

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Prospěšnost manuální práce u vybraných cílových skupin

The benefits due to manual work within specific groups

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

PhDr. Monika Nová, Ph.D.

Autor:

Michal Balcárek

Praha 2018

Poděkování

Děkuji vedoucí bakalářské práce PhDr. Mgr. Monice Nové, Ph.D. za konzultace, odborné vedení a přínosné rady. Dále bych chtěl poděkovat rodině za podporu a především mojí přítelkyni.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci „Prospěšnost manuální práce u vybraných cílových skupin“ vypracoval samostatně s použitím níže uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 15. 07. 2018

Michal Balcárek

(podpis)

Anotace

Bakalářská práce „Prospěšnost manuální práce u vybraných cílových skupin“ se zabývá prospěšností manuální práce v různých odvětvích. Text vychází především z odborné literatury a odborných článků. V první části se zaměřuji na termín Manuální práce. Popisuji zde manuální práci v různých kapitolách. V další části jsem se zaměřil na vliv společnosti a rodin na volbu vzdělání a pracovní uplatnění. Ve třetí kapitole práce je popsán syndrom vyhoření a vliv manuální práce na tuto problematiku. V různých odvětvích sociální práce se hodí odlišné druhy manuální činnosti. Manuální práce má více druhů uplatnění u různých cílových skupin. U každé cílové skupiny se vhodnost a nevhodnost manuální práce liší, a proto jsem v této práci popsal i několik organizací, které se touto problematikou zabývají. Organizace jsem do práce zahrnul také z důvodu uvedení do další části, která se zabývá rozhovory s klienty o prospěšnosti manuální práce. Cílem této práce je popsat, že i odsuzovaná manuální práce dokáže být v určitých situacích velice prospěšná.

Annotation

The Bachelor thesis on „*The Benefits of Manual work due to Specific Groups*“ outlines the benefits of manual work in different branches.

There is a considerable amount of literature. Studies of KATRŇÁK, Tomáš, KELLER, Jan and TVRDÝ, Lubo show the importance of the topic being discussed.

The thesis is organized as follows. The first section describes manual work in different fields. The second section examines the influence of society and family on the choice of education and profession. The third section presents issue regarding the „*Burn Out Syndrom*“ and the influence of manual work upon this issue. Drawing the conclusion that in different spheres of social work, different kinds of manual work are suitable. Furthermore, manual work has different applications within different target groups. That is why suitability of manual work differs in the various target groups. In a next step the thesis concentrates on organisations dealing with the issues mentioned before. Including interviews with clients the thesis highlights the beneficial use of manual work.

In summary the thesis findings suggest that the often-dismissed manual work can be a valuable and productive for specific target groups within explicit settings.

Klíčová slova

Manuální práce, sociální práce, syndrom vyhoření, prospěšnost manuální práce, klient, organizace, vzdělání, rozhovor

Keywords

Manual work, social work, burnout syndrom, benefits due to manual work, client, organization, education, interview

Obsah

Obsah	6
Seznam zkratk	7
Úvod.....	8
1. Manuální práce	9
1.1 Definice manuální práce	9
1.2 Prospěšnost manuální práce.....	14
1.3 Uplatnění a rizika manuální práce	18
2. Vliv vzdělání a společnosti na volbu práce	20
3. Projevy manuální práce na syndrom vyhoření	22
3.1 Definice pojmu	22
3.2 Historie pojmu	23
3.3 Příznaky a rizika syndromu vyhoření	24
3.4 Prospěšnost manuální práce u syndromu vyhoření	26
4. Organizace zabývající se touto problematikou.....	29
4.1 Vzdělávací organizace	29
4.2 Organizace poskytující podporované zaměstnání	31
5. Rozhovory	34
5.1 Rozhovory	34
5.2 Komentář	38
6. Diskuze	39
Závěr	42
Literatura a elektronické zdroje	43

Seznam zkratk

SOŠ	Střední odborná škola
o. p. s.	obecně prospěšná společnost
z. s.	zapsaný spolek
z. ú.	Zapsaný ústav

Úvod

V dnešní době jsou lidé obkloповáni stresem. To, že má člověk svobodu a může si dělat téměř vše, co uzná za vhodné, nemusí být výhra. Na člověka je vyvíjen neustálý nátlak okolí, v dnešní době převážně médií, které ukazují co kdo vlastní. To zapříčiňuje chtíč po něčem, co ani nepotřebujeme, což může vést k nespokojenosti v práci a později i k syndromu vyhoření.

K tématu prospěšnosti manuální práce u vybraných cílových skupin mě přivedla vlastní zkušenost s manuální prací. Zjistil jsem, že při vykonávání manuální práce se oprostím od tlaku a stresu, který na mě byl vyvíjen. Tato činnost na mě měla dobrý až relaxační vliv. To mě vedlo k otázce, jestli je manuální práce prospěšná i u jiných osob. Po delším zamyšlení nad tímto tématem mě napadlo, zda mohou manuální činnost využívat i lidé z vybraných cílových skupin, pro které by mohla být přínosná.

V této práci se zabývám prospěšností manuální práce od dávné historie až do dnešní doby. Manuální práce má pestrou historii a dlouhý vývoj v různých obdobích. Řemesla, která se vyvíjela po staletí zanikají a vytvářejí se nové druhy manuální činnosti, která má prospěch v různých odvětvích. Manuální práce má taky svá rizika, s kterými se musí pracovníci vyrovnat. Do této práce jsem zahrnul i vliv manuální práce na syndrom vyhoření. Dle mých zkušeností s odbouráváním stresu při práci se mi to jevílo jako zajímavé. Před stresem utíká množství lidí právě za vykonáváním nějaké manuální činnosti, například se sem hodí český fenomén chalupaření a chataření.

Mezi důležité spojení manuální práce a vzdělání mě přivedla momentální mezera na trhu práce. Současná společnost se orientuje na dosažení nejvyššího vzdělání kvůli vidině dobrého zaměstnání, napříč tomu, že ubývá řemeslníků, kteří by měli jistotu práce a nemuseli by jít do zaměstnání pod jejich úroveň.

Do poslední části této práce jsou zahrnuty rozhovory vlastní konstrukce s osobami z různých cílových skupin, pro podpoření tohoto tématu. V této části lze zjistit, jaký mají postoj k manuální činnosti a v čem je prospěšná.

1. Manuální práce

Manuální práce je pojem, který sahá do daleké historie. Již od počátku lidstva máme zmínky o této činnosti. Práce se dělila na různá odvětví. Ve starověku se práce dělila na mužské a ženské. V této kapitole je rozebrána manuální práce na vícero způsobů, od jejich definic, rizik až po vhodnost uplatnění. Manuální práce je klíčová v každém časovém období. Uplatňuje se formou zaměstnání, někdy i formou relaxace a oprostění od stresové situace.

1.1 Definice manuální práce

Manuální práci lze popsat jako výkon pracovní činnosti, při které se ve většině případů využívá fyzických sil. Manuální práce se již dříve dělila mezi mužské a ženské. Ženské práce zahrnovaly sběr a zpracování potravin, výrobu košíků, popřípadě práci s oblečením. Jejich práce se týkala spíše domácího prostředí. Vondruškoví ve své knize popisují manuální práci hlavně jako „*práce, které zajišťovaly pravidelný chod domácnosti a hospodářství. Šlo o běžné činnosti, které ovládali všichni hospodáři a hospodyně a k nimž nebylo třeba speciálních technických dovedností a náradí.*“ (Vondrušková, Alena a Vlastimil Vondruška, 2015, s 8). Dnešní představy o tom, jak vypadala manuální práce jsou poněkud nepřesné, poněvadž ti, kteří píšou o tom, jak vypadala manuální práce, ji dnes neovládají. Naopak ti co jí ovládají, nemají pomyšlení na to, aby o práci psali teorie. Tato myšlenka je částečně nadsazená, ale je důležitá, protože vše, co o domácích pracích v minulosti víme, spíše odvozujeme a přetváříme do našeho pohledu. Mezi mužské manuální práce patřil například lov, obrábění materiálů či stavební práce. Po staletí byla tato činnost spíše mužskou identitou. Dle Iva Možného „*byl tím, čím byl – podívejme se do telefonního seznamu, kolik tam najdeme Kovářů, Tesařů, Zámečníků, Sedláků...Z mužova povolání se pak odvozovalo postavení jeho rodiny, její zařazení v sociálním prostoru, ale také celý systém legitimních oprávnění.*“ (Možný, Ivo, 2002, s 93 – 94).

Později se práce začala dělit na řemeslnou a obchodní. Obchodní odvětví se zaměřovalo na směnu zboží za účelem profitu, aniž by se zaobírali výrobou nebo

obráběním výrobků. Toto rozdělení přišlo s rozvojem měst, jejichž obyvatelé nemuseli pracovat v určitém řemeslu, ale živilo se směnnou a specializovanou činností. Tento druh směn se posléze rozšířil do celých oblastí. V každé oblasti se lidé orientovali na jiné řemeslo a manuální práci. Například směna kovů a dřeva za potraviny typu víno, olivy, olej atd. To vedlo ke zlepšení výroby v manuální řemeslné činnosti, kde se mohli důkladněji věnovat pouze jednomu řemeslu. Tento rozvoj vedl i rozdělování práce mezi více lidí, kteří by samostatně činnost vykonávat nedovedli. Práce se tedy vykonávala ve skupinách, to vedlo i k rychlejšímu zaškolení řemeslníků. Skupinu ve své knize popsal Vladimír Mašát jako „*Slovo skupina se volně užívá bez nějaké definice. V obecném významu se může jednat o skupinu hudební, extrémistickou nebo skupinu lidí čekajících na vlak. Pokud mluvíme o skupině s přívlastkem sociální, jedná se pouze o skupinu, která je složena z lidí a která je navzájem vnitřně propojena.*“ (Mašát, Vladimír, 2012, s 13)

Řemeslná práce je především ruční a fyzická aktivita. V některých odvětvích jako je například truhlářství a tesařství je to důležitý předpoklad. Kromě zručnosti a šikovnosti je fyzická zdatnost prospěšná pro manipulaci s těžkým materiálem. Naopak v řemeslech typu malířství, hodinářství, sochařství či hračkářství je hlavní předpoklad pro výkon práce preciznost, dovednost soustředění a přesnost.

Ivo Možný ve své knize *Česká společnost: nejdůležitější fakta o kvalitě našeho života*, charakterizuje, že placená práce je „*vnímána jako mocný prostředek pro kolonizaci budoucnosti, jako nástroj nejlépe vyhovující moderním aspiracím na technické rozvržení univerza, na zvládnutí přírodního chaosu v nás i kolem nás sociálním řádem, organizace a racionální hierarchií. Stává se společenským nástrojem kontroly nad sledem událostí a zároveň nahrazuje komunitu, destabilizovanou právě industrializací, jako je nejmocnější prostředek sociální kontroly individua. Ukázalo se, že placená práce je lepším disciplinujícím nástrojem než kterýkoli z těch, co kdy lidstvo objevilo.*“ (Možný, Ivo, 2002, s 94).

Jako zajímavost ve své knize Ivo Možný také uvedl útržek z rozhovoru s Karlem Čapkem „*Co děláte ve volném čase nejraději? Odpověděl: Pracuji. Věřím, že nelhal.*

Člověk je homo faber. Pokud si může vybrat, co bude dělat, začne nezřídka dělat to, co – pozorováno zevnějšku – označíme jako práci. Má totiž přirozený sklon počínat si tak, aby výsledky jeho činnosti byly užitečné nikoli jen jemu samému, a chce, aby ten užitek byl druhými oceněn, čímž se dostáváme k nejjednodušší definici práce.“ (Možný, Ivo, 2002, s 93). Toto lze vnímat tak, že člověk přirozeně tíhne k činnosti, která prospívá nejen jemu ale i okolí. Může se to jevit i jako forma relaxace. Důležité je zde uznání, po kterém tíhne člověk po vykonané práci, je to pro něj známka, že je potřebný a dodává mu to sebevědomí.

