

Pražská vysoká škola psychosociálních studií

Písemná práce k bakalářské zkoušce

Psychosociální aspekty nezaměstnanosti

Individuální a sociální zkušenost nedobrovolně nezaměstnaných

Studijní obor:
**Sociální práce se zaměřením na komunikaci
a aplikovanou psychoterapii**

Petra Formánková

2007

„ Přišli jsme do Marienthalu jako vědci a opouštěli ho s jediným přáním, aby se již nikdy neopakovala tragická příležitost pro takový výzkum.“

Marie Jahodová

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto písemnou práci k bakalářské zkoušce vypracovala samostatně a cituji v ní veškeré prameny, které jsem použila.

V Praze dne

.....

Poděkování

Děkuji Mgr. Jakubovi Zlámanému za odborné vedení, cenné a inspirativní připomínky, které mi poskytl při vypracování mé bakalářské práce. Dále děkuji PhDr. Věře Doušové za její důvěru a poskytnutí možnosti praktikovat v jejím občanském sdružení. V neposlední řadě děkuji všem respondentům za spolupráci a čas, který mi vyplněním dotazníku věnovali.

V Praze dne

OBSAH

ÚVOD.....7

ČÁST TEORETICKÁ

1 VYMEZENÍ POJMŮ.....	10
1.1 Nezaměstnanost.....	10
1.2 Nezaměstnaný jedinec.....	10
1.3 Druhy nezaměstnanosti.....	11
1.4 Dělení nezaměstnanosti podle příčin.....	12
2 VÝZNAM PRÁCE V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA.....	14
2.1 Význam a charakteristika placené práce.....	14
2.2 O smyslu práce.....	16
2.3 Subjektivní vnímání zaměstnání	17
3 ZTRÁTA ZAMĚSTNÁNÍ JAKO KRIZE.....	19
3.1 Krize a její příčiny.....	19
3.2. Ztráta jako krize.....	20
3.2.1 <i>Nezaměstnanost jako rolová ztráta</i>	20
4 NEZAMĚSTNANOST JAKO STRESOR.....	22
4.1 Stres, jeho příčiny a projevy	22
4.2 Klasifikace životních událostí.....	23
4.3 Kognitivně-transakční model stresu.....	25
4.3.1 <i>Fáze vyrovnání se se stresem</i>	25
4.3.2 <i>Zvládání stresových situací</i>	27
5 NEZAMĚSTNANOST A JEDINEC.....	29
5.1 Reakce na ztrátu zaměstnání.....	29
5.2 Individuální a sociální dimenze nezaměstnanosti.....	30
5.3 Teorie bezmoci z nezaměstnanosti.....	33
5.4 Individuální zvládání situace.....	34
5.5 Efektivní osobní strategie pro překonání krizového období.....	36
6 NEZAMĚSTNANOST A RODINA.....	38
6.1 Negativní vliv nezaměstnanosti pro rodinný systém.....	38

6.2 Vliv sociální opory.....	40
7 NEZAMĚSTNANOST A ZDRAVÍ.....	42
7.1 Vliv nezaměstnanosti na psychické a fyzické zdraví.....	42
7.2 Nezaměstnanost a sociálně patologické jevy.....	44
ČÁST PRAKTICKÁ	
8 INTERVENČNÍ PROGRAM PRO NEZAMĚSTNANÉ.....	48
8.1 Občanské sdružení Sedm paprsků.....	48
8.2 Práce se skupinou.....	50
8.3 Ilustrativní případové studie.....	52
8.3.1 Ilustrativní případová studie 1.....	52
8.3.2 Ilustrativní případová studie 2.....	54
8.3.3 Ilustrativní případová studie 3.....	55
9 SOCIOLOGICKÉ ŠETŘENÍ.....	57
9.1 Cíle šetření.....	57
9.2 Formulace hypotéz.....	57
9.3 Přípravná fáze šetření.....	58
9.4 Realizace šetření.....	58
9.5 Analýza, interpretace a diskuse nad výsledky šetření.....	59
9.6 Závěrečné zhodnocení výsledků šetření.....	69
ZÁVĚR.....	72
SOUPIS BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ.....	77
PŘÍLOHY	
Příloha č. 1: Dotazník.....	2

ÚVOD

Osobní motivace k výběru tématu bakalářské práce

Pro svou bakalářskou práci jsem zvolila téma „Psychosociální aspekty nezaměstnanosti – individuální a sociální zkušenost nedobrovolně nezaměstnaných“. Rok a půl praktikuji v intervenčním programu pro dlouhodobě nezaměstnané klienty. Moje zkušenosti ze skupinových setkání s nezaměstnanými mě motivovaly k napsání bakalářské práce právě na toto téma. Jak jsem na své praxi poznala, nedobrovolná nezaměstnanost je pro mnoho lidí zraňující zkušeností. Jde o komplexní psychosociální zátěž, která může komplikovat nejen finanční situaci člověka, ale může vést i ke snížení jedincova sebevědomí, mít vliv na jeho psychické či fyzické zdraví, rodinný systém či sociální kontakty a způsobovat různé změny v jeho životě.

Cílem mé práce je na teoretickém pozadí objasnit, jak nezaměstnaný člověk ztrátu své práce prožívá, které konkrétní individuální a sociální oblasti jedincova života nezaměstnanost ovlivňuje a co podmiňuje zvládání této situace. Ve své praktické části představuji formu pomoci v podobě intervenčního programu pro nezaměstnané a pomocí sociologického šetření zjišťuji jeho účinnost a to, v čem respondentům intervenční program konkrétně pomáhá.

Rozvržení a členění bakalářské práce

Tato bakalářská práce se skládá z devíti kapitol, z teoretické a praktické části.

Část teoretická

Teoretickou část tvoří sedm kapitol, ve kterých se snažím popsat, jak nezaměstnanost může na jedince působit a jakých konkrétních oblastí se tento vliv týká. V první kapitole stručně vysvětluji pojmy, které s nezaměstnaností souvisejí. Ve druhé kapitole píš o tom, co práce znamená v životě člověka. Píš zde o charakteristikách placené práce, které mají pro život člověka klíčový význam. Dále se zmiňuji o smyslu a hodnotě práce. Kapitulu doplňuji dvěma šetřeními. První z nich poukazuje na umístění významu práce pro člověka v kontextu ostatních životních oblastí, druhé zjišťuje, jaký význam jednotlivým aspektům své pracovní činnosti lidé přiřkládají. Třetí kapitola seznamuje čtenáře s problematikou nezaměstnanosti ve smyslu krize, kdy je nezaměstnanost považována za vnější příčinu krize, která má charakter

rolové ztráty. Následující kapitola hovoří o nezaměstnanosti jako o stresogenním faktoru, který má značný vliv na člověka v oblasti psychické, fyzické i sociální. Dále se zmiňuji o fázích vyrovnání se se stresem a o zvládání stresových situací, které je velmi individuální. Pátá kapitola seznamuje čtenáře s tím, jak člověk na ztrátu práce může reagovat a popisuje ty nejdůležitější změny v životě nezaměstnaného, které jsou jak individuálního, tak sociálního charakteru. Dále se zmiňuje o faktorech, které podmiňují a ovlivňují zvládání nezaměstnanosti. Konec kapitoly poukazuje na osobní strategie, které mohou nezaměstnanému pomoci při překonání jeho krizového období. V šesté kapitole se zmiňuji o tom, jak může nezaměstnanost negativně ovlivnit rodinný život. Na druhé straně ale připomínám, že právě rodina může nezaměstnanému poskytovat útočiště a podporu v jeho nelehké situaci. Poslední, sedmá kapitola, v teoretické části pojednává o tom, jak se nezaměstnanost může odrazit v psychologické a biologické rovině a ovlivňovat tak zdravotní stav jedince. Kapitola dále poukazuje na nebezpečí v podobě sociálně patologických jevů, které mohou nezaměstnaného ohrožovat.

Uvědomuji si, že celé téma a jednotlivé kapitoly by bylo možné podrobněji propracovat, ale vzhledem k omezenému rozsahu práce to nebylo realizovatelné.

Část praktická

V osmé kapitole píši o konkrétním intervenčním programu pro nezaměstnané, kde praktikuji. Zmiňuji se o skladbě a náplni jednotlivých aktivit a programů, včetně těch, které v intervenčním programu vedu. Problematiku nezaměstnanosti dokresluji třemi ilustrativními studiemi. Devátá kapitola obsahuje sociologické šetření, které jsem s respondenty v intervenčním programu provedla. Šetření je zaměřeno na zhodnocení účinnosti intervenčního programu, který respondenti navštěvovali. Sleduje také v čem konkrétně intervenční program respondentům pomáhá. Kapitola obsahuje analýzu, interpretaci a diskusi nad výsledky šetření a závěrečné zhodnocení výsledků šetření.

ČÁST TEORETICKÁ

1 VYMEZENÍ POJMŮ

1.1 Nezaměstnanost

Podle Slovníku sociální práce (MATOUŠEK, 2003, s. 125) je nezaměstnanost „stav, ve kterém člověk schopný práce a ochotný pracovat nemá placené zaměstnání. Obvykle používaným kritériem ochoty pracovat jsou kontakty s úřadem práce, respektive s potencionálními zaměstnavateli“.

Psychologický slovník (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s. 357) hovoří o nezaměstnanosti jako o „situaci, kdy ve společnosti existuje určitá skupina lidí, kteří by mohli pracovat a z větší části by chtěli, ale nemohou, v důsledku nedostatku pracovních příležitostí“.

1.2 Nezaměstnaný jedinec

KODYMOVÁ a KOLÁČKOVÁ (2005, s. 299) říkají, že „definice nezaměstnanosti podle Mezinárodního úřadu práce v Ženevě považuje za nezaměstnaného jen uchazeče o zaměstnání, tedy občana, který není v pracovním nebo podobném vztahu, nevykonává samostatnou výdělečnou činnost ani se nepřipravuje soustavně na své budoucí povolání a požádal osobně nebo písemně o zprostředkování vhodného zaměstnání u úřadu práce v místě svého trvalého bydliště. Být nezaměstnaný neznamená nemít práci, ale nemít placené zaměstnání“.

MAREŠ (2002) hovoří o tom, že nezaměstnaný jedinec musí splňovat určitá kritéria, aby za nezaměstnaného považován být mohl. „Tyto požadavky jsou i obsahem definice nezaměstnanosti podle Mezinárodního úřadu práce v Ženevě.

- *Nezaměstnaný je schopen pracovat (věkem, zdravotním stavem, ale i osobní situací). První podmínka eliminuje ty, kdo nemají zaměstnání, ale nejsou ani schopni o ně soutěžit (často jsou zabezpečeny dávkami sociálního státu).*

- *Nezaměstnaný chce pracovat (často se ještě specifikuje nyní, aktuálně), ale i přes tuto snahu je v daný okamžik bez zaměstnání. Druhá podmínka eliminuje ty, kdo volí alternativní životní strategii (často jsou zabezpečeni jinými příjmy – renta, zisk)“ (MAREŠ, 2002, s. 16).*

MAREŠ (2002, s. 16) hovoří o tom, že „definice nezaměstnanosti je založena nejen na tom, že osoba schopná práce je z možnosti pracovat v placeném zaměstnání vyřazena, ale i na tom, že se se svým vyřazením nespokojuje a hledá nové placené zaměstnání“.

1.3 Druhy nezaměstnanosti

Existuje několik typů nezaměstnanosti, které vymezují v následujícím textu.

Zjevná nezaměstnanost

Týká se osob, které „jsou registrované na úřadech práce, což ovšem ještě neznamená, že dotyční nepracují v šedé ekonomice, pak jde o tzv. nepravou nezaměstnanost“ (KODYMOVÁ a KOLÁČKOVÁ, 2005, s. 299).

Nepravá nezaměstnanost

„Nepravá nezaměstnanost zahrnuje osoby, které nejsou zaměstnané, ale práci nehledají a odmítají ji. Dále jde o osoby, které pobírají podporu v nezaměstnanosti a současně pracují nelegálně v šedé ekonomice“ (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s. 357).

Skrytá nezaměstnanost

HARTL a HARTLOVÁ (2000, s. 357) v souvislosti se skrytou nezaměstnaností hovoří o tom, že „se týká osob, které nejsou registrovány jako nezaměstnaní, zaměstnání nemají a při vhodné nabídce by práci přijali“.

MAREŠ (2002, s. 21) říká, že „velkou část této skryté nezaměstnanosti tvoří obvykle vdané ženy a mladiství. Jde o osoby, které na hledání práce rezignovaly (eventuálně proto, že unikly do jiného statusu – mateřství, práce v domácnosti, studia, apod.), nebo si práci vyhledávají pomocí neformálních sítí či přímo u zaměstnavatelů bez registrace na pracovním úřadě“.

Neúplná nezaměstnanost

„Neúplná nezaměstnanost zahrnuje pracovníky, kteří musí přijmout práci na snížený úvazek nebo nevyužívající jejich kvalifikaci, schopnosti. Přijetí pracovní nabídky závisí na tom, co člověk považuje za větší ohrožení své sebeúcty – podřadnější práci, nebo nezaměstnanost, což je druhotně ovlivňováno vnějšími, situačními činiteli, jako je reakce okolí, délka nezaměstnanosti, výše podpory aj.“ (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s. 357). V případě neúplné zaměstnanosti může jít např. o „zkrácenou pracovní dobu či sdílení pracovního místa, kdy se o jedno pracovní místo (a příjem z něho) dělí dvě osoby“ (MAREŠ, 2002, s. 22).

Krátkodobá a dlouhodobá nezaměstnanost

„Z hlediska praktického dopadu na jednotlivce má velký význam rozdělení na krátkodobou a dlouhodobou nezaměstnanost. Určit přesnou časovou hranici mezi nimi je obtížné, nicméně za dlouhodobou je většinou považována nezaměstnanost, která trvá déle než 6 měsíců. Někteří autoři mluví o dlouhodobé nezaměstnanosti, tvá-li minimálně jeden rok“ (KODYMOVÁ A KOLÁČKOVÁ, 2005, s. 230).

MATOUŠEK (2003, s.126) se v souvislosti s dlouhodobou nezaměstnaností vyjadřuje tak, že *„nezaměstnaným, kteří pojmají práci jako podstatný prvek osobní identity, postupně klesá sebevědomí, objevují se u nich poruchy duševní rovnováhy, konflikty v rodině. Traumatem pro nezaměstnané může být i neschopnost účastnit se masového konzumu“.*

Dobrovolná nezaměstnanost

„Dobrovolná nezaměstnanost znamená, že je upřednostněn volný čas před konáním práce. Dobrovolně nezaměstnaní mohou mít nabídky pracovních příležitostí, ale aktivně hledají jiné, např. lépe placené místo. Dobrovolně upřednostňují volný čas před prací, která je oceněna mzdou, za kterou nejsou ochotni podstoupit vynakládání práce“ (BUCHTOVÁ aj., 2002, s. 66).

1.4 Dělení nezaměstnanosti podle příčin

Podle příčiny lze dělit nezaměstnanost na následující druhy.

Frikční nezaměstnanost

„Nezaměstnanost frikční, nebo-li nezaměstnanost dočasná, jež obvykle nepřesahuje tři měsíce a týká se osob kvalifikovaných, kteří hledají výhodnější finanční a pracovní podmínky, je individuální a krátkodobá. Tito nezaměstnaní jsou označováni termínem „lidé mezi dvěma zaměstnáními““ (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s. 357).

MAREŠ (2002, s. 18) v souvislosti s frikční nezaměstnaností hovoří o tom, že *„se jedná především o normální změny zaměstnání a doba nezaměstnanosti je ve většině těchto případů pro nezaměstnané osoby jen krátkou epizodou, během níž si hledají nové uplatnění. V případě osob nově vstupujících na trh práce jde o dobu, v níž nacházejí své první zaměstnání“.*

Strukturální nezaměstnanost

„Nezaměstnanost strukturální vzniká tím, že poptávka po určitém druhu práce zcela vymizí v důsledku rozpadu nevýkonných podniků a institucí, případně odumřením celých odvětví. Týká se proto i vysoce kvalifikovaných osob s mnohaletými zkušenostmi“ (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s. 357).

MAREŠ (2002, s. 20) hovoří o tom, že „jak se odvětvově i územně mění struktura ekonomiky, nemusí osobní a zejména kvalifikační charakteristiky propouštěných osob odpovídat požadavkům nových pracovních míst. Požadovány jsou nové profese, kvalifikace, dovednosti i jiná územní distribuce práce. Tak se mění poptávka po práci, které se struktura její nabídky někdy jen obtížně přizpůsobuje.

Cyklická a sezónní nezaměstnanost

Cyklická a sezónní nezaměstnanost vzniká důsledkem nevyužití stávajících kapacit z důvodů odbytových potíží. Někdy se také hovoří o nezaměstnanosti z nedostatečné poptávky, což může být vykládáno prostě tak, že jde o nezaměstnanost způsobenou nedostatečnou poptávkou po zboží. Je-li cyklická nezaměstnanost pravidelná a spojená s přírodním cyklem, hovoří se o ní jako o sezónní nezaměstnanosti. Jedná se např. o sezónní nezaměstnanost ve stavebnictví či zemědělství“ (MAREŠ, 2002, s. 21).

Ve své bakalářské práci se zaměřuji na psychosociální aspekty zjevné nezaměstnanosti, která má pro jedince dlouhodobý a nedobrovolný charakter. Právě dlouhodobá a nedobrovolná nezaměstnanost může u jedince způsobovat dramatické změny v jeho životě, o kterých ve své bakalářské práci píši.

2 VÝZNAM PRÁCE V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA

Zaměstnání je pro člověka velice důležité a zaujímá nezastupitelné postavení v jeho životě. Práce dává člověku pocit seberealizace a společenské užitečnosti, v neposlední řadě mu přináší materiální prospěch. Člověk prací vstupuje do řady

sociálních vztahů, přičemž se uspokojují jeho potřeby sebeuplatnění a sebeúcty (BUCHTOVÁ aj., 2002).

2.1 Význam a charakteristika placené práce

GIDDENS (cit. dle MAREŠE, 2002) uvádí šest souhrnných charakteristik placené práce, které mají pro život člověka klíčový význam:

- 1.) Peníze jsou hlavním zdrojem uspokojování potřeb. Výše mzdy i určuje jaké potřeby člověk vůbec má. Cílem je spotřeba, uspokojování potřeb skrze např. prožitky, které si lze za peníze pořídit.
- 2.) Úroveň činnosti. Díky zaměstnání člověk získává či zdokonaluje své dovednosti a schopnosti. Činnost v zaměstnání naplňuje do značné míry potřebu smysluplné aktivity.
- 3.) Rozmanitost žití. Zaměstnáním se člověk dostává do úplně jiného prostředí, které kontrastuje s prostředím domácím. Nezaměstnaní jedinci jsou většinou omezeni jen na prostředí domácí.
- 4.) Struktura času. Zaměstnání člověku jasně odděluje jeho čas na pracovní a volný a tudíž mu přináší smysluplné uspořádání denních aktivit. U nezaměstnaných jedinců bývá rozbití časové struktury dne velkým problémem.
- 5.) Sociální kontakt. Zaměstnání člověku umožňuje seznamovat a stýkat se s různými lidmi a udržovat s nimi kontakt, vést rozhovory a uzavírat přátelství.
- 6.) Seberealizace. Člověk skrze zaměstnání může zažít pocity úspěchu, získat žádoucí sociální postavení, využít svých schopností a dovedností a ukázat, že něco umí, že je užitečný apod.

JAHODOVÁ (cit. dle MAREŠE, 2002) uvádí pět základních potřeb, které jsou zaměstnáním uspokojovány. Nezaměstnaností jsou naopak tyto potřeby omezovány nebo blokovány.

- 1.) Zaměstnání vytváří pro zaměstnaného člověka reálnou strukturu času.
- 2.) Zaměstnání poskytuje člověku příležitost k sociální zkušenosti, která je jiná, než zkušenost z rodiny.
- 3.) Zaměstnání umožňuje jedinci podílet se na cílech a účelech, které ho přesahují.
- 4.) Zaměstnání vymezuje jeho osobní status a osobní identitu.
- 5.) Zaměstnáním člověk vykonává řadu aktivit, k nimž by bez práce motivován nebyl.

MAREŠ (2002) říká, že zaměstnání je prostředkem společenského vzestupu, tím pádem nezaměstnanost neznamená jen ztrátu dosavadního statusu, ale i ztrátu statusů budoucích. ROBERTSON uvádí, že i když je bezprostředním efektem nezaměstnanosti pokles příjmů, je pro nezaměstnaného nejbolestivější ztráta vlastní ceny v očích okolí (cit. dle MAREŠE, 2002).

V kontextu života jedince zaměstnání určuje začátek i konec jeho ekonomické aktivity. Pracující rodiče, při výchově dětí, svým zaměstnáním ukazují potomkům platné hodnoty. Rodiče nabízejí možnost ztotožnění, nápodoby či osobního příkladu. I když v dnešní době děti příliš často nevidí rodiče přímo pracovat, i přesto s nimi prožívají jejich pracovní úspěchy či nezdary (BUCHTOVÁ aj., 2002).

FREUD (1989, s. 329) oceňuje význam práce pro ekonomii libida. *„Žádná jiná technika způsobu života neváže jednotlivce tak těsně k realitě jako zdůraznění práce, která ho pevně včleňuje alespoň do části reality, do lidského společenství“*. FREUD (1989) hovoří o tom, že zaměstnání umožňuje přesunout značné množství libidinózních složek na pracovní činnost a na lidské vztahy s ní spojené. Poukazuje dále na to, že zvláštní uspokojení přináší práce, kterou si člověk svobodně zvolil. Dále hovoří o tom, že práce může člověka uspokojovat, přesto ale mnoho lidí svou práci málo oceňuje a vykonávají ji pouze z nutnosti.

2.2 O smyslu práce

FRANKL (1996, s. 114) hovoří o práci *„jako o poli, na němž stojí jedinečnost individua ve vztahu ke společenství, a tak nabývá smyslu a hodnoty. Tento smysl a tato hodnota lpí však na výkonu vůbec (jako na výkonu pro společenství), nikoli však na konkrétním povolání jako takovém. Smysl a hodnota práce spočívá ve výkonu pro jiného člověka a ne v samotném výkonu povolání. Povolání o sobě nedělá člověka ještě nenahraditelným a nezastupitelným, dává k tomu jen příležitost“*.

