

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2014-2016

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Petra Poučková

Vyrovňávání se ztrátou v zaměstnání a životě

Praha 2016

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Blanka Farková, PhD.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

MASTER COMBINED (PART TIME) STUDIES

2014-2016

DIPLOMA THESIS

Petra Poučková

Coming to terms with losses of job and in life

Prague 2016

The Diploma Thesis Work Supervisor: Mgr. Blanka Farková, PhD.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 23. 5. 2016

Petra Poučková

Poděkování

Děkuji za vedení diplomové práce Mgr. Blance Farkové, PhD.

Anotace

Diplomová práce je zaměřena na to, jakým způsobem se vyrovnávají lidé se ztrátou zaměstnání a v životě (ztráta blízké osoby) ve dvou věkových kategoriích 30-44 let a 45-60 let. Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. V teoretické části je rozebrána problematika ztrát, nejprve obecně a po té je zaměřena na ztrátu zaměstnání a blízkého člověka. Uvedeny jsou dopady na život a možnosti řešení těchto krizových situací. V praktické části jsou na základě kvantitativních a kvalitativních metod, řešeny způsoby a možnosti jak se jednotlivé věkové kategorie vyrovnávají s uvedenými ztrátami.

Klíčová slova

Dopady ztráty na život, nezaměstnanost, vyrovnání se ztrátou, ztráta blízkého člověka, ztráta zaměstnání.

Annotation

The diploma thesis is focused on the way how people in two particular age categories (30-44 years and 45-60 years) cope with the job and life loss (near person). The thesis is divided into theoretical and practical parts. In the theoretical part, the topic of losses is analysed, first in general and then with focusing on the loss of job and the loss of near person. Impacts on the life and possible solutions of these crises are mentioned. In the practical part, based on quantitative and qualitative methods, are ways and possibilities of coping with the losses in the particular age categories.

Keywords

Coping losses, impacts of loss on life, loss of job, loss of near person, unemployment.

OBSAH

ÚVOD.....	8
1 ZTRÁTA PRÁCE A ZTRÁTA V ŽIVOTĚ.....	10
1.1 Definice pojmů.....	10
1.2 Ztráta.....	14
1.3 Práce a ztráta práce.....	16
1.3.1 Lidé na trhu práce.....	18
1.3.2 Ztráta práce.....	23
1.3.3 Důsledky nezaměstnanosti.....	26
1.3.4 Výsledky výzkumných studií.....	30
1.4 Ztráta v životě.....	33
2 STRES A ZDRAVOTNÍ RIZIKA.....	39
3 ZPŮSOBY VYROVNÁNÍ SE ZTRÁTOU.....	43
3.1 Způsob vyrovnání se ztrátou zaměstnání.....	43
3.2 Způsob vyrovnání se ztrátou blízkého člověka.....	47
4 PRAKTICKÁ ČÁST.....	52
4.1 Vymezení výzkumného cíle.....	52
4.2 Výzkumné otázky a hypotézy.....	53
4.3 Popis výzkumného vzorku.....	54
4.4 Popis výzkumných metod.....	55
4.5 Popis dat dotazníkového šetření, analýza rozhovorů.....	55
4.6 Shrnutí výsledků.....	74
4.7 Vyhodnocení hypotéz.....	78
4.8 Diskuze.....	85
4.9 Doporučení.....	90
ZÁVĚR.....	91
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	94
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....	97
SEZNAM PŘÍLOH.....	99

ÚVOD

Tématem diplomové práce je „Vyrovnaní se ztrátou v zaměstnání a životě“. Každá z těchto ztrát představuje pro člověka zátěžovou situaci. Existuje celá řada prací, které se týkají dané problematiky. V případě ztráty práce se odborná literatura nejčastěji zaměřuje na definování různých druhů nezaměstnanosti, sleduje faktory, které ovlivňují, jakým způsobem se člověk uplatní na trhu práce a které skupiny populace jsou nejvíce ohroženy nezaměstnaností. Další skupina prací se zabývá důsledky nezaměstnanosti, které dopadají na člověka bez práce. V menší míře jsou uváděny způsoby vyrovnání se ztrátou, které jsou většinou řešeny praktickými radami a strategiemi a/nebo je k řešení dopadů uplatňováno spíše psychologické hledisko. Druhý pohled je převážně využíván v případě ztráty v životě – blízkého člověka. Zvolené téma diplomové práce vyrovnávání se se ztrátou souvisí s oborem andragogika (vědní a studijní obor). Jedná se o výzkumné šetření, které se týká vztahu dospělého jedince k životním problémům. Jedním ze způsobů řešení této krize je další vzdělávání. Dospělý jedinec, který se setká se ztrátou, musí vzniklou situaci řešit, být aktivní, rozvíjet svůj potenciál, získávat nové informace a podněty, vzdělávat se, učit se novým dovednostem a v případě potřeby vyhledat poradenskou pomoc. Důvodem výběru uvedeného tématu je aktuálnost problematiky, neboť ztráta, ať již v zaměstnání nebo v životě, potká každého člověka, stejně tak jako se s ní v různých podobách setkala i autorka práce. Dosavadní studie jsou ve větší míře zaměřeny na jedince po ukončení studia a na osoby v předdůchodovém věku. Proto budou cílem vlastního šetření, (jakým způsobem se jedinci vyrovnávají se ztrátou zaměstnání a ztrátou v životě), osoby starší, ve věkové skupině 30-44 let (období zralé dospělosti) a ve věkové skupině 45-60 let (etapa pozdní dospělosti). Zároveň tyto věkové kategorie zahrnují skupiny osob, které v současnosti nejčastěji hledají práci.

Teoretická část bude rozdělena do tří základních částí. V první kapitole budou nejprve uvedeny některé definice jednotlivých pojmů, které souvisí se ztrátou práce i v životě. Další část bude obecně zaměřena na ztrátu a bude shrnuto, v jaké podobě je možné se s ní setkat. Následně bude věnována pozornost ztrátě zaměstnání. Budou zde uvedeny podrobnější údaje o práci a jejím významu pro člověka, budou charakterizovány věkové kategorie v pracovním procesu, shrnuty základní druhy nezaměstnanosti a pro zvolené téma nejdůležitější vliv nezaměstnanosti na psychiku člověka a důsledky nezaměstnanosti. Závěrem budou uvedeny některé výsledky výzkumných studií, pro možné srovnání s dosaženými výsledky v empirické části. Jedním z dalších závažných okamžiků je ztráta v životě. Tato část bude zaměřena

na ztrátu blízké osoby. Budou uvedeny symptomy procesu truchlení, jednotlivé fáze a rizikové faktory, které komplikují vyrovnání se ztrátou. V první kapitole budou shrnuty nejprve obecné znalosti o daném problému a postupně se bude přecházet k jednotlivým dopadům nezaměstnanosti a ztráty blízkého člověka na vlastní život každého jedince. Tyto dopady jsou důležité pro empirickou část pro zjištění, jak se s nimi lidé vyrovnávají. Druhá kapitola bude věnována problematice stresu a zdravotních rizik, která z něho vyplývají, neboť stres se ztrátou souvisí a může mít pro člověka vážné zdravotní následky. Ve třetí kapitole budou uvedeny způsoby a strategie, s jakými je možné se se ztrátou zaměstnání a v životě (blízké osoby) vyrovnat. Nejčastěji uvedenými autory teoretické části budou Buchtová B., Vágnerová M., Mareš P., Špaténková N. a Taročková T.

V praktické části bude řešena hlavní výzkumná otázka, jakým způsobem se vyrovnávají se ztrátami (v zaměstnání a v životě) dvě skupiny osob, a to ve věku 30-44 let a 45-60 let.

Výzkumné šetření bude kombinované, bude provedeno na základě kvantitativních a kvalitativních metod, (dotazníky a rozhovory). Vzhledem k vysoké citlivosti tématu bude výběr respondentů zaměřen pouze na osoby příbuzné, přátele a známé a dále na jejich známé. Respondentům budou rozeslány dva druhy dotazníků týkající se vyrovnání se ztrátou zaměstnání a blízké osoby.

Očekávaným přínosem práce bude zjištění, jak se chovají lidé v souvislosti s vyrovnáním se ztrátami. Z praktického hlediska mohou být získané výsledky podkladem pro úřady práce, které by mohly aktivně nabízet pomoc nezaměstnaným, také pro lékaře, kteří by mohli v případě těchto ztrát nabízet poradenskou pomoc, aby předešli zdravotním problémům. Současně by získané výsledky mohly být využity i agenturami, které poskytují rekvalifikační kurzy nebo umožňují další vzdělávání. Uvedený přínos pro praxi bude současně i přínosem pro obor andragogika.

1 ZTRÁTA PRÁCE A ZTRÁTA V ŽIVOTĚ

Kapitola se zabývá nejdůležitějšími ztrátami lidského života a to ztrátou zaměstnání a ztrátou v životě s hlavním zaměřením na ztrátu blízké osoby. Zahrnuje definice základních pojmů a obecně se zabývá ztrátou. Detailně je v podkapitolách zpracován význam práce pro člověka a její ztráty. Závěrečná část první kapitoly je zaměřena na další ztrátu v životě a to blízké osoby. V první kapitole jsou shrnuty základní znalosti, které jsou potřebné pro porozumění tématu a základní orientaci ve zkoumané problematice.

Nejprve je nutné si ujasnit definice jednotlivých pojmů, které v souvislosti s daným tématem budou používány.

1.1 Definice pojmů

Nejčastěji používaný pojem v diplomové práci je slovo ztráta. Existuje velké množství typů ztrát a také pojmů, které se ztrátou souvisí.

- **Ztráta** je obecně definována jako náročná životní situace, která je charakterizována dlouhodobým, ale především nezvratným odloučením od významného objektu nebo funkce. Emocionální vazba jedince ke ztracenému objektu, kterým je člověk, předmět nebo činnost, má rozhodující význam pro prožívání události jako životní ztráty.¹

Čím více je člověk spokojen ve svém zaměstnání a čím více času své práci věnuje, tím hůře snáší její ztrátu. Podobně to platí i v případě ztráty blízkého člověka. Jestliže jedinec žije v symbiotickém vztahu s blízkým člověkem, tím hůře se s jeho ztrátou vyrovnává.

V souvislosti se ztrátou jsou v diplomové práci použity další pojmy: práce, klíčové kompetence, kvalifikace, nezaměstnaní a nezaměstnanost.

- **Práce** je definována jako způsob, pomocí kterého člověk, jako prvek přírodního systému a také jediný tvůrce kultury, vnucuje svou vůli

¹ ŠPATÉNKOVÁ, N. *Ztráty a nálezy. Prožívání a zvládnutí signifikantní ztráty*. [online]. © 2008 [cit. 2015-12-10]. Dostupné z: https://www.litomysl.cz/?lang=cz&co=konference_soc_pece&akce=prezentace&rok=2008

(individuální či kolektivní) části okolní přírody, tedy původně plně přírodním strukturám a procesům.²

Častěji je ale využívána definice, ve které se práce definuje jako zaměstnání,

- Práce je **zaměstnání**, které spočívá v práci na základě smlouvy, ve které je zahrnut i nárok na materiální odměnu.³

Práce má pro život člověka velký význam, nejen ekonomický, kdy ho zajišťuje po stránce finanční, ale i sociologický, kdy jedinci umožňuje seberealizaci i kontakt s lidmi, být součástí určitého společenství. V průběhu života člověka se však může stát, že je propuštěn, ztratí práci a stává se tak nezaměstnaným.

- **Ztráta práce** je člověkem vnímána jako životní událost, ve které je jedinec nedobrovolně zbaven placené práce. Pokud nedojde k okamžitému nástupu do jiného zaměstnání, dochází k období nezaměstnanosti. Ztráta práce je událost, zatímco nezaměstnanost je označována jako stav.⁴

Ztráta práce je na žebříčku nejhorších situací v životě člověka zařazována na třetí místo. Vyrovnat se s touto ztrátou je velmi individuální záležitost, ke které člověk potřebuje silnou „vnitřní sílu“.

Pro udržení práce a zabránění ztráty zaměstnání je důležité osvojování klíčových kompetencí a získání odpovídající kvalifikace.

- **Klíčové kompetence** jsou soubory předpokládaných schopností, vědomostí, dovedností, postojů a hodnot, které jsou důležité pro osobní rozvoj a pro uplatnění každého jedince. Reprezentují cílové stavy, ke kterým by mělo směřovat společně veškeré vzdělávání. Jedná se o univerzálně využitelné soubory výstupů, které jsou činnostně zaměřené a prakticky orientované, které se vzájemně doplňují a propojují. Proces jejich osvojování je složitý a dlouhodobý.⁵

Existuje i další podobná definice.

- Klíčové kompetence jsou podobně definovány jako soubor žádoucích znalostí, zkušeností, dovedností a vlastností, které je možné pozorovat přímo, protože se projevují v lidském chování. Pro úspěch ve

² BUCHTOVÁ, B., et al. *Nezaměstnanost*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 11. ISBN 978-80-247-4282-3.

³ MATOUŠEK, O., et al. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. 2. vyd. Praha: Portál, 2005, s. 78. ISBN 978-80-7367-818-0.

⁴ BUCHTOVÁ, B., et al. *Nezaměstnanost*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 104. ISBN 978-80-247-4282-3.

⁵ PRŮCHA, J. a J. VETEŠKA. *Andragogický slovník*. 2. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 167. ISBN 978-80-247-4748-4.

výběrovém řízení je zvláště důležitá schopnost argumentace a zvládnání námitek, orientace na očekávání a potřeby (zákaznická orientace), proaktivitu a flexibilitu.⁶

Tato definice je v souladu s předchozí, ale navíc je ještě rozšířena o vymezení dalších klíčových kompetencí, které jsou nutné pro úspěšné absolvování přijímacího pohovoru.

K získání nového pracovního místa přispívají odpovídající kvalifikace.

- **Kvalifikace** je formálním výstupem procesu hodnocení a uznání, který jedinec obdrží v případě, že kompetenční orgán dospěje k závěru, že bylo dosaženo studijních výsledků, které odpovídají daným standardům. Je patrné, že kvalifikace má souvislost s odbornou profesní přípravou, neboť se jedná o osvojenou soustavu schopností, vědomostí, dovedností, postojů a pracovních návyků, nutných pro získání oficiální způsobilosti k výkonu určité činnosti.⁷

Získávat další kvalifikace, rozvíjet své kompetence a své schopnosti by měl člověk po celou dobu života, aby byl schopen přizpůsobit se měnícím se podmínkám na trhu práce a nepostihla ho nezaměstnanost.

Nezaměstnanost je definována:

- Jako stav, kdy člověk, který je schopný práce, práci také aktivně hledá, ale není schopen ji najít.⁸

Na této formulaci je založena charakteristika pojmu **nezaměstnaní lidé**.

- Jedná se o osoby, které nemají placené zaměstnání, hledají si práci a zaměstnání chtějí, proto jsou schopni a ochotni (věk, zdravotní stav, osobní situace) do pracovního procesu ihned nastoupit, ale jsou přes veškeré úsilí nezaměstnaní (snaha je přiměřená, ale nenalézají adekvátní zaměstnání).⁹

S nezaměstnaností je vždy spojena určitá míra stresu. Stres doprovází nezaměstnaného v období, kdy je bez práce. Objevuje se ale také v souvislosti se ztrátou blízké osoby.

⁶ HRONÍK, F., et al. *Jak najít zaměstnání*. 2. vyd. Brno: Motiv Press, 2015, s. 31. ISBN 978-80-87981-13-9.

⁷ PRŮCHA, J. a J. VETEŠKA. *Andragogický slovník*. 2. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 152-154. ISBN 978-80-247-4748-4.

⁸ BUCHTOVÁ, B., et al. *Nezaměstnanost*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 103. ISBN 978-80-247-4282-3.

⁹ MAREŠ, P. *Nezaměstnanost jako sociální problém*. 3. vyd. Praha: SLON, 2002, s. 16. ISBN 80-864-2908-3.

- **Stres** je negativní emocionální zážitek, který je provázen souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn. Změny jsou zaměřené na změnu situace, která člověka ohrožuje, nebo aby se přizpůsobil tomu, co nelze změnit.¹⁰ Obecně lze říci, že stresem se rozumí soubor reakcí organismu na vnitřní nebo vnější změny, které narušují normální „klidový“ chod funkcí organismu nebo dokonce ohrožují jeho existenci. Stres může být také definován, jako celková neurohumorální obranná reakce organismu na velmi silný podnět, tzv. stresor.¹¹

Z lékařského hlediska je v současnosti stres považován za nejdůležitější faktor pro vznik nemocí u člověka. Zabývání se negativními myšlenkami, stresování sebe sama, jestliže přesáhne únosnou míru, vede ke vzniku nádorových onemocnění v období 6-8 let po nadměrném stresu.

Přirozeným způsobem, který člověk používá, aby se vypořádal se stresem, je **vyrovnávací strategie (coping)**.

- Jedná se o způsob a formu chování, pomocí kterého se přizpůsobuje nárokům života. Zvládací postupy jsou odvozeny od základních reakcí na zátěž ve smyslu útoku, útěku a ochromení. Osoby si je uvědomují více či méně a více či méně je možné je změnit. Mohu být maladaptivní nebo adaptivní odpovědí na vzniklou situaci.¹²

Stres se velmi často objevuje při náročných životních situacích, během kterých se osoby nalézají v krizi.

- **Krize** je důsledkem střetu s překážkou, kterou nejsou lidé schopni vyřešit prostřednictvím vlastních sil, pomocí blízkých osob, vlastními vyrovnávacími strategiemi v přijatelném čase a způsobem, který obvykle používají.¹³

Definice pojmů, které jsou v této části uvedeny, jsou většinou nejčastěji užívány a jejich znalost je nutná pro pochopení obsahu a orientaci v textu diplomové práce. Nebyl kladen důraz na získání co největšího počtu definic k jednomu pojmu, protože řada autorů s drobnými úpravami používá a cituje téměř stejný popis pro daný pojem.

Po definování hlavních pojmů bude další část zaměřena na ztrátu v obecné rovině. Nejprve bude uvedeno, s jakými typy ztrát se člověk může setkat.

¹⁰ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 170. ISBN 978-80-7367-568-4.

¹¹ BUCHTOVÁ, B., et al. *Nezaměstnanost*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 109. ISBN 978-80-247-4282-3.

¹² VODÁČKOVÁ, D., et al. *Krizová intervence*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012, s. 46. ISBN 978-80-262-0212-7.

¹³ VODÁČKOVÁ, D., et al. *Krizová intervence*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012, s. 29. ISBN 978-80-262-0212-7.

1.2 Ztráta

Každý den se člověk setkává s různými typy ztrát. Může jít o naprosto banální ztráty, které si ani neuvědomuje, neboť mohou způsobit jen malou nepříjemnost a ve většině případů nejsou pro jeho osud rozhodující nebo fatální. Jiné ztráty naopak člověka ovlivňují dlouhou dobu a jsou zdrojem krize. Někdy si je člověk nese s sebou i po celý zbytek života.

Existují dva základní druhy ztráty. Jedná se o ztrátu **něčeho** (pracovního místa, peněz, klíčů apod.) nebo ztrátu **někoho** (blízké osoby v důsledku rozvodu, rozchodu nebo smrti).¹⁴ Obě kategorie mohou působit samostatně nebo se mohou navzájem ovlivňovat. Jedna ztráta tak může vyvolat ztrátu další ve stejné kategorii nebo i v druhé.

Jakého charakteru je ztráta, pomáhá určit **typologie ztrát**. Usnadňuje tak orientaci v dané problematice.

Nejčastější ztrátou je **ztráta materiální**, která zahrnuje ztrátu materiálního objektu nebo známého prostředí, ke kterému má jedinec významný vztah.¹⁵ Materiální ztráty jsou často prvními, které si člověk v životě uvědomuje, a jsou snadno nahraditelné.¹⁶ Jak se s nimi vyrovná je určující pro vyrovnávání se ztrátou v životě. Druhou skupinu, která se objevuje v životě člověka většinou méně, ale za to je bezesporu významnější tvoří **vztahové ztráty**. Dochází při nich k ukončení možnosti komunikace a kontaktu s určitou osobou a také k znemožnění dalších společných zážitků (např. z důvodu úmrtí či rozvodu).¹⁷ Tato ztráta může být částečná nebo úplná. Dále je rozlišována vztahová ztráta dočasná nebo trvalá. Za nejintenzivnější vztahovou ztrátu je považována ztráta milované osoby.¹⁸ **Intrapsychické ztráty** jsou ztráty, které nejsou „viditelné“.¹⁹ Tento typ ztráty není vždy plně uvědomovaný, často souvisí s vnějšími událostmi, které jsou prožívány jako vnitřní zkušenost. Jedná se o skryté životní

¹⁴ ŠPATÉNKOVÁ, N. *Ztráty a nálezy. Prožívání a zvládání signifikantní ztráty*. [online]. © 2008 [cit. 2015-12-10]. Dostupné z:

https://www.litomysl.cz/?lang=cz&co=konference_soc_pece&akce=prezentace&rok=2008

¹⁵ ŠPATÉNKOVÁ, N. *Ztráty a nálezy. Prožívání a zvládání signifikantní ztráty*. [online]. © 2008 [cit. 2015-12-10]. Dostupné z:

https://www.litomysl.cz/?lang=cz&co=konference_soc_pece&akce=prezentace&rok=2008

¹⁶ TAROČKOVÁ, T. *Životné straty a smútenie*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2005, s. 15-16. ISBN 80-223-1931-7.

¹⁷ ŠPATÉNKOVÁ, N. *Ztráty a nálezy. Prožívání a zvládání signifikantní ztráty*. [online]. © 2008 [cit. 2015-12-10]. Dostupné z:

https://www.litomysl.cz/?lang=cz&co=konference_soc_pece&akce=prezentace&rok=2008

¹⁸ TAROČKOVÁ, T. *Životné straty a smútenie*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2005, s. 16. ISBN 80-223-1931-7.

¹⁹ ŠPATÉNKOVÁ, N. *Ztráty a nálezy. Prožívání a zvládání signifikantní ztráty*. [online].

© 2008 [cit. 2015-12-10]. Dostupné z:

https://www.litomysl.cz/?lang=cz&co=konference_soc_pece&akce=prezentace&rok=2008

události, se kterými se musí lidé vypořádat bez podpory druhých osob.²⁰ **Funkcionální ztráty** zahrnují ztráty tělesných funkcí (pohybové, neurologické, systémové), způsobené např. úrazem, onemocněním nebo involučními procesy ve stáří.²¹ Z hlediska ztráty zaměstnání jsou významné **rolové ztráty**. Zahrnují ztrátu sociálních rolí nebo místa v sociální síti, např. ztráta zaměstnání (nezaměstnanost), odchod do důchodu, změna pracovního zařazení, sňatek, rozvod apod.²² Tato ztráta je spojována s pocitem dezorientace, neboť chování osob je determinované rolemi.²³ **Systémové ztráty** postihují celý systém, může to být např. odchod z rodiny či ztráta některého člena, firemní změny a ztráty.²⁴

Z uvedené typologie je patrné, že ztráta zaměstnání i ztráta blízké osoby je součástí velkého množství běžně se vyskytujících ztrát. V případě ztráty zaměstnání lze hovořit o materiální ztrátě a ztrátě rolové. Ztráta blízké osoby patří současně mezi ztráty vztahové, ale i systémové. Následně mohou vzniknout i materiální ztráty (např. stěhování do menšího bytu z důvodu špatné finanční situace). Z toho jasně vyplývá, že člověk stížený ztrátou strádá ve více oblastech života, než je na první pohled zřejmé.

Ztráty je možné dále dělit podle celé řady dalších hledisek. Lze je dělit podle časového hlediska na ztráty **časově přiměřené** (v důsledku obvyklé, normální životní posloupnosti) nebo **časově nepřiměřené** (smrt dítěte, ovdovění v mladém věku, předčasný odchod do důchodu).²⁵ Všechny ztráty mohou být **aktuální**, staly se v tomto okamžiku a přišly naprosto nečekaně nebo jsou **anticipované** (očekávané delší dobu) např. očekávání bankrotu. Podle skutečnosti, kde vznikají, je můžeme dělit i na **vnější** (např. vyhoření domu) nebo **vnitřní** (ztráta naděje, očekávání, ztráta důvěry apod.). Dále mohou být **uvědomované** (dotýčný si je jich vědom) nebo **neuvědomované**,

²⁰ TAROČKOVÁ, T. *Životné straty a smútenie*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2005, s. 16. ISBN 80-223-1931-7.

²¹ ŠPATÉNKOVÁ, N. *Ztráty a nálezy. Prožívání a zvládání významných ztrát*. [online].

© 2008 [cit. 2015-12-10]. Dostupné z:

https://www.litomysl.cz/?lang=cz&co=konference_soc_pece&akce=prezentace&rok=2008

²² ŠPATÉNKOVÁ, N. *Ztráty a nálezy. Prožívání a zvládání významných ztrát*. [online].

© 2008 [cit. 2015-12-10]. Dostupné z:

https://www.litomysl.cz/?lang=cz&co=konference_soc_pece&akce=prezentace&rok=2008

²³ TAROČKOVÁ, T. *Životné straty a smútenie*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2005, s. 17.

ISBN 80-223-1931-7.

²⁴ ŠPATÉNKOVÁ, N. *Ztráty a nálezy. Prožívání a zvládání významných ztrát*. [online].

© 2008 [cit. 2015-12-10]. Dostupné z:

https://www.litomysl.cz/?lang=cz&co=konference_soc_pece&akce=prezentace&rok=2008

²⁵ TAROČKOVÁ, T. *Životné straty a smútenie*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2005, s. 15.

ISBN 80-223-1931-7.

kteře nejsou zpracované, nebo otruchlené a jsou zdrojem úzkosti a problémů ve vytváření vztahů k novým objektům.²⁶

Ztrátu zaměstnání může jedinec očekávat, anticipovat (např. snižování počtu osob ve firmě), nebo ho může zastihnout zcela nepřipraveného (aktuální ztráta) a bude se s ní pravděpodobně obtížněji vyrovnávat. V případě ztráty blízkého člověka, dochází k situacím, kdy lze ztrátu předpokládat (např. v případě dlouhodobé nemoci), jindy nastane zcela náhodně (např. v důsledku katastrofy, nehody). Ztráta blízké osoby je ztráta vnější, na jejím základě může být vyvolána i ztráta vnitřní (radost ze života). V souvislosti se ztrátou zaměstnání (vnější ztráta), se mohou také objevit ztráty vnitřní (např. rezignace na získání nového zaměstnání).

Uvedená část obecně charakterizuje typy ztrát, se kterými se člověk v životě setkává a dále se zaměřuje na typologii ztrát, ze které vyplývá, že ztráta zaměstnání ani ztráta blízké osoby se neprojevují jako izolované události, ale souvisí s celou řadou dalších ztrát. Pochopení těchto vazeb a souvislostí je důležité pro praktickou část práce (dotazníky, rozhovory). V této části, bylo dále zjištěno, na základě srovnání prací Špatenkové²⁷ i Taročkové²⁸, že používají naprosto shodnou kategorizaci jednotlivých ztrát.

Ztráta ovlivňuje lidi nejen po psychické stránce, ale také i po stránce fyzické. Jednou z nejběžnějších ztrát, která má vliv na vztahy člověka, i na jeho psychický a fyzický stav, je ztráta zaměstnání. Na toto téma je detailně zaměřena následující část.

1.3 Práce a ztráta práce

Práce je nezbytnou součástí života dospělého člověka. Díky ní získává majetek, přátele, stává se součástí určité skupiny, uplatňuje svůj potenciál, realizuje se a rozvíjí se. Přijímá pozici s úkoly, za které nese zodpovědnost. Práce a činnosti, které jsou s ní spojené, by měly v ideálním případě přispívat ke spokojenému životu.

²⁶ ŠPATÉNKOVÁ, N. *Ztráty a nálezy. Prožívání a zvládání signifikantní ztráty*. [online].

© 2008 [cit. 2015-12-10]. Dostupné z:

https://www.litomysl.cz/?lang=cz&co=konference_soc_pece&akce=prezentace&rok=2008

²⁷ ŠPATÉNKOVÁ, N. *Ztráty a nálezy. Prožívání a zvládání signifikantní ztráty*. [online].

© 2008 [cit. 2015-12-10]. Dostupné z:

https://www.litomysl.cz/?lang=cz&co=konference_soc_pece&akce=prezentace&rok=2008

²⁸ TAROČKOVÁ, T. *Životné straty a smútenie*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2005, s. 17.

ISBN 80-223-1931-7.

Práce má pro člověka velký význam, přináší zaměstnaným pět zkušeností, pět prožitků, které člověk k životu potřebuje, bez ohledu na to zdali má práci rád nebo ne.

- Dochází k časovému rozdělení nebo strukturování průběhu dne.
- Poskytuje zkušenost, že dělba práce a kooperace jsou ve společnosti nutné, protože existují úkoly, které jedinec nedokáže zvládnout, a tak se stává součástí kolektivu.
- Práce obohacuje sociální zkušenosti a tím rozšiřuje lidský horizont.
- Pomocí práce je definován status a identita člověka ve společnosti.
- Zaměstnání poskytuje pravidelnou aktivitu.²⁹

Ztráta zaměstnání je proto obrovským zásahem do života člověka, je to velké trauma, se kterým se člověk musí vyrovnat. Význam práce si někdy uvědomí, až když ji ztratí. Postoj člověka k práci se vytváří již od dětského věku. Hlavní roli přitom hraje prvotní zkušenost s prací. Mezi rozhodující faktory, jestli člověk chce a bude pracovat, patří motivace a postoj k práci. Motivy k práci mohou být u jednotlivců různé a mohou mít i specifický význam.

Mezi hlavní motivy k pracovnímu procesu patří:

- peníze – hlavním cílem je spotřeba, uspokojení řady potřeb, které lze za peníze koupit,
- aktivita – práce uspokojuje potřebu smysluplné aktivity,
- seberealizace – hlavním cílem člověka je úspěch, získání žádoucí pozice, snaha dokázat a ukázat, že člověk něco umí. U některých lidí se stává práce smyslem života,
- sociální kontakt – v pracovním procesu má člověk možnost navázat kontakt a stýkat se s různými lidmi,
- samostatnost a nezávislost - pracující jedinec získává ekonomickou soběstačnost a nezávislost na společnosti, nebo rodině.³⁰

Každý člověk je jedinečný, a proto u každého převládá jiný motiv, který ho vede k práci a udržení zaměstnání. Pro některé osoby jsou na prvním místě peníze, pro jiné je to sociální kontakt s druhými lidmi a pro další je to např. možnost seberealizace. Bez ohledu na to, co je hlavním motivem, je práce pro každého člověka důležitá a to nejen z ekonomických důvodů.

²⁹ BUCHTOVÁ, B., et al. *Nezaměstnanost*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 87. ISBN 978-80-247-4282-3.

³⁰ VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 2.vyd. Praha: Portál, 2008, s. 732. ISBN 978-80-7367-414-4.

Následující část je zaměřena na možnosti osob na trhu práce. Podrobněji rozebírá věkové kritérium, které je pro zaměstnavatele jedním z klíčových při výběru zaměstnanců do pracovního procesu, ale také při jejich propouštění.

1.3.1 Lidé na trhu práce

Práce je významná pro každého člověka, a proto si ji snaží získat a udržet. Na trhu práce se setkáváme s různými skupinami lidí, které jsou ve větší míře ohroženi ztrátou zaměstnání a které se musí s těmito dopady následně vyrovnat. Jedná se o absolventy škol, ženy, muže, osoby v předdůchodovém věku, i se zdravotním omezením. Pro všechny tyto skupiny je práce důležitou součástí života a proto řeší různé problémy, které jsou spojené s udržením zaměstnání.