V knize *Řemesla a výroba* od Aleny a Vlastimila Vondruškových se vyskytuje mnoho druhů práce a jejich definic. Řemeslo se dle knihy dá definovat více způsoby a jeden z nich je, že „*O řemeslu platil totiž ve středověkém městě názor, že to jsou veškeré dovednosti, které konají měšťané. Tento postoj vycházel z chápání pojmu označujícího latinsky práci (labor neboli ars či opus).*“ (Vondrušková, Alena a Vlastimil Vondruška, 2015, s 9). Tento verdikt nebyl úplně přesný, nejen měšťané vykonávali řemesla, byli to také venkovští pracovníci, kteří pracovali pro pány, šlechtice nebo pro církve.

V pravěku se k vykonávání manuální práce využívaly nástroje ze dřeva, kostí a parohů. K získání požadovaného tvaru se využíval oheň a kámen, ten se využíval především k ořezávání. Již v pravěku byla manuální práce rozdělena a nejspíše se dědila po rodinné přímlce. V pozdějších letech této doby se z lovectví postupně přecházelo na zemědělský způsob obživy. To mělo za následek změny druhu činností a také nástrojů pomáhající k výkonu. Postupem času se vyvíjely další druhy práce, mezi ně patřila předzvěst horníků, hrnčírů nebo také výrobníků šperků z mědi. Velikým posunem bylo rozšíření výroby a zpracování kovů, z těchto materiálů se začaly vyrábět kvalitní nástroje a především zbraně. Zároveň se s příchodem nových materiálů zdokonalila výroba i zpracování dřívějších materiálů jako je dřevo, kůže a kámen. Ke konci dlouhého období pravěku expandovali na území Čech Keltové, kteří rozšířili vědomosti o výrobě železa. Keltové byli vyspělejší než kmeny na tomto území. Zakládali střediska, kde se soustředila velká část manuální a obchodní činností. Z jejich doby se dochovaly důkazy o ražbě mincí,

výrobě skla a zlatnictví. Tento druh řemesel se dochoval i do pozdějších dob, až na pár změn. (Vondrušková, Alena a Vlastimil Vondruška, 2015, s 12 – 13)

V období stěhování národů se na území Čech objevují slovanské kmeny a to přineslo další změny přístupu k manuální práci. Dle knihy Miroslava Janotky a Karla Linharta „*Je nesporné, že železo znali a užívali od svého počátku i Slované. O dolování i tavení železa z rud na našem území svědčí hmotné památky i písemné prameny. Jsou to stále naléтанé stopy po starém dolování, zbytky železné rudy i hutí. O rozšíření starého železářství na našem území svědčí i místní názvy jako Ruda, Rudice, Rudná apod.*“ (Janotka, Miroslav a Karel Linhart, 1987, s 17). V době slovanských kmenů se pracovní síla orientovala hlavně na zemědělství, řemeslná činnost byla vykonávána pouze za účelem potřeby. Prakticky všichni se živili jen zemědělstvím, nezemědělská výroba se orientovala na vlastní spotřebu a nikoli na zbožní výrobu. Až v osmém století se měnila společnost, z které se vyčlenil výkvět specializovaných výrobců. Šlo především o zpracovatele železa, cihláře, skláře a hrnčíře. Toto vyčlenění se začalo odrážet na stavbách a rozvoji zbožní výroby, to znamená, že se rozšířila škála profesí, které byly vykonávány a v které jste se mohli uplatnit. (Vondrušková, Alena a Vlastimil Vondruška, 2015, s 14)

V době středověku se manuální práce a řemeslná výroba orientovala především na potřeby knížat v jejich hradech. Vysoce postavení lidé nemuseli pěstovat obilí, dobytek ani třeba med, toto si obstarávali formou daní nebo drancováním vojsky. Kolem této vysoce postavené třídy se orientovali spíše lidé zaměřeni na tkalcovství, umění, písařství a výrobu šperků. Většina manuální činnosti byla zaměřena na obrábění kovů, které byly potřeba pro výrobu zbraní, zbroje a podkov. Do tohoto období se řadí také skupina řeholníků. Řeholníci jsou vlastně řemeslníci, kteří pracují pod záštitou církevních řádů. Mezi tyto řády patří benediktínský nebo cisterciácký, které měly své pekaře, pivovarníky, skláře ale také kováře. V ženských klášterech probíhala vyšivačská výroba a podobně. Cisterciácké řády byly své doby nejlepší stavitelé křesťanského světa. V pozdějších letech středověku se většina řemeslníků nacházela ve městech, stávali se z nich spíše otroci, kteří pracovali na úkor měšťanských pánů. Měšťané chtěli bohatnout, to měla za následek přeorientování

hlavně na obchodování a větší odvody do pokladnic měst. Řemeslníci a manuální práce se celkově domohla ocenění a ochranné politiky až za dob husitských válek. Zpočátku se to jevílo jako dobrý plán, ale po ustálení válek se projevil pokles rozvoje trhu. (Vondrušková, Alena a Vlastimil Vondruška, 2015, s 15-17)

V 15. století nastává renesanční doba, která pokračuje v předešlém ochraňování řemesel. V Krušných horách vzestupovala těžba stříbra a to vedlo k slušným příjmům pracujících řemeslníků. Řemeslníci jsou v této době vysoce postavení muži, řídící města, která si vydobývají zemská práva. To vedlo k Svatováclavské smlouvě, která umožňovala měšťanům podíl na vládnutí, na úkor podnikání urozených rodů. Urozené rody se naplno rozmachují v podnikání a bohatnou na úkor měst, která zatvrzele stojí za svým a neumožňují rozvoj obchodu a dalších řemesel. (Vondrušková, Alena a Vlastimil Vondruška, 2015, s 18-19)

Po třicetileté válce se dává celá Evropa dohromady, byla ta obrovská katastrofa. Baroko začíná zničenou zemědělskou výrobou a řemeslnou prací orientovanou pouze na válku. Byl nedostatek kvalifikovaných lidí, kteří jsou dobří ve své práci. Mnohdy nahrazovaly mužské práce ženy, které ovdověly a musely živit rodinu. V této době se rozvíjí manufakturní výroba, která se týkala hlavně řemesel, které byly na vysoké úrovni. Jednalo se o sklářství, železářství a také plátenictví. Zavládá také rozmach nevolnictví, které se týkalo především úrodných krajů nikoliv horských oblastí, kde to bylo mnohem volnější. Koncem 17. století se stal pokrokovým prvkem systém rozptýlené manufaktury. Tento systém umožnil neomezeně vyrábět a zaměstnávat nespočet pracovníků. Fungovalo to tak, že se do domácností dodaly suroviny, které se musely zpracovat, a po odevzdání hotového výrobku dostali pracovníci hotovost. S rozsáhlým rozvojem trhu a obchodu se spotřebním zbožím se řemeslníci ocitli na hranici chudoby. Tento krizový moment ještě umocnila prohra ve válce s Pruskem a následná ztráta hospodářsky vyvinutého Slezska. Ztrátu se povedlo nahradit rozvojem výroby na území Čech a Moravy, které převzali hlavní průmyslovou výrobu. Pro zlepšení úrovně práce musely proběhnout reformy, které

se netýkaly jen nevolnictví ale i omezení církevních svátků. (Vondrušková, Alena a Vlastimil Vondruška, 2015, s 20 – 21)

Na přelomu 18. a 19. století se rozvíjely hospodářské obory jako je těžba a strojírenství. V Brně se každoročně pořádá strojírenský veletrh, který letos ovládne historie tohoto řemesla „*Chceme ukázat 100 příběhů průmyslu a ukázat, že jsme v naší zemi vymysleli řadu věcí a vždy tu byli šikovní lidé. Na výstavišti by podle něj měly být některé vozy z automobilek Škoda a Tatra.*“ (Dle webových stránek ceskenoviny.cz.) Modernizace těchto oborů se projevila výrobou pomocí nových technologií a pomocí strojů. V tomto období byl obrovský nárůst dělnické práce, to mělo za následek zvyšování počtu obyvatel v průmyslových zónách a na to reagovali změnou i městská řemesla. V přílivu obyvatel nebyla jen chudina, ale i kvalifikovaní dělníci. Tyto změny se projevily zánikem některých řemesel, které nahradila tovární výroba, jednalo se především o zpracování kovu a textil. (Vondrušková, Alena a Vlastimil Vondruška, 2015, s 22)

1.2 Prospěšnost manuální práce

Prospěšnost manuální práce se dá rozdělit do více stran. Tato činnost je prospěšná pro společnost už od dávné minulosti. Její pomocí se udržuje chod a rozvoj lidstva. Tím, že má manuální práce prospěšnost i u různých cílových skupin se budu zabírat v této podkapitole.

Senioři jsou jednou z těchto skupin, v dnešní době se jedná o jednu z vůbec největších. V Česku se projevuje stárnutí populace a to má za následek pozdější odcházení do důchodu. Oddálený odchod do důchodu není jen z důvodu věku, ale má na to vliv i výše důchodů, senioři si nedovedou představit žít jen z důchodových peněz. Portál pro aktivní seniory uvedl, že: „*Počet lidí, kterým je nad šedesát let a stále chodí do práce, se za posledních dvacet let zdvojnásobil. Samozřejmě je za tím fakt, že se zvyšuje hranice odchodu do důchodu. Ale také skutečnost, že stále více lidí je aktivních, chtějí být užiteční a užívat si život. A k tomu je třeba financí. Český statistický úřad zveřejnil data, z nichž vyplývá, že zatímco v roce 1995 v Česku bylo necelých sto sedmdesát tisíc pracujících seniorů, nyní jich je téměř tři sta šedesát tisíc.*“ (Dle webových stránek i60.cz.). Když se

přesuneme k prospěšnosti manuální práce u seniorů, můžeme zmínit komunitní centrum Život 90, které se věnuje seniorům. V tomto centru se zaměřují na aktivizaci seniorů, kteří zde mohou docházet na volnočasové aktivity nebo kurzy. V těchto aktivitách se mohou učit motoriky pomocí manuální práce. Jedná se například o menší výrobky, pletení či skládání výrobků dohromady (Dle webových stránek zivot90.cz). Pro seniory věnující se manuální činnosti je odměnou nejen zlepšení v jejich koordinaci pohybů a rozvoji motoriky ale také každoroční výstava jejich výrobků. Mnozí vynakládají celoroční práci právě kvůli této akci. Dle Nymburského deníku *„Jde prý nejen o aktivizační prvek přinášející smysluplnou náplň volného času i těm, kteří bojují například s Alzheimerovou chorobou nebo s Parkinsonovou nemocí, ale skutečně o významnou událost, která mnoha lidem pomáhá zprostředkovávat kontakty – a dokonce jim dokáže vracet elán a chuť do života; přinášet radost i potěšení.“* (Dle webových stránek nymbursky.denik.cz). K obnovení motoriky seniorů se praktikují drobné manuální činnosti jako je výroba záložek či zápichů do květináče. V Domově s pečovatelskou službou v Uherském Brodě například chodí pomáhat s aktivizací a cvičením motoriky žáci střední školy. Senioři si tuto činnost velice chválí, působí to na ně kladně nejen rozvojem motoriky ale i dialogy se studenty (Dle webových stránek slovacky.denik.cz).

