

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
ÚSTAV PEDAGOGIKY A SOCIÁLNÍCH STUDIÍ



VOLNÝ ČAS A JEHO VLIV NA KVALITU ŽIVOTA
LIDÍ PRACUJÍCÍCH V SOCIÁLNÍCH SLŽBÁCH
V REGIONU PROSTĚJOV

Diplomová práce

Bc. Iveta Vydláková

Olomouc 2019

vedoucí práce: PaedDr. Alena Jůvová, Ph. D.

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, pod odborným dohledem vedoucího práce. Veškerá literatura a zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, jsou řádně ocitovány a uvedeny v seznamu literatury.

V Olomouci dne.....

Podpis.....

Poděkování

Děkuji tímto PaedDr. Aleně Jůvové, Ph.D., za poskytnutí odborných konzultací, cenných rad a připomínek při zpracování diplomové práce.

OBSAH

ÚVOD	6
I TEORETICKÁ ČÁST	8
1 KVALITA ŽIVOTA	8
1.1 Historie pojmu	8
1.2 Definice pojmu kvalita života	10
1.3 Dimenze kvality života.....	12
1.3.1 Subjektivní vnímání kvality života	12
1.3.2 Objektivní vnímání kvality života	13
1.4 Indikátory kvality života.....	16
2 VOLNÝ ČAS	19
2.1 Charakteristika volného času.....	19
2.2 Definice volného času	21
2.3 Funkce volného času	22
2.4 Typy volného času a formy jeho trávení	24
2.5 Aspekty ovlivňující prožívání volného času	27
3 LIDÉ PRACUJÍCÍ V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH	30
3.1 Sociální práce	30
3.2 Kompetence a specifika profese.....	31
3.3 Pomáhající profese	31
3.3.1 Sociální pracovník.....	32
3.4 Zátěžové situace	34
3.4.1 Stres.....	34
3.4.2 Frustrace.....	35
3.4.3 Konflikt	35
3.4.4 Trauma	35
3.4.6 Deprivace	36
3.5 Syndrom vyhoření	36

3.5.1	Příznaky syndromu vyhoření.....	37
3.6	Zdravá životospráva jako prevence zátěžových situací.....	38
4	REGION PROSTĚJOV	39
4.1	Poskytovatelé sociálních služeb v Prostějově	40
4.2	Nabídka volnočasových aktivit v Prostějově	41
II	EMPIRICKÁ ČÁST	45
5	METODOLOGIE	46
5.1	Cíl výzkumu	47
5.2	Výzkumná metoda sběru dat	48
5.3	Popis výzkumného vzorku a průběhu výzkumu.....	49
6	ANALÝZA A INTERPRETACE ÚDAJŮ	52
6.1	Zakotvená teorie	52
6.2	Otevřené kódování.....	53
6.3	Axiální kódování	65
6.4	Selektivní kódování	67
7	ZÁVĚREČNÁ INTERPRETACE VÝZKUMU	73
	ZÁVĚR.....	78
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ.....	80
	SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	85
	TABULKY	85
	OBRÁZKY.....	85
	SEZNAM PŘÍLOH.....	86

ÚVOD

Kvalitu života každého z nás ovlivňuje mnoho faktorů, jedná se o velmi subjektivní oblast, ve které jsou zahrnuty hodnoty, které každý z nás uznává. Řadíme sem morální normy, materiální zázemí, rodinu, profesi, volný čas apod. Volný čas je v současnosti velmi diskutovaným tématem, které vnímání kvality života zásadně ovlivňuje.

Vhodně využitý volný čas je ideální kompenzací psychicky a fyzicky náročné profese. V diplomové práci se budeme zabývat volným časem a jeho vlivem na kvalitu života lidí pracujících v sociálních službách. V téhle profesní oblasti je kladen velký důraz na profesionalitu a s ní spojené vysoké nároky na čas, místo a kvalitu výkonu sociální práce. Zaměstnanci musí zvládat emočně vypjaté situace, jsou ve stálé interakci, a to jak s klienty, tak s jejich rodinnými příslušníky. Volný čas a jeho vhodné trávení je ideální možností jak si odpočinout a zregenerovat organismus a načerpat energii.

Důvodem, proč se mým danou oblastí zabývat, je má dlouholetá osobní pracovní zkušenost v oblasti sociálních služeb. Sama ze své praxe vím, jak je tato práce náročná, vyčerpávající, ale také krásná. Rozhodla jsem se proto na danou problematiku zaměřit hlouběji a vyjasnit vnímání volného času pracovníky v kontextu jejich kvality života.

V diplomové práci se budeme zabývat problematikou volného času a jeho vlivu na kvalitu života lidí pracujících v sociálních službách. Jak jej vnímají a zda percipují, jak tento aspekt ovlivňuje jejich kvalitu života a popřípadě jak by mohli zlepšit svůj postoj ke svému volnému času a jeho využití.

Práce je rozdělena na dvě hlavní části, na část teoretickou a empirickou. V teoretické části, bude definována kvalita života, a to z hlediska objektivního i subjektivního a vymezeny indikátory, pomocí kterých lze kvalitu života posoudit. Druhá kapitola bude zaměřena na problematiku volného času. Popíšeme si jeho funkce, typy volného času a možnosti jeho trávení. V následující části vymežíme pojem sociální pracovník, pracovník v sociálních službách a popíšeme zátěžové situace, se kterými se při výkonu své profese setkává. Závěrečná část bude

věnována regionu Prostějov a nabídce volnočasových aktivit, vhodných pro cílovou skupinu vycházející z našeho výzkumu.

V empirické části budeme pomoci polostrukturovaného rozhovoru s respondenty zjišťovat, jak tráví volný čas a co si pod tímto termínem představují. Zda a jak ovlivňuje kvalitu jejich života. Jestli se v souvislosti s výkonem profese setkali se zátěžovými situacemi a jestli je nějak ovlivnily.

Cílem diplomové práce bude zjistit, zda a jak respondenti vnímají vliv volného času na kvalitu jejich života. Dílčím cílem je zjistit jaké aktivity upřednostňují a zda zátěžové situace ovlivňují prožívání volného času.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 KVALITA ŽIVOTA

První kapitola je zaměřená na pojem kvalita života. Vymezení pojmu není vůbec jednoduché a jednoznačné. V běžné komunikaci je fenomén kvality života většinou spjat s pozitivním vymezením vycházejícím z pojmu kvalitní. Zda je náš život kvalitní, zjistíme z porovnání existence nebo se životem druhých lidí. Kvalitu života můžeme chápat jako hodnotu či jakost v určitém časovém úseku (Gurková, 2011, str. 22).

Seznámíme se s historií pojmu kvality života, definicí, subjektivní a objektivní dimenzí kvality života dále se zaměříme na indikátory ovlivňující vnímání kvality života a na možnosti měření téhle hodnoty.

1.1 Historie pojmu

V rámci širšího pojetí pojmu kvalita života můžeme nalézt známky zájmu o tuto problematiku již v antické filozofii a psychologii a to především ve spojitosti se jmény Aristoteles, Platon a Seneca. Seneca pohlížel na kvalitu života (QOL – Quality of life) přes finanční zabezpečení a zajištění materiálních potřeb, považoval to za výrazný indikátor kvality života (Gillerová, Kebza a Rymeš, 2011, str. 21)

K výraznému posunu ve vnímání kvality života, dochází v 18. století, které bylo dobou osvícenství. Smyslem existence se v tomto období stává život sám. Důraz je kladen na jedince. Hlavními hodnotami se stávají štěstí a seberealizace, nikoli služba Bohu nebo králi. Představitelem tohoto období je německý filozof Immanuel Kant, který se také zabýval smyslem života. Dle jeho filozofie je jediným účinným prostředkem pro jeho naplnění sebeúcta (Dvořáková, 2012, str. 58).

První, kdo se problematikou kvality života zabíral, byl anglický ekonom A. C. Pigou, který se na tuto oblast zaměřil ve své sociálně ekonomické práci. Předmětem výzkumu byl dopad státní podpory pro sociálně slabší vrstvy na jejich život a také na státní rozpočet (Vařurová a Mühlpachr, 2005, str. 7).

Další posun nastává až po druhé světové válce, kdy dochází ke dvěma zásadním událostem. První důvod je, že Světová zdravotnická organizace (WHO – World Health Organization) vytvořila novou definici zdraví. Podle které zdraví obsahuje tři složky, a to fyzickou, duševní a sociální pohodu. Druhou příčinou je zvyšující se sociální napětí v západní společnosti, které vede ke vzniku různých politických iniciativ a sociálních hnutí. Tímto se pojem kvality života rozšiřuje do oblastí filozofie, ekonomiky, medicíny, psychologie a politiky (Pipeková, 2010, str. 101).

V šedesátých letech 20. století se pojem dostává do povědomí širší veřejnosti, a to především v Americe, kde shrnoval sociálně-politické cíle americké administrativy za vlády prezidenta Johnsona. Poukazoval na skutečnost, že ukazatelem společenského blaha, není množství spotřebovaného zboží, ale to jak dobře se lidem žije (sec. cit. Wood – Dauphine, 1999 in Payne, 2005, str. 205).

V devadesátých letech 20. století se zkoumání kvality života stává fenoménem doby v různých vědních oborech. Věnují se mu výzkumné týmy po celém světě, při svém bádání vycházejí z různých koncepcí a pohlíží na tuto problematiku z různých úhlů, výsledkem je identifikace faktorů, které nám dávají pocit štěstí a smysluplného života. Výzkum se ubírá třemi směry, objektivním, subjektivním a jejich kombinací. V současnosti převažuje pojetí kvality života, které vychází ze subjektivního vnímání a hodnocení vlastního života (Gillerová, Kebza a Rymeš 2011, str. 24 – 25).

1.2 Definice pojmu kvalita života

Koncept kvality života zahrnuje širokou oblast různorodých činností od fyzických až po oblasti spojené s dosahováním životních cílů. V literatuře existuje celá řada definic kvality života, a to především z důvodu výskytu pojmu v mnoha oblastech lidského působení, ale také v mnoha vědních oborech, proto není možné vytvářet univerzální definici, jež by se dala všeobecně aplikovat. Jednou z nejstarších definic, kterou bychom mohli chápat, jako oborovou definici kvality života, je definice zdraví dle WHO z roku 1948 (Heřmanová, 2012, str. 32).

Kvalita života může být chápána jako vzájemné působení různých faktorů, mezi které řadíme sociální, zdravotní, ekonomické a environmentální podmínky, jež se nakumulují, integrují, a tak ovlivňují rozvoj lidstva, a to jak na úrovni jednotlivců, tak také celé společnosti. V zásadě lze konstatovat, že na tuto problematiku lze nahlížet dvěma rozdílnými způsoby, objektivním a subjektivním (Mareš, 2006, str. 207).

Vaďurová a Mühlpachr (2005, str. 11) v díle *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska*, definuje kvalitu života dle WHO jako: „... *jedincovu percepci jeho pozice v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, normám a obavám* (dostupné: <http://www.who.in>). Koncept je ovlivňován mnoha faktory, mezi které řadíme: zdraví, psychický stav, osobní vyznání, sociální vztah a vztah ke klíčovým oblastem životního prostředí (Vaďurová a Mühlpachr, 2005, str. 11)

Křivohlavý uvádí že: „... *zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí*“. Kvalitu života lze tedy definovat v kontextu spokojenosti jednotlivce s dosahováním cílů, které ovlivňují jeho život (Křivohlavý, 2001, str. 40).

Další z pohledů na kvalitu života jednotlivců uvádí, že se kvalita zvyšuje na základě aktivního životního stylu, pomocí plánování tělesných a duševních činností, mezi které řadíme výživu, zdraví, přírodu, volný čas, lásku, důvěru, sebeúctu, příbuzné, známé, zvyky, obyčeje pohlaví, atd. (Hlubinková, 2008, str. 83).

„V sociologickém pojetí kvality života jsou naopak zdůrazňovány atributy sociální úspěšnosti, jako jsou status, majetek, vybavení domácnosti, vzdělání a rodinný stav“ (Payne, 2005, str. 211).

Křivohlavý (2002, str. 163 – 165) uvádí tři roviny pojetí kvality života, poukazuje na to, že se měření netýká pouze jednotlivců, život jedince je jen dílčí oblastí:

1. Makro-rovina se zabývá otázkami kvality života velkých společenských uskupení (dané země, celé kontinenty). Problematika QOL je zde součástí základních politických úvah, jedná se např. o problematiku boje s terorismem, epidemie, určení obsahu základní výuky atd.
2. Mezo-rovina jedná se o měření QOLv malých sociálních skupinách (škola, podnik, nemocnice), zde se nejedná jen o respekt k morálním hodnotám jednotlivce. Středem zájmu jsou zde mezilidské vztahy, sociální klima, sdílení hodnot a uspokojování potřeb každého jedince dané skupiny.
3. Personální rovina zde je středem zájmu život jedince, při hodnocení se zde zaměřujeme na subjektivní hodnocení zdravotního stavu, bolesti, spokojenosti a naděje. Vzhledem k subjektivitě informací jsou důležité také hodnoty jednotlivce, jeho představy, očekávání atd., které mohou vnímání kvality života ovlivnit (Křivohlavý, 2002, str. 163 – 165).

Vaňurová a Mühlpachr (2005, str. 15) uvádějí ještě čtvrtou dimenzi dle Engela a Bergsama, jedná se o:

4. Rovinu fyzické existence (tělesné) jedná se o pozorovatelné jednání druhých lidí, které je objektivně měřitelné a srovnatelné.

Na kvalitu života se s rozvojem sociologického zkoumání pohlíží prostřednictvím životní spokojenosti a pocitů štěstí a blaha. Téměř všichni vědí, co tyto pojmy znamenají, přesto se velmi těžce definují, jedná se totiž o velmi subjektivní pojmy, které jsou v protikladu objektivních faktorů, mezi které řadíme ekonomické, demografické a materiální ukazatele. Při studiu fenoménu kvality života se zaměřujeme na hledání a identifikaci těchto ukazatelů. Zjednodušeně lze tedy říct, že ke kvalitě života, můžeme přistupovat dvěma směry, a to objektivním, který hodnotíme pomocí podmínek pro dobrý život a subjektivním a

zde hraje důležitou roli pocit prožívání dobrého života (Payne, 2005, str. 206 – 207).

Heřmanová (2012, str. 86) představuje komplexní pohled na koncept kvality života tzv. **dvojdimenzionální**, který zahrnuje životní podmínky člověka ve smyslu vnějšího prostředí a současně zahrnuje i dimenzi vnitřní.

1.3 Dimenze kvality života

Koncept kvality života je velmi složitě uchopitelný problém, a to především v důsledku interakce mnoha různých faktorů, které se kumulují a velmi často se prolínají a vzájemně doplňují a z toho důvodu je pak daný jedinec se svým životem spokojený. Subjektivní a objektivní hodnocení kvality života přináší rozdílná data, která jsou však nepostradatelnou součástí celkového hodnocení (Dufková, 2008, str. 98).

Materiální zabezpečení, sociální podmínky, sociální status a fyzické zdraví lze označit jako objektivní ukazatele kvality života. Vnímání svého postavení ve společnosti v kontextu kultury a hodnotového systému, můžeme naopak považovat za subjektivní ukazatele kvality života. V současnosti se odborníci ze všech vědních oborů, kteří se zabývají danou problematikou, přiklání k subjektivnímu přístupu hodnocení kvality života a považují ho za zásadní ukazatel a pro život jedince určující (Vaňurová a Mühlpachr, 2005, str. 18 – 19).

1.3.1 Subjektivní vnímání kvality života

Subjektivní vnímání kvality života zásadně ovlivňuje psychická pohoda a životní spokojenost jedince. Subjektivní hodnocení je objektivním předpokladům a měřítkům nadřazené a velmi často bývá ve výrazném rozporu (Čevela, 2014, str. 198–199). Stejný názor na danou problematiku má i Payne, který uvádí, že při subjektivním vnímání kvality života je důležité, do jaké míry kognitivně a emočně život prožíváme. Často jsou tyto dimenze v přímém rozporu se sociálně-ekonomickým statusem a dokonce ani se zdravím nemusí být v přímé úměře (Payne, 2005, str. 206).

Jesenský se zabíral problematikou lidí s handicapem a jejich vnímání kvality života, kterou představují velmi rozsáhlé oblasti činitelů, které jim umožňují život ve společnosti. Tento pohled se dá zobecnit a aplikovat na celou populaci. Dělí činitele do dvou oblastí:

- Vnitřní činitele – řadíme sem všechny aspekty, které ovlivňují rozvoj a integritu osobnosti, jedná se především o tělesnou a psychickou oblast osobnosti.
- Vnější činitele – sem řadíme podmínky samotného rozvoje a existence jedince. Tato oblast se obsahově shoduje s objektivní dimenzí kvality života (Vařurová a Mühlpachr, 2005, str. 17).

Další a asi nejvýznamnějším model je vytvořený Centrem pro podporu zdraví při Univerzitě Toronto. Jedná se o vícedimenzionální model, který vychází z holistického pojetí kvality života a je strukturován do tří základních oblastí:

- BEING (někým být), sem řadíme osobní charakteristiky.
- BELONGING (někam patřit), jedná se o spojení s konkrétním prostředím.
- BECOMING (nějak žít, realizovat se), jde o dosahování osobních cílů. (Šubrt, 2008, str. 135).

1.3.2 Objektivní vnímání kvality života

Objektivní vnímání kvality života vychází z naplnění požadavků, které se zaměřují na oblast sociálních a materiálních podmínek života fyzického zdraví. V současnosti se většina determinant objektivní QOL týká demografických faktorů, funkčního stavu a dalších proměnných.

Vařurová a Mühlpachr (2005, str. 18 – 19) uvádějí rozlišení dle WHO, ta rozeznává čtyři základní dimenze, které vystihují rozměry lidského života bez ohledu na věk, pohlaví, etnikum nebo postižení. Řadíme sem:

odpočinek, mobilitu, každodenní život, závislost na lékařské pomoci, schopnost pracovat atp.

- Psychické zdraví a duchovní stránku – sebepojetí, negativní a pozitivní pocity, sebehodnocení, myšlení, učení, paměť, koncentraci, víru, spiritualitu, vyznání atp.
- Sociální vztahy – osobní vztahy, sociální podpora, sexuální aktivita atp.

- Prostředí – finanční zdroje, svobodu, bezpečí, dostupnost zdravotnické a sociální péče, domácí prostředí, příležitosti pro získávání nových vědomostí a dovedností, fyzikální prostředí (znečištění, hluk, provoz, klima) atp.
- Fyzické zdraví a úroveň samostatnosti – energie a únava, bolest (www.who.int/evidence/assessment-instruments).

Další koncepční model QOL byl vytvořen v *Research Unit v Torontu* (zdroj: <http://sites.utoronto.ca/qol/projects/adults.htm>), který vychází ze stejných teoretických východisek jako koncept kvality života dle Světové zdravotnické organizace, ale ve svém modelu zohledňuje nejenom zdravotní determinanty ale i spokojenost. Koncept navrhovaný Research Unit v Torontu zdůrazňuje fyzické, psychické, a duševní schopnosti člověka a jeho vazby na prostředí. Koncept se skládá ze tří hlavních oblastí života, z nichž každá obsahuje tři podoblasti. Řadíme sem:

- Existencitu, ta se zaměřuje na fyzickou, psychickou a duchovní stránku.
- Sounáležitost, jedná se o místo na světě, místo mezi lidmi a ve společnosti.
- Adaptabilitu, ta se zaměřuje na každodenní život, volný čas, plány do budoucna (Vaňurová a Mühlpachr 2005, str. 19 – 21).

Jiný pohled na fenomén QOL nám přináší *American Thoracic Society (ATS)*, ten pojímá kvalitu života jako nejobecnější koncept, který obsahuje všechny oblasti života, které ovlivňují jeho bohatost, plnost a složitost. Koncept tvoří pět základních faktorů, které jsou následně rozčleněny do 15 dimenzí, jedná se o tzv. Flaganovu taxonomii.

Oblasti QOL podle American Thoracic Societ

(zdroj: www.ats.org/qol/key.asp in Vařurová, 2005)

Fyzická a materiální pohoda	materiální pohoda a finanční jistota
	zdravotní a osobní bezpečí
Vztahy k ostatním lidem	vztah s druhem/ družkou
	mít a vychovávat děti
	vztah s rodiči, sourozenci a ostatními příbuznými
	vztah s přáteli
Společenské a občanské aktivity	pomoc a podpora druhým
	participace na veřejném životě
Osobnostní rozvoj, naplnění	intelektový rozvoj
	porozumění a plánování budoucnosti
	karierní plány
	tvořivost a osobní rozvoj
Volný čas	setkávání se s druhými lidmi
	pasivní volnočasové činnosti
	aktivní volnočasové činnosti

Tabulka č. 1 vlastní, zdroj: Vařurová, 2005, str. 21

Jiný pohled na fenomén kvality života přináší model, který je využíván v oblasti řízení lidských zdrojů kanadských ozbrojených sil (*Strategic Plan for Quality of Life Improvements in the Canadian Forces*). Tento model je oproti jiným relativně zjednodušený, je složený z pěti základních oblastí, které jsou soustavně monitorovány a vyhodnocovány, je objektivně zaměřený, zabývá se charakteristikami lidského života nebo životním stylem tj. zdravotní stav, pracovní podmínky, podmínky profesního růstu, možnosti a způsob trávení volného času, dále také vyhodnocuje také sociální život a kvalitu sociálních vazeb a to jak v oblasti rodinného života tak také v oblasti pracovních vztahů. Tento model se nezabývá hodnotovou orientací a subjektivně prožívanou životní spokojeností jedince (Šubrt, 2008, str. 134).

Model kvality života armády Kanady



Obrázek vlastní, zdroj: Šubrt, 2008, str. 134

1.4 Indikátory kvality života

To jak posuzujeme a vnímáme kvalitu života, je velmi individuální a složité. Kvalita života úzce souvisí s naplňováním lidských potřeb, uspokojováním přání a tužeb. Naplnění subjektivních potřeb je důležitou podmínkou toho, abychom si život a jeho kvalitu vysoce cenili. Ze společenského hlediska je spokojenost jedince a pozitivní vnímání kvality života velmi důležité a společnost by mu měla být nápomocna vytvářet podmínky, které by mu to umožňovali. Pro společnost je přínosné, aby každý z nás přispíval k celkové prosperitě společenství. Proto je žádoucí nějakým způsobem kvalitu života obyvatel nějakým způsobem ovlivňovat. Z obecného hlediska má život každého z nás stejnou hodnotu, i když se liší např. úrovní vzdělání, sociálním postavením, věkem či dalšími charakteristikami, a proto je obtížné nalézt univerzální způsob hodnocení kvality života. Faktory, které se promítají do vnímání kvality života, lze rozdělit na subjektivní úrovní na psychologické ukazatele. V objektivní rovině je zahrnut stupeň rozvoje celé společnosti, sem řadíme sociální ukazatele (Slepičková, 2005, str. 38).

Mezi **psychologické ukazatele** řadíme:

- existenční podmínky,
- vztahy s ostatními lidmi,
- společenské a občanské aktivity,
- osobní rozvoj a naplnění života,
- rekreace.

Sociální ukazatelé, jedná se o vnější ukazatele dané společností a životním prostředím, které se promítají do utváření potřeb jedince. Řadíme sem například standard životní úrovně, způsob trávení volného času atp.

Objektivní podmínky jsou vyjádřeny sociálními ukazateli, kterými jsou:

- zdravotní péče a zdravotnictví,
- sociální péče,
- vztahy ve společnosti,
- životní úroveň,
- vzdělání,
- bezpečnost,
- bydlení,
- prostředí,
- volný čas (Slepičková, 2005, str. 38 – 40).

Autoři studií a publikací, kteří se věnují, problematice kvality život se nejvíce rozcházejí oblasti indikátorů – ukazatelů. Hrozenská a Dvořáková uvádí sociální indikátory, které Evropská komise OSN rozčlenila do osmi skupin: „...*zdraví, kvalita pracovního místa, nákup zboží a služeb, možnosti naplnění volného času, pocit sociální jistoty, šance rozvoje osobnosti, kvalita fyzického životního prostředí, možnosti účasti ve společenském životě*“ (Hrozenská a Dvořáčková, 2013, str. 25 – 26).