Není pravdou, že existuje nějaké povolání, které nabízí člověku možnost naplnění. Pokud nějaké povolání nepřináší pocity naplnění, není chyba v povolání, ale v člověku. Mnoho lidí, zvláště neuroticky laděných, hovoří o tom, že kdyby jejich

pracovní činností bylo něco jiného, cítili by určitě naplnění z vykonávané práce. V tomto případě jde o nepochopení smyslu práce nebo o jakýsi sebeklam. (FRANKL, 1996; TAVEL, 2007).

FRANKL (1996) smysl práce osvětluje na příkladu ošetřovatelky, která se stará o pacienty, převléká postele, přebaluje, podává léky – to samozřejmě jsou velice užitečné činnosti, které sami o sobě ale uspokojení nepřináší. Pokud ošetřovatelka koná něco osobního, nad rámec svých povinností, např. si pohovoří s pacientem, pohladí ho, tady začíná možnost a šance naplnění života smyslem.

Smysl lze najít v každém zaměstnání, pokud je v něm práce správně vykonávána, záleží na tom, kdo koná a jak koná, tedy vždy na člověku samotném. Uklízečka v hotelu může najít smysl při pohledu na čistý a uklizený pokoj, který připravila pro dalšího hosta. Truhlář zase v kvalitě výrobku a dobře odvedené a poctivé práci. Každá činnost obsahuje skrytý smysl, jde o to nasměrovat čin za hranice svého já. Naproti tomu práce, která je svou povahou cenná a záslužná, se může stát nesmyslnou a prázdnou, pokud je vykonávána sebestředně, bez ohledu na druhé. Pokud umělec bude tvořit jen pro peněžní zisk, bez tzv. sebezpřesahu, smysl jeho činnosti se mu nepodaří nalézt a jeho cíl je zúžen jen na vydělávání peněz. Sebezpřesah nevyžaduje žádné velké činy, stačí i malý, který je ale vykonáván s ohledem na druhého, teprve tehdy se stává smysluplným (DRAPELA, 2003).

2.3 Subjektivní vnímání zaměstnání

V následující kapitole uvádím dvě vybraná šetření. První poukazuje na subjektivní vnímání důležitosti zaměstnání v kontextu života jednotlivce, druhé na to, jaký význam lidé přikládají své pracovní činnosti.

ČADOVÁ a PALEČEK (2006) uvádějí výzkum, který proběhl v říjnu 2004. Respondenti měli seřadit šest jednotlivých oblastí podle významu, které pro ně tyto oblasti mají. Výsledky zachycené v tabulce č. 1 jasně vypovídají o tom, že pro většinu respondentů byla nejdůležitější sférou života rodina. Na druhém místě se umístili práce, přičemž práci relativně výše řadili kvalifikovaní dělníci, vysoce kvalifikovaní odborníci nebo vedoucí pracovníci, nezaměstnaní, lidé ve věku 30-44 let a 45-59 let. Nepřilíš

velký význam přisuzovali práci studenti, respektive mladí lidé ve věku 15-19 let. Výsledky dále ukázaly, že má práce relativně větší význam pro muže než ženy.

Tabulka č. 1: Umístění životních oblastí podle významu pro respondenta (%)

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	Neví
Rodina	77,2	13,3	4,9	2,9	0,9	0,4	0,4
Přátelé a známí	10,4	32,9	31,1	20,5	3,7	1	0,4
Práce	8,7	38,3	24,9	19,9	4,7	1,9	1,6
Volný čas	2,1	8,9	28,6	38,8	14,5	5,9	1,2
Veřejná činnost, angažovanost, politika	0,6	2,4	3,7	10,6	52,1	25,7	4,9
Náboženský život	0,8	4,1	6,2	5,4	19,1	59,2	5,2

Zdroj: Centrum pro výzkum veřejného mínění

V knize je mnoho dalších výzkumů tohoto typu a prakticky všechny mají podobný výsledek. Respondenti uvádějí na první místa rodinu, partnera, děti, na druhých až třetích místech se většinou objevuje zaměstnání. Z toho vyplývá, že pro člověka je jeho práce v pomyslném žebříčku hodnot velmi vysoko. Není proto divu, že nedobrovolné vyřazení práce z života člověka je bolestivou zkušeností, která s sebou nese průkazné negativní sociální, psychologické, ale i zdravotní důsledky, kterým se věnuji v dalších kapitolách.

ČADOVÁ a PALEČEK (2006) uvádějí další šetření z dubnu 2003, které vypovídá o tom, jaký význam jednotlivým aspektům své pracovní činnosti lidé přikládají. Respondentům byla položena otázka „Proč chodíme do práce?“ Dále jim byly předkládány různé důvody a jejich úkolem bylo ke každému se vyjádřit, jak je pro ně konkrétní důvod důležitý. Z výsledků vyplynulo, že respondenty k práci motivuje více důvodů. Jak ukazuje tabulka č. 2, zdaleka nejvýznamnější jsou pro respondenty důvody finanční. Mnoho respondentů také uvádělo, že je pro ně důležitý kontakt s lidmi, ale i to, že je zaměstnání baví a přináší jim pozitivní pocity z dobře vykonané práce.

Tabulka č.2: Proč chodíme do práce? (%)

	Velmi důležitě	Spíše důležitě	Spíše nedůležitě	Zcela nedůležitě	Důležité/ nedůležité
Práce je prostředkem finančního zajištění	81	17	2	0	98/2
Chci vylepšit rodinný rozpočet	73	22	4	0	95/4

Jsem rád mezi lidmi	48	42	8	2	90/10
Práce mě baví	51	37	11	1	88/12
Chci být nezávislý	57	31	10	1	88/11
Chci se zabezpečit pro nemoc a stáří	54	33	10	2	87/12
Pokládám svou práci za důležitou	38	40	17	4	78/21
Pro dobrý pocit ze zvládnutí pracovních cílů, úkolů	33	42	18	5	75/23
Chci využít své vzdělání	37	36	21	5	73/26
Bylo by neobvyklé (divné) nepracovat	32	39	19	7	71/26
Nevím, co bych jinak dělal(a), jsem zvyklý pracovat	36	33	23	7	69/30
Práce je mou životní náplní	29	35	25	9	64/34

Zdroj: Centrum pro výzkum veřejného mínění

Poznámka: Otázka byla položena pouze ekonomicky aktivním respondentům (n = 627). Dopočet do 100% tvoří odpovědi „neví“.

3 ZTRÁTA ZAMĚSTNÁNÍ JAKO KRIZE

Nezaměstnanost může pro člověka znamenat tragickou zkušenost, která může vyústit v krizi. Nedobrovolná nezaměstnanost zasahuje jedincovo sebevědomí, sebeúctu, komplikuje jeho finanční situaci, má vliv na jeho rodinu, ale také na jeho přátelské a sociální kontakty, způsobuje změny v životním režimu člověka. V neposlední řadě má nezaměstnanost vliv na jedincovo psychické a fyzické zdraví (BUCHTOVÁ aj., 2002).

3.1 Krize a její příčiny

ŠPATENKOVÁ aj. (2004a, s. 15, 21) píší, že „krize představuje přechodný stav vnitřní nerovnováhy způsobený kritickými událostmi nebo takovými životními událostmi,

teré vyžadují zásadní změny a řešení. Krize přichází tehdy, jestliže jedinec vyhodnotí situaci jako velmi nebezpečnou a jestliže nenachází způsob, jak se s ní vyrovnat. Krizí je taková situace, kterou klient za krizi považuje“.

THOM je toho názoru, že „*krize s sebou nese vždy určitý subjektivní prvek. V krizi je každý subjekt, jehož stav se projevuje zdánlivě bezdůvodným oslabením regulativních mechanismů a který je subjektem samotným vnímán jako ohrožení vlastní existence“* (cit. dle ŠPATENKOVÉ aj., 2004a, s. 15).

Nyní se zmiňuji o příčinách krize, které THOM rozlišuje na vnější a vnitřní. V případě vnějších příčin se jedná o dvojí rozměr. Buď jde o příčinu krize, která subjektu odnímá nějaký pro něj důležitý objekt. Nebo se jedná o příčinu, která subjektu naopak nabízí objektů více. V prvním případě se jedná o ztrátu, v druhém o volbu. Jako třetí příčinu identifikuje THOM jakoukoliv změnu vnějších podmínek, které mohou jedince oslabit a vyústit v krizi. Co se týče vnitřních příčin krize, jedná se o situace, kdy jedinec není schopen zvládnout jednotlivé vývojové úkoly (cit. dle ŠPATENKOVÉ aj., 2004a). Nezaměstnanost lze tedy označit za vnější příčinu krize, která má charakter ztráty, čemuž se dále věnuji v následujícím textu.

3.2 Ztráta jako krize

Podle ŠPATENKOVÉ aj. (2004b, s. 55) můžeme ztrátu vymezit „*jako náročnou životní situaci, která je charakterizována dlouhodobým, ale především ireverzibilním (nezvratným) odloučením od signifikantního (významného) objektu nebo funkce“*. Může se jednat o ztrátu něčeho (např. domova, pracovního místa), nebo o ztrátu někoho (např. smrt milovaného člověka). Rozhodující význam pro prožívání události jako životní ztráty má emocionální vazba jedince ke ztracenému objektu – člověku, předmětu nebo činnosti (ŠPATENKOVÁ aj., 2004b).

Přirozenou a normální reakcí člověka na ztrátu je smutek. Jde o způsob vyrovnání se a zpracování situace. Smutek je prožíván o to intenzivněji, pokud byla emocionální vazba k objektu či funkci silná a jedinec ji považoval za významnou. Smutek se projevuje jednak na emocionální a kognitivní úrovni (zmatek, dezorientace, nedůvěra, obsedantní zabývání se vzpomínkami na ztracený objekt,...), ale také v chování (pláč, nadměrné požívání alkoholu, drog, hyperaktivita, suicidální tendence,..) a na úrovni tělesných projevů (únava, svalová slabost, nespavost,...)

(ŠPATENKOVÁ aj., 2004b). JACKSON (1990) hovoří o tom, že situace ztráty práce je pro člověka o to tíživější, jestliže jedinec svému zaměstnání připisoval vysokou hodnotu a byl svému zaměstnání velmi oddaný. Tato oddanost vůči práci je v průběhu času stabilní a přetrvává i v době nezaměstnanosti. KODYMOVÁ a KOLÁČKOVÁ (2005) říkají, že reakce na ztrátu zaměstnání lze přirovnat k reakcím na ztrátu blízkého člověka.

ŠPATENKOVÁ aj. (2004b) poznamenávají, že i když je prožívání smutku individuální záležitostí, lze vymezit jistá stádia, kterými procházejí ti, kteří zažili ztrátu něčeho nebo někoho významného. Normální proces smutku má tři stádia:

- 1.) Krátké období otřesu, šoku – „Ne, to nemůže být pravda.“
- 2.) Období intenzivního smutku – projevení všech symptomů smutku na všech úrovních.
- 3.) Období akceptace, smíření, zvládnutí ztráty.

3.2.1 Nezaměstnanost jako rolová ztráta

ŠPATENKOVÁ aj. (2004b) uvádějí několik druhů ztrát podle toho o jaký konkrétní objekt ztráty se jedná – např. materiální ztráta, vztahová ztráta, funkcionální ztráta, rolová ztráta,...atd. V této kapitole se zabývám rolovou ztrátou, pod kterou se ztráta zaměstnání řadí.

Rolová ztráta představuje ztrátu určité sociální role či specifického místa jedince v sociální síti. Typickou rolovou ztrátou je právě ztráta zaměstnání či odchod do důchodu (ŠPATENKOVÁ aj., 2004b).

Šetření v předchozí kapitole ukázalo, že práce zaujímá v žebříčku hodnot dospělého člověka vysokou pozici. Práce je činnost, které člověk věnuje mnoho energie a času, je prostředkem pro jeho seberealizaci, je aktivitou, která je oceňována jeho rodinou, okolím, společností. Nezaměstnaností člověk toto všechno ztrácí. To může vyvolat individuální krizi s jejím typickým průběhem (ŠPATENKOVÁ aj., 2004b).

1. fáze – výkřik (šok). Jedince může zaplavit zmatek, zděšení, strach z budoucího. Tato fáze je typická otázkami jako „Proč zrovna já?“, „Co se mnou bude?“, apod.
2. fáze – popření reality. Jedinec nemůže uvěřit, tomu co se stalo. Vzniklou situaci může interpretovat jako omyl nebo nedorozumění, stává se apatickým.
3. fáze – intruze. Fáze typická vnikáním nutkavých myšlenek na to, co a kdy člověk udělal špatně. Může se cítit ukřivděně.
4. fáze – vyrovnání se. Jedinec začne uvažovat o možnostech dalšího řešení situace.

5. fáze – smíření s krizí. Jedinec se smiřuje se vzniklou situací.

Prožívání a reakce člověka propuštěného ze zaměstnání ovlivňují mnohé faktory. Patří sem význam vlastní práce a pracovního místa pro zaměstnance. Dále způsob zpracování krize, která závisí na psychických kvalitách, osobnostních vlastnostech, hodnotách a postojích jednotlivců, na tělesném a zdravotním stavu, věku,...atd. V neposlední řadě má svůj vliv sociální opora, která se člověku dostává či nedostává a o které budu hovořit blíže v jiné kapitole. U jedinců, pro které je práce existenčním prostředkem a kteří nemají zázemí poskytující oporu, může nezaměstnanost vzbudit další nežádoucí obranné mechanismy, jako je nadměrné užívání alkoholu či drog, zvýšení agresivity vůči blízkým i ostatním lidem, přílišná uzavřenost, deprese či suicidální tendence (ŠPATENKOVÁ aj., 2004b).

4 NEZAMĚSTNANOST JAKO STRESOR

V této kapitole se věnuji stresu mající svůj původ v nezaměstnanosti. Ztráta práce s sebou přináší potřebu vyrovnat se s touto novou životní situací, která pro nezaměstnaného představuje stres. Nezaměstnanost tedy můžeme zařadit pod stresogenní faktory, které mají značný vliv na člověka v oblasti psychické, fyzické a sociální. (BOLLOVÁ cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2000).

4.1. Stres, jeho příčiny a projevy

Podle Psychologického slovníku je „*stres (angl. napětí, zátěž) něco, co člověk hodnotí jako škodlivé, hrozící nebo vysoce problémové. Stres je situace, v níž se lidé setkávají s událostmi, které vnímají jako ohrožení svého tělesného nebo duševního blaha*“ (GEIST, 2000, s. 280).

KŘIVOHLAVÝ (2001, s. 170-171) uvádí, že „*o stresu hovoříme jen v tom případě, že míra intenzity stresogenní situace je vyšší, než schopnost či možnost daného člověka situaci zvládnout. Obecně jde o tzv. nadlimitní – nadhraniční zátěž. Ta vede k vnitřnímu napětí (strain) a ke kritickému narušení rovnováhy organismu*“.

GEIST (2000, s. 280) podává další širší definici stresu. „*Stres je nespecifická reakce organismu na jakýkoliv vliv, který na organismus působí. V této formulaci, která je širší než původní, se pak rozlišují dva typy – eustres a distres*“.

Eustresem se míní vliv, který na člověka působí příjemně, kde nejde o negativní emocionální zážitek. Mohou to být situace, které se snažíme zvládnout a přinášejí nám radost, ale vyžaduje to určitou námahu. Může jít např. o svatbu, narození dítěte, výhru, atd. (KŘIVOHLAVÝ, 2001).

Naopak distres je vliv, který na organismus působí nepříznivě. Dochází k němu tehdy, kdy jsou na jedince kladeny nároky, které mají charakter subjektivního ohrožení spojeného s negativními emocemi. K distresu dochází, když se domníváme, že nemáme dost sil na zvládnutí situace, která nás nějakým způsobem ohrožuje. V praxi i v hovorové mluvě se většinou stresem míní právě distres (GEIST, 2000). Ztrátu zaměstnání tedy můžeme považovat za distres, tedy negativně prožívaný stres.

Nadměrná zátěž je spojena s různými psychickými reakcemi. Může jít o úzkost, kdy člověk na zátěž reaguje pocitem napětí, obav z něčeho blíže neurčitého, vztek a agresi, kdy se člověk snaží stresové situaci bránit. Při stresu člověk ale také může reagovat depresivně, nebo apaticky (VÁGNEROVÁ, 2002).

Další psychickou reakcí na stres může být oslabení kognitivních funkcí, kdy se zhoršuje kvalita logického uvažování, např. již dříve zmíněnou úzkostí, kdy celkové napětí ovlivňuje jedincovu pozornost (VÁGNEROVÁ, 2002).

Stres má vliv i na fyzické zdraví. Může mít negativní účinek na imunitu jedince, může mít vliv na kardiovaskulární onemocnění, na hypertenzi, bolest hlavy, atd. (KŘIVOHLAVÝ, 2001).

4.2 Klasifikace životních událostí

T.H. HOLMES a R.H. RAHE vytvořili v roce 1964 jakýsi inventář životních událostí, sestavený podle jejich dlouholetých klinických zkušeností. Skládá se z různých distresových faktorů, které jsou seřazeny podle jejich závažnosti z hlediska životních změn od 100 do 11 bodů. Tyto životní změny se týkají událostí v rodině (narození, úmrtí, odchod člena rodiny), v osobním životě (ztráta zaměstnání, odchod do důchodu, sňatek), zahrnují také zdravotní stav člověka či jeho blízkých, dále pokrývají finanční problematiku, změnu pobytu či právní události. Tyto události s sebou nesou určité

změny v navyklém způsobu života a vyžadují určité přizpůsobení se nově vzniklým situacím (cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2002; cit. dle GEISTA, 2000).

V tabulce č. 3, pro ukázkou, uvádím prvních deset distresových faktorů, kde ztráta zaměstnání zaujímá osmé místo s počtem 47 bodů. DE MEUSE revidoval Holmes-Raheho škálu a k jednotlivým životním událostem přiřadil vlastní pořadí a počet bodů, které také uvádím (cit. dle ŠPATENKOVÉ aj., 2004a). Je zajímavé, že ztrátě práce přiřadil 76 bodů, tedy o celých 29 bodů více než Holmes a Rahe a posunul ji z osmého na sedmé místo.

Tabulka č. 3: Náročné životní události

Pořadí (Holmes-Rahe)	Body	Životní události	Body	Pořadí (De Meuse)
1.	100	smrt životního partnera	93	1.
2.	73	rozvod	84	4.
3.	65	rozvrat v manželství		
4.	63	uvěznění	85	3.
5.	63	úmrtí blízkého člověka	87	2.
6.	53	úraz nebo vážné onemocnění	62	11.
7.	50	sňatek	50	19.
8.	47	ztráta zaměstnání	76	7.
9.	45	usmíření a přebudování manželství	57	13.
10.	45	odchod do důchodu	63	10.

Jak tabulka č. 3 naznačila, HOLMES a RAHE přisuzují ztrátě práce značnou stresovou váhu a potvrzují, že tato ztráta je pro mnoho lidí traumatizující událostí. Dále také uvádějí, že jedna životní událost vyvolá celou řadu dalších událostí. Ke ztrátě zaměstnání se připojují další změny jako omezení finančních možností, změna pracovních návyků, rozbití časové struktury dne, problémy v rodině, popř. její rozpad, rozvod, omezení sociálních kontaktů, atd. (cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2000).

FILLIPOVÁ přichází s dalším poznatkem, že člověk subjektivně posuzuje potencionální životní události ve smyslu „mě se to přeci nemůže stát“. Například člověk ví, že se v jeho podniku bude propouštět, přesto se do poslední chvíle domnívá, že on propuštěn nebude. V případě skutečné ztráty práce to samozřejmě zhoršuje situaci a událost se pro člověka stává kritičtější, jelikož na ní není dostatečně připraven. Člověk si pokládá otázku, proč se to stalo právě jemu. Vyrovnání se s touto událostí je velice

individuální. Jedni zhodnotí situaci pozitivně, například jako výzvu, jiní to interpretují jako životní ránu, další jako nespravedlivý trest. Významným faktorem je tedy subjektivní zhodnocení situace, kdy jedinec buď věří svým vlastním schopnostem a moci postavit se této situaci a nějakým způsobem ji řešit, nebo se nachází ve stavu, kdy má pocit, že proti nepříznivému osudu stejně nic nezmůže (cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2000).

4.3 Kognitivně-transakční model stresu

Existují různé teorie stresu, uvádím kognitivně-transakční, jelikož se v literatuře v souvislosti s nezaměstnaností a stresem objevuje nejčastěji.

Tuto koncepci stresu vytvořili RICHARD S. LAZARUS A SUSAN FOLKMANOVÁ, kteří ve své teorii zdůrazňují jak ohrožení vyplývající ze situace, tak i jedincovo subjektivní hodnocení situace. Stres definují jako konkrétní vztah mezi jedincem a prostředím, který jedinec vnímá jako ohrožující a překračující jeho osobní zdroje. Tato teorie, která je kognitivní (zdůrazňuje hodnocení jako kognitivní proces) a transakční (vyjadřuje vztah člověka a okolí) poukazuje na oboustranný vztah člověka a prostředí, který je v neustálém pohybu, kdy člověk působí na okolí a okolí na člověka (cit. dle VÝROSTA a SLAMĚNÍKA, 2001).

4.3.1 Fáze vyrovnání se se stresem

LAZARUS popsal tři fáze vyrovnání se se stresovou situací. První fází je primární hodnocení (primary appraisal). V této etapě jedinec zhodnocuje, co pro něj daná situace znamená. Jedná se zde o to, zda jedinec situaci vyhodnotí jako ohrožení, ztrátu (menace) či jako výzvu nebo šanci (challenge). Jistě existuje i možnost, že jedinec vyhodnotí situaci jako nevýznamnou, neutrální. Pokud tuto první fázi vztáhneme na nezaměstnanost, jedinec má možnost vyhodnotit situaci ztráty práce buď jako ohrožení, kdy propadne strachu co bude dál, jak uživí sebe či rodinu, co na to řekne manželka a děti, příbuzní či přátelé. Nebo situaci zhodnotit jako šanci, kdy si jedinec např. může říci, že díky ztrátě práce má možnost najít si

o mnoho lepší zaměstnání. Tyto dvě možnosti se v průběhu času a vlivem okolností mohou měnit. V průběhu dlouhodobé nezaměstnanosti se může stát, že se jedinec na začátku dostane do dříve zmíněného pocitu ohrožení, po delším čase ale může situaci přehodnotit jako šanci, kdy si řekne, že si přeci jistě něco jiného najde. Ale po určitém čase bezúspěšného hledání může opět zažít pocity ohrožení (cit. dle VÝROSTA a SLAMĚNÍKA, 2001; cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2000).

