

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**  
**Filozofická fakulta**  
**Katedra: PEDAGOGIKY**

## **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Vzdělávání a strukturování času u nezaměstnaných**  
Empirické šetření u nezaměstnaných žen

**Education and time structure of unemployed**  
Empirical research among unemployed women

**Autor:** Bc. Helena Rákosníková

**Vedoucí práce:** Doc. PhDr. Hana Kasíková, CSc.

**Praha 2009**

**Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité  
prameny a literaturu.**

**V Praze dne 23. 3. 2009**

.....  
**podpis**

## **PODĚKOVÁNÍ**

Doc. PhDr. Hana Kasíková, CSc., Mgr. Gabriela Málková, Doc. PhDr. Václav Břicháček, Karima Sadio, Ing. Vladislav Flek CSc., Vlastimil Marušák, Libor Chrást'anský, Jaromír Ledvina, Ing. Dagmar Angerová, Ing. Milan Dubský, Mgr. Vladimír Voska, PhDr. Leo Dittmann, Mgr. Lucie Fišerová, Bc. Petra Přílučková, Mgr. Martin Ďurovič, Mgr. Jan Frank, Gora Tall, Bc. Linda Jandejsková, Mgr. Nikola Fenclová, Ing. Ján Toroni.

## **Abstrakt**

Záměrem této práce bylo zmapovat, jakým způsobem využívá čas v období nezaměstnanosti několik nezaměstnaných žen ke vzdělávání a zjistit, jaké jsou jejich vzdělávací aktivity a cíle; vlastní způsoby získávání znalostí, dovedností a poznatků; motivace ke studiu, její stimuly a překážky a s tím související socioekonomické zázemí; časové strukturování vzdělávání/učení se/opakování učiva.

Zároveň byla u respondentek zjišťována dotazníkovou formou míra strukturování času a tendence k prokrastinaci formou škál.

Tato zjištění měla potvrdit případnou pozitivní korelaci mezi přístupem respondentek ke vzdělávání a dobrou schopností strukturovat čas a nízkou tendencí k prokrastinaci.

Klíčová slova: nezaměstnanost, vzdělávání, strukturování času, prokrastinace.

## **Abstract**

The purpose of the study was to investigate the use of time of several unemployed women and how do they fill time with educational and self-development activities, identify their own educational styles; what support and block their motivation and how is their social and economical background, how their time structure of educational and repetitive process is.

Unemployed women completed a questionnaire identifying their educational goals and attitudes and tests measuring time structure and procrastination.

Data from the questionnaires and scales were analysing to find positive correlations between high interest and active attitude for education and good time structure and low procrastination.

Key words: unemployment, education, time structure, procrastination.

# OBSAH

1. Úvod .....	6
2. <b>Nezaměstnanost</b> .....	8
2.1. Vývoj v ČR po revoluci 1989.....	8
2.2. Aktuální míra zaměstnanosti a nezaměstnanosti v ČR.....	9
2.2.1. Nezaměstnanost.....	9
2.2.2. Neaktivita.....	10
2.3. Vymezení pojmu nezaměstnanosti.....	11
2.4. Rizikové skupiny nezaměstnaných.....	12
2.5. Význam práce pro člověka.....	13
2.6. Důsledky ztráty práce pro člověka.....	14
2.7. Vzdělávání v nezaměstnanosti.....	15
2.7.1. Aktuální trendy a zajímavosti ve vzdělávací politice ČR.....	15
2.7.2. Význam vzdělávání v nezaměstnanosti.....	16
2.8. Čas, kvalita času, volný čas.....	18
2.8.1. Marienthal.....	19
3. <b>Faktory vlivu na vzdělávání a strukturování času nezaměstnaných</b> .....	21
3.1. Osobnostní predispozice.....	22
3.1.1. Lokalizace kontroly (locus of control).....	24
3.1.2. Prokrastinace.....	25
3.2. Věk.....	26
3.3. Pohlaví.....	26
3.4. Délka nezaměstnanosti.....	27
3.5. Ekonomické zázemí.....	28
3.6. Sociální zázemí.....	29
4. <b>Empirická část</b> .....	30
4.1. Design výzkumného šetření.....	30
4.2. Metoda sběru dat.....	31
4.3. Charakteristika skupiny respondentek.....	32
4.3.1. Základní deskriptivní údaje o respondentkách.....	33
4.4. Zpracování dat.....	34
4.4.1. Vzdělávací aktivity a cíle.....	34
4.4.2. Vlastní způsoby získávání znalostí, dovedností a poznatků.....	40
4.4.3. Motivace ke studiu, její stimuly a překážky.....	44
4.4.4. Socioekonomické zázemí.....	47
4.4.5. Časové strukturování vzdělávání/učení se/opakování učiva.....	50
4.4.6. Shrnutí informací z dotazníků.....	57
4.4.7. Rozhovor s respondentkou 9SA55.....	58
5. <b>Závěr</b> .....	59
6. <b>Diskuse a doporučení</b> .....	62
7. <b>Literatura</b>	
8. <b>Přílohy</b>	
8.1. Dotazník mapující vzdělávání	
8.2. Škála strukturování času	
8.3. Škála prokrastinace	
8.4. Rotterova škála k měření lokalizace kontroly	
8.5. Respondetka 14RA34	
8.6. Rozhovor s respondentkou 9SA55	
8.7. Studium školy Anoss očima respondentky 12PE25	

# 1. ÚVOD

*Motto: „Neplýtvej svým časem. Každý den si zkus dát za cíl, že dáš svému životu skutečný smysl.“<sup>1</sup>*

Tímto mottem jsem vyjádřila intenci této práce i zaměření výzkumného šetření – tedy schopnosti kontinuální práce na seberozvoji, celoživotního vzdělávání, účelného využití času, který máme v našem životě k dispozici.

V dnešní době, která je nazývána „informační“, je úroveň vzdělání, spolu se zájmem a schopností soustavně aktualizovat potřebné znalosti a dovednosti, jedním z předpokladů úspěchu nejen na trhu práce. Pojem „lidský kapitál“ je skloňován ve všech pádech. Rozumíme jím soubor znalostí, fyzických, intelektuálních a komunikačních schopností, praktických dovedností a motivací, získaných zejména **v procesu vzdělání** a praktické činnosti člověka a použitelných pro vytvoření nové hodnoty, uspokojení potřeby nebo pro zvýšení některé z forem kapitálu ([www.wikipedia.cz](http://www.wikipedia.cz)).

Trh práce, stejně jako každý jiný trh, je silně konkurenčním prostředím. Na to, aby byl uchazeč o práci úspěšný a pracovní místo, o které má zájem, získal, musí splnit hned několik faktorů: **odpovídající vzdělání**, požadovanou praxi, jazykové znalosti, věk, pohlaví, zdravotní stav, být ve správný čas na správném místě a neméně důležitou roli sehrává jeho osobnostní charakteristika, čili vztah k sobě a k okolnímu světu, cílevědomost, síla vůle, míra aktivity, flexibilita, zodpovědnost, odolnost vůči stresu a samozřejmě také **schopnost dobře si plánovat čas a využívat ho smysluplně**. Tyto kvality se projevují v čase a jsou jím také ovlivňovány. Dnes totiž nejsme stejní jako například před deseti lety.

Mnoho lidí často nedokáže bez určitého časového tlaku podávat výkony. Potřebují být něčím hnáni. Časový rámec zaměstnání, školy apod. jim udává mantinely, ale i jistotu. Člověk, který se ocitne bez práce, získává náhle množství času, které předtím neměl. A toto, v zásadě, neomezené množství času není kvalitativně srovnatelné s volným časem, tedy časem, který zbude po splnění pracovních povinností. Někteří nezaměstnaní využijí tento čas k tomu, na co jim při zaměstnání nezbyval čas, jiní mohou podléhat nudě a pasivitě.

K této práci jsem se nechala inspirovat dosavadními výzkumy, které byly zaměřeny na vzdělávání a strukturování času u nezaměstnaných.

**Intencí této práce je zmapovat, jakým způsobem využívá čas v období nezaměstnanosti několik nezaměstnaných žen ke vzdělávání a zjistit, jaké jsou jejich vzdělávací aktivity a cíle; vlastní učební styly a způsoby získávání znalostí, dovedností a poznatků; motivace ke studiu, její stimuly a překážky a s tím související socioekonomické zázemí; časové strukturování vzdělávání/učení se/opakování učiva.**

---

<sup>1</sup> Sri Chinmoy

**Zároveň bude u respondentek zjišťována dotazníkovou formou jejich míra strukturování času a tendence k prokrastinaci formou škál.**

**Na základě těchto zjištění se pokusím nalézt případnou pozitivní korelaci mezi přístupem respondentek ke vzdělávání a dobrou schopností strukturovat čas a nízkou tendencí k prokrastinaci.**

Tato práce je navazuje a rozšiřuje mou bakalářskou práci, ve které jsem se zaměřila na strukturování času nezaměstnaných pražských žen. Východiskem jsou dosavadní teorie a výzkumy, které byly o problematice nezaměstnanosti, vzdělávání a strukturování času publikovány. Jedná se o informace získané z odborné literatury, z českých a zahraničních odborných článků, z dat získaných z Českého statistického úřadu a relevantních webových portálů. Doplnuji je vlastním empirickým šetřením, kterému byly předchozí prameny inspirací a udaly mu konkrétní směřování.

V kapitole 2.1. zmiňuji vývoj v ČR po roce 1989, který se zajímavým způsobem promítá na trhu práce. Kapitola 2.2. pojednává o aktuální míře zaměstnanosti a nezaměstnanosti v ČR a popisuje vývoj a tendence v této oblasti z různých hledisek, přičemž zohledňuje rozdíly v ženské a mužské části populace. V kapitole 2.3. vymezuji pojem nezaměstnanosti a nezaměstnaného dostupnými relevantními definicemi. V kapitole 2.4. při výčtu rizikových skupin nezaměstnaných akcentuji rizika a omezení na trhu práce, kterým jsou vystaveny ženy a osoby v určitém věku, což je v kontextu dané práce podstatné. V kapitole 2.5. charakterizuji význam práce pro člověka a v kapitole 2.6. důsledky její ztráty. V kapitole 2.7. pohlížím na téma vzdělávání v kontextu náročných životních situací, jakou je v tomto případě právě nezaměstnanost. V kapitole 2.8. upozorňuji na důležitost časové struktury pro člověka, doplňuji psychologickým pojetím času a podkapitolou 2.8.1., která je výběrem zajímavých úseků týkajících se vzdělávání, času a časové struktury nezaměstnaných v marienthalské studii. V kapitole 3 rozebírám jednotlivé faktory, které sehrávají v období nezaměstnanosti ve vzdělávání a strukturování času důležitou roli. Dále navazuji empirickou částí s popisem a závěry vlastního empirického šetření.

Problematiku vzdělávání a strukturování času nezaměstnaných sleduji z postojů a vnímání respondentů, čili řeším osobní dimenzi, jedinečný příběh. Volím kvalitativní metodu zkoumání, která dovoluje hlubší sondu do subjektivního prožívání nezaměstnaných.

Ačkoliv v teoretické části uvádím dosavadní výzkumy, které nastolují určité otázky a hypotézy, snažím se neomezovat se jimi a být otevřena jakýmkoliv závěrům, které je mohou potvrdit, případně vyvrátit či nastolit otázky nové.

Zaměřuji se na ty nezaměstnané ženy, které jsou vedeny v evidenci Úřadu práce a mají zájem znovu nalézt zaměstnání. Do cílové skupiny mého zájmu spadají také ženy, kterým tato situace vyhovuje, zpět do zaměstnání nechtějí, finančně jsou zabezpečovány manželem či rodinou a ty, které se chtějí výhledově věnovat profesionálně činnostem, které je naplňují a na které se v období bez práce připravují studiem. Zaměřuji se na ženy

bydlící v Praze i v jiných regionech. Z relevantních pramenů se také snažím doplnit v jednotlivých kapitolách informace týkající se žen a případného rozdílu mezi muži a ženami.

Toto téma jsem si vybrala, mimo jiné, také proto, že přes 10 let pracuji v oblasti personalistiky a jsem s touto problematikou konfrontována. Téma času a jeho využívání mě osobně velmi zajímá, stejně jako vzdělávání. Sama jsem se v minulosti také ocitla na delší dobu bez práce a mohu tudíž porovnávat své vlastní prožitky s informacemi udávanými v odborných pramenech.

## 2. NEZAMĚSTNANOST

### 2.1. Vývoj v ČR po revoluci 1989

Pracovní trh předrevolučního Československa byl příznačný extrémní rovností mezd a predominancí demografických rysů (pohlaví, věk) nad osobnostními (dovednosti a pracovní zaměření). **Vysoce vzdělaní a mladí lidé byli znevýhodňováni.**

Po revolučních událostech roku 1989, kdy všichni očekávali nárůst nezaměstnanosti, došlo naopak k pozoruhodnému fenoménu, který nazývali ekonomové „zázrak nezaměstnanosti“, kdy byla uměle udržena její nízká míra. Tento stav přetrval zhruba dalších 5 let a byl způsoben třemi navzájem provázanými vlivy: makroekonomickými trendy – zejména velmi specifickým průběhem privatizace, vládní politikou a přístupem lidí k těmto změnám. **Pracovní síla se začala diferenciovat na základě vzdělání, osobních schopností, ochoty stěhovat se za prací a vlastnických práv v soukromém sektoru.** Aktivní lidé těžili z otevřeného trhu práce a nově etablovaného „terciálního a kvartérního“ sektoru.

Velké změny přinesl útlum zemědělského a průmyslového sektoru (masivní odchody do starobního důchodu a úbytek žen na trhu práce) a časté střídání práce u aktérů pracovního trhu. Ženy častěji přijímaly poloviční pracovní úvazky než muži (zejména z důvodu péče o děti). Co se týče obecných preferencí, lidé upřednostňovali dlouhodobé pracovní úvazky před změnou práce, dojíždění do zaměstnání před relokací, závislost na sociální podpoře či odchod do důchodu před prací v důchodovém věku či hledáním nové práce. Pouze malá část populace byla ochotna investovat do svého „**lidského kapitálu**“, mobility a flexibility. Rigidita pracovního trhu tak přetrvávala v důsledku myšlení a chování českých lidí (Flek, Večerník, 2004, s. 4-21).

Aktivní zařazení se do světového globalizačního procesu, nárůst používání vysoce sofistikovaných technologií, rostoucí tendence ke konzumnímu způsobu života a rozličné sociální a demografické změny postupně přinášely mnohem vyšší nároky na člověka než



předtím. Dnes se stále více skloňuje pojem stress, workoholismus, **time management**, syndrom vyhoření. Prudce roste tlak na neustálé zvyšování výkonnosti.

Dalším fenoménem, který se v ČR objevuje a kopíruje trendy moderních společností, je **nabývání důležitosti práce oproti volnému času**. Stává se zcela běžné, že mnoho lidí si zvyklo pracovat přesčas, často i o víkendech, v mnohých případech na úkor soukromého života. Tato nerovnováha může u některých osob vést k neschopnosti využívat volný čas radostně, aktivně a smysluplně, což se může negativně projevit právě v době nezaměstnanosti či po odchodu do důchodu, protože tito lidé se náhle ocitnou jen sami se sebou, se spoustou „volného“ času a neví, jak s ním naložit, cítí se neužiteční a osamělí.

Různé terénní výzkumy ukázaly, že lidé reagují na ekonomické a sociální podmínky tržního hospodářství různým způsobem. Jedni se chopí příležitosti, **vzdělávají se** ve svém oboru nebo se učí něco nového pro radost, vyhledávají šance. Druzí však podléhají nejistotě, depresi, nezájmu až neschopnosti měnit naučené stereotypy chování z období minulého režimu. Tato jejich pracovní pasivita spojená s kritikou změn tak často vede k defenzivní životní strategii, jak říká Buchtová (2002, s. 93-94).

## **2.2. Aktuální míra zaměstnanosti a nezaměstnanosti v ČR**

---

Zde uvádím informace o současném stavu nezaměstnanosti tak, jak je uveřejnil Český statistický úřad (<http://www.czso.cz>, 2009). Připojuji též informaci o neaktivitě, jelikož některé respondentky v mém výzkumu spadají do této kategorie.

### **2.2.1. Nezaměstnanost**

---

**Celková zaměstnanost se ve 4. čtvrtletí 2008 zvýšila proti stejnému období roku 2007 o 66,2 tis. osob. Proti minulým čtvrtletím se jedná o nižší meziroční přírůstek počtu osob s jediným nebo hlavním zaměstnáním. Počet nezaměstnaných osob podle metodiky ILO se meziročně snížil o 22,1 tis. osob, počet dlouhodobě nezaměstnaných se přitom snížil o 15,4 tis. osob. Obecná míra nezaměstnanosti 15-64letých meziročně klesla o 0,5 procentního bodu na 4,4 %, proti minulému čtvrtletí se zahrnutím sezónního očištění však vzrostla o 0,1 procentního bodu.**

**Průměrný počet nezaměstnaných osob podle metodiky Mezinárodní organizace práce (ILO)<sup>2</sup>, očištěný od sezónních vlivů, se proti 3. čtvrtletí roku 2008 zvýšil o 4,9 tis. Ve čtvrtém čtvrtletí roku 2008 tak dochází poprvé od roku 2005 ke zvýšení počtu nezaměstnaných osob v ČR ve srovnání s předchozím čtvrtletím po sezónním očištění.**

---

<sup>2</sup> Za *nezaměstnané* jsou podle definice ILO považovány osoby, které v referenčním období neměly žádné zaměstnání, neodpracovaly ani jednu hodinu za mzdu nebo odměnu a aktivně hledaly práci, do které by byly schopny nastoupit nejpozději do dvou týdnů. Tato metodika je jednotná pro všechny členské země EU a poskytuje mezinárodně srovnatelné údaje. Je třeba respektovat skutečnost, že definice nezaměstnaných podle ILO se liší od definice uchazečů o zaměstnání registrovaných na úřadech práce. Rozdíly mezi počtem nezaměstnaných podle mezinárodní definice a mezi počtem registrovaných uchazečů o zaměstnání jsou podrobněji vysvětleny v navazující výše uvedené publikaci ČSÚ.

Počet nezaměstnaných osob dosáhl 230,8 tis. (z toho 128,9 tis. žen) a v porovnání se 4. čtvrtletím roku 2007 se celkový počet nezaměstnaných snížil o 22,1 tis., v relativním vyjádření o 8,7 %, přičemž v minulém čtvrtletí činil meziroční pokles 15,8 %. Meziroční pokles nezaměstnanosti se projevil jak v ženské složce populace (o 14,7 tis.), tak i v mužské složce populace (o 7,4 tis.).

Počet osob nezaměstnaných jeden rok a déle se snížil proti 4. čtvrtletí 2007 o 15,4 tis. na 107,4 tis. a jejich podíl se nadále udržoval pod polovinou všech nezaměstnaných (46,5 %). Ve srovnání s EU patří Česká republika nadále mezi státy s vysokým podílem osob dlouhodobě nezaměstnaných. Mimořádně vysoký podíl osob dlouhodobě bez práce je ve skupině nezaměstnaných se základním vzděláním (63,3 % všech nezaměstnaných se základním vzděláním), ve skupině nezaměstnaných se středním vzděláním bez maturity je to již méně než polovina všech nezaměstnaných (44,8 %).

**Obecná míra nezaměstnanosti podle definice ILO** (ve věkové skupině 15-64letých) dosáhla 4,4 %, což je stále jedna z nejnižších měr nezaměstnanosti v posledním desetiletí. Proti 4. čtvrtletí 2007 se snížila o 0,5 procentního bodu. Obecná míra nezaměstnanosti je v ČR dlouhodobě nižší než průměr za všechny členské země EU nebo průměr za země eurozóny.

Odlišná metodika zjišťování se promítla do diference mezi výší obecné míry nezaměstnanosti (ILO) a míry registrované nezaměstnanosti MPSV. Tendence vývoje obou měr však byly shodné, neboť proti třetímu čtvrtletí roku 2008 se neukázaly významné změny v úrovni nezaměstnanosti podle VŠPS i MPSV. Míra registrované nezaměstnanosti MPSV dosáhla ve 4. čtvrtletí hodnoty 5,4 %, tj. o 0,4 procentního bodu méně než před rokem.

Regionální míra nezaměstnanosti (věkové vymezení 15letých a starších) se pohybovala od 2,0 % v kraji Hl. m. Praha do 8,3 % v Ústeckém kraji. Nízkou míru nezaměstnanosti mají trvale vysokoškoláci (1,7 %) a osoby s úplným středním vzděláním s maturitou (2,9 %). Vysoká míra nezaměstnanosti přetrvává ve skupině osob se základním vzděláním (19,2 %) a průměrná je v početné skupině osob se středním vzděláním bez maturity vč. vyučených (4,3 %).

## 2.2.2. Neaktivita

---

V rámci výběrového šetření jsou zjišťovány údaje i za **osoby, které nepracují, aktivně práci nehledají a nesplňují tak podmínky ILO pro nezaměstnané**, ale přitom uvádějí, že by chtěly pracovat. Ve 4. čtvrtletí roku 2008 činil jejich počet 178,0 tis., tj. o 19,8 tis. méně než ve stejném období roku 2007. Velký počet těchto osob je ve věkové skupině do 24 let (44,7 tis.), kdy se převážně jedná o studenty a učně. Relativně značný počet 25-34letých (celkem 37,9 tis.) vyplývá hlavně ze zájmu žen, které jsou na rodičovské dovolené nebo v domácnosti, o své pracovní uplatnění. Počet zájemců o zaměstnání je vysoký ve věku 50 a více let. V pětileté skupině 50-54 let je to 14,5 tis. a ve skupině 55-59 let 15,9 tis. Ve skupině 50-54 let se jedná především o invalidní důchodce a obdobně

je tomu i ve skupině 55-59 let. Ve skupině šedesátiletých a starších to bylo 30,5 tis., když rozhodující částí zájemců o práci jsou starobní důchodci.

Většina osob, které by chtěly pracovat, však nemůže ihned nastoupit do případného zaměstnání. Nejpozději do 14 dnů je schopno nastoupit pouze 38,7 tis., tj. pětina z celé skupiny.

### 2.3. Vymezení pojmu nezaměstnanosti

---

K tomuto pojmu existuje nepřehledné množství pojetí a definic. Předkládám definice, které pro tuto práci považuji za relevantní, tj. ty, které nezaměstnanost definují nejen z „oficiálního“ ekonomického pohledu, ale i z hlediska psychologického.

Fuchs (in Buchtová, 2003, s. 65) uvádí ekonomickou definici nezaměstnaného, kde „se za nezaměstnané považují osoby produktivního věku, které splňují dvě podmínky:

- *nemají placené zaměstnání ani příjem ze samozaměstnání, jsou dočasně uvolněny z práce a očekávají, že budou znovu zaměstnány;*
- *aktivně hledají práci a jsou ochotny do práce nastoupit.“*

Encyclopædia Britannica tuto definici v podobném znění doplňuje o to, že *“za nezaměstnaného lze považovat pouze člověka, který je aktivní pracovní silou a hledá placenou práci”* ([www.britannica.com](http://www.britannica.com)), což považuji za důležité zdůraznit. Ženy, případně i muži, se totiž mohou dobrovolně rozhodnout vykonávat práci v domácnosti, která placená není. Jedná se tedy o určitý životní styl, kde je předpokladem, že jsou tyto osoby finančně zabezpečovány rodinou či partnerem a za nezaměstnané se nepovažují.

Hartl, Hartlová (2000, s. 357) nezaměstnanost definují jako *„situaci, kdy ve společnosti existuje určitá skupina lidí, kteří by mohli pracovat a z větší části by i chtěli, ale nemohou v důsledku nedostatku pracovních příležitostí; z psychologického hlediska bývá prožívání této situace obtížné, zvláště u střednědobé n., kdy dochází k pocitům neužitečnosti, zmaru, ztráty smyslu života, smutku, objevují se příznaky depresí a neuróz, zvýšená konzumace alkoholu a jiných drog, vyšší počet sebevražedných pokusů i dokonaných sebevražd; zatímco u krátkodobé n. trvá naděje na získání práce, u dlouhodobé je častá rezignovanost a přizpůsobení se novému stylu života, existují místa, kde n. postihuje již třetí generaci; společným znakem programu pomoci je udržet nezaměstnaného v aktivitě tím, že ráno v pravidelnou hodinu vstává a jeho den je zaplněn aktivitami vč. zájmových, sportovních aj.“*

Z pohledu psychologického uvádí Schrageová a Rošková (2003, s. 43) souhrn definic Hanische, jejichž společným znakem je odlišení ztráty práce jako události, která znamená nedobrovolný odchod z placeného zaměstnání, a stavem nezaměstnanosti, který se dostaví následně, dokud si osoba nenajde novou práci. Dále přispívají teorií Ezyho (tamtéž), který hovoří o obdobích rozkladu a obdobích integrace, která vnímá jako kontinuum. Ztráta práce, která vede k nezaměstnanosti, je více fází rozkladu než fází integrace, zatímco návrat do zaměstnání je fází opětovné integrace. Fáze rozkladu ústí

částečně do zhroucení strategií, které podporovaly konsistentní a pozitivní sebeobraz, což může vést k sníženému sebehodnocení.

## 2.4. Rizikové skupiny nezaměstnaných

---

Možnou ztrátou práce jsou víceméně ohroženi všichni. Působí však selektivně a postihuje především tzv. „rizikové“ skupiny.

Buchtová (2002, s. 109-115) vnímá, že řada charakteristik (věk, zdravotní stav, vzdělání, pohlaví, příslušnost k etnické skupině) determinují uplatnitelnost na trhu práce a vyčleňují některé skupiny osob s větším rizikem ztráty práce a předurčují je pro dlouhodobou nezaměstnanost. Tyto skupiny osob jsou vystaveny riziku opakované nezaměstnanosti a v mnoha případech nacházejí uplatnění spíše na sekundárním trhu práce a na méně placených pracích s nejistou budoucností. Jedná se zejména o:

- **Mladé lidi do 30 let (čili čerstvé absolventy středních a vysokých škol,** kteří se ucházejí o své první zaměstnání a čelí silné konkurenci z řad uchazečů s praxí. U jedinců této věkové skupiny navíc hrozí, jsou-li vystaveni dlouhodobé nezaměstnanosti, že nezískají správné pracovní návyky a **smysl pro časový režim;** dalším rizikem může být dlouhodobě nezaměstnaný rodič, blízký příbuzný nebo přítel, který je pro ně „špatným příkladem“. Výzkum Robertse, Duggana a Nobleho (in Buchtová, 2002, s. 111) ukázal, že vysoké procento mladých lidí bez práce upřednostňovalo nezaměstnanost před neuspokojivými pracovními místy. Hlavní problémy, které jmenovali, byla **nuda** a nedostatek peněz.
- **Ženy s malými dětmi a ženy vůbec** (je totiž těžké skloubit mateřské a pracovní povinnosti a k dispozici je **omezené množství pracovních míst se zkrácenou pracovní dobou,** zaměstnavatelé většinou dávají přednost vícesměnným provozům, muži jsou tak preferováni pro větší mobilitu a nezatíženost starostmi o domácnost).
- **Zdravotně postižené občany.**
- **Starší osoby** (nejtíživěji prožívají ztrátu zaměstnání lidé ve věku 41-50 let). Navíc čím je člověk starší, tím pevnější jsou jeho návykové stereotypy, a tím se i pomaleji a obtížněji přizpůsobuje novým životním situacím (Buchtová, 2002, s. 112). Výzkumy „důchodového konce“ na trhu práce ukázaly **důležitost životních stylů propojujících zaměstnání a volno,** jsou důležité pro adaptaci v důchodě, ale i tehdy, ztratí-li člověk v této fázi života práci, jak uvádí Buchtová (2002, s. 112) názor McGoldricka a Grossina.
- **Lidi s nízkým vzděláním.** Jsou to zejména mladí obtížně vzdělavatelní lidé, často s malým zájmem o zaměstnání. Ale i lidé s deviantním chováním, sociálně nepřizpůsobiví, žijící na „okraji společnosti“. Ti se vyznačují **pasivitou,** apatií a častým deviantním chováním, což však **souvisí s délkou nezaměstnanosti** a s dalšími faktory sociálního prostředí (Buchtová, 2002, s. 114).
- **Romské etnikum.**
- **Přicházející imigranty.**

Kotíková (in Mareš 2003, s. 128) uvádí podobné rozřazení jako Buchtová, doplňuje jej ještě o :

- **uchazeče společensky nepřizpůsobené, často měnící zaměstnání, se špatnou morálkou** – tato kategorie se prolíná s výše uvedenou kategorií Buchtové (viz výše) lidí s nízkým vzděláním. Častá změna zaměstnání totiž indikuje určitou deviaci či nepřizpůsobivost v chování.
- **osoby bydlící v okrajových částech okresu s omezenou dopravní obslužností.**

## 2.5. Význam práce pro člověka

---

Jak uvádí Buchtová (2002 s. 75), zaujímá práce v životě člověka nenahraditelné postavení. Je důležitým předpokladem jeho důstojné existence, kromě materiálního prospěchu mu současně dává pocit seberealizace a společenské užitečnosti, zařazení do řádu sociálních vztahů. Uspokojuje jeho potřeby ctížádosti, sebeuplatnění a sebeúcty. Práce tedy, kromě výroby statků či vykonávání služeb, vytváří sociální pole strukturovaných kontaktů s možností vést rozhovory, potkávat jiné lidi a uzavírat přátelství. Jedinec tak zvládnutím svých pracovních úkolů může objektivizovat své schopnosti a získat pocit odborné kompetence. Prostřednictvím práce ve skupině lidí se člověk hodnotí a srovnává s ostatními. V konkrétní práci, k níž jsou nezbytné znalosti, schopnosti a dovednosti, se rozvíjí lidská osobní identita. Z mentálněhygienického hlediska umožňuje pracovní úsilí odvod přebytečné duševní a tělesné energie. V kontextu životní dráhy člověka práce určuje začátek i konec ekonomické aktivity. Skrze práci zprostředkováváme dětem, které teprve vychováváme, platné hodnoty. Nabízíme jim možnost ztotožnění, nápodoby a osobního příkladu.

