

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ

FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ

Institut mezioborových studií Brno

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Praha 2012

Václav Vlach

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Institut mezioborových studií Brno

**Locus of control (J. Rotter) a zvládání stresu v
nezaměstnanosti**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Olga Doňková

Vypracoval:

Václav Vlach

Praha 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Locus of control (J. Rotter) a zvládání stresu v nezaměstnanosti zpracoval samostatně a použil jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této diplomové práce.

Elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné.

V Praze dne 20. 3. 2012

.....

Podpis

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Olze Doňkové za užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé diplomové práce. Děkuji pracovníkům Úřadu práce městské části Praha 9 za pomoc při dotazníkovém průzkumu.

Václav Vlach

Obsah

Úvod

Teoretická východiska práce

1. Nezaměstnanost	5
1.1. Nezaměstnanost a nezaměstnaní	6
1.2. Rizikové skupiny	8
1.3. Ekonomické důsledky nezaměstnanosti	10
1.4. Sociální důsledky nezaměstnanosti	12
2. Stres a jeho zvládání v nezaměstnanosti	21
2.1. Stres	22
2.2. Zvládání – Coping	29
2.3. Zvládání stresu v nezaměstnanosti	37
2.4. Případové studie	44
3. Osobnostní charakteristiky ovlivňující zvládání stresu	52
3.1. Locus of kontrol	53
3.2. Naučená bezmocnost	56
3.3. Self – efficacy	58

Praktická část

4. Cíle průzkumu a formulace hypotéz	63
5. Charakteristika zkoumaného vzorku	65
6. Použité metody	66
7. Prezentace výsledků	67
8. Vyhodnocení hypotéz	69
9. Závěry průzkumu	77
Závěr	80
Resumé	82
Anotace	83
Seznam použité literatury	84
Seznam příloh	88

Úvod

Nezaměstnanost jako jedno z velmi ožehavých témat současné společnosti, není ničím novým. Jde o celosvětově rozšířený jev. V dnešní době, kdy se výraz „ekonomická krize“ skloňuje ve všech pádech, ve všech odvětvích lidské činnosti, je ztráta zaměstnání traumatizující událost, po které zůstávají psychologické rány a trvalé následky. V České republice je v některých regionech situace na pracovním trhu velmi nepříznivá a tak je zvláště pro rizikové skupiny nezaměstnaných získání zaměstnání téměř nemožné. Takový stav vede k dlouhodobé nezaměstnanosti, jejímž důsledkem pro jednotlivce může být ztráta sebedůvěry, pocit méněcennosti a tím zase menší schopnost uplatnit se na trhu práce. Velké psychické vypětí přináší ztráta zaměstnání především lidem ve věkové skupině nad 50 let. Podle odhadů, je ve skupině nad 50 let zaměstnaných asi jen 60% obyvatel a s prodlužující se dobou odchodu do důchodu se tato skupina bude rozrůstat. Tito lidé většinou na odchod do důchodu čekají na úřadech práce. Vzhledem k tomu, že v České republice reforma důchodového systému není koncepčně stále dořešena, cítí se tato kategorie nezaměstnaných nejvíce ekonomicky ohrožena.

Legislativa očekává od nezaměstnaných aktivní přístup při hledání zaměstnání, obcházení firem a úřadů. Právní úprava sociální podpory, platná od 1. 1. 2012 se snaží nezaměstnané motivovat k hledání zaměstnání především ekonomickými nástroji. Pokud je člověk v této činnosti neúspěšný, narůstá pocit frustrace z vlastní neschopnosti a stres z každého dalšího pracovního pohovoru, nebo návštěvy úřadu. To způsobuje dopad nejen na psychické zdraví, ale i na zdraví fyzické.

Veřejné mínění, podporované masmédií také předpokládá, že nezaměstnaní budou zaměstnání hledat stále stejně intenzivně, a to bez ohledu na možnost uspět. Je rozšířen názor, že by měli akceptovat jakoukoli práci bez ohledu na mzdu a nebýt závislí na dávkách z peněz těch „pracovitých“. Pro veřejnost je normální pohled na nezaměstnaného, jako na někoho, kdo žije ze sociálních dávek a svůj příjem si doplňuje nelegální prací. U dlouhodobě nezaměstnaných se však často jedná o jedince s nízkým lidským kapitálem, kterým i v případě získání zaměstnání jsou přiřazována taková pracovní místa, které jim neumožní plnou integraci do společnosti

a tak fluktuují mezi nekvalifikovanou prací a prací tzv. „na černo“.

Zvládání situace, ztráty zaměstnání je individuální a je podmíněno množstvím faktorů, jako odolností proti zátěži, věkem, pohlavím, zkušenostmi, rodinou oporou a dalšími. Při dlouhodobé nezaměstnanosti a opakovaném neúspěchu při hledání zaměstnání sílí stres a ztráta životní orientace a snižuje se důvěra ve vlastní profesionální i osobnostní schopnosti. Pomocí může být rodina, životní partner, nebo kamarádi. Obecně lépe zvládají ztrátu zaměstnání ti, kteří se mají o koho opřít. I přesto se ukazuje jako daleko nejúčinnější „vnitřní opora“ - vnitřní zdroje člověka, jeho aktivní přístup k životním změnám, pocit vlastní schopnosti. Podle J. B. Rottera¹ se jedná o osobu s tzv. „Vnitřním místem kontroly“, kdy úspěchy nebo neúspěchy v životě jsou determinovány jejími vlastními aktivitami a schopnostmi, tedy důvěrou, že sama výrazně určuje svůj život. Rotter dále popisuje osobu s „Vnějšími místem kontroly“, kdy tato osoba má za to, že úspěchy i nezdary jsou určeny vnějšími vlivy, jako je smůla, či moc druhých a připadají si tzv. vláčení životem.

Cílem diplomové práce je zaměřit se na vliv ztráty zaměstnání na osobnost člověka, na jeho zdraví a psychiku a poukázat na rozdílné způsoby zvládání zátěže spojené se ztrátou zaměstnání podle interního nebo externího osobního centra řízení, v závislosti na příslušnosti k určité sociální skupině nezaměstnaných. Podle teoretických východisek Buchtové [2002] a provedených výzkumů, např. Schrageová [2009] lze předpokládat, že lidé starší s nižším vzděláním a ti co jsou dlouhodobě nezaměstnaní, mají zaměření spíše interní a naopak. Toto tvrzení hodlám ověřit průzkumem provedeným dotazníkovým šetřením na vzorku nezaměstnaných.

Sociální pedagogika jako interdisciplinární obor pak takové závěry může využít při pomoci jedincům, kteří přišli o zaměstnání nebo absolventům bez zaměstnání, a to nejen oporou která se může lišit právě podle těžiště kontroly jedince ale i správně nastavenou motivací jedince například jako součásti rekvalifikace.

Pro zpracování teoretické části diplomové práce byla použita metoda obsahové analýzy odborné literatury a dostupných materiálů. Data pro případové studie byla

¹ Julian B. Rotter *22. 10. 1916, Americký psycholog, behaviorální teoretik, autor teorie sociálního učení

získána analýzou nestandardizovaných rozhovorů. V praktické části diplomové práce byla zvolena metoda explorativní, kdy technikou standardizovaného dotazníku byla získána data pro analýzu sledovaného jevu.

Teoretická část

1 Nezaměstnanost

V životě člověka je práce nezastupitelná. Dává člověku pocit společenské užitečnosti, seberealizace, přináší mu materiální prospěch a zajišťuje důstojnou existenci. Většina lidí nebere zaměstnání jako svůj životní úděl, ale práce jim přináší radost a uspokojení a je pro ně jakoby samozřejmá. Skutečnou hodnotu práce si člověk začíná uvědomovat, až ve chvíli kdy zaměstnání ztrácí

Ocitne - li se člověk, bez zaměstnání, zmocňuje se ho pocit pochybnosti o vlastních schopnostech, roste nejistota a strach z budoucnosti. Člověk ztrácí pojítko s realitou. V současné společnosti přináší ztráta zaměstnání stresující životní událost. Tento stresující zážitek je často okolím vnímán jako životní selhání jedince [Buchtová, 2002].

V naší kultuře je práce a zaměstnání v hlavní roli uspořádání společnosti a v psychice člověka. Práce a zaměstnání uspokojuje elementární potřeby ctižádosti, sebeuplatnění i sebeúcty [Buchtová 1999]. Pro pochopení nezaměstnanosti je nutné znát základní definice nezaměstnanosti.

Nezaměstnaní jsou osoby bez placeného zaměstnání, které hledají práci a chtějí zaměstnání, jsou schopny a ochotny (věkem, zdravotním stavem, ale i osobní situací) ihned do práce nastoupit, jsou přes tuto snahu v daný okamžik bez zaměstnání registrované na úřadech práce, (tedy i přes svou snahu, která je různě vymezována jako přiměřená, nenalézajících proměřené zaměstnání), [Mareš 1998].

Tato definice se shoduje s obecně platnými definicemi v zemích Evropské unie. Pro definování pojmu “nezaměstnanost“ je třeba uvažovat výlučně o zaměstnání, které spočívá v práci na smluvním základě, přičemž smlouva zahrnuje i nárok na materiální odměnu za práci [Matoušek, 2005].

1.1 Nezaměstnanost a nezaměstnaní

Jeden z bodů definice nezaměstnanosti, podle Mezinárodního úřadu práce v Ženevě ILO je že „člověk musí chtít zaměstnání nyní“

V tom, jestli člověk chce pracovat, hraje roli motivace a postoj k práci.

Postoj k práci se vytváří a formuje už v dětství. Důležitou roli při tom hraje první zkušenost s objektem postoje. Už v raném věku jedním z hlavních komponentů vytváření sociální identity [Berry, 1998].

Motivy k práci mohou být různé a mohou mít individuálně specifický význam [Vágnerová, 2004, s. 112].

- peníze – Cílem je spotřeba, spokojení řady potřeb prostřednictvím hodnot a požitků, které lze za peníze pořídit. Opakem je chudoba, omezení možnosti, především v oblasti spotřeby
- aktivita – Pracovní činnost může uspokojovat potřebu smysluplné aktivity. Opakem je nuda a nedostatek životní náplně
- seberealizace – Hlavním cílem je úspěch, získání žádoucí sociální pozice, potřeba ukázat, že člověk něco umí. Práce může být smyslem života. Opakem je pocit zbytečnosti, neúspěchu, vyřazení ze skupiny zaměstnaných
- sociální kontakt – V zaměstnání má člověk možnost navázat celou řadu kontaktů, stýká se s různými lidmi. Opakem je osamělost, sociální izolace
- samostatnost a nezávislost – Ekonomická soběstačnost a nezávislost na společnosti či rodině je potvrzením dospělosti. Opakem je závislost a nesoběstačnost, která má generalizovaný negativní význam.

Druhy nezaměstnanosti

V teoretické rovině rozlišujeme tři základní druhy nezaměstnanosti, a to frikční nezaměstnanost strukturální a technologická nezaměstnanost, cyklickou a sezónní nezaměstnanost [Mareš, 1998: Brotová, 2003].

Frikční, neboli dočasná nezaměstnanost. Jedná se o běžnou krátkodobou nezaměstnanost, kdy si lidé hledají nové pracovní místo z důvodu vlastní potřeby, lepší pracovní pozice, rodina, nebo vyšší mzda. Tito lidé jsou označováni jako „lidé mezi dvěma zaměstnáními“, Zde je jasně vidět dočasnost tohoto stavu. Pracovní trh je v neustálém pohybu a během tohoto procesu dochází k neustálému pohybu osob. Vzniká tehdy, když se zaměstnaná osoba dobrovolně vzdá svého místa, protože si hledá nové či lepší pracovní místo [Píchová, 1995].

Na trh práce také nastupují absolventi škol, kteří hledají své první zaměstnání.

Strukturální a technologická nezaměstnanost je dána rozvojem nových technologických postupů a moderní dobou. Lidé pracující v institucích, o jejichž produkt již není zájem, nebo technologie výroby je velmi zastaralá, se tak stávají nezaměstnanými z důvodu ukončení provozu podniku. Tito pracovníci, ač jsou zkušení a kvalifikovaní, mají následně problém nalézt nové zaměstnání vzhledem k novým požadavkům zaměstnavatelů na jiné technologické a technické úrovni. Důsledkem toho nastává nerovnováha mezi těmito požadavky a nabízenou pracovní silou [Mareš, 1998].

Cyklická nezaměstnanost vzniká nedostatečnou poptávkou po práci ve vztahu k nabídce a souvisí s recesí v hospodářském cyklu. Pokud se nám cyklická nezaměstnanost pravidelně opakuje ve vztahu ke střídání ročního období, můžeme mluvit o sezónní nezaměstnanosti. Sezónní nezaměstnanost můžeme dobře vidět na příkladu, kdy se zvyšuje nezaměstnanost v zimních měsících v oblastech určených pro letní rekreaci [Brotová, 2003].

Podle Mareše [1998, s. 21-22] lze rozlišovat i další druhy nezaměstnanosti:

Skrytá nezaměstnanost, je tvořena lidmi neregistrovanými na úřadech práce, kteří pracovní místo nehledají, ale i lidmi, kteří ač neregistrovaní, hledají pracovní místo přímo u zaměstnavatelů, nebo za pomoci jiných sítí.

Nepřávná nezaměstnanost, je tvořena lidmi, kteří jsou evidováni na úřadech práce, avšak pracovní místo nehledají a pokud se místo naskytne, nepřijmou ho. Takoví lidé jsou registrováni pouze z důvodu nároku na podporu v nezaměstnanosti a mnohdy pracují nelegálně.

Dlouhodobá nezaměstnanost, pro její kvalifikaci je důležitá délka, podle mezinárodní organizace ILO je rozhodná doba jeden rok. Společensky nebezpečná se stává dlouhodobá nezaměstnanost absolventů. Většinou souvisí s nedostatečnou či neodpovídající kvalifikací, může však jít i o regionální nedostatek pracovních příležitostí. Závažnost problému spočívá v tom, že mladí lidé si neosvojí pracovní návyky a posléze ztratí zájem o zaměstnání v dalším životě. [Burdová, 1999].

Neúplná zaměstnanost, je jedním z typů nezaměstnanosti. Jedná se o existenci pracovníků, kteří musejí akceptovat práci na snížený úvazek, či práci nevyužívající plně jejich schopnosti a kvalifikaci. Tento typ neúplné zaměstnanosti se paradoxně rozšiřuje mimo jiné jako jeden ze způsobů, kterými se společnost snaží čelit masové nezaměstnanosti.

1.2 Rizikové skupiny

Existující zdroje informací ukazují, že hlavním zdrojem chudoby a závislosti na sociálních dávkách je nezaměstnanost. Riziko nezaměstnanosti je výrazně sociálně diferencováno, výrazně více jsou mu vystaveny konkrétní sociální vrstvy, kategorie či skupiny. Větší koncentrace rizika nezaměstnanosti lze nalézt u Romů, mladých lidí a naopak u osob předdůchodového věku, osob zdravotně postižených, v rodinách neúplných i v rodinách s více dětmi. V důsledku zvýšení úrovně nezaměstnanosti, hlavně dlouhodobé, se stále více projevuje strnulost trhu práce, což má negativní dopady na efektivitu hledání zaměstnání. Zhoršením šancí nezaměstnaných na trhu práce rostou mzdové tlaky, stejně jako výdaje sociálního státu.

Mezi rizikové skupiny na trhu práce bez ohledu na regionální rozdílnost patří zdravotně postižení, Romové, nekvalifikovaní uchazeči s nízkou kvalifikací, ženy, zejména ty které pečují o dítě (děti) ve věku do 15 let, věkově starší osoby, mladí lidé, zejména absolventi a mladiství, uchazeči společensky nepřizpůsobiví, často měnící zaměstnání, se špatnou morálkou. [Mareš, 1998].

Počet nezaměstnaných se zdravotním postižením stále roste. Zdravotně postižení většinou setrvávají v dlouhodobé nezaměstnanosti. Velká část těchto osob je ve věkové kategorii nad 40 let a vysoké procento z nich má jen základní vzdělání.

Romové, na trhu práce je znevýhodňuje nízká úroveň vzdělání, jejich koncentrace v deprivovaných rodinách a diskriminace ze strany zaměstnavatelů. Značná část Romů je trvale závislá na neformálním trhu práce a na sociálních dávkách. Šedá ekonomika využívá Romy jako snadno dosažitelnou pracovní sílu. V kombinaci se sociálními dávkami se jim samotným jeví situace výhodná, proto vzdělanost Romů roste velmi pomalu. [Mareš, 1998].

Nízká kvalifikace je často doprovázena vyšším věkem. Zavádění nových technologií, modernizace a automatizace tyto osoby z trhu práce stále více vytlačují.

Nezaměstnané osoby pečující o děti, nebo těžce zdravotně postiženého občana požadují pracovní místa se zkrácenou pracovní dobou. Takovýchto míst je však nedostatek. Zaměstnavatelé odmítají tyto osoby zaměstnávat vzhledem k možnosti časté absence z důvodu péče o děti a v nemoci. Toto uchazeči se stávají dlouhodobě nezaměstnaní a to přes dosaženou vyšší kvalifikaci. [Mareš, 1998].

Uchazeči o zaměstnání starší 50 let mají často nežádoucí pracovní návyky získané během pracovní kariéry. Celoživotní setrvání v jedné profesi, na jednom pracovním místě omezilo pracovní dovednosti a zkušenosti. Jsou u nich častěji sledovány zdravotní problémy. Jejich uplatnění je závislé na schopnosti adaptovat se na současné požadavky trhu práce. [Mareš, 1998].

Absolventi – úřady práce prioritně pomáhají mladistvým uchazečům a absolventům. Dlouhodobá nezaměstnanost je u této skupiny nebezpečná v tom, že nedojde k vytvoření pracovních návyků, což má dopad v oblasti ekonomické, ale zejména v oblasti sociální a kriminální. Je důležité zajistit čerstvým uchazečům první zaměstnání. Pro mnoho zaměstnavatelů jsou nepřijatelní, protože nemají žádnou praxi. Když je nikdo nezaměstná, nemohou praxi získat, jedná se o začarovaný kruh.

1.3 Ekonomické důsledky nezaměstnanosti

S tím, jak se nedaří naplnit optimistické prognózy rychlého překonání ekonomické krize, roste nezaměstnanost a s ní i zadluženost a chudoba, což přináší postiženým nezaměstnaností, ale i společnosti ekonomické a sociální problémy.

Ekonomické dopady nezaměstnanosti na jedince

Ztráta zaměstnání, zejména nezaviněná, je pro většinu lidí těžká životní situace. Mít zaměstnání je pro většinu lidí především vykonávat nějakou činnost za účelem opatření prostředků k životu, ať už materiálních či finančních.

Osoby žijící z podpor v nezaměstnanosti, nebo jen ze sociální podpory mají finanční potíže a tím dochází ke snížení životní úrovně jedince, nebo celé rodiny. Tyto podpory nestačí na zaplacení základních potřeb a rodiny či jednotlivci se začíná zadlužovat. Zvláště pak osoby postižené dlouhodobou nezaměstnaností mají velké finanční problémy, jejich životní úroveň se dostává na hranici chudoby. Některým lidem není podpora v nezaměstnanosti vyplácena z důvodu nesplnění podmínek pro její poskytnutí, nebo uplynutím doby, po kterou je podpora vyplácena. Následně tak nezaměstnaní pobírají pouze sociální podporu, která nestačí k pokrytí základních potřeb člověka, zvláště pak u osob mentálně či fyzicky postižených, starých osob, těhotných žen a nemocných. Finanční dopady jsou tím větší, čím je větší počet osob závislých na příjmu nezaměstnaného. [Mareš, 1998].

Podle Matouška nezaměstnaní vnímají jako největší stres právě to, že jim jejich finanční situace nedovoluje účast na masovém konzumu, např. celodenní návštěvy rodiny v zábavních centrech. [Matoušek, 2005].

To v čem nezaměstnaným brání finanční tíseň, není jen uspokojování kulturně definovaných potřeb určitou úrovní spotřeby zboží, ale je to také potvrzení vlastní

pozice tváří tvář konzumní společnosti, v níž je morálním závazkem udržování určité úrovně spotřeby a určitého životního standardu. [Mareš, 1998].

Zaměstnaný upadá na nižší úroveň a nemůže si dovolit totéž, co lidé z jeho sociální vrstvy. Obvykle se jedná o relativní strádání, protože nezaměstnaný dostává podporu v nezaměstnanosti, ale i to je pro mnohé stresující – podporu ekonomicky potřebují, ale sociálně je pro ně těžko přijatelná, protože potvrzuje jejich podřadnou roli. [Vágnerová, 2004].

Specifický problém mají mladí nezaměstnaní, protože zaměstnání a konzumní standard jsou i znakem dospělosti, či znakem mužství. Jen tehdy, když se mladý člověk stane zaměstnaným, stává se v soudobé průmyslové společnosti definitivně dospělým. Je to důležitý faktor i při navazování známostí mezi mladými muži a ženami a při zakládání rodiny. Zaměstnání a z něho plynoucí výdělek tedy poskytují mladému člověku vážnost a status dospělého člověka dvojnásobem, jednak manifestací standardního konzumu a jednak možností založit rodinu. [Mareš, 1998].

Ekonomické dopady nezaměstnanosti na společnost

Fakt, že se v České republice etabluje nezaměstnanost, je většině obyvatelstva nejen obecně znám, ale je pro ni i zdrojem znepokojení. Nevnímají tento fakt jen jako ohrožení společnosti, v níž žijí, ale i své vlastní ohrožení a ohrožení budoucnosti svých dětí [Mareš, 2002].

Společnost nese důsledky nezaměstnanosti v přímé úměře toho, jak dokáže prosazovat politiku zaměstnanosti, sociálního státu a v neposlední řadě na výkonu ekonomiky.

Politiku zaměstnanosti lze vymezit jako soubor opatření, kterými jsou spoluutvářeny podmínky pro dynamickou rovnováhu na trhu práce a pro efektivní využití pracovních sil. Je zpravidla výsledkem úsilí státu, zaměstnavatelů, zaměstnanců,

odborů a veřejnosti. V České republice politiku zaměstnanosti upravuje již výše uvedený Zákon o zaměstnanosti, který je platný od října roku 2004.

1.4 Sociální důsledky nezaměstnanosti

Nezaměstnanost je spojena se ztrátou významné sociální role a se snížením společenského postavení. Role nezaměstnaného má podřadný status a omezená privilegia. Negativní postoj společnosti je součástí celkové zátěže, kterou přináší tato role [Vágnerová, 2004].

Rovněž hrozí nebezpečí jeho sociální izolace či sociálního selhání, přičemž všechny tyto sociální důsledky nezaměstnanosti postihují i sociální okolí nezaměstnaného – tedy jeho rodinu [Matoušek, 2005].

Vliv nezaměstnanosti na rodinu

Vliv na rodinu má nezaměstnanost nejen prostřednictvím finančních potíží (pokles na polovinu příjmů), ale též prostřednictvím [Mareš, 1998, s. 88]:

- strukturální dezorganizace a krize rodinného systému a narušení denních rodinných zvyklostí
- změn v sociálních vztazích a sociální izolace rodiny v nezaměstnanosti
- změn postavení nezaměstnaného jedince v rodinném systému, ztrátou jeho statusu a autority, odvozených ze zaměstnání a z jeho příspěvku příjmům rodiny
- změn v rozdělení domácí práce.

