mu zachce.*“ Na otázku, zda ji motivují preferované aktivity, tedy učení a pohybová aktivita, pozitivně, Monika odpověděla: „*Jistě. Sport účinkuje jako spouštěč dobré nálady. A učení mi dává pocit samostatnosti.*“

Nejčastější myšlenka v rámci dne

„*Někdy mívám pocit, že prožívám prodloužené prázdniny. Ale raději se hned snažím vrátit se zpět do reality, kde se objevují úvahy o budoucnosti ve smyslu příležitostí, možností. Často se i zasním.*“ Cíle Monika promýšlí v rámci bližší i vzdálenější budoucnosti bez potřeby diferenciací: „*Nerozděluji. Mou prioritou je studium na vysoké škole ve vybraném oboru a s tím souvisí mnoho věcí příštích.*“

Monika uvedla, že ji nezaměstnanost spíše než ohrožuje, izoluje. „*Moji vrstevníci většinou studují, pracují. To je totiž normální. Cítím se teď často jakoby v nějakém existenčním vakuu, netrpělivě čekající. Rodiče mě živí a budou samozřejmě ještě živit dál, pokud budu přijata ke studiu na vysoké škole, ale ráda bych, aby jim tato jejich vstřícnost přinášela i radost spojenou právě se studiem.*“

Hodnocení nezaměstnanosti z hlediska pozitiv a negativ

Prospěch nezaměstnanosti se dle Moniky odráží v následujících skutečnostech: „*Jsem pánem mého času, nemusím časně vstávat nebo mohu, když chci. Mám více času na učení a vše a všechny kolem mě.*“

Neprospěch nezaměstnanosti Monika vidí „... *v nejistotě, kterou přináší. Napadá mě, co vše se změní, nebo změní se vůbec něco? Jsem ráda, že se mohu těšit domů, že mě mí blízcí podporují v pozitivním myšlení, že mi nechávají volnost ve vztahu k rozhodování se, životnímu prostoru, že to se mnou prostě myslí dobře.*“

5.4.5 Informant Pavel

Pavel se narodil v roce 1981. Je svobodný, žije u rodičů, sourozence nemá. Vystudoval Pedagogickou fakultu, obor Učitelství občanské výchovy a českého jazyka a literatury pro 2. stupeň základních škol. Na úřadu práce je jako uchazeč o zaměstnání evidován čtyři měsíce. Tomuto stavu předcházel zaměstnanecký poměr sjednaný na dobu zástupu za mateřskou dovolenou. Nezaměstnaný je potřetí. Za účelem rozhovoru jsme se sešli v prostorách Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

Aktivity objevující se v jednotlivých úsecích jednoho vybraného všedního dne

▪ 6-8 hod.

Pavel se probouzí kolem šesté hodiny ranní. Po probuzení mívá bolesti zad, které ho trápí dlouhou dobu, jsou již chronického charakteru, Pavel je s nezaměstnaností nijak nespojuje. Zdravotní komplikace tak ovlivňují čas Pavlova vstávání „... *už většinou neusnu, i když bych si rád někdy přispal.*“ Původní stručnou spíše negativní odpověď na otázku, zda se těší na něco hned při probuzení, Pavel rozvinul: „...*často, když fandím mému oblíbenému fotbalovému klubu Dukla Praha, tak se mi o něm i zdá, a když se probudím s myšlenkou, že Dukla opět hraje evropské poháry, tak to ve mně určitě radost a radostné očekávání vyvolá.*“ K otázce, zda má na daný den většinou plán, se Pavel vyjádřil slovy: „*Ano, vím, co chci dělat.*“ Snídani si připravuje sám, nejraději snídá černou kávu, žitný chléb a sýr.

▪ 8-12 hod.

Po snídani Pavel cvičí. Sdělil mi, co pro něj tato aktivita znamená „*Je to nutnost. Někdy z toho mám ale i trochu radosti.*“ Čas v rámci dopoledne Pavel tráví i hledáním zaměstnání: „*Ano, ráno nebo v průběhu dopoledne sleduji pracovní nabídky na internetu. Jinak v rámci možností a příležitostí se také poptávám mezi známými.*“ Nemá potřebu si v tuto denní dobu čímkoli sladkým doplňovat energii, tu zajistí cvičení.

▪ 12-14 hod.

Pavel prohlásil, že si většinou vaří sám. „*Problémy mi to nedělá, naopak. Zjistil jsem, že co si uvařím, mi i chutná. Vařím jednoduchá jídla, bez náhražek.*“ Po obědě se necítí unavený a neláká ho představa jít si lehnout. TV sleduje výjimečně, jen pokud je uváděn určitý sportovní pořad, o který má zájem. Po obědě Pavlovi přijde samozřejmé umýt po sobě nádobí. Na otázku, zda se věnuje i dalším domácím pracím, Pavel odpověděl souhlasně. Dle jeho slov pro něj domácí práce nejsou aktivitou, do které by se musel nutit: „*... docela mě baví.*“

▪ 14-18 hod.

Odpoledne se Pavel dostává ke svým koníčkům. „*Jsou to fotbalové soutěže. Rád také chodím do přírody na výšlapy, ale je pravda, že by mohly být delší.*“ Pobyt v přírodě vnímá jako osvobozující. Na otázku, zda se cítí právě odpoledne nejaktivněji, Pavel zareagoval osobitě: „*... uvedl bych to takto, jsem pasivní při výhře Sparty, aktivní při výhře Dukly.*“ Pavlův postoj k sebevzdělávání je velmi pozitivní, vyplývá i ze skutečnosti, pro jaký obor studia se rozhodl. Kladně se staví k samostudiu, ale zazněl i kritický názor v souvislosti s různými organizačními formami vzdělávání: „*Nevyhledávám žádné kurzy a rychloškolení, protože jsem se v této oblasti setkal se službami nízké kvality, podle mého názoru se jedná pouze o mlýnek na peníze.*“

▪ 18-22 hod.

Pavel večeri kolem šesté hodiny. Večeri sám nepřipravuje, přípravy se ujímá jeho matka. Tento denní úsek tráví podle situace, vítězí: „*Opět Dukla, evropské poháry.*“ Dále se věnuje samostudiu, čtení, sledování televizních sportovních přenosů. Čas v tuto denní dobu tráví také se svými blízkými.

Nejčastější aktivita v průběhu dne

Pavel se nejčastěji věnuje: „*Aktivitám sebevzdělávacího charakteru a zájmu o fotbal.*“ A potvrzuje, že tomu tak bylo i v době, kdy byl zaměstnaný. O motivaci k uvedeným aktivitám je přesvědčen. „*Určitě, jedná se o volnočasové aktivity, k nimž mě nikdo nenutí. Jsem hrdý příznivec Dukly Praha. Zajímám se o psychologii, přírodu, o globální vlivy člověka.*“

Nejčastější myšlenka v rámci dne

„*Pravda je, že zejména na fotbalový klub Dukla Praha (úsměv). Je to jedenáctinásobný československý mistr, zabývám se jeho historií, současností i budoucností. Více než dříve myslím také na mé zdraví. A na politickou situaci – mám obavy, že budou pokračovat další neoliberalní pokusy o destabilizaci státu, z korupce, z TOP 09, z vědeckého havlismu.*“

Hodnocení nezaměstnanosti z hlediska pozitiv a negativ

„*Mohu si doplňovat vzdělání, člověk se přesvědčí, že Marx a Freud měli pravdu (úsměv).*“

„*Neprospěch vidím v tom, že člověk může ztratit pracovní grif.*“ Pavla jsem se zeptala i na to, co se mu vybaví v souvislosti s úřadem práce a jeho klientskými pracovníky: „*Na úřadu práce se ke mně chovali vždy slušně, na rovinu mi řekli, že mi pomoci nemohou, což oceňuji. Jinak úřady obecně moc nemusím, je to mnohdy činnost pro činnost. Ale řadových úředníků si spíše vážím.*“