Další početnou skupinou jsou drogově závislí lidé. U těchto lidí se dá těžko mluvit o nějakém zaměstnání. Narkomani jsou většinou nezaměstnaní lidé pohybující se na hranici chudoby, tento styl života vede u žen k prostituci nebo vězení, u mužů se většinou jedná o krádeže, které také přispívají na cestě do vězení. Matoušek ve své knize zmiňuje, jak moc široké pole lidí se této problematice věnuje *„Problematika závislostí je svou povahou interdisciplinární. Práci s uživateli drog se věnují profesionálové s kvalifikací v různých pomáhajících profesích (kromě sociálních pracovníků např. psychologové, psychiatři, speciální pedagogové). Problematikou závislostí se zabývá i několik resortů státní správy, veřejná správa mnoho státních a nestátních institucí (vedle léčebných zařízení např. probační a mediační služba, policie, soudy, vězeňská služba, protidrogovi koordinátoři, sociální kurátoři a kurátoři pro mládež, hygienická služba, medicína*

zaměřená na infekční onemocnění aj.).“ (Matoušek, Oldřich, 2005, s 211). Problematikou zaměstnávání drogově závislých se zabývá organizace Sananim, která vytváří projekty pro integraci těchto lidí do společnosti. Této problematice se soustavně věnuje již od roku 2005 a jejich cílem je otevření trhu pro ženy a muže ohrožené drogovou závislostí (Dle webových stránek sananim.cz.). Ve Zlíně v tomto roce probíhá výstava, kde se můžou lidé veřejně seznámit, kdo a jak pomáhá drogově závislým a zjistit více o této problematice, než jen nepravdivé zprávy z televizí (Dle webových stránek zlin.cz.). Podle semináře, který se konal v Liberci, prý není pro narkomany těžké najít práci, ale udržet se v ní. Shodli se, že nejkritičtější je první půl rok, a že musejí rozšířit pomoc této skupině do více směrů (Dle webových stránek kraj-lbc.cz.). Pomoc definoval ve své knize Ivan Úlehla jako: „Profesionální pomáhání považuji za neběžnou a neobyčejnou věc, z nichž je zcela na místě vědu dělat. Věda obvykle začíná definováním předmětu, o němž se dále bude pojednávat. V případě metod sociální praxe tím předmětem je právě profesionální pomáhání. Všechny pomahačské profese spatřují v pomáhání svůj smysl a k jeho naplnění hledají způsoby, jak podpořit prospěch, zdraví nebo pohodu druhého člověka.“(Úlehla, Ivan, 2005, s 9). Prospěšnost manuální práce v této kategorii je nevyvratitelná, klienti léčeben mohou pomocí manuální činnosti relaxovat a odpoutat se od myšlenek na drogy. Důležité také je, aby si zvykli na režim, který manuální práce dává a pomáhá jim překonat těžké období.

Trestaní lidé jsou další skupinou, se kterou souvisí manuální práce. Například v Rusku se v roce 2003 jednalo o 600 osob na 100 000 obyvatel. V západní Evropě se jedná přibližně o počet 50 – 100 vězňů (Petroš, Ondřej, 2006. S 15). Nejde jen o lidi ve věznicích, ale také o lidi vykonávající obecně prospěšné práce. Obecně prospěšné práce jsou výhodné pro stát a relativně i pro odsouzeného. Odsouzený musí docházet do těchto prací ale není trvale vězněn. Pro stát je to výhodné z finanční stránky, a také se nezaplňují už tak dost plné věznice. Tento typ trestu vykonávají většinou lidé, kteří nevykonali závažný trestný čin (Hála, Jaroslav, 2007, s 41 – 49). Dle České televize pracuje více jak polovina vězňů, jedná se o méně kvalifikované práce, mezi které patří například balení

zboží, rozebírání motorů a nové zřizované call centra (Dle webových stránek ct24.cestkatelevize.cz.) V roce 2010 se uvažovalo o zaměstnávání vězňů na stavbách silnic a dálnic. To ale mělo dost negativ, ačkoliv se to jevílo jako levnější varianta, nebylo tomu tak (Dle webových stránek irozhlas.cz.). Vězni jsou nejčastěji využíváni jako pracovníci v objektech, kde vykonávají trest. Jedná se především o kuchyňské práce, prádelnu, úklid, určité dílny nebo také lepení obálek (Dle webových stránek vsr.cz.). Pro vězně je práce důležitá, je to jejich příjem, z kterého platí pobyt, stravné a dluhy ale také to pro ně znamená určitý řád. Manuální činnost je u vězňů zásadní pro udržení v lepším psychickém stavu. S vězni se dělají i různé umělecké projekty, o kterých je kniha Věznice: místo pro umění. V knize jsou uvedeny příklady umělecké práce a názorné ukázky jak se vězni také mohou zapojit do manuální činnosti (Horák, Ondřej, 2011, s 6 – 11).

Mezi další lidi, u kterých hraje manuální práce zásadní roli, jsou osoby s mentálním postižením. Náročnost manuální práce pro tuto skupinu se dělí dle stupně jejich postižení. Matoušek uvádí, že: *„Obecným problémem ústavních zařízení pro postižené je to, že více postiženým lidem jsou leckdy poskytovány služby minimální, někdy jen na úrovni starosti o základní fyziologické potřeby, kdežto lidem méně postiženým jsou často poskytovány služby nadbytečné, brzdící jejich osobní rozvoj.“* (Matoušek, Oldřich, 2007, s 96). To zapříčiňuje u klientů závislost na ústavech a neschopnost se naplno začlenit na trhu práce. Pro tyto klienty je vhodné navštěvovat sociálně terapeutické dílny, které jsou přínosné pro osoby nemohoucí se uplatnit na trhu práce. Účelem těchto dílen je podpora a rozvoj pracovních dovedností. Pro osoby mentálně postižené je vhodná opakující se manuální práce, stereotyp je pro ně příhodný. Mezi práce, které se jeví pro tyto osoby jako vhodné patří například gastronomické obory, služby pro veřejnost, řemeslné práce nebo obory v zemědělství (Dle webových stránek praceprozp.cz a respekt.cz.). Prospěšnost manuální práce u této skupiny lidí je jednoznačně v začlenění do kolektivu a dodání pocitu potřebnosti ve společnosti.

Podobné je to i s manuální prací u osob s tělesným postižením, obě tyto skupiny spadají do skupiny zdravotně postižených. U tělesného postižení se dá manuální práce

vykonávat dle typu a závažnosti postižení. Pro tuto skupinu osob se využívá podporované zaměstnání, tuto službu popisuje Matoušek jako: „*Podporované zaměstnávání je forma služby, kterou nová legislativa zahrnuje pod titul sociálně aktivizační služby. Spočívá v tom, že asistent spolu s uživatelem dochází na pracoviště, které není vybudováno speciálně pro potřeby lidí s postižením. Asistence na tomto pracovišti zajistí uživateli vhodné pracovní podmínky a přeměřené vedení. V době po nástupu pomáhá uživateli s pracovní činností, později pak jen s řešením náročných situací.*“ (Matoušek, Oldřich, 2007, s 98). Podporované zaměstnání je pro tyto osoby velice prospěšné a důležité pro zvládnutí začátku práce. Lidé se zdravotním postižením patří mezi nejhůře zaměstnatelné skupiny, této problematice se věnovala konference ve Zlíně z různých úhlů pohledu (Dle webových stránek zlin.cz.). Prospěšnost práce u této skupiny lidí je prakticky stejná jako u mentálně postižených lidí, chtějí, aby je okolí bralo normálně. Práce jim dodává pocit naplnění a potřebnosti a to je pro ně důležité. Jako aktuální zajímavost mohu zmínit, že úspěšný mladý Francouzský fotbalista Kylian Mbappé uvedl, že veškerý zisk z odehraných zápasů na mistrovství světa 2018, které se koná v Rusku, odvede na konto charitativní organizace Premiers de Cordée. Tato organizace pořádá sportovní akce pro tělesně postižené děti. V případě triumfu by se mohlo jednat až o 11 milionů korun (Dle webových stránek tyden.cz).

1.3 Uplatnění a rizika manuální práce

V manuální práci se může uplatnit každý, komu v tom nebrání zdravotní situace. Momentální stav na českém trhu práce je jasný: nedostatek instalatérů, automechaniků a další podobné typy řemesel. V posledních letech výuční obory hlásí prázdné třídy i přes nedostatek lidí na trhu a záruky volných míst. To se projevuje nedostatkem těchto pracovníků, drahých služeb a především množství vzdělaných lidí, kteří nemohou najít práci ve svém oboru. Lidí s tímto problémem významně stoupá, bohužel tyto uchazeče o práci firmy nechtějí zaměstnávat na pozice, které jsou pod jejich úroveň, protože zaměstnavatel ví, že jakmile přijde lukrativní nabídka tak odejdou. Firmy nechtějí hledat nové zaměstnance, a proto raději berou méně kvalifikované lidi, kterým dají i menší plat

(Dle webových stránek respekt.cz). Uplatnění manuální práce lze přesunout i domů, například ženy na mateřské dovolené nebo osoby v invalidním důchodu mohou provozovat manuální činnost v pohodlí domova. Jedná se o drobné skládání nebo výrobu zboží. Tato činnost se jeví vhodná právě pro osoby, které nemohou pracovat na plný úvazek nebo jako přivýdělek (Šindlerová, Ivana, 2009, s 6).

Rizika manuální práce vyplívají z druhu činnosti, které vykonáváme. Je jasné, že by každý měl být seznámený s bezpečností práce, ale stát se může cokoliv. Jedním z rizik může být zranění. Jakmile vykonávám těžší nebo lehčí manuální práci a stane se mi například něco s rukou, tak jsem neschopný pracovat. Toto způsobuje ztrátu příjmu, která by u jiné pracovní profese nenastala. U fyzicky náročnější manuální práce se jako riziko může projevit vyčerpání a únava. Lidé vykonávající takovou práci se musejí naučit odpočívat a relaxovat, aby nedošlo ke zranění nebo k jejich nespokojenosti v práci. Rizika manuální práce se dělí do určitého počtu kategorií, nejedná se o oficiální označení, jde jen o orientační. Mezi bezrizikové práce patří lehké manuální činnosti, administrativní zaměstnání nebo práce v obchodech. Do kategorie s mírnými riziky se řadí činnosti spojené s manipulací břemen, práce malířů nebo dopravníků. Kategorie s riziky zahrnuje stejné druhy zaměstnání jako u kategorie mírných rizik, o těchto kategoriích rozhoduje orgán ochrany veřejného zdraví. Riziková část obsahuje povolání, které jsou vystaveny špatné hygieně, patří mezi ně například skladníci, maséři, noční vrátní nebo čističi kanalizací. Do poslední úrovně vysoce rizikových povolání se řadí práce, kde je vysoké riziko zdravotního ohrožení, jsou to povolání vykonávána v přílišném hluku, prachu nebo chemických zařízeních (Dle webových stránek sawuh.cz).

2. Vliv vzdělání a společnosti na volbu práce

Dnešní doba je velice ovlivněna společností a médii. Mladí lidé se často ve své volbě vzdělání nechají ovlivnit kamarády, svými vzory nebo je ovlivní rodiče. Tímto tématem se zabývá Tomáš Katrňák ve své knize Odsouzení k manuální práci, kde uvádí že: *„Osud člověka je podmíněn především sociálně. Nic jej nepoznamenává tak, jako prostředí, do něhož se člověk narodí a v němž vyrůstá.“* (Katrňák, Tomáš, 2004, s 11). Věnuje se především dělnickým rodinám, u kterých prováděl kvalitativní výzkum, kde zkoumal jaký má rodina vliv na další vzdělání dětí. Vliv rodiny se tedy projevil tak, že jen malé procento dělnických dětí dosáhlo vyššího vzdělání než jejich rodiče, a když ano tak protože je k tomu přesvědčili kamarádi nebo učitelé. Rodiče se těmto dětem v ohledu školy věnují jen minimálně, jejich hlavní požadavek je, aby měly alespoň výuční list, ať se mají dobře. Naopak u zkoumaných vysokoškolských rodin je to spíše naopak, rodiče se dětem věnují a někdy děti přeceňují. Děti mají hodně kroužků, sportovních a uměleckých aktivit, aby se zjistilo, v čem jsou dobří, toto v nich povzbuzuje dosáhnout něčeho dalšího a nezůstávají jen u minima. Děti vysokoškolsky vzdělaných rodičů většinou dosahují stejného nebo i vyššího vzdělání než jejich rodiče, a to díky tlaku rodičů na učení. Rodiče to dětem formulují tak, že řemeslnou a manuální práci mohou dělat i s titulem ale naopak to nelze (Katrňák, Tomáš, 2004.). Toto se jeví jako pravdivé, ale jak už jsem uvedl v předchozí kapitole, vysokoškolsky vzdělaní uchazeči o méně kvalifikovanou práci jsou často odmítáni kvůli výši platu a riziku jejich rychlého odchodu.