Jedním z kritérií, podle kterého si zaměstnavatelé vybírají své pracovníky, je **věk**. Podle posledních dostupných údajů (4. 4. 2016) počet uchazečů o zaměstnání byl v měsíci únoru 2016 ve věkových kategoriích v České republice následující:

Tabulka 1: Počet uchazečů o zaměstnání - únor 2016

20-24 let	25-29 let	30-34 let	35-39 let	40-44 let	45-49 let	50-54 let	55-59 let	60-64 let	nad 65
45693	47834	46979	56618	55716	48683	54277	63958	26878	1098

Zdroj: MPSV³¹

Z tabulky vyplývá, že nejvíce uchazečů o zaměstnání se nachází ve věkové kategorii 55-59 let. Druhou nejvýznamnější kategorií je věková hranice 35-39 let.

Mladší věkové skupiny absolventů středních a vysokých škol jsou značně znevýhodněni, když se uchází o své první zaměstnání. Zkušenosti prakticky nemají, ani základní pracovní návyky a také postrádají pracovní kontakty, které by jim usnadnily lepší orientaci na trhu práce.³²

Ve věku 20-30 let dochází k otevírání a budování kariéry. V tomto období se může stát, že se člověk vydá na dráhu, která se bude lišit od té, kterou mu předurčila škola.

³¹ MPSV. *Struktura uchazečů o zaměstnání k 29. únoru 2016*. [online]. © 2002-2015 [cit. 2016-04-04]. Dostupné z: <http://portal.mpsv.cz/sz/stat/nz/mes>

³² BUCHTOVÁ, B., et al. *Nezaměstnanost*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 82. ISBN 978-80-247-4282-3.

Základní výhody v této věkové kategorii jsou:

- otevřenost novému a schopnost učit se,
- mladistvé nadšení a energie,
- nezatíženost stereotypy.

Nevýhodou je menší zkušenost či zacílenost, kterou je dobré vykompenzovat výhodami.³³

V rané dospělosti si mladý člověk ze svých studií odnáší získanou kvalifikaci a také disponuje určitými kompetencemi.

Při nástupu do zaměstnání se setkává s významnými změnami. Dochází ke **změně ve vnímání své hodnoty a svého postavení**. Výkon není poměřován se symbolickým ohodnocením, ale jedná se o odměnu za skutečnou práci. Další **změnou je vnímání vlastní pozice ve skupině**. Absolvent je vnímán jako začátečník a jeho pozice je v pracovní skupině slabá. Reakcí často bývá tlak na zviditelnění se. Také dochází ke **změně životního rytmu** a to k pravidelnému časovému a energetickému výdeji a na straně druhé také úbytku volného času. U některých lidí se mění i biorytmy, což často způsobuje výraznější pocity únavy.³⁴ Nástup do zaměstnání není pro absolventy škol většinou takový, jak si představovali. Problémem není jen se přizpůsobit pracovnímu procesu, ale i získat zaměstnání, neboť zaměstnavatelé jsou většinou k pracovním dovednostem absolventů skeptičtí.

V této souvislosti zde není uveden problém, který se vyskytuje u některých mladších zaměstnanců ve věku, který přesahuje i 30 let. Přicházejí do zaměstnání lidé, kteří nechtějí příliš pracovat, spíše by raději řídili, pokud vykonávají nějakou práci, tak to musí být co nejrychleji, aby mohli o to rychleji odejít domů. Necítí zodpovědnost za práci, kterou mají udělat, ale zaměřují se směrem, kde získat co nejrychleji co nejvíce finančních prostředků. Samozřejmě, že toto nelze generalizovat na všechny mladší zaměstnance, ale tato situace je čím dál tím častější.

Další skupinu tvoří lidé, kteří již mají zkušenost se zaměstnáním, během kterého získali určité pracovní návyky.

Ve věku 30-45 let mohou lidé přehodnocovat svoji dosavadní kariéru a vydat se i jiným směrem. Zkušenost z dosavadní kariéry se hodí. Ať již člověk pokračuje v dosavadní kariéře u nového zaměstnavatele, nebo ve zcela jiném zaměstnání, má tyto přednosti:

³³ HRONÍK, F., et al. *Jak najít zaměstnání*. 2. vyd. Brno: Motiv Press, 2015, s. 7. ISBN 978-80-87981-13-9.

³⁴ FARKOVÁ M. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 2. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008, s. 197-198. ISBN 978-808-6723-648.

- zkušenost a schopnost říci, co se mu povedlo a ví, na čem může stavět,
- dokáže rozlišovat mezi tím, co je důležité a nedůležité, má jasno v životě a ví, co chce,
- dokáže skloubit svoji energii a zacílenost.³⁵

Ve věku 45-55 let je nutné přestat uvažovat o věku jako o handicapu. Pokud tímto způsobem člověk smýšlí, chová se tak i navenek. Ostatní lidé pak pozorují, že něco není úplně v pořádku a vysvětlí si to právě věkem. Proto je nezbytné vnímat svůj věk jako výhodu. Jedná se o věk souvislostí, kdy lidé jsou za vrcholem svých fyzických a psychických sil, ale nižší výkonost je nahrazována zkušenostmi. Síly jsou efektivněji vynaloženy a jsou produktivní.

Výhody jsou:

- zkušenosti pracovní a životní, umožňující vnímání různých souvislostí a nadhled,
- ideální předpoklady pro věnování se práci (malý počet závazků jinde),
- podle biologických a psychologických charakteristik se stále jedná o produktivní věk.³⁶

Pro zaměstnavatele jsou, spíše než mladí lidé, ještě horší "investiční" osoby starší v předdůchodovém věku. Tento fakt často způsobuje u znovu zaměstnaných starších lidí pocity neuspokojení a nevyužití. Následně dochází k uzavření se do své práce a pocitů sebelítosti. Stávají se úzkostlivě opatrní, hlídají si a promýšlejí, jak se budou chovat, pokud je to možné, pokouší se nevytvářet situace, které by mohly být podnětem k jejich negativnímu hodnocení okolím. Minimalizací rizika, ale dochází ke zmenšování jejich pracovní kreativity během jejich pracovního zapojení. Celková aktivita je defenzivní, je především "ochranou" proti ztrátě získané práce.³⁷

Nevýhody, které k tomuto věku patří, jsou menší schopnost se přizpůsobit a naučit se něco nového.³⁸ Výhody i nevýhody jsou shrnuty v následující tabulce.

³⁵ HRONÍK, F., et al. *Jak najít zaměstnání*. 2. vyd. Brno: Motiv Press, 2015, s. 7-8. ISBN 978-80-87981-13-9.

³⁶ HRONÍK, F., et al. *Jak najít zaměstnání*. 2. vyd. Brno: Motiv Press, 2015, s. 8. ISBN 978-80-87981-13-9.

³⁷ BUCHTOVÁ, B., et al. *Nezaměstnanost*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 85. ISBN 978-80-247-4282-3.

³⁸ HRONÍK, F., et al. *Jak najít zaměstnání*. 2. vyd. Brno: Motiv Press, 2015, s. 8. ISBN 978-80-87981-13-9.

Tabulka 2: Věkové kategorie

Věk	Pozitiva	Negativa
20-30 let	Otevírání a budování kariéry. Výběr profese i bez ohledu na předchozí studium. Kompetence a kvalifikace. Otevřenost novému a schopnost učit se. Mladistvé nadšení a energie. Nezatíženost stereotypy.	Téměř žádné zkušenosti, pracovní návyky, kontakty. Menší zkušenost/zacílenost. Změny (vnímání své hodnoty a postavení, vlastní pozice ve skupině, životního rytmu). Realita odlišná od původní představy. Větší náročnost při získání zaměstnání. Zaměstnavatelé skeptičtí k pracovním dovednostem.
30-45 let	Kariéra – přehodnocuje, pokračuje stávající/změna. Zkušenosti – využití i v jiném zaměstnání, ví, co se povedlo, na čem stavět, rozlišuje důležité/nedůležité, má jasno v životě, ví, co chce. Skloubení energie a zacílenosti.	Někteří jedinci chtějí jen řídit, nechťejí tolik pracovat, necítí zodpovědnost za svěřené úkoly (chtějí více peněz s minimální námahou).
45-55let	Nižší výkonost kompenzována zkušenostmi. Efektivní vynaložení sil- produktivita. Zkušenosti-pracovní a životní, vnímání souvislostí, nadhled. Malý počet závazků jinde. Produktivní věk (z psychologického a biologického hlediska).	Věk. Za vrcholem psychických a fyzických sil. Nižší výkonost. Horší investice pro zaměstnavatele než absolventi. Pocity neuspokojení a nevyužití. Uzavření se do své práce, pocity sebelítosti, úzkostlivě opatrní. Promýšlejí, jak se chovat- vyhnout se situacím s negativním hodnocením. Minimalizace rizik-snížení pracovní kreativity. Defenzivní aktivita-ochrana před ztrátou práce. Snížení schopnosti přizpůsobit se a učit se.

Zdroj: autorka práce³⁹

³⁹ zpracováno podle:

BUCHTOVÁ, B., et al. *Nezaměstnanost*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4282-3.,
HRONÍK, F., et al. *Jak najít zaměstnání*. 2. vyd. Brno: Motiv Press, 2015. ISBN 978-80-87981-13-9.,
FARKOVÁ M. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 2. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. ISBN 978-808-6723-648.

Zaměstnavatelé si nevybírají zaměstnance pouze podle věku, ale rozhodují se i na základě **pohlaví**. Zde stále převládá preference mužů před ženami.

Zaměstnavatelé upřednostňují mužskou pracovní sílu z důvodu větší územní mobility a nezatíženosti starostmi o domácnost. Většinou nevytváří pracovní pozice se zkrácenou pracovní dobou, ale upřednostňují vícesměnné provozy. Celodenní nadměrná zaměstnanost žen přináší řadu problémů. Matky s malými dětmi často narušují plynulost pracovního procesu, v důsledku častých absencí. Tím dochází k jejich negativnímu hodnocení a snižující se ochotě je zaměstnávat. Ekonomicky jsou tak ohroženy rodiny, které jsou neúplné.⁴⁰

Problém se získáním zaměstnání mají i jedinci s **handicapem**. Zaměstnavatelé si je nevybírají, neboť často trpí předsudky, že by práci nezvládli tak jako zdravé osoby. Jindy z důvodu, že objekt není bezbariérový a museli by vynaložit na jeho přestavbu nemalé investice, kterými bohužel nedisponují.

Čím dál tím menší šanci se uplatnit na pracovním trhu mají lidé se zdravotním postižením v důsledku stále většího důrazu na produktivitu práce a výkon. Často se ocitají v bezvýchodné životní situaci, která pro členy rodiny znamená starost o postiženého rodinného příslušníka.

Nejpočetnější skupinu dlouhodobě nezaměstnaných tvoří **nekvalifikovaní** pracovníci, jejichž součástí jsou i absolventi základních škol. Jedná se o mladé lidi, kteří jsou těžko vzdělavatelní, často s nevhodnými předpoklady a s nevelkým zájmem o zaměstnání. Do této skupiny patří lidé se společensky nežádoucím **deviantním chováním** například alkoholici, recidivisté, lidé, kteří byli propuštěni z nápravných zařízení atd. Z větší části jsou to lidé se specifickými charakteristikami individuálního a rodinného života.⁴¹

S vyšší účastí na dalším vzdělání souvisí **vysoká kvalifikace**. Pracovníci ve vedoucích pozicích se více zaměřují, na rozdíl od řadových zaměstnanců, na hodnoty jako je zájmová činnost, osobní nasazení, samostatnost, vliv, mít možnost rozhodovat, prosadit se a možnost další kariéry. Realizují se v zaměstnání, což se odráží i v ochotě k dalšímu vzdělávání.⁴²

Zaměstnavatelé si své zaměstnance vybírají podle uvedených kritérií, ale také je zohledňují v případě nutnosti propouštění např. při snižování zaměstnanců ve firmě z důvodu nedostatku finančních prostředků.

⁴⁰BUCHTOVÁ, B., et al. *Nezaměstnanost*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 86-88. ISBN 978-80-247-4282-3.

⁴¹BUCHTOVÁ, B., et al. *Nezaměstnanost*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 90. ISBN 978-80-247-4282-3.

⁴²BENEŠ, M. *Andragogika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 122. ISBN 978-80-247-2580-2.

Trh práce se neustále mění a to i v důsledku celospolečenských změn. Pro uplatnění na trhu je důležité si během života osvojit **klíčové kompetence**, které usnadní nejen práci získat, ale také si ji v důsledku vyšší atraktivity pro zaměstnavatele i udržet.

Z výše uvedeného vyplývá, že u různých skupin osob, které se pohybují na trhu práce, jsou rozdílné šance na získání a udržení zaměstnání. Na základě údajů týkajících se kritéria věku a množství dostupných studií, které se nejčastěji zaměřují na osoby ve věku 20-30 let a na osoby v předdůchodovém věku, se ukázalo, že zvolené **skupiny osob ve věku 30-44 let a 45-60 let**, většinou nebyly srovnávány nebo je srovnání v těchto věkových kategoriích méně obvyklé. Zároveň obě zvolené kategorie zahrnují v současnosti největší množství uchazečů o zaměstnání v České republice.

Je tedy patrné, že neodmyslitelnou součástí života každého jedince je práce. Význam práce spočívá v profesní roli člověka, která je součástí identity a je i faktorem, který ovlivňuje jeho sociální hodnocení, neboť na základě profesní role jej posuzují ostatní lidé.⁴³ Od významu práce pro člověka se následně odvíjí i způsob, jakým je prožívána její ztráta.

1.3.2 Ztráta práce

Ztráta práce není událostí, kterou by lidé obvykle vítali s radostí. V jejím důsledku dochází k vyčlenění z pracovního kolektivu a v některých případech i ze společenského života. Má dopad nejen na osobní život, ale i na psychiku člověka. V minulosti se nezaměstnanost týkala osob méně kvalifikovaných, zatímco v současnosti se ztráta práce může týkat každého, bez ohledu na vzdělání. Ohroženi jsou lidé s nižší, ale i s vyšší kvalifikací. Existuje velké množství druhů nezaměstnanosti. Mezi **základní druhy nezaměstnanosti** patří, frikční nezaměstnanost, strukturální a technologická nezaměstnanost.

Frikční nezaměstnanost – krátkodobá, dočasná, vzniká v případě, jestliže se zaměstnaný člověk dobrovolně vzdá svého místa, protože si hledá nové lepší místo.⁴⁴

⁴³ VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 2.vyd. Praha: Portál, 2008, s. 732. ISBN 978-80-7367-414-4.

⁴⁴ PÍCHOVÁ, I. *K některým aktuálním otázkám zaměstnanosti*. 1. vyd. Brno: Masarykova Univerzita, 1995, s. 20. ISBN 80-210-0906-3.

Naproti tomu Mareš⁴⁵ tento druh nezaměstnanosti označuje jako stav, kdy se jedinci nacházejí mezi dvěma zaměstnáními.

Osoby, které mění zaměstnání z důvodu nízké mzdy, většinou disponují vyšší kvalifikací, během své kariéry získaly velké množství kontaktů nebo již předem vědí, na které místo nastoupí. Není pro ně obtížné získat nové zaměstnání a ve většině případů nejsou ohroženi dlouhodobou nezaměstnaností.

Strukturální a technologická nezaměstnanost souvisí s rozvojem nových technologických postupů. V institucích, o jejichž výrobky již není zájem nebo jejich technologie výroby je zastaralá, jsou nezaměstnaní v důsledku ukončení činnosti podniku. Takoví pracovníci mají problém sehnat zaměstnání, protože požadavky zaměstnavatelů jsou na jiné technologické i technické úrovni.⁴⁶ Zde je patrný rozdíl mezi získanou kvalifikací pracovníků a kvalifikací, která je požadovaná pro získání nového zaměstnání. Tato skupina osob je ohrožena dlouhodobou nezaměstnaností. Řešením je doplnění vzdělání nebo rekvalifikace, které umožní lepší pozici pro získání nového zaměstnání. Většinou jsou touto nezaměstnaností ohroženy starší osoby.

Vedle těchto základních druhů nezaměstnanosti je možné se setkat ještě s dalšími druhy, které např. odráží stav na trhu práce nebo jsou vytvářeny samotnými jedinci.

Cyklická nezaměstnanost – vzniká na základě nedostatečné poptávky po práci vzhledem k nabídce a závisí na recesi v hospodářském cyklu. Jestliže se cyklická nezaměstnanost stále opakuje v závislosti na střídání ročního období, jedná se o tzv. sezónní nezaměstnanost.⁴⁷ Sezónní nezaměstnanost může být vnímána jako pozitivní nebo negativní. Pozitivem je, že nezaměstnanost je pouze dočasná a s příchodem sezóny bude jedinec opět zaměstnán a není tak ohrožen dlouhodobou nezaměstnaností. Negativem je zhoršení finanční situace mimo sezónu.

Skrytá nezaměstnanost – jedinci se neregistrují na úřadech práce a pracovní místo nehledají. Dále zahrnuje osoby, které nejsou registrované, hledají pracovní místo přímo u zaměstnavatelů, nebo pomocí sítí. **Nepravá nezaměstnanost** – lidé se evidují na úřadech práce, ale pokud je jim místo nabídnuto, tak ho nepřijmou. Registrování jsou pouze proto, aby měli nárok na podporu v nezaměstnanosti, a ve většině případů pracují nelegálně. **Neúplná zaměstnanost** – pracovníci musí přijmout práci na snížený úvazek nebo akceptují práci, při které plně nevyužívají svoji kvalifikaci a své

⁴⁵ MAREŠ, P. *Nezaměstnanost jako sociální problém*. 3. vyd. Praha: SLON, 2002, s. 18. ISBN 80-864-2908-3.

⁴⁶ MAREŠ, P. *Nezaměstnanost jako sociální problém*. 3. vyd. Praha: SLON, 2002, s. 18. ISBN 80-864-2908-3.

⁴⁷ BROŽOVÁ, D. *Společenské souvislosti trhu práce*. 1. vyd. Praha: SLON, 2003, s. 88. ISBN 80-864-2916-4.

schopnosti. Jedná se o jednu z možností, kterými se společnost snaží řešit masovou nezaměstnanost. Z časového hlediska je rozlišována **krátkodobá a dlouhodobá nezaměstnanost**. Osoby, které jsou bez zaměstnání a práci nenalézají, jsou ohrožené nejen po stránce ekonomické, ale i po stránce psychické. Hrozí, že rezignují a přestanou nové zaměstnání hledat.

Dlouhodobá nezaměstnanost je určována podle toho, jak dlouho je člověk bez práce. Podle mezinárodní organizace je rozhodnou dobou 1 rok.⁴⁸ Čím je delší doba bez zaměstnání, tím se objevují větší a závažnější problémy.

Dlouhodobě nezaměstnaní ztrácí možnost růstu odborné kvalifikace, kognitivní schopnosti a motivaci.⁴⁹ Chybí tak chuť i finance, které by umožnili zlepšení situace. Pokud lidé bez zaměstnání nemají vybudované dobré zázemí, ať již rodinné nebo v podobě přátel, dostávají se deprese a beznadějí.

Naplnění a prázdnota jsou polarity života nezaměstnaného jedince, které vystupují více do popředí sebeuvědomění a sebeprožívání, čím je nezaměstnaný jedinec starší.⁵⁰ Lidé v předdůchodovém věku se obávají, že již další zaměstnání nezískají a budou muset odejít do předčasného důchodu, proto se snaží si zaměstnání udržet i když nejsou s prací spokojeni.

Průběh nezaměstnanosti má vliv na psychiku člověka. Harissonův model ukazuje, jak ovlivňuje nezaměstnanost v závislosti na čase duševní stabilitu člověka:

1. **Fáze – šok** je počáteční reakcí člověka (cca týden), při které odmítá skutečnost, že se stává nezaměstnaným.
2. **Fáze – optimizmus:** Dochází k mobilizaci nezaměstnaného, stává se aktivní, usilovně hledá novou práci a věří v budoucnost. Fáze trvá většinou tři měsíce.
3. **Fáze – pesimismus:** Na nezaměstnaného dopadá opakující se tíha neúspěchu při hledání práce, aktivita hledání práce klesá, dostávají se pocity méněcennosti, ztráta sebevědomí a úcty, přichází zničující pocity, které mohou vést až k pokusům o sebevraždu. Tato fáze trvá šest měsíců.
4. **Fáze – fatalismus:** Nezaměstnaný se subjektivně cítí lépe, vyrovnává se se situací a dochází u něho ke ztrátě zájmu o práci, dochází k růstu apatie vůči společnosti a k odmítání základních lidských a občanských hodnot. V této fázi je člověk těžko zaměstnatelný. Na rozdíl od Štrbákové⁵¹ Vágnerová⁵² označuje

⁴⁸ MAREŠ, P. *Nezaměstnanost jako sociální problém*. 3. vyd. Praha: SLON, 2002, s. 21-22. ISBN 80-864-2908-3.

⁴⁹ BUCHTOVÁ, B., et al. *Nezaměstnanost*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 104. ISBN 978-80-247-4282-3.

⁵⁰ BUCHTOVÁ, B., et al. *Nezaměstnanost*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 86. ISBN 978-80-247-4282-3.

⁵¹ ŠTRBÁKOVÁ, D. *Aké sú psychologické dopady dlhodobej nezamestnanosti*. [online]. © 2015

fázi fatalismus jako **fázi adaptace na styl života nezaměstnaného**, která je doprovázená rezignací. Na čtvrtou fázi může v některých případech ještě navazovat **5. fáze přetrvávající nedůvěry**, pokud jedinec po dlouhé době zaměstnání opět získá, pocity nejistoty, nedůvěry a podezřívavosti nezmizí snadno.

Prožívání jednotlivých fází závisí na každém člověku. Fáze šoku například nemusí být prožívána negativně, ale mohou se i dostavit pocity úlevy. U osob, které hledají práci delší dobu a nenalézají ji, obvykle dochází k depresím a frustraci. Proto je nezbytné, aby fáze pesimismu byla ukončena co nejdříve a nedošlo k další fázi fatalismu, ve které je skoro nemožné, v důsledku apatie a celkové rezignace, zaměstnání získat.

V poslední době se stává problémem i otázka tzv. překvalifikovanosti, která v této souvislosti není často dostatečně zmiňována. Vysoce kvalifikovaným lidem s praxí se stává, že nemohou získat práci, protože vedení organizace v nich spatřuje velkou konkurenci a bojí se o své vedoucí místo. Tito lidé proto musí často zapírat své znalosti, aby získali zaměstnání.

1.3.3 Důsledky nezaměstnanosti

Lidé, kteří ztratili zaměstnání, se musí vyrovnávat s důsledky nezaměstnanosti ekonomickými, psychosociálními a zdravotními. Jejich výskyt je u jednotlivých osob individuální. Jedinec se může například vyrovnávat s ekonomickými a psychosociálními důsledky, jiný nezaměstnaný například s ekonomickými a zdravotními. Jaké důsledky se objeví, je podmíněno i délkou nezaměstnanosti.

- **ekonomické důsledky**

Práce jako taková je nutná, aby člověk získal finanční i materiální prostředky k životu. Nezaměstnaný člověk, který žije jen z podpory v nezaměstnanosti nebo ze sociální podpory, má finanční potíže a výrazně se snižuje jeho životní úroveň a také úroveň celé jeho rodiny. S déletrvající nezaměstnaností se finanční úroveň ještě více snižuje, zvláště je-li na příjmu nezaměstnaného závislá větší skupina osob, z nichž některé jsou starší a jsou nemocné, fyzicky nebo mentálně postižené nebo se jedná

[cit. 2015-12-18] Dostupné z:

<http://www.zdravie.sk/clanok/47763/ake-su-psychologicke-dopady-dlhodobej-nezamestnanosti>

⁵² VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 2.vyd. Praha: Portál, 2008, s. 735.

ISBN 978-80-7367-414-4.

o těhotné ženy, ženy s malými dětmi apod.⁵³ Partner se může pokusit řešit špatnou ekonomickou situaci přesčasy v práci, nebo hledáním si druhé práce, aby se snížil nedostatek finančních prostředků, které nemohou být adekvátně vykompenzované podporou v nezaměstnanosti.

Nezaměstnaný zjišťuje, že si nemůže dovolit žít tak, jak si žijí zaměstnaní lidé z jeho sociální vrstvy, spadá na nižší úroveň a připadá si jako podřadný člověk ve společnosti. Také mladí lidé, kteří jsou nezaměstnaní, mají podobný problém. Pro mladé lidi je práce a s tím související určitý konzumní standard znakem dospělosti, mužství, a je to i znak důležitý pro navazování známostí a zakládání rodiny.⁵⁴ Z toho vyplývá, že ekonomické problémy mají vliv na vznik sociálních problémů.

- **psychosociální důsledky**

Nezaměstnaný ztrácí svoji významnou sociální roli a snižuje se jeho společenské postavení. Celkový tlak na nezaměstnaného se zvyšuje i tím, že má k němu společnost negativní postoj. Může docházet k jeho sociální izolaci nebo sociálnímu selhání a tyto sociální důsledky nakonec postihují i jeho rodinu.⁵⁵ Psychosociální důsledky mají vliv nejen na jedince a na jeho vztahy s okolím, ale i na celkové vztahy v rodině.

Důsledky nezaměstnanosti se objevují i u rodinných příslušníků. Dochází k nárůstu konfliktů, které jsou důsledkem odchodu jedince z pracovního a společenského života. U dětí nezaměstnaných narůstá počet vývojových poruch - emoční labilita a poruchy chování. Dále se zhoršuje jejich prospěch ve škole nebo podávají slabé výkony. V důsledku ztráty autority u rodičů se objevují obtíže v rodině.⁵⁶

Z toho vyplývá, že ztráta zaměstnání není izolovaným jevem, se kterým se musí vyrovnat jen jedinec, který o zaměstnání přišel. Jedná se o závažnou událost, se kterou se musí vyrovnat i blízké okolí osoby bez práce. Problémy narůstají s prodlužující se dobou nezaměstnanosti.

Nezaměstnanost také může podporovat a posilovat různé druhy sociálně patologického chování. Jestliže je člověk dlouhodobě nezaměstnaný a nemá žádnou perspektivu, může odmítnout obecně platné hodnoty a sociální normy společnosti, která mu neposkytla žádnou šanci. Dochází pak k růstu kriminality, především majetkového charakteru a násilných činů, spáchaných pod vlivem alkoholu. Největší

⁵³ VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 2.vyd. Praha: Portál, 2008, s. 735. ISBN 978-80-7367-414-4.

⁵⁴ MAREŠ, P. *Nezaměstnanost jako sociální problém*. 3. vyd. Praha: SLON, 2002, s. 85-91. ISBN 80-864-2908-3.

⁵⁵ VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 2.vyd. Praha: Portál, 2008, s. 744. ISBN 978-80-7367-414-4.

⁵⁶ FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, s. 84. ISBN 978-80-247-2480-5.

nebezpečí hrozí u mladých osob, kteří nezvládají přebytek volného času a nemožnost vlastní seberealizace a volí pak způsob života, který je spíše rizikový.⁵⁷

Ztráta práce má bezpochyby vliv na chování osob ve společnosti, týká se jejich vztahu ke společnosti a k rodinným příslušníkům. Neustálé napětí, kterému je nezaměstnaný jedinec vystaven (hlavně v případě dlouhodobé nezaměstnanosti), vede ke zdravotním problémům.

- **zdravotní důsledky**

Nezaměstnanost se může projevit i na fyzickém a duševním zdraví člověka. Výzkumy z třicátých let ukázaly úzkou spojitost mezi zhoršeným zdravotním stavem a ztrátou zaměstnání. Převážně se jednalo o stavy, které plynuly z nevyvážené stravy, např. podvýživa a další choroby. V současnosti existují názory, že fyzické zdraví u nezaměstnaných osob je ohrožováno hlavně stresem, který napadá imunitní systém a kardiovaskulární systém nezaměstnaného jedince. Mezi následné zesilující faktory patří kouření, zvýšená konzumace alkoholu, uklidňujících nebo jiných léků.⁵⁸

Ukazuje se, že ženy prožívají silněji ztrátu zaměstnání než muži. Jedním z důvodů může být například menší množství kontaktů, které by jim umožnily rychlé získání zaměstnání (ženy udržují kontakty většinou s lidmi v bezprostředním okolí, tedy s jedinci z různých profesí, muži udržují nejčastěji kontakty s lidmi ve své profesi).

U zdravotního stavu žen dochází častěji k neurotizaci. Více se vyskytuje únava, nespavost, vnitřní neklid a napětí. Výrazně větší počet zdravotních obtíží se objevuje u osob ve věkovém období od 41 do 50 let a dále pak v předdůchodovém věku.⁵⁹

Podobně jako ve třicátých letech se jedna z nejnovějších studií podrobněji zaměřuje na zdravotní stav, v souvislosti s životním stylem osob bez práce.

Na základě studie⁶⁰ bylo zjištěno, že ztráta práce negativně ovlivňuje fyzické, nejen mentální zdraví. Vědci předpokládali, že lidé, kteří nepracují a mají více času, budou sportovat, nebudou jíst jídla ve fast foodech a mohou být proto zdravější. Pravdou je, že lidé déle spí, nesportují, více kouří (v práci nemohli) sice si vaří jídla doma, ale jsou to většinou jídla nezdravá, která obsahují hodně cukru nebo tuku. Takže místo aby zhubli, tak jejich váha stoupá. Přesto existují nezaměstnaní, kterým se podařilo i při

⁵⁷ MATOUŠEK, O., et al. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. 2. vyd. Praha: Portál, 2005, s. 304-306. ISBN 978-80-7367-818-0.

⁵⁸ MAREŠ, P. *Nezaměstnanost jako sociální problém*. 3. vyd. Praha: SLON, 2002, s. 79-83. ISBN 80-864-2908-3.

⁵⁹ FARKOVÁ M. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 2. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008, s. 245. ISBN 978-808-6723-648.

⁶⁰ NATURALNEWS. *Studies find that job loss can negatively impact physical, not just mental, health*. [online]. © 2015 [cit. 2015-12-18]

Dostupné z: http://www.naturalnews.com/049776_unemployment_physical_health_mental.html

nedostatku financí si uvědomit, co je důležité pro jejich zdraví. Snaží se vařit zdravě, pěstují si zdravé plodiny, jí více zeleniny a hlavně pohybují se a cvičí. Protože cvičit nestojí žádné peníze.

Pozitivum, které tato studie přináší, je, že ve společnosti jsou i osoby, které dokáží i v období nezaměstnanosti žít zdravým životním stylem a tím snižují svá zdravotní rizika. Jejich zdraví je ale přesto vystaveno stresové zátěži, která vzniká na základě duševní nepohody.

V současnosti patří mezi nejzávažnější psychologické důsledky růstu nezaměstnanosti, převážně u mladistvých, narůstání patologických vzorců chování jako je kriminalita a stále zvyšující se brutalita při páchání trestné činnosti. Dále dochází ke zvyšování počtu drogově závislých osob, narůstá počet pokusů o sebevraždu a zvyšuje se i počet osob stížených depresí. Zvyšuje se množství léčených jedinců a dochází k rostoucímu počtu psychosomatických onemocnění. Také se zhoršuje průběh u existujících psychických poruch. U jedinců se psychologické důsledky nezaměstnanosti objevují v několika oblastech:

- snížení sebedůvěry, pocitu vlastní hodnoty a snížení důvěry k lidem,
- objevuje se deprese, fatalismus, apatie,
- narůstá sociální izolace a nezaměstnaný jedinec ztrácí schopnost řídit svůj volný čas,
- dochází k obviňování rodiny ze ztráty práce.⁶¹

Tlak, kterému jsou lidé při ztrátě zaměstnání vystaveni, nelze proto brát na lehkou váhu. Je nutné včas rozpoznat odchylky v chování, či první příznaky zdravotních problémů. Pouze tak lze zamezit závažným problémům, které mohou nastat.