5.5 Reflexe vlastní zkušenosti

Za účelem srovnání časového harmonogramu zaměstnaného a nezaměstnaného člověka, studenta, jsem přikročila k reflexi vlastní zkušenosti. Je mi 31 let, s mým životním partnerem žiji devět let, jsem bezdětná. Studuji 3. ročník oboru Sociální pedagogika na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích v kombinované formě studia. V rámci reflexe vlastní zkušenosti jsem se zaměřila na pracovní pozici referentky na studijním oddělení vysoké školy. Vybrala jsem si jeden z mých uplynulých běžných všedních dnů. Takový den začal vstáváním ve 4.30 hod. Po ranní hygieně a lehkém protažení svalů několika cviky jsem se vydala na cestu na autobus. Cesta do zaměstnání mi trvala zhruba hodinu a půl. V zaměstnání jsem byla přítomna první, uvařila si čaj a nasnídala se. Mou typickou snídaní tvořilo sladké celozrnné pečivo. Vyřídila jsem pracovní e-mailovou poštu a práci odloženou z předchozího dne. Od 8. hodiny do 15. hodiny byly úřední hodiny, musela jsem tedy být přítomna na pracovišti a věnovat se žádostem a dotazům studentů. Průběžně jsem vyřizovala došlé pracovní e-maily a v rámci časových možností jsem prováděla administrativní úkony, vyřizovala telefonáty. Oběd se v úřední den musel odehrát v určitém čase, aby nebyly narušeny úřední hodiny oddělení. Obědvala jsem v menze. Pracovní doba mi skončila v 16.00 hod. Před odchodem z kanceláře jsem uspořádala pracovní stůl tak, aby pokud bych se druhý den z nějakého důvodu nemohla dostavit, bylo vše přehledné. Před odchodem z kanceláře jsem standardně zkontrolovala, zda je vypnutá elektronika, zavřená okna, zhaslá světla. Odešla jsem na autobus a odjela městskou hromadnou dopravou tak, abych stihla linkový spoj do místa bydliště. Domů jsem dorazila kolem šesté hodiny. V tento čas přijížděl domů i partner. Připravila jsem společnou večeři. Po jídle jsem uklidila nejnutnější a uvařila si kávu. S partnerem jsme probírali uplynulý den. Podívali se na oblíbený seriál a pak jsme se věnovali aktivitám podle momentálního plánu. Kolem půl osmé jsem většinou usedla k přípravě do školy, pokud to bylo třeba. Pokud jsem si mohla dovolit studijní povinnosti odložit, věnovala jsem se četbě nebo sportovní aktivitě. Pozornost v rámci učení jsem udržela maximálně dvě hodiny s přibližně jednou přestávkou, kdy jsem zatelefonovala mé matce, pustila se do určité domácí práce či jsem nahlédla do soukromé e-mailové schránky a na internet. V průběhu celého dne jsem se snažila pít čistou neperlivou vodu a čaje. Po provedení večerní hygieny jsem do půl jedenácté ulehla ke spánku.

Studium je pro mě příležitostí získat nové vědomosti, zkušenosti, obohatit se interpersonální interakcí. Jde mi o aplikaci poznatků plynoucích ze studia do reálných životních situací, jmenovat mohu analýzu odborného textu, práci s odborným textem, rozbor osobnostních tendencí, využití efektivních způsobů učení, cizího jazyka. Pokud bych si měla položit otázku, jak se výše uvedené projevuje v tom, jak mou studijní činnost vykonávám, tak se snažím pomáhat, chápat druhé, být užitečná. Zodpovědně přistupuji k zadaným úkolům i vlastním slibům. Internalizuji nové podněty, které mě obohacují.

5.6 Analýza záznamů a související srovnání

V rámci analýzy rozhovorů jsem použila *realistický přístup*, jímž Šed'ová (in Švaříček a Šed'ová, a kol., 2007, s. 208) označuje takový přístup k analýze, kdy se sdělení dotazovaných či záznam jejich aktivit považují za popis určitých vnějších skutečností nebo vnitřních zkušeností.

Interpretace výzkumu slouží k získání odpovědí na výzkumné otázky na základě poznatků z rozhovorů s nezaměstnanými informanty. První výzkumná otázka je specifická svým zaměřením na srovnání časového harmonogramu nezaměstnaných s vlastní reflexí denního harmonogramu zaměstnané studentky.

1. výzkumná otázka: Jaký je denní časový harmonogram aktivit nezaměstnaných (v porovnání s denním časovým harmonogramem zaměstnaného studenta)?

Ve světle rozhovorů s jednotlivými informanty se vyjevil existující harmonogram dne. Sestává ze stravování včetně přípravy pokrmů, domácích prací, trávení času se členy rodiny včetně péče o ně, vzdělávání, relaxace v podobě koníčků. Spánek se během dne neobjevuje vůbec. Informantky si zakládají na dřívějším ranním vstávání a nemají potřebu zůstat vzhůru dlouho do noci. I informantka Monika, která reprezentuje nejmladší pohled na svět, nevybočuje, podřizuje režim dne přípravě k přijímacím zkouškám na vysokou školu. Výrazně častěji však uvádí, že se reálně věnuje pohybovým aktivitám. Všechny informantky pozitivně reagovaly na otázku, zda se těší na něco hned po probuzení, což značí kladnou životní orientaci. Informant Pavel se od informantek odlišuje přímočařejším pohledem na otázky položené v rámci rozhovoru. Jeho běžný všední den se odehrává ve více svobodnějším duchu oproti infomantkám,

což jistě souvisí s jeho rodinným stavem, dokončeným vysokoškolským vzděláním, současnými životními rolemi a také zdravotními omezeními.

Je patrné, že informantky neodbývají celodenní stravování, naopak se více věnují přípravě pokrmů a přemýšlení o skladbě jídelníčku. Rozdíl je vidět u informantky Jany, která je v pracovním procesu a má tak vyčleněný čas pro stravování. Z rozhovoru s ní vyplývá originální rychlé pojetí skladby vlastní snídaně, oběd řídí pracovní možnosti. Další kategorii reprezentuje informantka Monika, která nemá vlastní domácnost, přesto je z jejích výpovědí patrný sklon ke kreativitě v této oblasti. Informantka Monika považovala za důležité uvést i skutečnost, že je pro ni samozřejmá pomoc s přípravou jídel pro rodinu. A je také evidentní, že jí není lhostejné, co sní. Informant Pavel reprezentuje pohled muže. Muže, který má všeobecný rozhled a je uvědomělý, což se projevuje i v oblasti stravování, není pro něj nejdůležitější, kolik toho sní, ale co sní a za jakých podmínek.

Aktivitám, které informanti zaměřují na opětovné získání zaměstnání, se věnují převážně v dopoledních hodinách. Zmiňují především hledání pracovních nabídek na internetu, což značí zájem o komplexní přehled.

Sledování TV je vyčleněno velmi málo času, převažuje výběr ve večerních hodinách a je evidentní, že nezaměstnanost zde nehraje výraznou roli. Informant Pavel věnuje sledování TV nejvíce času z dotazovaných, o bezcílný výběr se ale nejedná.

Zařazení koníčků do denního programu svědčí o motivaci zachování pocitu sebejistoty. U informantek převažují pohybové aktivity, četba, tvořivé činnosti. Informantka Monika zařadila pohybovou aktivitu mezi nejčastější denní činnosti, přikládá jí tedy velký význam. Tento pohled je pozitivní z hlediska prevence civilizačních chorob i z hlediska jejího dalšího životního fungování. Informant Pavel obraz zachycující souvislost s koníčky rozšiřuje přízní vůči fotbalovému klubu, s nímž je spojena jeho fyzická i duševní aktivita.

U informantek na významu nabývá práce v domácnosti a trávení času se členy rodiny. Aktivity tohoto zaměření se objevují v průběhu celého dne. Domácí práce jsou vnímány jako samozřejmé povinnosti, zřejmý je rozdíl míry důležitosti u Jany, v jejímž životě se prolíná péče o malé děti a brigáda a ostatních informantek, pro něž jsou domácí práce alternativou pracovní sféry. Petra a Zuzana se nezastupitelně podílejí na chodu domácnosti, je to jedna z jejich hlavních životních rolí. Je pozitivní, že náplň této role stavící na pozornosti vůči domácímu zázemí je uspokojuje. Informantka Monika přistupuje k pracovním povinnostem člena rodiny velice zodpovědně, to vypovídá

o uvědomělé rodinné výchově a jejím charakteru. Péče o členy rodiny včetně trávení času s nimi hraje v životě všech informantek důležitou úlohu. Zřejmá je vyšší míra komunikace se členy rodiny, informantky se těší na společné chvíle s nejbližšími. Informant Pavel se v oblasti zajištění chodu domácnosti výrazněji neangažuje, vysvětlení lze hledat v rámci jeho současné životní role v rodině a soužití s rodiči.

Značné množství prostoru v rámci dne věnují respondentky vzdělávacím aktivitám. Probíhající studium, samostudium v případě Moniky a také Janina rekvalifikace, do značné míry nahrazují pracovní úvazek. Realizované sebevzdělávání vypovídá o aktivní orientaci na zvládání problémů, které s sebou nezaměstnanost přináší. Vzdělávání dodává určitou míru eustresu, čímž kladně stimuluje organismus. Do určité míry saturuje potřeby seberalizace a pozitivně ovlivňuje sebehodnocení jedince. Informantky je spolu s rodinnou oporou považují za základní pilíře podpory na cestě k nalezení žádoucího budoucího uplatnění na trhu práce. Informant Pavel vidí v sebevzdělávání smysluplné trávení volného času, cestu k sebezdokonalení, k osobnostnímu rozvoji.

Porovnání ve vztahu k časovému harmonogramu zaměstnaného studenta:

Srovnání časových harmonogramů přineslo v rámci uspořádání jednoho běžného všedního dne zaměstnaného člověka zjištění podobné skladby aktivit. Liší se časová organizace dne a rozvrstvení výdeje energie.

Jako stěžejní se v rámci denního časového harmonogramu zaměstnaného studenta rýsují pracovní povinnosti v zaměstnání z hlediska zajištění živobytí, povinnosti studijní z hlediska rozvoje osobnosti a rodinné zázemí z hlediska potřeby pocitu jistoty a podpory ve směřování a konání.

2. výzkumná otázka: Kterým aktivitám se nezaměstnaní během dne nejčastěji věnují?

Všechni informanti vykazují denní produktivní práci. Pasivní chování se neobjevuje. Dotazovaní si stanovují cíle a plány směřující k budoucnosti, jsou schopni sebeřízení. Probíhající sebevzdělávací aktivita značí nerezignaci v rámci pracovní flexibility. Nejvíce času informantky tráví s rodinou, při domácích pracích, studiem. Výjimkou je nejmladší informantka Monika, pro kterou je kromě studijní přípravy nejčastější činností ještě aktivita pohybová, sportovní. Informant Pavel se kromě samostudia nejčastěji věnuje svým sportovním zájmům.

