

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ/ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2022-2023

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Marcela Vondráčková

Volnočasové aktivity sociálních pracovníků

Praha 2023

Vedoucí bakalářské práce: Doc. PhDr. Svobodová Alena CSc.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR / COMBINED STUDIES

2022-2023

BACHELOR THESIS

Marcela Vondráčková

Free-time education of social workers

Prague 2023

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Doc. PhDr.Svobodová Alena CSc.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská/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: 2. 3. 2023

Marcela Vondráčková

Poděkování

Ráda bych poděkovala za vedení bakalářské práce a odbornou pomoc při jejím zpracování paní doc. PhDr. Aleně Svobodové, CSc. za její podnětné debaty ohledně zaměření mé práce. Dále pak chci poděkovat všem respondentům, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření.

Anotace

Cílem této bakalářské práce je zjistit, do jaké míry se pracovníci v sociálních službách mohou věnovat volnočasovým aktivitám, zda jim po namáhavé práci zbývá čas, chuť či energie na jakoukoliv volnočasovou aktivitu a kterou volnočasovou aktivitu preferují.

Výzkum je realizován mezi pracovníky sociálních služeb ve Středočeském kraji, poskytujícími péči v oblasti ambulantní, pobytové i terénní sociální služby.

Práce je rozdělena na teoretickou i empirickou část

V teoretické části se bakalářská práce zaměřuje na sociálního pracovníka a jeho práci obecně. Přibližuje náročnost profese pracovníků v sociálních službách a následná rizika, kterými jsou ohroženi. Charakterizuje volný čas a rozebírá volnočasové aktivity vhodné pro odlehčení vyčerpaného sociálního pracovníka.

Pro výzkum byla vybrána kvantitativní metoda formou dotazníku. Dotazníkové šetření probíhalo mezi pracovníky sociálních služeb. V praktické části je popsáno a vyhodnoceno dotazníkové šetření, jehož prostřednictvím bylo dosaženo cíle.

V závěru práce jsou shrnuty výsledky výzkumu a navržena doporučení pro praxi.

Klíčová slova

Dotazníkové šetření, sociální práce, sociální pracovník, syndrom vyhoření, volnočasové aktivity, volný čas.

Annotation

The goal of this bachelor's thesis is to find out to what extent can workers in social services devote themselves to leisure activities, whether they have time, appetite or energy for any leisure activity after strenuous work, and which leisure activity they prefer.

The research is performed among social service workers in the Central Bohemia region, who provide care in the field of ambulatory, residential and field social services.

The work is divided into a theoretical and an empirical part.

In the theoretical part, the bachelor's thesis focuses on social workers and their work in general. It approximates the difficulty of the profession and the subsequent risks they are at risk of. It characterises free time and analyses free time activities suitable for relieving an exhausted social worker.

A quantitative method in the form of a questionnaire was chosen for the research. The questionnaire survey was conducted among social service workers. In the practical part, the questionnaire survey, through which the goal was achieved, is described and evaluated.

At the end of the thesis, the research results are summarized and recommendations for use in practice are proposed.

Keywords

Burnout syndrome, free time, leisure activities, questionnaire survey, social work, social worker

OBSAH

ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1 SOCIÁLNÍ PRÁCE.....	9
1.1 Historie sociální práce	9
1.2 Charakteristika sociální práce	10
1.3 Typy sociálních služeb.....	13
2 SOCIÁLNÍ PRACOVNÍK.....	16
2.1 Pojem „sociální pracovník“	16
2.2 Náročnost práce sociálního pracovníka	17
3 SYNDROM VYHOŘENÍ.....	19
3.1 Pojem „syndrom vyhoření“	19
3.2 Příznaky syndromu vyhoření u ohrožených skupin.....	20
3.3 Prevence syndromu vyhoření.....	22
4 VOLNÝ ČAS.....	23
4.1 Volný času a jeho funkce.....	23
4.2 Volnočasové aktivity a jejich druhy	25
4.3 Zájmové vzdělávání	27
PRAKTICKÁ ČÁST	29
5 METODOLOGIE VÝZKUMU	29
5.1 Výzkumné cíle a hypotézy	29
5.2 Výzkumný vzorek a výzkumná metoda.....	30
5.3 Výsledky výzkumu	31
7 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ A VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ	51
ZÁVĚR	54
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	56
SEZNAM GRAFŮ:.....	59

ÚVOD

Bakalářská práce se zabývá tématem týkajícím se volnočasových aktivit sociálních pracovníků pracujících v různých oblastech sociální péče.

Téma práce bylo vybráno na základě praxe autorky v pobytovém sociálním zařízení, kde bylo možné seznámit se s prací sociálního pracovníka, která je náročná ať už z psychického, fyzického nebo časového pohledu. Proto je v bakalářské práci upozorněno na náročnost profese v nejnámějších oborech sociálních služeb, tedy v pobytových, ambulantních i terénních službách sociálních pracovníků.

Cílem této bakalářské práce je zjistit, do jaké míry se pracovníci v sociálních službách mohou věnovat volnočasovým aktivitám, zda jim po namáhavé práci zbývá čas, chuť a energie na jakoukoliv volnočasovou aktivitu a kterou volnočasovou aktivitu preferují.

Teoretická část popisuje sociální práci, její historii i typy sociálních služeb. Zmiňuje důležité informace ohledně sociálního pracovníka. Zároveň upozorňuje na náročnost práce sociálního pracovníka a z ní vyplývající nebezpečí, které sociálnímu pracovníkovi při přetěžování hrozí. Právě namáhavou prací a nedostatkem volného času může sociální pracovník dojít až k syndromu vyhoření. Volný čas hraje pro každého člověka a pro sociálního pracovníka zvlášť velmi významnou úlohu. Velmi důležité je umět volný čas k relaxaci a odpočinku využít. Bakalářská práce ve svém obsahu o těchto faktech informuje. Upozorňuje na volnočasové aktivity, které pomáhají zlepšit psychiku i fyzický stav unaveným sociálním pracovníkům. Popisuje možnosti a způsoby jejich využití. Záleží jen na člověku samotném, kterou z těchto možností preferuje, pokud vůbec má chuť, energii a čas.

Pro splnění cílů bakalářské práce byla vybrána kvantitativní metoda dotazníkového šetření. Výsledky výzkumu ukázaly, jak náročnost různých oborů sociální péče ovlivňuje volný čas sociálních pracovníků a jak zasahuje do jejich soukromí. Má vliv nejen na jejich volný čas a zájmy, ale často i na jejich osobní život. Jen opravdu silný jedinec se dokáže po odchodu ze zaměstnání odpoutat od osudů klientů a nemyslet na jejich problémy, které si často přináší i do svého soukromí. V takovém případě je nutný psychický nebo fyzický odpočinek.

TEORETICKÁ ČÁST

1 SOCIÁLNÍ PRÁCE

Sociální práce je poměrně mladá společenskovední disciplína i oblast praktické činnosti.

Cílem sociální práce je odhalování, vysvětlování, zmírňování a řešení sociálních problémů. Předmětem je profesionální péče o člověka. Je určena jak jednotlivcům, tak rodinám či skupinám. Sociální práce pomáhá navrátit klienty do společnosti.¹

1.1 Historie sociální práce

Nejstarší zmínky o sociální práci u nás jsou známy již v období středověku, kdy církve jako první pomáhala chudým, nemocným, invalidním a lidem na okraji společnosti. „Sociální práce“ je ale ve srovnání s ostatními vědními obory poměrně mladá disciplína. Jako samostatný obor vzniká až na přelomu 19. a 20. století. Cílovými skupinami té doby byla chudina, vězni, staří, nemocní lidé a postižení. V současné době jsou to další skupiny lidí, kteří potřebují pomoci-ohrožené, týrané děti a ženy, bezdomovci, lidé závislí na návykových látkách, lidé živící se prostitucí, riziková mládež apod.

Ve velkém rozkvětu byly služby sociální péče v době první republiky, kdy majetnější lidé pomáhali společně s církví, byly zakládány sociálně zaměřené dobrovolnické organizace.

Po druhé světové válce v padesátých letech dochází k výraznému poklesu pozornosti věnované sociální práci. Komunisté byli přesvědčeni, že všechny sociální problémy zmizí, jakmile dojde k odstranění třídních rozdílů. Stát v této době rušil dobrovolné a církevní ústavy nebo je přebíral na sebe. Jedinou výjimkou, kde mohli pracovat dobrovolníci a církevní organizace, byla ústavní výchova.

V sedmdesátých letech stát zavádí péči o nepřizpůsobivé občany a sociální péče se začíná rozvíjet. Je prodloužena mateřská dovolená, vznikají geriatrické ambulance, rozšiřuje se služba o staré lidi. Sociální služby se přesouvají i do podniků, kde pečují

¹ MATOUŠEK, O. a kol. *Základy sociální práce*. 2.vyd. Praha: Portál, 2007, s.112. ISBN 978-80-7367-331-4.

o mladistvé zaměstnance, o ženy s malými dětmi, o svobodné matky a o lidi se změněnou pracovní schopností. Sociální práce je tak znovu obnovována.

Po roce 1989 nastala obnova vzdělávání sociálních pracovníků jak na středoškolské, tak na vysokoškolské úrovni. „Sametová revoluce“ přinesla spoustu nových sociálních problémů a zvýšení počtu sociálních pracovníků bylo potřeba. Mezi nově vzniklé problémy patří bezdomovectví, závislost na drogách, závislost na automatech, rasová nesnášenlivost, neskryvaná prostituce a migrace uprchlíků.²

V současné době mezi problémové skupiny, které řeší sociální služby, patří zejména nezaměstnaní, lidé bez domova, oběti domácího násilí, riziková mládež, lidé se závislostmi, staří a hendikepovaní lidé, problémové rodiny, rodiny v rozvodu, osamocení rodiče a nezletilé matky.

1.2 Charakteristika sociální práce

Pod pojmem "sociální práce" se rozumí aktivita, která zajišťuje pomoc osobám v nepříznivé sociální situaci, kterou oni sami nejsou schopni zvládnout. Vytváří podmínky pro lepší život jednotlivce, skupin a komunit. Chrání a pomáhá především znevýhodněným a ohroženým skupinám a jednotlivcům ve společnosti.³

Zákon o sociálních službách rozděluje sociální služby na služby sociální péče, služby sociální prevence a sociální poradenství.⁴

Sociální poradenství poskytuje sociálním klientům podle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách řešení jejich nepříznivé životní situace.⁵ Zaměřuje se na potřeby

² MATOUŠEK, O. a kol. *Základy sociální práce*. 2.vyd. Praha: Portál, 2007, s. 10. ISBN 978-80-7367-331-4.

³ GULOVÁ, L. *Sociální práce*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 17. ISBN 978-80-247-3379-1.

⁴ *Dělení soc. služeb* [online]. [cit. 2023-01-24]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108#cast3a>

⁵ Odborné sociální poradenství: sociální poradenství [online]. [cit. 2023-02-26]. Dostupné z: <https://www.bing.com/search?>

jednotlivých sociálních skupin osob v občanských poradnách, manželských a rodinných poradnách, v poradnách pro oběti trestných činů a domácího násilí a zahrnuje též sociální práci s osobami se specifickými potřebami. Sociální poradenství se rozděluje na základní a odborné:

- Základní sociální poradenství poskytuje informace přispívající k řešení jejich momentální nepříznivé sociální situace.
- Odborné sociální poradenství je poskytováno se zaměřením na potřeby jednotlivých okruhů sociálních skupin osob v příslušných poradnách.

Služby sociální péče pomáhají osobám se "stabilizovaným zdravotním stavem" zajistit jejich fyzickou a psychickou soběstačnost, s cílem umožnit jim zapojení do běžného života. Cílem této činnosti je zapojení do běžného života v co nejvyšší možné míře. Pokud stav jedince toto vylučuje, snaží se sociální pracovník zajistit důstojné prostředí a zacházení. (např. pomoc při zvládnání základních životních potřeb, dovoz obědů, pomoc při zajištění chodu domácnosti, výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti, sociální poradenství, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, pomoc při prosazování práv a zájmů, a další služby).

Do služeb sociální péče se řadí:

- osobní asistence,
- pečovatelská služba,
- tísňová péče,
- podpora samostatného bydlení,
- odlehčovací služby,
- centra denních služeb,
- denní stacionáře,
- týdenní stacionáře,
- domovy pro osoby se zdravotním postižením,
- domovy pro seniory,
- domovy se zvláštním režimem,

- chráněné bydlení.⁶

Zmíněné služby si jejich "uživatel (nebo příjemce)" může na základě přiznaného příspěvku na péči „nakupovat“, resp. si je může objednat u organizace poskytující sociální služby a za poskytnuté služby dle dohody zaplatit (některé služby jsou zdarma).⁷

Sociální služby poskytují organizace nebo jednotlivci, kteří mají k této činnosti oprávnění (oprávnění k poskytování sociálních služeb), vydané místně příslušným krajským úřadem, a také osoby blízké nebo asistenti sociální péče.

Služby sociální prevence pomáhají zabránit sociálnímu vyloučení osob, které jsou ohroženy pro krizovou sociální situaci, životní návyky a způsob života, který vede ke konfliktu se společností. Pomáhají těmto osobám překonat tuto situaci a zabránit dalšímu šíření nežádoucích společenských jevů.⁸

Do služeb sociální prevence se řadí:

- raná péče,
- telefonická krizová pomoc,
- tlumočnické služby,
- azylové domy,
- domy na půl cesty,
- kontaktní centra,
- krizová pomoc,
- nízkoprahová centra,
- noclehárny,
- služby následné péče,
- sociálně terapeutické dílny,

⁶ *Soc péče a soc. prevence* [online]. [cit. 2023-01-24]. Dostupné z: <https://www.tevasopo.cz/socialni-sluzby-a-prispevek-na-peci/druhy-a-formy-socialnich-sluzeb/>

⁷ *Služby sociální péče* [online]. [cit. 2023-01-24]. Dostupné z: <https://www.osobniasistence.cz/?tema=1&article=5&detail=13>

⁸ MATOUŠEK A KOL., O. *Metody a řízení sociální práce*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 172. ISBN 978-80-7367-502-8.

