

Kvalita života pracovníků v pomáhajících profesích

Bc. Martina Něničková

Diplomová práce
2009



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2008/2009

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Martina NĚNIČKOVÁ**

Studijní program: **N 7501 Pedagogika**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Kvalita života pracovníků v pomáhajících profesích.**

Zásady pro vypracování:

Zpracování teoretických východisek z oblasti kvality života.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace výzkumného šetření kvality života pracovníků v pomáhajících profesích.

Zpracování a vyhodnocení výzkumu.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

HAMPLOVÁ, D. Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, 2004. ISBN 80-7330-063-X.

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

PAYNE, J. a kol. Kvalita života a zdraví. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-657-0.

VAĐUROVÁ, H., MÜHLPACHR, P. Kvalita života: teoretická a metodologická východiska. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3754-7.

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Karla Hrbáčková

Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce:

12. února 2009

Termín odevzdání diplomové práce:

15. května 2009

Ve Zlíně dne 12. února 2009



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



L.S.



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ/DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové/bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová/bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- na moji diplomovou/bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užit své dílo – diplomovou/bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové/bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové/bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Ve Zlíně 15.5.2009



1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací;

(1) Vysoká škola nevydávalečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpisy vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlédnutí veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výtisky, apy, nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlíží k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

PODĚKOVÁNÍ

Za odborné vedení mé diplomové práce, poskytnutí cenných rad, za věnované úsilí a trpělivost upřímně děkuji Mgr. Karle Hrbáčkové. Děkuji také svým rodičům a blízkým za morální a materiální podporu, které se mi dostávalo po celou dobu studia.

ABSTRAKT

Má práce se zaměřuje na vnímání kvality života pracovníků v pomáhajících profesích. V teoretické části se nejprve zmiňuji o kvalitě života jako takové. Dále se zabývám jednotlivými oblastmi této problematiky, které se zaměřují především na zaměstnání, fyzické zdraví, duševní zdraví, volný čas, sociální vztahy a rodinu. Tyto oblasti jsou obecně vnímány jako ukazatele kvality života člověka a proto z nich vycházím ve své práci.

Cílem mé diplomové práce je zjištění, jak vnímají pracovníci pomáhajících profesí kvalitu svého života. Díky výpovědím respondentů jsem mohla tuto oblast života prozkoumat do hloubky.

Klíčová slova: kvalita života, zaměstnání, fyzické zdraví, psychické zdraví, volný čas, sociální vztahy, rodina, pomáhající profese

ABSTRACT

My diploma thesis is focused on perceptions of quality of workers' life in assistant professions. Firstly a quality of a life as a term is explained in the first fraction of the theoretical part. Further an individual objects of this broad issue are illustrated. Mentioned is employment in particular, then physical health, mental health, leisure time, social relations and family. Those areas are generally perceived as indicators of quality of a human's life and therefore became a source data of my thesis.

The goal of my thesis is to determine how workers in assistant professions perceive their quality of life. Thanks to responses of interviewed I could deeply explore this area of life.

Keywords: quality of life, employment, physical health, mental health, leisure, social relationships, family, assistant professions

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 KVALITA ŽIVOTA	12
1.1 ZDRAVÍ	15
1.1.1 Rozdělení teorií zdraví	17
1.2 DUŠEVNÍ ZDRAVÍ.....	19
1.3 RODINA	21
1.3.1 Charakteristika rodiny v současnosti.....	23
1.4 VOLNÝ ČAS	24
1.5 ZAMĚTNÁNÍ.....	26
1.6 SOCIÁLNÍ VZTAHY	27
2 POMÁHAJÍCÍ PROFESE	30
2.1 SOCIÁLNÍ PRÁCE.....	32
2.1.1 Sociální pracovník.....	33
2.2 UČITELSTVÍ	34
2.2.1 Učitel	35
2.3 ZDRAVOTNICTVÍ.....	37
2.3.1 Zdravotní sestra	37
II PRAKTICKÁ ČÁST	39
3 VÝZKUM KVALITY ŽIVOTA PRACOVNÍKŮ V POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍCH	40
3.1 TÉMA VÝZKUMU.....	40
3.2 CÍL VÝZKUMU	40
3.3 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	41
3.4 DRUH VÝZKUMU	41
3.5 VÝZKUMNÝ VZOREK	41
3.6 DESIGN VÝZKUMU	41
3.6.1 Otázky k rozhovorům.....	42
3.7 SBĚR DAT	44
4 KATEGORIE	45

4.1	ŽIVOTNÍ NADHLED.....	45
4.2	USPĚCHANÁ DOBA.....	47
4.3	NIC NENÍ ČERNOBÍLÉ.....	48
4.4	OBAVY.....	51
4.5	DOBRÁ MYSL, PŮL ZDRAVÍ.....	52
5	SHRNUTÍ VÝZKUMU.....	54
	ZÁVĚR.....	56
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	58
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	60
	SEZNAM PŘÍLOH.....	61

ÚVOD

Kvalita života je často probírané téma v mnoha vědních oborech a myslím, že si právem zaslouží pozornost, protože poukazuje na kvalitu lidského života. O zmíněném tématu toho bylo již hodně napsáno, ale přesto se neustále potýká se základním problémem. Neexistuje jediná definice kvality života, která by byla všeobecně platná. Pojem je vnímán různě podle toho v jakém vědním oboru se s ním pracuje. Každý autor má trochu odlišný názor. Jisté je tedy jen to, že každý vnímá kvalitu svého života individuálně a je nutné ji tak i brát. V podstatě se jedná o subjektivní ohodnocení vlastního života.

Protože studuji obor sociálního zaměření není asi překvapením, že mě zajímá, jak vnímají kvalitu svého života pracovníci v pomáhajících profesích. Kromě této prvotní myšlenky jsem se pro dané téma rozhodla i z dalšího důvodu. V žádné dostupné literatuře jsem neobjevila výzkum, který by se zabýval kvalitou života pracovníků v této specifické profesi. Myslím si tedy, že stojí za to zkoumat toto zajímavé a aktuální téma.

Kvalita života jako taková nikdy není samostatným pojmem, vždy se skládá z několika oblastí. Každý autor uvádí tyto oblasti trochu jinak. Je to dáno právě neexistující platnou definicí. Také já jsem si zvolila své oblasti, které jsou dle mého názoru stěžejní pro dané téma. Jednalo se především o zaměstnání, volný čas, fyzické zdraví, duševní zdraví, sociální vztahy a rodinu. Tyto oblasti bývají všeobecně vnímány jako jedny z hlavních ukazatelů kvality života, a proto z nich vycházím v celé své práci. Ke zkoumání daného problému mi poslouží výpovědi vybraných pracovníků pomáhajících profesí. Z jejich výpovědí chci zjistit, jak konkrétní lidé, pracující v této oblasti, vnímají kvalitu svého života.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 KVALITA ŽIVOTA

Termín „kvalita života“ je poprvé zmiňován již ve 20. letech a to v souvislosti s úvahami o ekonomickém vývoji a úloze státu v oblasti materiální podpory nižších společenských vrstev. Byl probírán především vliv státních dotací na kvalitu života chudších lidí a na celkový vývoj státních financí. V literatuře se objevuje velké množství definic „kvality života“. Neexistuje však ani jedna, která by byla v průběhu posledních třiceti let všeobecně platná a akceptovaná. Situaci komplikuje i fakt, že se často setkáváme s pojmy jako „sociální pohoda“, „sociální blahobyt“ a „lidský rozvoj“, které jsou používány jako ekvivalentní či analogické termíny. Termín kvality života se začal hodně objevovat v sociologii, kde slouží především k odlišení podmínek života, jako jsou například příjem, politické zřízení či počet automobilů na domácnost, od vlastního vnímání životního pocitu lidí (Payne, 2005).

Dle WHO je kvalita života jedincova percepce jeho pozice v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, normám a obavám. Jedná se o velice široký záběr ovlivněný jedincovým fyzickým zdravím, psychickým stavem, osobním vyznáním, sociálními vztahy a vztahem ke klíčovým oblastem jeho životního prostředí (Vaňurová, Múhlpachr, 2005).

Není nezvyklé hovořit o kvantitě – délce života. Ta se uvádí velice jednoduše, číselně, například počtem let. Tak je možné vyjádřit, jak dlouho žili ti, kteří již odešli, i jak dlouho existují ti, kteří stále žijí. Dá-li se kvantita, množství dní našeho života zjistit poměrně jednoduše, pak to samé nelze říct o určení kvality života. Kvalitou života můžeme rozumět „jakost, hodnotu“, tj. charakteristický rys, kterým se daný jev odlišuje jako celek od jiného celku (např. život jednoho člověka od života druhého člověka). Štěstí je něčím, o čem mají lidé různé názory. Každý člověk vidí v různých situacích života štěstí v něčem jiném. Když člověk onemocní, vidí štěstí ve zdraví. Když je v pořádku, jsou mu štěstím peníze. Kvalita života a její vnímání se týká každého z nás individuálně. Při stanovení kvality života jde o osobní – subjektivní hodnocení zdravotního stavu, bolesti, spokojenosti, nadějí atp. Každý z nás v tomto směru sám hodnotí kvalitu vlastního života. V kvalitě života jsou zahrnuty osobní hodnoty jednotlivce – jeho představy, pojetí, naděje, očekávání, přesvědčení atp. Kvalita sama je hodnotou, je zážitkovým vztahem, reflexí nad vlastní existencí. Je nesourodným srovnáním a motivací žití (Křivohlavý, 2002).

Ve 20. letech se začíná používat termín kvality života ve výzkumech, a to v souvislosti se sociologickým trendem zaměřeným na sledování dopadu společenských změn na život lidí, známým pod názvem „Social Indicators“. U těchto indikátorů je zdůrazňováno, že život lidí v určitém specifickém prostředí, jako je vesnice nebo město, není možné popsat pouze pomocí objektivních, většinou ekonomických ukazatelů, a že je také nutné přihlížet k celé řadě dalších sociálních indikátorů. Pro subjektivní vnímání kvality života je důležité kognitivní hodnocení a emoční prožívání vlastního života, které se socioekonomickým statutem a dokonce ani s biologickým zdravím nemusí být v konsensu (Payne, 2005).

Kvalita života není něčím všeobecně platným pro všechny lidi. Je individuální. To znamená, že k pojetí kvality života se přistupuje tak, jak ji subjektivně vidí (chápe, definuje apod.) ten, kdo je dotazován. Vnímání kvality života dané osoby závisí tedy na jejím vlastním systému hodnot, který je plně respektován. Aspekty života, které jsou v dané situaci a chvíli považovány danou osobou za podstatné, jsou zcela svobodně voleny. Počítá se s tím, že aspekty, které daná osoba považuje za důležité, se mohou v průběhu života měnit (Křivohlavý, 2003).

Především až s rozvojem sociologického zkoumání kvality života se začala pozornost upírat i na životní spokojenost, štěstí a subjektivní blaho. Problémem však je, že i když téměř každý podvědomě ví, co tyto pojmy znamenají, je velmi těžké přesněji definovat, co štěstí, životní spokojenost a subjektivní blaho vlastně jsou a jak je případně zkoumat. I když se kvalita života, spokojenost, štěstí a subjektivní či psychologické blaho obvykle kladou do protikladu k „objektivním“ ekonomickým, demografickým a materiálním faktorům a na zisk orientovaným kritériím, přesnější definice těchto pojmů stále chybí (Hamplová, 2004).

Studium kvality života prodělává „boom“ zejména v posledních deseti letech. V různých organizacích ve světě se tomuto tématu věnují celé výzkumné týmy, které vycházejí z koncepčních rámců a pokoušejí se z různých aspektů uchopit toto zajímavé a důležité téma. Obecně řečeno, studium kvality života v současné době znamená hledání a identifikaci faktorů, které přispívají k dobrému a smysluplnému životu a k pocitu lidského štěstí. Studium kvality života má důležitý cíl, a tím je podporovat a rozvíjet takové životní prostředí a takové životní podmínky, které by lidem umožňovaly žít způsobem pro ně nejlepším, ve kterém by nacházeli smysl a který si dovedou a mohou „užít“ (Payne, 2005).

Rozsah pojetí kvality života lze rozlišit dle Vaďurové, Mühlpachra (2005) do třech hierarchicky odlišných sfér:

- **Makro – rovina** – na této rovině jde o otázky kvality života velkých společenských celků, např. dané země, kontinentu. Jde o nejhlubší zamyšlení nad problematikou kvality života. Tato problematika se zde stává součástí základních politických úvah, např. problematika boje s terorismem, hladomorem, stanovení obsahu základní výuky, apod.
- **Mezo – rovina** – na této rovině se jedná o měření kvality života v malých soc. skupinách, např. podniku, škole, nemocnici. Do popředí vedle respektu k morální hodnotě života člověka vstupují také otázky soc. klimatu a vzájemných vztahů mezi lidmi, sdílení hodnot, uspokojování nebo neuspokojování základních potřeb každého člena dané skupiny.
- **Personální rovina** – ve středu zájmu stojí život jednotlivce. Při hodnocení kvality života zvažujeme subjektivní hodnocení zdravotního stavu, bolesti, spokojenosti, nadějí atp. Vzhledem k subjektivitě získávaných informací do hry vstupují také osobní hodnoty jednotlivce, představy, očekávání atp., které mohou vnímání kvality života značně ovlivnit.

Každý aspekt dostává v jednotlivých úrovních odlišný smysl. Například fyzický stav představuje na bazální úrovni dobrý somatický stav, na mezoúrovni pevné zdraví a na metaúrovni neproblémové stárnutí končící přirozenou smrtí. Je možné vzájemné prolínání jednotlivých komponent kvality života ve všech rovinách a připouští se dosažení metaúrovně bez naplnění úrovně nižší.

Jak už bylo uvedeno kvalitu života vnímají autoři různě. Část autorů rozlišuje kvalitu života, které se týká pozitivních emocí a spokojenost, která vypovídá o postojích a kognitivním zhodnocení vlastního života. Štěstí nebo životní spokojenost chápou jako součást širšího konceptu subjektivního blaha. Naproti tomu jiní autoři nechápou štěstí jako afektivní dimenzi životní spokojenosti, ale naopak pro ně štěstí představuje nadřazený pojem, který zahrnuje jak afektivní, tak kognitivní stránku. Štěstí však lze identifikovat i s postoji vůči vlastnímu životu – pokud má člověk optimistický pohled na vlastní život, můžeme hovořit o spokojeném člověku, o dobré kvalitě života. Konečně afektivní pojetí

spojuje štěstí s pozitivními emocionálními stavy. I přes velké rozdíly má většina definic kvality života, štěstí a subjektivního či psychologického blaha společné to, že zdůrazňuje subjektivitu hodnocení – lidé jsou spokojeni tehdy, pokud se tak cítí nebo pokud o sobě říkají, že se tak cítí (Hamplová, 2004).

Podle současného pojetí Světové zdravotnické organizace (WHO) není kvalita života součtem podmínek a zdravotního stavu, ale spíše vypovídá o vlivu zdravotního stavu a podmínek na jedince. Předpokládá se, že vztah objektivní stránky kvality života, který lze ztotožnit se životní úrovní a fyzickým zdravím a subjektivně vnímanou kvalitou života (subjektivním hodnocením), je zprostředkován očekáváním. Toto lze interpretovat tak, že důležitou roli zde hraje idealizovaná představa o sobě samém a svém životě. S jistým zjednodušením můžeme konstatovat, že v rámci všech přístupů má koncept v zásadě dvě dimenze, a to objektivní a subjektivní. Subjektivní kvalita života se týká lidské emocionality a všeobecné spokojenosti se životem. Objektivní kvalita života znamená splnění požadavků týkajících se sociálních a materiálních podmínek života, sociálního statusu a fyzického zdraví. Celkově můžeme kvalitu života ztotožnit s něčím, co je dobré pro jedince i druhé, co je žádoucí (i když ne vždy plně dosažitelné) a co je výrazně subjektivně podmíněno a má relativistický charakter. Pojem kvalitní život je vyjádřen rovnováhou a harmonií mezi často protikladnými požadavky – autonomie i propojenost, otevřenost, růst a vývoj i trvání a kontinuita, aktivita i relaxace (Payne, 2005).