3. výzkumná otázka: O čem nezaměstnaní nejvíce přemítají?

U všech informantek je patrná určitá shoda v rámci myšlenkového obsahu. Nejvíce se objevují úvahy o budoucnosti. Promítají do nich zkušenosti i aktuální pocity. Dotazované se snaží nezaměstnanost brát jako odrazový můstek. Prožívání nezaměstnanosti odhaluje vysokou míru zklamání v souvislosti s postavením nezaměstnaného ve společnosti v rámci mezilidských vztahů. Myšlenky informantek realisticky zprostředkovávají i pocity obav ze snížení životní úrovně. Zřejmé je vnitřní přesvědčení, že jejich sebevzdělávací snahy mají smysl a budou zúročeny. Informant Pavel je v myšlenkách převážně se svým fotbalovým klubem, kterému fandí. Zaobírá se i myšlenkami na politickou situaci státu a v této souvislosti ho trápí konkrétní obavy.

4. výzkumná otázka: Jak hodnotí nezaměstnaní prospěch a neprospěch jejich vlastní nezaměstnanosti?

Pojetí prospěchu a neprospěchu nezaměstnanosti zobrazuje uvědomělé názory a také pocity informantů. Převažuje vnímání neprospěchu.

Dotazovaní potřebovali více času na formulaci odpovědi v rámci hodnocení skutečnosti, co jim nezaměstnanost dává. Jana uvedla přístup k bezplatné rekvalifikaci, Petra řadí mezi pozitiva ne příliš brzké vstávání, více klidu na studium a zejména pak skutečnost, že nemusí řešit bezcharakterní chování nadřízeného pracovníka v zaměstnání, v tomto směru má mnoho negativních zkušeností. Zuzana si myslí, že je velmi důležité, aby byli na ÚP zaměstnaní lidé s patřičným vzděláním, s hlubším povědomím o jevu nezaměstnanosti, aby jejich práce lidem bez zaměstnání pomohla a byla pro ně přínosná. Tuto perspektivu nachází v oboru, který nyní studuje. Monika je nezaměstnaná poprvé. Rodiče ji podporují v jejím rozhodnutí pokusit se o přijetí ke studiu na vysoké škole. Vidí tak nezaměstnanost jako dočasně prodloužené prázdniny určené především k samostudiu, ale s výhodami volna, kdy má více času nejen na učení. Informant Pavel je přesvědčen o prostoru, který nezaměstnanost dává k doplnění vzdělání.

O neprospěchu nezaměstnanosti respondetky vypověděly velmi sugestivně, což vypovídá o závažnosti možných dopadů nezaměstnanosti. Zasáhlo je vnímání chování okolí s prvky stigmatizace, dále neprofesionalita, neochotný, nepružný, odtahitý přístup pracovníků ÚP. Mají také obavy v souvislosti s existenčními záležitostmi, ze snížení

životní úrovni. I informantka Monika má v souvislosti se svou první zkušeností s nezaměstnaností obavy pramenící z nejistoty, kterou pociťuje. Trápí ji také pocity izolace. Informant Pavel formuloval neprospěch nezaměstnanosti v podobě ohrožení ztrátou pracovní obratnosti a návyků.

5.7 Vlastní sdělení v rámci SEIQoL

Konceptu SEIQoL jsem využila jako prostředku pro posouzení individuální kvality života dotazovaných. Metoda SEIQoL pracuje se subjektivním viděním, chápáním kvality života a zjišťuje aspekty života, které jsou dotazovanými osobami svobodně voleny.

V teoretické části této bakalářské práce jsem se zabývala pojetím kvality života v obecné rovině. Zjistila jsem, že se váže k sebehodnocení v pohledu na prožívání vlastního života, že souvisí s reflexí vlastního bytí, s využíváním životní energie.

Rozhodla jsem se proto prostřednictvím SEIQoL odhalit, v jaké míře jsou dotazovaní informanti spokojeni se svým životem a poukázat na případnou souvislost s nezaměstnaností.

5.7.1 Analýza SEIQoL

Životní téma - Oč Vám v životě jde a oč Vám jde především (nejvíce)?

Jaké oblasti vybrali informanti za nejdůležitější osobní témata, tj. oblasti základních dlouhodobých životních cílů, snah a zájmů, zobrazují následující tabulky:

Tabulka 2 **Životní témata – Jana**

Šťastná rodina	Aby byly děti bez problémů, aby se všichni těšili domů; celkem se nám daří společné večery a víkendové velké společné snídaně, to nás baví.
Zdravá rodina	Nejsme nikdo nijak vážně nemocní, závislí na lécích, na rehabilitacích, za to zapomínám být vděčná.
Peníze	Stačí mi na složenky, nepotřebuji létat na dovolenou, kupovat nová auta a počítat nuly na kontě, ale mít na základní potřeby, boty a kroužky pro děti, mít sem tam na léky, to by bylo v pořádku. Samozřejmě je důležitá i spokojenost v zaměstnání, proto se snažím sebevzdělávat - nyní studuji obor, který mě baví.
Chování lidí k sobě navzájem	Lidé se zapomínají chovat slušně. Chovej se k ostatním tak, jak chceš, aby se chovali oni k Tobě. Toto heslo razím a snažím se ho vštěpovat i svému dítěti. Někdo řekne, že jsem naivní, ale já ve slušnost stále věřím.
Ekologie a zdravý životní styl	Třídíme odpad, děti učíme, jak se o přírodu musíme starat, neházet nic do řeky, nekupovat zbytečné plastové výrobky, pijeme vodu z vodovodu.

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 3 **Životní témata – Petra**

Zdraví	Jde mi o to, abych se snažila na zdraví myslet, žít zdravě, uvědoměle, nezpůsobovat si zbytečné problémy.
Rodina	Jde mi o to, abychom si v rodině vzájemně pomáhali, byli si oporou, zajímali se o druhého.
Studium	Jde mi o to pokusit se studium řádně absolvovat a nalézt tak pracovní uplatnění.
Duševní kondice	Jde mi o to myslet pozitivně, cvičit paměť, pěstovat hodnoty.
Domov	Jde mi o to žít v útulném příjemném prostředí, inspirovat se učením Feng Shui, naplňovat podstatu domova, tj. i mít pro koho žít.

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 4 **Životní témata – Zuzana**

Rodina	Dobré vztahy mezi manžely a dětmi, mezi širší rodinou, vychovat z dětí slušné a pracovitě lidi, zajistit dětem dobré vzdělání a co je nejdůležitější dobré zázemí, kam se budou vždy rádi vracet.
Přátelství	Důvěra mezi přáteli, otevřenost, schopnost pomoci si navzájem, důležitá je tolerance mezi přáteli a schopnost empatie.
Zaměstnání	Jedná se o profesní dráhu, v současné době hledám zaměstnání a proto v tomto směru nejsem v současnosti spokojená. Studuji posledním rokem VŠ a snažím se tento problém tímto způsobem řešit.
Zájmy	Mé zájmy zahrnují vaření, pečení, četbu knih, chov zvířat a obecně kynologii, po odchodu dětí z domova mám v plánu některým zájmům věnovat více času.
Zdraví	Nemám zatím zdravotní problémy, není pro mne zdraví nedůležité, ale zatím nejsem nucená ho tolik řešit. V případě vážných zdravotních problémů je určitě nutné, brát ho důležitěji než například zaměstnání.

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 5 **Životní témata – Monika**

Zdraví	Snažím se žít zdravě, aktivně – jím pestře, sportuji, zajímám se o ochranu životního prostředí (např. nezapomínám třídít odpad).
Rodina	Moji blízcí jsou pro mě velice důležití, mám je moc ráda, jsou mi oporou, často se o ně i bojím. Věříme si, víme o sobě.
Přátelství, partnerství	Mám jednu dobrou kamarádku, které se mohu se vším svěřit, jsem za to vděčná. Máme společné koníčky, společný smysl pro humor. Partner do naší rodiny zapadl, těším se na naši společnou budoucnost.
Příprava ke studiu na vysoké škole	Chtěla bych studovat cizí jazyky, ve studiu vidím mou perspektivu. Snažím se připravovat na přijímací zkoušku. Rodina mě podporuje, přestože se zkouším dostat na vysokou školu již podruhé.
Koníčky	Motivuje mě jízda na kole v létě, v zimě na rotopedu. Pravidelně plavu. Starám se o našeho psa a dělám to ráda.

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 6 **Životní témata – Pavel**

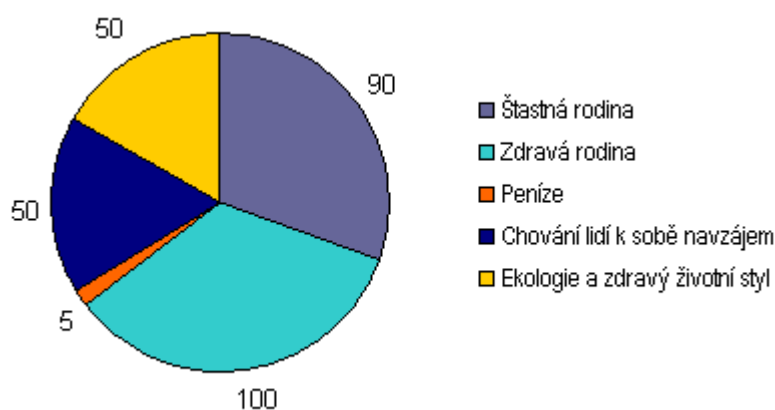
Integrita organismu	Můj zdravotní stav není zcela nejlepší, tak se s ním snažím něco dělat.
Rodina, přátelé	Důležitý je pro mě pocit sounáležitosti.
Dukla Praha	Být hrdý na svůj klub.
Politika	Říci jasné ne korupci a vědeckému havlismu.
Antropocén	Žít v souladu s pravidly trvale udržitelného rozvoje.