- terénní programy,
- terapeutické komunity,
- sociální rehabilitace.⁹

1.3 Typy sociálních služeb

Sociální služby jsou velmi rozmanité a náplň práce pracovníka v sociálních službách je odvislá od typu sociální péče, ve které pracuje. Formy sociálních služeb se rozdělují podle místa, kde se sociální služby poskytují, a to na pobytové, ambulantní nebo terénní.¹⁰

- ambulantní služby jsou takové, kdy klient za službou dochází nebo je doprovázen, (např. denní centra),
- terénní služby se potřebným osobám poskytují v jejich přirozeném sociálním prostředí (např. streetworker, domácí péče, aj.),
- pobytové služby jsou spojené s ubytováním v zařízeních sociálních služeb (např. v domovech seniorů, týdenních stacionářích apod.).¹¹

Ambulantní služby - služby, za nimiž klient dochází nebo je doprovázen. Součástí této služby není ubytování. Mezi ambulantní zařízení patří nízkoprahové centrum pro děti a mládež, sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi, tlumočnické služby, sociální poradenství, některé služby sociální péče (např. denní stacionář nebo odlehčovací služby aj.) i některé služby sociální prevence (např. kontaktní centra, sociálně terapeutické dílny aj.)¹²

⁹ SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. 2.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2016, s.44. ISBN 978-80-271-9425-4.

¹⁰ *Druhy a formy soc. služeb* [online]. [cit. 2023-01-24]. Dostupné z: <https://www.tevasopo.cz/socialni-sluzby-a-prispevek-na-peci/druhy-a-formy-socialnich-sluzeb/>

¹¹ *Terénní služby* [online]. [cit. 2023-01-24]. Dostupné z: <https://www.zdravezpravy.cz/2019/11/25/jake-jsou-v-cr-terenni-a-ambulantni-socialni-sluzby/>

¹² *Ambulantní sociální služby* [online]. [cit. 2023-03-05]. Dostupné z:

<https://www.bezplatnapravniporadna.cz/ruzne/pravnicko-slovník/36609-ambulantni-socialni-sluzba-co-je-to-definice-vysvetleni-priklad-informace.html>

Sociální pracovník v ambulantní oblasti se zabývá vyřizováním žádostí klientů o různé finanční příspěvky, poskytuje informace na základě právních norem, dodržuje dané úřední postupy.¹³

Terénní služby - zaměřují se na skupiny lidí, kteří nemohou nebo nechtějí hledat sociální pomoc v příslušných zařízeních. Jedná se především o lidi závislé na návykových látkách, ženy či muže poskytující placené sexuální služby, lidi bez přístřeší, o nepohyblivé osoby a mnoho dalších.

Terénní služba se nabízí lidem, kteří mají snížené schopnosti z důvodu zdravotního postižení nebo z důvodu věku. V těchto případech sociální pracovník doprovází klienty na úřady nebo k lékaři a pomáhá v oblasti komunikace. Do kompetence terénního sociálního pracovníka spadá i tísňová péče. V těchto případech komunikuje sociální pracovník s osobami, které jsou pod stálým tlakem domácího agresora. Pracovníci musí být schopni správně vyhodnotit danou situaci. Jsou připraveni pomoci okamžitě, jakmile dochází k ohrožení zdraví nebo života ohroženého člověka. Ohroženou osobou mohou být jak děti, partneři, rodiče i prarodiče. Podle Matouška bylo na základě výzkumů z devadesátých let potvrzeno, že nejčastějšími oběťmi domácího násilí bývají ženy. Bylo zaznamenáno 92% – 98% ze všech obětí.¹⁴

Další z terénních služeb je podporované bydlení. Službu koná sociální pracovník přímo v domácnosti klienta. Pomáhá při zajištění chodu domácnosti.¹⁵

Pobytové služby - jsou zaměřeny na klienty, kteří nejsou schopni se o sebe postarat ve svém prostředí, ale potřebují sociální pomoc v příslušném zařízení. Klientům pomáhají sociální pracovníci převážně v domovech pro seniory, kteří potřebují pomoc druhé osoby při každodenních úkonech a kterým tato pomoc z objektivních důvodů nemůže být

¹³ *Druhy a formy sociálních služeb: ambulantní služba* [online]. [cit. 2023-02-28]. Dostupné z: <https://www.tevasopo.cz/socialni-sluzby-a-prispevek-na-peci/druhy-a-formy-socialnich-sluzeb/>

¹⁴ MATOUŠEK, Oldřich, Jana KOLÁČKOVÁ a Pavla KODYMOVÁ. *Sociální práce v praxi*. Praha: Portál, 2005, s. 231. ISBN 978-80-7367-818-0.

¹⁵ *Pečovatelské služby: terénní služby* [online]. [cit. 2023-02-28]. Dostupné z: <https://www.zdravezpravy.cz/2019/11/25/jake-jsou-v-cr-terenni-a-ambulantni-socialni-sluzby/>

zajištěna v domácím prostředí. Dalšími zařízeními jsou dětské domovy, domovy pro osoby se zdravotním postižením, týdenní stacionáře, domy na půl cesty, chráněné bydlení, aj.

Do pobytových služeb patří odlehčovací služba. Cílem této služby je umožnit pečující osobě odpočinek. Tato služba se poskytuje osobám, které mají sníženou soběstačnost. Sociální pracovník pomáhá osobám se sníženou soběstačností se základními úkony v oblasti hygieny a stravy. Součástí této služby je poskytnutí ubytování.

2 SOCIÁLNÍ PRACOVNÍK

Práce sociálního pracovníka se řadí k profesím, které patří mezi tzv. „pomáhající“. Pomáhající profese se vyznačují tím, že jejich činnost pomáhá lidem překonávat obtížné životní situace. Pracovník pomáhající profese se snaží o sociální pomoc v rámci nějaké instituce nebo zařízení. Předmětem pozornosti je klient.¹⁶

2.1 Pojem „sociální pracovník“

Sociální pracovník poskytuje pomoc klientům v rámci sociálních služeb a poradenství. Napomáhá při zabezpečování základních potřeb klientů a uplatňuje jejich práva. Komunikuje s klienty, státními institucemi a úřady.

Pracovník v sociálních službách pomáhá zlepšovat životní podmínky svých klientů, pomáhá zajistit jejich sociálně-právní ochranu. Pracuje s osamělými, staršími, nemocnými lidmi, kteří jsou nešťastní a často fyzicky postiženi.¹⁷

Mezi klienty sociálních pracovníků patří:

- nezaměstnaní,
- bezdomovci,
- zneužívané, týrané a zanedbávané děti a jejich rodiny,
- riziková mládež,
- lidé se závislostmi,
- lidé poskytující placené sexuální služby,
- staří lidé,
- problémové rodiny,
- lidé umírající v hospici,
- oběti domácího násilí,

¹⁶ MATOUŠEK A KOL., O. *Sociální práce v praxi*. Praha: Portál, 2005, s.23. ISBN 80-7367-002-X.

¹⁷ : *Sociální pracovník* [online]. [cit. 2023-02-26]. Dostupné z: <https://naplnprace.cz/socialni-pracovnik>

- osamocení rodiče,
- rodiny v rozvodu,
- nezletilé matky.

Mezi základní vlastnosti osobnosti sociálního pracovníka patří především sociální citění, schopnost empatie, komunikační schopnosti, důvěryhodnost, zdatnost a inteligence. Sociální pracovník pracuje s klientem na principech úcty, profesionality, kompetence, důvěry a efektivnosti.

2.2 Náročnost práce sociálního pracovníka

U člověka, který se rozhodne vykonávat práci sociálního pracovníka, se předpokládá, že bude empatický ke svým klientům a dokáže jim pomoci ve složitých životních situacích, které oni nejsou schopni zvládnout sami. Složitě životní situace lze rozlišit do tří zátěžových stupňů:

- Prvním stupněm zátěže je stav, kdy člověk vnímá reálnou životní zátěž, kterou sice jako zátěž pociťuje, ale dokáže se s ní docela dobře vyrovnat. V podstatě tato zátěž vyžaduje jen více energie a úsilí než obvykle.
- Dalším stupněm zátěže je tzv. mezní (limitní) zátěž. Ta je charakterizována jako „vyhrocený rozpor mezi objektivními požadavky na interakci jedince s prostředím a jeho předpoklady si s nimi poradit“. Zde se nedá dopředu říci, zdali člověk v takové situaci selže či nikoliv.
- Mezi poslední a nejtěžší patří tzv. extrémní zátěž. Ta představuje takové nároky na jedince, že ten není schopen zátěž zvládnout a v dané situaci selhává. Tyto situace jsou v běžném životě méně obvyklé, patří mezi ně války, přírodní katastrofy a pohromy.

I sociální pracovník může podlehnout negativním emocím, způsobeným chováním jeho klientů. Výsledkem může být vyústění zátěže do takové míry, kterou ne každý sociální pracovník dokáže zvládat jako zátěž reálnou. Důležitou roli zde hraje intenzita zátěže, přítomnost stresu a dlouhodobost jejich působení. Všechna tato kritéria vyplývající z délky konané praxe v profesi sociálního pracovníka mohou vést až k syndromu vyhoření. Vzhledem k fyzické i psychické náročnosti práce sociálního pracovníka je nutné umět užívat svůj volný čas. Důležité je naučit se relaxovat a nezapomínat ani na fyzickou aktivitu.

Smékal ve své knize upozorňuje, že každý člověk má určitou schopnost odolávat zátěži a zároveň má vlastní přístup ke stresu. Právě tato individuální schopnost odolávat zátěži určuje větší či menší tendenci chovat se způsobem, který na něho uvaluje stresy a který v něm vyvolává frustraci.

Lidé se liší mírou vnímavosti na stresory, mírou sklonu reagovat na ně zvýšeně citlivě, zranitelně, více či méně se jimi nechat zasahovat – to je úroveň osobnostní citlivosti na stresory.¹⁸

Je dokázáno, že stres je jedním z velmi ohrožujících faktorů. Podle Holmesovy a Raheovy stupnice je stresová zátěž u dospělých změřitelná. Známa je tabulka z roku 1967, ve které je uvedeno 43 životních událostí, a podle jejich náročnosti jsou obodovány. Na základě množství bodů jsou dospělí rozděleni do mírně ohrožené, ohrožené nebo rizikové skupiny (viz Příloha C).¹⁹

¹⁸ SMÉKAL, V., *Psychologie osobnosti*. 2.vyd. Brno: Barrister & Principal, 2004, s.291. ISBN 80-86598-65-9

¹⁹ *Holmesova a Raheho stupnice napětí: stresové napětí* [online]. [cit. 2023-02-28]. Dostupné z: <https://www.linkos.cz/onkologicka-prevence/zasady-zdraveho-zivotniho-stylu/stres/mira-stresu-jednotlivych-zivotnich-udalosti/>

3 SYNDROM VYHOŘENÍ

Křivohlavý ve své publikaci ohledně syndromu vyhoření uvádí, že se slovo „hoří“ vztahuje k opravdovému ohni jen obrazně. Chce se jím jen symbolicky naznačit, že jde o srdce, které „hoří“ - ať láskou k někomu nebo nadšením pro něco. Tak jako oheň hoří a svítí, plameny šlehají vysoko a teplo kolem sálá, tak i tito lidé pro něco hoří – svým zájmem, zaujetím, „srdcem“.

Zároveň Křivohlavý v souvislosti s ohněm zmiňuje další slovo, a to nevyhořet. Chce tím upozornit na rizika, která ohrožují tyto něčím zcela zaujaté lidi. Oheň může nejen hořet, ale i vyhasínat, plápolat a dohořet. Nadšení může bouřit, ale může také utichnout.²⁰

3.1 Pojem „syndrom vyhoření“

„Syndrom vyhoření je stav naprostého fyzického a duševního vyčerpání s možnými vážnými zdravotními důsledky.“²¹

Člověk musí být zapálený pro nějakou činnost, která mu je zpočátku příjemná. Svému zájmu se věnuje tak intenzivně, že ani nepozoruje přicházející únavu. Naopak čím unavenější se cítí, tím víc se snaží plnit své cíle. Až jednoho dne podlehne komplexnímu vyčerpání tak, že není ani schopen vstát z postele. Syndrom vyhoření je proces, kdy si tělo vybírá daň za nepřiměřený fyzický i psychický přístup k sobě samému. Příznaky jsou na první pohled jemné, ale postupem času se zhoršují. Pokud je člověk ignoruje, nakonec tzv. vyhoří.²²

Jde o plynulý, dlouhodobý proces, při kterém postupně dochází vlivem stresu k psychickým i fyzickým změnám. Novák upozorňuje na nárůst stresových situací v současné době. Stres je vnímán jako problém současnosti. Stres není choroba, naopak

²⁰ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Publishing, a.s., 1998, s.7. ISBN 80-7169-551-3.

²¹ HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Praha: Vyšehrad, 2015, s. 19. ISBN 978-80-7429-552-2.

²² Tamtéž

stres chorobu může způsobit. Podle Nováka je člověk zatížený stresem odolnější a zocelenější.²³

U syndromu vyhoření lze rozpoznat tyto fáze:

- nadšení – práce se stává nejdůležitější v životě, člověk neefektivně vydává svou energii a přepracovává se,
- stagnace – vystřízlivění – jedinec začíná slevovat ze svých představ,
- frustrace – člověk začíná pochybovat o správnosti svého jednání, nadšení a zápal pro věc upadají. Začínají se objevovat první fyzické i psychické problémy,
- apatie – v tomto stavu již jedinec není schopný změnit svou situaci, pracuje z posledních sil, vyhýbá se povinností, přerušuje kontakt s okolím,
- vyhoření - rozvinutý syndrom.²⁴

3.2 Příznaky syndromu vyhoření u ohrožených skupin

Syndrom vyhoření se týká především jedinců, kteří pracují s ostatními lidmi. Projevuje se především v takzvaných pomáhajících profesích pracovníků, kteří pomáhají ostatním lidem. Jedná se o tzv.: „syndrom pomahače“, kdy se člověk prostřednictvím pomoci druhým snaží zakrýt své vlastní problémy a emocionální bezmoc.