Největší propad vzdělanostní kvality byl za dob normalizace, od té doby se školství zdokonaluje. Bohužel na přelomu tisíciletí stále nebyla vyrovnaná sociální situace v přístupu k vyššímu vzdělání. Ivo Možný uvádí: *„Vstupujeme do nového století s nepřiznanou, ale obmyslně hájenou představou vysoké školy jako přípravy pro elitu; skutečnost, že dítě z dělnické rodiny má u nás devětkrát menší šanci na vyšší vzdělání než dítě vysokoškolských rodičů (tedy sotva poloviční než ve vyspělém světě.“* (Možný, Ivo, 2002, s 74 – 75). Děti z dělnické rodiny, mají dle statistik sice menší šanci na vzdělání, ale pokud jsou šikovné v oboru, ve kterém se vyučí, mají větší šanci se finančně vyrovnat,

někdy i překonat vysokoškolsky vzdělaného pracovníka. Dle knihy Vzdělanostní společnost, lidé studují převážně proto, že ve vzdělání vidí vhodnou investici v pracovním uplatnění, také protože studovali jejich rodiče a chtějí se jim vyrovnat, nebo se chtějí realizovat v povolání, kde je vzdělání nutné (Keller, Jan a Lubor Hruška Tvrдый, 2008, s 85 – 86). Problémem ve společnosti se ukazuje množství překvalifikovaných vysokoškoláků, ačkoliv společnost nutí lidi se více vzdělávat, trh se tomuto trendu nestihá vyrovnat. To se projevuje množstvím zaměstnanců, kteří vykonávají často práci, u které není potřeba takového vzdělání (Keller, Jan a Lubor Hruška Tvrдый, 2008, s 101).

Postupem času se obnovuje zájem o vzdělání formou vyučení. Jedná se o řemesla, kde se pracuje manuálně a je jich na trhu práce nedostatek. Vzdělání tohoto typu se rozšířilo i do vězeňských zařízení. To se jeví jako podpora uplatnění na trhu po výkonu trestu. Návrat vězňů po výkonu trestu do pracovní činnosti se zlepšuje z důvodu nedostatku zaměstnanců ochotných pracovat manuálně. Dle Franklové nejsou moc zmínky o vyučení ve věznicích, toto privilegium je umožněné odsouzencům s dobrým chováním, kteří nemají vzdělání. Jedná se například o obory malíř, lakýrník, obráběč kovů či provozní služby. Úroveň úspěšnosti se liší u různých oborů, ve Světlé nad Sázavou nebyla úspěšnost ani poloviční, v Rýnovicích je úspěšnost většinou okolo 80%. Toto vzdělávání se rozšiřuje i s pomocí úřadu práce, které má poté možnost lepšího uplatnění odsouzenců na trhu práce (Dle webových stránek jablonecky.denik.cz, jihlava.idnes.cz, novinky.cz).

3. Projevy manuální práce na syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření lze popsat jako stav fyzického i duševního vyčerpání. Tato problematika je spojena především s pracemi zahrnující kontakt s lidmi. Dle Kallwass je syndrom vyhoření „stav extrémního vyčerpání, vnitřní distance, silného poklesu výkonnosti a různých psychosomatických obtíží. Oficiálně to však není nemoc“ (Kallwass, Angelika, 2007, s 9). Vyskytuje se působením dlouhodobého stresu a nedosažením pracovního očekávání. Dle Vratislava Schreibera lze stres definovat jako „jakýkoli vliv životního prostředí (fyzikální, sociální, politický), který ohrožuje zdraví některých – „citlivých“ jedinců“.(Schreiber, Vratislav, 1992, s 12). S dlouhotrvajícím stresem nestoupá jen riziko syndromu vyhoření ale také možné zdravotní potíže. Hlavním příznakem je snížení imunity, tudíž větší náchylnost například na angínu či chřipku. Je logické, že jsme na nemoci náchylní při větší únavě, která se vyskytuje ruku v ruce se stresem.

3.1 Definice pojmu

Syndrom vyhoření je v této době více než známý jev. Množství lidí, které je tomuto jevu vystaveno neustále roste. Dnešní styl života tomu čím dál více napomáhá. Doba se neustále zrychluje a člověk se ocitá pod neustálým tlakem. Tímto stylem je většina lidí vystavena každodennímu stresu. Projevuje se u nich únava a nejsou ve své kůži. Toto dlouhodobé vystavení stresu je hlavní příčina syndromu vyhoření. Kalwass uvádí některé příčiny, které vedou k tomuto syndromu „jsou to konflikty rolí, přílišná očekávání, nedostatek autonomie, nejasnosti v hierarchických strukturách (v zaměstnání i jinde), nedostatečná podpora ze strany nadřízených, vztahové konflikty, nadměrné množství práce v příliš stěsnaném časovém rozvrhu, příliš vysoká nebo rostoucí odpovědnost, mobbing na pracovišti atd. Náš heslovitý seznam by mohl být dlouhý. Důležitá je však ta okolnost, že ne každá taková vnější zátěž musí vést k syndromu vyhoření. Ten se objevuje, když se vnější zátěže dotýkají osobnostně daných mezi fyzických, duševních a duchovních schopností a možností jednotlivce.“ (Kalwass, Angelika, 2007,

s 9). Není to tedy dané, že člověk vystavený dlouhodobému stresu musí nutně propadnout syndromu vyhoření, ale je to velice pravděpodobné hlavně při práci s lidmi. Povolání, ve kterém se věnujeme klientům, kteří nejsou schopni řešit vlastní problém a očekávají například od sociálního pracovníka více, než jim může poskytnout, vede u pracovníka k vyčerpání. Klienti často nechápou, že pracovníci by jim měli pomáhat na stejné úrovni a ne řešit vše místo klientů. Toto pracovníky velice vyčerpává, a pokud si nestanoví nějaké pravidla, může syndrom vyhoření zapůsobit velice rychle. Dle Maroon *„jsou pracovníci vystaveni stresu, jaký jiné profese neznají. Prodavačka v obchodě i taxikář mohou vyhořet v tom smyslu, že je jejich práce netěší, jsou depresivní, mají zdravotní obtíže apod., nicméně lidé se na ně neobracejí s tak vážnými věcmi a nečekají od nich řešení těžkých, někdy existenčních problémů.“* (Maroon, Istifan, 2012, s 7.).

Je to tedy aktuální problém, který se týká čím dál tím více lidí. Problému se věnuje řada specialistů, kteří sepsali množství definic syndromu vyhoření. Definice jsou více méně shodné *„Maslachová (1976) rozvíjí definici Freudemberga (1974). Popisuje vyhoření jako nepřetržitý, systematický proces ochabování, narůstajícího cynismu a ztráty angažovanosti vůči klientům. Podle jejího názoru má tento jev kořeny v dynamice úzce spjaté s určitým pracovním prostředím, jako jsou byrokratické překážky, přepracování a konflikty způsobující stres.“* (Maroon, Istifan, 2012, s 20). Freudeberger (1980) porovnává syndrom vyhoření s budovou zničenou ohněm *„Jestli jste někdy viděli dům, který shořel až do základů, pak víte, že to není žádný příjemný pohled. Z kostry, kdysi plné vitality a konání, teď nezbylo nic jiného než drolicí se memento bývalého života a síly. Možná uvidíte nějaké panely a okenní rámy, konstrukce domu je ještě neporušená. Když však vejdete dovnitř, spatříte skutečnou sílu ohně a zkázy.“* (Maroon, Istifan, 2012, s 20).

3.2 Historie pojmu

Syndrom vyhoření byl poprvé vysvětlen v článku „Staff burnout“ v časopise Journal of Social. Popsal ho Herbert J. Freudemberger v roce 1974. Dříve byl syndrom vyhoření spojován s jevem, který probíhal u alkoholiků a toxikomanů, u nichž byla silná závislost. Tito lidé neměli zájem o nic jiného, než o další přísun

látky, na které byli závislí. Postupem času se syndrom vyhoření převedl do pracovního pole. Označovali se jím lidé, kteří byli zaujatí do své práce na úkor všeho ostatního. Po nějaké době se pro ně začalo používat označení „workoholici“, kvůli obdobě odkázané na alkoholismus. Vyskytovalo se podobné chování „*I zde docházelo k apatii a při existenci těžkostí, překážek a neúspěchů ke stranění se druhých lidí, depresím, lhostejnosti, celkové vyčerpanosti, únavě a osamění.*“ (Křivohlavý, Jaro, 1998, s 45- 47).

Psychoanalytik Herbert Freudenberger uvedl pojem vyhoření do vědecké diskuze. S tímto pojmem začal pracovat v době, kdy byl zaměstnán v rehabilitačních centrech pro drogově závislé. V té době popisoval příznaky emocionálního, fyzického a intelektuálního vyčerpání, která byla zapříčiněna neustálým mentálním zatížením pracovníků v pomáhajících oborech. Jejich vyčerpání se projevovalo jako „*chronická únava, náchylnost k nemocem, nespokojenost a pocit selhání, bezmoc a beznaděj a silící odpor ke své práci a k životu všeobecně.*“ (Maroon, Istifan, 2012, s 16). Freudenberger měl z počátku za to, že vyhoření se týká pouze lidí, kteří poskytují pomoc v první linii. Jeho veškerá pozornost byla upřena na tyto lidi, a tak trvalo déle, než se pojem rozšířil na základě nových poznatků pro všechny pomáhající profese. Dle Freudenbergera se syndrom vyhoření vyskytuje ve všech sférách zaměstnání, jak ve vztahu ke klientům, zaměstnavateli, i mimo pracovní život. Vyhoření se projevuje poté v postavení, citech a celkově osobnosti postiženého. (Dle Maroon, Istifan, 2012, s15- 17)

3.3 Příznaky a rizika syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření se projevuje mnoha způsoby a v literatuře se zpravidla setkáváme s podobnými příznaky. Rozdíly jsou v dělení příznaků do skupin. Syndrom vyhoření může vzniknout velice rychle. Dle Matouška se jedná u některých jedinců o období pár týdnů až měsíců. Vzniku syndromu vyhoření většinou předchází vysoké pracovní nasazení, během kterého se pracovník snaží dosáhnout toho nejlepšího výkonu. Typickými projevy jsou časté pracovní neschopnosti, omezení komunikace, konflikty,

depersonalizace nebo vyčerpání. Dle Matouška „*Proces vývoje syndromu vyhoření může mít povahu lineárního stupňování právě uvedených příznaků, které případně končí opuštěním stresujícího zaměstnání. Nebo se syndrom vyhoření může vyvíjet v cyklech, během nichž pracovník někdy nachází řešení svých těžkostí, a posléze se zase propadá do obranné pasivity.*“ (Matoušek, Oldřich, 2003, s 56).