Dalším z možných způsobů měření kvality života, který je využíván různými zeměmi a jedná se o uznávaný prostředek, je pomocí indexu kvality života. Ten vychází z klasifikace devíti oblastí života, z nich každá z daných oblastí je procentuálně ohodnocená, hodnoty jsou od 0 (nejhorší) až po 100 (nejlepší). Jedná se o oblasti:

- ekonomika (15 %),
- náklady na život (15 %),
- volný čas a kultura (10 %),
- životní prostředí (10 %),
- svoboda (10 %),
- zdraví (10 %),
- infrastruktura (10 %),
- bezpečnost (10 %).
- klima (10 %) (Mandysová a Škvrňáková, 2016, str. 104).

2 VOLNÝ ČAS

V předchozí kapitole jsme vymezili oblast kvality života. Zaměřili jsme se také na historii a definování pojmu. Popsali jsme dimenze kvality života, a to jak ze subjektivního, tak objektivního pojetí. Nyní se budeme zabývat volným časem, který je důležitým indikátorem kvality života každého jedince. Nejdříve si definujeme pojem volný čas, následně se zaměříme na jeho funkci, znaky, typy volného času a aspekty které ovlivňují prožívání volného času.

2.1 Charakteristika volného času

V literatuře, která se zabývá fenoménem volného času jedince, se setkáváme s četnými pokusy definovat volný čas. Úkolem každé definice je co nejpřesnější vysvětlení pojmu. U volného času se však vyskytují různé aspekty, které jeho vnímání ovlivňují. Jedná se o rozsáhlou sféru, kterou neovlivňují pouze vlastní pravidla, zákony a normy, jedná se o kompletní součást celé společnosti. Vyznačuje se značnou variabilitou jednotlivých významů, které sahají od zdůrazňování ekonomických, sociologických, psychologických, filozofických, pedagogických a kulturně kritických momentů až po negaci těchto definic (Vážanský, 1995, str. 12).

Pojem volný čas je znám již více než dva tisíce let. Jeden z prvních teoretiků, který se tímto fenoménem zabýval, byl Aristoteles. Svými názory ovlivnil všechny klasické koncepty prožívání volného času, jež jsou platné i v současné době. Volný čas chápal jako nejvyšší hodnotu, kterou spojoval se svobodou a štěstím. Velký důraz kladl na dobré využití času (Šerák, 2009, str. 31).

Volný čas nás provází celou historií, ale ne vždy byl v takovém rozsahu, jako je tomu dnes. Náležel jen privilegované vrstvě obyvatelstva. Pracující lidé vždy disponovali daleko menším rozsahem volného času a i ten byl ovlivňován normami, tradicemi a zvyklostmi. Zásadní zlom nastal s nástupem industrializace a mechanizace práce, kdy došlo ke striktnímu oddělení pracovní doby od ostatního dne (Spousta, 1994, str. 11).

V současné době patří volný čas k nejvíce oceňovaným hodnotám spolu s rodinou, partnerstvím, zdravím, zaměstnáním nebo přátelstvím. Volný čas jako hodnotu můžeme vnímat ve třech rovinách:

- individuální – řadíme sem seberealizaci jedince, saturaci individuálních zájmů,
- sociální – zde hraje hlavní roli prevence sociálně patologických jevů a životní styl,
- edukační – zde máme prostor pro vzdělávání a celkový rozvoj jedince.

(Šerák, 2009, str. 25 – 26).

Volný čas, jeho podstatu a význam je možné vysvětlit pomocí dvou respektive tří pohledů, a to subjektivního, objektivního a syntézou obou přístupů tj. holistického. Volný čas v kombinaci obou výše uvedených přístupů můžeme chápat jako svobodnou volbu, časový prostor, formu činnosti v určitém čase, kterou vykonává nezávisle na předchozích činnostech a pro své potěšení (Slepičková, 2005, str. 10).

Volný čas je jevem spjatým s moderní společností, protože až vztahy přízračně pro kapitalismus v něm plně rozvinuly rysy, které s ním dnes spojujeme. Volný čas pro nás znamená:

- „*volnost od práce*“ – chápeme jako opak nebo protiklad práce,
- „*volnost v jeho sociálním nabývání*“ – moderní společnost volný čas zevšeobecňuje a poskytuje jej víceméně všem,
- „*volnost od sociálních norem*“ – umožňuje jedinci individuální způsob chování ve volném čase (Spousta, 1994, str. 53).

S výše uvedeným se ztotožňuje i Šerák, ten uvádí následující: „...*veškerý čas, který má jedinec k dispozici, můžeme rozdělit na čas pracovní (strávený nějakou pracovní činností), vázaný či polovolný (vyplněný objektivními povinnostmi...) a volný*“ (Šerák, 2009, str. 28).

2.2 Definice volného času

Dumazedier, francouzský sociolog a zakladatele pedagogiky volného času, definoval pojem volný čas jako:

„...komplex aktivit mimo pracovní, rodinné a společenské závazky (i mimo biofyzickou péči o vlastní osobu), jimiž se jedinec zabývá ze své vůle, aby si buď odpočinul, pobavil se, nebo svobodně zdokonaloval svou tvůrčí kapacitu“ (sec. cit. Cipro, 2001 in Janiš a Skopalová, 2016, str. 14).

Pávková definuje volný čas, jako dobu kdy si každý jedinec může svobodně vybrat, jak jej využije, přináší mu příjemné zážitky, relaxaci a rozvíjí jeho osobnost. Uvádí také, volný čas může vyvolat problémy nedostatku volného času, bezradnost a volbu nevhodných aktivit při trávení volného času (Pávková, 2002, str. 13).

Podobně je volný čas definován v Pedagogickém slovníku, uvádějí tam, že se jedná o *„... čas, s kterým, člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby“* (Průcha, Walterová a Mareš, 2009, str. 341).

Vážanský a Smékal vymezili dva hlavní směry v chápání termínu volný čas, a to negativní směr a pozitivní směr:

- Negativní směr, který charakterizuje volný čas, jako zbývající dobu z celkového denního času, který nám zůstává po splnění pracovních nebo studijních povinností, domácích povinností a uspokojení biologických potřeb.
- Pozitivní směr, jenž označuje volný čas jako časový prostor, kterým jedinec svobodně disponuje a může se v něm individuálně a nezávisle na povinnostech svobodně realizovat a dělat činnosti, do kterých ho nikdo nenutí (Vážanský a Smékal, 1995, str. 23 – 24).

Volný čas je období, od kterého člověk očekává uspokojení a přináší mu příjemné zážitky a uspokojení. Je to doba, kdy se může každý dle svého uvážení a svobodného rozhodnutí plně realizovat. Kvalitní využívání volného času má vliv na naši tělesnou i duševní pohodu, ovlivňuje mezilidské vztahy, a to především

v pozitivní rovině. Obecně lze říct, že odpočínutý a zrekreovaný jedinec podává lepší pracovní výkony, a proto je důležité se již v mládí naučit s volným časem hospodařit. V možnostech trávení volného času každého z nás jsou značné rozdíly, ty se týkají množství volného času, struktury činností i míry záměrného ovlivňování volného času. K hlavním funkcím volného času patří odpočinek, zábava a rozvoj osobnosti (Procházka, 2014, str. 127).

2.3 Funkce volného času

Otázky týkající se funkcí volného času jsou ve společenských vědách jedny z nejstarších a poměrně nejdiskutovanějších. Z objektivního společenského hlediska se dá určit celá řada specifických funkcí. Nejjednodušší dělení, které se v literatuře zabývající se danou problematikou objevuje a je všeobecně přijímané je dle Hradečné (1998, str. 66), ta uvádí tři funkce, které má volný čas splňovat:

- „... *zábava (souvisí s uspokojováním osobních potřeb, osvobození od nudy)*,
- *odpočinek (duševní i fyzická relaxace, kompenzace únavy, obnovení síly)*,
- *vlastní rozvoj osobnosti člověka (osvobození od automatizmu)*“.

Víše zmíněné členění uvádí ve své publikaci i Šerák a dodává, že „... *optimální je, pokud se všechny tři funkce vzájemně kombinují a prolínají*“ (Šerák, 2009, str. 28).

Toto rozdělení je poněkud zjednodušené a neposkytuje nám komplexní představu o všech možnostech, které prožívání volného času přináší. Nejkomplexněji funkce volného času vymezil německý pedagog volného času Horst W. Opaschovski, který uvádí následující funkce:

- rekreační – jedná se o zotavení a načerpání sil a odpočinek,
- kompenzační – rozptýlení, potěšení, odstraňování frustrací,
- edukační – kulturní rozvoj, další vzdělávání a potřeba poznání a nových zážitků,
- kontempletační – hledání smyslu života, rozjímání a duchovní rozměr,
- komunikační – potřeba kontaktu a vyhledávání sociálních vztahů.

- participační - sem řadíme občanské a spolkové aktivity,
- integrační – společenské vztahy, stabilizace života rodiny, rituály,
- enkulturační – kreativní rozvoj, tvořivé sebevyjádření (Vážanský, 1995, str. 30).

Jiný pohled na pojetí funkcí volného času nám přináší soudobý francouzský sociolog Roger Sue, ten uvádí následující funkce:

- psychosociologickou – uvolnění, zábava, rozvoj,
- sociální – socializace, symbolická příslušnost k určité skupině,
- terapeutickou
- ekonomickou – má pozitivní vliv na profesní uplatnění (sec. cit. Sue, 1993, str. 55 in Hofbauer, 2004, str. 14).

Sociální funkce obsahuje také socializaci v různých sociálních prostředích včetně rodiny, symbolickou příslušností rozumíme sociální uznání a potvrzení vlastní osobnosti vůči skupině. Funkce terapeutická je zaměřená na zdravotní a sociální rozvoj, podporuje a vede ke zdravému životnímu stylu. Z hlediska ekonomické funkce je oceňován hospodářský význam volného času pro jedince a pro celou společnost (Hofbauer, 2004, str. 14).

Další pohled na pojetí funkcí volného času je od slovenské autorky Emílie Kratochvílové, ta uvádí následující funkce volného času:

- zdravotně – hygienická funkce zahrnuje kompenzaci zátěže, odpočinek a rekreaci,
- seberealizační – ta je zaměřená na rozvoj osobnosti (nadání a schopnosti),
- formativně výchovná- zde se projevuje pedagogický potenciál volného času,
- socializační – představuje vytváření podmínek k navazování sociálních vztahů ve volném čase,
- preventivní – jedná se trávení volného času takovými aktivitami, které pomáhají předcházet sociálně – patologickým jevům (Kratochvílová, 2004, str. 87 – 88).

Dalším významným faktorem, který ovlivňuje výběr činností ve volném čase, může být náročnost profese, a to jak psychická tak fyzická. Ta může jedince a omezovat v možnostech věnovat se náročnějším činnostem, které vyžadují duševní nebo fyzickou svěžest (Šerák, 2009, str. 30).

Dle Dumazediera nemůže být život jedince omezen pouze na bipolární vztah práce – volný čas, protože vedle pracovních povinností existují i povinnosti rodinné a společenské. Rozlišuje jeho tři základní funkce:

- *„Odpočinek (délassement), jedná se o čas k zotavení a reprodukci pracovní síly. Volný čas osvobozuje od únavy, odstraňuje fyzické nebo nervové poruchy vyvolané napětím, výkonem povinností a zejména práce.*
- *Rozptýlení (divertissement), zábava, rozptýlení, kompenzace, únik z monotónnosti práce, případně únik od fiktivních činností imaginárního světa.*
- *Rozvoj osobnosti (développement) umožňují širší účast na společenském dění a bezstarostnější kulturu těla i ducha“ (Hodáň a Dohnal, 2008, str. 56).*

2.4 Typy volného času a formy jeho trávení

Volný čas bývá subjektivně pocíťován jako nejcennější čas, ale realizovat se můžeme jen v tom, co nám umožňují konkrétní podmínky denní doby. A vykonávat činnosti, o kterých víme, že je lze ve volném čase dělat. Dlouhodobý nedostatek pocitu smysluplně využitého volného času může vést u jedince k pocitům nespokojenosti. Cílevědomé prožívání volného času zahrnuje aktivity, které odpovídají životním cílům a dlouhodobým zájmům jedince. Prožitky a hodnoty, které plynou z činností ve volném čase, odpovídají individuálním dispozicím jedince (Procházka, 2014, str. 128).

Na základě střídání práce a volného času rozlišujeme tři typy volného času:

- denní volný čas,
- víkend,
- dovolená.

Denní volný čas, jedná se o každodenní střídání práce a volna. Je pro něj charakteristický menší časový objem a velká závislost na pracovní době. Jeho náplní často bývá relaxace a základní práce v domácnosti.

Víkend představuje delší blok volna, kdy je možné se věnovat i časově náročnějším aktivitám, ale často také bývá věnován činnostem v domácnosti, na něž v týdnu nezbyl čas.

Dovolená bývá charakterizována jako delší souvislý blok volna od práce a povinností, řadíme sem relaxaci, zábavu a vzdělávání a často se vyznačuje i dočasnou změnou životního stylu (Dufková a kol., 2008, str. 155).

Obecné kategorie členění volného času zpravidla zastřešují široké spektrum volnočasových aktivit. Dumazadier rozdělil činnosti, kterým se můžeme ve volném čase věnovat do pěti kategorií. Hodáň a Dohnal přidali ještě jednu kategorii.

1. činnosti manuální,
2. činnosti fyzické,
3. činnosti estetické,
4. činnosti intelektuální,
5. činnosti sociální,
6. **činnosti spotřební** (Hodáň in Dohnal, 2008, str. 57).

Dufková, Urban, Dubský (2008, str. 157) ve své publikaci Sociologie životního stylu člení činnosti, které můžeme vykonávat ve svém volném čase do následujících kategorií: kulturní, sportovní, sociální, vzdělávací, veřejné a rekreační a cestovatelské aktivity.

Kulturní aktivity můžeme rozdělit na receptivní a perceptivní. Receptivní činnosti jsou ty, jejichž prostřednictvím jedinec přijme určité kulturní hodnoty. Jedná se o návštěvy divadel, koncertů, výstav, ale i sledování televize. Pokud jedinec sám vytváří určité kulturní aktivity, hovoříme o perceptivní činnosti. Řadíme sem například malování a kresbu, vytváření dekorativních předmětů, provozování hudby, divadlo (Dufková, Urban a Dubský 2008, str. 157).

Sportovní aktivity a pohyb tvoří jednu z hlavních aktivit, které jedinci pomáhají prožít kvalitní život. V současnosti se sportovní aktivity rozrostli o adrenalinové a zážitkové sporty, které jsou především doménou mladých lidí. Do sportovních aktivit lze zařadit také procházky nebo turistické túry, dále sem řadíme všechny druhy sportů: míčové hry, aerobní cvičení, plavání, běh, návštěvy posilovny, aj. (Dufková, Urban a Dubský 2008, str. 157).

Sociální (společenské) aktivity nám pomáhají rozvíjet sociální kontakty a mezilidské vztahy. Z empirických výzkumů vyplývá, že sem můžeme také zařadit posezení, oběd s přáteli, návštěvu plesu nebo taneční zábavy (Dufková, Urban a Dubský 2008, str. 157).

Vzdělávací aktivity mají úzký vztah s kulturními aktivitami a někdy je těžké od sebe oddělit. V současnosti se zvyšujícími se informačními požadavky společnosti roste význam vzdělávání a sebevzdělávání. Vzdělávací aktivity dělíme na individuální a institucionální vzdělávání. Individuální aktivity mohou být četba nebo získávání informací pomocí internetu, návštěva přednášek atd. K institucionalizovanému vzdělávání můžeme zařadit jazykové kurzy, různé formy celoživotního vzdělávání aj.

Veřejné aktivity se zaměřují angažování jedince ve veřejných záležitostech, řešení problémů širší komunity a to jak lokální, skupinové nebo celospolečenské.

Rekreační a cestovatelské aktivity jejich smyslem je obnova síla a odstranění únavy, mají hlavně kompenzační funkci. Vyrovnávají rozdíl mezi psychickou a fyzickou únavou, mohou částečně překrývat se sportovními aktivitami. Dále sem řadíme zahrádkářen a chalupaření a chataření. Mezi cestovatelské aktivity lze zařadit aktivity, které vedou k relaxaci a odpočinku (Hájek a Hormach, 2004, str. 38).

Hobby neboli koníčky, je souhrnný název pro mnoho činností, které jedinec může vykonávat ve volném čase na základě svých specifických zájmů, k nimž má silný citový vztah. Hobby má nejčastěji podobu manuálních činností (modelářství, včelařství, ruční práce...). Specifickým typem činností jsou hry, a to jak ty společenské tak také počítačové a virtuální hry (Dufková, Urban, Dubský, 2008, str. 157 – 161).

Langmeier a Krejčířová (2006, str. 176) uvádějí jako důležitý faktor způsobu trávení volného času volbu střídání aktivních nebo pasivních činností, dále pak střídání širokého repertoáru aktivit. Někdo se může také přiklánět k volbě specializovaných a hluboce ovládaných činností. Volba aktivit ve volném čase úzce souvisí s osobnostními vlastnostmi a věkem.

2.5 Aspekty ovlivňující prožívání volného času

Volný čas má pro každého z nás jinou hodnotu, je to doba kdy máme čas samy pro sebe a můžeme se svobodně realizovat. S dospíváním se mění i výběr aktivit, ty podléhají u každého člověka jiným kritériím, zájmy se začínají vyhraňovat. Na tenhle proces mají vliv různé sociální, politické a ekonomické jevy. Každý má také jiný přístup ke svému volnému času. Někdo k němu přistupuje z kvalitativního hlediska tj., jak a čím volný čas naplnit a jiný z kvantitativního tj., kolik času dané aktivitě věnuje. Prožívání volného času dále ovlivňuje typ osobnosti, typ výchovy a to jak rodinné, školní a mimoškolní. I když pro většinu populace je volný čas dobou pro regeneraci organismu po práci, existuje řada faktorů ovlivňujících výběr toho, jak volný čas naplní. Mezi základní faktory ovlivňující trávení volného času řadíme: věk, pohlaví, sociální skupinu, bydliště, profese a vzdělání (Šerák, 2009, str. 37).

Věk

Z hlediska věku jsou značné rozdíly v rozsahu a obsahu volného času. Děti k prožívání volného času potřebují citlivé pedagogické vedení. Prožívání volného času u mladých lidí se děje převážně mimo domov ve společnosti vrstevníků. V průběhu let přibývají povinnosti, a to jak pracovní, tak také rodinné a četnost volnočasových aktivit klesá. V holistickém pojetí koncepce života se počítá s celistvě orientovaným jedincem a jeho schopností se celoživotně vzdělávat. Ve volnočasových aktivitách je důležité, aby jedinec získával pozitivní zážitky a prožíval radost ze zvolené činnosti (Kraus et al., 2001, str. 166).

Pohlaví

Způsob trávení volného času je velké míře ovlivněn pohlavím, ovlivňuje jak množství, tak způsob prožívání volného času. Ženy se více soustředí na rodinu a zajištění chodu domácnosti. Ve svém volném čase se zaměřují spíše (návštěvy divadla, kina, galerie, knihovny aj.). Oproti tomu muži se věnují spíše sportu, počítačovým hrám, ale i sebevzdělávání (jedná se o individuální zájmové činnosti). Volný čas jedince je ovlivňován do velké míry také jeho zdravotním stavem, ten může výrazně limitovat volnočasové aktivity (Šerák, 2009, str. 38).

Sociální skupina

Rodina je první vzor, který, ovlivňuje jedince a vede jej k určitému stylu trávení volného času a určuje, které aktivity jsou žádoucí. Styl využití volného času ovlivňuje také ekonomická situace rodiny. Lidé s vysokým ekonomickým statutem, jsou při výběru aktivit svobodnější. Kdo má hodně finančních prostředků a disponuje i dostatkem volného času může si téměř neomezeně vybrat aktivity, kterým se bude věnovat (Slepičková, 2005 str. 12).

Bydliště

Místo kde žijeme, má stále velký vliv na styl trávení volného času. I když, se vlivem sociálních a demografických změn rozdíl mezi městem a venkovem stírají, přesto má místo bydliště stále velký význam. Obyvatelé měst prožívají volný čas různoroději, jejich aktivity ovlivňuje především věk, vzdělání, profese apod. Oproti tomu lidé z venkova se věnují převážně obsahově podobným činnostem (kutilství, práce na zahradě a domě apod.), a to bez ohledu na věk, společenské postavení a další odlišující se znaky. V malých obcích je oproti městu také malá dostupnost volnočasových aktivit a kulturních zařízení (kina, knihovny sportoviště atd.). To ale naopak přispívá k větší činnosti místních organizací a spolků, projevuje se zde větší smysl pro kolektivní život. Ve městech je nabídka aktivit podstatně širší, ale organizátoři oslovují anonymní zájemce. Prostředí je více konkurenční a nabídka pestřejší (Šerák, 2009, str. 40).

Vzdělání a profese

S vyšším vzděláním se lidé zaměřují více na všestranný rozvoj osobnost, pracují na svém rozvoji a volnému času připisují velký význam i přes to, že bývají časově velmi zaneprázdnění. Jejich zájmy jsou bohatší a lépe se orientují v nabídce různých aktivit. Povolání je určující determinant, jenž ovlivňuje časovou dotaci doby, kterou v našem životě zaujímá čas volný. Zásadní je také kolik, finančních prostředků můžeme do volného času investovat (Janiš a Skopalová, 2016, str. 20).

V holistickém pojetí koncepce života se počítá s celistvě orientovaným člověkem a jeho schopností se celoživotně vzdělávat, a to i pomocí volnočasových aktivit. Je důležité, aby každý člověk byl aktivní a získával pozitivní zážitky a prožíval radosti ze zvolené činnosti (Kraus et al., 2001, str. 166).

Dohnal s Hodáněm hovoří o determinovanosti volného času, která částečně limituje možnosti svobodné volby trávení volného času a uvádějí již mimo výše zmíněné faktory také geografické prostředí a stupeň rozvoje konkrétní společnosti. Ze sociálního statusu jedince ještě přidává vzorce konkrétní subkultury, hodnotovou orientaci jednotlivce, jeho psychiku a temperament (Dohnal a Hodaň, 2008, str. 57).

Zlepšení sociálně ekonomické-situace společnosti vytváří tlak na změny zaměření a strukturu poskytovaných programů a vyvíjejí tlak na permanentní zdokonalování volnočasových služeb. Tendence vývoje volnočasových aktivit směřují:

- „...od organizovaného k neorganizovanému,
- od výkonu k prožitku,
- od kolektivního k individuálnímu,
- od tradičního k netradičnímu,
- od dlouhodobých vlivů ke krátkodobým trendům,
- od města k přírodě“ (Dohnal a Hodaň, 2002, s. 121).

Tyto tendence vycházejí ze společenských změn, ke kterým dochází vývojem společnosti. Život člověka v moderní společnosti je natolik řízen, že netouží po tom, aby byl jejich soukromí život organizován (Dohnal a Hodaň, 2008, str. 204)

3 LIDÉ PRACUJÍCÍ V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH

Lidé pracují v sociálních službách, zaměřují svou činnost na pomoc jedincům, rodinám, skupinám i komunitám v různých životních situacích. Tato kapitola bude zaměřena na vymezení pojmů sociální práce, sociální pracovník, pracovník v sociálních službách. Popíšeme kompetence, specifika a zátěžové situace, které se váží k pomáhajícím profesím.

3.1 Sociální práce

Sociální práce má dvě roviny, první je společensko vědní a druhou je oblast praktických činností. V praktické oblasti je cílem odhalování, vysvětlování, zmírňování a řešení sociálních problémů. Sociální práce má oporu v společenské solidaritě a v ideálu naplňování individuálního lidského potenciálu (Matoušek, 2008, str. 201).

Sociální práce se dále zaměřuje na to, co ve svých normách požaduje společnost, a co požaduje klient. Sociální práce v sobě nese rysy jedinečnosti, které vycházejí ze specifického přístupu ke každému klientovi, s cílem vzájemné spolupráce (Mahrová in Venglářová, 2008, str. 9).

Navrátil (2001, str. 21) uvádí že: „...sociální práci můžeme chápat jako umění, které vyžaduje velkou škálu dovedností. Jde především o porozumění pro potřeby druhých a schopnost pomáhat lidem tak, aby se na naší pomoci nestali závislí.“ Sociální práce je věda, která disponuje teoriemi, vytváří nové teorie a vysvětluje vznik a řešení sociálních problémů. Obě charakteristiky jsou významné a kladou vysoké osobnostní předpoklady na jedince, kteří v sociálních službách pracují (Navrátil, 2001, str. 21).