Jedinec, který ztrácí své zaměstnání, přichází nejen o svůj společenský status, ale i o status ve své rodině. Tyto dopady jsou zničující zvláště pro muže jako živitele

v pojetí tradiční rodiny. Přesto že muž ztrácí postavení živitele, role v rodině jsou zachovány, spíše naopak sílí. Nedostatek financí nebo malá snaha o nalezení nového zaměstnání jedince působí na rodinu velmi negativně. Důsledkem toho může být rodina ohrožena, mohou být narušeny vazby a vztahy mezi členy. Veškeré tyto skutečnosti mohou vést k násilí v rodině. [Vágnerová, 2004].

Zejména děti trpí ztrátou práce svých rodičů, obzvláště pak u otce, který je v tradičtěji orientovaných rodinách vnímán jako živitel, autorita. Na obvyklou otázku, čím je jejich otec, se stydí odpovědět, že táta je nezaměstnaný. Otec ztrácí v rodině svou vážnost a svou roli, nemá co říci a u dětí se dostavují výchovné problémy [Bolla-Mládková, 2001].

Podle Buchtové [2002] však nemusí být dopad pouze negativní. Rodina se může stát útočištěm. Nezaměstnaný u svých nejbližších hledá oporu, čímž se prověřují rodinné vztahy. Pokud se má o koho opřít, jeho partner je mu oporou, tyto rodinné vztahy se utužují. Probíhá otevřená komunikace mezi blízkými bez obav a výčitek. To vše můžeme chápat jako pozitivní vliv.

V některých případech reaguje rodina na nezaměstnanost svého člena netečně, je jí to jedno, většinou se však snaží jedinci porozumět a podpořit ho v jeho jednání.

Dále Buchtová [2002] uvádí, že podle výzkumů zaměřených na krátkodobou a dlouhodobou a ochranný vliv emoční a sociální opory bylo zjištěno, že u krátkodobé nezaměstnanosti jsou oporou pro osoby bez pracovního místa jeho příbuzní a přátelé, zatímco u dlouhodobé ztráty zaměstnání to jsou jeho nejbližší, tedy partner a děti.

Podle Nakonečného [2000] celá řada výzkumů prokázala, že v dyadických interakcích a v interakcích malých skupin, zejména jako jsou rodiny, může být upevňováno psychické zdraví tím, že jeho partner rezonuje na jeho emocionální problémy, vyjadřuje mu oporu, umožňuje mu vyjádření jeho citů atd. Nezaměstnaní, kteří mají podporu u svých rodin a manželských partnerů, snášejí svůj frustrující stav mnohem lépe než ti, kdož v takových podmínkách nežijí [Nakonečný, 2000]

Co se týče nezaměstnanosti ve spojení s reprodukčním chováním, v důsledku nezaměstnanosti a špatné finanční situace klesá sňatečnost i porodnost. Naproti tomu

pro spoustu žen je mateřství a postavení matky a ženy v domácnosti příznivější, než status nezaměstnané. Tím však následně vzniká závislost na sociálním státě [Matoušek, 2005].

Vliv nezaměstnanosti na jedince

Práce je v naší kultuře zakořeněna nejen v psychice člověka, ale i celkovém uspořádání společnosti. „Stále jsme pak ve společnosti tím, čím je naše povolání, co představují naše schopnosti. Naše sebehodnota je definována především úspěchy v práci a spojena s jejím výdělkem“ [Bolla-Mládková, 2001, s. 14].

Při ztrátě zaměstnání se jedinec může domnívat, že ztrácí přízeň svého sociálního prostředí a cítí osamění. Tento typ osamění se nazývá sociální izolace. [Výrost-Slaměnik, 2008].

Jedinec, skupina, nebo místní společenství se v sociální izolaci ocitá tehdy, když se přestává účastnit na životě celé společnosti, což způsobí nedostatečný přístup ke vzdělání, zdraví, ochraně a základnímu blahobytu. Pro jedince život bez účasti na trhu práce (u mladých lidí bez účasti na systematickém vzdělávání), bez bydlení a bez přiměřeného příjmu znamená fakticky život v chudobě. Takový jedinec se buď sám, nebo v malé skupině pohybuje na okraji společnosti [Matoušek, 2003].

Práce neslouží pouze k výrobě statků nebo k vykonávání služeb, ale vytváří strukturované pole sociálních kontaktů s možností vést rozhovory, potkávat jiné lidi a uzavírat přátelství. Skupinová práce nabízí sociální prostředí, ve kterém se člověk hodnotí a srovnává s ostatními lidmi. V konkrétní práci, k níž jsou nezbytné znalosti, schopnosti a dovednosti se rozvíjí lidská identita. Z mentálně hygienického hlediska, umožňuje pracovní úsilí odvod přebytečné duševní a tělesné energie. [Buchtová, 2002]

V důsledku sociální izolace, ekonomického omezení a ztráty pevné struktury každodenního programu se mění životní styl nezaměstnaných. Ten se přizpůsobuje

situaci, která se vyznačuje omezenými prostředky a velkým množstvím volného času. [Vágnerová, 2004].

Časová struktura dne a její prožívání jsou obvykle dány zaměstnáním. Pokud je člověk ztratí, rozpadá se jeho každodenní stereotyp. Volný čas pozbývá svou hodnotu, nezaměstnaný má pocit prázdnoty, zdá se mu, že čas plyne mnohem pomaleji. Chybějí mu kontakty s lidmi a podněty ke smysluplné činnosti, upadá do pasivity, stává se apatickým. Změny v prožívání jsou považovány za nepříjemné až stresující (Vágnerová, 2004). Nezaměstnaný člověk ztrácí po určité době mnohé dosavadní schopnosti a dovednosti, a to z prostého důvodu, že je nevyužívá. Jde nejen o úbytek profesních dovedností či odborné kvalifikace, ale o celkové odvykání si běžných zaměstnaneckých aktivit. Lépe jsou na tom v tomto směru nezaměstnaní, kteří mají možnost jiné alternativní činnosti, např. obyvatelé venkova, kteří se v době, kdy se ocitli bez práce, intenzivněji věnují svému hospodářství nebo práci na zahradě [Matoušek, 2005].

V době ztráty zaměstnání nabývá na významu smysluplná osobní aktivita ve volném čase. Zatímco v pracovním životě slouží volný čas především k zotavení z námahy pracovního dne a k nabrání sil pro další pracovní nasazení, v době ztráty práce se mění rozsah i smysl aktivity ve volném čase [Buchtová, 2002].

Projevem sociálního vyloučení je například dlouhodobá nezaměstnanost, závislost na sociálních dávkách, život prostorově vyloučených částech obcí, nízká kvalifikace, špatný zdravotní stav, rozpad rodin či ztráta sebeúcty. Jako adaptace na podmínky sociálního vyloučení se často vytváří specifické hodnoty a normy, mezi něž patří např. důraz na přítomnost, neschopnost plánovat do budoucna, pocity beznaděje a bezmocnosti či přesvědčení, že člověk nemůže ovlivnit vlastní sociální situaci. Ztráta zaměstnání je společností vnímána jako určitá forma vyloučení ze života společnosti. Člověk najedno nepatří nikam a jeho život ztrácí význam a účel. Dlouhodobě nezaměstnaný ztrácí zájem podílet se na cílech společnosti a také zájem o život a hodnoty společnosti, která ho neuznává jako cenného a hodnotného člověka [Plesník, 2006].

Nezaměstnanost a sociálně patologické jevy

Sociální patologie neboli sociální selhání znamená podle Matouška společenský neúspěch ohrožující svého nositele, případně další lidi. Zahrnuje: kriminální chování, závislost na alkoholu, na nealkoholových drogách, hráčství, sebevražedné jednání, nezaměstnanost, předčasné ukončení povinného vzdělávání u dětí, těhotenství před dosažením hranice dospělosti, život bez domova na ulicích, prostituci, příslušnost k sektám [Matoušek, 2003].

Nezaměstnanost podmiňuje a posiluje různé varianty sociálně patologického chování. Pokud je člověk dlouhodobě nezaměstnaný a nemá přijatelnou perspektivu, může reagovat odmítnutím obecně platných hodnot a sociálních norem většinové společnosti, která mu neposkytla potřebnou šanci. V souvislosti s nezaměstnaností dochází k nárůstu kriminality, především majetkového charakteru a násilných činů spáchaných pod vlivem alkoholu [Vágnerová, 2004].

Nebezpečí hrozí především u mladých nezaměstnaných, kdy hrozí, že nezvládnou přemíru volného času, nebo krizi z nemožnosti smysluplné seberealizace a zafixují si způsob života podporující rizikové chování. Nebezpečné je rozhodnutí zůstat dlouhodobě nezaměstnaný a využívat ke své obživě rodinu, sociální systém nebo nelegální činnost. Kriminalita se pak může stát pro lidi s ještě nevytvořenými pracovními návyky přitažlivým východiskem, protože šikovně prováděná kriminalita se může vyplácet mnohem více než špatně placená práce [Matoušek, 2005].

Nakonečný [2000] analyzuje vztah mezi násilnými trestnými činy (znásilněními, loupežemi, vraždami) a společenskými poměry. Podle něho rozšířené projevy násilí mohou být interpretovány jako kanalizace hněvu vyvolaného sociálními stresy. Současně s otázkou vlivných sociálně – ekonomických determinant (hospodářské poměry ve státě a s tím související míra životní úrovně, zaměstnanosti) vystupuje otázka emocionálního klimatu společnosti, tj. převažujících nálad. Podle něho lze říci, že čím větší je ve státě rozsah sociálního stresu, tím vyšší je míra násilných trestných činů; míra trestných činů proti vlastnictví je na sociálním stresu méně závislá.

Buchtová [2002] poukazuje na nebezpečí sebevražd u dlouhodobě nezaměstnaných. Mnoho volného času může být ze začátku prožíváno jako „dovolená“, období, ve kterém se člověk zamýšlí nad svým dosavadním životem. Až později když se neúspěch najít si novou práci opakuje, narůstá vědomí nemožnosti ovlivnit svůj život a dostávají se pocity beznaděje, nepotřebnosti. Podle některých studií bylo zjištěno, že demonstrativní vyskytuje až devítinásobně u lidí nezaměstnaných než u lidí zaměstnaných.

To souvisí i s vývojem společnosti obecně: Člověk potřebuje sociální systém, v němž má své místo a v němž jsou jeho vztahy k jiným podporovány relativně stabilními a obecně uznávanými hodnotami a idejemi. V moderní průmyslové společnosti z velké části zmizeli tradice, společné hodnotové systémy a opravdové, osobní sociální vazby. Moderní člověk je izolovanou částičkou davu a je osamělý uprostřed masy lidí; nemá přesvědčení, která by sdílel s jinými lidmi, má jen hesla a ideologie, které se na něho hrnou ze sdělovacích prostředků. Stal se atomem (to v latine odpovídá slovu *in-dividuum* = *nedělitelný*), a tyto atomy jsou navzájem propojeny pouze společnými, ovšem často zároveň antagonistickými zájmy a systémem peněz. Emile Durkheim (1897) označil tento fenomén jako „anomie“ a zjistil, že je hlavní příčinou sebevražd, jejichž počet s pokračující industrializací stále roste [Fromm, 1997].

Podle Mareše [1998] dopadá nezaměstnanost negativně jen na jedince, ale také na společnost. Ve společnosti může vyvolávat sociálně patologické procesy jako např. krizi hodnot, úpadek úcty k autoritám, rozklad občanské společnosti, krizi rodiny a dalších sociálních institucí, alkoholismus, kriminalitu.

Nezaměstnanost se může stát i nebezpečným problémem politickým. Zejména vysoké procento dlouhodobě nezaměstnaných mladých lidí, u nichž se projevuje zvýšený výskyt sociálně patologických jevů, tvoří nebezpečný zárodek budoucího negativního vývoje společnosti [Buchtová, 2002]

Shrnutí

Existující zdroje informací ukazují, že hlavním zdrojem chudoby a závislosti na sociálních dávkách je nezaměstnanost. Riziko nezaměstnanosti je výrazně sociálně diferencováno, výrazně více jsou mu vystaveny konkrétní sociální vrstvy, kategorie či skupiny. Větší koncentrace rizika nezaměstnanosti lze nalézt u Romů, mladých lidí a naopak u osob předdůchodového věku, osob zdravotně postižených, v rodinách neúplných i v rodinách s více dětmi. V důsledku zvýšení úrovně nezaměstnanosti, hlavně dlouhodobé, se stále více projevuje strnulost trhu práce, což má negativní dopady na efektivitu hledání zaměstnání. Zhoršením šancí nezaměstnaných na trhu práce rostou mzdové tlaky, stejně jako výdaje sociálního státu.

V české republice je podle statistik ČSÚ situace následující. Od konce roku 2010 míra nezaměstnanosti opět vzrůstá, především díky sezónním pracím ve stavebnictví a zemědělství a také díky novele zákona o zaměstnanosti platné od 1. 1. 2011, nebo poklesu kupní síly v důsledku ekonomické krize. Na konci roku 2011 zveřejňuje MPSV, že celkový počet registrovaných nezaměstnaných je 8,02 %. Což znamená, že uchazečů o práci bylo 475115, z toho 35313 absolventů škol a 246416 žen. Stát vyplácel podporu 101193 nezaměstnaným. MPSV dále prostřednictvím ČSÚ zveřejnilo údaj, že v uvedené době bylo registrováno 39795 volných míst. [ČSÚ, 2012]. Největší nezaměstnanost je tradičně v regionech Jeseník, Bruntál, Hodonín a Děčín, naopak nejnižší Praha, Mladá Boleslav. Roste počet dlouhodobě nezaměstnaných, kteří jsou čím dál častěji ve skupině 18 až 29 let.

V české republice byly v roce 2011 v Zákoně o zaměstnanosti přijaty změny, které mají zvyšovat motivaci nezaměstnaných k rychlejšímu hledání práce a zpřísnují postihy za zneužívání sociálních dávek. Do sítě jedinců, kterých se změny negativně dotknou, se však nedostanou jen lidé zneužívající dávky, ale i osoby, pro které zpřísnění podmínek bude znamenat zhoršení sociální a ekonomické situace a v neposlední řadě zvýšení psychické zátěže s tímto spojené. Výše ani délka vyplácení podpory se nezměnila. Zásadní změnou je převedení veřejné služby z obcí na Úřad práce ČR.

Zkráceno bylo tzv. rozhodné období a to o rok. Nově tedy uchazeč má nárok na dávku v případě, že v posledních 2 letech (dříve 3) před zařazením do evidence uchazečů o zaměstnání pracoval a při tom platil alespoň 12 měsíců důchodové pojištění.

Pokud úřad práce zprostředkuje klientovi zaměstnání a on jej do půl roku ukončí bez vážného důvodu sám nebo dohodou, bude se moci do evidence nezaměstnaných přihlásit znovu až po 6 měsících ode dne vzniku pracovního poměru. To samé platí pro uchazeče o zaměstnání, jemuž úřad práce zprostředkuje zaměstnání, ale zaměstnavatel s ním ukončí pracovní poměr kvůli hrubému porušení pracovní povinnosti.

Dojde k posílení a zvýšení kontrol nelegálního zaměstnávání sloučením kontroly pod Státní úřad inspekce práce. Pokuty pro zaměstnance za práci načerno se zvyšují až do 100000,- Kč (dříve 10000,-Kč)

Pozitivní motivací bude možnost, aby si uchazeč sám vybral rekvalifikační kurz. Úřad práce tuto nabídku posoudí, jestli splňuje podmínky pro její uhrazení. Pro tento případ je stanoven limit úhrady ceny v maximální výši 50000,- Kč za tři kalendářní roky. V případě že cena kurzu limit přesáhne, rozdíl zaplatí sám uchazeč [Zákon č. 435/2004 Sb.].

Pro většinu nezaměstnaných jsou materiální dopady nezaměstnanosti už od jejího počátku značné a navozují u nich pocity silné materiální deprivace. S dobou nezaměstnanosti pak výrazně roste skepse, pokud jde o možnost získat zaměstnání a klesá význam aktivních strategií na trhu práce. Klesá jejich sebedůvěra i důvěra v úřady což často vede k sociální izolaci a sociální patologii.

Z hlediska opatření, která by mohla vést ke zlepšení situace je kladen důraz na systematickou, intenzivní individuální poradenskou práci a kontinuální oporu. Dále návazně výraznou cílenost opatření pracovní přípravy a subvencovaných míst či míst pro pracovní praxi, zejména pro skupinu do 25 let. Tak jako v řadě zemí EU podpořit obligatornost aktivit vyplývajících z individuálního akčního plánu, jako je požadavek na přijetí možnosti zaměstnání či účast na rekvalifikaci a to pod tlakem sankce na sociálních dávkách. Pozitivní pak musí být motivace, tedy zvýhodnění aktivity

v málo placených programech nebo zaměstnáních. Takový postup však vyžaduje pevnou oporu v nabízených programech a možnostech intenzivní práce s nezaměstnanými.

„Najít lék na nezaměstnanost není lehké. Jeho nalezení by ale mělo být otázkou jak pro velké myslitele, schopné definovat společensky realizovatelnou teorii, která by tento bazální sociální problém alespoň objektivně pojmenovala v kauzálních souvislostech, tak pro ty kteří rozvoj společnosti bezprostředně ovlivňují“ [Bargel Mühlpachr a kol., 2010, s. 11].

2 Stres a jeho zvládání v nezaměstnanosti

Z hlediska sociální psychologie je možné situaci nezaměstnanosti považovat za sociální situaci, která je subjektivně vnímaná jako složitá a náročná. Zvládání takové situace klade na člověka zvýšené psychické požadavky.

Vysoká míra nezaměstnanosti nepříznivě ovlivňuje celkové společenské klima, zhoršuje hospodářskou situaci státu spokojenost a zdraví lidí. Ztráta práce však především ponižuje člověka, který umí a chce pracovat, narušuje jeho obvyklou psychickou pohodu, poškozují život jeho rodiny. Naše i zahraniční poznatky potvrzují, že ztráta práce znamená pro jedince nejen pokles životní úrovně (hraničící často až s chudobou), ale také řadu dalších negativních osobnostních změn. Lze říci, že ztráta práce vyvolává patologické symptomy na dvou úrovních: v rovině jedince to mohou být dezintegrace osobnosti, výrazně dysfunkční chování, zdravotně psychické i tělesné obtíže, problémy v rodině; v rovině společnosti se projevují zvýšenou konzumací alkoholu, nikotinu a drog (zejména u mladých lidí), vyšší nemocností a spotřebou léků, větším výskytem sebevražedných pokusů, zvýšenou kriminalitou a násilím, rasovými a meziskupinovými konflikty [Buchtová, 2002].

Jako hlavní příčina zhoršujícího se psychického i fyzického zdraví, vyúsťující až do apatie a beznaděje bývá již ve studiích z 30. let minulého století označována prodlužující se doba nezaměstnanosti. Tyto studie vychází z popisů stádií prožívání nezaměstnanosti, kterými nezaměstnaný prochází a které se dají charakterizovat typickými postoji. Mezi základní stadiální přístupy patří klasifikace Balesa a Lamberta, Bakka, Zawadského a Lazarsfelda, Eisnberga a Lazarsfelda (podle Feather, 1989). Klasifikace a popis všech stádií je relativně podobný ve všech přístupech. První stádium při styku se stresorem představuje šok, po kterém aktivní hledání práce, převládá optimismus a udržování pevných postojů. Když jsou snahy najít práci neúspěšné, nastupuje stádium charakterizované pesimismem, strachem a zvýšeným stresem. Poslední je stádium fatalismu a apatie [Schraggeová – Kopcová, 2009].

2.1 Stres

„Podle základní obecné definice je stres definován jako negativní emocionální zážitek, který je doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, které jsou zaměřeny na změnu situace, jež člověka ohrožuje, nebo na přizpůsobení se tomu co nelze změnit“ [Křivohlavý, 2001, s. 170].

Stresem se rozumí soubor reakcí organismu na vnitřní nebo vnější změny narušující normální „klidový“ chod funkcí organismu nebo dokonce ohrožující jeho existenci [Mohapl, 1990].

Procesy, které regulují dynamickou stabilitu vnitřního prostředí organismu - homeostázu - se přizpůsobují novým a náročným podmínkám mobilizací rezerv, aktivací emocí a vzorců chování v závislosti na situaci a individuální predispozici. Využívají mechanismů, které Hans Selye souhrnně označil pojmem „stres“ [Horváth, 1994].

Stresem nazýváme celkovou neurohumorální obranu odpověď organismu na mimořádně silný podnět, tzv. stresor, kterým může být fyzikální, chemický, biologický, psychologický, sociální nebo jiný podnět přicházející z prostředí. Cílem je příprava organismu na zvýšený výdej energie, tj. na útok nebo útek. Změny jsou zahájeny tzv. poplachovou reakcí, při níž je aktivována osa hypotalamus – hypofýza – nadledviny. Projevují se nadměrnou aktivitou sympatiku vysokým výdejem adrenokortikotropního hormonu, vyplavováním katecholaminů z dřeně nadledvin a kortikoidů z kůry nadledvin. Zrychluje se srdeční tep, zvyšuje krevní oběh a tlak, prohlubuje se dýchání a mobilizují se zdroje energie (glukóza, mastné kyseliny). Krví je přednostně zásobován mozek, srdce a kosterní svalstvo. Výsledkem působení stresu je buď adaptace organismu na stresor, nebo vyčerpání a smrt [Boleloucký, 2002 In Buchtová a kol., 2002].

Za zakladatele výše uvedeného tzv. kortikoidního pojetí stresu je Hans Selye. Navázal na laboratorní výzkumy prováděné na zvířatech Walterem Cannonem. Zbýval

se zjišťováním změn fyziologických funkcí působením různých těžkých situací (hluk, změny extrémních teplot). Soubor reakcí organismu na působení různých druhů zátěže nazval General Adaptation Syndrom – GAS, obecný adaptační syndrom [Křivohlavý, 2001] a stanovil tři fáze jeho průběhu [Křivohlavý, 2001, s. 167]:

1. **Poplachová (alarmová) fáze** - v této fázi dochází ke střetnutí organismu se stresorem. Dochází k mobilizaci všech obraných možností organismu. Krevní tlak stoupá, srdce a dýchání se zrychlují. Krev je pumpována do svalů, aby připravila organismus na reakci útoku nebo útěku. Lidský organismus reaguje v této fázi na stres nespecifickými reakcemi. Sympatický nervový systém vyvolává zvýšené srdeční frekvence, zvýšení krevního tlaku rozšíření zornic a odbourání zásoby cukru z jater. Adrenokortikální systém stimuluje vyloučení kortizolu do krve [Křivohlavý, 2001].
2. **Resistenční (adaptační) fáze** - jedná se o fázi faktického boje organismu se stresorem. Přitom je důležité, jakou sílu má stresor a jak bojeschopný je organismus. Pokud jsou oba momenty vyrovnané, může „boj“ trvat déle. Při dlouhém setrvávání v této fázi může dojít ke zhoršení stavu organismu, které je označováno jako nemoci adaptace, mezi které lze zařadit, žaludeční vředy, bronchiální astma a řadu kardiovaskulárních onemocnění. Resistence proti stresu se po alarmové fázi zvyšuje. Bývá na úrovni nad normálem. V této fázi stresu se člověk rozhoduje využít některých přizpůsobovacích strategií [Křivohlavý, 2001].
3. **Exhaustivní (vyčerpání) fáze** - Selye tuto fázi charakterizuje aktivací parasympatického systému. V této fázi organismus boj se stresorem prohrává a hroutí se. Zdroje organismu se vyčerpají, snižuje se imunita člověka [Křivohlavý, 2001].