1.1 Zdraví

Pojem zdraví je v současné době chápán jako stav tělesné, duševní a sociální pohody, rovnováhy, spokojenosti, blaha. Je to tedy něco více než jen nepřítomnost nemoci. Z uvedené definice je zřejmé, že zdraví má několik složek, které jsou však úzce propojené. Narušení jedné z nich může mít negativní důsledky i na ty ostatní. Tak může být duševní pohoda negativně ovlivněna tělesným onemocněním nebo narušenými sociálními vztahy, ale tento proces může probíhat i opačně. Duševní strádání a problémy v mezilidských vztazích mohou vést ke zhoršení fyzického zdraví. Přibývání tzv. civilizačních chorob je toho důkazem (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Zdraví v užším smyslu slova je základní hodnotou pro lékařství i zdravotnické obory vůbec, ale v širším smyslu slova se dotýká také celé řady oborů dalších. Výraz „zdraví“ lze také užívat ve dvou zcela odlišných významech: zatímco někdy se zdraví pokládá za cosi

absolutního a chtěného, jindy jde jen o škálu k měření něčeho jiného – o určitém člověku pravíme, že má zdraví chatrné, kdežto jiný ho má zase pevné. Zdraví díky tomu, že jeho přesná definice chybí, vlastně za pojem ani pokládat nelze. Jde jen o slovo se spoustou nahodilých významů a tyto významy se vynořují v různých souvislostech různě (Payne, 2005).

Původní význam slova zdraví obvykle hledáme ve slovnících. O slovu „zdraví“ se v nich jednoznačně dočteme, že původně znamenalo „celek“. Tento pojem celku se dnes objevuje opět, a to v názvu směru, který chápe zdraví a péči o něj z podstatně širšího hlediska, jedná se o tzv. holismus (tento termín je odvozen od anglického slova „whole“ – celek). Pojem celku je v této souvislosti nutné chápat např. v biologickém slova smyslu. Takovým celkem je pro biologa např. celý organismus člověka – člověk jako celek. Z širšího hlediska – např. sociologického – je celkem nejen jednotlivý člověk, ale i tzv. malá sociální skupina – rodina, pracovní tým, obec, stát apod. V pozadí tohoto pojetí integrovaného organického celku je nejen respekt k celistvosti „nedílné jednoty“ daného útvaru jako celku, ale také ohled na začlenění tohoto organického celku do širšího souvislosti. V tomto smyslu je pak možno přistupovat k pojetí zdravého člověka i zdravé rodiny, případně zdravé obce, zdravého státu, zdravého životního prostředí i zdravého světa apod. (Křivohlavý, 2003).

Mnozí z nás si začínají uvědomovat, že technický pokrok a stále složitější technologie nám sice usnadňují život a přispívají k rozvoji společnosti, na druhou stranu znečišťují životní prostředí a také ohrožují naše životy. Lékařství zaznamenává obrovský pokrok v léčbě mnohých onemocnění, ale zákroky na lidském těle jsou stále hlubší a zásadním způsobem narušují přirozené procesy v organismu. Obrovská vlna zájmu o zdraví, která u nás proběhla v devadesátých letech, sice již trochu polevila, ale přesto se mnozí lidé snaží zdravěji stravovat, udržovat si přiměřenou hmotnost, pravidelně sportovat a aktivně relaxovat. Tato péče o vlastní tělo má hlubší význam, neboť také posiluje a harmonizuje zdravou mysl. Platí to samozřejmě i naopak, neboť zdravá mysl vede k tělesnému zdraví (Mandžuková, 2006).

V dnešní době se setkáváme s velice pestrým pojetím zdraví. Některá pojetí jsou až příliš zužována na zdraví těla (fyzický stav člověka), jiná chápou zdraví jen jako zboží (např. komerční pojetí farmakoterapie). Další chápou zdraví jako tajemnou sílu, kterou člověk dostává při zrození a s níž musí v životě hospodařit. Medicína se od 19. století orientovala

na normální fungování, organickou strukturu a fyziologické znalosti. Ty se staly ústředním bodem lékařského myšlení (Křivohlavý, 2003).

Dle mého názoru je chybou, že se medicína dnešní doby zabývá především tělem a zapomíná přitom, jak důležitou roli hraje psychika, která se promítá do všech oblastí života, tedy i do fungování našeho těla. Lékaři většinou léčí až důsledek, ale už se nezabývají příčinou, která špatný stav způsobila. Každopádně není pochyb o tom, že zdraví je jednou z nejdůležitějších oblastí podléjící se na kvalitě života.

1.1.1 Rozdělení teorií zdraví

Křivohlavý, (2003):

➤ Zdraví jako zdroj fyzické a psychické síly

Zdraví je zde považováno za určitý druh síly, která člověku pomáhá v životě zdolávat různé těžkosti. Této síly člověk může mít více nebo méně. Má-li jí více, snadněji pak zvládá těžkosti. Tato tajemná síla se však může též vytrácet a člověk slábne. To se chápe jako úbytek životní síly. Síla se však dá opět nabýt. Člověk se může znovu vzchopit poté, co zeslábl a ochabl.

➤ Zdraví jako metafyzická síla

Představa zdraví jako něčeho, co člověku umožňuje dosahovat vyšších cílů, než je samo zdraví. Zdraví je tedy v tomto pojetí prostředkem k cílům vyšším – hodnotou umožňující realizaci ještě vyšších hodnot. Je to schopnost odolávat tlakům negativních životních podmínek a pozitivně reagovat na životní problémy. Zvládat je. Má-li člověk tuto sílu, je schopen realizovat svůj potenciál. Tato síla v lidech „dříme“ či „spí“, pokud jsou v normální životní situaci. Netušíme ji, dokud se nedostaneme do těžkostí, kdy se tato síla v lidech zvětšuje.

➤ Salutogeneze - individuální zdroje zdraví

Nejde o dílčí psychické schopnosti, ale o celkovou (holistickou) charakteristiku postoje k životu. Základní charakteristika tohoto pojetí se označuje termínem „hardiness“ (odolnost, nezdolnost, tvrdost apod.). Její složky tvoří oddanost (určitému přesvědčení), zvládnutelnost – představa o ovladatelnosti toho, co se děje a chápání životních úkolů jako výzev, které daný člověk přijímá a odvažuje se „vstoupit do víru dění“.

➤ **Zdraví jako schopnost adaptace**

Adaptací se rozumí schopnost přizpůsobit si prostředí (např. tím, že se teple obléknu, je-li zima) nebo přizpůsobit se nepříznivým životním podmínkám (např. tím, že si zvyknu na chladnější prostředí). Adaptace je považována za samo jádro toho, čemu se říká „fitness“ (dobrá tělesná kondice) – být zdravý a schopen s nemocemi statečně bojovat. Zdraví je pak schopnost pozitivně reagovat na různé výzvy životního prostředí (života), tj. na nepříznivé situace, s nimiž se člověk v životě setkává.

➤ **Zdraví jako schopnost dobrého fungování**

Definice zdraví, která je dnes velice rozšířená, definuje zdraví jako schopnost dobrého fungování (fitness). V populaci je známá svým logem „Buď fit“. Slovem „fit“ a „fitness“ se rozumí „být v dobré kondici, být schopen tělesně či duševně něco dělat, být dobrého zdraví, být připraven (na úkoly, které před individuem stojí) a udržovat se v dobrém stavu“ apod.

➤ **Zdraví jako zboží**

V jádru tohoto přístupu k otázkám zdraví jde o pojetí zdraví jako něčeho, co se dá – jako zboží na trhu – dodat, koupit nebo ztratit. Dá se koupit ve formě léku v lékárně nebo ve formě určitého lékařského zákroku. Podaří-li se nám obstarat toto zboží a užijeme-li je, pak nám to přináší „zdraví“. Zlepšuje to náš zdravotní stav. V pozadí pojetí zdraví jako zboží je představa, že lidé jsou od přirozenosti zdraví a zůstávali by zdraví, kdyby nebylo vnějších okolností, které vytvářejí fyzické problémy. Když má člověk štěstí a okolnosti jsou normální, je zdravý. Avšak obdobně jako může někdo ztratit peněženku, může ztratit i zdraví.

➤ **Zdraví jako ideál**

Nejznámější definicí zdraví je pravděpodobně ta, kterou publikovala Světová zdravotnická organizace (WHO): Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.

Všechny uvedené teorie mají společné:

- Zdraví chápou jako podstatně důležitý moment s ohledem na uskutečňování životních cílů.

- Zdraví vidí jako dynamický jev, který se pohybuje v obou směrech od kladného pólu (zdraví) k zápornému pólu (nemoc).
- Dobré zdraví chápou jako mimořádně vysokou a obecně velice žádoucí životní hodnotu.
- Vidí úzký vztah mezi kvalitou života a zdravím.
- Kladou důraz na osobní odpovědnost člověka za jeho vlastní zdravotní stav.

1.2 Duševní zdraví

Duševní zdraví znamená stav převažující duševní pohody. Jisté je, že výchovné působení přispívá k této pohodě nebo ji může také narušovat. Rozhodně je nutné vzít v úvahu odlišnosti rodinné výchovy, školního vyučování a výchovy ve volném čase (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Dobrá mysl je půl zdraví. Toto rčení není jen otřepanou frází, nýbrž prokázaným faktem. Jen se tomu dnes říká pozitivní myšlení. Je prokázáno, že naše zdraví je těsně spojeno s naší náladou. Smích, pohoda a pozitivní pohled na svět vytěsňuje negativní náladu, která oslabuje náš organismus. Trpí-li naše duše, je i celý náš organismus náchylnější k onemocnění. Mnoho výzkumů potvrdilo, že pozitivní prožitky vedou ke zvýšené produkci protilátek a k posílení imunitního systému. Je dobré tedy mysl neustále udržovat a smysl pro humor neztrácet ani v krajních situacích. Důležité je také cílevědomě se vyrovnávat s negativními emocemi, jako jsou hněv, zloba, žárlivost. Zbytečně nás zatěžují, proto je dobré je v sobě neživit a neskladovat (Mandžuková, 2006).

Život nemalé části našich spoluobčanů je bohužel poznamenán spěchem, shonem a dalšími subjektivními i objektivními znaky středovosti, což má za následek poměrně vysoké procento psychosomaticky nemocných. Na choroby, jejichž původ spočívá ve stresu, umírá největší část naší populace (Míček, 1984).

Dle Míčka, (1984):

- Duševní zdraví jako prevence somatických a psychických nemocí

Duševně zdravý, vyrovnaný člověk bývá odolnější proti somatickým chorobám. Nejméně jedna třetina všech somatických nemocí vzniká primárně poruchou duševní rovnováhy. Je

jisté, že existují těsné oboustranné vztahy mezi duševní rovnováhou a somatickými nemocemi, prakticky každá nemoc se alespoň poněkudlepší vlivem zlepšení psychického stavu, nebo její rozvoj nepostupuje tak rychlým tempem. A zase naopak: zhoršením psychické kondice se zároveň zpravidla zpomalují uzdravovací procesy. Zkušení lékaři vědí, že u pacienta, který optimisticky „věří“ ve své uzdravení, probíhá léčba obvykle příznivěji ve srovnání se stejně nemocným, kterému ona důvěra ve znovu nabytí zdraví chybí. Neznamená to ovšem, že pouhá důvěra pacienta vyléčí z kterékoli choroby v jakémkoli stupni jejího rozvoje.

➤ Duševní zdraví a sociální vztahy

Člověk s pevným duševním zdravím má, dá se říci, blahodárny vliv také na své sociální okolí. Platí však také opak: Lidé s narušenou duševní rovnováhou, neurotici, vnášejí do mezilidských vztahů zvýšené množství konfliktů, bývají podráždění, přecitlivělí a to vše má samozřejmě negativní vliv na jejich sociální vztahy.

➤ Pracovní výkon a duševní zdraví

Kvalita pracovního výkonu těsně souvisí s duševní rovnováhou, snad nejvíce je to znát u těch profesí, jejichž těžiště je v jednání s lidmi (lékaři, učitelé, právníci).

Podobně také při tvůrčí duševní práci je nezbytné hluboké soustředění na řešený problém, což není dobře možné při subjektivní roztěkanosti a nevyrovnanosti. Vyrovnaný člověk se dovede koncentrovat při práci a uvolnit při odpočinku, zatímco nevyrovnaný dělá obojí polovičatě a pracuje neefektivně.

➤ Subjektivní spokojenost a duševní zdraví

Vnitřní síly, které terorizují nevyrovnaného člověka, dosahují někdy značné ničivosti. Celá jeho osobnost jimi může být doslova přetvořena a jeho subjektivní prožívání zcela změněno, stává se stresorem sám sobě.

Nevyrovnaný člověk má sklon prožívat značná citová napětí, spojená s neschopností tuto vnitřní energii adekvátně investovat, bývá to zdrojem silného citového utrpení. Takový člověk neprožívá svůj život plně, jeho nevyrovnanost ho vzdaluje od stavu, který bývá nazýván štěstím nebo spokojeností.

1.3 Rodina

Rodina je zajisté nejstarší lidskou společenskou institucí, vznikla kdysi v pradávných dobách, kdy se člověk ještě moc málo podobal tomu, jak se známe dnes. A vznikla nejen z přirozeného pudu pohlavního, který vede k plození a rozmnožování daného živočišného druhu, ale především z potřeby své potomstvo ochraňovat, učit, vzdělávat, připravovat pro život. Člověk byl v těch dobách mezi ostatními velkými živočichy velmi nedokonalým tvorem a jeho mládě přicházelo na svět tak málo připravené, že pečovat o ně a chránit je v úzkém intimním společenství ženy a muže a případně dalších blízkých lidí byla prostě životní nutnost, základní podmínka pro jeho přežití (Matějček, 1994).

Dnes už se dávno nebráníme proti dravé zvěři a proti krutostem přírody, ale hrozí nám docela jiná nebezpečí. Ovšem potřeba dítě chránit, starat se o ně, vychovávat je a vzdělávat zůstává nadále – i když v poněkud jiném smyslu – potřebou životní. A stejně tak je tomu i s onou potřebou vzájemné pomoci a opory jednoho v druhém u těch, jimž toto lidské mládě náleží. Obě tyto potřeby jsou tak hluboce zabudovány do naší lidské psychiky, že jim prostě neujdeme (Matějček, 1994).

Rodina se v posledních desetiletích dost podstatně proměňuje ve všech rozvinutých zemích naší civilizace. Ekonomika pozdního kapitalismu a kulturní klima doby postmoderní nejsou rodině příznivě nakloněny. Vynořily se některé nové trendy, které rodinu podstatně ovlivňují. Změny na sklonku doby moderní se samozřejmě týkají i české rodiny. Určité zpoždění proti evropskému vývoji, dané čtyřicetiletou izolací české společnosti od západní civilizace, se dynamicky vyrovnávají od okamžiku, kdy se v devadesátých letech Česko znovu otevřelo světu. V tradičních evropských společnostech byla na místě dnešní nukleární rodiny obvyklá vícegenerační domácnost, v níž se díky vysoké úmrtnosti ve středním věku dosti často obměňovalo složení rodičovského páru. Univerzální neolokalita mladých párů zakládajících rodinu a nízká úmrtnost ve středním věku naopak vedla v moderních společnostech k tomu, že co manželský pár, to domácnost a samostatná rodina, což platí až do odchodu dospívajících dětí z domova. Základem domácnosti se stává jeden manželský pár a nejobvyklejší rodinou je manželská rodina se dvěma dětmi. V posledním desetiletí překročil tento trend další práh. Vedle dvougenerační neolokální rodiny, která zůstává dominujícím typem rodinného uspořádání a bydlení, přibývá domácností v čele s jedním dospělým (nejčastěji matkou) a zejména domácností

jednotlivců. V dnešní době je zaznamenáván trvalý pokles podílu rodinných domácností: heterosexuální pár, ať už sezdáný nebo ne, s dětmi anebo bez nich (Možný, 2006).