Tento pojem se často vysvětluje jako soubor příznaků, které se projevují nezvládnutím povinností v pracovním procesu.

Mezi typické profese, které jsou ohroženy syndromem vyhoření, se řadí:

- lékaři,
- zdravotní sestry,
- psychologové a psychoterapeuti,

²³ NOVÁK, Tomáš. *Jak bojovat se stresem*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, a.s., 2004, s.23. ISBN 80-247-0695-4.

²⁴ *Syndrom vyhoření* [online]. [cit. 2023-01-24]. Dostupné z: <https://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/>

- psychiatři,
- sociální pracovníci,
- učitelé,
- policisté
- sportovci,
- duchovní
- žurnalisté
- politici
- právníci,
- piloti,
- obchodníci.²⁵

V případech vyčerpání dochází k psychickým i fyzickým projevům typickým pro syndrom vyhoření. K psychickým projevům patří deprese, apatie, cynismus, nezájem o okolí, pocit méněcennosti i popudlivost. Mezi fyzické problémy syndromu vyhoření se řadí například nespavost, únava, změny krevního tlaku nebo časté nemoci.

U lidí ohrožených začínajícím syndromem vyhoření dochází k mnoha fyzickým i psychickým změnám. Začínají být tělesně i emocionálně vyčerpání. Jsou velmi unavení. Začínají se sami cítit, jako by byli nemocní, ale nemají žádné konkrétní problémy. Jsou slabí, úzkostní, plní obav a strachu. Ztrácejí sebevědomí, přestávají si věřit. Jsou velmi pesimističtí, ztrácí veškeré iluze, naděje i plány.

Přestávají plnit správně i své pracovní úkoly. Přesto, že si uvědomují nastupující problémy, nevědí si s nimi rady a situaci neřeší. Začínají žít v neustálém napětí.²⁶

K ostatním lidem se chovají apaticky bez citové účasti. Ostatní lidé ani jejich problémy jej nezajímají. Naopak jejich přítomnost je obtěžuje.

²⁵ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Publishing, a.s., 1998, s. 23. ISBN 80-7169-551-3.

²⁶ Tamtéž, s. 75

3.3 Prevence syndromu vyhoření

Problémy způsobené vyhořením mohou ohrozit práci, vztahy, zdraví a obecně kvalitu života. Proto je nutné příznaky syndromu vyhoření rozpoznat včas a podniknout důležitá opatření pro jejich odstranění.

Pro řešení syndromu vyhoření platí pravidlo 3 bodů:

- Důležité je rozpoznat přicházející příznaky syndromu vyhoření rozpoznat. Je potřeba sledovat začínající únavu a vyčerpanost, častější bolesti hlavy, změnu chuti ke spánku nebo k jídlu a uvědomit si, že se něco děje špatně.
- Nutné je začít řešit takový stav tím, že se ohrožený člověk vyhledá pomoc a bude stresovou situaci aktivně řešit. Velmi pozitivní kroky, kterou vedou k vypořádání se se stresem, je oslovit ostatní. Sdílení problémů s přáteli, kamarády nebo rodinou je jedním z nejúčinnějších způsobů, jak zmírnit stres.
- Významným bodem pro řešení prevence syndromu vyhoření je vytvořit si odolnost vůči stresu. Je vhodné omezit kontakt s negativními lidmi a najít si nové zájmy.

Nejllepší prevencí proti syndromu vyhoření je snaha se mu zcela vyhnout. Člověk by se měl soustředit na řadu opatření, která mohou pomoci:²⁷

- vyhýbat se stresovým situacím,
- věnovat se svým zájmům,
- dokázat říci „ne“ v situacích, které jej zatěžují,
- organizovat si pracovní úkoly,
- naučit se relaxovat,
- dodržovat zdravý životní styl,
- dokázat otevřeně mluvit o svém problému.

²⁷ Prevence syndromu vyhoření [online]. [cit. 2023-01-24]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/leky/syndrom-vyhoreni-priznaky-prevence>

4 VOLNÝ ČAS

Volný čas se u většiny lidí spojuje s představou něčeho příjemného, něčeho, čeho by si přáli mít dostatek a co by mohli využít v souladu se svými zájmy.

Krystoň ve své publikaci upozorňuje na důležitost volného času k jednotlivci i ke společnosti. Analýza volného času dospělých je podle něho získána na základě výzkumů z Velké Británie, Austrálie, Slovenska a České republiky. Co se týká využití volného času, klade autor velký důraz na volnočasové vzdělávání.²⁸

4.1 Volný času a jeho funkce

Slovo volný čas pochází z latiny „otium“, což znamená odpočinek nebo pohoda. Volný čas je odpočinek, zastavení nebo přerušování práce. Lze jej také definovat jako volný čas člověka nebo rekreační čas, který člověk využívá pro své potěšení a dobrovolně a uspokojení základních potřeb jednotlivce, jako je spánek a jídlo. Volný čas vylučuje vše, co souvisí s pracovními povinnostmi a obvyklými povoláními.²⁹

Existuje mnoho způsobů, jak trávit volný čas. Mezi nejznámější způsoby trávení volného času patří například odpočinkové činnosti (četba, procházky), rekreační či zájmové aktivity (sport k odreagování) nebo studium.

Kaplánek ve své publikaci uvádí, že pokud se mluví o volném čase, často si lidé představují určité časové etapy, kdy člověk nepracuje. Pokud člověk vnímá volný čas jako synonymum svobody, ukazuje prožívání jeho volného času na to, co je pro něj důležité a na čem mu záleží.³⁰

²⁸ KRYSŤOŇ, M. 2011. *Andragogické aspekty využívání volného času*. Banská Bystrica: UMB.s. 144. ISBN 978-80-557-0240-7.

²⁹ *Volný čas* [online]. [cit. 2023-01-24]. Dostupné z: <https://cs.awordmerchant.com/ocio>

³⁰ KAPLÁNEK, Michal. *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Praha: Portál, 2017, str. 13. ISBN 978-80-262-1250-8.

Volný čas lze všeobecně prezentovat ve třech rovinách jako hodnotu:

- individuální – zábava (seberealizace jedince, saturace individuálních zájmů, souvisí s uspokojováním osobních potřeb, osvobození od nudy),
- sociální – odpočinek (prevence sociálně-patologických jevů, životní styl, duševní i fyzická relaxace, kompenzace únavy, obnovení síly),
- edukační – vlastní rozvoj osobnosti (prostor pro vzdělávání a celkový rozvoj, osvobození od automatismu).

Konkrétnější dělení volného času vymezuje německý pedagog volného času Horst W. Opaschowsky:

- edukace – vzdělávání, poznávání, učení, rozvoj osobnosti, aktivizace,
- enkulturace – kreativní rozvoj, fantazie, kulturní svět, řešení problémů, aktivita subjektu,
- komunikace – sdílení, sociální kontakt, vztahy, láska, společné prožívání volného času s rodinou a přáteli,
- participace – účast, angažovanost, iniciativa,
- kompenzace – vyvážení jednostrannosti, doplnění nedostatků, rozptýlení a potěšení, požitky z činnosti,
- rekreace – zotavení, odpočinek, uvolnění, odreagování,
- kontemplace – klid, meditace, sebereflexe, čas pro sebe, hledání vlastní identity,
- integrace – společnost, tvoření skupin, bezpečí, sounáležitost, hry.³¹

V současné době je z důvodu zvyšujících se nároků na jedince důležité zaměřit se na kvalitní využití jeho volného času. Člověk, který si stále navyšuje cíle a nároky, potřebuje po splnění svých povinností volný čas, který může věnovat pouze sám sobě.

³¹ PRŮCHA, J. - WALTEROVÁ, E. - MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2009, s. 395. ISBN 978-80-7367-647-6.

4.2 Volnočasové aktivity a jejich druhy

Je mnoho způsobů, kterými mohou lidé vyplnit svůj volný čas. Od pouhého pasivního odpočinku až po nepřeborné množství aktivit, ze kterých si mohou vybrat.

Kraus poukazuje na skutečnost, že největší aktivity ve volném čase vyvíjejí lidé kolem sedmnáctého roku života. V tomto věku se aktivně zabývají sportem a turistikou. S přibývajícím věkem aktivita klesá a lidé dávají ve volném čase přednost návštěvám divadel, kin, restaurací.³²

Podle Saka se v posledních letech do volnočasových aktivit promítá pasivnost, konzumnost a nenáročnost.³³

Pro účinnou a rychlou relaxaci stačí často například jen krátká procházka, odpočinek na lůžku, čtení knihy, uvolňovací práce na počítači, sledování krátkého filmu nebo poslouchání hudby.

Aby splňovaly volnočasové aktivity svůj účel, musí jejich činnost probíhat ve volném čase a dobrovolně. Pak opravdu dosahují toho, k čemu jsou určeny.

Nejdůležitější funkcí volnočasových aktivit je uvolnění, relaxace a zotavení. Pokud se podaří dosáhnout těchto aspektů, je mnohem snadnější návrat do namáhavého a mnohdy vyčerpávajícího zaměstnání. Nejen sociálním pracovníkům, ale všem lidem obecně prospívá uvolnění pomocí volnočasových aktivit. Lidé jsou schopni znovu nalézt smysl života, uvědomují si sami sebe a své potřeby dokáží prosadit. Znovu navazují sociální vazby, jsou kreativní, aktivní ve společnosti.

Vzhledem k fyzické i psychické náročnosti práce sociálního pracovníka je nutné umět užívat svůj volný čas. Důležité je naučit se relaxovat a nezapomínat ani na fyzickou aktivitu.

Mezi důležité volnočasové aktivity se řadí především aktivity sportovní, pohybové, kulturní, kreativní a zájmové vzdělávání.

³² KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ. *Člověk, prostředí, výchova*. Brno: Paido, 2001, s.83. ISBN 80-7315-004-2.

³³ SAK, Pavel. *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000, s. 142. ISBN 978-80-7229-266-0.

Pohybové aktivity - Vhodnými pohybovými volnočasovými aktivitami, které pomáhají uvolnit napětí sociálního pracovníka, je sportovní vyžití. Mohou to být jak individuální činnosti (běh, plavání, lyžování, tanec), tak skupinové sporty (fotbal, odbíjená, skupinové hry). Bylo prokázáno, že sport pomáhá zlepšení nejen fyzické kondice jednotlivce, ale především jeho psychiky a že skupinový sport zaměstnanců dokáže výrazně stmelit pracovní kolektiv.

Relaxační aktivity - Mezi užitečné relaxační volnočasové aktivity vhodné pro lidi s úzkostmi nebo depresemi patří jóga, meditační cvičení, poslech příjemné hudby, masáže. Kohler uvádí, že o jógu je stále větší zájem. Jóga vznikla ve starodávné Indii již v 6. stol. př. n. l. a její relaxační účinky jsou velmi oblíbené dodnes. Jóga vznikla na základě pozorování přírody, jedná se vlastně o biotechniku, která je vhodná pro ovlivňování nervové soustavy a tím udržování zdraví³⁴. Oblíbenými relaxačními aktivitami jsou také např. sauna, masáže, kosmetika, manikúra, pedikúra. K dalším z velmi kladně působících relaxačních aktivit patří starost o dům či zahradu. Při této činnosti se člověk věnuje fyzické práci a odbourává tak rušivé a negativní myšlenky, které v něm umocňují pocit strachu a úzkosti.

Kulturní aktivity - Tyto aktivity jsou zaměřeny např. na hudbu, divadlo, výtvarné umění, tanec, tradiční lidovou kulturu a folklor. Sociální pracovníci využívají této možnosti rádi jak skupinově se spoluzaměstnanci, tak i individuálně s rodinou.

Kreativní činnost - Při každém psychickém napětí je vhodné zaměřit se na jakoukoliv kreativní činnost, která přináší člověku radost. Může se jednat o různé ruční práce (drátkování, pletení, paličkování, háčkování, aj.). Výhodou této činnosti je možnost pracovat samostatně s něčím, co člověka baví a uspokojuje. Člověk není závislý na předem určených hodinách kurzů, může se pustit do volnočasové aktivity podle svých potřeb, času nebo nálady.

³⁴ KOHLER, Aladár. *Joga základy tělesných cvičení*. 2.vyd. Východoslovenské tlačiarne Košice, 1978, s. 8. ISBN 77-030-7811-1.

Dalším způsobem, jak se uvolnit z každodenního pracovního napětí, je zájmové vzdělávání (viz další kapitola).

4.3 Zájmové vzdělávání

Součástí volnočasových aktivit, které pomáhají uvolnit psychické napětí a únavu nejen sociálních pracovníků, je zájmové vzdělávání. Slouží jak k uspokojování vzdělávacích potřeb jedince, tak k rozvoji jeho osobnosti. Zájmové vzdělávání probíhá obvykle v zařízeních, věnujících se volnočasovým aktivitám či v různých klubech. V oblasti svých zájmů se lidé vzdělávají v podstatě celoživotně. Celkovým rozvojem společnosti dochází ke změnám ve většině profesí, ať už se jedná o dělnické, kancelářské, technické, sociální, zdravotní, školské či jiné obory. Aby lidé stačili novým technologiím, způsobům, postupům, metodám a mnoha dalším inovacím ve svých oborech, je nutné se neustále vzdělávat.