Šmajš (in Buchtová, 2002, s. 11-12) podotýká, že ač je práce pro člověka časově náročná, namáhavá a vyčerpávající, zajišťuje mu osobnostní rozvoj, pocit uspokojení a životního smyslu; odpovídá hlubinné biologické potřebě člověka; přináší mu obživu, uznání společností, pocit elementární sebeúcty a do jisté míry udržuje i jeho fyzické a duševní zdraví.

Jahodová (in Buchtová 2002, s. 169) uvádí pět nejdůležitějších funkcí práce v lidském životě:

- 1) **časové členění nebo strukturování průběhu dne;**
- 2) zkušenost, že dělba práce a kooperace jsou v naší společnosti nutné, neboť jsou úkoly, které jedinec nemůže zvládnout sám; stává se proto součástí většího kolektivu;
- 3) obohacují se sociální zkušenosti, rozšiřuje se lidský horizont;
- 4) definuje se status a identita člověka v naší společnosti především skrze práci;
- 5) **práce poskytuje pravidelnou aktivitu.**

## 2.6. Důsledky ztráty práce pro člověka

---

Ztráta práce se řadí mezi zátěžové a stresové životní události. Buchtová (2002, s. 76) říká, že „náhlá, neočekávaná ztráta práce je v naší kultuře velkým zásahem do života lidí, je dokonce traumatizujícím existenciálním zážitkem“, přestože nezaměstnaný pobírá finanční podporu a odpadají mu zatěžující faktory práce, **získá více volného času**, nové šance pro soužití s partnerem, členy rodiny a přáteli i naděje na nový začátek pracovní kariéry.

Skutečnou hodnotu práce člověk obvykle poznává až v momentě, když ji ztratí. Nedobrovolná ztráta zaměstnání přináší průkazné negativní sociální, psychologické i zdravotní důsledky. Člověk ztratí nejen práci, ale i pravidelný měsíční příjem, což vede k vzrůstajícímu pocitu osobní i finanční nejistoty, dojde k **porušení obvyklého časového rozvržení pracovního dne**, ztrácí se **možnost získávání a udržování pracovních návyků a dovedností** (Buchtová, 2002, s. 76).

Ztráta práce může v některých případech daného jedince deprivovat daleko více než jiné zátěžové životní události jako např. rozvod či rozchod manželů, jak ukázal výzkum Oswalda (1994, s. 9).

Kotíková (in Mareš, 2003, s.131) uvádí následující negativní jevy, které vztahuje zejména k absolventům, ale jsou aplikovatelné na všechny nezaměstnané:

- ztráta pracovních návyků a výrazně snížená motivace pracovat;
- vzrůstající apatie a ztráta sebedůvěry včetně **poklesu aktivity** při samostatném vyhledávání pracovních příležitostí;
- snížení uplatnitelnosti na dynamicky se měnícím trhu práce **ztrátou odborných a teoretických znalostí a dovedností získaných studiem**;
- nebezpečný vzor pro ostatní vrstevníky;
- působení v šedé ekonomice.

Já se domnívám, že ztráta práce může některým jedincům, pokud délka nezaměstnanosti nepřekročí určitou mez, přinést i něco pozitivního – možnost zastavení se v dnešní uspěchané době, odpočinek od každodenního stresu a mnohdy ubíjející pracovní rutiny, přehodnocení dosavadního způsobu života, nový náhled na životní hodnoty a priority. Člověk tak může tento čas věnovat sobě a svým potřebám, na což při plném pracovním nasazení nezbývá dostatek prostoru.

## 2.7. Vzdělávání v nezaměstnanosti

---

### 2.7.1. Aktuální trendy a zajímavosti ve vzdělávací politice

---

Stát se neustále snaží aktualizovat a rozvíjet nástroje aktivní politiky zaměstnanosti. Úřady práce, často paralelně či ve spolupráci s neziskovými organizacemi nabízejí různé placené či dotované vzdělávací a rekvalifikační programy.

Od 1. ledna roku 2009 vstoupila v platnost novela zákona o zaměstnanosti, jejíž součástí je i poradenská činnost a nově zavedený individuální akční plán. Ten by měl zvýšit možnosti uplatnění uchazeče o zaměstnání na trhu práce. Je uzavírán s uchazeči o zaměstnání, kteří jsou vedeni v evidenci po dobu delší než pět měsíců a jedná se o povinnost vycházející ze zákona. Individuální akční plán je písemná dohoda o spolupráci mezi uchazečem o zaměstnání a úřadem práce, který je zastoupen poradcem pro zprostředkování. Obsahem této dohody je naplánování aktivit a činností, které povedou k dosažení společně stanoveného cíle (zisk zaměstnání). Umožňuje zlepšit šance při uplatnění uchazeče na trhu práce a zároveň je prevencí proti dlouhodobé nezaměstnanosti. Zda-li bude tento projekt úspěšný, ukáže čas. V rámci mého empirického šetření jedna respondentka uvedla, že se bude tohoto programu ve spolupráci s úřadem práce účastnit.

V regionech vznikají různé originální projekty, které mají podpořit zaměstnanost či nezaměstnanost různých znevýhodněných skupin obyvatel. Příkladem je "Institut pro ženy, o.s.". Tento první komplexní projekt pro ženy odstartoval v únoru 2009 v Ostravě. Nabízí ženám vzdělávání, cvičení, relaxační aktivity, mentoring a poradenství či kluby. Vše je doplněno minikavárnou a dětským koutkem.

Institut pro ženy je určen všem ženám působícím v soukromých firmách, podnikajícím i zaměstnankyním různých institucí státní a veřejné správy, matkám s dětmi, ženám aktivně hledajícím zaměstnání, které se chtějí dále rozvíjet, zlepšit svůj svět, nalézt sebedůvěru a sama sebe. Jde zatím o první Institut pro ženy v České republice, ale v průběhu dalších let budou otevřeny pobočky v Praze, Mostě, Olomouci a dalších městech.

Jednou z nosných aktivit institutu jsou vzdělávací předměty. „Školní rok“ bude zahájen 1. dubna, kdy se rozběhnou čtyři předměty s názvy: Žena s velkým Ž, Jak získat sebedůvěru a neztratit cit, Návrat do práce po mateřské dovolené, Řízení a organizace času ženy. Každý předmět je vyučován jednou týdně po dobu tří měsíců. Ženy mohou s institutem „růst“, protože předměty se každé tři měsíce mění. Jsou v nich zahrnuta témata jako nalezení sebe sama, jednání v zaměstnání, možnosti sladit práci a profesní zájmy s osobním životem a rodinou, sebeprezentace apod. „Předměty“ budou doplňovány setkáním se zajímavými lidmi z kraje. Účastnice s nimi mohou diskutovat na daná témata, porovnávat své zkušenosti a podívat se na problém i z jiného úhlu

Dalším pilířem institutu je mentoring jako specifický nástroj profesního a osobnostního rozvoje. Právě v Mentorském salonku institutu si ženy mohou objednat mentorku, která

je vhodná pro dané téma, a pohovořit si s ní o různých tématech, ve kterých ještě nenalezly řešení.

Třetím pilířem jsou relaxační, pohybové a pěstíci aktivity. Ženy mohou navštívit masáže s odblokováním čaker, naučit se bruslit in-line, cvičit v lese, docházet na úpravu vizáže a správně formovat svůj vnějšek tak, aby ladil s vnitřní podstatou ženy.

Institut je neziskovou organizací. Jeho ceník služeb se skládá z tzv. „balíčků“ a permanentek pro různé skupiny žen. Snahou je, aby ceny nebyly nedosažitelné ani pro ženy, které zatím hledají práci nebo pro matky s dětmi. Balíčky jsou proto zvýhodněny a např. ženám na mateřské jsou do balíčku přidány hodiny zdarma na hlídání dětí, ženám hledajícím práci několik hodin v Klubu pro prácechtivé také zdarma. Jedním z balíčků je tzv. Sponzorský balíček, kde si firmy Moravskoslezského kraje mohou sponzorovat služby institutu pro své zaměstnankyně a darovat jim tyto balíčky např. k Vánocům, k zaměstnaneckým výhodám ([www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz)).

### **2.7.2. Význam vzdělávání v nezaměstnanosti**

---

Vzdělávání má význam po celou dobu života člověka. Lidé, kteří mají zájem neustále objevovat nové horizonty, mají větší chuť do života, žijí radostněji, zdravěji, mají větší důvěru sami k sobě i k událostem, které do jejich života přicházejí. Pokud se náhle ocitnou bez práce, ať již z důvodu její ztráty či odchodem do důchodu, dokáží si sami se sebou a se svým časem lépe poradit. Lépe pracují s informačními zdroji, mívají větší všeobecný přehled o různých možnostech, které mohou využít ke svému osobnímu rozvoji.

**Úroveň kvalifikace** je důležitým kritériem úspěchu, protože nekvalifikovaní lidé snadněji přijdou o zaměstnání a obtížně ho znovu nacházejí (Buchtová, 2002, s. 101). Ve srovnání s vysoce kvalifikovanými pracovníky podléhají pracující s převahou praktických schopností a celkově nižší úrovni kvalifikace častěji pocitu, že se stali obětí technologických a společenských změn. Mají často sníženou schopnost vlastního aktivního a iniciativního jednání.

Hepworth (in Buchtová, 2002, s. 101) uvádí, že pracovníci na kvalitativně horších pracovních pozicích vykazovali v době nezaměstnanosti nižší sebeuznání a větší psychickou zátěž než pracovníci, kteří ztratili zaměstnání na vyšší pozici. Nebezpečí dlouhodobé ztráty práce také úspěšněji čelí kvalifikovaní iniciativní jedinci, kteří kvůli nově získané pracovní příležitosti absolvují doškolovací nebo rekvalifikační program.

Navíc se zaměstnanci s vyšší kvalifikací, jak ukázal výzkum Thomase a Madigana (in Buchtová, 2002, s. 101), cítili na začátku nezaměstnanosti psychicky lépe než pracovníci s nižší kvalifikací.

Pro Mirowského a Rosse (in Šolcová, Kebza, 2005, s. 6-7) je **vzdělání lidským kapitálem**, díky němuž člověk získává důvěru ve vlastní schopnosti, schopnost



rozhodovat o svém životě a nést za něj odpovědnost. Vzdělání hraje významnou roli ve vývoji osobnostních zdrojů, vypracování návyků, dovedností a schopností, které člověku umožňují žít kvalitnější život. Má také vliv na životní příležitosti jedince. Budeme-li chápat vzdělání jako naučenou efektivnost, pak lze předpokládat, že vzdělaní lidé jsou lépe vybaveni pro zvládání problémů a dá se u nich předpokládat vyšší míra osobní pohody.

Sirovátka a Mareš (2003, s. 175) také zdůrazňují, že dopad nezaměstnanosti závisí na kvalitě lidského a kulturního kapitálu, který ovlivňuje dlouhodobě získávané zdroje, příjmy v zaměstnanosti i v nezaměstnanosti a stejně tak možnosti nezaměstnaných získat znovu zaměstnání a udržet si je po delší dobu. Jeden z jejich výzkumů (2004, s. 58) přinesl zajímavý výsledek: **univerzitně vzdělaní rodiče** shodně uváděli nulovou nezaměstnanost svých dětí.

Data z Oswaldova výzkumu (1994, s. 8-9) ukázala, že vyšší míra stresu a nižší míra osobní pohody v nezaměstnanosti se vyskytovala **spíše u žen než mužů**, u osob ve věku okolo 30-ti let a u osob **vyšším vzděláním**. Oswald vyšší míru stresu u vzdělanějších osob vysvětluje tím, že se zřejmě pojí se ztrátou předchozích vyšších příjmů a také tím, že jsou ctižádostivější a svou současnou situaci vnímají hůře v porovnání s minulostí.

Výzkum, který uvádí Buchtová (2002, s. 92) ukazuje, že **školní výuka a výchova** mladých lidí nezahrnuje přípravu na možnost ztráty práce, že je nevede k průběžnému získávání nových poznatků a k rozvoji tvořivého myšlení tak, aby mohli později přijímat společenské systémové změny. U starší populace ještě působí faktory z minulého vývoje naší společnosti. V osobnostní rovině jde o nedostatečnou profesní sebereflexi, snížený pocit odpovědnosti za rozvoj vlastních schopností a o myšlenkovou rigiditu. Vzhledem k odlišné sociální zkušenosti chybí většině starších lidí osobní odvaha a ochota investovat do vlastní **kvalifikace**, schopnost s nadhledem zvládat nepříznivé situace.

Aby byly problémy spojené se ztrátou práce překonány, bude třeba, aby lidé změnili přístup k pracovnímu i životnímu uplatnění. Bude to vyžadovat průběžné **odborné studium** a neustálé úsilí o rozvoj vlastních schopností.

**Smysluplné osobní aktivity ve volném čase** nabývají na významu právě v době ztráty práce. **Čím smysluplněji je nezaměstnaný schopen čas naplnit, tím menší psychické zátěži je vystaven** (Buchtová, 2002, s. 102).

Feather a Bond (1983, s. 241) porovnávali **schopnost strukturovat čas a jeho naplnění smysluplnými aktivitami** mezi zaměstnanými a nezaměstnanými **absolventy vysokých škol**. U vzorku nezaměstnaných absolventů zjistili nižší míru organizace času a jeho smysluplného využití než u vzorku zaměstnaných absolventů. U obou vzorků jedinci s lepší časovou strukturou vykazovali vyšší míru sebevědomí a naopak u jedinců s horší časovou strukturou se ve větší míře vyskytovaly depresivní symptomy spolu s nižším sebevědomím. Výsledky u vzorku nezaměstnaných respondentů naznačily nižší angažovanost, cílevědomost, smysluplnost a méně organizovanosti a rutiny.

Vodanovich a Watt (1999, s. 143-149) se zaměřili na výzkum **časové struktury a tendence k nudě** na vzorku irských a amerických **vysokoškolských studentů**. Zjistili, že s lepší časovou strukturou se pojila nižší tendence k prožívání nudy u irských studentů. Američtí studenti, kteří měli lepší časovou strukturu, naopak vykazovali vyšší tendenci k prožívání nudy, což mohlo být dáno jejich neschopností udržet zájem o danou aktivitu. Záleží tedy, jakými aktivitami je čas naplněn (jsou-li např. dostatečně zajímavé či zábavné apod.). Pouhý nárůst časové struktury tedy zřejmě nepovede k útlumu nudy, půjde o komplexnější problém.

Dopad nezaměstnanosti jinak dopadá na osoby s velkými aspiracemi a na osoby bez aspirací. Hrozí devastace lidského kapitálu, protože snižuje šanci na údržbu dosavadních pracovních dovedností a rozvoj nových (Mareš, 2002, s. 74-75).

## **2.8. Čas, kvalita času, volný čas**

---

Problematiku času, na kterou je tato práce zaměřena, nejlépe vystihuje definice, kterou uvádí Sillamy (2001, s. 34):

*„Čas, doba znamená posloupnost událostí. Pojem času je psychologická konstrukce člověka, která mu umožňuje přizpůsobovat se změnám prostředí. Je založen na faktorech senzomotorických a sociálních. Existuje čas objektivní, socializovaný, měřitelný (hodinky, kalendář), čas biologický, který se mění pod vlivem takových faktorů jako je teplota, intoxikace drogou apod., a čas subjektivní, různý podle jedinců a podle jejich osobních zájmů v dané chvíli: jsme-li v intenzivní, obtížné nebo vzrušující činnosti, množství dojmů způsobuje, že se nám čas zdá krátký, zůstáváme-li naopak v nečinnosti, zdá se nám být nekonečný. Retrospektivně však bohatství dojmů v průběhu určitého období života způsobí, že se nám toto období bude zdát dlouhé. Vnímání a hodnocení času závisí na kultuře. V naší společnosti se zdá velmi cenný („nesmíme ztrácet čas“), protože je lineárně organizován; jsme zaměřeni k určitému cíli, tímto cílem jsme spoutáni a snášíme špatně, jsme-li ve své činnosti vyrušeni. Existují však kulturní skupiny, které tuto časovou strukturu neznají: například dospělý domorodec na ostrově Bali žije pro přítomnou chvíli; neočekává nic a snáší neomezeně vyrušování ze své činnosti; život je pro něho jen nekonečná přítomnost, která k ničemu nesměruje...“*

Dále určitými výseky definic času Hartla, Hartlové (1993, s. 29-30) doplňují definici Sillamyho:

*“... cit pro čas není vrozený, během života a činnosti se rozvíjí a mění jeho hodnocení; tentýž časový interval se jeví různě nestejně starým jedincům (dítěti, dospělému, starci); a také v různé situaci (bolestné, svízelné, radostné).“*

*„... schopnost umisťovat a řadit události ve správném časovém sledu začíná ve věku 8 let, časový odhad se dále zlepšuje s věkem; pro starší lidi čas ubíhá subjektivně rychleji a tento sklon s věkem roste a starší lidé odhadují tytéž časové úseky jako kratší než mladí; ženy se projevují jako méně přesné a méně stabilní, spíše nadsazují v odhadech času*

*než muži; také aktuální nízká motivace způsobuje nadceňování času, zatímco vysoká způsobuje spontánní podceňování; při vyšší aktivační úrovni organismu čas ubíhá rychleji; tyto závislosti se však zcela obrací ve vzpomínkách; vnitřní hodiny jsou spojovány s funkcí subkortikálních center závislých na vztazích mezi excitačními a útlumovými procesy nervového systému; vnímání času je mimo jiné spojováno i s denními změnami tělesné teploty.“*

*„Čas sociální, v širším pojetí je určován spol. a kult. událostmi, proto rozdílný v jednotliv. kulturách; úžeji je definován změnami v interpersonálních, skupinových a spol. procesech; přechod z individuálního ke skupinovému řešení úkolu znamená přechod i do jiného času; též různé sociokulturní systémy vyvolávají interiorizaci (viz) různé časové ekonomie.“*

Zelinski (2003, s. 11) definuje **volný čas** jako „čas, který nám zbude poté, co jsme zařídili všechny životně důležité záležitosti“.

Zatímco v pracovním životě slouží **volný čas** zejména k odpočinku po námaze pracovního dne a k nabrání sil pro další pracovní nasazení, **v období ztráty práce se mění rozsah i smysl osobních aktivit ve volném čase**. Ztráta zaměstnání přináší značný **přírůstek volného času**. Čím smysluplněji se danému jedinci daří **volný čas strukturovat** a využívat, tím menší psychické zátěži je během nezaměstnanosti vystaven, jak uvádí Warr a Payne (in Buchtová, 2002, s. 102) a tím udržitelnější je nadějná životní perspektiva, dodává Buchtová (2002, s. 102).

**Přírůstek volného času ale neznamená vždy přírůstek času volna**, nýbrž přírůstek času, který se slovy Jahodové (in Buchtová, 2002, s. 102) rozpíná jako „tuhá hmota“ a ubíjí únavou a čekáním. Stanou-li se lidé ztrátou práce méně aktivními, ať už vlivem nižších finančních možností, nedostatečných osobních schopností či absencí sociálních vztahů, jsou důsledky nezaměstnanosti obzvláště tíživé (Fryer, Payne, Hepworth, Pelzmann in Buchtová, 2002, s. 102-103).

### **2.8.1. Marienthal**

---

Do prvních výzkumů v oblasti nezaměstnanosti se vědci začali pouštět již ve 30. letech 20. století. Jednou z nejčastěji citovaných a svým rozsahem velmi významnou byla výzkumná práce týmu Jahodová, Lazarsfeld a Zeisel nazvaná „*Marienthal*“, jejíž výsledky byly publikovány v roce 1933. Jednalo se o dlouhodobý terénní výzkum v obci Marienthal, kde bylo 365 ze 478 rodin postiženo nezaměstnaností po uzavření místní textilní továrny.

Tato studie mimo jiné prokázala, že nezaměstnanost vedla ke „**snížení aktivity, narušenému vnímání času a ustavičnému upadání do apatie, projevujícímu se v různých stádiích a postojích**“ (Buchtová, 2002, s. 78).

Kapitolu o Marienthalu (Buchtová, 2002, s. 175-201) jsem zařadila do své práce hlavně proto, že tento výzkum zaznamenával, mimo jiné, též **časové přehledy dne a aktivitu respondentů v kontextu finančních podmínek a sondu do vzdělávání tamních obyvatel** a poskytl pro tuto práci hodnotné výstupy.

Zajímavě se zde projevil kontrast mezi dnem výplaty podpory v nezaměstnanosti a těmi ostatními a pečlivost, s jakou hospodyně přistupovaly k plánování rodinného rozpočtu. *„Den, kdy je vyplácena čtrnáctidenní podpora v nezaměstnanosti, je nejdůležitějším dnem v životě vesnice. Celý její ekonomický život se pohybuje v tomto čtrnáctidenním cyklu. Tento den jsou v co nejvyšší možné míře spláceny dluhy a nakupovány nejnnutnější potraviny, jako je mouka, brambory a sádlo. Tento den také mívají v rodinách lepší jídlo než obvykle, a děti, které tento cyklus ve své stravě pociťují velmi výrazně, se na den výplaty podpory těší jako na svátky.“* Před koncem tohoto čtrnáctidenního období si děti postupně nosí do školy stále chudší svačiny. Neděle a svátky tak ztratily na významu, rytmus života obce diktovaly dny, kdy byla jednou za 14 dní vyplácena podpora v nezaměstnanosti.

Dobu před zavřením továrny a počátkem nezaměstnanosti respondenti hodnotili v porovnání se současností pozitivně jako „*báječnou*“. *„Tenkrát to tady v Marienthalu žilo. Ted' jako by to tu vymřelo.“* Kdysi udržované parky, kde dříve obyvatelé posedávali, byly zanedbané, zely prázdnotou, trávníky byly zničené, **přestože měli všichni dostatek volného času**. Jesle se zavřely. Došlo k úpadku kulturní úrovně. Ochoťníci v divadle ztratili chuť hrát, nejlepší z herců s divadlem skončili úplně. Lidé o divadlo, **i při větším množství volného času**, ztratili zájem. Ačkoliv půjčovně v knihovně bylo zrušeno, zájem o čtení radikálně poklesl. Respondenti to komentovali slovy: *„Většinu času trávím doma. I když nechodím do práce, skoro vůbec nečtu. Člověk už na to nemá náladu. Dříve jsem četla hodně, znala jsem v knihovně skoro všechny knihy. Ted' čtu méně. Bůh ví, že dnes máme jiné starosti.“* Atd...

Extrémním případem úpadku byl jeden muž, který byl prý dříve velmi sebevědomý a sám k sobě vždy velmi náročný, **studoval**, pracoval a vždy se dokázal uplatnit, takže byl přesvědčen, že nezaměstnanost mu nehrozí. Během prvního roku nezaměstnanosti napsal 130 žádostí o práci, ovšem ani jedna nebyla vyslyšena. Nyní mu již docházejí síly. Polovinu dne tráví v posteli, aby ušetřili za snídani a topení. Z domu vychází jen zřídka. Celé dny je doma, nedělá nic, téměř se nestýká ani s ostatními lidmi. Jeho zoufalství dosahuje vrcholu: *„Lépe být nemůže, jenom huř“*. Vše se podle něj hrouťí...

Marienthalští dělníci po ztrátě práce a kontaktu s okolním světem **ztratili k využívání svého volného času materiální i morální pohnutky**. Když se nenacházeli pod tlakem, **nepouštěli se do žádné nové činnosti** a jejich dříve spořádaná existence se pomalu stala neuspořádanou a prázdnotou. Postávali na ulicích o samotě či v malých skupinkách, vedli nezávazný rozhovor, **zapomněli, co je spěch**.

Při sledování dění na ulici se například ukázalo, že vyšší tempo chůze měly **ženy**. Ty také **byly oproti mužům celkově aktivnější** (v péči o domácnost, vaření, spravování oděvů, také se více zúčastňovali různých společenských akcí). **Pro muže ztratilo dělení dne na**

**hodiny jakýkoliv smysl.** Ze 100 mužů jich 88 nenosilo hodinky a pouze jedna třetina z nich vůbec nějaké vlastnila. Jedinými rozlišitelnými časovými body každého dne pro ně zůstalo ranní vstávání, oběd a ulehnutí k večernímu spánku. Mezitím **čas ubíhal v nečinnosti. Denní přehledy činností ukázaly ztrátu vnímání času.** Jeden z mužů např. uvedl: „7-8 hodin – buzení dětí, aby nezmeškaly školu“; „15-16 hodin – zajdu si do obchodu“ (tento obchod byl 3 minuty pěšky od domu). U všech nezaměstnaných to bylo stejné – při vyplňování denních časových přehledů si byli schopni vzpomenout jen na pár událostí z celého dne. **Ženy trávily dny prací. Měly reálnější vnímání času.** Naprosto **rozdílné vnímání času u nezaměstnaného muže a jeho ženy** vedlo k příležitostným domácím neshodám (např. manžel nikdy nepřišel k obědu včas, i když předtím byl „přesný jako hodinky“).

Co se týče rozdílu ve vnímání času, výsledky tohoto výzkumu jsou v rozporu s definicí Hartla, Hartlové (viz výše s. 14-15), kteří přisoudili reálnější vnímání času mužům oproti ženám.