Zdroj: Vlastní zpracování

Míra spokojenosti s životním tématem v %

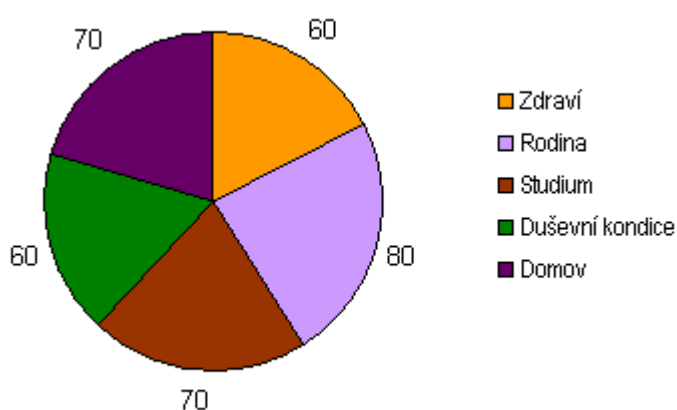
Jak se informantům daří uskutečňovat to, čeho chtěli v každé jednotlivé oblasti zájmu dosáhnout, zobrazují následující grafy:

Graf 1 Míra spokojenosti s životním tématem v % – Jana



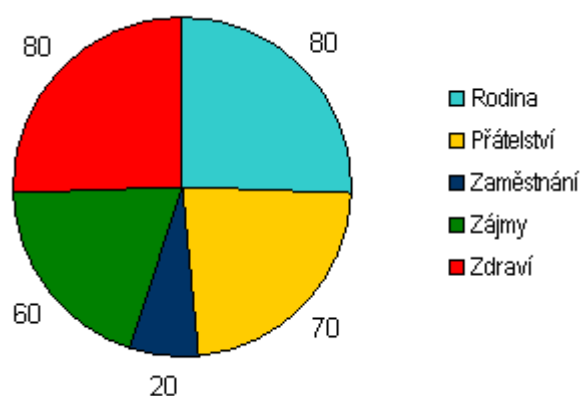
Zdroj: Vlastní zpracování

Graf 2 Míra spokojenosti s životním tématem v % – Petra



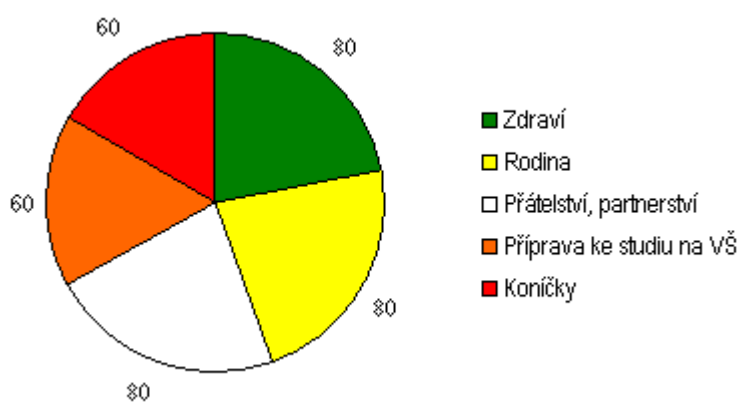
Zdroj: Vlastní zpracování

Graf 3 Míra spokojenosti s životním tématem v % – Zuzana



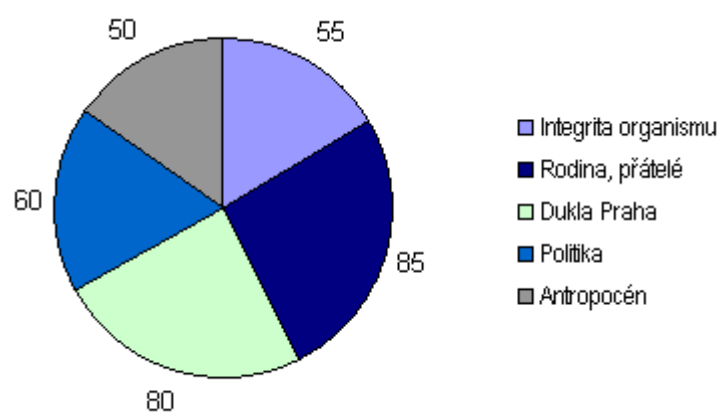
Zdroj: Vlastní zpracování

Graf 4 Míra spokojenosti s životním tématem v % – Monika



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf 5 Míra spokojenosti s životním tématem v % – Pavel



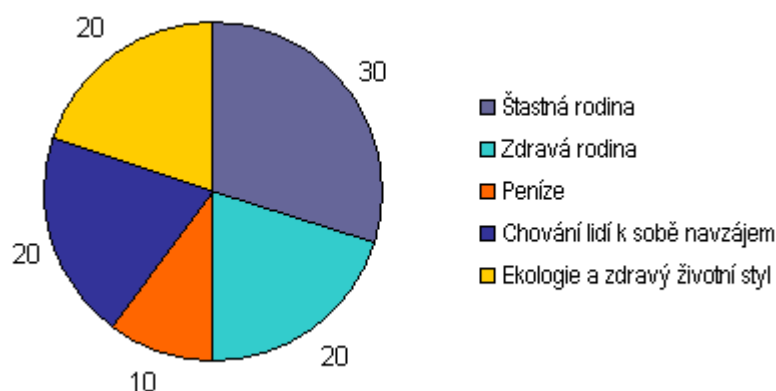
Zdroj: Vlastní zpracování

Důležitost daného tématu v %

Jedná se o vyjádření důležitosti každého jednotlivého životního tématu v rámci souboru všech uvedených životních témat. Procentní podíly dávají dohromady 100 % a odpovídají tomu, jak jsou jednotlivá témata pro informanta důležitá.

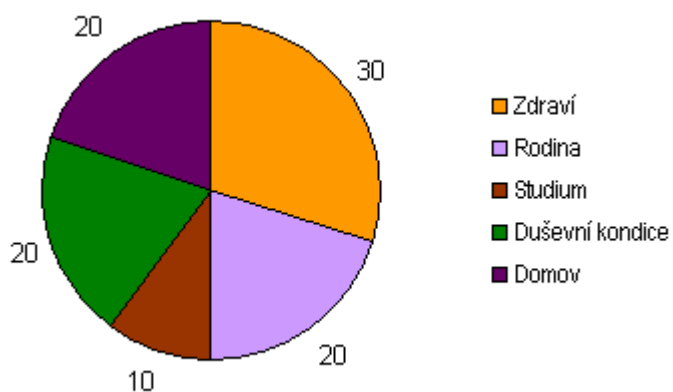
Zobrazení nabízejí následující grafy:

Graf 6 Důležitost daného tématu v % – Jana



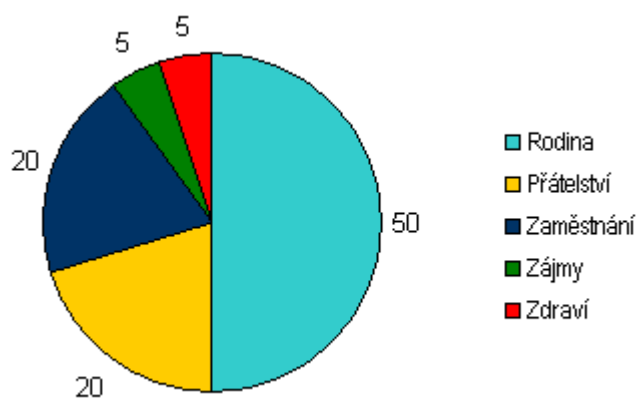
Zdroj: Vlastní zpracování

Graf 7 Důležitost daného tématu v % – Petra



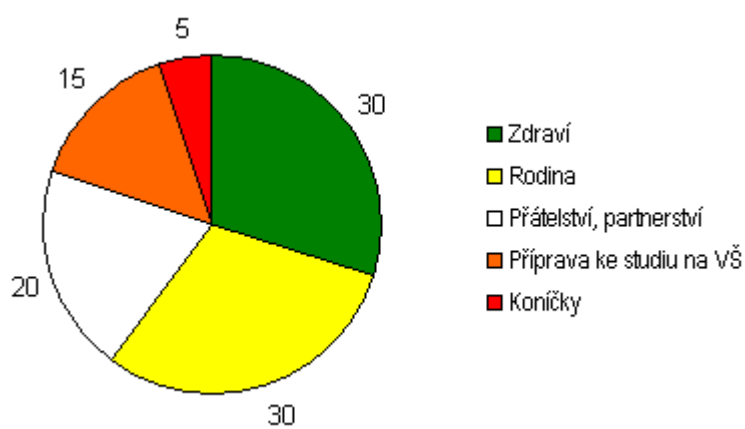
Zdroj: Vlastní zpracování

Graf 8 Důležitost daného tématu v % – Zuzana



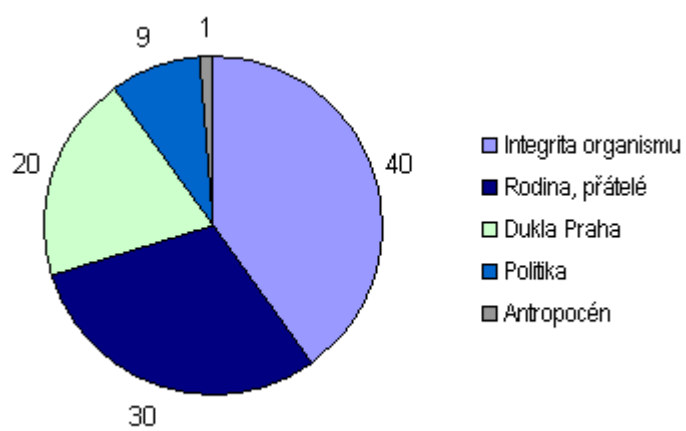
Zdroj: Vlastní zpracování

Graf 9 Důležitost daného tématu v % – Monika



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf 10 Důležitost daného tématu v % – Pavel