R Lazarus nepracoval již s animálním modelem, jako Cannon a Selye. Lazarus kladl důraz na kognitivní charakteristiku zvládnutí těžkostí, která je specifická pro lidi. Studoval psychiku člověka, snažil se poznat specificky lidské chování, snahu chápat

smysl toho co se děje, co by se mohlo dělat tváří v tvář nebezpečí. Své výsledky formuloval do modelu dvojího zhodnocování [Křivohlavý, 2001].

Prvotní zhodnocení situace – zvážení situace z hlediska ohrožení. Snaží se zde brát v úvahu také budoucí děje a roli subjektivních faktorů, které v psychice člověka ovlivňují jeho usuzování [Křivohlavý, 2001].

Druhotné zhodnocení – týká se možností určitého člověka situaci zvládnout. Jde o zvážení naděje na úspěšné zvládnutí. Jde o posouzení schopností, kde i zde byl brán zřetel na subjektivní vnímání daným jedincem [Křivohlavý, 2001].

Stejně jako u jiných modelů i zde hraje roli vulnerabilita – zranitelnost. Lazarus do zkoumání chování člověka v situaci ohrožení přinesl respektování kognitivních, emocionálních a konativních aspektů [Křivohlavý, 2001].

Nakonečný [1997] cituje škálu stresujících událostí, která bere stres jako nadměrně silný podnět a do tabulky rozděluje i radostné události podle hodnoty různých stresorů, autorů Holmse a Rahea [1967, in Nakonečný, 1997] tzv. „Social readjustment rating scale“. V Tabulce č. 1. uvádím zkrácenou podobu této škály podle Nakonečného [1997, s. 136]

Životní událost	Průměrná hodnota
<i>Smrt manželského partnera</i>	100
<i>Rozvod</i>	73
<i>Oddělení od manželského partnera</i>	65
<i>Trest vězení</i>	63
<i>Smrt blízkého příslušníka rodiny</i>	63
<i>Vlastní zranění nebo nemoc</i>	53
<i>Svatba</i>	50
<i>Ztráta pracovního místa</i>	47
<i>Smír s manželským partnerem</i>	45
<i>Penzionování</i>	45
<i>Těhotenství</i>	40
<i>Sexuální potíže</i>	39
<i>Přírůstek v rodině</i>	39
<i>Smrt blízkého přítele</i>	37

<i>Změna zaměstnání</i>	36
<i>Větší osobní úspěch</i>	28
<i>Změna osobních návyků</i>	24
<i>Změna pracovní doby a podmínek</i>	20
<i>Změna bytu</i>	20
<i>Vánoce</i>	12

Tabulka č. 1 – škála SRRS – zkrácená verze dle Nakonečného [1997]

Na dvacetibodové škále stresových situací, je ztráta zaměstnání uvedena na osmé pozici, což znamená pro jedince značnou zátěž spojenou s prožíváním nezaměstnanosti.

Na otázku jak často stresory na člověka působí, odpovídá Křivohlavý [1994] uvedením výzkumu Maye a Spraguea, že 77 % tehdy dotázaných žilo v podmínkách určitého stupně chronického stresu.

R Kohoutek [2002] uvádí teorii H Wolffa, že existuje u každého člověka *specifický reakční vzorec na zátěž* (někdo reaguje na stres alergiemi, jiný gastrointestinálně, někdo angínou pectoris, další cefalgiemi atp.)

Ačkoliv jsou stresory označovány za negativní činitele, určitá míra stresu je nezbytnou podmínkou pro „životní otužování“ jedince [Nakonečný, 1997].

Kohoutek [2002] uvádí, že zvládnutý stres posiluje odolnost člověka. Podle teorie *vulnerabilita – stres*, uvádí, že zátěž může vést ke vzniku choroby pouze tehdy, když je jedinec duševně nebo fyzicky vulnerabilní (tj. zranitelný) vůči specifické poruše, resp. Když je k poruše predisponován (jde o tzv. diatézu) či dokonce naprogramován (např. tzv. spícími geny).

Kohoutek [2002] dále pomocí vulnerability vysvětluje, proč někteří lidé onemocní duševní či jinou chorobou, i když jsou stresováni pouze minimálně, zatímco jiní zůstávají zdraví bez ohledu na to, jak je jejich život obtížný. Jde o schopnost a dovednost zvládat požadavky života všedního i v době mimořádných událostí (např. během povodní, při ztrátě zaměstnání, ...). Tuto schopnost popisuje i jako geneticky podmíněnou, úzce související s atribučním stylem, čili kauzálními explanacemi člověka, kterými lidé interpretují důležité události, které mohou být převážně pesimistické (např.

„Na co sáhnu, to pokazím“), nebo spíše optimistické. Dále cituje Hippokrata, který poukázal na fakt, že určité typy osobnosti a životního stylu souvisí s určitými chorobami.

Stejně tak Křivohlavý [2001] uvádí příklad, že i když je objektivně zátěž stejná je zranitelnější dítě nebo starý člověk a stejně tak člověk, který s daným typem zátěže nemá žádnou zkušenost, je zranitelnější než ten, který danou situací prošel a zvládl ji.

Ve schématu č. 1 jsou znázorněny vztahy vulnerability, životních událostí a další faktory ve vztahu k nástupu a průběhu následné poruchy.

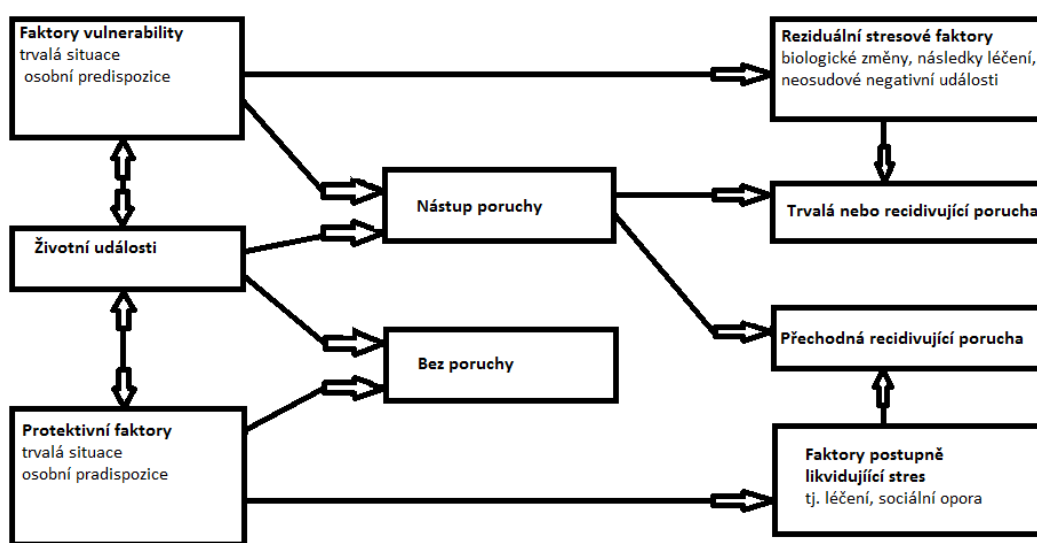


Schéma č. 1 – vztahy poruchy a životní události [Boleloucký, 2002 In Buchtová a kol., 2002, s. 136].

Modely zvládání stresu

O strategiích zvládání stresu existuje rozsáhlá literatura. Buchtová[2001, In Výrost, Slaměník, 2001, s. 91]. uvádí dva centrální procesy specifikované definicí stresu R. S. Lazaruse a D Folkmanové, kognitivní hodnocení a zvládání situace. Předpokládá se, že tyto procesy zprostředkovávají vazbu mezi stresovanou osobou a prostředím.

Kognitivní hodnocení se vztahuje k tomu, jak jedinec oceňuje nebo si vysvětluje konkrétní transakci nebo soustavu transakcí mezi sebou a životním prostředím a ohledem na vlastní pohodu a pocit blaha. Přitom se rozlišuje mezi primárním hodnocením, identifikovaným otázkou: „Ztrácím nebo získávám, nyní nebo až v budoucnu a jakým způsobem“, a sekundárním hodnocením, které odpovídá na otázku: „Co s tím mohu dělat?“ Je-li výsledek primárního hodnocení stresový, znamená to, že s sebou přináší ztrátu ohrožení či výzvu.

Primární hodnocení u dlouhodobě nezaměstnaného člověka se vztahuje ke ztrátě finančního příjmu, životně důležitých vazeb s lidmi a institucemi, relativizaci hodnot. Ztráta zaměstnání může být rovněž považována jako nebezpečí budoucích ztrát. Jak je uvedeno, může být tato životní událost hodnocena jako výzva, v případě, že je nezaměstnaný člověk s to soustředit se na hledání nových příležitostí k získání zaměstnání. Pokud je tato událost chápána jako hrozba, je prožívána jako strach, úzkost a hněv a naopak pokud je událost chápána jako výzva, je doprovázena pocity vzrušení, radosti a aktivity

Sekundární hodnocení se vztahuje k tomu, jak daný jedinec oceňuje to, co by mohl a co může udělat ve stresovém střetu s prostředím. Jak by se mohl vypořádat se stresující událostí? Dlouhodobě nezaměstnaný člověk opakovaně hodnotí závažnost ztráty zaměstnání nyní a v budoucnu, a také, jak je sám vybaven k tomu, aby čelil ztrátě práce. Jedinec může také několikrát přehodnocovat situaci v závislosti na nových informacích z životního prostředí a podle vlastních reakcí na stresující událost. Některé typy přehodnocení mohou být svou povahou defenzivní, dané spíše osobními ambicemi člověka než vlastními tlaky prostředí. Jak je uvedeno výše lidé se mohou různit co do své zranitelnosti stresem [Buchtová, 2001, In Výrost, Slaměník, 2001].

V celkovém rámci psychologie stresu a jeho zvládnání, ovlivňuje zkoumání dopadu nezaměstnanosti celá škála proměnných, tak jak je naznačeno ve schématu č. 2.

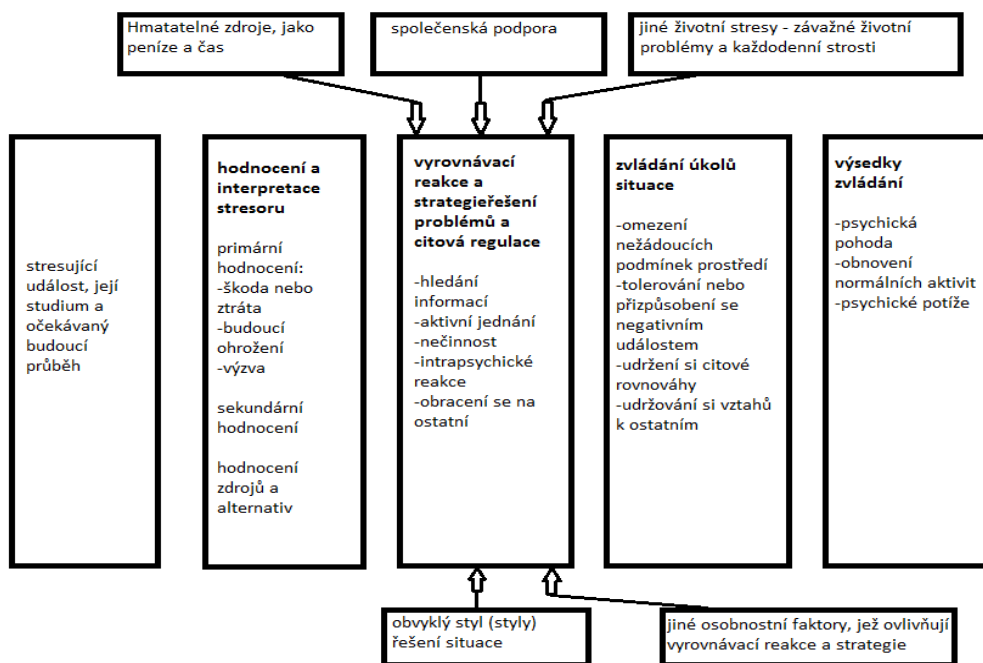


Schéma č. 2 Postup zvládnání stresu podle S. E. Taylora [Buchtová, 2001 In Výrost, Slaměnik, 2001, s. 92].

Buchtová [2001, In Výrost, Slaměnik, 2001] dále publikuje výzkumy, které zahrnují stres a různé typy chování pro vyrovnávání se se stresovou situací. Pro studium stresu v důsledku nezaměstnanosti aplikoval ve Velké Británii S. Fineman tento model ve studii o nezaměstnanosti tzv. „bílých límečků“ (středoškolské a vysokoškolské vrstvy nezaměstnaných) se závěrem, že stresové působení prostředí je funkcí relativní vyváženosti mezi problémy které nezaměstnaný řeší a stupněm opory, nebo zábran které umožňují čelit těmto problémům.

Tyto procesy jsou znázorněny ve schématu č. 3.

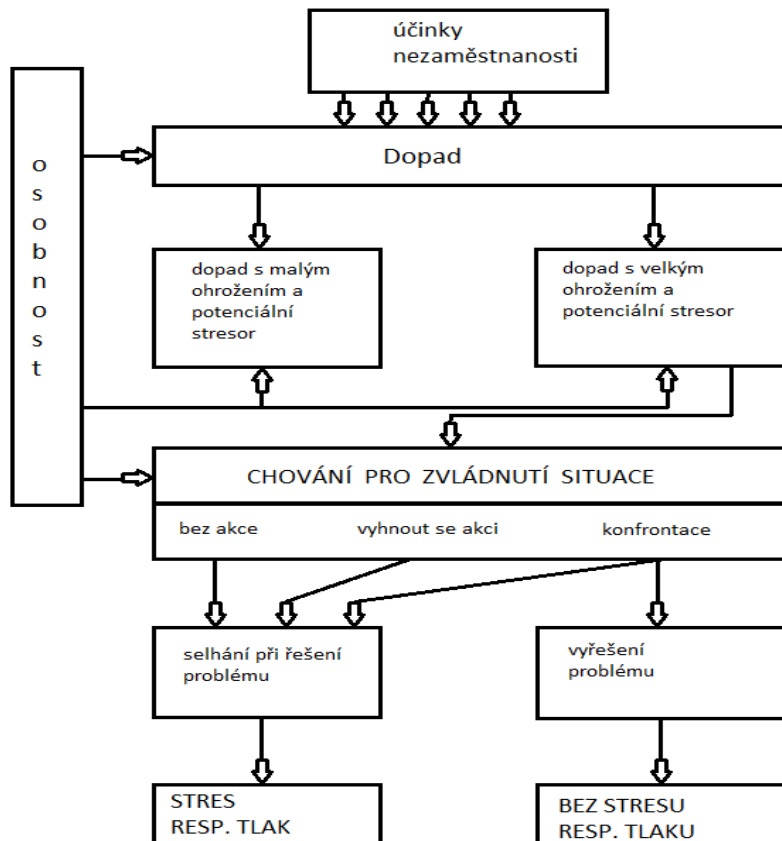


Schéma č. 3 *Procesy stresu při nezaměstnanosti podle Finemana* [Buchtová, ve Výrost, Slaměnik, 2001, s. 93].

2.2 Zvládání - coping

Pojem zvládání – coping je charakteristický pro Lazarusovo pojetí boje se stresem. Křivohlavý [2001, str. 172] udává čtyři důležité skutečnosti v souvislosti se zvládáním stresu:

1. Zvládání není jednorázovou skutečností, je to dynamický proces.
2. Zvládání není automatickou reakcí.
3. Zvládání vyžaduje určitou vědomou snahu a námahu jednající osoby.
4. Zvládání je snahou řídit dění.

Podle některých autorů jsou odlišné reakce lidí na stres výsledkem copingových pokusů, úsilí změnit stresovou situaci nebo regulovat své emoční reakce. Coping se chápe jako proces pro vysvětlení těchto rozdílů a je základním aspektem současných teorií stresu [Ficková, 1992].

Může jít o snahu jedince zvládnout podmínky, které přesahují míru jeho momentálních adaptačních schopností, kterou lze všeobecně definovat jako coping a aktivity na zvládání zátěžové situace jako copingové strategie [Mood, 2004].

Ficková [1992] definuje vztah mezi stresem a copingem jako dynamický proces obsahující čtyři složky,

1. stresory prostředí
2. kognitivní odhad těchto stresorů jako existujících situací
3. úroveň
4. copingové chování (reakce a copingové strategie).

Coping tedy představuje snahu kontrolovat, přivyknout nebo zmírnit ohrožení vedoucí ke stresovým situacím.

Strategie a styly zvládacích procesů (copingu) jsou popsány mnoha autory (Lazarus, Folkmanová, 1984; Mohapl, 1990; Sarmány, Schuller, 1994; Taylorová, 1995; Křivohlavý, 2001; Kohoutek, 2002 a další) kteří popisují strukturu zvládacích procesů. Přesná definice zvládacích procesů však chybí. Jako čtyři nejdůležitější formy struktury zvládacích procesů jsou uváděny,

1. zvládací procesy
2. zvládací schopnosti
3. zvládací strategie (vzorce)
4. zvládací zdroje.

Strategie jsou zde uváděny jako výsledek jak zvládacích procesů, tak schopností a zdrojů, nelze však vynechávat vliv situačních proměnných.

Pojmy „copingové strategie“ a „copingové styly“ bývají chápány odlišně. Copingové styly se vztahují k chování, které se projevuje opakovaně a je tedy do jisté míry předvídatelné u jedince a tím způsobuje rozdíly mezi lidmi při jejich konfrontaci

se stresovou situací. Copingový styl jako navyklý a přetrvávající vzorec chování je považován za aspekt osobnosti. Lze tedy hovořit o jisté „copingové preferenci“, o afinitě pro určitou strategii, která se při řešení problému uplatní jako první [Křivohlavý, 2001].

Copingové strategie

Dvojdimenzionální klasifikaci copingových strategií vytvořili Lazarus a Folkmanová, ve které definovali **coping orientovaný na problém**, problem – focused coping a **coping orientovaný na emoce**, emotional – focused coping. Coping zaměřený na problém je složen z aktivních pokusů o změnu současného problematického stavu. Takové pokusy se dostavují, pokud je situace vyhodnocena jako změnitelná. Coping zaměřený na emoce obsahuje zvládnutí emocí, které mohou vzniknout nenadálou změnou podmínek. Objevuje se, když hodnotíme situaci jako nezměnitelnou. Volba copingových strategií záleží na předcházejících zkušenostech a na subjektivním hodnocení zátěžové situace [Hewstone, & Stroebe, 2006].

Druhou dimenzí zvládnutí stresu je konfrontace versus vyhýbání se. Jedinec může své emoce konfrontovat (např. tím, že přehodnotí situaci nebo se svěří příteli), může se ale konfrontaci vyhnout tím, že použije strategie jako je popření, rozptýlení nebo snění. V těchto dvou dimenzích vznikají čtyři kategorie strategií zvládnutí: konfrontace s problémem, vyhýbání se problému, konfrontace s emocemi, vyhýbání se emocím [Hewstone & Stroebe, 2006].

Pojetí zvládnutí stresu se zdůrazněnou funkcí emocí podal německý neurobiolog Hüther, kterého cituje Nakonečný [2000]. U člověka existuje dvojí druh reakce na stres:

- kontrolovatelné výzvy
- nekontrolovatelné zátěže.

Vědci zabývající se stresem a jeho důsledky zdůrazňovali dosud jen druhý z výše uvedených způsobů reakce na stres. První způsob je však neméně závažný, neboť

umožňuje adaptivní reorganizaci psychofyzických potencií organismu. Podle Hüthera je pohnutkou všech snah vyjít se světem kolem sebe a cílem těchto snah je dosáhnout jistoty, přičemž nejvhodnější strategií, či nejefektivnější cestou dosažení této jistoty je „vytvoření materiální a duchovní nezávislosti, tedy osvojení si moci a vědění“ [Hüther, 1997 in Nakonečný, 2000, str.161].

Míra s jakou je situace prožívána jako stresová, stejně jako to, s jakým úspěchem ji jedinec zvládne, bude záležet na jeho **zdrojích zvládnání**. Lze rozlišit zdroje, které primárně vlastní jedinec a zdroje, které primárně pocházejí z prostředí. Intrapersonální zdroje zahrnují fyzické zdroje, jako je pevné zdraví a energie, psychologické zdroje, jako je optimismus či pozitivní sebepojetí a schopnosti, jako je řešení problémům sociální dovednosti. Příkladem vnějších či environmentálních zdrojů jsou finanční zdroje či sociální opora, tedy dostupnost ostatních, kteří mohou jedinci pomoci vyrovnat se se stresovou situací [Hewstone & Stroebe, 2006].

Podle Křivohlavého [1989], ale strategie copingu neodvádějí problém z vědomí, ale uvádějí ohrožující stresory v pozitivně zvládnutelných termínech tak, že jejich řešení nebo vyrovnání se s nimi je možné. Účinné strategie zvládnání vychází z realistického pohledu na skutečnost, z pocitu důvěry v možnosti řešení a odvahy k tomuto postupu.

Na výše uvedené dvojdimenzionální koncepci Lazaruse a Folkmanové, byl vytvořen tříúrovňový hierarchický model copingových strategií [Kohoutek, 2002 s. 127]:

- terciární úroveň: faktory příklonu a odklonu
- sekundární úroveň: rozdělení podle orientace na problém a emoce
- primární úroveň: řešení problému a kognitivní restrukturalizace.

V tabulce č. 2. Je znázorněn hierarchický model copingových strategií podle Tobina, Holroyda, Reynoldse (1984).

Příklonové strategie	Zaměřené na problém	Řešení problému
		Kognitivní restrukturalizace
	Zaměřené na emoce	Vyjádření emocí
		Sociální opora
Odklonové strategie	Zaměřené na problém	Vyhýbání se problému
		Fantazijní únik
	Zaměřené na emoce	Sociální izolace
		Sebeobviňování

Tabulka č. 2 – hierarchický model copingových strategií [Kohoutek, Blatný, Bréda, 2003]

Hewstone [Hewstone & Stroebe, 2006] k výzkumu účinnosti jednotlivých strategií uvádí kritiku raných výzkumů, kde podle Hewstona byla účinnost zvládnání hodnocena ve vztahu ke škále různých stresujících událostí (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis a Gruen, 1986). Tvrdí že použití postupu, který dosahuje průměrné míry účinnosti zvládnání v různých setkáních a opomíjí povahu stresující události, je v rozporu s obecně uznávaným názorem zachyceným v literatuře, že účinnost dané strategie závisí na povaze stresující události, kterou se jedinec snaží zvládat.

Tento problém řeší novější studie účinnosti zvládnání, které identifikují míru kontroly, kterou jedinec má nad stresovou situací. Předpokládá se, že strategie zvládnání zaměřené na problém budou účinnější v situacích, nad kterými má jedinec poměrně velkou kontrolu, zatímco strategie zvládnání zaměřené na emoce budou účinnější ve stresových situacích, nad kterými má jedinec velmi malou kontrolu. Empirické důkazy této hypotézy však Hewstone hodnotí jako nejednoznačné.