Zajímavé je zmínit typologii, dle které výzkumníci rodiny rozdělili, jelikož určitým způsobem nastiňuje i jejich postoj k času:

- 1) **Rezignované** – lhostejné přežívání ze dne na den bez naděje do budoucna, přesto se však snaží pečlivě udržovat domácnost, starají se o děti a domnívají se, že se jim daří relativně dobře. Tento typ rodiny převládá.
- 2) **Nezlomené** – čínorodější, s udržovanou domácností, mají více optimismu a energie.
- 3a) **Zlomené** – vyznačují se neudržovanou domácností či/a duševním zoufalstvím.
- 3b) **Zoufalé** – po hmotné stránce se příliš neliší od rezignovaných či zlomených rodin, ale rozdíl spočívá ve vnímání reality – sice udržují domácnost a své děti v pořádku, ale jsou plni zoufalství a beznaděje, pocitu, že nemá smysl se o nic snažit, nevyvíjí žádné úsilí pro nalezení práce či jakékoliv zlepšení situace. Stále srovnávají se „starými dobrými časy“.
- 4) **Apatické** – zanedbaná péče o domácnost, o děti, duševně zde nepřevládá zoufalství, ale lhostejnost. Nemají žádné plány do budoucna, žádnou naději. Spadá sem většina alkoholiků. Rodinný život je v rozkladu, průvodními jevy jsou hádky, žebrání a krádeže.

### **3. Faktory vlivu na vzdělávání a strukturování času nezaměstnaných**

V této kapitole uvádím závěry výzkumů, které se týkaly nezaměstnanosti a pokouším se akcentovat zejména vazbu různých faktorů se **vzděláváním a strukturováním času** nezaměstnaných. Autoři většinou zkoumali vliv jednoho či několika málo faktorů. Já jsem se těmito výzkumy nechala inspirovat k sestavení vlastního komplexnějšího souboru faktorů (viz empirická část práce), jejichž vliv na vzdělávání a strukturování času se pokusím vlastním výzkumem zmapovat.

Schraggeová, Rošková (2003, s. 43) uvádějí první teoretickou koncepci nezaměstnanosti autorky Jahodové, která vychází z rozlišení koncepce **manifestní a latentní funkce**

**práce.** Manifestní funkci představuje práce jako zdroj finančních prostředků. Ale kromě ekonomických důsledků přináší nezaměstnanost postupné zhoršování zdravotního stavu, snížení sebevědomí, ztrátu smyslu života, **rozpad časové struktury dne**, omezení společenských kontaktů a v neposlední řadě i konflikty v rodinném životě – jde tedy o ztrátu tzv. latentní funkce práce. Jahodová zdůrazňuje jako hlavní stresogenní faktor v nezaměstnanosti ztrátu latentních funkcí práce, manifestní funkci považuje za méně důležitou.

Ve své práci se zaměřuji na posouzení latentních i manifestních faktorů. Uvádím ty, u kterých byl vliv na vzdělávání a strukturování času nezaměstnaných v dosavadních výzkumech prokázán či s její kvalitou úzce souvisí.

### **3.1. Osobnostní predispozice**

---

Velmi záleží na **obraných reakcích**, které si jedinec po ztrátě zaměstnání vytvoří. Je zde stále přítomný strach z budoucnosti, neustálá ničivá sebeanalýza a úzkostné stavy. Tento stav mnoho lidí může vnímat jako ponižující a obrátit se proti sobě samým a celé společnosti. **Nezaměstnaní i jejich rodiny se zvýšenou měrou soustředí na minulost a současnost, ale budoucnost nedovedou uchopit. Pokud ano, tak často zmateně. Pasivní chování ve volném čase roste s délkou nezaměstnanosti.** Lidé silně orientovaní na svět práce přicházejí spolu s její ztrátou o pocit „pevné půdy pod nohama“ a život pro ně přestává mít smysl. Naproti tomu ti, kteří si v životě staví odvážné plány a cíle (dle Vygotského tzv. „perspektivní zónu jedince“) a usilují o jejich naplnění, dosahují v životě mnohem dříve nové rovnováhy (Buchtová, 2002, s. 94-96).

Konstruktivní adaptivní strategii zauímají obyčejně lidé s určitou **osobnostní predispozicí**. Zdá se také, že lépe se vyrovnávají se ztrátou práci ti, kteří hledají příčinu u sebe a ne ve vnějších faktorech. Nepodléhají tolik panice, jsou aktivnější při hledání práce, vidí svou situaci konkrétněji, méně trpí psychosomatickými obtížemi, jsou méně podrážděni a stresováni než rezignovaní jedinci. Ztrátu zaměstnání také lépe zvládají ti, kteří v ní vidí spíše novou osobní šanci a **příležitost měnit své životní podmínky vlastní aktivitou**. Jejich konstruktivní adaptivní strategie zahrnuje **plánování** soukromého podnikání, **zvyšování kvalifikace**, hledání nového zaměstnání, **rozvíjení nových zájmů a aktivit mimo pracovní trh**, rozšiřování sítě sociálních vztahů (Buchtová, 2002, s. 99-100).

Vališová (in Kryrkorková a kol., 2008) pojednává o **sebevýchově**, která, dle mého názoru, s motivací ke vzdělávání či sebevzdělávání úzce souvisí. Ztráta zaměstnání může daného jedince motivovat k hlubší sebereflexi a uvědomění konkrétních možností a mezí v jejich dosažení. V rozvinuté formě se jedná o cílevědomé úsilí o realizaci životního cíle. Na základě sebepoznání a konfrontace s vnějším světem se člověk stává sám sobě vychovatelem, sám si programuje nové úkoly a postoje. Sebevýchova je významným prostředkem sebeaktualizace a seberealizace, psychickým regulátorem, kdy je dotyčný jedinec schopen analyzovat dosavadní zkušenosti a vědomosti do nového účelnějšího rámce a doplnit si nové potřebné poznatky. Tento proces vede k vyšší integritě osobnosti

a jejího tvůrčího životního postoje. Sebevýchově je třeba se učit, předpokládá sebezpoznání jedince a jeho postavení v dané sociální skupině, čili určitou psychosociální zralost a dále vypracování i rozvoj potřebných vnitřních mechanismů k provádění záměru a dosahování cíle (význam aktivační úrovně a sebekontroly). **Motivace k sebevýchově** je individuální a může kombinovat osobní potřeby, motivy i vnější stimuly (potřeba výkonu a uznání druhých lidí, potřeba společenského styku, seberealizace, zájem o obor; náročné životní situace jako je **aktuální ztráta zaměstnání** či **déletrvající nezaměstnanost**, úspěch nebo nezdár, konflikt s jednotlivcem či skupinou). S tím je spojena i potřeba podpory a rozvoje **sebedůvěry** (získání emoční jistoty a souladu nejbližšího okolí, odstraňování napětí, upevňování duševní rovnováhy). Jedinec by měl mít přehled o dosažení etap a cílů sebevýchovného úsilí, mít možnost prožít si „čeho“ dosáhl, „kam“ se dostal, získat uznání za své pokroky a posílení tendence k dalšímu sebestřednění a konfrontaci s novými situacemi a úkoly. V tomto ohledu by mohly být pedagogické přístupy velmi užitečným nástrojem pro nezaměstnané.

Podstatná je **vnitřní odolnost člověka; sociální zázemí a míra případného postižení jednotlivých složek psychického života**. Někteří lidé mají pravděpodobně větší dispozici k tomu, aby ztráta zaměstnání postihla jejich psychickou rovnováhu, jak uvádí Buchtová (2002, s. 94-95) a doplňuje zjištěním Whiteho (in Buchtová, 2002, s. 94-95), že psychické potíže byly častější u lidí, kteří měly nesnáze psychického rázu ještě před ztrátou zaměstnání.

Případná deprese z nezaměstnanosti je tím hlubší, čím více se jedinec cítí osobně vinen za svoji nezaměstnanost, čím méně může ovlivnit svoji situaci a cítí se bezmocný, čím menší vyhlídky na novou práci má, **čím méně si dokáže vytvořit realistickou představu budoucnosti** (individuální iniciativy, rekvalifikace, kolektivní koordinované akce aj.), čím je horší finanční situace, čím má méně osobních zkušeností s ovlivňováním svých záležitostí a podobných situací, čím má menší podporu v rodinném a nejbližším sociálním zázemí (Buchtová, 2002, s. 142).

Neúspěšné pokusy sehnat práci vedou k apatii a vyvolávají negativní pocity. Střídání naděje a zklamání na trhu práce přispívá k emocionální labilitě a způsobuje depresi zejména u lidí bez perspektivy, jak říká Bollová (in Mareš 2002 s. 149).

Wanberg, Griffiths a Gavin (1997, s. 75-89) zkoumali vztah mezi **časovou strukturou u zaměstnaných a u nezaměstnaných**. Jejich výzkum částečně podpořil hypotézu, že nezaměstnaní budou mít nižší míru časové struktury než zaměstnaní a návrat nezaměstnaných do zaměstnání povede ke zlepšení jejich časové struktury. Navíc se jim, v rámci longitudálního výzkumu, podařilo prokázat **vztah mezi úbytkem časové struktury a zhoršením mentálního zdraví u nezaměstnaných** (konkrétně problémy se strukturováním času, které se objevily u respondentů 2 měsíce po ztrátě zaměstnání a vedly ke zhoršení mentálního zdraví, které bylo hodnoceno o 3 měsíce později). Zjištění těchto autorů se liší od závěrů Brennera a Bartella (in Wanberg, Griffiths, Gavin, 1997, s. 78), kteří tvrdí, že **vztah mezi časovou strukturou a mentálním zdravím během nezaměstnanosti je spíše reciproční, čili ovlivňují se vzájemně**.

Killpatrick a Trew (in Wanberg, Griffiths, Gavin, 1997, s. 76) vytvořili na základě časové struktury typologii nezaměstnaných a rozřadili je na: **aktivní, společenské, domácí a pasivní**. Aktivní věnují velké množství času aktivně volnočasovým a pracovním aktivitám. Sociálně tráví mnoho času s přáteli mimo svou rodinu. **Domáctví a pasivní tráví většinu času doma a mají nižší míru časové struktury a horší mentální zdraví** než první dvě skupiny.

Schraggeová, Rošková (2003, s. 44) upozorňují, na základě výzkumů Halvorsena, Bruchella a Wangerga, že ztráta práce není vždy spojena s depresí, apatií a zhoršením zdraví a že opětovný nástup do zaměstnání nevede automaticky k odstranění distresu. Zaměstnání, ve kterém jedinec pocítuje nejistotu a nejasnou budoucnost, je totiž stejně stresující jako nezaměstnanost.

S nezaměstnaností je také jistou měrou spojen **výskyt sociálně patologických jevů** – zvýšená konzumace alkoholu, nikotinu a drog; vyšší nemocnost a rostoucí potřeba léků; vyšší výskyt sebevražedných pokusů. S dlouhodobou nezaměstnaností se pojí i zvýšená míra kriminality a násilí, rasových a meziskupinových konfliktů, krizí v rodině a v sociálních institucích, ztráta úcty k politickým stranám a autoritám. Může vést k zařazení se do třídy “deklasovaných” – čili lidí, kteří žijí mimo pracovní trh a jsou trvale závislí na systému podpor (Buchtová, 2002, s. 115-116).

Neúspěšné pokusy získat práci vedou k apatii a vyvolávají negativní pocity. Střídání naděje a zklamání na trhu práce přispívá k emocionální labilitě a způsobuje deprese zejména u lidí bez perspektivy (Bollová in Mareš, 2002 s. 149). Beznaděj se v průběhu času utužuje a následně **ochromuje cílevědomé aktivity** vedoucí k návratu do pracovního procesu. Zkušenost se ztrátou práce ale neprobíhá u všech nezaměstnaných stejně. Srozumitelné se reakce postižených stávají až na pozadí jejich individuálních zvláštností (Mareš, 2002, s. 150). Buchtová (in Sirovátka, Mareš, 2003, s. 154) dodává, že opakovaný neúspěch při hledání práce má negativní důsledky pro osobní život, rodinu a zdraví.

Schraggeová, Rošková (2003, s. 45) zmiňují Seligmanovu teorii **naučené bezmocnosti**. Opakované nekontrolovatelné situace selhání a neúspěchu vedou jedince přesvědčení o tom, že v budoucnosti opět neuspěje. Důsledkem je behaviorální, motivační a emocionální deficit podporující přesvědčení o vlastní bezmocnosti predikovat a zvládat situace v budoucnosti. Takoví lidé jsou poté u přijímacího řízení o zaměstnání stále nejistější, méně a méně sebevědomí, opakované selhání u nich může vést až k určité fóbii z hledání práce a nového zaměstnání.

### **3.1.1 Lokalizace kontroly (locus of control)**

---

Jedním z ukazatelů stavu psychického zdraví a schopnosti úspěšně ovlivňovat a řídit svůj život je tzv. místo či lokalizace kontroly (locus of kontrol). Autorem první koncepce a škály ke zjišťování lokalizace kontroly, kterou, pro zajímavost, příkládám (viz příloha č. 8.3.), je americký psycholog Julian Rotter. Vychází z behaviorismu a je jedním z představitelů teorií sociálního chování. Zdůrazňuje především úlohu vnitřních



kognitivních procesů a subjektivních zážitků. Dle jeho názoru ovlivňují lidské chování různé druhy posílení, ale povahu a rozsah jejich vlivu zprostředkovávají vnitřní kognitivní faktory, k nimž patří subjektivní očekávání důsledků určitého chování a relativní hodnota zpevnění v různých situacích. Tyto vnitřní faktory pak výrazně modifikují účinek různých vnějších okolností.

Rotter popsal dva typy lidí, kteří se výrazně liší subjektivním přesvědčením o možnosti ovládat zdroje posílení. **Lidé s vnitřním místem řízení či vnitřní lokalizací kontroly (internal locus of control)** se domnívají, že odměny, které získávají, závisí na jejich vlastním chování. Pociťují jistotu, že „mají svůj život ve svých rukou“ a v souladu s tím se chovají. **Lidé s vnějším místem řízení (external locus of control)** jsou přesvědčeni, že jejich schopnosti a chování nijak zvlášť neovlivňuje to, jakých posílení se jim dostane. V důsledku toho se ani nepokoušejí svou životní situaci zlepšit.

Výzkum Šolcové a Kebzy (2005, s. 6) prokázal, že lokalizace kontroly souvisí s kvalitou zdravotního stavu a že se u lokalizace kontroly a zdraví uplatňuje **vzdělání jako prediktor**. Dále ukázal, podobně jako jiné studie, že prožitek osobní pohody u reprezentativního souboru české dospělé populace není determinován **pohlavím ani věkem**. Vazba na lokalizaci kontroly a sebeuplatnění odpovídá zjištěním ostatních autorů, že šťastní lidé mají pozitivní vztah k vlastní osobě, vysokou míru sebeúcty a sebedůvěry, vysokou míru sebeuplatnění a přesvědčení, že úspěchů dosáhli vlastním přičiněním (Myers, Diener, Ryff, Singer in Šolcová, Kebza, 2005, s. 6), což sehraje rozhodující roli právě u nezaměstnaných.

U jedinců s vnitřním místem řízení či vnitřní lokalizací kontroly by se tedy dala očekávat vyšší motivace k soustavnému vzdělávání. Jelikož jsem Rotterovu škálu měření locus of control v jeho původní verzi použila pro výzkumné šetření ve své bakalářské práci (Rákosníková, 2007) a výsledky neukázaly prokazatelnou diferenciaci v této práci ho nepoužívám.

### 3.1.2. Prokrastinace

---

Prokrastinace, česky též liknavost či odkládání, je vnímána ve spojitosti s původně neplánovaným odkládáním úkolů a rozhodnutí, které s sebou nesou dopady v profesionální i soukromé rovině. Fenomén prokrastinace má úzký vztah s vývojem naší společnosti, která je orientována na výkon. Vycházíme-li z předpokladu, že výkonní jedinci jsou obvykle také úspěšní, lze podle této teze považovat „prokrastinátoři“ za neúspěšné. Za prokrastinaci je obecně považováno oddalování rozhodnutí a práce na úkolech a toto nežádoucí chování (jež s sebou nese neúspěch) následně doprovází pocity úzkosti (Gabrhelík, 2006).

Pro posuzování prokrastinace se většinou používají sebesposuzovací škály.<sup>3</sup> Velké pozornosti se tomuto fenoménu věnuje u studentů vysokých škol

---

<sup>3</sup> Sebesposuzovacích škál se užívá celá řada, nejvíce pak Posuzovací škála prokrastinace pro studenty - Procrastination Assessment Scale for Students, PASS (Solomon a Rothblum, 1984) a Škála obecně

## 3.2. Věk

---

Buchtová (2002, s. 100-104) říká, že věk jedince sehrává v nezaměstnanosti velmi významnou roli. S věkem souvisí finanční povinnosti, sociální a rodinná očekávání, touha po kariéře, šance na znovuzaměstnání, potíže zaučít se v novém zaměstnání nebo udržet jednou získané schopnosti a dovednosti. Věk spolurozhoduje i o nalezení nového zaměstnání. Kromě toho nezaměstnaní obecně pociťují vyšší hladinu obecné psychické nepohody, deprese spolu s nižší sebeúctou a sebedůvěrou. Ukazuje se, že pokračující dlouhodobá nezaměstnanost je spojená další redukcí zdraví a pohody, zejména u lidí středních let, zatímco starší a mladší věkové skupiny se stabilizují rychleji.

Oswald (1994), který, mimo jiné, zkoumal pocit pohody a radosti u nezaměstnaných, zjistil, že nejhůře se cítí lidé ve věku okolo 30-ti let. Závěry výzkumu Mareše a Sirovátky (2004, s. 59) naopak ukázaly, že traumatické prožívání nezaměstnanosti u české populace rostlo s věkem (od 30% ve skupině 20-35 let až do 70% u osob okolo 50-ti let). Zřejmě zde sehrává roli geografická odlišnost.

K rozdílným výsledkům naopak došli Rowley a Feather (1987, s. 323-330), kteří zkoumali důsledky nezaměstnanosti ve vztahu k **věku a délce nezaměstnanosti** na dvou věkově odlišných vzorcích populace v Austrálii (15-24 let a 30-49 let). U obou skupin se ukázalo, že s rostoucí délkou nezaměstnanosti se pojila vyšší míra finanční deprivace, **nižší časová struktura**, nižší sebevědomí a vyšší tendence k psychologickému distresu. Kromě finanční deprivace se však neprokázalo, že by byly důsledky horší u skupiny vyššího věku. **Absence časové struktury** byla zaznamenána hlavně u jedinců, kteří vykazovali vyšší míru psychologického distresu a nižší sebevědomí.

## 3.3. Pohlaví

---

Otázka pohlaví se ukazuje v době ztráty práce jako psychologicky a sociálně relevantní faktor. Na změnu role ženy, která ztratí práci, se nahlíží jinak než na změnu role muže jako živitele rodiny. Rodina představuje pro ženu alternativní pracovní pole, které tlumí zátěž z nezaměstnanosti. Nezaměstnanost je tudíž pro ženy méně zatěžující než pro muže (Cohn, Brandes a Brinkmann in Buchtová 2002, s. 100). Rozdíl v pohlaví se může projevit v hodnotě životní spokojenosti a společenského uznání. Kirchler a Nowy (in Buchtová, 2002, s. 100-101) uvádějí, že nezaměstnané ženy více než muži sdělují, že se cítí podrážděné, nervózní, unavené, depresivní a sklíčené. Jsou méně v dobré náladě a uvolněné. Také jsou méně spokojeny se svým vzděláním a zdravím než muži. Nezaměstnaní muži se jeví relativně méně postižení. Buchtová (2002, s. 101) dodává, že český výzkum přinesl podobné závěry. Ze zkušenosti však namítá, že výsledky mohou být zkreslené, protože muži jsou méně ochotni mluvit o svých pocitech strachu, tísně a nejistoty a že často mají tendenci své prožitky bagatelizovat. Ukazuje se tak, že u znovuzaměstnání žen a mužů hrají důležitější roli objektivní podmínky, než-li pohlaví.

---

prokrastinace pro studenty - General Procrastination Scale for Students, GPSS (Lay, 1986). V poradenském procesu se pro identifikaci prokrastinace užívá taktéž klasického klinického rozhovoru.

Creed a Watson (2003, s. 95) zkoumali důsledky ztráty latentních a manifestních funkcí práce u nezaměstnaných ve vztahu k **věku, pohlaví a psychologické pohodě**. Zjistili, že pohlaví u těchto faktorů nesehrálo významnou roli. Zkoumali 3 věkově odlišné vzorky respondentů. U mladých nezaměstnaných (18-24,9 let) výsledky naznačily vyšší míru pohody a sociální podpory a životní úrovně než u vzorku věkově „zralých“ nezaměstnaných (35-55 let) a nižší míru časové struktury a vyšší životní úroveň než u nezaměstnaných středního věku (25-34,9 let).

Feather a Bond (1983, s. 241) zjistili, na základě výzkumu **strukturování času v nezaměstnanosti**, určité rozdíly v souvislosti s pohlavím respondentů - **ženy vykazovaly nižší sebevědomí a vyšší míru rutiny než muži**.

Ve výzkumu Vodanoviche a Watta (1999, s. 143-149) se otázka pohlaví ukázala jako důležitý prediktor tendence k nudě u amerického vzorku, kde muži vykázali ve výsledcích v dotazníku vyšší tendenci k nudě než ženy. Zatímco u druhého zkoumaného - irského vzorku se pohlaví neprojevovalo jako tak výrazný faktor. **Genderové rozdíly** týkající se tendence k nudě tak mohou být omezeny jen na některé kultury.

### 3.4. Délka nezaměstnanosti

---

Výzkumy potvrzují, že s rostoucí délkou nezaměstnanosti se prohlubují patologické vlivy. Bylo zjištěno, že **po době delší než šest měsíců zanechává nezaměstnanost trvalé následky** v psychice člověka spolu s poruchami spánku, celkovou labilitou, ztrátou dlouhodobých cílů a stavy deprese. Stále obtížněji se tak nezaměstnaným daří uspokojovat potřeby sociálních kontaktů, nových zkušeností, aktivity a výkonu, jak uvádí Buchtová (2002, s. 103).

Dlouhodobá nezaměstnanost může vést ke ztrátě smyslu života, značnému omezení sociálních kontaktů a postupnému rozkladu integrity osobnosti. **Vytrácejí se aktivity, jež tvořily pravidelnou součást denního pracovního rytmu člověka**. Člověk tak ztrácí spojení s realitou, propadá nejistotě a strachu z budoucnosti, více a více pochybuje o vlastních schopnostech. Tento stresující zážitek bývá navíc okolím často vnímán jako životní selhání, což daného jedince ještě více vrhá do skepse (Buchtová, 2002, s. 76).

Kuchař (in Sirovátka, Mareš, 2003, s. 139) upozorňuje také na to, že déle trvající nezaměstnanost začíná být postupně vnímána jako normální stav. Dotyčný se adaptuje na nové podmínky, **na velký objem volného času** a omezené finanční zdroje a vědomě či nevědomě i na novou sociální pozici. Paradoxně se s postupující dobou část dlouhodobě nezaměstnaných obtížně smiřuje s tím, že by se situace mohla změnit a že by mohli opět začít pracovat.

U dlouhodobě nezaměstnaných často dochází ke **zhoršení zdravotního stavu**. Výzkum Buchtové (2002, s. 103) ukázal, že více než polovina dlouhodobě nezaměstnaných uváděla subjektivní příznaky neurotických potíží projevující se úzkostmi, vnitřním

neklidem, podrážděností, bolestmi hlavy, nespavostí, zvýšenou únavou, žaludečními potížemi; případně hypertenzí, žaludečními vředy, onemocněním srdce, problémy s páteří atd..

### 3.5. Ekonomické zázemí

---

Fryer (in Schraggeová, Rošková, 2003, s. 44) přispěl k diferenciaci pohledu na nezaměstnanost tzv. „agency restriction“ teorií, podle které omezení způsobené **ekonomickou deprivací** ztěžuje lidem plánovat a organizovat si svojí budoucnost. Přerušení plánů a strategií do budoucna způsobuje negativní důsledky nezaměstnanosti, protože nedostatek peněz snižuje autonomii jedince a schopnost žít zaběhaným stylem. Nízkou úroveň emocionální svobody tak spojuje s obavami o finanční zabezpečení. Tato teorie tedy zdůrazňuje manifestní funkci práce.

**Finanční situace** nezaměstnaného přímo souvisí s psychickou zátěží při zvládnání ztráty práce. **Úsporná opatření v nezaměstnanosti omezují aktivity volného času**, což může vyvolat nepříjemné pocity v rámci dosavadního plnohodnotného životního stylu (Buchtová, 2002, s. 101-102).

Kuchař (in Sirovátka, Mareš, 2003, s. 143) uvádí výsledky výzkumu, který ukázal, že úspory v nezaměstnanosti se týkají nejvíce vydání na zábavu, setkávání s přáteli, rezignace na dovolenou, omezení výdajů na ošacení a snížení úspor.

Dle Sirovátky a Mareše (2003, s. 175) závisí diferenciacie materiálních dopadů nezaměstnanosti na roli nezaměstnaného v rodině (a do jaké míry je živitelem rodiny) a vedle toho na materiální podpoře ze strany rodiny.

Waters, Moore (2001, s. 461) ve svém výzkumu, zaměřeném na zvládnání **ekonomické deprivace** během nezaměstnanosti, zjistili, že respondenti, kteří byli schopni finančně zabezpečit své základní životní potřeby a pociťovali omezení pouze ve financování volnočasových aktivit, vykazovali nižší tendenci k depresivním symptomům než ti, kterým se nedostávalo peněz ani na základní životní potřeby. Výsledky naznačily, že vztah mezi ekonomickou deprivací a psychologickým zdravím souvisí se schopností zaujmout copingovou strategii vedoucí k řešení. Nízká míra ekonomické deprivace v oblasti investic do smysluplných volnočasových aktivit a větší schopnost nalézat řešení byla významným prediktorem sebevědomí a zvládnání emocí.

Šolcová, Kebza (2005, s. 7) uvádí názor Ryffové a Singera, kteří přímo označují osoby stojící níže na sociální škále za oslabené a více zranitelné a s nižší úrovní spokojenosti se životem. V reakcích na ztrátu zaměstnání tedy vystupují na povrch osobnostní charakteristiky a strategie, které nezaměstnaní zaujímají.

Pro účely této práce budu pracovat s pojmy **relativní a absolutní deprivace**, jak ji vymezují Hilgendorf a Welchman (in Mareš, 2002, s. 76-77). Deprivaci nezaměstnaných spojují s jejich vyloučením ze sociálních vztahů a s vyloučením z konzumu jako

centrální aktivity moderní společnosti. U mnoha osob zabírají činnosti spojené se spotřebou (plánování nákupu, vyhledávání zboží či služeb) značnou část jejich nepracovního dne. Získání nového zboží bývá prožíváno jako příjemná událost, často kompenzující nudu a frustraci života a neuspokojující práce. Vlastnictví standardního množství zboží, které je pravidelně obměňováno, dává mnoha lidem uklidňující pocit psychického bezpečí a sociálního statusu. Absolutní deprivace je chápána především jako existenční ohrožení, relativní deprivace je chápána jako psychické strádání, jež nezaměstnanost provází. S růstem vzdělání populace rostou i její aspirace, prezentace komfortu středních vrstev, jak ji ukazuje televize, reklama, je dnes daleko sugestivnější a vzbuzuje a posiluje tyto aspirace více, než tomu bylo v minulosti. Právě rozpor mezi vzbuzovanými (materiálními) aspiracemi a možnostmi je uspokojit patří k tíživé formě relativní deprivace.

### 3.6. Sociální zázemí

---

Schopnost nezaměstnaného vyrovnat se se ztrátou práce závisí na tom jakou hodnotu připisoval ztracenému zaměstnání a jak mu byl oddán. Psychické zdraví pozitivně ovlivňují i určité rysy sociálního prostředí, jako je například četnost mezilidských kontaktů, možnost participace na kolektivní práci a míra **emoční a sociální opory**, která se dostává dlouhodobě nezaměstnanému ze strany rodiny, partnera či blízkých přátel. Tato situace prověří kvalitu vztahů. Lépe ji tedy snáší ten nezaměstnaný, ke kterému jeho nejbližší přistupují bez výčitek a planého litování, který se o ně může opřít a hovořit s nimi otevřeně o své situaci (Buchtová, 2002, s. 104-107).