Zdroj: Vlastní zpracování

Míra spokojenosti se životem

Informanti na tzv. „teploměru životní spokojenosti“ křížkem označili místo, kde si myslí, že mezi uvedenými póly leží spokojenost s jejich životem.

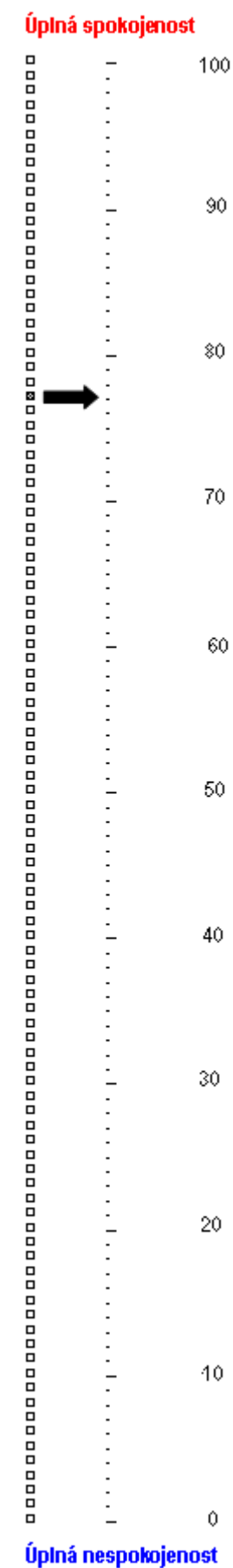
Označení křížkem je patrné v rámci následující kapitoly Vyhodnocení SEIQoL.

5.7.2 Vyhodnocení SEIQoL

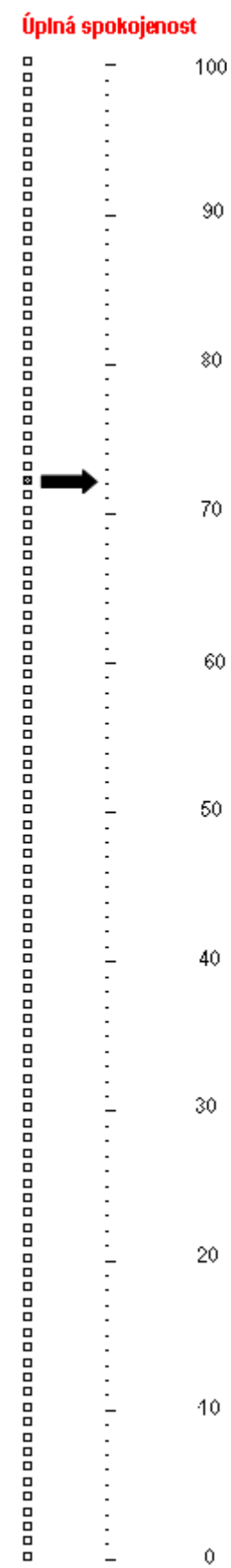
Abych získala číselný symbol, který odráží výslednou úroveň kvality života, vynásobila jsem u každého životního tématu jeho míru důležitosti (uvedena v procentech) a míru spokojenosti (uvedena v procentech). Hodnota výsledná se rovná součtu takto získaných součinů všech pěti řádků. Tento součet jsem vydělila stem. Výsledný údaj se tak zobrazí mezi 0 (nejnižší možný výsledek úrovně kvality života) a 100 (nejvyšší možný výsledek úrovně kvality života), čímž jsem zjistila index kvality života (QL) (Křivohlavý, 2003, s. 246-247).

„Teploměr životní spokojenosti“, vizuální analogovou stupnici, jsem rozdělila tak, aby křížek, který na této škále informant udělá, označil místo na pomyslné stupnici od 0 do 100 %. Symbol křížku tak vyznačuje hodnotu celkové spokojenosti se životem (VAS). Číslovaná škála není původní součástí formuláře SEIQoL (Zeman, 2008, 143-144).

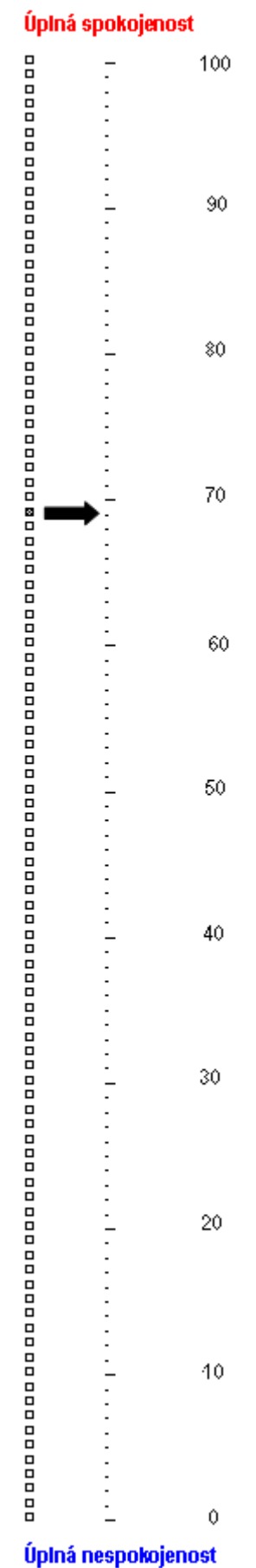
Vyhodnocení subjektivní celkové spokojenosti se životem (VAS) zobrazují obrázky na následující straně.



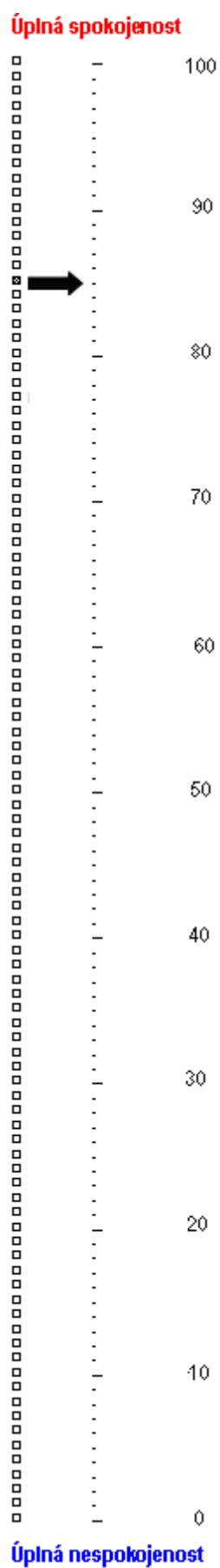
Obrázek 1 VAS – Jana



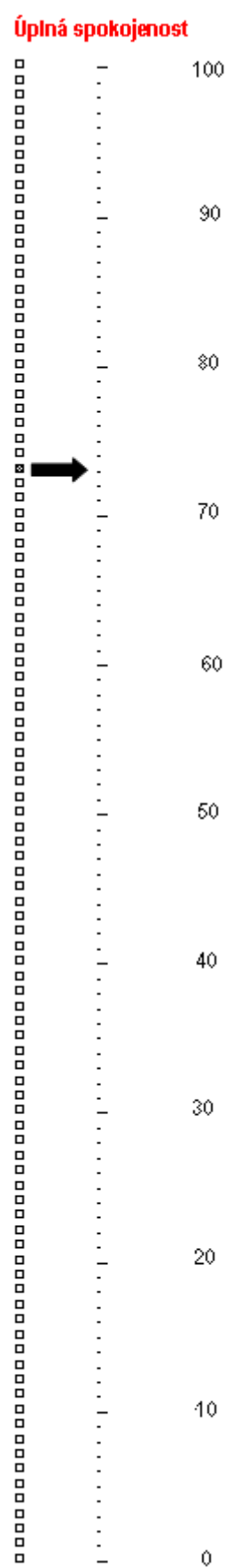
Obrázek 2 VAS – Petra
Zdroj: Vlastní zpracování



Obrázek 3 VAS – Zuzana



Obrázek 4 VAS – Monika



Obrázek 5 VAS – Pavel

Zdroj: Vlastní zpracování

Množiny celkových výsledků jsou obsahem následujících tabulek:

Tabulka 7 Vyhodnocení údajů z formuláře SEIQoL – Jana

Životní témata		Míra spokojenosti	Míra důležitosti
Šťastná rodina	$90 \times 30 = 2700$	90 %	30 %
Zdravá rodina	$100 \times 20 = 2000$	100 %	20 %
Peníze	$5 \times 10 = 50$	5 %	10 %
Chování lidí k sobě navzájem	$50 \times 20 = 1000$	50 %	20 %
Ekologie a zdravý životní styl	$50 \times 20 = 1000$	50 %	20 %
Celkem = 6750			Celkem = 100 %

$$QL = 6750/100 = 67,5$$

$$VAS = 77$$

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 8 Vyhodnocení údajů z formuláře SEIQoL – Petra

Životní témata		Míra spokojenosti	Míra důležitosti
Zdraví	$60 \times 30 = 1800$	60 %	30 %
Rodina	$80 \times 20 = 1600$	80 %	20 %
Studium	$70 \times 10 = 700$	70 %	10 %
Duševní kondice	$60 \times 20 = 1200$	60 %	20 %
Domov	$70 \times 20 = 1400$	70 %	20 %
Celkem = 6700			Celkem = 100 %

$$QL = 6700/100 = 67,0$$

$$VAS = 72$$

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 9 Vyhodnocení údajů z formuláře SEIQoL – Zuzana

Životní témata		Míra spokojenosti	Míra důležitosti
Rodina	$80 \times 50 = 4000$	80 %	50 %
Přátelství	$70 \times 20 = 1400$	70 %	20 %
Zaměstnání	$20 \times 20 = 400$	20 %	20 %
Zájmy	$60 \times 5 = 300$	60 %	5 %
Zdraví	$80 \times 5 = 400$	80 %	5 %
Celkem = 6500			Celkem = 100 %

$$QL = 6500/100 = 65,0$$

$$VAS = 69$$

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 10 Vyhodnocení údajů z formuláře SEIQoL – Monika

Životní témata		Míra spokojenosti	Míra důležitosti
Zdraví	30 x 80 = 2400	80 %	30 %
Rodina	30 x 80 = 2400	80 %	30 %
Přátelství, partnerství	20 x 80 = 1600	80 %	20 %
Příprava ke studiu na vysoké škole	15 x 60 = 900	60 %	15 %
Koníčky	5 x 60 = 300	60 %	5 %
Celkem = 7600			Celkem = 100 %

$$QL = 7600/100 = 76,0$$

$$VAS = 85$$

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 11 Vyhodnocení údajů z formuláře SEIQoL – Pavel

Životní témata		Míra spokojenosti	Míra důležitosti
Integrita osobnosti	40 x 55 = 2200	55 %	40 %
Rodina, přátelé	30 x 85 = 2550	85 %	30 %
Dukla Praha	20 x 80 = 1600	80 %	20 %
Politika	9 x 60 = 540	60 %	9 %
Antropocén	1 x 50 = 50	50 %	1 %
Celkem = 6940			Celkem = 100 %

$$QL = 6940/100 = 69,40$$

$$VAS = 73$$

Zdroj: Vlastní zpracování

Z uvedených zjištění vyplývá, že všichni informanti vnímají kvalitu jejich života příznivě. Ani v jednom případě vypočtená hodnota QL a získaná hodnota VAS nevykazují výraznější rozdíly.

Subjektivní hodnocení kvality života se zdá být v úzkém vztahu k vyjádření spokojenosti s cíli, plány jedince.

Jak vyplývá z obsahu výpovědí v rámci jednotlivých životních témat, všechny informantky a z převážné většiny i informant Pavel se shodují, že pro kvalitu jejich života jsou důležité aspekty z oblastí – rodina, zdraví, mezilidské vztahy, sebevzdělávání. Rozborem úvah, které rozvíjejí jmenované oblasti životních zájmů, cílů, hodnot, podnětů, jsem nabyla následujících přesvědčení:

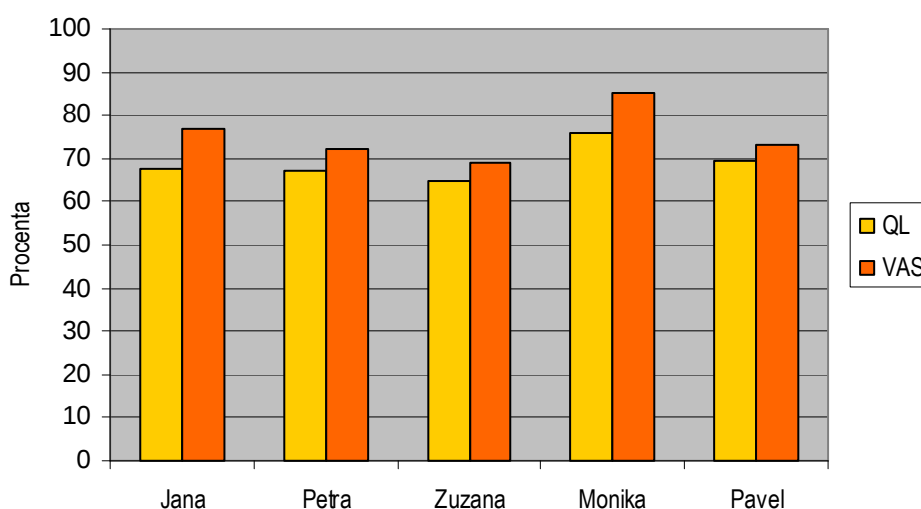
- rodina je pro informanty významnou skupinou, symbolizuje hodnotu opory, pomoci, zájmu o druhého, sounáležitosti, zázemí, bezpečí, porozumění,

- zdraví je základem životního fungování, symbolizuje hodnotu, od níž se odvíjí spektrum životních naplnění,
- mezilidské vztahy jsou zdrojem hybné síly životního směřování, mají zásadní vliv na životní situace, životní cestu,
- vzdělávací aktivity informanti dávají do souvislostí se zaměstnáním ve smyslu přímého spojení s přesvědčením, že sebevzdělávání pomůže problém nezaměstnanosti vyřešit. V případě informantek jistě hraje roli také dle mého názoru přidaná hodnota oboru studia – orientace na výchovu/sebevýchovu a související stránky lidského chování a jednání. I informantka Monika je se svým vážným zájmem o studium na vysoké škole, našem nejvyšším článku vzdělávací soustavy, přesvědčena o pozitivní váze svého rozhodnutí. Vysokoškolsky vzdělaný informant Pavel vyjádřil svůj kladný vztah k celoživotnímu učení v rámci našeho rozhovoru.

Odpověď na 5. výzkumnou otázku, zda sebevzdělávání ovlivňuje kvalitu života nezaměstnaného pozitivně, jsem tedy v rámci provedeného výzkumného šetření získala.

Vystižení indexu kvality života (QL) a vlastní spokojenosti se životem (VAS) ilustruje následující graf:

Graf 11 Zobrazení hodnoty QL a VAS informantů



Zdroj: Vlastní zpracování

5.8 Porovnání výzkumných šetření

Vzhledem k tomu, že podnětem pro výzkumné šetření, které tato bakalářská práce zprostředkovává, se stala studie Ekonomicko-správní fakulty Masarykovy univerzity v Brně, porovnála jsem pohledy na současná zjištění v rámci rozhovorů s informanty s již známými výsledky zmiňovaného výzkumu.

V režii Boženy Šmajsové-Buchtové a Petra Filo (Šmajsová-Buchtová a Filo, 2008, s. 17-33) proběhl komplexní výzkum vlivu nezaměstnanosti na časový průběh dne v životě nezaměstnaného člověka. Zkoumán byl vliv pohlaví, vzdělání a věku na časový harmonogram dne a na způsob využívání času.

Výzkum se odehrál v letech 2004-2005 a zúčastnilo se ho 458 respondentů. Nezaměstnané respondenty oslovili školení tazatelé na území celé České republiky se zaručením zachování anonymity. Respondenti dostali možnost odpovídat v rámci inventáře nebo řízeného rozhovoru. Výsledky byly statisticky zpracovány dle kvantitativního přístupu k výzkumu.

Uvádím přesné znění otázek rozhovoru (inventáře):

- „*Popište, jak trávíte v současné době svůj obyčejný všední den (časová sekvence aktivit byla rozdělena následovně: 6-8 hod., 8-12 hod., 12-14 hod., 14-18 hod., 18-22 hod.).*
- *Jakým aktivitám se v průběhu dne nejvíce věnujete?*
- *Na co obvykle myslíte? Co se Vám honí hlavou?*
- *Co Vám ztráta práce dala a co Vám vzala?“* (Šmajsová-Buchtová a Filo, 2008, s. 19)

Vzhledem k rozdílnému přístupu k výzkumu z hlediska kvantitativního a kvalitativního zpracování dat se v rámci srovnání výsledků výzkumných šetření nevěnuji vztahem mezi získanými informacemi a délkou nezaměstnanosti, věkem, pohlavím a vzděláním.

Poukazuji na skutečně srovnatelné aspekty obou výzkumů šetření.

Aktivity objevující se v rámci vybraného všedního dne

Výzkumné šetření 2004-2005:

- celodenní průměrný výskyt skupin aktivit nezaměstnaných zahrnoval (řazeno dle nejvyššího po nejnižší výskyt kategorií aktivit v rámci dne) – stravování, spánek, domácí práce, péči o člena rodiny, koníčky a zájmy, vzdělávací aktivity.