Reflexe dlouhodobé nezaměstnanosti výrazně závisí na individuálních kontextech. Jedná se o:

- odolnost každého jedince vůči zátěži,
- věk,
- pohlaví (psychologický a sociální význam),
- úroveň dosažené kvalifikace (větší problémy mají nekvalifikovaní lidé – v oblasti s nižší hladinou sebeuznání, pociťují větší psychickou zátěž),
- finanční možnosti nezaměstnaného jedince – k finanční nouzi, redukci volnočasových aktivit, a nakonec k možnosti deprivace, vede, pokud je k dispozici, malý objem prostředků,

⁶¹ FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, s. 83- 84. ISBN 978-80-247-2480-5.

- smysluplnou volnočasovou aktivitu,
- opakovanou delší nezaměstnanost, délku nezaměstnanosti,
- u dlouhodobě nezaměstnaných zhoršení zdravotního stavu,
- negativní dopady způsobené opakovaným neúspěchem při hledání nového zaměstnání, ochranný vliv emoční a sociální opory.⁶²

Ztráta práce je bohužel v současnosti běžnou záležitostí. Oproti minulosti, kdy se s ní muselo vypořádat jen malé procento lidí, se s ní setkává velká část obyvatel. V důsledku neustálých změn, si žádný člověk nemůže být jistý, zda bude za týden, měsíc nebo za rok zaměstnán. Nejen důsledky, které plynou ze ztráty práce, působí negativně na člověka, ale i nejistota, ve které se v dnešní době nachází.

Ztráta zaměstnání vyvolává problémy v ekonomické, psychosociální a zdravotní oblasti. Z tohoto důvodu bude praktická část zaměřena na to, jakým způsobem se nezaměstnaní vyrovnávají s uvedenými problémy. V praktické části budou proto kladeny otázky, jakým způsobem se nezaměstnaní vyrovnali s finančními problémy, jak řešili např. sociální izolaci, jak se změnil jejich zdravotní stav.

Dále budou uvedeny výsledky některých výzkumných studií, které byly provedeny v souvislosti se ztrátou zaměstnání.

1.3.4 Výsledky výzkumných studií

V rámci vyrovnání se se ztrátou zaměstnání byla již provedena velká řada studií a šetření. Jak již bylo uvedeno, jsou zjišťovány důsledky nezaměstnanosti a jejich vyrovnání se s nimi ve třech základních směrech. V oblasti **zdravotní, ekonomické a psychosociální**.

Nejnámější studií, která se zabývala psychologickými důsledky nezaměstnanosti, byla studie v 30. letech minulého století v Marienthalu v Rakousku. V uvedené době byly dále zkoumány psychologické následky dlouhodobé nezaměstnanosti:

- úzkost a stavy nervozity,
- nedostatek odpočinku,
- nervozita a deprese, beznaděj a apatie,
- smutek a sociální izolace.⁶³

⁶² FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, s. 87. ISBN 978-80-247-2480-5.

⁶³ FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, s. 83. ISBN 978-80-247-2480-5.

V roce 1992 Buchtová zkoumala u 4500 zaměstnanců sociálně-psychologické důsledky ztráty práce. Soustředila se na:

- subjektivní prožívání ztráty práce,
- postoje pracovníků ke ztrátě,
- strategii nezaměstnaných při překonávání této situace.

Bylo zjištěno, že na ztrátu zaměstnání reagovali pracovníci 44,1 % psychickým šokem, a to více ženy 55,6 %, muži jen v 18,2 %. Nechuť a apatie k práci byla zjištěna u 17,7 % pracovníků. Obranný postoj zaujalo více mužů (27,8 %), ženy jen v 10,9 %. Jako výzvu k hledání zaměstnání tuto situaci řešili spíše muži (33,8 %) než ženy (8,7 %). 25 % pracovníků prožívalo stavy bezmocnosti, 25 % pocity strachu tísně a nejistoty. 25 % ztratilo zcela zájem o práci. 25 % se vyjadřovalo neurčitě. Nejzávažnější byla tato situace pro kategorii od 41-50 let a pro pracovníky 5 let před důchodem (cca 60 let), u těchto dvou skupin se projevovaly pocity bezradnosti, tísně, ztráty sebedůvěry, nejistoty, rezignace na společenskou aktivitu. Z hlediska sociálního chování, se uzavírali do sebe, snižovala se jejich aktivita i sociální kontakty. Ztráta práce byla závažnější pro muže (22,7 %) než pro ženy (10,9 %). Měli strach ze sociální izolace, i ze ztráty určité sociální kooperace v práci.⁶⁴

Na toto téma jsou nejčastěji kladeny v testech otázky typu „Jak jste prožívali oznámení o propuštění ze zaměstnání?“, „Jaké pocity jste měli?“, většina jedinců shodně s výsledky Buchtové odpovídá, že to byl pro ně šok a cítili naprostou bezmoc. V dalších studiích se shodně uvádí, že muži prožívají ztrátu práce hůře než ženy. Je to z důvodu, že se muži obávají ztráty svého dominantního postavení v rodině, když ztrácí roli živitele rodiny. Ženy tuto situaci prožívají jinak, protože na rozdíl od mužů, mají řadu dalších pracovních rolí a po ztrátě zaměstnání se mohou věnovat péči o domácnost a její členy.

Další dopady nezaměstnanosti se podle Buchtové projevovaly i z hlediska ekonomického, došlo ke snížení finanční úrovně a k závislosti na podpoře v 57,4 %. V některých rodinách došlo ke vzrůstu rodinného napětí, které udávalo 20,6 % jedinců. Toto napětí více pociťovali muži (27,3 %) než ženy (17,4 %). Napětí v rodině se hlavně projevovalo u mladších párů (67,5 %). Souviselo hlavně s ekonomickou situací rodiny.

Co se týče zdravotní stránky nezaměstnaných, 25 % (rovnoměrně mezi muži a ženami) vykazovali neurotické potíže spojené se zvýšenou únavou, nespavostí, stavy

⁶⁴ BUCHTOVÁ, B., et al. *Nezaměstnanost*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 56-57. ISBN 978-80-247-4282-3.

úzkosti, celkové napětí a vnitřní neklid. Tyto příznaky se nejvíce projevily u kategorie 41-50 let (23,5 %). Propuštění pracovníci se změněnou pracovní schopností měli výrazné zdravotní problémy.⁶⁵

Naproti tomu P. Chobotová et al., studovala zdravotní stav před ztrátou zaměstnání a v průběhu nezaměstnanosti u 505 obyvatel Ostravy. Ukázalo se, že 16 % z celkového počtu nezaměstnaných hodnotilo svůj zdravotní stav jako špatný. Převažovalo onemocnění pohybového aparátu (30 %), nervové problémy (23 %), alergie (21 %), respirační onemocnění (18 %), psychické poruchy (18 %). U 40 % lidí došlo dále ke zhoršení zdravotního stavu, ke zlepšení pouze u 13 %.⁶⁶ Autorka nesledovala možnost, jak se s těmito problémy vyrovnat. Je ale zřejmé, že v případě nervových poruch bylo dosaženo v obou studiích podobných výsledků.

Problém, jak se vyrovnat se ztrátou práce, byl sledován i z hlediska opory. Bylo zjištěno, že ji poskytoval partner v 67,7 %, dále děti v 13,2 %, přátelé 10,3 % a 8,8 % příbuzní (nebyl rozdíl mezi muži a ženami). Ve 38,2 % lidí bez práce uváděli rodinné zázemí jako nejdůležitější pro překonání ztráty zaměstnání. Ve 20,6 % nezaměstnaní poukazovali na to, že rodinní příslušníci měli k této situaci konstruktivní přístup. Jinak z rozhovorů vyplynula nutnost pracovního a psychologického poradenství.⁶⁷

Tomuto problému se také věnují i vysokoškolské práce, např. Korčáková se cíleně zaměřila na vyrovnání se ztrátou zaměstnání u osob v pozdní fázi kariéry. Jednalo se o výzkumné šetření, které zahrnovalo 10 osob. Co se týče práce, většina si hledala nové uplatnění na internetu, sledovala inzeráty, ptala se kamarádů a příbuzných, roznášela životopisy a samozřejmě se registrovala na úřadu práce. V rámci registrace nezaměstnaní navštěvovali rekvalifikační kurzy, přednášky, snažili se zvyšovat své znalosti. V případě, že neuspěli, nakonec odcházeli do předčasného důchodu. Nezaměstnaní využívali i internet k navazování sociálních vztahů a ke komunikaci s blízkými osobami. Z ekonomického hlediska se museli přizpůsobit sníženému množství finančních prostředků a někteří se snažili si najít brigády, takže získali nějaké finance navíc a následně i sociální kontakty.⁶⁸

⁶⁵ BUCHTOVÁ, B., et al. *Nezaměstnanost*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 57. ISBN 978-80-247-4282-3.

⁶⁶ CHOBOTOVÁ, P., et al. Unemployment and health. In: Ághová, L. (Ed.) *Životné podmienky a zdravie*. Štrbské Pleso: Úrad verejného zdravotníctva, 2004, s. 51-61. ISBN 80-7159-146-7. ISBN 978-80-247-4282-3.

⁶⁷ BUCHTOVÁ, B., et al. *Nezaměstnanost*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 60. ISBN 978-80-247-4282-3.

⁶⁸ KORČÁKOVÁ, J. *Strategie vyrovnání se se ztrátou zaměstnání u osob v pozdní fázi kariéry*. Brno, 2014. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Filozofická fakulta, Ústav pedagogických věd. Vedoucí práce: Klára Šedová.

Ve většině studií, které se týkaly dopadů a vyrovnání se ztrátou zaměstnání, je zdůrazňován ochranný emoční vliv rodiny na nezaměstnaného.

Přesto bylo zjištěno, že nejdůležitější pro zvládnutí této situace je tzv. „**vnitřní opora**“, tj. vnitřní zdroje člověka, a to jak se chová v nepříznivých a krizových situacích. Pocit vlastní schopnosti, že situace je zvládnutelná, je nejdůležitějším ochranným faktorem, mnohem větším než vnější pomoc a ochrana ze strany rodiny. Jedná se o tzv. nezdolnost člověka, která je určena geneticky, takže tito jedinci mají velice aktivní přístup nejen k sobě, ale i k vlastním problémům. Tento pozitivní aktivní přístup je důležitým faktorem, který zmírňuje dopady nezaměstnanosti na život a zdraví člověka.⁶⁹

Z těchto studií vyplývá, že v empirické části pro splnění cíle práce bude nutné se zaměřit na způsoby a možnosti, jak se vyrovnat s těmito dopady nezaměstnanosti, a to ve třech hlavních oblastech ekonomické, psychosociální a zdravotní – včetně dopadu na psychiku člověka. Uvedené výsledky mohou být dále použity pro porovnání se závěry dosaženými z vlastního empirického šetření.

1.4 Ztráta v životě

V životě a v každém věku se setkáváme s velkým množstvím ztrát. Z důvodu omezeného rozsahu bude diplomová práce zaměřena (kromě ztráty práce) také na nejvýznamnější ztrátu v životě člověka, ztrátu blízké osoby. Setkává se s ní v mnoha různých podobách. Nejedná se pouze o jednu ztrátu osoby, která ho během života potká, ale postupně jich zažije několik. Ať se již jedná o ztrátu rodinných příslušníků, přátel nebo známých, vždy bude prožitek bolestivý, i když v jiné intenzitě. Na ztrátu milovaných osob se nikdy nelze připravit.

Při ztrátě blízkého člověka dochází k vyvolání těžké krize, jedinec tak přestává chápat sebe i svět okolo.⁷⁰ Jak bude tato krize silná i jak dlouho bude trvat, závisí na řadě faktorů. Mezi ně patří například věk člověka, osobnostní rysy, zda se se ztrátou blízké osoby již předtím setkal, musel se s ní vyrovnat, jakým způsobem se s ní vyrovnal a jaké má zázemí.

⁶⁹ BUCHTOVÁ, B., et al. *Nezaměstnanost*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 74. ISBN 978-80-247-4282-3.

⁷⁰ VODÁČKOVÁ, D., et al. *Krizová intervence*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012, s. 306. ISBN 978-80-262-0212-7.

U pozůstalých, kteří se vyrovnávají se ztrátou, jsou kromě silných emočních reakcí nabourány také **pocity vlastní identity** („Jakým způsobem budu odpovídat na otázku, kolik mám dětí?“), **pocity vlastní integrity** („Připadám si jako bych ztratil část svého já, něco ve mně zemřelo.“), **vztahy s okolím** („Necítím se sama dobře, ale také se necítím dobře ve společnosti.“) a dále je nabourána i **představa o stabilitě bezpečnosti světa** („Jak je možné, že se to stalo?“).⁷¹ Všechny uvedené pocity, vztahy k okolnímu světu a představa o stabilitě a bezpečnosti světa se mohou vyskytovat současně, nebo jen několik z nich či pouze jeden. Pokud ztráta zasáhne život jedince ve větší šíři, daleko obtížněji se s ní bude vyrovnávat.

Smutek u pozůstalých často žije podprahově dál, zůstává uvnitř natrvalo, vede k depresivním pocitům popřípadě i k opravdové depresi. U lidí, kteří se pokouší vyhnout bolesti a smutku, chudne emocionální prožívání jako takové. Prožívají s menší intenzitou nejen negativní pocity, ale i pozitivní. Citový život se zplošťuje, ale hlavně dochází ke ztrátě opravdové radosti.⁷²

Proces truchlení zahrnuje nejen emocionální proces, ale také celou osobnost člověka a všechny dimenze jeho života.

Normální proces truchlení se projevuje následujícími symptomy:

- emocionálními - hněv, pocity viny, úzkost, pocity bezmocnosti, žal,
- vegetativními - krátký dech, napětí, přecitlivělost na hluk a světlo, sucho v ústech, slabost,
- kognitivními - poruchy koncentrace a pozornosti, zapomětlivost, halucinace, obsedantní zaobírání vzpomínkami, neschopnost uvěřit, že došlo ke ztrátě,
- poruchy chování a životosprávy - pláč, hyperaktivita, poruchy spánku, chuti k jídlu, stáhnutí se ze společnosti.

Dále se normální proces truchlení vyznačuje:

- nepřátelskými reakcemi,
- neschopností fungovat tak jak tomu bylo před ztrátou,
- pozůstalí přebírají některé rysy chování zemřelého.⁷³

Pozůstali potřebují pomoc a podporu, které se jim často nedostává. Hlavním zdrojem měli být jejich nejbližší: rodina, přátelé, příbuzní a známí. Problémem je, že

⁷¹ ŠPATENKOVÁ N. *Poradenství pro pozůstalé*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 10-11. ISBN 978-80-247-3736-2.

⁷² RÖHR, H. *Cesty z úzkosti a deprese: o štěstí lásky k sobě samému*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012, s. 135. ISBN 978-80-262-0073-4.

⁷³ WORDEN, J. W. *Grief Counseling and Grief Therapy*. 4th ed. New York: Springer, 2009, s. 18. ISBN 978-0-8261-0120-4.

i jiní členové rodiny mohou být zasaženi zármutkem a také truchlí. Smrt významným způsobem ovlivňuje fungování celé rodiny. Rodinný systém může být v důsledku truchlení a smrti tolik narušen, že se stává dysfunkčním. Smrt rodinného příslušníka nejen přináší nové specifické problémy, ale může otevřít již dříve existující a doposud nevyřešené problémy, nebo vyhrotit stávající. V této situaci nemůže rodina poskytnout dostatečnou pomoc, neboť ji sama potřebuje.⁷⁴ Tuto situaci si málokdo uvědomuje. Pokud pomoc nepřichází od členů rodiny, mohou její členové využít služeb poradenství nebo pomoc od přátel rodiny. V případě nejbližšího okolí může být pomoc truchlícím problematická.

Dostatečnou oporu někdy neposkytují lidé ze sociálního okolí, například přátelé a známí. Často nevědí, jakým způsobem se mají k pozůstalým chovat, co říci, udělat a tak se setkáním s pozůstalým raději vyhýbají. Jejich prožívání a chování je znepokojuje, stejně tak, jako znepokojuje truchlící.⁷⁵ Truchlící jedinec se tak musí se ztrátou vyrovnat sám nebo s pomocí poradenství.

Lidé mohou při procesu truchlení selhat, proto je dobré znát **rizikové faktory** a to z preventivního a terapeutického hlediska. Jedná se o faktory:

- vztahové – ambivalentní vztah, narcistický postoj – ztracený objekt představuje rozšířené já, vztah vysoké závislosti,
- situační – není jisté, že ztráta vznikla nebo mnohonásobná ztráta,
- životní historie – komplikace při truchlení v minulosti,
- osobnostní – silná obrana ve snaze se vyhnout bezmocnosti, obraz sebe jako silného jedince v rodině (potlačení zármutku),
- sociální – o ztrátě nelze hovořit ve společnosti, ztráta je společensky negovaná.⁷⁶

Tyto rizikové faktory komplikují vyrovnání se ztrátou u jedinců ve všech věkových kategoriích, neboť je narušen proces truchlení.

Mezi vztahové faktory patří vyrovnání se ztrátou u členů rodin, kteří žili se zemřelými v takzvané symbióze. U nich dochází k mimořádné míře neschopnosti vzdát se milovaného člověka. Tato závislost trvá i po smrti. Nejvíce se objevuje u lidí s depresivní osobnostní strukturou, kteří mají sklon k závislosti na druhých osobách. Vychází z jejich pevné víry, že nemohou existovat sami, dávají životu málo vlastních

⁷⁴ ŠPATENKOVÁ N. *Poradenství pro pozůstalé*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 11. ISBN 978-80-247-3736-2.

⁷⁵ ŠPATENKOVÁ N. *Poradenství pro pozůstalé*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 11. ISBN 978-80-247-3736-2.

⁷⁶TAROČKOVÁ, T. *Životné straty a smútenie*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2005, s. 56. ISBN 80-223-1931-7.

impulzů, jsou nesamostatní, lpějí na svém protějšku. V těchto případech partner (nebo i rodič) má pro ně existenciální význam a jeho ztráta je pro ně neúnosná. Nedokáží se odpoutat, žijí s pocitem, že zemřela jejich část. Existují dvě možnosti, buď se naučí nezávislosti (samostatnému rozhodování a jednání), nebo budou stále připoutáni k zemřelému. V druhém případě, kdy nejsou schopni se vyrovnat se ztrátou milovaného člověka, se neustále zabývají v myšlenkách (měsíce, roky) úvahami, co mohli učinit, aby této nevyhnutelné události zabránili.⁷⁷

Mimo rizikové faktory je také kladen důraz na **traumatické ztráty**, mezi které patří i ztráta blízké osoby. Narušený proces truchlení může u člověka vyvolat posttraumatickou stresovou poruchu.

Mezi tyto faktory traumatické ztráty patří:

- náhlá, neočekávaná smrt,
- destrukce, násilí, znetvoření těla,
- náhodnost nebo odvrátitelnost smrti,
- smrt více blízkých osob,
- setkání se se smrtí, když jedinci samotnému také smrt hrozí.⁷⁸

Proces truchlení se dělí na čtyři fáze, kterými musí jedinec projít, aby se se ztrátou vyrovnal.

První fáze – popření vychází z toho, že pokud nečekaně zemře milovaný člověk, první reakcí člena rodiny často bývá popření. Nechce o tom nic vědět, nechce to vnímat a také to nemůže pochopit. Rodinní příslušníci nepřijímají nevyhnutelnost situace, pokouší se bránit neodvratné skutečnosti. Šok ze ztráty je příliš silný a bolest příliš hluboká, že nedokáží situaci pochopit a emočně ji akceptovat. Často jsou členové rodiny navenek naprosto klidní, nedávají najevo žádné emoce. Jiní lidé se pokouší nějakým způsobem odvracet pozornost a tak uklízejí, rozesílají smuteční oznámení, dělají něco mechanického. Vědomí je přetíženo náhlou smrtí, takže popření je pochopitelnou a užitečnou reakcí, která bývá označována jako „obranný mechanismus“. Vědomí se brání před přetížením, jedná se o normální lidskou reakci.

Druhá fáze – bolest, zoufalství a vztek. Ztráta se již nedá popírat. Vztek, bolest a bezmoc jsou neobyčejně silné. Objevuje se nikdy nepoznaná bolest, zachvacující pocit, který je jindy spojován i s úzkostí a strachem z šílenství. Nic nemá smysl,

⁷⁷ RŮHR, H. *Cesty z úzkosti a deprese: o štěstí lásky k sobě samému*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012, s. 135. ISBN 978-80-262-0073-4.

⁷⁸ TAROČKOVÁ, T. *Životné straty a smútenie*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2005, s. 59. ISBN 80-223-1931-7.

ze života se vytratila všechna radost. Pozůstali si jsou vědomi své bolesti, ale myslí si, že nemají vztek. Vztek je, ale normální součástí procesu truchlení.⁷⁹

Tato bolestivá fáze je následována třetí fází, ve které dochází k pozitivní změně. Z tohoto důvodu je důležité, aby k ní jedinec dospěl, neboť jen tak se může efektivně vyrovnat se ztrátou blízké osoby.

Třetí fáze – zpracování smutku. Schopnost truchlit je základem šťastného života. Člověk, který je schopen smutkem projít a dojít k přitakání bolesti, se osvobozuje pro nové zkušenosti, dobrodružství, vztahy a nacházení nového smyslu. Je nutné, aby smutku dopřál čas. Smutek trvá individuálně dlouho, ale vždy takovou dobu, jaká je potřeba. Nezvládnutý smutek zůstává léta, v některých případech i celá desetiletí a může dojít k tomu, že vůbec není zpracován.⁸⁰ Tato fáze je také někdy označována jako fáze **odpoutávání**. Dochází ke změně myšlenek a představ, které jsou zaměřené na ztrátu. Ztráta začíná být vnímána jako fakt a jedinec začíná hledat, jak nahradit něco co bylo ztraceno. Problém vzniká tehdy, pokud se ponoří příliš sám do sebe.⁸¹

Oba názvy této fáze (zpracování smutku a odpoutávání) jasně ukazují pozitivní posun. Situace, která byla pro člověka nejprve naprosto neúnosná, že o ní nedokázal hovořit, se díky správnému procesu truchlení (během kterého dochází ke zpracování smutku) stává snesitelnější. Ke správnému završení je nezbytné, aby proběhla poslední fáze.

Čtvrtá fáze – integrace završuje truchlení. Člověk prochází stále dál a dál smutkem a utrpením a pozvolna začíná akceptovat, že milovaná osoba už nežije. Žije nenávratně v srdci pozůstalého, láska tedy neskončila, ale nyní naopak osvobozuje.⁸² Tato fáze může být také označena jako **formování vztahu k světu a k sobě**. Když dojde k akceptaci ztráty, je možné se vzdát bolesti, překonat strach z dalších možných ztrát a navázat nové vztahy.⁸³ Čtvrtou fází je proces truchlení uzavřen. Ztráta blízké osoby by měla být zpracována a neměla by přinášet bolest. Člověk by se měl dokázat opět radovat ze života, zapojovat se do různých činností, setkávat se a komunikovat s přáteli a těšit se z budoucnosti, nikoliv do ní hledět s obavami.

Základním problémem všech ztrát, které v životě nastanou, je stresová reakce, která je jimi vyvolána. Stres je označován jako jeden z nejvýznamnějších faktorů pro

⁷⁹ RÖHR, H. *Závislost*. 1. vyd. Praha: Portál, 2015, s. 15-19. ISBN 978-80-262-0927-0.

⁸⁰ RÖHR, H. *Závislost*. 1. vyd. Praha: Portál, 2015, s. 15-19. ISBN 978-80-262-0927-0.

⁸¹ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 62. ISBN 978-80-247-2959-6.

⁸² RÖHR, H. *Závislost*. 1. vyd. Praha: Portál, 2015, s. 15-19. ISBN 978-80-262-0927-0.

⁸³ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 62. ISBN 978-80-247-2959-6.

vznik nemocí, v důsledku reakce organismu na déletrvající stresový podnět.
Uvedenému tématu je věnována následující kapitola.

2 STRES A ZDRAVOTNÍ RIZIKA

Kapitola se zaměřuje na to, jakým způsobem ovlivňuje dospělého člověka stres a jaké jsou nebo mohou být jeho následky. Dále je uvedeno, v jakých případech vzniká, jak na stres jedinec reaguje a vyrovnává se s ním. Celá kapitola se průběžně zabývá stresem v souvislosti se ztrátou zaměstnání a ztrátou blízké osoby, neboť obě situace jsou pro člověka závažným stresorem. Jedinec se při vyrovnávání s uvedenými ztrátami musí vyrovnat i se stresovou zátěží. Z toho vyplývá, že pochopení, jak stres působí na člověka, je podstatné pro vyrovnání se zdravotními důsledky ztrát.

Stres se stává nedílnou součástí každodenního života lidí. V případě vyrovnání se ztrátou práce a ztrátou blízké osoby je jeho dopad na každého jedince různý. Stejně je to i s délkou jeho působení. Dále dochází k neustálému snižování věkové hranice, nejen že se lidé setkávají se stresory dříve, ale také je jich i více. Pokud je člověk vystaven dlouhodobému vlivu nebo nezvládá stresové situace, často dochází ke vzniku různých zdravotních obtíží.

Během vyrovnávání se ztrátou zaměstnání a ztrátou blízkého člověka jsou jedinci vystaveni ve většině případů negativnímu stresu, distresu. Eustres je v těchto případech méně obvyklý, přesto se může objevit a to například v souvislosti se ztrátou zaměstnání, která je vítaná (zaměstnání bylo pro daného jedince stresující) nebo ví, že brzy nastoupí do nového zaměstnání, které je vnímáno jako lepší.

Každá stresová reakce by měla být pod kontrolou. Jedinec by si měl situaci uvědomovat, včetně možných následků, a snažit se se stresem a jeho příčinami co nejrychleji vypořádat. V případě dlouhodobého (chronického) stresu je možné rozdělit symptomy do několika kategorií:

- psychické příznaky stresu,
- fyzické symptomy,
- příznaky v chování.⁸⁴

Stresové situace se vyznačují několika znaky, se kterými je možné se setkat i v případě vyrovnávání se ztrátou zaměstnání či ztrátou blízké osoby.

Jedná se o:

- neovlivnitelnost situace,
- pocit nepředvídatelnosti vzniku situace,
- pocit nezvládnutí situace,

⁸⁴ WEISS, D. *Uvolnění stresu, dosažení vnitřního klidu*. 1. vyd. Praha: Metafora, 2014, s. 20-26. ISBN 978-80-7359-435-0.

- nepříjemný tlak okolností, které vyžadují velké množství změn.⁸⁵

V případě ztráty zaměstnání se může jednat o výpověď, kterou nemůže jedinec ovlivnit, ztráta může být nepředvídatelná (např. snižování počtu osob na pracovišti z finančních důvodů), nezaměstnaný může mít negativní pocity, že byl propuštěn, protože nezvládnul práci tak dobře, jak po něm bylo vyžadováno, musí se vyrovnat s nucenou změnou chování i zvyky, které vyplývají z nové role nezaměstnané osoby.

Obdobné je to i u ztráty blízkého člověka. Situaci již nelze nijak ovlivnit, je neměnná. Nešlo ji předvídat (např. ztráta osoby při nešťastné události), jedinec má obavy, že vzniklou situaci nezvládne, neví, co má bez blízké osoby dělat. Také je na něj vyvíjen tlak na základě kterého dochází ke změnám v jeho zvyklostech a chování, musí se vypořádat s novou rolí (např. vdovce). Je patrné, že v případě ztráty zaměstnání i blízké osoby se mohou všechny tyto znaky objevit i současně. O to většímu stresu je jedinec vystaven.

Soubor reakcí organismu na působení různých druhů zátěže je označován jako General Adaptation Syndrom (GAS) a probíhá ve třech fázích.

1. **Poplachová (alarmová) fáze** – v této fázi dochází ke střetnutí organismu se stresorem. Dochází k mobilizaci obranných schopností organismu.
2. **Rezistenční (adaptační) fáze** – jedná se o fázi faktického boje organismu se stresorem. Přitom je důležité, jakou sílu má stresor a jak bojeschopný je organismus. Po alarmové fázi se rezistence proti stresu zvyšuje.
3. **Exhaustivní (vyčerpání) fáze** – dochází k aktivaci parasympatického systému. Organismus v této fázi svůj boj se stresorem prohrává a hroutí se. Zdroje organismu se vyčerpají, snižuje se imunita člověka.⁸⁶

Rezistenční fáze je rozhodující pro to, jakým způsobem proběhne boj se stresorem. Ztráta zaměstnání i blízké osoby jsou řazeny mezi nejzávažnější stresory, se kterými se musí jedinec vypořádat, proto je obvyklé, že získaná rezistence je často nedostatečná a výsledkem tak může být selhání adaptační a regulační schopnosti.

Mezi tři nejsilnější a nejběžnější stresory jsou řazeny:

- smrt člena rodiny, partnera nebo blízkého přítele,
- nemoc, nehoda nebo vážné zranění,
- vážné pracovní problémy, ztráta zaměstnání.⁸⁷

⁸⁵ VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 2.vyd. Praha: Portál, 2008, s. 50. ISBN 978-80-7367-414-4.

⁸⁶ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 167. ISBN 978-80-7367-568-4.

⁸⁷ WEISS, D. *Uvolnění stresu, dosažení vnitřního klidu*. 1. vyd. Praha: Metafora, 2014, s. 15-16. ISBN 978-80-7359-435-0.

Ztráta blízkého člověka je pro člověka silnějším stresorem než ztráta zaměstnání. Vyrovnání se s nimi je podmíněno různými faktory, osobnostními a materiálními, které jsou u každého jedince individuální.

Ke zvládnání stresu je nutný dobrý zdravotní stav, dostatek síly a pozitivní postoj k možnostem úspěšného zvládnutí situace. Dále jsou pomoci dobré znalosti a dovednosti zvládnání těžkostí a dovednosti sociálního chování. Důraz je také kladen na pozitivní vliv sociální opory a materiální situaci.⁸⁸ Na základě působení došlo k rozdělení na dva typy copingu (zvládnání stresové zátěže):

- **coping zaměřený na problém** – je prosazován, pokud jedinec dospěje k závěru, že je možné něco udělat. Spočívá v přímé akci, snaze získat a využít potřebné informace ke změně chování, při aktivním zásahu do prostředí nebo vyhledání pomoci od druhých lidí,
- **coping zaměřený na emoce** – se prosazuje v případě, kdy není možné nic udělat. Dochází ke snaze o regulaci emočního doprovodu stresových situací, které přináší škody nebo riziko. Člověk se snaží vyhnout myšlenkám na ohrožení, mění názor na to, co se děje, nebo co se bude dít, přiřazuje jevům a událostem jiný význam.⁸⁹

V případě ztráty blízkého člověka se jedná o coping zaměřený na emoce. Situace je nezvratná, život jedince není možné vrátit zpět. Ztrátu zaměstnání je možné řešit hledáním nového zaměstnání. V tomto případě záleží na tom, zda člověk zaměstnání nachází. Pokud se stává dlouhodobě nezaměstnaným, nabývá zpravidla dojmu, že situaci není možné vyřešit.

U copingu jsou zdůrazňovány čtyři skutečnosti:

- nejedná se o jednorázovou záležitost, ale o dynamický proces,
- není automatickou reakcí,
- vyžaduje vědomou snahu a námahu jednající osoby,
- jedná se o snahu řídit dění.⁹⁰

Je nutné, aby se sám člověk rozhodl, že chce situaci změnit. Jenom tak je možné, aby se se ztrátou vyrovnal ať již sám, nebo s pomocí jiných osob. V opačném případě bude vystaven dlouhodobému stresu, který se může změnit v psychické trauma.

⁸⁸ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 172. ISBN 978-80-7367-568-4.

⁸⁹ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 80. ISBN 978-80-247-2959-6.

⁹⁰ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 172. ISBN 978-80-7367-568-4.