Křivohlavý (in Buchtová, 2002, s. 107) uvádí, že každý člověk potřebuje sociální kontakty, přátelské vztahy, pocit vzájemnosti, bezpečí a kladného sociálního hodnocení, které je obecně formulováno jako potřeba lásky (být milován, vážen, uznáván). Krom toho potřebuje cítit, že má nějakou „sociální identitu“, že je „někým“ v rozmezí dané sociální skupiny (například rodiny) a že je pro tuto skupinu důležitý, že se mu v dostatečné míře dostává kladného sociálního hodnocení, která je obecně formulována jako potřeba lásky (být milován, vážen, uznáván).

Na druhou stranu uvádí Kasl (in Buchtová, 2002, s. 107), že příliš velké porozumění a přehnaná podpora rodiny může nezaměstnaného „ukolébat“ k neoprávněnému pocitu spokojenosti, nečinnosti a nesprávnému pochopení situace na úkor druhých.

Ovšem i přes prokazatelný ochranný pozitivní dopad emoční, rodinné a sociální opory se ukazuje, že daleko účinnější je „vnitřní opora“, vnitřní zdroje člověka, jeho aktivní přístup k životním změnám. Pocit vlastní schopnosti zvládat situace byl ve většině výzkumných šetření silnějším ochranným faktorem než vnější opora, jak ukázala většina výzkumů Goreho (in Buchtová, 2002, s. 108). Tzv. nezdolnost člověka provokuje aktivní přístup k sobě i ke světu. Překážky v životě jsou pak pro tyto lidi spíše výzvou k nové aktivitě. Schopnost odolávat situaci, vnější sociální opora a vlastní vnitřní pozitivní životní koncepce jsou výraznými faktory, které zmírňují vliv nezaměstnanosti na zdraví člověka.

## 4. EMPIRICKÁ ČÁST

### 4.1. Design výzkumného šetření

Vycházela jsem z dosavadních teorií, které se zaměřovaly na vzdělávání a strukturování času nezaměstnaných a faktory, které zde mohou mít vliv. Teoretická část této práce nabídla přehled významných a relevantních poznatků, které se staly podkladem pro určení cílů tohoto výzkumu.

**Intencí této práce bylo zmapovat, jakým způsobem využívá čas v období nezaměstnanosti několik nezaměstnaných žen ke vzdělávání a zjistit:**

- **vzdělávací aktivity a cíle**
- **vlastní způsoby získávání znalostí, dovedností a poznatků**
- **motivace ke studiu, její stimuly a překážky**
- **socioekonomické zázemí**
- **časové strukturování vzdělávání/učení se/opakování učiva**

**Zároveň byla dotazníkovou formou zjišťována u respondentek míra strukturování času a tendence k prokrastinaci formou škál.**

**Na základě těchto zjištění jsem se pokusila nalézt případnou pozitivní korelaci mezi přístupem respondentek ke vzdělávání a dobrou schopností strukturovat čas a nízkou tendencí k prokrastinaci.**

Respondentky pro toto výzkumné šetření jsem získala skrze své osobní kontakty – čili tzv. „metodou sněhové koule“. Jelikož se týkalo přímo života konkrétních, osobnostně dosti odlišných lidí, jejich příběhů, chování a prožívání, zvolila jsem kvalitativní přístup ke zpracování dat a snažila jsem se jejich výpovědi a reakce co nejdůkladněji analyzovat a interpretovat. Kvantitativní výzkumy v psychologii, jak říká Štech (in Heller, Sedláková, Vodičková, 1999, s. 33-34), „*lidskou realitu jakoby předcházejí a jen klopotně k ní dospívají*“. Navíc ji vtěsňávají do svých předem připravených kategorií a parametrů. Kvantifikací dochází ke shromažďování kvalitativně pestrých skutečností do jedné kategorie a tím je obětována jejich jedinečnost. Protože často nelze nalézt zobecňující odpovědi na různé otázky, které by platily pro všechny, je mým cílem zmapovat časovou strukturu respondentek a vliv daných faktorů za současného zachování jejich jedinečnosti a rozdílnosti.

Metodika shromažďování, kategorizace a kódování dat vychází z Hendlovy publikace (2005) a samotný postup analýzy výzkumných dat se inspiruje kvalitativními přístupy analýzy dat a pravděpodobně se nejvíce blíží tzv. „zakotvené teorii“. Tuto teorii Strauss a Corbinová (1999, s. 10) specifikují jako teorii induktivně odvozenou ze zkoumání jevu, který reprezentuje. Je tedy odhalena, vytvořena a prozatím ověřena systematickým shromažďováním údajů o zkoumaném jevu a analýzou těchto údajů. Proto se

shromažďování údajů, jejich analýza a teorie vzájemně doplňují. Při tomto analytickém přístupu se nezačíná teorií, která by se dále ověřovala, nýbrž zkoumanou oblastí a čeká se na vynoření toho, co je v této oblasti významné.

## 4.2. Metoda sběru dat

---

Respondentky pro toto výzkumné šetření se mi podařilo získat tzv. metodou “sněhové koule”. Jednalo se o osoby, na které jsem měla osobní vazby já či mí přátelé a známí.

Respondentky v klidu svého domova vyplnily písemně dotazníky, které jim byly zaslány e-mailem s podrobnou instrukcí, jak jednotlivé odpovědi zpracovat. Mým cílem bylo vytěžit co nejvíce informací, postojů a názorů. Dotazníky obsahovaly otevřené otázky u kterých se měly respondentky vyjádřit zcela volně bez omezení, uzavřené parametrické i neparametrické otázky se sadou možných odpovědí a škálovací otázky vztahující se k měření míry strukturování času a tendence k prokrastinaci.

Jelikož většinu respondentek osobně velmi dobře znám či jsou přítelkyněmi mých dobrých známých, hodnotím jejich výpovědi jako poměrně dosti otevřené.

Se záměrem výzkumu jsem tyto ženy seznamovala až po vyplnění dotazníku a dodatečném získání potřebných informací, abych získala co nejspontánnější a ničím neovlivněné výpovědi.

Respondentky na mé dotazování reagovaly velmi kladně, nesetkala jsem se s žádnou negativní odezvou, v některých případech jsem byla pouze upozorněna na přílišnou délku dotazníku a potřebu hlouběji přemýšlet nad odpověďmi. Taktéž mě potěšilo, že výzkumné otázky u některých respondentek vedly k hlubšímu zamyšlení nad sebou i svým dosavadním způsobem života, vzděláváním, využitím času, přáním v oblasti nových znalostí a dovedností, která by chtěly realizovat či již realizují.

Sběr dat probíhal od června 2008 do března roku 2009.

Pro sběr dat jsem použila 4 metodologické nástroje:

- **Strukturovaný dotazník** – viz příloha č. 8.1.
- **Škála strukturování času** – viz příloha č. 8.2.
- **Škála prokrastinace** – viz příloha č. 8.3.
- **Nestrukturovaný volný rozhovor** – viz příloha č. 8.6.

### ad. Škála strukturování času

Ke zkoumání tohoto faktoru jsem využila dotazníku z výzkumu Feathera a Bonda (1983, s. 245), otázky jsem přeložila do českého jazyka.

#### **ad. Škála prokrastinace**

Pro **zkoumání faktoru vlivu na vzdělávání a strukturování času – prokrastinace** jsem použila samostatný standardizovaný dotazník, jehož originální verzi, kterou vytvořil Lay (1986, s. 474-495), jsem přeložila do českého jazyka.

**Ad. Nestrukturovaný volný rozhovor** – jedna z respondentek souhlasila s osobním rozhovorem, jehož účelem bylo získání detailnějších informací o jejím prožívání nezaměstnanosti, aktivitách a událostech, které se v této době odehrály a které mohou souviset s jejími vzdělávacími strategiemi, schopností dobře si strukturovat čas a tendencí k prokrastinaci.

### **4.3. Charakteristika skupiny respondentek**

---

Jak jsem již předeslala v úvodu, výzkumné šetření bylo zaměřeno na nezaměstnané ženy, které mají zájem znovu nalézt zaměstnání či se později, v rámci soukromých aktivit, věnovat něčemu, co je těší a na co se případně v období bez práce studiem připravují. Jednalo o respondentky s bydlištěm v Praze i v jiných regionech. Nestanovila jsem žádná omezení týkající se věku, vzdělání, bydliště, délky praxe ani délky nezaměstnanosti ve snaze získat rozmanitá data a pochopitelně co nejvíce respondentek, jelikož nebylo snadné některé pro participaci na výzkumu získat. V několika případech se stalo, že oslovené respondenty přislíbily vyplnění dotazníku, ale svému slibu nedostály a na další výzvu již nereagovaly.

Výzkumné šetření jsem realizovala na skupině 17 respondentek (viz tabulka 4.3.1.).

Věkové rozpětí respondentek se pohybuje od 21 do 57 let. Věkový průměr činí 36 let.

10 respondentek je svobodných, bezdětných, v partnerském vztahu či bez vztahu, 4 respondentky vdané a mají děti, 3 respondentky rozvedené.

10 respondentek žije v Praze, 7 na různých jiných místech České republiky.

9 respondentek má ukončené středoškolské vzdělání, 2 ukončené bakalářské vysokoškolské vzdělání, 2 nedokončené vysokoškolské vzdělání a 4 ukončené magisterské vysokoškolské vzdělání.

Nejkratší délka nezaměstnanosti činí 1 měsíc, nejdelší několik let (včetně započítané doby mateřské dovolené).

Nejdelší doba setrvání v posledním souvislém pracovním poměru je 38 let, nejkratší 1 měsíc, 1 respondentka dosud, po ukončení studia na vysoké škole, nepracovala.

1 absolventka, která dosud nepracovala, 5 respondentek ve vyšším věku a 2 ženy pečující o malé děti spadají do tzv. rizikové skupiny nezaměstnaných.



### 4.3.1. Základní deskriptivní údaje o respondentkách

Tabulka 4.3.1.

Respondentka	Věk	Stav	Bydliště	Vzdělání	Délka nezaměstnanosti v měsících / případně letech	Délka posledního zaměstnání v měsících / případně letech
1TE24	24	svobodná, bezdětná, žije sama, přítele nemá	Praha	SŠ	3	7
2KA28	28	svobodná, bezdětná, žije s přítelem	Praha	VŠ (Bc.)	5	12
3LI29	29	svobodná, bezdětná, žije s přítelem	Praha	SŠ	1	4
4HA32	32	vdaná, 2 děti, žije s manželem	Praha	SŠ	mnoho let	10
5KA32	32	svobodná, bezdětná, žije sama, přítele nemá	Praha	VŠ (nedokončeno)	2	6
6MA32	32	svobodná, bezdětná, žije sama, přítele má	Praha	SŠ	8	16
7JA33	33	svobodná, bezdětná, přítele nemá	Praha	VŠ (Bc.)	6	17
8ST51	51	vdaná, 2 děti, žije s manželem	Praha	VŠ	3	8,5 roku
9SA55	55	svobodná, bezdětná, žije sama, přítele nemá	Praha	VŠ	14	5,5 roku
10AN57	57	rozvedená, 2 dospělé děti, žije sama, přítele nemá	Praha	SŠ	4	38 let
11PA21	21	svobodná, bezdětná, přítele má	Vlachovo Březí	SŠ	1	4
12PE25	25	svobodná, bezdětná,	Hodonín	VŠ	2 roky	0
13KA31	31	vdaná, 4 děti, žije s manželem	Dolní Paseky, Světlá pod Ještědem	VŠ	75	4
14RA34	34	svobodná, bezdětná, žije s přítelem	Slavonice	SŠ	15	10 let
15MA36	36	rozvedená, bezdětná, žije sama (přítel je Francouz, nezaměstnaná je po návratu do ČR z Francie)	Brandýs nad Labem	SŠ	21	8
16JA47	47	vdaná, 3 dospělé děti, žije s manželem	Tachov	SŠ, 3 roky VŠ pedagogické	yní 11 měsíců, celkem 12 let	1
17MI48	48	rozvedená, bezdětná, žije sama, přítele nemá	Olomouc	SŠ	7	2,5 roku

## 4.4. Zpracování dat

---

S respondentkami jsem v průběhu sběru dat udržovala kontakt a získávala od nich doplňující informace, které jsem ve vyplněných dotaznících postrádala. Odpovědi respondentek jsou v mírně parafrázované podobě, vzhledem k potřebě zestručnění, uvedeny v jednotlivých tabulkách 4.4.1.; 4.4.2.; 4.4.3.; 4.4.4. Jelikož většinu respondentek osobně znám, snažila jsem se interpretaci a hodnocení dat oprostit od tohoto faktu s cílem zaručit co nejvyšší objektivitu.

### 4.4.1. Vzdělávací aktivity a cíle

---

Tato oblast zahrnuje poznatky a dovednosti, které respondentky získávají v období nezaměstnanosti. V některých případech se jedná o kontinuální pokračování v navštěvování škol či kurzů, v nichž se začaly vzdělávat již před počátkem samotné nezaměstnanosti. V jiných případech využívají čas bez práce k získávání zcela nových poznatků. Dobrovolně či nedobrovolně čelí situacím, ve kterých se musí učit nově reagovat a nově vnímat realitu, své postoje, přístupy, pocity a mnohé přehodnotit.

Tabulka 4.4.1. uvádí přehled získaných údajů o navštěvovaných šколеch, kurzech, získaných školních či profesních poznatcích a dovednostech, nového poznání a aktivit v oblasti osobního rozvoje a volnočasových aktivit. Od respondentek jsem se snažila také získat reflexi využitelnosti získaných dovedností a znalostí a oblastí, ve kterých se domnívají, že snadno získají nové vědomosti a dovednosti. Zajímala jsem se také o jejich přání, co by se rády učily a rády uměly.

#### **Studované školy/kurzy**

- 5 respondentek kontinuálně navštěvuje školy, které jsou zaměřeny zejména na osobní rozvoj a alternativní přístupy (Anoss<sup>4</sup>, Akademie života<sup>5</sup>; Univerzita nové doby<sup>6</sup>)
- 1 respondentka dokončuje studium vysoké školy
- 1 respondentka studuje amatérské divadlo)
- 1 respondentka se samostudiem připravuje na rekvalifikaci na průvodcovské zkoušky
- 1 respondentka dochází pravidelně do Francouzského institutu na kurzy Francouzštiny
- 1 respondentka navštěvuje různé kurzy v oblasti osobního rozvoje
- 6 respondentek uvádí, že nestuduje žádnou školu či kurz

#### **Získávané školní/profesionální dovednosti a znalosti**

- 10 respondentek se věnuje opakování, prohlubování znalostí či začíná studovat cizí jazyk (7 respondentek Anglický jazyk, 1 respondentka Anglický a Německý jazyk, 2 respondentky Francouzský jazyk)
- 4 respondentky pracují na zlepšení PC znalostí.

---

<sup>4</sup> Anoss – Akademie nové slovanské spirituality; [www.anos.cz](http://www.anos.cz)

<sup>5</sup> Akademie života – [www.ernestina.cz](http://www.ernestina.cz); [www.vedomisrdce.cz](http://www.vedomisrdce.cz)

<sup>6</sup> Univerzita nové doby - [www.mandala-praha.cz](http://www.mandala-praha.cz)

- 5 respondentek udržuje a prohlubuje své znalosti v oboru svého pracovního zaměření (pracovní právo, účetnictví, daně, rostlinolékařství, masáže, kraniosakrální biodynamika, anatomie)
- 1 respondentka se vzdělává v různých oblastech svého zájmu (architektura, stavitelství, legislativa,..., oficiálně však své znalosti nemůže využít, nevlastní potřebné certifikáty)
- 3 respondentky neuvádějí žádné údaje

### **Osobní rozvoj, introspekce**

Některé respondentky uvedly velmi mnoho údajů, které jsou uvedeny v tabulce 4.4.1.. Zde podávám shrnující zprávu o klíčových tématech, které se opakovaly ve více případech. Obecně se dá úsilí respondentek zobecnit na práci ve vztahu k sobě, ke světu a k životním hodnotám.

- 4 respondentky uvádí vážnější potíže v psychické oblasti (1 respondentka od mládí čelí depresivním atakům, ač je jich nyní zhruba rok ušetřena; 2 respondentky dochází pravidelně na psychoterapii, 1 respondentka pravidelně navštěvuje lékařku, která používá alternativní způsoby léčení) – z tohoto faktu vyplývají i úkoly, které si kladou za cíl právě nyní, v období nezaměstnanosti
- 6 respondentek pracuje různými metody na uvědomění si vlastní sebehodnoty a zvýšení sebevědomí
- 3 respondentky se učí uvědomovat si hodnotu peněz a najít k nim nový vztah, 2 respondentky se učí žít z peněz manžela či přítele bez pocitu viny, aniž by domů přinášely vlastní výdělek
- 3 respondentky se potýkají s řešením určité míry sociální fobie
- 3 respondentky se učí získat větší sebedisciplínu, lépe plánovat a pracovat efektivněji
- 8 respondentek praktikuje meditace a různé další metody introspekce
- 1 respondentka nachází přesvědčení, že vše musí zvládnout sama, kriticky hodnotí přístup pracovníků MPSV a personalistů
- 2 respondentky neuvádí žádné údaje

### **Volnočasové aktivity**

- 8 respondentek více vaří, učí se nové recepty či se učí vařit
- 5 respondentek provozuje/učí se různé druhy tvořivé (umělecké) činnosti a ruční práce
- 2 respondentky neuvádí žádné činnosti

### **Reflexe využitelnosti získaných dovedností/znalostí**

- 13 respondentek je přesvědčeno, že naučené (v jakékoliv oblasti) využije v novém zaměstnání (1 respondentka očekává získání finanční nezávislosti na manželově příjmu v „klasickém“ zaměstnání, 2 respondentky se vzdělávají v oboru, kterému se chtějí jednou profesně věnovat „na volné noze“)
- 6 respondentek očekává zlepšení, po vhodné aplikaci učeného, v kvalitě osobního života
- 1 respondentka, která v současnosti čelí vysoké finanční deprivaci a léčí se u psychoterapeuta, neuvádí žádné možné využití

### **Přání umět/učit se/dělat (za předpokladu, že neexistují omezující podmínky)**

8 respondentek uvádí studium více jazyků

6 respondentek uvádí zájem o studia vztahující se k žádoucí „klasické“ profesi (např. medicína, ekonomie, diplomacie, psychologie, management

5 respondentek uvádí zájem o alternativní oblasti – mimosmyslové vnímání, terapeutické metody

4 respondentky mají zájem o učení různých tanců

1 respondentka neuvádí žádný údaj

Tabulka 4.4.1.

Respondentka	Vlastní způsoby získávání znalostí, dovedností a poznatků						
	Snadnost učení se	Preference samostudium / skupina	Proces učení	Nejlepší způsob fixace znalostí dovedností	Vlastní specifická pomůcka učení	Schopnost ihned se začít učit	Schopnost soustředit se
1TE24	spíše snadno	sama z knihy či nějakého programu; s kamarádkou / kamarádem	neuveďla	písemné materiály, diagramy, obrázky, tabulky, apod.	neuveďla	chvilí jí trvá, než se donutí	dokáže se soustředit hodinu i déle pouze na studium a stěží se nechá něčím vyrušit
2KA28	spíše snadno	sama z knihy či nějakého programu	přečte si látku, vypíše poznámky, zopakuje a pro kontrolu znovu napíše, po čase zopakuje	přednáška, vysvětlení a možnost diskutovat o tématu	žádné speciální pomůcky, pouze zápis	často se donutí až na poslední chvíli	plně maximálně 20-30 minut, poté jí unikají myšlenky na jiné věci
3LI29	spíše snadno	sama z knihy či nějakého programu; s kamarádkou / kamarádem	čte si látku nahlas, případně hledá vysvětlení či upřesňující informace na internetu či odborné literatuře, pojmy konzultuje s lidmi, kteří rozumí dané problematice, někdy pořizuje zkrácený výtah, napíše osnovu v bodech, naučené opakuje a prověřuje formou testů a nechá se někým vyzkoušet, při studiu jazyků využívá nahrávek	možnost "osahat" si to, zkusit prakticky, hrou, apod.	přefíkávání si textu nahlas a vytváření mnemotechnických pomůcek; je přesvědčena o metodě, kterou kdysi pochytila v dokumentu "O studiu" - jednalo se o „vícesmyslové“ vnímání naráz	chvilí jí trvá, než se donutí	plně maximálně 20-30 minut, poté jí unikají myšlenky na jiné věci
4HA32	spíše snadno	sama z knihy či nějakého programu, individuální hodiny s lektorem či ve skupině v kurzu, na který pravidelně dochází a platí si ho	vezme si poznámky či knihu, zkusí si v hlavě zopakovat, co si přečetla a co si pamatuje, neví-li, podívá se do poznámek; pokud něčemu nerozumí či něco nechápe, vyhledá jiný zdroj (internet, kniha, manžel,...), poté si poznamená, nač se chce v hodině zeptat a čemu nerozumí, nahlas zkusí formulovat to, co ví, taková malá přednáška	přednáška, vysvětlení a možnost diskutovat o tématu	říkat nahlas vlastními slovy to, co se učí, aby tomu rozuměla a neměla to jen naučené	často se donutí až na poslední chvíli	dokáže se soustředit hodinu i déle pouze na studium a stěží se nechá něčím vyrušit
5KA32	spíše snadno	sama z knihy či nějakého programu	nejdříve shlédne zhruba celou látku, poté se učí jednotlivé části a nahlas si je opakuje, udělá různá cvičení, která se k látce vztahují, nakonec si celou látku v bodech projde znovu, jednotlivé body si ještě napíše na papír pro snazší zapamatování	přednáška, vysvětlení a možnost diskutovat o tématu	opakování látky nahlas, vizualizovat cíl, kterého chce učením dosáhnout - předem se soustředí na to, co se chce učit a vysloví, co má v plánu a že si to vše bude pamatovat	chvilí jí trvá, než se donutí	plně maximálně 20-30 minut, poté jí unikají myšlenky na jiné věci
6MA32	spíše snadno	sama z knihy či nějakého programu, individuální hodiny s lektorem	stanoví si, co se chce naučit, vyhledá si podklady, donese domů a začne číst, poté si to přefíká	přednáška, vysvětlení a možnost diskutovat o tématu	soustředěnost, "termín hoří", zbývá posledních pár hodin	často se donutí až na poslední chvíli	dokáže se soustředit hodinu i déle pouze na studium a stěží se nechá něčím vyrušit

<b>7JA33</b>	spíše snadno	sama z knihy či nějakého programu, ve skupině v kurzu, na který pravidelně dochází a který si platí	u francouzštiny poslechem a zápisem mluveného textu, následnou kontrolou, zápisem nových slovíček, opakováním slovíček a gramatiky, gramatickými cvičeními	písemné materiály, diagramy, obrázky, tabulky, apod.	samomluva	když ji to baví, je snadné začít ihned, když ji to nebaví, chvíli jí trvá, než se k tomu donutí	plně maximálně 20-30 minut, poté jí unikají myšlenky na jiné věci
<b>8ST51</b>	spíše snadno	sama z knihy či nějakého programu, ve skupině v kurzu, na který pravidelně dochází a který si platí	využívá své vizuální paměti, materiály z PC si vytiskne, podtrhává podstatné informace, jednodušší problematiku si zapamatuje rovnou, složitější věci si pročítá opakovaně	písemné materiály, diagramy, obrázky, tabulky, apod.	motivace, nedaří se jí učit se s prázdným žaludkem a večer	snadné sednout si a ihned začít	dokáže se soustředit hodinu i déle pouze na studium a stěží se nechá něčím vyrušit
<b>9SA55</b>	spíše snadno	sama nebo ve skupině, záleží na okolnostech	čte a podtrhává si, co si potřebuje zapamatovat	vše: přednáška, vysvětlení a možnost diskutovat o tématu; osahat si "to", zkusit prakticky, hrou, mít písemné materiály, diagramy, obrázky, tabulky...	neuvědla	snadné sednout si a ihned začít	dokáže se soustředit hodinu i déle pouze na studium a stěží se nechá něčím vyrušit
<b>10AN57</b>	středně obtížně	individuální hodina s lektorem či rekvalifikační kurz, který uhradí ÚP	neuvědla	osahat si "to", zkusit prakticky, hrou, apod.	žádný	chvíli jí trvá, než se donutí	plně maximálně 20-30 minut, poté jí unikají myšlenky na jiné věci
<b>11PA21</b>	spíše snadno	sama z knihy či nějakého programu	nejdříve si přečte celou látku, vrátí se na začátek a začne si opakovat určité části textu	písemné materiály, diagramy, obrázky, tabulky, apod.	žádnou	chvíli jí trvá, než se donutí	plně maximálně 20-30 minut, poté jí unikají myšlenky na jiné věci
<b>12PE25</b>	velmi snadno	sama z knihy či nějakého programu, v individuálních hodinách s lektorem, kamarádkou či kamarádem, ve skupině v kurzu	uvádí, že vše stačí přečíst 3x	osahat si "to", zkusit prakticky, hrou, apod.; písemné materiály, diagramy, obrázky, tabulky, atp.	pastelky	chvíli jí trvá, než se donutí	plně maximálně 20-30 minut, poté jí unikají myšlenky na jiné věci
<b>13KA31</b>	spíše snadno	sama z knihy či nějakého programu	soustředěně přečte, v nepřehledných textech tužkou zvýrazní podstatné - zkontroluje naučené dle seznamu otázek	písemné materiály, diagramy, obrázky, tabulky, apod.	čokoláda	chvíli jí trvá, než se donutí	dokáže se soustředit hodinu i déle pouze na studium a stěží se nechá něčím vyrušit

<b>14RA34</b>	středně obtížně	sama z knihy či nějakého programu, s kamarádkou či kamarádem, ve skupině v kurzu, kam pravidelně dochází a který si platí	v první řadě se snaží studovanou / opakovanou látku pochopit zkoušením, aplikováním v praxi každodenního života, z chyb, ke kterým došlo, zjišťuje mezery v učení / opakovaném a opětovným aplikováním v praxi postupně chyby odbourává, jde o dlouhodobější proces. Vyhovuje jí spíše učít se z praxe nežli "biflování"	osahat si "to", zkusit prakticky, hrou, apod.	mnemotechnické pomůcky, sebeanalýza, prostředí, ve kterém se učí, vnitřní naladění	chvilí jí trvá, než se donutí	dokáže se soustředit hodinu i déle pouze na studium a stěží se nechá něčím vyrušit
<b>15MA36</b>	spíše snadno	ve skupině v kurzu, na který pravidelně dochází a který si platí; sama z knihy či nějakého programu	u francouzštiny většinou přepíše text, přeloží a několikrát přečte, čtení je základ; poté se pokusí naučené formulovat vlastními slovy	osahat si "to", zkusit prakticky, hrou, apod.	psaní	chvilí jí trvá, než se donutí	dokáže se soustředit hodinu i déle pouze na studium a stěží se nechá něčím vyrušit
<b>16JA47</b>	spíše snadno	sama či v individuální hodině s lektorem	anglická slovíčka se učí nahlas, čte si poznámky v sešitech z jiných studijních materiálů ze školy, poslouchá CD, jinak se učí z knih, ve kterých si dělá poznámky a podtrhává pro ni důležité věci	přednáška, vysvětlení a možnost diskutovat o tématu; písemné materiály, diagramy, obrázky tabulky, apod.	žádná	chvilí jí trvá, než se donutí	dokáže se soustředit hodinu i déle pouze na studium a stěží se nechá něčím vyrušit
<b>17MI48</b>	spíše snadno	sama z knihy či nějakého programu	neuvědla	osahat si "to", zkusit prakticky, hrou, apod.	neuvědla	často se donutí až na poslední chvíli	dokáže se soustředit hodinu i déle pouze na studium a stěží se nechá něčím vyrušit

#### **4.4.2. Vlastní způsoby získávání znalostí, dovedností a poznatků**

---

##### **Reflektovaná snadnost učení se**

- 1 respondentka uvádí, že se učí velmi snadno
- 14 respondentek uvádí, se učí spíše snadno
- 2 respondentky uvádí, že se učí středně obtížně

##### **Preferovaný způsob studia**

- 7 respondentek uvádí, že se nejraději učí samy z knih, různých materiálů či programů, aniž by je kdokoliv/cokoliv rušilo
- 2 respondentky se rády učí samy, vyhovuje jim i studium ve dvojici s další blízkou osobou
- 8 respondentkám vyhovuje jakýkoliv způsob: studium o samotě, individuální hodiny s lektorem či v kurzu s více osobami

##### **Proces učení**

- 13 respondentek nejvíce využívá opakované čtení, podtrhávání důležitých bodů, pořizování poznámek a zkrácených výtahů ze studovaných materiálů
- 5 respondentek navíc často používá přeřikávání učeného nahlas
- 2 respondentky u studia jazyků uvádějí prověřování naučeného formou testů

##### **Nejvhodnější způsob fixace znalostí/dovedností**

- 5 respondentek nejvíce preferuje zejména vizuální způsob fixace: písemné materiály, diagramy, obrázky, tabulky, apod.
- 4 respondentky nejvíce preferují auditivní způsob fixace - účast na přednáškách, vysvětlování látky, možnost diskutovat o tématu
- 6 respondentek má potřebu haptický způsob fixace – „osahat“ si to, co se učí, zkusit prakticky, hrou, apod.
- 3 respondentkám vyhovuje, mají-li možnost učené „slyšet, vidět, osahat si“

##### **Vlastní specifické pomůcky učení**

- 4 respondentky uvedly přeřikávání látky nahlas vlastními slovy
- 2 respondentky uvedly užívání mnemotechnických pomůcek
- 1 respondentka uvedla vizualizování učebního cíle
- 2 respondentky potřebují stimulaci v podobě jídla (1 respondentka se nemůže učit nalačno, 1 respondentka požívá při studiu čokoládu)
- 7 respondentek neuvvedlo žádné specifické pomůcky



Tabulka 4.4.2.