Druhou fází LAZARUS nazývá sekundární hodnocení (secondary appraisal). V této fázi člověk odhaduje své vlastní možnosti zvládnutí situace, se kterou se má vypořádat. Na základě sekundárního zhodnocení člověk zváží, zda-li se s podobnou situací setkal a popř. jak podobné problémy v minulosti překonával. Roli zde hrají také vlastní a sociální opory, které mohou jeho negativní hodnocení oslabit. Nezaměstnaný např. zváží, jestli je jeho povolání, obor žádaný na trhu práce, zda-li podpora v nezaměstnanosti bude dostačující pro jeho život (cit. dle VÝROSTA a SLAMĚNÍKA, 2001; cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2000).

Třetí fáze se nazývá přehodnocení (reappraisal), kdy se první a druhé zhodnocení neustále mění. Člověk může situaci několikrát přehodnocovat v závislosti na nových informacích z prostředí či vlastních reakcích na stresující událost. Nezaměstnaný např. může po primárním hodnocení zažívat pocit ohrožení, po sekundárním si může uvědomit, že má rodinu a přátele, kteří mu pomohou, bude dostávat finanční podporu od státu, což oslabí jeho prvotní strach a dodá mu naději. Po delším čase, kdy se mu práci stále nedaří sehnat, se mohou znovu objevit pocity ohrožení (cit. dle VÝROSTA a SLAMĚNÍKA, 2001; cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2000).

KUHL vychází z Lazaruse a popisuje dva typy osobnosti, tzv. aktivní (action) a pasivní (state) typ. Aktivní typ člověka je činorodý, plný energie jednat. Oproti tomu typ pasivní ve stresové situaci nejedná, ale vyčkává. Dále je zajímavé, že u typu action dochází ve stresové situaci ke zvýšenému prokrvení mozku, oproti typu state, u kterého se mozek naopak nedostatečně prokrvuje. KUHL dále podotýká, že orientace action není stálá a může se v průběhu času měnit. Nezaměstnaný člověk (původně action typ), který je dlouhodobě ve svém snažení najít si práci neúspěšný, se může naopak přeorientovat na typ state a své snažení zaměnit za pouhé vyčkávání toho, co bude dál. Tato změna by se dala interpretovat jako jakási ochrana jedince, jako způsob jak stresovou situaci lépe přežít. Jestliže se člověk dlouhodobě nezaměstnaný stává typem state, je možné se

domnívat, že čím déle stav nezaměstnanosti potrvá, tím menší pravděpodobnost nastává, že se člověk do pracovního procesu zapojí. Nezaměstnaný si potřebuje najít práci co nejdříve, aby se vyhnul nepříjemným následkům, které s sebou nezaměstnanost nese (cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2000).

4.3.2 Zvládání stresových situací

V souvislosti se zvládáním stresových situací se nejčastěji používá pojmů copingové (zvládací) strategie nebo copingové styly (BAUMGARTNER cit. dle VÝROSTA a SLAMĚNÍKA, 2001).

„Coping (angl. cope = vědět si rady, umět se vypořádat, zvládnout) je výraz, v poslední době používán zejména v souvislosti s vyrovnáváním se se stresem (GEIST, 2000, s. 36). Podle ATKINSONOVÉ je coping proces, kterým se člověk snaží vyrovnat se se stresovými situacemi, ten má dvě formy zvládání: problému a emoci“ (cit. dle GEISTA, 2000, s. 36).

Zvládání situace dlouhodobé nezaměstnanosti je velice proměnlivý proces. Mezi faktory, které mohou tlumit účinky stresu a mohou pomoci člověku vyrovnat se s danou situací patří jeho zdraví, životní energie, jeho motivy, cíle a hodnoty, obratnost při řešení problémů, míra sociální podpory i jeho finanční zdroje (BUCHTOVÁ cit. dle VÝROSTA a SLAMĚNÍKA, 2001).

BAUMGARTNER (cit. dle VÝROSTA a SLAMĚNÍKA, 2001) vymezuje rozdíl mezi adaptací a copingem tak, že adaptaci považuje za vyrovnání se se situací, která je pro člověka v relativně normálních mezích, obvyklá, poměrně dobře zvládnutelná. Oproti tomu coping považuje za zvládání nadlimitních, nepřiměřených zátěžích. Může jít o zátěž mimořádně silnou, či mimořádně dlouhou. Autor dále uvádí, že coping je jakýsi vyšší stupeň adaptace, kdy při řešení situace nemáme dostatečné zkušenosti, vědomosti a to nás nutí řešení hledat, zkoušet a ověřovat.

Je několik cest k tomu, jak se se stresovou situací, v našem případě s nezaměstnaností, vyrovnat. Následné členění vychází z rozdělení základních

copingových strategií, které vymezili R.S. LAZARUS a S. FOLKMANOVÁ (cit. dle VÝROSTA a SLAMĚNÍKA, 2001).

První z copingových strategií je zaměření se, nebo orientace na problém (problem-focused coping). Tato strategie je tedy orientovaná na prostředí, s cílem ho měnit, kdy si člověk sestaví určité kroky a podle nich pak jedná. Zahrnuje tedy analýzu problému, sestavení plánu postupu a aktivní jednání (BAUMGARTNER cit. dle VÝROSTA a SLAMĚNÍKA, 2001). MAREŠ uvádí, že strategie zaměřená na problém, tzn. na aktivní hledání nového zaměstnání, většinou volí lidé, kteří mají silnou motivaci, sebedůvěru a víru ve vlastní schopnosti situaci řešit. Ztrátu zaměstnání považují za degradující a podporu za neuspokojující. K takovému řešení většinou přistupují lidé s vyšším vzděláním a dobrou kvalifikací, kteří jsou ochotni se dále vzdělávat, rekvatifikovat či podnikat (cit. dle VÁGNEROVÉ, 2002).

Druhou strategií je zaměření se na emoce (emotion-focused coping), kdy se člověk snaží přehodnotit svůj přístup, svůj pohled na věc. Jde o jakousi snahu ovlivňovat své emocionální reakce na prožívání stresové situace. K této strategii se někdy řadí i hledání sociální podpory, kdy se člověk obrací na druhé a hledá radu, pomoc či lidský kontakt (BAUMGARTNER cit. dle VÝROSTA a SLAMĚNÍKA, 2001).

LAZARUS a FOLKMANOVÁ dále upozorňovali na třetí možnou variantu copingové strategie, orientace na únik, kdy se člověk snaží zapomenout na problém a nepřipouští si ho. Mezi únikové reakce řadili např. užívání alkoholu a drog, přílišný spánek, či denní snění (cit. dle VÝROSTA a SLAMĚNÍKA, 2001). MAREŠ hovoří o tom, že tento únik z reality může mít podobu předčasného důchodu, nemoci, těhotenství, apod. Jde o pasivní postoj, kdy člověk nevěří, že by situaci mohl změnit. I on potvrzuje, že zde hrozí riziko nadměrného užívání alkoholu či drog (cit. dle VÁGNEROVÉ, 2002).

Tyto tři uvedené typy copingových strategií nevyčerpávají všechny možnosti zvládání stresových situací, je ale možné považovat je za základní reakce člověka na ohrožení (BAUMGARTNER cit. dle VÝROSTA a SLAMĚNÍKA, 2001).

5 NEZAMĚSTNANOST A JEDINEC

Lidé bez zaměstnání se cítí nepotřební, vyvržení, na okraji společnosti. Ztráta zaměstnání je pocíťovaná jako silná stigmatizace a bývá považována za traumatizující zážitek. Nedobrovolná nezaměstnanost má průkazné negativní důsledky, a to v oblasti ekonomické, sociální a samozřejmě i psychologické a zdravotní (KACHLÍK cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2000). V této kapitole se zejména zabýváme konkrétními důsledky, které s sebou nezaměstnanost přináší, a které jsou pro člověka velmi bolestivou zkušeností.

5.1 Reakce na ztrátu zaměstnání

BUCHTOVÁ aj. (2002) popisuje svou výzkumnou práci z roku 1992, která se zejména zaměřovala na postoje pracovníků ke ztrátě vlastní práce a subjektivní prožívání této ztráty (celkový počet respondentů – 68, z toho 22 mužů a 46 žen). Z výsledků vyplynulo, že je možné reakce jedinců na ztrátu zaměstnání rozdělit do čtyřech základních kategorií.

První reakcí, kterou autorka popisuje je psychický šok. 44,1 % respondentů přiznala, že ztráta práce pro ně byla velmi psychicky náročná a popisovala ji stavem psychického šoku. Tato reakce převažovala u žen (55,6%) ve srovnání s muži (18,2%). Druhou reakcí je pasivita a rezignace, která se projevovala nechutí až apatií k práci a ztrátou motivace ke společenským aktivitám. Tento druh reakce byl zjištěn u 17,7% respondentů. Třetí popisovanou variantou je obranný postoj, který byl více zastoupen u mužů (27,8%), než u žen (10,9%). Respondenti se většinou snažili nalézt vysvětlení své výpovědi, nechtěli se smířit s rozhodnutím nadřízených, kteří podle nich nezhodnotili jejich schopnosti a dlouholeté zkušenosti. Podle výpovědí respondentů právě nedocenění jejich schopností vedly ke ztrátě sebedůvěry, pocitům studu a zbytečnosti. Čtvrtou reakcí je výzva k hledání nového zaměstnání, jednalo se tedy o aktivní reakci na ztrátu zaměstnání. U mužů (33,8%) se tato reakce objevila daleko častěji než u žen (8,7%). Tento přístup se nejvíce vyskytoval u respondentů do 30 let a u respondentů mezi 31-40 rokem (BUCHTOVÁ aj., 2002).

5.2 Individuální a sociální dimenze nezaměstnanosti

Nezaměstnanost má bezesporu velký vliv na mnohé aspekty jedincova osobního i společenského života. V následujícím textu se snažím popsat ty nejdůležitější změny v životě nezaměstnaného, které jsou jak individuálního, tak sociálního charakteru.

Nezaměstnanost a tedy absence pravidelného platu, znamená pro jedince, popř. i jeho rodinu, snížení životní úrovně. Podpory jen ztěžují pokrývají základní osobní a rodinné potřeby. Čím déle zůstává člověk nezaměstnaný, tím více se zhoršuje jeho ekonomická situace (MAREŠ, 2002).

Nezaměstnaní jedinci často zažívají zkušenost s deprivací. Deprivace je podle Psychologického slovníku „*následek stavů, u nichž člověk nemohl po delší dobu v dostačující míře uspokojit své fyzické a nebo psychické potřeby*“ (GEIST, s. 40, 2000). Deprivace nezaměstnaných osob jednak souvisí s omezením sociálních kontaktů a jednak s vyloučením z konzumu. HILGENDORF a WELCHMAN uvádějí, že mnoho osob tráví svůj volný čas spotřebou (nakupováním, vyhledáváním zboží či služeb), která je vnímána jako velmi příjemná a uspokojující. A právě vlastnění určitého množství zboží, které je spotřebováno a znovu nakupováno, dodává mnoha lidem uklidňující pocit bezpečí a sociálního statusu (cit. dle MAREŠE, 2002). Ztráta zaměstnání je ztrátou určitého sociálního statusu, kdy tato ztráta s sebou přináší i nemožnost ho prezentovat. Deprivaci je možno rozdělit na absolutní a relativní. Absolutní deprivace je chápána jako existenciální ohrožení a relativní deprivace jako strádání psychického charakteru, neohrožuje tedy život jedince. V naší době a na našem území hovoříme o deprivaci relativní. Na nezaměstnaného jedince mají velký vliv také masmédiá, která prezentují člověku určitou míru konzumu zboží či služeb. Tyto vlivy na člověka velmi působí, samozřejmě i v případě, kde chybí finanční prostředky na uspokojení, což má za následek právě materiální deprivaci (MAREŠ, 2002).

Nezaměstnanost s sebou dále přináší rozbití časové struktury dne, které má vliv na jedincovo vnímání času, což bývá považováno za jeden z největších psychologických důsledků nezaměstnanosti. Volný čas pro pracujícího člověka většinou znamená útěk či relaxaci od práce. Zaměstnání tedy člověku pomáhá strukturovat čas a den, rozdělit ho na část pracovní a část volnou (MAREŠ, 2002).

Nezaměstnaní nemají žádný pořádací princip času a přemíra volného času jim paradoxně brání ho využívat (MAREŠ, 2002). FRYER a MCKENNA se zmiňují o svém výzkumu, kde zhruba 30% respondentů mělo problémy pustit se do nějaké činnosti, soustředit se na ni a určitou dobu ji provádět. Mnoho respondentů také vypovídalo o tom, že nemají žádné podněty, motivaci k nějaké činnosti a ostatní dny jim splývají s víkendy. Aktivity, které dříve vykonávali ve volném čase, v době jejich zaměstnanosti, je nyní nebaví, unavují a nudí (cit. dle MAREŠE, 2002). Může se samozřejmě stát, že i jedinec bez práce může smysluplně trávit čas a udržet si časovou strukturu dne. WATTS ale poznamenává, že se tento aktivní životní styl týká jen malého procenta nezaměstnaných lidí (cit. dle MAREŠE, 2002).

Ve své práci používám některé závěry a výsledky plynoucí z tzv. Marienthalské studie, která je dnes považována za bohatý zdroj myšlenek pro dnešní výzkumy účinků nezaměstnanosti. Výzkumníci, kterými byli Marie Jahodová, Paul Lazarsfeld a Hans Ziesel, ve své studii popisují průběh a dopady nezaměstnanosti, která vznikla v důsledku uzavření továrny na výrobu lnu v roce 1930 v rakouské vesnici Marienthal. Výzkum probíhal od podzimu roku 1931 do května 1932. Ve 365 rodinách, z celkového počtu 478 rodin, neměl ani jeden člen zaměstnání. Výzkumníci sledovali vzorek 80 obyvatel. (BUCHTOVÁ aj., 2000).

JAHODOVÁ, LAZARSELD A ZEISEL také podávají zprávu o tom, že čas pro nezaměstnané v Marienthalu přestal být důležitý a převážně ho vyplňoval pocit nudy. Narušení struktury času má vliv i na jeho obsah. Je zajímavé, že čas v Marienthalu hrál jinou roli pro muže a ženy. Pro muže přestávalo být důležité dělení dne na hodiny. Den rozdělovali podle ranního vstávání, oběda a večerního ulehnutí do postele. Z celkového počtu 100 mužů jich 88 nenosilo hodinky a jen 1/3 z nich nějaké hodinky vůbec vlastnila. Muži většinu dne trávili nečinností, i když se v jejich odpovědích občas objevily činnosti jako péče o dítě, o domácnost, o králíky, či drobné domácí práce. Dokonce i rychlost jejich chůze byla překvapivě nízká. Oproti tomu nezaměstnané ženy se staraly o udržení chodu domácnosti, což jim zabralo většinu dne. Ženy tedy trávily den prací, vařením, pečováním o děti, spravováním oblečení, úklidem, mytím nádobí, apod. Ženy v nezaměstnanosti nejvíce tížil tlak z nedostatku peněz, starost, že nemají co dát dětem k jídlu, neustálé zašívání potrhaných věcí bez možnosti koupit nové, uzavření mezi čtyřmi stěnami bez sociálních kontaktů. V níže uvedených tabulkách uvádím výsledky Marienthalské studie, které popisují jak svůj den trávila stovka mužů (viz. tabulka č. 6)

na rozdíl od trávení dne stovky žen (viz. tabulka č. 7) (cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2002; cit. dle MAREŠE, 2002; cit. dle JEŘÁBKA, 1997).

Tabulka č. 6: Trávení dne muži

	Dopoledne	Odpoledne
Nečinnost	35	41
Vysedávání doma, procházky, postávání na ulici		
Čas strávený v dělnickém klubu	14	16
V zimě hraní karet nebo šachů, při pěkném počasí vysedávání a povídání		
Nečinnost a drobné domácí práce	31	21
Větší domácí práce	12	15
Sbírání a štípání dřeva, práce na zahradě, apod.		
Hlídnání dětí	6	5
Drobná činnost, poslouchání rozhlasu, ruční práce	2	2

Tabulka č. 7: Trávení dne ženami

	Dopoledne	Odpoledne
Domácí práce	75	42
Praní	10	8
Péče o děti	6	12
Drobné domácí práce (zašívání atd.) a nečinnost	9	38

Ztráta práce také vede k sociální izolaci. Práce je velkým zdrojem sociálních kontaktů, kde si jedinec vytváří řadu vztahů, které mohou vést k přátelství. Ztrátou zaměstnání se tyto kontakty obvykle přerušují, jelikož lidé už nespojují práci, nemají tedy nic společného. Dalším důvodem může být stud a pocit méněcennosti. Sociální izolací jsou ohroženi zejména ti, kteří nemají, mimo zaměstnání, žádné jiné vazby. Je zajímavé, že se lidé vyhýbají jak kontaktu se zaměstnanými, tak i kontaktu s lidmi bez práce, jelikož je to pro ně příliš depresivní (VÁGNEROVÁ, 2002; MAREŠ, 2002). BINNS a MARS hovoří o tom, že existuje řada faktorů, které ovlivňují míru sociální izolace. Významnou roli hraje věk, kdy mladí lidé jsou sociální izolací ohroženi méně, než lidé staršího věku (cit. dle MAREŠE, 2002).

Nezaměstnanost je také spojena se ztrátou významné sociální role. Ztráta zaměstnání však neznamená jen ztrátu dosavadního statusu, ale znamená také přijetí nového statusu nezaměstnaného, který je svou povahou podřadný. Ze strany společnosti je na nezaměstnané vyvíjen určitý tlak, jedinec má svou situaci považovat za nežádoucí

a co nejdříve si práci hledat. Pokud se mu to nedaří, je vnímán jako líný či neschopný. Tyto negativní postoje společnosti vůči nezaměstnaným představují jeden z velkých stresorů, kterým řada jedinců bez práce podlehne a získává tak nepříznivé sebehodnocení, kterého se jen těžce zbavuje. Zažívají pocity viny, ponížení, méněcennosti, beznaděje, ale i vzteku a agrese. Mnoho nezaměstnaných zažívá ambivalentní pocity vůči podpoře, kterou dostávají a kterou na jedné straně finančně potřebují, ale na straně druhé je pro ně těžko přijatelná, jelikož poukazuje na jejich status nezaměstnaného (VÁGNEROVÁ, 2002; BROŽOVÁ, 2003).

Status nezaměstnaného může jedinec vnímat jako silné stigma, tedy viditelné znamení svého selhání, nebo může mít obavy, že by stigmatizován být mohl (MAREŠ, 2002). GOFFMAN uvádí, že stigma je jakýsi rozpor mezi tím, čím člověk skutečně je a tím, čím by být měl (cit. dle MAREŠE, 2002). To může vést k tomu, že nezaměstnaný odmítá nový status přijmout a dělá vše proto, aby se jeho nezaměstnanost neprozradila. Není výjimkou, že nezaměstnaný ztrátu práce utajuje před sousedy, přáteli, dokonce i vlastní rodinou. Jsou případy, kdy člověk, který práci ztratil, každý den ráno odchází a odpoledne přichází ve stejnou hodinu, jako odcházel a vracel se domů ze svého zaměstnání, v naději, že se to nikdo nedozví (BROŽOVÁ, 2003; MAREŠ, 2002).

5.3 Teorie bezmoci z nezaměstnanosti

SELIGMAN hovoří o teorii bezmoci (helplessness), jejímž základem je pocit jedince, že vzniklou situaci nemůže kontrolovat. Pocit bezmoci vzniká zvláště po mnoha neúspěších, kdy je jedinec přesvědčený, že situaci nemůže změnit (cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2000). U nezaměstnaných se často setkáváme s pocitem bezmoci. Nezaměstnaný se např. již několikrát ucházel o pracovní místo, dostavil se na různé přijímací pohovory, kde ani v jednom případě neuspěl a byl odmítnut. V tomto případě může ztratit důvěru ve vlastní schopnosti a pasivně čekat na další nepříznivé situace, kterým stejně nemůže zabránit ani je ovlivnit, což může vést k depresivním symptomům. Nezaměstnaný nabývá pocitu, že najít si nové zaměstnání je z jeho strany zcela neovlivnitelné (BOLLOVÁ cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2000; BUCHTOVÁ cit. dle VÝROSTA a SLAMĚNÍKA, 2001).

Určující je, jak si jedinec svou ztrátu práce vysvětluje, zda-li připisuje příčinu vnějším faktorům, či ji připisuje vnitřním faktorům, tedy sobě samému. Pokud příčinu

nezaměstnanosti vidí ve své nedostatečnosti, následuje postupná ztráta sebeúcty a tím spíše se projeví pocity bezmoci. Dochází-li nezaměstnaný k závěru, že příčina nezaměstnanosti tkví v tzv. stabilních faktorech, např. v nedostatku schopností, mohou pocity bezmoci dlouhodobě ovlivňovat jeho chování i v mnoha jiných situacích. Naopak, když jedinec vidí příčinu nezaměstnanosti v dočasných faktorech, jako je např. nedostatek úsilí, může při další zátěžové situaci uspět. Další důležitou dimenzí je rozlišování mezi všeobecnými a specifickými faktory, přičemž bezmocnost se váže na všeobecné faktory, kdy nezaměstnaný může být přesvědčen např. o své všeobecné neschopnosti prosadit se. Považovat příčinu neúspěchu v neschopnosti zvládnout jen určitou konkrétní situaci, umožňuje uvažovat o případném úspěchu v situaci jiné. Pocity bezmoci tedy souvisejí s tendencí vysvětlovat si ztrátu zaměstnání vnitřními, stabilními a všeobecnými faktory (LOVAŠ cit. dle VÝROSTA a SLAMĚNÍKA, 2001; BUCHTOVÁ cit. dle VÝROSTA a SLAMĚNÍKA, 2001).

5.4 Individuální zvládání situace

Zvládání situace ztráty práce je individuální záležitostí každého nezaměstnaného jedince. Nyní popisují ty faktory, které podmiňují a ovlivňují zvládání této situace.