Syndrom vyhoření neboli burnout je spojován nejčastěji s určitým druhem výkonu práce a povolání. Ačkoli hlavní úloha patří výběru povolání, tak se s tímto jevem může setkat kdokoli. Jedním z rizik je tedy výběr povolání, které vykonáváme, můžeme tedy tyto profese označit termínem rizikové. Častý výskyt je u povolání s přímým kontaktem s lidmi. Tedy především pomáhající profese v sociálních a zdravotních objektech. Pracovníci jsou pod velkým tlakem pacientů, snaží se neudělat chybu a to je velká zodpovědnost. Od svého výkonu práce mají většinou vysoké očekávání, a při nenaplnění jejich cílů se to může projevit. Tyto profese jsou navrch finančně velice neadekvátně hodnoceny, což pracovníky demotivuje. (dle Maroon, Istifan, 2012). Jako rizikový faktor se tedy jeví výběr povolání, ale to nemusí být jediný ukazatel. Dle Maroon také záleží na stavu jedince, pokud jeho duševní i tělesný stav funguje bez problému a jsou vzájemně sehrané a člověk do práce investuje nadšení. Naopak postižení vyhořením „*kdysi nastoupili do zaměstnání s přebytkem energie, kterou šířili kolem sebe. Byli první, kdo se věnovali novým úkolům, byli středem každé skupiny, měli charisma a vliv. Představovali si, že tomu tak bude pořád. Neuznávali žádnou slabost a nebyli zvyklí prohrávat*“ (Maroon, Istifan, 2012, s 29). Zásadní rizikovou roli také hrají osobnostní předpoklady, které rozdělili dva lékaři Meyer Friedman a Bay H. Roseman. Zabývali se vztahem mezi formami chování lidí, u kterých se vyskytovaly různé srdeční choroby. Pravidelně pozorovali chování pracovníků v průmyslu, obchodu a administrativě. Dle výskytu infarktu myokardu rozdělili tyto lidi do dvou skupin. Skupiny se dělily na A a B, u těchto skupin se lišila výše výskytu infarktu. (Křivohlavý, Jaro, 1998, S 80).

3.4 Prospěšnost manuální práce u syndromu vyhoření

Jelikož syndrom vyhoření není brán jako nemoc, ale jev, který způsobuje pestrou škálu onemocnění, je dobré mu předcházet. Každý si může nastudovat určité příručky jak se vyhnout syndromu vyhoření, ale hlavní je se naučit pracovat a odhadnout kolik toho jsme schopni zvládnout. Jaroslava Králová uvádí několik typů jak se udržet v psychické pohodě a vyhnout se syndromu vyhoření. Jedná se o jedinečnost osoby, akceptace ostatních, zodpovědnost za své jednání, udržet si kamarády na úkor hledání nových a postoj k životu. (Králová, Jaroslava, 2002, s 55) Množství lidí, kteří pracují ve městech, se uvolňují pomocí různých činností. Mezi tyto činnosti se například řadí relaxace, meditace nebo cvičení jako jóga apod. Vratislav Schreiber například popisuje, abychom si rozvrhli plán, a zařadili mezi něj pravidelnou stravu, dostatek spánku, cvičení či chůzi. Jako významné faktory popisuje „*možnost pohovořit s přáteli a prodiskutovat s nimi své problémy. Pravidelná mimopracovní aktivita (klubová, spolková, politická, náboženská, charitativní) nebo silná náboženská víra patří k dalším činitelům, které zmirňují nebo odstraňují stres.*“ (Schreiber, Vratislav, 1992, s 53).

Časté řešení je v dnešní době fenomén chalupářství. Chalupáři unikají od svého denního stresu na venkov, kde pracují a dostanou se myšlenkami na kompletně jinou vlnu. Mezi tyto pracovní činnosti se řadí například sekání zahrady, kutilství, menší či větší opravy na objektech, které jim patří. Tento fenomén má původ ve druhé polovině 20. století. Hlavním důvodem byla urbanizace, a také vliv doby, který vedl ke zvýšené potřebě relaxace mimo město. (Dle webových stránek wachal.cz, 2017) V dnešní době lidé, kteří disponují těmito objekty, věnují většinu volného času k rekreaci a možnosti zdokonalování těchto míst. U lidí, kteří nejsou v práci spokojeni, to vede k opakující se rutině, která probíhá plánováním odjezdu na chatu či chalupu. Druhá fáze této rutiny je nechuť vracení se zpět ke všednímu pracovnímu životu. Projevuje se to především odpoutání se od myšlenek po denní relaxaci, kdy jsou lidé naprosto uklidnění a v duševní pohodě, tak večer jakmile je práce hotová začnou se vracet stresující myšlenky na práci. Tato praktikovaná

metoda formou manuální práce se jeví jako dobrá prevence i forma pomoci stresu a syndromu vyhoření.

Mezi další rozšířené metody útěku před stresem je velice rozšířené zahrádkářství. Zahrádkářství je fenomén, který se opět dostává do popředí. Zatímco v průběhu minulého desetiletí zahrádkářských kolonií ubývalo na úkor protipovodňových staveb, bytových objektů nebo nových komunikací, tak se dnes hledají ve městech a v blízkosti měst nová místa k vybudování kolonií. Je to tradice, na kterou si mnoho lidí zvyklo a orientují svůj volný čas ke starání se o zahradu (Dle webových stránek olomouc.rozhlas.cz, 2017.). Dnes už se ale zahrádky nevyužívají pouze k zahradničení, jsou to místa, kam lidé chodí odpočívat a relaxovat. Zahrádky se tedy už nevyužívají pouze k pěstování ovoce a zeleniny ale pro uvolnění, trávení volného času například grilováním nebo drobného pěstování pro radost. Tuto činnost mají v oblibě více i mladší lidé, ačkoliv je v supermarketech k dispozici většina zeleniny a ovoce, využívají tuto metodu k ekologickému působení a vztahu k přírodě. Zahrádkaření a zahrádkářské kolonie využívají lidé, kteří si finančně nemohou dovolit pořízení chalupy, využívají je k relaxaci a trávení času v přírodě (Dle webových stránek nase-hobby.cz.). Zahrádkaření není pouze český fenomén jako předchozí popsaný fenomén chalupaření/chataření, ale lidé touto činností tráví čas i jinde v Evropě. Je to běžná a podporovaná činnost například v Německu, Finsku či Dánsku (Dle webových stránek magazin.aktualne.cz.). Prospěšnost této činnosti tkví v odpoutání od městské hektické doby formou relaxace, spojením s přírodou a lehkou manuální prací.

Další činností, která se dostává do popředí, je kutilství. Jedná se o činnost nahrazující práci řemeslníků. Mezi hlavní důvody tohoto fenoménu můžeme zařadit například ubývání řemeslníků, zvyšování cen hotových výrobků a také radost z vykonané práce. Kutilství mělo významnou roli před revolucí v roce 1989. V té době mnoho dnes běžných výrobků nebylo k dispozici a lidé, kteří po nich toužili, si je vyráběli pomocí vlastních sil (Dle webových stránek muzeumkutilstvi.cz.). V dnešní době rozmachu kutilství se na tento koníček zaměřilo i množství obchodů se stavebním materiálem jako třeba Hornbach nebo e-shop kutilstvi.cz. Každoročně se vyhlašují soutěže v kutilství,

přihlásit se může kdokoliv, kdo je ochotný se prezentovat svým umem. Dle webu Český kutil „*se o Čěších znovu začíná říkat, že mají zlaté ručičky. Ekonomická krize je donutila obléknout se do montérek a vrátit se zpátky do garáží a dílen, kde se svépomocí snaží vyrobit, co se dá. A pokud tím ušetří nějakou korunu, tím lépe.*“ (Dle webových stránek ceskykutil.cz.). Kutilství je také forma aktivity, která lidi odpoutává od myšlenek práce, stresu a pocitu nedůležitosti. Lidé mají dobrý pocit z vykonané práce, funkčních výrobků nebo nějakého zlepšováku. Tuto manuální činnost jsou obvykle nuceni dělat i lidé, kteří nemají dobré zkušenosti s řemeslníky nebo s cenou jejich práce. V dnešní době, kdy jsou řemeslníci nedostatkovým zbožím, si mohou říkat neadekvátní částky, které ani neodpovídají jejich kvalitě, ale stejně mají dostatek práce. Proto má kutilství takový rozmach, je tu více faktorů, které lidem prospívají. Jedná se o peněžní stránku ale také a to hlavně o odpoutání se od rušného světa a realizaci projektů, které osoby rozvíjí a naplňují.

4. Organizace zabývající se touto problematikou

Do této kapitoly jsem zahrnul a popsal organizace, které jsou prospěšné pro volbu vzdělání nebo uplatnění na trhu práce. Organizace se liší zaměřením na různé cílové skupiny, tudíž každá organizace má prospěšnost pro jiné skupiny lidí.

4.1 Vzdělávací organizace

Mezi vzdělávací organizace jsem zařadil instituce, které poskytují vzdělání lidem, kteří například absolvovali speciální základní školy. Jedná se o zařízení, které jsou uzpůsobené poskytnout vzdělání osobám se speciálními vzdělávacími potřebami.

Střední odborná škola Jarov - je to víceoborová škola. Na této škole lze studovat výuční obor nebo si dodělat maturitu dvouletou nástavbou. Součástí školy je i dětský domov pro studenty školy. V tomto zařízení lze pobývat od neděle do pátku. Součástí domova je i stravování za příznivé ceny. SOŠ Jarov umožňuje odborné studium pro lidi s nižšími nároky v oblasti všeobecného vzdělání. Obory jsou vhodné hlavně pro absolventy speciálních základních škol. Je zde na výběr z více oborů. Například tesařství nebo truhlářství, kde vyučuje můj známý. Po konzultaci a zhodnocení studentů jsem se dozvěděl, že jsou mnohdy tyto absolventi speciálních škol šikovnější a zručnější, nežli ostatní. Tito studenti jsou rádi, že se mohou učit něčemu novému a zdokonalovat v oboru. Berou tuto možnost vzdělání velice vážně a v dílnách pracují s radostí na rozdíl od ostatních studentů, kteří si myslí, že je škola za trest. (Dle webových stránek školajarov.cz.)

Střední škola a Mateřská škola Aloyse Klara - Škola čerpá z dlouholeté tradice výchovy a vzdělání osob se zrakovým postižením. Je zaměřena na řemeslné povolání. Pojetí školy je v harmonii se soudobými pedagogickými trendy ve vzdělávání osob se zrakovým postižením. Střední škola lze absolvovat s výučním listem nebo maturitou.

Obor rekondiční a sportovní masér je vhodný pro absolventy základní školy. Při studiu žáci absolvují všechny různé techniky masáží. Po ukončení studia jsou absolventi schopni zvládat vedení kartotéky, volby vhodného postupu masáže, provádět více druhů masáží, obsluhovat přístrojové vybavení anebo také poskytovat poradenskou službu. Obor

není vhodný pro lidi s postižením jemné motoriky, s poškozením páteře, chronickými alergickými onemocnění kůže nebo dýchacích cest. Posouzení zdravotního stavu k tomuto oboru je zprostředkováno konzultací s lékařem. (Dle webových stránek aklar.cz.)

Školy Březová – střední odborná škola, základní škola a mateřská škola, Březová – tato škola se prezentuje určitým motem „*Vize vzdělání pro 21. století vychází z naděje na lepší svět, ve kterém vzdělání pomáhá překlenout rozdíly mezi lidmi a podporuje jejich vzájemnou spolupráci. Ve vzdělání by mělo dojít k propojení soutěže, která motivuje, spolupráce, která posiluje a solidarity, která sjednocuje.*“ (Dle webových stránek zsbrezova.cz). Je to malá dynamická venkovská škola ve Zlínském kraji. Škola preferuje individuální přístup k žákům. Škola disponuje modelem on-line i off-line výuky pro základní školu. Lze zde studovat i dálkově, toto se týká střední školy, kde probíhá on-line off-line výuka, popřípadě i konzultace s učiteli. Škola se rozděluje mezi tři specifikace, jedná se o základní školu, základní speciální školu a lyceum neboli střední škola. Výhodou pro speciální základní školu je, že může žáky zkoušet i přes internet v případě, že by se z nějakých důvodů nemohl dostavit do školy. Škola si velice zakládá na individuálním přístupu a to se jeví jako dobré jednání pro odlišné osobnosti žáků. (Dle webových stránek zsbrezova.cz.)