Trauma vzniká působením extrémně stresujícího zážitku či dlouhotrvající stresové situace, pro které je charakteristické:

- jeho příčina přichází zvnějšku,
- pro jedince je extrémně děsivá,
- vytváří prožitek ohrožení života, tělesné nebo duševní integrity,
- vytváří pocit bezmocnosti.⁹¹

Traumatizace může u jedince vyústit až v posttraumatickou stresovou poruchu.

Ztráta zaměstnání a ztráta blízké osoby může vyvolat nejen trauma, ale také může dojít ke krizi, jako důsledku vyhocení stresové situace. Krize se projevuje narušením psychické rovnováhy a selháním adaptačních mechanismů. Psychickou krizi provází negativní citové prožitky, je narušen pocit bezpečí a jistoty, objevuje se silná úzkost, tenze, zoufalství a beznaděj.⁹² Každá ztráta zaměstnání a ztráta blízké osoby nemusí vždy vyvolat krizi. Pokud ke krizi dojde a je zvládnuta, je možné ji vnímat jako pozitivní změnu v životě člověka.

Nezaměstnanost i ztráta zaměstnání má velké množství důsledků jak somatických, tak i psychických. Následující dopad na člověka se na něm projevuje různě. Pomocí přítomnosti jak tělesných příznaků, tak i zvýšeným využíváním zdravotnických zařízení bylo doloženo zhoršení zdraví nezaměstnaných. Dlouhodobé vlivy zvyšují možnost vzniku kardiovaskulárních onemocnění, bronchiálních poruch, vysokých hodnot cholesterolu obsažených v séru a vysokého krevního tlaku a vyšší úmrtnost.⁹³

V případě zhoršení zdravotního stavu v důsledku stresu rostou i náklady na léčbu. Tato situace může být dalším stresorem, neboť pokud člověk ztratil zaměstnání a nebude mít dostatečnou finanční rezervu nebo dobré zázemí, každý výdaj navíc může být pro něj ohrožující. To samé platí i u ztráty blízkého člověka, manželé na sobě byli finančně závislí a v případě smrti jednoho z nich dochází k problematické finanční situaci.

Z uvedeného textu vyplývá, že stres je nedílnou součástí každé ztráty. Jak se dospělý jedinec vyrovnává se ztrátou práce a ztrátou blízké osoby a tedy i se stresem, je podrobněji rozebráno v následující kapitole.

⁹¹ VODÁČKOVÁ, D., et al. *Krizová intervence*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012, s. 360. ISBN 978-80-262-0212-7.

⁹² VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 2.vyd. Praha: Portál, 2008, s. 53. ISBN 978-80-7367-414-4.

⁹³ BUCHTOVÁ, B., et al. *Nezaměstnanost*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 104. ISBN 978-80-247-4282-3.

3 ZPŮSOBY VYROVNÁNÍ SE ZTRÁTOU

První část závěrečné kapitoly pojednává o tom, jakým způsobem se může dospělý jedinec vyrovnat se ztrátou zaměstnání. Druhá část pak uvádí možné způsoby, které umožňují jeho vyrovnání se ztrátou blízké osoby.

Tato kapitola je podstatnou součástí diplomové práce, neboť souvisí se stanoveným cílem práce. Uvedené způsoby vyrovnání se ztrátou budou zohledněny nejen během praktické části v dotazníkovém šetření a rozhovorech, ale i v následném doporučení.

3.1 Způsob vyrovnání se ztrátou zaměstnání

Způsob, jakým se jedinec vyrovnává se ztrátou, je vždy subjektivní a záleží na celé řadě dalších okolností. Obecně je možné konstatovat, že nejlepší způsob vyrovnání se ztrátou práce je najít si co nejrychleji práci novou. Rozhodující však je, jak je člověk schopen snášet zátěž a jaké jsou jeho životní podmínky. V případě ztráty zaměstnání tak hraje důležitou roli věk, pohlaví, kvalifikace, finanční situace, vyplnění volného času, sociální opora, kontrola nad stavem nezaměstnanosti nebo záporný postoj k práci.

Při hledání pracovních příležitosti je dále rozhodující: zdraví, charakterové vlastnosti a profesní dovednosti.⁹⁴

Pro vyrovnání se ztrátou zaměstnání je nutné, aby jedinec vzniklou situaci považoval za příležitost. Pozitivní přístup mu umožní lepší zvládnání vzniklé situace, ale i aktivnější přístup při hledání nového zaměstnání.

Člověk se tak zbaví představy, že je obětí dané situace (tzv. archetypu oběti) a zaměří svoji energii na přítomnost.⁹⁵ Z toho vyplývá, že nezaměstnaný člověk potřebuje jasně vědět, co má dělat v současném okamžiku – tedy nehledět zpět do minulosti ani příliš do budoucnosti.

⁹⁴ BUCHTOVÁ, B., et al. *Nezaměstnanost*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 90. ISBN 978-80-247-4282-3.

⁹⁵ TIPPING COLIN, C. *Radikální odpuštění*. 1.vyd. Wydawnictwo MEDIUM, 2006, s. 142. ISBN 978-83-87025-51-9.

Pro vyrovnání se ztrátou zaměstnání a získání nového místa může nezaměstnanému jedinci pomoci:

- rozplánuje-li si nezaměstnaný den a vytvoří si vlastní režim, který se bude snažit udržovat,
- začne se učit nové dovednosti, jazyk, absolvuje rekvalifikační kurzy, vše co jej zajímá a bude možná moci uplatnit v nové práci,
- nezaměstnaný se věnuje práci doma a dělá práce, které jsou pro domácnost nezbytné a možná je i dlouho odkládal (tím dojde ke zvýšení pocitu užitečnosti),
- setkává se s přáteli a udržuje sociální kontakty,
- pracuje na pozitivním myšlení a hledá ve vzniklé situaci možné výhody,
- pokouší se nalézt krátkodobé brigády, nejen trvalé zaměstnání.⁹⁶

Tímto způsobem bude jedinec zaměřen na přítomnost, jeho život získá nový smysl, plný řádu a dílčích cílů, které ho učiní vyrovnanějším a zbaví jej obav z budoucnosti.

Jak získat nové zaměstnání lze rozřadit do dvou kategorií:

a) hledání nové práce

- **Formální strategie** – hledání práce na základě inzerátů na internetu (portály jobs.cz, práce.cz), v novinách, návštěva personální agentury.
- **Využívání kontaktů** – řada dalších jedinců využívá svých kontaktů na různé známé a osoby, které by jim mohli s nalezením práce pomoci.
- **Pracovní veletrhy a organizace** – jež se zaměřují na poskytování služeb nezaměstnaným osobám, např. Centrum pro lidi sociálně znevýhodněné (CELSUZ).⁹⁷

U jedinců, kteří ztratili zaměstnání, je nejčastěji využívána formální strategie, která bývá kombinovaná s využíváním kontaktů. Pracovní veletrhy a organizace využívají jedinci minimálně.

U mužů a žen se objevují tři základní typy postojů při hledání nového zaměstnání.

- **Aktivní postoj** – více ženy. Muži se více orientují na soukromé podnikání, práci v zahraničí i za cenu dlouhodobější ztráty kontaktu s rodinou.
- **Přízpůsobení se** – nejčastěji změna profese v ojedinělých případech i změna bydliště.

⁹⁶ ŠTRBÁKOVÁ, D. *Aké sú psychologické dopady dlhodobej nezamestnanosti*.

[online]. © 2015 [cit. 2015-12-18]

Dostupné z: <http://www.zdravie.sk/clanok/47763/ake-su-psychologicke-dopady-dlhodobej-nezamestnanosti>

⁹⁷ KŘENOVÁ, J. *Jak si najít práci dle svých představ*. 1. vyd. Ostrava: EconomicCon, 2012, s. 1-49.

ISBN 978-80-9050-653-4.

- **Pasivní postoj** – ženy vykazují větší bezradnost v rozhodování, hledání zaměstnání při zachování stávajících podmínek života.⁹⁸

Je patrné, že jaký postoj zvolí nezaměstnaní při hledání nové práce, je do určité míry také ovlivněno pohlavím. Ženy většinou nemohou tak snadno vycestovat za prací, neboť jim to znesnadňuje péče o rodinu.

Existují tři základní strategie při hledání zaměstnání:

- **první strategie** – hledání práce, osoba usiluje o primární postavení na pracovním trhu, nebo i sekundárním, ale dobře finančně ohodnoceném,
- **druhá strategie** – „hledání a vyčkávání“. Jedná se o sekundární postavení na trhu práce, jedinec ustupuje ze svých představ na práci alespoň přiměřeně placenou, ale neustupuje od pracovních očekávání,
- **třetí strategie** – „strategie duální pozice“. Jedinec přijímá práci na neformálním trhu práce a současně přijímá sociální dávky.⁹⁹

Další možností pro nezaměstnané jsou **rekvalifikační kurzy**, s různým zaměřením, jak pro lidi bez práce, tak i pro osoby, které jsou nezaměstnaností ohrožené. Existují tři druhy rekvalifikací:

- **specifické** – které jsou určeny pro účastníky, kteří se potřebují rekvalifikovat na předem určenou práci, pro konkrétní povolání,
- **nespecifické** – směřují k hledání nového zaměstnání,
- **zaměstnanecké** – určované zaměstnavatelem, jedná se již o školení zaměstnanců.¹⁰⁰

Ačkoliv existuje celá řada rekvalifikačních kurzů, výzkumy potvrzují, že jejich absolvování často nevede k získání pracovního místa. Způsobeno je to i tím, že dochází k nesouladu mezi tím, co jedinci potřebují a náplní kurzů.

V našich podmínkách, může nezaměstnaným s hledáním nového pracovního místa pomoci např. i účast na veřejně prospěšných pracích. Jedná se o přechodné zaměstnání pro osoby dlouhodobě nezaměstnané a předpokládá se, že potom mohou v budoucnu snadněji získat práci.

⁹⁸ FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, s. 85. ISBN 978-80-247-2480-5.

⁹⁹ SIROVÁTKA, T. a M. MAREŠ. *Trh práce, nezaměstnanost, sociální politika*.

1. vyd. Brno: Masarykova Univerzita, 2003, s. 108-109. ISBN 80-210-3048-8.

¹⁰⁰ VYCHOVÁ, H. *Vzdělávání dospělých ve vybraných zemích EU*. Praha: VÚPSV, v. v. i., 2008, s. 138. ISBN 978-80-7416-017-2.

b) hledání mimo trh práce

V případě hledání mimo pracovní trh jsou využívány různé strategie. Důležitá je, již zmíněná, co nejlepší **organizace volného času**. Jedná se o vyplňování času činnostmi, které jsou důležité a mají určitou hodnotu:

- vzdělávání,
- pečování o sebe, nebo o své rodinné příslušníky,
- věnování se koníčkům,
- udržování kontaktů se známými a přáteli.¹⁰¹

Koníčky i kontakty je dobré nejen udržovat, ale i rozšiřovat, neboť se mohou stát zdrojem, který může jedinci pomoci získat nové zaměstnání.

Strategií může také být odchod do předčasného důchodu, týká se hlavně starších nezaměstnaných, protože o předčasný důchod je možné žádat tři roky před nárokem na starobní důchod. Starší lidé, jestliže jsou propuštěni a nenajdou jiné zaměstnání, nemají v podstatě jinou možnost než odejít do předčasného důchodu. Starší nezaměstnaní tím ovšem pobírají tzv. krácený důchod a přicházejí tak o část finančních prostředků.¹⁰² Další možností je získat invalidní důchod. Pokud to není nezbytné, nezaměstnaní starší lidé se snaží nalézt nové zaměstnání a této možnosti se vyhnout. Důchod, který je krácený, bývá obvykle velmi nízký. Z tohoto důvodu volí tuto možnost většinou jako poslední.

Nezaměstnaní se musí přizpůsobit (zvláště pokud se jedná o dlouhodobou nezaměstnanost) zhoršené finanční situaci. V tomto případě se jedná o úspornou životní strategii.

Další možností nezaměstnaného je **vzdělávat se**, jak již bylo uvedeno v části a). Další vzdělávání může v některých případech napomoci k získání nového zaměstnání. V této souvislosti je velmi důležitý koncept celoživotního vzdělávání dospělých, aby dokázali reagovat na měnící se podmínky na trhu práce a neustále rozšiřovali své znalosti a dovednosti.

V případě vyrovnání se ztrátou zaměstnání mohou být využity služby **poradenství**. V rámci poradenství, může být i vytvořena podpurná skupina složená z nezaměstnaných klientů, která může pomoci lidem bez práce tím, že jim ukáže, že nejsou jediní s tímto problémem. Poradenství tak nabídne nejen emocionální podporu, ale i praktické kroky, které usnadní nezaměstnaným vypořádání se ztrátou.¹⁰³ Tato

¹⁰¹ SEKOT, A. *Sociologie v kostce*, 1. vyd. Brno: Paido, 2004, s. 135. ISBN 80-731-5077-8.

¹⁰² SEKOT, A. *Sociologie v kostce*, 1. vyd. Brno: Paido, 2004, s. 135. ISBN 80-731-5077-8.

¹⁰³ TIMULAK, L. *Developing Your Counselling and Psychotherapy Skills and Practice*. 1st ed. London: Sage, 2011, s. 172. ISBN 978-1-84860-623-4.

skupina vytvořená za účelem pomoci lidem v nezaměstnanosti nemusí mít trvalý charakter.

Když nastane situace, že jedinci naleznou nové zaměstnání, je činnost podpůrné skupiny ukončena.¹⁰⁴

Vyrovnaní se ztrátou práce je náročná záležitost. Důležité je, aby nezaměstnaný jedinec nevnímal svoji situaci jako něco, co nelze změnit či vyřešit, ale začal aktivně jednat a nerezignoval již s prvním neúspěchem.

3.2 Způsob vyrovnávání se ztrátou blízkého člověka

Každý člověk se se ztrátou blízkého člověka vyrovnává jiným způsobem, a proto není možné všeobecně generalizovat. Přesto existují obecné postupy, které je v případě procesu truchlení a následně vyrovnání se ztrátou možné využít.

Velký význam má smutek ze ztráty. Je nutné, aby si pozůstalí připustili bolest ze ztráty, dovolili si pláč a prošli tak procesem truchlení. Tímto způsobem dochází k rozloučení s blízkou osobou. Tento proces je možné sledovat u původních obyvatel jednoho pacifického ostrova, kde pozůstalý křičí a nařiká tři dny. Vyjadřuje svoji bolest, vztek a smutek ze ztráty, vykřičí je z těla i z duše. Pro naši společnost je zcela nepředstavitelné, že se pozůstalý může čtvrtý den oženit, nebo vdát. Tento příklad ukazuje, jak silné existují v naší kultuře blokády emocí ve sféře smutku a truchlení. Smutek je zde soukromou záležitostí, z tohoto důvodu ho lidé skrývají. Mladí lidé nemají mnoho příležitostí učit se na vzorech.¹⁰⁵ Z toho je patrné, že moderní společnost nepřispívá ke správnému procesu truchlení, který by usnadnil vyrovnání se ztrátou blízké osoby. Lidé se spíše drží v ústraní, smutek je brán jako něco špatného a ne jako nedílná součást života.

Nezáleží na tom, jestli pomoc truchlícím poskytuje školený člověk či vysoce vzdělaný psychoterapeut. Důležité je, aby se jednalo o osobu citlivou vůči potřebám pozůstalých, někdo kdo je obeznámen s tím, co prožívají a jakým způsobem je možné jim pomoci.¹⁰⁶

¹⁰⁴ BOROŠ, J. *Základy sociální psychologie*. Bratislava: IRIS, 2001, s. 70. ISBN 80-89018-20-3.

¹⁰⁵ RŮHR, H. *Cesty z úzkosti a deprese: o štěstí lásky k sobě samému*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012, s. 134-135. ISBN 978-80-262-0073-4.

¹⁰⁶ ŠPATENKOVÁ N. *Poradenství pro pozůstalé*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 13. ISBN 978-80-247-3736-2.

V případě ztráty blízké osoby by měl poradce:

- poskytnout pomoc v praktických záležitostech (důchod a pojištění),
- povzbudit jedince, aby vyjádřili emoce, až přijde jejich čas, pravděpodobně během vyprávění o tom co se stalo,
- pomoc lidem čelit ztrátě, pomocí rozloučení,
- zaměřit se pomocí diskuze na pozitivní, ale realistické vzpomínky na zesnulou osobu,
- dosáhnout, aby osoba akceptovala svojí novou roli vdovce, vdovy atd.¹⁰⁷

Důležité je, aby dostal truchlící dostatek času na projevení svého smutku. Někteří jedinci nedokáží plně projevit své emoce během prvního setkání, jiní mohou být ještě v šoku. Z toho vyplývá, že poradce by měl disponovat odbornými znalostmi, aby pomohl truchlícím se se ztrátou vyrovnat.

Schopnost naslouchat klientům je základním předpokladem a důležité je také vytvoření prostředí, ve kterém by se cítil klient bezpečně a dokázal vyjevit svou osobní bolest.¹⁰⁸

Dále by měl mít i určité dovednosti a osobnostní dispozice. Jedná se o kompetence odborné (**znát**), praktické (**umět**) a osobnostní (jaký by měl **být**).¹⁰⁹ Přesto nemusí být vždy nejlepší pomoc poskytnutá pouze poradcem.

Poradenství pozůstalým může být stejně efektivně (v některých případech i lépe) poskytováno laiky – tedy „ne-profesionály“, kterými mohou být také pozůstalí. Sami si truchlením prošli, zvládli ho a nakonec „ošetřili“. Od poradců se očekává, že se seznámí nejen s procesem truchlení, ale i s vedením poradenského procesu a budou dále své znalosti a dovednosti kultivovat. Není dostačující, že si umí představit, co pozůstalí prožívají.¹¹⁰ Z toho vyplývá, že pomoc, kterou jedinec potřebuje, aby se se ztrátou blízké osoby vyrovnal, může být poskytována jak laikem, tak i poradcem.

Na rozdíl od správného vyrovnání se ztrátou blízké osoby, může nastat problém v případě symbiotického vztahu se zemřelým. Jedinec, který se pokouší se ztrátou vyrovnat, prochází dlouhým a náročným procesem.

¹⁰⁷ GARNER, E. *Counselling Skills: Managing Peoples Problems at Work*. London:Bookboon, 1st ed. 2012, s. 48. ISBN 978-87-7681-967-5.

¹⁰⁸ DRYDEN, W. *Poradenství*. 1.vyd. Praha: Portál, 2008, s. 9. ISBN 978-80-7367-371-0.

¹⁰⁹ ŠPATENKOVÁ N. *Poradenství pro pozůstalé*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 20. ISBN 978-80-247-3736-2.

¹¹⁰ ŠPATENKOVÁ N. *Poradenství pro pozůstalé*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 21. ISBN 978-80-247-3736-2.

- Po ztrátě dochází k idealizaci zemřelé osoby. Tím, ale pozůstalý posiluje své pocity smutku a může takto zesilovat donekonečna pocit ztráty. Prvním krokem je tedy začít se **realisticky dívat na silné a slabé stránky zemřelého**.
- Pro pozůstalého není utrpení vnímáno jako výzva k rozvíjení vlastní nezávislosti, ale místo toho, se ocitá v životní krizi, objevují se u něj psychosomatické choroby a je pravděpodobné, že potřebuje psychoterapeutickou pomoc.
- Následně se terapie zaměřuje na **sféry života, které nezvládá samostatně**. V okamžiku kdy pozná lépe své vlastní deficity a začne pracovat na tom, aby byly odstraněny, může dojít ke změně jeho postoje k mrtvému. Cestou z lpění na zemřelém vychází z přesvědčení se, že smutek lze zvládnout. Vnitřní víra, že „smrt milované osoby nepřekonám“ je neobyčejně silná, a dokud existuje, potvrzuje svoji pravdivost.¹¹¹

Tento proces vyrovnání se ztrátou blízké osoby je nejen časově náročný, ale vyžaduje i vedení zkušeným terapeutem.

Poradce musí být vnímavý k vnitřnímu světu klienta, protože se v tomto vnitřním světě, často jeví věci jinak.¹¹²

Dalším způsobem, jak se vyrovnat se ztrátou blízké osoby může být **dialog se zemřelým**. Jedinec může zesnulého prosit o radu nebo o pomoc a na základě toho se začít cítit lépe.

Zesnulý se tímto způsobem stává vnitřní silou, která může být velice účinná.¹¹³

Truchlící potřebují útěchu, i když je často utěšit není možné. Nejlepší útěchu poskytují lidé, kteří opravdu **naslouchají**. Jedná se o jedinou účinnou metodu, jak být truchlícímu po boku. Lidé by neměli dávat rady, dále je nevhodné prohlašovat, že všechno chápou. Nikdo nemůže skutečně chápat, co se v zarmouceném člověku odehrává (například pro rodiče, kteří drží smutek, je velice zraňující pokud jim někdo tvrdí, že chápe jejich bolest).¹¹⁴

¹¹¹ RÖHR, H. *Cesty z úzkosti a deprese: o štěstí lásky k sobě samému*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012, s. 136. ISBN 978-80-262-0073-4.

¹¹² KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 6. vyd. Praha: Portál, 2013, s. 143. ISBN 978-80-262-0528-9.

¹¹³ RÖHR, H. *Cesty z úzkosti a deprese: o štěstí lásky k sobě samému*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012, s. 136. ISBN 978-80-262-0073-4.

¹¹⁴ RÖHR, H. *Závislost*. 1. vyd. Praha: Portál, 2015, s. 17-18. ISBN 978-80-262-0927-0.

Další možností, jak se se ztrátou blízké osoby vyrovnat, je pomocí copingových strategií:

- vnímat zbylá pozitiva,
- zklidnit emoce,
- stýkat se s osobami, kteří zažili stejnou situaci,
- objevení významu ztráty,
- abstinovat a neužívat tišící medikamenty,
- vykonávat aktivity na odvedení pozornosti.¹¹⁵

Jedinci, kteří se vyrovnávají se ztrátou blízké osoby, by neměli většinu času trávit sami doma, ale ve společnosti druhých lidí. Vhodné jsou také nejrůznější **činnosti, které pomáhají odpoutat pozornost** (koníčky nebo i práce). Další možností jsou **sportovní aktivity, jóga** nebo **procházky v přírodě**. Poradenství také doporučují **psaní** (dopisu zemřelému, deníku, básní), protože uvolňuje emoce. Vytváření **vzpomínkových alb, čtení** (knihy, vzkazy od známých na internetu atd.), **kreslení** či **malování** a **poslech hudby**, kterou měl zemřelý rád jako kulisy při truchlení, vytvoření vlastního **rituálu**.

Na téma ztráty blízké osoby se zaměřují i některé vysokoškolské práce, např. Světlíková provedla šetření u deseti žen (po ztrátě dítěte), které odhalilo **čtyři hlavní aspekty potřebné k vyrovnání se ztrátou**. Jednalo se o **sociální oporu, nutnost aktivně dál žít, v případě potřeby navštívit odborné poradenství a opírat se o víru**. Ztráta dítěte se v životě těchto žen nakonec projevila i v určitém pozitivním smyslu, změnila jejich žebříček životních hodnot a více se také snažily pomáhat druhým.¹¹⁶

Závěrem je možné shrnout:

Zvládnout ztrátu neznamena:

- zapomenout, co se stalo (není to možné, ani účelné),
- život člověka, který někoho ztratil, bude stejný jako před tím (člověk a jeho život se po překonané ztrátě často mění a nemusí to být k horšímu).¹¹⁷

Žádná ztráta není jednoduchou záležitostí, přesto lze ztrátu vždy nějakým způsobem překonat a smířit se s ní. K jejímu zvládnutí je třeba přistupovat jako

¹¹⁵ SVĚTLÍKOVÁ, Z. *Prožívání ztráty dítěte*. Praha, 2013. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Filozofická fakulta. Vedoucí práce: Katarína Loneková.

¹¹⁶ SVĚTLÍKOVÁ, Z. *Prožívání ztráty dítěte*. Praha, 2013. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Filozofická fakulta. Vedoucí práce: Katarína Loneková.

¹¹⁷ ŠPATÉNKOVÁ, N. *Ztráty a nálezy. Prožívání a zvládnutí významné ztráty*. [online].

© 2008 [cit. 2015-12-10]. Dostupné z:

https://www.litomysl.cz/?lang=cz&co=konference_soc_pece&akce=prezentace&rok=2008

k řešení jiného problému, i když v případě ztráty blízkého člověka to bude velmi obtížné. Když se zdá situace nezvladatelná, je lepší vyhledat pomoc a nechat si poradit od odborníka. Překonaná ztráta může vést k osobnostnímu růstu a větší odolnosti člověka.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

Kapitola je zaměřena na zjištění, jak se lidé ve dvou věkových kategoriích zralé dospělosti (30-44 let) a v etapě pozdní dospělosti (45-60 let) vyrovnávají se ztrátou zaměstnání a v životě.

Nejprve je vymezen výzkumný cíl práce a dále výzkumné otázky, na jejichž základě jsou stanoveny hypotézy. Následně je popsán výzkumný vzorek a výzkumné metody, které jsou použity pro výzkumné šetření. Jedná se o kombinované výzkumné metody – kvantitativní (dotazník) a následně pro doplnění kvalitativní (rozhovory). Na základě provedeného šetření budou vyhodnoceny jednotlivé hypotézy. V závěru kapitoly budou shrnuty zjištěné výsledky.

4.1 Vymezení výzkumného cíle

Hlavním cílem předkládané diplomové práce je zjištění, **jakým způsobem se vyrovnávají se ztrátou v zaměstnání a životě dvě věkové skupiny osob – v období zralé dospělosti (30-44 let) a v etapě pozdní dospělosti (45-60 let).** Předmětem zkoumání bude, jakým způsobem se vyrovnávají se ztrátou zaměstnání a v životě obě uvedené věkové kategorie.

Většina výzkumných studií je nejčastěji zaměřena na skupiny absolventů a osoby v předdůchodovém věku. Tyto dvě věkové kategorie jsou také nejčastěji mezi sebou srovnávány. Největší počet osob, které v současnosti hledají zaměstnání, se nachází v uvedených věkových kategoriích, zralé a pozdní dospělosti, které byly i z tohoto důvodu zvoleny jako cílové skupiny.

Výzkumy v oblasti ztráty se více zabývají důsledky a projevy ztrát než způsoby vyrovnání se s nimi. Z důvodu většího přínosu a rozšíření poznatků o dané problematice je tak práce zaměřena na **vyrovnání** se ztrátou zaměstnání a v životě.

Jelikož je diplomová práce omezena rozsahem stran, druhé šetření se bude věnovat pouze nejdůležitější ztrátě v životě člověka – ztrátě blízké osoby.

Zvolené téma je součástí vědního a studijního oboru andragogika. Jedná se o výzkumné šetření, které se týká vztahu jedince k životním problémům a způsobům jejich řešení. Jednou z možností, jak tyto situace řešit, je vzdělávat se a učit se. Dospělý jedinec, musí být aktivní, rozvíjet se, získávat nové informace a podněty, učit se novým dovednostem a v případě potřeby vyhledat poradenskou pomoc.

Pro výzkumné šetření byly stanoveny výzkumné podotázky, na jejichž základě byly formulovány jednotlivé hypotézy.

4.2 Výzkumné otázky a hypotézy

Základní výzkumná otázka je již definována v cíli práce. Jak se vyrovnávají se ztrátou v zaměstnání a životě dvě věkové skupiny osob – v období zralé dospělosti (30-44 let) a v etapě pozdní dospělosti (45-60 let)? K řešení této hlavní otázky bylo formulováno šest podotázek.

- 1) Jak ztráta zaměstnání ovlivnila život osobám v uvedených věkových kategoriích?
- 2) Jakým způsobem se snažili jedinci v uvedených věkových kategoriích vyrovnat se ztrátou zaměstnání?
- 3) Měla rekvalifikace vliv na získání nového zaměstnání v uvedených kategoriích?
- 4) Jak ztráta blízkého člověka ovlivnila život osobám v uvedených věkových kategoriích?
- 5) Co nejvíce pomohlo jedincům v uvedených věkových kategoriích se vyrovnat se ztrátou blízké osoby?
- 6) Obracely se na poradenství, v případě ztráty blízkého člověka, více osoby ve vyšší věkové kategorii?

Hypotéza č. 1 k výzkumné podotázce č. 1: Ztráta zaměstnání negativněji ovlivnila život osob ve věkové kategorii 45-60 let.

Hypotéza č. 2 k výzkumné podotázce č. 2: Osoby ve věkové kategorii 30-44 let aktivněji hledaly zaměstnání a více se vzdělávaly než osoby ve vyšší věkové kategorii.

Hypotéza č. 3 k výzkumné podotázce č. 3: Rekvalifikace měla vliv na získání nového zaměstnání u obou věkových kategorií.

Hypotéza č. 4 k výzkumné podotázce č. 4: Ztráta blízkého člověka negativněji ovlivnila život osob ve věkové kategorii 45-60 let.

Hypotéza č. 5 k výzkumné podotázce č. 5: Osobám ve věkové kategorii 30-44 let nejvíce pomohlo vyrovnat se se ztrátou zvýšením vlastních aktivit, zatímco starším osobám více pomohla sociální opora.

Hypotéza č. 6 k výzkumné podotázce č. 6: Starší lidé se v případě ztráty blízké osoby obraceli více na poradenství než mladší osoby.

Pro ověření uvedených hypotéz byly sestaveny dva dotazníky (Příloha A), které zahrnují otázky, pomocí kterých bude zjištěno, jakým způsobem se uvedené věkové skupiny vyrovnávají se ztrátou zaměstnání a v životě (blízké osoby).

4.3 Popis výzkumného vzorku

Obě uvedené ztráty patří mezi události, které jsou člověkem prožívány jako nejzávažnější v životě, jedná se tedy o téma, které je osobní a citlivé. Tato situace byla proto zohledněna při výběru výzkumného vzorku. Návštěva úřadu práce a oslovování nezaměstnaných osob, nalézajících se ve stresové situaci, by byla z pochopitelných důvodů nevhodná (lidé, kteří jsou pod tlakem, nemají čas ani chuť vyplňovat dotazníky). Výběr osob u vyrovnání se ztrátou blízké osoby, také nebyl snadný. Nebylo možné oslovit zcela neznámé jedince a pokládat jim osobní otázky, týkající se smrti milovaných osob.

Výběr respondentů byl nakonec zaměřen, jak u vyrovnání se ztrátou zaměstnání tak vyrovnání se ztrátou blízkého člověka, pouze na osoby známé a dále na známé známých. Nejednalo se o náhodný výběr respondentů. Základním souborem, byli lidé, kteří utrpěli ztrátu zaměstnání nebo ztrátu blízkého člověka v definovaných věkových kategoriích (30-44 let a 45-60 let). Dotazníky byly rozdány v elektronické podobě dvaceti známým osobám, každé osobě bylo posláno 10 dotazníků. Tyto osoby byly požádány, aby předaly dotazníky dalším známým, kteří utrpěli ztrátu. Vyplněné dotazníky byly zaslány stejnou cestou zpět. Jednalo se o metodu snowball. Dotazníky byly přísně anonymní, nebyla zjišťována žádná osobní data kromě zařazení do věkové kategorie. I tak došlo k odmítavému stanovisku (celkem u tří osob) s vyplněním dotazníku číslo 2, zaměřeného na vyrovnání se ztrátou v životě (blízké osoby). Dále nebyly z osobních důvodů vyplněny některé otázky.

U čtyř rozhovorů, které doplňovaly obě dotazníková šetření, se jednalo o osoby, které byly známé a známé známých. Jejich získání nebylo snadné, neboť většina předtím oslovených osob rozhovor odmítla, buď z osobních důvodů, nebo proto, že si nepřála, aby byl rozhovor nahráván. Nebyla zjišťována žádná osobní data, kromě zařazení do věkové kategorie dotazovaných osob. Pro zobecnění výsledků, by bylo nutné toto šetření ještě jednou zopakovat na širším souboru respondentů.