Dále uvádí, že chronické používání vyhýbavé strategie zvládnání souvisí s horším přizpůsobením, než strategie zaměřené na emoce, ve které jedinec své emoce konfrontuje. Jako důkaz, že se konfrontace s vlastními emocemi pojí k lepšímu přizpůsobení než vyhýbání, uvádí výzkum Pennenbakera, věnovaný pozitivnímu zdravotnímu dopadu odhalení dříve skrytých traumatických událostí. I když se způsoby konfrontace v rámci zvládnání zaměřeného na emoce jeví účinnější, Hewstone

[Hewstone & Stroebe, 2006] uvádí jako nedobrou strategii **ruminaci** (příliš intenzivní přemýšlení o vlastních emocích), kdy ruminující jedinci se pasivně soustředí na své symptomy stresu a význam a důsledky těchto symptomů, místo aby své emoce aktivně propracovali. Ruminace pak depresi prodlužuje tím, že posiluje účinky negativní nálady na kognici a narušuje instrumentální chování

Kohoutek [2002, s. 129] popisuje stres jako napětí, které ovlivňuje emoce, myšlení, volní úsilí i fyzickou kondici každého člověka. Jako způsob redukce takové psychické tenze v náročných životních situacích pak uvádí **agresi**, **asertivitu** nebo **únik**. O nich mluví jako o všeobecných (základních) přizpůsobovacích technikách.

Formy agresivity:

Zastřené - škádlení, vtípkování na úkor druhého, karikování druhého, ignorování prosb druhého, zlehčování, ironie, jízlivost, obviňování jiných, pomluva.

Otevřené - odmítavé mimika, slovní urážky, výhružná gestikulace, vulgární výrazy, rebelování, brachiální (ruční) agrese, záchvaty vzteku.

Formy úniku:

Fyzický únik - útěk, ústup.

Psychický únik - úmyslné přeslechnutí, přehlédnutí, úhyb slovní, výmluvou, neobvykle přizpůsobivé (konformní), chování, únik do samoty, izolace, vědomé i nevědomé, vyhýbání se lidem a situacím, únik do horlivé práce, únik do mystiky, únik do nemoci, únik do alkoholu, narkomanie, únik do rezignace, do světa iluzí.

Mechanismus asertivity popisuje Kohoutek [2002] jako jednání, které na rozdíl od agresivity nezasahuje do práv druhých a asertivní lidé jsou schopni prosadit své oprávněné požadavky

Kromě výše uvedených všeobecných mechanismů dále Kohoutek [2002, s. 129 a násl.] uvádí speciální mechanismy:

Aktivní přizpůsobovací mechanismy – typické spíše pro extroverty, u základní přizpůsobovací operace – **agrese** – můžeme popsat pět speciálních typů aktivních přizpůsobovacích operací:

Získávání pozornosti – jde o zvýšenou egocentričnost a potřebu redukce pocitu méněcennosti. Může se jednat například o příliš hlasitou mluvu, okázalé jednání, přehánění, nápadný účes apod. U malých dětí se toto chování projevuje jako tzv. řeč těla, to znamená například pláč, zadržování dechu, pomočení, cucání palce apod. [Kohoutek, 2002].

Identifikace (ztotožnění) – ztotožnění znamená prisvojení si určité projevy a vlastnosti jiných lidí. Napodobujeme nejen obsah, ale i formu. Pomocí identifikace dochází člověk k socializaci na různých úrovních v závislosti na úrovni svého vzoru. Člověk si zdůrazňováním předností blízkých osob nebo skupin dodává sebedůvěry. Identifikovat se lze s jednotlivci s referenční skupinou s věcmi nebo s idejemi. Zvláště přehnanou (neurotickou) identifikací však může dojít ke ztrátě vlastní osobnosti a její originality [Kohoutek, 2002].

Substitute – jde o tzv. náhradní přizpůsobovací mechanismy:

Sublimace (přetavení, zušlechtění) znamená, že společensky neschvalované chování nahrazujeme společensky akceptovatelným chováním.

Kompenzace znamená, že nemožnost dosáhnout úspěchu v jedné oblasti se snažíme nahradit úspěchem v oblasti jiné.

Somatizace (konverze) znamená přesunutí duševního napětí do činnosti tělesných systémů (to může vést k žaludečním vředům, bolestem hlavy nebo alergickým obtížím) [Kohoutek, 2002].

Racionalizace – jedná se o vysvětlování často iracionálního chování racionálními omluvitelnými důvody. Ochraňuje před výčitkami svědomí a sebeobviňováním [Kohoutek, 2002].

Projekce – jde o metodu redukcí pocitu viny, úzkosti, tenze mechanismem „podle tebe soudím sebe“, který souvisí s podezíravostí a paranoidními tendencemi [Kohoutek, 2002].

Pasivní přizpůsobovací operace - typické pro introverty, u základní přizpůsobovací techniky – **úniku** – můžeme popsat pět speciálních typů přizpůsobovacích operací:

Izolace – jde o stažení se do sebe, do samoty z obavy z neúspěchu. Izolace může být dlouhodobá, nebo krátkodobá. Čím obtížnější je životní situace, tím hlubší bývá uzavřenost lidí. Izolace zmenšuje příležitost osvojit si způsoby chování potřebné pro život ve skupině, čímž se zvyšuje pravděpodobnost výskytu frustrací v budoucnosti. Sklon k osamělosti a apatii mívají často lidé s nevléčitelným tělesným handicapem [Kohoutek, 2002].

Negativismus – jedná se o opačné chování, než které je očekáváno nebo požadováno, resp. Jaké si vyžaduje situace. Může se jednat o přehnanou snahu o nezávislost, opozici, samostatnost. Může být buď aktivní, nebo pasivní. Ústupky okolí negativismus posilují. Pokud je negativismus užitý adekvátně, může posilovat sebevědomí, pomáhá rozvíjení samostatnosti a učí uchovávat si vlastní názory i v podmínkách nátlaku [Kohoutek, 2002].

Regrese (infantilizace) – jde o návrat k dřívějším způsobům nebo reakcím, které v předešlých fázích vývoje byly přiměřené, v současné době jsou již nevhodné. Regrese se často vyskytuje u osob emočně zklamaných, nemocných a zraněných osob. Člověk má způsoby malého dítěte, resp. se chová klackovitě apod [Kohoutek, 2002].

Represe – jedná se o úplné, nebo částečné potlačení, popření různých afektivně nabitých informací, impulsů, motivů. Jde o vytlačení skutečností, které jsou bolestivé, tíživé, nebo společensky nebo osobně nevýhodné. Často se jedná o reakci na ty tendence, které se neslučují s jeho cíly a zásadami. Jde o jakési zavírání očí a uší – selekci percepce. Patří sem přeslechnutí výzvy nebo napomenutí ale i takzvaná *segregace (vydělení)*. Například jako když většinu času spořádaně žijící člověk si jde „vyhodit z kopytka“ aby uvolnil svou tenzi. Segregace může vést k rozpolcení osobnosti. Represe bývá často spojena se strachem, ten může v první fázi působit jako obrana, kdy tělo připraví do jakési pohotovosti, ale ve druhé fázi při dlouhodobém strachu působí negativně a ruší činnost [Kohoutek, 2002].

Fantazie – jde o mechanismus únikového fantazijního, vysněného uspokojování frustrovaných a deprivovaných potřeb. Fantazijní přizpůsobovací mechanismy snižují tenzi a úzkost. Během fantazijního snění lze prožívat tři fáze: únik, postupnou relaxaci a počátek nové perspektivy. Z přehnaného fantazijního snění se může stát zlozvyk. S fantazií souvisí zástupné činnosti, jako například čtení, film, turistika, sport, návštěvy zábavních podniků. Tyto prostředky jsou důležité pro udržení duševní rovnováhy, ale nesmějí nahrazovat skutečnost [Kohoutek, 2002].

Jedná se o to, aby člověk při řešení náročných životních situací (ztráta zaměstnání) adekvátně využil přizpůsobovací techniky, kterých je třeba si osvojit co nejvíce. Obliba jednotlivých technik je závislá na tom jakou technikou člověk v minulosti redukoval úspěšně tenze, na typu osobnosti a temperamentu. Jako vrchol vhodnosti použité techniky jsou etické zřetele. Lidé však nejednají vždy podle určitého objektivního stavu věcí, ale podle svého vlastního mínění, nálady, emoce, postoje, podle toho jak situaci subjektivně atribuuji, hodnotí, interpretují. Často se vyskytuje tzv. egocentrická tendence sebeochranných atribucí, tj. tendence přisuzovat úspěch sobě samému a neúspěch jiným lidem nebo situačním faktorům [Výrost, Slaměník, 2008].

2.3 Zvládání stresu v nezaměstnanosti

Z hlediska sociální psychologie je možné situaci nezaměstnanosti považovat za sociální situaci, která je subjektivně vnímaná jako složitá a náročná. Zvládání takové situace klade na člověka zvýšené psychické požadavky.

Ztráta zaměstnání je traumatizujícím existenciálním zážitkem. Nově vzniklá situace – nezaměstnanost působí na chování a emoce jedince jako stresor a nutí ho na takto vzniklou situaci reagovat.

Vysoká míra nezaměstnanosti nepříznivě ovlivňuje celkové společenské klima, zhoršuje hospodářskou situaci státu spokojenost a zdraví lidí. Ztráta práce však především ponižuje člověka, který umí a chce pracovat, narušuje jeho obvyklou

psychickou pohodu, poškozují život jeho rodiny. Naše i zahraniční poznatky potvrzují, že ztráta práce znamená pro jedince nejen pokles životní úrovně (hraničící často až s chudobou), ale také řadu dalších negativních osobnostních změn. Lze říci, že ztráta práce vyvolává patologické symptomy na dvou úrovních: v rovině jedince to mohou být dezintegrace osobnosti, výrazně dysfunkční chování, zdravotně psychické i tělesné obtíže, problémy v rodině; v rovině společnosti se projevují zvýšenou konzumací alkoholu, nikotinu a drog (zejména u mladých lidí), vyšší nemocností a spotřebou léků, větším výskytem sebevražedných pokusů, zvýšenou kriminalitou a násilím, rasovými a meziskupinovými konflikty [Buchtová, 2002].

Jako hlavní příčina zhoršujícího se psychického i fyzického zdraví, vyúsťující až do apatie a beznaděje bývá již ve studiích z 30. let minulého století označována prodlužující se doba nezaměstnanosti. Tyto studie vychází z popisů stádií prožívání nezaměstnanosti, kterými nezaměstnaný prochází a které se dají charakterizovat typickými postoji. Mezi základní stadiální přístupy patří klasifikace Balesa a Lamberta, Bakka, Zawadského a Lazarsfelda, Eisnera a Lazarsfelda (podle Feather, 1989). Klasifikace a popis všech stádií je relativně podobný ve všech přístupech. První stádium při styku se stresem představuje šok, po kterém aktivní hledání práce, převládá optimismus a udržování pevných postojů. Když jsou snahy najít práci neúspěšné, nastupuje stádium charakterizované pesimismem, strachem a zvýšeným stresem. Poslední je stádium fatalismu a apatie [Schraggeová – Kopcová, 2009].

Nezaměstnanost a zdraví

„Nezaměstnanost je klíčová socioekonomická determinanta zdraví, která přináší negativní důsledky sociální, psychické, behaviorální i zdravotní“ [Boleloucký, 2002 In Buchtová a kol. 2002, s. 146].

Hodnota zdraví představuje v životě nezaměstnaných, ale i zaměstnaných osob nejvyšší životní hodnotu, kterou si zpravidla člověk uvědomí, až když ji ztratí zpravidla v důsledku nemoci. Od této hodnoty, která je spojena se zdrojem tělesné a duševní

pohody se totiž odvíjí také předpoklad pro získání a udržení zaměstnání [Buchtová, 2008].

V psychologii zdraví lze popsat celou řadu sociálních vlivů a okolností, jež mohou pozitivně i negativně působit na zdravotní stav nejenom člověka – jedince, ale též různých profesních, věkových a jiných skupin lidí, a dokonce i lidské společnosti jako celku. Hraniční prvek mezi těmito sociálně založenými faktory tvoří koncepce životních událostí, jež bývá často v odborných pojednáních řazena spíše do osobnostních dispozic či do procesů zvládnání stresu, primárně však jde nesporně o prožití různých životních situací, stavů a událostí, jež mají v naprosté většině společenskou povahu. Tato koncepce vznikala z dvojího zadání a to v rámci výzkumu psychologů a na základě požadavku zdravotních pojišťoven, aby se lékaři pokusili v chorobopisech pacientů identifikovat ty životní situace a události, jež předcházeli onemocnění, eventuálně jiné změně zdravotního stavu a úmrtí [Honzák, 2005].

Životní situace a události, jež nutí člověka měnit zaběhnutý životní režim a reagovat na ně, netvoří samozřejmě homogenní skupinu. Je třeba rozlišovat jednak mezi očekávatelnými či předvídatelnými událostmi (dovolená, sňatek) a neočekávanými či nepředvídatelnými (nemoc, nezaviněná ztráta zaměstnání), nebo náhodnými událostmi (nehoda, úraz). Dále je nutno rozlišovat závažnost dopadu těchto situací a událostí na lidskou psychiku, a to jak v rámci distresových životních událostí (tj. těch, jež jsou spojeny s nepříznivě laděnými emocemi a nízkou úrovní svobody volby prožití situace či události), tak v rámci eustresových životních událostí (spojených s pozitivně laděnými emocemi a vysokou svobodou volby prožitku události) [Kebza, 2001 In Výrost, Slaměník a kol., 2001].

V psychologii zdraví se věnuje značná pozornost vztahu mezi postavením člověka ve společenské hierarchii (včetně souvisejících materiálních, behaviorálních, psychosociálních a dalších okolností) a zdravotním stavem člověka. Je zřejmé, že základním určujícím faktorem je zde sociálně ekonomický status. Jak upozornila ve své studii P. A. Thoitsová [1995 In Výrost, Slaměník a kol. 2001], distribuce stresu, zvláště chronické povahy, se signifikantně liší podle příslušnosti k sociální třídě, a to tak, že jeho výskyt je vyšší v nižších sociálních třídách. Tato okolnost je velmi

významná zejména k přihlédnutí k faktu, že právě chronický stres může mít za následek pokles činnosti imunitního systému a s ním související vznik a rozvoj onemocnění [Kebza, 2001 In Výrost, Slaměnik a kol. 2001].

Podle Kebzy [2001 In Výrost, Slaměnik, 2001] je v této souvislosti zajímavý poznatek R. G. Wilkinsona [1997 in Kebza, 2000], který upozornil v této souvislosti na to; že v rámci vyspělých zemí nevykazují nejlepší úroveň zdraví občané absolutně nejbohatších států, nýbrž občané těch zemí, ve kterých jsou nejmenší rozdíly mezi nejvyššími příjmy bohatých a nejnižšími příjmy chudých. Z výsledku srovnání 32 zemí v jeho práci vyplývá, že nerozhoduje absolutní výše státního příjmu, ale způsob jeho redistribuce mezi občany. Autor toto zjištění vysvětluje tak, že země s vyšší tendencí k rovnostářství jsou též sociálně kohezivnější. Jejich komunitní život je intenzivnější, je více prožíván a vyjadřován a sociální nerovnosti jsou vlastně touto cestou tlumeny. Podle Wilkinsona [1997 in Kebza, 2000] má právě sociální koheze zásadní význam pro kvalitu společenského života, jež je jednou z výrazných determinant zdraví.

Dopady nezaměstnanosti na psychické zdraví

Negativní životní události mohou ovlivňovat tělesné i duševní zdraví člověka. To dokazují výzkumy prováděné už v 30. letech 20. století, např. Marienthal, Rakousko (Jahodová, Lazarsfeld, Zeisel, 1971), která naznačila souvislost mezi nezaměstnaností a zhoršeným zdravotním stavem populace. Nezaměstnanost jako situace nejisté budoucnosti je významným zdrojem sociálního stresu vedoucího ke zvýšenému napětí v rodině, zvýšené izolaci od druhých a ztrátě sebeúcty [Boleloucký, 2002 In Buchtová, 2002].

„Neúspěchy při hledání zaměstnání, při oslovování firem i při výběrových řízeních představují pro nezaměstnaného stresové podněty a vyčerpávají jeho psychickou energii. Každý člověk má jinou psychickou odolnost. Co je však všem lidem společné? Nikdo nevydrží opakované neúspěchy dlouhodobě!“ [Plesník, Richterová a Quisová, 2006, str. 10].

Nezaměstnanost má zásadní vliv na obecnou psychickou vyváženost a může se stát spouštěčem psychické poruchy. Zhoršení duševního zdraví bylo doloženo také zvýšeným využitím psychiatrických zařízení. Obvykle mizí subjektivní pocit zdraví, přibývá depresivní symptomatologie a je zhoršena celková kvalita života. Ačkoliv má nezaměstnanost vliv na psychické zdraví může mít za následek ztrátu zaměstnání nebo se oboje uplatňuje v recipročním procesu [Šolcová, Kebza, 2001].

Obecně platí, že čím déle trvá nezaměstnanost, tím jsou v jejím důsledku také větší psychické změny. Svou situaci nezaměstnaný člověk prožívá především emocionálně. Citové reakce mají převážně negativní charakter, a jelikož je nezaměstnanost většinou vnímána jedincem jako ohrožení vlastní budoucnosti, může tak vyvolávat pocity úzkosti a psychického napětí [Vágnerová, 2008].

Podle výzkumů J. Čížkové a R. Vysloužila [1994 In Malindová, 2011] se u nezaměstnaných jedná především o zvýšenou anxiету (chorobnou úzkost) jejímž důsledkem je možné blokování schopnosti sociální začlenění a nižší hodnocení vlastních výkonů v běžných činnostech. Aktuální úzkost se zvětšuje do 6 měsíců od ztráty zaměstnání a po 9. měsíci se vyrovnává. Toto zjištění lze interpretovat jako osobní vyrovnání s tíživou situací a následné přizpůsobení se této situaci. Absolutní četnosti upozorňují na zvyšování úzkosti s věkem, kde je vyšší výskyt u ženatých mužů, a kde může hrát svou roli pocit odpovědnosti za rodinu. Podle pohlaví jsou muži v situaci ztráty zaměstnání úzkostlivější než ženy.

Odlišnou perspektivu představuje u nezaměstnaných osob postižení psychické labilitity. Vlivem nezaměstnanosti se jedinec stává emočně labilnějším a zranitelnějším. Výzkum ukazuje u 60% zvýšenou psychickou labilitu a to zejména u žen [Čížková, Vysloužil, 1994 In Malindová, 2011].

Důvodem emoční nestability je především narušení časového modelu, neboť v době ztráty zaměstnání nabývá na významu právě osobní aktivita ve volném čase. Čím smysluplněji může být volný čas strukturován a využíván, tím menší je během nezaměstnanosti psychická zátěž. [Buchtová, Filo, 2008]

Negativní životní události (nezaměstnanost) v extrémních i běžnějších životních situacích mohou vést k nekontrolovatelným negativním změnám vlastních aktuálně probíhajících cíleně zaměřených aktivit postiženého jedince. Nekontrolovatelné negativní změny vedou ke dvěma typům psychologických následků [Boleloucký, 2002 In Buchtová a kol., 2002 s. 135]:

1. k „pocitu ztráty osobní kontroly“, „nedostatku mistrovství“ nebo „fatalismu“
2. k nesmyslnému, bezúčelnému a iracionálnímu chování, jež často souvisí s projevy duševní poruchy.

Pravděpodobnost výskytu duševní poruchy v důsledku nekontrolovatelných negativních změn trvalé situace závisí podle Bolelouckého [2002 In Buchtová a kol., 2002] na výraznosti těchto změn. Nekontrolovatelné negativní změny v trvalé situaci bývají pak častou konečnou cestou, která vede k psychiatrickým poruchám. Může jít o různé zdroje nekontrolovatelnosti prostředí a predispozice v extrémních či více obvyklých situacích, kde se objeví náhlé neštěstí, katastrofa.

Ve schématu č. 4 jsou vidět tři možné důsledky životních událostí: „pozitivní změna v činnosti a zdraví“, „žádná změna v činnosti a zdraví“ a „nepříznivá změna v činnosti a zdraví“. Je zde zařazena i „osobní predispozice“ jako součást komplexu procesů, ve kterých životní události přispívají k jejich vyústění.

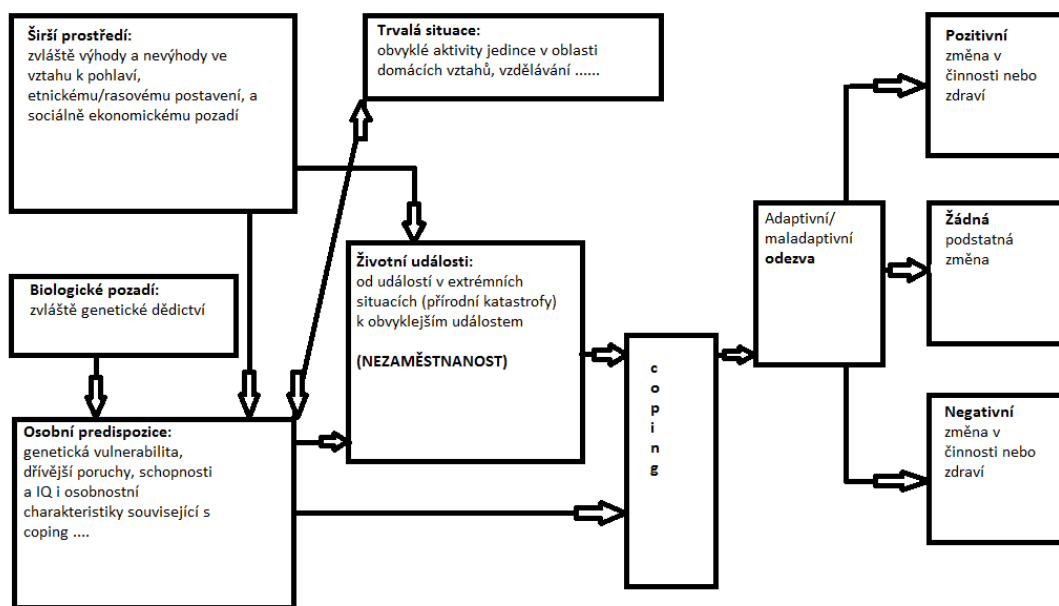


Schéma 4. Vztahy životních událostí, osobní predispozice a trvalé situace k širšímu prostředí, biologickému pozadí, procesu copingu a výslednému zdravotnímu stavu [Boleloucký2002 In Buchtová a kol., 2002, s. 136].

Dopady nezaměstnanosti na fyzické zdraví

Destruktivní změny související s nezaměstnaností se neomezují pouze na duševní zdraví. Obecně se předpokládá, že je fyzické zdraví u nezaměstnaných osob horší než u osob, které zaměstnané jsou [Kebza, 2005].

Ztráta zaměstnání působí jako existenciální stres, který zejména pokud chybí vyhlídka na přijatelné řešení, ohrožuje i celkový zdravotní stav nezaměstnaného

člověka. Tato zátěž se neprojeví jen v oblasti psychiky, ale i somatickými potížemi, jež lze interpretovat jako psychosomaticky podmíněné. V dnešní době je poměrně známé, že fyzickou bolest provázejí také psychické obtíže, tzv. somatopsychika a naopak se mohou psychické problémy manifestovat fyzickými bolestmi i fyziologickými poruchami, tzv. psychosomatika [Novosad, 2002].

Emoční poruchy se mohou ve svých důsledcích projevovat jako tělesná onemocnění. [Boleloucký2002 In Buchtová a kol., 2002].