Gymnázium pro zrakově postižené a střední odborná škola pro zrakově postižené – Tato škola je zaměřená na poskytnutí vzdělání žákům se speciálními vzdělávacími potřebami. Ve škole je možné i ubytování pro studenty. Škola je pod záštitou Pedagogické fakulty Karlovy univerzity. Výukové obory jsou rozděleny do čtyř kategorií, je to gymnázium, obchodní akademie, sociální činnost a obchodní škola. Obory jsou čtyřleté s maturitním zakončením. Kapacita jednotlivých tříd se pohybuje od 10 do 14 studentů. Škola umožňuje přestup mezi jednotlivými obory. Vybavení školy se pohybuje na evropské úrovni. Počítačové učebny disponují běžným displejem, hmatovým a hlasovým výstupem. Praktikuje se zde individuální přístup ke studentům pro lepší podmínky ve vzdělání. Z této školy je úspěšnost přijetí na vysoké školy srovnatelná s běžnými středními školami. (Dle webových stránek goapraha.cz.)

4.2 Organizace poskytující podporované zaměstnání

Tyto organizace se věnují podporovanému zaměstnání povětšinou osob s mentálním, s kombinovaným postižením anebo v nepříznivé sociální situaci. Organizace poskytují vyplnění volného času perspektivní činnostmi, zaškolují klienty a připravují je na začlenění do společnosti. Cílem těchto organizací je především naučit uživatele fungování v každodenním světě, soběstačnost a samostatnost, podpora vztahů, zprostředkování kontaktů, možnost vhodného pracovního místa a podpora.

Chráněná cukrárna Pojd'te dál - Jedná se o neziskovou organizaci, která se zabývá zaměstnávání lidí s mentálním a kombinovaným postižením. Organizace se také věnuje volnočasovým a sportovně zaměřeným aktivitám lidí s mentálním postižením. Dbají na důležitost integrace do kompletního života, poskytnutí zaměstnání a pocitu uplatnění a vyloučení izolace od okolí. Tato organizace pořádá vzdělávací semináře, kurzy a rehabilitační pobyty. V roce 2006 byla otevřena chráněná cukrárna/kavárna, kde je možnost posedět a využít i dětského koutku. Je zařízena bezbariérově. Klienti zde obsluhují hosty, uklízejí nebo také vyrábí různé druhy kávy a nápoje. V roce 2011 se ke kavárně připojila chráněná dílna, která se orientuje na výrobu drobných předmětů, dárku a přáníček. Tyto produkty jsou určeny k prodeji. (Dle webových stránek pojtdedal.cz.)

Centrum MARTIN o. p. s. - Tato organizace vznikla jako navázání na Odborné učiliště pro žáky s více vadami na Žižkově. Centrum nabízí další vzdělání, volnočasové aktivity a kurzy mladým lidem. Dále nabízí přípravu a poradenství při hledání zaměstnání. Centrum nabízí širokou škálu činností, které pomáhají rozvíjet zájmy a dovednosti klientů. Tyto kurzy a činnosti pomáhají k soběstačnosti a navýšení sebevědomí. Cílem je motivovat mladé lidi k smysluplné aktivitě, aby se předcházelo nežádoucím podnětům z nenaplněného volného času. Organizace se tedy věnuje aktivizaci a užitečně prožitému času ve společnosti kamarádů a spolupracovníků. Centrum MARTIN dále pořádá dva vzdělávací programy pro klienty s postižením, které se věnují tréninkovému zaměstnání v obchodě s dárky nebo v kavárně. Centrum se věnuje též poradenským službám pro lidi s hendikepem se zaměřením na další vzdělání a orientaci na trhu práce. Další činnost, které

se věnují je pomoc se zaměstnáváním lidí se zdravotním postižením, hlavně pro osoby s kombinovaným nebo mentálním postižením. Disponují třemi tréninkovými centry. Jedná se o dvě kavárny a jeden obchod s dárkovým zbožím. (Dle webových stránek centrummartin.cz.)

KAFIRA o. p. s. – Je to nezisková organizace, která byla založena Janem Horákem v roce 2002. Jeho záměr byl pomáhat lidem s těžkým zrakovým postižením se zařadit do společnosti a na trh práce. Posláním této organizace je především podpora nezávislého života dětí od 7 let a dospělých. U dospělých pod podmínkou, že je ovlivňuje postižení při každodenních činnostech ve společnosti. Organizace se snaží vybudovat zázemí, které podporuje a stimuluje chuť do života. Cílem je pomáhat uživatelům jejich služeb překonat jejich sociální situace, žít běžným způsobem a podporovat je na trhu práce. Hlavní charakteristické znaky služeb jsou poskytování služeb dětem od 7 let, dospělým a seniorům, se zrakovým postižením nebo kombinovaným s jiným druhem postižení či nemocí. Mezi poskytované služby patří nácvik základních dovedností, které směřují k získání samostatnosti a soběstačnosti, aktivizaci, vzdělání, pomoc při získávání kompenzačních pomůcek, sociálních příspěvků a podpora v zaměstnání. (Dle webových stránek kafira.cz.)

Organizace Rytmus – Jedná se o nevládní neziskovou organizaci, která podporuje lidi se zdravotním postižením. Organizace se zabývá začleňováním klientů do života za pomoci individuálního přístupu. Organizace Rytmus vznikla v roce 1994 jako občanské sdružení za motivace Jewish Joint Distribution Committee (JDC). Hodnoty Organizace jsou následující: brát klienty jací jsou, možnost hledání nové cesty, možnost volby. Poskytují sociální služby pro pedagogické pracovníky, rodiče, sociální pracovníky, při začleňování dětí, které mají speciální vzdělávací potřeby. Organizace se věnuje pomoci s hledáním zaměstnání pro dospělé jedince se zdravotním postižením. Poskytují také vzdělání a kurzy pro mentálně postižené, kteří si tím zdokonalují nebo obnovují vědomosti a zkušenosti. Jako další poskytované služby lze zmínit podporované zaměstnání a bydlení. Podporované zaměstnání se týká zdravotně postižených, kteří hledají zaměstnání na

běžném trhu a hledají podporu před i po přijetí do zaměstnání. Podporují, aby klienti měli právo na seburčení, aktivní přístup a vlastní rozhodování. (Dle webových stránek rytmus.org.)

RESTART z. s. – Občanské sdružení, které v roce 1999 začalo pořádat první zkušební ponory se Svazem paraplegiků centra Paraple. Od roku 2000 pořádá pravidelné potápěčské kurzy v bazénu a v následujících letech potápěčské pobyty u moře. Kurzy potápění u moře se konají v Chorvatsku, Itálii a Egyptě. Tato organizace je primárně zaměřena na ochrnuté lidi po poškození míchy následkem onemocnění nebo úrazu. K potápění je nutné, aby účastníci nejdříve absolvovali konzultaci s odborným lékařem. Hlavním záměrem této organizace je umožnění člověku s tělesným postižením pohybovat se pod vodou bez kompenzačních pomůcek. Tento pohyb pod vodou jim poskytuje pocit nezávislosti a moci. Je ověřené, že osoby s poraněním míchy se mohou pohybovat pod vodou téměř samostatně. Je to prospěšné a naplňující jak pro ně, tak i pro osoby, které tuto aktivitu poskytují. (Dle webových stránek restartpotapeni.cz.)

Fosa o. p. s. – Společnost, která usiluje o začleňování znevýhodněných lidí do kolektivu a společnosti. Především se jedná o lidi se zdravotním postižením, u kterých se snaží dosáhnout jejich plné míry soběstačnosti. Společnost vznikla v roce 2010 se záměrem udržitelnosti a stability veřejně prospěšných služeb. Zaměřují se na sociální služby typu podporované zaměstnávání, podpora samostatnosti, osobní asistence, dobrovolnický program a vzdělávací program. Podporované zaměstnání je především zaměřeno na lidi zdravotně postižené, toto ale není podmínkou. Podporované zaměstnání má omezenou kapacitu, která činí 49 míst. Cílem této služby je dosáhnout dobré pozice na trhu práce a mít odpovídající mzdu jako lidé bez postižení. Tato společnost si určila své hodnoty podle kterých se řídí, jedná se především o respektování druhých, otevřenost v jednání, profesionalita se zdravým rozumem, orientace na potřeby uživatelů a podpora tvořivosti. (Dle webových stránek fosaops.org.)

5. Rozhovory

Bakalářskou práci „Prospěšnost manuální práce u vybraných cílových skupin“ jsem chtěl rozšířit o praktickou část formou rozhovorů, které mají podpořit teoretickou část práce. Otázky jsou vytvořené dle vlastní konstrukce a pomocí konzultace s vedoucí mé práce PhDr. Monikou Novou, PhD.

Rozhovory probíhaly v některých organizacích, které byly popsány v předešlé kapitole. Uskutečnění rozhovorů probíhalo osobní, chatovou a telefonickou formou na přelomu měsíce června a července 2018.

Cílem práce je potvrdit prospěšnost manuální práce u vybraných cílových skupin v praxi. Zkoumal jsem, zda osoby, s kterými rozhovory probíhaly, mají podobný názor na práci, zda mají dobrý vztah s okolím a jestli jim manuální práce je nějakou formou pomoci v jejich situaci.

5.1 Rozhovory

A) Rozhovor se studentem maturitního oboru. Jedná se o muže se zrakovým handicapem po úraze v dětství. Je schopný rozeznávat pouze světlo a tmu.

B) Rozhovor se studentem střední odborné školy se zakončením výučním listem. Student s lehkou mentálním postižením.

C) Rozhovor se zaměstnankyní tréninkového obchodu, který spolupracuje s chráněnou dílnou. Jedná se o ženu s kombinovaným postižením.

D) Rozhovor se zaměstnankyní cukrárny/kavárny. Jedná se o ženu s lehkým mentálním postižením.

E) Rozhovor s Podnikatelem, který se ocitl na hranici chudoby. Byl zadlužený na více místech a nyní se snaží usilovnou prací dostat zpět k normálnímu životu.

1-Jaká je vaše náplň práce? (co přesně děláte za práci-funkce, postavení)

A) *„Náplň mojí práce je rekondiční masérství. Zatím pouze brigádně. Nejvíce na sportovních akcích.“*

B) „Ve škole se vyučuji truhlářství. Do práce, kde bych pracoval v oboru, zatím nechodím“

C) „Pracuji jako prodavačka. Náplň mojí práce je doplňování zboží, úklid a starání se o zákazníky.“

D) „V práci uklízím a pomáhám s přípravou dezertů a jídel.“

E) „Původní náplň mé práce je truhlář, to se ale nastalou situací změnilo a bral jsem skoro každou manuální práci, která se naskytla. Momentálně se vracím zpět pouze ke své původní profesi.“

2-Jak často docházíte do práce? (a na jak dlouho)

A) „Do práce docházím nárazově hlavně podle potřeby. Jedná se většinou o jeden víkend v měsíci. Záleží na akcích. Pracovní doba bývá průměrně kolem osmi hodin.“

B) „Do školy chodím každý den. Dílny, kam se chodíme učit, máme sudé týdny. Je to vždy dopoledne jako když se učíme ve třídě.“

C) „Do práce docházím od pondělí do čtvrtka. Tak má náš obchod otevírací dobu. Doba práce je přibližně 8 hodin.“

D) „Do práce chodím asi třikrát až čtyřikrát týdně. Záleží na tom, jestli není nějaká nárazová akce. Do práce chodím na směny a občas jen na výpomoc.“

E) „Když je práce, tak do práce chodím každý den na tak dlouho, dokud práce není hotová. Jelikož mám práci za barákem, tak mohu udělat kus práce ráno a poté odpoledne další část. Nemám stanovený čas.“

3-Jaký k Vám mají vztah kolegové/zákazníci?