V běžném povědomí dnešního člověka vystupuje rodina jako společně žijící malá skupina lidí spojená pokrevními svazky a úzkými citovými vazbami. Rodina se však v průběhu dějin vyvíjela a s ní se měnilo i postavení jejích jednotlivých členů. Rodinu současnosti je možno považovat za institucionalizovaný sociální útvar nejméně tří osob, mezi nimiž existují rodičovské, příbuzenské nebo manželské vazby. Základem rodiny ve všech dosud známých společnostech je dyadický pár – muž a žena, tj. nějaká forma manželství nebo partnerství. Rodina je tedy postavena na partnerství osob opačného pohlaví, které má trvalejší ráz a na příbuzenství. Výchozím znakem každé rodiny je existence nejméně jednoho dítěte bez zřetele na jeho věk (Kraus, Poláčková, 2001).

Každá rodina má své místo kde žije, cítí se tam v bezpečí a kde vychovává své potomstvo. Tímto místem je domov. Domov je místo, kde jsou naši lidé, ti kdo k nám patří a k nimž patříme my. Místo, kde jsme přijímáni takoví, jací jsme. Kde se nemusíme přetvařovat, kde nemusíme nic předstírat, ba dokonce kde ani nesmíme nic takového dělat. Z tohoto vědomí, že jsme přijímáni, plyne pak pocit jistoty a bezpečí. Domov je přístav, kam se můžeme vrátet z dobrodružných výprav do světa. Místo uklidnění a odpočinku. Zaslouží si tedy nejvyšší úctu a ochranu, vždyť dobrý domov nepatří jenom nám, ale i našim dětem. Dobrý domov má naději předávat se z generace na generaci. Tady poznávají děti postoje těch jejich „našich“ k sobě navzájem, k prarodičům, k příbuzným, přátelům, známým – tady se něco oceňuje a něco kárá – něco se dává za příklad a něco zamítá, tady se tvoří historie této rodiny, tohoto domova (Matějček, 19994).

Rodina zdaleka není jedinou institucí, která bude pečovat o prospěch, ochranu, výchovu a vzdělávání dítěte a která tedy bude mít rovněž vliv na utváření jeho osobnosti. Svoji roli tu hraje škola, hřiště, kamarádi, přátelé, zaměstnání atd. Ale rodina má mezi všemi přece jen jedinečné a výsadní postavení v několika směrech. Předně, jen ona stojí na začátku – a má tedy možnost ovlivňovat vývoj dítěte v jeho nejcitlivějších fázích. Za druhé, nejpřirozenějším způsobem a nejvydatněji může uspokojovat základní psychické potřeby dítěte. A za třetí, je modelem mezilidských vztahů, které si dítě ponese dál do života a jímž bude poměřovat všechny vztahy další, do nichž samo vstoupí. Má-li se dítě vyvíjet po duševní a charakterové stránce v osobnost zdravou a společností užitečnou, potřebuje vyrůstat v prostředí stálém a citově příznivém, vřelém, přijímajícím. A takovým životním

prostředím by tedy především měla být rodina. Rodina by měla znamenat pro dítě základní životní jistotu. Dále jsou tu ještě společenské instituce zcela neosobní, ale které nutně do života rodiny vstupují. Většinou dokonce velmi významně, i když si to ani neuvědomujeme. Jsou to například zákony a předpisy, pravidla společenského života, zvyky a tradice, společenské normy tělesné krásy a zdatnosti, obecně uznávané hodnoty, ale také předsudky a pověry (Matějček, 1994).

1.3.1 Charakteristika rodiny v současnosti

Dle Krause, Poláčkové, (2001):

- Množství funkcí rodiny převzaly jiné sociální instituce. V plné kompetenci rodiny zůstaly pouze některé z nich. Snad proto se někdy ozývají hlasy o její možné krizi, přežití či konci.
- Oblast základní rodiny ztrácí svoji ritualizovanou podobu, vytváření manželských rodin je tak provázeno značnou volností. Legalizace partnerského soužití není nutnou podmínkou rodinného života, zvyšuje se podíl rodin založených na soužití partnerů bez uzavření manželství.
- Snižuje se stabilita rodiny. V posledních desetiletích z řady důvodů objektivních (emancipační proces, nárůst ateismu) i subjektivních (manželské svazky jsou zakládány především na emotivní bázi), dochází k nárůstu rozvodovosti. Přibližně 40 % manželství dnes končí rozvodem, většina rozvádějících se manželství má děti.
- Mění se celková struktura rodiny. Klesá nejen počet dětí v rodině, ale omezuje se také vícegenerační soužití. Narůstá počet osob žijících v jednočlenných domácnostech.
- Rozvoj zaznamenává antikoncepce a plánované rodičovství. Ubývá „nechtěných“ těhotenství, přičemž postoje k umělému přerušení těhotenství jsou značně liberální.
- Prodlužuje se délka života a tím i trvání rodiny po odchodu dětí. Delší je také doba, kdy žijí rodiče s dětmi ve společné domácnosti. Vzrůstá tak socializační dosah mladé generace na starší příslušníky rodiny.
- K proměnám dochází v organizaci rodinného cyklu. Rodiči se stávají osoby ve vyšším věku, děti se začínají rodit teprve po určité době trvání manželství nebo

partnerského soužití. Prarodiči se tak stávají stále starší osoby, které jsou však vzhledem ke změnám v důchodové praxi velmi často ještě zapojeny do pracovního procesu.

- Zvyšují se nároky na čas rodičů strávený v pracovním procesu, díky tomu se zkracuje čas strávený s dětmi a ostatními členy rodiny.
- Přibývá též dvoukariérových manželství v důsledku růstu vzdělanosti a kvalifikovanosti a tím i zaměstnanost žen.

1.4 Volný čas

V literatuře o volném čase se nacházejí četné pokusy definovat volný čas, ukazují však značnou variabilitu jednotlivých významů, které sahají od zdůrazňování ekonomických, sociologických, psychologických, filozofických, pedagogických a kulturně kritických momentů až k negaci významu takových definic. Jedna z nich uvádí, že se jedná o časový prostor, který člověku umožňuje svobodnou volbu činností, kdy si člověk vybírá činnost nezávisle na společenských povinnostech, vykonává ji tedy dobrovolně a tato činnost mu poskytuje uspokojení a příjemné zážitky (Vážanský, Smékal, 1995).

Volný čas je částí lidského života mimo čas pracovní (škola, práce) a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyziologické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygienu), chod rodiny, provoz domácnosti, péči o děti, dojíždění za prací a další nutné mimopracovní povinnosti. Volný čas je dobou, kterou má po splnění těchto potřeb a povinností člověk k dispozici pro činnosti sebeurčující a sebevytvářející jako je: odpočinek a zábava, rozvoj zájmové sféry, zlepšení kvalifikace, účast na veřejném životě. Někdy se uplatňuje také pojem čas polovolný, kam se řadí hraniční činnosti na pomezí času povinného a vázaného, jsou to aktivity přinášející radost a současně i případný praktický užitek (ruční práce, kutilství, zahrádkaření). Obsahy i způsoby volnočasových aktivit diferencují, svým vlivem a dosahem pronikají mezi všechny příslušníky společnosti. Stále patrněji jsou východiskem všestranného rozvoje osobnosti, formování společenských vztahů a utváření dalších předpokladů pro uplatnění v dospělosti. Takto se stávají celoživotní dimenzí celé populace. Přitom vycházejí z dobrovolnosti účasti a rozhodování účastníka, zda do volnočasových aktivit vstoupit a jak se jich účastnit (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Kvalita prožívání volného času člověka se dostává do centra zájmu. V procesu demokratizace a humanizace sociálních vztahů zákonitě narůstá význam mezilidských vztahů v mimopracovním čase. Volný čas již nepředstavuje jen prostor pro relaxaci a oddech, ale složitý dynamický systém širokého dosahu. Za významné se považuje vytváření podmínek k určitým vhodným aktivitám ve volném čase a směřovat lidi k těmto aktivitám. Naopak utlumování jiných aktivit může snižovat pravděpodobnost deviantního chování, jako je konzumace drog a kriminalita, a to především u dětí a mládeže. Jedná se především o rozvoj tvůrčích kulturních a sportovních aktivit přinášejících pozitivní prožitky a utlumení konzumních aktivit (Kraus, Poláčková, 2001).

Účastníkem a realizátorem volnočasového působení je člověk. Ten v přírodě a společnosti žije, pracuje a tráví volný čas. Obě tato prostředí spoluvytváří a sám je jimi formován. Zde rozvíjí své zájmy a aktivity z nich vycházející a odtud čerpá podněty zlepšující kvalitu jeho života. Proto nezůstává (přesněji řečeno neměl by zůstat) pouhým objektem nebo uživatelem tohoto procesu, ale může jej sám iniciovat, aktivně vstupovat do jeho průběhu, spoluurčovat jeho směřování a podílet se na jeho uplatnění v dnešním životě společnosti i ve své celoživotní perspektivě. Příroda a společnost tak pro něj nejsou pouze prostředím realizace volnočasových aktivit, ale také zdrojem významných podnětů pro jeho život (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Kulturní a volnočasové orientace vrcholí kolem 16 let věku. Nejaktivnějším obdobím z hlediska množství a náplně volného času je období kolem 17 let, kdy kulminuje frekvence řady aktivit. Struktura volnočasových aktivit je ve věkových skupinách odlišná:

- S věkem nabývají na významu činnosti, které nemají zájmový charakter (četba novin a časopisů, veřejně prospěšná a politická činnost, vedlejší výdělečná činnost, pomoc při výstavbě či údržbě domu, bytu, chaty, ruční práce)
- S věkem klesají činnosti jako nejnáročnější tvůrčí kulturní aktivity (hudební a dramatická činnost, výtvarné aktivity, turistika, studium, hry, sběratelství) (Kraus, Poláčková, 2001).

V současné době se uvádějí dva hlavní směry v chápání termínu volný čas:

- Negativní pojem – volný čas zde znamená zbývající dobu celkového denního průběhu, která zůstala po studijně nebo pracovním podmíněném čase, úkolech v domácnosti a po uspokojení základních fyziologických potřeb.

- Pozitivní pojem – volný čas je charakterizován jako disponibilní časový prostor, v němž by volný čas mohl pro jedince znamenat svobodu. Je také dobou, v níž se individuum může nezávisle na jakýchkoli povinnostech výhradně svobodně realizovat a dělat to či ono, k čemu je nikdo nenutí a k čemu též není podvědomě nuceno (Vážanský, Smékal, 1995).

1.5 Zaměstnání

Práce je považována za typicky lidskou činnost. Schopnost cílevědomé práce je jedním ze znaků člověka. Tento druh činnosti je dominantní v období dospělosti, v různých podobách se objevuje i v ostatních životních etapách. Práce je činnost, která vytváří hodnoty, ať už materiální nebo duchovní. Úspěšnost činností je dána kvalitou výsledného produktu. Podle vztahu k práci a podle jejích výsledků je člověk hodnocen. Je možné rozlišovat práci fyzickou (manuální) a psychickou (duševní). Je to však poněkud nepřesné, protože každá práce obsahuje obě složky, pouze v jiné míře. Duševní práce úzce souvisí s učením. Výchova k práci je součástí rodinné výchovy, výchovy ve škole, a také výchovy ve volném čase. Počátky výchovy k práci jsou v rodině. Vychovávat děti k práci je správné již od útlého věku. I malé děti mohou mít své malé povinnosti, učí se sebeobsluže. Příležitost k získání manuálních dovedností nabízejí zejména zájmové činnosti, zvláště rukodělného, pracovní-technického zaměření. Vychovávat k práci je možné i v rámci sebeobslužných činností, vedením k péči o vlastní věci a k udržování pořádku. Výchova k práci má mnohé další aspekty, souvislosti i problémy. Souvisí např. s přípravou na volbu povolání, výběrem profese, společenským hodnocením profesí, s otázkami uplatnění na trhu práce, případnou rekvalifikací (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Vedle toho, že práce poskytuje životní prostředky, plní rovněž pro člověka řadu jiných funkcí. Člověk má větší nebo menší příležitost pro sebeuplatnění, konkrétně projevuje své možnosti a talent. Vyzkouší své síly, realizuje svoje každodenní úsilí v konkrétních výtvorech, popř. službách. Má stále nové zkušenosti, které utvářejí jeho osobnost. Získává si určité místo v kolektivním životě a určuje svou roli ve vztahu k jiným lidem. Čím má práce pro vykonavatele více tvůrčí charakter, tím širší možnosti z uvedených aspektů dává. A naopak – čím méně je v ní tvůrčích prvků, tím menší je úloha uvedených okolností na

tvorbě uspokojení pracovníka. Pak se jeho očekávání přesouvají z práce jako takové na to, co přináší zprostředkovaně v podobě: výdělku, podmínek prostředí, perspektiv pracovního postupu atd. (Matejko, 1967).

Identifikace s prací vyjadřuje určitou úroveň psychického vztahu člověka k vykonávané činnosti. Přijetí této činnosti za svou představuje stanovisko, že vykonávaná práce uspokojuje, přináší naplnění a je součástí smyslu života. Dosavadní výzkumy potvrzují, že identifikace s prací je příznivě ovlivňována charakterem práce a některými osobnostními a sociálními faktory. Existuje shoda v tom, že identifikaci výrazně posiluje práce rozmanitá, stimulující, relativně autonomní, se zpětnou vazbou o průběhu a výsledcích vykonávané činnosti, s možností participace na rozhodování (Štikar, Rymeš, Riegel, Hoskovec, 2003).

Práce není jen zdrojem obživy, v práci se rodí sám člověk. Člověk představuje v pracovním procesu nejen aktivitu tvořící, produkující, ale také sám „produkt“ vlastní činnosti. Práce se vyvíjí v dějinách lidské společnosti, právě tak jako v životě jednotlivce, jako rozporupný proces. V něm se prolínají jak momenty fixující a rozvíjející člověka jako člověka, tak i ty stránky, které působí dehumanizujícími vlivy. Díky své práci, rozvoji výroby, se primitivní člověk postupně vysvobodil ze zajetí přírody. Emancipuje se od ní, vytváří vlastní lidské prostředí, jež staví mezi sebe a přírodu. Vzájemný vztah se mění, člověk se stále více vzdaluje od přírody, ovládaný se postupně stává vládcem. Zároveň ale platí za tuto emancipaci – ztrácí onen původní intimní vztah k přírodě, jako ve svém domácím prostředí, ztrácí i pocit bezpečnosti, schopnost orientace, bystrost smyslů, pružnost svalů. Práce, v níž většina lidí tráví podstatnou část dne, podmiňuje celý přístup ke světu, barvitost zájmů, úroveň názorů a další stránky každodenního života, jež dohromady skládají to, co nazýváme životním stylem. Jistěže zde působí i celá řada jiných vlivů, rodinné prostředí, výchova, vzdělání, talenty, přátelé, věk atd., ale nejpodstatnějším činitelem zůstává práce, kterou ani nemůžeme zcela izolovat od ostatních vlivů. Existují úzké vztahy mezi prací a vzděláním, přáteli, výchovou (Filipcová, 1966).

1.6 Sociální vztahy

V každodenním životě se neustále setkáváme s jinými lidmi na základě vazeb, které nás s nimi spojují, počítáme více nebo méně silně s kolektivy, které nás zahrnují mezi své

členy. Jedny skupiny jsou nám blízké, jiné zase považujeme za cizí. Naše závislost na jiných lidech je zvláště silná v dětství – rodina má výjimečně silný vliv na utváření osobnosti člověka. Avšak i později, když opouštíme rodný dům, abychom žili samostatně, dochází k těsnému svazku mezi námi a naším lidským okolím. Na pracovišti musíme počítat s nadřízenými, s kolektivem nejbližších spolupracovníků a dokonce s lidmi, s nimiž se setkáváme náhodně. Jsme jakoby opředeni sítí vazeb, vzájemných závazků a s nimi spojených oboustranných očekávání. Narušení úsluh z naší strany vede k narušení úsluh, které nám jiné osoby poskytují, neboť většina mezilidských vztahů se opírá o zásadu: dávám, abys dal. V životě každého jedince jsou různé vztahové skupiny, které ovšem nemusí vylučovat jedna druhou. Člověk se často vztahuje k řadě skupin, přičemž ovšem některé z nich jsou pro něj důležitější než jiné. Horší je, když se loajalita vůči jednotlivým skupinám nedá harmonicky sladit. Tehdy dochází k porušení souladu, na němž jednatel buduje svůj život. Když například uznávání hodnot spojených s rodinou se dostane do protikladu s hodnotami týkajícími se nejbližšího okruhu spolupracovníků, tehdy je nutně životní rovnováha jednatelce více nebo méně otřesena. Každý člověk patřící do nějaké skupiny podléhá zároveň jejímu vlivu, který určitým způsobem utváří jejich postoje, chápané jako méně či více trvalé predispozice určitým způsobem reagovat na určité stimuly (Matejko, 1967).