Průcha uvádí, že mezi velmi oblíbené zájmové vzdělávání patří např. kurzy cizích jazyků, počítačové kurzy nebo rekvalifikační kurzy.³⁵

Šerák ve své publikaci definuje zájmové vzdělávání jako souhrn výchovně vzdělávacích, poznávacích a rekreačních aktivit, které účelně naplňují volný čas. Dále uvádí, že se zájmové vzdělávání může vymezit jako krátkodobé nebo dlouhodobé formy, které umožňují vzdělávací i volnočasové aktivity.³⁶

Také Krystoň se zabývá volnočasovým vzděláváním. Připomíná, že samotná andragogická věda je v porovnání s jinými humanitními a společenskými vědami relativně mladá, a tak se andragogové i dnes dostávají do situací, ve kterých jsou nuceni obhajovat svoje vědecké pozice. Autor klade důraz na význam zájmového vzdělávání během celého života člověka. Protože je volnočasové vzdělávání velmi široká oblast,

³⁵ PRŮCHA, Jan. *Andragogický výzkum*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, a.s., 2014., s. 24. ISBN 978-80-247-5232-7.

³⁶ ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých* 1.vyd. Praha: Portal, 2009, s. 50. ISBN 978-80-7367-551-6.

odpovídá tomu i množství konkrétních forem v tomto směru. Autor např. upozorňuje na důležité spojení vzdělávání se zábavou.³⁷

³⁷ KRYSTOŇ, M. 2011. Andragogické aspekty využívania voľného času. Banská Bystrica: UMB. 144 s. ISBN 978-80-557-0240-7.

PRAKTICKÁ ČÁST

5 METODOLOGIE VÝZKUMU

Praktická část bakalářské práce by měla potvrdit, zda jsou pracovníci v sociálních službách schopni absolvovat volnočasové aktivity a volnočasové vzdělávání vzhledem k namáhavému i časově náročnému zaměstnání. Práce se zaměřuje na zjištění, zda mají ve svém volném čase chuť a energii na jakoukoliv odlehčující činnost.

5.1 Výzkumné cíle a hypotézy

Cíl praktické části BP

Cílem této bakalářské práce je zjistit, do jaké míry se pracovníci v sociálních službách mohou věnovat volnočasovým aktivitám, zda jim po namáhavé práci zbývá čas, chuť, či energie na jakoukoliv volnočasovou aktivitu a kterou volnočasovou aktivitu preferují. Bakalářská práce je zaměřena na pracovníky v sociálních službách ve Středočeském kraji, poskytujících péči v oblasti ambulantní, pobytové i terénní sociální služby.

Hypotézy

Hypotézy byly formulovány tak, aby potvrdily nebo vyvrátily předpoklady ohledně volnočasových aktivit sociálních pracovníků vzhledem k jejich pracovnímu vytížení.

Hypotéza č. 1: Většina respondentů má zájem o volnočasové aktivity.

Hypotéza č. 2: Nejvíce preferovanou aktivitou sociálních pracovníků je turistika a sport.

Hypotéza č. 3: Většina respondentů dostává od zaměstnavatelů nabídky volnočasových činností.

5.2 Výzkumný vzorek a výzkumná metoda

Pro výzkum byla použita kvantitativní metoda formou dotazníkového šetření. Bylo osloveno 65 respondentů, sociálních pracovníků pracujících v sociálních službách ambulantních, terénních i pobytových, v Příbrami a okolí.

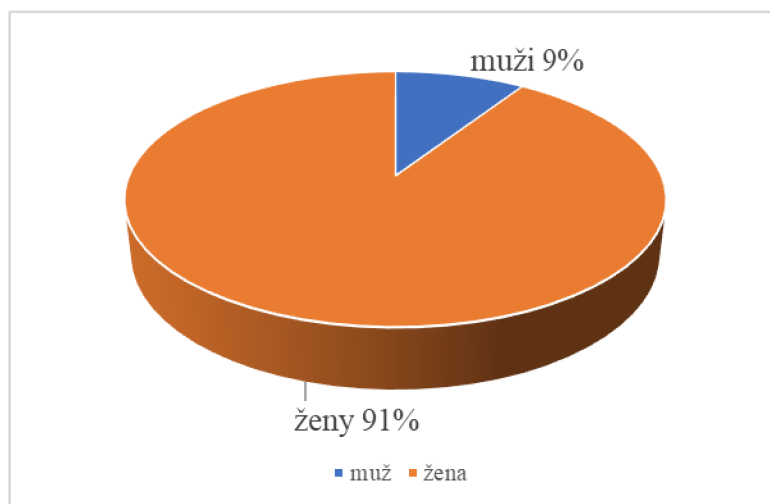
Šetření probíhalo v prosinci 2022 a v lednu 2023. Navržený strukturovaný dotazník obsahoval otevřené i uzavřené otázky na papírovém formuláři. Dotazníky byly respondentům rozdány osobně každému zvlášť přímo na jejich pracovištích a všichni měli dostatek času na jeho vyplnění. Aby se předešlo možným obavám ze zpětné vazby, a tudíž nepravdivým odpovědím, byla zvolena anonymní forma dotazníku. Návratnost vyplněných dotazníků byla stoprocentní a na všechny otázky bylo odpovězeno. Otázky dotazníku byly navrženy jasně a konkrétně, aby bylo snadné jim porozumět a lehce na ně odpovědět.

Vyplněné dotazníky bylo potřeba zpracovat do formy grafů a následně vyhodnotit tak, aby z výsledků bylo patrné, zda se potvrdily nebo vyvrátily stanovené hypotézy. Kromě grafů byly vypracovány tabulky, které jsou součástí práce a jsou umístěny v příloze bakalářské práce.

5.3 Výsledky výzkumu

Otázka č. 1 - Jste muž nebo žena?

Graf 1: Rozdělení respondentů podle pohlaví



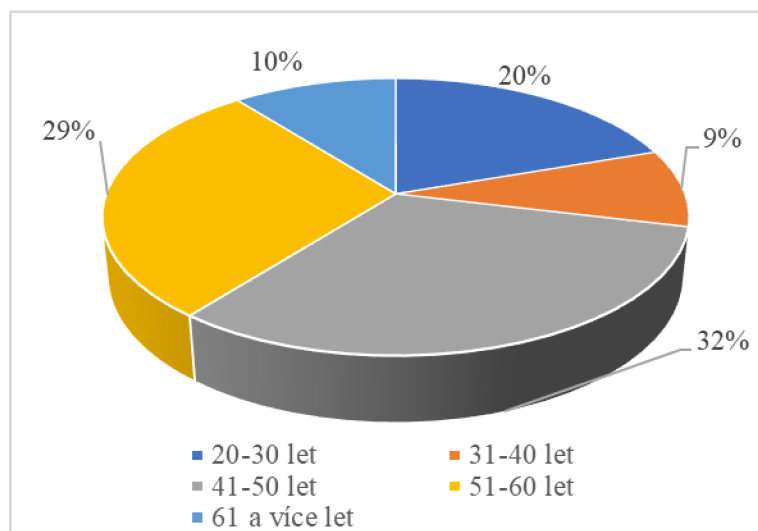
Zdroj³⁸

Z oslovených respondentů bylo 59 (91 %) žen a pouze 6 (9 %) mužů. Na základě analýzy dotazníků bylo zjištěno, že v oblasti sociálních služeb pracují převážně ženy, a to opravdu v mnohem větším poměru než muži. Muži, zaměstnaní v této oblasti, pracují většinou na vedoucích postech nebo místech technických služeb.

³⁸ Autor práce, 2022 (vlastní šetření)

Otázka č. 2 - Kolik je vám let?

Graf 2: Rozdělení respondentů podle věku



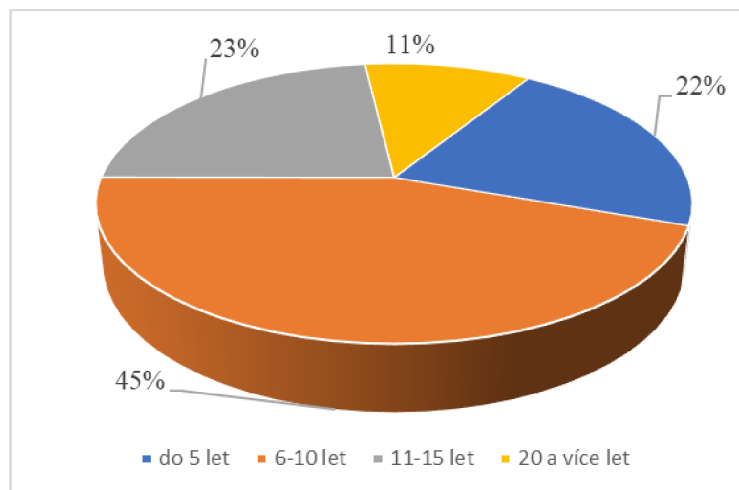
Zdroj³⁹

Na otázku týkající se věku odpovědělo opět všech 65 respondentů. Z tohoto počtu 21 (32 %) z nich bylo ve věku 41 až 50 let a dalších 19 (29 %) ve věku 51 až 60 let. 7 (10 %) respondentů bylo ve věku 61 a více let. Dotazníkové šetření poukázalo na skutečnost, že v sociálních službách pracují převážně zaměstnanci středního a předdůchodového věku.

³⁹ Autor práce, 2022(vlastní šetření)

Otázka č. 3 - Jak dlouho pracujete v sociálních službách?

Graf 3: Délka praxe v sociálních službách



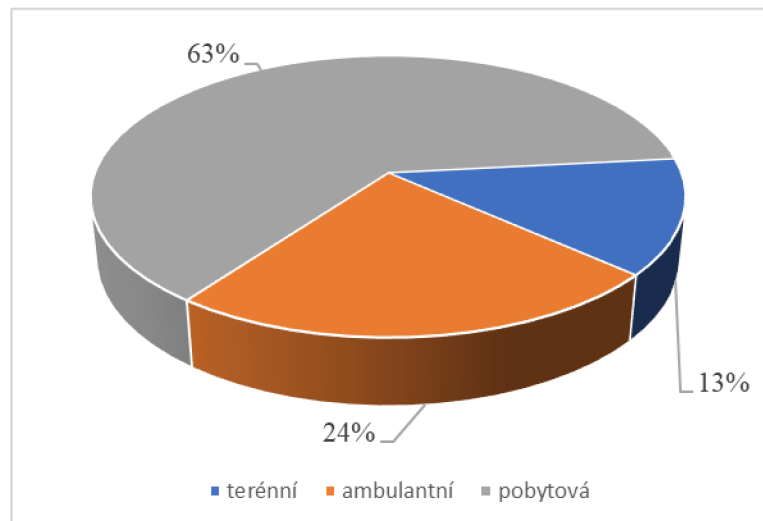
Zdroj⁴⁰

Téměř polovina, tzn. 29 (45 %) z 65 respondentů, v odpovědi na otázku „Jak dlouho pracují v sociálních službách“, uvedla 6 až 10 let. Pouze 7 (11 %) respondentů potvrdilo, že jako sociální pracovník působí 20 a více let. Vzhledem k obtížnosti povolání sociálního pracovníka byla tato odpověď očekávána.

⁴⁰ Autor práce, 2022 (vlastní šetření)

Otázka č. 4 - Jakou formu činnosti při výkonu povolání nejčastěji využíváte?

Graf 4: Druh sociální služby



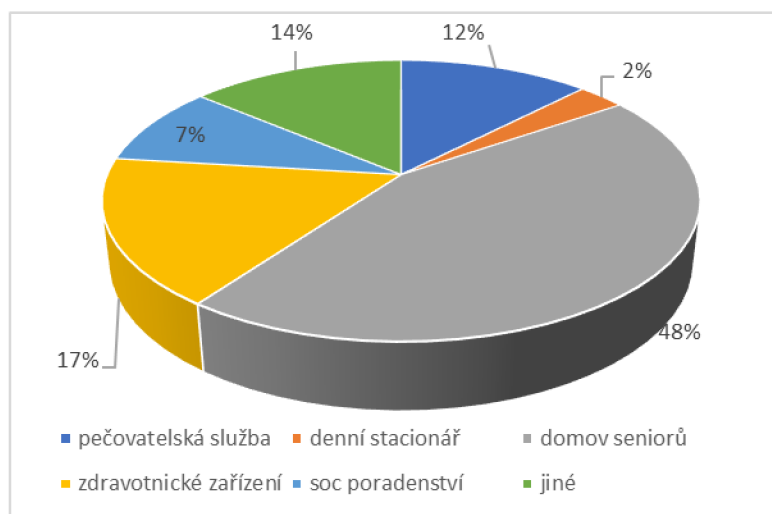
Zdroj⁴¹

Vzhledem k tomu, že převážná většina respondentů byla z řad zaměstnanců pobytových zařízení, odpovídal tomu i výsledek dotazníkového šetření. Z 65 dotázaných odpovědělo 42 (63 %) sociálních pracovníků, že pracují v pobytové službě. Pouze 8 (13 %) z celkového počtu dotázaných pracuje v terénních službách.

⁴¹ Autor práce, 2022 (vlastní šetření)

Otázka č. 5 - V jakém sociálním oboru pracujete?