A) „Kolegové ke mně mají profesionální přístup bez osobního přesahu. Zákazníci reagují na moji práci pozitivně. Příležitostně si semnou povídají a zajímají je věci z mého oboru a také můj profesní rozvoj.“

B) „Se spolužáky vycházím dobře. Učitel, kterého máme na dílny, říká, že jsme šikovný, takže taky dobrý.“

C) *„S kolegy mam dobrý vztah. Myslím, že oni semnou taky. Zákazníci jsou milý, ptají se na rady ohledně zboží.“*

D) *„Kolegové se ke mně chovají dobře, v práci jsme všichni na stejné úrovni. Zákazníci se chovají dobře, někdy se na mě víc koukají.“*

E) *„Nejčastěji pracuji sám, ale když pracuji s někým tak si myslím, že máme dobrý vztah. Většinou bereme práci tak, aby byla dobře odvedená a rychle hotová. Zákazníci nevím jaký semnou mají přesně vztah, ale většina zákazníků se na mě obrací s dalšími objednávkami, tak bych řekl, že jsou spokojení alespoň s mojí prací.“*

4-Čím je pro Vás tato práce zajímavá?

A) *„Zajímavá je v získávání zkušeností do praxe ve svém oboru. Jednou bych chtěl mít svoji masérskou praxi, a proto chci mít dostatek zkušeností. Je pro mne zajímavé získávat zkušenosti od jiných masérů.“*

B) *„Obor truhlářství jsem si vybral, abych se naučil práci se dřevem a celkově pracovat rukama. Baví mě to. Zajímavé je co všechno se dá ze dřeva udělat.“*

C) *„Je zajímavé, že se seznamuji s novými lidmi, novým zbožím a je pro mě zajímavé komunikovat s lidmi.“*

D) *„Práce mě baví, protože se tu cítím fakt dobře v kolektivu a učím se novým věcem.“*

E) *„Nevím přesně čím zajímavá, ale mám rád vidět nějaký výsledek po vykonané práci, a to tady mám. Vidím, jestli je zákazník spokojený. A taky mam dobrý pocit, že je to hotové.“*

5-Je pro Vás tato práce naplňující?

A) *„Ano, práce mě naplňuje, protože jsem měl možnost se profesně rozvíjet a zároveň jsem byl finančně odměněn. Velice mě naplňuje, když zákazník odchází spokojený a jeho problém se zády se zmírnil.“*

B) *„Ano, práce mě baví. Je dobré mít školu, kde se jen neučíte, ale taky pracujete. Naučíte se toho víc, když to taky vyzkoušíte.“*

C) „Ano, ráda vidím, že někdo spokojeně odchází s nákupem. Stavují se tu lidé z knihovny koupit drobnosti a vždy odchází spokojeni a to je super.“

D) „Ano mám to tu ráda a práce mě baví. Líbí se mi, když zákazníci odchází spokojeni a usmívají se.“

E) „Jak už jsem řekl, tak mám rád, když vidím odvedenou práci a spokojenost lidí. Tohle je pro mě důležité. Taky mám rád, když je na práci klid a nemusím se nervovat, pak je práce naplňující.“

6-Pomáhá Vám manuální práce překonat například vlastní vnitřní trápení/životní těžkost/problémy, které nyní řešíte?

A) „Ne, když jsem v nějaké složité životní situaci, tak se snažím svou práci dělat stejně kvalitně, jako když problém nemám. Ale rozhodně to moje trápení nepřekonává. V případě mého handicapu během své práce vůbec nemyslím na tyto věci a můj handicap mě vůbec neomezuje.“

B) „Nevím, jestli by mi práce nějak pomáhala, ale když pracuji tak se snažím myslet jen na práci, abych to nepokazil. Když myslím jen na práci a jak to udělat tak mě nic nebrzdí.“

C) „Ano, řekla bych, že ano. Kolegové v práci mě vždy podpoří, ať už jde o jakoukoliv situaci a to mi pomáhá. Taky se u práce uvolním a to je důležité.“

D) „Nevím. Do práce chodím pracovat, nemyslím tu na nějaké problémy. Moje situace mi nebrání v mojí práci. Ale můžu si tu popovídat s kolegyněmi.“

E) „Řekl bych, že ano. Čím více se zlepšuje moje situace, tím lépe odvádím práci, bez nervů a zmatků. Taky v práci často vypnu a nemyslím na nic než na to jak co udělat a to je v rámci možností uvolňující.“

5.2 Komentář

Rozhovory jsou vcelku kladné, po shrnutí se jeví, že manuální práce u vybraných osob slouží jako rozvoj jejich dovedností. Pro dotazované osoby je manuální činnost formou vydělání peněz, a začlenění do kolektivu. Manuální práce, kterou provozujeme jako osoba samostatně výdělečně činná má i svá rizika, jde o především o možnost krize a zadlužení, což u zaměstnání není takové riziko. Zaměstnané osoby provozující manuální činnost nemají takové riziko finanční ztráty a berou práci jako formu začlenění do společnosti. Osoby manuální práce naplňuje a baví, to znamená, že neberou manuální práci jako určitou marginalizaci oproti osobám zaměstnaným v kancelářích, které často opovrhují manuální prací. Oslovené osoby mají vcelku dobrý vztah s kolegy, podporují se navzájem a učí se od sebe. Ve vztahu se zákazníky nemají problém a zákazníci se spíše chovají adekvátně, někdy se dotazují na danou práci. U poslední otázky jsou výsledky nerozhodné, některé osoby berou manuální práci jako uvolnění a pomoc od tíživé situace a někdo bere tuto práci jako práci a nemyslí u toho na nějaké problémy či těžkosti. V každém případě bylo uvedeno, že se snaží za každé situace vykonávat dobře svoji práci. Celkově se mi potvrdilo, že manuální práce je prospěšná u různých cílových skupin jako forma výdělku, zdokonalení svých dovedností i jako forma uvolnění se od stresu.

6. Diskuze

Bakalářská práce je zaměřena na prospěšnost manuální práce u vybraných cílových skupin. Na toto téma se dá nahlédnout z více úhlů pohledu, poněvadž ne každý má vztah k manuální práci. Zaměstnání zahrnující manuální činnost je v naší společnosti velice odsuzované téma, ve společnosti se ustálilo spojení manuální práce s méně vzdělanými lidmi. Na tom může být kus pravdy, ale co bychom bez této práce dělali. Pomocí těchto druhů prací se společnost dostala do stavu, v jakém se ocitá dnes, nebýt manuální práce nebyla by ani administrativní práce, ve které není vyžadována fyzická činnost. To tedy znamená, že na manuální práci stojí celá naše společnost. Spojení manuální práce a méně vzdělaní lidé má něco do sebe, je fakt, že lidé s výučním listem nemají ve společnosti takovou hodnotu jako titulovaní lidé, ale když mají v hlavě srovnané co od života a práce chtějí je to někdy více než mít titul a přitom nevědět co vlastně chci. Na druhou stranu manuální práci mohou vykonávat i s několika vysokoškolskými tituly, to už je na člověku, co od života chce. Někdo se nevzdělává s cílem mít nejlepší zaměstnání a tučnou výplatní pásku, ale protože ho baví se vzdělávat, rozvíjet svojí osobnost a poznávat nové věci. Je také dobré vědět, co jsem schopný dokázat a od toho se poté může odvíjet plán do života. Mnoho lidí naopak odsuzuje vysokoškoláky kvůli jejich postoji a nechuti k jakékoli práci, tito studenti jsou na sebe pyšní a vnímají se jako něco víc než dělníci. Když se mluví o manuální práci, mnozí si představí jen těžkou dřinu na stavbách, ale nevidí například uměleckou tvorbu nábytku, a celkové vybavy do domovů, může se jednat také o ručně vyráběné dekorace a doplňky. Tato činnost se může zdát fyzicky náročná a náchylná na zranění při práci, to je sice pravda nicméně v této práci se alespoň i hýbete a neseďte jen v kanceláři. V kancelářích si všichni stěžují na bolest zad, krční páteře a bolest hlavy protože jen sedí a koukají do jednoho místa celé dny. Tomuto problému se u manuální práce vyhnete, a když vás něco bolí, tak z námahy a ne ze ztuhlosti jako v případě kancelářských prací.

Prospěšnost této práce u vybraných skupin lidí je prakticky daná, dá se jen spekulovat o tom, pro jakou skupinu je vhodnější. V sociální problematice dokazuje

manuální práce, že dokáže klienty začlenit do společnosti, rozšířit jejich dovednosti a zlepšit jejich motoriku. To se jeví jako dosti zásadní a nevyvratitelný fakt, ačkoliv v prostředí, kde jsou pro určité osoby nevyhovující podmínky, může být manuální práce velice náročná a nemusí z toho mít dobrý pocit, jako třeba že je prospěšný v tom, co dělá.

Jedná-li se o literaturu, z které jsem čerpal tak mě zásadně ovlivnila kniha od Tomáše Katrňáka, která pojednává o vlivu rodin a společnosti ve volbě vzdělání. S tímto autorem souhlasím téměř ve všem, co píše, až na pár drobností. Autor provádí výzkum o této problematice formou kvalitativních rozhovorů a statistik, je to kniha s tématem, nad kterým už jsem mnohokrát přemýšlel a vedl rozhovor. Společnost a hlavně rodina je velice důležitý činitel, který nám zasahuje do volby, co v životě budeme dělat. Naši rodiče jsou nám vzorem a určitým milníkem, kterému se chceme vyrovnat a podle kolektivu, ve kterém se pohybujeme občas i překonat. Kolektiv ovlivňuje naše vzdělání i volbu povolání, co však neovlivňuje je naše vůle, co od života chceme my a také náš intelekt a schopnost se osobnostně rozvíjet. V čem s autorem nesouhlasím je, že osoby, které vystudují výuční obor a nepokračují dál mají předepsaný život, na výuční obory se hlásí lidé, kteří si myslí, že docházejí do školy za trest a jejich obor je absolutně nezajímá. Tento fakt má za následek nedostatek kvalitních pracovníků v oborech a tolik nespokojených zákazníků. Tito lidé také po dokončení školy ani nevykonávají své obory, z mé zkušenosti se jedná nejvíce o gastronomické a kadeřnické obory. Do těchto oborů chodí lidé, kteří si myslí, že nemají na maturitu ani se jim nechce dělat žádnou jinou náročnější práci, to pak vypadá tak, že vás ostříhají úplně jinak, než jste chtěl. Nebo vám uvaří jídlo, které by nepozřel ani pes.

Psaní této práce mi rozšířilo obzory zejména v oblasti manuální práce. Oblast zahrnující tuto činnost je větší než by člověk řekl. Z vlastní zkušenosti jsem vnímal manuální práci hlavně jako práci, ve které se dost nadřete. S tímto faktem jsem byl smířen, protože odměnou byla vždy odvedená práce, která byla vidět a to je pocit k nezaplacení. Už od mých dětských let jsem pomáhal s manuální činností a byl k ní veden. Největší zlom se projevil v období brigád, kdy se za práci začala dostávat finanční odměna. Tím se postoj

k této činnosti změnil. Finanční ohodnocení byla veliká motivace, kterou momentálně vystřídal pocit uvolnění od stresu a pocit dobře vykonané práce. Když jsem si uvědomil, že po práci se cítím víc uvolněný a netíží mě pocit stresu, začal jsem se zajímat, jak by to mohlo být prospěšné nejen pro mě. V této práci jsem se zajímal, i jaké metody jsou dobré a lidé je praktikují vůči stresu popřípadě syndromu vyhoření. Načetl jsem si články, které se zabývaly dlouholetými zvyky, až fenomény. Jedná se například o zahrádkářství, chataření nebo kutilství, všechny tyto aktivity jsou substitucí po touze se odreagovat od rychlosti a tlaku dnešního světa, zaměřeného na výkon. Lidé se těší, že budou moci něco dělat, je to pro ně odreagování, odpoutání se od světa a navázání kontaktu sám se sebou a popřípadě s přírodou. Z vlastní zkušenosti vidím i u svého otce touhu po vykonávání nějaké činnosti, otec vlastní všechno možné nářadí a je schopný prakticky vše opravit, je očividné, že mu chybí místo, kde by mohl uplatnit všechny svoje touhy po této aktivitě. Vidím i na sobě, že mě manuální činnost velice baví, několikrát už jsem uvažoval nad následným povoláním tímto směrem na úkor toho, že studuji a baví mě studovat. Uvědomuji si, že manuální práce hraje v mém životě velikou roli, kterou nechci potlačovat.