4.4 Popis výzkumných metod

Pro účely šetření byly použity kvantitativní a kvalitativní výzkumné metody. Jednalo se o smíšený design – triangulaci dat. Nejprve byla provedena dotazníková šetření. Rozesláno bylo celkem 100 dotazníků č. 1 - Vyrovnání se ztrátou zaměstnání a 100 dotazníků č. 2 - Vyrovnání se ztrátou v životě. Dotazníky obsahovaly otázky uzavřené, polootevřené i otevřené. Jednalo se o otázky slovní, ze kterých některé vyžadovaly výběr jedné správné odpovědi ze dvou nabízených možností – dichotomické otázky, jindy museli respondenti vybrat odpověď z odstupňovaných možností – škálování, pouze v několika případech byly položeny otázky otevřené s uvedením vlastní odpovědi. Dotazníky byly vytvořeny autorkou práce, nebyly použity formuláře ani data z jiného dotazníkového šetření. Vyhodnocení bylo provedeno autorkou šetření, pomocí tabulkového kalkulátoru programu MS excel.

Pro doplnění získaných informací byly provedeny autorkou šetření čtyři rozhovory. Uskutečnily se v místě bydliště jednotlivých osob. Dva rozhovory byly zaměřeny na téma vyrovnání se ztrátou zaměstnání (jeden v každé věkové kategorii) a další dva rozhovory se týkaly vyrovnání se ztrátou blízké osoby (také každý v jedné věkové skupině). Jednalo se o individuální rozhovory s polostandardizovanými otázkami. (Tazatelské schéma s pokládanými otázkami - Příloha B). Rozhovory byly zaznamenány na diktafon a jejich přepis je uveden v příloze (Příloha D).

4.5 Popis dat dotazníkového šetření, analýza rozhovorů

Dotazníková šetření proběhla v období 15. 4. 2016 – 3. 5. 2016. Návratnost v případě dotazníku č. 1 byla 34 % – 34 respondentů a u dotazníku č. 2 28 %, odpovědělo celkem 28 respondentů. Po rozdělení dotazníků do jednotlivých věkových kategorií bylo zjištěno, že u dotazníku č. 1 v mladší věkové kategorii (30-44 let) je celkem 17 respondentů a ve starší věkové kategorii také 17 respondentů. U dotazníku č. 2 v mladší věkové kategorii (30-44 let) odpovědělo 13 respondentů a ve vyšší věkové kategorii (45-60 let) 15 respondentů.

Popis dat dotazníkového šetření

Dotazník č. 1 – Vyrovnání se ztrátou zaměstnání

Otázka č. 1: Kolik je Vám let?

Tabulka 3: Odpovědi na otázku č. 1

Celkový počet respondentů	Ve věku 30-44 let	Ve věku 45-60 let
34	17	17
100 %	50 %	50 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Celkem bylo vyplněno 34 dotazníků. Počet respondentů byl u obou věkových kategorií shodný.

Otázka č. 2: Jste muž/žena?

Z celkového počtu 34 respondentů bylo 16 žen a 18 mužů.

Otázka č. 3: Jak dlouho jste, nebo byl nezaměstnaný?

Tabulka 4: Odpovědi na otázku č. 3

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60 let	% osob z 45-60 let
Méně než rok	11	64,71 %	11	64,71 %
Rok a více	6	35,29 %	6	35,29 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Většina respondentů byla nezaměstnaná méně než rok, tedy v řádech měsíců. Šest respondentů z každé věkové kategorie bylo nezaměstnaných více než rok. Srovnáme-li obě skupiny respondentů, byly získány z dotazníků shodné výsledky.

Otázka č. 4: Byl jste spokojený v zaměstnání?

Tabulka 5: Odpovědi na otázku č. 4

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-34 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60 let	% osob z 35-60 let
Rozhodně ano	4	23,53 %	3	17,65 %
Spíše ano	7	41,18 %	5	29,41 %
Spíše ne	2	11,76 %	7	41,18 %
Rozhodně ne	4	23,53 %	2	11,76 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

U mladší věkové kategorie převládala spokojenost v práci, zatímco u starší skupiny převládala nespokojenost v práci.

Otázka č. 5: Jak jste reagoval na ztrátu práce?

Tabulka 6: Odpovědi na otázku č. 5

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60 let	% osob z 45-60 let
Velmi dobře	0	0	0	0
Dobře	6	35,29 %	3	17,65 %
Špatně	8	47,06 %	7	41,18 %
Velmi špatně	3	17,65 %	7	41,18 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Starší osoby na propuštění ze zaměstnání reagovaly hůře, naopak dobře reagovalo na ztrátu práce více mladších osob.

Otázka č. 6: Co pro Vás nejvíce znamená práce?

Tabulka 7: Odpovědi na otázku č. 6

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60 let	% osob ze 45-60 let
Peníze	11	64,71 %	10	58,82 %
Aktivita	0	0	2	11,76 %
Seberealizace	5	29,41 %	3	17,65 %
Sociální kontakt	0	0	0	0
Záruka nezávislosti	1	5,88 %	2	11,76 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Význam práce pro jedince představují na prvním místě peníze. V jednotlivých věkových kategoriích, bylo uvedeno následující pořadí:

30-44 let: peníze, seberealizace, záruka nezávislosti.

45-60 let: peníze, seberealizace, aktivita a záruka nezávislosti.

Žádný z respondentů nevedl, že by význam práce pro něj představoval možnost sociálního kontaktu.

Otázka č. 7: Kdo Vás nejvíce podporoval v době nezaměstnanosti?

Tabulka 8: Odpovědi na otázku č. 7

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60 let	% osob z 45-60 let
Rodina	9	52,94 %	7	41,18 %
Manžel/manželka	7	41,18 %	4	23,53 %
Partner/partnerka	0	0	3	17,65 %
Děti	0	0	3	17,65 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Největší podporu v době nezaměstnanosti poskytovala respondentům v obou sledovaných skupinách rodina a na druhém místě manžel/manželka. Ve věkové kategorii 45-60 let poskytovali dále podporu partner/partnerka a děti. Pravděpodobně z věkových důvodů se v mladší věkové kategorii pomoc partnerů a dětí neobjevuje. Jeden respondent neodpověděl.

Otázka č. 8: Kdo nejvíce kromě rodinných příslušníků Vás podporoval v době ztráty zaměstnání?

Tabulka 9: Odpovědi na otázku č. 8

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60 let	% osob z 45-60 let
Přátelé	11	64,71 %	11	64,71 %
Bývalí kolegové	0	0	1	5,88 %
Nikdo	5	29,41 %	4	23,53 %
Někdo jiný	1	5,88 %	1	5,88 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Respondentům v období nezaměstnanosti, kromě rodinných příslušníků, nejvíce pomáhali přátelé. V tomto případě nebyl zjištěn rozdíl mezi kategorií 30-44 let a 45-60 let. Na druhém místě respondenti uváděli, že neměli nikoho, kdo by je podporoval. Také v tomto případě nebyl zjištěn velký rozdíl mezi věkovou kategorií 30-44 let a kategorií 45-60 let. Starší osoby na rozdíl od mladších byly podporovány bývalými kolegy.

Otázka č. 9: Udržoval jste v době nezaměstnanosti sociální kontakty?

Tabulka 10: Odpovědi na otázku č. 9

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60 let	% osob z 45-60 let
Ano	16	94,12 %	15	88,24 %
Ne	1	5,88 %	2	11,76 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Respondenti uvedli, že téměř všichni udržovali sociální kontakty. Výsledky u obou skupin byly téměř shodné. Sociální kontakty neudržovalo minimum osob.

Otázka č. 10: V případě, že jste udržoval sociální kontakty, uveďte, jakým způsobem jste je nejčastěji udržoval?

Tabulka 11: Odpovědi na otázku č. 10

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60 let	% osob z 45-60 let
Návštěva restaurace	8	47,06 %	6	35,29%
Internet	0	0	4	23,53 %
Facebook	3	17,65 %	0	0
Skype	0	0	0	0
Brigáda	1	5,88 %	0	0
Jiné	4	23,53 %	5	29,41 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Sociální kontakty byly nejčastěji udržovány v restauraci. Ve věkové kategorii 30-44 let bylo pořadí: restaurace, jiné, facebook, brigáda. U starších osob: restaurace, jiné, internet. Jako jiné byly uváděny občasné návštěvy, návštěvy bývalých spolužáků, koníčky, sport, návštěva rodiny, 2 x venčení psů, email, telefon, setkání, návštěvy příbuzných, návštěva známých. Mladší věková kategorie používala ke kontaktům facebook, starší osoby internet. Tři osoby z celkového počtu dotazovaných uvedly, že sociální kontakty neudržovaly. Jednalo se o jednoho respondenta z mladší věkové kategorie a dva respondenty z vyšší věkové kategorie.

Otázka č. 11: Došlo u Vás v době nezaměstnanosti ke zvýšené konzumaci alkoholu?

Tabulka 12: Odpovědi na otázku č. 11

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60 let	% osob z 45-60 let
Rozhodně ano	0	0	1	5,88 %
Spíše ano	3	17,65 %	5	29,41 %
Spíše ne	3	17,65 %	3	17,65 %
Rozhodně ne	10	58,82 %	8	47,06 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Většina osob uvedla, že alkohol spíše nekonzumovala. Tento výsledek byl téměř shodný v obou věkových kategoriích. Starší osoby více konzumovaly alkohol než mladší respondenti. Jeden respondent z nižší věkové kategorie se nevyjádřil.

Otázka č. 12: Musel jste častěji navštívit lékaře, než v období kdy jste byl zaměstnán?

Tabulka 13: Odpovědi na otázku č. 12

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60 let	% osob z 45-60 let
Rozhodně ano	2	11,76 %	4	23,53 %
Spíše ano	2	11,76 %	3	17,65 %
Spíše ne	6	35,29 %	6	35,29 %
Rozhodně ne	7	41,18 %	4	23,53 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Starší osoby více navštěvovaly lékaře než mladší respondenti.

Otázka č. 13: Vyskytly se u Vás? Neurotické potíže, bolesti hlavy, nespavost, jiné.

Tabulka 14: Odpovědi na otázku č. 13

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60 let	% osob ze 45-60 let
Neurotické potíže	4	23,53 %	5	29,41 %
Bolesti hlavy	0	0	2	11,76 %
Nespavost	2	11,76 %	3	17,65 %
Jiné	4	23,53 %	1	5,88 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Ze zdravotních problémů se vyskytovaly nejvíce neurotické obtíže. Ve věku 30-44 let bylo následující pořadí: neurotické potíže – jiné, nespavost. U starších osob: neurotické potíže, nespavost, bolesti hlavy a jiné. Respondenti uváděli jako jiné:

psychické problémy, nechutenství, zvýšenou nervozitu a 2 x bolesti zad. Bolesti hlavy se vyskytovaly nejméně, a to jen u skupiny starších respondentů.

Otázka č. 14: Vzdělával jste se více v období nezaměstnanosti?

Tabulka 15: Odpovědi na otázku č. 14

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60 let	% osob z 45-60 let
Rozhodně ano	4	23,53 %	2	11,76 %
Spíše ano	4	23,53 %	5	29,41 %
Spíše ne	8	47,06 %	5	29,41 %
Rozhodně ne	1	5,88 %	5	29,41 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Starší osoby se méně vzdělávaly než mladší osoby.

Otázka č. 15: Absolvoval jste rekvalifikační kurz?

Tabulka 16: Odpovědi na otázku č. 15

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60 let	% osob ze 45-60 let
Ano	4	23,53 %	5	29,41 %
Ne	13	76,47 %	12	70,59 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Respondenti příliš nenavštěvovali rekvalifikační kurzy. Absolvovalo je o něco více starších osob než osob mladších.

Otázka č. 16: Pokud ano pomohl Vám k získání nového zaměstnání?

Tabulka 17: Odpovědi na otázku č. 16

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60 let	% osob ze 45-60 let
Rozhodně ano	1	5,88 %	1	5,88 %
Spíše ano	2	11,76 %	2	11,76 %
Spíše ne	0	0	0	0
Rozhodně ne	1	5,88 %	2	11,76 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

V tabulce jsou uvedeny odpovědi čtyř respondentů z nižší věkové kategorie a pěti respondentů z vyšší věkové kategorie, kteří se zúčastnili rekvalifikačních kurzů. Odpovědi se u obou věkových kategorií příliš nelišily, podle většiny respondentů kurz pomohl nebo spíše pomohl k získání nového zaměstnání.

Otázka č. 17: Vytvořil jste si v období nezaměstnanosti denní režim?

Tabulka 18: Odpovědi na otázku č. 17

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60 let	% osob ze 45-60 let
Rozhodně ano	2	11,76 %	1	5,88 %
Spíše ano	8	47,06 %	8	47,06 %
Spíše ne	6	35,29 %	6	35,29 %
Rozhodně ne	1	5,88 %	2	11,76 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Více než polovina nezaměstnaných měla snahu udržovat určitý denní režim.

Otázka č. 18: Jakým způsobem jste se pokoušel získat zaměstnání?

Tabulka 19: Odpovědi na otázku č. 18

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	Věk 45-60 let
Internet	9x	9x
Inzeráty	7x	6x
Pomocí přátel	6x	9x
Pomocí příbuzných	3x	4x
Jiné	5x	3x

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Respondenti označili více možných odpovědí, proto konečný součet neodpovídá 17 respondentům v každé skupině. Pořadí způsobu hledání práce: Ve věkové kategorii 30-44 let: internet, inzeráty, přátelé, jiné možnosti, příbuzní. Ve věkové kategorii 45-60 let: internet a přátelé, inzeráty, příbuzní, jiné možnosti. Mezi jiné způsoby hledání práce respondenti uváděli úřad práce, pracovní agentury, návštěvu firem, podnikání a návrat do původního zaměstnání.

Otázka č. 19: Využil jste k vyrovnání se ztrátou zaměstnání služeb poradenství?

Tabulka 20: Odpovědi na otázku č. 19

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60 let	% osob z 45-60 let
Ano	5	29,41 %	2	11,76 %
Ne	12	70,59 %	15	88,24 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Respondenti příliš nevyžívali poradenství. Mladší osoby využívaly poradenství více než starší osoby.

Otázka č. 20: V případě, že jste využil poradenství, pomohlo Vám vyrovnat se se ztrátou zaměstnání?

Tabulka 21: Odpovědi na otázku č. 20

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	% z 30-44 let	Věk 45-60 let	% ze 45-60 let
Rozhodně ano	3	17,65 %	1	5,88 %
Spíše ano	1	5,88 %	1	5,88 %
Spíše ne	0	0	0	0
Rozhodně ne	1	5,88 %	0	0

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Celkem sedm respondentů využilo poradenských služeb. Návštěva poradny jim většinou pomohla.

Otázka č. 21: Registroval jste se na úřadu práce?

Tabulka 22: Odpovědi na otázku č. 21

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60 let	% osob ze 45-60 let
Ano	14	82,35 %	15	88,24 %
Ne	3	17,65 %	2	11,76 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Většina respondentů se registrovala na úřadu práce, z toho více starších osob.

Otázka č. 22: Snažil jste se najít si brigádu?

Tabulka 23: Odpovědi na otázku č. 22

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60 let	% osob z 45-60 let
Ano	10	58,82 %	13	76,47 %
Ne	7	41,18 %	4	23,53 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Více než polovina nezaměstnaných se snažila najít si brigádu. Starší osoby měly o brigádu větší zájem.

Otázka č. 23: Jak ovlivnila ztráta práce Váš život?

Tabulka 24: Odpovědi na otázku č. 23

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60 let	% osob z 45-60 let
Pozitivně	2	11,76 %	0	0
Spíše pozitivně	2	11,76 %	1	5,88 %
Spíše negativně	8	47,06 %	10	58,82 %
Negativně	5	29,41 %	6	35,29 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Respondenti ve věku od 45-60 let pocítovali svoji situaci při ztrátě zaměstnání mnohem hůře než mladší respondenti. Mladší respondenti naopak ztrátu lépe snášeli než starší osoby.

Otázka č. 24: Uveďte konkrétní údaje, jak Vám ztráta zaměstnání změnila život?

Tabulka 25: Odpovědi na otázku č. 24

Odpovědi respondentů	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60let	% osob ze 45-60 let
Finance	3	17,65 %	3	17,65 %
Finanční závislost	1	5,88 %	2	11,76 %
Podnikání	1	5,88 %	0	0
Pocity beznaděje	0	0	1	5,88 %
Předčasný důchod	0	0	2	11,76 %
Stěhování	1	5,88 %	1	5,88 %
Rozvod	1	5,88 %	0	0
Hádky	1	5,88 %	0	0
Zdravotní stav	1	5,88 %	0	0
Nezávislost	1	5,88 %	0	0
Snížené sebevědomí	0	0	1	5,88 %
Koníčky	1	5,88 %	0	0
Cestování	1	5,88 %	0	0
Nové zaměstnání	0	0	1	5,88 %
Nevyplněno	5	29,41 %	6	35,29 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

U starších respondentů ztráta zaměstnání měla větší dopad na jejich život. Měli nedostatek financí, byli více finančně závislí, trpěli pocity beznaděje, museli odejít do předčasného důchodu, museli se přestěhovat a měli snížené sebevědomí. Zhoršený

zdravotní stav byl zjištěn u mladších osob, které měly také problémy v rodinných vztazích.

Dotazník č. 2 – Vyrovnání se ztrátou v životě

Otázka č. 1: Kolik je Vám let?

Tabulka 26: Odpovědi na otázku č. 1

Celkový počet respondentů	Ve věku 30-44 let	Ve věku 45-60 let
28	13	15

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Celkem formou dotazníku odpovědělo 28 respondentů, z toho 13 respondentů ve věku 30-44 let a 15 respondentů ve věkové kategorii 45-60 let.

Otázka č. 2: Kde jste trávil nejvíce času po ztrátě blízké osoby?

Tabulka 27: Odpovědi na otázku č. 2

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60 let	% osob z 45-60 let
Doma	7	53,85 %	9	60 %
V práci	5	38,46 %	4	26,67 %
S přáteli	1	7,69 %	1	6,67 %
Jinde	0	0	1	6,67 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Respondenti v obou věkových kategoriích trávili nejvíce času doma. Jeden z respondentů (45-60 let) trávil čas jinde (procházky v lese).

Otázka č. 3: Využil jste v souvislosti se ztrátou blízké osoby poradenství?

Tabulka 28: Odpovědi na otázku č. 3

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60 let	% osob z 45-60 let
Ano	3	23,08 %	5	33,33 %
Ne	10	76,92 %	10	66,67 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Třetina osob se obrátila s žádostí o pomoc na zkušeného terapeuta. Starší respondenti více navštívili odborné poradenství.

Otázka č. 4: V případě, že jste využil poradenství, pomohlo Vám s vyrovnáním se ztrátou?

Tabulka 29: Odpovědi na otázku č. 4

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60 let	% osob z 45-60 let
Rozhodně ano	1	7,69 %	4	26,67 %
Spíše ano	2	15,38 %	1	6,67%
Spíše ne	0	0	0	0
Rozhodně ne	0	0	0	0

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Poradenství pomohlo k vyrovnání se se ztrátou respondentům v obou věkových kategoriích.

Otázka č. 5: Kdo Vám nejvíce v období ztráty blízké osoby pomohl?

Tabulka 30: Odpovědi na otázku č. 5

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60 let	% osob z 45-60 let
Rodina	9	69,23 %	6	40 %
Přátelé	2	15,38 %	2	13,33 %
Děti	1	7,69 %	3	20 %
Poradce	1	7,69 %	2	13,33 %
Jiné	0	0	2	13,33 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Respondentům v obou věkových kategoriích pomohla nejvíce rodina.

Ve věku 30-44 let: rodina, přátelé, děti a poradce.

Ve věku 45-60 let: rodina, děti, přátelé - poradce a jiné.

Dva respondenti z vyšší věkové kategorie označili jako jiné domácí mazlíčky (pes, kočky).

Otázka č. 6: Jaká aktivita Vám nejvíce pomohla při ztrátě blízké osoby?

Tabulka 31: Odpovědi na otázku č. 6

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60 let	% osob z 45-60 let
Práce	5	38,46 %	7	46,67 %
Koníčky	3	23,08 %	3	20
Sportovní aktivita	0	0	0	0
Četba	0	0	1	6,67 %
Jóga	3	23,08 %	0	0
Psaní	0	0	0	0
Poslech hudby	0	0	2	13,33 %
Změna prostředí	2	15,38 %	1	6,67 %
Procházky v přírodě	0	0	1	6,67 %
Pomoc druhým	0	0	0	0
Jiné	0	0	0	0

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Aktivita ve věku 30-44 let: práce, koníčky a jóga, změna prostředí. Aktivita ve věku 45-60 let: práce, koníčky, poslech hudby, četba, změna prostředí a procházky v přírodě.

Otázka č. 7: Vyhledával jste dostupné informace, jak se se ztrátou blízké osoby vyrovnat?

Tabulka 32: Odpovědi na otázku č. 7

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60 let	% osob z 45-60 let
Ano	5	38,46 %	2	13,33 %
Ne	8	61,54 %	13	86,67 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Respondenti příliš nevyhledávali informace, jak se vyrovnat se ztrátou blízké osoby. Tyto informace více hledaly mladší osoby.

Otázka č. 8: Co Vám nejvíce pomohlo se se ztrátou vyrovnat?

Tabulka 33: Odpovědi na otázku č. 8

Odpovědi jednotlivé možnosti	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 45-60 let	% osob z 45-60 let
Projevy emocí	4	30,77 %	2	13,33 %
Sociální opora	1	7,69 %	4	26,67 %
Vlastní aktivity	3	23,08 %	5	33,33 %
Odborná pomoc	1	7,69 %	3	20
Víra	2	15,38 %	0	0
Jiné	2	15,38 %	1	6,67 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Ve věkové kategorii 30-44 let: projevy emocí, vlastní aktivity, víra a jiné, odborná pomoc a sociální opora. Ve věkové kategorii 45-60 let: vlastní aktivity, sociální opora, odborná pomoc, projevy emocí a jiné.

Otázka č. 9: Jak ovlivnila ztráta blízkého člověka Váš život?

Tabulka 34: Odpovědi na otázku č. 9

Odpovědi respondentů	Věk 30-44 let	% osob z 30-44 let	Věk 35-45 let	% osob z 45-60 let
Samota	0	0	6	40 %
Dospění	2	15,38 %	0	0
Uvědomění si smrtelnosti	1	7,69 %	0	0
Učení se novým dovednostem	2	15,38 %	2	13,33 %
Stěhování	0	0	2	13,33 %
Více času s přáteli	1	7,69 %	1	6,67 %
Starání se o kočky	0	0	1	6,67 %
Sebevědomí	1	7,69 %	0	0
Více času v práci	1	7,69 %	0	0
Šetření	1	7,69 %	1	6,67 %
Zdravotní problémy	0	0	1	6,67 %
Nevyjádřili se	4	30,77 %	1	6,67 %

Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Ztráta ovlivnila respondenty ve věku 30-44 let: nutností dospět a učit se novým dovednostem, zvýšením sebevědomí – uvědoměním si vlastní smrtelnosti – trávením více času v práci – nutností více šetřit. Ve věku 45-60 let: samotou, učením se novým dovednostem – stěhováním, trávením více času s přáteli – péčí o kočky – šetřením – zdravotními problémy. Čtyři mladší respondenti a jeden starší respondent se nevyjádřili.

Rozhovory – analýza

Rozhovory se uskutečnily v místě bydliště dotazovaných osob, ve dnech 2. 5. 2016 – 5. 5. 2016.

1) Jak ztráty ovlivnily život osobám v uvedených kategoriích:

Jak ztráta ovlivnila život při ztrátě zaměstnání

Rozhovor č. 1 – žena, 48 let, žije sama, doba nezaměstnanosti 7 měsíců

Důvod ztráty zaměstnání:

- snižování stavů.

Před ztrátou:

- stresující zaměstnání (práce v bance na řídicí pozici),
- stres v době uzávěrek a přesčasy,
- v práci průměrně spokojená (nejhůře prožívané situace spojené s jednoročním hodnocením).

Těsně po ztrátě:

- radost z volna a možnosti se vyspat,
- drobné úpravy v bytě a nákup notebooku a tiskárny,
- myslela si, že získá zaměstnání rychle a bez problému (práci začala hledat až po dvou měsících).

Později:

- špatná finanční situace,
- uvědomění si, že není jednoduché získat práci (důvod: byla překvalifikovaná),
- odpovídání i na inzeráty s jinými požadavky,
- snaha získat místo v zahraničí,
- denní režim žádný – posouvání doby vstávání,
- později méně udržované sociální kontakty,
- brigáda v neziskové organizaci.

Rozhovor č. 2 – žena, 35 let, vdaná, doba nezaměstnanosti 5 měsíců

Důvod ztráty zaměstnání:

- dobrovolný odchod ze soukromé firmy z důvodu nedostatku financí a šikany na pracovišti.

Před ztrátou:

- asistentka ředitele, později spíše všech,
- v zaměstnání velmi nespokojená,
- práce i o víkendu a dovolené,
- často několik měsíců nedostávala mzdu (špatná finanční situace firmy),
- nesplnitelné úkoly (snaha dotlačit k odchodu dohodou bez nároku na odstupné).

Těsně po ztrátě:

- cítila se hrozně,
- psychické vyčerpání,
- trvalo jí několik měsíců, než se vzpamatovala,
- přemýšlela, co udělala špatně a co mohla udělat jinak,
- byla neurotická, v noci nespala,
- skřípala zuby.

Později:

- spokojená, že již do práce nemusí,
- finanční situace se nezměnila - již v době kdy nedostávala mzdu, ji podporoval manžel,
- zlepšení zdravotního stavu,
- nakonec byla zaměstnaná u manžela ve firmě, z důvodu obav co by ji čekalo jinde.

Z rozhovorů týkajících se ztráty zaměstnání vyplynulo, že žena ve vyšší věkové kategorii (45-60 let), která žije sama, neprožívala ztrátu práce zpočátku negativně, naopak se těšila na volno a možnost déle spát. Očekávala, že pro ni nebude problém získat nové zaměstnání. Později začala mít problémy s financemi a zjistila, že není snadné získat nové zaměstnání. Musela omezit sociální kontakty a při hledání nové práce se zaměřila nejen na hledání v České republice, ale i v zahraničí. Byla to pro ni zkušenost, kterou by již znovu nechtěla zažít.

Oproti tomu žena v mladší věkové kategorii (30-45 let), nejprve vnímala ztrátu zaměstnání negativně, později byla spokojená, že do zaměstnání ve kterém ji často neplatili mzdu a byla vystavena šikaně, již nemusí. Na rozdíl od ženy ve vyšší věkové kategorii, měla výhodu, že ji podporoval manžel, takže se nedostala do finančních problémů.

Jak ztráta ovlivnila život při ztrátě blízké osoby

Rozhovor č. 3 – žena, 39 let, vdaná má dvě děti

Před ztrátou:

- trávení svátků a prázdnin od dětství později i s rodinou u babičky.

Těsně po ztrátě:

- byla smutná,
- hodně kouřila (a stále kouří),
- chodila na procházky se psy, výlety na chalupu.

Později:

- smíření,
- snaha o lepší prožívání času s rodinou a neodkládání problémů, snaží se je hned řešit.

Rozhovor č. 4 – žena, 58 let, žije sama

Před ztrátou:

- žila s manželem,
- těsně před ztrátou vyhledání lékařské pomoci.

Těsně po ztrátě:

- v šoku, nemohla tomu uvěřit,
- prášky na nervy,
- zvýšení krevního tlaku,
- začala číst knihy o duchovnu.

Později:

- začala jezdit sama na chalupu,
- naučila se nové věci – štípání dříví, vaření,
- čtení knih o duši,
- více vyrovnaná, cítí se stále líp,

- věnuje se aktivitám, které ji baví,
- dělá si, co chce, organizuje si volný čas podle sebe.

Z rozhovorů na téma vyrovnání se ztrátou blízké osoby vyplynulo, že u ženy v mladší věkové kategorii (30-44 let) došlo k negativní změně v souvislosti s trávením svátků a prázdnin (dříve je s rodiči a později s rodinou trávila vždy u babičky). V souvislosti se ztrátou začala také více kouřit. Na druhou stranu, ztráta blízké osoby byla i pozitivem, protože se stala impulsem, ke změně způsobu, jakým v současnosti tráví čas s rodinou (snaží se o jeho lepší prožívání). Dále přestala odkládat problémy, které se od té doby snaží ihned vyřešit.

U osoby z vyšší věkové kategorie (45-60 let) ztráta výrazněji zasáhla do celého života. Došlo ke změně jeho způsobu i prožívání. Negativem bylo, že se musela naučit trávit většinu času sama a vykonávat věci, které dříve nedělala. Pozitivem bylo, že se začala věnovat aktivitám, které ji baví a na které neměla dříve čas. Dále začala číst knihy, které se zabývají duchovnem a díky, kterým začala věřit, že je vše v životě tak, jak má být. Také je spokojená, že si sama může organizovat svůj volný čas.

2) Jakým způsobem se snažili jedinci s touto situací vyrovnat

Při ztrátě zaměstnání

Rozhovor č. 1 – žena, 48 let, žije sama, doba nezaměstnanosti 7 měsíců:

- naučila se používat Skype,
- navštěvovala jazykový kurz,
- hledala práci i v zahraničí,
- hledala zaměstnání prostřednictvím inzerátů v novinách a na internetu,
- odpovídala i na inzeráty, kde požadovali věci, které neuměla,
- jobs.cz atd.,
- registrovala se na úřadu práce,
- chodila na výlety.

Rozhovor č. 2 – žena, 35 let, vdaná, doba nezaměstnanosti 5 měsíců:

- hledala práci na internetu,
- také jí práci hledali známí,
- hledala klidnou práci,
- finančně ji podporoval manžel,
- udržovala sociální kontakty (přátelé z tancování a ze školy, externistka z práce),

- studovala vysokou školu (měla před státnicemi),
- začala se věnovat koníčkům (fotografování a práce na zahradě),
- vedla taneční kurz.

Osoba z vyšší věkové kategorie (45-60 let) uvedla, že se vyrovnávala se ztrátou zaměstnání tím, že si sama hledala novou práci pomocí inzerátů v novinách a na internetu a také na portálech nabízejících pracovní příležitosti (např. jobs.cz) a také se registrovala na úřadu práce. V okamžiku kdy, se jí nedařilo získat zaměstnání, odpovídala i na inzeráty, které požadovaly dovednosti, kterými nedisponovala. Dále se pokoušela získat zaměstnání v zahraničí (i z tohoto důvodu se naučila používat Skype). Také si našla brigádu v neziskové organizaci, která ale byla v podstatě zadarmo. O víkendech chodila sama na výlety, aby snížila stresovou zátěž.

Osoba v mladší věkové kategorii (30-44 let) hledala také zaměstnání na internetu. Pomáhali jí i známí, neboť se po předchozí zkušenosti pokoušela najít klidnou práci. V době nezaměstnanosti se začala věnovat dřívějším koníčkům (fotografování, práce na zahradě), vedla taneční kurz, dokončovala studium na vysoké škole a udržovala sociální kontakty.

Při ztrátě blízké osoby

Rozhovor č. 3 – žena, 39 let, vdaná má dvě děti:

- vyrovnávala se s pomocí rodičů,
- také jí pomohla rodina a čas,
- procházky se psy a pobyt na chalupě,
- hodně kouřila.

Rozhovor č. 4 – žena, 58 let, žije sama:

- vyrovnávala se čtením duchovních knih,
- procházky v lese,
- stále musela něco dělat,
- začala dělat věci, které jí baví a na které neměla čas,
- víra.

Žena v mladší věkové kategorii (30-44 let) se vyrovnávala se ztrátou blízké osoby s pomocí rodičů a rodiny. Dále sama procházkami se psy a pobytem na chalupě. Také hodně kouřila.