Dlouhodobé vlivy z prožívání stresu z nezaměstnanosti se odráží především v dysfunkcích vegetativního nervového systému, které se projevují psychofyziologickými poruchami. Psychofyziologické poruchy tak zahrnují vyšší pravděpodobnost rozvoje kardiovaskulárních onemocnění, respiračních poruch a vyvolávají i změny v biochemických hodnotách. Například může jít o vysoké hodnoty cholesterolu nebo sacharidů v krvi aj. [Buchtová, 2000].

Somatickými potížemi, kdy mohou nezaměstnaní jedinci na zvýšenou zátěž prostředí reagovat tělesnými příznaky, se může manifestovat také psychogenní neurotická porucha, některé poruchy psychotické a pravděpodobně nejfrekventovaněji studovanou psychologickou proměnnou jsou mezi nezaměstnanými lidmi podle afektivní poruchy, zejména deprese [Boleloucký, 2002 in Buchtová a kol., 2002].

2.4 Případové studie

Nezaměstnaní jsou muži i ženy, lidé v různém věku, s různým vzděláním, v různém sociálním postavení. Nezaviněná ztráta zaměstnání, neúspěch při hledání zaměstnání, ale i obavy zaměstnaných lidí ze ztráty zaměstnání mají negativní důsledky ekonomické, sociální, psychické i zdravotní. Je zřejmé, že nezaměstnanost je závažným společenským problémem ale hlavně závažným problémem lidským.

Proto jsou následně popsány konkrétní případy nezaměstnaných s jejich životním příběhem i se způsobem jakým k řešení situace přistupují. Na úvod nutno říci že níže uvedené případy byly vybrány s ohledem na to, že ukazují rozdílný způsob,

jakým osoba o zaměstnání přišla, jiný způsob jakým svou nezaměstnanost řeší a v neposlední řadě jak vzniklou situaci zvládá

• **Kazuistika A, pan Josef**

Panu Josefovi je 34 let, bydlí v centru Prahy. Žije v domácnosti se svými rodiči a mladším tělesně hendikepovaným bratrem Janem. Střední odborné učiliště nedokončil, důvodem bylo záškoláctví, provokoval učitele a neuznával autority.

Od roku 2003 do konce loňského června byl ve vězení. Byl odsouzen městským soudem v Praze na pět let nepodmíněně za spoluúčast na vraždě. Odvolal se k vrchnímu soudu v Praze s tím, že se snažil naopak oběť chránit, a že odmítl vykonat to, co nakonec vykonali jiní. Krajský soud mu ovšem trest ještě zvýšil, a to na dvanáct let nepodmíněně. Po odpykání dvou třetin trestu požádal o propuštění z výkonu trestu. Byl propuštěn s šestiletou podmínkou.

Uvádí, že před svým uvězněním vedl pestrý život, s oblibou vzpomíná na vojnu, kde získal řadu dovedností, řidičský průkaz skupin A, B, C, T a osvědčení pro manipulaci s různými čerpadly a kotli. Na vojně též získal zálibu v bojových sportech a trávil několik hodin denně v posilovně. Po ukončení vojenské služby pracoval jako vyhazovač na diskotékách v nočních klubech a občas si přivydělával i jako ochránce lidí a budov.

Josef je svobodný a tři roky nežije v trvalém partnerském vztahu. Poslední přítelkyně Jana byla barmankou, dle slov Josefa se její návštěvy ve věznici postupně snižovaly a po pětileté známosti vztah ukončila.

V současné době uplynulo půl roku od Josefova propuštění z vězení. Sděluje, jak těžko se orientuje ve světě, který se za dobu jeho pobytu ve vězení výrazně změnil. „Všechno je pro mě složitý, hodně věcí se teď dělá jinak.“ Při rozhovoru se neustále vrací k nespravedlnosti a cítí se zraněn tím, jak všechno myslel dobře a ono se to obrátilo. Je stresován představou, že nesmí udělat chybu. Ví, že jich udělal

v minulosti již dost. „Neznalost světa“ je dle Josefa příčinnou častých konfliktních situací a následně pak depresivních rozlad. „Někdy je toho na mě moc, mám pocit, že to nezvládnu.“

Jeho současnou situaci komplikuje především dluh, který se vyšplhal na 500.000,-Kč. Dluží především státu za soudní výlohy, advokátům a VZP za dlouhodobé neplacení pojistného. Chtěl by svoje dluhy splácet, ale nemá z čeho. Podle jeho vyjádření, půlroční snažení o získání dobře placené a spolehlivé práce ztroskotalo na neochotě zaměstnavatelů přijmout pracovníka, který je podmíněčně odsouzen. Snažil se zvýšit si vzdělání, avšak na střední odbornou školu se nedostal. Jeho přáním je dostat se zpět do armády, to však v současné době a vzhledem ke kriminální minulosti není možné.

Podle jeho sdělení od propuštění sehnal pouze zaměstnání na dohodu o provedení práce ve stavebnictví, kde mu však různě plat krátily a tak nemohl dostát svým závazkům (splácení dluhů).

Tvrdí, že na solidní práci již rezignoval, a tak se snaží uživit zase jako vyhazovač v barech. Na Úřadě práce se nezaevidoval s tím, že práci si sežene vždy sám. Jeho jedinou kvalifikací je jen řidičské oprávnění. Je motivován se již do vězení nevrátit a tvrdí, že neupadá do deprese. Je prý od přírody optimista a věří, že se vše jednou obrátí a on splatí své dluhy a začne žít normální život. Motivace nejít do vězení a rodiče s bratrem jsou jeho oporou při dalším a dalším oslovování potenciálních zaměstnavatelů, o kterých tvrdí, že by se jim odvděčil spolehlivostí a solidností. Takový zaměstnavatel, který by uvěřil a zná trestní rejstřík pana Josefa, se zatím nenašel.

Při rozhovoru je Josef neupravený postává ve vytahané mikině a roztrhaných kalhotách s mnoha cvoky a různými řetězy kolem nohou. Okované boty dotváří jeho styl, který sám nazval rebelským. Choval se neformálně, jeho projev byl afektovaný a během rozhovoru se střídá naštvanost s výbuchy smíchu. Domnívám se, že kriminální minulost, neucelený, primitivní projev a Josefova „image“ mohou být zřejmě jedním negativních či varujících prvků pro potencionální zaměstnavatele.

Shrnutí

Ve své situaci nejvíce pociťuje ekonomické dopady nezaměstnanosti se všemi důsledky popsány výše. Je asi typickým členem rizikové skupiny nezaměstnaných, tak ji popisuje B. Buchtová [2000]. Na jeho postavení na trhu práce má značný vliv nízká kvalifikace i sociální patologie. O tom, že situaci si do značné míry zavinil sám, ví. Pozitivní myšlení mu pomáhá udržet motivaci pro další hledání zaměstnání

• Kazuistika B, paní Hana

Paní Haně je 50 let. Již dva roky je nezaměstnaná, v lednu dokončila pohybovou rehabilitaci po zlomenině horní končetiny a byla uznána práceschopnou. Žije na venkově v oblasti Mostecka, které je dlouhodobě hodnoceno jako sociálně slabá lokalita, společně se svým manželem Karlem, který je v částečném invalidním důchodu. Ve společné domácnosti žijí též jejich dvě dcery, manžel jedné z dcer a pět dětí. Dcery jsou na mateřské dovolené, ve společné domácnosti žije toho času deset lidí.

Sociálně – ekonomická situace rodiny je značně nepříznivá, zátěží jsou dluhy na odebíraných energiích. Paní Hana nemůže ze zdravotních důvodů, v důsledku Kronovy choroby, dojíždět za prací do města vzdáleného třicet kilometrů.

Poslední zaměstnání měla paní Hana před dvěma roky, byla zaměstnána u Technických služeb města Mostu jako dělnice. Pro narůstající zdravotní potíže a komplikace v chorobě, byla dle jejich slov nucena tehdejší zaměstnání opustit. V současné době jsou všechna místa u Technických služeb města Mostu obsazena a dojíždět vlakem či autobusem by podle svých slov stejně nezvládla.

V minulosti byla bez zaměstnání pouze jednou a to po dobu čtyř měsíců. V té době velmi těžce nesla ztrátu sociálních vazeb, které měla v dlouhodobém zaměstnání vytvořeny. V té době již byly její dcery doma na mateřské dovolené, ale manžel chodil ještě do práce na plný pracovní úvazek. Popisuje stavy, kdy měla

pocit, že se s dcerami nesnese a proto chodila na dlouhé procházky kolem vesnice, aby si zkrátila chvíle, které byla zvyklá trávit v zaměstnání. Společně s tím neúměrně rostl její účet za telefon, protože chybějící pracovní kolektiv měla tendenci nahradit telefonováním s bývalými kolegyněmi.

Hana je vedena na Úřadě práce Most – východ, kam dojíždí asi 2x až 3x měsíčně. Zatím sama i na doporučení úřadu navštívila podle svých slov asi 30 potenciálních zaměstnavatelů, avšak bezvýsledně. Paní Hana má pouze základní vzdělání odborné učiliště, obor prodavačka pro těhotenství nedokončila a má čistý trestní rejstřík. Sama se hodnotí jako manuálně nadprůměrně zručná, sama šije oblečení pro celou početnou rodinu. Hledala zaměstnání i ve společnosti zabývající se šitím doplňků do vozidel, kde nepožadovali žádné znalosti krom testu zručnosti. Paní Hana však test ani nezkusila, protože si myslí, že už nic nedokáže a že je k ničemu.

Dále ale uvádí, že je pro ni naprosto nemožné být doma a nechodit do zaměstnání. Postupem času své nezaměstnanosti se začala sama starat o celou domácnost. Aby si zachovala nějaký režim dne, stará se o manžela i o vnoučata a své dcery. Tato extrémní zátěž ale opět zhoršuje její zdravotní stav. I přes to, kolik práce doma zastane je její sebehodnocení velmi nízké. Působí velmi unaveným dojmem, protože se cítí být oporou rodiny a nedostatkem financí a rostoucími dluhy je velmi frustrována. Svou situaci po dvou letech bez zaměstnání vidí jako beznadějnou a i když se snaží Úřad práce navštěvovat, nevěří, že sežene pracovní místo v pro ni akceptovatelném dosahu svého bydliště.

Shrnutí

Paní Hana je díky zdravotnímu stavu ve výběru zaměstnání značně omezena, což ji v souběhu s nízkou kvalifikací řadí také mezi rizikové skupiny nezaměstnaných. Práci ale stále hledá díky své nezdolnosti a životnímu stylu, ve kterém hrála práce vždy hlavní roly.

• Kazuistika C, slečna Lucie

Slečně Lucii, která vyrůstala v malé obci nedaleko Prahy je 25 let. V dětství byla často pro opakované infekce horních cest dýchacích hospitalizována na dětských odděleních v mnoha tamních nemocnicích. Základní školu těžce snášela, chodila do školy s pláčem. Kontakt se spolužáky byl problematický, nejraději byla doma, nejvíce rozuměla se starší sestrou Hankou. Odmítala jezdit na školní výlety, prosila matku, aby ji omluvila. Otec Lucie pracuje jako manažer v prosperující nadnárodní společnosti a matka je ženou v domácnosti.

Lucie se učila zahradnicí, obor vybrali rodiče, sama se nedokázala rozhodnout. Měla v plánu studovat Střední zdravotnickou školu, neuspěla však v přijímacím řízení. A poté dle jejich slov rezignovala na další nabízené možnosti.

V druhém ročníku studia oboru zahradnice si Lucie našla brigádu, pracovala jako barmanka v centru Prahy, zamilovala se do kolegy a záhy otěhotněla. Na přání rodičů a otce nenarozeného dítěte, absolvovala v druhém měsíci gravidity interrupci. Do školy se vrátila pouze formálně a jak sama uvádí „pro klid rodičů“. S přáteli, které znala z baru, navštěvovala různé kluby a podniky, do školy nechodila.

V třetím ročníku studia byla pro opakované absence ze školy vyloučena. Opět se v 18 letech vrátila k práci barmanky do nočního baru. Zamilovala se do o 12 let staršího výtvarného umělce. Petr měl dle Lucčiných slov ateliér „kousek“ za Prahou. I přes opakované naléhání rodičů se Lucie k Petrovi nastěhovala. Přestala pracovat, Petr finančně zaopatřil oba, nechtěl, aby Lucie byla v noci v práci. Časté večírky a noční mejdany v ateliéru Lucii bavily, hovoří o nejrůznějších populárních osobnostech, jejich manýrech a způsobech zábavy. Žila zábavou a pro zábavu, sděluje, že když nekouřila zrovna marihuanu, tak pila alkohol, nebo experimentovala s drogami.

V 19-ti letech již jako závislá na pervitinu nebyla údajně pro Petra již atraktivní, hovoří o sobě jako o zmítající se trosce mezi plátny. Petr Lucii opustil. V té době již měla otcem domluvený termín nástupu protitoxikomanického léčení v pražských

Bohnicích. Hospitalizaci po dvou měsících na vlastní žádost ukončila. Zaměstnání nehledala, přespávala u známých a přátel, se kterými brala drogy. S určitým zaujetím vypráví, jak vyzkoušela snad všechny nealkoholové psychotropní látky.

S rodiči přestala zcela komunikovat, podmínkou návratu k rodičům byla abstinence od drog a vyhledání zaměstnání. Vše uvedené Lucie akceptovat nechtěla. Na drogy si vydělávala krádežemi, prostitucí a podle svých slov přespávala „kde se dalo“. V dubnu v den svých dvacátých prvních narozenin byla Lucka pro akutní intoxikaci drogami hospitalizována na Anesteziologicko-resuscitačním oddělení. Poté souhlasila s opětovnou protitoxikomanickou léčbou v psychiatrické léčebně. Dle jejich slov léčbu zvládala celkem dobře. Hovoří o to, jaké má vlastně štěstí. Na otázku jak to myslí, odpovídá: „No byli tam se mnou samí feťácký socky, měli dluhy a neměly prachy.“ Pokuty na pražském dopravním podniku za jízdy „načerno“, zdravotní a sociální pojištění dosud uhradil a zajistil Lucčin otec.

Sociální pracovnice léčebny během poslední fáze hospitalizace vyhledala Lucii zaměstnání, měla pracovat jako dělnice ve firmě, která vyrábí kontaktní systémy a kabeláže pro automobilový průmysl. V den pohovoru s potencionálním zaměstnavatelem Lucka porušila abstinenci, potkala kamaráda, se kterým si zakouřila marihuanu. Z léčby byla z disciplinárních důvodů propuštěna a do zaměstnání nenastoupila. Vrátila se ke způsobu života před hospitalizací.

Po dalších dvou letech života „na ulici“ a kontinuálního užívání drog, byla dle jejich slov rodiči „odepsána“. Vypráví jak ji otec několik dní „venku“ hledal, poté ji sdělil, že přestal platit veškeré záležitosti týkající se Lucčiných finančních povinností, a že toho času má místo trvalého pobytu nahlášeno na městském úřadě Prahy 10.

Ve 24 letech se Lucka pokusila o třetí léčbu v Psychiatrické léčebně Kroměříž. Sociální sestra shromáždila a sečetla dluhy, které Lucii vznikly od doby kdy ji rodiče „předaly“ zodpovědnost a otec přestal financovat její záležitosti. Dluhy se vyšplhaly na 350 000 tisíc korun. Sděluje, že sociální sestra ve spolupráci s institucemi, kterým Lucie dluží peníze, vypracovala splátkový kalendář a našla zaměstnání v blízkosti ubytovny.

Jednalo se o nekvalifikovanou práci zahradnice v pěstírně žampionů. Lucie v zaměstnání „vydržela“ pouze dva týdny. Situaci komentuje slovy: „No prostě mě to nebavilo, nechtělo se mi tam chodit a pořád po mě něco chtěli.“ Lucie se vrátila k partě kamarádů a opět začala brát drogy. Dluhy neřeší a na konci našeho rozhovoru sděluje, že až si bude potřebovat zase odpočinout, nechá se hospitalizovat v léčebně, údajně jich je v České republice ještě hodně.

Domnívám se, že Lucčina nezaměstnanost je zcela dobrovolná, troufám si říci, že v podstatě parazituje na zdravotnických zařízeních. Dosavadní léčby byly zřejmě pouze jakýmsi přechodným útočištěm a motivaci pro léčbu závislosti Lucie pouze verbalizovala. I přes z mého úhlu pohledu značnou snahu pomáhajících profesionálů (sociálních pracovníků či sester) postrádá smysl podílet se a spolupracovat na něčem či s někým kdo o pomoc vlastně ani nestojí.

Shrnutí

Lucie nikdy v životě nepracovala. Díky sociální patologii a nízké kvalifikaci nemůže zastávat pracovní místa se sebemenší zodpovědností. Motivaci si nějakou práci najít nemá. Ze své situace nikoho neviní a cítí se být v podstatě spokojená.

Vzhledem k jedinečnosti každého člověka nelze závěry teoretických předpokladů o vlivu nezaměstnanosti na člověka a jeho spojení s osobnostními charakteristikami zobecňovat. Na uvedených případech lze vyzorovat zásadní rozdíly v prožívání nezaměstnanosti a na individualitě, která je důležitá při přístupu k pomáhajícím profesím k nezaměstnaným.

3 Osobnostní charakteristiky ovlivňující zvládání stresu

Osobnostních charakteristik existuje celá řada a některé z nich mají mimořádný význam při řešení stresových situací. Některé pomáhají stresovou situaci zvládat a některé člověka uvádějí do ještě horší situace [Křivohlavý, 2001].

Obecně lze říci, že prožívání, zvládání a přizpůsobování se změnám, jakou ztráta zaměstnání je, je dáno sociální rolí člověka, jakou získal při sociálním učení v procesu socializace. Jako produkt socializace lze označit osobnost jedince, jako výsledek jeho sociálních zkušeností.

Člověk přichází na svět jako biologické individuum svého druhu a společenskou bytostí se specificky lidskou psychikou se stává vlivem socializace. Socializace je široký pojem pro celkový proces, v jehož rámci individuum vyvíjí jemu vlastní sociálně relevantní schémata chování a prožívání prostřednictvím aktivní interakce s druhými lidmi [Nakonečný, 2000].

Socializací a vzděláním se utváří sociální i profesní kompetence osobnosti, tedy schopnost jedince úspěšně a efektivně řešit aktuální i standardní situace v životě i v pracovním procesu. To úzce souvisí s tzv. sociální zralostí osobnosti. Na socializaci osobnosti působí i nezáměrné vlivy skupiny [Kohoutek, 2002].

Základním způsobem socializace je sociální učení zprostředkované rodinou, školou a dalšími společenskými institucemi. Avšak rozhodujícím aspektem tohoto učení je **ego-vztažné učení**. Obecně vzato jde o ty druhy učení, které se vztahují k evalvací a devalvací ega. Jedinec má tendenci vytvářet situace, které umožňují evalvací jeho ega (tedy může předvést jiným a ujistit sám sebe, že má kladnou sociální hodnotu) a které zabraňují devalvací jeho ega (tedy kde se může vyhnout pocitům snížení své hodnoty, které jsou vyvolány v něm samém a u osob v jeho okolí). V obou případech jde o osoby, na nichž je formálně či neformálně závislí [Nakonečný, 2000].

Mezi ego-vztažné učení patří [Nakonečný, 2000]:

1. interní vs. externí místo kontroly
2. naučená bezmocnost
3. očekávání vlastní bezmocnosti.

Jde o formy učení, kde proces učení je kontrolován resp. Determinován vztahem k jáství („self“). Nakonečný [2000] v této souvislosti srovnává s K. Holzkampem, podle něhož jsou všechny uvedené koncepty rozšířením S-R modelu učení. Holzkamp patří mezi rozhodné kritiky behaviorismu a proto pro něho subjekt jako původce jednání a také jako původce svých vlastních učebních aktivit považuje za nepředstavitelný.

3.1 Locus of control

Očekávání „interní vs. externí hodnoty zpevnění“ (J. B. Rotter) vyjádřené konceptem „locus of control“ LOC (přeloženo jako místo, středisko kontroly). Jedná se o přesvědčení subjektu, že je, nebo není schopen kontrolovat zpevnění, zejména v nestrukturované situaci, což v prvním případě zesiluje a v druhém případě zeslabuje potenciál chování (vede tedy k aktivaci, nebo deaktivaci subjektu) [Nakonečný, 2000].

Julián Rotter navázal na svého učitele Kurta Lewina a chování člověka vysvětluje v návaznosti na prostředí. Svoji teorii sociálního učení navrhl proto, že velká část chování lidí se osvojuje v sociálních situacích, kdy uspokojování potřeb je zprostředkováno jinými lidmi.

Rotter se hlásí k behaviorismu, ale vytýká mu dva zásadní nedostatky [1982]:

- není připraven řešit problémy klinické praxe
- přehlížení schopnosti člověka myslet a předvídat.

Tyto jedinečné schopnosti člověk využívá k tomu, aby dosáhl zamýšlených a předvídaných cílů a získal tak odměnu [Rotter, 1982].

Tímto se odlišil o behaviorismu a vyslovil teorii sociálního učení vystavenou na čtyřech proměnných; potenciál chování, očekávání, hodnota posílení a psychologická situace.

Rotterova teorie je charakterizována jako spojení konceptu zpevnění s kognitivní teorií v návaznosti na pojetí označované jako „očekávání krát hodnota“, které se prosadilo v psychologii motivace. Hodnotou je zde chápáno zpevnění, očekáváním pak subjektivní odhad, že dané chování povede k dosažení určitého zpevnění. Proměnná hodnota a očekávání jsou podle Rottera na sobě nezávislé, což je však z mnoha stran zpochybňováno. Obě proměnné jsou produktem zkušenosti. Rotterovo pojetí sociálního učení převedl E. H. Witte na následující symbolickou formuli:

$$BP=f(GE+E+RV)$$

Příčemž: BP= potenciál chování, GE = generalizované očekávání, E = situačně specifické očekávání, RV = hodnota odměny [Nakonečný, 2000].

Potenciál chování – vyjadřuje pravděpodobnost volby určitého chování z několika různých možností, které každá situace nabízí, ve vztahu k posílení. Pro každou možnou reakci na situaci tedy existuje jistý potenciál chování, který se však může měnit situaci od situace [Nakonečný, 2000].

Očekávání – je subjektivní pravděpodobnost, že chování povede k určitému výsledku. Silné očekávání znamená, že osoba je přesvědčena o tom, že chování povede k předvídanému výsledku, při nízkém očekávání je pravděpodobné, že by chování vedlo k posílení. Očekávání se vytváří na základě minulé zkušenosti. Čím častěji určité chování v minulosti vedlo k posílení, tím silnější bude očekávání, že stejným chováním i v aktuální situaci se dosáhne stejný výsledek [Nakonečný, 2000].

Hodnota posílení – vyjadřuje míru preference jednoho posílení před druhým v situaci, kdy pravděpodobnost jejich výskytu je přibližně rovnocenná. Člověk volí takové chování, kterým získá posílení pro něj s vyšší hodnotou. Rotter zároveň upozorňuje, že lidé se v hodnotách posílení liší (např. udělat si čas pro práci na zahradě, nebo návštěvu výstavy) a že tyto preference jsou relativně stabilní [Nakonečný, 2000].

Rotter dále zavedl čtvrtou proměnnou, kterou je **psychologická situace**. Tu zavedl proto, aby podchytil odlišnosti v interpretaci téže situace různými lidmi [Výrost, Slaměnik, 2008].