Výzkumné šetření 2013:

- v rámci interpretace výsledků aktuálního výzkumného šetření se domnívám, že v souhrnu denních aktivit se objevují především vzdělávací aktivity, oblast stravování včetně přípravy pokrmů, domácí práce, trávení času se členy rodiny včetně péče o ně, relaxace a zaujetí v rámci zájmů a koníčků (podíl skupin aktivit v rámci zastoupení během dne zde nebyl předmětem zkoumání). Na rozdíl od výsledků staršího výzkumu se spánek u informantů neobjevil vůbec.

Nejčastější aktivita v průběhu dne

Výzkumné šetření 2004-2005:

- nejčastěji se nezaměstnaní lidé věnovali úklidu domácnosti, vaření, domácím pracím a opravám domu,
- nejméně se nezaměstnaní věnovali nákupům.

Výzkumné šetření 2013:

- bylo zjištěno, že podobně jako u staršího výzkumného šetření nejčastější denní aktivity souvisely s rodinou informantů, domácími pracemi a dále pak se sebevzděláváním a pohybovou, sportovní, zájmovou aktivitou
- čemu se nezaměstnaní věnují v rámci dne nejméně, nebylo předmětem výzkumného šetření.

Nejčastější myšlenka v rámci dne

Výzkumné šetření 2004-2005:

- nejčastěji se u nezaměstnaných objevovaly myšlenky - kdy a kde najít práci, přivýdělek,
- nejmenší četnost odpovědí byla zaznamenána u myšlenky - jak se připravit na přijímací pohovor.

Výzkumné šetření 2013:

- nejvíce časté se vyjevily myšlenky ve vztahu k budoucnosti, obavám ze snížení životní úrovně, obsahově zahrnující i bližší konkrétnější odpovědi v rámci staršího výzkumného šetření. Informant Pavel své obavy zaměřuje směrem k budoucnosti našeho státu, k jeho politické situaci. Jako jediný z dotazovaných své nejčastější myšlenky vysílá k zájmové aktivitě, která se váže k existenci fotbalového klubu Dukla Praha,
- otázky směřující k nejméně časté myšlence nezaměstnaných nebyly předmětem výzkumného šetření.

Hodnocení nezaměstnanosti z hlediska pozitiv a negativ

Výzkumné šetření 2004-2005:

- nejčastěji se v rámci výsledků výzkumu objevila pozitiva – volný čas, „svoboda“, v tomto bodě se výsledky výzkumných šetření shodují,
- nejčastější uvedená negativa, tj. co nezaměstnaní hodnotili nejčastěji jako ztrátu plynoucí z nezaměstnanosti, co jim tedy nezaměstnanost nejčastěji vzala – stálý příjem, finanční jistotu, nezávislost.

Výzkumné šetření 2013:

- prospěch z nezaměstnanosti informanti viděli zejména v přístupu k finančně dotované rekvalifikaci, ve větším množství času na sebevzdělávání s vidinou žádoucí pracovní perspektivy, v pobytu v prostředí bez mocenských konfliktů odehrávajících se často v zaměstnání, ve svobodném plánování volného času obecně,
- neprospěch nezaměstnanosti byl obsahem sdělení informantek ve smyslu vnímání izolace, nejistoty, snížení životní úrovně, nežádoucího přístupu ze strany pracovníků ÚP, chování okolí až s prvky na základě sociální odlišnosti. Tato zjištění postihují jistě i skutečnost plynoucí z výsledků staršího z výzkumných šetření. Informant Pavel zhodnotil negativní vliv nezaměstnanosti z hlediska pravděpodobné ztráty pracovního grifu.

ZÁVĚR

Myslím si, že o nezaměstnanosti a jejích souvislostech se mezi lidmi raději moc nemluví. Důvody podle mého názoru nejsou jednoznačné, jedná se totiž o významově a vztahově složitý pojem. Odsoudit nezaměstnaného člověka se zdá být snadné, ale zároveň těžké zároveň.

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo poukázat na jev nezaměstnanosti v kontextu prožívání dne v životě jedince bez zaměstnání, reflektovat dopady nezaměstnanosti na kvalitu lidského života.

V teoretické části bakalářské práce jsem představila aspekty významu práce pro člověka, věnovala se nezaměstnanosti v souvislosti s procesy, které se mohou v životě nezaměstnaného člověka pravděpodobně vyskytnout. Přiblížila jsem možnosti pomoci nezaměstnaným. V obecné rovině jsem zohlednila psychologické hledisko nezaměstnanosti, a to ve vztahu k oblastem strategií jednání nezaměstnaných, reflexe vědomí a prožívání nezaměstnanosti, vlivu psychické zátěže této etapy života na zdraví. Teoretickou část této bakalářské práce jsem doplnila o pohled na jev nezaměstnanosti v rámci české historie. Vzhledem k šíři okruhu problémů a otázek, které bylo možné s nezaměstnaností spojovat, nepostihla tato bakalářská práce veškeré, ale snažila se přiblížit podstatu vybraných skutečností.

Na základě teoretických východisek, která ukázala souvislosti, příčiny, dopady nezaměstnanosti, byla postavena praktická část této bakalářské práce, jejímž účelem bylo zkoumání běžného dne v životě nezaměstnaného jedince. Stanovila jsem si cíl zjistit, jak konkrétní lidé stav nezaměstnanosti ve svém životě vnímají, prožívají, jak se cítí, když tento stav aktuálně i retrospektivně hodnotí. Výzkum přinesl poznatky o vnímání času, plánech a náplni činností v rámci jednoho běžného dne jedince bez zaměstnání, zaměřil se na subjektivní myšlenkové obsahy a hodnocení nezaměstnanosti. Oblast zaměření praktické části práce jsem rozšířila o hodnocení individuální kvality života. V rámci výzkumného šetření jsem zjišťovala, které aktivity se objevují, převažují nebo se naopak vytrácejí v rámci denní existence nezaměstnaného jedince a na tomto základě jsem se pokusila analyzovat aspekty prožívání dne v nezaměstnanosti na základě individuálních subjektivních výpovědí nezaměstnaných informantů.

Výsledky provedeného výzkumného šetření, které tato bakalářská práce zprostředkovává, potvrdily, že nezaměstnanost zasahuje do lidského života a budí

emoce. Z výsledků výzkumného šetření je ovšem také patrné, že rozsah působení změn a míra zastoupení změnových procesů v životě nezaměstnaných nezávisí tolik na tom, zda jsou evidovaní na úřadu práce jako uchazeči o zaměstnání, záleží především na tom, zda se ve svém životě zaměstnávají, zda jsou činní. Důležité je pochopit, jak dát svému životu obsah. Sebevzdělávací aktivity, jímž se informanti rozhodli pravidelně věnovat, spolu s rodinnou oporou vyvstaly jako základní pilíře podpory na cestě k nalezení žádoucího uplatnění na trhu práce. Informanti vědomě zachovávají určitou strukturu dne, jejich denní režim zahrnuje aktivity zejména v oblasti stravování včetně přípravy pokrmů, domácích prací, trávení času se členy rodiny včetně péče o ně, vzdělávání, relaxace a zaujetí v rámci zájmů a koníčků. Odraz zvládání nezaměstnanosti nalezneme i v individuálním pozitivním hodnocení kvality života.

V rámci úvah o prevenci nezaměstnanosti a možných přístupech k intervenci mě kontakt s tématem této bakalářské práce a její vlastní zpracovávání přivedlo k přesvědčení, že je nutné zaměřit se již na děti školního věku, vštěpovat jim význam důležitosti celoživotního učení, pomoci v rámci mezilidských vztahů, sebevzdělávání, společensky žádoucího slušného chování a jednání; tyto výchovně vzdělávací aspekty s příčinami a důsledky nezaměstnanosti zcela jistě souvisí. Důležité je, aby nezaměstnanost pro naše děti nebyla jen prázdným pojmem. Dovolila bych si doporučit zařadit některou z knih, které se nezaměstnaností zabývají, k povinné četbě žáků a studentů, či navázat kontakt s úřadem práce za účelem možné přednášky.

Myslím si, že za zamyšlení by určitě stála širší nabídka intervenčních programů Úřadu práce České republiky, jíž by mohli využít všichni nezaměstnaní, bez podmínek a omezení. Mohlo by se konkrétně jednat o užší spolupráci úřadů práce s vysokými školami v rámci různých oblastí vzdělávací, poradenské, lektorské činnosti. Myslím si také, že by bylo přínosné více otevřít naše střední školy nezaměstnaným, a tak zpřístupnit různé oblasti např. odborného školství v rámci určitých kurzů, které by pořádaly samy střední školy.

Pro úplnost představy o rozsahu jevu nezaměstnanosti v České republice v závěru uvádím počet uchazečů o zaměstnání, které evidoval Úřad práce České republiky k 30. dubnu 2013 na svých krajských pobočkách a jejich kontaktních pracovištích. Celkem bylo k tomuto datu evidováno 565 228 osob. Ve srovnání se stejným obdobím roku 2012 se počet uchazečů o zaměstnání zvýšil o 67 906 osob. V Jihočeském kraji bylo bez zaměstnání k 30. dubnu 2013 evidováno 29 101 osob. Na území s působností v oblasti bývalého okresu České Budějovice Úřad práce České republiky evidoval k výše

uvedenému datu 7 391 nezaměstnaných občanů, na území s působností bývalého okresu Český Krumlov, kam spadá i kaplická lokalita, pak 3 805 nezaměstnaných osob.