Respondentka	Navštěvovaná škola/kurz	Vzdělávací aktivity a cíle			
		Školní / profesní	Osobní rozvoj / introspekce	Volnočasové	Reflektovaná využitelnost získaných dovedností / znalostí
1TE24	žádná	MS Excel	žádné aktivity	žádné aktivity	u výběrových řízení či v praxi v zaměstnání
2KA28	dokončuje VŠ	PC programy, udržování znalosti angličtiny (poslechem médií, četbou)	úklid a lepší organizace domácnosti + dokumentů v PC; nezájem/odmítnutí nebrat osobně	více vaří	vše, co dělá, dělá pro sebe a vaří, že to využije i v zaměstnání
3LI29	amatérské divadlo	PC programy, udržování znalosti angličtiny stykem s cizinci, četba odborných článků (rozšiřování kulturního rozhledu)	texty pro plánovanou divadelní hru, učí se lepšimu soustředění a vnímavosti, pozornějšímu naslouchání druhým a nepřerušování, vaření	amatérské divadlo, učí se vařit, recepty konzultuje telefonicky se svými blízkými	využití vidí při obchodní korespondenci, administrativě, v kontaktu se zákazníky i v osobním životě s přáteli
4HA32	Akademie života	žádné	co vše nechce dělat + nevyhovuje jí myšlení lidí ve firmách, zvýšení sebehodnoty a sebevědomí, vyjít s minimem peněz a určit priority, skrývat nezaměstnanost, žít ve skleníkovém prostředí, oceňovat se za domácí práce, dělat, co jí baví, pracovat efektivněji, klidněji, bez shonu, žít z manželských peněz bez pocitu viny, stát si za svým názorem a říci ho nahlas, v rámci Akademie života si zvykat každé 2 měsíce na nové myšlení, vědění, nový pohled na sebe a svět,...	ruční práce (šití, vyšívání, batikování,... oděvu a bytových doplňků), puzzle, vyškabované obrázky, automatická kresba, experimenty ve vaření (přestala jíst maso, mléčné výrobky, zkouší nová jídla a chutě), úpravy bytu, hledá postupy (internet, knihovna) a vymýšlí vlastní, v bytě s manželem pořádá setkání lidí, kde vede meditace,...	může pečovat o další děti, seniory, domácnost, řídit menší kolektiv lidí, vést zájmové kroužky, poradnu pro maminky s dětmi, dělat tazatele při anketách, vyplňování dotazníků,... vše však v dobrém kolektivu lidí!
5KA32	žádná	údržba znalosti angličtiny (četbou textů, internet)	více medituje, chodí na zajímavé přednášky, více do přírody,	studuje feng-shui	názor, že to, co se člověk naučí, dřívě či později využije ve svém osobním rozvoji či kariéře, učení jí přináší dobrý pocit a trénuje paměť
6MA32	žádná	žádné	nemusí nutně patřit do nějakého pracovního kolektivu, nemusí zodpovídat otázku, že nikde nepracuje a nic nedělá	vařit zeleninový vývar a těstoviny se zeleninou - to samé jídlo pro známé uvařila již cca 3x	dle jejích slov se nenaučila nic a tak toto nic nemůže inovativně využít, zkušenosti nabyté v předchozím zaměstnání nevyužívá vůbec
7JA33	kurz francouzštiny	francouzština	zjistila, jak jí práce "zaškatkovala", jak moc jí dává hodnotu-nehodnotu - učí se všimnout si své hodnoty, více věřit, méně bojovat, více přemýšlet o tom, co vlastně hledá, překonala depresivní stavy, kdy se cítila jako "looser", řešila strach z kontaktu s lidmi a uzavírání se před společností, více věřit vesmíru, uvědomila si hodnotu peněz,...	sledování filmů v cizích jazycích, pro zábavu chodí na spontánní bubnování, navštívila seminář "Komunikace s dětmi"	využití vidí ve všem, čím v nezaměstnanosti prochází a co změníla
8ST51	kurz "Naučte se řídit byznys"	studium angličtiny on-line, PC znalosti, tvorba www, aktualizace informací v oblasti pracovního práva, účetnictví, daní,	pochopila důchodce, že "nikdy nemají čas", dobře si plánovat "zařizovací věci", vyzkoušela účinky celospektrálního osvětlení, plánuje absolvovat minikurz EFT	šití a různé typy tvořivé činnosti	nové dovednosti a znalosti jí pomohou zpestřit a obohatit život, pomoci i ostatním členům rodiny, pomohou jí stát se finančně nezávislou na rodině

<b>9SA55</b>	příprava na rekvalifikaci "Průvodcovské zkoušky" (samostudium)	angličtina - příprava na certifikát FCE (samostudium), příprava na rekvalifikaci "Průvodcovské zkoušky, studium koučování	pomoci si musí každý sám, bez známých práci neseženete, v ČR vládne diskriminace věkem, pracovníci MPSV jsou nekompetentní, vše probíhá na internetové bázi a živého HR člověka nepotkáte, vše v oblasti osobního rozvoje umí - učí to druhé	vaří každý den (z finančních důvodů), aranžuje květiny od ctitelů	individuálním studiem prohlubuje to, nač má talent - koučování, ale další vzdělávání a certifikáty jsou podmíněny financemi - díky letité praxi a studiu psychoanalýzy a koučinku
<b>10AN57</b>	žádná	angličtina, po 5-ti měsících registrace na ÚP bude žádat o rekvalifikaci v účetnictví (individuální akční plán)	žádné aktivity	navlékání korálků	v budoucím zaměstnání, při cestování
<b>11PA21</b>	žádná	začíná samostudium angličtiny	žádné aktivity	cvičení jógy podle knihy	v novém zaměstnání
<b>12PE25</b>	škola Anoss	jako vystudovaná rostlinolékařka si opakuje květiny, byliny, základy permakultury, ekologického pěstování rostlin, bezorebného setí,...	pracuje hlavně na sobě a změně svých podvědomých programů, které jí komplikují život (sama a ve spolupráci s lékařem, který používá alternativní způsoby léčení), meditace, snaha být ve svém středu	nové skladby na klavír, čte mnoho knih, kde jsou prospěšné informace, babička jí učí plést	neví, jak vše naučené využije v praxi, prý se nejlépe naučí, když se tzv. "hodí do vody" - tedy praxí, nikoliv teorií
<b>13KA31</b>	žádná	program ArchiCAD + návrhy, rekonstrukce a renovace bytů, výroba ekologického septiku s pískovým filtrem, stavba veřejného dětského hřiště v rámci platné legislativy, před 4 roky nucena učit se vše, co se týče judaismu, kosher stravování a absolvovat zkoušky v rámci nutné konverze k tomuto náboženství vzhledem ke sňatku s příslušníkem tohoto náboženství, který se v Židovské obci významně angažuje ...	větší míry intimity ve smyslu menší sebekontroly a větší přirozenosti ve vztahu k partnerovi a naopak ve vztahu k rodičům a sourozencům, odhalování traumat z dětství, výchova dětí, lepší stav psychiky (rok bez epizody klinické deprese), ale beztak se zhoršuje sebevědomí, asertivita, pocity selhání, kognitivní dovednosti, učí se přijímat tělesné stárnutí, odmítnout, nehodnotit, nesrovnávat se s úspěšnějšími lidmi, nekontrolovat osobně každou subdodávku	základy judaismu, kosher stravování, výroba čokoládových ozdob a pásků na dorty, malování na hedvábí, vyučování batolat lyžování, měření CRP a glykémie, práce s motorovou pilou, sněžnou frézou, tavicí pistolí, atd.	naučené může využít ke snížení spotřeby psychofarmak, alespoň přechodnému, předávání dětem, vytváření rodinného zázemí, k zahnání mlsné, proces učení a uplatňování naučeného mimo pracovní sféru jí slouží i k omlouvání nezaměstnanosti
<b>14RA34</b>	škola Anoss, dvouletý kurz Craniosakrální Biodynamiky (ukončen 4/2009)	masáže, craniosakrální biodynamiku, podrobněji anatomii lidského těla, práci s tělem v pohybu a tanci a to převážně vlastní zkušeností prožíváním, učí se naslouchat bez předsudků a posuzování, což je důležité pro tuto formu terapie	uvědomění si priorit v životě, být sama sebou, najít hodnotu sama pro sebe, přijímat skutečnost, že je živena přítelem, že nepřináší domů žádný výdělek, výzva brát a nic nedávat v oblasti financí, hodnotu peněz vidí jinak než za svého desetiletého bankovního působení, pracuje se strachem z nedostatku, učí se trpělivosti, důvěře ve své schopnosti, žít v každodenním kontaktu s přítelem, vařit, starat o dům, partnera, své potřeby, řídit auto na úzkých zamrzlých silničkách, odpočívat, zpomalit a dlouhodobě relaxovat, pracuje formou meditací a sebeanalýzy, vystopování svých pohnutek, pocitů, prožívání emocí a cestou otevřenosti v komunikaci nejen s přítelem	vaření - recepty z kuchařských knih a pomocí naprosté improvizace, výtvarně se vyjadřovat pastelkami, zachytit obrazy z meditací či přenést na papír obrazy ze svých snů a fantazie, zkouší svoji školní zálibu - tvůrčí psaní, myšlenky a nápady se snaží převést do slov v poutavém stylu, snaží se udržovat útulné rodinné láskyplné prostředí	vaření a malování může využít v době, kdy bude mít s přítelem děti, v masážích a cranio ošetření jí pomůže dobrá znalost anatomie
<b>15MA36</b>	škola Anoss, kurz francouzštiny (Francouzský institut, Praha)	francouzština, Skype	7 návyků skutečně efektivních lidí - učí se četbou knihy, pěstuje sebedisciplínu, více odmítla sdílet i o studiu školy Anoss	dle jejich slov se neučí nic nového, opakuje dávno získané dovednosti - pletení, šití, vaření	konkrétní aplikaci naučeného neuvědla, cokoliv nového prý nepředčí fakti pěstování sebedisciplíny
<b>16JA47</b>	kurz angličtiny, němčiny, kurz Pracovník v sociálních službách, Univerzita nové doby	angličtina, němčina, problematika sociální práce	dochází na psychoterapii + čte literaturu v této oblasti, sportuje, učí se říkat "ne"	zajímá se o filmový casting	jazyk a zájmy, které má, by chtěla využít při ucházení se o práci farmaceutického reprezentanta

<b>17MI48</b>	žádná	žádné	dochází na psychoterapii doplněnou o alternativní působení ( meditace, autopatie, homeopatie atd.) - snaha změnit nedostatečnou průraznost, zvýšit pocit sebehodnoty a sebedůvěru	neuveďla	neuveďla
---------------	-------	-------	---	----------	----------

#### 4.4.3. Motivace ke studiu, její stimuly a překážky

---

##### **Primární motivace**

- 15 respondentek uvádí, že je učení baví, dělá jim radost, mají chuť a potřebu umět, dozvědět se něco nového
- 2 respondentky mají kromě těchto pohnutek motivaci vzdělávat se, aby získaly nové zaměstnání
- 1 respondentka je motivována pouze snahou získat nové zaměstnání (učí se pouze MS Excel)
- 1 respondentka má potřebu využít smysluplně volný čas

##### **Stimuly motivace**

- 17 respondentek, tedy všechny, uvádí, že jejich motivaci udržuje fakt, že je učení se něčemu baví a zajímá, 2 respondentky připojují poznámku, že je podporují a motivují jejich blízcí
- 2 respondentky se cítí méněcenné, chtějí si studiem zlepšit sebedůvěru
- 1 respondentka má obavu, že nezíská dostatečně finančně ohodnocené zaměstnání

##### **Překážky motivace**

- 13 respondentek uvádí finanční důvody
- 5 respondentek uvádí lenost
- 2 respondentky uvádí nechuť cokoliv dělat
- 2 respondentky se nerady učí klasickým „biflováním“ (1 respondentka navíc vnímá neúčinnost a nepotřebnost vědomostí z typické školní instituce)
- 2 respondentky věnují mnoho času péči o rodinu a domácnost
- 2 respondentky dávají přednost přátelům, se kterými raději tráví čas
- 2 respondentky naráží na reakce manželů, kteří neschvalují jejich vzdělávací aktivity

Tabulka 4.4.3.

Respondentka	Motivace ke studiu, její stimuly a překážky		
	Primární motivace	Stimuly motivace	Překážky motivace
1TE24	získání nové práce	baví ji to a zajímá; strach, že nenajde práci; cítí se méněcenná, chce si zlepšit sebedůvěru	zejména finanční důvody a lenost
2KA28	baví ji to a dělá radost	baví ji to a zajímá	finanční důvody, lenost, nechut' cokoliv dělat
3LI29	chut' a potřeba umět, dozvědět se něco nového	baví ji to a zajímá, podpora blízkých, využitelnost v budoucnu	zejména finanční důvody, nedostatek času, klidu, rodinné povinnosti (domácnost, starost o synovce, návštěvy babičky v LDN), únava, nedostatek spánku, nutnost odpočinout si, odreagovat se
4HA32	baví ji to a dělá radost	baví ji to a zajímá	finanční důvody, lenost, nechut' cokoliv dělat, nikdy ji nebavilo něco se učit, děti
5KA32	chut' a potřeba umět, dozvědět se něco nového	baví ji to a zajímá	množství přátel, se kterými raději tráví volný čas, finanční důvody, lenost
6MA32	baví ji to a dělá radost a chut' a potřeba umět, dozvědět se něco nového	baví ji to a zajímá	množství přátel, se kterými raději tráví volný čas, lenost, nedostatek klidu
7JA33	baví ji to a dělá radost a chut' a potřeba umět, dozvědět se něco nového	baví ji to a zajímá; strach, že nenajde práci; cítí se méněcenná, chce si zlepšit sebedůvěru	nebaví ji typické vzdělávání, spousta věcí je nepotřebná pro praxi a v životě neužitečná
8ST51	chut' a potřeba umět, dozvědět se něco nového a snaha získat nové zaměstnání	baví ji to a zajímá, přátelé a známí jí fandí	finanční důvody, manžel neschvaluje její aktivity v oblasti osobního rozvoje
9SA55	baví ji to a dělá radost a chut' a potřeba umět, dozvědět se něco nového a snaha získat nové zaměstnání	baví ji to a zajímá	zejména finanční důvody
10AN57	chut' a potřeba umět, dozvědět se něco nového	baví ji to a zajímá; strach, že nenajde slušně placenou práci	finanční důvody
11PA21	potřeba využít smysluplně volný čas	baví ji to a zajímá a "zabíjí tím čas"	finanční důvody
12PE25	baví ji to a dělá radost	baví ji to a zajímá	málo možností v malém městě, oproti Praze, kde je více možností pro vzdělávání, více kurzů, které by ráda navštěvovala
13KA31	chut' a potřeba umět, dozvědět se něco nového	baví ji to a zajímá, podpora manžela	zejména starost o domácnost a kojení, dále zdravotní důvody (přirozené stárnutí mozku), nedostatek času, přesvědčení, že to stejně nemá smysl, nic jí to nepřinese, nic to nezmění, nevěří si, že se může naučit to, co by chtěla
14RA34	baví ji to a dělá radost	baví ji to a zajímá	zejména finanční důvody, nedostatek času a lenost

<b>15MA36</b>	baví ji to a dělá radost a chuť a potřeba umět, dozvědět se něco nového, potřeba využít volný čas smysluplně	baví ji to a zajímá a "zabíjí tím čas"	zejména finanční důvody, nikdy ji nebavilo něco se učit
<b>16JA47</b>	baví ji to a dělá radost	baví ji to a zajímá	manžel neuznává hodnotu vzdělávání, finanční důvody
<b>17MI48</b>	chuť a potřeba umět, dozvědět se něco nového	baví ji to a zajímá	finanční důvody

#### **4.4.4. Socioekonomické zázemí**

---

##### **Psychická podpora v nezaměstnanosti**

- 7 respondentek nachází ve svém okolí velkou psychickou oporu
- 6 respondentek dostává od svého okolí dostatečnou psychickou oporu
- 2 respondentyk naráží na nepochopení a nepřijetí (1 respondentka ze strany manžela, 1 ze strany rodičů)
- 1 respondentka je zahrnována výčitkami a nadávkami od manžela

##### **Podpora vzdělávání u blízkých (rodina, přítel)**

- 9 respondentek je ve vzdělávání podporováno
- 2 respondentyk žijí samy, neuvádí konkrétní údaj
- 2 respondentyk činí to, co považují za vhodné a okolí to přijímá jako fakt
- 3 respondentyk naráží na nepochopení jejich vzdělávacích zájmů v rodině, přátele souhlasí
- 1 respondentka má, vzhledem k faktu, že má 4 malé děti, vysoké vzdělávací cíle (medicína) a manžel i psychoterapeuta studium zamítají, děti jakékoliv její studium nesou nelibě a vyžadují neustálou pozornost a péči

##### **Míra finanční deprivace**

- 11 respondentek hodnotí míru své finanční deprivace jako nízkou, nemusí se ještě po nějakou dobu příliš omezovat
- 5 respondentek již naráží na nutnost zvažovat své výdaje, míru své finanční deprivace hodnotí jako střední
- 1 respondentka čelí vysoké finanční deprivaci, nemá dostatek prostředků na uspokojení základních životních potřeb

##### **(Případná) finanční podpora v blízkém okolí**

- 14 respondentek uvádí, že je jejich nejbližší okolí schopno a ochotno je po nezbytně nutnou dobu finančně podpořit
- 3 respondentyk tuto možnost spíše vylučují

Tabulka 4.4.4.

Respondentka	Socioekonomické zázemí			
	Úroveň finanční deprivace	Podpora blízkého okolí (rodina, přítel)	Psychická podpora v nezaměstnanosti	Podpora vzdělávání u blízkého okolí (rodina, přítel)
1TE24	nízká, má úspory, dokáže uspokojit základní potřeby	ano	ano a velkou	neuvděla
2KA28	nízká, má úspory, dokáže uspokojit základní potřeby	ano	ano a velkou	rozhodně ano
3LI29	střední, "počítá každou korunu"	spíše ne	rozhodně ano a velkou	okolí reaguje pozitivně, má VŠ vzdělané rodiče, sestru, bratrance a sestřenicí a přátelé, pokud nemají VŠ, tak jsou přesto velmi vzdělaní a rádi se učí novým věcem a baví je rozšiřovat si své znalosti a dovednosti
4HA32	nízká, dokáže uspokojit základní potřeby, nemusí se nyní příliš omezovat	ano	rozhodně ano a velkou	okolí reaguje pozitivně, pokud se pro něco rozhodne, manžel ji přesvědčuje, aby studovala VŠ - tomuto mírnému tlaku však odolává
5KA32	střední, "počítá každou korunu"	spíše ano	spíše ano	když chce něco udělat, rozhoduje o tom většinou sama a ostatní to většinou přijímají tak, jak to je
6MA32	nízká, po nějakou dobu se nemusí příliš omezovat	rozhodně ano	spíše ano	lidem z blízkého okolí je to jedno, případně studium by hodnotili pozitivně
7JA33	nízká, po nějakou dobu se nemusí příliš omezovat	rozhodně ano	spíše ne, otec má názor, že to není dobré pro její kariéru, matka má strach, zda nějakou práci najde	rodina ji podporuje v jakémkoliv vzdělávání v institucích, přátelům je to jedno
8ST51	nízká, má úspory, dokáže uspokojit základní potřeby	rozhodně ano (manžel je ze "staré školy" a mají společné finance)	děti ano, manžel vůbec	přátelé a známí ji podporují, manžel by preferoval, aby se vzdělávala pouze v "seriozních oblastech"
9SA55	střední, "počítá každou korunu"	rozhodně ano	rozhodně ano a velkou	ano, obdivují ji
10AN57	nízká, po nějakou dobu se nemusí příliš omezovat	spíše ne	spíše ano	ano
11PA21	nízká, po nějakou dobu se nemusí příliš omezovat	rozhodně ano	spíše ano	rozhodně ano
12PE25	nízká, po nějakou dobu se nemusí příliš omezovat	rozhodně ano	rozhodně ano a velkou	pozitivní podpora
13KA31	nízká, po nějakou dobu se nemusí příliš omezovat	rozhodně ano	spíše ano	nápad přihlásit se "na stará kolena" na medicínu odmítli manžel i poradkyně jako "kravinu", jakékoliv samostudium nesou neolibě děti, které chtějí a ty menší potřebují neustálou péči a přítomnost matky
14RA34	střední, "počítá každou korunu"	rozhodně ano	spíše ano	rodina a přátelé byli zpočátku hodně překvapeni, měli o ni strach, z jejího okolí málokdo chápal touhu učit se novým věcem či dokonce změnu jejího života, odstěhování z Prahy, postupem času se to změnilo v podporu a oporu
15MA36	střední, "počítá každou korunu"	rozhodně ano	rozhodně ano a velká	rozhodně ano, reagují kladně



<b>16JA47</b>	nízká, má úspory, dokáže uspokojit základní potřeby	rozhodně ne, manžel jí poskytuje finanční podporu, ale denně je zahrnována výčitkami a nadávkami	rozhodně ne, je zahrnována výčitkami a nadávkami	rozhodně ne, doma nemá absolutně žádné zázemí, manžel na její vzdělávání "žárlí", i kdyby to byla jen četba knihy
<b>17MI48</b>	vysoká, často nemá na jídlo, dluží na nájmu či jí to hrozí	spíše ne	spíše ne	je zcela sama

#### **4.4.5. Časové strukturování vzdělávání/učení se/opakování učiva**

---

##### **Nárůst/pokles vzdělávacích aktivit v nezaměstnanosti**

- 15 respondentek věnuje vzdělávání či osobnímu rozvoji v období nezaměstnanosti více času než když byly zaměstnány
- 1 respondentka mu věnuje stejně času
- 1 respondentka méně času

##### **Frekvence učení se/opakování učiva**

- 2 respondentky se učí/opakují látku každý den
- 5 respondentek se učí/opakuje látku každý druhý den
- 6 respondentek se učí/opakuje látku 1x – 2x za týden
- 3 respondentky se učí/opakují látku velmi zřídka
- 1 respondentka se učí/opakuje látku pouze, když se jí chce, každý týden jinak, není zde pravidelnost

##### **Pravidelnost**

Pravidelnost v učení se/opakování učiva se, na základě dotazníků, nedá u 8 respondentek zcela objektivně vyhodnotit, protože se odpovědi respondentek v několika souvisejících údajích (frekvence učení se/opakování učiva; způsob plánování a schopnost dodržet plán), často a značně rozcházejí. 9 respondentek uvádí kongruentní údaje.

- 2 respondentky uvedly u schopnosti pravidelně se učit/opakovat učivo „většinou ano“
- 11 respondentek „spíše ano“
- 2 respondentky „spíše ne“
- 2 respondentky „většinou ne“

##### **Způsob plánování učení se/opakování učiva**

3 respondentky používají diář či kalendář

2 respondentky používají list papíru, kam si zapisují úkoly, které mají splnit

8 respondentek si plánuje pouze „v hlavě“, nikam si údaj nezapisují

4 respondentky si nic neplánují

##### **Schopnost dodržet plán**

Zde, stejně jako u údaje o pravidelnosti, nelze tato data u 8 respondentek objektivně vyhodnotit, jelikož se v jednotlivých výpovědích (frekvence učení se/opakování učiva; pravidelnost a způsob plánování) rozcházejí. 9 respondentek uvádí kongruentní údaje.

- 6 respondentek uvádí „většinou ano“
- 7 respondentek uvádí „spíše ano“
- 2 respondentky uvádí „spíše ne“
- 2 respondentky neuvádí žádný údaj, důvodem je odpověď u předchozí otázky, že si nic neplánují

**Schopnost přimět se začít se ihned učit**

- 2 respondentky uvádí, že jsou schopny začít se učit ihned bez prodlení
- 10-ti respondentkám chvíli trvá, než se donutí
- 4 respondentky se často donutí až na „poslední chvíli“
- 1 respondentka rozlišuje, pokud jí to baví, je schopna začít ihned, pokud nebaví, chvíli jí trvá, než se donutí

**Schopnost soustředění**

- 10 respondentek uvádí, že je schopno soustředit se na studium hodinu i déle a nechají se ztěžít něčím vyrušit
- 7 respondentek se plně soustředí maximálně 20-30 minut a poté jim začnou myšlenky unikat na jiné věci

Tabulka 4.4.5.