Žena z vyšší věkové kategorie (45-60 let) se oproti tomu vyrovnávala se ztrátou manžela pouze sama, čtením knih o duchovnu, neustále něco musela

dělat a také tím, že se opět začala věnovat věcem, na které dříve neměla čas. Pomohla jí také víra a procházky v lese.

3) Měla rekvalifikace vliv na získání nového zaměstnání?

Z rozhovoru č. 2 vyplynulo, že žena z mladší věkové kategorie (30-44 let) absolvovala rekvalifikační kurz, a to ještě dříve před nástupem do zaměstnání, které ztratila. Jednalo se o rekvalifikační kurz výživové poradenství. Podle získaných údajů, byl kurz v jistém smyslu přínosem, bohužel, ale ne pro praktické využití, aby ji umožnil získat nové zaměstnání.

Z rozhovoru č. 2 vyplynulo, že žena z vyšší věkové kategorie (45-60 let), která ztratila zaměstnání, rekvalifikační kurz neabsolvovala. Uvedla, že hledala podobné místo, jaké měla předtím.

4) Obraceli se lidé více na poradenství v případě ztráty blízké osoby?

Z rozhovorů vyplynulo, že pouze 1 respondent – žena ve vyšší věkové kategorii (45-60 let), která přišla o zaměstnání (Rozhovor č. 1), využila poradenskou službu. Jednalo se o psychologické poradenství, které ale nebylo navštíveno z důvodu ztráty zaměstnání.

Z rozhovoru č. 2 vyplynulo, že žena z mladší věkové kategorie (30-44 let) uvažuje o návštěvě poradenství (metoda RUŠ), ale také ne v souvislosti se ztrátou zaměstnání.

Ani jedna osoba při ztrátě blízké osoby nevyužila poradenství. Žena ve vyšší věkové kategorii (45-60 let) v rozhovoru uvedla (Rozhovor č. 4), že nevěděla, že poradenství pro pozůstalé existuje. Ženu v mladší věkové kategorii (30-44 let) návštěva poradenství v souvislosti se ztrátou blízké osoby nenapadla (Rozhovor č. 3), největší oporou pro ní byli rodiče a rodina.

4.6 Shrnutí výsledků

Cílem práce bylo zjistit, jakým způsobem se vyrovnávají osoby ve dvou věkových kategoriích (30-44 let a 45-60 let) se ztrátou zaměstnání a se ztrátou v životě.

Je možné shrnout, že způsoby vyrovnání se ztrátami jsou u obou věkových skupin podobné, liší se pouze v některých detailech.

a) Dotazníkové šetření č. 1, účastnilo se 17 mladších osob a 17 starších osob

V rámci výzkumného šetření, zaměřeného na **ztrátu zaměstnání** bylo zjištěno:

- Lidé ve vyšší věkové kategorii 45-60 let byli v práci, ze které byli propuštěni, více nespokojeni, než osoby ve věkové kategorii 30-44 let.
- Osoby ve vyšší věkové kategorii (45-60 let) reagovaly na ztrátu zaměstnání hůře než mladší respondenti.
- Práce představovala pro obě skupiny respondentů hlavně zdroj finančních prostředků. Pro mladší osoby byla dále důležitá možnost seberealizace, pro starší osoby byly kromě seberealizace peníze spíše zárukou vlastní nezávislosti a aktivity.
- Největší podporou v době nezaměstnanosti byla shodně u obou věkových kategorií uvedena rodina, následovala manžel/manželka. U vyšší věkové kategorie poskytovali pomoc ještě partner/partnerka a děti.
- Kromě rodiny dále podporovali nezaměstnané, shodně v obou kategoriích, přátelé- nikdo- někdo jiný. Starší osoby uváděly ještě bývalé kolegy v práci,
- obě věkové kategorie shodně uváděly, že stále udržovaly sociální kontakty (94 % versus 88 %).
- Sociální kontakty byly nejvíce udržovány, shodně u obou věkových kategorií, v restauraci. Pomocí internetu udržovaly kontakt jen starší osoby. Mladší respondenti uváděli facebook, zatímco osoby ve vyšší věkové kategorii facebook nepoužívaly.
- Alkohol byl konzumován o něco více ve vyšší věkové kategorii než u mladších jedinců, počet abstinujících byl v jednotlivých kategoriích téměř shodný.
- Zdravotní problémy mělo více starších osob. A to následující neurotické potíže, nespavost, bolesti hlavy a jiné. U mladších respondentů bylo pořadí neurotické obtíže, jiné a nespavost. Bolesti hlavy se vyskytovaly jen u starších osob.
- Tendence vzdělávat se byla vyšší u mladších osob než u starších.
- Respondenti v obou věkových kategoriích málo navštěvovali rekvalifikační kurzy. Výsledky jsou téměř shodné pro obě věkové kategorie (23,53 % versus 29,41 %).
- Rekvalifikační kurz minimálnímu počtu respondentů spíše pomohl, než nepomohl. Odpovědi se v uvedených věkových kategoriích nelišily.
- Denní režim dodržovalo o něco více osob v mladším věku.
- Při hledání zaměstnání obě věkové kategorie používaly nejvíce internet.

Mladší osoby používaly častěji inzeráty a jiné možnosti (úřad práce, agentury, návštěva firem, podnikání nebo návrat do původního zaměstnání). Starší osoby častěji hledaly zaměstnání pomocí přátel a příbuzných.

- Poradenství více využívali mladší respondenti než starší (29,41 % versus 11,76 %).
- Poradenství pomohlo vyrovnat se se ztrátou zaměstnání více osobám mladšího věku (17,65 % versus 5,88 %).
- Na úřadu práce se registrovalo více než 80 % respondentů z obou věkových kategorií.
- Více starších osob se snažilo najít si brigádu, než osob mladších (76,47 % versus 58,82 %).
- Ztráta práce negativněji ovlivnila život starších osob než mladších. Pozitivněji ovlivnila život u některých mladších respondentů než u starší osoby.
- Ztráta práce se shodně projevila u obou skupin hlavně v nedostatku financí.

U mladších osob dále ve finanční závislosti na jiné osobě, nutnosti přestěhovat se, v rozvodu, hádkách v domácnosti, ve zhoršení zdravotního stavu, pozitivně v podnikání, ve větší nezávislosti, získání více času na koníčky a cestování.

U starších osob ve větší finanční závislosti, nutnosti odejít do předčasného důchodu, v pocitech beznaděje, sníženém sebevědomí, také v přestěhování do menšího bytu. Pozitivně se pouze u jednoho respondenta projevila v nalezení nového, lepšího zaměstnání.

Rozhovor č. 1: osoba ve věkové kategorii 45-60 let

- dotazovaná osoba se vyrovnávala se ztrátou sama,
- hledala si novou práci (inzeráty, noviny, internet, portály nabízející práci),
- hledala zaměstnání i v zahraničí,
- registrovala se na úřadu práce a našla si brigádu,
- chodila na výlety, aby snížila stresovou zátěž,
- rekvalifikační kurz neabsolvovala, hledala podobné zaměstnání,
- absolvovala psychologické poradenství, které ale nebylo navštíveno z důvodu ztráty zaměstnání.

Rozhovor č. 2: osoba ve věkové kategorii 30-44 let

- největší oporou dotazované osobě byl manžel,
- zaměstnání hledala na internetu a dále jí pomáhali známí,
- začala se věnovat dřívějším koníčkům (fotografování, práce na zahradě), vedla taneční kurz, dokončila studium na vysoké škole,

- absolvovala rekvalifikační kurz, který ale nebyl k praktickému využití.
- uvažuje o poradenství (metoda RUŠ).

b) Dotazníkové šetření č. 2, účastnilo se 13 osob mladšího věku a 15 starších osob

V rámci výzkumného šetření zaměřeného na **ztrátu blízkého člověka** bylo zjištěno:

- Po ztrátě blízké osoby trávili jedinci v obou věkových kategoriích nejvíce času doma. Více mladších osob dále trávilo čas v práci než osob starších. Nejméně respondentů, shodně u obou kategorií, trávilo čas s přáteli.
- Poradenství využilo více starších osob než mladších respondentů (33,33 % versus 23,08 %).
- Starším respondentům také více pomohlo poradenství k vyrovnání se se ztrátou.
- Osobám v mladší věkové kategorii nejvíce pomohla vyrovnat se se ztrátou rodina – přátelé – děti a poradce. Ve starší věkové kategorii se jednalo také o rodinu – děti – přátele a poradce a jiné (domácí mazlíčci).
- Osobám v mladší věkové kategorii k vyrovnání se ztrátou pomohly následující aktivity: práce, koníčky, jóga a změna prostředí. U starších osob byla shodně na prvním místě práce, dále koníčky – poslech hudby – četba, změna prostředí a procházky v přírodě.
- Mladší osoby více vyhledávaly informace na internetu než starší respondenti,
- nejvíce pomohly respondentům ve věkové kategorii 30-44 let: projevy emocí, vlastní aktivity, víra a jiné, odborná pomoc a sociální opora. Ve věkové kategorii 45-60 let: vlastní aktivity, sociální opora, odborná pomoc, projevy emocí a jiné.
- Ztráta ovlivnila život v kategorii 30-44 let: nutností dospět, učit se nové věci, uvědoměním si vlastní pomíjivosti, šetřením financí, zvýšením sebevědomí, možnostmi trávit více času s přáteli a v práci. Ztráta ovlivnila negativněji život v kategorii 45-60 let: samotou, nutností učit se nové věci, nutností stěhovat se, šetřením financí a zhoršením zdravotního stavu. Pozitivněji trávením více času s přáteli a péčí o kočky.

Rozhovor č. 3: osoba ve věkové kategorii 30-44 let

- oporou byli rodiče a rodina,
- vyrovnávala se se ztrátou procházkami se psy a pobytem na chalupě,
- navštívit poradenství ji nenapadlo.

Rozhovor č. 4: osoba ve věkové kategorii 45-60 let

- vyrovnávala se se ztrátou sama,
- zvýšením aktivity, čtením knih, vírou a procházkami v lese,
- o možnosti poradenství nevěděla.

Srovnání dotazníkové šetření versus rozhovory

Při ztrátě zaměstnání:

- V **dotazníku** byla oporou rodina, přátelé zatímco v **rozhovoru** respondentku č. 1. nepodporoval nikdo, respondentku č. 2 manžel.
- V **dotazníku** k hledání zaměstnání sloužil internet, inzeráty a přátelé. V případě **rozhovoru** inzeráty, noviny a internet.
- V **dotazníku** pomohl k vyrovnání se ztrátou úřad práce, brigády, vzdělávání a rekvalifikační kurzy, zatímco v **rozhovoru** úřad práce, brigáda, procházky v přírodě a koníčky,
- V případě rekvalifikačních kurzů z **dotazníku** vyplynulo, že pomohly několika osobám. V **rozhovorech** nebyl rekvalifikační kurz absolvován, nebo byl nepoužitelný pro praktické využití.
- Podle **dotazníku** poradenství pomohlo několika osobám, zatímco v **rozhovorech** bylo využito v jiné souvislosti.

Ztráta blízké osoby:

- Z **dotazníku** vyplynulo, že oporou byla rodina, přátelé a děti zatímco v **rozhovorech** rodiče a rodina, nebo respondentka sama.
- Z **dotazníku** vyplynulo, že nejvíce se lidé vyrovnávali prostřednictvím emocí a vlastní aktivitou a vírou. V případě **rozhovorů** se vyrovnávali vlastní aktivitou, čtením a vírou.

4.7 Vyhodnocení hypotéz

Z dotazníkového šetření vyplynuly odpovědi na výzkumné otázky, na základě kterých byly vyvráceny nebo potvrzeny jednotlivé hypotézy. Pro verifikaci hypotéz nebyly použity rozhovory, protože se jednalo pouze o jednu osobu v každé věkové kategorii u obou uvedených ztrát.

1) Jak ztráta zaměstnání ovlivnila život osobám v uvedených věkových kategoriích?

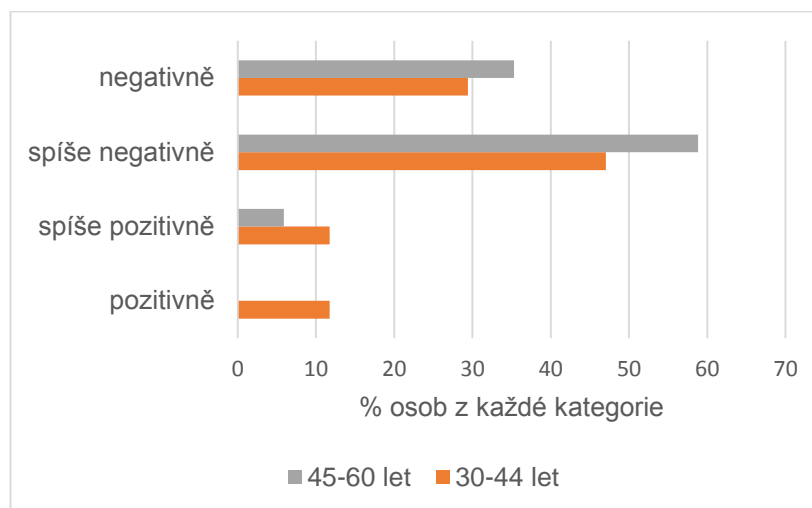
Hypotéza č. 1: Ztráta zaměstnání negativněji ovlivnila život osob ve věkové kategorii 45-60 let.

Hypotéza č. 1 byla verifikována na základě odpovědí v dotazníkovém šetření (dotazník č. 1) v otázkách č. 5, č. 9, č. 11, č. 12, č. 13, č. 17, č. 23, č. 24.

Při ztrátě zaměstnání:

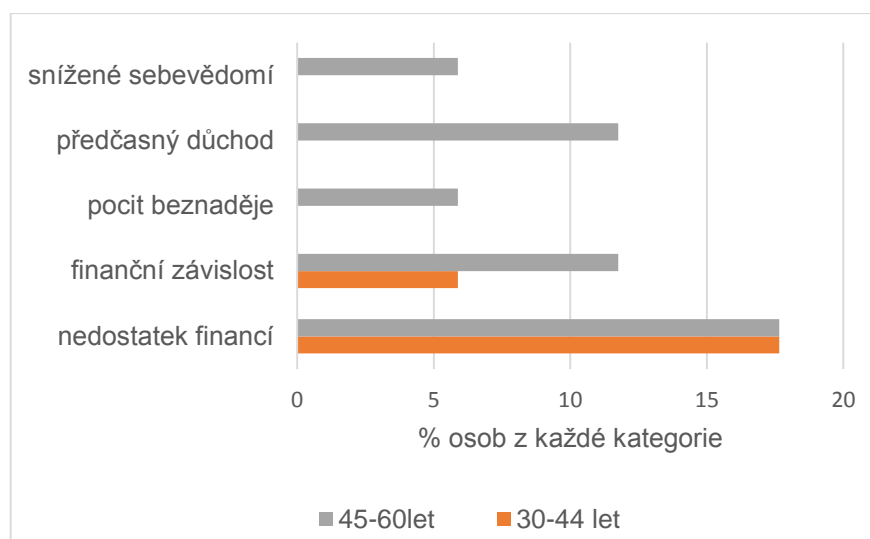
- starší osoby reagovaly hůře na ztrátu práce (celkem v 82,36 % versus 64,71 %),
- méně udržovaly sociální kontakty (11,76 % versus 5,88 %),
- více se věnovaly konzumaci alkoholu (35,29 % versus 17,65 %),
- častěji musely navštívit lékaře (41,18 % versus 23,52 %),
- více se u nich vyskytovaly neurotické potíže (29,41 % versus 23,53 %), bolesti hlavy (11,76 % versus 0 %), nespavost (17,65 % versus 11,76 %)
- o něco více starších osob nedodržovalo denní režim (47,05 % versus 41,17 %),
- ztráta práce ovlivnila jejich život negativněji (94,11 % versus 76,47 %),
- větší dopady byly zaznamenány v oblastech: finanční závislosti na jiné osobě (11,76 % versus 5,88 %), došlo k zvýšení pocitů beznaděje (5,88 % versus 0 %), k předčasnému odchodu do důchodu (11,76 % versus 0 %) a k poklesu sebevědomí (5,88 % versus 0 %).

Graf 1: Jak ovlivnila ztráta práce Váš život?



Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Graf 2: Některé negativní dopady ztráty zaměstnání na dvě věkové kategorie



Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Uvedená hypotéza č. 1 byla potvrzena.

2. Jakým způsobem se snažili jedinci v uvedených věkových kategoriích vyrovnat se ztrátou zaměstnání?

Hypotéza č. 2: Osoby ve věkové kategorii 30-44 let aktivněji hledaly zaměstnání a více se vzdělávaly než osoby ve vyšší věkové kategorii.

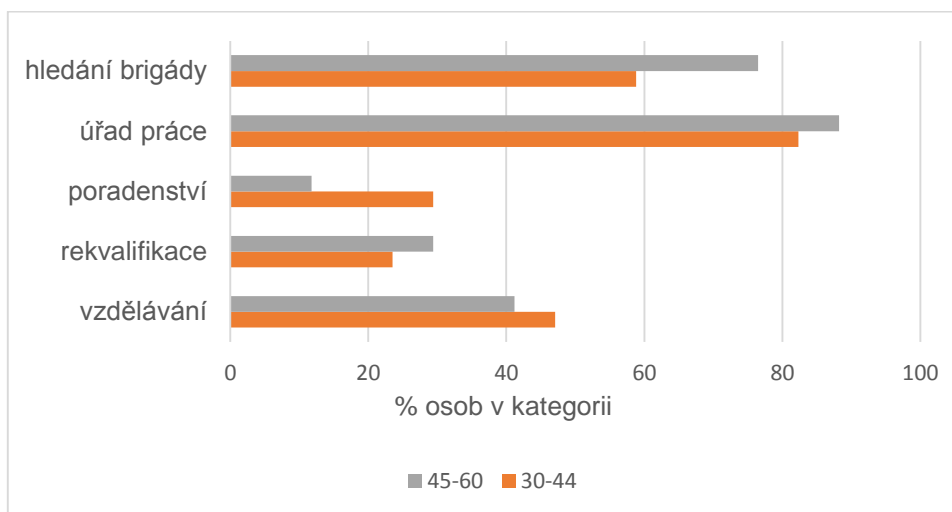
Uvedená hypotéza byla ověřována na základě odpovědí v dotazníkovém šetření v otázkách č. 14, č. 15, č. 19, č. 21 a č. 22 (dotazník č. 1).

Jedinci v mladší věkové kategorii (30-44 let):

- o něco více se vzdělávali v období nezaměstnanosti (47,06 % versus 41,17 %),
- méně jich absolvovalo rekvalifikační kurz (23,53 % versus 29,41 %),
- více využívali služeb poradenství (29,41 % versus 11,76 %),
- méně se jich registrovalo na úřadu práce (82,35 % versus 88,24 %),
- méně se snažili najít si brigádu (58,82 % versus 76,47 %).

Získané výsledky jsou velmi variabilní, obě věkové kategorie se v případě vyrovnání se ztrátou zaměstnání chovaly téměř shodně.

Graf 3: Hledání zaměstnání a vzdělávání u obou věkových kategorií



Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Hypotéza č. 2 se nepotvrdila.

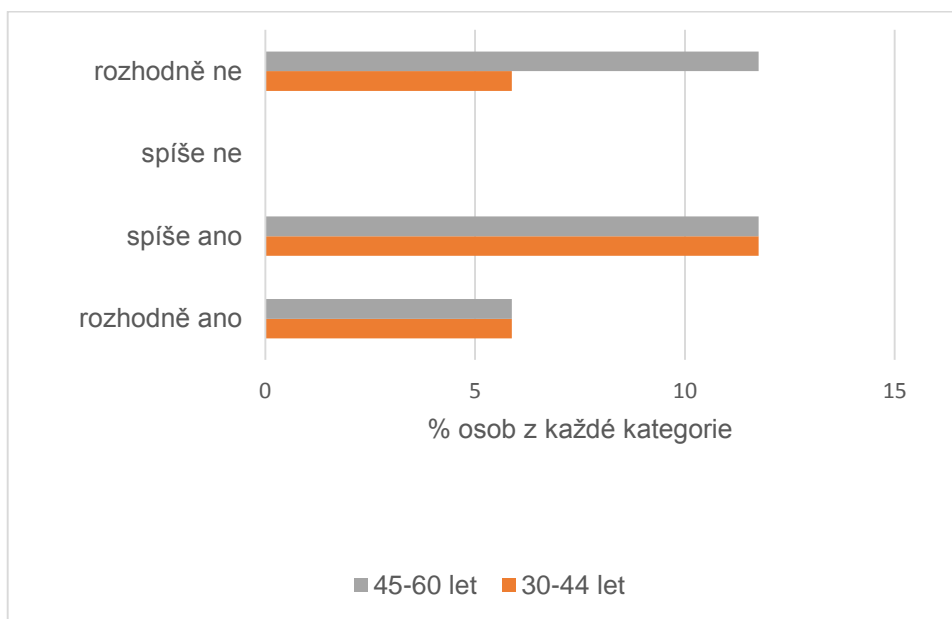
3. Měla rekvalifikace vliv na získání nového zaměstnání v uvedených kategoriích?

Hypotéza č. 3: Rekvalifikace měla vliv na získání nového zaměstnání u obou věkových kategorií.

Uvedená hypotéza byla ověřována na základě odpovědi v dotazníkovém šetření v otázkách č. 15, č. 16 (dotazník č. 1):

- v mladší věkové kategorii absolvovalo rekvalifikační kurz (23,53 %) osob a ve vyšší věkové kategorii (29,41 %) osob,
- z toho nové zaměstnání získalo shodně 5,88 % jedinců (vždy jedna osoba) z obou věkových kategorií,
- rekvalifikační kurz spíše pomohl dvěma osobám z každé uvedené věkové kategorie k získání nového zaměstnání (11,76 %).

Graf 4: Vliv rekvalifikace na získání nového zaměstnání



Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Hypotéza č. 3 se potvrdila.

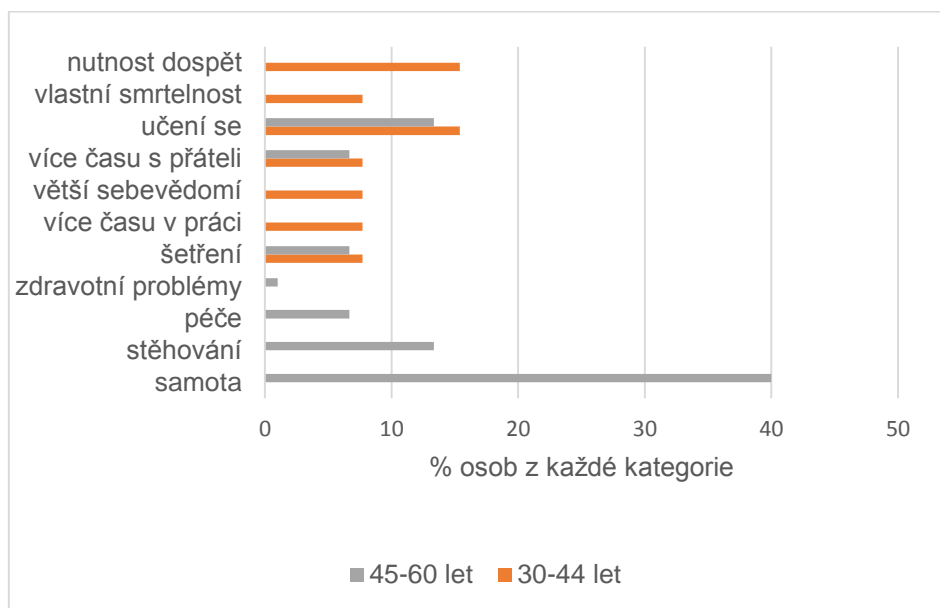
4. Jak ztráta blízkého člověka ovlivnila život osobám v uvedených věkových kategoriích?

Hypotéza č. 4: Ztráta blízkého člověka negativněji ovlivnila život osob ve věkové kategorii 45-60 let.

Hypotéza č. 4 verifikována na základě dotazníku (dotazník č. 2) otázka č. 9.

- ztráta negativněji ovlivnila život osob ve vyšší věkové kategorii, respondenti se cítili osamoceni (40 % versus 0 %), museli se přestěhovat do menšího bytu (13,33 % versus 0 %), začali pečovat o domácí mazlíčky (6,67 % versus 0 %), objevily se více zdravotní problémy (6,67 % versus 0 %),
- mladší osoby uvedly pozitivnější vliv na život než osoby ve vyšší věkové kategorii.

Graf 5: Ztráta blízkého člověka negativněji ovlivnila život starších osob



Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Hypotéza č. 4 byla potvrzena.

5. Co nejvíce pomohlo jedincům v uvedených věkových kategoriích se vyrovnat se ztrátou blízké osoby?

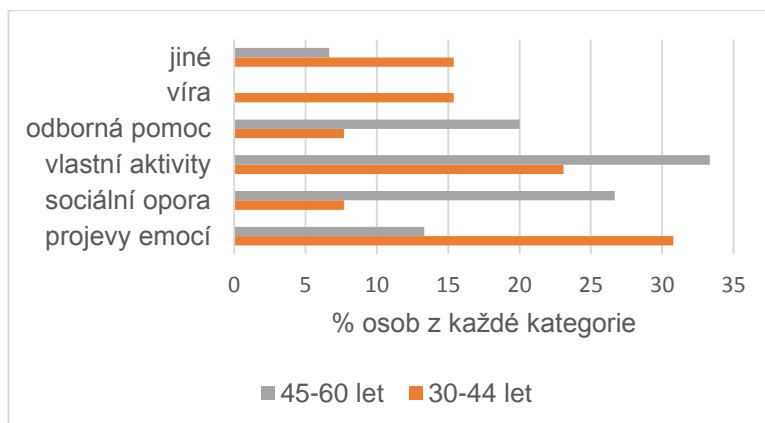
Hypotéza č. 5: Osobám ve věkové kategorii 30-44 let nejvíce pomohlo vyrovnat se se ztrátou zvýšení vlastních aktivit, zatímco starším osobám více pomohla sociální opora.

Uvedená hypotéza byla ověřována na základě odpovědi v dotazníkovém šetření v otázce č. 8 (dotazník č. 2).

Ze šetření vyplynulo:

- respondentům ve věkové kategorii 30-44 let nejvíce pomohly projevy emocí (30,77 %). Vlastní aktivity byly uvedeny až na druhém místě (23,08 %),
- ve věkové kategorii 45-60 let nejvíce pomohly respondentům vlastní aktivity (33,33 %). Sociální opora (26,67 %) byla uvedena až na druhém místě.

Graf 6: Aktivity, které nejvíce pomohly vyrovnat se se ztrátou blízkého člověka



Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Hypotéza č. 5 se nepotvrdila.

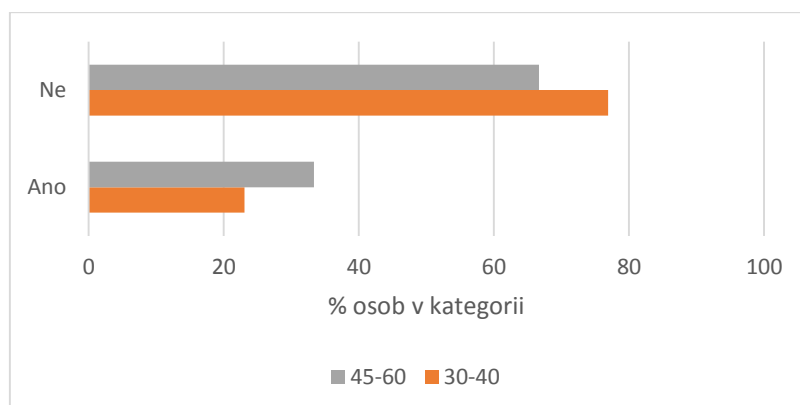
6. Obracely se na poradenství, v případě ztráty blízkého člověka, více osoby ve vyšší věkové kategorii?

Hypotéza č. 6: Starší lidé se v případě ztráty blízké osoby obraceli více na poradenství než mladší osoby.

Uvedená hypotéza byla ověřovaná na základě odpovědi v dotazníkovém šetření v otázce č. 3 (dotazník č. 2):

- pro vyrovnání se ztrátou blízké osoby využilo poradenství v mladší věkové kategorii (23,08 %) a ve vyšší věkové kategorii (33,33 %) osob.

Graf 7: Využití poradenských služeb v případě ztráty blízké osoby



Zdroj: autorka práce, 2016 (vlastní šetření)

Hypotéza č. 6 byla potvrzena.

4.8 Diskuze

V teoretické části je uvedeno, že dopady ztráty zaměstnání zasahují do tří oblastí - psychosociální, ekonomické a zdravotní. Znamená to, že lidé, kteří se vyrovnávají se ztrátou, se musí vyrovnat s problémy v uvedených oblastech. Z výsledků šetření je možné zevšeobecnit, že způsoby, kterými se starší i mladší lidé vyrovnávají (se ztrátou) jsou téměř shodné, liší se jen v některých detailech.

Bezprostřední reakci respondentů na ztrátu zaměstnání přesně neznáme, ve většině případů u obou věkových kategorií byla charakterizována jako špatná a velmi špatná. Ze dvou rozhovorů byly získány detaily týkající se této situace. Starší osoba, která se domnívala, že práci nalezne rychle, se radovala z volna, zahájila úpravy bytu a utrácela vysoké odstupné. Práci si hned nehledala. Po té, co zahájila hledání práce, její euforie poklesla a začala mít strach, zda místo nalezne. Naopak mladší dotazovaná osoba, která byla dotlačena v zaměstnání k výpovědi, se cítila hrozně, byla psychicky vyčerpaná. Trvalo jí několik měsíců, než se vzpamatovala. Stále přemýšlela, co udělala špatně a co mohla udělat jinak, byla neurotická, v noci nespala a skřípala zuby. S odstupem doby našla zaměstnání ve firmě svého manžela a byla spokojená, že již do původní práce nemusí chodit, situace se zlepšila.

Vyrovnat se se stresující situací, jako je ztráta zaměstnání, je samozřejmě velmi složité. Právě v oblasti psychosociální je nejdůležitější, kromě síly osobnosti člověka a pozitivního myšlení, také podpora blízkých osob. Hlavním rozdílem, zjištěným mezi oběma skupinami respondentů, byla podpora starších osob také partnery/partnerkami a vlastními dětmi, což má souvislost s jejich věkem. Podpora rodinou byla shodně u obou skupin na prvním místě, s minimálním rozdílem v %. Starším respondentům, na rozdíl od mladších, byla poskytována podpora např. i od bývalých kolegů z práce. V případě rozhovorů byly dosaženy shodné výsledky, oporou byla rodina a manžel. Podobné výsledky, které vyplynuly i z jiné studie jsou uvedeny v kapitole 1, str. 32. Největší oporou v nezaměstnanosti byl také manžel-partner v 67,7 %, nebo rodinné zázemí 38,2 %.

Z výzkumného šetření vyplynulo, že obě skupiny shodně udržovaly sociální kontakty (nejčastěji v restauraci). Starší osoby používaly k udržování kontaktů internet, zatímco mladší facebook. Naproti tomu, v rozsáhlé studii Buchtové z roku 1992, se u nezaměstnaných snižovala aktivita i sociální kontakty (kapitola 1, s. 31). Tento rozdíl byl pravděpodobně způsoben větším množstvím respondentů, kteří byli dlouhodobě nezaměstnaní. Podle další studie zaměřené na vyrovnání se ztrátou osob v pozdní fázi

kariéry z roku 2014 (kapitola 1, s. 32) také většina respondentů používala internet k sociálním kontaktům a hledání nové práce.

V oblasti zdravotních problémů nedošlo k žádnému překvapení, starší respondenti vyhledávali častěji lékařskou pomoc, takže jejich zdravotní stav byl o něco horší. K podobným výsledkům dospěly i další studie (kapitola 1, s. 31-32). V jedné ze studií byly hlavním zdravotním problémem neurotické potíže, ve druhé převažovalo onemocnění pohybového aparátu a nervové poruchy byly až na druhém místě.