Prvním faktorem je odolnost konkrétního člověka vůči psychické zátěži vůbec. Se situací se lépe vyrovnávají lidé, kteří nehledají příčinu v jakési osudovosti. Jsou aktivnější v hledání nové práce, nepodléhají tolik panice a stresu, méně trpí psychosomatickými obtížemi než ti, kteří vidí ztrátu práce jen v nepřízni osudu. Situaci lépe zvládají také ti jedinci, kteří ve ztrátě práce vidí novou šanci, věří, že nepříznivou situaci mohou změnit vlastním přičiněním. Tuto schopnost mají zejména ti, kteří umějí prohrávat a neúspěchem neztrácejí své sebevědomí (BUCHTOVÁ aj., 2002). Pokud jedinec není přesvědčen o tom, že by sám mohl situaci ovlivnit a očekává neúspěch, dostává se do stavu rezignace a apatie, která po delším čase vede k depresivním symptomům (BOLLOVÁ cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2000).

Rozhodující je i věk jedince. S věkem člověka totiž souvisí touha po kariéře, finanční povinnosti, sociální očekávání, šance na nalezení nového zaměstnání, potíže zaučovat se v novém zaměstnání (BUCHTOVÁ aj., 2002). W.W. DANIEL a S.J. HEPWORTH ve svých výzkumech zjistili, že nejtěživěji vnímají ztrátu práce lidé ve věku 45-55 let, ale také 25-45 let, kteří mají finanční odpovědnost za rodinu. Dále

zjistili, že nejméně zatíženi ztrátou práce byli lidé ve věku 60-64 let, poté následovali 16-19 letí a 50-59 letí. Skupina ve věku 20-49 let pocítovala nezaměstnanost jako obzvláště silnou zátěž (cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2002). O podobných poznacích hovoří i JACKSON (1990), který potvrzuje, že nezaměstnanost je zvláště tíživá pro lidi ve věku 20-49 let a naopak nejméně pro lidi ve věku mladším 20 let, stejně jako pro lidi důchodového věku. Tento fakt vyplývá z finančních závazků vůči rodině. Jedinci mladší 20 let jsou většinou svobodní a na jejich finančním výdělku zpravidla nebyvají závislé další osoby. Zatímco starší jedinci mohou zabezpečovat kromě svých dětí i své vlastní rodiče. Vědomí finanční odpovědnosti za tyto osoby zhoršuje situaci nezaměstnaného jedince a ztráta práce může být prožívána jako velmi silná zátěž.

Dalším ovlivňujícím faktorem je pohlaví jedince. Pokud ztratí práci žena, pohlíží se na ní jinak, než na nezaměstnaného muže jako živitele rodiny. Žena se může více realizovat v domácnosti, může být pro ni jakési náhradní pracovní pole (MAREŠ, 2003). Podle BRINKMANN je ztráta zaměstnání daleko větší zátěží pro muže, než pro nezaměstnané ženy (cit. dle BUCHTOVÉ, 2003).

Významnou roli také hraje dosažená kvalifikace. Pro lidi s nízkou kvalifikací je pravděpodobnější, že o svou práci přijdou a také to, že ji obtížněji znovu nacházejí. Nekvalifikovaní jedinci, v porovnání s vysoce kvalifikovanými, mají často sníženou schopnost aktivního jednání (BUCHTOVÁ, 2003). HEPWORTH hovoří o tom, že jedinci na nižších pracovních pozicích vykazují v době nezaměstnanosti nižší sebeuznání a větší psychickou zátěž, než ti, kteří byli na vyšších pracovních místech. I THOMAS a MADINA hovoří o tom, že jedinci s vyšší kvalifikací se cítí po ztrátě zaměstnání psychicky lépe než méně kvalifikovaní. FROHLICH píše o výsledcích svého výzkumu, z kterého vyšlo, že u nezaměstnaných dělníků byly častější zdravotní potíže, než u nezaměstnaných odborných pracovníků. V tomto případě je možné, že u zdravotně oslabených jedinců právě ztráta práce a související finanční obavy, vyvolaly zhoršení fyzického a psychického stavu, než u více kvalifikovaných pracovníků (cit. dle BUCHTOVÉ, 2003).

Dalším faktorem jsou bezesporu finanční možnosti nezaměstnaného jedince. JAHODOVÁ uvádí, že čím více stoupá finanční strádání jedince, popř. i jeho rodiny, tím dramatičtější je pro nezaměstnaného jeho už tak nelehká situace (cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2002).

To, co může ovlivnit zvládání situace ztráty práce jsou i smysluplné osobní aktivity nezaměstnaného v jeho volném čase. Nezaměstnaností člověk získává poměrně

velké množství volného času, je tedy velice důležité, aby si jedinec uměl čas strukturovat osobními aktivitami. Čím smysluplněji je čas využíván, tím menší je psychická zátěž během nezaměstnanosti. Pokud se pro nezaměstnaného stane jeho čas jakýmsi prázdným, nudným prostorem, bez většího aktivního jednání, jsou důsledky nezaměstnanosti zvláště tíživé (BUCHTOVÁ aj., 2002).

Svůj vliv má i délka nezaměstnanosti. FRESE říká, že krizová je doba delší než šest měsíců, kdy nezaměstnanost způsobuje psychické následky, spojené s poruchou spánku, ztrátou dlouhodobých cílů a stavy deprese (cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2002). Psychickým následkům, které s sebou nezaměstnanost přináší, se podrobněji budu věnovat v kapitole 7.1.

Mezi další faktory bezesporu patří i zkušenosti a flexibilita jedince, sociální a emoční opora (viz. kapitola 6.2), společenská stigmatizace a další (BUCHTOVÁ aj., 2002).

5.6 Efektivní osobní strategie pro překonání krizového období

BUCHTOVÁ aj. (2002) píše o existenci určitých osobních strategií, které mohou nezaměstnanému pomoci jeho situaci lépe zvládnout. Mezi první patří neztrácet naději a nepodléhat tlaku nepříznivé situace, kdy je důležité nenechat se odradit případným neúspěchem při hledání nové práce. Je také velice důležité vážit si sebe sama a zachovat si svou sebedůvěru.

Dalším důležitým aspektem je plánování denních aktivit. Můžeme zde zahrnout různé vzdělávací aktivity sloužící k rozšiřování kvalifikace, tzn. např. studium jazyků, rekvalifikační kurzy, apod. Člověk by neměl zapomínat ani na své koníčky, pokud mu to samozřejmě jeho finanční situace dovolí. Nezaměstnaný si může přechodně najít i méně placenou práci, tedy pod jeho kvalifikaci, třeba i na částečný úvazek, důležité je hlavně nezůstávat v nečinnosti. Dále by neměl opomenout péči o svou rodinu a blízké, kteří mohou být zdrojem velké opory pro nezaměstnaného. V neposlední řadě by člověk neměl zapomínat i na péči o sebe sama, svého zevnějšku (BUCHTOVÁ aj., 2002).

Je důležité, aby se nezaměstnaný neuzavíral sám do sebe, udržoval kontakt s trhem práce a svým okolím, které mimo jiné může jedinci poskytnout dobrou a cennou radu o možnosti nějakého zaměstnání. Jedinec by také neměl zapomínat na své zdraví. Nezaměstnanost je často provázená smutkem, úzkostí nebo depresemi. To lze zmírnit pravidelným cvičením, relaxací, popř. psychoterapií (BUCHTOVÁ aj., 2002).

BUCHTOVÁ aj. (2002) dále připomíná důležitost rozšíření vědomí práv a povinností nezaměstnaného. Je podstatné, aby jedinec věděl, že po skončení pracovního poměru má právo na vydání zápočtového listu, posudku o pracovní činnosti či vydání písemností týkajících se osobních údajů, jako je kopie diplomu, maturitního vysvědčení, apod. V případě, že se nezaměstnaný obrátí na úřad práce, měl by vědět, že úřad je povinen poučit ho o jeho právech a povinnostech při hledání práce. Mezi tyto práva patří např. právo na rekvalifikaci nezbytnou k pracovnímu uplatnění, právo na zprostředkování vhodného pracovního místa, právo na hmotné zabezpečení v případě nezaměstnanosti.

Je dobré, když se nezaměstnaný zamyslí a zhodnotí své dosavadní životní a pracovní zkušenosti, schopnosti a znalosti. Úzkost, kterou jedinec může pocítit v kontaktu s potenciálním novým zaměstnavatelem při osobním pohovoru, se může snížit v případě, když se na něj jedinec předem připraví (BUCHTOVÁ aj., 2002).

6 NEZAMĚSTNANOST A RODINA

Mnoho studií se shoduje, že nezaměstnanost má prokazatelný negativní vliv na rodinný život. Ztráta práce je tedy zátěžovou situací nejen pro samotné nezaměstnané, ale i pro jejich rodiny. Na straně druhé může rodina nezaměstnanému poskytovat útočiště, podporu, pocit bezpečí a jistoty. Tato sociální opora, zejména ze strany životního partnera, může nezaměstnanému pomoci zvládnout jeho nelehkou situaci (BUCHTOVÁ aj., 2002; VÁGNEROVÁ, 2002).

6.1 Negativní vliv nezaměstnanosti na rodinný systém

Nezaměstnaný člen téměř vždy ovlivní život celé rodiny. Nezaměstnaností dochází k nárůstu konfliktů v rodině, ke změnám ve vztazích mezi rodinnými příslušníky, může dojít k jejich narušení či rozpadu. Dále dochází ke změnám v rozdělování domácích prací, v postavení nezaměstnaného v rodině. Nezaměstnanost

narušuje stereotyp rodinného života, vlivem nedostatku finančních prostředků dochází také k narušení rodinných zvyků v oblasti spotřeby, kdy se většinou musí uskromnit všichni členové rodiny (MAREŠ, 2003; BUCHTOVÁ aj., 2002).

Ztráta statusu, která nezaměstnaného provází se také dotýká jeho rodiny. Obzvláště bolestivá může být situace otce bez práce žijícího v rodině, která muže-otce vnímá výlučně jako živitele rodiny. Velkým problémem může být také rodina s dospívajícími dětmi, kteří otce vnímají jako autoritu, která zajišťuje živobytí. Může tedy dojít ke snížení postavení otce v rodině, což může vyústit v další problémy u ostatních členů rodiny. V některých případech se stává, že neurotické potíže se netýkají pouze nezaměstnaného, mohou se totiž přenášet i na zaměstnaného partnera. Mohou se přenášet dokonce na děti, např. ve formě poruch chování (KODYMOVÁ a KOLÁČKOVÁ, 2005; BUCHTOVÁ aj., 2002).

Nyní se opět zmíním o zajímavých výsledcích z Marienthalské studie. Významná část této studie se zabývá rozlišováním rodin nezaměstnaných podle typu jejich reakce na deprivaci, způsobenou nezaměstnaností. Ukázalo se, že jednotlivé typy rodin a jejich celkový duševní stav souvisí s rodinnou ekonomickou situací (cit. dle JEŘÁBKA, 1997; cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2002).

Prvním typem byly rodiny rezignované, pro které byla typická absence jakýchkoli plánů do budoucna, o budoucnosti vůbec nepřemýšlely, v nic nedoufaly. Dále byla pro tento typ rodin charakteristická snaha se maximálně uskromnit, omezit své potřeby, kromě naprostých nezbytností (cit. dle JEŘÁBKA, 1997; cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2002).

Druhým optimističtějším typem byly rodiny nezlomené. Byla pro ně charakteristická aktivita, plány do budoucna a víra v ní, vitalita a snaha živitele rodiny nalézt si zaměstnání (cit. dle JEŘÁBKA, 1997; cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2002).

Zbývající dva typy rodin je možno považovat za rodiny zlomené. Třetím typem jsou rodiny zoufalé, které se v objektivním pohledu příliš nelišily od rodin rezignovaných. Rozdíl tu ale byl v subjektivním prožívání situace. Rodiny zoufalé zažívaly zejména pocity zoufalství, bezmoci a deprese. Členové rodin se nesnažili najít si jinou práci a tím zlepšit svou situaci, převládal pocit zbytečnosti vyvíjet jakoukoli aktivitu (cit. dle JEŘÁBKA, 1997; cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2002).

Čtvrtou a poslední skupinu tvoří rodiny apatické. Hlavní charakteristikou a vnějším znakem těchto rodin byla absence spořádané domácnosti, na rozdíl od

předchozích rodin, které se snažily udržet chod domácnosti. V těchto rodinách převládala apatie, ignorance a pasivita. Členové měli absolutní nezáměr k čemukoli, děti chodily špinavé a zanedbané. Objevovaly se časté hádky, žebrání a krádeže, nadměrné užívání alkoholu. Rodinný život byl většinou v rozkladu, nikdo nic neplánoval, ani v nejbližších hodinách či dnech (cit. dle JEŘÁBKA, 1997; cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2002).

V následující tabulce č. 8 uvádím typy marienhalských rodin, jejich přibližné procentuální zastoupení a měsíční částku v šilincích, kterou rodina disponovala. Je zajímavé, že rozdílem čtyř či pěti šilinků může rodina klesnout do nižší kategorie. Lze tedy přibližně předvídat v jakém bodu při snižování příjmů se rodina přesune do jiné kategorie. Výzkumníci dále poukazují na fakt nízkého podílu nezlomených rodin. To vysvětlují především tím, že tyto rodiny reagovaly na vzniklou situaci odchodem z Marienthalu (cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2002).

Tabulka č. 7: Marienthalské rodiny

Typy rodin	Částka v šilincích	Procentuální zastoupení
Rodiny nezlomené	34	23%
Rodiny rezignované	30	70%
Rodiny zlomené, zoufalé	25	2%
Rodiny zlomené, apatické	19	5%

6.2 Vliv sociální opory

„Sociální opora je souhrnným vyjádřením pro informace nebo aktuální konání, které vede jednotlivce k přesvědčení, že si ho ostatní lidé váží, stojí o něho a v případě potřeby jsou mu ochotni poskytnout pomoc a starostlivost“ (VÝROST a BAUMGARTNER cit. dle VÝROSTA a SLAMĚNÍKA, s. 113, 2001).

Existují čtyři základní formy sociální opory – instrumentální, informační, emocionální a hodnotící. Instrumentální opora je taková forma pomoci, jako např. poskytnutí finanční výpomoci, zařízení nějaké neodkladné záležitosti, kterou jedinec sám nemůže provést, poskytnutí materiální podpory apod. Informační opora je pomoc v podobě informace, která by mohla být nápomocna v situaci, do níž se jedinec dostal. Může mít podobu rady od zkušenějšího člověka, ale také zde můžeme zařadit

naslouchání a zjišťování potřeb a představ, co by pro druhého bylo možno udělat. Emocionální oporou míníme takovou pomoc, která je poskytována formou sdělování emocionální blízkosti, náklonnosti, laskavým jednáním, dodáváním naděje, uklidňováním v rozrušení apod. Hodnotící opora tkví v projevování úcty a respektu, v posilování jedince kladného sebevědomí a sebehodnocení, v povzbuzení ve víru a naději. Můžeme zde zařadit i sdílení těžkostí či společné nesení složitých úkolů (KŘIVOHLAVÝ, 2001).

BUCHTOVÁ aj. (2002) uvádí, že významnou roli sehrává sociální opora rodiny. Nezaměstnaní často uvádějí, že právě rodina je pro ně hlavní životní oporou, která jim pomáhá překonat jejich obtížnou životní situaci. U svobodných jedinců to zpravidla bývají rodiče a příbuzní, u nezaměstnaných ženatých a vdaných je jako opora vnímán zejména partner a děti. Situaci nezaměstnanosti lépe zvládají lidé, kteří se mají o koho opřít, s kým si otevřeně promluvit bez výčitek a litování.

KEBZA a ŠOLCOVÁ (cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2000) poukazují na fakt, že sociální opora může být pro ženy významnější, jelikož dovedou lépe využívat jejího účinku, než muži. Pro muže, od něhož se obvykle očekává finanční zabezpečení rodiny, nemusí být lehké takovou formu pomoci přijmout.

Podle COHENA a WILLSE je sociální opora jakýmsi nárazníkovým či tlumícím systémem, který jedince chrání před negativním vlivem stresogenní životní události. V případě ztráty práce může tlumit šokovou reakci (cit. dle KŘIVOHLAVÉHO, 2001). KASL se domnívá, že sociální opora působí jako nárazník v případě, že šance nezaměstnaného najít si novou práci nejsou příliš velké a jedinec hledá pochopení v rodině či kruhu přátel. Podotýká také, že příliš velké porozumění může v jedinci vyvolat pocity, že se v podstatě nic neděje a může se neoprávněně cítit spokojený (cit. dle BUCHTOVÉ, 2002).

KŘIVOHLAVÝ hovoří o sociálních potřebách jako o důležité složce sociální opory, jejichž nespokojení může být podnětem k žádosti o sociální oporu. V situaci nezaměstnaného jedince může jít o potřebu sociálního kontaktu, přátelství, potřebu sociální komunikace, potřebu spolupráce, potřebu zajištění sociálního bezpečí (ochrana proti útokům ze strany druhých), potřebu kladného sociálního hodnocení, zkráceně řečeno jde o potřebu lásky, tzn. být milován, vážen a uznáván (cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2002).

O ochranném vlivu sociální opory mluví i výzkum GOREHO, který se zabýval nezaměstnanými muži a který prokázal velký vliv opory ze strany jejich manželek s pozitivními účinky v oblasti psychické a fyzické (cit. dle BUCHTOVÉ, 2002).

BUCHTOVÁ aj. (2002) dále podotýká, že i přes prokazatelný vliv sociální opory na nezaměstnaného jedince je daleko účinnější jakási vnitřní opora jedince. Jedná se o vnitřní zdroje člověka, pocit vlastní schopnosti situaci zvládnout, aktivní přístup, kdy člověk k životním změnám přistupuje jako k výzvám.

Z toho všeho tedy vyplývá, že jak sociální opora tak vnitřní opora jedince patří mezi významné faktory, které zmírňují vliv nezaměstnanosti na jedince (BUCHTOVÁ aj., 2002).

7 NEZAMĚSTNANOST A ZDRAVÍ

Vyřazení jedince z pracovního procesu s sebou přináší kromě problémů sociálních i problémy zdravotní. Nezaměstnanost se odráží na úrovni biologické, psychologické a sociální a má vliv na zdravotní stav jedince. Ztráta zaměstnání vzbuzuje u člověka pocity neschopnosti, neúčinnosti, snižuje jeho sebehodnocení. To může jedince vést i ke zneužívání návykových látek, suicidálním pokusům, či dokonáným sebevraždám a dalším sociálně patologickým jevům (KACHLÍK a BOLELOUCKÝ cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2000).

7.1 Vliv nezaměstnanosti na psychické a fyzické zdraví

Nezaměstnanost má svůj vliv na psychické zdraví jedince. Jak uvádí FRYER a PAYNE, důvodem je vyšší míra napětí a negativních pocitů a nižší úroveň štěstí a životního uspokojení nezaměstnaných. Finanční strádání však není jediným faktorem narušujícím psychickou rovnováhu jedince. WARR uvádí několik činitelů, kterými nezaměstnanost může ovlivňovat psychické zdraví. Mimo finanční problémy a obavy uvádí omezení společenských kontaktů, zúžení sociálního prostředí, pocity úzkosti

z budoucnosti, nárůst negativních a ponižujících zkušeností (např. žádat o práci a být odmítán), nedostatek prostoru a příležitostí získávat nové zkušenosti a využívat těch dříve nabytých (cit. dle MAREŠE, 2002). BUCHTOVÁ aj. (2002) hovoří o tom, že psychické problémy, které nezaměstnanost způsobuje pramení z obtížnějšího uspokojování psychických potřeb, potřeby sociálních kontaktů, potřeby nových zkušeností a aktivity.

EISENBERG a LAZARSEFELD upozorňují na fakt, že v situaci nezaměstnanosti jsou ohroženy hodnoty jedince a jedinec může nejen ztratit svou cenu ve vlastních očích, ale také v očích svého okolí. To může ještě posílit jeho pocity podřadnosti, snižovat sebeúctu a sebedůvěru (cit. dle MAREŠE, 2002).

TANNAY hovoří o pojmu deprese z pracovní deprivace, což je důsledkem ztráty práce projevující se depresí. Tato deprese z nezaměstnanosti je pro člověka o to tíživější, čím více se člověk cítí bezmocný situaci řešit, čím větší si jedinec dává vinu za vzniklou situaci, čím menší jsou jeho vyhlídky na znovuzískání práce, čím horší je jeho finanční situace a čím menší má sociální oporu (cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2000). Také BOLLOVÁ hovoří o tom, že dlouhodobě nezaměstnaní jedinci trpí depresemi, projevující se nadměrnou únavou i bez předchozí pracovní zátěže. Objevující se pasivita může člověku zabraňovat aktivně jednat a hledat si na pracovním trhu nové zaměstnání. Depresi také provázejí poruchy spánku, ztráta dlouhodobých cílů či celková labilita jedince (cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2002).

Nezaměstnaný člověk může na zátěžovou situaci reagovat i tělesnými příznaky. Většina lidí se v průběhu svého života naučila nějakým způsobem zvládat životní zátěže. Někteří naopak tyto mechanismy zvládnutí a vyrovnání se se stresem nezískali a na ztrátu práce mohou reagovat somatizací, kdy jedinec nevědomě sděluje své psychické problémy tělesnými příznaky (BOLELOUCKÝ cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2002).

BUCHTOVÁ (2003) uvádí závěry z britského výzkumu, který se zaměřoval na vliv nezaměstnanosti na duševní zdraví. Z výzkumného šetření vyplynulo, že nezaměstnaní jedinci pociťují psychickou nepohodu, deprese, úzkosti, vnitřní neklid, podrážděnost, snížení sebedůvěry a sebeúcty. Ukázalo se, že jedinci s větší oddaností ke své práci většinou vykazují horší psychický stav při ztrátě zaměstnání. Lidé středního věku, zvláště tedy nezaměstnaní muži, trpěli většími psychickými problémy, než jedinci starších či mladších věkových skupin. Tento fakt souvisí s větší odpovědností vůči finančnímu zabezpečení rodiny. Dále vyplynulo, že psychické zdraví v době

nezaměstnanosti pozitivně ovlivňuje míra sociální opory a četnost mezilidských kontaktů.