Člověk je schopen kvalitně existovat pouze jako člen skupiny a většinou patří k více skupinám současně. V průběhu celého života pak prochází různými skupinami, které mohou být uzavřené a výlučné nebo otevřené a vzájemně se propojující. Život ve skupině vyjadřuje základní lidskou potřebu sdílet, spoluvytvářet, dávat a brát, uskutečňovat se ve vztazích. Lidé se potřebují dorozumívat, touží přijímat a cítit, že jsou přijímáni, potřebují vzájemnost, aby zazněla jejich jedinečnost. A tak se učí naslouchat i vyjadřovat, tolerovat, respektovat, ale také vymezovat se a obhajovat to, co je pro ně důležité. Učí se rozumět sobě i druhým, hledat vhodná řešení konfliktů, učí se nalézat takové způsoby, aby jejich osobní potřeby a zájmy nebyly v rozporu se zájmy skupiny, k níž patří. Lidé žijí vždy v sociálních systémech, které je drží při sobě, ale navíc i to, že všeobecně jednají takovým způsobem, aby byli svými blízkými přijati a potvrzeni (Matoušek, 2003).

Lidé nedostatečně trvale zakotvení v žádné vztahové skupině buď proto, že jsou v prázdnu mezi konfliktními skupinami, nebo prostě proto, že jsou nedostatečně osobně socializováni, jsou vystaveni řadě nebezpečí. Jsou nejen fakticky osamoceni, ale co více,

cítí se osamoceni. Je třeba mít přece velmi silnou vůli k tomu, aby člověk šel celým životem bez vědomí, že se opírá o okruh nejbližších osob. Osobní aspirace nemají v takovém případě dostatečně silný záchytný bod – bývají proto buď velmi slabé a nejisté, nebo přespříliš silné, charakterizované až chorobnou potřebou zdůrazňovat sebe sama (Matejko, 1967).

2 POMÁHAJÍCÍ PROFESE

Existuje řada povolání, jejichž hlavní náplní je pomáhat lidem: lékaři, zdravotní sestry, pedagogové, sociální pracovníci, pečovatelky, psychologové. Stejně jako jiná povolání má každá z těchto profesí svou odbornost, tj. sumu vědomostí a dovedností, které je třeba si pro výkon daného povolání osvojit. Toto vzdělání poskytují příslušné školy. Na rozdíl od jiných povolání však hraje v těchto profesích velmi podstatnou roli ještě další prvek – lidský vztah mezi pomáhajícím profesionálem a jeho klientem. Pacient potřebuje věřit svému lékaři a cítit lidský zájem od své ošetřovatelky, žák si chce vážit svého učitele, klienti by rádi důvěřovali sociální pracovníci. Tato myšlenka je obsažena v rozšířeném názoru, že v těchto profesích je hlavním nástrojem pracovníka jeho osobnost. V profesích, které druhým lidem mají pomáhat, čeká klient, student, žák nebo pacient, že ten, kdo mu pomáhá, o něj projeví také osobní zájem. Klient nechce být pro pomáhajícího jen objektem pomoci, ale i přítelem, blízkým, s nímž má soucit. Klient čeká na osobní vztah, sleduje drobné neverbální reakce, projevy přízně, tvář, úsměv a někdy dokonce žárlí na projevený zájem o druhého člověka ze strany toho, kdo pomáhá (Kopřiva, 1997).

Na konci 19. a v průběhu 20. století se pomáhaní postupně profesionalizuje, ve společenské oblasti se vytvořili tři zákl. pomáhající obory: sociální práce, poradenství a psychoterapie, jejichž vědní základ byl aplikovaným uplatněním takových disciplín jako sociologie, psychologie, pedagogika, filosofie, lékařství a právo. Je zajímavé sledovat, jak se během několika desetiletí původně expertní, terapeuticko-diagnostické, kurativní (léčebné), paliativní (zmírňující obtíže), pečující či na sanaci (úpravu životních poměrů) zaměřené založení těchto oborů, kdy je konkrétní strategie postupů, a tedy i moc, kontrola, řízení a odpovědnost vždy v rukou pracovníka, proměnilo pod vlivem humanisticky zaměřené filozofie a psychologie na nedirektivní, na klienta zaměřenou metodiku. Klient, který se nakonec stává jediným zplnomocněným „držitelem problému“, přejímá odpovědnost za jeho řešení. Mistrovství pracovníka v pomáhajících profesích pak spočívá v tom, jak úspěšně se mu podaří dovést klienta k odhalení tohoto důležitého momentu: za řešení svých životních obtíží musím převzít odpovědnost a jen tak se mi podaří dospět k vyrovnání se s nimi (Kraus, Poláčková, 2001).

V běžném životě považujeme díky slušné výchově za správné přiskočit druhému člověku na pomoc, jakmile to potřebuje, a to bez říkání, bez ptaní a pro samozřejmé dobro věci. Na takovém chování není nic mimořádného a není třeba z toho dělat vědu. Naopak vědu

z pomáhání je nutné dělat všude tam, kde je prohlásíme za své poslání a svou pozici v něm jako profesionální. Všechny pomáhající profese spatřují v pomáhání svůj smysl a k jeho naplnění hledají způsoby, jak podpořit prospěch, zdraví nebo pohodu druhého člověka. Pomáhání spojuje nejrůznější obory služeb lidem. Probíhá ve zcela zvláštním kontextu, přitom se však týká těch nejobyčejnějších věcí všedního života. „Umění pomáhat“ je věnováno profesionální práci s lidmi. Úkolem profesionálního pomáhání je přispět k tomu, aby se lidem žilo lépe. Profesionální pomoc je mimo jiné typická tím, že se dostává ke slovu tehdy, kdy ostatní způsoby, jimiž lidé řeší své problémy, selhávají nebo nejsou dosažitelné ať z osobních, či společenských důvodů. Proto je profesionální pomoc v životě člověka neobvyklá situace, jelikož běžně své problémy řeší sám za přispění svého okolí, přátel a dalších neprofesionálů (Úlehla, 2005).

Od sociálních pracovníků, psychologů, zdravotníků se očekává, že jsou schopni pomáhat lidem zvládat jejich sociální a emoční problémy. Tento typ zaměřené pomoci bývá označován jako pomáhání na prvním stupni. Kromě nich existuje sbor profesionálů často jednajících s klienty, kteří se nalézají v nesnázích nebo prožívají krizi. Jsou to nejen duchovní, ale také lékaři nejrůznějšího zaměření, zdravotní sestry, učitelé a mnoho dalších. Jsou specialisty ve svých profesích, ale počítá se u nich rovněž s tím, že budou svým klientům pomáhat zvládat sociální a emocionální rozměry jejich problémových situací. Ti nejlepší pomáhají klientům zvládat problémy a krize jako celek. Tento typ pomoci bývá označován jako pomáhání na druhém stupni (Matoušek, 2003).

Do centra pozornosti současného pomáhání se dostává změněný vztah pracovníka ke klientovi, který není odsuzující či moralizující, ale vždy založený na porozumění, účasti, podpoře, úctě. Ta nemusí být sdělována verbálně, ale může vyplývat z pouhé atmosféry nebo neverbálních signálů (Kraus, Poláčková, 2001).

Pomáhající profese mají svou velkou přitažlivost, která může způsobit, že pracovník vykonává zaměstnání v této sféře i při nižším příjmu, než jaký se mu nabízí jinde. Důležité je, že pomáhání znamená pro mnoho lidí činnost nepochybně smysluplnou. Pomáhající se zabývá důležitými životními problémy konkrétních lidí. Pokud se jeho práce daří, pak může být uspokojivý pocit nezkalený pochybnostmi o tom, jakému vývoji to vlastně člověk napomáhá. Pomáhající profese patří k těm, které mohou nadchnout, které dokáží angažovat člověka celého. Jsou jednou z možností, jak se vyhnout rozštěpení života na dvě části, kdy jedna část – práce – je pouze nezbytnou obětí pro umožnění skutečného života, jenž začíná

až po pracovní době. Další zisky, které může pomáhající profese přinášet, jsou zároveň potenciálním zdrojem problémů. Jde především o to, že tato povolání mohou dávat příležitost k překonání pocitu osamělosti a nejisté sebeúcty pomocí kontaktu s klienty. Když pomáhající pracuje s klienty, může se cítit jako významnější a méně osamělý. Problém má dvě podoby: jednou je tendence přebírat kontrolu nad klientem a druhou je tendence obětovat se pro klienta na svůj vlastní úkor. Mohou se však vyskytnout u téhož pracovníka současně a velmi dobře se vzájemně doplňovat (Kopřiva, 1997).

2.1 Sociální práce

Sociální práce je společensko vědní disciplína i oblast praktické činnosti, jejímž cílem je odhalování, vysvětlování, zmírňování a řešení sociálních problémů (např. chudoby, zanedbávání výchovy dětí, diskriminace určitých skupin, delikvence mládeže, nezaměstnanosti). Sociální práce se opírá jednak o rámec společenské solidarity, jednak o ideál naplňování individuálního lidského potenciálu. Sociální pracovníci pomáhají jednotlivcům, rodinám, skupinám i komunitám dosáhnout způsobilosti k sociálnímu uplatnění nebo ji získat zpět. Kromě toho pomáhají vytvářet pro jejich uplatnění příznivé společenské podmínky. U klientů, kteří se již společensky uplatnit nemohou, podporuje sociální práce co nejdůstojnější způsob života (Matoušek, 2001).

Sociální práci, stejně jako jiné pomáhající profesi, stačí tři opěrné body, aby stála pevně. Prvním bodem, o který se opírá jsou zákony, předpisy, povinnosti a možnosti, které z nich vyplývají. Jsou to společenská pravidla, standardy představující přípustné hranice ve vztazích mezi lidmi. Druhým bodem jsou způsoby chování, jednání, myšlení, postoje, přání, názory, styly života, které z člověka činí klienta. Obecným důvodem, proč se člověk stane klientem, je, že se způsoby nesrovnávají s normami. Druhý bod tedy tvoří způsoby klientů. Třetím bodem, nutným k vyvážení a stabilizaci předchozích dvou, je profesionální odbornost pracovníka. Touto odborností je umění být prostředníkem mezi normami a klienty. Protože jde o dovednost, znamená to, že pracovník musí pracovat sám na sobě, aby svou odbornost vytvořil, udržel a rozvíjel (Úlehla, 2005).

Sociální práce je součástí státem organizovaného a zabezpečovaného systému redistribuce zboží a služeb. Jejím cílem je uspokojování sociálních potřeb klientů a zajištění kontroly, případně změny chování, které je považováno za sociálně problematické nebo deviantní (Matoušek, 2003).

Sociální práce se hlavně realizuje v sociálních službách a jejich prostřednictvím. Profesionální sociální pracovníci jsou zaměstnáváni sociálními subjekty, aby realizovali jejich sociální cíle, programy, plány či projekty, tj. poskytovali sociálním objektům předměty (dávky a služby) k uspokojování určitých sociálních potřeb. Výkonem sociální práce se realizuje velká míra sociálně-politických záměrů, neboť roste podíl věcných dávek a služeb při uspokojování zejména zvláštních sociálních potřeb (Matoušek, 2001).

2.1.1 Sociální pracovník

Profesionální soc. pracovníci poskytují informace a rady, zastupují, pracují s klienty a poskytují jim jiné odborné služby. Odbornost soc. pracovníka se vyznačuje tím, že umí se znalostí základů sociologie, psychologie, zdravotvědy, práva a sociální politiky diagnostikovat konkrétní potřeby člověka a navrhnout řešení. Sám však neposkytuje psychologické, zdravotní, právní nebo jiné specifické odborné služby, ale odkazuje klienta na příslušné odborníky (Matoušek, 2001).

Dle Matouška (2003), sociální pracovník pracuje:

- s klienty, s jejich rodinami, příp. za svůj případ považuje celou rodinu
- s přirozenými skupinami, např. s partami mládeže na městském sídlišti
- s uměle vytvořenými skupinami, jakými jsou např. školní třídy nebo skupiny lidí trávící život v ústavu sociální péče či ve vězení
- s organizacemi, buď řídí činnost agentur poskytujících soc. služby, nebo vstupuje jako expert do organizací a pomáhá v nich řešit problémy, které je kompetentní řešit, např. formou supervize
- s místními komunitami, tj. s lidmi žijícími v jednom místě
- jako expert i při přípravě některých zákonů a vyhlášek, v jiných případech se jako oponent k takovým návrhům vyjadřuje

2.2 Učitelství

Existují povolání s kratší či delší historií svého trvání a vedle nich některá, jež jsou spjata s vývojem lidstva od samého jeho začátku – k těm patří učitelství. Obecně lze říci, že učitelství existuje od dob, kdy se vyučování někoho něčemu stalo činností, na kterou se někteří jedinci specializovali a jiní jedinci nebyli schopni nebo ochotni ji provádět. Tento přenos poznatků, dovedností a různých informací zajišťovali stařešinové, kněží, šamani, kteří byli asi prvními učiteli v historii lidstva. Nejstarší formy učitelské profese v dnešním slova smyslu jsou ovšem spolehlivě doloženy až z doby, kdy v starověkých státech Egypta, Indie, Číny a později Řecka a Říma vznikaly první školy, tedy účelově organizované instituce pro vzdělávání, které museli zajišťovat specializovaní profesionálové (Průcha, 2002).

Učitelství patří mezi tradiční intelektualizované profese. Náplní této profese je duchovní činnost. Smyslem učitelství je především účast na předávání kulturního dědictví z jedné generace na druhou a uvádění nových generací do světa dospělých. Být učitelem znamená vzít vážně požadavek celoživotního vzdělávání, ovládnutí mnoha dovedností, které se v průběhu let výrazně mění. Podmínky práce a nároky kladené na učitelství se mění tak, jak se proměňuje život společnosti a všech těch, na něž je většina výchovného úsilí zaměřena – děti a mládež. Být učitelem znamená poznat, rozumět a umět – poznávat a rozumět světu, vzdělávacímu prostředí, žákům a studentům, i sobě samému na pedagogickém poli. Umět s citem reagovat na školní situace, navrhovat a realizovat optimální vzdělávací strategie, jednat ve skupině kolegů. Učitelé zpravidla pojmají své povolání jako poslání. Poslání učitele znamená odpovědnou účast na tvorbě společného světa, participaci na celku, do něhož jsou uváděni ti, na něž je zaměřeno jeho výchovné a vzdělávací úsilí (Vališová, Kasíková, 2007).

Oborem práce učitelů a ostatních pedagogických pracovníků jsou činnosti, kterými se uskutečňuje péče, výchova a vzdělávání dětí, mládeže a dospělých. Tyto pedagogické činnosti vykonávají v rámci stanoveného pedagogického úvazku, a to buď ve vyučování ve škole nebo ve školském zařízení. Rozsah a specifika činností se váží ke společenským cílům výchovy a vzdělávání a k úkolům institucí ve vzdělávacím systému (Vašutová, 2004).

2.2.1 Učitel

Význam výrazu „učitel“ se obecně jeví natolik zřejmý, že v odborných pracích z oblasti pedagogiky není vůbec definován. Existují některé výjimky, kdy definice uvedeny jsou, jednou z nich je např.: Učitelé jsou osoby, jejichž profesní aktivita zahrnuje předávání poznatků, postojů a dovedností, které jsou specifikovány ve formálních kurikulárních programech pro žáky a studenty zapsané do vzdělávacích institucí. Kategorie učitel zahrnuje pouze pracovníky, kteří přímo provádějí vyučování žáků. Ředitelé škol, kteří nemají vyučovací úvazek, nejsou započítáváni mezi učitele. Tato definice je založena na třech konceptech:

- Aktivita, tj. mezi učitele jsou řazeni jen ti, kdo vykonávají přímo vyučovací činnosti.
- Profesionalita, tj. z definice jsou vyloučeny osoby, které pracují ve vzdělávacích zařízeních, avšak nevyučují.
- Vzdělávací program, tj. zahrnutí jsou jen ti, kdo vyučují žáky, ale ne ti, kteří provádějí určité služby týkající se vzdělávání (např. školní inspektoři, psychologové, knihovníci aj.) (Průcha, 2002).