V ekonomické oblasti, obě skupiny shodně řešily nedostatek finančních prostředků. Pro respondenty to znamenalo co nejvíce omezit své výdaje a šetřit, nebo se v této situaci opírat o blízkého člověka. Znevýhodnění byli respondenti, kteří žili sami. Starší osoby častěji uváděly větší finanční závislost na druhých lidech. Svoji situaci, ale na rozdíl od mladších osob řešily předčasným odchodem do důchodu. Shodných výsledků bylo dosaženo v šetření Korčákové z roku 2014 (kapitola 1, s. 32).

Většina těchto problémů zmizí v okamžiku, kdy nezaměstnaný najde nové zaměstnání. Proto první strategií (kapitola 3, s. 43), kterou zvolí nezaměstnaný ve snaze vyrovnat se se ztrátou zaměstnání, je hledání nové práce. I v tomto případě nezaměstnaní shodně hledají práci na internetu a v inzerátech. Rozdíl je pouze v tom, že starší osoby se více spoléhají na přátele a příbuzné. Mladší osoby spoléhají na další možnosti, jako jsou osobní návštěvy firem, pracovní agentury, podnikání apod. Hledání práce často není jednoduché, neprobíhá tak snadno, jak si někteří nezaměstnaní představovali (kapitola 3, s. 45) a proto se snaží získat další znalosti a zvyšovat svoji kvalifikaci, aby dosáhli na pracovní místa, která jsou ještě nabízena.

V našem výzkumném šetření se mladší osoby snažily více vzdělávat než starší nezaměstnaní jedinci. Naopak rekvalifikačních kurzů se účastnilo více starších osob než mladších, i když rozdíl nebyl příliš výrazný. Podle studie z roku 2014, nezaměstnaní v rámci registrace na úřadu práce mohou navštěvovat rekvalifikační kurzy (kapitola 1, s. 32) a jsou jim do určité částky propláceny.

Oblast vzdělávání nezaměstnaných je důležitá pro další rozvoj andragogického výzkumu. Hlavním problémem v případě vzdělávání nezaměstnaných je, kde a hlavně, co se učit, aby to mělo význam pro získání nové práce. Otázkou je tedy rentabilita tohoto vzdělávání. Zatímco v dotazníkovém šetření dva respondenti uvedli, že jim rekvalifikační kurz rozhodně pomohl k získání zaměstnání, toto vyjádření bylo zcela v rozporu s provedenými rozhovory. Z rozhovoru vyplynulo, že očekávaný přínos rekvalifikační kurz nesplnil. Podobné údaje byly získány i na základě jiného šetření, které bylo provedeno pomocí rozhovorů. Dotazovaní uvedli, že účast na

rekvalifikačních kurzech většinou nevede k získání nového místa, ale dělá dobrý dojem, jestliže je absolvování kurzu uvedeno v životopise.¹¹⁸ Problém vyplývá z nesouladu, mezi tím, co se nezaměstnaní potřebují naučit a stávající náplní rekvalifikačního kurzu. Na internetu je poměrně velká nabídka rekvalifikačních kurzů, např. účetnictví a daně pro praxi, počítačové kurzy, jazykové kurzy, angličtina pro účetnictví, základy podnikání, vizážistka, kadeřnice nebo rekvalifikační kurz na hrobníka. Samotné kadeřnice a vizážistky, ale často také hledají práci.

Pokud se nezaměstnanému nepodaří najít vhodné zaměstnání, zbývají pouze náhradní řešení, např. pravidelné návštěvy na úřadu práce a brigády. Z hlediska našeho šetření respondenti měli poměrně velký zájem o brigády. V mladší kategorii byl zájem menší než u starších osob. Další možností, jak se vyrovnat se ztrátou zaměstnání jsou pomocné sezonní práce, veřejně prospěšné práce, eventuálně poradenství. Poradenství však v naší studii využívalo poměrně málo osob, více mladších (17,65 %) než starších (5,88 %). Přesto většina respondentů uvedla (4 osoby a 2 osoby), že jim návštěva poradny pomohla lépe se vyrovnat se ztrátou práce. Na pomoc nezaměstnaným byly při Ministerstvu práce a sociálních věcí vytvořeny tzv. job cluby. Jejich účelem je speciální pomoc lidem bez práce s vyšší kvalifikací a finančními problémy.

Druhá část výzkumného šetření se týkala způsobu vyrovnání se se ztrátou blízkého člověka u osob ve dvou věkových kategoriích 30-44 let a 45-60 let.

Způsob prožívání a vyrovnávání se ztrátou blízkého člověka do jisté míry závisí nejen na osobnosti truchlícího, ale i na tom, kdo v rodině zemřel. Zda se jednalo o smrt, která byla očekávaná, ať již z důvodu věku nebo dlouhodobé nemoci, nebo o nečekanou smrt mladého člověka. Tato záležitost v dotaznících nebyla řešena, protože by bylo nevhodné více traumatizovat jednotlivé respondenty. Někteří respondenti, přesto odmítli dotazník vyplnit. Podrobnější informace k první fázi truchlení byly získány pouze ze dvou rozhovorů. V případě úmrtí v rodině (babičky) byl u dotazované osoby pociťován smutek, přestože se jednalo o očekávanou událost. Ve druhém případě (úmrtí manžela), které bylo neočekávané, byla ztráta vnímána jako šok, s odmítnutím uvěřit, že se to skutečně stalo. V těchto případech se jednalo o zcela běžné a adekvátní projevy zármutku, popisované v první fázi truchlení (kapitola 1, s. 36). Z druhé fáze truchlení, kdy dotazovaní intenzivně projevovali své emoce, přecházeli do třetí fáze zármutku, ve které se adaptovali na vzniklou situaci (kapitola 1,

¹¹⁸ Korčáková, J. *Strategie vyrovnání se se ztrátou zaměstnání u osob v pozdní fázi kariéry*. Brno, 2014. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Filozofická fakulta, Ústav pedagogických věd. Vedoucí práce: Klára Šedřová.

s. 37). Ztráta blízkého člověka ovlivnila život pozůstalých, ale začala být akceptována (kapitola 1, s. 37).

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že starší respondenti se sice cítili osamoceni, ale věděli, že se s danou situací musí smířit a žít dál. Mladší respondenti se museli rychleji stát dospělými a řešit své problémy sami. Začali si uvědomovat pomíjivost lidského života, která např. vedla k lépe využitému trávení času s rodinou a k neodkládání řešení problémů (rozhovor č. 3). V rámci smíření se ztrátou blízkého člověka jsou v literatuře doporučovány tzv. copingové strategie, zaměřené na ztrátu a obnovu. Pro potřeby pozůstalých jsou účinnější strategie na obnovu, které vedou k lepšímu přizpůsobení na novou situaci (kapitola 3, s. 50).

Ztráta blízkého člověka nemá samozřejmě vliv jen na oblast psychosociální, ale podobně jako v případě ztráty zaměstnání ovlivňuje i další oblasti života člověka, a to oblast zdravotní a ekonomickou. Zdravotní dopady vznikají v důsledku dlouhodobé stresové situace. Pozůstalý ví, že se jedná o neměnnou situaci, kterou sám nemůže žádným způsobem ovlivnit. Smrt člena rodiny patří na první místo, jako nejsilnější stresor (kapitola 2, s. 40) proto není překvapivé, že z šetření vyplynuly zdravotní problémy, zejména u starších osob (dotazník – infarkt, rozhovor č. 4 – vysoký krevní tlak).

Finanční problémy převažovaly u starších osob, které zůstaly samy, musely více šetřit a např. (dotazník č. 2) přestěhovat se do menších bytů, nebo byla situace řešena přestěhováním se na chalupu (rozhovor č. 4), kde životní náklady nejsou tak vysoké jako ve městě a je možné si i některé potraviny vypěstovat, nebo měnit se sousedy. V případě finančních problémů u pozůstalých může pomoci poradce pro pozůstalé, který dokáže poradit i v praktických záležitostech, jako je např. důchod a pojištění (kapitola 3, s. 48).

Přesto všechno, tato životní tragédie může být i do určité míry pozitivní. Na základě dotazníkového šetření se museli mladší lidé začít spoléhat sami na sebe, (dotazník č. 2) po vyrovnání se ztrátou jim proto vzrostlo sebevědomí. Obě věkové kategorie se musely naučit novým dovednostem, např. vaření. Z rozhovoru č. 4 vyplynula další pozitiva, došlo k větší vyrovnanosti a zlepšení zdravotního stavu v důsledku pobytu na chalupě, v přírodě a čtení knih (biblioterapie). Většina těchto aktivit je doporučována pro vyrovnání se ztrátou blízké osoby (kapitola 3, s. 50). Dotazovaná osoba má nyní více volného času jen pro sebe, sama si ho organizuje a věnuje se aktivitám, které ji baví.

Problematika vyrovnání se ztrátou blízkého člověka je složitý a dlouhodobý proces,

který je pro každého jedince individuální záležitostí. V případě vyrovnání se ztrátou blízkého člověka (dotazník č. 2) je pro většinu osob důležitá možnost projevit své emoce, vykonávat nějakou aktivitu, v něco věřit, mít vedle sebe blízkého člověka jako sociální oporu a možnost vyhledat odbornou pomoc. Pořadí se měnilo podle věkové kategorie. U mladších osob byla na prvním místě možnost vyjádřit své emoce, dále vlastní aktivita, víra, odborná pomoc a sociální opora. U starších osob byla na prvním místě vlastní aktivita, sociální opora, odborná pomoc a projevy emocí. Proti autorčinu očekávání u starších osob nebyla uvedena víra. Naproti tomu v rozhovorech (rozhovor č. 3) bylo uvedeno (mladší osoba), že pro vyrovnání se smrtí blízké osoby byla důležitá pomoc rodičů, procházky v přírodě a nejlepším lékem byl čas. U starší věkové kategorie (rozhovor č. 4) napomohlo vyrovnat se se ztrátou čtení duchovních knih, aktivita a nově získaná víra. Podobné závěry byly vyvozeny i na základě jiného šetření, které se týkalo ztráty dítěte. V tomto šetření byly formulovány čtyři hlavní aspekty, které jsou nezbytné pro vyrovnání se ztrátou: sociální opora, aktivní život, poradenství a víra (kapitola 3, s. 50). V případě našeho šetření (dotazníky) vyplynulo, že poradenství více využily starší osoby než mladší. Respondenti uvedli, že jim poradenství rozhodně nebo spíše pomohlo. Srovnáme-li tuto skutečnost s rozhovory, situace byla jiná. Dotazované osoby nevyužily poradenskou pomoc. Jednu osobu to nenapadlo a druhá ani nevěděla, že tato možnost existuje.

Většina respondentů (dotazník č. 2) uvedla, že nejvíce jim pomohla k vyrovnání se ztrátou blízké osoby rodina. Ukazuje se, že v krizových situacích se nejvíce lidé opírají o členy rodiny, kteří jim také dokáží pomoci. Tento fakt, je uváděn i v odborné literatuře, kde je zdůrazněno, že pomoc truchlícím může poskytnout nejen školený terapeut, ale i obyčejný člověk, který nemá odborné znalosti, ale dokáže truchlícím pomoci, např. tím, že jim umí naslouchat (kapitola 3, s. 47).

Cíl práce, zjistit, jakým způsobem se vyrovnávají se ztrátou v zaměstnání a životě dvě věkové kategorie osob, a to ve věku 30-44 let a 45-60 let, byl splněn.

Závěrem je nutné zdůraznit, že se jedná o velmi širokou oblast problematiky, která je vzhledem ke své závažnosti stále intenzivně studována. Proto je velmi těžké najít něco zcela nového, co by mohlo být přínosem pro osoby, které se musí vyrovnat se ztrátami v životě.

4.9 Doporučení

Z provedeného šetření vyplývá, že jen malé množství respondentů při ztrátě zaměstnání projevuje zájem dále se vzdělávat. Neuvědomují si, že jejich schopnosti jsou základem pro získání nové práce. Hlavní doporučení, které je možné navrhnout na základě získaných výsledků, je naprostá nutnost neustálého vlastního rozvoje a rozšiřování kompetencí. Toto doporučení platí nejen v období nezaměstnanosti, ale mělo by se uplatňovat již mnohem dříve pro případ eventuální nezaměstnanosti. Zvláště pak pracující v soukromých firmách by měli sledovat finanční situaci v organizaci a být připraveni na potenciální změnu zaměstnání. Současně by měli sledovat aktuální situaci na trhu práce a všimnout si, o které profese a dovednosti je největší zájem. Další vzdělávání by mělo být zaměřeno tímto směrem včetně rekvalifikačních kurzů. Ze šetření také vyplynulo, že se nezaměstnaní méně obracejí na poradenské služby. V případech nezaměstnanosti by bylo vhodné, aby tuto službu více využívali.

Ztráta blízkého člověka se liší od ztráty zaměstnání nejen tím, že je na prvním místě jako nejvíce stresující situace v životě člověka, ale že se většinou na tuto ztrátu není možné nikdy dopředu dostatečně připravit. Také v této situaci je vhodné využít poradenství, které může pomoci, jak v případě náhlého úmrtí, tak i v případě, kdy je ztráta blízkého člověka očekávaná (např. u dlouhodobě nemocného člověka).

ZÁVĚR

Diplomová práce je zaměřena na problematiku ztráty zaměstnání a ztráty blízkého člověka. Cílem předkládané práce bylo zjistit, jakým způsobem se vyrovnávají se ztrátou zaměstnání a v životě dvě věkové skupiny osob – v období zralé dospělosti (30-44 let) a v etapě pozdní dospělosti (45-60 let).

Z tohoto důvodu byly v teoretické části nejprve definovány základní pojmy, které byly v diplomové práci používány. Další část byla věnována ztrátě v obecném slova smyslu. Z typologie ztrát vyplynulo, že ztráta zaměstnání i ztráta blízké osoby nepůsobí izolovaně, ale ovlivňuje život člověka ve více oblastech.

Z teoretické části, z kapitoly 1 (ztráta práce, výsledky výzkumu, důsledky nezaměstnanosti a ztráta blízké osoby) a z kapitoly 3 (způsoby vyrovnání se ztrátou zaměstnání a v životě) byly získány nejdůležitější informace pro následné výzkumné šetření. Bylo zjištěno, že od významu práce pro člověka, se odvíjí, s jakou intenzitou je ztráta zaměstnání prožívána. To samé platí i v případě ztráty blízké osoby. Nejvíce bylo pracováno s informacemi, které se týkaly důsledků nezaměstnanosti a dopadů ztráty blízké osoby na člověka. Tyto dopady zasahují do tří shodných oblastí, a to do oblasti psychosociální, ekonomické a zdravotní. Vyrovnání se ztrátou zaměstnání a ztrátou blízkého člověka, proto závisí nejen na řadě individuálních faktorů, ale i na způsobech jak se s těmito dopady vyrovnat. Z teoretické části, ze studií a šetření zaměřených na téma vyrovnání se ztrátou, bylo zjištěno, že největší oporou osob v této situaci byla vždy rodina a partner nebo partnerka. Závěrem bylo hodnoceno, že většinou se hůře vyrovnaly se ztrátou starší osoby.

V praktické části, na základě kvantitativního (dotazníky) a kvalitativního (rozhovory) šetření byla zjišťována odpověď na hlavní výzkumnou otázku „Jakým způsobem se vyrovnávají se ztrátou zaměstnání a v životě dvě věkové skupiny osob – v období zralé dospělosti (30-44 let) a v etapě pozdní dospělosti (45-60 let)?“ K této otázce, byly na základě poznatků z teoretické části připraveny podotázky, ke kterým byly stanoveny hypotézy. Verifikace hypotéz byla provedena na základě výsledků dotazníkového šetření (podkapitola 4.7)

Odpověďt na hlavní výzkumnou otázku „ jakým způsobem se vyrovnávají osoby se ztrátou zaměstnání a ztrátou v životě“ není možné jednou větou.

V případě ztráty zaměstnání: Starší osoby (45-60 let) se vyrovnávaly se ztrátou hůře než osoby mladší, oporu a největší pomoc jim poskytovala rodina a přátelé, udržovaly sociální kontakty a více než polovina z nich i denní režim. K vyrovnání se

ztrátou respondenti použili následující způsoby: práci nejvíce vyhledávali pomocí internetu, přátel a inzerátů, dále se necelá polovina z nich vzdělávala, třetina navštěvovala rekvalifikační kurzy, jen desetina respondentů využila služeb poradenství. Většina nezaměstnaných se registrovala na úřadu práce, v případě neúspěchu při hledání zaměstnání si hledala brigádu, a pokud to bylo možné, řešením byl i odchod do předčasného důchodu. Méně než polovina respondentů řešila problémy se zdravotním stavem (neurotické potíže, nespavost) vyhledáním zdravotní pomoci. **Mladší osoby (30-44 let):** největší oporou byla u mladších osob také rodina a přátelé. Téměř všichni respondenti udržovali sociální kontakty a více než polovina i denní režim. Respondenti hledali práci hlavně pomocí internetu, inzerátů a přátel. Polovina osob se dále vzdělávala, pětina respondentů navštěvovala rekvalifikační kurzy. Shodně pětina respondentů využívala poradenství. Většina nezaměstnaných se registrovala na úřadu práce a více, než polovina nezaměstnaných si hledala brigádu, méně než starší osoby. Pětina nezaměstnaných měla zdravotní problémy (neurotické, nechutenství, bolesti zad) a musela vyhledat lékaře.

Na položenou výzkumnou otázku můžeme stručně odpovědět, že v případě ztráty zaměstnání u obou věkových kategorií docházelo k vyrovnání se ztrátou téměř shodnými způsoby, které se lišily jen v detailech.

Způsoby vyrovnávání se ztrátou **v případě ztráty blízkého člověka: V mladší věkové kategorii** největší oporou pro pozůstalé byla opět rodina a přátelé. K vyrovnání se ztrátou nejvíce pomohly: projevy emocí, vlastní aktivita a víra. Z aktivit: práce, koníčky, jóga a změna prostředí. Osobám ve **vyšší věkové kategorii** byla v dané situaci hlavní oporou rodina a přátelé. Nejvíce při ztrátě pozůstalým pomohla vlastní aktivita, sociální opora a odborná pomoc. Z aktivit: práce, koníčky, poslech hudby a četba.

Na položenou výzkumnou otázku v případě ztráty blízké osoby můžeme odpovědět, že u mladší věkové kategorie byly pro vyrovnání se ztrátou nejdůležitější: emoce, aktivita a víra, na rozdíl od starších osob, pro které byla nejdůležitější aktivita, sociální opora a pomoc.

V závěrečné části práce, byla na základě získaných výsledků formulována doporučení, pro zlepšení situace osob, které se vyrovnávají se ztrátami.

Cíl práce byl splněn v praktické části, kde byly zjištěny způsoby a možnosti, pomocí kterých se osoby vyrovnávaly s jednotlivými ztrátami.

Vzhledem k nízkému počtu respondentů u provedených rozhovorů nebylo při celkovém vyhodnocení přihlíženo k získaným výsledkům.

Problematika ztrát je velmi zajímavá, proto by stálo za to se jí dále věnovat a rozšířit šetření na větším počtu respondentů, aby bylo možné získaná data zobecnit.

Přínosem pro teorii je zjištění, jakým způsobem lidé (v obou věkových kategoriích) reagují, jak se chovají a vyrovnávají s uvedenými ztrátami. Tyto výsledky jsou současně přínosem pro obor, protože rozšiřují např. poznatky v oblasti dalšího vzdělávání osob v krizových situacích. Získané výsledky, ze kterých vyplynulo, že pouze polovina respondentů má zájem o vzdělávání jsou přínosem pro praxi, a to pro úřady práce, které by měly více působit na nezaměstnané osoby, aby si uvědomovaly důležitost vzdělávání pro získání zaměstnání. Také bylo zjištěno, že se rekvalifikačních kurzů účastní malý počet osob, z důvodu, že často jejich náplň není v souladu s tím, co je požadováno na trhu práce. Řada pořadatelů těchto kurzů, by měla zvážit obsah poskytovaných kurzů, což znamená jejich změnu nebo rozšíření poznatků tak, aby odpovídaly současným potřebám na trhu práce. Bylo zjištěno, že řada nezaměstnaných i jedinců, kteří prožívají ztrátu blízkého člověka, trpí zdravotními problémy. Lékaři by mohli nabízet poradenskou pomoc, aby nedocházelo ke zhoršení zdravotního stavu těchto osob.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

BENEŠ, M. *Andragogika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2580-2.

BROŽOVÁ, D. *Společenské souvislosti trhu práce*. 1. vyd. Praha: SLON, 2003. ISBN 80-864-2916-4.

BUCHTOVÁ, B., et al. *Nezaměstnanost*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4282-3.

DRYDEN, W. *Poradenství*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-371-0.

FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2480-5.

FARKOVÁ M. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 2. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. ISBN 978-808-6723-648.

HRONÍK, F., et al. *Jak najít zaměstnání*. 2. vyd. Brno: Motiv Press, 2015. ISBN 978-80-87981-13-9.

KORČÁKOVÁ, J. *Strategie vyrovnání se se ztrátou zaměstnání u osob v pozdní fázi kariéry*. Brno, 2014. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Filozofická fakulta, Ústav pedagogických věd. Vedoucí práce: Klára Šedřová.

KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 6. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0528-9.

KŘENOVÁ, J. *Jak si najít práci dle svých představ*. 1. vyd. Ostrava: EconomicCon, 2012. ISBN 978-80-9050-653-4.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

MAREŠ, P. *Nezaměstnanost jako sociální problém*. 3. vyd. Praha: SLON, 2002. ISBN 80-864-2908-3.

MATOUŠEK, O., et al. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. 2. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 978-80-7367-818-0.

PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2959-6.

PÍCHOVÁ, I. *K některým aktuálním otázkám zaměstnanosti*. 1. vyd. Brno: Masarykova Univerzita, 1995. ISBN 80-210-0906-3.

PRŮCHA, J. a J. VETEŠKA. *Andragogický slovník*. 2. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4748-4.

RŮHR, H. *Cesty z úzkosti a deprese: o štěstí lásky k sobě samému*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0073-4.

RŮHR, H. *Závislost*. 1. vyd. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0927-0.

SEKOT, A. *Sociologie v kostce*, 1. vyd. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-731-5077-8.

SIROVÁTKA, T. a M. MAREŠ. *Trh práce, nezaměstnanost, sociální politika*. 1. vyd. Brno: Masarykova Univerzita, 2003. ISBN 80-210-3048-8.

ŠPATENKOVÁ N. *Poradenství pro pozůstalé*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-3736-2.

SVĚTLÍKOVÁ, Z. *Prožívání ztráty dítěte*. Praha, 2013. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Filozofická fakulta. Vedoucí práce: Katarína Loneková.

TIPPING COLIN, C. *Radikální odpuštění*. 1.vyd. Wydawnictwo MEDIUM, 2006. ISBN 978-83-87025-51-9.

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 2.vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4.

VODÁČKOVÁ, D., et al. *Krizová intervence*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0212-7.

VYCHOVÁ, H. *Vzdělávání dospělých ve vybraných zemích EU*. Praha: VÚPSV, v. v. i., 2008. ISBN 978-80-7416-017-2.

WEISS, D. *Uvolnění stresu, dosažení vnitřního klidu*. 1. vyd. Praha: Metafora, 2014. ISBN 978-80-7359-435-0.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

BOROŠ, J. *Základy sociální psychologie*. Bratislava: IRIS, 2001. ISBN 80-89018-20-3.

GARNER, E. *Counselling Skills: Managing People Problems at Work*. 1st ed. London: Bookboon, 2012. ISBN 978-87-7681-967-5.

CHOBOTOVÁ, P., et al. Unemployment and health. In: Ághová, L. (Ed.) *Životné podmienky a zdravie*. Štrbské Pleso: Úrad verejného zdravotníctva, 2004. ISBN 80-7159-146-7.

TAROČKOVÁ, T. *Životné straty a smútenie*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2005. ISBN 80-223-1931-7.

TIMULAK, L. *Developing Your Counselling and Psychotherapy Skills and Practice*. 1st ed. London: Sage, 2011. ISBN 978-1-84860-623-4.

WORDEN, J. W. *Grief Counseling and Grief Therapy*. 4th ed. New York: Springer, 2009. ISBN 978-0-8261-0120-4.

Seznam použitých internetových zdrojů

MPSV. *Struktura uchazečů o zaměstnání k 29. únoru 2016*. [online]. © 2002-2015 [cit. 2016-04-04]. Dostupné z: <http://portal.mpsv.cz/sz/stat/nz/mes>

NATURALNEWS. *Studies find that job loss can negatively impact physical, not just mental, health*. [online]. © 2015 [cit. 2015-12-18].

Dostupné z:

http://www.naturalnews.com/049776_unemployment_physical_health_mental.html

ŠPATÉNKOVÁ, N. *Ztráty a nálezy. Prožívání a zvládání signifikantní ztráty*. [online]. © 2008 [cit. 2015-12-10]. Dostupné z:

https://www.litomysl.cz/?lang=cz&co=konference_soc_pece&akce=prezentace&rok=2008

ŠTRBÁKOVÁ, D. *Aké sú psychologické dopady dlhodobej nezamestnanosti*. [online]. © 2015 [cit. 2015-12-18]

Dostupné z: <http://www.zdravie.sk/clanok/47763/ake-su-psychologicke-dopady-dlhodobej-nezamestnanosti>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

Tabulka 1: Počet uchazečů o zaměstnání- únor 2016.....	18
Tabulka 2: Věkové kategorie.....	21
Tabulka 3: Odpovědi na otázku č. 1.....	56
Tabulka 4: Odpovědi na otázku č. 3.....	56
Tabulka 5: Odpovědi na otázku č. 4.....	56
Tabulka 6: Odpovědi na otázku č. 5.....	57
Tabulka 7: Odpovědi na otázku č. 6.....	57
Tabulka 8: Odpovědi na otázku č. 7.....	58
Tabulka 9: Odpovědi na otázku č. 8.....	58
Tabulka 10: Odpovědi na otázku č. 9.....	59
Tabulka 11: Odpovědi na otázku č. 10.....	59
Tabulka 12: Odpovědi na otázku č. 11.....	60
Tabulka 13: Odpovědi na otázku č. 12.....	60
Tabulka 14: Odpovědi na otázku č. 13.....	60
Tabulka 15: Odpovědi na otázku č. 14.....	61
Tabulka 16: Odpovědi na otázku č. 15.....	61
Tabulka 17: Odpovědi na otázku č. 16.....	61
Tabulka 18: Odpovědi na otázku č. 17.....	62
Tabulka 19: Odpovědi na otázku č. 18.....	62
Tabulka 20: Odpovědi na otázku č. 19.....	62
Tabulka 21: Odpovědi na otázku č. 20.....	63
Tabulka 22: Odpovědi na otázku č. 21.....	63
Tabulka 23: Odpovědi na otázku č. 22.....	63
Tabulka 24: Odpovědi na otázku č. 23.....	64
Tabulka 25: Odpovědi na otázku č. 24.....	64
Tabulka 26: Odpovědi na otázku č. 1.....	65
Tabulka 27: Odpovědi na otázku č. 2.....	65
Tabulka 28: Odpovědi na otázku č. 3.....	65
Tabulka 29: Odpovědi na otázku č. 4.....	66
Tabulka 30: Odpovědi na otázku č. 5.....	66

Tabulka 31: Odpovědi na otázku č. 6.....	67
Tabulka 32: Odpovědi na otázku č. 7.....	67
Tabulka 33: Odpovědi na otázku č. 8.....	68
Tabulka 34: Odpovědi na otázku č. 9.....	68

Seznam grafů

Graf 1: Jak ovlivnila ztráta práce Váš život?.....	79
Graf 2: Některé negativní dopady ztráty zaměstnání na dvě věkové kategorie.....	80
Graf 3: Hledání zaměstnání a vzdělávání u obou věkových kategorií.....	81
Graf 4: Vliv rekvalifikace na získání nového zaměstnání.....	82
Graf 5: Ztráta blízkého člověka negativněji ovlivnila život starších osob.....	83
Graf 6: Aktivity, které nejvíce pomohly vyrovnat se se ztrátou blízkého člověka.....	84
Graf 7: Využití poradenských služeb v případě ztráty blízké osoby.....	84

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A: Dotazníky.....	I
Příloha B: Schéma kladených otázek.....	V
Příloha C: Matice k dotazníku č. 1 a č. 2.....	VII
Příloha D: Rozhovory.....	XV

rodina manžel/manželka partner/partnerka děti

8. Kdo nejvíce kromě rodinných příslušníků Vás podporoval v době ztráty zaměstnání?

přátelé bývalí kolegové nikdo někdo jiný(uvedte)

9. Udržoval jste v době nezaměstnanosti sociální kontakty?

ano ne

10. V případě, že jste udržoval sociální kontakty, uveďte, jakým způsobem jste je nejčastěji udržoval? (vyberte jednu odpověď)

návštěva restaurace internet facebook skype brigáda
jiné.....

11. Došlo u Vás v době nezaměstnanosti ke zvýšené konzumaci alkoholu?

rozhodně ano spíše ano spíše ne rozhodně ne

12. Musel jste častěji navštívit lékaře, než v období kdy jste byl zaměstnán?

rozhodně ano spíše ano spíše ne rozhodně ne

13. Vyskytly se u Vás?

neurotické potíže bolesti hlavy nespavost jiné(uvedte).....

14. Vzdělával jste se více v období nezaměstnanosti?

rozhodně ano spíše ano spíše ne rozhodně ne

15. Absolvoval jste rekvalifikační kurz?

ano ne

16. Pokud ano pomohl Vám k získání nového zaměstnání?

rozhodně ano spíše ano spíše ne rozhodně ne

17. Vytvořil jste si v období nezaměstnanosti režim?

rozhodně ano spíše ano spíše ne rozhodně ne

18. Jakým způsobem jste se pokoušel získat zaměstnání?

internet inzeráty pomocí přátel pomocí příbuzných

Příloha B: Schéma kladených otázek

Rozhovory na téma vyrovnání se ztrátou zaměstnání

Úvodní otázky

- 1) Žijete sám/a nebo máte rodinu?
- 2) Kdo další s Vámi žije v domácnosti?
- 3) Jaké zaměstnání jste vykonával/a?
- 4) Byl/a jste v zaměstnání spokojen/á?
- 5) Proč jste byl/a propuštěn/a?
- 6) Jak dlouho jste/byl/a nezaměstnaný/á?
- 7) Jak jste se cítil/a?

Jak ovlivnila ztráta práce Váš život?

- 8) Jak ztráta zaměstnání ovlivňuje/ovlivnila Vaši finanční situaci?
- 9) Podporuje/podporoval Vás někdo?
- 10) Udržoval/a jste sociální kontakty, s kým a jakým způsobem?
- 11) Jak si organizujete/jste si organizoval/a svůj volný čas?
- 12) Jaké nové aktivity jste si osvojil/a?
- 13) Musel/a jste ukončit nějakou aktivitu, které jste se dříve věnoval/a?
- 14) Došlo u Vás ke změně zdravotního stavu?
- 15) Pokud máte zdravotní problémy – jaké?
- 16) Jak se cítíte s odstupem času?

Jakým způsobem jste se snažili s touto situací vyrovnat?

- 17) Začal/a jste si hned hledat nové zaměstnání?
- 18) Jakým způsobem, jste zaměstnání hledal/a/hledáte?
- 19) Hledáte/hledal/a jste si brigádu?
- 20) Pomohl Vám někdo?
- 21) Obrátil/a jste se na Úřad práce?
- 22) Absolvoval/a jste rekvalifikační kurz?
- 23) Byl pro Vás přínosem?
- 24) Pomohl Vám k získání nového zaměstnání?
- 25) Absolvoval/a jste jiný vzdělávací kurz?
- 26) Pomohl Vám k získání nového zaměstnání?
- 27) Plánujete se dále vzdělávat?
- 28) Využil/a jste služeb poradenství?
- 29) Bylo pro Vás přínosem?
- 30) Jakým jiným způsobem jste se snažil/a se ztrátou zaměstnání vyrovnat?