FRANKL (1996) hovoří o tom, že existenciální význam práce je pro člověka viditelnější, až když práci ztratí. Existuje také pojem neuróza z nezaměstnanosti, kdy jedinec neprožívá stavy deprese, ale apatie. Člověk se cítí nenaplněný, prázdný a neúčinný, domnívá se, že jeho život nemá smysl, protože není zaměstnán. Pro neuroticky laděné jedince může nezaměstnanost sloužit jako prostředek pro zbavení se viny za svá životní selhání, nejen v profesionálním životě. Nezaměstnanost tedy v tomto případě člověku slouží jako něco, na co může svalit a svěst svůj nepodařený život. Jedinec se pak ujišťuje v tom, že kdyby byl zaměstnaný, vše by bylo jiné, lepší. FRANKL (1996) dále podotýká, že nezaměstnaný vůbec nemusí do neurózy z nezaměstnanosti upadnout. Lidé, kteří navzdory nezaměstnanosti neuróze nepodlehli, pochopili, že i bez zaměstnání lze žít život naplněn smyslem, svůj volný čas smysluplně využívají. Neuroticky ladění jedinci právě podléhají mylnému přesvědčení, že práce je jediným smyslem života a pod tíhou tohoto omylu trpí pocitem neúčinnosti a zbytečnosti.

MAREŠ (2002) konstatuje, že psychické potíže, které jsou důsledkem nezaměstnanosti ne vždy ústí v psychickou poruchu. Ta může nastat v případě, kdy je jedinec pro psychickou poruchu predisponován. Často se stává, že psychická porucha je spíše příčinou než důsledkem nezaměstnanosti.

Dlouhodobý stres, v podobě nezaměstnanosti, má vliv na imunitní a kardiovaskulární systém člověka. KASL hovoří o souvislosti mezi stresem a návyky nepříznivými pro zdraví jako je kouření, alkohol a drogy. COOK zase mluví o vyšším výskytu nemocí dýchacího ústrojí, plicních a srdečních potíží u nezaměstnaných jedinců (cit. dle MAREŠE, 2002). Nezaměstnaní také častěji trpí chorobami jater, plic i zažívacího ústrojí, častěji se u nich vyskytuje infarkt myokardu a zvýšený krevní tlak (BOLELOUCKÝ cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2000).

CLAUSEN mluví o své výzkumné činnosti, ze které vyplynulo, že u nezaměstnaných lidí se častěji vyskytovala různá onemocnění oproti zaměstnané populaci. Nejčastěji šlo o poruchy pohybového aparátu a psychické problémy. Kouření se vyskytovalo u nezaměstnaných dvakrát tolik než u zaměstnaných jedinců. Byla prokázána i vysoká spotřeba alkoholu, zvláště u nezaměstnaných mužů. Závěry ukazují,

že dlouhodobě nezaměstnaní jedinci trpí vysokou nemocností spojenou s nezdravým životním stylem (cit dle BUCHTOVÉ aj., 2002).

7.2 Nezaměstnanost a sociálně patologické jevy

Následky nezaměstnanosti se u jedinců mohou projevat i ve zvýšené konzumaci legálních či nelegálních návykových látek, vyšší úrovni sebevražedných pokusů. Dlouhodobá nezaměstnanost také provází rostoucí kriminalitu (KACHLÍK cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2000).

BERMINGHAM konstatuje, že nezaměstnanost zvyšuje, zvláště u mladých lidí počty sebevražedných pokusů, parasuicidií i dokonaných sebevražd. Podle některých britských studií se oblasti s vyšší mírou nezaměstnanosti potýkají s vyšší mírou sebevražd a sebevražedných pokusů. Dokonce se uvádí, že parasuicida se mezi nezaměstnanými objevuje devětkrát častěji, než u zaměstnané populace. Zejména nedokonané sebevraždy, pramenící z velkých psychických potíží, jsou jakousi extrémní formou komunikace. Jedinec nabývá názoru, že jiné způsoby komunikace selhaly a nemá jak jinak sdělit své potíže ostatním, jde o jakýsi křik o pomoc. (cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2000; MAREŠ, 2002). Ztráta práce je uváděna mezi hlavní nepříznivé prognostické okolnosti sebevraždy. Nezaměstnanost tedy bezesporu představuje jeden z nejvýznamnějších stresorů (KEBZA a ŠOLCOVÁ cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2000). BUCHTOVÁ aj. (2002) hovoří o tom, že právě nezaměstnaní v 57,4 % tvoří nejpočetnější skupinu v rámci sebevražd ze sociálních příčin. PLATT ovšem hovoří o podezření, že ve vztahu nezaměstnanosti a sebevražd (ne u sebevražedných pokusů) může jít o opačný kauzální řetězec. Podle něj nezaměstnanost nevede k vyšší míře sebevražd, ale že naopak náchylnost osob k sebevraždám vede k tomu, že jsou více zastoupeny mezi nezaměstnanými (cit. dle MAREŠE, 2002). BUCHTOVÁ aj. (2002) hovoří o výzkumných šetření, která prokázala, že pokud se nezaměstnanost zvýší o 1%, sebevražednost se zvyšuje o 4,1% a kriminalita o 5,7%.

BOLELOUCKÝ (cit. dle BUCHTOVÉ aj., 2002) uvádí, že mezi zvláště mladými nezaměstnanými se objevuje vyšší míra konzumace alkoholu, hlavně u mužů, spojená s vyšší spotřebou tabákových výrobků. Dále konstatuje, že ke zvýšené míře konzumaci drog mohou přispívat ekonomické problémy. Jako příklad uvádí počty úmrtí v důsledku cirhózy jater, které mají tendenci zvyšovat se s nárůstem nezaměstnanosti.

Existuje souvislost mezi nezaměstnaností, kriminalitou a delikventním chováním u zejména mladých, nezaměstnaných jedinců. Růst kriminality a delikvence souvisí především s dlouhodobou nezaměstnaností a vznikem tzv. underclass, třídy deklasovaných (MAREŠ, 2002). WILSON definuje underclass jako *„heterogenní seskupení rodin a jednotlivců, kteří žijí mimo hlavní proud. Jde o jednotlivce s nedostatkem kvalifikace a dovedností a se zkušeností dlouhodobé nezaměstnanosti nebo žijící mimo pracovní trh, jedince s asociálním chováním a rodiny se zkušeností dlouhodobé chudoby a závislosti na systému sociálních podpor“* (cit. dle MAREŠE, s. 97, 2002). Prostředí underclass se většinou vyznačuje celkovou rezignací, žádným či malým respektem k autoritám, nízkou sociální kontrolou (oblasti, které jsou pod nízkou kontrolou policie) a spoléháním se na sociální podpory. Mezi typické jevy se zde řadí kriminalita a drogy, chudoba předávaná z generace na generaci, těhotenství mladistvých či nestabilní rodinné vztahy. Konstatuje se ovšem, že zvýšená kriminalita, delikvence či násilí v tomto prostředí se často nezaměřuje proti majoritní společnosti, je spíše přítomno přímo v těchto komunitách dlouhodobě nezaměstnaných. Upozorňuje se ale na fakt, že toto latentní nebezpečí je přítomno a potenciálně může ohrozit i majoritní společnost (MAREŠ, 2002).

ČÁST PRAKTICKÁ

8 INTERVENČNÍ PROGRAM PRO NEZAMĚŠTNANÉ

Cílem intervenčního programu pro nezaměstnané jedince je, kromě rekvalifikace, zejména zmírnění jejich stresu, podnětění jejich aktivity, osvojování sociálních dovedností, získání sebejistoty a sebedůvěry, zabránění nečinnosti a nudě. Úkolem těchto programů je snažit se předcházet nepříznivým důsledkům, zvláště dlouhodobé nezaměstnanosti. Za zvláště užitečné se považuje využití psychoterapeutických, zvláště skupinových a komunitních, prvků (BUCHTOVÁ aj., 2002).

V této kapitole chci nastínit, jak konkrétní intervenční program, ve kterém praktikuji, probíhá a z jakých jednotlivých aktivit se skládá. Dále popisuji dva své programy, skupinová setkání s komunitními prvky a nácvik sociálních dovedností, které v občanském sdružení Sedm paprsků se svou kolegyní vedu. Problematiku nezaměstnanosti také dokresluji třemi ilustrativními případovými studii.

8.1 Občanské sdružení Sedm paprsků

Občanské sdružení Sedm paprsků, kde již rok a půl praktikuji, má pod svou záštitou několik projektů. Jedním z nich je projekt „Buď manažerem své budoucnosti“, který je určen dlouhodobě nezaměstnaným. Jedná se o intervenční program, který se snaží nezaměstnaným pomoci jednak v oblasti profesní, ale i v oblasti psychosociální, což je podle mého názoru při práci s touto cílovou skupinou velice podstatné. Tento projekt je spolufinancován Evropskou unií, státním rozpočtem České republiky a Hlavním městem Prahou.

Intervenční program, který je pro klienty zcela zdarma je určen všem těm, kteří nepracují déle, než jeden rok. Pečuje-li klient o malé dítě nebo jiného člena rodiny, který se neobejde bez jeho pomoci, občanské sdružení mu proplatí po dobu návštěvy intervenčního programu asistenci či domácí respitní péči.

Intervenční program trvá dva měsíce a probíhá v malých uzavřených skupinách, cca po 10 lidech. Klienti se scházejí od pondělí do čtvrtka a účastní se jednotlivých aktivit, podle rozvrhu, který mají k dispozici. Programy většinou probíhají od 9:00 do 15:00 hodin.

Intervenční program nabízí širokou paletu různorodých aktivit. Stěžejní je výuka počítačové techniky, kde lektoři tohoto programu učí klienty základy práce s počítačem, dále je učí ovládat kancelářské programy, internet, fax, skener, kopírku, PC projektor. Každý klient má po dobu programu k dispozici svůj počítač s připojením na internet.

Podle mých zkušeností se v intervenčním programu častěji objevují lidé, kteří se s počítačem nesešli a nikdy s ním nepracovali. Pokud se přesto objeví někdo, kdo s počítačem někdy pracoval a výuka o základech práce s počítačem by ho zdržovala, lektoři s ním pracují individuálně a učí ho jiným věcem, než zbytek začátečnické skupiny. Jelikož jsou na výuku počítačové techniky určeni dva lektoři, rozdělit si práci pro ně není problém.

Dalším programem jsou motivační skupiny, které mají charakter autobiografických skupin. Lektorem toho programu je psycholog, který je zároveň evangelickým farářem. Častými tématy těchto skupin je víra, naděje, povzbuzení, ale i bolest a těžkosti, které klienty trápí.

Se svou kolegyní vedu skupiny nácviku sociálních dovedností a skupinová setkání s komunitními prvky, o kterých podrobněji píší v následující kapitole.

Klienti mají možnost pohovořit si s psychologkou v rámci individuální terapie. To je samozřejmě dobrovolné, ale podle mých zkušeností klienti této možnosti často využívají. Individuální terapii mohou klienti navštěvovat i po ukončení intervenčního programu.

Programy jako motivační skupiny, individuální terapie, skupinová setkání s komunitními prvky a skupiny nácviku sociálních dovedností spadají do kategorie programů osobního růstu.

Dále v zařízení probíhají různé tvůrčí aktivity v místních dílnách, kde klienti vyrábějí např. vitráže, batikují, vyrábějí šperky, které se pak prodávají na různých jarmarcích či trzích. Peníze z prodeje se znovu investují do materiálů pro výrobu dalších předmětů.

Klienti dále navštěvují program s názvem enviromentální výchova či práce s kamerou, které jsou spíše doplňkové a během dvouměsíčního intervenčního programu proběhnout jen párkrát.

V intervenčním programu je dále k dispozici právní poradna. Do zařízení dochází 1x za 14 dní právníčka, která klientům pomáhá a radí s jejich problémy v oblasti právní. Tato poradna je klientům k dispozici i po ukončení intervenčního programu.

Klienti se dále každé úterý odpoledne scházejí na programu, který si sami vymysleli. Je to jakýsi klub, kde se scházejí klienti i z předchozích kurzů a všichni společně tráví čas povídáním, zpěvem, atd.

Před ukončením intervenčního programu poradenská pracovnice nabídne každému klientovi konkrétní pracovní nabídky, z nichž si klient může vybrat. Je možné se domluvit na tom, že poradenská pracovnice zprostředkuje pracovní schůzku s potencionálním zaměstnavatelem. Těm klientům, kteří ani po absolvování intervenčního programu nebudou mít zajištěné zaměstnání, občanské sdružení nabídne na překlenovací období pracovní místo přímo v zařízení (např. asistent v dílnách, údržbářské, úklidové práce, atd.).

Intervenční program se zakončuje závěrečným testem z počítačové techniky. Pokud jsou klienti úspěšní a jejich celková dvouměsíční docházka na programy neklesla pod 70%, obdrží certifikát o absolvování intervenčního programu.

8.2. Práce se skupinou

Pracovat s nezaměstnanými klienty přímo na skupině je pro mě obrovská zkušenost a myslím, že je to zároveň způsob, jak se člověk skutečně může dozvědět a být přímo u toho, co nezaměstnaní klienti prožívají, co je tíží, dělá jim starosti či co je dokáže povzbudit a dodat naději a odvalu. Domnívám se, že právě taková zkušenost mi může nejlépe objasnit, co nezaměstnaní zažívají a co nezaměstnanost skutečně znamená pro každého individuálního klienta. V následujícím textu ve stručnosti popisuji strukturu a organizaci dvou programů, který v občanském sdružení vedu.

V občanském sdružení Sedm paprsků je mým úkolem vedení skupinových setkání s komunitními prvky. Tyto skupiny jsou převážně orientované na problematiku zaměstnání. S kolegyní s klienty hovoříme o jejich minulých zaměstnáních, o problémech, které se tam vyskytly a které je např. donutily místo opustit. Mluvíme také o pracovním kolektivu a vztazích na pracovišti, dále pak o jejich představách a možnostech budoucího zaměstnání. Zároveň se v tématických skupinách snažíme pracovat se skupinovou dynamikou a podporovat kooperaci ve skupině.

Na začátku každé skupiny je prostor pro sdílení aktuálních pocitů a životní situace klientů. Zároveň mluvíme o tom, jak se v zařízení cítí, jak fungují jako skupina, zda se vyskytly od minulého setkání nějaké problémy, v čem bychom jim mohly pomoci, co dalšího by od zařízení potřebovali. Pokud klienti chtějí něco vzkázat vedení a zároveň

mají zájem na tom, abychom jejich vzkaz či přání tlumočili, pochopitelně klientům vyhovíme. Poté následuje stěžejní část programu, většinou jde o nějakou tematicky zaměřenou techniku. Po technice obvykle probíhá diskuse o pocitech a zážitcích, které klienti při technice zažili. Klienti v této souvislosti také hovoří o svých zkušenostech, které jim technika nějakým způsobem připomněla. Na konci skupiny probíhá celkové zhodnocení programu. Ptáme se jak se klienti na skupině cítili, co se jim líbilo, či nelíbilo.

Dalším programem jsou skupiny nácviku sociálních dovedností. V těchto skupinách se nejvíce zaměřujeme na komunikační dovednosti a klienty seznamujeme s různými asertivními technikami. Na začátku programu bývá obvykle krátká přednáška, prezentována na PC projektoru, kde klientům podáváme základní informace, např. o asertivitě, asertivních právech, apod. Potom následuje diskuse o prezentaci, kdy mají klienti možnost zeptat se na případné nejasnosti. Teoretické informace se většinou snažíme prakticky aplikovat ve formě techniky, či nácviku. Na skupinách také pracujeme s pochvalami a kritikami, kdy si klienti formou techniky navzájem chválí za věci, které na druhém oceňují, ale zároveň se učí konstruktivně druhému říci, co se jim nelíbí. Tyto techniky mají pro klienty dvojí dimenzi, jednak dokázat pochválit a vyjádřit kritiku, ale také je umět přijmout. Na to opět navazuje diskuse o pocitech a zkušenostech, které klienti s tímto tématem mají. Klienty dále na skupinách učíme zásady pro dobré napsání strukturovaného životopisu pro zaměstnavatele, který si klienti na skupinách zkusí napsat.

Podle mých zkušeností, drtivá většina klientů, s kterými jsem se na skupinách setkala, trpěla psychickými problémy, o kterých často hovořili a popisovali je stavy deprese, úzkosti, smutku, vnitřního neklidu či podrážděnosti. Nemám však nějak podloženo, zda šlo o důsledek nezaměstnanosti, nebo zda tyto psychické problémy pramenily z jiných příčin a klienti je pociťovali již v době své zaměstnanosti. V předchozí teoretické části jsem se věnovala tomu, jak nezaměstnanost může negativně ovlivňovat psychiku jedince. Je tedy možné se domnívat, že klienti psychické potíže pociťovali až v době své nezaměstnanosti. Na druhou stranu ale musím připustit možnost, že někteří klienti psychické problémy zažívali už v době zaměstnanosti, což ovšem vyvolává domněnku, že lidé s horším psychickým stavem, jsou více ohroženi nezaměstnaností, než ti, kteří jsou ve větší psychické pohodě. Jsou to ovšem jen domněnky, které by bylo dobré ověřit případným šetřením.

8.3 Ilustrativní případové studie

V následujícím textu uvádím tři příběhy klientů, se kterými jsem během své praxe pracovala. Nezaměstnanost existuje vždy v určitém sociálním kontextu, v určitém životním příběhu člověka, který je u každého nezaměstnaného jiný, specifický a ojedinělý.

8.3.1 Ilustrativní případová studie 1

Pan V., 51 let, ženatý

Pan V., před vstupem do intervenčního programu, byl dva roky nezaměstnaný. Jeho posledním zaměstnáním, které vykonával 11 let, bylo revizní technik v jedné strojírenské firmě. Svou práci měl rád, vždy si velice potrpěl na přesnost a preciznost. Ze strany nadřízených nikdy nepadla žádná stížnost, byl považován za vzorného a pilného pracovníka. Dokonce byl i několikrát za svědomité plnění pracovních úkolů firmou odměněn.

V létě 2005 začalo ve firmě, kde pan V. pracoval, poměrně masivní propouštění zaměstnanců. I když pan V. o budoucím propouštění věděl, nenapadlo ho, že by se to mohlo týkat právě jeho. Svou práci přeci vždy vykonával dobře a nadřízení s ním byli spokojeni. Možná právě proto byla pro pana V. výpověď z práce velmi šokující zprávou. Nechápal, proč vybrali právě jeho a v prvních chvílích neustále přemýšlel nad tím, co udělal špatně, co, kdy a kde pokazil, říkal, že „si připadal jako ve zlém snu“.

Pan V. se snažil najít práci, ale po několika neúspěších, kdy byl pokaždé odmítnut, začal pociťovat stavy beznaděje a deprese. V té době, která v podstatě trvala donedávna se cítil, podle jeho slov jako „žízňivý velbloud na poušti bez vody, kde široko daleko nic neroste“. Za svou situaci se velice styděl, říkal si, že „chlap, který nemá práci a žádnou nemůže sehnat, je k ničemu“. Cítil se neúčinný, zbytečný a bezcenný. Dokonce manželku přemlouval, aby nikomu neříkala, že je nezaměstnaný. Tuto informaci po určitou dobu tajil i před svými dospělými dětmi, které už u pana V. nebydlely. Jeho manželka si o něho dělala velké starosti a domluvila mu schůzku u psychologa, kterého ale pan V. navštívit nechtěl. Manželka pana V. se podle něho k němu chovala vždy s úctou a to i po dobu jeho nezaměstnanosti, nikdy mu nic nevyčítala, neurážela ho a snažila se ho podporovat. To muselo být velmi těžké, jelikož

se pan V. naprosto uzavřel do sebe a byl velmi pasivní, pomocnou ruku od manželky jakoby nechtěl nebo neuměl přijmout. Celé dny trávil doma, u televize nebo v posteli, občas manželce pomohl s nákupem či domácími pracemi. V době své zaměstnanosti byl vášnivým sběratelem modelových letadel. Velice rád je i sám lepil a sestavoval, k čemuž měl v bytě dokonce vyhrazenou místnost. Ve svém volném čase se svému koníčku naplno a rád věnoval. Ovšem jako nezaměstnaného ho letadla vůbec nezajímala a i když měl paradoxně o hodně více času, své zálibě se nevěnoval, ani do své dílny nechodil.

Pan V. byl vždy spíše introvertní typ, měl pár dobrých přátel a v kolektivu spolupracovníků byl oblíben. Přesto se v době nezaměstnanosti s nikým nestýkal. Manželka několikrát pozvala na návštěvu pár přátel, ale pan V. téměř po celou dobu mlčel a jen seděl v křesle. Podle jeho slov vůbec nevěděl, o čem se má s přáteli bavit a svazoval ho pocit studu. K psychickým potížím se připojily i problémy fyzické. Pan V. prodělal infarkt a byl hospitalizován v nemocnici.

Jeho manželka se skrze známou dozvěděla o intervenčním programu pro nezaměstnané, kam manžela přihlásila. Manžel řekl, že se půjde do zařízení podívat, ale nic neslibuje, nedával tomu příliš mnoho nadějí. Pan V. do kurzu začal chodit a úspěšně ho po dvou měsících dokončil. K jeho překvapení se cítil lépe, pomáhala mu přítomnost lidí s podobnými problémy. Po ukončení intervenčního programu mu vedení nabídlo práci, kterou pan V. přijal a ve které je dodnes zaměstnán.

8.3.2 Ilustrativní případová studie 2

Pan M., 35 let, svobodný

Pan M., před vstupem do intervenčního programu, byl tři roky nezaměstnaný. Předtím vystřídal mnoho zaměstnání, jeho poslední bylo truhlář, kterým se i vyučil. M. prodělal závažné kardiologické onemocnění a musel z práce kvůli závažnému zdravotnímu stavu odejít.

Pan M. bydlí u svých rodičů. Rodinná situace není příliš příznivá. Mezi rodiči, dochází k častým konfliktům. Matka vyžaduje neustálou přítomnost syna doma, stále se o něj stará jako o malé dítě. Toto matčino chování provokuje otce, který se s manželkou často hádá a vyčítá jí její přehnanou péči. Matka argumentuje tím, že M. je přeci její syn, kterého má tak ráda, na rozdíl od jeho otce, který mu s ničím nechce pomáhat. Měla

jsou pocit, že M. ve své rodině zastává roli jakéhosi tichého pozorovatele, který se k ničemu moc nevyjadřuje. M. si dobře nerozumí ani s jedním rodičem a je ze své rodinné situace přirozeně velmi zmatený a toto téma je pro něj velice bolestivé.

M. ve svém minulém zaměstnání měl pár známých, se kterými se dnes již nestýká. Ve svém osobním životě žádné přátele ani známé nemá. Nikdy neměl partnerku, po které velmi touží. Stejně tak jako touží po přátelích, nebo jakémkoli kontaktu s lidmi. M. neustále zdůrazňoval, jak jsou pro něj lidé důležití a jak se s nimi cítí dobře.