Klíčovým aspektem Rotterovi teorie učení je tedy očekávané zpevnění a jeho hodnota a druhým aspektem je těžiště kontroly vlastního chování („locus of kontrol“) LOC, které vede například k získání odměny. Získání takové odměny může být chápáno jako závislé na vnějších činitelích (náhodě, zásahu druhých) – **externí místo kontroly** nebo závislé na vlastním jednání – **interní místo kontroly**. Zkušenosti z předešlých výsledků jednání, resp. předešlých příčin úspěchu, pak vedou k zobecněnému očekávání subjektivní kontrolovatelnosti, nebo nekontrolovatelnosti instrumentálního chování. „Locus of kontrol“ se tak stává součástí „self“, jakož i motivujícím nebo demotivujícím činitelem [Nakonečný, 2000].

Křivohlavý [2001] uvádí osoby s interním LOC jako ty, kteří vychází při řešení těžké situace ze sebe, z vlastních schopností a iniciativy a s externím LOC jako ty, kteří myslí že se těžká situace vyřeší sama a očekávají, že iniciativa vyjde ze situace. Podle Rottera se někde mezi těmito dvěma extrémy nachází každý z nás.

Pokud tedy osoba přiznává například úspěch v zaměstnání vnitřní kontrole (výrazné schopnosti) hodnotí úspěch obvykle výše a spojuje jej s větší radostí a s pocitem hrdosti než při atribuci, která vychází z vnitřních příčin (náhoda, štěstí).

Aplikujeme – li tento přístup na případ nezaměstnanosti, může jedinec, který ztratil práci, hodnotit situaci jako negativní a pociťovat smutek a frustraci. Jedinec začne subjektivně pátrat po příčinách situace, zejména byla li práce důležitou součástí života jedince, anebo, byla li ztráta práce očekávaná. Někdo může přepisovat ztrátu práce nějakému osobnímu nedostatku, jiný ji může dávat do souvislosti se špatnými hospodářskými podmínkami (mnoho jiných ztratilo práci navzdory tomu, že jsou schopní pracovníci) [Buchtová 2001 In Výrost, Slaměnik, 2001].

Je-li ztráta práce dáвана do souvislosti se stabilními (nezměnitelnými) příčinami (schopností, obtížností), mohou následovat snížená očekávání v budoucím nalezení práce. Bude li situace zvažována z hlediska nestabilních (změnitelných) příčin (úsilí,

náhoda), může se objevit naděje o očekávání na získání zaměstnání. Je-li nezaměstnanost posuzována z hlediska vlivu vnější kontroly (např. vlastní omezení pro možnost najít práci), může vyvolat pocity hněvu a bezmoci. Dává li jedinec příčinu ztráty práce do souvislosti s vlastní osobou, mohou následovat pocity studu a obvinění sebe sama [Nakonečný, 2000].

Buchtová [2001 In Výrost, Slaměnik, 2001] uvádí, že empirické poznatky aplikace atribučních teorií ukazují, že jedinci s převahou vnitřní lokalizace kontroly disponují vyšší sebedůvěrou při dosahování vytyčeného cíle, jsou vytrvalejší, více sebekritičtí, projevují se vyrovnaností a nezávislostí. Naproti tomu u jedinců s vnější lokalizací převládá malá sebedůvěra, liknavost v dosažení cílů. Tito lidé jsou více nevyrovnaní, mají sklony ke konformitě a k útočnému jednání. Vzhledem k tomu že hodnocení stresové situace ztráty práce a očekávání jejího dalšího průběhu je silně závislé na atribucích, lze se pomocí určitých přístupů pokusit o navození změn ve směru lokalizace kontroly i navození stability u jedinců s neadekvátní atribucí.

Křivohlavý [2001] pro předvedení vlivu této teorie na zvládání těžkých situací uvádí studii z roku 1977 J. Rodina a E. J. Langer, kde experimentální skupina měla možnost samostatného rozhodování a řešení situací, kdežto kontrolní skupina prováděla veškeré činnosti pouze pod vedením personálu. Výsledkem bylo zjištění značně pozitivních výsledků experimentální skupiny, kde došlo nejen ke zlepšení zdravotního stavu oproti kontrolní skupině ale i zjištění snížené úmrtnosti.

3.2 Naučená bezmocnost

Tento koncept vychází původně z výsledků pokusů se zvířaty (nejprve psy a později i s dalšími) a ověřený posléze i experimenty s lidmi. Pokusné zvíře, které se naučí, že nemůže kontrolovat averzivní podnět (vyhnutí se elektrickému šoku – u lidí to bylo nepříjemnému zvuku, později neřešitelné problémy), upadá do stavu deprese a demotivace [Nakonečný, 2000].

Tato teorie se zabývá reakcí jedince na zátěžovou situaci. Když jedinec vnímá situaci ztráta zaměstnání jako situaci ohrožující, má tendenci upevňovat v sobě dynamismus „naučené bezmocnosti“. Přistupuje li jedinec ke stresové situaci jako k výzvě, zvyšuje se aktivita adaptačních mechanismů. Autorem teorie „learned helplessness – naučená bezmocnost“ je M. E. P. Seligman, který jako student Pensylvánské univerzity provedl se svými kolegy mnoho pokusů se zvířaty, které jeho teorii potvrzovali [Nakonečný, 2000].

Předpokladem dalšího rozpracování teorie naučené bezmocnosti bylo, že kauzální připsování příčin ze strany jedince v konkrétní situaci může být ovlivněno způsobem, jak si jedinec podmínky situace vysvětluje. Když člověk nedostatečnost připisuje sobě, následuje postupná ztráta sebeúcty, na rozdíl od situace, kdy odsuzuje vnější faktory. Jestliže připisuje člověk příčinu bezmocnosti obecnějším podmínkám, má tendenci naučenou bezmocnost generalizovat i na další situace; pokud neúspěch přisuzuje faktorům specifickým pro danou situaci, ke generalizaci nedojde. Dochází-li jedinec k přesvědčení, že příčiny osobní situace jsou způsobeny stabilními faktory jako je nedostatek schopností, nebo negativními symptomy z dětství, může naučená bezmocnost ovlivňovat chování v delší časové perspektivě a ustálit se v celé škále situací – mohou dokonce nastat obavy z budoucnosti, sklony k depresi, ztráta naděje; v případě je bezmocnost posuzována z hlediska dočasných faktorů, např. aktuální indispozicí, může jedinec v příští zátěžové situaci obstát [Výrost, Slaměník, 2008].

Křivohlavý [2001] uvádí, že lidé s touto osobnostní charakteristikou při kontaktu se trestem vidí nedostatky a příčiny všech těžkostí v sobě a v kvalitě své osobnosti a při tom nevidí žádnou naději na řešení takové situace. Upozorňuje také na to, že lidé s touto charakteristikou mají horší zdravotní stav než lidé, kteří mají tuto charakteristiku v nízké míře.

Podle Buchtové [2001 In Výrost, Slaměník, 2001] může mít uvedený přístup ve vazbě na psychologické důsledky nezaměstnanosti následující implikace: Předpokládáme, že reakce jedince na ztrátu zaměstnání budou částečně záviset na tom, jak si člověk nezaměstnanost vysvětluje. Citové prožívání situace a reakce chování budou ovlivňovány tím, zda příčina nezaměstnanosti je či není jedincem, považována

za interní nebo externí, za stabilní nebo nestabilní, za globální nebo specifickou a zda jsou výsledky považovány za ovlivnitelné reakcemi jedince nebo nezávislé na reakcích jedince. U naučené bezmocnosti jde však o očekávání jedince, že výsledky budou nezávislé na jeho reakcích (nekontrolovatelné). Podle Buchové, lze předpokládat, že u nezaměstnaných se může v průběhu času toto očekávání nezávislosti výsledku na reakcích vyvinout. Jestliže jakákoli snaha jedince najít práci končí neúspěchem, může na základě této zkušenosti nastat “přesun“ do situace bezmocnosti. Nezaměstnaný jedinec dospívá k přesvědčení, že získat nové zaměstnání je naprosto nezávislé na jeho osobě.

O citovém prožívání v souvislosti se zátěžovou situací při ztrátě zaměstnání cituje Buchtová [2001 In Výrost, Slaměník, 2001] Weinera – je užitečnější hovořit v tomto kontextu o ztrátě odvahy, demoralizaci nebo neschopnosti reagovat, zvláště hodnotíme li situaci z perspektivy atribucí.

3.3 Self - efficacy

Buchtová [2001 In Výrost, Slaměník, 2001, s. 95] pro komplexnější pochopení psychologických důsledků nezaměstnanosti uvádí vysvětlení přístupu A. Bandury, v jehož sociálně kognitivní teorii hraje důležitou roli pojem „Self – efficacy“²

Bandurova teorie sociálního učení vychází z předpokladu že [Buchtová 2001, In Výrost, Slaměník, 2001]:

- Chování, které je posilováno, má větší tendenci k opakování i za nepřítomnosti bezprostředního a přímého posilování.
- K učení může dojít i bez přímého nácviku daného chování, protože v sociálním chování, které si osvojuje většina lidí, hrají důležitou roli sociální vzory.

² Self-efficacy, do českého jazyka překládáno jako sebeuplatnění, jako sebeúčinnost nebo uplatnění vlastního vlivu – v textu ponechán anglický termín jako „terminus technicus“

Bandura dospívá k přesvědčení, že lidé reagují na rozpory mezi cíly, které si stanoví a zpětnou vazbou poskytovanou dosaženými výsledky. Rozpory zahrnují vnitřní normy osobnosti a znalost výkonu a poskytují důležitou základnu pro sebehodnocení. Splnění vysoce hodnocených cílů vyvolává vzestup sebeuspokojení. Nepodaří-li se dosáhnout žádoucích cílů, vzniká pocit nespokojenosti [Buchtová 2001, In Výrost, Slaměnik, 2001].

Zvládání životních těžkostí bylo vždy spojováno se schopností řídit chod dění. Pokud se lidé domnívají, že jsou schopni kontrolovat chod dění, lépe zvládají vlastní emocionální stavy a dokáží se aktivně postavit nepříznivým životním událostem [Křivohlavý, 2001].

Očekávání výsledku vyplývá z přesvědčení, že jedinec je úspěšně schopen se chovat tak aby dosáhl požadovaného výsledku. Toto přesvědčení je považováno za důležitý prediktor chování a Bandura pojímá self-efficacy jako hlavní mediátor mezi ostatními proměnnými při úspěšném procesu sociálního učení [Sollárová, 2008 In Výrost a Saměnik, 2008].

Být něčeho schopný, nemusí znamenat, že jsem o této schopnosti přesvědčen. Nezaměstnaný může být přesvědčen, že když získá práci, vyřeší se spousta věcí, ale současně si přiznává, že pro získání práce nemá dostatečnou kvalifikaci. Je tedy zřejmé, že přesvědčení o vlastních schopnostech očekávání vlastního úspěchu ovlivní. Existuje tedy jakási struktura přesvědčení o jednotlivých akcích a o jejich implikaci pro další aktivity, ve které jsou zasazena Očekávání. Buchtová [2001, In Výrost, Slaměnik, 2001, s. 96] cituje A. Banduru, který dospěl k přesvědčení, že když se jedinci nepodaří dosáhnout vytyčeného cíle, „ budou si někteří jedinci méně jistí svým self-efficacy, jiní ztratí víru ve své schopnosti, avšak mnozí zůstanou přesvědčeni, že mohou cíle dosáhnout. Překročení náročné normy vynaložením soustředěného úsilí nemusí nezbytně posílit vlastní přesvědčení o self-efficacy. I když u většiny lidí posílí vysoký výkon jejich sebedůvěru, zůstane velký počet těch, kteří obtížně zvládali cestu k úspěchu a žijí dále v pochybnostech, zda by byli schopni opakovaného výkonu“. Lidé, kteří sebe sama vnímají schopnějšími, si vytyčují vyšší cíle.

Buchtová [2001, In Výrost, Slaměník, 2001] vidí v závěrech A. Bandury příležitost vysvětlit typy chování, které souvisí s vytrvalou aktivitou při hledání práce v nezaměstnanosti, nebo ustoupení od takové aktivity po několika nezdarech v závislosti na vnímaném self-efficacy. Očekává, že jedinec vysokou mírou self-efficacy bude vyvíjet delší aktivitu při hledání zaměstnání, než ten s nízkým sebehodnocením, u kterého mohou nezdary zlomit důvěru ve schopnosti, o kterých byl zpočátku přesvědčen. To je spojováno se spokojeností, která bude vyšší u člověka, který se spokojí s jakoukoli prací, než osoby, které hledají zaměstnání s vysokými cíly a nemohou takové nalézt.

Buchtová [2001, In Výrost, Slaměník, 2001] dále uvažuje o alternativních reakcích na nezaměstnanost v souvislosti s důvěrou v self-efficacy a důvěrou ve výsledek. Vysvětluje, že nízké mínění o self-efficacy a netečné prostředí mohou vést k rezignaci a apatii a vysoké mínění o self-efficacy a přesvědčení že prostředí není schopno reagovat, mohou vést ke společenské aktivitě a pokusu modifikovat prostředí.

Ti nezaměstnaní, kteří si myslí, že mají schopnosti pro získání práce, mají potřebnou kvalifikaci a věří, že práci získají, budou v hledání aktivně pokračovat i přes negativní výsledky. Lidé, kteří však svým schopnostem nevěří a myslí, že nalezení práce není možné, budou rezignovat a budou apatičtí. [Buchtová 2001, In Výrost, Slaměník, 2001].

Nezdolnost a některé další osobnostní charakteristiky

Křivohlavý [2001] uvádí i další osobnostní charakteristiky, které hrají roli při zvládání stresových situací. Jako důležitou z charakteristik uvádí „**Nezdolnost**“.

Tuto charakteristiku představuje jako typ – nedat se a bojovat s těžkostí a nahlíží na ni z několika pohledů, podle toho o jaké pojetí nezdolnosti se jedná. Jako první uvádí pohled na nezdolnost v pojetí resilience. **Resilienci** vysvětluje autorka Emmy Wernerová, vývojová psycholožka jako houževnatost. Jde o spojení autonomie jedince se schopností požádat o pomoc druhé lidi. Ukazuje se zde vysoká míra sebehodnocení a velký vliv dobrého vzoru v dospělém člověku při dospívání. Nezdolnost v tomto

pojetí neznamena, že residence v jedné oblasti znamená stejný postup i v oblasti jiné [Křivohlavý, 2001].

Další pojetí nezdolnosti je hledisko koherence. **Koherence** - smysl pro integritu (rys soudržnosti osobnosti – sence of coherence, SOC) je zde vysvětlován jako vnitřní soudržnost osobnosti člověka. Podle autora této charakteristiky osobnosti A. Antonovského je toto pojetí definováno třemi dimenzemi: srozumitelností situace, smysluplností boje a zvládnutelností úkolu.

Srozumitelnost jako kognitivní stránka je vysvětlována jako způsob chápání světa, který ve své kladné hodnotě vyjadřuje chápání světa jako něco v čem je řád a na co se lze spolehnout. Ve své negativní hodnotě je svět chápán jako něco složitého, nepřehledného, kde se člověk těžko orientuje [Křivohlavý, 2001].

Smysluplnost je dimenze motivace osoby dosáhnout svého cíle. Ve své kladné hodnotě se jedná o přesvědčení člověka, že situace, ve které se nachází a její řešení má smysl. V negativním pojetí je charakterizována neangažovaností jedince na dění kolem. Jedinec se ocitá v sociální izolaci a mimo dění [Křivohlavý, 2001].

Zvládnutelnost je činnostní stránka SOC. Kladným pólem je povědomí o přiměřenosti možností a vlastních sil úspěšně řešit a vyřešit danou situaci. Negativním pólem je pak bezvýchodnost reprezentovaná obavami, úzkostí a strachem z nestalých situací [Křivohlavý, 2001].

Nezdolnost v pojetí **hardiness** podle tří odlišných, které naplňují hardiness. Tímto modelem se zabývala S. Kobasová. V první se jedná o dojem, že osoba je s to řídit a kontrolovat dění v němž se nachází. Druhou je pocit oddanosti, to znamená, jak moc se jedinec ztotožňuje se svým jednáním a třetí charakteristikou je chápání výzev k boji. Tyto tři charakteristiky tvoří tzv. osobní tvrdost – hardiness [Křivohlavý, 2001].

Další z charakteristik, které mohou mít vliv na zvládnání těžkosti Křivohlavý [2001] uvádí:

Optimismus – jedná se o nadějný osobnostní zdroj vycházející z toho, že člověk očekává, že výsledek dění jehož se účastní, bude kladný [Křivohlavý, 2001].

Smysluplnost života a smysl pro humor – zde se lepší zvládání těžkých životních situací připisuje přesvědčení člověka, že má pro co žít, že má víru a smysl pro humor. Lidé s hlubším náboženským přesvědčením vykazují vyšší míru spokojenosti se životem a reálně lepší zdraví a duševní zdraví [Křivohlavý, 2001].

Kladné sebehodnocení – vliv na zvládání těžkosti se připisuje tomu, jak člověk hodnotí sebe samého. Takové vnímání není jen popis ale také emoce spojené s pohledem na sebe. Lidé s vysokým sebehodnocením jsou odvážnější, asertivnější a odolnější při zvládání těžkostí. Jejich ideál „já“ je blízký skutečnosti. Lidé s nízkým sebehodnocením mají pocity méněcennosti, cítí se méně milovaní a cítí se slabí v kontaktu s těžkostmi [Křivohlavý, 2001].

Svědomitost – jde o předpoklad, že svědomití lidé si osvojí zdravější způsoby života a lépe zvládají problémy, s nimiž se během života potkají [Křivohlavý, 2001].

Každý člověk se snaží zvládat nepříznivé situace, se kterými se v průběhu života setkává. Každý naprosto individuálně volí své postupy a strategie aby se s tíživou situací popral, vyrovnal, nebo z ní utekl v závislosti na zkušenostech a osobnosti. V této kapitole byly popsány ty postupy, jejichž efektivita byla experimentálně dokázána.

Praktická část

4 Cíle průzkumu a formulace hypotéz

Psychologickým důsledkům nezaměstnanosti v souvislosti s kauzálními atribucemi se věnovalo několik výzkumů (Feather, Davenport, 1981; Schaufeli, 1988; Payne, Furnhman, 1990; Stinger, Stacey, Ritchie, 2001; Schrageová, 2007; Schrageová, 2009). Většina vychází z teorie, že emocionální prožívání závisí na hodnocení situace. Kauzální atribuce a jejich důsledky pak lze zkoumat ve třech dimenzích. Locus – příčina je interní nebo externí, stabilita – příčina je stabilní nebo přechodná a kontrola – příčina je kontrolovatelná nebo nekontrolovatelná [Schrageová, 2009].

Takový přístup vychází z teorií sociálního učení. Podle J. Rottera je klíčovým aspektem učení očekávané zpevnění a druhým aspektem je těžiště kontroly vlastního chování (locus of control), které vede například k získání odměny, takový zisk může být chápán jako závislý na vnějších činitelích (externí) nebo závislý na vlastním jednání (interní) [Rotter, 1982].

Cílem průzkumu je rozlišit u experimentální skupiny nezaměstnaných tři typy osobnostních charakteristik na základě internality vs. externality a ambivalence mezi těmito póly podle centra řízení na základě konceptu LOC Juliána Rottera. K diferenciaci výzkumného souboru budou zohledněny některé demografické proměnné, jako věk, vzdělání, doba nezaměstnanosti, na základě kterých bude provedeno porovnání internality nebo externality jednotlivých respondentů a jejich četnost v jednotlivých demografických skupinách. Podle určení místa kontroly pro jednotlivé skupiny budou z hlediska zvládnání nezaměstnanosti vybrány ty rizikové, u kterých bude možné sociálněpedagogickou intervencí zlepšit zvládnání, nebo upevnit motivaci pro úspěšné znovuzařazení na trh práce.

Pro provedení průzkumu a stanovení hypotéz jsou definovány následující pojmy:

Nezaměstnaní - osoby bez placeného zaměstnání, které hledají práci a chtějí zaměstnání, jsou schopny a ochotny (věkem, zdravotním stavem, ale i osobní situací) ihned do práce nastoupit, jsou přes tuto snahu v daný okamžik bez zaměstnání registrované na úřadech práce.

Dlouhodobá nezaměstnanost – mezníkem je podle teoretické části doba šesti měsíců, kdy delší nezaměstnanost je považována za dlouhodobou.

V této práci stanovuji na základě teoretických východisek [Buchtová, 2002] tyto hypotézy:

Hypotéza 1 – Většina (více než 51 %) krátkodobě nezaměstnaných je externě zaměřena.

Hypotéza 2 – Větší část dlouhodobě nezaměstnaných je zaměřena interně.

Dále na základě obsahové analýzy výzkumů provedených v minulosti na podobné téma [Schraggeová, 2007, 2009] stanovuji tyto hypotézy:

Hypotéza 3 – Větší část nezaměstnaných s nízkým vzděláním má interní místo kontroly.

Hypotéza 4 – Většina (více než 51 %) nezaměstnaných s vysokoškolským vzděláním je zaměřena externě.

Hypotéza 5 – U nezaměstnaných ve věkové kategorii 46 – 60 let je vyšší vyhraněnost k externalitě nebo internalitě od ambivalence než u ostatních věkových skupin.

5 Charakteristika zkoumaného vzorku

Průzkum byl realizován v období prosinec 2011 a leden 2012 na souboru 68 nezaměstnaných, kteří jsou registrováni na ÚP Praha 9, a kteří v daném období navštívili úřad, přičemž nebyl prováděn výběr podle žádných kritérií kromě dobrovolnosti. Ze 100 rozdaných dotazníků 68 osob dotazník odevzdalo vyplněný. Podrobnější strukturu vzorku uvádím v následujících tabulkách.

Ve výzkumném souboru bylo 68 respondentů, z toho 30 mužů (44,1 %) a 38 žen (55,9 %). Pohlaví respondentů bylo zjišťováno pouze pro charakteristiku zkoumaného vzorku, nikoli jako kritérium zkoumaného jevu. (viz. tabulka č. 3)

	Muži		Ženy	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
nezaměstnaní	30	44,1 %	38	55,9 %

Tabulka č. 3 – rozložení vzorku podle pohlaví

V souboru probandů bylo ve věkové kategorii 18 – 28 let 21 respondentů (30,9 %), ve věkové kategorii 29 – 45 let bylo 28 respondentů (41,2 %), věkovou kategorií 46 – 60 let tvořilo 19 respondentů (27,9 %), (viz. tabulka č. 4).

Věková kategorie	nezaměstnaní	
	Absolutní četnost	Relativní četnost
18 - 28	21	30,9 %
29 - 45	28	41,2 %
46 - 60	19	27,9 %
celkem	68	100 %

Tabulka č. 4 – rozložení vzorku podle věku respondentů

Respondenti byli dále rozlišeni podle dosaženého vzdělání. Skupinu se základním vzděláním tvořilo 9 respondentů (13,2 %), skupinu se středoškolským vzděláním bez maturity tvořilo 27 probandů (39,7 %), skupinu se středoškolským vzděláním s maturitou tvořilo 24 respondentů (35,3 %) a vysokoškolsky vzdělaných respondentů bylo 8 (11,8 %), (viz. tabulky č. 5).