Poslání učitele nespočívá jen v tom, že zvládne učivo, nabude didaktické schopnosti, metodické obratnosti či znalostí o věcech, které vyučuje. Tomu se může naučit téměř každý. Být učitelem – stát se nositelem výchovných idejí a ideálu vzdělanosti – znamená být v první řadě osobností. A tomu se v pravém slova smyslu nelze vyučit ani naučit. Věrohodným učitelem se může stát pouze ten, kdo vychovává sám sebe, kdo na sobě zakouší a je schopen prožívat veškerou problematičnost lidské existence, kdo dokáže studovat sám sebe a klade si otázky, zda je schopen vykonat to, co požaduje od jiných. Učitelé jsou významnými činiteli ve společnosti, která jim na základě předepsaného vzdělání a zákonů svěřuje moc ovlivňovat ideje, postoje a vzorce chování mladých lidí. Slouží jako zprostředkovatelé teorií a poznatků, hodnot, kulturních vzorců jednání, návyků a tradic. A každá societa si jejich působením zajišťuje, že její kultura je transformována a předávána z jedné generace na druhou (Vališová, Kasíková, 2007).

Na jedné straně povolání učitele souvisí zároveň s profesemi vědeckých pracovníků (nebo umělců, techniků apod. podle druhu učebních předmětů), předpokládá příslušné vědomosti a dovednosti, ale také schopnosti, zájmy i některé rysy osobnosti. Na druhé straně povolání

učitele souvisí zároveň s profesemi, ve kterých je podstatný styk s lidmi, zejména mladými. To předpokládá opět specifickou motivaci (uspokojení ze styku s lidmi, z poskytování pomoci jim apod.), specifické schopnosti a dovednosti ve styku s lidmi, v jejich poznávání, působení na ně, organizování a řízení jejich činnosti (Čáp, 1980).

Učitelé si uvědomují, že jsou stabilizační vrstvou společnosti a přijímají zodpovědnost za výchovu a vzdělání dětí a mládeže, u většiny z nich založenou na výchovném optimismu. Jejich silný smysl pro povinnost ve škole a zodpovědnost za žáky jim často brání v uplatnění nátlakových akcí pro dosažení svých profesních požadavků.

Rozlišujeme tři hlavní role učitele:

- **Učitel – inspirátor** – poskytuje každému žákovi prostor pro učení se a seberozvoj. Podporuje objevitelskou činnost žáků, je otevřený a přístupný jejich nápadům a potřebám. Sám je inspiruje pedagogickými a didaktickými přístupy.
- **Učitel – facilitátor** – usnadňuje žákům učení. Podporuje samostatnost žáků v učení a působí pozitivně v řešení učebních problémů a umožňuje tak žákům objevovat sebe sama.
- **Učitel – konzultant** – je rolí, která je založena na otevřené komunikaci, důvěře a žákových reflexích učební reality. Směřuje k poradenství.

Uvedená klasifikace se soustřeďuje na aspekt žák – učení (Vašutová, 2004).

Jestliže člověk vykonává svoji profesi mnoho let, nachází v ní většinou svoji identitu. Silná identita s profesí se může projevit tzv. profesní deformací. U učitelů je vnímána výrazněji než u jiných profesí, ačkoliv i u jiných profesí má pozorovatelné typické příznaky. Učitelé často přenáší do svého civilního života profesní roli s charakteristickým modelem chování, který je vázán i na věkové kategorie žáků, které vyučují. Okolí pak snadno identifikuje osobu učitele, neboť má sklony k napomínání, poučování, kontrolování i trestání. Avšak také pozitivní projevy vyplývající z charakteru profese jsou pro učitele typické: družnost, zvědavost, schopnost organizovat, zájem o druhé a ochota obětavě pomáhat, smysl pro pořádek a řád (Vašutová, 2004).

2.3 Zdravotnictví

Pod pojmem ošetrovatelství se především chápe odborná péče o nemocné. Ošetrovatelství by však mělo zahrnovat nejen odbornou péči o pacienty, ale i komplexní péči ve zdraví i během nemoci u všech věkových skupin lidí. Ukazuje se, že ošetrovatelství nepředstavuje jen praktické ošetrovatelské postupy, ale že jde o složitý myšlenkový proces. Ošetrovatelský proces zahrnuje preventivní, diagnostické a terapeutické principy a východiska jednotlivých medicínských oborů, jako i psychické, sociální, etické, humánní, společenské, ekonomické, organizační a jiné hlediska a podmínky péče o zdraví (Farkašová, 2005).

Ošetrovatelskou péči o nemocné mohou vykonávat takoví lidé, kteří si vytvořili již v dětství pozitivní vztah k ostatním, lidé empatictí. Od zdravotnického asistenta se očekává, aby byl pozorný k potřebám nemocných, naplňoval je a aby chápal potřeby pacientů a rozuměl jim. Kvalita ošetrovatelské péče je založena nejen na znalosti práv a zákonů ve zdravotnictví, na kvalitě vlastností zdravotnického asistenta, ale i na jeho odbornosti. Předpokladem jsou kvalitní znalosti nejen o metodách používaných při ošetrovatelské péči, o standardech, které jsou platné pro jednotlivé odborné výkony v nemocnici, o znalosti ošetrovatelské a lékařské dokumentace, o umění pracovat s technikou, ale i náročné zručnosti, která vyžaduje zvládnutí vnějších (např. klidné prostředí, respektování nemocného jako individuality) i vnitřních podmínek (např. fyzický, psychický stav zdravotnického asistenta a schopnost zvládnout sám sebe) (Kelnarová, Matějková, 2009).

2.3.1 Zdravotní sestra

Zdravotní sestra zabezpečuje komplexní ošetrovatelskou péči o nemocného a ve spolupráci s lékařem se podílí na preventivní, léčebné, diagnostické, rehabilitační, neodkladné nebo dispenzární péči. Na zdravotní sestru je kladena velká odpovědnost a v pracovním procesu je často vystavována stresovým situacím. Základním úkolem a hlavní doménou sestry je komunikace. Komunikace s lékařem, s pacientem a ostatním personálem. Praxe ukazuje, že pacienti se ve větší míře svěřují právě sestřám, a to nejen se svými obavami, strachy a úzkostmi, ale i s rodinnými i osobními zkušenostmi a problémy. Psychologický přístup a vysoká míra porozumění pacientovi je základní podmínkou úspěšné ošetrovatelské péče (Janáčková, 2008).

Osobnost zdravotníka byla historicky ovlivněna a tento vývoj poznamenal jak obsah činnosti sestry, tak prestiž povolání. Pohled na zdravotnické povolání, především pak na práci sestry, ovlivňuje i současné sociální prostředí, které mnohdy práci sestry podhodnocuje. Společnost nejen oceňuje význam určité profese, ale také ovlivňuje její pojetí. Při hodnocení chování vykonavatelů určité profese hovoříme o profesní morálce, jež je ovlivněna filozofickým systémem, který společnost vyznává (Zacharová, Hermanová, Šrámková, 2007).

Role sestry ve společnosti jsou založené na pomoci jednotlivcům, rodinám i skupinkám, identifikací jejich fyzických, mentálních a sociálních schopností v kontextu životního prostředí, ve kterém žijí a pracují. Sestra musí mít kompetence, aby mohla rozvíjet a uskutečňovat činnosti, které podporují a udržují zdraví a zabraňují nemoci (Farkašová, 2005).

Zdravotnický asistent by měl být člověk sociálně zralý. Charakteristika zralé osobnosti dle Kelnarové, Matějkové (2009) zahrnuje:

- Sociocentrismus – orientace na potřeby druhých
- Toleranci – postoj snášenlivosti k chování, přesvědčení, víře a postojům druhých lidí
- Přizpůsobivost
- Autonomii – nezávislý vztah k autoritám
- Přiměřené sebehodnocení
- Kooperaci – schopnost spolupráce
- Schopnost nést zodpovědnost za druhé

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 VÝZKUM KVALITY ŽIVOTA PRACOVNÍKŮ V POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍCH

Výzkum kvality života se potýká se základním problémem, v sociálních vědách neexistuje ani přibližná shoda, co tento pojem znamená. Obvykle se předpokládá, že subjektivní blaho souvisí se třemi typy faktorů: typem osobnosti, standardem, s nímž se člověk srovnává a objektivními podmínkami (Hamplová, 2004).

V zásadě existují tři přístupy ke zkoumání kvality života. Pojem je různě artikulován a operacionalizován, pokud se s ním pracuje v psychologii, jiné aspekty jsou zdůrazňovány v sociologických výzkumech a je logické, že poněkud odlišně je kvalita života sledována i v medicíně (Payne, 2005)

Lze tedy říct, že mezi autory nepanuje jednoznačná shoda a pod pojmem kvalita života si každý představuje něco jiného, v závislosti na tom z jakého pohledu se na ni dívá. Protože tedy neexistuje platná definice kvality života, bylo nutné vybrat oblasti ze kterých bude výzkum vycházet. Záměrně jsem vybrala oblasti týkající se zaměstnání, volného času, fyzického zdraví, duševního zdraví, sociálních vztahů a rodiny. Tyto oblasti se mi jeví jako všeobecně uznávané ukazatele kvality života. Na jednotlivé oblasti jsou pak cíleně zaměřeny otázky v rozhovorech a celá má práce z nich vychází.

3.1 Téma výzkumu

Téma: Kvalita života pracovníků v pomáhajících profesích. Toto téma jsem si vybrala, neboť mi přijde velmi zajímavé a v dnešní době myslím i aktuální zjistit, jak vnímají svou kvalitu života pracovníci pomáhajících profesí. Chci zjistit do jaké míry jsou spokojeni se svým zaměstnáním, rodinou, sociálními vztahy jak využívají svého volného času, a také jak se cítí po psychické a fyzické stránce. Chci se dozvědět více o přednostech a strastech pomáhajících profesí, jak pracovníky tyto profese ovlivňují a společně s nimi se zamyslet nad spokojeností s vlastním životem.

3.2 Cíl výzkumu

Cílem mého výzkumu je zjistit, jak vnímají svou kvalitu života pracovníci v pomáhajících profesích.

3.3 Výzkumný problém

Kvalita života jako taková je jistě velmi řešeným a diskutovaným problémem v mnohých vědních oborech. Na toto téma proběhlo již velké množství výzkumů, ale neobjevila jsem žádný, který by byl konkrétně zaměřen na pomáhající profese.

Myslím si tedy, že stojí za to, pokusit se zjistit, jak svou kvalitu života vnímají právě pracovníci pomáhajících profesí.

3.4 Druh výzkumu

Pro zjištění svého výzkumného problému jsem zvolila kvalitativní výzkum. Tento druh výzkumu se mi zdá vhodný, neboť při něm mohu využít osobního kontaktu s pracovníky, navodit příjemnou atmosféru a pokusit se tak do hloubky zjistit jejich vlastní vnímání kvality života spojené s jejich specifickou profesí.

3.5 Výzkumný vzorek

Výzkumným vzorkem v mé práci je 6 pracovníků pomáhajících profesí. Konkrétně se jedná o 2 pedagogy, 2 sociální pracovníky a 2 zdravotní sestry. Věk respondentů se pohybuje od 26 do 42 let. Ve výzkumu jsem použila fiktivní jména těchto pracovníků:

- Učitelka, II. stupeň ZŠ, 28 let – Maryčka
- Učitel, MŠ a ZŠ pro sluchově postižené, 27 let – Miki
- Soc. pracovnice, Azylový dům pro matky s dětmi v tísní, 26 let – Kira
- Soc. pracovník, Soc odbor města UH, 37 let – Hans
- Zdravotní sestra, 39 let - Majda
- Zdravotní sestra, 42 let - Venda

3.6 Design výzkumu

Pro zjištění vnímání kvality života pracovníků v pomáhajících profesích jsem použila metodu rozhovoru (polostrukturovaného). Tento typ rozhovoru jsem zvolila, neboť jsem tak měla možnost otázky dodatečně upravit, objasnit, popř. doplnit.

Rozhovory mi pomohly své respondenty blíže poznat a byly zároveň stěžejní v mé výzkumné části, tedy ke zjištění vnímání kvality života pracovníků pomáhajících profesí.

Kvalita života jako taková, jak už jsem dříve zmínila, nemá jednu jedinou definici a každý si ji proto vykládá podle sebe. Ve své práci jsem kvalitu života operacionalizovala jako ohodnocení vlastního života, které se týká spokojenosti v jednotlivých oblastech života. Bylo tedy třeba tyto oblasti zvolit.

Oblasti, ze kterých jsem vycházela ve svém výzkumu:

- zaměstnání
- volný čas
- fyzické zdraví
- duševní zdraví
- sociální vztahy
- rodina

Celý rozhovor byl zaměřen na určený výzkumný problém, tedy kvalitu života a otázky byly směřovány právě na uvedené oblasti.

3.6.1 Otázky k rozhovorům

Otázky jsem si rozdělila do předem určených oblastí a snažila jsem se jimi zachytit právě to podstatné pro můj výzkum.

➤ ZAMĚSTNÁNÍ

1. Když se zamyslíte nad svou profesí pomáhajícího pracovníka, můžete říct jak jste spokojen(a) a do jaké míry vás práce naplňuje?
2. Jste spokojen(a) po finanční stránce?
3. Jak se vám spolupracuje s kolektivem?
4. Jak vycházíte s vedením (ředitelem)?
5. Je nutná k vašemu povolání i nějaká domácí příprava, musíte jí věnovat čas i po skončení pracovní doby?
6. Berete svou práci jako poslání?

➤ VOLNÝ ČAS

7. Popište jak trávíte váš volný čas.

8. Co vy a kultura?

9. Jak nejraději trávíte dovolenou?

➤ FYZICKÉ ZDRAVÍ

10. Pokuste se zamyslet a zhodnotit vaše fyzické zdraví, cítíte se být plně zdrav/ zdravá?

11. Prodělal(a) jste nějakou závažnější nemoc či operaci?

12. Myslíte si, že dodržujete zdravou životosprávu?

➤ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

13. Když byste se měla zamyslet nad svou psychikou a duševní pohodou, co byste řekla?

14. Jak relaxujete?

15. Dělá vám problém soustředit se?

16. Co vaše sebevědomí?

17. Jak vidíte sám/sama sebe, jaký/jaká jste?

19. Cítíte se být vyrovnaný(á)?

20. Jste spíše optimista nebo pesimista?

➤ SOCIÁLNÍ VZTAHY

21. Můžete mi říct něco o vašich sociálních vztazích, např. o partnerství? (Jste spokojen v partnerství?)

22. Máte hodně přátel?

23. Co byste řekl(a) o pracovních vztazích?

24. Co vztahy se sousedy?

➤ RODINA

25. Co byste mi řekl(a) o své rodině? (kde a s kým žijete)

26. Scházíte se svými příbuznými?

27. Jak byste celkově shrnul(a) vztahy a atmosféru ve vaší rodině?

3.7 Sběr dat

Nejdříve bylo nutné vybrané respondenty oslovit a zeptat se, zda souhlasí s rozhovorem. Po jejich souhlasu jsem si s nimi domluvila schůzku.

Předem připravený rozhovor obsahoval celkově 27 otázek. U některých respondentů jsem nevyužila úplně všechny otázky, např. otázka: „Jste spokojen(a) ve vztahu?“ Tato otázka byla irelevantní pokud respondent žádný vztah neměl a naopak u některých bylo nutné otázky ještě rozšířit či více specifikovat.