Graf 5: Rozdělení respondentů do sociálních oblastí



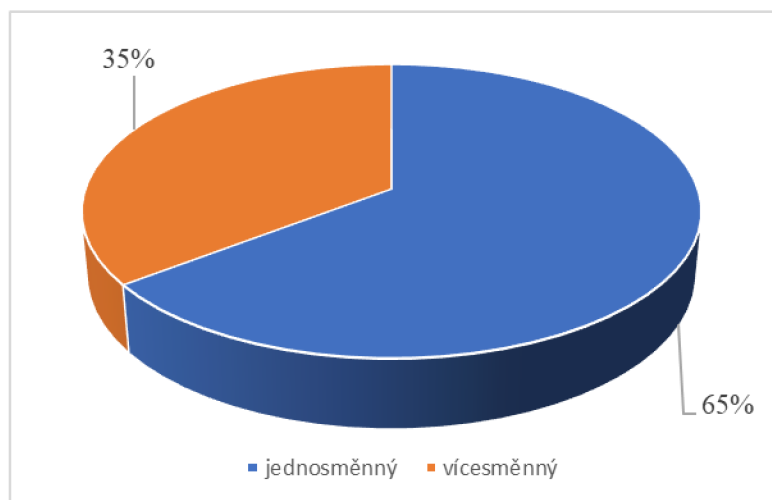
Zdroj⁴²

Na otázku „V jakém sociálním oboru pracujete“ uvedlo 29 (48 %) z 65 dotázaných jako své pracoviště domov seniorů. Dalších 11 (17 %) pracuje ve zdravotnických zařízeních. Konkrétně byli osloveni respondenti z Nemocnice Příbram a z Léčebny dlouhodobě nemocných v Dobříši. V pečovatelské službě pracuje 8 (7 %) z dotázaných. Práci v jiných sociálních službách potvrdilo 9 (12 %) z oslovených respondentů. Do této kategorie jsou zařazeni zaměstnanci na pracovních úřadech, v krizových centrech, pracovníci v terénních službách pro seniory, pracovníci, jejichž služba je zaměřena na pomoc obětem domácího násilí v organizaci Nadace Rosa, a dále pak techničtí pracovníci ve výše uvedených zařízeních.

⁴²Autor práce, 2022(vlastní šetření)

Otázka č. 6 - V jakém směnném provozu pracujete?

Graf 6: Směnnost oblastí sociálního provozu



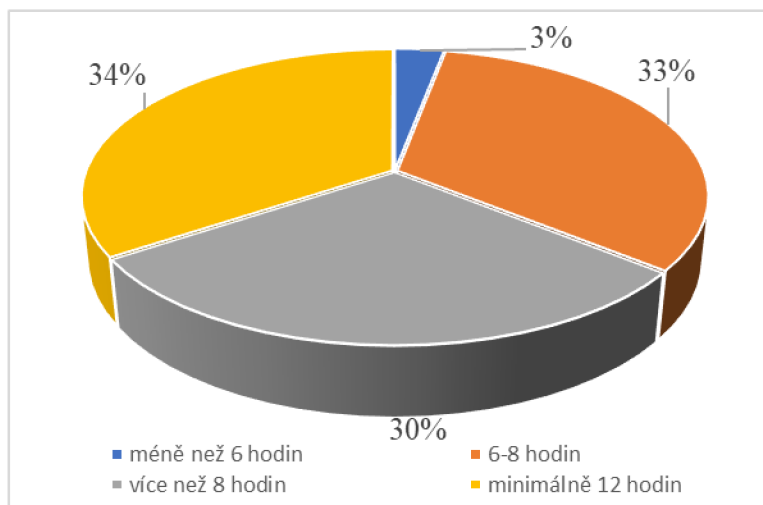
Zdroj⁴³

Z celkového množství 65 respondentů uvedlo 42 (65 %) v dotazníkovém šetření, že pracují v jednosměnném provozu. Jedná se v převážné většině o pracovníky v domovech pro seniory, pracovníky v oblasti pečovatelské služby, pracovníky poradenských služeb nebo pracovníky denních stacionářů. Pouze 23 (35 %) zaměstnanců pracuje na více směn. Tito jsou podle dotazníkového šetření zaměstnání v krizových centrech, v azylových domech pro oběti domácího násilí nebo ve zdravotnických zařízeních

⁴³ Autor práce, 2022 (vlastní šetření)

Otázka č. 7 - Kolik hodin denně trávíte v zaměstnání?

Graf 7: Denní odpracované hodiny



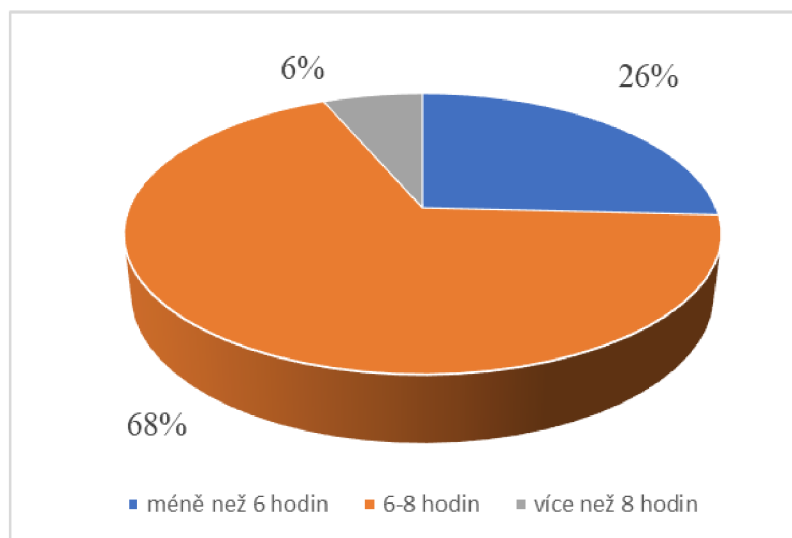
zdroj⁴⁴

Ohledně času stráveného v zaměstnání odpovědělo 23 (34 %) respondentů, že více než 12 hodin. Jednalo se především o pracovníky vícesměnného provozu, kteří mají služby rozdělené po dvanáctihodinových směnách. Dalších 22 (33 %) dotázaných potvrdilo, že jejich čas strávený v zaměstnání trvá od 6 do 8 hodin. Více než 8 hodin strávených v zaměstnání odsouhlasilo 20 (30 %) respondentů a pouze 2 dotázaní přiznali, že v zaměstnání tráví méně než 6 (3 %) hodin denně.

⁴⁴ Autor práce, 2022 (vlastní šetření)

Otázka č. 8 -Kolik hodin denně spíte?

Graf 8: Čas spánku



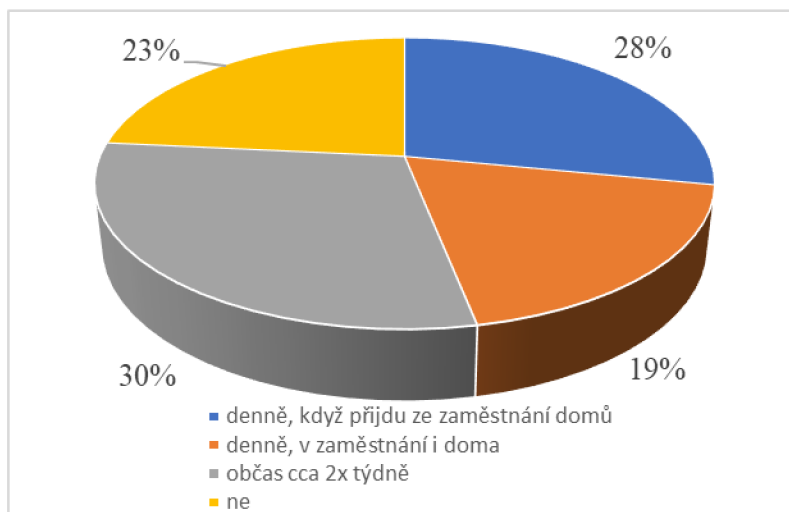
Zdroj⁴⁵

Z 65 dotázaných uvedlo 43 z nich, že jejich spánek trvá 6 až 8 hodin, dalších 17 potvrdilo, že spí méně než 6 hodin a posledních 5 respondentů napsalo, že spí déle než 8 hodin.

⁴⁵ Autor práce, 2022(vlastní šetření)

Otázka č. 9 - Cítíte se přepracovaný/á nebo vyčerpaný/á?

Graf 9: Přepracovanost respondentů



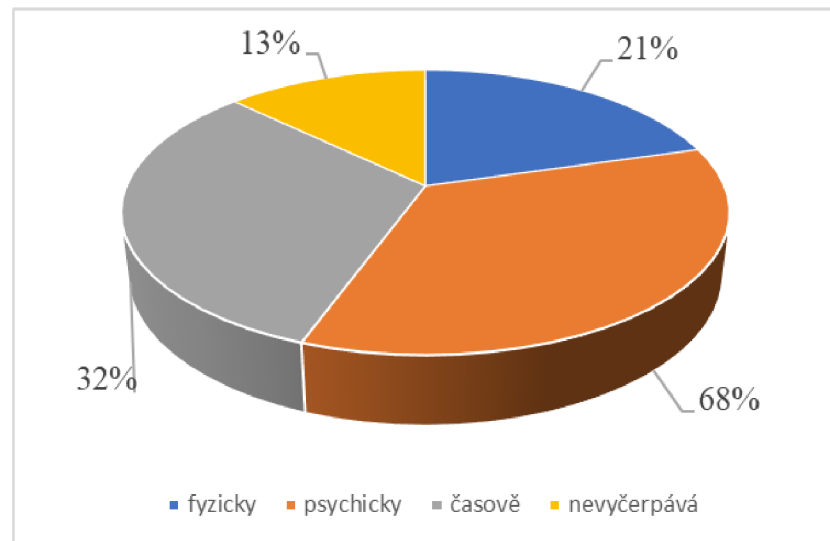
Zdroj⁴⁶

S pocitem přepracování se podle dotazníkového šetření setkává 20 (30 %) respondentů občas. Každodenní vyčerpání doma po příchodu ze zaměstnání přiznalo 18 (28 %) dotázaných. Každodenní vyčerpání doma i v zaměstnání uvedlo 12 (19 %) pracovníků v sociálních službách. Naopak s pocitem vyčerpání se nesetkalo 15 (23 %) z celkového počtu 65 respondentů.

⁴⁶ Autor práce, 2022(vlastní šetření)

Otázka č. 10 - Jak Vás Vaše práce vyčerpává?

Graf 10: Vyčerpanost sociálních pracovníků



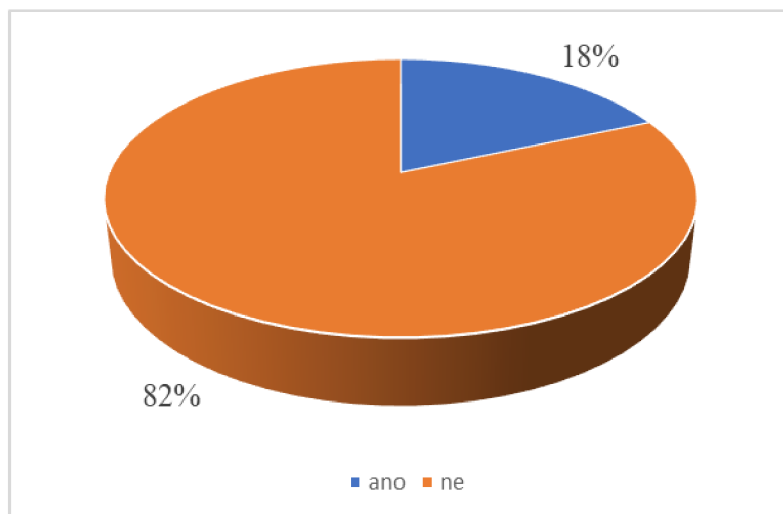
Zdroj⁴⁷

Na otázku ohledně pracovního vyčerpání použilo 65 respondentů pro odpověď více možností. Psychické vyčerpání přiznalo ve svých odpovědích 41 (68 %) dotázaných, dalších 37 (32 %) napsalo, že je práce vyčerpává i časově. Fyzické vyčerpání bylo uvedeno u 24 (21 %) dotázaných. Pouze 15 (13 %) odpovědí vyvrátilo pocit vyčerpání.

⁴⁷ Autor práce, 2022(vlastní šetření)

Otázka č. 11 - Prožil/a jste již někdy syndrom vyhoření?

Graf 11: Zkušenosti se syndromem vyhoření



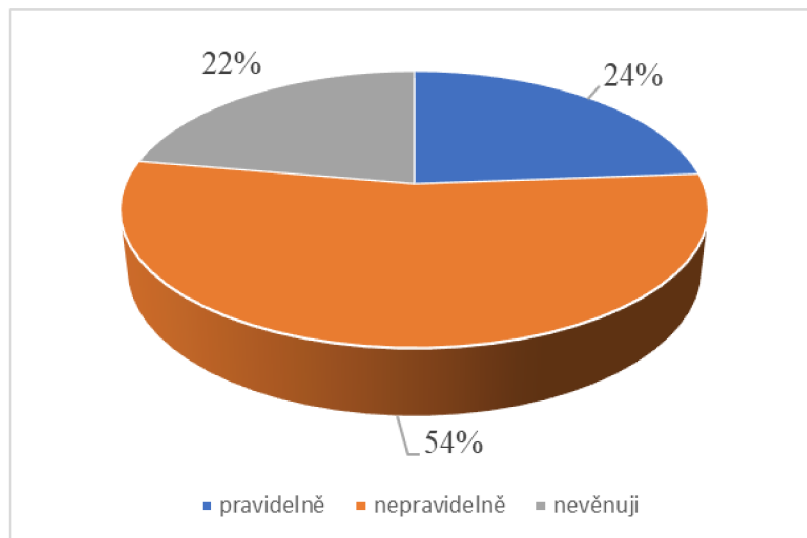
Zdroj⁴⁸

V dotazníkovém šetření se potvrdilo, že všichni z 65 respondentů již o syndromu vyhoření slyšeli. 12 z nich si syndromem vyhoření prošlo nebo právě prochází. Zbývajících 53 dotázaných se syndromem vyhoření žádnou osobní zkušenost nemají.