3.2 Kompetence a specifika profese

Kompetence můžeme chápat jako předpoklad pro profesní roli. Problematika definování kompetenci je velmi rozmanitá, v zásadě to znamená, že to co děláme, odráží kompetence, které jsou klíčovým faktorem k úspěchu v profesi. Zásadní význam mají tzv. měkké dovednosti, které jim připisují sociální pracovníci v praxi. Ti při charakterizaci pracovníka uvádějí téměř výhradně osobnostní charakteristiky, mezi nimiž je psychická odolnost, osobnostní dispozice a dovednosti, které se jeví důležitější než znalosti. Elichová v knize Sociální práce cituje Mühleisena a Oberhubera jenž uvádějí, že pod měkkými dovednostmi si lze představit kompetence:

- **osobní** – jedná se o schopnost pracovat na sobě, což je v sociální práci nutné, zároveň však nejnáročnější,
- **sociální** – je to soubor dovedností, návyků a postojů, jejichž jádrem je schopnost sociální reflexe a sebereflexe vlastního jednání,
- **metodické kompetence** – sem řadíme zájem o informace, participace na řízení a potřeba komunikace se spolupracovníky a zájem o další odbornost (Elichová, 2017, str. 101 – 102).

Kutnohorská a Cichá (2012, str. 74) definují kompetence sociálního pracovníka jako souhrn následujících kompetencí: kompetence oborové, metodické, jazykové, komunikativní, etické a osobnostně kultivující.

3.3 Pomáhající profese

Kopřiva definuje pomáhající profese, jako ty, které se zaměřují na pomoc druhým, identifikují a řeší jejich problémy, získávají nové poznatky o člověku a jeho podmínkách k životu, tak aby jejich pomoc byla ještě účinnější. Jedná se o lékaře, zdravotní sestry, pedagogy, psychology, sociální pracovníky, pečovatele... atd. (Kopřiva, 1997, str. 14).

Cílem lidí pracujících v sociálních službách je dle Matouška (2008, str. 201) „...odhalování, vysvětlování, zmírňování a řešení sociálních problémů“. Sociální práce nachází oporu ve společenské solidaritě a ideálu naplňování individuálního

lidského potenciálu s cílem pomoci jednotlivcům, rodinám, skupinám a komunitám dosažení nebo návratu způsobilosti k sociálnímu uplatnění.

V zákonu č. 108/2006 Sb., o sociálních službách je vymezen okruh pracovníků, kteří mohou vykonávat odbornou činnost v zařízeních poskytujících sociální služby. Jedná se o:

- sociální pracovníky za podmínek stanovených v §109 a 110,
- pracovníky v sociálních službách,
- zdravotní pracovníky,
- pedagogické pracovníky,
- manželské a rodinné poradce,
- dobrovolníky (Zákon č. 108/2006 Sb.).

Pro účely naší diplomové si následně blíže specifikujeme sociálního pracovníka a pracovníka v sociálních službách.

3.3.1 Sociální pracovník

V současné době vychází definice sociálního pracovníka ze zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, která uvádí „*Sociální pracovník vykonává sociální šetření, zabezpečuje sociální agendu, sociálně právní poradenství, analytickou, metodickou a koncepční činnost v sociální oblasti, odborné činnosti v zařízeních poskytující služby sociální prevence, depistážní činnost, poskytování krizové pomoci, sociální poradenství a sociální rehabilitace, zajišťuje potřeby obce a kraje a koordinuje poskytování sociálních služeb*“ (Zákon č. 108/2006 Sb).

Zákon o sociálních službách také definuje předpoklady pro výkon povolání, řadí se sem bezúhonnost, způsobilost k právním úkonům, zdravotní a odborná způsobilost (Matoušek, 2008, str. 201).

Dle Gulové (2011, str. 35 – 37) se sociální pracovník pohybuje v širokém spektru sociální práce. Možné uplatnění lze nalézt v oblasti:

- sociálně - správní,
- sociálně právního poradenství,
- sociální diagnostice,
- sociální prevenci a ochraně,
- sociální intervenci,
- supervizi,
- vědecké a výzkumné činnosti.

Sociální pracovník se často setkává s lidmi sociálně vyloučenými bez motivace ke změně své situace, a proto by měl ovládat široké spektrum dovedností a mít předpoklady pro práci s klienty. Důležitá je empatie a profesionalita, mezi dalšími vlastnostmi by měla být důvěryhodnost a umění hlubokého naslouchání. Dále by měl klienty bezpodmínečně akceptovat, být diskrétní a zachovávat mlčenlivost. Nejnovějším prvkem stylu sociální práce je nucená intervence v mezích zákona, ta se používá v případech ohrožení klienta a jeho okolí včetně rodiny a zároveň případ bez nucené intervence nelze řešit. Z výše uvedeného výčtu vyplívá, že profese sociálního pracovníka je náročná a je důležitá oblast profesní etiky a hodnot. (Gulová, 2011, str. 35 – 37).

3.3.2 Pracovník v sociálních službách

Zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb., §116se uvádí, že pracovníkem v sociálních službách je ten, kdo vykonává přímou obslužnou péči o osoby v ambulantních nebo pobytových sociálních službách, základní výchovnou nepedagogickou činnost, která spočívá v prohlubování a upevňování základních hygienických a společenských návyků. Provádí také pečovatelskou činnost v přirozeném prostředí klientů a pod dohledem sociálního pracovníka činnosti při základním sociálním poradenstvím, jedná se především o depistážní činnosti, výchovné, vzdělávací, aktivizační a zprostředkování kontaktu s přirozeným společenským prostředím (Zákon č.108/2006 Sb).

Citovaný zákon stanovuje také podmínky pro výkon profese, jedná se o způsobilost k právním úkonům, zdravotní způsobilost a odbornou způsobilost. Tu tvoří požadovaný stupeň vzdělání a akreditovaný kurz v požadovaném rozsahu. Kvalifikační kurz pro pracovníky v sociálních službách se skládá z obecné a zvláštní části. Minimální rozsah kurzu je 150 hodin (Vyhláška č. 505/2006 Sb).

3.4 Zátěžové situace

Zátěžové situace mají podstatný vliv na vznik a vývoj syndromu vyhoření a především tím, že často vedou k narušení psychické rovnováhy. Toto narušení se projevuje především prožívání, uvažování a chování. Jednotlivé zátěžové situace mohou také ovlivnit rozvoj psychické poruchy. Mezi zátěžové situace řadíme: stres, frustraci, konflikt, krizi a deprivaci (Jeklová a Reitmayerová, 2006, str. 8).

3.4.1 Stres

Jedná se o zátěžovou situaci, kdy se jedinec cítí nadměrně zatížen nebo ohrožen. Mezi znaky stresových situací řadíme:

- pocit neovlivnitelnosti situace,
- pocit nepředvídatelnosti situace,
- pocit neovládnutelnosti stresové situace,
- nepříjemný tlak okolností vyžadujících příliš mnoho změn.

Zvládnutí stresu nebo míru vyrovnání s danou zátěží vnímáme jako zkušenost, která ovlivňuje naše budoucí jednání v podobných situacích. Profese sociálního pracovníka je spojena s řadou náročných kompetencí, a mezi nimi dominuje schopnost zvládat relativně vysokou pracovní zátěž spojenou se stresem vycházejícím z mezilidských kontaktů. Stres nemusí mít jenom negativní vymezení, přiměřená míra stresu člověka aktivizuje a stimuluje k hledání účelného řešení situace. Rozlišujeme **negativní, tzn. distres** jako je konflikt, šok, smrt blízkého, trvající zátěž v zaměstnání apod. a **pozitivní tzv. eustres** zde se může jednat například o velkou radost, úspěch v práci (Jeklová a Reitmayerová, 2006, str. 9).

3.4.2 Frustrace

Frustrací označujeme ztrátu šance na uspokojení. Označujeme tak situaci, kdy je nám znemožněno dosažení subjektivně důležité potřeby, to následně vyvolá prožitek zklamání a tím v nás stimuluje reakci se s nepříjemnou situací vyrovnat. Frustrace může být do značné míry přínosná, protože nás nutí hledat jiná řešení a rozvíjet adaptabilní schopnosti. Vznik frustrace ovlivňuje pozitivní očekávání. Zmíněné potíže překonáme odložením uspokojení, posílením vytrvalosti a úsilí (Kelnarová a Matějková, 2014, str. 61).

3.4.3 Konflikt

Konflikt řadíme mezi běžné potíže, negativně nás ovlivňuje až tehdy jestliže je skutečně závažný, trvá dlouho, jsme na něm osobně angažovaní, nebo zahrnuje důležitou oblast, kterou nejsme schopni vyřešit.

Z psychopatologického hlediska jsou významné tzv. vnitřní konflikty, které se odehrávají ve vědomí člověka a znamenají střet dvou vzájemně neslučitelných, stejně silných tendencí. Konflikt řadíme mezi každodenní potíže, které ruší celkový pocit pohody. Závažnější se stávají, až když dojde k jejich vzájemné kumulaci (Jeklová a Reitmayerová, 2006, str. 10).

3.4.4 Trauma

Trauma je náhle vzniklá situace, vede k umělému poškození nebo ztrátě. Ztrácíme pocit jistoty a bezpečí, prožíváme úzkost a smutek. Trauma narušuje naši objektivitu, jsme nekritičtí, nesoudní, ovlivněni citovými prožitky. Trauma je jednorázové (úmrtí partnera) nebo opakující (rodinné hádky, arogantní nadřizený). Člověk v traumatu se chová neadekvátně situaci, podléhá panice, depresi (Kelnarová a Matějková, 2014, str. 62).

3.4.5 Krize

Jedná se o psychické narušení rovnováhy, které vzniká z náhlého vyhocení situace, nebo dlouhodobým nárůstem a kumulací problémů (selhání v zaměstnání, manželská krize apod.). Znakem krize je selhání adaptačních mechanismů tzn., ty

současné přestali fungovat a musíme hledat nové. Krize nás může podněcovat ke změně (Dušek a Večeřová-Procházková, 2015, str. 375).

3.4.6 Deprivace

Deprivace je nezávažnější zátěžový faktor, který může nepříznivě ovlivnit aktuální psychický stav jedince, ale také psychický vývoj do budoucna. Významným faktorem deprivace je její delší trvání. Deprivace je strádání, ztráta něčeho co organizmus potřebuje. U jedince dochází k nedostatečnému uspokojování základních potřeb (Hartl a Hartlová, 2010, str. 94).

3.5 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření (burnout syndrome) je soubor příznaků, který se vyskytuje u pracovníků v pomáhajících profesích. Jeho vznik je odvozovaný z dlouhodobě nekompenzované zátěže, kterou práce s lidmi přináší. Burn – out syndrom můžeme charakterizovat jako úbytek profesního zájmu nebo osobní zainteresovanosti. Nejčastěji je spojován se ztrátou činnosti a poslání. Postižení jedinci ztrácí zájem o svou profesi, objevují se pocity zklamání, hořkosti, práce se pro něj stává stereotypem a rutinou. Nemají zájem o sebevzdělávání a osobní růst (Hartl a Hartlová, 2000, str. 586).

Křivohlavý definuje syndrom vyhoření jako subjektivně prožívaný stav tělesného, citového (emocionálního) a duševního (mentálního) vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým pobýváním v situacích, které jsou emocionálně náročné. „ *Burnout je odpovědí organismu na situaci, která člověka uvádí do stresového stavu*“ (Křivohlavý, 1998, str. 6 – 7).

Podkladem pro vznik syndromu vyhoření jsou dvě okolnosti. První je osobní nastavení, kdy podstatou jevu je silná motivace pomáhat a pečovat. Druhou je pracovní prostředí, do této oblasti řadíme také charakter práce a nastavení systému a organizace práce na konkrétním pracovišti (Venglářová a kol., 2011, str. 27).

3.5.1 Příznaky syndromu vyhoření

Příznaky vyhoření dělí na dvě skupiny, a to subjektivní a objektivní. Mezi **subjektivní příznaky** řadíme mimořádně velkou únavu, snížené sebehodnocení, které vycházejí z pocitů snížených profesionálních kompetencí, iritabilitou a negativismem k němuž se dále připojuje celá řada příznaků stresového stavu při absenci organického onemocnění. „...*vyhořelý člověk má dojem, že jako člověk nemá žádnou hodnotu. Prožívá odliv veškeré síly, energie, osobního zaujetí a nadšení*“ (Křivohlavý, 2009, str. 114).

Mezi objektivní příznaky se řadí celková snížená výkonnost, která se u postiženého jedince projevuje po řadu měsíců. Vyhoření nepostihuje všechny osoby stejnou intenzitou a neovlivňuje jej ani stejné osobnostní charakteristiky, které mohou vyhoření podporovat nebo mu bránit. Jde především o druh činností, při některých se dostavuje dříve (Křivohlavý, 2009, str. 115).

Křivohlavý v publikaci Jak neztratit nadšení z roku 1998 uvádí okruh pracovníků, kteří podléhají těžkým organizačním podmínkám. Jedná se o lidi:

- kteří jsou pro svou práci nadšení,
- kteří jsou příliš oddaní tomu, co dělají,
- pracují příliš intenzivně
- lidé, kteří se domnívají, že jsou na svém pracovišti nepostradatelní,
- lidé, kteří mají minimální zájmy mimo pracovní oblast,
- lidé plní energie, kterou do své práce investují
- lidé, kteří nemají tušení, že by u nich mohlo dojít k burn - out syndromu (Křivohlavý, 1998, str. 32-33).

Stejně závěry nalezneme ve Slovníku sociální práce, kde jsou citovány poznatky Kebzy a Šolcové, ti navíc uvádějí, že riziko je menší u lidí s dobrým sociálním zázemím, schopností dobře si organizovat svůj čas, ovlivňovat pestrost a charakter práce, jsou optimističtí a spokojeni se svým životem (Matoušek, 2008, str. 246).

3.6 Zdravá životospráva jako prevence zátěžových situací

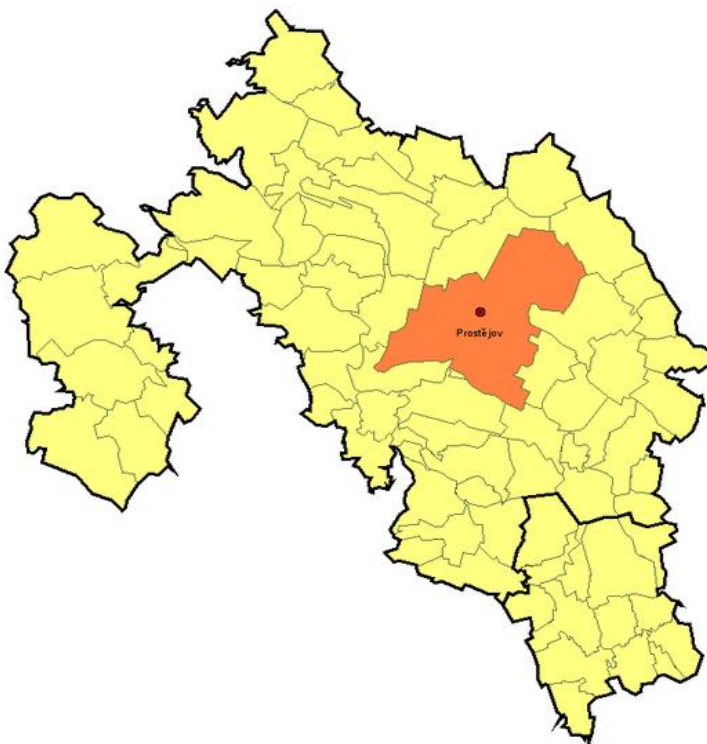
„Nejúčinnějším nástrojem sociální práce, je samotný pracovník, proto je velmi důležité, aby bydlel v těle jako ve svém domově, protože tělo je důležitým nástrojem poznání a zdrojem energie“ (Elichová, 2017, str. 121).

Jeklová a Reitmayerová ve svém díle uvádějí sedm praktických postupů, jak předcházet stresu z publikace *Umíte si poradit se stresem?*, kterou vydalo Národní centrum podpory zdraví. Jedná se o praktické rady a postupy jak se každý jedinec může aktivně podílet na snížení pravděpodobnosti onemocnění vyvolaného stresem. Jedná se o tyto postupy:

1. Vytvořit si pořadí důležitosti, stanovíme si co je pro nás prioritou, a tím si ušetříme energii.
2. Vyhnoutí se stresu, udělat si tzv. inventuru opakujících se denních nepříjemných činností a nalezení způsobu jak se jim vyhnout.
3. Naučit se vypnout, znamená to odpočívat ve svém volném čase. Jít na procházku, vyrazit na výlet, věnovat se svým zájmům atd.
4. Pohybovat se, cvičit. Pohyb je činnost, která okamžitě snižuje negativní následky stresu.
5. Pěstovat vztahy s druhými lidmi, navazovat nová přátelství. Přátelé nám poskytují podporu, pocit porozumění, ale také zpětnou vazbu, která je důležitá pro korekci našeho chování.
6. Dbát na správnou výživu. Harmonie organismu, soulad v oblasti váhy a tělesných proporcí má pozitivní vliv na naše sebevědomí, a tím i k aktivnímu přístupu k životu.
7. Naučit se relaxovat. Pravidelné relaxační cvičení navozuje pocit pohody a snižuje negativní pocity (Jeklová a Reitmayerová, 2006, str. 30).

4 REGION PROSTĚJOV

V následující části diplomové práce se blíže seznámíme s regionem Prostějov a jeho demografickým vývojem. Dále se zaměříme na nabídku vybraných volnočasových aktivit vhodných pro lidi pracující v sociálních službách, které mohou sloužit jako kompenzace psychicky a fyzicky náročné profese.



Obrázek č. 2, Prostějov, zdroj: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia>

Město Prostějov je součástí Olomouckého kraje a rozkládá se na ploše 39,04 km², ve výši 223 metrů nad mořem. Jeho okraji protékají říčky Hloučela a Romže.

V Prostějově žije dle Českého statistického úřadu 43 798 obyvatel, z toho ekonomicky aktivních je 21 311 obyvatel (k 1. 1. 2018, zdroj ČSÚ).

Ve městě nalezneme mnoho kulturních památek, dominantou je Nová radnice, která byla navržena ve stylu české secese. Postavena byla v letech 1909 až 1914. Radnice má 66 metrů vysokou věž s orlojem. Na náměstí také nalezneme barokní morový sloup se sochou Panny Marie z roku 1714.

Mezi další významné památky, které v Prostějově nalezneme je bývalý klášter Milosrdných bratří s kostelem sv. Jana Nepomuckého. Klášter disponoval reprezentativními prostory a celami řeholníků. V roce 1879 zde byl dokončen nemocniční pavilon, který během válek sloužil jako lazaret a nacházela se zde známá prostějovská lékárna. Milosrdní bratři zůstali v Prostějově do roku 1958. Po jejich odsunu byl v klášteře vybudován domov důchodců s lékárnou. Od roku 2015 je budova ve vlastnictví Arcibiskupství Olomouc, které jej po generální opravě míní využívat k charitativním účelům.

Město Prostějov je od roku 2000 členem asociace Národní síť zdravých měst ČR. Cílem sdružení je vytvářet takové životní prostředí, jež příznivě ovlivňuje kvalitu života a zachování zdravého životního prostředí pro současné i následující generace

(Statutární město Prostějov, dostupné <https://www.prostějov.eu/cs/volny-cas/o-meste/>).

4.1 Poskytovatelé sociálních služeb v Prostějově

V Prostějově v současné době nalezneme 20 registrovaných subjektů sociálních služeb, které nabízejí 39 sociálních služeb. Dále je zde 19 organizací z toho 16 nestátních neziskových organizací, které jsou návazné na tyto organizace a tvoří nedílnou součást široké nabídky sociálních služeb ve městě. Adresy organizací a jejich bližší specifikaci nalezneme na stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí (Registr poskytovatelů sociálních služeb, dostupné na <http://iregistr.mpsv.cz>).

Organizace, které poskytují v Prostějově sociální služby, jsou také významným zaměstnavatelem regionu, nabízí celkem 565 pracovních míst. Téměř 36 % zaměstnanců tvoří pracovníci v sociálních službách, necelých 10 % tvoří kvalifikovaní sociální pracovníci a 13 % tvoří pracovníci a odborníci z různých profesí v oblasti zdravotnictví, necelých 6 % pracovních míst tvoří vedoucí pracovníci a 35 % pracovníků je z oblasti ekonomické, administrativní a hospodářsko-správní.

Pracovní pozice	Celkový počet	Z toho žen	Z toho mužů
Sociální pracovník celkem	55	47	8
Pracovníci v sociálních službách	206	172	34
Zdravotničtí a další odborní pracovníci celkem		73	
Ekonomičtí, hospodářsko-správní pracovníci		199	
Ekonom/účetní		44	
Hospodářsko-správní pracovníci,		155	
Vedoucí pracovníci - manažer, ředitel		32	
Celkem		565	

Zdroj: Analýza poskytovatelů sociálních služeb ve městě Prostějově, tabulka č. 2 vlastní

4.2 Nabídka volnočasových aktivit v Prostějově

Nabídka aktivit je ve městě Prostějov rozsáhlá a pestrá. S přihlédnutím k tématu diplomové práce se zaměříme na oblast volného času lidí v produktivním věku. Ucelený přehled o nabídce můžeme získat v Regionálním informačním centru, které sídlí na Pernštýnském náměstí. Zde nám poskytnou informace o kultuře, památkách, sportu, jednorázových akcích atd. Návštěvníci zde mají k dispozici veřejný internet, mohou si zde koupit upomínkové předměty, publikace, plán města (Statutární město Prostějov, volný čas, dostupné: www.prostějov.eu).

Sportovní kluby a spolky

Jedním z nejstarších tělovýchovných a sportovních spolků je Sportovní klub Prostějov, z. s., jeho kořeny sahají do 20. století, kdy se zde začínalo s fotbalem a tenisem. Tyto sporty mají dnes v Prostějově samostatné kluby. V současnosti zde najdeme oddíly horolezectví, korfbal, orientačního sportu, šachový a věnují se zde i kondičním sportům (dostupné: <http://skpv.cz>).

Dále zde působí Maratonský klub Prostějov, toto občanské sdružení podporuje amatérské běžce z Prostějova a okolí bez ohledu na věk a výkonost.

Cílem organizace je umožnit všem potkávat se, běhat a popřípadě závodit (dostupné: <http://www.mkprostejov.cz>).

Městské lázně Prostějov sídlí na Floriánském náměstí. V budově lázní se nachází 25 metrů dlouhý plavecký bazén, najdeme zde také saunu, infrasaunu, parní lázně a solárium. Městské lázně poskytují služby široké veřejnosti (dostupné: <http://www.dsp-pv.cz/cz/m/mestske-lazne>).



Jógaklub Prostějov, z. s.

Jóga se začala v Prostějově cvičit v 60 letech 20 století. Prvním cvičitelem byl Jaroslav Zatloukal. Cvičení bylo zařazeno do zdravotního cvičení v rámci Českého svazu tělesné výchovy. Po revoluci se skupina osamostatnila a vzniklo sdružení občanů v Jógaklubu Prostějov.

Od vzniku klubu byly organizovány různé přednášky jak pro členy organizace, tak pro širokou veřejnost. Každoročně se organizují jógová soustředění a tradičními se staly pobyty u moře.

V průběhu cvičení je věnována pozornost hlavně tělu a dechu, ale výsledky cvičení mají vliv na stav mysli a hluboce ovlivňují životní styl a životní postoje (zdroj: <http://www.jogaprostejov.cz/cs/>).

Kultura a vzdělávání



Muzeum a galerie v Prostějově je příspěvkovou organizací Olomouckého kraje, ve správě má tři instituce- Muzeum na náměstí T. G. Masaryka, Galerii Špalíček a hvězdárnu v Kolářových sadech. Činnost organizace je zaměřena na odbornou, výstavní a publikační činnost. Součástí programu muzea jsou edukační

programy, prohlídkové trasy městem spojující další, nedaleko vzdálené stěžejní body města. Nachází se zde i muzejní knihovna, jejíž velkou část sbírky tvoří odborné časopisy, regionální noviny a odborná literatura vztahující se k regionu (zdroj: <http://www.muzeumpv.cz>).

MĚSTSKÁ KNIHOVNA PROSTĚJOV



Sídlí na Skálově náměstí 6, budova knihovny je bezbariérová. V přízemí knihovny jsou informace, čítárna, studovna, půjčovna regionální literatury, učebna a studijní a odpočinková místa. V prvním patře je půjčovna pro dospělé, hudební oddělení a studijní a odpočinková místa. V druhém patře se nachází Galerie na půdě a podkrovní přednáškový sál.