U rozhovorů jsem postupovala následovně:

- Před každým rozhovorem jsem se snažila navodit příjemnou atmosféru, tím jsem chtěla zbavit respondenta případného napětí či neklidu. Dále jsem se zeptala jaké fiktivní jména si vymyslí pro zachování anonymity. Poté už následoval samotný rozhovor, který jsem doslovně zaznamenávala do notebooku.
- Všechny rozhovory jsem si vytiskla, abych se v nich lépe orientovala a mohla si do nich dělat poznámky. Poté bylo nutné tyto rozhovory „rozkódovat“ a jednotlivé kódy pojmenovat. Využila jsem tzv. Metodu zakotvené teorie. Zakotvená teorie je teorie induktivně odvozená ze zkoumání jevu, který reprezentuje. Začínáme zkoumanou oblastí a necháváme, ať se vynoří to, co je v oblasti významné (Strauss, Corbinová, 1999). Jádrem zakotvené teorie je tzv. kódování, kdy dochází k tvorbě teorie ze získaných údajů. Pomocí kódování jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a opět složeny novými způsoby. Konceptualizace je interpretativním postupem, při kterém se snažíme k popisovanému jevu vytvořit určitý základní výklad umožňující jeho kvalitnější, hlubší uchopení (Miovský, 2006).
- U těchto nalezených kódů jsem hledala vzájemnou podobnost a následně k nim vytvořila kategorie. *Kategorie*: Třída pojmů. Tato třída je objevena, když se při vzájemném porovnávání pojmů zdá, že náleží podobnému jevu. Takto jsou pojmy seskupovány do vyššího řádu - pod abstraktnější pojem nazývaný kategorie (Strauss, Corbinová 1999). Konkrétně bylo vytvořeno těchto 5 kategorií: Životní nadhled, Uspěchaná doba, Nic není černobílé, Obavy a Dobrá mysl, půl zdraví.
- Jednotlivé kategorie jsem dále interpretovala.

4 KATEGORIE

Zde uvádím kategorie, které jsem vytvořila z nasbíraných kódů.

- Životní náhled
- Uspěchaná doba
- Nic není černobílé
- Obavy
- Dobrá mysl, půl zdraví

4.1 Životní náhled

Ve všech rozhovorech respondenti vypověděli, že se snaží na život nahlížet optimisticky: „...jsem spíš optimista. Ne, že bych o tom byla úplně přesvědčená, ale myslím si, že se snažím vidět na věcech to dobré.“ Z výpovědí jasně vyplynulo, že se o tento optimistický náhled snaží, nebo se přímo za optimisty považují, jako např. Majda, která říká: „Jsem optimista, vždyť život je moc krátký na to, vidět ho nějak pesimisticky.“ Je těžké posoudit, zda je tento životní náhled u všech respondentů pravdivý, nebo zda tak odpověděli z toho důvodu, neboť se všeobecně ve společnosti očekává, že pomáhající pracovníci musí být optimisté. Málokdo by si dokázal představit pracovníka, který nám má pomáhat a sám vidí všechno „černě“, to by asi dost dobře nešlo a nefungovalo. Je tedy možné předpokládat, že u této otázky respondenti odpovídali spíše z pozice, která se od nich ve společnosti očekává, než z jejich vlastního přesvědčení.

Taktéž všichni respondenti odpověděli, že jsou se svou profesí spokojeni. Kira: „Jsem spokojená, protože pracuju s lidmi a dětmi, to jsem vždycky chtěla...“ Tato spokojenost by mohla vycházet z jejich optimistického náhledu na život, každý však má ke své práci nějaké výhrady, věci, které jim vadí a které by rádi změnili. Např. Miki uvádí: „Vadí mi, že je ve školství čím dál větší byrokracie, je to spíš o vyplňování papírů než o práci s dětmi..., vadí mi zhoršující se chování dětí, celkově kázeň.“ I přes různé výhrady dokáží být v práci spokojeni a práce je víceméně naplňuje. Trochu mě proto překvapilo, že svou profesi nikdo nebere jako poslání, i když uvádějí jako nutné mít k této profesi jisté předpoklady, hlavně mít rád lidi a oplývat velkou dávkou trpělivosti. V podstatě ji berou jako každou jinou, ale především jako zdroj obživy. Dnešní doba tomu i nahrává, každý se musí dívat především

na to, aby ho jeho práce uživila. Nízké platy v sociální sféře jsou známým faktem a všichni respondenti to také potvrdili. Maryčka: „Finanční ohodnocení vzhledem k tomu, jakou mám zodpovědnost a kolik je za tím práce, i když to nikdo nevidí, hlavně lidí z venku, tak práce zdaleka není tak ohodnocená, jak by si učitelé zasloužili.“ Majda: „Myslím si, že zdravotní sestry v naší republice nejsou vůbec tak ohodnoceny jak by si zasloužily...“ Jelikož se svou finanční stránkou nejsou spokojeni, a přesto tuto práci vykonávají, nabízí se dvě možnosti proč to tak je. Buď jsou rádi, že v dnešní době mají vůbec nějakou práci nebo ji vykonávají cíleně a chtějí opravdu pomáhat lidem, což by se dalo nazvat i posláním.

I když práce s lidmi je vždy velmi náročná, vyžaduje hodně trpělivosti, tolerance, samotnou ochotu pomáhat a nemusíte se nikdy dočkat vděku, má také své kouzlo. Když víte, že jste někomu dokázal pomoci nebo alespoň ulehčil v jeho trápení, máte ze sebe radost a to pak předčí všechny negativní pocity a dává vám to novou sílu a smysl, proč tuto práci dále dělat. To potvrzuje i Majda, která říká: „Někdy to opravdu není lehké, ale mám ráda ten pocit, když mi někdo řekne, jak jsem mu pomohla a jak je mi vděčný a myslí to upřímně. To pak překoná všechny negativní pocity.“

Také je důležité nebrat tuto práci příliš vážně, snažit se nad ni povznést a důsledně rozlišovat práci od soukromí. Jinak by to mohlo vést k tomu, že do ní člověk vloží všechnu svou energii a to by následně mohlo přerůst až v syndrom vyhoření. Tento nezbytný nadhled jak se zdá respondentům nechybí, i když u každého se vyskytuje v jiné míře. Někteří opravdu rozlišují své soukromí od práce a nechtějí zatahovat své osobní problémy do pracovních záležitostí, což osobně hodnotím velmi kladně. Maryčka k tomu řekla: „Umím vypnout, umím si odpočinout a pracovní problémy se snažím řešit na místě. Netrápím se tím.“ Nejen životní nadhled ale také humor je nutný k tomu, aby byl člověk ve své profesi spokojen a mohl ji vykonávat. Všechno je navzájem propojené, a když je člověk v rámci možností spokojen ve své práci, je pak větší předpoklad, že bude spokojený i ve svém soukromém životě. Spokojenost jak v práci, tak v soukromém životě se pak odráží v celkové kvalitě lidského života.

4.2 Uspěchaná doba

Dnešní dobu mohu myslím bez nadsázky nazvat jako dobou uspěchanou. Je těžké si na něco najít čas, včetně svých blízkých. Lidé se honí za kariérou, snaží se vydělat dostatek peněz, aby si mohli slušně žít. Mít např. auto je dá se říct nutností a podle toho kolik čeho vlastníme, je na nás také nahlíženo ze strany ostatních spoluobčanů. Jakou cenu ale za to všechno musíme zaplatit? Z výpovědí respondentů zcela jednoznačně vyplynulo, že rodinné vztahy obzvláště se širším příbuzenstvem nejsou nijak dobré. Pokud se s nimi vůbec stýkají zpravidla se jedná pouze o návštěvy typicky formálního rázu, jako jsou např. různé oslavy. Pokud se rodina takto sejde, jedná se dle mého názoru spíš o slušnost či zvědavost, než že by se navzájem chtěli opravdu vidět. Kira říká: „Zřídka pořádáme s rodinou společné akce a po skončení si každý žije po svém...“ Miki: „Stýkáme se málo, nemáme si co říct. Setkáváme se výjimečně na nějakých oslavách, já se tam většinou zdržuji jen chvíli, protože si s nimi nerozumím.“ Někdy v těchto rodinných vztazích hraje roli i vzdálenost. Například když se mladá rodina odstěhuje kvůli pracovní příležitosti na druhou stranu republiky (nebo i do ciziny), než je jejich původní rodina. Podobně to má i Majda: „Dnešní doba nějakému rodinkování moc nepřeje. Abych řekla pravdu, tak o některých členech mé rodiny ani pořádně nic nevím, bydlí od nás dost daleko, takže častější návštěvy by ani nebyly možné.“

Rodinné vztahy, které se zdají být v rámci možností dobré, jsou vztahy s nejbližšími příbuznými, jako jsou rodiče popř. partnerovi rodiče a sourozenci. S těmito se stýkáme nejvíce, i když ani tady se nedá vždy mluvit o vztazích idylických. Většinou jsme si bližší právě s jedním rodičem. Maryčka: „Myslím, že mám dobré zázemí a stoprocentní podporu své matky ve všem a dobře si rozumíme. Máme podobné povahy. S otcem si nerozumíme.“ Venda: „S mamkou vycházím velmi dobře, vždycky stála při mně, s tátou si tolik blízcí nejsme...“ Kira: „Myslím, že líp vycházím s tatškou, protože jsme si povahově blíží, nějak víc mi nezasahuje do soukromí. Mamka chce mít všechno pod kontrolou, tím pádem i mě...“

Nemohla jsem si nepovšimnout, že respondenti, kteří si ještě nezaložili svou vlastní rodinu žijí ve společné domácnosti se svými rodiči. Ano, může se jednat o náhodu, ale když se tak podívám kolem sebe, rozhodně to není žádná výjimka. Možná se jedná o jistou pohodlnost ze strany mladých lidí. Proč se starat sám o sebe, když doma se o nás někdo postará? Jako bychom si tak co nejvíce chtěli prodloužit mládí, než se naplno vrhneme do života plného

zodpovědnosti a kde budeme muset všechno dělat sami za sebe. Maryčka: „Vlastní rodinu ještě nemám, jinak mám mladší sestru a oba rodiče a bydlím s nimi v jedné domácnosti.“ Kira: „Žiji na větší vesnici v rodinném domě s rodiči...“

Uspěchanost doby se také projevuje ve volném čase. Díky pracovním a jiným povinnostem někdy nemáme čas sami pro sebe. Do volného času respondenti často zahrnovali domácí práce. Nejsm si ovšem jistá, zda to není spíše povinnost, než věc, kterou bychom rádi dělali ve volném čase. Např. Venda říká: „Skoro se mi zdá, že volný čas ani nemám. Pokud ho mám, věnuji ho hlavně synovi a práci v domácnosti.“ Každopádně si myslím, že když člověk chce, trochu toho volného času si vždycky najde. Pro každého z nás je důležité umět vypnout a dělat něco co nás baví a není to povinnost. O tom, že si čas dokážeme udělat, pokud chceme, svědčí i další výpovědi. Všichni respondenti si alespoň jednou do roka udělají čas a odjedou někam na dovolenou. Venda: „Minimálně jednou za rok musí nějaká být, většinou jezdíváme se synem a mojí kamarádkou s jejími dětmi někam za teplem k moři.“ Většinou jim bylo jedno, zda to bude dovolená v cizině nebo tuzemsku, spíše si chtěli všichni odpočinout a na chvíli „odejít“ z reality všedního dne. Aktivní či pasivní dovolenou si každý dle mého názoru volí podle svého temperamentního zaměření.

4.3 Nic není černobílé

Věci nebývají úplně jednoznačné, a to se potvrdilo i z rozhovorů. Na otázku: Jak se vám spolupracuje s kolektivem, mi všichni odpověděli, že dobře, někteří dokonce výborně. Miki: „Kolektiv máme skvělý. Když potřebujeme, tak si vzájemně pomůžeme, poradíme, podpoříme.“ Kira: „S kolektivem se mně pracuje perfektně.“ Hans: „Myslím, že náš kolektiv je dobrý.“ Může se zdát, že pracovníci v pomáhajících profesích mají větší cit pro to, jak vycházet s ostatními lidmi a snad díky tomu všichni popsali své pracovní vztahy jako dobré až vynikající. Osobně bych řekla, že i oni mezi sebou mají své problémy a nedorozumění. Vždycky je vám někdo sympatičtější a někdo méně nebo vůbec. Spíš jde o to, i přes možné nesympatie spolu vycházet a navzájem se tolerovat. Respondenti nemají s nikým na pracovišti žádné velké konflikty a to je pro ně jen dobře. Znamená to, že se v práci cítí dobře, nejsou tam stresováni či dokonce šikanováni a zcela určitě to přispívá k jejich nejen pracovní spokojenosti. Myslím, že na pracovním kolektivu velmi záleží. V práci trávíme spoustu času, a kdybychom tam měli špatný kolektiv, těžko by se tam někdo z nás těšil, i kdyby ho samotná práce plně uspokojovala.

U otázek, které se týkaly fyzického zdraví, jsem si povšimla větší uzavřenosti v odpovědích. Většina respondentů se musela více zamyslet nad tím, co mi řeknou nebo spíš co mi chtějí říct. Bylo vidět, že u této oblasti se nechtějí příliš zdržovat. Pouze Miki, řekl: „Po fyzické stránce se cítím výborně, nemocný jsem již několik let nebyl, nemám žádné zdravotní problémy.“ Ostatní byly ve své odpovědi mnohem opatrnější, vesměs odpovídali, že se cítí poměrně dobře, jako např. Kira: „Určité problémy mám, ale není to, že by mě něco bolelo. Cítím se docela zdravá.“ Přemýšlela jsem, co bych na takovou otázku odpověděla já sama. Nejspíš by má odpověď byla podobná. Všichni si uvědomujeme, jak je zdraví důležité a jak vysoko stojí v našem pomyslném hodnotovém žebříčku. Může se nám dařit ve všech směrech, ale pokud jsme nemocní, pak jde všechno stranou. Lidé jsou přeci jen trochu pověřiví a říkat o sobě, že jsem plně zdravý by mohlo vyznít jako rouhání. I když se v jednu chvíli cítíme naprosto zdraví, za pár hodin to může být zcela jinak. Každý má nějaký svůj zdravotní problém, ať už větší či menší a pokud nejsme vyloženě hypochondry, nechceme o své zdravotní stránce příliš mluvit, rozebírat ji, abychom něco „nezakřikli“.