(<http://portal.mpsv.cz/sz/stat/nz/mes>)

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BUCHTOVÁ, Božena a kol. *Nezaměstnanost: psychologický, ekonomický a sociální problém*. 1. vydání. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-9006-8.

BUCHTOVÁ, Božena, ed. *Psychologické a medicínské aspekty nezaměstnanosti: sborník referátů z konference s mezinárodní účastí „Psychologické a medicínské aspekty nezaměstnanosti“ konané 16. listopadu 2000 v Brně*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2000. ISBN 80-210-2425-9.

BUCHTOVÁ, Božena a kol. *Člověk – psychosomatická bytost: K problému lidské sebereflexe*. 3. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 1999. ISBN 80-210-2238-8.

BUQUOY, Margarete. *Hrabě Jan Buquoy, sociální reformátor doby osvícenství, výstava u příležitosti 220. výročí reformy chudinského zřízení v Habsburské monarchii podle novohradského vzoru v klášteře servitů v Nových Hradech 17. dubna - 30. září 2004*. Feldkirchen – Westerham: Margarete Buquoy, 2004.

DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: Příručka pro uživatele*. 3. vydání. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-0139-7.

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

HANZAL, Josef. *Ferdinand Kindermann von Schulstein: školský reformátor a osvěcenský duchovní (1740-1801)*. 2. svazek. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1998. ISBN 80-7192-366-4.

HELUS, Zdeněk. *Sociální psychologie pro pedagogy*. 1. vydání. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1168-3.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum*. 1. vydání. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

HEWSTONE, Miles a Wolfgang STROEBE. *Sociální psychologie*. 1. vydání. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-092-5.

KÁDNER, Otakar. *Dějiny pedagogiky*. Svazek II.: Díl II. 2. vydání. Praha: Česká grafická unie, 1923.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 2. vydání. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.

KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. vydání. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.

KOHOUTEK, Rudolf a Jaroslav ŠTĚPANÍK. *Psychologie práce a řízení*. Brno: CERM, 2000. ISBN 80-214-1552-5.

MAREŠ, Petr. *Nezaměstnanost jako sociální problém*. 3. vydání. Praha: Sociologické nakladatelství, 2002. ISBN 80-86429-08-3.

PLESNÍK, V., B. RICHTEROVÁ a S. QUISOVÁ. *Problém dlouhodobé nezaměstnanosti: praxe a východiska*. Krnov: Reintegra, 2006. ISBN 80-239-7140-9.

SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti*. 3. vydání. Brno: Barrister a Principal, 2009. ISBN 978-80-87029-62-6.

STRNAD, Emanuel. *Didaktika školy národní v 19. století*. 1. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975. 14-704-75.

ŠIMONÍK, Oldřich. *Úvod do školní didaktiky*. Brno: MSD, 2003. ISBN 80-86633-04-7.

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ, a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

TOMEŠ, Igor. *Úvod do teorie a metodologie sociální politiky*. 1. vydání. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-680-3.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1832-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese: Variabilita a patologie lidské psychiky*. 4. vydání. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum, 2008a. ISBN 978-80-246-0956-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum, 2008b. ISBN 978-80-246-1318-5.

VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK. *Aplikovaná sociální psychologie II*. 1. vydání. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0042-5.

Časopisy

BUCHTOVÁ, Božena. Nezaměstnanost a zdraví. *Psychologie dnes*. 2000a, roč. 6, č. 5. ISSN 1211-5886.

ŠMAJSOVÁ-BUCHTOVÁ, Božena a Petr FILO. Den v životě nezaměstnaného. *Psychologie v ekonomické praxi*. 2008, roč. XLIII, č. 3-4. ISSN 0033-300X.

ZEMAN, Marek. Koncept SEIQoL jako nástroj pro hodnocení kvality života. *Kontakt: Odborný a vědecký časopis pro zdravotně sociální otázky*. 2008, roč. 10, č. 1. ISSN 1212-4117.

Internet

Statistiky nezaměstnanosti. Měsíční statistika nezaměstnanosti za rok 2013. Informace o nezaměstnanosti v České republice k 30. 4. 2013. *Integrovaný portál MPSV* [online]. [cit. 2013-05-26]. Dostupné z: <http://portal.mpsv.cz/sz/stat/nz/mes>

PŘÍLOHY

Příloha I.

OTÁZKY ROZHOVORU

1. Popište, jak v současnosti trávíte Váš běžný všední den

► aktivity v časových úsecích:

- 6-8 hod.
- 8-12 hod.
- 12-14 hod.
- 14-18 hod.
- 18-22 hod.

2. Kterým z Vámi uvedených aktivit se během dne věnujete nejčastěji?

3. Na co v průběhu dne převážně myslíte?

4. Uveďte, čím je pro Vás nezaměstnanost prospěšná a čím neprospěšná

OTÁZKY DEMOGRAFICKÉ

Vaší evidenci na úřadu práce předcházela stav:

- ☐ zaměstnaneckého poměru
- ☐ OSVČ
- ☐ studia
- ☐ rodičovské dovolené
- ☐ jiný:

Jak dlouho jste evidován/a na úřadu práce jako uchazeč o zaměstnání?

počet let:

počet měsíců:

Váš rok narození:

Vaše nejvyšší dosažené vzdělání:

- ☐ základní
- ☐ vyučen
- ☐ maturita
- ☐ nástavbové studium
- ☐ vyšší odborné
- ☐ vysokoškolské

Váš aktuální rodinný stav:

- ☐ svobodný/á
- ☐ druh/družka
- ☐ ženatý/vdaná
- ☐ rozvedený/á
- ☐ vdovec/vdova

Pohlaví:

- ☐ muž
- ☐ žena

Máte děti:

- ☐ ano
počet dětí:
- ☐ ne

Pokolikáté jste nezaměstnaná/ý:

Příloha II.

SEIQoL

(SEIQoL = Schedule for the Evaluation of Individual Quality of Life – Program hodnocení individuální kvality života)

Vážení,
formulář SEIQoL, prosím, vyplňte dle pokynů, které jsou uvedeny na straně 3.

Veškeré Vámi uvedené informace zůstanou anonymní a budou použity pouze k účelu výzkumného šetření v rámci bakalářské práce s názvem *Aspekty prožívání dne v nezaměstnanosti*.

Děkuji za Vaši ochotu, díky níž je možné výzkumné šetření realizovat.

Veronika Kozlová
Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity, Sociální pedagogika, 3. ročník

Jméno:

Dnešní datum:

Váš rok narození:

Důležitost daného tématu v %	Životní téma - Oč Vám v životě jde a oč Vám jde především (nejvíce)?	Míra spokojenosti v % (v každé řádce od 0 do 100 %)

Součet procent ve všech pěti řádcích v levém sloupečku musí být roven 100 %.

Míra spokojenosti se životem

Úplná spokojenost

11226 • J. Neurosci., September 24, 2008 • 28(39):11220–11226

Úplná nespokojenosť

Instrukce k vyplnění formuláře SEIQoL

1. krok

Do jednotlivých řádků ve sloupci **Životní téma - Oč Vám v životě jde a oč Vám jde především (nejvíce)?** vypište pět pro Vás nejdůležitějších osobních témat, tj. oblastí Vašich základních dlouhodobých životních cílů, snah, zájmů. Do každého řádku jen jedno téma. Nejprve téma pojmenujte heslovitě, např. rodina, a pak tuto oblast rozvíňte konkrétněji – o co Vám v rodině jde především.

2. krok

Ke každému tématu uveďte do řádku ve sloupci **Míra spokojenosti v % (v každé řádce od 0 do 100 %)** míru spokojenosti s daným tématem ve smyslu, jak se Vám daří uskutečňovat to, čeho jste chtěli v každé jednotlivé oblasti zájmu dosáhnout. Míru spokojenosti uveďte v procentech od 0 % do 100 %, přičemž 0 % je nejnižší míra spokojenosti (nejsem spokojen/a, nedaří se mi to vůbec) a 100 % znamená nejvyšší míru spokojenosti s uvedeným zaměřením života (daří se mi to perfektně).

3. krok

V každém příslušném řádku u uvedeného tématu ve sloupci **Důležitost daného tématu v %** vyjádřete důležitost Vámi uvedeného tématu v rámci souboru všech Vašich životních témat. Pro soubor Vámi uvedených témat máte k dispozici 100 %. Rozdělte těchto 100 % mezi témata tak, aby procentní podíly odpovídaly tomu, jak jsou pro Vás jednotlivá témata důležitá. Součet všech pěti hodnot (řádků) v příslušném sloupci musí dát dohromady hodnotu 100.

4. krok

Na straně 2. s titulkem **Míra spokojenosti se životem** označte na tzv. „teploměru životní spokojenosti“ křížkem místo, kde si myslíte, že mezi uvedenými póly leží zvnitřněná spokojenost s Vaším životem.

V případě elektronického vyplňování formuláře výběr provedete myší dvojklikem na příslušném čtverečku. Zobrazí se okno *Možnosti zaškrtačacího políčka formuláře* a v rámci části *Výchozí hodnota* zakliknete políčko *Zaškrtnuto* a potvrdíte OK.