Základním posláním knihovny je poskytovat informační zdroje a služby různého druhu, které se týkají vzdělávání, informací, osobního rozvoje včetně rekreace a využívání volného času. Knihovny nabízejí neutrální prostor dostupný všem bez omezení, poskytují místo pro relaxaci i sebevzdělávání. Jsou zdravou a prospěšnou alternativou trávení volného času

(zdroj: <http://knihovnapv.webnode.cz>).

Další organizace nabízející možnosti trávení volného času v Prostějově v oblasti kultury: Kino metro 70 Prostějov, Městské divadlo v Prostějově, Hvězdárna Kolářovy sady (dostupné: <https://www.prostejov.eu/cs/volny-cas/kultura/>).

Odpočinek a relaxace

Město Prostějov je díky rovinnému rázu ideálním místem pro cyklistiku. Ve městě najdete množství cyklostezek, které jsou odděleny od silničních komunikací, což zvyšuje bezpečnost cyklistů. Výstavba cyklistických stezek ve městě Prostějově probíhá cíleně již několik let. V současné době je vybudováno zhruba 30 kilometrů (dostupné: <https://www.prostejov.eu/cs/volny-cas/volny-cas/cyklotrasy.html>).

Naučná stezka biokoridorem Hloučela je nejvýznamnějším pásem zeleně v Prostějově. Prostor biokoridoru je chráněn dle legislativy jako významný

krajinný prvek, nalezneme zde mnoho významných druhů ptactva. Lesopark slouží i jako místo procházek obyvatel Prostějova

(dostupné: <https://www.prostejov.eu/cs/volny-cas/volny-cas/naucne-stezky>).

II EMPIRICKÁ ČÁST

Tato část diplomové práce se bude zabývat výzkumem, jehož cílem bude analyzovat, jak volný čas ovlivňuje kvalitu života lidí pracujících v sociálních službách. Cílem výzkumu nebude jen rozbor vlivu volného času na kvalitu života, budeme zjišťovat, jaké aktivity ve volném čase respondenti upřednostňují a zda specifika profese a zátěžové situace ovlivňují volbu aktivit.

Cílovou skupinou respondentů budou tvořit lidé, kteří pracují v zařízeních poskytujících sociální služby dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách.

Důvodem volby tématu je vlastní pracovní zkušenost. Práce v sociálních službách je velmi náročná, a to jak psychicky tak také fyzicky. Na pracovníky jsou kladeny vysoké profesní požadavky vycházející ze zákona o sociálních službách. Jedná se o povolání, kde důležitou roli hrají mezilidské vztahy, porozumění a pomoc. Pracovníci musí mít osobnostní a profesní výbavu, být empatičtí, etičtí, komunikativní...

Domnívám se proto, že je pro pracovníky v sociálních službách volný čas velmi důležitý. Ve svém volnu by si měli, odpočinou a načerpat novou energii. Pochopení důležitosti volného času a jeho vlivu na kvalitu života, je klíčovým bodem života každého z nás.

5 METODOLOGIE

Vzhledem k tématu diplomové práce, která se týká volného času, a jeho vlivu na kvalitu života jsme zvolili metodu kvalitativního výzkumného šetření. Tato metoda je vzhledem ke zkoumané problematice vhodnější, získáme detailnější a komplexnější informace o zkoumaném jevu. Zjištěné poznatky by měli také přispět ke zpětné vazbě respondentům pracujícím v sociálních službách.

Strauss a Corbinová (1999, str. 10) charakterizují kvalitativní výzkum jako „...*jakýkoli výzkum, jehož výsledků se nedosahuje pomocí statistických procedur nebo jiných způsobů kvantifikace*“.

Výzkum se může týkat života lidí, příběhů, chování, ale také chodu organizací, společenských hnutí nebo vzájemných vztahů. Je také vhodný ke zkoumání určitých jevů v sociálních a psychologických vědách, které se zabývají lidským chováním a fungováním (Strauss a Corbinová, 1999, str. 10 – 12).

Gavora (2008, str. 35 – 36) charakterizuje kvalitativní výzkum, jako ten, jenž výsledky zjištění výzkumu neinterpretuje čísla, ale ve slovní podobě. Jedná se o popis, který je výstižný, podrobný a plastický. Vyzdvihuje také to, že kvalitativní výzkum používá metody, které nám umožňují být se zkoumanou osobou tváří v tvář.

Klasický kvalitativně orientovaný výzkum vychází z fenomenologie, která klade důraz na subjektivní aspekty jednání jedince s cílem porozumět smyslu a připouští existenci více realit. Oproti tomu kvantitativně orientovaný výzkum se opírá o pozitivismus a připouští existenci pouze jedné reality, která není závislá na našich citech, postojích nebo přesvědčeních. Tyto dvě orientace současných pedagogických výzkumů jsou tak rozdílné, že jsou mnohdy stavěny proti sobě jako naprosté protiklady, které nelze navzájem slučovat. Chráska zastává názor, že každý z přístupů má jak své přednosti tak také nedostatky a je možné a dokonce i výhodné oba přístupy v konkrétních výzkumech kombinovat (Chráska, 2007, str. 32 – 33).

Pro kvalitativní výzkum je charakteristické, že výzkumné téma si stanovíme na začátku výzkumu a určíme si základní výzkumné otázky, které můžeme v průběhu výzkumu modifikovat nebo doplňovat. Z těchto důvodů je možné

kvalitativní výzkum považovat za emergentní nebo pružný typ výzkumu (Hendl, 2016, str. 50).

Kvalitativní výzkum můžeme proti kvantitativnímu vymezit také pomocí použitých metod sběru dat. Zjednodušeně lze říct, že nástrojem kvantitativního výzkumu je dotazník, zatím co při kvalitativním výzkumu je používán rozhovor. Takovéto pojetí, ale vede ke značnému zjednodušení odlišností obou metodologických přístupů, např. rozhovor je možné použít u obou typů výzkumu, záleží na jeho podobě a účelu (Švaříček a Šed'ová, 2007, str. 13).

5.1 Cíl výzkumu

Formulování výzkumného problému, znamená jasně pojmenovat to, čemu se budeme věnovat a vycházíme z toho, jak jsme si definovali naše výzkumné cíle. Rozlišujeme tři základní typy cílů, intelektuální, praktické a personální. U cílů intelektuálních se zaměřujeme na to, jakým způsobem projekt přispěje k rozšíření odborného poznání. Praktické cíle jsou orientovány na možnost praktického využití výsledku výzkumu a personální cíle na to jak ovlivní a obohatí samotného výzkumníka. Cíle výzkumu a výzkumné otázky nám pomáhají orientovat se v celém průběhu výzkumu. S jejich pomocí sledujeme, zda se blížíme k naplňování stanoveného cíle (Švaříček a Šed'ová, 2007, str. 63 – 64).

Hlavním cíle výzkumu **je zjistit, zda a jak respondenti vnímají vztah mezi volným časem a kvalitou života v rámci jejich profese.**

Nejprve budeme chtít odhalit znalosti respondentů týkající se kvality života, ale budeme chtít znát také jejich postoje, znalosti a zkušenosti v dané oblasti. Budeme se také zkoumat oblast volného času a jeho vlivu na kvalitu života.

Dále se budeme pomocí polostrukturovaného rozhovoru analyzovat oblast volného času u lidí pracujících v sociálních službách. Budeme chtít, aby nám respondenti popsali jejich klíčové momenty, vnímání vazeb, prožívání dostupnost aktivity, jež se vztahují ke zkoumané problematice. Daná problematika vyžaduje dostatečné profesní zkušenosti a znalosti. Volný čas je zásadní ukazatel kvality života, který je výrazně determinován věkem jedince.

Vzhledem k náročnosti profese nás budou také zajímat zkušenosti pracovníků se zátěžovými situacemi a budeme zkoumat možnosti vlivu volnočasových aktivit na snížení negativního dopadu těchto situací.

Abychom byli schopni nalézt odpovědi na hlavní výzkumnou otázku, bylo potřeba specifikovat další výzkumné cíle:

- ✚ Analyzovat vazby mezi volným časem, kvalitou života a profesí.
- ✚ Zmapovat možnosti trávení volného času lidí pracujících v sociálních službách.
- ✚ Analyzovat co lidi pracující v sociálních službách nejvíce zatěžuje.

Během empirického šetření se budeme snažit nalézt odpověď na hlavní výzkumnou otázku: **Jak respondenti vnímají vztah mezi volným časem a kvalitou jejich života?**

5.2 Výzkumná metoda sběru dat

Pro realizaci výzkumného šetření byla zvolena metoda kvalitativního přístupu výzkumu, kterou je **rozhovor**. Vedení rozhovoru je vědou i uměním zároveň. Vyžaduje dovednosti, koncentraci, interpersonální porozumění a disciplínu. Musíme se rozhodnout, jaký bude obsah otázek, jejich forma a pořadí. Tyto problémy se mohou řešit buďto před započítím rozhovoru nebo v jeho průběhu v závislosti na typu rozhovoru (Švaříček a Šed'ová, 2007, str. 166).

Pro naše výzkumné šetření jsme si zvolili metodu **polostrukturovaného** rozhovoru, jedná se o metodu, která nám umožní zachytit fakta a současně proniknout do motivů respondentů. Vychází z předem připraveného rámcového okruhu otázek, které si v průběhu rozhovoru můžeme upravit (Gavora, 2008, str. 206). Zvláštní pozornost je nutné věnovat začátku a konci rozhovoru. Na začátku je důležité prolomit případné psychické bariéry. Také zakončení rozhovoru je důležitou součástí, protože právě při loučení můžeme získat důležité informace.

Otázky mají být formulovány srozumitelně tak, aby nebyly respondentovi nepříjemné (Švaříček a Šed'ová, 2007, str. 166 –167). Při pokládání otázek nesmí docházet k tomu, aby výzkumník pokládal několik otázek najednou. Při rozhovoru

jsou důležité dva aspekty, a to postoj vůči dotazovanému a vůči obsahu sdělení. Během rozhovoru je důležité udržovat motivaci respondenta určitým způsobem našeho chování. Zároveň, ale nesmíme ovlivnit obsah sdělení naší kladnou nebo zápornou reakcí na odpověď (Hendl, 2016, str. 170 – 171).

5.3 Popis výzkumného vzorku a průběhu výzkumu

Gavora (2008, str. 73) uvádí, že výzkumník si sám určuje základní soubor respondentů. Ten odpovídá jeho požadavkům na dosažení stanovených cílů.

Pro získání relevantních údajů, jsme si stanovili kritéria výběru respondentů:

- ✚ osoba je aktuálně zaměstnaná v resortu sociálních služeb,
- ✚ má víceletou profesní praxi (min. 5 let)
- ✚ je ve věkové kategorii 45 – 55 let.

Pro námi zvolený kvalitativní výzkum, jsme respondenty vybrali metodou „**sněhové koule**“. Jedná se o postup, kdy si výzkumník sám zvolí jednoho nebo několik málo jedinců k rozhovoru. Tyto osoby pak slouží jako informátoři pro doporučení dalších zajímavých členů populace (Hendl, 2016, str. 154). Vzhledem k tématu diplomové práce jsme respondenty výzkumu hledali, mezi lidmi pracujícími v oblasti sociálních služeb v regionu Prostějov.

Výběr dotazovaných proběhl výše zmíněnou metodou sněhové koule, která byla vybrána z důvodu snadnějšího kontaktování respondentů. Byl osloven pracovník s dostačující praxí a širokými profesními zkušenostmi, který nám mohl poskytnout zajímavé poznatky a pravdivé informace v zkoumané oblasti. Následně nám respondent poskytl další kontakty na zkušené pracovníky. Celkem se empirického šetření zúčastnilo pět respondentů. Tyto pracovníky jsme pak telefonicky kontaktovali a požádali je o poskytnutí rozhovoru. Pokud souhlasili, domluvili jsme si schůzku. Volbu místa rozhovoru jsme přenechali respondentům.

Samotný výzkum probíhal v dubnu 2019. Vzhledem k zachování anonymity, kterou respondenti považovali za jednu z hlavních podmínek, nebudeme uvádět osobní údaje týkající se oslovených respondentů. Všichni dotazovaní také obdrželi informovaný souhlas, kde bylo vše ohledně ochrany jejich identity vysvětleno a oni vše stvrdili svým podpisem. Pro účely našeho výzkumu jsou respondenti

označení písmenem R a dále číslem v jakém pořadí byl s nimi veden rozhovor. V našem výzkumu se tedy setkáme s označením R1, R2, R3 R4 a R5

5.3.1 Otázky rozhovoru

Jak jsme se již zmínili, v rámci našeho empirického šetření, jsme zvolili metodu polostrukturovaného rozhovoru. Ten bude strukturovaný na úvodní otázky a otázky které budou sloužit ke zjištění poznatků pro náš výzkum. Úvodní otázky by nám měli potvrdit námi zvolená kritéria pro výběr respondentů. Samotný rozhovor obsahuje 18 výzkumných otázek, které by nám měly sloužit ke zjištění poznatků pro náš výzkum.

Úvodní otázky:

- ✚ Jaké je Vaše nynější zaměstnání?
- ✚ Jak dlouho pracujete v současném zaměstnání?
- ✚ Jaká je celková délka Vaší profesní praxe?

Otázky sloužily k ověření vstupních kritérií, které jsme si pro daný výzkum stanovili. Všichni respondenti je splnili, jsou součástí rozhovorů, které jsou v příloze diplomové práce.

Otázky polostrukturovaného rozhovoru:

1. Při jaké příležitosti jste se setkal/a s pojmem kvalita života?
2. Dokázal/a byste popsat, co si pod pojmem kvalita života představujete?
3. Co pro Vás osobně kvalita života znamená?
4. Dokážete charakterizovat pojem volný čas?
5. Jakou hodnotu má pro vás volný čas?
6. Máte dostatek volného času k odpočinku a relaxaci?
7. Vnímáte vazbu mezi volným časem a profesí, ovlivňuje povolání vaši volbu volnočasových aktivit?
8. Jaké činnosti se ve volném čase věnujete?
9. Vnímáte, jakým způsobem volný čas ovlivňuje Vaši kvalitu života?
10. Pociťujete při výkonu vašeho povolání únavu, stres, vyčerpání, deprivaci..., a to jak po stránce psychické, tak fyzické?

11. Vnímáte nějaké bariéry, které Vám brání věnovat se volnočasovým aktivitám?
12. Uvítali byste podporu zaměstnavatele v oblasti volného času (finanční podporu, odborné poradenství, školení, sportovní aktivity...)?
13. Změnil se Váš postoj k profesnímu a osobnímu životu?
14. Pokud máte možnost trávit čas jen sám/sama pro sebe, jakou činnost si vyberete?
15. Začal/a jste se věnovat nějaké nové činnosti ve volném čase, nebo jste se naopak nějaké činnosti přestal/a dělat nebo ji vyhledávat?
16. Pokud byste ve své oblasti volného času mohl/a něco změnit, co by to bylo?
17. Jste s celkovou kvalitou života spokojen/á, čeho si nejvíce ceníte?
18. Vnímáte kvalitu života jako hodnotu?

6 ANALÝZA A INTERPRETACE ÚDAJŮ

Rozhovory s respondenty v rámci výzkumného šetření probíhali individuálně. Na začátku každého setkání došlo k seznámení tématem diplomové práce a s tím souvisejícím výzkumným cílem. Všichni dotazovaní byli informováni o náležitostech, které se týkaly zachování jejich anonymity, byl jim předložen informovaný souhlas, kde svým podpisem stvrzovali souhlas s poskytováním informací. Poté jsme již přešli k samotnému rozhovoru, který jsme nahrávali na diktafon.

První a důležitou fází analýzy, je přepis záznamu, použili jsme metodu **doslovné transkripce**. Jedná se o přepis mluveného slova do písemné podoby, který je však pro podrobné vyhodnocení podmínkou. V textu provedeme korekce nadbytečných slov, které se opakují (Hendl, 2016, str. 208). Poté přistoupíme k vlastní interpretaci výzkumu pomocí metody zakotvená teorie.

6.1 Zakotvená teorie

Jedná se o výzkumnou metodu, která používá soubor systematických postupů, vedoucí k induktivně odvozené teorii o nějakém jevu. Cílem metody je vytvoření teorie, která odpovídá zkoumané oblasti a věrně ji interpretuje a objasňuje. Metoda je zaměřená na zkoumání námi vybraných oblastí, analyzování získaných dat, ze kterých se „...vynoří“ to co je pro danou oblast zásadní. (Strauss a Corbin, 1999, str. 17).

Základním principem zakotvené teorie není popsat jednotlivé jevy, ale generovat novou teorii. Tato metoda se soustřeďuje především na sociální procesy, které formují lidskou interakci. Zakotvená teorie má tři základní procesy. Prvním je sběr dat směřující k nasycenosti kódů, dalším je kódování materiálů k vytvoření základních kategorií a m je konstatování teorie jako sady tvrzení o vztazích mezi kategoriemi (Švaříček a Šedřová, 2007, str. 87).

Základním principem metody zakotvené teorie je kódování, které slouží k rozkrytí dat směrem k jejich interpretaci, konceptualizaci a nové integraci. Metoda zahrnuje **otevřené, axiální a selektivní kódování**. Cílem fáze otevřeného

kódování je analyzovat text a vytvářet kategorie, kterým se přiřazuje určitý význam nebo vlastnost. Axiální kódování je založeno na kategorizaci a analýze vztahů mezi kategoriemi. Hledá příčiny, podmínky, důsledky nebo vzájemné vztahy mezi kategoriemi. Poslední fází je selektivní kódování, které je zdrojem nové teorie, ale současně obsahuje všechny předchozí kategorie (Hendl, 2016, str. 254 -257).

6.2 Otevřené kódování

Jedná se o takzvaný první průchod získanými daty. Výzkumník lokalizuje témata v textu a přiřazuje jim označení. Tvoří první kategorie a identifikuje jejich základní témata (Reichel, 2009, str. 167). Tato fáze vede k vytvoření seznamu, který nám pomáhá vidět oblast v celku a stimuluje nás k dalšímu bádání. Seznam se postupně třídí a organizuje. Cílem otevřeného kódování je tematické rozkrytí textu (Hendl, 2016, str. 247).

Získané údaje od respondentů jsme analyzovali pomocí otevřeného kódování. K interpretaci dat bylo důležité nejprve text důkladně pročíst. Dalším krokem bylo k vybraným slovům a pasážím textu přiřadit kódy. Celkem jsme identifikovali 103 kódů, ty byly následně rozděleny do 13 kategorií, ze kterých jsme vytvořili tabulku (viz. příloha č. 2).

KATEGORIE I: POJEM KVALITA ŽIVOTA JE TAK ZNÁMÝ

Otázka č. 1: Při jaké příležitosti jste se setkal/a s pojmem kvalita života?

Kategorie je zaměřená na samotný pojem kvalita života. Zjišťujeme, zda respondenti pojem znají, a kdy se s tímto termínem seznámili. Tato otázka je zásadní pro náš výzkum, znalost pojmu je důležitým faktorem empirické části.

R1: „**Určitě**, často to slychám v **médiích**. Hodně se o tom mluví v souvislosti se životním stylem, zdravím a zdravotní péčí. No a také na různých **seminářích**, kterých se musíme ze zákona účastnit“.

R2: „**Pojem kvalita života je tak známý**, že nejsem schopen říct, kdy a kde jsem se s ním prvně setkal. Jistě to bylo v mládí, snad **ve škole**“.

R3: „Nejčastěji se s tímto pojmem setkávám v **zaměstnání**. Především u klientů, kde se zaměřujeme na to, jaká byla jejich kvalita života před nástupem do našeho zařízení. Potom určitě v průběhu **studia**, a taky v **rámci různých kurzů a školeních**“.

R4: „Asi na **vzdělávacích seminářích** anebo při **pracovních činnostech**“.

R5: „S pojmem kvalita života jsem se setkala, když byli prarodiče a později rodiče **nemocní** a tím se jejich kvalita života snížila. Už nemohli být tak aktivní jako dřív“.

KATEGORIE II: KVALITA ŽIVOTA OD NAROZENÍ AŽ PO SMRT

Otázka č. 2: Dokázal/a byste popsat, co si pod pojmem kvalita života představujete?

Tato kategorie se vztahuje k tomu, zda respondenti dokáží charakterizovat, co si pod pojmem kvalita života představují. Zda vědí, co pojem znamená a co vše zahrnuje.

„Skutečná kvalita života jednotlivce je dána jednak subjektivně (sociálně, hodnotově a kulturně) podmíněným významem jednotlivých oblastí, jednak mírou, v níž se jedinci tyto oblasti života naplňovat a jak toto sám subjektivně hodnotí (Heřmanová, 2012, str. 88).

R1: „No co si představuji, je to hodnota, kterou si musí vytvořit každý sám pro sebe. Tu si vytváříme jak v **pracovním procesu** tak také v **osobním životě** a ve **volném čase**“.

R2: „Já osobně si myslím, že kvalita života je to co **každý z nás prožívá** ve své **existenci** na tomhle světě, a to od **narození až po smrt**“.

R3: „Kvalita života ze **všech stran**, takový **komplexní název**. Zahrnuji tam hlavně **rodinu**, ta je u mě na prvním místě. Dále tam určitě patří **zdraví, práce, ekonomické zajištění, volný čas, přátelé**“.

R4: „Já si pod tímto pojmem představuji například **zajištění finančních prostředků na stáří, zdraví, přátele** a samozřejmě **fungující rodinu**. Určitě na ni pohlížím jinak teď, když jsem starší než před dvaceti lety“.

R5: „Pod tímto pojmem si představuji, že je člověk **zdraví, soběstačný, věnuje se věcem, které má rád** a tím se mu zvyšuje kvalita života“.

KATEGORIE III: KVALITA ŽIVOTA JEKO ZÁSADNÍ HODNOTA

Otázka č. 3: Co pro Vás osobně kvalit života znamená?

Otázka č. 18: Vnímáte kvalitu života jako hodnotu?

Třetí kategorie je zaměřená na oblast důležitosti kvality života v životě respondentů. Zjišťujeme, co pro dotazované osobně znamená a zad ji považují za důležitou hodnotu. Tato kategorie má pro naše empirické šetření zásadní význam.

R1: „*Pro mě je to **důležitá hodnota**, určitě se to špatně určuje. Myslím se, že jí taky ovlivňuje prostředí, ve kterém žijí, lidi se kterými se setkáváme, rodina a taky zájmy. Myslím si, že je to takový **souhrnný název pro mnoho okolností v našem životě**“.* Na otázku zda vnímá kvalitu života, jako hodnotu odpovídal:

„... **samozřejmě je velmi důležitá**“.

R2: „*Pro mě osobně to určitě znamená **co nejlépe a nejšťastněji** prožívat tu **dobu** co jsem tady **na tom světě**. Vytvářet si a realizovat si **co nejlepší podmínky** pro to abych mohl **co nejkvalitněji vnímat své bytí**“.*

R3: „***Zdraví, rodina** to je můj kvalitní život. Rodina, **která při sobě drží**“.* Kvalita života je pro daného respondenta **zásadní hodnou**, která ovlivňuje jeho život, za důležité považuje vše, co v životě prožije. Kvalitu života vnímá jako **nejhlavnější aspekt života** a jako základní podmínku smysluplné existence.

R4: „*Pro mě osobně to znamená **zdraví a duševní pohodu**. Určitě na to může každý pohlížet jinak“.* Kvalitu života za hodnotu považuje také.

R5: „*Podle mě je kvalita života úzce spjatá s tím, že jsem **zdravá nejenom já, ale celá rodina**. **Být soběstačná, finančně zajištěná, dělat práci, která mě baví a uspokojuje**. **Mít kolem sebe lidi, které mám ráda**“.* Kvalitu života považuje za velkou hodnotu, která je spojená se soběstačností.

KATEGORIE IV: VOLNÝ ČAS, KTERÝ OVLIVŇUJE VNÍMÁNÍ KVALITY ŽIVOTA

Otázka č. 9: Vnímáte, jakým způsobem volný čas ovlivňuje Vaši kvalitu života?

Otázka č: 17 Jste s celkovou kvalitou života spokojen/a, čeho si nejvíce ceníte?

V uvedené kategorii jsme se zaměřili na to, jak samotní respondenti vnímají vazbu mezi volným časem a kvalitou života, zda jsou spokojeni a čeho si nejvíce cenní. Cílem je zjistit zda sami dokáží reflektovat tyto hodnoty ve vlastním životě.