O tom, jak moc je zdraví v životě důležité není třeba polemizovat. Přesto se mi zdá, že si ho někdy nevážíme tak jak bychom měli a neděláme všechno pro to, aby se nás zdraví pořád drželo. Má domněnka se potvrdila i ve výpovědích, když jsem se ptala na zdravou životosprávu. Například Kira odpověděla: „Nedodržuji zdravou životosprávu. Ovoce i zeleninu mám ráda, ale do toho si dám čokoládu, smažená jídla, tučná jídla, cokoliv na co mám chuť. Jednou za čas zajdu do posilovny, občas na vycházku, jinak je pohyb minimální. A od té doby co jezdím autem je to ještě horší.“ Venda k tomu řekla: „Snažím se nepřejídat a nejíst moc tučného. Jinak si ale dám, na co mám chuť, takže nijak zvlášť ji nedodržuji.“ Dle mého názoru by člověk měl jíst všechno, ale samozřejmě s mírou. Důležitý je k tomu dostatek pohybu, který je v dnešní době docela problémem. Určitě je skvělé najít si nějaký sport, který nás bude bavit a ten provozovat. Když si potom „zahřešíme“ v jídle, můžeme to jít vysportovat. Například Hans se toho drží: „Manželka se snaží zdravě vařit, používat málo tuku a hodně zeleniny. Samozřejmě si také někdy zahřeším a jak rád. Myslím, že všechno špatné pak spálím jízdou na kole.“

Stejně jako u otázek týkajících se fyzického zdraví, tak také otázky zaměřené na rodinu a partnerský život byly u některých malinko problémem. Obzvláště u těch, kteří partnerský vztah nemají. Na některých bylo vidět jak jim tento stav nevyhovuje a rádi by si nějakého

partnera našli. Patrné to bylo zvláště u Mikiho: „Co se týče vztahů, tak tam prožívám mnoho neúspěchů. Momentálně jsem sám, nedávno skončil vztah, který se vyvíjel dobře a hodně jsem v něj věřil. Byl jsem z toho hodně špatný.“ Tady jsme narazili na citlivé téma a Miki mi možná řekl víc, než původně zamýšlel. Každopádně jsem to brala jako pozitivní pro mě, neboť jsem v něm asi vzbudila důvěru a původní záměr respondenta uklidnit a navodit příjemnou atmosféru pravděpodobně vyšel. Naopak jsem byla trochu překvapena (mile), když mi respondenti mající partnery nebo žijící v manželství odpověděli, že mají pěkný vztah a ve vztahu jsou spokojeni. Majda: „Jsem vdaná a musím to zaklepat, ale s manželem máme pěkný vztah..., musím říct, že v tuto dobu jsem ve vztahu s mým manželem moc spokojená.“ Hans: „Mám manželku, jsme spolu skoro 10 let. Náš vztah mi vyhovuje, někdy máme trochu „Itálii“, ale potom se krásně pročistí vzduch a všechno je zase ok.“ V dnešní době plné rozvodů se tohle velmi pěkně poslouchá. Ačkoli jak už napovídá název této kapitoly (nic není černobílé), tak i zde se dá očekávat mírná zkreslenost výpovědí. Nic není dokonalé, v každém vztahu se najde něco, co se jednomu z partnerů nelíbí a co by rád změnil. Samozřejmě záleží na tom jak moc to „nedokonalé“ tomu druhému vadí a zda s tím dokáže nebo nedokáže žít. Jsem přesvědčena o tom, že aby mohl vztah dobře fungovat, musí být oba partneři k sobě tolerantní a hlavně si musí vážit jeden druhého. Uváděnou spokojenost respondentů v partnerském vztahu si mohu tedy vyložit několika způsoby. Buď se jim nechtělo tohle téma příliš rozebírat a zacházet do detailů, a tak to jednoduše shrnuli ve spokojený vztah, nebo jsem narazila na respondenty, kteří si k sobě našli toho „pravého“ a ve vztahu jsou opravdu spokojeni. Pokud jsou tedy výpovědi respondentů o spokojeném vztahu upřímné, nezbyvá než jim pogratulovat. Spokojený partnerský vztah je bezpochyby jeden z důležitých ukazatelů určující dobrou kvalitu života. Mít v životě „spřízněnou duši“ je velkým darem, i když na to bohužel někdy trochu zapomínáme.

Další zajímavé téma byly přátelské vztahy – kamarádi. Snad na světě není nikdo, kdo by neměl alespoň jednoho dobrého kamaráda. Pokud ano, musí to být život dle mého názoru velmi smutný. Člověk je tvor společenský a samota je velmi ubíjející. Já osobně si život bez kamarádů vůbec nedokážu představit. Když jsem se na toto téma ptala svých respondentů, dozvěděla jsem se, že v podstatě všichni rozlišují dobré kamarády a „známé“. Např. Miki: „Myslím, že mám hodně přátel, ale těm kterým věřím a svěřím se jim, je docela málo. Ostatní jsou takoví, které vidím jen občas, ale pak se třeba dlouhou dobu

zase nevidíme.“ Kira: „Moc přátel nemám, ale když mám, tak jsou to dobří přátelé a zbytek bych označila jako známé. Maryčka: „Co se týká kamarádů, mám jich málo. Za své kamarády považuji lidi, které znám dlouho a už jsem s nimi hodně prožila a hodně o mně ví. Je hodně lidí se kterými se bavím, ale jen malou skupinku považuji za své přátelé.“ S výpověďmi respondentů se zcela ztotožňuji i já osobně. Každý má kolem sebe spoustu známých se kterými se občas potká, povykládají si, ale soukromé věci jim nesvěřují. Naopak opravdoví kamarádi o nás hodně ví, vidí i do našeho soukromí. Takovému kamarádovi někdy říkáme i to, co bychom třeba neřekli svému partnerovi. Bez kamarádů stejně jako bez lásky by to prostě nebylo ono a v životě bez nich by nám vždycky něco chybělo.

4.4 Obavy

Ten kdo říká, že se ničeho nebojí, podle mě lže. Každý z nás má z něčeho strach. Během života se objeví spousta situací, ze kterých máme obavy, ať už oprávněné nebo ty, které si „vymyslí“ náš mozek (neopodstatněné). Dnešní doba díky probíhající ekonomické krizi k obavám přímo vybízí. Podniky propouští své pracovníky, nezaměstnanost prudce roste a mnoho lidí se ocitá ve velkých existenčních problémech. Nikdo z nás si nemůže být jistý, zda si udrží své zaměstnání. Tato situace nás samozřejmě nenechává úplně klidnými, ale určitě není dobré nad ní příliš přemýšlet a zbytečně se tím stresovat, dokud to není aktuální.

Další věc, která v nás může vzbuzovat obavy je strach o své vlastní zdraví. Pokud se cítíme dobře, je všechno v pořádku. Když se ovšem objeví nějaký zdravotní problém nejasného původu, dokonale to zaměstná naši mysl. Začneme mít strach o své zdraví a pocítujeme úzkost, protože nevíme co s námi bude. Cítíme se nejistí a to se samozřejmě negativně odráží na naší psychice. Nejsme schopni myslet na nic jiného minimálně do té doby, než zjistíme, co s námi opravdu je.

Obavy jsou prostě součástí života a každý člověk se s nimi vyrovnává po svém. Buď se jim postaví a „bojujeme“ proti nim, nebo se jim poddá. Vhodné vyrovnávání se se strachem a s nepříjemnými situacemi podle mě souvisí i se sebevědomím. Sebevědomí by podle mého názoru nemělo být přehnaně velké, ale ani malé. Myslím, že nejlepší je, když je člověk tzv. zdravě sebevědomí. Přílišné sebevědomí nepůsobí na druhé lidi dobře, neboť člověk tak vypadá namyšleně a často nesympaticky. Nehledě k tomu, že spousta navenek sebevědomých lidí je uvnitř sužována velkými pochybnostmi. Takže se dle mého názoru

jedná spíš o takový zastírací manévr. Také lidé s malým sebevědomím nejsou u ostatních lidí příliš oblíbeni a často je neberou vážně. Malé sebevědomí je pro úspěšný život velkou překážkou a kvůli tomu nám může unikat spousta zajímavých příležitostí, jednoduše ze strachu. Dobrá zpráva ale je, že každý může na svém sebevědomí pracovat a zvyšovat si ho. Zdravě sebevědomí člověk se umí prosadit, stojí si za svým, ale zároveň dokáže i ustoupit pokud je to třeba. Jeho chování není nijak nucené a působí přirozeně. Zdá se mi, že když je člověk přirozený a na nic si nehraje, působí pak i lépe na ostatní lidi a ti jsou rádi v jeho společnosti. Pouze Miki a Kira odpověděli, že mají malé sebevědomí. Miki: „Moje sebevědomí je poměrně nízké, hodně málo si věřím. Sebevědomí mi i sráží mé neúspěchy ve vztazích...“ Kira: „Nejsem moc sebevědomá, spoustu věcí bych na sobě chtěla změnit.“ Ostatní vidí své sebevědomí jako průměrné či v normě. Např. Majda: „Myslím, že mám docela zdravé sebevědomí, ani nijak velké ani moc malé. Ve věcech kterým rozumím a v situacích mně příjemných vystupuji sebevědomě.“ Hans: „V normě řekl bych. Jak už jsem řekl, všeho s mírou, takže i mé sebevědomí není nijak přehnané, ale zase ne malé.“ Právě výchova dle mého názoru hraje velkou roli v tom, jak člověk vidí sám sebe. Osobnost člověka se vytváří již v raném dětství a rodiče mají velký podíl na tom, jak na sebe budeme později nahlížet. Z někoho, kdo byl celý život podceňován těžko vyroste zdravě sebevědomý člověk.

4.5 Dobrá mysl, půl zdraví

Další základní oblastí určující kvalitu života je psychické zdraví. Ne nadarmo se říká, dobrá mysl je půl zdraví. Sama věřím ve velkou pravdivost tohoto rčení. Pokud se necítíme po psychické stránce v pořádku a tento neblahý stav přetrvává delší dobu, může se stát, že z toho onemocníme i fyzicky. A naopak, když už je člověk fyzicky nemocný, duševní pohoda a pozitivní myšlení mu může při zvládnání nemoci hodně pomoci. Na otázku týkající se psychiky a duševního zdraví mi např. Hans řekl: „Snažím se být v pohodě. Samozřejmě jsou období, kdy je člověk nahoře a pak ty, kdy je zase dole. Důležité je se všemu nepoddávat, toho se snažím držet. I když se zrovna nedaří, tak se postavit a jít dál znovu a znovu.“ Majda to má podobné: „Snažím se nepoddávat se špatným náladám a myšlenkám, i když někdy na mě přijde takový splín, kdy se mi zdá všechno černé a

zbytečné. Celkově bych řekla, že převažuje dobrá nálada, než nějaké fňukání nad životem.“ Každý máme dny, kdy se cítíme v pohodě, a pak zase přijdou ty, kdy se nám zdá všechno špatně. Špatné dny má občas každý a je to asi normální jev. Jde o to, aby tento stav netrval příliš dlouho a nenabourával se do všech oblastí lidského života. Je tedy třeba opět využít životního nadhledu, povznést se nad některé problémy, neřešit zbytečnosti a udržovat si úsměv na rtech.

K tomu, abychom se cítili vyrovnaní a v duševní pohodě je nutné umět odpočívat. Nejen prací je člověk živ. Tělo potřebuje odpočinek, aby se zregenerovalo a nabralo nové síly. Někdo preferuje odpočinek pasivní někdo zase aktivní. Myslím, že na tom nezáleží, hlavně když to splní svůj účel a pomůže nám to. Např. Miki relaxuje takto: „Rád si přečtu knížku, poslechnu dobrou hudbu, občas zajdu na pěkný film do kina třeba. Někdy si zajdu do bazénu, vířivky.“ Majda: „Nejčastěji a také nejraději relaxuji ve vaně, napustím si vanu se spoustou pěny a to je pro mě to největší odreagování.“ Všichni prostě relaxujeme tak jak nám to vyhovuje, proti tomu se nedá nic namítat. Relaxace a dostatek spánku jsou dobré předpoklady pro udržení duševní pohody a klidu.

5 SHRNU TÍ VÝZKUMU

Pod kvalitou života si každý člověk představuje něco trochu jiného a je tedy vnímána velmi individuálně. Přesto se v mém výzkumu ukázalo, že některé oblasti kvality života mají respondenti hodně podobné nebo dokonce stejné. Například jsou všichni, samozřejmě s jistými výhradami, spokojeni se svou profesí. Mají dobrý kolektiv a s nikým nevedou žádné velké spory. Se spolupracovníky se tolerují a dokáží spolu vycházet tak, aby jim ve společném zaměstnání bylo v rámci možností dobře. Díky těmto dobrým vztahům pak nejsou v práci zbytečně stresováni, naopak se snaží navzájem si vycházet vstříc. Spokojenost v práci vidím jako jednu ze základních oblastí souvisejících s dobrou kvalitou života.

Další velmi důležitou oblastí je zcela určitě fyzické zdraví. Respondenti se vesměs cítí zdraví, i když každý má jistě nějaký individuální zdravotní problém. Nikdo z nich ovšem neuvedl, že by se potýkal se závažnějším onemocněním, které by ho v životě nějak výrazně omezovalo. Dle mého názoru je dobré zdraví tou největší hodnotou v lidském životě a od něj se odvíjí všechno ostatní.

Na dobré kvalitě života se samozřejmě také velkou měrou podílí partnerský život a rodina celkově. Spokojený partnerský vztah je v dnešní nelehké době velkým darem. Správný životní partner při nás stojí za každé situace a je velkou oporou ve všem co děláme. Nejen díky němu, ale také díky dobrým vztahům v rodině se pak lépe vypořádáváme s každým problémem, protože víme, že na to nejsme sami. Podle mého názoru, ti respondenti, kteří nemají partnera jsou v tomto směru ochuzeni oproti těm, kteří naopak žijí ve spokojeném vztahu. Vědomí partnerské sounáležitosti a upřímného zájmu o naši osobu v nás vzbuzuje pocit bezpečí, jistoty a dodává nám i na sebevědomí.

Tyto tři uvedené oblasti jsou podle mého názoru ty nejdůležitější pro dobré vnímání kvality života. Pokud spojíme dohromady dobré zdraví, spokojenost v zaměstnání a fungující partnerský vztah, můžeme říct, že z těchto hledisek se zdá kvalita života zkoumaných pracovníků dobrá.

Kvalita života samozřejmě závisí i na spoustě dalších faktorů. Jedním z nich je určitě genetická dispozice a celkové zaměření osobnosti k optimismu či pesimismu. Dalším důležitým faktorem ovlivňujícím vnímání kvality života je bezpochyby styl výchovy, který na nás rodiče uplatňovali a samozřejmě prostředí ve kterém jsme vyrůstali.

Také dlouhodobý nedostatek volného času se musí projevit na kvalitě života. Pokud nebudeme mít čas sami pro sebe a pro své koníčky, začneme se cítit frustrovaní, a to se samozřejmě také odrazí ve vnímání kvality života. Nicméně tato oblast se mi nezdá tolik důležitá, protože si myslím, že trochu času si vždy dokážeme najít, pokud chceme.

Není to jen o tom, stěžovat si jak k nám byl život nespravedlivý, ale je důležité pro spokojený život něco dělat. Téměř na všech uvedených oblastech kvality života můžeme sami pracovat. Dobré fyzické zdraví si můžeme udržovat nebo vylepšovat dodržováním zdravé životosprávy a prevencí. V rámci zdravé životosprávy bychom také měli dbát na dostatek pohybu, ale i spánku. K načerpání nových sil a k odbourání stresu je vhodné využít příjemné relaxace. Důležité je také najít si dostatek volného času, který věnujeme sami sobě a svým koníčkům. Dnešní doba mimo jiné nabízí spoustu kulturních akcí, proč toho tedy nevyužít? Rozhodně je lepší zajít se někam podívat, než sedět doma a „zahánět“ špatné myšlenky.

Pokud máme partnerský vztah a v tomto vztahu jsme spokojeni, měli bychom si toho velmi vážit. Spokojený vztah totiž zdaleka není pravidlem, ale bohužel spíše výjimkou. Proč tedy vztah zbytečně ničit hledáním maličností a vyzdvihováním nedostatků toho druhého?

Uspokojivé rodinné vztahy můžeme podporovat například tím, že nebudeme zapomínat na své příbuzné, budeme se s nimi pravidelně stýkat a tím utužovat vzájemné vztahy. Stejně jako na svou rodinu bychom neměli zapomínat ani na své kamarády. Vždyť jen prosté popovídání s někým důvěrně známým nám může navodit dobrou náladu a přivést nás na jiné myšlenky.

Závěrem bych chtěla říct, že život je příliš krátký na to, abychom si ho zbytečně znepříjemňovali negativními věcmi. Na život je třeba nahlížet s jistou dávkou nadhledu, brát ho s humorem a úsměvem na rtech a celkově myslet optimisticky. Samozřejmě to není jednoduché, vyžaduje to velké úsilí a trpělivost. Výsledek ovšem může stát za to, tak proč to nezkusit?

ZÁVĚR

Moje diplomová práce byla zaměřena na kvalitu života pracovníků v pomáhajících profesích. Daný problém jsem zkoumala pomocí výpovědí vybraných pracovníků. Otázky byly směřovány především do oblastí týkajících se zaměstnání, fyzického a duševního zdraví, volného času, sociálních vztahů a rodiny. Uvedené oblasti jsem si vybrala, neboť jsou dle mého názoru všeobecně vnímány jako hlavní ukazatele kvality života. Souvisí s ní spousta dalších oblastí, které ji mohou více či méně ovlivnit, nicméně je nepokládám za tak důležité jako ty, které jsem pro výzkum vybrala. Protože k čemu je nám například bohatství, když nejsme šťastní nebo jsme nemocní? To už je na uvážení každého z nás.