Při styku s lidmi vykazoval M. silnou ambivalenci. Snažil se působit velice uvolněně a pohodově, ale jeho neverbální projevy hovořily o pravém opaku. Při mluvě se mu velmi třásl hlas a ruce, neustále hýbal celým tělem a přitom se křečovitě usmíval. Snažil se působit velmi bezproblémově, jeho častou větou bylo „já žádný problém nemám“, při které byl neverbálně velmi neklidný. V zápětí, kdy například v krátkosti hovořil o své rodinné situaci, své dřívější tvrzení nevědomě popřel. Pokud přišla situace, kdy si M. měl obhájit svůj názor, při nějaké konfrontaci s jiným klientem, pan M. se ještě více rozechvěl a téměř vždy dal zapravdu druhému. Až úzkostně se vyhýbal jakýmkoli konfliktům, či jen výměně názorů (což pravděpodobně má svůj původ v rodině). Domnívám se, že jeho touha po oblíbenosti a přízni druhých mu jakoby nedovolovala mít jiný názor, mít problém nebo ho spíše jen vyslovit nahlas. Podle mého názoru měl pocit, že pokud bude působit nekonfliktně, příjemně a bezproblémově, o to více ho lidé budou mít rádi. Velmi touží po lidském kontaktu, kterého se mu v minulosti, zvláště v době nezaměstnanosti, kdy byl převážně doma s matkou, nedostávalo.

Pan M. má představu, že mu zaměstnání vyřeší všechny problémy. Domnívá se, že pokud bude mít zaměstnání, bude mít přátele, partnerku, bude se moci odstěhovat od rodičů a bude konečně šťastný.

Po ukončení intervenčního programu, mu vedení nabídlo místo prodejce motorových vozidel. Tuto práci získal díky projektu, financovaného z Evropské Unie. Jedná se o projekt, kdy na určitých pracovních místech v určitých firmách, platí polovinu platu zaměstnanec Evropská Unie a polovinu zaměstnavatel. Myslím si, že by v první řadě měl pan M. podstoupit dlouhodobější psychoterapii a snažit se odstranit nebo zmírnit potíže, které mu brání být skutečně spokojený a šťastný. Myslím si, že zaměstnání takovou moc opravdu nemá.

8.3.3 Ilustrativní případová studie 3

Slečna V., 37 let, svobodná

Slečna V. byla, před vstupem do intervenčního programu, 2 roky nezaměstnaná. V 17 letech opustila střední školu a odjela do zahraničí. Je velice inteligentní, přemýšlivá a kreativní žena.

Dříve pracovala jako servírka v restauraci. Přibližně ve třiceti letech začala trpět těžkými depresemi, se kterými se léčila. Žila v dlouhodobém partnerském vztahu, který byl velice problematický. I přesto, že byla velmi nešťastná, dlouho nedokázala svého partnera opustit. Začala mít problémy s alkoholem, které vyvrcholily hospitalizací v psychiatrické léčebně. Po léčbě opustila partnera a odstěhovala se od něj. Vzhledem k jejím problémům s alkoholem, nemohla již nastoupit na své původní místo servírky. Říkala, že znovu pracovat v restauraci by byla pro ni smrt.

Vždy pracovala jako servírka či barmanka a jiné pracovní zkušenosti neměla a vzhledem k jejímu nízkému vzdělání bylo obtížné sehnat si jinou práci. Tvrdila, že toto období bylo pro ni velmi těžké, procházela různými rekvalifikačními kurzy, ale žádné místo, které by ji vyhovovalo nenašla. Objevily se u ní pocity beznaděje, které byly zvláště nebezpečné vzhledem k její dřívější závislosti. Toto období bylo pro ni jedno z nejtěžších, přesto ale vydržela a alkoholu se nedotkla. Na druhou stranu říká, že tato zkušenost, kdy se cítila psychicky velmi špatně a přesto s alkoholem znovu nezačala, je pro ni obrovská životní výhra. Právě po této zkušenosti opravdu věří tomu, že dokáže po zbytek života abstinovat. Velkou oporou pro ni je její matka, která V. věřila, že situaci dokáže zvládnout. Bylo pro ni velmi důležité vědět, že v ní někdo věří a drží jí palce. V. má velmi dobrou přítelkyni, která je pro ni také obrovskou oporou.

Slečna V. je velmi ambiciózní, má v plánu střední školu dostudovat a pomýšlí i na vysokoškolské studium. Při skupinové práci byla vždy velmi aktivní, byla na ni vidět obrovská touha a snaha změnit svůj život k lepšímu. Často klientům radila a snažila se pomoci. Prochází dlouhodobou psychoterapií, dodnes navštěvuje Anonymní alkoholiky, což jí podle jejích slov velmi pomáhá.

Po skončení intervenčního programu ji byla nabídnuta administrativní práce v neziskové organizaci, kterou V. s chutí přijala a pracuje tam dodnes.

9 SOCIOLOGICKÉ ŠETŘENÍ

Následující šetření je zaměřené na zhodnocení účinnosti intervenčního programu pro nezaměstnané, který respondenti navštěvovali. Chci tím přiblížit to, jak intervenční program pro nezaměstnané může být přínosný a v čem respondentům konkrétně pomáhá.

9.1 Cíle šetření

Cílem sociologického šetření bylo zjistit:

- 1.) Zda složení účastníků v intervenčním programu (z hlediska jejich věku, vzdělání, pohlaví) odpovídá rizikovým skupinám nezaměstnaných na trhu práce.
- 2.) Jak se účastníci o intervenčním programu dozvěděli.
- 3.) Proč se účastníci do intervenčního programu přihlásili a co od něj očekávají.
- 4.) Co účastníci považují v intervenčním programu za největší přínos.
- 5.) Jak účastníci hodnotí jednotlivé programy probíhající v zařízení.
- 6.) Zda se z jejich pohledu něco změnilo od doby, co intervenční program navštěvují.
- 7.) Jaké plány mají účastníci po skončení intervenčního programu.

9.2 Formulace hypotéz

Hypotéza 1: Respondenti považují intervenční program obecně za přínosný.

Hypotéza 2: Respondenti považují intervenční program za přínosný jak v oblasti osobní, tak v oblasti profesní.

Hypotéza 3: Důvodem přihlášení respondentů do intervenčního programu je snaha rekvalifikovat se a najít si nové zaměstnání.

Hypotéza 4: Respondenti považují výuku počítačové techniky za velmi přínosnou.

Hypotéza 5: Pro respondenty je velmi důležitý kontakt s ostatními lidmi.

9.3 Přípravná fáze šetření

Dotazník, který jsem předkládala respondentům jsem sama zhotovila (viz. příloha). Na jeho začátku byl krátký odstavec, který respondenty s dotazníkem

seznamoval, vysvětloval jim co dotazník zjišťuje a k čemu budou výsledky použity. Po informativním odstavci následovalo vyplnění položek jako pohlaví, věk, rodinný stav a nejvyšší dosažené vzdělání. Dotazník se skládal z jedenácti otázek, z nichž dvě byly formulovány uzavřeně a devět otevřeně. U první uzavřené otázky respondenti volili z uvedených možností a) až e) a v druhém případě, měli, podle svého názoru, hodnotit na stupnici od 1 do 5. Otázky byly ve větší míře formulovány jako otevřené s cílem získat co největší variabilitu odpovědí. Na konci dotazníku bylo krátké poděkování respondentům za jejich spolupráci.

Provedla jsem také pilotáž dotazníku s cílem zjistit, zda-li jsou otázky formulovány jasně a srozumitelně. Dotazník jsem předložila nejprve svému vedoucímu bakalářské práce a dalším pěti nezávislým osobám. Formulaci otázek jsem také konzultovala s ředitelkou zařízení, ve kterém jsem dotazník respondentům předkládala. Ta poukázala na dvě otázky a vyjádřila pochybnost, zda budou respondenti těmto otázkám dobře rozumět. Její připomínku jsem vzala v úvahu a při předkládání dotazníku respondentům jsem se zvláště zaměřila na podrobnější vysvětlení dříve zmiňovaných otázek.

9.4 Realizace šetření

Sběr dat se uskutečnil od března do června 2007 v budově, kde intervenční program probíhá. Celkem odpovídalo 21 respondentů, kteří dotazník vyplňovali vždy 14 dní před ukončením intervenčního programu. Vyplnění dotazníku bylo anonymní a samozřejmě dobrovolné, ponechala jsem volbu na každém respondentovi. Respondentům jsem dotazník rozdala a celý ho s nimi otázku po otázce probrala a ujistila se, zda-li rozumí všem otázkám v dotazníku a zodpověděla případné dotazy. Zdůraznila jsem, že je velmi důležité, aby každý respondent dotazník vyplnil sám a ujistila je, že mají dostatek času na jeho vypracování.

9.5 Analýza, interpretace a diskuse nad výsledky šetření

V této kapitole uvádím 14 zpracovaných oblastí, jejichž výsledky jsem analyzovala z 21 získaných dotazníků. Každou oblast předvádím v podobě koláčového grafu, v jednom případě v podobě grafu sloupcového, s příslušnou legendou. Nad

každým grafem je umístěna otázka v přesném znění tak, jak byla respondentům v dotazníku pokládána.

Pokud šlo o analýzu odpovědí na otázky otevřené, provedla jsem potřebnou kategorizaci, tzn., že jsem hledala společné faktory odpovědí, vytvořila kategorie a jednotlivé odpovědi do nich řadila. Výsledky šetření jsou prezentovány v procentech. Pod grafy jsou uvedeny komentáře k jednotlivým výsledkům šetření, které doplňují svými zkušenostmi ze skupinových setkání s nezaměstnanými.

Výsledky z tohoto šetření by bylo dobré ověřit dalším šetřením s větším počtem respondentů.

9.6 Závěrečné zhodnocení výsledků šetření

V následujícím textu se vyjadřuji k hypotézám, které jsem před šetřením formulovala a porovnávám je s výsledky, které z šetření vplynuly.

Hypotéza 1: Respondenti považují intervenční program obecně za přínosný.

Ověření: Respondenti při otázce, zda-li by intervenční program doporučili ostatním nezaměstnaným se všichni vyjádřili kladně. Hodnotí ho jako přínosný (33%), dalšími důvody doporučení bylo zvýšení sebevědomí (14%), naučení nových dovedností (14%) či to, že jim program obecně pomohl (14%). V tomto případě se hypotézu 1 šetřením podařilo potvrdit.

Hypotéza 2: Respondenti považují intervenční program za přínosný jak v oblasti osobní, tak v oblasti profesní.

Ověření: I přesto, že jako největší přínos intervenčního programu vidí ve výuce počítačové techniky, setkávání s lidmi a programech osobního růstu, při celkovém hodnocení programů výuka počítačové techniky skončila na pomyslném pátém místě. To vyvolává domněnku, že respondenti vidí přínos intervenčního programu spíše v oblasti osobní. Změny, které respondenti cítí od doby, kdy intervenční program navštěvují, byly zejména psychické a sociální povahy. Nejčastěji uváděli, že změnu cítí

ve zlepšení psychického stavu (24%), v posílení sebevědomí (19%), v lepší komunikaci s lidmi (19%) nebo v uvědomí toho, že nejsou sami (14%). Z těchto výsledků lze také vyvodit, že přínos respondenti vidí zejména v oblasti osobní. Hypotézu 2 se tedy nepodařilo zcela potvrdit.

Hypotéza 3: Důvodem přihlášení respondentů do intervenčního programu je snaha rekvalifikovat se a najít si nové zaměstnání.

Ověření: Respondenti nejčastěji odpovídali, že důvodem proč se do intervenčního programu přihlásili je výuka počítačové techniky a snaha o osobní růst (37%). Pouze 5% respondentů uvedlo, že důvodem je snaha najít si novou práci. Je zřejmě patrné, že respondenti za výukou počítačové techniky vidí možnost zvýšení si své kvalifikace, spojenou s vyšší možností uplatnění se na pracovním trhu. Respondenti se také vyjadřovali, že důvodem jejich přihlášení byla snaha o osobní růst. Respondenti tedy viděli v intervenčním programu, mimo zvýšení kvalifikace, také možnost jakéhosi posunu, změny v osobní oblasti. Hypotéza 3 se tedy zcela nepotvrdila.

Hypotéza 4: Respondenti považují výuku počítačové techniky za velmi přínosnou.

Ověření: Z výsledku šetření je možné se domnívat, že respondenti výuku počítačové techniky vnímají jako přínosnou, v 37% ji uváděli spolu se setkáváním s lidmi jako největší přínos intervenčního programu. Šlo ale o kombinaci s dalším aspektem intervenčního programu – setkáváním s lidmi, který je podle mého názoru pro respondenty nejdůležitějším. Při celkovém hodnocení programů, z hlediska přínosu, obsadila výuka počítačů páté místo. Vedle výuky počítačové techniky jsou pro respondenty i jiné, důležitější aspekty intervenčního programu. I přesto je ale možné se domnívat, že výuku počítačové techniky považují respondenti za přínosnou. Hypotéza 4 se tedy z části potvrdila.

Hypotéza 5: Pro respondenty je velmi důležitý kontakt s ostatními lidmi.

Ověření: Za největší přínos intervenčního programu považovali respondenti setkávání s lidmi v kombinaci s výukou PC (37%). Druhé místo obsadilo setkání s lidmi a programy osobního růstu (24%). Z výsledků šetření tedy vyplynulo, že pro respondenty je velice důležitý kontakt s ostatními lidmi, což pravděpodobně pramení z jejich zkušenosti sociální izolace. V celkovém hodnocení programů, první čtyři místa obsadily

programy osobního růstu. Výuka počítačové techniky obsadil až 5. místo. To vyvolává domněnku, že pro lidi v intervenčním programu je nejdůležitější setkávat se s lidmi obecně, ale také se s nimi setkávat na skupinových aktivitách, kde mají možnost společně sdílet své pocity a zkušenosti a využít pomoci, která se jim nabízí. Myslím si, že být v kolektivu lidí je pro respondenty nejvýznamnějším faktorem intervenčního programu. V tomto případě se hypotéza 5 potvrdila.

Ze všech výsledků je patrné, že intervenční program pro nezaměstnané je užitečný a přínosný. Pouhý systém sociálních dávek nikdy nemůže zmírnit psychosociální důsledky dlouhodobé nezaměstnanosti. Domnívám se, že je velmi důležité, aby se k nezaměstnanosti přistupovalo jako k zátěži, která představuje pro mnoho lidí bolestivou a zraňující zkušenost a podle toho se s nezaměstnanými cíleně pracovalo. Intervenční programy jsou dobrou cestou, jak se snažit těmto lidem co nejefektivněji pomoci, a to nejen v oblasti pracovní, ale především v oblasti psychické a sociální, což považuji při práci s touto cílovou skupinou za stěžejní.

ZÁVĚR

Zaměstnání zaujímá v životě člověka nezastupitelné postavení a uspokojuje řadu jeho potřeb. Mimo finanční zabezpečení, mu vytváří reálnou strukturu času, vřazuje ho do mnoha sociálních vztahů, vymezuje jeho osobní status a identitu, umožňuje mu zažít pocity úspěchu. Jak naznačilo šetření ve druhé kapitole, zaměstnání je pro člověka v jeho pomyslném žebříčku hodnot velmi vysoko.

Nedobrovolná nezaměstnanost, nejenže komplikuje finanční situaci jedince, ale má vliv i na jeho sebevědomí, sebeúctu, sociální kontakty, rodinu a v neposlední řadě má vliv na psychické a fyzické zdraví člověka.

Nezaměstnanost je považována za psychosociální zátěž, která může vyústit v krizi, která má charakter rolové ztráty, kdy nezaměstnaný ztrácí určitou sociální roli. Nezaměstnaný se, mimo ztráty sociálního statusu, potýká i s přijutím nového statusu nezaměstnaného, který je svou povahou podřadný. Status nezaměstnaného může jedinec vnímat jako silné stigma, což může vést k tomu, že tento nový status odmítá přijmout a všemožně se snaží svou nezaměstnanost skrýt.

Nezaměstnanost můžeme považovat za velký distresový faktor, při kterém má člověk pocit, že jsou na něj kladeny nároky, které mají charakter subjektivního ohrožení, spojeného s negativními emocemi. Holmes a Rahe přisuzují ztrátě zaměstnání značnou stresovou váhu a potvrzují, že může být pro mnoho lidí traumatizující událostí. Mimo to ztráta práce vyvolává řadu dalších životních událostí, které jsou vnímány negativně. Člověk má tendenci subjektivně posuzovat potencionální ztrátu práce ve smyslu „mně se to přeci nemůže stát“. V případě skutečné ztráty práce to samozřejmě zhoršuje situaci a nezaměstnanost je pro člověka o to kritičtější, protože na ní není připraven.

Pokud se jedinec s nezaměstnaností setká, je zásadní jak tuto situaci zhodnotí, zda-li jako ohrožení, kdy propadne strachu co bude dál, nebo jako výzvu, kdy jedinec ve ztrátě práce vidí šanci např. k hledání lepšího zaměstnání. Tyto dvě možnosti zhodnocení se mohou časem a vlivem okolností měnit. V případě dlouhodobé nezaměstnanosti se může stát, že jedinec, který situaci zprvu vyhodnotil jako ohrožení po čase může situaci přehodnotit a vnímat ji jako šanci. Ovšem po delším čase bezúspěšného hledání zaměstnání může opět zažívat pocity ohrožení.

Je několik základních cest k tomu, jak se s nezaměstnaností vyrovnat. Buď se může jedinec zaměřit na problém, kdy se aktivně snaží najít si nové zaměstnání. Může jít ale i o strategii zaměřenou na emoce, kdy se jedinec snaží přehodnotit svůj pohled na

danou situaci. Jedinec se však může orientovat i na únik a tento únik z reality může mít podobu předčasného důchodu, nemoci, těhotenství, apod. Jde o pasivní postoj, kdy člověk nevěří, že by situaci mohl změnit a hrozí riziko nadměrného užívání alkoholu či drog.

U nezaměstnaných může vzniknout pocit bezmoci, zvláště po mnoha neúspěších při shánění nové práce, kdy má jedinec pocit, že situaci stejně nemůže změnit. Dochází ke ztrátě důvěry ve vlastní schopnosti a jedinec nabývá dojmu, že změnit svou situaci je z jeho strany zcela neovlivnitelné.

Společnost vyvíjí na nezaměstnaného určitý tlak, který je obvykle vnímán velice stresově. Pokud se jedinci nedaří delší dobu sehnat práci, je společností vnímán jako neschopný, což může mít zásadní vliv na jeho sebehodnocení. Zažívá pocity viny, ponížení, beznaděje, ale i vzteku a agrese.

Nezaměstnanost s sebou nese různé změny v životě člověka, které jsou jak individuálního, tak sociálního charakteru. U nezaměstnaných dochází ke snížení jejich životní úrovně, k deprivaci, pramenící z omezení sociálních kontaktů a vyloučení z konzumu. Zaměstnání je velkým zdrojem sociálních kontaktů a jeho ztráta vede k sociální izolaci a k omezení jen na domácí prostředí. Sociální izolací jsou ohroženi zejména ti, kteří mimo zaměstnání nemají žádné jiné vazby.

Nezaměstnanost také způsobuje rozbití časové struktury dne, což také potvrzuje Marienthalská studie, o které se v práci zmiňuji. Má tedy vliv na jedincovo vnímání času a tento fakt bývá považován za jeden z největších psychologických důsledků nezaměstnanosti. Nadbytek volného času nezaměstnaným paradoxně brání ho využívat, mívají problémy s motivací k nějaké činnosti a všední dny jim splývají s víkendy.

Ztráta práce se netýká pouze nezaměstnaného jedince, ale i jeho rodiny. Může docházet k nárůstu konfliktů, k narušení vztahů mezi členy rodiny, k narušení stereotypu rodinného života, rodinných zvyků či ke změnám v postavení nezaměstnaného v rodině. Na druhé straně může rodina poskytovat nezaměstnanému útočiště, podporu, pocit bezpečí v podobě sociální opory. Tato opora, která je většinou vnímána ze strany životního partnera, může nezaměstnanému pomoci zvládnout jeho situaci. Nezaměstnanost lépe zvládají jedinci, kteří mají možnost o někoho se opřít, s někým si otevřeně promluvit o svých problémech. Sociální opora funguje jako jakýsi tlumící, nárazníkový systém, který jedince chrání před negativním vlivem stresogenní události. I přes prokazatelný vliv sociální opory se zdá být důležitější při zvládnání nezaměstnanosti, vnitřní opora jedince, kdy člověk věří ve vlastní schopnosti situaci zvládnout. Jedná se o

vnitřní zdroje člověka a aktivní přístup k životním změnám. Sociální opora a vnitřní opora jedince patří mezi významné faktory, které pomáhají člověku situaci lépe zvládnout.

Zvládání situace ztráty zaměstnání je individuální záležitostí každého nezaměstnaného jedince. Mezi další faktory, které toto zvládání ovlivňují je odolnost člověka vůči psychické zátěži vůbec. Situaci lépe zvládají lidé, kteří věří, že situaci mohou sami změnit a neztrácejí sebevědomí. Při zvládání také hraje roli věk jedince, lidé mezi 20-49 let pocítují ztrátu práce za velmi silnou zátěž, což většinou souvisí i s vědomím finanční odpovědnosti za svou rodinu. Roli zde hraje také kvalifikace, přičemž u lidí s nízkou kvalifikací je pravděpodobnější, že o svou práci přijdou, ale také to, že ji obtížněji znovu nacházejí. Nekvalifikovaní jedinci mají obvykle sníženou schopnost aktivně přistupovat k hledání nového pracovního místa a v době nezaměstnanosti pocítují větší psychickou zátěž, než více kvalifikovaní jedinci. Dalšími faktory, které ovlivňují zvládání nezaměstnanosti je finanční situace člověka, ale i smysluplné aktivity nezaměstnaného v jeho volném čase. Čím smysluplněji je totiž čas naplňován, tím menší je psychická zátěž během nezaměstnanosti. Svůj vliv má i délka nezaměstnanosti, přičemž krizová je doba delší šesti měsíců. Svou roli sehrávají i zkušenosti jedince či jeho flexibilita.