Respondentka	Časové strukturování vzdělávání/učení se/opakování učiva							
	Schopnost ihned se začít učit	Schopnost soustředit se	Vzdělávání věnuje nyní více/méně času než dříve	Frekvence opakování / učení se	Pravidelnost	Preferovaná denní doba k učení	Způsob plánování	Schopnost dodržet plán
1TE24	chvíli jí trvá, než se donutí	dokáže se soustředit hodinu i déle pouze na studium a stěží se nechá něčím vyrušit	více	velmi zřídka	spíše ano	kdykoliv	pouze "v hlavě"	spíše ano
2KA28	často se donutí až na poslední chvíli	plně maximálně 20-30 minut, poté jí unikají myšlenky na jiné věci	více	1x - 2x za týden	spíše ano	dopoledne	speciální papír, kam si píše úkoly, které má splnit	spíše ano
3LI29	chvíli jí trvá, než se donutí	plně maximálně 20-30 minut, poté jí unikají myšlenky na jiné věci	více	ob den	spíše ano	dopoledne	pouze "v hlavě"	většinou ano
4HA32	často se donutí až na poslední chvíli	dokáže se soustředit hodinu i déle pouze na studium a stěží se nechá něčím vyrušit	více	velmi zřídka	spíše ne	kdykoliv	pouze "v hlavě"	většinou ano
5KA32	chvíli jí trvá, než se donutí	plně maximálně 20-30 minut, poté jí unikají myšlenky na jiné věci	více	1x - 2x za týden	spíše ano	dopoledne	pouze "v hlavě"	spíše ano
6MA32	často se donutí až na poslední chvíli	dokáže se soustředit hodinu i déle pouze na studium a stěží se nechá něčím vyrušit	více	velmi zřídka	většinou ne	ráno	speciální papír, kam si píše úkoly, které má splnit	spíše ano
7JA33	když ji to baví, je snadné začít ihned, když ji to nebaví, chvíli jí trvá, než se k tomu donutí	plně maximálně 20-30 minut, poté jí unikají myšlenky na jiné věci	více	ob den	spíše ano	kdykoliv	nic neplánuje	neuedla
8ST51	snadné sednout si a ihned začít	dokáže se soustředit hodinu i déle pouze na studium a stěží se nechá něčím vyrušit	více	každý den alespoň trochu	většinou ano	dopoledne	zapisováním do kalendáře	většinou ano
9SA55	snadné sednout si a ihned začít	dokáže se soustředit hodinu i déle pouze na studium a stěží se nechá něčím vyrušit	více	každý den (angličtinu)	spíše ano	kdykoliv	pouze "v hlavě"	většinou ano
10AN57	chvíli jí trvá, než se donutí	plně maximálně 20-30 minut, poté jí unikají myšlenky na jiné věci	více	ob den	spíše ano	dopoledne	zapisováním do diáře	spíše ano
11PA21	chvíli jí trvá, než se donutí	plně maximálně 20-30 minut, poté jí unikají myšlenky na jiné věci	více	ob den	spíše ano	dopoledne	nic neplánuje	neuedla
12PE25	chvíli jí trvá, než se donutí	plně maximálně 20-30 minut, poté jí unikají myšlenky na jiné věci	stejně	když se jí chce, každý týden jinak	spíše ano	dopoledne	nic neplánuje	většinou ano - protřečí si
13KA31	chvíli jí trvá, než se donutí	dokáže se soustředit hodinu i déle pouze na studium a stěží se nechá něčím vyrušit	méně	1x - 2x za týden	většinou ne	večer	nic neplánuje	spíše ne
14RA34	chvíli jí trvá, než se donutí	dokáže se soustředit hodinu i déle pouze na studium a stěží se nechá něčím vyrušit	více	1x - 2x za týden	spíše ne	večer	pouze "v hlavě"	spíše ano
15MA36	chvíli jí trvá, než se donutí	dokáže se soustředit hodinu i déle pouze na studium a stěží se nechá něčím vyrušit	více	ob den	spíše ano	dopoledne	pouze "v hlavě"	spíše ano

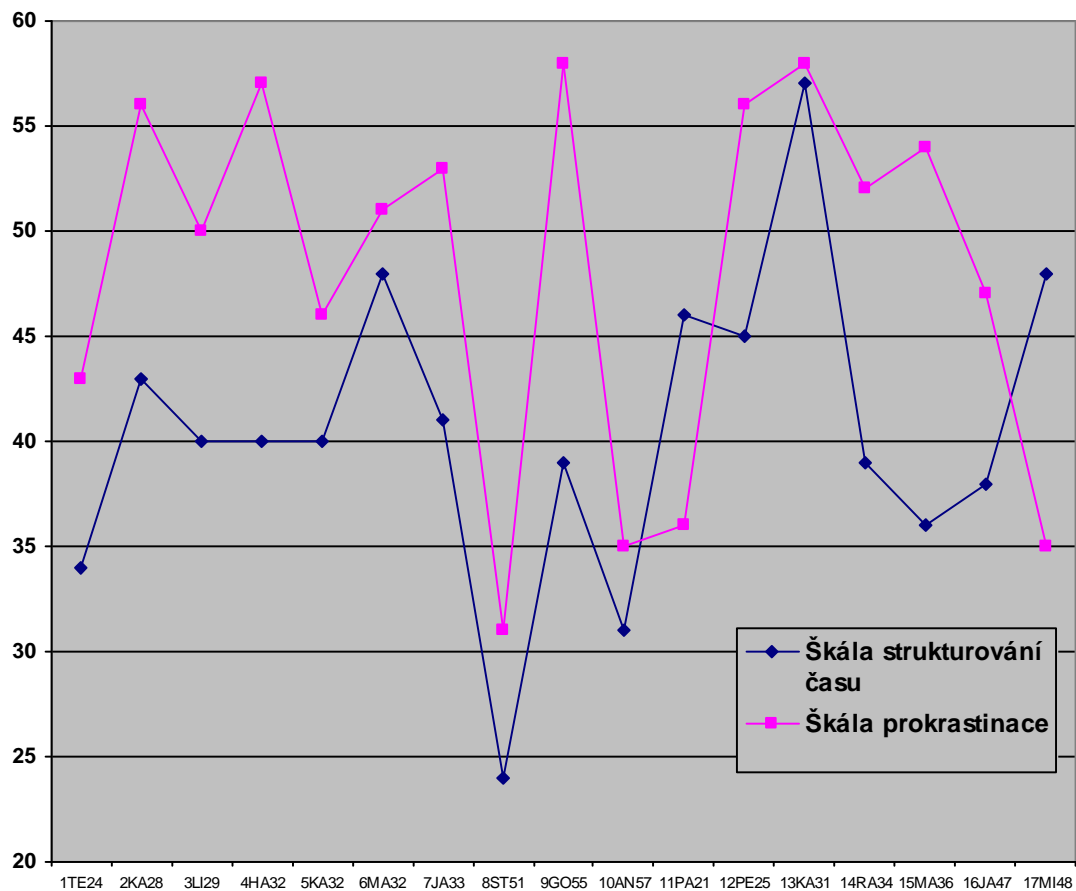
<b>16JA47</b>	chvíli jí trvá, než se donutí	dokáže se soustředit hodinu i déle pouze na studium a stěží se nechá něčím vyrušit	více	1x - 2x za týden	většinou ano	dopoledne	pouze "v hlavě"	většinou ano
<b>17MI48</b>	často se donutí až na poslední chvíli	dokáže se soustředit hodinu i déle pouze na studium a stěží se nechá něčím vyrušit	méně	1x - 2x za týden	spíše ano	dopoledne	zapisováním do díáfe	spíše ne

**Škála strukturování času a škála prokrastinace – souhrné indexy tvoří součty hrubých skóre v jednotlivých testech - viz tabulka 4.4.6. a graf 4.4.7.**

**Tabulka 4.4.6.**

<b>Respondentka</b>	<b>Škála strukturování času (hrubý skór 15-75)</b>	<b>Škála prokrastinace (hrubý skór 20-75)</b>
<b>1TE24</b>	34	43
<b>2KA28</b>	43	56
<b>3LI29</b>	40	50
<b>4HA32</b>	40	57
<b>5KA32</b>	40	46
<b>6MA32</b>	48	51
<b>7JA33</b>	41	53
<b>8ST51</b>	24	31
<b>9SA55</b>	39	58
<b>10AN57</b>	31	35
<b>11PA21</b>	46	36
<b>12PE25</b>	45	56
<b>13KA31</b>	57	58
<b>14RA34</b>	39	52
<b>15MA36</b>	36	54
<b>16JA47</b>	38	47
<b>17MI48</b>	48	35

Graf 4.4.7.



Graf naznačuje velké rozdíly ve výsledcích v obou testech. Pouze u 5-ti respondentek jsou hodnoty součtů hrubých skóre srovnatelné. U většiny respondentek se hodnoty součtů hrubých skóre u schopnosti strukturovat čas a tendence k prokrastinaci významně odlišují.

U těchto testů také, dle mého názoru, hrozí snaha některých respondentek „ukázat se v lepším světle“, což je nasnadě předpokládat například u respondentky 1TE24, která neprokázala dostatečný zájem o studium a jiné aktivity v oblasti osobního rozvoje či volného času, některé otázky odmítla zodpovědět, u otázek týkající se frekvence učení se/opakování učiva, pravidelnosti, způsobů plánování a dodržování plánů vykazovala rozpory v odpovědích.

Výrazně rozporná zjištění taktéž nacházím u respondentek 4HA32, 17MI48, 9SA55.

Dle celkových výsledků si nejlépe strukturuje čas respondentka 8ST51, dále 10AN57, 5KA32 a 3LI29.

Dle celkových výsledků nejhůře pracují s časem respondentky 4HA32, 6MA32, 7JA33, 13KA31. Výsledek je ovšem diskutabilní vzhledem k tomu, že respondentka 4HA32 pečuje o 2 malé děti a uvádí mnoho aktivit, kterými naplňuje svůj den a respondentka 13KA31, která pečuje o 4 malé děti a zvládá mnoho i technicky náročných prací. U této respondentky je jistě klíčová vysoká míra sebekritičnosti, což dokládá i informacemi o svém psychickém stavu a nízkém sebehodnocení a proto mohou být výsledky v obou testech taktéž zkreslené.

### **Škála strukturování času**

Tento dotazník obsahující 15 otázek měří schopnost smysluplně a strukturovaně využívat čas. Nízký součet hodnot hrubých skóre naznačuje tendenci k vyšší míře strukturovanosti ve využití času. Vysoký součet hodnot hrubých skóre vypovídá o nižší tendenci ke smysluplnému a strukturovanému využití času.

Nejnižšího součtu hodnot hrubých skóre v testu dosáhla respondentka 8ST51 (24).

Nejvyššího součtu hodnot hrubých skóre v testu dosáhla respondentka 17MI48 (57).

- 1 respondentka dosáhla, v porovnání s ostatními, nejvyšší hodnoty součtu hrubých skóre 57
- 9 respondentek dosáhlo hodnot součtu hrubých skóre 40-48 (40, 41, 43, 45, 46, 48)
- 6 respondentek dosáhlo hodnot součtu hrubých skóre 31-39 (31, 34, 36, 38, 39)
- 1 respondentka dosáhla, v porovnání s ostatními, nejnižší hodnoty součtu hrubých skóre 24

### **Škála prokrastinace**

Dotazník obsahuje 20 otázek a měří tendenci k prokrastinaci (oddalování povinností). Nízký součet hrubých skóre naznačuje nízkou tendenci k prokrastinaci, vysoký součet hrubých skóre naznačuje vysokou tendenci k prokrastinaci.

Nejnižšího součtu hodnot hrubých skóre v testu dosáhla respondentka 8ST51 (31).

Nejvyššího součtu hodnot hrubých skóre v testu dosáhla respondentka 9SA55 (58).

- 10 respondentek dosáhlo součtu hodnot hrubých skóre 50-58 (50, 52, 53, 54, 56, 57, 58)
- 3 respondentky dosáhly součtu hodnot hrubých skóre 43, 46 a 47.
- 2 respondentky dosáhly součtu hodnot hrubých skóre 31 a 35.
- 8 respondentek se výsledky pohybovalo v oblasti středních hodnot



#### 4.4.6. Shrnutí informací z dotazníků

---

Výzkumné šetření prokázalo u většiny respondentek poměrně vysoký zájem o další vzdělávání a osobní rozvoj, který vyplýval z jejich vlastní iniciativy a osobní motivace. Vypovídaly, že učení jim jde spíše snadno, až na 2 výjimky, které se učí středně obtížně. Většina respondentek se v období nezaměstnanosti vzdělává a pracuje na svém osobním rozvoji více než když byla zaměstnána.

Jelikož bylo výzkumné šetření realizováno na poměrně úzkém vzorku osob, nelze výsledky vztahovat na celou ženskou populaci v České republice. Výsledky jsou taktéž ovlivněny skutečností, že 10 respondentek patří do určité komunity, která se aktivně zajímá o duchovní rozvoj, meditace, mimosmyslové vnímání, různé formy terapií a cíleně a intenzivně pracuje na svém osobním rozvoji (3LI29, 4HA32, 5KA32, 7JA33, 8ST51, 12PE25, 14RA34, 15MA36, 16JA47, 17MI48).

O značnou práci na osobním rozvoji a introspekci se taktéž snaží respondentky 9SA55, 13KA31, které se vzdělávají v mnoha oblastech využitelných profesně i v rámci využití volného času. U respondentky 9SA55 se projevuje poměrně vysoká kritičnost vůči sociálnímu systému a přístupu pracovníků MPSV a personalistů.

Respondentka 1TE24 vyvíjí, na základě získaných informací, malé úsilí o osobní rozvoj a vzdělávání. Po celou dobu nezaměstnanosti věnovala jen malý čas studiu programu Excel, který měl být testován v druhém kole pohovoru u potenciálního zaměstnavatele, do kterého postoupila.

Respondentky 6MA32 a 11PA21 jeví, na rozdíl od respondentky 1TE24 zájem o více oblastí možného studia a seberozvoje.

Respondentky 2KA28 a 10AN57 přistupují k osobnímu rozvoji a vzdělávání pragmaticky a prakticky, soustředují se na aktuální výzvy a potřeby. 10AN57 hodlá využít po uplynutí 5-ti měsíční registrace na Úřadu práce tzv. individuální akční plán vzdělávání (viz teoretická část).

Většina respondentek je schopna realisticky reflektovat možné využití získaných vědomostí a dovedností v osobním i pracovním životě.

Pouze 1 respondentka (17MI48) trpí hlubokou finanční deprivací a není schopna dostatečně uspokojit ani své základní životní potřeby. Na vzdělávání se jí, vzhledem k této skutečnosti, nedostávají finance vůbec. Většina respondentek netrpí finanční deprivací, která by jim neumožňovala uspokojovat základní životní potřeby a bránila v navštěvování placených škol, kurzů a seminářů zaměřených na osobní rozvoj. I přes tento fakt uvádí 13 respondentek jako překážku ve vzdělávání právě finanční důvody. Rády by do vzdělávání a osobního rozvoje investovaly ještě více. 3 respondentky nenachází dostatečně vstřícnou odezvu ve svém nejbližším okolí na fakt, že jsou nezaměstnané a že se vzdělávají v oblastech, které toto okolí nepodporuje.

Z hlediska časového strukturování vzdělávání a rozvojových aktivit nebyla u respondentek zjištěna striktní disciplína či přesná organizace času, spíše jejich pravděpodobné tendence k plánování/neplánování učení se/opakování a schopnost plán dodržet. Jejich subjektivní odpovědi odrážely zhruba ve 2/3 nízkou či mírnou tendenci k prokrastinaci a u 1/3 respondentek spíše vyšší. **Jednoznačnou pozitivní korelaci mezi přístupem respondentek ke vzdělávání a dobrou schopností strukturovat čas a nízkou tendencí k prokrastinaci toto výzkumné šetření neprokázalo.** U několika respondentek vyšly najevo rozpory v jednotlivých odpovědích týkajících se časového strukturování času vzdělávání a ve výsledcích v dotaznících měřících míru strukturování času a tendence k prokrastinaci. Pravděpodobným důvodem mohou být zkreslení způsobená podceňováním či naopak snahou některých respondentek ukázat se v lepším světle.

#### 4.4.7. Rozhovor s respondentkou 9SA55

---

Ačkoliv těžiště výzkumného šetření spočívalo v dotazníkové formě, uskutečnila jsem s jednou respondentkou volný nestrukturovaný rozhovor, který se dotýkal vzdělávání, strukturování času a dalších zájmovostí, které období jejího čtrnáctiměsíčního období nezaměstnanosti provázely.

Z hlediska charakteristiky má drobnou, štíhlou postavu. Je to zajímavá, charismatická osobnost, pohledná, přitažlivá, má silný životní náboj. Otevřená, přímá, upřímná, přemýšlivá. Vysoce empatická a intuitivní. Sama o sobě říká, že má šestý smysl. Dokáže odhadnout, co člověka trápí, ať jde o osobní či zdravotní problémy. Někdy ji její intuice až zaskočí. Aby aktuální problémy zvládla, je třeba navázat silný vztah se sebou sama, odevzdat se situaci a nechat věci, ať plynou. Ačkoliv je v těžké situaci, je připravena bojovat sama se sebou a svými strachy. Je přesvědčena, že práci mít bude a užívá se. Vzhledově vypadá zhruba o 20 let mladší. Ačkoliv se cítí izolovaná, má tři ctitele. Ve svém věku je stále svobodná, potřebuje mít pocit absolutní svobody a to s sebou nese i negativa. Snaží se žít život naplno, i když v této, pro ni tak dlouhém období, se jí to příliš nedaří.

Tato respondentka se vyznačovala poměrně kritickým postojem k nezaměstnanosti jako takové, které předcházely poměrně náročné a bolesné životní situace, kterým čelila po celou dobu nezaměstnanosti. Ač byla v průběhu rozhovoru velmi otevřená, data zveřejněná v této práci musela nejprve projít její kontrolou, jelikož dávala najevo obavy o případné odhalení její identity. Mnoho, z mého pohledu podstatných a zajímavých informací, proto v záznamu rozhovoru chybí. Celkově se u ní projevovala vysoká úzkostnost, roztěkanost, obavy ze selhání spojené se vzděláváním a plánovanými zkouškami, na kterých stavěla svou další existenci. Rozhovor přinesl zajímavé údaje týkající se jejího využívání a strukturování času, které je významně individualistické a nekonformní a dokresluje její osobitý charakter a životní styl. I tyto informace bohužel zcela cenzurovala. U škály prokrastinace dosáhla, ve srovnání s ostatními respondentkami, nejvyšší hodnoty součtu hrubých skóre. Detailnější informace jsou uvedeny v příloze 8.6.

## 5. ZÁVĚR

Intencí této práce bylo zmapovat, jakým způsobem využívá čas v období nezaměstnanosti několik nezaměstnaných žen ke vzdělávání a zjistit, jaké jsou jejich vzdělávací aktivity a cíle; vlastní učební styly a způsoby získávání znalostí, dovedností a poznatků; motivace ke studiu, její stimuly a překážky a s tím související socioekonomické zázemí; časové strukturování vzdělávání/učení se/opakování učiva.

Zároveň byla u respondentek zjišťována dotazníkovou formou míra strukturování času a tendence k prokrastinaci formou škál.

Na základě těchto zjištění jsem se pokoušela nalézt případnou pozitivní korelaci mezi přístupem respondentek ke vzdělávání a dobrou schopností strukturovat čas a nízkou tendencí k prokrastinaci.

Na základě podrobného průzkumu problematiky nezaměstnanosti, vzdělávání, strukturování času a prokrastinace jsem přistoupila k realizaci výzkumného šetření, které bylo provedeno na vzorku 17-ti respondentek, z nichž 10 respondentek žije v Praze a 7 v jiných oblastech České republiky. Vzhledem ke složení výzkumného vzorku nelze zjištěné údaje zobecnit na celou ženskou populaci v České republice, ale jistě je tato práce přínosem v pohledu na problematiku nezaměstnanosti, vzdělávání nezaměstnaných a jejich schopnosti strukturovat si čas a naplnit jej smysluplnými aktivitami.

Respondentky vyplňovaly dotazníky, ke kterým dostaly podrobné instrukce. Po dobu sběru a vyhodnocování dat jsem s respondentkami udržovala aktivní kontakt a doplňovala chybějící či dodatečné údaje.

Z celkového počtu tvoří 10 respondentek určitou komunitu, která sdílí podobný názorový a postojeový repertoár a aktivně pracuje na svém osobním i profesním rozvoji a je schopna reflektovat cíl a užitek těchto aktivit. Tato komunita je poměrně soudržná a jistě sehrává i značný vliv motivační a podpůrný. Další 6 respondentek také, na základě výsledků, jeví o oblast vzdělávání a osobního rozvoje spontánně velký zájem a uplatňovalo své vlastní přístupy. 2 další respondentky v oblasti vzdělávání řešily zejména aktuální potřeby a výzvy. Pouze u 1 respondentky vnímám zájem, snahu a motivaci ke vzdělávání na nízké úrovni.

Výzkumné šetření naznačilo u většiny respondentek vysokou míru iniciativy a motivace ve vzdělávání a i osobním rozvoji, v některých případech i přes nesouhlas a nepodporu nejbližšího okolí. Většina žen se v období nezaměstnanosti věnuje vzdělávání a aktivitám v oblasti osobního rozvoje více, než když byly zaměstnané. Jejich přístup pramení ze zájmu a radosti, učení je pro ně spíše snadné. V malém množství případů je motivací nízké sebehodnocení a strach z nenalezení zaměstnání.

Většina žen jako prioritu osobního rozvoje vnímá sebepoznání, zvýšení své sebehodnoty a sebedůvěry, stanovení životních hodnot, schopnosti stát si za svým

**názorem. Očekávají, že postupné zlepšování v této oblasti povede ke zvyšování jejich schopnosti lépe řídit a ovlivňovat jejich osobní i profesní život. Mnoho z nich tímto směrem upíná svou snahu za využití různých metod a technik.**

**Většina žen by do vzdělávání ráda investovala ještě více. Jako hlavní zábranu v dalším vzdělávání uvedlo 13 respondentek finanční důvody.** Téměř 2/3 respondentek netrpí finanční deprivací, nemusí se po nějakou dobu omezovat. 5 respondentek je nuceno zvažovat své výdaje a 1 respondentka trpí hlubokou finanční deprivací, není schopna dostatečně uspokojit své životní potřeby a tím pádem je značně limitována její možnost vzdělávat se.

**Na základě dotazníkové zmapování oblasti vzdělávání a testového změření míry strukturování času a tendence k prokrastinaci toto výzkumné šetření pozitivní korelaci mezi přístupem respondentek ke vzdělávání a dobrou schopností ke strukturování času a nízkou tendencí k prokrastinaci jednoznačně neprokázalo.** U několika respondentek vyšly najevo rozpory v jednotlivých odpovědích týkajících se časového strukturování času vzdělávání a ve výsledcích v dotaznících měřících míru strukturování času a tendence k prokrastinaci. Pravděpodobným důvodem mohou být zkreslení způsobená podceňováním či naopak snahou některých respondentek ukázat se v lepším světle. Přesnějších výsledků by bylo možno dosáhnout použitím komplexnějších testovacích instrumentů, což může být výzvou pro případné pokračování tohoto výzkumu.

V rámci instrukcí pro práci s dotazníkem a testy jsem se snažila o co nejvyšší objektivitu (stejně podmínky pro všechny – vyplnění v klidu doma) a kontrolu správného pochopení jednotlivých instrukcí. Výsledky jsem vyhodnocovala stejně, zcela jsem se oprostila od faktu, že většinu respondentek znám osobně a poměrně důvěrně. Přesto nebylo možno zajistit záměrně zkreslení výsledků vyšetřovanými respondentkami, k nimž s největší pravděpodobností došlo. U dílčích položek v dotazníku týkajících se časového strukturování vzdělávání a testů na strukturování času a tendence k prokrastinaci tak nelze jednoznačně potvrdit objektivitu, reliabilitu a validitu těchto nástrojů. Přispívá tomu i fakt, že se jednalo o kvalitativní výzkumné šetření založené pouze na subjektivním sebehodnocení respondentek.

Vzhledem k náročnosti vyhodnocování velkého množství respondentů kvalitativním způsobem šetření by bylo jistě přínosné podrobit analýze menší množství osob, vytvořit jednotlivé kazuistiky, rozebrat jedince a jejich situaci více do hloubky a použít větší množství výzkumných nástrojů a pohledů z více stran – osobní rozhovory s více tazateli, širší baterii výzkumných technik, psychologické a osobnostní analýzy, analýzy sociálního prostředí, atd.. Zajímavé by bylo využití longitudinálního přístupu, který by zohledňoval změny v chování, postojích a reakcích v oblastech, kde daná osoba selhává, nepodává požadované výsledky. Přínosem a inspirací pro další nezaměstnané by byly osobní příběhy a zkušenosti jednotlivých lidí, kteří této změny byli schopni, dokázali zlepšit své sebehodnocení, sebedisciplínu a objevit nové oblasti zájmů.

Několik respondentek uvedlo názor, se kterým souhlasím, že většina lidí bude vypovídat a chovat se různě v různých obdobích svého života. Každá osoba uplatňuje různé copingové strategie, nachází-li se v zátěžových životních situacích jako je např. nezaměstnanost. S odstupem času však může znovu selhat nebo zaujmout nový postoj a využít této příležitosti jako výzvy k jednotlivým dílčím změnám ve svém životě.

Jistě by bylo zajímavé realizovat formující experiment zejména u osob, které se nachází v disharmonickém prostředí. Analyzovat faktory, díky kterým tyto osoby v takovém prostředí a vztazích setrvávají, jakými myšlenkovými postoji si vytvářejí negativní odezvu okolí a poté zaměřit úsilí na postupný proces systematických změn ve spolupráci s psychology, rodinnými poradci, kariérovými poradci, apod.

## 6. DISKUSE A DOPORUČENÍ

Výsledky výzkumného šetření, které jsem realizovala na vzorku 17-ti žen žijících v Praze i v jiných regionech České republiky, ukázaly poměrně vysoký zájem, iniciativu a motivaci nezaměstnaných žen o vzdělávání a osobní rozvoj a schopnost vcelku reálně reflektovat svou stávající situaci, potřeby a možnosti. Většina těchto žen se snaží aktivně měnit svou situaci a stávají se tvůrkyněmi vlastního života a učí se svobodně se rozhodovat.

U skupiny, která tvoří určitou komunitu, je stimulem psychická a sociální soudržnost a podpora. Psychická a sociální pohoda je cílem i předpokladem dalšího vzdělávání.

Pro porovnání výsledků tohoto výzkumného šetření uvádím zkušenosti občanského sdružení Hewer o.s.<sup>7</sup>, kde jsem získala zajímavé informace o realizovaných vzdělávacích projektech určených pouze pro nezaměstnané ženy. Závěry se shodují v primární potřebě dosáhnout u klientů psychické pohody, zvýšit sebehodnocení a teprve poté přistoupit k samotnému vzdělávání. Lidé, kteří bojují s dlouhodobou nezaměstnaností potřebují v první řadě vyřešit osobní problémy (rozpadající se vztahy v rodině, partnerství, apod.) a časté problémy se socializací vůbec. Případné potíže se socializací či její poruchy mohou být taktéž příčinou problémů na pracovišti a následné ztráty zaměstnání. Podaří-li se naplnit tento prvotní předpoklad v oblasti zlepšení psychické a sociální pohody, může dojít ke zvýšení zájmu o další vzdělávání a osobní rozvoj, ať už to je zlepšení komunikačních a prezentačních dovedností, studium cizích jazyků, PC dovedností či absolvování případných dalších rekvalifikačních kurzů i u osob, které by o vzdělávání či osobním rozvoji z mnoha důvodů vůbec neuvažovaly. Dostaví-li se první úspěchy podpořené i kladnou reakcí okolí, může takový člověk postupně dosáhnout v životě významných změn.

Jako velmi inspirativní shledávám knihu *Nebojte se nepracovat* od E. J. Zelinskiho. Celkem mistrně dokáže zejména nezaměstnaným, i když ji považuji za podnětnou i pro zaměstnané, podat humornou a odlehčenou formou užitečné informace, nasměrovat je, pomoci zvládnout nezaměstnanost. Obsahuje praktické rady a tipy jak rozvíjet koníčky, vztahy, jak nově vnímat sebe sama a jak čas bez práce co nejpříjemněji prožít.

Zelinski (2003, s. 22) říká, že tvořivost jde ruku v ruce se zdravým přístupem. Tvořiví lidé nacházejí příležitosti tam, kde druzí vidí jen nepřekonatelné překážky. Nechuť měnit názory a stupnici hodnot vede k chybnému a zastaralému vnímání světa a naše pokřivené představy pak překáží vrozené tvořivosti a radosti ze života. Mnoho lidí odmítá názor, že jediné, co jim brání v úspěchu, jsou jejich vlastní postoje a názory. Nejvíce se bojí toho, že se budou muset vzdát výmluv, kterými ospravedlňují svůj neúspěch ve hře života.

<sup>7</sup> Hewer o.s. ([www.hewer-os.cz](http://www.hewer-os.cz)): Projekt JPD 3 "Integrace znevýhodněných skupin žen na trh práce" byl realizován v období 1/2007 - 6/2008 a byl určen především těmto skupinám nezaměstnaných žen: 1. Ženám, znevýhodněným při vstupu na trh práce z důvodu věku - nad 50 let. 2. Ženám - matkám, usilujícím o návrat na trh práce po delší přestávce z důvodu mateřství nebo péče o závislého člena rodiny. Projektu se zúčastní 40 žen.