R1: „*No určitě je to hodnota, která je úzce spjatá s kvalitou života a určitě ji ovlivňuje. Myslím si, že **určitě v pozitivním smyslu**. Pro mě je to určitě **jedna z hlavních hodnot**, která můj život ovlivňuje. Má velký vliv na moji kvalitu života. Udrží mě v dobré psychické kondici. Moje práce je náročná“.* Respondentka je s **celkovou kvalitou života spokojená**, i když si myslí, že zlepšit se dá vždy něco. Ve spojitosti s kvalitou života si myslí, že **jsou důležité všechny** předchozí **aspekty**, ale považuje to za těžkou otázku.

R2: „*Já osobně považuji svůj volný čas za **hlavní aspekt**, který **ovlivňuje zásadním způsobem** moje prožívání života a tím i jeho kvalitu“.* **Celkově je s kvalitou života spokojen** a cenní si sociálních interakcí a to jak v rodně tak mimo ni.

R3: „***Ovlivňuje mě to hodně**, pokud je **volný čas naplněn aktivitami**, které mě uspokojují tak **jsem spokojená** a o jak doma tak také v práci. Pracovní problémy doma neřeším, spíše nad problémy, které se vyskytnou doma, přemýšlím v práci“.* Za velkou hodnotu považuje rodinné vazby a přátele.

R4: „*Volný čas **určitě ovlivňuje** kvalitu života tím způsobem, že **ne vždy se dokážu úplně oprostít od povinností a problémů**, které vznikají, nebo se týkají mé práce. Tím pádem si volný čas úplně neužiji“.* S kvalitou svého života **je spokojená** a nejvíce si **cení důvěry, přátelství a zdraví**. To považuje za základní hodnoty.

R5: „*Určitě to vnímám, myslím si, že **volný čas velmi ovlivňuje moje vnímání kvality života**. Pokud si něco přečtu, získávám větší rozhled. Při procházkách si pročistím hlavu. Myslím si, že volný čas **ovlivňuje moji psychickou pohodu**“.*

Celkově je s kvalitou života spokojená, váží si toho, že se dokáže sama o sebe postarat, je zdravá a má kolem sebe lidi, kterým na ni záleží a za to si jich cení.

KATEGORIE V: NEMÍT ŽÁDNÉ POVINNOSTI

Otázka č. 4: Dokážete charakterizovat pojem volný čas?

Tato kategorie se vztahuje ke zjištění, zda respondenti znají pojem volný čas, zda ho vnímají správně a vědí jak jej vymezit.

R1: „*Pro mě je to doba, která mi zbývá po práci. Kdy už nemám žádné povinnosti a můžu se věnovat svým zálibám, zájmům. Dělán vlastně, to co mě baví. Odpočívám*“.

R2: „*Já to beru tak, že volný čas je doba života, která je prostá pracovních činností, jež jsou podmíněny jak zaměstnáním, tak také povinnostmi spojenými s ekonomickými a sociálními aspekty našeho fungování v celé společnosti*“.

R3: „*Vnímám ho jako čas, která mi zůstane po splnění všech povinností, a to jak pracovních tak také kolem chodu domácnosti. Volný čas je určitě důležitou hodnotou v životě každého z nás*“.

R4: „*Z mého pohledu je volný čas doba, kdy se můžu věnovat jen sama sobě, kdy nemusím řešit žádná závazná rozhodnutí*“.

R5: „*Volný čas je pro mě čas, kdy mám volno ze zaměstnání, mám hotové věci kolem domácnosti a potom je ten volný čas na ostatní věci*“.

Všichni respondenti vnímají shodně volný čas jako čas, který jim zbývá po splnění pracovních povinností a povinnostmi spojenými s chodem domácnosti a dělají to, co je baví.

KATEGORIE VI: DĚLAT, CO MĚ BAVÍ

Otázka č. 5: Jakou hodnotu má pro Vás volný čas?

Zajímá nás jakou hodnotu má pro lidi pracující v sociálních službách volný čas a co pro ně znamená.

R1: „*Volný čas má pro mě velkou hodnotu a taky velký význam. Člověk nemůže celý den jen pracovat a plnit nějaké povinnosti, musí se i odpočívat. A věnovat se tomu co nás baví i bez vytváření nějakých hodnot. Pro mě je to protipól pracovních povinností*“.

R2: „*Osobně беру hodnotu volného času úplně stejně jako hodnotu práce. Je to pro mě protiváha času stráveného prací a bez této protiváhy by volný čas pozbýval svou hodnotu*“.

R3: „*Velkou těším se na něj. Volný čas strávený s rodinou a s přáteli je pro mě hlavní prioritou. Určitě má pro mě velký význam, je to pro mě doba odpočinku a relaxace*“.

R4: „*Volný čas je pro mě velmi cenný. Je totiž pro mě nesmírně důležitý, právě proto, že se můžu oprostít od všech povinností a dělat to co mě baví a zajímá*“.

R5: „*Volný čas má pro mě zásadní hodnotu, ve volném čase se můžu věnovat tomu, co mě baví a odreagovat se*“.

Všichni oslovení respondenti vnímají volný čas jako zásadní hodnotu v jejich životě. Objevuje se taky názor, že nebýt pracovních činností neznali, bychom hodnotu volného času.

KATEGORIE VII: AKTIVNĚ PROŽITÝ VOLNÝ ČAS

Otázka č. 8: Jaké činnosti se ve volném čase věnujete?

Otázka č. 14: Pokud máte možnost trávit čas jen sám/sama pro sebe, jakou činnost si vyberete?

Tato kategorie se zaměřuje na činnosti, kterým se respondenti věnují ve volném čase a na ty kterým, by se věnovali, pokud by volný čas měli jen sami pro sebe.

R1: „*Už od mládí jsou mým koníčkem **ruční práce**. Ráda vyšívám a pletu. Taky relaxuji u televize. Každý den **chodím na procházky se psem**. V létě hodně **cestujeme**, ráda poznávám nová místa, a to jak u nás tak také v cizině. Už se těším na dovolenou*“. Pokud respondentka tráví volný čas sama, tak se věnuje spíše pasivní formě trávení volného času, a to buď relaxaci u televize, nebo by vyhledala společnost kamarádky.

R2: „***Většinou sportu**. Ještě lépe se cítím při sportu a s přáteli. Mám rád hory a túry, také mě baví golf, v létě také hodně jezdím na kole, dá se říct že, jsem s přáteli procestoval téměř celou Evropu na kolech. Mám rád nová místa a nové zážitky. Když to shrnu, mám rád **aktivně prožitý volný čas**. Žádné polehávání u televize, to není nic pro mě*“. Aktivitu, kterým, by se respondent věnoval, kdyby měl čas jen sám pro sebe, se vůbec neliší od těch, které by vykonával s přáteli nebo rodinou.

R3: „*Nejraději má **práci na zahrádce**, mám ráda květiny a tomu se věnuji. Jinak žádné speciální zájmy nemám. Ještě kdybychom měli psa, tak to by mě bavilo se o něj starat. Moje relaxace je **péče o rodinu, pomoc rodičům**. Jsem ráda, když můžu někomu pomoci*“. Čas strávený jen sama se sebou by dotazovaná věnovala práci na zahrádce nebo by zašla za kamarádkou.

R4: „*Nejvíce času věnuji **pobytu v přírodě** a mám ráda **plavání***“. Pokud, by měla respondentka čas jen sama pro sebe, věnovala by se četbě. Jinak aktivity zůstávají shodné.

R5: „*Nejraději **čtu, nebo pletu, háčkuji a vyšívám**. Taky hodně **chodím na procházky**, příroda mě nabíjí a dodává energii. Jinak žádné specifické koníčky nemám*“. Čas, který mám jen sama pro sebe, využívám **hlavně k relaxaci a péči o sebe**.

Téměř u všech respondentů jsou zájmy totožné, i když mohou svůj volný čas trávit sami. Dovolím si předpokládat, že zde hraje hlavní roli věk, ve kterém se respondenti nachází. Již jim odpadla péče o děti a mohou se věnovat více tomu, co je baví.

KATEGORIE VIII: NEMÁM POTŘEBU NIC MĚNIT

Otázka č. 6: Máte dostatek volného času k odpočinku a relaxaci?

Otázka č. 16: Pokud byste ve své oblasti volného času mohl/a něco změnit, co by to bylo?

Tato položka vypovídá o tom, zda pracovníci mají dostatek volného času, zda by v této oblasti něco změnili a pokud ano co by to bylo.

R1: „*Během pracovního týdne volného času moc nemám. V týdnu poté co dojdou domů z práce, mám většinou povinnosti spojené s chodem domácnosti. Klasika uvařit, nakoupit, uklidit... Máme psa, takže s ním musím ven, ale to je aspoň takový relax a trocha pohybu na čerstvém vzduchu. Lepší je to o víkend, to mám více času na svoje záliby a odpočinek*“. Jinak asi **nemám potřebu nic měnit. Jsem celkem spokojená**“.

R2: „*Ano, mám dostatek času*“. Změna by byla v mém případě spjatá, jak s časem, tak také s ekonomickými podmínkami.

R3: „*Ne*“.

U respondentky jsem použila doplňující otázku: Co by se muselo změnit, abyste ho pocítovala dostatek? Odpověděla mi, že by měla ráda **více dovolené**.

R4: „*Volného času vzhledem k povolání a dvanácti hodinovým službám mám minimálně, ale o to více si cením každé chvílky, kterou mám pro sebe*“. Pokud by ve zkoumané oblasti mohla sama něco změnit tak by se chtěla naučit **lépe volný čas plánovat**.

R5: „*Volného času mám celkem tolik, kolik potřebuji, už nemám malé děti. Vždycky by to mohlo být lepší, ale nestěžuju si. Takhle mi to celkem vyhovuje*“. Na svém volném čase by dotazovaná **nic neměnila, je spokojená**.

KATEGORIE IX: BARIÉRY

Otázka č. 11: Vnímáte nějaké bariéry, které Vám brání věnovat se volnočasovým aktivitám?

V této položce se zaměříme na bariéry, které brání lidem pracujícím v oblasti sociálních služeb, prožívat kvalitně jejich volný čas.

R1: „*Ani ne, věnuji se nenáročným aktivitám. Pouze při cestování jsem omezena **finančními prostředky***“.

R2: „*Hlavní bariérou je **moje tělo a fyzická kondice**, ale to asi nemá co dočinění s prací, ale s **mým věkem**. Už to není to co dříve, ale snažím se udržovat fit, myslím si, že to je další z hodnot, které ovlivňují naše možnosti prožívání volného času*“.

R3: „*Ne, snad jen **nedostatek času**, to vnímám jako zásadní bariéru*“.

R4: „*Jsou to asi **psychické bariéry**, které vnímám nejvíce. Někdy možná moc přemýšlím nad situací, která nastala, a kterou nejsem schopna vyřešit. To se potom **nedokáží úplně uvolnit** a s radostí a chutí si užívat ty volné chvílky, které mám*“.

R5: „*Většinou nepociťuji žádné bariéry, které by bránily věnovat se aktivitám. Nemám žádné náročné zájmy. Někdy mě jen **omezují zdravotní potíže**, ale to se může pojit spíše s věkem*“.

Většinou se respondenti shodují, že hlavní limitující, který jim neumožňuje se věnovat aktivitám je jejich zdraví a věk.

KATEGORIE X: POCITUJI ÚNAVU

Otázka č. 10: Pociťujete při výkonu Vašeho povolání únavu, stres, vyčerpání, deprivaci..., a to po stránce psychické nebo fyzické?

Zde se zaměříme na to, jakým zátěžovým situacím jsou pracovníci v zaměstnání vystaveni, jak tuto zátěž vnímají.

R1: „*No určitě, tím že jsem neustále ve styku s lidmi, hodně v práci komunikuji. **Nejčastěji pociťuji únavu a psychické vyčerpání**. To je podle mě horší, než vyčerpání fyzické. I když, **i fyzicky náročné je to taky***“.

R2: „*Občas **pocit'uji stres**, ale to si troufám říct, že je asi celkem normální. Spíš by se mi zdálo divné, kdybych nikdy nic podobného nezažil. Tato práce je založená na stálé interakci s klienty a jejich rodinami, úřady. Taky je to hodně o komunikaci. Já se snažím pracovat s nadhledem ke všem profesním situacím. Když to shrnu, tak někdy pocit'uji spíše **psychickou zátěž**. Asi kdybych pracoval přímo s klienty na oddělení tak by se dostavila i fyzická únava, to asi určitě“.*

R3: „*Při této práci určitě pocit'uji **spíše psychické vyčerpání, únavu a stres**. Například řešení rodinných vztahů je dost stresující a vyčerpávající. Snažím se těmto situacím předcházet a chovat se profesionálně“.*

R4: „*Určitě, tato práce je sice **dost stresující**, pomáháme nejen klientům, ale také komunikujeme s jejich rodinami. **Vnímám to jak po fyzické i psychické stránce**“.*

R5: „*Při výkonu mého povolání někdy cítím **vyčerpání a únavu**, a to jak **psychickou tak i fyzickou**. Práce s postiženými klienty je náročná. Je potřeba mít hodně trpělivosti a empatie“.*

KATEGORIE XI: ODBORNÉ PORADENSTVÍ

Otázka č. 12: Uvítali byste podporu zaměstnavatele v oblasti volného času (finanční podpora, odborné poradenství, školení, sportovní aktivity...)?

Tato kategorie je zaměřená na oblast podpory zaměstnavatele v oblasti volného času. Zde zjišťujeme, zda by měli zaměstnanci zájem o podporu ze strany zaměstnavatele a jakou formu podpory by uvítali.

R1: „***Určitě** bych uvítala od zaměstnavatele nějaký **finanční příspěvek** na dovolenou. Možná ještě nějaký benefit **ve formě masáže**“.*

R2: „***Ne** pro své aktivity podporu od zaměstnavatele nepotřebuji. Jistě jen **finanční podpora v oblasti mzdy je samozřejmostí**“.*

R3: „***Určitě, finanční podporu**. Z odborného poradenství využíváme v práci supervizi, která má různé zaměření“.*

R4: „*Uvítala bych **odborné poradenství**, v rámci školení, které ze zákona musíme každoročně absolvovat. Bylo by dobré, kdyby bylo jednou zaměřené na nás zaměstnance. Třeba zaměřené na relaxační techniky nebo psychohygienu“.*

R5: „*No co si budeme povídat, tato práce není zrovna nejlépe placená, takže nějaká **finanční podpora** by se hodila určitě, ráda si kupuji knihy. Možná taky **nějaké kurzy**, třeba jógy, nějaké uvolňující cvičení, nebo permanentky na plavání“.*

KATEGORIE XII: NAUČIT SE ODDĚLOVAT PROFESI A VOLNÝ ČAS

Otázka č. 7: Vnímáte vazbu mezi volným časem a profesí, ovlivňuje povolání Vaši volbu volnočasových aktivit?

Otázka č. 13: Změnil se Váš postoj k profesnímu a osobnímu životu?

Předposlední kategorie vypovídá o tom, jak pracovníci vnímají vazbu mezi volným časem a profesí. Zda se v průběhu let změnil jejich postoj v osobní nebo profesní rovině.

R1: „*Během 12 let, co pracuji v sociálních službách, se **moje názory na určitá témata a problémy samozřejmě změnily**. Došlo také k mnoha změnám v organizaci, což samozřejmě nelze přehlížet a nedá se nevyslovit žádný názor. Samozřejmě i **osobní život prochází změnami**, ale tam už si nevyhraňuji nějaké změny nebo postoje“.* Nemám pocit, že by práce ovlivňovala nějak to, co dělám ve volném čase. Abych řekla, pravdu nikdy jsem nad tím tak nepřemýšlela. No teď když se tak zamyslím, tak možná vyhledávám víc klid.

R2: „*Ne, naučil jsem se **oddělovat profesi a volný čas**. Svůj volný čas dovedu využívat poměrně aktivně. Mám rád různé sportovní aktivity. Ve volném čase na svou práci nemyslím a ani jí nejsem ovlivněn“.* Oblast osobního postoje se změnila. Je to určitě spojeno se **změnou životních priorit**, ale to jsou vlastně generační vzorce chování. Postupem času a věku to беру určitě všechno jinak. Naučil jsem se rozeznávat priority“.

R3: „***Profese mě určitě ovlivňuje**, ale spíše po osobnostní stránce a hodnotovém žebříčku. Získal jsem hodně vědomostí a dovedností. Možná si více vážím rodinných vazeb. Profese **neovlivňuje moje aktivity, nepocit'uji vazbu mezi povoláním a aktivitami ve volném mi čase**“.* **Změna určitě nastala, získala jsem poznatky, které mi pomohly při řešení různých životních situací“.**

R4: „*Určitě, volný čas a profese se vzájemně prolínají. Myslím si, že jsou to takové vzájemné protipóly. Myslím si, že bez práce bychom si hodnotu volného času asi ani neuvědomovali. Ne vždy si jde naplánovat volnočasové aktivity tak, jak bych chtěla*“. Můj postoj se určitě změnil, s věkem a zkušenostmi, které jsem v průběhu let zažila a nasbírala. **Odděluji profesní život od osobního.**

R5: „*Vazba mezi profesí a volným časem u mě určitě je. Často i ve svém volném čase přemýšlím nad prací, anebo si o své práci něco přečtu co je nového, jaké jsou změny*“. Ke změnám ve vnímání profesního a osobního života u mě **nedošlo.**

KATEGORIE XIII: NYNÍ MĚ BAVÍ

Otázka č. 15: Začal/a jste se věnovat nějaké nové činnosti ve volném čase, nebo jste naopak nějaké činnosti přestal/a dělat nebo ji vyhledávat?

Tato kategorie je zaměřená na oblast volného času. Zajímá nás, zda došlo u respondentů v souvislosti s povoláním k změně aktivit. Zda se začali věnovat novým činnostem, nebo naopak něco přestali dělat.

R1: „*No ani ne, určitě né pod vlivem práce. Spíš v souvislosti s věkem a taky možností jsem některé věci přestala dělat. Dřív jsem ráda hrávala míčové hry, hrála jsem volejbal a taky jsem moc ráda plavala. Na plavání mi zbývá čas jen na dovolené. Sice tu máme plavecký bazén, ale nemám čas tam chodit. Máme pejska a s tím musím každý den po práci a večer ven, tak už mi nezbývá čas*“.

R2: „*Všechny změny jsou v oblast trávení volného času podmíněny schopností si je užívat. U mě určitě došlo v průběhu času ke změně již zmíněného žebříčku hodnot. Třeba v oblasti vzdělávání a náročných fyzických aktivit jsem omezil. Nyní jsou mou prioritou nenáročné sporty, spíše rekreační a setkávání s přáteli*“.

R3: „*Tím, že jsem se starala o rodiče a současně studoval, jsem vlastně na žádné koníčky neměla čas. Nyní mě baví, modernizace bydlení a následná realizace.*“

R4: „*Přestala jsem vyhledávat místa a akce kde se sdružuje mnoho lidí. Jinak co se týče mých zálib tak si myslím, že k žádné změně nedošlo*“.

R5: „*Žádné nové činnosti jsem se nezačala věnovat, spíše jsem omezila sportovní činnosti, hlavně ze zdravotních důvodů*“.

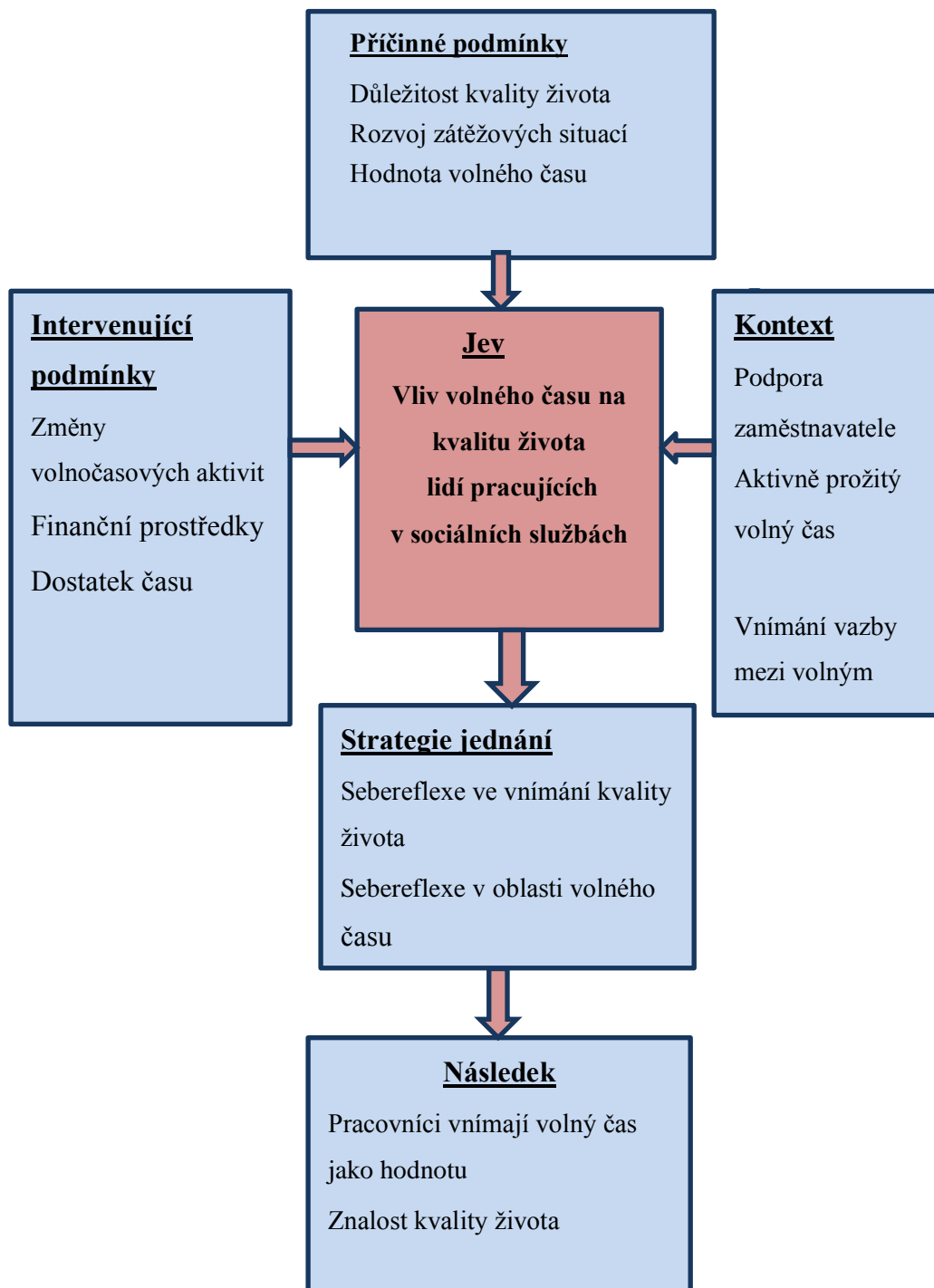
Z této kategorie vyplynulo, že k zásadní změně aktivit u respondentů nedošlo. Pokud došlo k omezení, tak především, ze zdravotních důvodů, nebo v souvislosti s přibývajícím věkem.

6.3 Axiální kódování

V axiálním kódování jde o pojmovou analýzu možných hodnot znaků fenoménu. Pro formulování vztahů se používá paradigmatický model (Hendl, 2016, str. 248). Použití tohoto modelu, nám umožňuje o zjištěných údajích systematicky přemýšlet a vzájemně je mezi sebou vztahovat složitými způsoby.

Paradigmatický model se skládá z následujících částí: příčinné podmínky, jev, intervenující podmínky, kontext, strategie jednání a následek (Strauss a Corbinová, 1999, str. 72)

Obrázek 2: Paradigmatický model axiálního kódování



6.4 Selektivní kódování

„Selektivní kódování je proces, kdy se vybere jedna centrální kategorie, která je pak systematicky uváděna do vztahu k ostatním kategoriím. Tyto vztahy se dále ověřují a kategorie, u nichž je to třeba, se dále zdokonalují a rozvíjejí“

(Strauss a Corbinová, 1999, str. 86).

V závěrečné fázi analýzy jde o integraci výsledků. Jedná se o proces, který vede ke stále komplexnější organizaci jednotlivých částí teorie. Integrace začíná v první fázi analýzy, kdy dáváme do vztahu dimenze a kategorie (Hendl, 2016, str. 252).