Cílem mé práce bylo zjistit, jak vnímají kvalitu svého života pracovníci v pomáhajících profesích. Ukázalo se, jak už jsem dříve zmínila, že zkoumaná problematika je opravdu každým vnímána trochu jinak a je tedy velmi subjektivní. Našly se však oblasti, které byly vnímány podobně nebo stejně. Všichni pracovníci uváděli spokojenost se svou prací. Trochu mě však překvapilo, že svou profesi nikdo nebere jako poslání, i když uvádějí jako nutné mít k ní jisté předpoklady. Především mít rád lidi, oplývat velkou dávkou trpělivosti a upřímnou snahu pomáhat. Bez těchto předpokladů by člověka pomáhající profese nemohla naplňovat. Svou práci berou jako každou jinou, ale především jako zdroj obživy. Finanční ohodnocení je podle nich vzhledem k tomu jak je profese psychicky náročná hodně nízké. Jelikož se svou finanční stránkou nejsou spokojeni, a přesto tuto práci vykonávají, nabízí se dvě možnosti proč to tak je. Buď jsou rádi, že v dnešní době mají vůbec nějakou práci nebo ji vykonávají cíleně a chtějí opravdu pomáhat lidem, což by se dalo nazvat i posláním. Své zaměstnání mají rádi také díky dobrému kolektivu. Vzájemně si se svými kolegy pomáhají, podporují se. Pracovní kolektiv je určitě velmi důležitý, protože práce pomáhajícího pracovníka je bezesporu velmi psychicky náročná. Se svými spolupracovníky si navzájem radí a dá se říct, že je to i dobrý způsob, jak předcházet syndromu vyhoření.

Také fyzické zdraví uvádí celkově jako dobré, i přes menší individuální problémy, které je ovšem výrazně neomezují. Spokojenost v zaměstnání a dobré fyzické zdraví, jsou jedny z hlavních oblastí, které by mohly poukazovat na dobrou kvalitu života.

Dalším důležitým ukazatelem kvality života je bezpochyby spokojený partnerský vztah a dobré rodinné vztahy. Z výpovědí by se dalo usuzovat, že ti pracovníci, kteří žijí

v partnerském vztahu, jsou spokojenější, než ti, co žijí sami a nemají stálého partnera. Tato samota se pak někdy negativně odráží na jejich psychické pohodě a vyrovnanosti, což se potvrdilo i ve výpovědích.

Nemohla jsem si nepovšimnout, že respondenti, kteří si ještě nezaložili svou vlastní rodinu žijí ve společné domácnosti se svými rodiči. Může se jednat o náhodu, ale když se tak podívám kolem sebe, rozhodně to není žádná výjimka. Možná se jedná o jistou pohodlnost ze strany mladých lidí. Proč se starat sám o sebe, když doma se o nás někdo postará? Jako bychom si tak co nejvíce chtěli prodloužit mládí, než se naplno vrhneme do života plného zodpovědnosti a kde budeme muset všechno dělat sami za sebe. Co se týká rodinných vztahů, ty jsem neshledala příliš uspokojivé. Se širším příbuzenstvem se stýkají velmi sporadicky a jedná se víceméně o formální návštěvy. Nejvíce se setkávají s nejbližšími příbuznými, jako jsou rodiče, popř. partnerovi rodiče nebo sourozenci. I zde se ale nedá vždy mluvit o vztazích idylických.

Pracovníci také často zmiňovali, že mají nedostatek volného času. Dle mého názoru by si měl každý najít čas, který věnuje sám sobě a svým koníčkům. Volný čas je totiž velmi důležitý pro udržení dobré psychické pohody a k načerpání nové energie.

Závěrem je nutné zmínit i to, že vnímání kvality života se mění v čase. Nepochybně je velmi ovlivněna okolnostmi vyskytujícími se v našem životě. To, jak se člověku daří v určité době, pak mění i jeho pohled na celkovou kvalitu života. V tomto směru je patrná již dříve zmíněná individuálnost. Pokud bych stejný výzkum prováděla za nějakou dobu znovu, mohly by být výsledky zcela jiné. Myslím si tedy, že každý vnímá svou kvalitu života aktuálně, tedy v čase, kdy se na ni ptáme.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ČÁP, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980.
- FARKAŠOVÁ, D.a kol. *Ošetrovatelství – teória*. Martin: Vydavateľstvo Osveta, 2005. ISBN 80-8063-182-4.
- FILIPCOVÁ, B. *Člověk, práce, volný čas*. Praha: nakladatelství svoboda, 1966.
- HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
- HAMPLOVÁ, D. *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, 2004. ISBN 80-7330-063-X.
- JANÁČKOVÁ, L. *Základy zdravotnické psychologie*. Praha: Triton, 2008. ISBN 978-80-7387-179-6.
- KELNAROVÁ, J., MATĚJKOVÁ, E. *Psychologie a komunikace pro zdravotnické asistenty*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2831-5.
- KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-150-9.
- KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. a kol. *Člověk - prostředí – výchova*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-0179-0.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.
- MANDŽUKOVÁ, J. *Ženám pro štěstí úspěch zdraví pohodu krásu*. Benešov: Start, 2006. ISBN 80-86231-28-3.
- MATĚJČEK, Z. *O rodině vlastní, nevlastní a náhradní*. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-85282-83-6.
- MATEJKO, A. *Nástin sociologie práce*. Praha: Práce, 1967.
- MATOUŠEK, O. a kol. *Základy sociální práce*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-473-7.

MATOUŠEK, O. a kol. *Metody a řízení sociální práce*. Praha, Portál, 2003. ISBN 80-7178-548-2.

MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.

MOŽNÝ I. *Rodina a společnost*. Praha: Sociologické nakladatelství (Slon), 2006. ISBN 80-86429-58-X.

PAYNE, J. a kol. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-657-0.

PRŮCHA, J. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-621-7.

STRAUSS, A., CORBINOVÁ, J. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert, 1999. ISBN 80-85834-60-X.

ŠTIKAR, J., RYMEŠ, M., RIEGEL, K., HOSKOVEC, J. *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0448-5.

ÚLEHLA, I. *Umění pomáhat*. Praha: Sociologické nakladatelství (Slon), 2005. ISBN 80-86429-36-9.

VAĎUROVÁ, H., MÜHLPACHR, P. *Teoretická a metodologická východiska: Kvalita života*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3754-7.

VALIŠOVÁ, A., KASÍKOVÁ, H. a kol. *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1734-0.

VAŠUTOVÁ, J. *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-082-4.

VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9.

ZACHAROVÁ, E., HERMANOVÁ, M., ŠRÁMKOVÁ, J. *Zdravotnická psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-2068-5.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

popř. popřípadě

např. například

soc. sociální

apod. a podobně

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. I: Ukázka z rozhovoru

Zdravotní sestra, nemocnice Kyjov – 39 let

➤ ZAMĚSTNÁNÍ

„Když se zamyslíte nad svou profesí pomáhajícího pracovníka, můžete říct jak jste spokojen a do jaké míry vás práce naplňuje?“

„Vždy jsem chtěla pracovat s lidmi, jinou práci si ani nedokážu představit, práce v nějaké kanceláři, kde jsou jen papíry by mě zničila. Má práce je velmi náročná, jak fyzicky tak i psychicky. Někdy to opravdu není lehké, ale mám ráda ten pocit, když mi někdo řekne, jak jsem mu pomohla a jak je mi vděčný a myslí to upřímně. To pak překoná všechny negativní pocity. Musím tedy říct, že ač jsou dny kdybych s tou prací nejraděj hned skončila, přijdou dny kdy bych neměnila za žádnou cenu. Svou práci mám ráda.“

„Splnila práce vaše očekávání?“

„Protože zdravotní sestra byla i moje maminka, věděla jsem docela přesně co taková práce obnáší a dá se říct, že mě v ničem nezaskočila.“

„Jste spokojen po finanční stránce?“

„Co se týká finanční stránky, tak tam už je to horší. Myslím si, že zdravotní sestry v naší republice nejsou vůbec tak ohodnoceny jak by si zasloužily. Peníze by každopádně mohly být lepší, ale na druhou stranu si nedokáží představit dělat něco jiného.“

„Jak se vám spolupracuje s kolektivem?“

„Na mém oddělení máme skvělý kolektiv. Dá se říct, že jsme si navzájem kamarádkami. Nikdy se nestalo, že bychom si podkopávaly nohy. Naopak, snažíme si pomáhat a práci si navzájem usnadnit. Ale je pravda, že každá musí pracovat naplno, nějaké ulívání by neprošlo.“

„Jak vycházíte s vedením (ředitelem)?“

„S vedením celé nemocnice se prakticky nesetkávám, mám jen svého nadřízeného na oddělení. Vycházíme spolu v rámci možností dobře, hodně věcí dokáže tolerovat, ale musí při tom vědět, že se nikde nezašíváme a svou práci máme hotovou, to je pak všechno v pořádku. Mohla bych říct, že je docela spravedlivý, i když někdy má také své dny... „

„Je nutná k vašemu povolání i nějaká domácí příprava, musíte jí věnovat čas i po skončení pracovní doby?“

„Domácí příprava k mému povolání není nutná. Když jsem doma, tak se snažím nemyslet na práci a nic kolem ní neřešit a zase naopak, když jsem v práci snažím se neřešit domácí problémy a nepřenášet je zbytečně na pacienty. Pracovní dobu máme danou, ale stává se, že musíme dělat přesčasy, to když se vyskytne nějaká nečekaná věc nebo se všeho nahrne moc a nestíháme.“

„Berete svou práci jako poslání?“

„Nevím jestli ji beru jako poslání, to asi ne, ale chtěla jsem to dělat už jako malá, možná vzor od mé maminky. Nevydělám si žádnou závratnou částku, ale je pravda, že mám svou práci ráda a pacientům se snažím věnovat, i když toho máme tolik, že na nějaké povykládání opravdu není nějak čas.“

➤ VOLNÝ ČAS

„Popište jak trávíte váš volný čas.“

„S volným časem, který bych měla jen pro sebe je to horší. Když mám volno, snažím se co nejvíce udělat v domácnosti, takové ty typické domácí práce. Pokud to všechno zvládnou a nejsou doma děti, moc ráda si přečtu nějakou knížku a ještě raději plním své resty a zajdu navštívit své kamarádky, příjemné popovídání s nimi mně vždycky dobře naladí. I přes veškerou vyčíženost se snažím je nezanedbávat. V létě se snažíme hodně chodit ven do přírody, máme rádi turistiku. Dříve jsem chodila pravidelně plavat, ale teď už je to hodně nepravidelné.“

„Co vy a kultura?“

„Tak tu mám moc ráda. Nevyhýbám se kinu ani divadlu, mám štěstí, že divadlo má rád i můj manžel. Když je nějaká zajímavá výstava nebo nějaká beseda zajdu i tam. Protože máme s manželem spoustu kamarádů a máme rádi společnost, chodíváme poměrně často na různé kulturní akce.“

„Jak nejraději trávíte dovolenou?“

„Dovolenou nejraději trávím v letním období, v poslední době je to většinou někde u moře, ale mám ráda i ČR.“

➤ FYZICKÉ ZDRAVÍ

„Pokuste se zamyslet a zhodnotit vaše fyzické zdraví, cítíte se být plně zdravá?“

„Nad svým fyzickým zdravím se tolik nezamýšlím, když se cítím v pořádku, tak je to fajn a když se objeví problém snažím se ho řešit hned v začátku. V poslední době mě začínají zlobit záda, ale snažím se aspoň trochu cvičit a tím to překonat. Hodně se vyhýbám braní léků při každé bolesti, raději hledám jiné alternativy.“

„Prodělala jste nějakou závažnější nemoc či operaci?“

„Nějakou operaci jsem prodělala, ale z žádné nemám nějaké výraznější trvalé následky.“

„Myslíte si, že dodržujete zdravou životosprávu?“

„Bohužel musím říct, že ne. Hodně je to dáno mou prací, protože někdy toho je tolik, že prostě není čas se najíst, to pak přijdu domů a nevím, co bych snědla první.“

➤ PSYCHICKÉ ZDRAVÍ

„Když byste se měla zamyslet nad svou psychikou a duševní pohodou, co byste řekla?“

„Snažím se nepoddávat se špatným náladám a myšlenkám, i když někdy na mě přijde takový splín, kdy se mi zdá všechno černé a zbytečné. Ale to tak má určitě každý, takže na tom nebude asi nic divného. Celkově bych řekla, že převažuje spíš dobrá nálada než nějaké fňukání nad životem.“

„Jak relaxujete?“

„Nečastěji a také nejraději relaxuji ve vaně, napustím si vanu se spoustou pěny a to je pro mě to největší odreagování. Kdybych měla říct nějaký aktivní způsob relaxace, tak by to určitě byla relaxace procházkami v přírodě.“

„Dělá vám problém soustředit se?“

„Někdy jsem trochu roztěkaná, to když se nahrne všeho moc a nevím, co mám dělat první. Ale pokud je to důležité, tak se soustředit určitě dokážu.“

„Co vaše sebevědomí?“

„Myslím, že mám docela zdravé sebevědomí, ani nijak velké ani moc malé. Určitě nastanou situace, ve kterých se necítím zrovna příjemně, a to se pak cítím úplně maličká. Ve věcech, kterým rozumím a v situacích mně příjemných vystupuji sebevědomě.“

„Jak vidíte sama sebe, jaká jste?“

„Určitě mi nechybí empatie, bez té by to v mém povolání snad ani nešlo. Snažím se lidem pomáhat a myslím si, že jsem kamarádká a poměrně vstřícná a tolerantní. Jako svou velkou nevýhodu vidím svou nerozhodnost. Také se snažím být spravedlivá, protože sama nespravedlnost nesnáším.

„Cítíte se být vyrovnaná?“

„Až na nějaké mírné výkyvy se cítím být poměrně vyrovnaným člověkem.“

„Jste spíše optimista nebo pesimista?“

„Jsem optimista, vždyť život je moc krátký na to vidět ho nějak pesimisticky.“

➤ SOCÍÁLNÍ VZTAHY

„Můžete mi říct něco o vašich sociálních vztazích, např. o partnerství?“

„Jsem vdaná a musím to zaklepat, ale s manželem máme pěkný vztah. Za ty roky, co jsme spolu jsme se naučili společně žít a vzájemně se tolerovat.

Samozřejmě jako nic, ani náš vztah není dokonalý. Ale musím říct, že v tuto dobu jsem ve vztahu s mým manželem moc spokojená.“

„Máte hodně přátel?“

„Už jsem to jednou tuším zmiňovala, ale musím znovu říct, že máme hodně přátel. Těch nejbližších není samozřejmě tolik, ale když to mám říct celkově, tak ano.“

„Co byste řekla o pracovních vztazích?“

„Pracovní vztahy na mém oddělení jsou výjimečně dobré a za to jsem moc ráda, přidává to k tomu, aby se člověk do práce těšil a neměl zbytečné stresy. Co se týká celé nemocnice, tak tam už je to horší, každý si jakoby obhájí to své oddělení, ale nějaké větší konflikty s nikým nemám.

„Co byste řekla o pracovních vztazích?“

Bydlíme na bytě v panelovém domě, sousedů tedy máme hodně. Někteří patří zároveň i k mým dobrým známým a s některými se raději nepotkám. Přes drobné problémy a nedorozumění se většinou na všem dohodneme.

➤ RODINA

„Co byste mi řekla o své rodině?“

„S manželem a dvěma dětmi bydlíme v Kyjově. Společně máme dceru (14) a syna (11).“

„Scházíte se svými příbuznými?“

„Nejčastěji navštěvujeme prarodiče, ať už z mojí nebo manželové strany. Řekla bych, že co se týká četnosti těchto návštěv vyjde to tak nastejno. Jak s mými tak i s manželovými rodiči vycházím dobře, i když k těm mým mám přeci jen blíž. Se svojí maminkou se dodnes radím o hodně věcech, vím, že mě podpoří a stojí při mně.“

„Jak byste celkově shrnula vztahy a atmosféru ve vaší rodině?“

„Jsme poměrně rozvětvená rodina, ale dnešní doba nějakému „rodinkování“ moc nepřeje. Se širší rodinou se bohužel setkáváme většinou jen na pohřbech. Abych řekla pravdu, tak o některých členech mé rodiny ani pořádně nic nevím, bydlí od nás dost daleko, takže častější návštěvy by ani nebyly možné