Dosažené vzdělání	nezaměstnaní	
	Absolutní četnost	Relativní četnost
ZŠ	9	13,2 %
SŠ	27	39,7 %
SŠ s mat.	24	35,3 %
VŠ	8	11,8 %
celkem	68	100 %

Tabulka č. 5 – rozložení vzorku podle dosaženého vzdělání

Vzorek nezaměstnaných respondentů byl dále dělen dle doby nezaměstnanosti. Respondentů nezaměstnaných v délce trvání 0-6 měsíců, bylo 23 (33,8 %), v délce trvání 7-12 měsíců bylo 19 probandů (27,9 %), dále v délce trvání 13-24 měsíců bylo 16 nezaměstnaných respondentů (23,5 %), probandů nezaměstnaných 25 a víc měsíců bylo 10 (14,7 %), (viz tabulka č. 6).

Doba nezaměstnanosti	nezaměstnaní	
	Absolutní četnost	Relativní četnost
0 – 6 měsíců	23	33,8 %
7 – 12 měsíců	19	27,9 %
13 – 24 měsíců	16	23,5 %
25 a více měsíců	10	14,7 %
celkem	68	100 %

Tabulka č. 6 – rozložení souboru nezaměstnaných podle délky nezaměstnanosti

6 Použité metody

Jako výzkumné metody bylo použito dotazníkové šetření. Použit byl dotazník zjišťování ŠKÁLY I-E který obsahuje 23 tvrzení zaměřených na internalitu a 23 tvrzení zaměřených na externalitu, kdy úkolem respondenta je vždy k jednomu z tvrzení se přiklonit. V úvodu dotazníku jsou otázky týkající se demografických údajů. Celý dotazník je uveden v příloze č. 1.

Dotazník umožňuje vymezit tři typy nezaměstnaných podle rozdílného místa kontroly.

Dotazník byl vyhodnocován poměrovou analýzou výběru z 23 párů tvrzení, kdy 100% odpovídá 23 interním tvrzením a 0% 23 externím tvrzením. Hodnoty odpovídající 43% resp. 56% obsahující ve výsledku počet 10 resp. 14 interních tvrzení bude považováno za ambivalentní. Vyhodnocovací šablona je uvedena v příloze č. 2

Další vyhodnocení bude provedeno komparací průměrných hodnot a šířky variačního rozpětí intrnality v jednotlivých demograficky rozčleněných skupinách tak, aby mohly být výsledky konfrontovány s hypotézami.

To jak je internalita distribuována v jednotlivých demografických skupinách budu porovnávat pomocí frekvence výskytu internality a zobrazením na frekvenčním polygonu.

7 Prezentace výsledků

Interní a externí faktor vnímání příčin nezaměstnanosti v první fázi slouží pro vymezení třech typů ve skupině nezaměstnaných. Celkové výsledky dotazníku u experimentální skupiny jsou znázorněné v tabulce č. 7

Typ / Skupina	Nezaměstnaní	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Interní	16	23,5 %
Ambivalentní	34	50,0 %
Externí	18	26,5 %

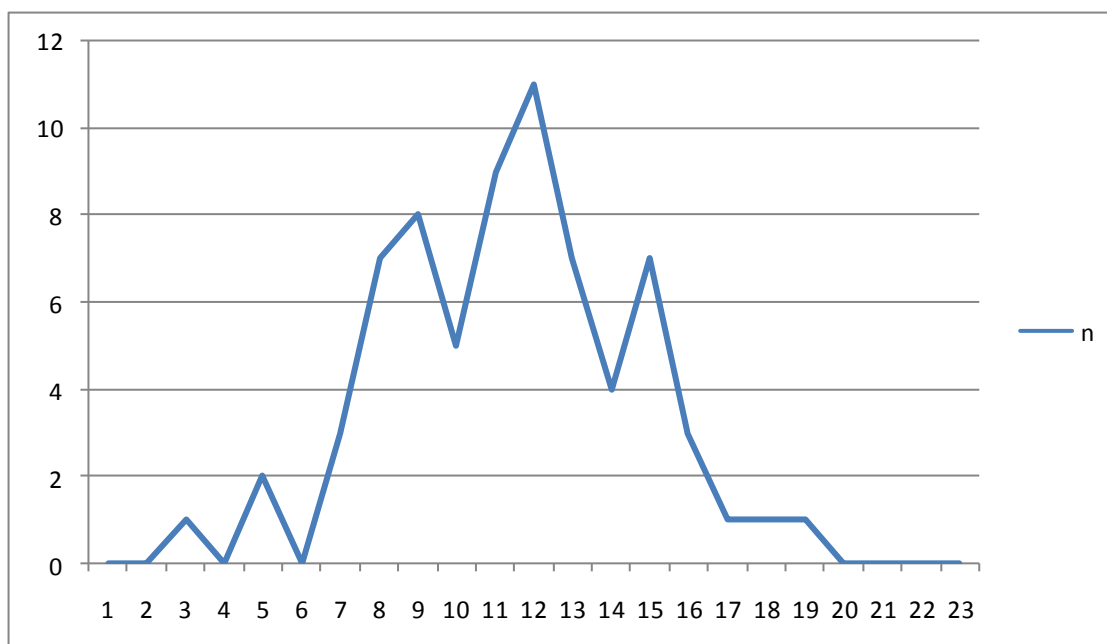
Tabulka č. 7 – rozdělení typů osobností

Ve zkoumaném vzorku převažuje typ ambivalentní, 34 respondentů (50,0 %). Respondentů s interním místem kontroly bylo ve vzorku 16 (23,5 %) a probandů s externím místem kontroly bylo 18 (26,5 %). Přítomnost internality a současně

externality příčin událostí (nezaměstnanosti) se u jedince nevyklučuje [Buchtová, 2002]. Ve skupině nezaměstnaných lze takto zvýšený počet vysvětlit podílem déle nezaměstnaných (12 měsíců a víc), kterých je ve vzorku 26 (38,2 %), kdy v této skupině se ambivalentní typ vyskytuje podle dříve provedených výzkumů častěji a současně se hovoří o negativním vztahu délky nezaměstnanosti a vzdělání. To vede k tendenci obviňovat z nezaměstnanosti sebe ale i kritiku vůči společnosti [Schrageová, 2009].

Z hlediska hodnocení statistického rozložení na škále 23 bodů internality, se v obou skupinách typ externalistický a internalistický nacházel v hodnotách 6 až 9 interních bodů resp. 14 až 17 interních bodů a to v průměru u 85 % respondentů v obou skupinách respondentů. Tedy v každé skupině jen 15 % respondentů bylo v pásmu vyhraněné internality či externality

Výsledky průzkumu jsou dále prezentovány ve frekvenčním grafu (graf č. 1), který znázorňuje rozložení výsledků v celém vzorku respondentů.



Graf č. 1 – rozložení výsledků internality v celém vzorku

Graf ukazuje, jak malé četnosti jsou u extrémních hodnot internalismu a externalitu a převahu ambivalentní skupiny, kdy nejvyšší frekvenci dosahuje prostřední hodnota 12 interních bodů. V této skupině je 11 respondentů (16,2 %)

8 Vyhodnocení hypotéz

Hypotéza č. 1 - Většina (více než 51 %) krátkodobě nezaměstnaných je externě zaměřena.

Vyhodnocení výsledků dotazníku škály I-E pro skupinu krátkodobě (méně než 6 měsíců) nezaměstnaných respondentů je prezentováno v následující frekvenční tabulce, kde je znázorněna externalita (tabulka č. 8).

krátkodobě nezaměstnaní - 0 až 6 měsíců	
externí body	frekvence výskytu (f)
1,2,3	0
4 - 5	0
6 - 7	0
8 - 9	3
10 - 11	3
12	2
13 - 14	2
15 - 16	7
17 - 18	2
19 - 20	2
21,22,23	1

Tabulka č. 8 – externalita u krátkodobě nezaměstnaných respondentů

Vyhodnocením dotazníkového šetření při zohlednění doby nezaměstnanosti 0 – 6 měsíců a porovnání výsledku se stanovenou hypotézou bylo zjištěno, že v pásmu internality se v uvedené skupině nachází 3 respondenti, což činí 13,1 % krátkodobě nezaměstnaných a v pásmu ambivalence je 7 respondentů což je 30,4 %. Podle uvedených výsledků je z krátkodobě nezaměstnaných externalisticky zaměřených 13 respondentů což činí 56,6 %.

Z uvedeného tedy vyplývá, že hypotéza č. 1 - Většina (více než 51 %) krátkodobě nezaměstnaných je externě zaměřena – byla verifikována.

Hypotéza č. 2 – Větší část dlouhodobě nezaměstnaných je zaměřena interně.

Vyhodnocení výsledků dotazníku škály I-E pro skupinu nezaměstnaných respondentů nad 6 měsíců je uvedeno v následující frekvenční tabulce, kde jsou uvedeny body internality (tabulka č. 9).

dlouhodobě nezaměstnaní - 7 měsíců a více	
interní body	frekvence výskytu (f)
1,2,3	0
4 - 5	0
6 - 7	1
8 - 9	7
10 - 11	10
12	8
13 - 14	7
15 - 16	9
17 - 18	2
19 - 20	1
21,22,23	0

Tabulka č. 9 – rozložení výsledků u dlouhodobě nezaměstnaných

Vyhodnocením dotazníkového šetření při zohlednění doby nezaměstnanosti 7 a více měsíců bylo zjištěno, že internalisticky zaměřených bylo 12 respondentů (26,6 %). V pásmu ambivalence je 25 respondentů (55,6 %) a v pásmu externality se v uvedené skupině nachází 8 respondentů (17,8 %) dlouhodobě nezaměstnaných respondentů.

Z uvedeného tedy vyplývá, že hypotéza č. 1 - Větší část dlouhodobě nezaměstnaných je zaměřena interně – byla verifikována.

Jako významná se jeví ambivalentní část respondentů v počtu 25 nezaměstnaných probandů (55,6 %), což bylo způsobeno velikostí zkoumaného vzorku a použitím obecného dotazníku, který není zaměřen přímo do oblasti nezaměstnanosti.

Hypotéza 3 – Větší část nezaměstnaných s nízkým vzděláním má interní místo kontroly.

Vyhodnocení výsledků dotazníku škály I-E pro skupinu nezaměstnaných se základním a středoškolským vzděláním bez maturity je uvedeno v následující frekvenční tabulce, kde jsou uvedeny body internality (tabulka č. 10):

nezaměstnaní - ZŠ a SŠ	
interní body	frekvence výskytu (f)
1,2,3	0
4 - 5	0
6 - 7	0
8 - 9	6
10 - 11	6
12	7
13 - 14	6
15 - 16	7
17 - 18	3
19 - 20	1
21,22,23	0

Tabulka č. 10 – rozložení internality u nezaměstnaných se základním a středním vzděláním bez maturity

Vyhodnocením dotazníkového šetření při zkoumání skupiny dosahující základního a středního vzdělání bez maturity a porovnání výsledku se stanovenou hypotézou bylo zjištěno, že v pásmu internalisticky zaměřených se nachází 11 respondentů (30,6 %). V pásmu ambivalence je 19 respondentů (52,8 %) a v pásmu externality se v uvedené skupině nachází 6 respondentů (16,6 %) ze zkoumané skupiny nezaměstnaných.

Z uvedeného tedy vyplývá, že hypotéza č. 3 - Větší část nezaměstnaných s nízkým vzděláním má interní místo kontroly – byla verifikována.

Jako významná jeví 52,8 % ambivalentní část respondentů, což je způsobeno velikostí zkoumaného vzorku a použitím obecného dotazníku, který není zaměřen přímo do oblasti nezaměstnanosti.

Hypotéza 4 – Většina (více než 51 %) nezaměstnaných s vysokoškolským vzděláním je zaměřena externě.

Vyhodnocení výsledků dotazníku škály I-E pro skupinu nezaměstnaných s vysokoškolským vzděláním je uvedeno v následující frekvenční tabulce, kde jsou uvedeny externí body (tabulka č. 11).

nezaměstnaní - ZŠ a SŠ	
externí body	frekvence výskytu (f)
1,2,3	0
4 - 5	0
6 - 7	0
8 - 9	1
10 - 11	1
12	1
13 - 14	0
15 - 16	3
17 - 18	1
19 - 20	1
21,22,23	0

Tabulka č. 11 – rozložení externality u nezaměstnaných s vysokoškolským vzděláním

Vyhodnocením dotazníkového šetření při zaměření na skupinu dosahující vysokoškolského vzdělání a porovnání výsledku se stanovenou hypotézou bylo zjištěno, že v pásmu externalisticky zaměřených bylo 5 respondentů (62,5 %). V pásmu ambivalence jsou 2 respondenti (25,0 %) a v pásmu internality se v uvedené skupině nachází 1 respondent (12,5 %) ze zkoumané skupiny nezaměstnaných.

Z uvedeného tedy vyplývá, že hypotéza č. 4 - Většina (více než 51 %) nezaměstnaných s vysokoškolským vzděláním je zaměřena externě - byla verifikována.

Hypotéza 5 – U nezaměstnaných ve věkové kategorii 46 – 60 let je vyšší vyhraněnost k externalitě nebo internalitě od ambivalence, než u ostatních věkových skupin.

Vyhodnocení výsledků dotazníku škály I-E pro skupinu nezaměstnaných ve věkové kategorii 46 až 60 let je uvedeno v následující frekvenční tabulce, kde jsou uvedeny body internality (tabulka č. 12).

nezaměstnaní - ve věkové kategorii 46 – 60 let	
interní body	frekvence výskytu (f)
1,2,3	0
4 - 5	1
6 - 7	3
8 - 9	3
10 - 11	3
12	0
13 - 14	2
15 - 16	4
17 - 18	3
19 - 20	0
21,22,23	0

Tabulka č. 12 – rozložení výsledků u nezaměstnaných ve věkové kategorii 46 až 60 let

Vyhodnocením dotazníkového šetření při posuzování věkové skupiny 46 – 60 let a porovnání výsledku se stanovenou hypotézou bylo zjištěno, že v pásmu internality se v uvedené skupině nachází 7 respondentů, (36,8 %) ze zkoumané skupiny nezaměstnaných a v pásmu externality je 7 respondentů (36,8 %). Podle uvedených výsledků je ve věkové kategorii 46 až 60 let ambivalentních 5 respondentů (26,4 %).

Vyhodnocení výsledků dotazníku škály I-E pro skupinu nezaměstnaných ve věkové kategorii 18 až 28 let je uvedeno v následující frekvenční tabulce, kde jsou uvedeny body internality (tabulka č. 13).

nezaměstnaní - ve věkové kategorii 18 – 28 let	
interní body	frekvence výskytu (f)
1,2,3	0
4 - 5	1
6 - 7	1
8 - 9	5
10 - 11	4
12	4
13 - 14	3
15 - 16	3
17 - 18	0
19 - 20	0
21,22,23	0

Tabulka č. 13 – rozložení výsledků u nezaměstnaných ve věkové kategorii 18 až 28 let

Vyhodnocením dotazníkového šetření při posuzování věkové skupiny 18 - 28 let a porovnání výsledku se stanovenou hypotézou bylo zjištěno, že v pásmu internality se v uvedené skupině nachází 7 respondentů, (33,3 %) ze zkoumané skupiny nezaměstnaných a v pásmu externality jsou 3 respondenti (14,3 %). Podle uvedených výsledků je ve věkové kategorii 18 až 28 let ambivalentních 11 respondentů (52,4 %).

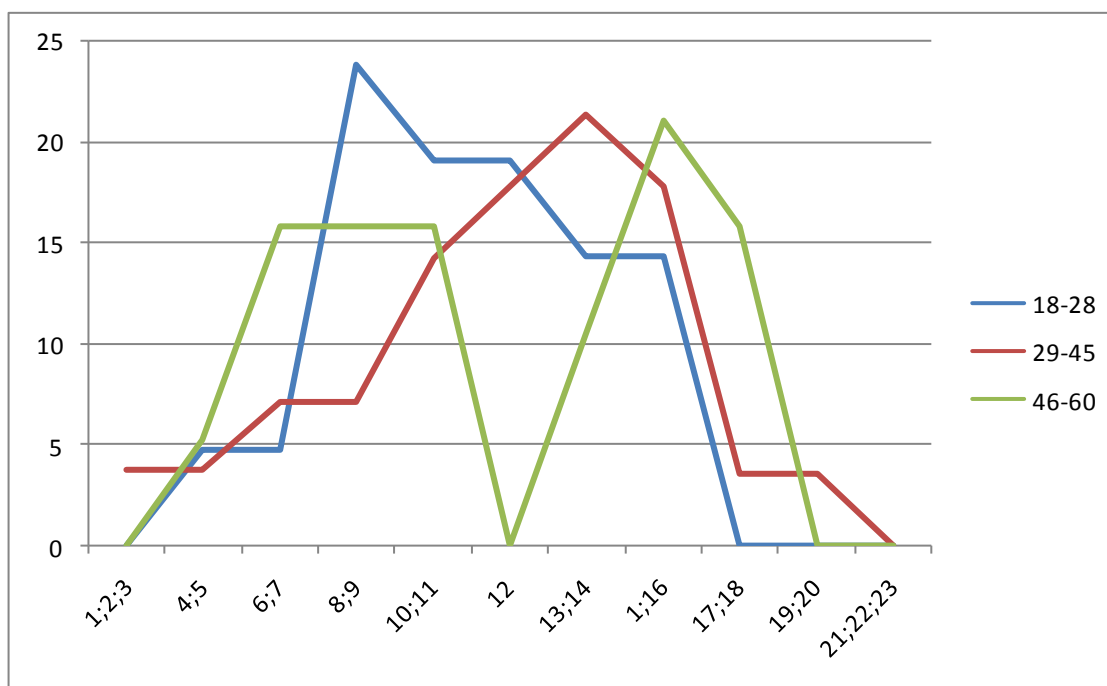
Vyhodnocení výsledků dotazníku škály I-E pro skupinu nezaměstnaných ve věkové kategorii 29 až 45 let je uvedeno v následující frekvenční tabulce, kde jsou uvedeny body internality (tabulka č. 14).

nezaměstnaní - ve věkové kategorii 29 - 45 let	
interní body	frekvence výskytu (f)
1,2,3	1
4 - 5	1
6 - 7	2
8 - 9	2
10 - 11	4
12	5
13 - 14	6
15 - 16	5
17 - 18	1
19 - 20	1
21,22,23	0

Tabulka č. 14 – rozložení výsledků u nezaměstnaných ve věkové kategorii 29 - 45 let

Vyhodnocením dotazníkového šetření při posuzování věkové skupiny 29 až 45 let a porovnání výsledku se stanovenou hypotézou bylo zjištěno, že v pásmu internality se v uvedené skupině nachází 6 respondentů, (21,4 %) ze zkoumané skupiny nezaměstnaných a v pásmu externality je 7 respondentů (25,0 %). Podle uvedených výsledků je ve věkové kategorii 29 - 45 let ambivalentních 15 respondentů (53,6 %).

Pro znázornění výsledků a porovnání jednotlivých věkových kategorií byly výsledky v relativních hodnotách znázorněny na frekvenčním grafu. (graf č. 2) Horizontální osa znázorňuje interní body podle rozdělení ve výše uvedených frekvenčních tabulkách a vertikální osa znázorňuje dosažené hodnoty v procentních bodech.



Graf č. 2 – porovnání relativních naměřených hodnot internality v souvislosti s věkovými kategoriemi

Zelená křivka ukazuje propad výsledků v pásmu ambivalence u skupiny 46-60 let oproti skupinám 18-28 a 29-45 let.

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že hypotéza 5 – U nezaměstnaných ve věkové kategorii 46 – 60 let je vyšší vyhraněnost k externalitě nebo internalitě od ambivalence, než u ostatních věkových skupin – byla verifikována.

9 Závěry průzkumu

Cílem praktické části diplomové práce bylo provést průzkum ve skupině nezaměstnaných. Na základě standardizovaného dotazníku „škála I-E“ a za pomoci porovnání výsledků podle skupin dělených dle demografických údajů, vymezit takové skupiny nezaměstnaných, pro které je osobnostní charakteristika interního nebo externího místa kontroly typická. Pro stanovení hypotéz byla použita teoretická východiska popsaná v teoretické části práce a dále obsahová analýza již provedených výzkumů na téma LOC.

Výsledky dotazníkového šetření mají však omezenou validitu, ačkoliv použitý dotazník je reliabilní. Důvodem je především ta skutečnost, že dotazníkové šetření bylo provedeno na mikroregionální úrovni, kde specifikum vzorku v hlavním městě neodpovídá rozložení populace celorepublikově. Dalším aspektem je vliv času, kdy na výběr experimentální skupiny může mít vliv sezónní nezaměstnanost, stejně jako v době testování probíhající legislativní změny v otázkách zaměstnanosti. Proto výsledky nelze v plné míře zobecňovat, i přes to, se domnívám, že naznačují určitá východiska pro pomoc jedincům v nezaměstnanosti.

Analýzou výsledků průzkumu bylo zjištěno, že polovina všech respondentů z celého experimentálního vzorku je v pásmu ambivalence. Teoretická východiska ukazují, že takový výsledek není nemožný, neboť přisuzování nezaměstnanosti okolnostem i vlastním schopnostem se nevylučuje. Vzhledem k tomu, že na prožívání nezaměstnanosti a motivaci takovouto situaci řešit, má přímější vliv interní nebo externí místo kontroly, byly hypotézy zaměřeny na krajní charakteristiky a ne na ambivalenci.

Bylo zjištěno, že 56,6 % respondentů ze vzorku krátkodobě nezaměstnaných je externalisticky zaměřených. To znamená, že právě tato skupina ve zvýšené míře může připisovat důvody své nezaměstnanosti vnějším vlivům, stejně tak jako že jejich motivace k hledání zaměstnání může být nízká vzhledem k tomu, že očekávání zásahu z vnějšku může být vysoké. Ve výše uvedeném shledávám rizikovost této skupiny a

zároveň se domnívám, že zvyšování motivace při hledání zaměstnání, může být cestou jak v rámci sociálněpedagogické intervence na takového jedince pozitivně působit.

Rozborem výsledků podle dalších kritérií bylo zjištěno, že ve skupině dlouhodobě nezaměstnaných je internalisticky zaměřených 26,6 % respondentů. Toto číslo není nadpoloviční většinou oproti ostatním skupinám, avšak podle teoretických závěrů může být toto číslo reálně vyšší. Zde spatřuji určitá rizika plynoucí zejména z nezdravého sebeobviňování z nastalé situace, apatie a možnosti rozvíjení sociálně patologických jevů. Zejména pro tuto skupinu je opora a racionální vidění situace důležité stejně jako například rekvalifikace.

Podle míry dosaženého vzdělání byla testována skupina se základním a středním vzděláním bez maturity. Podle uvedených výsledků bylo 30,6 % respondentů z této skupiny zaměřeno interně. Právě pro tuto skupinu je návrat na trh práce nejtěžší. Nízká kvalifikace bývá častou příčinou neúspěchu při hledání práce a dochází pak právě zde k marginalizaci na trhu práce a k nezaměstnanosti cyklické, nebo dlouhodobé. Základním prostředkem pro návrat takto disponovaných jedinců na trh práce je rekvalifikace a podpora prevence sociálně-patologických jevů.

U skupiny nezaměstnaných s vysokoškolským vzděláním bylo u 62,5 % respondentů zjištěno externí místo kontroly. Uvedený výsledek byl předpokládán na základě analýzy předešlých výzkumů. Pro tuto skupinu je důležitá motivace a odstranění frustrace z toho, že nedokáží věci kolem sebe ovládat, ačkoliv mají znalosti.