Jako stěžejní kategorii v našem výzkumu jsme stanovili **vliv volného času na kvalitu života lidí pracujících v sociálních službách.**

I. Vliv volného času na kvalitu života lidí pracujících v sociálních službách a pojem kvalita života je tak známý a kvalita života od narození až po smrt

U všech respondentů bylo zjištěno, že se s pojmem kvalita života již setkali. Nejčastěji to bylo v období studia a v souvislosti s výkonem povolání. Podle zákona č. 108/ 2006 Sb., o sociálních službách, musí každý pracovník, absolvovat další vzdělávání v rozsahu nejméně 24 hodin za kalendářní rok. Dále dotazovaní pojem často slýchají v médiích. Uvádějí také osobní zkušenost, která má spojitost s péčí o blízké osoby. Při této činnosti zaznamenali snížení kvality jejich života, která měla souvislost s nemocí.

Z odpovědí také vyplývá, že kvalita života je pro respondenty důležitou životní hodnotou a všichni ji dokázali svým vlastním způsobem popsat.

Nyní si uvedeme výroky respondentů na otázku, co si pod pojmem kvalita života představují:

R1: „...hodnotu, kterou si musí vytvořit každý sám...tu si vytvoříme v pracovním procesu, osobním životě a volném čase“.

R2: „...co každý z nás prožívá ve své existenci...od narození až po smrt“.

R3: „...jedná se o komplexní název. Zahrnuji tam rodinu zdraví, práci, ekonomické zajištění, volný čas a přátele“.

R4: „...finanční zajištění...zdraví, přátele a samozřejmě fungující rodinu“.

R5: „..., že je člověk zdraví, soběstačný, věnuje se věcem, které má rád“.

II. Vliv volného času na kvalitu života lidí pracujících v sociálních službách a nemít žádné povinnosti

Volný čas je důležitou součástí života každého z nás. Je to čas, který můžeme věnovat činnostem, které nás baví, obohacují a vedou k rozvoji naší osobnosti (Vážanský, 2001, str. 30).

Všichni respondenti dokázali pojem volný čas charakterizovat. Jejich vnímání odpovídá negativnímu vymezení, které charakterizují Hájek, Hofbauer a Pávková (2008. str. 10) jako „...dobu, která nám zbývá po splnění našich povinností a uspokojení životních potřeb“.

Oslovení respondenti odpovídali následovně:

R1: „...*dobu, která mi zbývá po práci...už nemám žádné povinnosti*“.

R2: „...*volný čas je část života, která je prostá pracovních činností*“.

R3: „...*čas, který mi zůstane po splnění všech povinností, a to jak pracovních, tak kolem chodu domácnosti*“.

R5: „*Volný čas je dobou, kdy mám volno ze zaměstnání a mám hotové věci kolem domácnosti*“.

Pozitivní vymezení volného času se vyskytuje u respondenta R4, ten jediný čas vnímá jako dobu, kdy se může věnovat sám sobě.

III. Vliv volného času na kvalitu života lidí pracujících v sociálních službách a kvalita života, jako zásadní hodnota a volný čas, který, ovlivňuje vnímání kvality života

Respondenti se shodují, že pro ně osobně je kvalita života důležitá hodnota, kterou vnímají jak ze subjektivního tak také objektivního hlediska. Jako důležitý faktor, který tuto hodnotu ovlivňuje, považují rodinu a přátele.

R1 má názor, že kvalita života je velmi důležitá a myslí si, že ji na ni působí rodina, zájmy a lidé se kterými se setkává.

Pro dotazovaného R2 znamená kvalita života „...*co nejlépe a nejšťastněji prožívat dobu na tomto světě*“.

R4 osobně vnímá kvalitu života jako „...*zdraví a duševní pohodu*“.

Všichni dotazovaní jsou se svou kvalitou života spokojeni a vnímají ji jako důležitý aspekt jejich žití.

Z rozhovorů je patrné, že volný čas a jeho prožívání je úzce spjato s vnímáním kvality života a to jak ze subjektivního tak také objektivního hlediska. Materiální zabezpečení, sociální podmínky, sociální status a fyzické zdraví se považují, za objektivní ukazatele. Postavení jedince ve společnosti, vnímání společenských hodnot považujeme za subjektivní vnímání kvality života.

R1 považuje volný čas za jednu z hlavních hodnot, která ovlivňuje jeho život v pozitivním smyslu, prožívání volného času ho udržuje v „...*dobré psychické kondici*“, R5 má na tuto oblast stejný pohled uvádí „...*volný čas ovlivňuje moji*

psychickou pohodu“, cenní si toho, že se dokáže o sebe postarat, je zdravá a má kolem sebe lidi, kterým na ni záleží.

R2 uvádí, že volný čas je hlavní aspekt, který zásadním způsobem ovlivňuje prožívání života, cenní si „... *sociálních interakcí, a to jak v rodině tak mimo ni“*.

Pro R3 je důležité, pokud je volný čas naplněn aktivitami. Pokud se tak děje, je spokojen, a to se odráží jak v jeho osobním životě, tak také v zaměstnání. Z velké hodnoty považuje rodinné vazby a přátele. U respondenta R4 se projeví bariery v prožívání volného času „...*volný čas určuje kvalitu života... ne vždy se dokážu úplně oprostít od povinností a problémů“*.

IV. Vliv volného času na kvalitu života lidí pracujících v sociálních službách a aktivně prožitý volný čas a nyní mě baví

Činnosti, které vykonáváme ve volném čase, vedou k rozvoji osobnosti jedince, podporují formování jeho sociálních vazeb ve společnosti a pomáhají utvářet předpoklady i pro uplatnění do budoucna (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008, str. 11).

Okruh činností, které můžeme ve volném čase vykonávat, tvoří široké spektrum. Řadíme sem: aktivity kulturní, sportovní, vzdělávací, veřejné, sociální, rekreační, cestovatelské, hobby a manuální činnosti (Dufková, Urban, Dubský, 2008, str. 157).

Respondenti se ve volném čase věnují různorodým činnostem. R1 a R5 se ve volném čase věnují ručním pracem. Oblíbenou aktivitou jsou také procházky a výlety do přírody, dotazovaní uvádějí, že je pobyt v přírodě nabíjí a dodává jim energii R1 „... *chodím na procházky se psem“*, R5 „...*příroda mě nabíjí a dodává energii“*, R4 „...*nejvíce času věnuji pobytu v přírodě“*, R3 „...*nejraději mám práci na zahrádce“*.

Mezi další okruh zájmů dotazovaných můžeme zařadit sportovní činnosti R2 uvádí „...*ještě lépe se cítím při sportu a s přáteli, ...mám rád aktivně prožitý volný čas*“.

Z odpovědí respondentů je patrné, že se snaží svůj volný čas věnovat aktivitám, které je baví a u kterých si odpočinou a načerpají energii. Vazbu mezi

změnou aktivit a profesí respondenti nepotvrdili. Pokud nějaké aktivity omezily, nebo se jim přestali věnovat, dávají do souvislosti s věkem, nebo zdravím.

V. Vliv volného času na kvalitu života lidí pracujících v sociálních službách a pociťují únavu a nemám potřebu nic měnit

Kategorie vypovídá o tom, jak respondenti vnímají zátěžové situace, které vycházejí z jejich profese a zda mají dostatek času k regeneraci sil. Všichni respondenti vnímají, že jsou zátěžovým situacím v zaměstnání vystaveni. Dotazovaní pociťují především psychickou náročnost povolání, a to ve formě stresu, psychického vyčerpání a únavy. Dle názoru R1 a R2 lze příčinu hledat ve stálé „...interakci s klienty, jejich rodinami a úřady, R4 uvádí „...práce je sice dost stresující, pomáháme nejen klientům, ale také komunikujeme s jejich rodinami“. R5 pociťuje vyčerpání a únavu, a to jak po psychické tak fyzické stránce, příčinu vidí v „...práce s klienty je náročná. Je potřeba mít hodně trpělivosti a empatie“. U R3 se vnímání zátěže shoduje s předchozími odpověďmi, řešení této problematiky vidí v profesionálním chování.

Vzhledem k výše popsaným skutečnostem, je určitě důležité zjistit, zda mají respondenti dostatek času na odpočinek a relaxaci. Odpovědi, které nám dotazovaní poskytli, se značně liší. Přesto je patrné, že si volného času váží a jeho množství a kvalitu vnímají.

R1 „Během pracovního týdne moc času nemám...lepší je to o víkendu“.

R2 „Ano, mám dostatek času“.

R3 „Ne“.

R4 „Volného času vzhledem k povolání a dvanácti hodinovým službám mám minimálně, ale o to víc si vážím každé chvíle, kterou mám pro sebe.“

R5 „Volného času mám celkem tolik, kolik potřebuji... vždycky by to mohlo být lepší“.

VI. Vliv volného času na kvalitu života lidí pracujících v sociálních službách a bariéry a odborné poradenství

Jak již z předchozích odpovědí respondentů víme, je volný čas důležitým aspektem, který jim pomáhá snižovat riziko vzniku stresu, únavy a vyčerpání, a to jak po psychické tak fyzické stránce. Pokud se těmto obtížím nevěnuje pozornost, mohou vést až ke vzniku syndromu vyhoření. Je tedy důležité vědět, zda sami pracovníci dokáží identifikovat bariéry, které jim v prožívání volného času brání. Jako bariéry respondenti uvádějí zdravotní potíže, fyzickou kondici, nedostatek času, psychické bariéry a finanční prostředky.

R1 uvádí že „...při cestování, jsem omezena finančními prostředky. Pro respondenta R2 je hlavní bariérou“...*moje tělo a fyzická kondice*“. Podobně to vnímá i dotazovaný R5 ten uvádí, že ho omezují jen zdravotní potíže. R3 vnímá jako zásadní bariéru, která ho omezuje v kvalitním prožití volného času je jeho nedostatek.

R4 pociťuje psychické bariéry, tuto skutečnost popisuje slovy, „...*někdy moc přemýšlím nad situací, která nastala, a kterou nejsem schopna vyřešit. To se potom nedokáži úplně uvolnit a s radostí a chutí využívat ty volné chvílky, které mám*“.

V oblasti podpory ze strany zaměstnavatele, by dotazovaní uvítali finanční subvenci, jak přesně by tato podpora měla vypadat, se nevyjádřili, zda by se mělo jednat o odměny, nebo slevy na např. dovolenou. Další z variant podpory, kterou respondenti zmiňovali je odborné poradenství, které by bylo zaměřeno na oblast psychohygieny nebo relaxačních technik.

7 ZÁVĚREČNÁ INTERPRETACE VÝZKUMU

Tato kapitola bude věnována závěrečné interpretaci zjištěných údajů. Součástí bude i zodpovězení výzkumné otázky, kterou jsme si stanovili na začátku empirického výzkumu. Výzkum byl uskutečněn na základě kvalitativního přístupu. Jako výzkumnou metodu jsme si stanovili rozhovor, kde jsme zvolili jeho polostrukturovanou formu, která vycházela z předem připraveného seznamu otázek. Rozhovor obsahoval 18 položek. Pokud to bylo nutné a vyžadovala to situace, bylo možné položit doplňující otázku. Rozhovory byly následně přepsány, za použití metody doslovné transkripce. Na základě těchto činností jsme získali potřebné údaje pro náš empirický výzkum. Při analýze textu jsme vycházeli z metody zakotvené teorie.

Prvním krokem bylo důkladné pročtení rozhovorů a následná analýza. Při tomto postupu bylo úsekům a výrokům, které byly pro náš výzkum stěžejní, přiděleny kódy. Tato část metody zakotvené teorie, se nazývá otevřené kódování. Pomocí tohoto postupu nám vzešlo celkem 103 kódů, které jsme pro přehlednost uspořádali do tabulky (viz. příloha č. 2). Na základě těchto kódů nám vzniklo 13 kategorií. Následující část interpretace dat se označuje jako axiální kódování. Zde jsme vztahy a vazby mezi kategoriemi vyjádřily pomocí paradigmatického modelu. Závěrečnou fází je selektivní kódování. Jedná se o proces, kdy si stanovíme centrální kategorii a tu pak systematicky uvádíme do vztahu k ostatním kategoriím. Na základě těchto tří kroků nám vzešly poznatky, které se týkají vlivu volného času na kvalitu života u osob pracujících v sociálních službách. K těmto závěrům jsme došli pouze na základě interpretace rozhovorů oslovených respondentů.

Nyní přejdeme k samotné závěrečné interpretaci a zodpovíme si, námi stanovené dílčí výzkumné cíle a hlavní výzkumnou otázku.

Nejprve si zodpovíme dílčí cíle výzkumu.

1. Analyzovat vazby mezi volným časem, kvalitou života a profesí.

Z výpovědí respondentů je patrné, že všichni dotazovaní vnímají kvalitu života jako zásadní hodnotu, se kterou se často setkávají v rámci své profese, v potřebách klientů. Nejvíce se kvalita života projevuje v subjektivní rovině. Poukazují, že je pro ně důležité „...být v psychické pohodě, být zdraví, a to nejen oni ale i jejich rodiny a známí. Dále si cenní „...rodinných vazeb...přátel“.

Z odpovědí dotazovaných je zřejmé že kvalitu života považují za hodnotu, „...kterou si každý utváří sám, ...ovlivňuje ji prostředí, ve kterém žijeme,...lidi se kterými se setkáváme,...zdravá a fungující rodina,...dělat práci, která nás baví,...být finančně zajištěn“.

Vazby mezi volným časem a kvalitou života, vnímají respondenti jako klíčovou oblast, která je ovlivňuje především v pozitivním směru. Má vliv na jejich psychickou pohodu. Respondenti považují práci v sociálních službách psychicky a fyzicky náročnou a proto má pro ně volný čas velký význam. Využívají ho k relaxaci odpočinku a načerpání energie k další práci. Z rozhovoru je patrné, že volný čas ovlivňuje jejich kvalitu života a ve vztahu k profesi jej považují za důležitý, ale prožívání volného času neovlivňuje.

Zde jsou názory jednotlivých respondentů, na analyzovanou oblast:

R1 *„Kvalita života je důležitá hodnota...volný čas ovlivňuje moji kvalitu života v pozitivním smyslu. Je to hlavní hodnota, udržuje mě v psychické kondici. Nemám pocit, že by práce ovlivňovala, co dělám“.*

R2 *„Já hlavně považuji volný čas za hlavní aspekt, který zásadním způsobem moje prožívání života a tím i jeho kvalitu“.*

R3 *„Ovlivňuje mě to hodně, pokud je volný čas, naplněn aktivitou, která mě uspokojuje, tak jsem spokojená a to jak doma tak v práci“.*

R4 *„Volný čas určitě ovlivňuje kvalitu života tím způsobem, že ne vždy se dokážu, úplně oprostít od povinností a problémů, které vznikají, nebo se týkají mé práce“.*

R5 *„Určitě to vnímám, myslím si, že volný čas velmi ovlivňuje moje vnímání kvality života...“.*

2. Zmapovat možnosti trávení volného času lidí pracujících v sociálních službách.

U tohoto dílčího výzkumného cíle, jsme se zaměřili na volný čas respondentů a na to jakým způsobem jej prožívají, jedná se o velmi individuální činnost.

Náplň volného času má vliv na rozvoj osobnosti jedince a formuje jeho sociální vztahy ve společnosti. Přesto se stále jedná o dobrovolnou činnost člověka (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, str. 11).

Z výzkumu je patrné, že respondenti ve volném čase převážně vyhledávají pobyt v přírodě. Tuto činnost řadíme do sportovních aktivit. R1 „...chodím na procházky se psem...“. R5 „...hodně chodím na procházky...“. R4 „...nejvíce času věnuji pobytu v přírodě“. Dále se ve výčtu sportovních aktivit objevovala cyklistika a plavání, tyto činnosti uvádějí R2 a R4.

Dále se v odpovědích objevují R1 „...relax u televize“, R5 „...nehraději čtu“, tyto činnosti řadíme mezi kulturní aktivity. V tomhle případě lze hovořit o receptivních aktivitách (jedná se o činnosti, jejichž prostřednictvím se jedinec kulturně obohacuje a přijímá kulturní hodnoty).

Respondenti také zmiňují, že se ve volném čase věnují vyšívání, pletení, ručním pracem a práci na zahrádce. Tyto činnosti můžeme zařadit do okruhu zálib, které nazýváme hobby. Jako hobby jsou označovány specifické činnosti, ke kterým má jedinec citový vztah a v této činnosti se řadí mezi odborníky.

R1 „Už od mládí jsou mým koníčkem ruční práce“, R3 „...práce na zahrádce, mám ráda květiny a tomu se věnuji“, R5 „Nehraději se věnuji pletení a vyšívání“.

Další z výčtu činností, na které jsme při analýze rozhovorů narazili, je že se dotazovaní rádi setkávají s přáteli „...zajdu s kamarádkou na kafičko“ a rodinou, kde uvádějí, péči o rodinu, pomoc rodičům. Tady můžeme hovořit o sociálních aktivitách, ty se vyznačují navazováním a udržováním sociálních kontaktů.

V rozhovorech se objevuje, že rádi cestují, ale této aktivitě se věnují pouze v období dovolené a svátků, kdy mají více volna. U R2 se cestovatelské aktivity vzájemně prolínají s aktivitami sociálními. R2 „...ještě lépe se cítím při sportu s přáteli...dá se říct, že jsme s přáteli procestovali téměř celou Evropu na kolech“.

Pozitivním zjištěním je, že všichni respondenti vnímají volný čas jako zásadní hodnotu. Ve svém volnu se věnují aktivitám, které je baví a přinášejí jim pocit uspokojení. Pomáhá jim v relaxaci, odpočinku a dodává jim energii.

3. Analyzovat co lidi pracující v sociálních službách nejvíce zatěžuje.

K interpretaci posledního dílčího výzkumného cíle jsme použili výpovědi respondentů, které se vztahovali k zátěžovým situacím. Použili jsme odpovědi na otázky, které se k dané problematice vztahovali.

Pokud respondenti pociťují při výkonu povolání stres, únav, psychické, vyčerpání, deprivaci, fyzické vyčerpání, tyto stavy souhrnně nazýváme zátěžové situace. Příčinu těchto obtíží je potřeba hledat v náročnosti tohoto povolání, kde klíčovou roli hrají mezilidské vztahy. Pracovníkům dále hrozí přílišné sebeobětování pro klienty, které vede ke stresu. To může vyústit až k syndromu vyhoření.

Nejčastější bariéra, kterou respondenti uvádějí je, že pociťují stres, příčinu vidí v neustálé interakci s klienty a jejich rodinnými příslušníky. Únavu pociťují především po fyzické stránce.

Respondenti uvádějí následující: R1 „*Nejčastěji pociťuji únavu a psychické vyčerpání*“, R2 „*Občas pociťuji stres*“, R3 „*...pociťuji psychické vyčerpání, únavu a stres*“, R5 „*...cítím vyčerpání a únavu a to jak psychickou tak i fyzickou*“.

Interpretace hlavní výzkumné otázky

V poslední části závěrečné interpretace výzkumného šetření se budeme věnovat hlavní výzkumné otázce, která měla zásadní vliv, na celý empirický výzkum. Tato otázka zněla:

Jak respondenti vnímají vazbu mezi volným časem a kvalitou jejich života?

Na základě provedeného výzkumného šetření, jsme zjistili, že respondenti přikládají kvalitě života zásadní význam. Volný čas vnímají jako hlavní indikátor, který má podstatný vliv na pocit prožívání kvality života. Volnému času přikládají značnou důležitost, vidí ho jako zásadní prioritu, ve svém bytí.

Respondenti percipují, že volný čas ovlivňuje jejich osobnost, umí posoudit jeho hodnotu a dokáží s ním nakládat. Pojímají volný čas jako protipól času pracovního. K výše uvedenému, přikládáme výpovědi respondentů: jak vnímají jakým způsobem, volný čas ovlivňuje kvalitu jejich života.

R1 *„...určitě v pozitivním smyslu. Pro mě je to jedna z hlavních hodnot, která ovlivňuje můj život. Má velký vliv na moji kvalitu života“.*

R2 *„Já osobně považuji svůj volný čas za hlavní aspekt, který ovlivňuje zásadním způsobem moje prožívání života a tím i jeho kvalitu“.*

R3 *„Ovlivňuje mě to hodně, pokud je volný čas naplněn aktivitami, které mě uspokojují, tak jsem spokojená, a to jak doma tak také v práci“.*

R4 *„Volný čas určitě ovlivňuje kvalitu života“.*

R5 *„Určitě to vnímám, myslím si, že volný čas velmi ovlivňuje moje vnímání kvality života...myslím, že volný čas ovlivňuje moji psychickou pohodu“.*

V závěru je ještě důležité říci, že všichni respondenti na otázku: Vnímáte kvalitu života jako hodnotu? Odpověděli, „ano“.

Jak vnímáte vztah mezi volným časem a kvalitou života?

„Určitě v pozitivním smyslu. Je to jedna z hlavních hodnot, která ovlivňuje zásadním způsobem moje prožívání života. Pokud je volný čas naplněn aktivitami, jsem spokojen. Myslím, že volný čas ovlivňuje moji psychickou pohodu“.

ZÁVĚR

Diplomová práce se zaměřila na oblast volného času a jeho vlivu na kvalitu života lidí pracujících v sociálních službách.

Teoretická část je rozčleněna do čtyř kapitol. V první kapitole jsme se zabírali charakteristikou pojmu kvalita života. Seznámili jsme se s teoretickými východisky zkoumaného fenoménu, definovali jsme si pojem kvalita života, a to pomocí pohledů různých autorů, kteří se danou oblastí zabírají. Pozornost jsme dále věnovali popisu dimenzí kvality života a jeho subjektivnímu a objektivnímu vnímání. V závěru první kapitoly jsme se zabývali indikátory kvality života, pomocí nichž lze kvalitu života hodnotit.

Druhá kapitola je orientovaná na oblast volného času, nejprve jsme si pojem charakterizovali a seznámili se s pohledy různých autorů, na zkoumanou oblast. Dále jsme si popsaly funkce volného času, typy a možnosti jeho využití a aspekty které ovlivňují jeho prožívání.

V následující části jsme se zaměřili na specifikaci profese sociálních pracovníka a pracovníka v sociálních službách. Vymezili jsme se kompetence a specifika povolání. Následně jsme se zaměřili na zátěžové situace, se kterými se respondenti mohou v průběhu své profesní dráhy setkat. Samostatnou část kapitoly jsme věnovali fenoménu syndromu vyhoření a jeho příznakům. V této části práce jsme se také zabírali zdravou životou správou, pomocí které můžeme popsaným obtížím předcházet.

Závěrečné kapitole jsme se seznámili s regionem Prostějov, ve kterém byl uskutečněn empirický výzkum, a pracují zde respondenti, kteří nám poskytli výchozí data k výzkumu. V závěru jsme zmínili možnosti volnočasových aktivit, které v Prostějově nalezneme.

V úvodu empirické části jsme popsali teoretické východisko práce. Vysvětlili jsme metodologii sběru dat, charakterizovali jsme si výzkumný vzorek a průběh výzkumného šetření. Pro účely práce jsme si zvolili kvalitativní podobu výzkumu.

Metodou sběru dat byl rozhovor, kdy jsme použili jeho polostrukturovanou formu. Výzkum byl realizován s pěti respondenty, kteří splňovali námi stanovená kritéria. Výběr respondentů byl uskutečněn pomocí metody sněhová koule.

K interpretaci dat jsme použili metodu zakotvené teorie, s využitím otevřeného, axiálního a selektivního kódování

Pomocí následné syntézy rozhovorů, jsme se pokusili nalézt odpověď na hlavní výzkumnou otázku – jak respondenti vnímají vztah mezi volným časem a kvalitou života. Pro naplnění stanoveného cíle bylo nutné specifikovat dílčí výzkumné cíle.