Nezaměstnanost, v podobě dlouhodobého stresu, má vliv na jedincovo psychické a fyzické zdraví. Nezaměstnaní mohou pocítovat psychickou nepohodu, deprese, úzkosti, vnitřní neklid, podrážděnost, snížení sebedůvěry a sebeúcty. Dlouhodobě nezaměstnaní mohou trpět depresemi, které se projevují nadměrnou únavou i bez předchozí zátěže. Pasivita, která tyto stavy doprovází může člověku bránit v aktivním hledání nového zaměstnání. Může docházet k poruchám spánku či ztrátě dlouhodobých cílů. Ukázalo se, že jedinci, kteří jsou své práci velmi oddaní, vykazují horší psychický stav při ztrátě práce. Jedinec může na ztrátu práce reagovat somatizací, kdy nevědomě sděluje psychické problémy tělesnými příznaky. Nezaměstnanost má vliv i na imunitu a kardiovaskulární systém člověka. U nezaměstnaných se častěji vyskytují nemoci dýchacího i zažívacího ústrojí, častěji se u nich vyskytuje infarkt myokardu či zvýšený krevní tlak. Ukázalo se, že dlouhodobě nezaměstnaní jedinci trpí vysokou nemocností spojenou s nezdravým životním stylem.

Ztráta zaměstnání vyvolává u člověka pocity neschopnosti, neužitečnosti, zbytečnosti, snižuje jeho sebehodnocení. To může vést k nadměrnému užívání legálních či nelegálních návykových látek, suicidálním pokusům či dokonáním sebevraždám.

Některé studie ukazují, že oblasti s vyšší nezaměstnaností se potýkají s vyšší mírou sebevražd a sebevražedných pokusů. U sebevražedných pokusů se jedná o extrémní formu komunikace, kdy člověk nabývá pocitu, že nemá jak jinak sdělit své potíže ostatním a jedná se o jakýsi křik o pomoc. Mezi nezaměstnanými, hlavně muži, se objevuje vyšší míra konzumace alkoholu a tabákových výrobků. Následky nezaměstnanosti mohou mít také podobu delikventního chování, které se vyskytuje zejména u mladých jedinců.

Ve své praktické části představuji formu pomoci v podobě intervenčního programu pro nezaměstnané. Nezaměstnanost je komplexní psychosociální zátěž a při práci s nezaměstnanými klienty je nutné, aby se k ní jako k zátěži přistupovalo. Je proto velmi podstatné, aby se práce s dlouhodobě nezaměstnanými orientovala jak na oblast profesní, ale i na oblast psychosociální, kterou považuji za stěžejní. Je vhodné při práci s touto cílovou skupinou využívat skupinových a komunitních prvků. To potvrzuje i šetření, které jsem s nezaměstnanými provedla. Respondenti se vyjadřovali, že je pro ně velmi podstatné setkávat se s lidmi obecně, ale setkávat se s nimi i na skupinových aktivitách, kde mají možnost o svých problémech otevřeně hovořit s lidmi s podobnými zkušenostmi. Nezaměstnanost existuje vždy v určitém životním kontextu individuálního klienta, proto je vhodné pracovat s nezaměstnanými po malých skupinách tak, aby dostal prostor každý jednotlivec. Z šetření vyplynulo, že respondenti, od doby co intervenční program navštěvují, pociťují změny zejména psychické a sociální povahy. Všichni respondenti by intervenční program doporučili a považují ho za přínosný. Výsledky šetření poukazují na fakt, že je pro respondenty program přínosný zejména v oblasti osobní. Přínos sice spatřují i v oblasti profesní, ale z celkových výsledků, pro ně není tak významný jako přínos v oblasti osobního růstu. To potvrzuje, že tento program a tento typ práce je vhodný a dokáže nezaměstnaným pomoci v jejich nelehké situaci.

Z výše uvedeného je patrné, že při práci s nezaměstnanými klienty jde v první řadě o eliminaci sociální izolace a jejich znovuzapojení do kolektivu ostatních lidí. Za podstatné považuji i to, že intervenční program pomáhá nezaměstnaným naplňovat jejich čas smysluplnými aktivitami. Práce s nezaměstnanými zaměřená jen na profesní oblast v podobě rekvalifikace je nedostačující. Při práci s nimi považuji za nezbytné orientovat se zejména na psychosociální péči, která nezaměstnaným pomáhá zmírňovat jejich

problémy pramenící z nezaměstnanosti. A teprve následně je možné věnovat se samotnému vyhledávání vhodné pracovní příležitosti.

SOUPIS BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ

BROŽOVÁ, D. *Společenské souvislosti trhu práce*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003, 140s. ISBN 80-86429-16-4

BUCHTOVÁ, B., aj. *Nezaměstnanost, psychologický, ekonomický a sociální problém*. Praha: Grada, 2002, 240s. ISBN 80-247-9006-8

BUCHTOVÁ, B., aj. *Psychologické a medicínské aspekty nezaměstnanosti*. Brno: Masarykova univerzita, 2000, s.13-16, 24-30, 31-38, 39-63. ISBN 80-210-2425-9

BUCHTOVÁ, B. Zpráva o výzkumu dlouhodobě nezaměstnaných v České republice. In SIROVÁTKA, T. a MAREŠ, P. *Trh práce, nezaměstnanost, sociální politika*. Brno: Masarykova univerzita, 2003, s. 149-156. ISBN 80-210-3048-8

ČADOVÁ, N. a PALEČEK, M. *Jak je v Česku vnímána nezaměstnanost*. Praha: Sociologický ústav, 2006, 228s. ISBN 80-7330-103-2

DRAPELA, V. *Přehled teorií osobnosti*. Přel. K. Balcar. 4. vydání. Praha: Portál, 2003, 175s. ISBN 80-7178-766-3

FRANKL, V., E. *Lékařská péče o duši*. Přel. V. Hochmann. Brno: Cesta, 1996, 240s. ISBN 80-85319-50-0

FREUD, S. *O člověku a kultuře*. Přel. L. Hošek a J. Pechar. Praha: Odeon, 1990, 448s. ISBN 80-207-0109-5

GEIST, B. *Psychologický slovník*. 2. vydání. Praha: Vodnář, 2000, s. 36, 40, 280. ISBN 80-86226-07-7

HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000, s. 357. ISBN 80-7178-303-X

JACKSON, P. Differential vulnerability and psychological health in unemployment. *Journal of the Royal Statistical Society*, 1990, roč. 29, č. 1, s. 83-91. ISSN 0039-0526

JEŘÁBEK, H. Marienthal: nezaměstnaná obec ve výzkumu Paula Lazarsfelda, Marie Jahodové a Hanse Zeisela. *Sociologický časopis*, 1997, roč. 33, č. 2, s. 321-337. ISSN 0038-0288

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001, 280s. ISBN 80-7178-551-2

MAREŠ, P. *Nezaměstnanost jako sociální problém*. 3. rozšířené vydání. Praha: Sociologické nakladatelství, 2002, 174s. ISBN 80-86429-08-3

KODYMOVÁ, P. a KOLÁČKOVÁ, J. Sociální práce s nezaměstnanými. In MATOUŠEK, O.; KODYMOVÁ, P. a KOLÁČKOVÁ, J. *Sociální práce v praxi*. Praha: Portál, 2005, s. 299-312. ISBN 80-7367-002-X

MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003, s. 125, 126, 299, 230. ISBN 80-7178-549-0

ŠPATENKOVÁ, N., aj. *Krize, psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004a, 232s. ISBN 80-247-0888-4

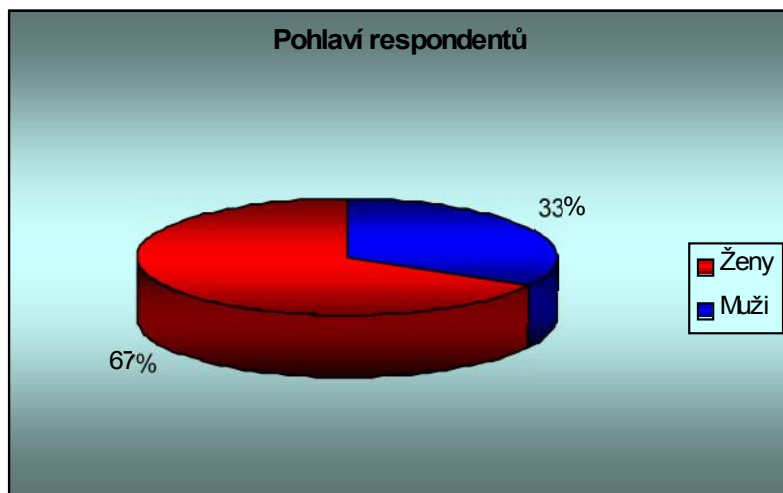
ŠPATENKOVÁ, N., aj. *Krizová intervence pro praxi*. Praha: Grada, 2004b, 200s. ISBN 80-247-0586-9

TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. Praha: Triton, 2007, 303s. ISBN 80-7254-915-4

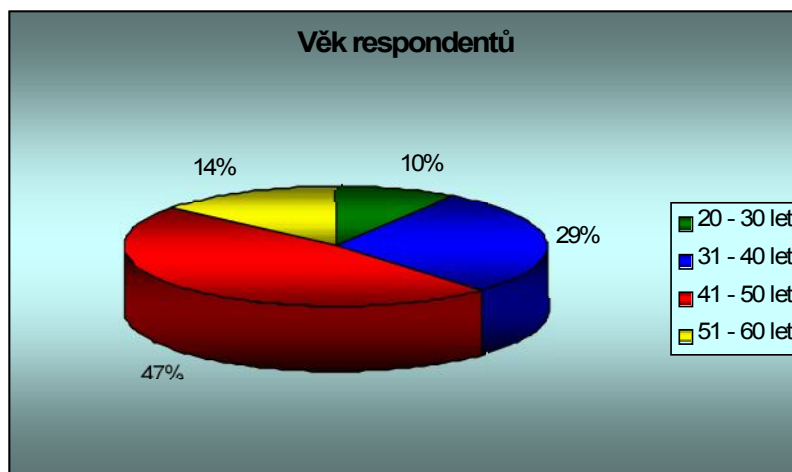
VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3. vydání. Praha: Portál, 2002, 444s. ISBN 80-7178-678-0

VÝROST, J. a SLAMĚNÍK, I. *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada, 2001, s.191-208, 81-111, 129-140, 113-131. ISBN 80-247-0042-5

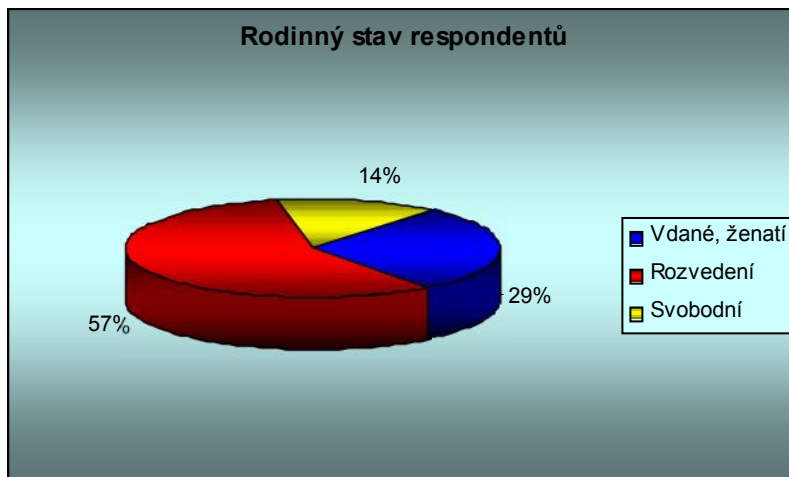
Graf č. 1: Jaké je vaše pohlaví?



Graf č. 2: Kolik vám je let?



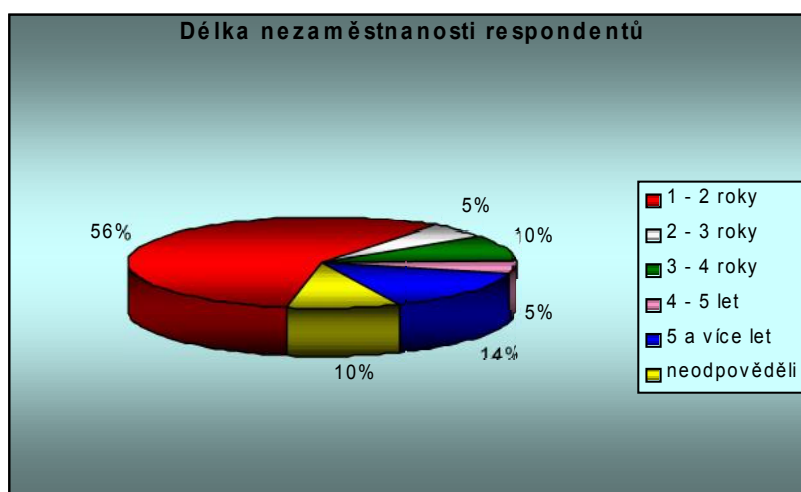
Graf č. 3: Jaký je váš rodinný stav?



Graf č. 4: Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?



Graf č. 5: Jak dlouho jste nezaměstnaný(á)?



Interpretace: Z šetření vyplynulo, že mezi účastníky intervenčního programu se více vyskytují ženy (67%) než muži (33%) (viz. graf č. 1). To potvrzuje fakt, že ženy jsou více ohroženy nezaměstnaností než muži, tzn., že je u nich větší riziko ztráty zaměstnání. BUCHTOVÁ aj. (2002, s. 113) říkají, že „nepříznivé postavení žen na trhu práce je způsobené tím, že zaměstnavatelé upřednostňují mužskou pracovní sílu pro její větší územní mobilitu a nezatíženost starostmi o domácnost“.

Mezi respondenty se nejvíce objevilo lidí ve věku 41 – 50 let (47%) (viz. graf č. 2). Hned za nimi se objevili respondenti ve věku 31 – 40 let (29%). BUCHTOVÁ aj. (2002, s. 111 – 112) hovoří o tom, že „starší lidé se pro zaměstnavatele jeví jako horší investice ve srovnání s mladými“. Dále podotýká, že „lidé právě ve věku 41 – 50 let prožívají ztrátu práce nejtěživěji. Provázejí je pocity bezradnosti, spojené se strachem, psychickou tenzí, nejistotou a s postupnou ztrátou sebedůvěry“.

Co se týče nejvyššího dosaženého vzdělání respondentů, na prvním místě v 57% se objevilo absolvování středního odborného učiliště (viz. graf č. 4). Na druhém místě se umístilo základní vzdělání (19%) spolu se středoškolským (19%). To opět potvrzuje fakt, že nezaměstnaností jsou více ohroženi lidé s nižším vzděláním či kvalifikací. BUCHTOVÁ aj. (2002, s. 114) hovoří o tom, že „úroveň vzdělání a kvalifikace je při hledání pracovní příležitosti rozhodující“. Pro lidi s nízkou kvalifikací je pravděpodobnější, že o svou práci přijdou a také to, že ji obtížněji znovu nacházejí (BUCHTOVÁ, 2003). BROMAN (cit. dle VÁGNEROVÉ, 2002, s. 407) přidává zjištění, že „lidé s nižším vzděláním zvládají zátěž v podobě dlouhodobé nezaměstnanosti daleko hůře než lidé s vyšším vzděláním a kvalifikací“. To vyplývá z

negativních zkušeností, které tito jedinci mají spojené s vědomím omezených šancí najít si novou práci (VÁGNEROVÁ, 2002).

Pokud bychom si chtěli sestavit jakýsi profil respondenta v intervenčním programu, podle nejvyšších procentuelních výsledků v oblasti pohlaví, věku, rodinného stavu, vzdělání a délky nezaměstnanosti, byla by to žena ve věku 41-50 let, rozvedená, vyučená a 1 – 2 roky nezaměstnaná. Z výsledku vyplývá, že složení respondentů převážně odpovídá rizikovým skupinám na trhu práce, z hlediska pohlaví, věku a vzdělání.

Graf č. 6: Jaký byl důvod odchodu či ztráty vašeho zaměstnání?



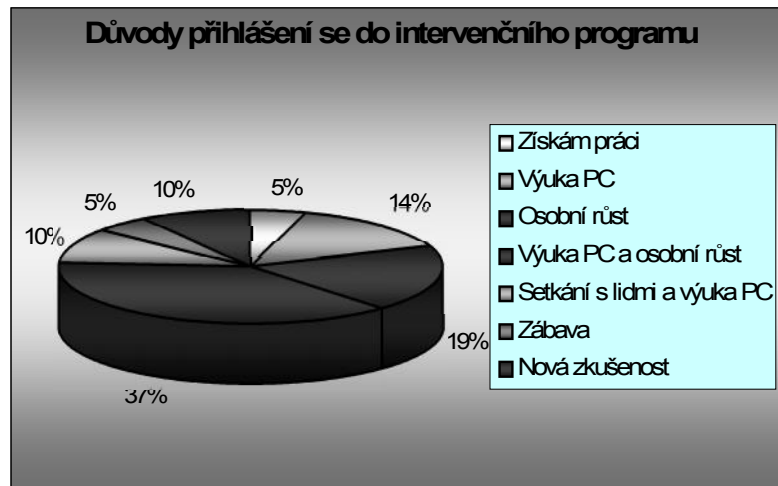
Interpretace: Je zajímavé, že respondenti jako důvod odchodu či ztráty zaměstnání uváděli nejčastěji zdravotní důvody (47%). V tomto případě by se mohlo jednat o jakýsi kauzální řetězec, a to takový, že lidé s horším zdravotním stavem jsou potencionálně více ohroženi nezaměstnaností, než lidé s lepším zdravotním stavem. Bylo by zajímavé zjišťovat, zda-li se zdravotní stav respondentů po ztrátě zaměstnání zhoršoval. A sledovat tak, jak nezaměstnanost působí na zdraví člověka. Na druhém místě byla jako důvod uvedena reorganizace, což může také souviset s věkem, pohlavím a nízkým vzděláním respondentů.

Graf č. 7: Jak jste se o intervenčním programu dozvěděl(a)?



Interpretace: Dalším zajímavým zjištěním bylo, že se respondenti ve velké většině (62%) o intervenčním programu dozvěděli přes blízkého člověka. To potvrzuje vliv informační opory, jednou z forem opory sociální (viz. kapitola 6.2). Informační opora hovoří o tom, že blízcí lidé, přátelé, příbuzní mohou sloužit jako bohatý zdroj informací, např. v podobě rady, která jedinci může pomoci v jeho situaci. Dále jsem sledovala, jak na tuto otázku odpovídali muži a ženy. Ukázalo se, že vliv sociální opory potvrdilo více žen (85%), než mužů (15%). To potvrzuje fakt, že ženy, daleko více než muži, dokáží využívat a přijmout sociální oporu (I když v souboru respondentů bylo o 34% více žen, než mužů, i tak se domnívám, že výsledek potvrzuje předchozí tvrzení).

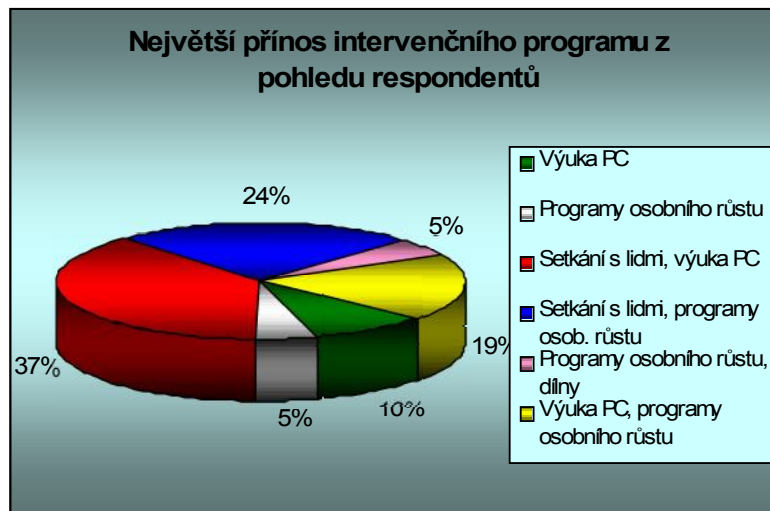
Graf č. 8: Proč jste se do intervenčního programu přihlásila?



Interpretace: Respondenti nejčastěji odpovídali, že důvodem proč se do intervenčního programu přihlásili je výuka počítačové techniky a snaha o osobní růst (37%). Je překvapivé, že pouze 5% respondentů uvedlo, že důvodem je snaha najít si novou práci. Je zřejmě patrné, že respondenti za výukou počítačové techniky vidí možnost zvýšení si své kvalifikace, spojené s vyšší možností uplatnění se na pracovním trhu. Velká část respondentů se před vstupem do intervenčního programu nikdy s počítačovou technikou neselekala. Respondenti se také vyjadřovali, že důvodem jejich přihlášení byla snaha o osobní růst, jejich odpovědi zněly např. lépe poznám sebe sama, zvýším si sebevědomí, chci na sobě pracovat, atd. Respondenti tedy viděli v intervenčním programu, mimo zvýšení kvalifikace, také možnost jakéhosi posunu, změny v osobní oblasti .