⁴⁸ Autor práce, 2022(vlastní šetření)

Otázka č. 12 - Věnujete se ve svém volném čase nějaké aktivitě? (Můžete uvést více možností)

Graf 12: Volnočasové aktivity



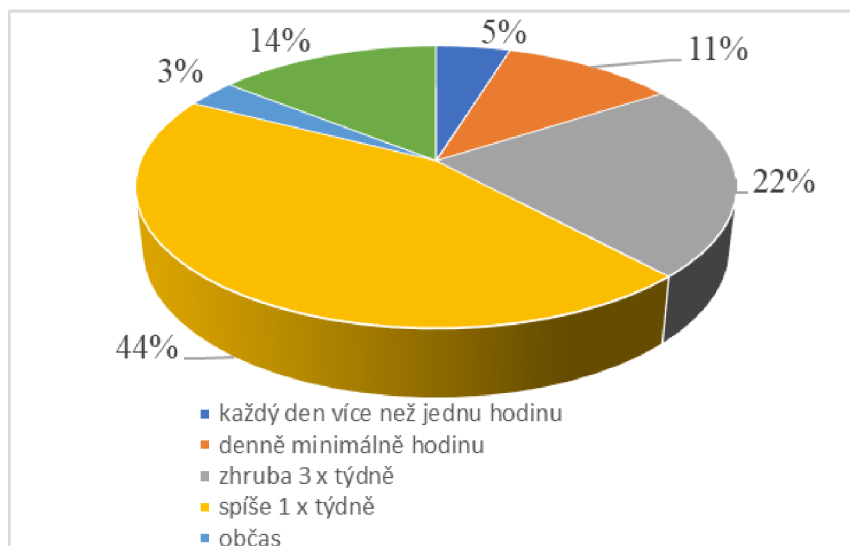
Zdroj⁴⁹

Žádný z 65 dotázaných nevyužil možnosti použít více odpovědí. 35 (54 %) respondentů se aktivitám ve volném řase věnuje nepravidelně, 16 (24 %) respondentů pravidelně a posledních 14 (22 %) se činnosti ve volném čase nevěnuje vůbec.

⁴⁹ Autor práce, 2022(vlastní šetření)

Otázka č. 13 - Pokud se věnujete volnočasovým aktivitám, uveďte, jaká je jejich frekvence.

Graf 13: Frekvence volnočasových aktivit



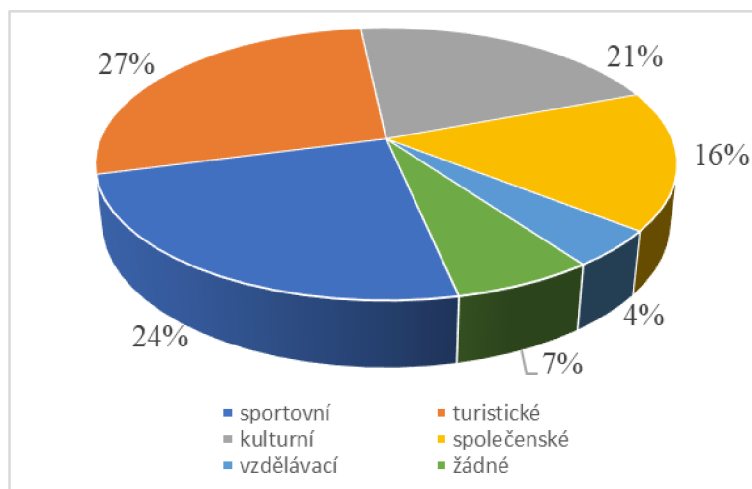
Zdroj⁵⁰

Z celkového počtu 65 respondentů 28 (44 %) z nich uvedlo, že se aktivitám ve volném čase věnuje 1x týdně. Častěji, 3x týdně uvedlo 14 (22 %) dotázaných pracovníků v sociálních službách. Minimálně 1 hodinu denně napsalo v dotazníkovém šetření 7 (11 %) respondentů, více než 1 hodinu denně 3 (5 %) respondenti.

⁵⁰ Autor práce, 2022(vlastní šetření)

Otázka č. 14 - Pokud jste uvedl/a, že se věnujete volnočasové aktivitě, vyberte které.

Graf 14: Druhy volnočasových aktivit



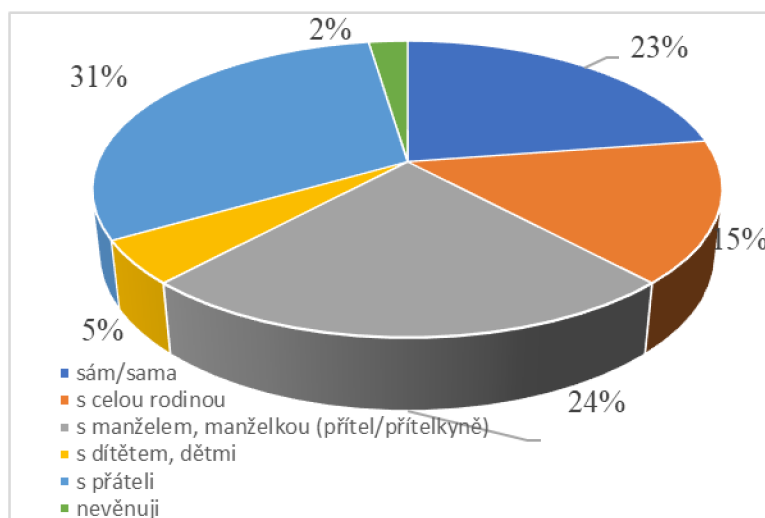
Zdroj⁵¹

Nejčastěji respondenti odpovídali, že se věnují turistickým aktivitám. Tuto skutečnost potvrdilo 25 (27 %) dotázaných sociálních pracovníků. Konkrétně uvedli chůzi po horách, túry, procházky se psy a různé výlety. I sportovní činnosti přiznalo 22 (24%) respondentů. Uvedli například spinning, kruhový trénink a jízdu na kole nebo chůzi. Kulturní aktivity uvedlo v dotaznících 19 (21 %) respondentů. Společenské činnosti označilo 15 (16 %) dotázaných a 6 (7%) dotázaných uvedlo, že nedělá vůbec žádné aktivity. Nejmenší skupina respondentů konkrétně pouze 4 (4%) uvedla, že se zajímají o volnočasové vzdělávání. Jednalo se o studium cizího jazyka a kurzu na výrobu skleněných vitráží.

⁵¹ Autor práce, 2022(vlastní šetření)

Otázka č. 15 - Volnočasovým aktivitám se věnujete:

Graf 15: S kým tráví soc. pracovníci volnočasové aktivity



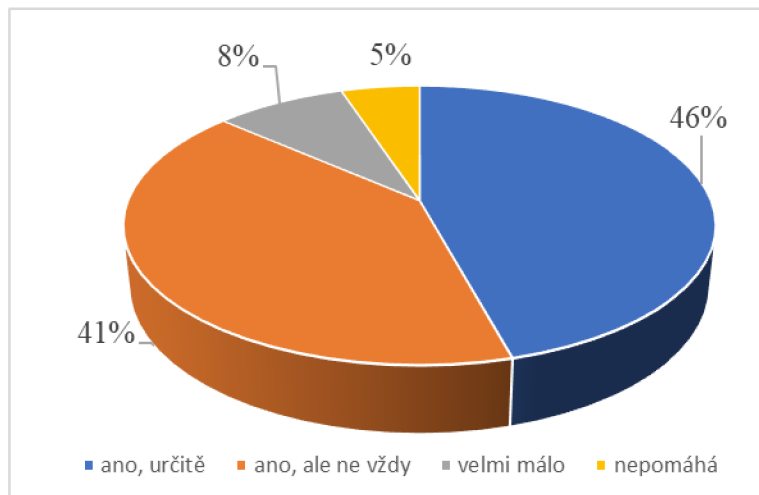
zdroj⁵²

Respondenti na otázku ohledně způsobu prožívání volnočasových aktivit odpověděli s využitím několika nabízených možností. 26 (31%) respondentů potvrdilo, že aktivity ve volném čase tráví s přáteli. 20 (24%) z celkového počtu dotázaných uvedlo, že s manželem, manželkou, přítelem nebo přítelkyní. 13 (15 %) respondentů napsalo, že volný čas mimo zaměstnání tráví se svou rodinou, 4 (5 %) uvedli, že se svými dětmi. Pouze 2 (2 %) dotázaní respondenti napsali, že se volnočasovým aktivitám nevěnují.

⁵² Autor práce, 2022(vlastní šetření)

Otázka č. 16 - Pokud aktivně trávíte volný čas, uveďte prosím, zda Vám to pomáhá se dobře zrelaxovat?

Graf 16: Pomáhá volný čas relaxaci?



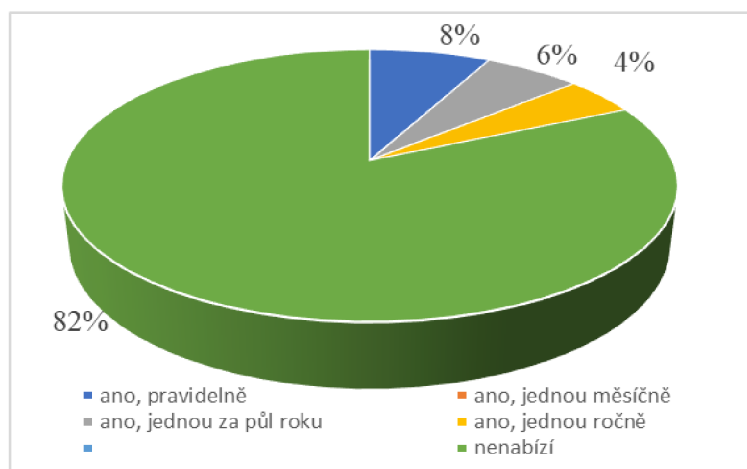
Zdroj⁵³

Po vyhodnocení dotazníkového šetření se prokázalo, že převážná většina respondentů, že ano, potvrdila, že jakékoliv aktivity ve volném čase mají pozitivní dopad na relaxaci unaveného, vyčerpaného sociálního pracovníka. 29 (46 %) dotázaných napsalo, že určitě, 26 (41 %), že ano, ale ne vždy. Pouze 6 (8 %) respondentů si myslí, že aktivity ve volném čase pomáhají velmi málo a 4 (5 %) odpověděli na tuto otázku, že nepomáhají vůbec.

⁵³ Autor práce, 2022 (vlastní šetření)

Otázka č. 17 - Nabízí Vám Váš zaměstnavatel nějaké relaxační aktivity?

Graf 17: Nabídka relaxačních aktivit od zaměstnavatele



Zdroj⁵⁴

Ohledně nabízených služeb na volnočasové aktivity a vzdělávání odpovědělo 53 (82 %) z celkového počtu 65 dotázaných respondentů, že jejich zaměstnavatel takové služby vůbec nenabízí.

Naopak 5 dotázaných napsalo, že pravidelně dostávají flexi passy. Poukázky Flexi Pass mohou respondenti použít u partnerů společnosti Sodexo v oblastech zdraví /lékárny, optiky/, vzdělávání, knihkupectví, wellness /masáže, lázně/, sport, nákupy – obuv, oděvy, zážitky – rodinná centra, aktivity pro děti, kultura – kino, výstavy, koncerty.

Nabídku relaxačních aktivit od zaměstnavatelů jednou ročně potvrdili 3 (4 %) respondenti, jednou za půl roku 4 (6 %) respondenti a pravidelné nabídky dostává 5 (8 %) dotázaných.

⁵⁴ Autor práce, 2022(vlastní šetření)

Otázka č. 18 - Pokud Vám zaměstnavatel aktivity nabízí, využíváte jich? Uved'te prosím konkrétní nabídku.

Graf č.18: Využívání nabídek benefitů od zaměstnavatelů



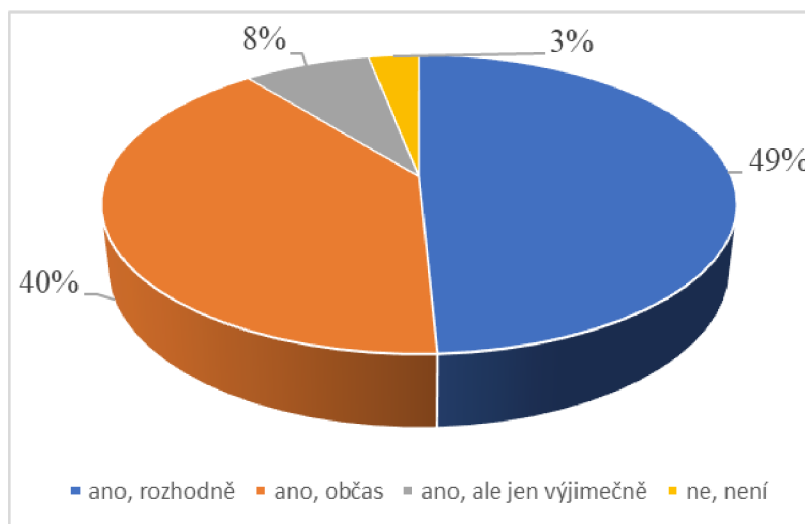
Zdroj⁵⁵

Na otázku ohledně využívání nabídek benefitů svých zaměstnavatelů odpovědělo překvapivě jen 28 respondentů. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že 18 (64 %) dotázaných služby zaměstnavatele nevyužívá a ani je využívat nechce. Pouze 5 (18 %) odpovědělo, že je využívá občas a to pouze využitím finančně výhodných poukazů do lékáren a pouze 3 (11%) potvrdili, že benefity využívají pravidelně.

⁵⁵ Autor práce, 2022 (vlastní šetření)

Otázka č. 19 - Je Vaše zaměstnání velmi náročné?