Buchtová (2002, s. 120-121) uvádí jistá doporučení pro nezaměstnané, se kterými se plně ztotožňuji. Lidé bez práce by se měli snažit nepodléhat tlaku nepříznivé situace a neztrácet naději. Plánovat si pravidelné denní aktivity – pečovat o sebe, své zdraví a svůj zevnějšek, rozšiřovat si kvalifikaci a získávat nové dovednosti, věnovat se koníčkům, dovolí-li to finanční možnosti. Kvalitní zájmy totiž rozvíjejí tvořivé schopnosti člověka, zvyšují jeho sebevědomí a jsou zdrojem potěšení. Participace v různých zájmových či společenských organizacích také dává nezaměstnanému pocit určité sounáležitosti, naplnění a přispívá k rozvoji schopností a navazování užitečných kontaktů. Také péče o rodinu a své blízké, zejména v oblasti vztahů poskytuje nezaměstnanému oporu. Tento čas je dobré využít ke zhodnocení dosavadních životních a pracovních zkušeností, vědomostí, znalostí, schopností a dovedností; toho, co člověk zná a umí a čeho třeba doposud nevyužil. A vyplatí se připravit se dobře na pohovor s potenciálním zaměstnavatelem, což pomůže redukovat možný strach a úzkost. Neuzavírat se do sebe, ale udržovat neustálý kontakt s trhem práce a širším sociálním okolím.

## 7. LITERATURA

- 1) BUCHTOVÁ, B., BOLELOUCKÝ, Z., FUCHS, K., KÁRNÍK, Z., ŠMAJS, J., ŠVANCARA, J. (2002): *Nezaměstnanost. Psychologický, ekonomický a sociální problém*, Grada Publishing, Praha, ISBN 80-247-9006-8.
- 2) FLEK, V., VEČERNÍK, J. (2004) *Anatomy of the Czech Labour Market: From Over-Employment to Under-Employment in Ten Years?*, Working Paper Series 7/2004, ČNB, 80-239-4983-7.
- 3) HARTL, P., HARTLOVÁ, H. (2000): *Psychologický slovník*, Praha, Portál, ISBN 80-7178-303-X.
- 4) HENDL, J. (2005): *Kvalitativní výzkum, Základní metody a aplikace*, Portál, Praha, ISBN 80-7367-040-2.
- 5) MAREŠ, P. (2002): *Nezaměstnanost jako sociální problém*, Praha, Sociologické nakladatelství, ISBN 80-86429-08-3.
- 6) MAREŠ, P., SIROVÁTKA, T. (2003): *Trh práce, nezaměstnanost, sociální politika*, Masarykova univerzita v Brně, Brno ISBN 80-210-3048-8
- 7) MAREŠ P., SIROVÁTKA, T. (2004): *Unemployment, Labour Marginalisation and Deprivation*, Working Paper Series 7/2004, ČNB.
- 8) PLHÁKOVÁ, A. (2004): *Učebnice obecné psychologie*, Praha, Academia, ISBN 80-200-1086-6.
- 9) RÁKOSNÍKOVÁ, H. (2007): *Strukturování času u nezaměstnaných pražských žen*, Univerzita Karlova, Fakulta humanitních studií.
- 10) SILLAMY, N. (2001): *Psychologický slovník*, Univerzita Palackého v Olomouci, ISBN 80-244-0249-1.
- 11) STRAUSS A., CORBINOVÁ, J. (1999): *Základy kvalitativního výzkumu, Postupy a techniky metody zakotvené teorie*, Nakladatelství Albert, Boskovice, ISBN 80-85834-60-X.
- 12) ZELINSKI, E. J. (2003): *Nebojte se nepracovat*, Portál, Praha, ISBN 80-7178-782-5.
- 13) CREED, P. A., WATSON, T. (2003): *Age, Gender, Psychological Wellbeing and the Impact of Losing the Latent and Manifest Benefits of Employment in Unemployed People*, Australian Journal of Psychology, vol. 55 (2), s. 95-103.



- 14) FEATHER N. T., BOND, M. J. (1983): *Time structure and purposeful activity among employed and unemployed university graduates*, Journal of Occupational Psychology, vol. 56, s. 241-254.
- 15) GABRHELÍK, R. (2006): *Od zítřka se začnu učit*, Psychologie dnes, vol. 2.
- 16) HELLER, D., SEDLÁKOVÁ, M., VODIČKOVÁ, L. (1994): *Kvantitativní a kvalitativní výzkum v psychologii. Sborník příspěvků ze symposia „Kvantitativní a kvalitativní výzkum v psychologii“ konaného v rámci Psychologických dnů pořádaných na téma „Psychologie na prahu třetího tisíciletí“*, Psychologický ústav AV ČR, ISBN 80-86174-03-4.
- 17) LAY, C. (1986): *At last, my resarch article on procrastination*, Journal of reasearch in Personality, vol. 20, s. 474-495.
- 18) OSWALD, A. J. (1994): *Three Pieces of the Unemployment Puzzle*, A CEPR Workshop, Unemployment Policy, London.
- 19) ROWLEY, K. M., FEATHER, N. T. (1987): *The impact of unemployment in relation to age and length of unemployment*, Journal of Occupational Psychology, vol. 60, s. 323-332.
- 20) SCHRAGGEOVÁ, M., ROŠKOVÁ, E. (2003): *Psychologické súvislosti znovuzamestnania*, Československá psychologie, vol. 47 (1), s. 42-55, ISSN 0009-062X.
- 21) VODANOVICH, S. J., WATT, J. D. (1999): *The Relationship between time structure and boredom proneness: an investigation within two cultures*, The Journal of Social Psychology, vol.139 (2), s. 143-152.
- 22) WANBERT, C., GRIFFITHS, R., GAVIN, M. (1997): *Time structure and unemployment: A longitudinal investigation*, Journal of Occupational & Organizational Psychology, March, vol. 70 (1), s. 75-95.
- 23) WATERS, L. E., MOORE, K. A. (2001): *Coping with economic deprivation during unemployment*, Journal of Economic Psychology, vol. 22, s. 461-482.
- 24) <http://www.ballarat.edu.au/ard/bssh/psych/rot.thm> (2006):  
<http://www.ballarat.edu.au/ard/bssh/psych/rot.thm>, citováno dne 14. 6. 2006.
- 25) <http://www.britannica.com> (2006): <http://www.britannica.com/eb/article-9074238/unemployment>, citováno dne 4. 11. 2006.
- 26) <http://www.czso.cz> (2009):  
<http://www.czso.cz/csu/csu.nsf/informace/czam020209.doc>, citováno dne 4. 3. 2009.

27) Krykorková a kolektiv: Metakognice a autoregulace: <http://www.metakognice.cz>  
(2008): [http://www.metakognice.cz/metakognice\\_text.pdf](http://www.metakognice.cz/metakognice_text.pdf), citováno dne 11. 10. 2008

28) [www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz) (2009): [www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz), citováno dne 5.3.2009

## 8. PŘÍLOHY

### 8.1. Dotazník mapující vzdělávání

---

**Pohlaví:**

**Věk:**

**Rodinný stav:**

**Bydliště:**

**Nejvyšší dosažené vzdělání:**

**Délka nezaměstnanosti (v měsících):**

**Délka posledního zaměstnání:**

---

- 1) **Studujete nyní nějakou školu? Doplňte jakou školu a jakou formou:**
  
- 2) **Navštěvujete nějaký kurz? Doplňte jaký kurz a jakou formou:**
  
- 3) **Kde/od koho jste se o této škole/tomto kurzu dozvěděla? Doplňte:**
  
- 4) **Co jste se naučila nového, co jste bez práce? Uveďte vše, i to co se Vám zdá zdánlivě nepodstatné:**
  
- 5) **Učíte se nyní něco nového v oblasti osobního rozvoje (asertivita, práce s emocemi, meditace, změna postojů, jiný typ chování,...)? Uveďte vše včetně způsobů, jakými postupujete:**
  
- 6) **Učíte se nyní něco nového v oblasti ručních prací, výtvarných technik, aranžování květin, vaření, apod.? Uveďte vše včetně způsobů, jakými postupujete:**
  
- 7) **Učíte se nyní něco nového, co by jste mohla využít v novém zaměstnání – jazyky, PC programy, účetnictví, zákony, novinky v oboru, aj.? Uveďte vše:**

**8) Jak můžete využít to, co se nyní na/učíte? Doplňte všechny možnosti, které Vás napadnou:**

**9) Kdybyste měla neomezené možnosti, co byste se chtěla naučit/co byste chtěla studovat? Uveďte vše, včetně toho, co se Vám zdá nereálné, směšné, nepraktické, fantazijní, atp.:**

**10) Co byste se mohla, tak jak znáte své schopnosti, snadno a rychle naučit, pokud byste k tomu měla příležitost? Uveďte vše, co Vás napadne:**

**11) Nyní když jste bez práce, věnujete vzdělávání/učení se něčemu (uveďte 1 z možností):**

- více času, než když jste byla zaměstnána;
- méně času, než když jste byla zaměstnána.

**12) Ke studiu/učení se Vás motivuje (uveďte 1 z možností):**

- a. baví Vás to, dělá Vám to radost;
- b. chuť a potřeba umět, dozvědět se něco nového;
- c. máte nyní tolik času, chcete ho smysluplně využít;
- d. chcete získat novou práci a proto se snažíte vzdělávat se;
- e. strach (učíte se to, bez čeho neuspějete na trhu práce) – uveďte: \_\_\_\_\_ ;
- f. jiný důvod (uveďte jaký): \_\_\_\_\_ .

**13) Ten, kdo Vás přiměl ke studiu (uveďte 1 z možností)?**

- a. jste Vy sama;
- b. Vaše rodina či blízcí přátelé;
- c. kolegové z bývalé práce;
- d. Úřad práce Vám doporučil rekvalifikaci;
- e. někdo jiný (uveďte): \_\_\_\_\_ .

**14) Vaše úsilí vytrvat v učení se, ač může být situace nejistá, nevíte, kdy najdete práci, zda to, co se učíte, využijete, apod. udržuje fakt (můžete uvést více možností a poté označit možnost s největším vlivem):**

- a. že Vás to baví a zajímá;
- b. zabýváte tím čas;
- c. máte strach, že nenajdete práci, pokud se nenaučíte (uveďte co): \_\_\_\_\_ ;
- d. cítíte se méněcenná, chcete si tím zlepšit sebedůvěru;
- e. přítel/přítelkyně, který/která se s Vámi učí;
- f. přítel/přítelkyně/rodina Vás v tom motivuje;
- g. jiné důvody (uveďte jaké): \_\_\_\_\_ .

**h. Z výše uvedených má největší vliv (napište písmeno):**

**15) Ve vzdělávání Vám brání (můžete uvést více možností a poté označit možnost s největším vlivem):**

- a. rodina/blízcí/přítel je proti, neuznávají hodnotu vzdělávání;
- b. množství přátel, se kterými raději trávíte volný čas;
- c. Vaše koníčky, které Vám zaberou mnoho času (uveďte jaké): \_\_\_\_\_ ;
- d. zdravotní důvody (uveďte jaké): \_\_\_\_\_ ;
- e. finanční důvody;
- f. nemáte na to čas;
- g. nemáte na to potřebný klid;
- h. lenost;
- i. nechci cokoli dělat;
- j. nikdy Vás nebavilo něco se učit;
- k. odrazuje Vás to, že byste měla chodit do kurzu s lidmi, které neznáte;
- l. máte nyní stále špatnou náladu, honí se Vám hlavou všelijaké myšlenky;
- m. přesvědčení, že to stejně nemá smysl, nic mi to nepřinese, nic to nezmění;
- n. nevěříte si, že se to můžete naučit;
- o. jiné povinnosti (uveďte jaké): \_\_\_\_\_ ;
- p. starost o domácnost;
- q. zajímavé televizní programy;
- r. jiné důvody (uveďte jaké): \_\_\_\_\_ ;

**s. Z výše uvedených má největší vliv (napište písmeno):**

**16) Jak na Váš záměr vzdělávat se, učit se něco nového, reaguje Vaše nejbližší okolí (rodina, přátelé, aj.)? Doplňte:**

**17) Vaši nejbližší (rodina, přátelé) Vám, od té doby, co jste bez práce, poskytují psychickou podporu (uveďte 1 z možností):**

- rozhodně ano a velkou;
- spíše ano;
- spíše ne;
- rozhodně ne, ba naopak, zahrnují mě různými výčitkami, případně nadávkami nebo výhrůžkami.

**18) Vaše nejbližší okolí (rodina, přátelé) je Vám ochotno poskytnout finanční podporu, v případě potřeby, po nezbytně nutnou dobu (uveďte 1 z možností):**

- rozhodně ano;
- spíše ano;
- spíše ne;
- rozhodně ne, zahrnují mě různými výčitkami, případně nadávkami a výhrůžkami.

**19) Máte dostatek peněz k uspokojení základních životních potřeb:**

- rozhodně ano, mám úspory a podporu rodiny/blízkých;
- spíše ano, ještě nějakou dobu se nemusím příliš omezovat;
- spíše ne, počítám každou korunu;
- rozhodně ne, často nemám ani na jídlo, dlužím na nájmu (nebo mi to hrozí), apod..

**20) Obvykle se učíte/opakujete látku (můžete uvést více možností):**

- a. úplně sama z knihy či nějakého programu, atd.;
- b. v individuálních hodinách s lektorem;
- c. s kamarádkou/kamarádem;
- d. ve skupině v kurzu, na který pravidelně docházím a který si platím;
- e. v rekvalifikačním kurzu, který mi hradí Úřad práce;
- f. formou e-learningu;
- g. jiným způsobem (uveďte jakým): .

**21) Když se učíte/opakujete látku, nejlépe Vám vyhovuje (můžete uvést více možností):**

- a. když se sama učím z knihy či nějakého programu, atd.;
- b. individuální hodina s lektorem;
- c. učit se s kamarádkou/kamarádem;
- d. chodit do skupinového kurzu, který je pravidelně a který si sama platíte;
- e. rekvalifikačním kurzu, který Vám hradí Úřad práce;
- f. forma e-learningu;
- g. jiný způsob (uveďte jaký): .

**22) Učení Vám jde většinou:**

- velmi snadno;
- spíše snadno;
- středně obtížně;
- obtížně;
- velmi obtížně.

**23) Učíte se/opakujete si látku (uveďte 1 z možností):**

- každý den;
- ob den;
- jednou, dvakrát za týden;
- velmi zřídka;
- nikdy.

**24) Učení se/opakování látky se Vám daří pravidelně (uved'te 1 z možností):**

- Většinou ano;
- spíše ano;
- spíše ne;
- většinou ne.

**25) Během dne se Vám nejlépe učí (uved'te 1 z možností):**

- Kdykoliv.
- Ráno.
- Dopoledne.
- Odpoledne.
- Večer.
- V noci.
- Nikdy.

**26) Vzdělávání/učení se něčemu si plánujete (uved'te 1 z možností):**

- zapisováním do diáře;
- zapisováním do kalendáře;
- mám speciální papír, kam si píšete úkoly, které máte splnit;
- jen v hlavě;
- nic si neplánujete.

**27) Daří se Vám vždy tento plán dodržet (uved'te 1 z možností):**

- Většinou ano;
- spíše ano;
- spíše ne;
- většinou ne.

**28) Popište proces, jak při studiu/opakování látky postupujete (od začátku do konce):**

**22) Existuje něco specifického, co Vám ve studiu/opakování látky významně pomáhá a co využíváte?**

**29) Nejlépe se naučíte a zapamatujete si něco nového (uved'te 1 z možností):**

- když slyšíte přednášku, vysvětlení a můžete o tématu diskutovat;
- když si „to“ můžete osahat, zkusit prakticky, hrou, apod.;
- když máte k dispozici písemné materiály, diagramy, obrázky, tabulky, atp..

**30) Nejlépe se naučíte a zapamatujete si něco nového (uved'te 1 z možností):**

- když jste úplně sama a nic/nikdo Vás neruší;
- když jste ve skupině;
- když se s Vámi někdo učí ve dvojici.

**31) Když se máte učit/opakovat si látku, tak (vyberte 1 z možností):**

- je pro Vás snadné sednout si a začít;
- chvíli Vám trvá, než se k tomu donutíte;
- často se donutíte až na poslední chvíli;
- většinou se nedonutíte vůbec.

**32) Když se něco učíte (vyberte 1 z možností):**

- dokážete se po celou dobu (hodinu a déle) soustředit pouze na studium a stěží se necháte něčím vyrušit;
- maximálně 20-30 minut udržíte plnou pozornost na studium, poté už Vám unikají myšlenky na jiné věci;
- myšlenkami unikáte po celou dobu, opakovaně se, silou vůle, vracíte ke studiu;
- vůbec se nedokážete soustředit, když se máte učit.



## 8. 2. Škála strukturování času

---

**DOPLŇTE ČÍSLA ODPOVĚDÍ, SE KTERÝMI SE ZTOTOŽŇUJETE:**

**1 rozhodně ne | 2 spíše ne | 3 ani tak ani tak | 4 spíše ano | 5 rozhodně ne**

- 1) Mnoho věcí je třeba dělat denně. Cítíte někdy, že se Vám je nechce dělat?
- 2) Dělá Vám někdy potíže zorganizovat věci, které máte udělat?
- 3) Cítíte někdy, že Vám čas jen tak „proteče mezi prsty“?
- 4) Máte určitou denní rutinu, kterou dodržujete?
- 5) Máte někdy pocit, že Váš život je bez konkrétního smyslu?
- 6) Stává se Vám, že věci, které máte během dne udělat, prostě neuděláte?
- 7) Plánujete si své aktivity ze dne na den?
- 8) Necháváte věci na poslední chvíli?
- 9) Stává se Vám, že během dne si nejste jisti, co dělat?
- 10) Trvá Vám dlouho, než se do něčeho pustíte?
- 11) Stává se Vám, že během dne nesmyslně „skáčete“ z jedné činnosti na druhou?
- 12) Dokážete říci, kolik hodin jste účelně a smysluplně využila za poslední týden?
- 13) Domníváte se, že plně využíváte svůj čas?
- 14) Nudí Vás každodenní činnosti?
- 15) Když se zamyslíte nad Vaším typickým dnem, má většina věcí, které děláte, smysl?

### 8. 3. Škála prokrastinace

---

**DOPLŇTE ČÍSLA ODPOVĚDÍ, SE KTERÝMI SE ZTOTOŽŇUJETE:**

**1 rozhodně ne | 2 spíše ne | 3 ani tak ani tak | 4 spíše ano | 5 rozhodně ne**

- 1) Často se mi stává, že stojím před úkolem, který už měl být dávno hotový.
- 2) Často promeškám koncert či jinou akci, protože nezvládnou koupit vstupenky včas.
- 3) Když plánuji večírek, zajistím vše v předstihu.
- 4) Když je ráno čas vstávat, daří se mi dostat se hned z postele.
- 5) Dopis mi tu leží napsaný několik dní, než se mi ho podaří odeslat.
- 6) Většinou odpovídám na telefonáty ihned.
- 7) Přestože mám udělat drobnost, na kterou stačí si jen sednout a je hned hotová, trvá mi několik dní, než se k tomu dostanu.
- 8) Většinou se rozhoduji velice rychle.
- 9) Většinou mi trvá dlouho, než se pustím do práce, kterou mám udělat.
- 10) Když cestuji, většinou musím při přípravách spěchat, abych byla na nádraží nebo letišti včas.
- 11) Když jdu ven, zřídkka mě něco zdrží v poslední minutě.
- 12) Když se mi blíží u něčeho nejzazší termín plnění, často plýtvám časem na jiné věci.
- 13) Přestože mi přijde účet i na malou částku, hned ji uhradím.
- 14) Na pozvánky většinou hned odpovídám.
- 15) Úkol mám často hotový ještě před termínem.
- 16) Často nakupuji dárky k vánocům či narozeninám na poslední chvíli.
- 17) Často nechávám nákup něčeho podstatného na poslední chvíli.
- 18) Většinu věcí dokončím v plánovaném čase.
- 19) Často říkám: „Udělám to zítra“.
- 20) Většinou večer projdu všechny povinnosti, které jsem ten den měla udělat, než si sednu a relaxuji.

## 8.4. Rotterova škála k měření lokalizace kontroly

---

1.

- A) Děti se potýkají s problémy, protože je jejich rodiče příliš trestají.
- B) S dětmi jsou v dnešní době problémy proto, jelikož jsou na ně rodiče příliš mírní.
- 

2.

- A) Lidem se v životě stávají nepříjemné věci částečně proto, že prostě mají smůlu.
- B) Lidské nezdary jsou především důsledkem chyb, kterých se dopouští.
- 

3.

- A) Jeden z hlavních důvodů, proč jsou války, je nedostatek zájmu lidí o politické dění.
- B) Války budou vždy, ať se jim lidé budou snažit zabránit sebevíce.
- 

4.

- A) Každému člověku se nakonec dostane uznání, které si na tomto světě zaslouží.
- B) Lidská snaha často zůstane nedocněna, ať se snaží sebevíce.
- 

5.

- A) Myšlenka, že učitelé jsou k žákům nečestní, je nesmysl.
- B) Znalosti většiny studentů často neodpovídají úrovni ohodnocení, kterého dosáhli spíše náhodnými okolnostmi.
- 

6.

- A) Bez těch správných příležitostí se člověk nemůže stát schopným vedoucím.
- B) Schopní lidé se nestali vedoucími proto, že se nechopili příležitostí, které se jim naskytly.
- 

7.

- A) Ať děláte, co děláte, někteří lidé Vás prostě nemají rádi.
- B) Lidé, kteří nejsou schopni docílit toho, aby je ostatní měli rádi, neví, jak vycházet s ostatními lidmi.

---

8.

- A) Dědičnost hraje rozhodující roli v utváření osobnosti člověka.
- B) Jsou to životní zkušenosti, které ovlivňují to, jaký člověk je.

---

9.

- A) Mnohokrát jsem se přesvědčil o tom, že co se má stát, se stane.
- B) Vždy se mi více vyplatilo spoléhat se na vlastní činy než na osud.

---

10.

- A) Je-li student řádně připraven, zřídka kdy, pokud vůbec, se stane, že by byl hodnocen nespravedlivě.
- B) Často se otázky vůbec nevztahují k probírané látce, takže je zbytečné se učit.

---

11.

- A) Úspěšným se člověk stává tvrdou prací, náhoda v tom hraje malou nebo žádnou roli.
- B) Získání dobré práce závisí především na tom být ve správný čas na správném místě.

---

12.

- A) I průměrný občan může mít vliv na rozhodnutí vlády.
- B) O tomto světě rozhoduje pár vlivných lidí, prostý člověk nemůže nic moc ovlivnit..

---

13.

- A) Pokud tvořím plány, jsem si téměř jist, že je zrealizuji.
- B) Je moudré nedělat plány příliš dopředu, protože vše může být úplně jinak, vše stejně závisí na náhodě.

---

14.

- A) Někteří lidé jsou prostě špatní.
  - B) V každém člověku je něco dobrého.
-

---

15.

- A) Pokud chci něčeho dosáhnout, spoléhám se málo nebo téměř vůbec na náhodu.
- B) Častokrát bychom se stejně dobře mohli rozhodovat hozením mince.

---

16.

- A) Šéfem se často stane ten, který měl dostatečné štěstí na to, aby byl na správném místě první.
- B) Lidem je umožněno zastávat takovou pozici, na kterou mají schopnosti; náhoda s tím má málo či nic co do činění.

---

17.

- A) Jak už to tak ve světě chodí, většina z nás je obětí sil, kterým ani nerozumíme a nejsme schopni s nimi nic dělat.
- B) Aktivní účastí na politickém a sociálním dění může každý člověk ovlivňovat světové události.

---

18.

- A) Mnoho lidí si neuvědomuje, do jaké míry jsou jejich životy ovlivněny náhodnými událostmi.
- B) Nic není „náhoda“.

---

19.

- A) Každý by měl připustit, že občas dělá chyby.
- B) Zpravidla bývá nejlepší nepřipouštět si vlastní chyby.

---

20.

- A) Je těžké poznat, zda Tě někdo má nebo nemá opravdu rád.
- B) Kolik přátel máš závisí na tom, jak dobrý člověk jsi.

---

21.

- A) Nakonec jsou nepříznivé události vykompenzovány těmi pozitivními.
- B) Mnohé nezdary jsou zapříčiněny nedostatkem schopností, nevědomostí, leností nebo všech tří dohromady.

---

22.

- A) Při dostatečné snaze jsme schopni vymýtit korupci v politice.
- B) Lidé mohou těžko ovlivnit to, co politici dělají.

---

23.

- A) Někdy nerozumím tomu, jak učitelé dospěli k hodnocení žáka.
- B) Je přímá souvislost mezi tím, jak pilně studuji a jakou známku dostanu.

---

24.

- A) Dobrý vedoucí očekává od podřízených, že se budou schopni sami rozhodovat.
- B) Dobrý vedoucí podřízeným přesně vysvětlí, co mají dělat.

---

25.

- A) Často mám pocit, že mám malý vliv na to, co se mi děje.
- B) Nevěřím tomu, že náhoda nebo štěstí hrají nějakou podstatnou roli v mém životě.

---

26.

- A) Lidé jsou osamělí, protože se nesnaží být přátelští.
- B) Nemá smysl příliš se snažit zalíbit se některým lidem; pokud Vás nemají rádi, tak na tom nic nezměníte.

---

27.

- A) Na středních školách je kladen příliš velký důraz na tělesnou výchovu.
- B) Týmové sporty skvěle napomáhají k formování lidského charakteru.

---

28.

- A) To, co se mi děje, je výsledkem mých činností.
- B) Někdy mám pocit, že nemohu dostatečně ovlivnit, to co se mi v životě děje.

---

29.

- A) Většinou nerozumím tomu, proč se politici chovají tak a tak.
- B) Lidé sami jsou v dlouhodobé perspektivě zodpovědní za špatnou vládu, jak na národní, tak lokální úrovni.