Graf č. 9: Co konkrétně je pro vás v intervenčním programu největším přínosem?
(zaškrtněte jednu, maximálně dvě odpovědi)

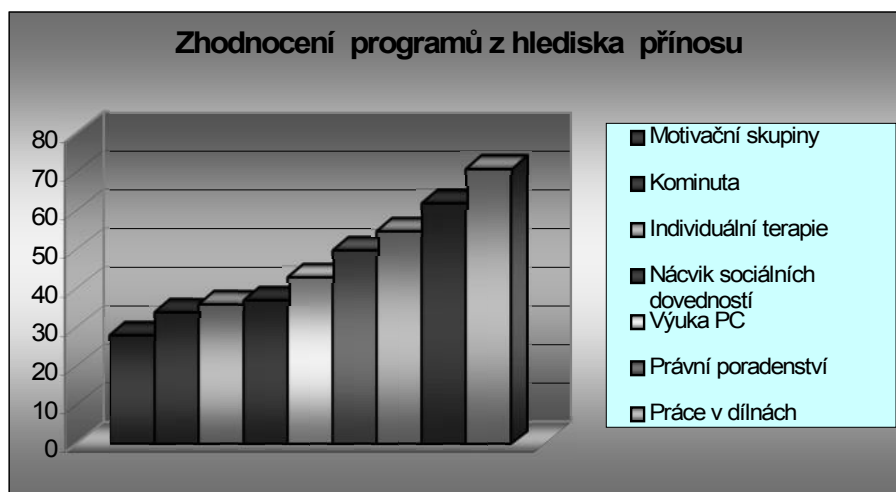
- a) setkávání s lidmi
- b) výuka PC
- c) práce v dílnách
- d) programy osobního růstu (motivační skupiny, individuální terapie, komunita, nácvik sociálních dovedností)
- e) pokud něco jiného, uveďte co



Interpretace: Respondenti považovali za největší přínos v intervenčním programu výuku počítačové techniky a setkávání s lidmi (37%). Na druhém místě se umístilo opět setkávání s lidmi v kombinaci s programy osobního růstu (24%). Z toho vyplývá, že respondenti považují za velice důležité setkávat se s ostatními lidmi. Tento výsledek je zřejmě o to více ovlivněn jejich sociální izolací, která prokazatelně lidi v době nezaměstnanosti postihuje a o které respondenti na skupinách často hovořili. Domnívám se, že pro respondenty je velmi důležité to, že se člověk v intervenčním programu setkává s podobnými lidmi s podobnými problémy. V intervenčním programu se nemusí za svou nezaměstnanost stydět, skrývat ji, ale naopak může o svých pocitech otevřeně hovořit a sdílet své zkušenosti s ostatními nezaměstnanými. Myslím si, že při práci s nezaměstnanými klienty je jednou z nejdůležitějších věcí „vytrhnout“ je z jejich izolace a znovu je zapojit mezi ostatní lidi. Při skupinových setkání se téměř všichni klienti velice pozitivně vyjadřovali ke skupině v tom smyslu, že se konečně necítí sami, že mohou někam přijít a vědí, že jsou vítáni.

Znovu se nám tu objevilo, že respondenti považují za důležité výuku počítačové techniky a programy osobního růstu (spojené se setkáváním se s lidmi).

Graf č. 10: U všech programů, probíhajících v zařízení, prosím ohodnoťte na stupnici od 1 do 5, jaký pro vás měly přínos (body na stupnici mají hodnotu jako známky ve škole, 1 – nejpřínosnější a 5 – nejméně přínosné).



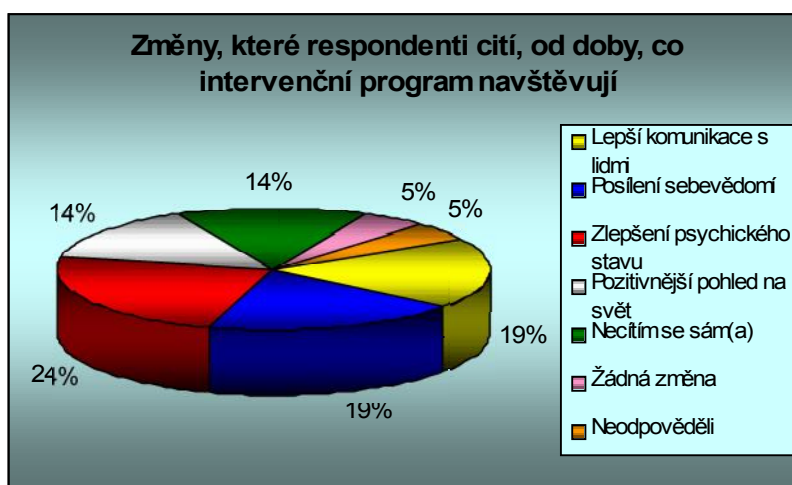
Poznámka: Jelikož respondenti určovali přínos programů pomocí stupnice od 1 do 5, přičemž 1 = nejpřínosnější a 5 = nejméně přínosné, programy s nižším počtem bodů tedy pokládali za přínosnější, než programy s vyšším počtem bodů.

Interpretace: Respondenti měli hodnotit programy, kterých se účastní, podle přínosu, který podle nich pro ně mají. Je velice zajímavé, že v předcházejících dvou výsledcích, zaujímala výuka počítačové techniky vysoké pozice a přesto v celkovém hodnocení programů byl tento program až na pátém místě. První čtyři místa obsadily programy osobního růstu. U třech z nich se jedná o skupinovou práci, v jednom o individuální terapii s psychoterapeutem. Myslím si, že tyto výsledky jasně ukazují, že pro nezaměstnané v intervenčním programu je nejdůležitější setkávat se s lidmi a snaha na sobě pracovat či něco změnit. Ve skupinových setkáních mají jednak možnost setkávat se s druhými, ale také sdílet své pocity a hovořit o svých problémech. Vědomí toho, že klient ve svých problémech není sám je velmi důležitý aspekt intervenčního programu. Klienti prožívají situaci nezaměstnanosti podobně, hovoří o podobných zkušenostech, starostech a překážkách, které jim nezaměstnanost přináší.

Hovořit individuálně o svých problémech s odborníkem samozřejmě také umožňuje individuální terapie, která obsadila 3. místo.

Takové programy jako práce s kamerou, environmentální výchova či práce v dílnách, které skončily na posledních místech jsou programy doplňkové, proto je zřejmě respondenti tak i hodnotili.

Graf č. 11: Změnilo se u vás něco od doby, co intervenční program navštěvujete?

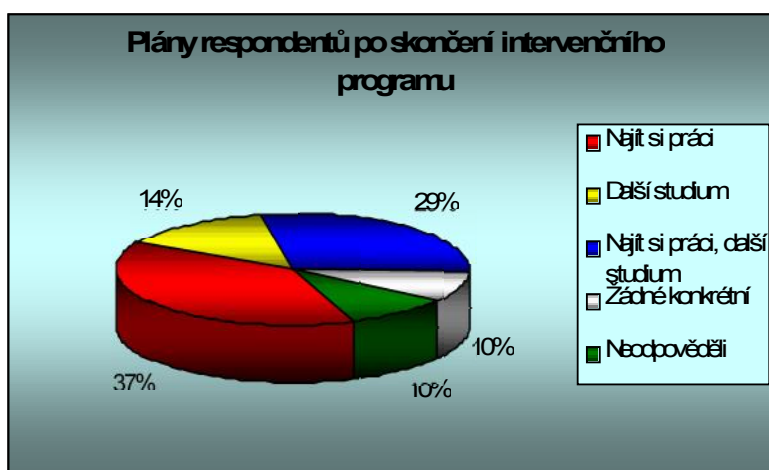


Interpretace: Respondenti měli odpovědět, zda-li se u nich něco změnilo od doby, co intervenční program navštěvují. Nejčastěji uváděli zlepšení psychického stavu (24%), posílení sebevědomí (19%), lepší komunikace s lidmi (19%). Jen 5% respondentů uvedlo, že necítí žádné konkrétní změny. Téměř všichni respondenti, kteří cítili nějakou změnu, hovořili o změnách v oblasti psychické či sociální.

Klienti na skupinách často hovořili o prázdnotě, nudě a pocitech zbytečnosti, které v době své nezaměstnanosti pociťovali. Často klienti mluvili o tom, že zkušenost ve skupině jim pomohla si sebe sama více vážít a věřit si. Mnozí klienti hovořili o větší otevřenosti či pozitivnějším pohledu na svět. Jedna klienta se vyjádřila: „ Než jsem sem přišla, připadala jsem si jako úplná nula, která by se měla stydět za to, že nepracuje. Bála jsem se o cokoli si říct nebo někoho o něco požádat. Myslela jsem si, že na to nemám právo. Teď je mi ale líp a vím, že v tom nejsem sama.“

Bylo by zajímavé zabývat se tím, zda-li respondenti pociťovali problémy v oblasti psychické a sociální již v době své zaměstnanosti, nebo zda-li problémy pociťovali až po ztrátě práce. Existuje řada studií, potvrzující negativní vliv nezaměstnanosti na psychiku jedince, tím pádem je možné se domnívat, že respondenti spíše pociťovali problémy až v době své nezaměstnanosti. Může jít ale i o jiné příčiny jejich psychických potíží. Dále výsledek potvrdil, že intervenční program má pro nezaměstnané smysl a dokáže jim v určitých oblastech pomoci.

Graf č. 12: Jaké máte plány po skončení intervenčního programu?



Interpretace: Co se týče plánů, které respondenti mají po skončení intervenčního programu, v 37% si chtějí najít práci a ve 29% si chtějí najít práci a dále se vzdělávat, 14% respondentů se chce pouze dále vzdělávat. Nesmíme zapomenout na respondenty, kteří díky svému zdravotnímu stavu zatím pracovat nemohou. Domnívám se, že intervenční program dokáže v respondentech vzbudit naději, že není nemožné získat novou práci, což pozitivně ovlivňuje jejich plány do budoucna. Určitě zde také hraje roli to, že respondenti vědí, že pracovníci intervenčního programu se nezaměstnaným snaží najít a zprostředkovat jim určité zaměstnání. Vždy před ukončením kurzu pracovníci nabízejí respondentům konkrétní pracovní nabídky.

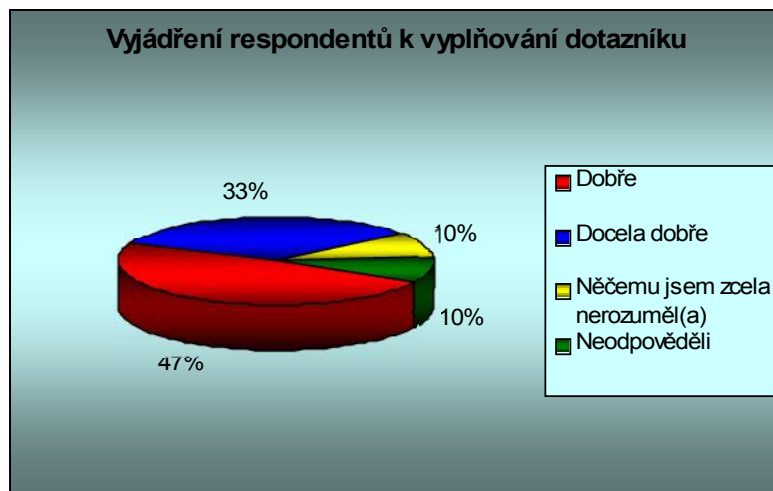
Na skupinách se často objevuje téma budoucího zaměstnání. S klienty často probíráme, zda-li mají již nějakou konkrétní představu o své budoucí práci, zda-li by např. chtěli pracovat spíše v menším či větším kolektivu, nebo jaká konkrétní pracovní sféra by je zajímala. Mám zkušenost, že klienti většinou na začátku intervenčního programu konkrétní představy nemají, ale to se v průběhu programu často mění. Myslím, že klientům velmi pomáhá to, že s nimi o tomto tématu někdo diskutuje, poslouchá je a tím jim pomáhá utřídit si a srovnat své myšlenky a představy. Jednak je to práce lektorů, ale obrovskou práci také odvádí skupina, která konkrétnímu člověku může poskytnout radu, doporučení či podporu. Může poukazovat na klientovy pozitiva, které klient sám nevidí, nebo v ně příliš nevěří.

Graf č. 13: Doporučil(a) byste absolvování intervenčního programu ostatním nezaměstnaným? (U vaší odpovědi, prosím, uveďte důvod)



Interpretace: Z výsledků šetření vyplynulo, že všichni respondenti by intervenční program ostatním nezaměstnaným doporučili. Nejčastěji uváděli, že program považují obecně za přínosný (33%), ale také uváděli, že jim pomohl (14%), zvýšil sebevědomí (14%), naučili se zde nové dovednosti (14%). Z toho vyplývá a potvrzuje mou hypotézu, že intervenční program je pro nezaměstnané velice přínosný.

Graf č. 14: Jak se vám dotazník vyplňoval?



PŘÍLOHY

DOTAZNÍK

Tento dotazník je určený pro účastníky intervenčního programu v občanském sdružení Sedm paprsků. Dotazník zjišťuje s jakou motivací lidé do programu přicházejí, co od něj očekávají a jaké plány do budoucna mají po jeho ukončení. Dále dotazník mapuje, co účastníci považují v programu za přínosné a užitečné. Dotazník je anonymní a získané informace použiji ve své bakalářské práci, budou také sloužit ke zkvalitnění výuky. Je důležité, aby dotazník vyplnil každý sám.

Děkuji za vaši ochotu a čas, který mi tímto věnujete.

Pohlaví:

Věk:

Rodinný stav:

Nejvyšší dosažené vzdělání:

1.) Jak dlouho jste nezaměstnaný(á)?

.....
.....
.....
.....

2.) Jaké bylo vaše poslední zaměstnání?

.....
.....
.....

3.) Jaký byl důvod odchodu či ztráty vašeho zaměstnání?

.....
.....
.....
.....
.....

4.) Jak jste se o intervenčním programu dozvěděl(a)?

.....
.....
.....

5.) Proč jste se do intervenčního programu přihlásil(a)?

.....
.....
.....
.....

6.) Co konkrétně je pro vás v intervenčním programu největším přínosem?
(Zaškrtněte jednu, maximálně dvě odpovědi)

- a) setkávání s lidmi
- b) výuka počítačů
- c) práce v dílnách
- d) programy osobního růstu (pokud tuto možnost zvolíte, uveďte konkrétně které programy máte na mysli).....
- e) pokud něco jiného, uveďte co.....
.....

7.) U následujících programů, probíhajících v zařízení, prosím, ohodnoťte na stupnici od 1 do 5, jaký pro vás měly přínos? (body na stupnici mají hodnotu jako známky ve škole, 1- nejpřínosnější, 5- nejméně přínosné)

<i>Výuka počítačové techniky</i>	1	2	3	4	5
<i>Motivační skupiny</i>	1	2	3	4	5
<i>Komunita</i>	1	2	3	4	5
<i>Nácvik sociálních dovedností</i>	1	2	3	4	5
<i>Individuální terapie</i>	1	2	3	4	5
<i>Práce v dílnách</i>	1	2	3	4	5
<i>Enviromentální výchova</i>	1	2	3	4	5
<i>Práce s kamerou</i>	1	2	3	4	5
<i>Právní poradenství</i>	1	2	3	4	5

8.) Změnilo se u vás něco od doby, co intervenční program navštěvujete?

.....
.....
.....
.....

9.) Jaké máte plány po skončení intervenčního programu?

.....
.....
.....
.....

10.) Doporučil(a) byste absolvování intervenčního programu ostatním nezaměstnaným? (Vámi zvolenou odpověď zaškrtněte a uveďte důvod)

ANO x NE

Proč?.....
.....
.....
.....

11.) Jak se vám tento dotazník vyplňoval?

.....
.....
.....
.....
.....

Děkuji za vaši spolupráci!

Petra Formánková

Resumé písemné práce k bakalářské zkoušce s názvem:

PSYCHOSOCIÁLNÍ ASPEKTY NEZAMĚŠTNANOSTI

Individuální a sociální zkušenost nedobrovolně nezaměstnaných

Studijní obor: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Petra Formánková

Vedoucí práce: Mgr. Jakub Zlámaný

2007

Klíčová slova: Nezaměstnanost, krize, stres, psychosociální zátěž, intervenční program pro nezaměstnané.

Nedobrovolná nezaměstnanost je považována za psychosociální zátěž, která může pro člověka znamenat tragickou zkušenost. Nejenže komplikuje finanční situaci jedince, ale má vliv i na jeho sebevědomí, sebeúctu, sociální kontakty, rodinu a způsobuje změny v jeho životním režimu. V neposlední řadě má nezaměstnanost vliv na jedincovo psychické a fyzické zdraví. Nezaměstnanost bývá pocíťována jako silná stigmatizace a je považována za velký distresový faktor.

Mým cílem bylo na teoretickém pozadí objasnit, jak nezaměstnaný člověk ztrátu své práce prožívá, které konkrétní individuální a sociální oblasti jedincova života nezaměstnanost ovlivňuje a co podmiňuje zvládnutí této situace. Ve své praktické části představuji formu pomoci v podobě intervenčního programu pro nezaměstnané a pomocí dotazníkového šetření zjišťuji jeho účinnost a to, v čem respondentům intervenční program konkrétně pomáhá.

Nezaměstnanost je komplexní psychosociální zátěž a při práci s nezaměstnanými klienty je nutné, aby se k ní jako k zátěži přistupovalo. Je proto velmi podstatné, aby se práce s dlouhodobě nezaměstnanými orientovala jak na oblast profesní, ale i na oblast psychosociální, kterou považuji za stěžejní. Je vhodné při práci s touto cílovou skupinou využívat skupinových a komunitních prvků. To potvrzuje i šetření, které jsem s nezaměstnanými provedla. Respondenti se vyjadřovali, že je pro ně velmi podstatné setkávat se s lidmi obecně, ale setkávat se s nimi i na skupinových aktivitách, kde mají možnost o svých problémech otevřeně hovořit s lidmi s podobnými zkušenostmi. Všichni respondenti by intervenční program doporučili a považují ho za přínosný. Výsledky šetření poukazují na fakt, že pro respondenty je program přínosný zejména v oblasti osobní. Přínos sice spatřují i v oblasti profesní, ale z celkových výsledků, pro ně není tak významný jako přínos v oblasti osobního růstu. Při práci s nezaměstnanými klienty jde v první řadě o eliminaci sociální izolace a jejich znovuzapojení do kolektivu ostatních lidí. Za podstatné považuji i to, že intervenční program pomáhá nezaměstnaným naplňovat jejich čas smysluplnými aktivitami. Považuji za nezbytné orientovat se zejména na psychosociální péči, která nezaměstnaným pomáhá zmírňovat jejich problémy pramenící z nezaměstnanosti.

Dr.J.Toman- posouzení bakalářské práce

„Psychosociální aspekty nezaměstnanosti“

Autor - Petra Formánková

Individuální a sociální zkušenost nedobrovolně nezaměstnaných.

Autorka se věnuje tématu, které v našich podmínkách řešíme teprve necelé dvě desítky let . Právě individuální a zejména pak sociální zkušenost je jednou z klíčových otázek problému.

Vysoce je třeba hodnotit, že autorka nezůstala na povrchu problému, na „ekonomické“ rovině zaměstnanosti, resp. na nezaměstnanosti jako společenském problému, ale vidí hloubku významu pro život jednotlivce.

Vysoko je potřeba rovněž hodnotit praktický výstup – konkrétní intervenční program.

Dílejší připomínky:

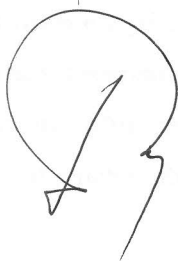
- členění na část teoretickou a praktickou může být zavádějící. I v části teoretické realizuje autorka praktické zkušenosti, např. práce s literaturou.
 - soupis bibliografických citací – problematické označení, v daném případě doporučuji „Použitá literatura“
 - bibliografické zápisy ne vždy odpovídají normě.
-

Autorka prokázala schopnost samostatné odborné práce, práce s literaturou a schopnost aplikace poznatků ve vlastní praxi.

Práci doporučuji k obhajobě.

Doporučuji klasifikovat

A. J. Toman 2007



Posudek vedoucího práce

V Praze dne 18.9. 2007

Jméno studenta: Petra Formánková

Název práce: Psychosociální aspekty nezaměstnanosti

Téma a struktura práce:

Předkládaná práce je zaměřena na problematiku psychosociálních aspektů nezaměstnanosti. Téma je zvoleno, vzhledem ke studovanému oboru velmi vhodně. Pohybuje se na hranici oborů sociální práce, psychologie, komunikace a psychoterapie.

Formální stránka:

Práce obsahuje 79 str. a 4 str. příloh. Je členěna do dvou částí – teoretické a praktické. Teoretickou část tvoří sedm kapitol (1-7). První kapitola vysvětluje pojmy, které s nezaměstnaností souvisejí. Ve druhé kapitole se autorka zabývá tím, co práce znamená v životě člověka. Třetí, čtvrtá a pátá kapitola se zabývá problematikou nezaměstnanosti ve smyslu krize, ztráty rolí a stresogenních faktorů. Dále se autorka zmiňuje o fázích vyrovnávání nezaměstnaného se stresem a s obvyklými reakcemi člověka na ztrátu práce. V páté kapitole kolegyně popisuje změny v životě nezaměstnaného, jak v psychologické, tak sociální rovině. Dále se zmiňuje o faktorech, které podmiňují a ovlivňují zvládnutí nezaměstnanosti a poukazuje na osobní strategie, které mohou nezaměstnanému pomoci při překonání jeho krizového období. V šesté a sedmé kapitole autorka popisuje destruktivní dopady nezaměstnanosti na rodinný život, psychický a fyzický vývoj jednotlivce. Následují poukazy na nebezpečí v podobě rozvoje sociálně patologických jevů u nezaměstnaných.

Praktickou část tvoří dvě kapitoly (8-9). V osmé kapitole autorka popisuje své zkušenosti z praxe v rámci intervenčního programu pro nezaměstnané v občanském sdružení Sedm paprsků. Zabývá se zde skladbou a náplní jednotlivých aktivit i komunitním programem, který v rámci své praxe měla možnost samostatně vést. V deváté kapitole provádí sociologické šetření skládající se z kvalitativní a kvantitativní části. Kvalitativní rozměr nezaměstnanosti dokresluje třemi ilustrativními případovými studii klientů intervenčního programu. Následuje dotazníkové šetření, které autorka zaměřila na zhodnocení účinnosti intervenčního programu. Sleduje v něm, v čem konkrétně intervenční program respondentům pomáhá. Kapitola obsahuje přípravnou fázi, formulaci hypotéz, popis vzorku, analýzu dat, interpretaci a diskusi nad výsledky šetření a závěrečné ověření hypotéz šetření.

Obsahová stránka:

Autorka prokázala schopnost kombinovat poznatky z více oborů a systematicky pracovat s odbornou literaturou. Ocenit musíme psycho-sociální přístup autorky k problému nezaměstnanosti. Kolegyně, na základě svých zkušeností z vedení komunitního programu, předkládá celostní pohled na otázky nezaměstnanosti, které nevidí zúženě buď pouze jako ekonomickou, sociální, nebo kvalifikační problematiku. Uvědomuje si a odborně propojuje poznatky z více oborů. V rámci sociologického šetření nasbírala mnohovrstevnatý materiál, který dobře odráží, jak psychologické faktory mají dopad na problematiku nezaměstnanosti. Z bakalářské práce je patrná autorčina osobní znalost problematiky, jak v praktické, tak teoretické rovině.

Závěr:

Hodnotím práci jako velmi zdařilou a navrhuji ji připustit k obhajobě.

Mgr. Jan Jakub Zlámaný