Kategorie nezaměstnaných ve věkovém rozmezí 46 – 60 let je podle výsledků specifická malou měrou ambivalence. To může být dáno především nejistotou spojenou se zajištěním budoucího příjmu v blízkém se důchodovém věku. Tato věková skupina je nezaměstnaností postižena velmi vzhledem k tomu, že s rostoucím věkem klesá adaptabilita na nové prostředí. To může mít zásadní vliv na proces hledání zaměstnání a motivaci k opětovnému hledání nového zaměstnání. Zde u interního zaměření lze očekávat vysokou míru sebeobviňování a u externího typu vysokou míru vnímání situace jako stabilní – neměnné. Zde spatřuji široké možnosti pro působení sociální

pedagogiky ale i jiných oborů, především andragogiky, které mohou poskytnout podporu, pozitivní motivaci a přiměřenou rekvalifikaci jedincům této věkové kategorie.

Závěr

Tématem této diplomové práce bylo místo kontroly a zvládnání stresu v nezaměstnanosti. V teoretické části byla popsána nezaměstnanost a to jak z teoretického hlediska, její druhy, tak z pohledu jejího vlivu na jedince i skupiny. Zvláštní kapitola se věnuje rizikovým skupinám, které jsou následně zohledněny i v praktické části. Byly popsány ekonomické důsledky nezaměstnanosti s jejich výrazným zásahem do života jedince i rodiny a dále důsledky sociální, které zvláště sociálním vyloučením a sociálně patologickými jevy marginalizují nezaměstnané na trhu práce.

V práci je dále popsán stres, nejprve obecně a následně i jako součást vlivu nezaměstnanosti. Samostatná kapitola popisuje formy zvládnání stresu. Jsou zde popsány strategie zvládnání formou řešení i vyhýbání se, a také naučené styly zvládnání. Důležitou součástí zvládnání stresu a zvládnání stresu v nezaměstnanosti také je vliv na zdraví člověka. Na člověka působení stresorů působí nejen jako psychická zátěž, ale také jako zátěž ovlivňující fyzické zdraví. Právě i nemocnost hraje roli při snaze uplatnit se na trhu práce.

Vzhledem k jedinečnosti každého člověka nelze závěry teoretických předpokladů o vlivu nezaměstnanosti na člověka a jeho spojení s osobnostními charakteristikami zobecňovat. Proto jsou v práci popsány konkrétní případy nezaměstnaných s jejich životním příběhem i se způsobem jakým k řešení situace přistupují.

Osobnostní charakteristiky jedince mají značný vliv na jeho zvládnání stresových situací. Interní nebo Externí místo kontroly, Locus of Control (LOC) určuje prostor, kterému člověk připisuje příčiny dějů, ve kterých se nachází. Externalita znamená velký vliv prostředí a internalita pak vnitřní příčiny. Koncept naučené bezmocnosti pak vychází z toho, že situace zaviněná vnějšími vlivy je neovlivnitelná zevnitř a takový postoj je následně generalizován i na další rozhodování v podobných situacích. Self efficacy vychází z předpokladu, že člověk, který si vytyčí cíl a dokáže ho následně

dosáhnout, osvojí si tento postoj a při dosahování a stanovování dalších cílů postupuje podle dřívější zkušenosti. Všechny tyto a další osobnostní charakteristiky determinují, jakým způsobem člověk stres vnímá a jak jednotlivé situace zvládá.

Cílem praktické části bylo rozlišit u experimentální skupiny nezaměstnaných tři typy osobnostních charakteristik na základě internality vs. externality a ambivalence mezi těmito póly podle centra řízení na základě konceptu LOC Juliána Rottera. Tyto skupiny byly dále členěny podle demografických ukazatelů, věku, vzdělání a pohlaví. Na základě teoretických poznatků a dříve provedených výzkumů, byly stanoveny hypotézy, které v důsledku označují skupiny nezaměstnaných, u kterých může místo kontroly, buď vnitřní, nebo vnější ovlivňovat pozitivně nebo negativně zvládání těžkostí a stresu, kterým je člověk při ztrátě zaměstnání vystaven.

Stanovené hypotézy byly potvrzeny. Výsledky byly popsány samostatně pro každou hypotézu a názorně prezentovány. Při porovnání s již dříve provedenými výzkumy, je patrné, že výsledky provedeného šetření nejsou tak jednoznačné a téměř u všech provedených šetření hraje u respondentů významnou roli ambivalence. Vzhledem k mikroúrovni tohoto šetření takové výsledky lze připisovat počtu respondentů, časovému úseku provádění dotazníkového šetření, vlivu výběru regionu i použitému dotazníku, který je určen pro zjišťování internality nebo externality obecně a není zaměřen na cílovou skupinu nezaměstnaných. Vzhledem k výše uvedenému nemá průzkum ambice být zobecňován, jen naznačuje určité tendence, kterými lze na nezaměstnané nahlížet z hlediska jejich osobnosti a na takovémto základě směřovat i možné intervence úřadů práce a dalších organizací, které se nezaměstnaností a nezaměstnanými zabývají. Tato východiska by zejména sociální pedagogika mohla využít při pomoci a podpoře nezaměstnaným jako skupině při zvládání nezaměstnanosti a v pozitivní motivaci při hledání zaměstnání, stejně jako všem pomáhajícím profesím, které přichází do styku s klientem, který je nezaměstnaný a pohybuje se v začarovaném kruhu sebeobviňování a obviňování společenských poměrů.

Do budoucna vidím možnost rozšířit tento načrtnutý pohled i o další osobnostní a situační dimenze, které by mohli jasněji vymezit možnosti poradenské práce s nezaměstnanými.

Resumé

Diplomová práce se věnuje problematice stresu v nezaměstnanosti a jeho zvládání z pohledu osobnostních charakteristik.

Teoretická část obsahuje tři kapitoly. V první je determinována nezaměstnanost jako sociální problém a vymezeny rizikové skupiny a riziková chování jednotlivce, který je bez zaměstnání. V druhé kapitole je popsán stres a jeho souvislost s nezaměstnaností a popsány strategie a styly jeho zvládání. Třetí kapitola se zaměřuje na osobnostní charakteristiky jedince, které mají vliv na prožívání a zvládání stresových situací, kdy klíčovým pro práci je Locus of Control který se zabývá místem kontroly jedince, které rozlišuje v závislosti na přisuzování příčin dějů na vnější (externí) a vnitřní (interní).

Praktická část diplomové práce je zaměřena na vymezení rizikových skupin nezaměstnaných s ohledem na vnitřní nebo vnější místo kontroly rizikových stylů zvládání a pokouší se naznačit možnosti využití takto získaných poznatků.

Anotace

Diplomová práce se zabývá problematikou nezaměstnanosti a zvládáním stresu v nezaměstnanosti. Nemalá část práce je věnována stresu a jeho zvládání. Samostatně je pak popsána problematika Locus of Control a dalších osobnostních charakteristik, které mají vliv na zvládání stresových situací. Součástí diplomové práce je dotazníkové šetření, které je zaměřeno na průzkum interního, nebo externího místa kontrol u nezaměstnaných v interakci k demografickým proměnným

Klíčová slova

Nezaměstnanost, nezaměstnaný, sociální vyloučení, chudoba, životní úroveň, deprivace, stres, stresor, psychická zátěž, zdraví, zvládání osobnost, socializace, pomoc, podpora, motivace

Annotation

This thesis deals with the stress of coping with unemployment and unemployment benefits. A large part is devoted to stress and its management. Self is then discussed the issue of Locus of Control and other personal characteristics which affect the management of stressful situations. The thesis is a survey that focuses on the exploration of internal or external control site for the unemployed in the interaction of demographic variables

Keywords

Unemployment, unemployed, social exclusion, poverty, living standards, deprivation, stress, stressor, psychological stress, health, personality management, socialization, assistance, support, motivation

Seznam použité literatury

Zákony:

1. Zákon č. 2/1993 Sb. Listina základních lidských práv a svobod
2. Zákon č. 435/2004 Sb., Zákon o zaměstnanosti
3. Zákon č. 262/2006 Sb., Zákoník práce
4. Zákon č. 2/1969 Sb., Zákon o zřízení ministerstev a jiných ústředních orgánů státní správy České republiky
5. Vyhláška 518/2004 Sb., kterou se provádí zákon č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti

Literatura:

6. BARGEL, M., MÜHLPACHR, P. *Inkluze vs. Exkluze – dilema sociální patologie*, Brno, IMS Brno, 2010, 184 s. ISBN 978-80-87182-12-3
7. BRODEK, M., JÍROVÁ, H. *Sociální politika v zemích EU a ČR*, Praha, Codex, 1998, 392s.
8. BROŤOVÁ, D. *Společenské souvislosti trhu práce*, Praha: SLON, 2003. 140 s. ISBN 80-86429-16-4
9. BERRY, L. M. *Psychology et work*, Mc Grow Hill, San Francisco State University, 1997
10. BUCHTOVÁ, B. a kol. *Nezaměstnanost Psychologický, ekonomický a sociální problém*, Praha. Grada, 2002, 240 s. ISBN 80-247-9006-8

11. FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*, Praha, Portál, 2000, 255 s. ISBN 80-7178-367-6
12. FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*. Brno. Cesta. 2006. ISBN 80-7295-085-1
13. FROMM, E. *Anatomie lidské destruktivity*, Praha, NLN, 1997. ISBN 80-7106-232-4
14. HEWSTONE, M. STROEBE, W. *Sociální psychologie*, Praha, Portál, 2006. 769 s. ISBN 80-7367-092-5
15. CHROMÝ, K. HONZÁK, R. *Somatizace a funkční poruchy*, Praha, Grada. 2005. 216 s. ISBN 80-2471-473-6
16. JESENSKÝ, J. *Uvedení do rehabilitace zdravotně postižených*. Karolinum, Praha. 1995
17. KEJDOVÁ, M. VAŇKOVÁ, Z. *Právo a sociální politika*. Brno, IMS, 2005, 195s.
18. KLEVETA, J. *Státní politika zaměstnanosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000, 48s.
19. KOHOUTEK, R. *Základy užití psychologie*. Brno. Cerm, 2002, 544 s. ISBN 80-214-2203-3
20. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*, Praha, Grada, 1994, 190 s. ISBN 80-7169-121-6
21. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, Praha, Portál, 2001, 279 s. ISBN 80-7178-551-2
22. MATOUŠEK, O. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, 352 s. ISBN 80-7367-002-X

23. MAREŠ, P. *Nezaměstnanost jako sociální problém*. Praha, Sociologické nakladatelství, 2002, 172 s. ISBN 80-86429-08-3
24. MOOD, D. et al.. *Coping strategies and Quality of Life in Women with advanced breast cancer and their family caregivers*. In *Psychology and Health*. 2004, vol. 19, no. 2, s. 139-155.
25. NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. Academia, Praha, 1. vydání, 1997, 270 s. ISBN 80-200-0592-7
26. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Academia, Praha, 2. vydání, 2003 336s. ISBN 80-200-0628-1
27. NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. Academia, Praha, 1. vydání, 2000, 287 s. ISBN 80-200-0690-7
28. PLESNÍK, V. *Problém dlouhodobé nezaměstnanosti. Praxe a východiska*. Krnov: Reintegra, 2006, 99 s. ISBN 80-239-7140-9
29. PONĚŠICKÝ, J. *Neurózy, psychosomatická onemocnění a psychoterapie*. 2. vydání Triton, Praha, 2002, 216str. ISBN 80-7254-459-4
30. PUNCH, F. K. *Základy kvantitativního šetření*, Portál, Praha, 2009, 152 s. ISBN:978-80-7367-381-9
31. ROTTER, B. J. *The development and application of social learning theory*, New York: Praeger, 1982, ISBN 0-03-059004-3, 367 s.
32. SEKOT, A. *Sociologie v kostce*. 3. Vydání, Brno: Padio 2006, 260s. ISBN 80-7315-126-X
33. ŠIMČÍKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled sociální psychologie*. 2. Vydání, UP Olomouc, Olomouc. 2004. 181 s. ISBN 80-244-0929-1
34. TOBIN, D. L. et al.. *The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory*. In *Cognitive Therapy and Research*, 2004. Vol. 13, No. 4, s. 343-361.

35. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*, Praha. Portál, 2004,872 s. ISBN 978-80-7367-414-4
36. VÝROST, J. SLAMĚNÍK, I a kol. *Aplikovaná sociální psychologie II*, Grada. Praha, 2001. ISBN 80-247-0042-5
37. VÝROST, J. SLAMĚNÍK, I a kol. *Sociální psychologie*, 2. Přepřacované vydání, Grada, Praha, 2008, 408 s. ISBN 978-80-247-1428-8

Seriálové publikace:

38. BUCHTOVÁ, B. *Kvalita života dlouhodobě nezaměstnaných*. Československá psychologie, PÚ AV ČR, Praha, číslo 2/2004. ISSN 0009-062X
39. SCHRAGGEOVÁ,M. KOPCOVÁ,E. *Externé vs. Interné atribúcie nezamestnanosti ako základ typologie nezaměstnaných*. Československá Psychologie, PÚ AV ČR, Praha, číslo 2/2009. ISSN 0009-062X
40. SCHRAGGEOVÁ,M. *Osobnostné a situačné prediktory vnímania príčin nezamestnanosti*. Československá Psychologie, PÚ AV ČR, Praha, číslo 4/2007. ISSN 0009-062X

Internetové odkazy:

41. Český statistický úřad, *Zaměstnanost a nezaměstnanost podle výsledků VŠPS*, [on-line][cit. 15. 2. 2012] dostupný z <http://www.czso.cz/csu/csu.nsf/kalendar/aktual-zam>

Seznam příloh

Příloha č. 1 – dotazník „škála I-E“

Příloha č. 2 – vyhodnocovací šablona

Dotazník ŠKÁLA I – E

Věk:..... Pohlaví:..... Dosažené vzdělání:..... Datum:.....
 Nezaměstnaný od:.....

Instrukce: Na této stránce jsou uvedeny dvojice tvrzení. Z každé dvojice si vyberte to tvrzení, které lépe vyjadřuje Vaš osobní názor. Svou odpověď vyznačte zakroužkováním čísla s písmenem. Neexistují zde správné nebo chybné odpovědi – správná je každá odpověď, která pravdivě vyjadřuje Vaš vlastní názor.

- | | |
|--|--|
| 1.a) Smůla byla přínosem mnoha nešťastných příhod v životě člověka | 1.b) Lidé se dostávají do neštěstí kvůli chybám, kterých se dopouštějí. |
| 2.a) Jediná z nejvězdnějších dílůvdá proč dochází k válkám, je nedostatečný zájem lidí o politiku. | 2.b) Války budou vždy, bez ohledu na to, jak hodně se jim budou lidé snažit zabránit. |
| 3.a) Konec koně, lidem se dostává takové úcty, jakou si zaslouhují. | 3.b) Zatím háská hodnota zřetelně častu nepoznání, ať se člověk jakkoli snaží. |
| 4.a) Většina studentů si neuvědomuje, do jaké míry jsou jejich znaliky ovlivněny náhodou. | 4.b) Názor že učitelé jsou ke studentům nepřívětiví, je nesmyslný. |
| 5.a) Schopní lidé, kteří se nesají ve vedoucím, nevyužili dostatečně své příležitosti. | 5.b) Bez opravdového štěstí se nikdo nemůže stát úspěšným vedoucím. |
| 6.a) I když se velmi snaží, někteří lidé Vás stejně nemají rádi. | 6.b) Lidé, kteří nedokáží, aby je ostatní měli rádi, neznají jedině s lidmi. |
| 7.a) Často jsem zjistil, že se stane, co se má stát. | 7.b) Štěpí víra v osud mi někdy nepřinesla takový úspěch, jako rozhodnutí pro určitý způsob chování. |
| 8.a) Průběh zkoušky je velmi ovlivněn náhodou zkoušejícího. | 8.b) Když je student dobře připraven, zřídka se stane, že zkouška dopadne š patře. |
| 9.a) Úspěch je výsledkem usilovné práce, štěstí s ním souvisí velmi málo nebo vůbec ne. | 9.b) Člověk může získat dobrotě zaměstnání, když ví, na koho se má obrátit. |
| 10.a) Prateřský otkam může ovlivnit rozhodnutí úradů. | 10.b) Tento svět ovládají nekruťi moci a obvyklý člověk tomu může srovn zabránit. |
| 11.a) Když si dělám plány, jsem si téměř jistý, že je dovedu uskutečnit. | 11.b) Není vždy rozumné plánovat daleko dopředu, protože většinu mohne věci zvisují na vnějších okolnostech. |
| 12.a) Často se rozhodujeme náhodně asi tak, jako když si někdo hodí minci. | 12.b) Pro mne platí, že když dosáhnú toho, co jsem si umínil, souvisí to se štěstím velmi málo, nebo vůbec ne. |
| 13.a) To zda se někdo stane vedoucím, zvisí na šikovnosti a schopnosti, štěstí s tím má společenho velmi málo, nebo vůbec nic. | 13.b) To zda se někdo stane vedoucím, zvisí na tom, zda měl štěstí být první na správném místě. |
| 14.a) Aktivní účast na politických a společenských událostech mohou lidé kontrolovat svétove deni. | 14.b) Co se týče světových událostí, většina z nás je objeť sil, které nemůžeme poznat ani ovládnout. |
| 15.a) Ve skutečnosti neexistuje nic takového, jako je „štěstí“. | 15.b) Většina lidí si neuvědomuje, nakolik jsou jejich životy ovlivňovány náhodnými událostmi. |
| 16.a) Je těžké poznat, zda Vás někdo má nebo nemá rád. | 16.b) Počet Vášich přátel zvisí na tom, zda jste dobry člověk. |
| 17.a) Obvyklejší lidé mohou těžko kontrolovat věci, které se dějí „na dvořní úradě“. | 17.b) Neustálým úsilím se dá odstranit „projekčníúsrť“. |
| 18.a) Někdy se dá těžko pochopit, podle čeho učitelé známkují. | 18.b) Znamky, které člověk dostává ve škole, zvisují hlavně na jeho pílí. |
| 19.a) Nepoche se mi věřit, že by náhoda nebo štěstí hrály významnou roli v mém životě. | 19.b) Často si myslím, že mám malý vliv na to, co se mi stane. |
| 20.a) Lidé jsou osamocení, protože se nemají být přičisti. | 20.b) Je dosti zbytečné pokoušet se zavěcti lidem, kteří Vás nemají v oblibě. |
| 21.a) Někdy se mi zdá, že nemám dostatečný vliv na směr, kterým se ubírá můj život. | 21.b) To co se mi stane, zvisí na tom, co dělám. |
| 22.a) Většinu neštěstí způsobuje nedostatek schopnosti, nevědomost, lcoos, případně vědomý úř přikřiv. | 22.b) V konečném důsledku všechno zdá, co se nám přihodí, je vyznázeno dobrym. |
| 23.a) Většinou nemohu pochopit, proč se nadřizeni chovají tak, jak se chovají. | 23.b) Konec konců zlé vedení si lidé způsobují sami. |

Dotazník ŠKÁLA I – E

Věk:..... Pohlaví:..... Dosážené vzdělání:..... Datum

Nezaměstnaný od:

Instrukce: Na této stránce jsou uvedeny dvojice tvrzení. Z každé dvojice si vyberte to tvrzení, které lépe vyjadřuje Vaš osobní názor. Svoje odpovědi vyznačte zakroužkováním čísla s písmenem. Neexistující zde správné nebo chybné odpovědi – správná je každá odpověď, která pravdivě vyjadřuje Vaš vlastní názor.

1. a) Smůla byvš přičinou mnoha nešťastných příhod v životě člověka Lide se dostávají do neštěstí kvůli chybám, kterých se dopouštějí.
- Jedním z největších důvodů proč dochází k válkám, je nedostatečný zájem lidí o politiku. Války budou vždy, bez ohledu na to, jak hodně se jim budou lidé snažit zabránit.
- Konec komů, lidem se dostává takové úcty, jakou si zaslouhují. Želí lidská hodnota zůstává často nepoznává, ať se člověk jakkoli snaží.
4. a) Většina studentů si neuvědomuje, do jaké míry jsou jejich zmatky ovlivněny náhodou. Názor že učitelé jsou ke studentům nepravdiví, je nesprávný.
- Schopní lidé, kteří se nesali vedoucími, nevyužili dostatečně své příležitosti. Bez opravdového šéfa se nikdo nemůže stát úspěšným vedoucím.
6. a) I když se velmi snaží, někteří lidé Vás stejně nemají rádi. Lidé, kteří nedokáží, aby je ostatní měli rádi, neumíjí jednat s lidmi.
7. a) Často jsem zjistil, že se stane, co se má stát. Šlechtilá vlna v ozduh mli nikdy nepřinesla takový úspěch, jako rozhodnutí pro určitý způsob chování.
8. a) Problém zkoušky je velmi ovlivněn náhodou zkoušejícího. Když je student dobře připraven, zvládá se stane, že zkouška dopadne s patř.
- Úspěch je výsledkem usilovné práce, záleží s ním souvisí velmi málo nebo vůbec ne. Člověk může získat dobré zaměstnání, když vi, na koho se má obrátit.
- Prameny občan může ovlivnit rozhodnutí úradů. Tempo světí ovládají někteří mozní a obyčejný člověk tomu může sotva zabránit.
- Když si dělám pilný, jsem si téměř jistý, že je dovezu uskutečnit. Často se rozhodujeme náhodně asi tak, jako když si někdo hodí minci.
- To zda se někdo stane vedoucím, závisí na šikovnosti a schopnosti, šéfa s tím má spolehněho velmi málo, nebo vůbec nic. Aktivní účast na politických a společenských událostech mohou lidé kontrolovat světové dění.
- Ve skutečnosti neexistuje nic takového, jako je „štěstí“.
12. a) Je těžké poznat, zda Vás někdo má nebo nemá rád. Obyčejní lidé mohou těžko kontrolovat věci, které se dějí „za dveřmi úradů“.
13. a) Někteří se da těžko pochopit, podle čeho učitelé zmatkují. Někdo se mi věří, že by náhoda nebo štěstí hrály významnou roli v mém životě.
- Lidé jsou osamoceni, protože se nemají být přáteli. Někdy se mi zdá, že nemám dostatečný vliv na směr, kterým se ubírá můj život.
14. b) Pro mne platí, že když dosáhnú toho, co jsem si umínil, souvisí to se štěstím velmi málo, nebo vůbec ne. To zda se někdo stane vedoucím, závisí na tom, zda má šéfa býti první na správném místě.
15. b) Co se týče světových událostí, většina z nás je objerá sil, které nemůžeme poznat ani ovládnout. Většina lidí si neuvědomuje, mnohik jsou jejíci životy ovlivňovány náhodnými událostmi.
16. a) Poet Vášich přátel závisí na tom, zda jste dobrý člověk. Neustálým tasilim se dá odstranit „protektorátství“.
17. a) Znamky, které člověk dostává ve škole, záviselí hlavně na jeho píli. Často si myslím, že mám malý vliv na to, co se mi stane.
18. a) Lidé jsou osamoceni, protože se nemají být přáteli. Je doati zbytečné pokoušet se zavědětí lidem, kteří Vás nemají v oblibě.
19. b) To co se mi stane, závisí na tom, co dělám. V konečném důsledku všechno záleží, co se nám přihodí, je vyvaženo dobrym.
20. b) Konec konů zle vedení si lidé zpřesňují smrti.
21. a) Většina neštěstí způsobuje nedostatek schopnosti, nevdanost, lenost, připadne všechny tři příčiny. Většinou nemohu pochopit, proč se nadřizní chovají tak, jak se chovají.
22. b) Většina lidí si neuvědomuje, mnohik jsou jejíci životy ovlivňovány náhodnými událostmi.