Graf 19: Náročnost zaměstnání sociálního pracovníka



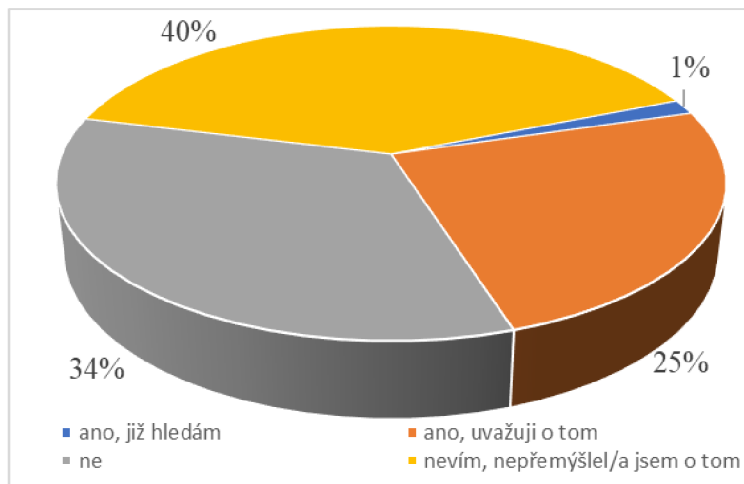
Zdroj⁵⁶

Na náročnosti svého zaměstnání se většina respondentů shodla. Obtížnost potvrdilo 32 (49 %) dotázaných a občasnou náročnost přiznalo 26 (40 %) z celkového počtu 65 respondentů. Pouze 58 % napsalo, že je práce vyčerpává jen výjimečně a 2 (3 %) dotázaní pracovníci v sociálních službách odpověděli, že je práce nevyčerpává vůbec.

⁵⁶ Autor práce, 2022(vlastní šetření)

Otázka č. 20 - Je pravděpodobné, že budete v budoucnu hledat jiné zaměstnání?

Graf 20: Možnost hledání nového zaměstnání



Zdroj⁵⁷

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že o změně zaměstnání 26 (40 %) respondentů nepřemýšlí. V zaměstnání je spokojeno a jinou práci si nehledá 22 (34 %) z dotázaných. Naopak 16 (25 %) dotázaných sociálních pracovníků o změně zaměstnání uvažuje. Z celkového počtu 65 oslovených 1 (1 %) potvrdil, že si už jiné místo hledá.

⁵⁷ Autor práce, 2022 (vlastní šetření)

7 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ A VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ

Celkem bylo osloveno 6 mužů a 59 žen z Příbramska pracujících v oblasti sociálních služeb. Zaměstnanci byli převážně ve středním věku s průměrnou praxí od 6 do 15 let. Osloveni byli zaměstnanci z pobytových, ambulantních i terénních oblastí, pracující v domovech pro seniory, v azylových domech, na různých úřadech práce, v poradenských službách, v krizových centrech a v sociálních poradnách.

Z dotazovaných pracovníků 42 (65 %) pracuje v jednosměrném provozu. Z celkového počtu oslovených sociálních pracovníků potvrdili pouze 2 respondenti (3 %), že jsou v zaměstnání méně než osm hodin. Ostatních 63 dotázaných (97 %) uvedlo, že jsou v zaměstnání vždy déle než osm hodin. Pokud se přihlédne k náročnosti této profese, je následné vyjádření k vyčerpanosti a přepracovanosti očekávatelné. Z celkového počtu 65 respondentů přiznalo 50 (77 %) z nich, že se cítí přepracovaní.

Na otázku ohledně zkušeností se syndromem vyhoření bylo zjištěno, že z celkového množství 65 dotázaných 12 (20 %) respondentů dokonce potvrdilo, že už mají se syndromem vyhoření své zkušenosti. Respondenti přiznali, že jsou vyčerpaní nejvíce psychicky. Vzhledem k delší pracovní době se cítí sociální pracovníci vyčerpaní i časově. Následkem těchto skutečností nemají často chuť ani energii trávit svůj volný čas u dalšího volnočasového vzdělání nebo jakýchkoliv volnočasových aktivit.

Nicméně uvědomují si, že jim volnočasové aktivity velmi pomáhají k uvolnění a relaxaci. Pokud se ale rozhodnou k aktivnějšímu odpočinku, volí nepravidelné uvolňující aktivity, např.: jízdu na kole, procházky se zvířaty, výlety po horách nebo uvolňující práci na zahrádce. Nejoblíbenější činností sociálních pracovníků je sportování. Tento fakt potvrdilo celkem 47 (72 %) respondentů, následuje turistika, kultura a kreativní činnosti. Překvapivě pouze 4 (16 %) dotázaní sociální pracovníci uvedli, že se věnují volnočasovému vzdělávání.

Na otázku, týkající se pravidelného získávání benefitů na volnočasové aktivity od svého zaměstnavatele, odpovědělo překvapivě pouze 28, tzn. jen 42 % z celkového množství respondentů. Je zajímavé vyjádření 18 (64 %) zaměstnanců v dotazníkovém šetření:

přesto, že zaměstnavatel benefity svým zaměstnancům nenabízí, oni sami odpovídají, že by je v opačném případě ani nevyužívali. Pouze 5 (18 %) respondentů odpovědělo, že je využívá občas, a to pouze v případě finančně výhodných poukazů do lékáren a pouze 3 (11 %) potvrdili, že benefity využívají pravidelně.

Přesto, že se 52 (80 %) respondentů shodlo na tom, že je práce sociálního pracovníka velmi náročná a vyčerpávající, je překvapivé, že o změně zaměstnání uvažuje podle výsledků dotazníku jen 17 (26 %) respondentů.

Z odpovědí dotázaných sociálních pracovníků byly hypotézy vyhodnoceny takto:

Hypotéza č. 1: Většina respondentů má zájem o volnočasové aktivity.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že pro 63 (97 %) respondentů je jejich práce velmi náročná a často se cítí unaveni. Příznaky začínajícího syndromu vyhoření přiznalo 13 (20 %) z nich. Nicméně sociální pracovníci jsou si vědomi, že volnočasové aktivity jim přinášejí relaxaci a odpočinek. Proto se ve svém volném čase věnují převážně sportu a turistice. Tento fakt potvrdilo celkem 47 (72 %) respondentů, následuje turistika, pak kulturní a kreativní vyžití. Co se týká zájmu o volnočasového vzdělávání, překvapivě 51 sociálních pracovníků odpovědělo negativně. Po náročných pracovních dnech si rádi odpočinou aktivní činnostmi, ale na vzdělávání ve svém volném čase už nemají ani čas ani sílu. Pouze 4 respondenti z celkového počtu 65 dotázaných odpověděli, že by je volnočasové vzdělávání zajímalo.

Na základě odpovědí respondentů se tato hypotéza potvrdila.

Hypotéza č. 2: Sociální pracovníci preferují ve volnočasových aktivitách turistiku a sport.

Na otázku, která se týká oblíbené činnosti ve volném čase, uvedlo všech 65 respondentů několik verzí. Na základě dotazníkového šetření bylo prokázáno, že si oslovení respondenti uvědomují důležitost volnočasových aktivit a snaží se věnovat aktivnímu odpočinku, nejráději turistice, a to 25 (27%) dotázaných. Další oblíbenou volnočasovou aktivitou je sport. Tento fakt potvrdilo celkem 22 (24 %) respondentů. Ze všech odpovědí bylo potvrzeno ve 47 případech, že dotázaní preferují ve svém volném čase aktivní činnost, ať už přímo sportovní nebo turistickou. Často volí jízdu na kole, procházky s rodinou a výlety po horách.

Na základě dotazníkového šetření se tato hypotéza potvrdila.

Hypotéza č. 3: Většina respondentů dostává od svých zaměstnavatelů pravidelné nabídky volnočasových aktivit.

Zajímavostí je, že na tuto otázku v dotaznících odpověděla pouze necelá polovina, tj. 28 dotázaných. Na základě dotazníkového šetření bylo prokázáno, že pouze 3 (11 %) respondenti dostávají pravidelně nabídky na volnočasovou aktivitu od svého zaměstnavatele. Naopak 23 (82 %) sociálních pracovníků, kteří na tuto otázku odpověděli, nedostává nabídky na volnočasové aktivity vůbec.

Překvapivá je i informace od respondentů, že by stejně nabídku od zaměstnavatele nevyužili. Pouze 5 (14 %) odpovědělo, že je využívá občas, a to pouze v případě finančně výhodných poukazů do lékáren.

Z odpovědí oslovených respondentů bylo zjištěno, že se tato hypotéza nepotvrdila.

ZÁVĚR

Tématem bakalářské práce jsou volnočasové aktivity sociálních pracovníků.

Cílem práce je zjištění, zda jsou sociální pracovníci schopni věnovat se volnočasovým aktivitám vzhledem ke svému pracovnímu vytížení. Zda mají dostatek času, chuť a energii na relaxační činnost, která by jim přinesla odpočinek, kterou by rádi vykonávali. Zároveň je práce směřována tak, aby pomohla zjistit, které konkrétní volnočasové aktivity pracovníci v sociálních službách preferují. V neposlední řadě práce zmiňuje, jak dalece nabízejí bonusy volnočasových aktivit zaměstnavatelé zaměstnancům v sociálních službách.

Teoretická část je zaměřena na elementární informace k tématu. Prostřednictvím odborné publikace jsou vysvětleny jednotlivé kapitoly. Práce charakterizuje sociální péči, přibližuje náročnost práce sociálního pracovníka i možný syndrom vyhoření. Dále se v bakalářské práci upozorňuje na velký význam volného času a na možnosti relaxace sociálních pracovníků.

Praktická část byla vytvořena na základě kvantitativního výzkumu pracovníků v sociálních službách. Otázky dotazníku byly zpracovány tak, aby na základě jejich zodpovězení bylo možné dojít k cíli bakalářské práce. Kvantitativní dotazníkové šetření mělo potvrdit nebo vyvrátit předpoklad tří hypotéz.

První z hypotéz měla potvrdit nebo vyvrátit skutečnost, do jaké míry mají sociální pracovníci zájem o volnočasové aktivity i po výkonu svého náročného zaměstnání. I přesto, že se po vyhodnocení všech otázek v dotazníku respondenti shodli na fyzické i psychické obtížnosti a časové náročnosti svého zaměstnání, z odpovědí bylo patrné, že se rádi věnují volnočasovým činnostem. Jedná se především o turistické, sportovní, kulturní a společenské aktivity. Překvapivě reagovali respondenti na otázku ohledně zájmu volnočasového vzdělávání. V tomto případě přiznalo zájem mizivé procento dotázaných. První hypotéza se potvrdila.

Druhá hypotéza měla vyjasnit, zda v případě zájmu sociálních pracovníků o volnočasové aktivity preferují aktivní relaxační činnost. Tuto skutečnost potvrdily tři čtvrtiny

dotázaných respondentů. Přiznali ve svých odpovědích, že mají ve svém volném čase velký zájem o sportovní a turistickou činnost. Nejčastěji byly uvedeny procházky, výlety do hor a jízdy na kole. Tyto pohybové aktivity tráví nejraději se svými přáteli nebo s rodinou. Na základě těchto odpovědí byla druhá hypotéza potvrzena.

Třetí hypotéza měla na základě dotazníkového šetření upozornit na fakt, zda zaměstnavatelé nabízejí svým pracovníkům v sociálních službách dostatek benefitů volnočasových aktivit. Tento fakt potvrdilo pouze minimum dotázaných, naopak převážná většina odpověděla, že žádné výhody v rámci relaxačního programu nedostává. Třetí hypotéza se nepotvrdila.

Už z faktu, že na otázku ohledně získávání benefitů od zaměstnavatelů odpovědělo překvapivě jen 28 z celkového počtu 65 respondentů, je vidět, že se jedná o citlivé téma, o kterém sociální pracovníci nechtějí příliš mluvit. Zaměstnavatelé by proto měli přistupovat k práci svých zaměstnanců v oblasti sociální péče s porozuměním a měli by ji umět ocenit. Pokud se zaměstnavatelé rozhodnou pro nabídku benefitů, měli by si po dohodě se svými zaměstnanci zjistit, jaké výhody by v rámci relaxačních programů jejich zaměstnanci uvítali. Nabídka zaměstnaneckých výhod by měla být vybrána tak, aby o ně zaměstnanci vůbec měli zájem a aby je rádi a často využívali.

Výzkum ukázal, že se zaměstnanci i přes velkou náročnost svého zaměstnání rádi účastní aktivních činností. Preferují především pohybové volnočasové aktivity. Na základě uvedeného vyhodnocení vyplývá, že cíl práce byl splněn.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

GULOVÁ, L. *Sociální práce*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3379-1.

HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Praha: Vyšehrad, 2015, s. 19. ISBN 978-80-7429-552-2.

JEKLOVÁ, Marta. *Syndrom vyhoření*. Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006, s. 14. ISBN 80-86991-74-1.

KAPLÁNEK, Michal. *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Praha: Portál, 2017, s. 13. ISBN 978-80-262-1250-8.

KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ. *Člověk, prostředí, výchova*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.

MATOUŠEK A KOL. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-86991-74-1.

MATOUŠEK A KOL., O. *Metody a řízení sociální práce*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-502-8.

MATOUŠEK, O. a kol. *Základy sociální práce*. 2.vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-331-4.

MATOUŠEK, Oldřich, Jana KOLÁČKOVÁ a Pavla KODYMOVÁ. *Sociální práce v praxi*. Praha: Portál, 2005. ISBN 978-80-7367-818-0.

NOVÁK, Tomáš. *Jak bojovat se stresem*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, a.s., 2004, s.77. ISBN 80-247-0695-4.

PRŮCHA, Jan. *Andragogický výzkum*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, a.s., 2014, s. 23. ISBN 978-80-247-5232-7

SAK, Pavel. *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN 978-80-7229-266-0.

SLOWÍK, Josef. Speciální pedagogika. 2.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2016, s.44. ISBN 978-80-271-9425-4.

SMÉKAL, V., *Psychologie osobnosti*. 2.vyd. Brno: Barrister & Principal, 2004, s. 291. ISBN 80-86598-65-9

ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009, s. 26. ISBN 978-80-7367-551-6

Seznam použitých zahraničních zdrojů

KOHLER, Aladár. *Joga základy tělesných cvičení*. 2.vyd. Východoslovenské tlačiarne Košice, 1978. ISBN 77-030-7811-1.

KRYSTOŇ, M. 2011. *Andragogické aspekty využívání volného času*. Banská Bystrica: UMB. 144 s. ISBN 978-80-557-0240-7.