Pomocí důkladné analýzy rozhovorů, jsme dospěli k závěru, že volný čas je pro lidi pracující v sociálních službách zásadní hodnotou, která ovlivňuje jejich vnímání kvality života. Kvalitu života mají respondenti spojenou nejen s volným časem, ale i s dalšími významnými hodnotami. Dotazovaní dávají dále kvalitu života do souvislosti se zdravím, fungující rodinou, finančním zajištěním a soběstačností. Je důležité upozornit, že z výsledků empirického šetření nelze vyvodit závěry pro všechny sociální pracovníky a pracovníky v sociálních službách ve všech regionech, ale pouze na daný region a dotazované. Dle našeho názoru, jsme naplnili stanovený cíl diplomové práce.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ

- ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDOVÁ. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3901-4.
- DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008. 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6.
- DUŠEK, Karel a Alena VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ. *Diagnostika a terapie duševních poruch*. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, 2015. 640s. ISBN 978-80-247-4826-9.
- DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.
- ELICHOVÁ, Markéta. *Sociální práce: aktuální otázky*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2017. 264 s. ISBN 978-80-271-0080-4.
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výskumu*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2008, 272 s. ISBN 978-80-223-2391-8.
- GILLERNOVÁ, Ilona, Vladimír KEBZA a Milan RYMEŠ. *Psychologické aspekty změn v české společnosti: člověk na přelomu tisíciletí*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2798-1.
- GURKOVÁ, Elena. *Hodnocení kvality života: pro klinickou praxi a ošetřovatelský výzkum*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. 223 s. Sestra. ISBN 978-80-247-3625-9.
- GULOVÁ, Lenka. *Sociální práce: Pro pedagogické obory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011. 208 s. ISBN 978-80-247-3379-1.
- HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2008. 239 s. ISBN 978-807-3674-731.
- HÁJEK, Bedřich. *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: Institut dětí a mládeže MŠMT, 2004. 120s. ISBN 80-86784-06-1.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. 774s. ISBN 80-7178-303-X.

- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. 437 s. ISBN 978-80-262-0982-9.
- HEŘMANOVÁ, Eva. *Koncepty, teorie a měření kvality života*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2012. 239 s. ISBN 978-80-7419-106-0.
- HODAŇ, Bohuslav a Tomáš DOHNAL. *Rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. 281s. Monografie. ISBN 978-80-244-2197-1.
- HODAŇ, Bohuslav. *Volný čas a jeho současné problémy: sborník příspěvků přednesených na vědeckém sympoziu v Olomouci ve dnech 20. a 21. května 2002*. Olomouc: Hanex Olomouc pro Fakultu tělesné kultury, c2002. ISBN 80-85783-37-1.
- HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 176str. ISBN 80-7178-927-5.
- HRADEČNÁ, Marie et al. *Vybrané problémy sociální pedagogiky*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1998. 89 s. ISBN 80-7184-015-7.
- HROZENSKÁ, Martina a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada, 2013. 191 s. ISBN 978-80-247-4139-0.
- HUBINKOVÁ, Zuzana a kol. *Psychologie a sociologie ekonomického chování*. Praha: Grada, 2008. 277 s. Psyché. ISBN 978-80-247-1593-3.
- CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. 272 str. ISBN 978-80-247-1369-4.
- JANIŠ, Kamil a SKOPALOVÁ, Jitka. *Volný čas seniorů*. Vydání 1. Praha: Grada, 2016. 156 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5535-9.
- JEKLOVÁ, M., REITMAYEROVÁ, E. *Syndrom vyhoření*. 1. vyd. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1.
- KELNAROVÁ, Jarmila a Eva MATĚJKOVÁ. *Psychologie a komunikace pro zdravotnické asistenty - 4. ročník*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2014. Sestra. 144s. ISBN 978-80-247-5203-7.

KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese: [psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese]*. Praha: Portál, 2006. 147 s. ISBN 80-7367-181-6.

KRATOCHVÍLOVÁ, Emília. *Pedagogika voľného času: výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2004. 307 s. ISBN 80-223-1930-9.

KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. et al. *Člověk, prostředí, výchova: K otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. 199 s. ISBN 80-7315-004-2.

KUTNOHORSKÁ, Jana, Martina CICHÁ a Radoslav GOLDMANN. *Etika pro zdravotně sociální pracovníky*. Praha: Grada, 2011. 192 s. ISBN 978-80-247-3843-7.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha: Grada, 1998. 131s. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-551-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada Publishing, 2002. 198 s. Psyché. ISBN 80-247-0179-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. 368 s. Psyché. ISBN 80-247-1284-9.

MAHROVÁ, Gabriela a Martina VENGLÁŘOVÁ. *Sociální práce s lidmi s duševním onemocněním*. Praha: Grada, 2008. 168 s. Sestra. ISBN 978-80-247-2138-5.

MANDYSOVÁ, Petra a Jana ŠKVRŇÁKOVÁ. *Diagnostika poruch polykání z pohledu sestry*. 1. Vyd. Praha: Grada Publishing, 2016. Sestra. 127 s. ISBN 978-80-271-0158-0.

MAREŠ, Jiří a kol. *Kvalita života u dětí a dospívajících*. Brno: MSD, 2006-. ISBN 80-86633-65-9.

MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. 2., přeprac. vyd. Praha: Portál, 2008, 271 s. ISBN 978-80-7367-368-0.

- NAVRÁTIL, Pavel. *Teorie a metody sociální práce*. Brno: Marek Zeman, 2001. 168 s. ISBN 80-903070-0-0.
- PAYNE, Jan a kol. *Kvalita života a zdraví*. Vyd. 1. V Praze: Triton, 2005. 629 s. ISBN 80-7254-657-0.
- PIPEKOVÁ, Jarmila. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 3., přeprac. a rozš. vyd. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-198-0.
- PROCHÁZKA, Roman. *Teorie a praxe poradenské psychologie*. Praha: Grada, 2014. 249 s. Psyché. ISBN 978-80-247-4451-3.
- PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2009. 395. ISBN 978-80-7367-647-6.
- REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3006-6.
- SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 115s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-1039-6.
- SPOUSTA, Vladimír. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: úvod do studia pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 1994, 183 s. ISBN 80-210-1007-X.
- STRAUSS, Anselm L. a Juliet CORBIN. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert, 1999. Scan. ISBN 80-85834-60-X
- ŠERÁK, Michal. *Zájemové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.
- ŠUBRT, Jiří. *Soudobá sociologie*. Praha: Karolinum, 2008. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1486-1.
- ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. 384 s. ISBN 978-80-7367-313-0.
- VAĐUROVÁ, Helena a MÜHLPACHR, Pavel. *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 143 s. ISBN 80-210-3754-7.

VÁŽANSKÝ, Mojmir a Vladimír SMĚKAL. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9.

VÁŽANSKÝ, Mojmir. *Základy pedagogiky volného času*. 2. upr. a dopl. vyd. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4.

VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Sestry v nouzi: syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. 192 s. Sestra. ISBN 978-80-247-3174-2.

Legislativa

1. **ČESKO**. Zákon č. 108/2006 Sb. ze dne 14. 3. 2006, o sociálních službách, ve znění

pozdějších předpisů. In: *Sbírka zákonů České republiky*.

2. **ČESKO**. Vyhláška č. 505/2006 Sb. ze dne 15. 11. 2006, kterou se provádějí některá

ustanovení zákona o sociálních službách. In: *Sbírka zákonů České republiky*.

Internetové zdroje

Český statistický úřad, Databáze demografických údajů za vybraná města ČR, Prostějov, dostupné:

<https://www.czso.cz/documents/11276/107863979/prostejov.pdf/3f7a986b-d19d-4eeb-b1d8-67b81b4aeebb?redirect=https%3A%2F%2F>

Prostějov statutární město. *Střednědobé plánování rozvoje sociálních služeb* [online]. [cit. 2019 – 05– 10]. Dostupné:

<http://www.prostejov.eu/cs/obcan/informace-z-odboru/odbor-socialnich-veci/strednedobe-planovani-rozvoje-socialnich-sluzeb/dokumenty.html>

Mapa měst Prostějov. *Wikipedie*. [online]. [cit. 2019 – 05– 10]. Dostupné:

https://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Prost%C4%9Bjov_mapa.png

Web: <http://www.jogaprostejov.cz/cs/>

Web: <http://knihovnapv.webnode.cz> Městská knihovna Prostějov

Web: <http://www.muzeumpv.cz> Muzeu Prostějov

Web: <http://www.mkprostejov.cz>

Web: <http://skpv.cz/> sportovní klub

Web: <http://www.dsp-pv.cz/cz/m/mestske-lazne>

Web: [http:// www.who.int/evidence/assessment-instruments](http://www.who.int/evidence/assessment-instruments)

Web: <http://www.utoronto.ca/qol/projects/adults.htm>

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

apod. – a podobně

atd. – a tak dále

QOL Quality of life – Kvalita života

WHO – World Health Organization- Světová zdravotnická organizace

TABULKY

č. 1 Oblasti QOL podle American Thoracic Societ s. 15

č. 2 Analýza poskytovatelů sociálních služeb ve městě Prostějově s. 41

OBRÁZKY

č. 1 Model kvality života armády Kanady s. 16

č. 2 Prostějov s. 39

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Informovaný souhlas

Příloha č. 2 Kategorie a kódy

Příloha č. 3 Rozhovory s respondenty

Informovaný souhlas

Byl/a jsem seznámen /a s obsahem diplomové práce Bc. Ivety Vydlákové „Volný čas a jeho vliv na kvalitu života lidí pracujících v sociálních službách v regionu Prostějov“.

Souhlasím s nahráváním mého rozhoru a s rozbořem výsledného zvukového záznamu a jeho přepisem.

Rozumím tomu, že pokud se v průběhu rozhovoru objeví pro mne obtížná témata, mohu odmítnout odpovédět na jakoukoliv otázku nebo kdykoliv rozhovor ukončit.

Pro účely výzkumu nejsou důležité osobní údaje. Rozhovor, který s Vámi bude zaznamenán, bude ihned po jeho pořizení anonymizován. Všechny veřejně přístupné výstupy z výzkumu a jeho analýzy budou citovány anonymně a bude s nimi nakládáno bez vazby na Vaši osobu či organizaci, ve které pracujete.

Souhlasím se způsobem, jak bude zachována důvěřnost a jak bude moje identita chráněna během výzkumu i po jeho skončení.

Byl/a jsem poučen/a o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí.

Dávám své svolení k tomu, aby materiál, který jsem jí poskytl/a, byl použit za účelem sepsání diplomové práce.

S výše uvedenými podmínkami souhlasím a to i stvrzuji svým podpisem.

Jméno:

Podpis:

V

Dne

Příloha č. 2 Kategorie a kódy

	Kategorie (otázky vztahující se k charakteristice)	Kód
Zjišťujeme kdy a za jakých okolností se respondenti setkali s pojmem kvalita života.	Setkání s pojmem kvalita života (otázka č. 1).	Kód 1 Seminář Kód 2 Média Kód 3 Škola Kód 4 Zaměstnání Kód 5 Rodina
Tato kategorie se zaměřuje na to, jak lidé pracující v oblasti sociálních služeb vnímají pojem kvalita života.	Znalost kvality života (otázka č. 2).	Kód 1 Životní hodnota Kód 2 Zdraví Kód 3 Soběstačnost Kód 4 Záliby Kód 5 Finanční zajištění Kód 6 Přátelé Kód 7 Volný čas Kód 8 Práce Kód 9 Fungující rodina
Zajímá nás, co pro lidi pracující v sociálních službách znamená pojem kvalita života a jakou má pro ně hodnotu.	Důležitost kvality života (otázka č. 3, 18).	Kód 1 Důležitá hodnota Kód 2 Souhrnný název pro mnoho okolností Kód 3 Zdraví a duševní pohoda Kód 4 Zdravá rodina Kód 5 Rodinná soudržnost Kód 6 Uspokojení z práce Kód 7 soběstačnost a finanční zajištění Kód 8 Nejhlavnější aspekt života Kód 9 Zásadní hodnota

		Kód 10 Samozřejmě
Zde se zaměříme na oblast vnímání kvality života, a jakým způsobem volný čas tuto hodnotu ovlivňuje.	Sebereflexe pojmu kvalita života (otázka č. 9, 17).	<p>Kód1 Psychickou pohodu</p> <p>Kód 2 Určitě ovlivňuje</p> <p>Kód 3 Nedokáži se oprostit od problémů a povinností</p> <p>Kód 4 Jsem spokojená</p> <p>Kód 5 Hodně ovlivňuje</p> <p>Kód 6 Hlavní aspekt</p> <p>Kód 7 V pozitivním smyslu</p> <p>Kód 8 Hlavní hodnota</p> <p>Kód 9 Jsem s ní spokojena</p> <p>Kód10 Důvěra a přátelství</p> <p>Kód 11 Zdraví</p> <p>Kód 12 Dokáži se o sebe postarat</p> <p>Kód 13 Lidí kolem sebe</p> <p>Kód 14 Rodinných vazeb</p> <p>Kód 15 Důležité je vše</p> <p>Kód 16 Sociální interakce</p>
Kategorie vypovídá o tom, jak pracovníci vnímají pojem volný čas a co si pod tímto pojmem představují.	Znalost pojmu volný čas (otázka č. 4).	<p>Kód 1 Doba po práci</p> <p>Kód 2 Kdy nemám žádné povinnosti</p> <p>Kód 3 Dělán, co mě baví</p> <p>Kód 4 Zdravá rodina</p> <p>Kód 5 Soudržnost</p> <p>Kód 6 Soběstačnost, finanční zajištění</p> <p>Kód 7 Uspokojení z práce</p>
Zde budeme zjišťovat, jakou hodnotu má pro zaměstnance volný čas,	Hodnota volného času (otázka č. 5).	<p>Kód 1 Velká hodnota</p> <p>Kód 2 Protipól pracovních povinností</p> <p>Kód 3 Stejnou jako práce</p>

<p>co pro ně znamená a jak si ho cenní.</p>		<p>Kód 4 Doba odpočinku a relaxace Kód 5 Je velmi cenný Kód 6 Oproštěn od povinností Kód 7 Dělat co mě baví Kód 8 Zásadní hodnota</p>
<p>Zaměříme se na oblast činností, kterým se respondenti ve volném čase věnují a jakou činnost by preferovali, pokud by tenhle čas měli jen sami pro sebe.</p>	<p>Činnosti ve volném čase (otázka č. 8, 14).</p>	<p>Kód 1 Ruční práce Kód 2 Cestování Kód 3 Sledování televize Kód 4 Procházky Kód 5 Sport Kód 6 Práce na zahradě Kód 7 Péče o rodinu Kód 8 Plavání Kód 9 Setkání s přáteli Kód 10 Relaxace Kód 11 Četba</p>
<p>Položka vypovídá o tom, jak respondenti vnímají množství volného času, kterým disponují a zda by v téhle oblasti něco změnili.</p>	<p>Sebereflexe v oblasti prožívání volného času (otázka č. 6, 16).</p>	<p>Kód 1 V týdnu moc času nemám Kód 2 Více o víkendu Kód 3 Ano Kód 4N Kód 5 Mám minimálně Kód 6 Mám tolik, kolik potřebuji Kód 7 Lépe plánovat Kód 8 Nic bych neměnila Kód 9 Zajistit více volného času Kód 10 Věnovat se rodině Kód 11 Začít plavat</p>

		Kód 12 Více času Kód 13 Finanční zajištění
Kategorie je zaměřená na bariéry bránící pracovníkům v prožívání volného času.	Bariéry prožívání volného času (otázka č. 11).	Kód 1 Zdravotní potíže Kód 2 Psychické bariéry Kód 3 Ani ne Kód 4 Finanční prostředky
Zde se zaměřujeme na oblast vnímání vlivu zátěžových situací na respondenty.	Rozvoj zátěžových situací při výkonu povolání (otázka č. 10).	Kód 1 Únava Kód 2 Psychické vyčerpání Kód 3 Fyzicky náročná Kód 4 Vyčerpání Kód 5 Práce je stresující Kód 6 Psychická zátěž
Zjišťujeme, zda by respondenti měli zájem o podporu od zaměstnavatele v oblasti volného času a jakou formou.	Podpora zaměstnavatele v oblasti volného času (otázka č. 12).	Kód 1 Ano, finanční zajištění Kód 2A, kurz jógy a relaxace Kód 3 Ano, vstup do lázní Kód 4 Snad, v oblasti finanční podpory
Kategorie vypovídá o tom, jak pracovníci vnímají vazbu mezi volným časem a profesí a zda se nějak změnil jejich postoj v osobní nebo profesní rovině.	Vnímání vazby mezi volným časem a profesí a osobní postoj (otázka č. 7, 13).	Kód 1 Ne, práce neovlivňuje, co dělám Kód 2 Ne odděluji profesí a volný čas Kód 3 Volný čas a profese se prolínají Kód 4 Nepociťuji vazby Kód 5 Určitě je Kód 6 Samozřejmě, určitě ano Kód 7 Změna hodnot Kód 8 Rozeznávat priority Kód 9 Nové zkušenosti

		Kód 10 Nové poznatky
Oblast je zaměřená na možnou změnu volnočasových činností u respondentů.	Změny ve volnočasových činnostech respondentů (otázka č. 15).	<p>Kód 1 Ani ne</p> <p>Kód 2 Přestal jsem dělat fyzicky náročné sporty</p> <p>Kód 3 Vzdělávání</p> <p>Kód 4 Modernizace bydlení</p> <p>Kód 5 Ke změně zálib nedošlo</p>

Respondent č. 1 – R1

Jaké je Vaše nynější zaměstnání?

R1: „Dobrý den, v současnosti pracuji jako pracovnice v sociálních službách, pracuji v denním stacionáři“.

Jak dlouho pracujete v současném zaměstnání?

R1: „No, musím to spočítat, hrozně to letí. Letos v létě to bude 12 let“.

Jaká je celková délka Vaší profesní praxe?

R1: „Tohle je moje první zaměstnání v sociálních službách. Takže 12 let. Předtím jsem dělala ve školství, učila jsem“.

Setkal/a jste se s pojmem kvalita života, při jaké příležitosti to bylo?

R1: „Určitě, často to slyším v médiích. Hodně se o tom mluví v souvislosti se životním stylem, zdravím a zdravotní péčí. No a také na různých seminářích, kterých se musíme ze zákona účastnit“.

Dokázal/a byste popsat, co si pod pojmem kvalita života představujete?

R1: „No co si představuji, je to hodnota, kterou si musí vytvořit každý sám pro sebe. Tu si vytváříme jak v pracovním procesu tak také v osobním životě a ve volném čase“.

Co pro Vás osobně kvalita života znamená?

R1: „Pro mě je to důležitá hodnota, určitě se to špatně určuje. Myslím se, že jí taky ovlivňuje prostředí, ve kterém žijí, lidi se kterými se setkáváme, rodina a taky zájmy. Myslím si, že je to takový souhrnný název pro mnoho okolností v našem životě“.

Dokážete charakterizovat pojem volný čas?

R1: „Pro mě je to doba, která mi zbývá po práci. Kdy už nemám žádné povinnosti a můžu se věnovat svým zálibám, zájmům. Dělam vlastně, to co mě baví. Odpočívám“.

Jakou hodnotu má pro vás volný čas?

R1: „Volný čas má pro mě velkou hodnotu a taky velký význam. Člověk nemůže celý den jen pracovat a plnit nějaké povinnosti, musí se i odpočívát. A věnovat se tomu co nás baví i bez vytváření nějakých hodnot. Pro mě je to protipól pracovních povinností“.

Máte dostatek volného času k odpočinku a relaxaci?

R1: „*Během pracovního týdne volného času moc nemám. V týdnu poté co dojdu domů z práce, mám většinou povinnosti spojené s chodem domácnosti. Klasika uvařit, nakoupit, uklidit... Máme psa, takže s ním musím ven, ale to je aspoň takový relax a trocha pohybu na čerstvém vzduchu. Lepší je to o víkendu, to mám více času na svoje záliby a odpočinek“.*

Vnímáte vazbu mezi volným časem a profesí, ovlivňuje povolání vaši volbu volnočasových aktivit?

R1: „*Ani ne a ani nemám pocit, že by práce ovlivňovala nějak to, co dělám ve volném čase. Abych řekla, pravdu nikdy jsem nad tím tak nepřemýšlela. No teď když se tak zamyslím, tak možná vyhledávám víc klid. A něco, při čem si vyčistím hlavu“.*

Jaké činnosti se ve volném čase věnujete?

R1: „*Už od mládí jsou mým koníčkem ruční práce. Ráda vyšívám a pletu. Taký relaxuji u televize. Každý den chodím na procházky se psem. V létě hodně cestujeme, ráda poznávám nová místa, a to jak u nás tak také v cizině. Už se těším na dovolenou“.*

Vnímáte, jakým způsobem volný čas ovlivňuje Vaši kvalitu života?

R1: „*No určitě je to hodnota, která je úzce spjatá s kvalitou života a určitě ji ovlivňuje. Myslím si, že určitě v pozitivním smyslu. Pro mě je to určitě jedna z hlavních hodnot, která můj život ovlivňuje. Má velký vliv na moji kvalitu života. Udržuje mě v dobré psychické kondici. Moje práce je náročná“.*

Pocítujete při výkonu vašeho povolání únavu, stres, vyčerpání, deprivaci..., a to jak po stránce psychické tak fyzické?

R1: „*No určitě, tím že jsem neustále ve styku s lidmi, hodně v práci komunikuji. Nejčastěji pocítuji únavu a psychické vyčerpáním. To je podle mě horší, než vyčerpání fyzické. I když i fyzicky náročná je to taky“.*

Vnímáte nějaké bariéry, které Vám brání věnovat se volnočasovým aktivitám?

R1: „*Ani ne, věnuji se nenáročným aktivitám. Pouze při cestování jsem omezena finančními prostředky“.*

Uvítali byste podporu zaměstnavatele v oblasti volného času (finanční podporu, odborné poradenství, školení, sportovní aktivity...)?

R1: „*Určitě bych uvítala od zaměstnavatele nějaký finanční příspěvek na dovolenou. Možná ještě nějaký benefit ve formě masáží*“

Změnil se Váš postoj k profesní x osobní život?

R1: „*Během 12 let, co pracuji v sociálních službách, se moje názory na určitá témata a problémy samozřejmě změnily. Došlo také k mnoha změnám v organizaci, což samozřejmě nelze přehlížet a nedá se nevyslovit žádný názor. Samozřejmě i osobní život prochází změnami, ale tam už si nevyhraňuji nějaké změny nebo postoje*“.

Pokud máte možnost trávit čas jen sama pro sebe, jakou činnost si vyberete?

R1: „*Pokud si nějaký čas pro sebe jak se říká „ urvu“, tak většinou odpočívám a relaxuji u televize u nějakého hezkého filmu, většinou je to komedie. Někdy si zajdu s kamarádkou na kafičko. Mám ráda klid a přírodu*“.

Začal/a jste se věnovat nějaké nové činnosti ve volném čase, nebo jste se naopak nějaké činnosti přestal/a dělat nebo ji vyhledávat?

R1: „*No ani ne, určitě né pod vlivem práce. Spíš v souvislosti s věkem a taky možnostem jsem některé věci přestala dělat. Dřív jsem ráda hrávala míčové hry, hrála jsem volejbal a taky jsem moc ráda plavala. Na plavání mi zbývá čas jen na dovolené. Sice tu máme plavecký bazén, ale nemám čas tam chodit. Máme pejska a s tím musím každý den po práci a večer ven, tak už mi nezbývá čas*“.

Pokud byste ve své oblasti volného času mohla něco změnit, co by to bylo?

R1: „*Asi by to bylo to plavání, které mi moc chybí. Jinak asi nemám potřebu nic měnit. Jsem celkem spokojená*“.

Jste s celkovou kvalitou života spokojená, čeho si nejvíce ceníte?

R1: „*Myslím, že ano i když by se dalo určitě spoustu věcí vylepšit. Udělat si víc času pro sebe a lépe si ho zorganizovat a využít. V pracovním procesu by bylo taky potřeba zlepšit taky spoustu věcí, které by přispěly k lepší kvalitě života. Určitě bych uvítala lepší pracovní prostředí, taky lepší finanční ohodnocení, jinak zorganizovaná práce a volno. A čeho si nejvíce cením? Nevím, to je těžká otázka. Ono je pro mě myslím důležité všechno*“.

Vnímáte kvalitu života jako hodnotu?

R1: „*Samozřejmě. Je to hodnota a velmi důležitá*“.

Respondent č. 2 – R2

Jaké je Vaše nynější zaměstnání?

R2: „*Dobrý den. Nyní pracuji jako sociální pracovník v pobytové službě*“.

Jak dlouho pracujete v současném zaměstnání?

R2: „*Asi čtyři roky, předtím jsem podnikal, ale tato práce mě přestala uspokojovat. Firmu jsem prodal, dodělal si vzdělání a začal pracovat v sociálních službách*“.

Jaká je celková délka Vaší profesní praxe?

R2: „*Jak jsem řekl před chvílkou, čtyři roky*“.

Setkal/a jste se s pojmem kvalita života, při jaké příležitosti to bylo?

R2: „*Pojem kvalita života je tak známý, že nejsem schopen říct, kdy a kde jsem se s ním prvně setkal. Jistě to bylo v mládí, snad ve škole*“.