## 8.5. Respondentka 14RA34

---

**Pohlaví:** žena

**Věk:** 34

**Rodinný stav:** svobodná

**Bydliště:** Slavonice, Jižní Čechy

**Nejvyšší dosažené vzdělání:** středoškolské

**Délka nezaměstnanosti:** 15 měsíců

**Délka posledního zaměstnání:** 10 let

---

**1) Studujete nyní nějakou školu? Doplňte jakou školu a jakou formou:**

*V současné době studuji třetím rokem školu osobního růstu – Akademie nové slovenské spirituality. Dva roky jeden víkend v měsíci, rok třetí jeden víkend za měsíce dva. Ve škole přednáší různí lektori o alternativních metodách, cestách, ke zdraví nejen na fyzické úrovni, ale také na úrovni emocionální, mentální a spirituální. Studium na této škole mne přivedlo k uvědomování si priorit v mém životě. A to jak v oblasti profese tak v oblasti osobního prožívání.*

*Po čtrnácti letech v bankovníctví, kdy jsem se pohybovala převážně v manažerském prožívání, jsem změnila jak prostředí, když jsem se odstěhovala z velkoměsta do malého městečka v pohraničí, tak i celkový životní styl. Dalo by se tedy říci, že v současné době studuji školu života.*

**2) Navštěvujete nějaký kurz? Doplňte jaký kurz a jakou formou:**

*Před rokem a půl jsem začala navštěvovat semináře Craniosakrální Biodynamiky, kdy jednou za dva měsíce se setkáváme ve skupině na pět dní tréninku a průběžně mezi setkáními studuji doma a poskytuji zkušební ošetření blízkým.*

*CranioSacrální Biodynamika, je metoda která užívá pohmatu a jemných manuálních technik k podpoření těla v jeho schopnosti se léčit a rebalancovat.*

*Biodynamický přístup této metody nahlíží na lidskou bytost holisticky, jako na syntézu těla, mysli a duše. Užívá principu Breath of Life (Dechu Života) od Dr. W. G.*

*Sutherlanda, který vyjadřuje vitální sílu uvnitř nás udržující život a zdraví.*

*Principem Dechu Života je, že každá buňka v našem těle dýchá a vyjadřuje tak jemné rytmy. Tyto rytmy je možné citlivými rukama vnímat, jako pohyb kostí, nebo plynutí celým tělem a jeho biosférou. Pokud je proudění plynulé a silné, je v těle udržováno zdraví a harmonie těla a mysli..*

*Trénink ukončím v dubnu tohoto roku a po jeho absolvování obdržím certifikát.*

**3) Kde/od koho jste se o této škole/tomto kurzu dozvěděla? Doplňte:**

*O Akademii nové slovenské spirituality jsem se dozvěděla od kamarádky, která tuto školu sama studovala. O Craniosakrální Biodynamice jsem se dozvěděla v Akademii, a z vlastní zkušenosti, kdy jsem absolvovala ošetření.*

**4) Co jste se naučila nového, co jste bez práce? Uved'te vše, i to co se Vám zdá zdánlivě nepodstatné:**

*Co jsem bez zaměstnání jsem se naučila být sama se sebou, najít hodnotu sama pro sebe, i když změna z hektického života, kdy každíčkový den jsem si myslela, že jsem prospěšná a užitečná, k rodinnému životu, kdy nejsem vydělávající jedinec byla dlouhá a občas strachuplná.*

*Naučila jsem se přijímat skutečnost, že jsem živena přítelem, kdy já nepřináším domů výdělek. Po čtrnáctileté naprosté finanční nezávislosti bylo výzvou brát a nic nedávat – v oblasti financí. Peníze pro mne mají v tuto chvíli jinou hodnotu než za mého bankovního působení. Naučila jsem se pracovat se strachem z nedostatku, na který jsem nebyla dosud zvyklá.*

*Naučila jsem se vařit, starat se o dům, o partnera, o své potřeby. Řídit auto na úzkých zamrzlých silničkách. Naučila jsem se odpočívat, zpomalit životní styl a dlouhodobě relaxovat.*

*Učím se trpělivosti, důvěře ve své schopnosti, žít v každodenním kontaktu s přítelem.*

**5) Učíte se nyní něco nového v oblasti osobního rozvoje (asertivita, práce s emocemi, meditace, změna postojů, jiný typ chování,...)? Uved'te vše včetně způsobů, jakými postupujete:**

*Učím se práci se strachy a to jak v rámci již zmiňované Craniosakrální Biodynamiky, tak v osobním životě. Osobní zkušenost mne přivedla ke zjištění, že jak budu prožívat svůj život, vztahy, radosti, strasti, záležití pouze na mne, a pokud něco z toho měním či chci změnit, pak k tomu mohu dojít pouze změnou v sobě – skutečnost, kterou lze v dnešní době slyšet či číst často v teoretické rovině. Samotná práce v praxi je, dle mého, individuální a záležití v ní na mnoha aspektech. Poslední rok pro mne byly výzvou právě strachy, s kterými pracuji jak cestou meditace, tak cestou sebeanalýzy v každodenních situacích, ve vystopování svých pohnutek, pocitů, v prožívání emocí a v neposlední řadě cestou otevřenosti nejen v komunikaci s přítelem.*

**6) Učíte se nyní něco nového v oblasti ručních prací, výtvarných technik, aranžování květin, vaření, apod.? Uved'te vše včetně způsobů, jakými postupujete:**

*V oblasti vaření se učím v podstatě každý den a to částečně pomocí receptů z kuchařských knih a částečně pomocí naprosté improvizace.*

*Učím se výtvarně vyjádřit pomocí pastelek, kdy se snažím zachytit obrazy z meditací či přenést na papír obrazy ze svých snů a fantazie.*

*Po mnoha letech opět zkouším svoji školní zálibu a to je tvůrčí psaní, v této oblasti jsem zatím v rovině, kdy myšlenky a nápady se snažím převést do slov v poutavém stylu. Cítím se dobře v útulném rodinném láskyplném prostředí, a tak se učím takového prostředí vytvářet a udržovat.*



**7) Učíte se nyní něco nového, co by jste mohla využít v novém zaměstnání – jazyky, PC programy, účetnictví, zákony, novinky v oboru, aj.? Uved'te vše:**

*Vzhledem k tomu, že mne naplňuje práce s lidmi na fyzické úrovni (masáže, Craniosakrální Biodynamika), učím se podrobněji anatomii lidského těla, práci s tělem v pohybu a tanci – a to převážně vlastní zkušeností a prožíváním. Učím se naslouchat bez předsudků a posuzování.*

**8) Jak můžete využít to, co se nyní na/učíte? Doplňte všechny možnosti, které Vás napadnou:**

*Vaření a malování mohu využít v době, kdy budeme mít děti.*

*V masážích a Cranio ošetření mi jistě pomůže dobrá znalost anatomie.*

**9) Kdybyste měla neomezené možnosti, co byste se chtěla naučit/co byste chtěla studovat? Uved'te vše, včetně toho, co se Vám zdá nereálné, směšné, nepraktické, fantazijní, atp.:**

*Tanec, Školu tvůrčího psaní J. Škvoreckého, sochařství, Francouzštinu, rétoriku, psychologii, dějiny, léčit pomocí astrálního cestování*

**10) Co byste se mohla, tak jak znáte své schopnosti, snadno a rychle naučit, pokud byste k tomu měla příležitost? Uved'te vše, co Vás napadne:**

*Veškeré manuálně zručné práce*

**11) Nyní když jste bez práce, věnujete vzdělávání/učení se něčemu (uved'te 1 z možností):**

*více času, než když jste byla zaměstnána;*

*méně času, než když jste byla zaměstnána.*

**12) Ke studiu/učení se Vás motivuje (uved'te 1 z možností):**

*a. baví Vás to, dělá Vám to radost;*

*b. chuť a potřeba umět, dozvědět se něco nového;*

*c. máte nyní tolik času, chcete ho smysluplně využít;*

*d. chcete získat novou práci a proto se snažíte vzdělávat se;*

*e. strach (učíte se to, bez čeho neuspějete na trhu práce) – uved'te: \_\_\_\_\_ ;*

*f. jiný důvod (uved'te jaký): \_\_\_\_\_ .*

**13) Ten, kdo Vás přiměl ke studiu (uved'te 1 z možností)?**

*a. jste Vy sama;*

*b. Vaše rodina či blízcí přátelé;*

*c. kolegové z bývalé práce;*

*d. Úřad práce Vám doporučil rekvalifikaci;*

*e. někdo jiný (uved'te): \_\_\_\_\_ .*

**14) Vaše úsilí vytrvat v učení se, ač může být situace nejistá, nevíte, kdy najdete práci, zda to, co se učíte, využijete, apod. udržuje fakt (můžete uvést více možností a poté označit možnost s největším vlivem):**

a. že Vás to baví a zajímá;

b. zabíjíte tím čas;

c. máte strach, že nenajdete práci, pokud se nenaučíte (uved'te co): \_\_\_\_\_ ;

d. cítíte se méněcenná, chcete si tím zlepšit sebedůvěru;

e. přítel/přítelkyně, který/která se s Vámi učí;

f. přítel/přítelkyně/rodina Vás v tom motivuje;

g. jiné důvody (uved'te jaké): \_\_\_\_\_ .

h. Z výše uvedených má největší vliv (napište písmeno):

**15) Ve vzdělávání Vám brání (můžete uvést více možností a poté označit možnost s největším vlivem):**

a. rodina/blízcí/přítel je proti, neuznávají hodnotu vzdělávání;

b. množství přátel, se kterými raději trávíte volný čas;

c. Vaše koníčky, které Vám zaberou mnoho času (uved'te jaké): \_\_\_\_\_ ;

d. zdravotní důvody (uved'te jaké): \_\_\_\_\_ ;

e. finanční důvody;

f. nemáte na to čas;

g. nemáte na to potřebný klid;

h. lenost;

i. nechut' cokoliv dělat;

j. nikdy Vás nebavilo něco se učit;

k. odrazuje Vás to, že byste měla chodit do kurzu s lidmi, které neznáte;

l. máte nyní stále špatnou náladu, honí se Vám hlavou všelijaké myšlenky;

m. přesvědčení, že to stejně nemá smysl, nic mi to nepřinese, nic to nezmění;

n. nevěříte si, že se to můžete naučit;

o. jiné povinnosti (uved'te jaké): \_\_\_\_\_ ;

p. starost o domácnost;

q. zajímavé televizní programy;

r. jiné důvody (uved'te jaké): \_\_\_\_\_ ;

s. Z výše uvedených má největší vliv (napište písmeno): **e**

**16) Jak na Váš záměr vzdělávat se, učit se něco nového, reaguje Vaše nejbližší okolí (rodina, přátelé, aj.)? Doplňte:**

*Rodina a přátelé byli ze začátku hodně překvapení, měli o mě strach, z mého okolí málokdo chápal touhu učit se novým věcem či dokonce změnu mého života, což se postupem času změnilo v podporu a oporu.*

**17) Vaši nejbližší (rodina, přátelé) Vám, od té doby, co jste bez práce, poskytují psychickou podporu (uved'te 1 z možností):**

rozhodně ano a velkou;

spíše ano;

spíše ne;

rozhodně ne, ba naopak, zahrnují mě různými výčitkami, případně nadávkami nebo výhrůzkami.

**18) Vaše nejbližší okolí (rodina, přátelé) je Vám ochotno poskytnout finanční podporu, v případě potřeby, po nezbytně nutnou dobu (uved'te 1 z možností):**

rozhodně ano;

spíše ano;

spíše ne;

rozhodně ne, zahrnují mě různými výčitkami, případně nadávkami a výhrůzkami.

**19) Máte dostatek peněz k uspokojení základních životních potřeb:**

rozhodně ano, mám úspory a podporu rodiny/blízkých;

spíše ano, ještě nějakou dobu se nemusím příliš omezovat;

spíše ne, počítám každou korunu;

rozhodně ne, často nemám ani na jídlo, dlužím na nájmu (nebo mi to hrozí), apod..

**20) Obvykle se učíte/opakujete látku (můžete uvést více možností):**

a. úplně sama z knihy či nějakého programu, atd.;

b. v individuálních hodinách s lektorem;

c. s kamarádkou/kamarádem;

d. ve skupině v kurzu, na který pravidelně docházím a který si platím;

e. v rekvalifikačním kurzu, který mi hradí Úřad práce;

f. formou e-learningu;

g. jiným způsobem (uved'te jakým): **obvykle nejvíce se naučím v praxi.**

**21) Když se učíte/opakujete látku, nejlépe Vám vyhovuje (můžete uvést více možností):**

a. když se sama učím z knihy či nějakého programu, atd.;

b. individuální hodina s lektorem;

c. učit se s kamarádkou/kamarádem;

d. chodit do skupinového kurzu, který je pravidelně a který si sama platíte;

e. rekvalifikačním kurzu, který Vám hradí Úřad práce;

f. forma e-learningu;

g. jiný způsob (uved'te jaký): **nejlépe mi vyhovuje opakovat si praxi.**

**22) Učení Vám jde většinou:**

velmi snadno;

spíše snadno;

středně obtížně;

obtížně;

velmi obtížně.

**23) Učíte se/opakujete si látku (uved'te 1 z možností):**

- každý den;  
 ob den;  
 jednou, dvakrát za týden;  
 velmi zřídka;  
 nikdy.

**24) Učení se/opakování látky se Vám daří pravidelně (uved'te 1 z možností):**

- Většinou ano;  
 spíše ano;  
 spíše ne;  
 většinou ne.

**25) Během dne se Vám nejlépe učí (uved'te 1 z možností):**

- Kdykoliv.  
 Ráno.  
 Dopoledne.  
 Odpoledne.  
 Večer.  
 V noci.  
 Nikdy.

**26) Vzdělávání/učení se něčemu si plánujete (uved'te 1 z možností):**

- zapisováním do diáře;  
 zapisováním do kalendáře;  
 mám speciální papír, kam si píšete úkoly, které máte splnit;  
 jen v hlavě;  
 nic si neplánujete.

**27) Daří se Vám vždy tento plán dodržet (uved'te 1 z možností):**

- Většinou ano;  
 spíše ano;  
 spíše ne;  
 většinou ne.

**28) Popište proces, jak při studiu/opakování látky postupujete (od začátku do konce):**

*V první řadě se studovanou/opakovanou látku snažím pochopit, to činím zkoušením, aplikováním v praxi každodenního života, z chyb ke kterým v průběhu tohoto procesu, který není nikterak oddělen od každodenního života, dojde si doplňuji a zjišťuji mezery v učném/opakovaném a opětovným aplikováním v praxi postupně chyby odbourávám respektive se o to snažím, jde o dlouhodobější proces. Vyhovuje mi spíše učit se z praxe než v teoretické rovině tzv. "biflování se" :-)))*

*Pokud jde o učení/opakování v oblasti teoretické viz. anatomie, velice mi pomáhá si názvy, souvislosti přečíst a poté opět přečíst, dále pracuji s mnemotechnickými slovními pomůckami.*

**29) Existuje něco specifického, co Vám ve studiu/opakování látky významně pomáhá a co využíváte?**

*Jak bylo napsáno výše, pomáhá mi velice používání mnemotechnických pomůcek a aplikace naučeného v praxi, kdy pracuji také s již zmiňovanou sebeanalýzou použitého, studovaného a mnou aplikovaného.*

*V neposlední řadě mi pomáhá prostředí ve kterém se učím, a to jak na úrovni prostoru tak na úrovni vnitřního naladění. Velice podstatná je pro mne skutečnost, že mne učené zajímá a baví, v opačném případě si připadám jak školák a odbíhám od učeného za různými "důležitostmi".*

**30) Nejlépe se naučíte a zapamatujete si něco nového (uved'te 1 z možností):**

když slyšíte přednášku, vysvětlení a můžete o tématu diskutovat;

když si „to“ můžete osahat, zkusit prakticky, hrou, apod.;

když máte k dispozici písemné materiály, diagramy, obrázky, tabulky, atp..

**31) Nejlépe se naučíte a zapamatujete si něco nového (uved'te 1 z možností):**

když jste úplně sama a nic/nikdo Vás neruší;

když jste ve skupině;

když se s Vámi někdo učí ve dvojici.

**32) Když se máte učit/opakovat si látku, tak (vyberte 1 z možností):**

je pro Vás snadné sednout si a začít;

chvíli Vám trvá, než se k tomu donutíte;

často se donutíte až na poslední chvíli;

většinou se nedonutíte vůbec.

**33) Když se něco učíte (vyberte 1 z možností):**

dokážete se po celou dobu (hodinu a déle) soustředit pouze na studium a stěží se necháte něčím vyrušit;

maximálně 20-30 minut udržíte plnou pozornost na studium, poté už Vám unikají myšlenky na jiné věci;

myšlenkami unikáte po celou dobu, opakovaně se, silou vůle, vracíte ke studiu;

vůbec se nedokážete soustředit, když se máte učit.

---

**DOPLŇTE ČÍSLA ODPOVĚDÍ, SE KTERÝMI SE ZTOTOŽŇUJETE:**

---

**1 rozhodně ne | 2 spíše ne | 3 ani tak ani tak | 4 spíše ano | 5 rozhodně ano**

---

- |  |   |
|--|---|
| 1) Mnoho věcí je třeba dělat denně. Cítíte někdy, že se Vám je nechce dělat?   | 4 |
| 2) Dělá Vám někdy potíže zorganizovat věci, které máte udělat?   | 3 |
| 3) Cítíte někdy, že Vám čas jen tak „proteče mezi prsty“?  | 2 |
| 4) Máte určitou denní rutinu, kterou dodržujete?   | 3 |
| 5) Máte někdy pocit, že Váš život je bez konkrétního smyslu?   | 1 |
| 6) Stává se Vám, že věci, které máte během dne udělat, prostě neuděláte?   | 3 |
| 7) Plánujete si své aktivity ze dne na den?  | 2 |
| 8) Necháváte věci na poslední chvíli?  | 3 |
| 9) Stává se Vám, že během dne si nejste jisti, co dělat?   | 3 |
| 10) Trvá Vám dlouho, než se do něčeho pustíte?   | 3 |
| 11) Stává se Vám, že během dne nesmyslně „skáčete“ z jedné činnosti na druhou?   | 2 |
| 12) Dokážete říci, kolik hodin jste účelně a smysluplně využila za poslední týden?   | 5 |
| 13) Domníváte se, že plně využíváte svůj čas?  | 5 |
| 14) Nudí Vás každodenní činnosti?  | 2 |
| 15) Když se zamyslíte nad Vaším typickým dnem, má většina věcí, které děláte, smysl?   | 4 |
| 16) Často se mi stává, že stojím před úkolem, který už měl být dávno hotový.   | 3 |
| 17) Často promeškám koncert či jinou akci, protože nezvládnou koupit lístky včas.  | 2 |
| 18) Když plánuji večírek, zajistím vše v předstihu.  | 4 |
| 19) Když je ráno čas vstávat, daří se mi dostat se hned z postele.   | 3 |
| 20) Dopis mi tu leží napsaný několik dní, než se mi ho podaří odeslat.   | 2 |
| 21) Většinou odpovídám na telefonáty ihned.  | 3 |
| 22) Přestože mám udělat drobnost, na kterou stačí si jen sednout a je hned hotová, trvá mi několik dní, než se k tomu dostanu. | 2 |
| 23) Většinou se rozhoduji velice rychle.   | 4 |
| 24) Většinou mi trvá dlouho, než se pustím do práce, kterou mám udělat.  | 2 |
| 25) Když cestuji, většinou musím při přípravách spěchat, abych byla na nádraží nebo letišti včas.                              | 2 |
| 26) Když jdu ven, zřídka mě něco zdrží v poslední minutě.  | 4 |
| 27) Když se mi blíží u něčeho nejzazší termín plnění, často plýtvám časem na jiné věci.  | 2 |
| 59) Přestože mi přijde účet i na malou částku, hned ji uhradím.  | 3 |
| 60) Na pozvánky většinou hned odpovídám.   | 3 |
| 61) Úkol mám často hotový ještě před termínem.   | 3 |
| 62) Často nakupuji dárky k vánocům či narozeninám na poslední chvíli.  | 3 |
| 63) Často nechávám nákup něčeho podstatného na poslední chvíli.  | 3 |
| 64) Většinu věcí dokončím v plánovaném čase.   | 3 |
| 65) Často říkám: „Udělám to zítra“.  | 3 |
| 66) Většinou večer projdu všechny povinnosti, které jsem ten den měla udělat, než si sednu a relaxuji.                         | 2 |

## 8.6. Rozhovor s respondentkou 9SA55

---

### Ukončení pracovního poměru

Už nechce vykonávat takovou práci, jako dříve, pracovat pro firmu denně od rána do večera, nechat se vydírat a poté bez uvedení důvodů být přinucena k odchodu ze zaměstnání a nakonec se soudit se o odstupné. Poslední 2 roky (z celkových 5-ti let u firmy) se cítila vyhaslá. Kdyby zůstala, „zamrzla“ by, rutina by ji „zabila“. Sama by byla bývala odešla.

### Psychika a zátěžové události

Týden před tím, než byla odvolána z funkce, zemřel její otec. Matka, žijící mimo Prahu, se psychicky zhroutila. Respondentka se plně soustředila na podporu své matky a zlepšení jejího psychického a fyzického zdraví, dbá o její životosprávu. Předepsaná antidepressiva matce, po odeznění nejtěžších příznaků, postupně pomáhala vysadit. Využívala svých znalostí z psychoterapeutického výcviku a osobního rozvoje. Matka vyžadovala dennodenní telefonický kontakt. Když jej respondentka jednoho dne, z přemíry jiných povinností, vynechala, matka ji nechala hledat policií. Dále se tedy soustředila na snížení úzkosti a závislosti, kterou si na ni matka vypěstovala. Když její matka začala být schopna samostatného fungování, zhroutila se psychicky respondentka. I jí byla nasazena antidepressiva, jejichž dávky taktéž postupně snižovala a nyní je již neužívá. Dle jejích slov trvale trpí úzkostnými stavy a existenčními strachy. Působí roztěkaně a nesoustředěně. Má problémy se zažíváním, vyhledala bylináře, dochází na fyzioterapii, tři noci před naším setkáním nemohla bolet spát. Začala cvičit.

### Socioekonomická situace

Byla zvyklá na vysoký manažerský plat, vždy si věřila a jelikož asi 8 měsíců řešila rodinné problémy, soustředila se na hledání zaměstnání až na konci léta minulého roku (2008). Z šestiměsíčního odstupného se po nějakou dobu nemusela tolik omezovat, ještě část peněz investovala do úpravy matčina bytu. Peníze jí pomalu docházely a v té chvíli si uvědomila, že kdyby předvídala, mohla část financí investovat do svého vzdělání, aby mohla dělat práci, o které snila. Vzala si proto v bance půjčku. Jelikož pronajímá svůj byt, je zatím schopna z tohoto příjmu splácet půjčku a další pravidelné náklady spojené s provozem bytu a živobytím. Cítí se však sociálně izolována, má pocit, že nikam nepatří. Jedním z jejích koníčků je tanec, ale nemůže si dovolit platit kurzy či taneční večery. Musí také počítat, zda si může dovolit zajít si s někým do kavárny. Napětí a strach u ní vzrůstá. Zaváhala u otázky, zda se bojí, že by mohla být bezdomovcem. Její mladší bratr ztratil před 7 lety zaměstnání a tehdy ho jeho manželka podpořila, jinak by se asi bezdomovcem stal. Svazovaly ho prý tenkrát tak těžké deprese, že nebyl schopen existence. Nedávno se rozvedl a začíná znovu „od nuly“. Respondentka mu poskytuje psychickou občas i finanční podporu, stejně jako matce. Přátelé ji vnímají jako schopnou osobu a ačkoliv se u nich několikrát snažila vyhledat pomoc s hledáním zaměstnání, setkala se vždy s reakcí: „Ty práci seženeš, o Tebe se vůbec nebojíme!“ Kromě rodiny jí tedy nikdo nepomohl a spoléhá jen sama na sebe. Ve chvílích, kdy měla největší deprese, vyhledávali její pomoc ostatní.

### **Vzdělávání**

Každý den se učí angličtinu. V květnu skládá průvodcovské zkoušky. Musí tedy na každý den stanovit plán, aby se stihla naučit požadované penzum znalostí z oboru. Zkoušky musí složit, jinak nedostane práci. Od poloviny března 2009 navštěvuje jednoměsíční kurz koučinku. Od rána do večera leží „v knihách“, „dře“, aby ji nepostihlo to, že by se ocitla zcela bez peněz. Sama sebe řídí, zadává si úkoly a kontroluje. Na zkoušku začíná přednášet v jedné organizaci, již má pár soukromých klientů na rozvoj osobnosti.

### **Čas a režim dne**

Čas ji prý stále „honí“, není schopna ho dosáhnout. Přesto díky studiu cítí jakoby omládlá. Mnoho věcí jí utíká, proto se zcela soustředuje na studium či práci se svými klienty. Vnímá, že čas nyní „běží“ rychleji, proto se snaží žít plně v přítomném okamžiku. Zejména ráno, kdy se připravuje na studijní maratón.

Nyní, kdy je bez práce, většinou vstává v 5:30 (někdy i ve 4:00). Má své rituály. Sleduje pravidelně zprávy, je na nich téměř závislá. Pokud má kolem 10:00 vyrazit na nějakou schůzku, musí se už v 7:30 začít připravovat. Pokud schůzku nemá, je doma celý den v županu. Nejvíce času stráví pročítáním pracovních inzerátů, odpovídáním, zasíláním průvodních či motivačních dopisů, a přesto málokdy dostala alespoň zamítavou odpověď. Svůj režim s nástupem do školy zcela změnila. Chová se jakoby chodila do práce.

### **Postoj k nezaměstnanosti**

Asi je „blbej ročník“, mnoho jejích vrstevníků je dlouhodobě bez práce a jsou potenciálními zaměstnavateli odmítáni či ignorováni. Ani ve snu by ji nenapadlo, že bude tak dlouho hledat práci. V mém dotazníku ji nadzvedla otázka, zda se jako nezaměstnaná věnuje aranžování květin, vaření či háčkování. Řekla, že dotazník musela sestavovat osoba, která nezaměstnanost nikdy nezažila a neumí se ani vcítit do situace nezaměstnaných, jinak by otázku zformulovala zcela jiným způsobem. Nezaměstnanost pro ni znamená „stres, strašný vnitřní stres, vydědění, ztrátu sociálních kontaktů, deprese, které někdy vedou až k pochybnostem o sobě samé.“ Nepracovat pro ni znamená utrpení.

### **Výhled do budoucna**

Od léta hledá práci, pochopila, že si musí práci sama vymyslet, pokud nenajde zaměstnavatele. Ráda by se věnovala průvodcovské činnosti a dalším aktivitám. Ví, co chce dělat, ale nejdříve musí udělat zkoušky.



## 8.7. Studium školy Anoss očima respondentky 12PE25

---

*„Takže Anoss.....no můj pohled na Anoss se neustále mění a vyvíjí podle toho, kde se právě nacházím já a jaký mám pohled na svět zrovna v té chvíli. Když jsem začala chodit do Anossu, tak jsem na to pohlížela dost naivně... při zpětném pohledu... myslela jsem si, že vše, co se dozvím, mi už k životu postačí... teď nevím, jak přesně to napsat, prostě, že už potom budu všechno vědět a budu ta chytrá holka (tak se totiž Anoss i dost prezentuje - teda že mi konečně bude jasno)... Byla jsem teprve na začátku mé cesty, i když už jsem toho měla spoustu přečteno, ale vše se teprv skládalo do mozaiky a v podstatě se to děje až do teď, stále si připadám na začátku a stále je, co dělat, co se učit, co na sobě měnit a kam se posunout...atd. Anoss je v podstatě taková přehlídka všech možných lektorů, léčitelů, terapeutů a každý si z toho vezme, co chce, někdy se nám líbí a někdy ne... nikdy jsem se nenechala zlákat žádnou super rychlou metodou, páč mi nikdy nepřišlo, že by ta změna, co slibují, byla nějak trvalá a zásadní. Dost mě vždycky znechutilo ego některých lektorů, kteří hlásali, že zrovna ta jejich metoda je nejzáračnější a jejich pohled na svět nejlepší. Bavily mě a baví mě meditace, i když ze začátku jsem byla dost zklamaná, páč to vlastně meditace nejsou, ale spíš vizualizační metoda a hra. Takže po první meditaci jsem si říkala, že to rozhodně nebylo to, co jsem čekala, páč má rozháraná mysl se zas až tak nezklidní a myšlenky nezpomalí, spíš přesně obráceně.*

*Potkala jsem tam ale spoustu zajímavých a úžasných lidiček a to mě tam v podstatě drží dodnes... to setkávání a povídání, takže žádné tiché Anossy neberu, ticha mám dost i tak. Teď jsem se ještě dívala na ty tvoje otázky... no nemám pocit, že bych Anoss studovala nebo že by tam bylo něco ke studování... přijde mi to spíš jako setkání se nějaké skupinky lidí, kteří si při té příležitosti poslechnou někoho, kdo něco ví... ten lektor mi nikdy nepříjde jako prvotní, ale jako forma, co to nějak drží... jako prvotní mi přijde setkání se těch lidí, takže možná proto neustále plkáme a lektori si stěžují, že mluvíme a vyrušujeme... pro mě to tak aspoň je, že čím dýl navštěvuji Anoss, tím víc jenom kvůli lidem a je mi v podstatě jedno, co se přednáší... no kdyby tam byly nějaké blbosti, tak tam samozřejmě nechodím, ale většinou je tam někdo, kdo mě zajímá.*

*Ale rozhodně mě Anoss v určitém směru nakopl a ukázal, co všechno se dá dělat a jak a proč... a měl na mé cestě svůj význam a smysl a jsem moc ráda, že jsem ho poznala, chodila do něj a občas ho ještě navštěvuji a že existují tak úžasní lidé, které jsem zrovna v Anossu potkala.“*