Rozhovory na téma vyrovnání se ztrátou blízké osoby

Úvodní otázky

- 1) Žijete sám/a nebo máte rodinu?
- 2) Kdo další s Vámi žije v domácnosti?
- 3) Jak jste se cítil/a bezprostředně po ztrátě?

Jak ovlivnila ztráta blízkého člověka Váš život?

- 4) Co všechno se změnilo ve Vašem životě?
- 5) Změnil se Váš pohled na život?
- 6) Došlo u Vás ke změně zdravotního stavu?
- 7) Jak se cítíte s odstupem času?
- 8) Přinesla Vám tato negativní situace i něco pozitivního?

Jakým způsobem jste se snažili s touto situací vyrovnat?

- 9) Kdo Vám nejvíce pomáhal vyrovnat se se ztrátou?
- 10) Jaká aktivita Vám nejvíce při ztrátě pomohla?
- 11) Co Vám nejvíce pomohlo se se ztrátou vyrovnat?
- 12) Vyhledával/a jste informace týkající se vyrovnání se ztrátou?
- 13) Musel/a jste vyhledat lékařskou pomoc?
- 14) Užíváte nějaké léky?
- 15) Využil/a jste poradenství?
- 16) Pomohlo Vám vyrovnat se se ztrátou?
- 17) Jakým jiným způsobem jste se snažil/a se ztrátou blízké osoby vyrovnat?

Příloha C: Matice k dotazníku č. 1 a č. 2

Matice k dotazníku č. 1: Vyrovnání se ztrátou zaměstnání

Otázka 1 - 6

Pořadové číslo respondenta	Znak					
	1	2	3	4	5	6
1.	1	2	2	2	4	3
2.	1	2	1	2	3	1
3.	2	2	1	3	2	1
4.	1	2	1	3	2	1
5.	1	2	1	1	3	3
6.	1	1	1	2	3	1
7.	2	1	1	3	4	1
8.	2	2	1	3	3	5
9.	1	1	1	2	3	1
10.	1	2	1	3	2	1
11.	1	2	1	1	4	1
12.	2	1	1	1	3	1
13.	1	1	2	1	3	3
14.	2	2	1	2	3	3
15.	1	2	2	2	3	1
16.	2	1	1	2	2	1
17.	1	2	2	4	2	1
18.	2	2	1	1	2	1
19.	1	2	1	2	3	3
20.	1	1	1	1	4	5
21.	2	1	2	4	3	1
22.	2	1	1	2	3	1
23.	1	1	2	4	3	1
24.	2	1	2	1	4	5
25.	2	2	2	2	3	2
26.	2	1	2	2	3 (snižování stavů)	1
27.	1	1	1	4	2	3
28.	1	2	2	2	2	1
29.	1	2	1	4	2	1
30.	2	1	2	3	4	1
31.	2	1	1	3	4	2
32.	2	1	1	3	4	3
33.	2	1	1	4	4	1
34.	2	1	2	3	4	3

Otázka 7 - 12

Pořadové číslo respondenta	Znak					
	7	8	9	10	11	12
1.	1	1	1	6 – občasné návštěvy	4	1
2.	2	1	1	1	3	2
3.	2	1	1	6 návštěvy	3	3
4.	1	1	1	3	2	4
5.	2	4 - děti	1	6 koníčky, sport	3	3
6.	2	3	1	1	4	4
7.	3	1	1	1	2	3
8.	1	1pes	1	2	4	4
9.	1	3	1	1	4	4
10.	nikdo	1	1	1	4	3
11.	2	3	1	1	2	4
12.	3	1	1	1	4	3
13.	2	3	1	6 - rodina	-	3
14.	2	1	1	1	4	4
15.	1	1	1	5	3	3
16.	1	1	1	2	4	4
17.	1	1	2	-	4	3
18.	1	3	1	2	4	4
19.	1	1	1	6 návštěva	4	3
20.	1	1	1	1	4	4
21.	3	3	1	1	2	3
22.	1	1	1	6 – návštěvy příbuzných a přátel doma	2	1
23.	1	3	1	1	2	2
24.	1	1	1	6 - návštěva	4	1
25.	4	1	1	1	4	3
26.	1	3	1	1	3	3
27.	2	1	1	1	4	4
28.	1	1	1	3	4	4
29.	2	1	1	3	4	1
30.	1	4	1	2	1	1
31.	2	1	2	-	3	2
32.	2	2	1	6- návštěva známých	2	2
33.	4	3	2	-	4	1
34.	4	1	1	6 procházka se psem	2	2

Otázka 13 - 18

Pořadové číslo respondenta	Znak					
	13	14	15	16	17	18
1.	4 psychické problémy	3	2	-	3	1
2.	1	3	2	-	3	2, 3
3.	-	3	2	-	1	4
4.	1	2	1	4	2	1
5.	3	1	2	-	2	3, 4
6.	4 nechutenství	3	2	-	3	1, 2, 3, 4
7.	2	4	2	-	2	2, 3
8.	-	1	1	4	2	1, 2, 3, 4
9.	-	2	2	-	3	2, 5 - úřad práce
10.	-	2	2	-	2	1, 2
11.	1	4	2	-	4	1, 2, 3, 4
12.	-	2	2	-	2	3
13.	-	3	2	-	3	5-ÚP, firmy
14.	2	3	2	-	3	1, 3
15.	-	2	2	-	2	2, 5-ÚP
16.	-	2	1	4	2	1, 2, 3, 5- ÚP
17.	-	3	2	-	2	3
18.	-	2	2	-	2	1, 2, 3, 5 - ÚP
19.	1	3	1	2	2	1, 5 - agentury
20.	4 - zvýšená nervozita	3	1	1	1	1
21.	-	4	2	-	3	2
22.	3	4	2	-	3	1
23.	4 bolesti zad	3	2	-	3	3
24.	1	3	1	2	2	4
25.	4 bolesti zad	3	2	-	2	-
26.	1	2	1	1	2	1
27.	3	1	1	2	2	1
28.	-	1	2	-	2	5 - podnikání
29.	-	1	2	-	1	1, 2
30.	1	4	2	-	3	1, 4
31.	3	2	2	-	4	1, 3
32.	3	3	2	-	3	3
33.	1	4	2	-	4	2, 3
34.	1	1	1	2	3	1, 5

Otázka 19 - 24

Pořadové číslo resp.	Znak					
	19	20	21	22	23	24
1.	2	-	2	2	3	špatná finanční situace
2.	2	-	1	1	3	finanční závislost
3.	2	-	2	1	4	-
4.	2	-	1	1	3	stěhování
5.	2	-	1	1	4	rozvod
6.	2	-	1	2	3	-
7.	2	-	1	1	3	finanční závislost
8.	2	-	2	1	3	finance
9.	2	-	1	1	3	finance
10.	1	4	1	2	4	časté hádky
11.	1	1	1	2	4	zdrav. stav
12.	2	-	1	2	4	pocity beznaděje
13.	2	-	1	1	1	podnikání
14.	2	-	1	1	3	-
15.	2	-	1	1	3	-
16.	2	-	1	1	3	předčasný důchod
17.	2	-	1	1	2	cestování
18.	2	-	1	1	4	finanční závislost
19.	1	1	1	1	3	-
20.	1	2	1	1	2	čas na koníčky
21.	2	-	1	1	4	stěhování do menšího
22.	1	2	1	2	3	předčasný důchod
23.	2	-	1	1	4	-
24.	2	-	1	2	3	finance
25.	2	-	1	1 občas	3	finance
26.	1	1	1	1	3	-
27.	1	1	1	2	3	finanční situace
28.	2	-	2	2	4	-
29.	2	-	2	2	1	nezávislost
30.	2	-	1	1	4	-
31.	2	-	1	1	3	-
32.	2	-	1	1	4	snížené sebevědomí
33.	2	-	1	2	3	-
34.	2	-	1	1	2	vysněná práce

Kódování znaky (otázky):

- 1= Kolik je Vám let?
- 2= Jste muž/žena?
- 3= Jak dlouho jste nebo byl nezaměstnaný?
- 4= Byl jste spokojený v zaměstnání?
- 5= Jak jste reagoval na ztrátu práce?
- 6= Co pro Vás nejvíce znamená práce? (vyberte jednu odpověď)
- 7= Kdo Vás nejvíce podporoval v době nezaměstnanosti?
- 8= Kdo nejvíce kromě rodinných příslušníků Vás podporoval v době ztráty zaměstnání?
- 9= Udržoval jste v době nezaměstnanosti sociální kontakty?
- 10= V případě, že jste udržoval sociální kontakty, uveďte, jakým způsobem jste je nejčastěji udržoval? (vyberte jednu odpověď)
- 11= Došlo u Vás v době nezaměstnanosti ke zvýšené konzumaci alkoholu?
- 12= Musel jste častěji navštívit lékaře, než v období kdy jste byl zaměstnán?
- 13= Vyskytly se u Vás?
- 14= Vzdělával jste se více v období nezaměstnanosti?
- 15= Absolvoval jste rekvalifikační kurz?
- 16= Pokud ano pomohl Vám k získání nového zaměstnání?
- 17= Vytvořil jste si v období nezaměstnanosti režim?
- 18= Jakým způsobem jste se pokoušel získat zaměstnání?
- 19= Využil jste k vyrovnání se ztrátou zaměstnání služeb poradenství?
- 20= V případě, že jste využil poradenství, pomohlo Vám vyrovnat se se ztrátou zaměstnání?
- 21= Registroval jste se na úřadu práce?
- 22= Snažil jste se najít si brigádu?
- 23= Jak ovlivnila ztráta práce Váš život?
- 24= Uveďte konkrétní údaje, jak Vám ztráta zaměstnání změnila život?

Kódování odpovědí na otázky:

Otázka č. 1

1 = 30-44 let, 2 = 45-60 let

Otázka č. 2

1 = muž, 2 = žena

Otázka č. 4, č. 11, č. 12, č. 14, č. 16, č. 17, č. 20

1 = rozhodně ano, 2 = spíše ano, 3 = spíše ne, 4 = rozhodně ne

Otázka č. 5

1 = velmi dobře, 2 = dobře, 3 = špatně, 4 = velmi špatně

Otázka č. 6

1 = peníze, 2 = aktivita, 3 = seberealizace, 4 = sociální kontakt, 5 = záruka nezávislosti

Otázka č. 7

1 = rodina, 2 = manžel/manželka, 3 = partner/partnerka, 4 = děti

Otázka č. 8

1 = přátelé, 2 = bývalí kolegové, 3 = nikdo, 4 = někdo jiný (uved'te)

Otázka č. 9, č. 15, č. 19, č. 21, č. 22

1 = ano, 2 = ne

Otázka č. 10

1 = návštěva restaurace, 2 = internet, 3 = facebook, 4 = skype, 5 = brigáda, 6 = jiné (uved'te)

Otázka č. 13

1 = neurotické potíže, 2 = bolesti hlavy, 3 = nespavost, 4 = jiné

Otázka č. 18

1 = internet, 2 = inzeráty, 3 = pomocí přátel, 4 = pomocí příbuzných, 5 = jiné (uved'te)

Otázka č. 23

1 = pozitivně, 2 = spíše pozitivně, 3 = spíše negativně, 4 = negativně

Otázka č. 24

Konkrétní údaje od respondentů

Matice k dotazníku č. 2: Vyrovnání se ztrátou v životě

Pořadové číslo resp.	Znak								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	2	1	2	-	2	1	2	3	samota
2.	1	1	2	-	2	8	1	1	dospěla jsem
3.	1	2	2	-	2	5	2	3	uvědomění smrtelnosti
4.	1	2	2	-	1	1	2	3	učil se vařit
5.	2	1	1	1	3	2	2	2	jsem na všechno sám
6.	2	2	2	-	5	9	2	3	stěhování
7.	2	1	2	-	1	7	2	2	více času s přáteli
8.	2	1	2	-	5 - kočky	1	2	6 - čas	starám se o kočky
9.	1	1	2	-	1	2	2	6 rodina	-
10.	1	1	2	-	1	1	2	3	zvýšené sebevědomí
11.	1	1	1	2	4	5	1	2	více času v práci
12.	2	2	2	-	1	1	2	3	stěhování (chalupa)
13.	1	2	2	-	1	1	2	6 - rodina	naučil jsem se šetřit
14.	2	4 - v lese	2	-	1	1	1	1	cítím se sama
15.	1	1	2	-	1	1	2	1	-
16.	2	3	2	-	2	7	2	3	samota
17.	1	1	2	-	1	2	2	1	dospěl jsem
18.	2	1	2	-	1	1	2	3	pořád se učím
19.	1	2	1	2	1	5	1	5	více času s přáteli
20.	1	3	1	1	1	8	1	5	-
21.	1	1	2	-	1	2	2	4	nové dovednosti
22.	1	2	2	-	3	1	1	1	-
23.	2	1	1	1	3	2	2	4	musím šetřit
24.	2	1	1	1	1	4	2	4	-
25.	2	2	1	2	4	1	1	2	infarkt
26.	2	2	1	1	4	8	2	4	trávím čas sám
27.	2	1	2	-	3	2	2	2	dělání nových věcí
28.	2	1	2	-	1	1	2	1	připadá si sama

Kódování znaky (otázky):

- 1= Kolik je Vám let?
- 2= Kde jste strávil nejvíce času po ztrátě blízké osoby?
- 3= Využil jste v souvislosti se ztrátou blízké osoby poradenství?
- 4= V případě, že jste využil poradenství, pomohlo Vám s vyrovnáním se ztrátou?
- 5= Kdo Vám nejvíce v období ztráty blízké osoby pomohl? (vyberte jednu odpověď)
- 6= Jaké aktivity Vám nejvíce pomohly při ztrátě blízké osoby?
- 7= Vyhledával jste dostupné informace, jak se se ztrátou blízké osoby vyrovnat?
- 8= Co Vám nejvíce pomohlo se se ztrátou vyrovnat?
- 9= Jak ovlivnila ztráta blízkého člověka Váš život?

Kódování znaků odpovědi:

Otázka č. 1

1 = 30-44 let, 2 = 45-60 let

Otázka č. 2

1 = doma, 2 = v práci, 3 = s přáteli, 4 = jinde

Otázka č. 3, otázka č. 7

1 = ano, 2 = ne

Otázka č. 4

1 = rozhodně ano, 2 = spíše ano, 3 = spíše ne, 4 = rozhodně ne

Otázka č. 5

1 = rodina, 2 = přátelé, 3 = děti, 4 = poradce, 5 = jiné

Otázka č. 6

1 = práce, 2 = koníčky, 3 = sportovní aktivita, 4 = četba, 5 = jóga, 6 = psaní, 7 = poslech hudby, 8 = změna prostředí, 9 = procházky v přírodě, 10 = pomoc druhým, 11 = jiné

Otázka č. 8

1= projevy emocí, 2= sociální opora, 3 = vlastní aktivita, 4 = odborná pomoc, 5 = víra, 6= jiné

Otázka č. 9

Konkrétní údaje od respondentů

Příloha D: Rozhovory

Rozhovor č. 1 - žena, 48 let

1) *Žijete sama nebo máte rodinu?*

Momentálně žiju sama. Rodiče bydlí daleko od Prahy, bratr s rodinou taky mimo Prahu. Jenom sestra se švagrem bydlí kousek ode mě.

2) *Takže s Vámi nikdo ve společné domácnosti nežije?*

Ne.

3) *A jaké zaměstnání jste vykonávala?*

Pracovala jsem v bance, řídila jsem lidi. Bylo to stresující, hlavně v době uzávěrek. To jsem dělala přesčasy dlouho do večera.

4) *A byla jste v zaměstnání spokojená?*

Jak kdy. Někdy to bylo fajn a jindy hrůza. Hlavně nás neustále hodnotili. Nejhorší bylo vždycky hodnocení před vánocema. To mi vždycky zkazilo celý vánoce.

5) *Proč jste byla propuštěná?*

Z důvodu snižování stavů se slučovaly oddělení, aby se ušetřilo a moje místo s nejvyšším platem bylo zrušeno. Nabízeli mi jinou práci, samozřejmě hůř placenou a to jsem odmítla. Nakonec mi dali aspoň odstupný.

6) *Jak dlouho jste byla nezaměstnaná?*

Celkem 7 měsíců. Už jsem ani nedoufala, že nějakou práci seženu. Prý jsem překvalifikovaná, takže se mě všichni báli zaměstnat.

7) *A jak jste se cítila?*

Ze začátku to bylo fajn, těšila jsem se, že budu mít volno a konečně se vyspím. Pak to bylo horší. Začali mi docházet peníze a zjistila jsem, že sehnat práci není jednoduchý.

8) *Jak ztráta zaměstnání ovlivnila Vaši finanční situaci?*

No to podstatně. Naštěstí jsem doplatila hypotéku, než mě propustili, v tom jsem měla štěstí. Ze začátku jsem z odstupného nakoupila notebook, tiskárnu a nechala si vymalovat byt. Pak když jsem nemohla sehnat práci, tak jsem měla strach, že mi dojdou peníze.

9) *No a podporoval Vás někdo?*

Jsem zvyklá si vždycky všechno vyřešit sama. Takže nikdo. Sestra i brácha mají vlastní rodinu a rodiče důchod. Takže nikdo.

10) *Udržovala jste sociální kontakty, s kým a jakým způsobem?*

Udržovala, později méně. Spíš jsem telefonovala nebo poslala nějaký email. Pak jsem chodila sama pěšky na výlety, což bylo fajn. No a jinak jsem se sešla někde s přáteli.

11) *A kde jste se scházeli?*

Někdy jsme zašli na oběd, někdy u mě doma nebo jsem šla na návštěvu zase já.

12) *Jak jste si organizovala svůj volný čas?*

No.. blbě. Vstávala jsem čím dál pozdějc. Pak jsem něco dělala doma. Odpoledne jsem šla ven, většinou.. Jedině o víkendu jsem se chodila pravidelně projít, abych si vyčistila hlavu. Bylo to nutný.

13) *Jaké nové aktivity jste si osvojila?*

Naučila jsem se skypovat, to už jsem se dlouho chtěla naučit i kvůli práci venku. kdyby se tak někdo chtěl se mnou spojit.

14) *Musela jste ukončit nějakou aktivitu, které jste se dříve věnovala?*

To ne...

15) *Došlo u Vás ke změně zdravotního stavu?*

To taky ne..

16) *A jak se teď cítíte s odstupem času?*

Teď co jsem sehnala práci, tak dobře. Jinak bych už to zažít znovu nechtěla.

17) *Začala jste si hned hledat nové zaměstnání?*

No právě.. Ze začátku jsem ho nehledala, chtěla jsem mít volno. Myslela jsem si, že práci seženu hned. Takže jsem začala až po dvou měsících...

18) *A jakým způsobem, jste zaměstnání hledala?*

Prohlížela jsem různé inzeráty v novinách a na internetu. Pak když jsem byla zoufalá, už jsem hledala všude, kde to šlo. Odpovídala jsem i na inzeráty, kde požadovali i věci, které neumím. Taky se mi stávalo, že mi vůbec nikdo neodpověděl. Jo a ještě jsem se koukala na jobs.cz a podobně.

19) *Hledala jste si brigádu?*

Chvilí jsem pomáhala v jedné neziskové organizaci s účetnictvím. Ale bylo to v podstatě zadarmo.

20) *Pomohl Vám někdo nakonec sehnat zaměstnání?*

Nakonec mi pomohla kamarádka, upozornila mě na jedno volné místo. Moc jsem ho sice nechtěla, nebylo zrovna podle mých představ, ale nakonec jsem ho radši vzala.

21) *Obrátila jste se na Úřad práce?*

Ano byla jsem se registrovat, ale práci co tam nabízeli, jsem teda nechtěla.

22) *Absolvovala jste rekvalifikační kurz?*

Ne, hledala jsem podobné místo, který jsem měla.

23) *A nějaký jiný vzdělávací kurz jste absolvovala?*

Chodila jsem na španělštinu, ale to už jsem chodila předtím.

24) *A pomohla Vám k získání nového zaměstnání?*

To ne, i když znalost jazyků chtěli. Ale spíš angličtinu a němčinu, ale s tím nemám problém.

25) *Plánujete se dále vzdělávat?*

Určitě, ale spíš dál jazyky. Pracovně leda povinně na školení v práci.

26) *Využila jste služeb poradenství?*

Byla jsem u psychologa, ale to nesouviselo s prací.

27) *Jakým jiným způsobem jste se snažila se ztrátou zaměstnání vyrovnat?*

Uvažovala jsem, že půjdu pracovat do zahraničí, ale taky mi ani neodpověděli. Kdybych nesehnala místo, musela bych se doprošovat, aby mi vzali na to místo, co jsem odmítla, i když to byla až úplně poslední možnost.

Rozhovor č. 2 - žena, 35 let

1) *Žijete sama nebo máte rodinu?*

Jsem vdaná, takže nežiju sama.

2) *A kdo další s Vámi žije v domácnosti?*

Manžel.

3) *Jaké zaměstnání jste vykonávala?*

Pracovala jsem v soukromé firmě jako asistentka. Ukázalo se, že jsem asistentkou všech.

4) *A byla jste v zaměstnání spokojená?*

Ne, nebyla jsem spokojená, už od přijímacího pohovoru bylo něco špatně. Zjistila jsem, že jsem jediná kdo má pracovat, a to nejlépe i o víkendu. Dokonce i o dovolený mi telefonovali, že jim došla barva v tiskárně a obálky a že tam

nejsou od toho, aby si to kupovali sami. Celý to nakonec přerostlo v šikanu, což byla hrůza.

5) *Proč jste byla propuštěná?*

Ve firmě došly peníze, a tak se potřebovali někoho zbavit. Dávali mi nespelnitelné úkoly, asi aby mi nemuseli platit odstupný, chtěli, abych dala výpověď sama. Nakonec seděl někdo už na mé židli, když jsem přišla do práce. Moje věci byly hozený na skříni, včetně pracovního notebooku. Nakonec jsem dala výpověď sama.

6) *A jak dlouho jste byla nezaměstnaná?*

Dlouho ne, jen asi pět měsíců.

7) *Jak jste se tehdy cítila?*

Ze začátku hrozně, byla jsem úplně psychicky vyčerpaná. Nikdy jsem netušila, že mohou existovat tak hrozný poměry v práci. Pak jsem byla ráda, že už tam nemusím. Vzpamatovávala jsem se z toho několik měsíců.

8) *Jak ztráta zaměstnání ovlivnila Vaši finanční situaci?*

Ne zas tak moc, živil mě manžel, byl už zvyklej, když mě neplatili třeba tři měsíce.

9) *Takže Vás podporoval manžel?*

No přesně tak.

10) *Udržovala jste sociální kontakty, s kým a jakým způsobem?*

S jednou externistkou z práce, která byla normální, jsme občas zašly na oběd, pak s lidma z kurzu tance, takže pravidelně na hodinách a s lidma ze školy.

11) *Ze školy?*

Během práce jsem začala dálkově studovat vysokou školu.

12) *Jak jste si organizovala svůj volný čas?*

Zas až tolik jsem ho neměla. Měla jsem zrovna před státnicema, takže jsem většinu času věnovala studiu.

13) *Jaké nové aktivity jste si osvojila?*

Nový asi žádný, pokud se nepočítá práce na zahradě. A zase jsem se začala věnovat fotografování- to mě vždycky bavilo, ale při práci nebyl čas ani chuť.

14) *Musela jste ukončit nějakou aktivitu, které jste se dříve věnovala?*

Asi žádnou.. Spíš naopak.

15) *Došlo u Vás k nějaké změně zdravotního stavu?*

Spíš k lepšímu. Ze začátku jsem byla neurotická a pořád jsem přemýšlela, co jsem udělala špatně a co jsem mohla udělat jinak. Takže jsem v noci moc

nespala. Pak se mi taky stalo, že když jsem v noci usnula tak jsem skřípala zubama, až jsem si jeden zlomila.

16) *Pokud máte zdravotní problémy – jaké?*

Žádné..

17) *Jak se cítíte s odstupem času?*

Rozhodně líp. Jsem ráda, že jsem to přežila.

18) *Začala jste si hned hledat nové zaměstnání?*

Nejdřív jsem se potřebovala uklidnit, takže hned ne. Pak jsem se věnovala škole, takže práci jsem začala hledat až potom.

19) *A to trvalo teda jak dlouho?*

Asi čtyři měsíce než jsem dodělala státnice.

20) *Jakým způsobem, jste zaměstnání hledala?*

Dívala jsem se na internet, pak mi několikrát volali známí, že je někde volné místo, dokonce mi i přeposílali inzeráty. Chtěla jsem nějaké klidné místo, po té zkušenosti, takže jsem byla opatrná, hlavně jsem se bála soukromých firem.

21) *Hledala jste si brigádu?*

Nehledala. Ale už několik vedu taneční kurz – takže to spíš byla moje brigáda.

22) *Pomohl Vám někdo?*

Známí a nakonec manžel.

23) *Obrátila jste se na Úřad práce?*

Ne neobrátila.

24) *A absolvovala jste rekvalifikační kurz?*

Teď se školou ne, ale dřív jsem absolvovala rekvalifikační kurz výživového poradenství. To byla teda taky zkušenost.

25) *Jak to?*

Během jednoho týdne jsme se měli naučit věci, který se učí na vysoké škole třeba rok. A tak to bylo každý týden. Neměli ani žádné přístroje. Jen šupléru na měření kožní řasy. Pán, který to vedl, pořád jen vyprávěl, kde byl všude ředitelem. Přes mlékárny až po jatka. Nakonec kurz ukončili jen čtyři osoby ze třiceti a ty už se tím pravděpodobně živil.

26) *Byl pro Vás přínosem?*

V jistém smyslu ano, ale pro praktické využití asi ne.

27) *Absolvovala jste jiný vzdělávací kurz v době nezaměstnanosti?*

Ne

28) *A plánujete se dále vzdělávat?*

Uvažovala jsem o počítačovém kurzu, protože jsem zjistila, že neovládám všechny funkce ve wordu a excelu.

29) *Využila jste služeb poradenství?*

Zatím ne, ale uvažuji o metodě RUŠ, ale ne v souvislosti se zaměstnáním.

30) *Jakým jiným způsobem jste se snažila se ztrátou zaměstnání vyrovnat?*

Původně jsem nechtěla pracovat s manželem v jeho firmě, ale nakonec jsem to místo vzala, protože jsem měla strach, co by mě jinde čekalo.

Rozhovor č. 3 – žena, 39 let

1) *Žijete sama nebo máte rodinu?*

Mám rodinu.

2) *Kdo další s Vámi žije v domácnosti?*

Ještě dvě děti, pak manžel a taky dva psi a osm morčat.

3) *Jak jste se cítila bezprostředně po ztrátě?*

Byla jsem smutná..

4) *Co všechno se změnilo ve Vašem životě?*

Babička umřela, jezdili jsme k ní na prázdniny a na svátky. Pro mě to znamená jiný prázdniny i vánoce..všechny svátky trávit někde jinde.

5) *Jak se změnil Váš pohled na život?*

Ne nezměnil, jen prostě všechno má svůj konec a člověk to musí nějak přijmout. Babičce už bylo hodně let, tak se to dalo čekat.

6) *Došlo u Vás ke změně zdravotního stavu?*

Ne to nedošlo..

7) *A jak se cítíte s odstupem času?*

No jsem s tím smířená, ale někdy nostalgicky..vzpomínám na ní.

8) *Přinesla Vám tato negativní situace i něco pozitivního?*

Jo to určitě, víc se snažím prožívat líp čas se svojí rodinou a taky se snažím neodkládat problémy na dobu v nedohlednu a snažím se je řešit hned.

9) *Kdo Vám nejvíce pomáhal vyrovnat se se ztrátou?*

Asi rodiče.

10) *Jaká aktivita Vám nejvíce při ztrátě pomohla?*

No hlavně to byla rodina a potom moji psi a všechno kolem nich, procházet se s nima, jezdit na chalupu a tak

11) *A co Vám nejvíce pomohlo se se ztrátou vyrovnat?*

No asi to samý a taky čas.

12) *Vyhledávala jste informace týkající se vyrovnání se ztrátou?*

Ne to jsem nedělala.

13) *Musela jste vyhledat lékařskou pomoc?*

Ne to jsem nemusela.

14) *Užíváte nějaké léky?*

Léky na vysoký krevní tlak, jsem dost neurotická.

15) *Využila jste poradenství?*

Ne to mě ani nenapadlo.

16) *A jakým jiným způsobem jste se snažila se ztrátou vyrovnat?*

Hodně jsem kouřila a kouřím pořád..

Rozhovor č. 4 – žena, 58 let

1) *Žijete sama nebo máte rodinu?*

Teď žiju úplně sama.

2) *Jak jste se cítila bezprostředně po ztrátě?*

To víte, hrozně, byl to šok, nemohla jsem tomu uvěřit, že jsem teď sama..

3) *Co všechno se změnilo ve Vašem životě?*

No spousta věcí.. všude jsem začala jezdit sama.. musela jsem začít dělat věci, který jsem nikdy nedělala..

4) *Například..*

Dělám si sama dříví na chalupě, občas vařím, protože to dřív dělal hlavně manžel..

5) *A jak se změnil Váš pohled na život?*

Začala jsem číst knihy o duši a tak jsem teď vyrovnaná.. Jsem ráda sama, hlavně v přírodě.. Lidi nějak nemusím..

6) *Došlo u Vás ke změně zdravotního stavu?*

Dočasně se mi hodně zvýšil krevní tlak..

7) *Jak se cítíte s odstupem času?*

Pořád líp.. Můžu si teď dělat co chci a kdy chci..

8) *Přinesla Vám tato negativní situace i něco pozitivního?*

To je to o čem jsem teď mluvila.. Jsem sice sama, ale zase mám čas na věci, který mě baví.. Jako je ježdění na kole

9) *A kdo Vám nejvíce pomáhal vyrovnat se se ztrátou?*

Asi nikdo.. Já sama a knihy..

10) *Jaké knihy?*

Knihy o duši a reinkarnacích.. Prostě duchovno.. To mě teď hodně zajímá..

11) *Jaká aktivita Vám nejvíce při ztrátě pomohla?*

Asi to čtení, no určitě a pak procházky v lese.. A pak něco dělat.. I to štípání dříví.. Pořád musím něco dělat, jinak se cítím špatně...

12) *Co Vám nejvíce pomohlo se se ztrátou vyrovnat?*

Začala jsem věřit, že vesmír všechno zařídí a je to tak jak má být...

13) *A vyhledávala jste informace, které se týkaly vyrovnání se ztrátou?*

Četla jsem ty duchovní knihy, ale jinak jsem žádný informace nehledala.

14) *Musela jste vyhledat lékařskou pomoc?*

Pouze bezprostředně než manžel zemřel.. Nechala jsem si napsat prášky na nervy..

15) *A teď užíváte nějaké léky?*

Na nervy už ne.. Jen na tlak, ale už je to dobrý.

16) *A využila jste poradenství?*

Ne to ne, ani mě nějak nenapadlo, že něco takového je.

17) *Jakým jiným způsobem jste se snažila se ztrátou vyrovnat?*

Pořád jsem musela něco dělat.. jinak.. nevím.. no asi tou prací.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Petra Poučková

Obor: Andragogika

Forma studia: kombinované studium

Název práce: Vyrovnávání se ztrátou v zaměstnání a životě

Rok: 2016

Počet stran textu bez příloh: 86

Celkový počet stran příloh: 22

Počet titulů českých použitých zdrojů: 27

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 6

Počet internetových zdrojů: 4

Vedoucí práce: Mgr. Blanka Farková, PhD.