Dokázal/a byste popsat, co si pod pojmem kvalita života představujete?

R2: „*Já osobně si myslím, že kvalita života je to co každý z nás prožívá ve své existenci na tomhle světě, a to od narození až po smrt*“.

Co pro Vás osobně kvalita života znamená?

R2: „*Pro mě osobně to určitě znamená co nejlépe a nejšťastněji prožívat tu dobu co jsem tady na tom světě. Vytvářet si a realizovat si co nejlepší podmínky pro to abych mohl co nejkvalitněji vnímat své bytí*“.

Dokážete charakterizovat pojem volný čas?

R2: „*Já to беру tak, že volný čas je doba života, která je prostá pracovních činností, jež jsou podmíněny jak zaměstnáním, tak také povinnostmi spojenými s ekonomickými a sociálními aspekty našeho fungování v celé společnosti*“.

Jakou hodnotu má pro vás volný čas?

R2: „*Osobně беру hodnotu volného času úplně stejně jako hodnotu práce. Je to pro mě protiváha času stráveného prací a bez této protiváhy by volný čas pozbýval svou hodnotu*“.

Máte dostatek volného času k odpočinku a relaxaci?

R2: „*Ano, mám dostatek času*“.

Vnímáte vazbu mezi volným časem a profesí, ovlivňuje povolání vaši volbu volnočasových aktivit?

R2: „*Ne, naučil jsem se oddělovat profesi a volný čas. Svůj volný čas dovedu využívat poměrně aktivně. Mám rád různé sportovní aktivity. Ve volném čase na svou práci nemyslím a ani jí nejsem ovlivněn*“.

Jaké činnosti se ve volném čase věnujete?

R2: „*Většinou sportu. Ještě lépe se cítím při sportu a s přáteli. Mám rád hory a túry, také mě baví golf, v létě také hodně jezdím na kole, dá se říct že, jsem s přáteli procestoval téměř celou Evropu na kolech. Mám rád nová místa a nové zážitky. Když to shrnu, mám rád aktivně prožitý volný čas. Žádné polehávání u televize, to není nic pro mě*“.

Vnímáte, jakým způsobem volný čas ovlivňuje Vaši kvalitu života?

R2: „*Já osobně považuji svůj volný čas za hlavní aspekt, který ovlivňuje zásadním způsobem moje prožívání života a tím i jeho kvalitu*“.

Pocítujete při výkonu vašeho povolání únavu, stres, vyčerpání, deprivaci..., a to jak po stránce psychické tak fyzické?

R2: „*Občas pocítuji stres, ale to si troufám říct, že je asi celkem normální. Spíš by se mi zdálo divné, kdybych nikdy nic podobného nezažil. Tato práce je založená na stálé interakci s klienty a jejich rodinami, úřady. Taky je to hodně o komunikaci. Já se snažím pracovat s nadhledem ke všem profesním situacím. Když to shrnu, tak někdy pocítuji spíše psychickou zátěž. Asi kdybych pracoval přímo s klienty na oddělení tak by se dostavila i fyzická únava, to asi určitě*“.

Vnímáte nějaké bariéry, které Vám brání věnovat se volnočasovým aktivitám?

R2: „*Hlavní bariérou je moje tělo a fyzická kondice, ale to asi nemá co dočinění s prací, ale s mým věkem. Už to není to co dříve, ale snažím se udržovat fit, myslím si, že to je další z hodnot, které ovlivňují naše možnosti prožívání volného času*“.

Uvítali byste podporu zaměstnavatele v oblasti volného času (finanční podporu, odborné poradenství, školení, sportovní aktivity...)?

R2: „*Ne pro své aktivity podporu od zaměstnavatele nepotřebuji. Jistě jen finanční podpora v oblasti mzdy je samozřejmostí*“.

Změnil se Váš postoj k profesnímu a osobnímu životu?

R2: „*No když se nad tím zamyslím tak samozřejmě. Je to určitě spojeno se změnou životních priorit, ale to jsou vlastně generační vzorce chování. Postupem času a věku to беру určitě všechno jinak. Naučil jsem se rozeznávat priority*“.

Pokud máte možnost trávit čas jen sám/a pro sebe, jakou činnost si vyberete?

R2: „*Pokud se můžu rozhodnout jen sám a nebýt ničím ovlivněn, tak jsou to určitě sportovní aktivity, rád jezdím na kole, hraji golf, nebo pokud je delší volno tak do hor, no spíš do přírody. Mám to štěstí, že partnerka mé koníčky se mnou sdílí a podporuje mne v aktivitách. Často jezdíme spolu, ale někdy je fajn být jen sám se sebou*“.

Začal/a jste se věnovat nějaké nové činnosti ve volném čase, nebo jste se naopak nějaké činnosti přestal/a dělat nebo ji vyhledávat?

R2: „*Všechny změny jsou v oblast trávení volného času podmíněny schopností si je užívat. U mě určitě došlo v průběhu času ke změně již zmíněného žebříčku hodnot. Třeba v oblasti vzdělávání a náročných fyzických aktivit jsem omezil. Nyní jsou mou prioritou nenáročné sporty spíše rekreační a setkávání s přáteli*“.

Pokud byste ve své oblasti volného času mohl/a něco změnit, co by to bylo?

R2: „*Změna byla v mém případě spjatá, jak s časem, tak také s ekonomickými podmínkami. A jinak řečeno mít kdykoli čas věnovat se oblíbeným aktivitám a samozřejmě mít na ně neomezené prostředky*“.

Jste s celkovou kvalitou života spokojen/á, čeho si nejvíce ceníte?

R2: „*Ano jsem spokojen. Nejvíce si asi cením sociálních interakcí, jak v rodině tak i mimo ní*“.

Vnímáte kvalitu života jako hodnotu?

R2: „*Kvalitu života vnímám jako nejhlavnější aspekt života. Zdá se mi, že je to, to, proč tady jsme a proč žijeme. Kvalita života z mého pohledu, je základní podmínkou naší smysluplné existence.*“

Respondent č. 3 – R3

Jaké je Vaše nynější zaměstnání?

R3: „V současnosti jsem na pozici sociální pracovníce. Náplň práce odpovídá požadavkům, které vycházejí ze zákona o sociálních službách“.

Jak dlouho pracujete v současném zaměstnání?

R3: „13let, ani se mi tomu nechce věřit, jak to letí.“

Jaká je celková délka Vaší profesní praxe?

R3: „Taky 13 let, je to moje první zaměstnání v tomhle oboru. Prošla jsem si tady různými pracovními pozicemi, začínala jsem úklidem, pak jsem přešla dělat pečovatelku, začala jsem studovat a teď jsem na sociálním úseku“.

Setkal/a jste se s pojmem kvalita života, při jaké příležitosti to bylo?

R3: „Nejčastěji se s tímto pojmem setkávám v zaměstnání. Především u klientů, kde se zaměřujeme na to, jaká byla jejich kvalita života před nástupem do našeho zařízení. Potom určitě v průběhu studia, a taky v rámci různých kurzů a školení“.

Dokázal/a byste popsat, co si pod pojmem kvalita života představujete?

R3: „Kvalita života ze všech stran, takový komplexní název. Zahrnuji tam hlavně rodinu, ta je u mě na prvním místě. Dále tam určitě patří zdraví, práce, ekonomické zajištění, volný čas, přátelé“.

Co pro Vás osobně kvalita života znamená?

R3: „Zdraví, rodina to je můj kvalitní život. Rodina, která při sobě drží“.

Dokážete charakterizovat pojem volný čas?

R3: „Vnímám ho jako dobu, která mi zůstane po splnění všech povinností, a to jak pracovních tak také kolem chodu domácnosti. Volný čas je určitě důležitou hodnotou v životě každého z nás“.

Jakou hodnotu má pro vás volný čas?

R3: „Velkou těším se na něj. Volný čas strávený s rodinou a s přáteli je pro mě hlavní prioritou. Určitě má pro mě velký význam, je to pro mě doba odpočinku a relaxace“.

Máte dostatek volného času k odpočinku a relaxaci?

R3: „*Ne*“.

Co by se muselo změnit, abyste ho pociťovala dostatek?

R3: „*Asi více volna a víc dovolené*“.

Vnímáte vazbu mezi volným časem a profesí, ovlivňuje povolání vaši volbu volnočasových aktivit?

R3: „*Profese mě určitě ovlivňuje, ale spíše po osobnostní stránce a hodnotovém žebříčku. Získal jsem hodně vědomostí a dovedností. Možná si více vážím rodinných vazeb. Profese neovlivňuje moje aktivity, nepociťuji vazbu mezi povoláním a aktivitami ve volném čase*“.

Jaké činnosti se ve volném čase věnujete?

R3: „*Nejraději má práci na zahrádce, mám ráda květiny a tomu se věnuji. Jinak žádné speciální zájmy nemám. Ještě kdybychom měli psa, tak to by mě bavilo se o něj starat. Moje relaxace je péče o rodinu, pomoc rodičům. Jsem ráda, když můžu někomu pomoci*“.

Vnímáte, jakým způsobem volný čas ovlivňuje Vaši kvalitu života?

R3: „*Ovlivňuje mě to hodně, pokud je volný čas naplněn aktivitami, které mě uspokojují tak jsem spokojená, a to jak doma tak také v práci. Pracovní problémy doma neřeším, spíše nad problémy, které se vyskytnou doma, přemýšlím v práci*“.

Pocítujete při výkonu vašeho povolání únavu, stres, vyčerpání, deprivaci..., a to jak po stránce psychické tak fyzické?

R3: „*Při této práci určitě pociťuji spíše psychické vyčerpání, únavu a stres. Například řešení rodinných vztahů je dost stresující a vyčerpávající. Snažím se těmto situacím předcházet a*

Vnímáte nějaké bariéry, které Vám brání věnovat se volnočasovým aktivitám?

R3: „*Ne, snad jen nedostatek času, to vnímám jako zásadní bariéru*“.

Uvítali byste podporu zaměstnavatele v oblasti volného času (finanční podporu, odborné poradenství, školení, sportovní aktivity...)?

R3: „*Určitě finanční podporu. Z odborného poradenství využíváme v práci supervizi, která má různé zaměření*“.

Změnil se Váš postoj k profesnímu a osobnímu životu?

R3: „*Určitě, poznatky, které jsem získala při výkonu mé profese, pomohly mi při řešení různých životních situací*“.

Pokud máte možnost trávit čas jen sám/sama pro sebe, jakou činnost si vyberete?

R3: „*Bud' budu zvelebovat svoji zahrádku, nebo si zajdu za kamarádkou. Mám ráda činnosti, kdy nemusím nad ničím moc přemýšlet. Určitě nevyhledávám, žádné hromadné akce a místa kde je plno lidí*“.

Začal/a jste se věnovat nějaké nové činnosti ve volném čase, nebo jste se naopak nějaké činnosti přestal/a dělat nebo ji vyhledávat?

R3: „*Tím, že jsem se starala o rodiče a současně studoval, jsem vlastně na žádné koníčky neměla čas. Nyní mě baví, modernizace bydlení a následná realizace.*“

Pokud byste ve své oblasti volného času mohla něco změnit, co by to bylo?

R3: „*Asi se pokusit mít více volného času a více se věnovat rodině. Rodina je má priorita a od toho se odvíjí vše v mém životě*“.

Jste s celkovou kvalitou života spokojená, čeho si nejvíce ceníte?

R3: „*Tak na devadesát procent určitě spokojená jsem. Nejvíce si cením rodinných vazeb a přátel*“.

Vnímáte kvalitu života jako hodnotu?

R3: „*Je to určitě zásadní hodnota, která ovlivňuje naše bytí a život. Odráží se v ní všechny aspekty a to jak ty pozitivní tak také ty negativní. Vše co v průběhu života zažijeme, nás ovlivňuje*“.

Respondent č. 4 - R4

Dobry den, jaké je Vaše nynější zaměstnání?

R4: „*Dobry den, má nynější pracovní pozice je pracovnice v sociálních službách. Pracuji v pobytové službě, děláme dvanáctky. Je to celkem náročné, hlavně ty noční*“.

Jak dlouho pracujete v současném zaměstnání?

R4: „*Nedovedu to teď říct úplně přesně, přibližně šest let*“.

Jaká je celková délka Vaší profesní praxe?

R4: „*Když to tak zběžně spočítám, tak deset let*“.

Setkal/a jste se s pojmem kvalita života, při jaké příležitosti to bylo?

R4: „*Asi na vzdělávacích seminářích anebo při pracovních činnostech*“.

Dokázal/a byste popsat, co si pod pojmem kvalita života představujete?

R4: „*No já si pod tímto pojmem představuji například zajištění finančních prostředků na stáří, zdraví, přátele a samozřejmě fungující rodinu. Určitě na ni pohlížím jinak teď, když jsem starší než před dvaceti lety*“.

Co pro Vás osobně kvalita života znamená?

R4: „*Pro mě osobně to znamená zdraví a duševní pohodu. Určitě na to může každý pohlížet jinak*“.

Dokážete charakterizovat pojem volný čas?

R4: „*Z mého pohledu je volný čas doba, kdy se můžu věnovat jen sama sobě, kdy nemusím řešit žádná závazná rozhodnutí*“.

Jakou hodnotu má pro vás volný čas?

R4: „*Volný čas je pro mě velmi cenný. Je totiž pro mě nesmírně důležitý, právě proto, že se můžu oprostít od všech povinností a dělat to co mě baví a zajímá*“.

Máte dostatek volného času k odpočinku a relaxaci?

R4: „*Volného času vzhledem k povolání a dvanácti hodinovým službám mám minimálně, ale o to více si cením každé chvilky, kterou mám pro sebe*“.

Vnímáte vazbu mezi volným časem a profesí, ovlivňuje povolání vaši volbu volnočasových aktivit?

R4: „Určitě, volný čas a profese se vzájemně prolínají. Myslím si, že jsou to takové vzájemné protipóly. Myslím si, že bez práce bychom si hodnotu volného času asi ani neuvědomovali. Ne vždy si jde naplánovat volnočasové aktivity tak, jak bych chtěla“.

Jaké činnosti se ve volném čase věnujete?

R4: „Nejvíce času věnuji pobytu v přírodě a mám ráda plavání“.

Vnímáte, jakým způsobem volný čas ovlivňuje Vaši kvalitu života?

R4: „Volný čas určitě ovlivňuje kvalitu života tím způsobem, že ne vždy se dokážu úplně oprostít od povinností a problémů, které vznikají, nebo se týkají mé práce. Tím pádem si volný čas úplně neužiji“.

Pociťujete při výkonu vašeho povolání únavu, stres, vyčerpání, deprivaci..., a to jak po stránce psychické tak fyzické?

R4: „Určitě, tato práce je sice dost stresující, pomáháme nejen klientům, ale také komunikujeme s jejich rodinami. Vnímám to jak po fyzické i psychické stránce“.

Vnímáte nějaké bariéry, které Vám brání věnovat se volnočasovým aktivitám?

R4: „Jsou to asi psychické bariéry, které vnímám nejvíce. Někdy možná moc přemýšlím nad situací, která nastala, a kterou nejsem schopna vyřešit. To se potom nedokáži úplně uvolnit a s radostí a chutí si užívat ty volné chvílky, které mám“.

Uvítali byste podporu zaměstnavatele v oblasti volného času (finanční podporu, odborné poradenství, školení, sportovní aktivity...)?

R4: „Uvítala bych odborné poradenství, v rámci školení, které ze zákona musíme každoročně absolvovat. Bylo by dobré, kdyby bylo jednou zaměřené na nás zaměstnance. Třeba zaměřené na relaxační techniky nebo psychohygienu“.

Změnil se Váš postoj k profesnímu a osobnímu životu?

R4: „Určitě ano, s věkem a zkušenostmi, které jsem v průběhu let zažila a nasbírala. Snažím se oddělovat profesní život od osobního, ale ne vždy se mi to daří“.

Pokud máte možnost trávit čas jen sám/sama pro sebe, jakou činnost si vyberete?

R4: *„Jak jsem se již zmiňovala, mám ráda přírodu. Nejčastěji chodím na procházky, máme tu moc hezké parky a taky spoustu zeleně. Mám taky ráda projížďky na kole po okolí. A taky moc ráda čtu“.*

Začal/a jste se věnovat nějaké nové činnosti ve volném čase, nebo jste se naopak nějaké činnosti přestal/a dělat nebo ji vyhledávat?

R4: *„Přestala jsem vyhledávat místa a akce kde se sdružuje mnoho lidí. Jinak co se týče mých zálib tak si myslím, že k žádné změně nedošlo“.*

Pokud byste ve své oblasti volného času mohl/a něco změnit, co by to bylo?

R4: *„Jak se říká, změnit se dá spousta věcí. Určitě lépe volný čas plánovat“.*

Jste s celkovou kvalitou života spokojen/á, čeho si nejvíce ceníte?

R4: *„S kvalitou svého života jsem spokojená a nejvíce si cením důvěry a přátelství. To jsou podle mě základní hodnoty. Určitě si nejvíce cením zdraví, od toho se odvíjí vše“.*

Vnímáte kvalitu života jako hodnotu?

R4: *„Určitě ano“.*

Respondent č. 5 – R5

Jaké je Vaše nynější zaměstnání?

R5: „ *Pracovník v sociálních službách*“.

Jak dlouho pracujete v současném zaměstnání?

R5: „ *V současné práci jsem pět let*“.

Jaká je celková délka Vaší profesní praxe?

R5: „ *Osm let, tohle je mé druhé zaměstnání v tomhle oboru*“.

Setkal/a jste se s pojmem kvalita života, při jaké příležitosti to bylo?

R5: „ *S pojmem kvalita života jsem se setkala, když byli prarodiče a později rodiče nemocní a tím se jejich kvalita života snížila. Už nemohli být tak aktivní jako dřív*“.

Dokázal/a byste popsat, co si pod pojmem kvalita života představujete?

R5: „ *Pod tímto pojmem si představuji, že je člověk zdravý, soběstačný, věnuje se věcem, které má rád a tím se mu zvyšuje kvalita života*“.

Co pro Vás osobně kvalita života znamená?

R5: „ *Pro mě je kvalita života úzce spjatá s tím, že jsem zdravá nejenom já, ale celá rodina. Být soběstačná, finančně zajištěná, dělat práci, která mě baví a uspokojuje. Mít kolem sebe lidi, které mám ráda*“.

Dokážete charakterizovat pojem volný čas?

R5: „ *Volný čas je pro mě čas, kdy mám volno ze zaměstnání, mám hotové věci kolem domácnosti a potom je ten volný čas na ostatní věci*“.

Jakou hodnotu má pro vás volný čas?

R5: „ *Volný čas má pro mě zásadní hodnotu, ve volném čase se můžu věnovat tomu, co mě baví a odreagovat se*“.

Máte dostatek volného času k odpočinku a relaxaci?

R5: „ *Volného času mám celkem tolik, kolik potřebuji, už nemám malé děti. Vždycky by to mohlo být lepší, ale nestěžuju si. Takhle mi to celkem vyhovuje*“.

Vnímáte vazbu mezi volným časem a profesí, ovlivňuje povolání vaši volbu volnočasových aktivit?

R5: *„Vazba mezi profesí a volným časem u mě určitě je. Často i ve svém volném čase přemýšlím nad prací, anebo si o své práci něco přečtu co je nového, jaké jsou změny“.*

Jaké činnosti se ve volném čase věnujete?

R5: *„Nejraději čtu, nebo pletu, háčkuji a vyšívám. Taký hodně chodím na procházky, příroda mě nabíjí a dodává energii. Jinak žádné specifické koníčky nemám“.*

Vnímáte, jakým způsobem volný čas ovlivňuje Vaši kvalitu života?

R5: *„Určitě to vnímám, myslím si, že volný čas velmi ovlivňuje moje vnímání kvality života. Pokud si něco přečtu, získávám větší rozhled. Při procházkách si pročistím hlavu. Myslím si, že volný čas ovlivňuje moji psychickou pohodu“.*

Pocítujete při výkonu vašeho povolání únavu, stres, vyčerpání, deprivaci..., a to jak po stránce psychické tak fyzické?

R5: *„Při výkonu mého povolání někdy cítím vyčerpání a únavu, a to jak psychickou tak i fyzickou. Práce s postiženými klienty je náročná. Je potřeba mít hodně trpělivosti a empatie“.*

Vnímáte nějaké bariéry, které Vám brání věnovat se volnočasovým aktivitám?

R5: *„Většinou nepocítuji žádné bariéry, které by bránily věnovat se aktivitám. Nemám žádné náročné zájmy. Někdy mě jen omezují zdravotní potíže, ale to se může pojit spíše s věkem“.*

Uvítali byste podporu zaměstnavatele v oblasti volného času (finanční podporu, odborné poradenství, školení, sportovní aktivity...)?

R5: *„No co si budeme povídat, tato práce není zrovna nejlépe placená, takže nějaká finanční podpora by se hodila určitě, ráda si kupuji knihy. Možná taky nějaké kurzy, třeba jógy nebo nějaké relaxační a uvolňující cvičení, vstup do lázni“.*

Změnil se Váš postoj k profesnímu a osobnímu životu?

R5: „Nemyslím si, že by se můj postoj jak k osobnímu tak profesnímu životu nějak změnil. Asi jsem jen získala nové zkušenosti“.

Pokud máte možnost trávit čas jen sám/sama pro sebe, jakou činnost si vyberete?

R5: „Čas, který mám jen sama pro sebe, využívám hlavně k relaxaci a péči o sebe. Někdy si čtu nebo se podívám na nějaký hezký film. Snažím, se co nejvíce si odpočinout a načerpat energii“.

Začal/a jste se věnovat nějaké nové činnosti ve volném čase, nebo jste se naopak nějaké činnosti přestal/a dělat nebo ji vyhledávat?

R5: „Žádné nové činnosti jsem se nezačala věnovat, spíše jsem omezila sportovní činnosti, hlavně ze zdravotních důvodů“.

Pokud byste ve své oblasti volného času mohl/a něco změnit, co by to bylo?

R5: „Na svém volném čase bych nic neměnila, jsem spokojená, a tak mě to vyhovuje“.

Jste s celkovou kvalitou života spokojen/á, čeho si nejvíce ceníte?

R5: „S celkovou kvalitou života jsem spokojená, nejvíce si cením toho, že se dokáži sama o sebe postarat, že jsem v celku zdravá a také toho, že mám kolem sebe lidi, kterým na mně záleží, a já si jich za to cením“.

Vnímáte kvalitu života jako hodnotu?

R5: „Rozhodně, je to velká hodnota. Pokud se můžu věnovat činnostem, co mě baví a postarat se o sebe, tak je to pro mě velká hodnota“.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Iveta Vydláková
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	PaedDr. Alena Jůvová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2019

Název práce:	Volný čas a jeho vliv na kvalitu života lidí pracujících v sociálních službách v regionu Prostějov.
Název v angličtině:	Free time and its influence on the quality of life of people working in social services in the Prostějov region.
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá zkoumáním volného času a jeho vlivu na kvalitu života u lidí pracujících v sociálních službách. Práce je složená ze dvou částí, a to teoretické a empirické. Teoretická část se zabývá tématy, jako jsou: volný čas, charakteristika volného času, funkce volného času, typy volného času, aspekty které jej ovlivňují v kontextu kvality života z pohledu lidí pracujících v sociálních službách, se všemi vlivy které na ně působí. Empirická část se zabývá kvalitativním výzkumem, který je zaměřený na volný čas u lidí pracujících v sociálních službách v regionu Prostějov. Cílem práce je nalézt odpověď na otázku

	jaký vliv má volný čas na kvalitu života.
Klíčová slova:	Kvalita života, indikátory, volný čas, determinanty, funkce volného času, sociální služby, sociální práce, zátěžové situace, Prostějov.
Anotace v angličtině:	The thesis deals with the research of leisure time and its influence on the quality of life of people working in social services. The thesis is composed of two parts, theoretical and empirical. The theoretical part deals with topics such as: leisure time, leisure time characteristics, leisure time functions, types of leisure time, aspects that affect it in the context of quality of life from the perspective of people working in social services, with all the effects that affect them. The empirical part deals with qualitative research, which is focused on leisure time for people working in social services in Prostějov region. The aim of this work is to find the answer to what influence leisure time has on quality of life.
Klíčová slova v angličtině:	Quality of life, indicators, leisure time, determinants, functions of leisure time, social services, social work, stress situations, Prostějov.

Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1: Informovaný souhlas Příloha č. 2 Kategorie a kódy Příloha č. 3 Rozhovory s respondenty
Rozsah práce:	87 stran
Jazyk práce:	Český