Seznam použitých internetových zdrojů

Dělení soc. služeb [online]. [cit. 2023-01-24]. Dostupné z:

<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108#cast3a>

Druhy a formy soc. služeb [online]. [cit. 2023-01-24]. Dostupné z:

<https://www.tevasopo.cz/socialni-sluzby-a-prispevek-na-peci/druhy-a-formy-socialnich-sluzeb/>

Holmesova a Raheho stupnice napětí: stresové napětí [online]. [cit. 2023-02-28].

Dostupné z: <https://www.linkos.cz/onkologicka-prevence/zasady-zdraveho-zivotniho-stylu/stres/mira-stresu-jednotlivych-zivotnich-udalosti/>

Odborné sociální poradenství: sociální poradenství [online]. [cit. 2023-02-26].

Dostupné z: <https://www.bing.com/search?>

Prevence syndromu vyhoření [online]. [cit. 2023-01-24]. Dostupné z:

<https://zdravi.euro.cz/leky/syndrom-vyhoreni-priznaky-prevence>

sociální pracovník [online]. [cit. 2023-02-26]. Dostupné z:

<https://naplnprace.cz/socialni-pracovnik>

Soc péče a soc. prevence [online]. [cit. 2023-01-24]. Dostupné z:

<https://www.tevasopo.cz/socialni-sluzby-a-prispevek-na-peci/druhy-a-formy-socialnich-sluzeb/>

Služby sociální péče [online]. [cit. 2023-01-24]. Dostupné z:

<https://www.osobniasistence.cz/?tema=1&article=5&detail=13>

Syndrom vyhoření [online]. [cit. 2023-01-24]. Dostupné z: [https://www.syndrom-](https://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/)

[vyhoreni.psychoweb.cz/](https://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/)

Terénní služby [online]. [cit. 2023-01-24]. Dostupné z:

<https://www.zdravezpravy.cz/2019/11/25/jake-jsou-v-cr-terenni-a-ambulantni-socialni-sluzby/>

Volný čas [online]. [cit. 2023-01-24]. Dostupné z: <https://cs.awordmerchant.com/ocio>

SEZNAM GRAFŮ:

Graf 1: Pohlaví respondentů	31
Graf 2: Věk respondentů.....	32
Graf 3: Délka praxe.....	33
Graf 4: Druh sociální služby	34
Graf 5: Rozdělení respondentů do sociálních oblastí	35
Graf 6: Směnnost oblastí.....	36
Graf 7: Denní odpracované hodiny	37
Graf 8: Čas spánku.....	38
Graf 9: Přepřacovanost respondentů.....	39
Graf 10: Vyčerpanost sociálních pracovníků.....	40
Graf 11: Zkušenosti se syndromem vyhoření	41
Graf 12: Volnočasové aktivity	42
Graf 13: Frekvence volnočasových aktivit	43
Graf 14: Druhy volnočasových aktivit.....	44
Graf 15: S kým tráví soc. pracovníci volnočasové aktivity	45
Graf 16: Pomáhá volný čas relaxaci?.....	46
Graf 17: Nabídka relaxačních aktivit od zaměstnavatele	47
Graf 18: Využívání nabídek benefitů od zaměstnavatelů.....	48
Graf 19: Náročnost zaměstnání sociálního pracovníka.....	49

Graf 20: Možnost hledání nového zaměstnání 50

Pro upřesnění vyhodnocení dotazníkového šetření jsou výsledky uvedeny v tabulkách
v příloze B

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Dotazník.....	I
Příloha B -Tabulky- výsledky dotazníku.....	VI
Příloha C - Stupnice stresovosti dle Holmesa a Raheho	XV

PŘÍLOHY

Příloha A - Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Marcela Vondráčková a v rámci vytvoření mé bakalářské práce, nazvané Volnočasové aktivity sociálních pracovníků, Vás laskavě žádám o vyplnění dotazníku určeného pro pracovníky v sociálních službách.

Cílem tohoto dotazníku je zjištění, v jaké míře jsou sociální pracovníci díky své náročné práci schopni využít svůj volný čas k zájmovým činnostem.

Z výsledku dotazníku by mělo být zřejmé, o jaké volnočasové aktivity mají pracovníci v sociálních službách zájem, zda mají čas na tyto aktivity, zda mají nabídku od svých zaměstnavatelů a zda ji využívají.

Vyplnění dotazníku je velmi jednoduché a zabere Vám maximálně 10 minut Vašeho času.

Děkuji za Váš čas.

1. Jste

- muž
- žena

2. Kolik je Vám let?

- 20-30
- 31-40
- 41-50
- 51-60
- 61 a více

3. Jak dlouho pracujete v sociálních službách?

- do 5 let
- 6-10 let
- 11-15 let

- 20 a více let

4. Jakou formu činnosti při výkonu svého povolání nejčastěji využíváte?

- terénní
- ambulantní
- pobytovou

5. V jakém sociálním oboru pracujete?

- pečovatelská služba
- denní stacionář
- domov seniorů
- zdravotnické zařízení
- jiné, uveďte:

6. V jakém směnném procesu pracujete?

- jednosměnný
- vícesměnný

7. Kolik hodin trávíte denně v zaměstnání?

- méně než 6 hodin
- 6-8 hodin
- více než 8 hodin
- minimálně 12 hodin
- jiné, uveďte počet hodin:.....

8. Kolik hodin denně spíte?

- méně než 6 hodin
- 6-8 hodin
- více než 8 hodin
- velmi nepravidelně (uveďte, konkrétní počet hodin):.....

9. Cítíte se přepracovaný/á nebo vyčerpaný/á?

- denně, když přijdu ze zaměstnání domů

- denně, v zaměstnání i doma
- občas (uved'te, jak často):.....
- ne

10. Jak Vás Vaše práce vyčerpává? (Můžete uvést více možností)

- fyzicky
- psychicky
- časově
- nevyčerpává

11. Prožil/a jste již někdy syndrom vyhoření?

- ano
- ne
- o pojmu jsem nikdy neslyšel/a

12. Věnujete se ve svém volném čase nějaké aktivitě? (Můžete uvést více možností)

- pravidelně
- nepravidelně
- nevěnuji
- jiné:.....
- ...

13. Pokud se věnujete volnočasovým aktivitám, uveďte, jaká je jejich frekvence.

- každý den více než jednu hodinu
- denně minimálně hodinu
- zhruba 3 x týdně
- spíše 1 x týdně
- jiná frekvence (uved'te):.....

14. Pokud jste uvedl/a, že se věnujete volnočasové aktivitě, vyberte které.

- sportovní (uved'te, jaké):.....
- turistické (uved'te, jaké):.....
- kulturní (uved'te, jaké):.....

- společenské (uved'te, jaké):.....
- vzdělávací (uved'te, jaké):.....

15. Volnočasovým aktivitám se věnujete:

- sám/sama
- s celou rodinou
- s manželem, manželkou (přítel/přítelkyně)
- dítětem, dětmi
- s přáteli

16. Pokud aktivně trávíte volný čas, uveďte prosím, zda Vám to pomáhá se dobře zrelaxovat?

- ano, určitě
- ano, ale ne vždy
- velmi málo
- nepomáhá
- jiné:.....

17. Nabízí Vám Váš zaměstnavatel nějaké relaxační aktivity?

- ano, pravidelně
- ano, jednou měsíčně
- ano, jednou za půl roku
- ano, jednou ročně
- jiné, uveďte:.....
- nenabízí

18. Pokud Vám zaměstnavatel aktivity nabízí, využíváte jich? Uveďte prosím konkrétní nabídku.

- ano, využívám je pravidelně (uved'te, které):.....
- ano, ale využívám je jen občas (uved'te které):.....
- ne, nevyžívám, ale uvažuji, že je využívat začnu
- ne, nevyžívám a ani je využívat nebudu

19. Je Vaše zaměstnání velmi náročné?

- ano, rozhodně
- ano, občas
- ano, ale jen výjimečně
- ne, není

20. Je pravděpodobné, že budete v budoucnu hledat jiné zaměstnání?

- ano, již hledám
- ano, uvažuji o tom
- ne
- nevím, nepřemýšlel/a jsem o tom

Příloha B – Příloha B -Tabulky- výsledky dotazníku.....VI

Tabulka 1:

1. Jste muž nebo žena?	
muž	6
žena	59

Tabulka 2:

2. Kolik vám je let?	
20-30 let	13
31-40 let	6
41-50 let	21
51-60 let	19
61 a více let	7

Tabulka 3:

3. Jak dlouho pracujete v sociálních službách?	
do 5 let	14
6-10 let	29
11-15 let	15
20 a více let	7

Tabulka 4:

3. Jak dlouho pracujete v sociálních službách?	
do 5 let	14
6-10 let	29
11-15 let	15
20 a více let	7

Tabulka 5:

5. V jakém sociálním oboru pracujete?	
pečovatelská služba	7
denní stacionář	1
domov seniorů	28
zdravotnické zařízení	10
soc poradenství	4
jiné	8

Tabulka 6:

6. V jakém směnném provozu pracujete?	
jednosměnný	42
vícesměnný	23

Tabulka 7:

7. Kolik hodin denně trávíte v zaměstnání?	
méně než 6 hodin	2
6-8 hodin	22
více než 8 hodin	20
minimálně 12 hodin	23

Tabulka 8:

8. kolik hodin denně spíte?	
méně než 6 hodin	17
6-8 hodin	43
více než 8 hodin	5

Tabulka 9:

9. Cítíte se přepracovaný/á nebo vyčerpaný/á?	
denně, když přijdu ze zaměstnání domů	18
denně, v zaměstnání i doma	12
občas cca 2x týdně	20
ne	15

Tabulka 10:

10. Jak Vás Vaše práce vyčerpává? (Můžete uvést více možností)	
fyzicky	24
psychicky	41
časově	37
nevyčerpává	15

Tabulka 11:

11. Prožil/a jste již někdy syndrom vyhoření?	
ano	12
ne	53

Tabulka 12:

12. Věnujete se ve svém volném čase nějaké aktivitě? (Můžete uvést více možností)	
pravidelně	15
nepravidelně	34
nevěnuji	14

Tabulka 13:

13. Pokud se věnujete volnočasovým aktivitám, uved'te, jaká je jejich frekvence.	
každý den více než jednu hodinu	3
denně minimálně hodinu	7
zhruba 3 x týdně	14
spíše 1 x týdně	28
nevěnuji se žádným volnočasovým aktivitám	9

Tabulka 14:

14. Pokud jste uvedl/a, že se věnujete volnočasové aktivitě, vyberte které.	
sportovní	22
turistické	25
kulturní	19
společenské	15
vzdělávací	4
žádné	6

Tabulka 15:

15. Volnočasovým aktivitám se věnujete:	
sám/sama	19
s celou rodinou	13
s manželem, manželkou (přítel/přítelkyně)	20
s dítětem, dětmi	4
s přáteli	26
nevěnuji	2

Tabulka 16:

16. Pokud aktivně trávíte volný čas, uveďte prosím, zda Vám to pomáhá se dobře zrelaxovat?	
ano, určitě	29
ano, ale ne vždy	26
velmi málo	6
nepomáhá	4

Tabulka 17:

17. Nabízí Vám Váš zaměstnavatel nějaké relax. aktivity?	
ano, pravidelně	5
ano, jednou za půl roku	4
ano, jednou ročně	3
Nenabízí	53

Tabulka 18:

18. Pokud Vám zaměstnavatel aktivity nabízí, využíváte jich? Uved'te prosím konkrétní nabídku.	
ano, pravidelně	3
občas	5
ne, nevyužívám, ale uvažuji, že je využívat začnu	2
ne, nevyužívám a ani je využívat nebudu	18

Tabulka 19:

19. Je Vaše zaměstnání velmi náročné?	
ano, rozhodně	32
ano, občas	26
ano, ale jen výjimečně	5
ne, není	2

Tabulka 20:

20. Je pravděpodobné, že budete v budoucnu hledat jiné zaměstnání?	
ano, již hledám	1
ano, uvažuji o tom	16
ne	22
nevím, nepřemýšlel/a jsem o tom	26

Zdroj: autor, 2022(vlastní šetření)

Příloha C - Stupnice stresovosti dle Holmesa a Raheho

Životní událost	Hodnota
smrt partnera	100
rozvod	73
rozchod manželů	65
výkon trestu	63
smrt blízkého příbuzného	63
vlastní zranění nebo nemoc	53
sňatek	50
výpověď z práce	47
smíření manželů	45
odchod do penze	45
onemocnění rodinného příslušníka	44
těhotenství	40
sexuální potíže	39
přírůstek nového člena do rodiny	39
změna zaměstnání	39
změna finanční situace	38
smrt blízkého přítele	37
změna pracovního zaměření	36
zabavení zastaveného majetku	30
změna zodpovědnosti v zaměstnání	29
odchod syna nebo dcery z domu	29
problémy s příbuznými ze strany partnera	29
vznikající osobní úspěch	28
manželka začala nebo přestala pracovat	26

zahájení nebo ukončení studia	26
změna životních podmínek	25
změna osobních zvyků	24
problémy s nadřízeným	23
změna bydliště	20
změna školy	20
změna rekreace	19
změna náboženských aktivit	19
změna společenských aktivit	18
změna spánkových návyků	16
změna stravovacích návyků	15
dovolená	13
Vánoce	12
drobné porušení zákona	11

Zdroj: *Holmesova a Raheho stupnice napětí: stresové napětí* [online]. [cit. 2023-02-28].
Dostupné z: <https://www.linkos.cz/onkologicka-prevence/zasady-zdraveho-zivotniho-stylu/stres/mira-stresu-jednotlivych-zivotnich-udalosti/>

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Marcela Vondráčková

Obor: Andragogika

Forma studia: kombinované

Název práce: Volnočasové aktivity sociálních pracovníků

Rok: 2023

Počet stran textu bez příloh: 46

Celkový počet stran příloh: 16

Počet titulů českých použitých zdrojů: 14

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 2

Počet internetových zdrojů: 11

Vedoucí práce: doc. PhDr. Svobodová Alena, CSc.