Manuální práce je pro mě velikým tématem v životě a to mě přivedlo k tomuto tématu. Průzkum, který jsem prováděl je bohužel omezen na počet lidí a cílových skupin. Ve větším rozsahu bych se mu mohl věnovat například v diplomové práci, kde bych mohl uskutečnit detailní průzkum všech skupin. V této práci jsem mohl potvrdit, že u cílových skupin, se kterými jsem uskutečnil rozhovor, mají o manuální práci zájem a je v jejich životě podstatnou částí života. Berou tuto práci jako prostředek k výdělku a formu začlenění se do kolektivu, popřípadě jako možnost vyniknout v oboru, který je zajímá. U rozhovorů mě příjemně potěšilo, že mají kladný vztah s kolegy a zákazníky, a také, že svůj handicap neberou jako nějakou životní těžkost. Jsem rád, že jsem se mohl zabývat touto problematikou a nějakým způsobem jí zformulovat. Nebylo to zrovna jednoduché, jelikož není moc autorů, kteří by se tím zabývali. Výsledek práce mě nepřekvapil, jsem jen potěšen, že se mi potvrdilo, že manuální práce je prospěšná ve více směrech, nejen k výdělku peněz.

Závěr

Bakalářská práce byla psaná na téma „Prospěšnost manuální práce u vybraných cílových skupin“, jedná se o problematiku zaměřenou na osoby, pro které je tato činnost vhodná. Bakalářská práce obsahuje dvě části, a to teoretickou a praktickou. Pro vypracování teoretické části jsem využil odborné literatury, příručky, webových stránek a vlastních zkušeností.

Teoretická část je rozvržena do čtyř kapitol a jejich dalších částí. V těchto částech bakalářské práce se uvádí co je manuální práce, jaké má tato činnost uplatnění, rizika a komu a v jakých odvětvích se jeví jako prospěšná. V další kapitole se upřesňuje vliv společnosti na volbu práce a vzdělání, popisuje se zde dění v aktuální společnosti a do jakého postavení na trhu práce se lidé dostávají. Třetí část se věnuje prospěšnosti manuální práce u syndromu vyhoření a stresu, v této části se můžeme seznámit s fenomény vyplnění volného času dnešní doby. Jako poslední část jsem zahrnul organizace, které se věnují lidem, kteří mají problém s uplatněním na trhu práce.

Praktická část je tvořena formou praktických rozhovorů, které mají podpořit toto téma. Rozhovory jsou tvořené šesti stejnými otázkami, dle mé vlastní formulace. Rozhovory probíhaly formou osobního setkání, pomocí telefonické a internetové komunikace.

Cílem bakalářské práce bylo potvrdit prospěšnost manuální práce v určitých cílových skupinách, což se povedlo. Dle provedených rozhovorů se potvrdilo, že manuální práce se u těchto lidí jeví jako vhodná volba povolání, popřípadě i relaxace a odreagování se od problému se stresem.

Při psaní této práce jsem si rozšířil povědomí o problematice se zaměstnáním handicapovaných osob a také problematikou vzdělání a uplatnění na trhu práce. Práce potvrzuje cíl, který byl stanoven a v teoretické i praktické části dokazuje prospěšnost manuální práce.

Literatura a elektronické zdroje

Literatura:

HÁLA, Jaroslav. *Bolest a naděje vězení: penologické eseje*. Praha: Triton, 2007. ISBN 978-80-7387-013-3.

HORÁK, Ondřej, Ondřej CHROBÁK a Martina REKOVÁ, ed. *Věznice: místo pro umění: Prison: no limits for art*. Praha: DOX Centrum současného umění, 2011. ISBN 978-80-87446-11-9.

JANOTKA, Miroslav a Karel. LINHART. *Řemesla našich předků*. Praha: Svoboda, c1987.

KALLWAS, Angelika, 2007. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-299-7.

KATRŇÁK, Tomáš. *Odsouzení k manuální práci: vzdělanostní reprodukce v dělnické rodině*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2004. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-86429-29-6.

KELLER, Jan a Lubor HRUŠKA TVRDÝ. *Vzdělanostní společnost?: chrám, výtah a pojišťovna*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2008. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-86429-78-6.

KRÁLOVÁ, Jaroslava. *Speciální techniky sociální práce*. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002. ISBN 80-86568-16-4.

KŘIVOHLAVÝ, J., 1998. *Jak neztratit nadšení*. 1. vydání. Praha: Grada. ISBN 80-7169-551-3.

MAROON, Istifan, 2012. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků: teorie, praxe, kazuistiky*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0180-9.

MAŠÁT, Vladimír. *Vybrané postupy sociální práce se skupinou*. Středokluky: Zdeněk Susa, 2012. ISBN 978-80-86057-80-4.

MATOUŠEK, Oldřich, 2003. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál. ISBN 8071785482.

MATOUŠEK, Oldřich. *Sociální služby: legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-310-9.

MATOUŠEK, Oldřich, Pavla KODYMOVÁ a Jana KOLÁČKOVÁ, ed. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-002-X.

MOŽNÝ, Ivo. *Česká společnost: nejdůležitější fakta o kvalitě našeho života*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-624-1.

PETROŠ, Ondřej, ed. *Poziční dokument o drogách, věznicích a harm reduction*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2006. Monografie (Úřad vlády České republiky). ISBN 80-86734-76-5.

SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 1992. ISBN 80-200-0458-0.

ÚLEHLA, Ivan. *Umění pomáhat: učebnice metod sociální praxe*. Vyd. 3., v Sociologickém nakladatelství (SLON) 2. Praha: Sociologické nakladatelství, 2005. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-86429-36-9.

VONDRUŠKOVÁ, Alena a Vlastimil VONDRUŠKA. *Řemesla a výroba*. Praha: Vyšehrad, 2015. Průvodce českou historií. ISBN 978-80-7429-634-5.

Elektronické zdroje:

Centrum MARTIN o. p. s. [Online]. [cit. 2018-07-02]. Dostupné z: <https://www.centrummartin.cz/centrum-martin/o-nas/>

Čeští senioři jsou dřiči [online]. 2016 [cit. 2018-07-08]. Dostupné z: <https://www.i60.cz/clanek/detail/15749/cesti-seniori-jsou-drici>

Fenomén potvrzen: Jsme národ kutilů. [online]. 2009. [cit. 2018-07-05]. Dostupné z: <http://www.ceskykutil.cz/fenomen-potvrzen-jsme-narod-kutilu?nocache=1531054986029>

Fenomén zahrádkářských kolonií je znovu na vzestupu. Olomouc pro ně hledá nová území. [online]. 2017. [cit. 2018-07-05]. Dostupné z: <https://olomouc.rozhlas.cz/fenomen-zahradkarskych-kolonii-je-znovu-na-vzestupu-olomouc-pro-ne-hleda-nova-6373781>

Fenomén zahrádkářství stále žije. [online]. 2008. [cit. 2018-07-05]. Dostupné z: https://prerovsky.denik.cz/zpravy_region/zahradkarstvi-sazeni-hranice20080313.html

Fosa, o. p. s. [online]. [cit. 2018-07-06]. Dostupné z: <http://www.fosaops.org/o-fose>

Francouzský hrdina hraje na MS zadarmo, peníze dává na charitu. [online]. 2018. [cit. 2018-07-10]. Dostupné z: https://www.tyden.cz/rubriky/sport/ms-ve-fotbale-2018/francouzsky-hrdina-hraje-na-ms-zadarmo-penize-dava-na-charitu_487025.html

Gymnázium pro zrakově postižené a Střední odborná škola pro zrakově postižené. [online]. [cit. 2018-07-02]. Dostupné z: <http://www.goapraha.cz/node/20>

Chalupářství – návrat ke kořenům, nebo útek z města? [online]. 2017. [cit. 2018-07-06]. Dostupné z: <http://www.wachal.cz/chaluparstvi-navrat-ke-korenem-nebo-utek-z-mesta.html>

Jaký je český zahrádkář? Žije za plotem a nechce provokovat. [online]. 2014. [cit. 2018-07-06]. Dostupné z: <https://magazin.aktualne.cz/zahradkarske-kolonie/r~387787b8bbfb11e3b9ba002590604f2e/?redirected=1530951264>

KAFIRA o. p. s. [online]. [cit. 2018-07-04]. Dostupné z: <http://www.kafira.cz/o-nas/kdo-jsme/>

Kategorizace prací – proč, kdy a jak práce kategorizovat? [online]. 2017. [cit. 2018-07-10]. Dostupné z: <https://www.sawuh.cz/kategorizace-praci-v-bezpecnosti-prace/>

Kdo a jak pomáhá drogově závislým, ukazuje výstava na zlínském mrakodrapu. [online]. 2018. [cit. 2018-07-09]. Dostupné z: <http://zlin.cz/532231n-kdo-a-jak-pomaha-drogove-zavislym-ukazuje-vystava-na-zlinskem-mrakodrapu>

Letošní učňovské zkoušky skládalo 28 tisíc žáků. Včetně vězňů. [online]. 2018. [cit. 2018-07-11]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/veda-skoly/476279-letosni-ucnovske-zkousky-skladalo-28-tisic-zaku-vcetne-veznu.html>

Manuální práce z domova. Šindlerová, Ivana. [online]. [cit. 2018-07-10]. Dostupné z: http://www.ekscr.cz/sites/default/files/manualni_prace_z_domova_final_uprava_email.pdf

Muzeum kutilství Polná – Co dokázali kutilové v době totalitní. [online]. 2011. [cit. 2018-07-05] Dostupné z: <http://www.muzeumkutilstvi.cz/o-muzeu>

Názory na práci vězňů na stavbách se liší. [online]. 2010. [cit. 2018-07-09]. Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/nazory-na-praci-veznu-na-stavbach-se-lisi_201008201855_mkopp

Nezisková organizace Pojďte dál. [online]. [cit. 2018-07-02] Dostupné z: <http://www.pojtdedal.cz/onas.html>

O práci pro lidi s mentálním postižením. [online]. 2015. [cit. 2018-07-07]. Dostupné z: <https://www.respekt.cz/rozhovory/o-praci-pro-lidi-s-mentalnim-postizenim>

První půlrok v práci je pro narkomany zkouškou ohněm. [online]. 2015. [cit. 2018-07-09]. Dostupné z: <https://www.kraj-lbc.cz/Prvni-pulrok-v-praci-je-pro-narkomany-zkouskou-ohnem-n332754.htm>

PŘÍLIŠ DRAŽÍ NA PRÁCI. [online]. 2011. [cit. 2018-07-10]. Dostupné z: <https://www.respekt.cz/tydenik/2011/49/prilis-drazi-na-praci>

(Re)integrace do života a na trh práce pro osoby se zkušeností drogové závislosti a vězněním. [online]. 2015. [cit. 2018-07-08]. Dostupné z: [http://www.sananim.cz/projekty/\(re\)integrace.html](http://www.sananim.cz/projekty/(re)integrace.html)

RESTART z. s. [online]. [cit. 2018-07-04]. Dostupné z: <http://www.restartpotapeni.cz/o-nas>

Rytmus o. p. s. [online]. [cit. 2018-07-04]. Dostupné z: <http://www.rytmus.org/stranka/o-nas>

Senioři se chlubí tisícovkami svých výrobků. [online]. 2018. [cit. 2018-07-09]. Dostupné z: https://nymbursky.denik.cz/zpravy_region/seniori-se-chlubi-tisicovkami-svych-vyrobku-20180622.html

Strojírenský veletrh připomene dvě výročí, nabídne i historii. [online]. 2018. [cit. 2018-07-05]. Dostupné z: <http://www.ceskenoviny.cz/zpravy/strojirensky-veletrh-pripomene-dve-vyroci-nabidne-i-historii/1608159>

Střední odborná škola stavební a zahradnická. [online]. [cit. 2018-07-02]. Dostupné z: <http://www.skolajarov.cz/truhl.php>

Střední škola a Mateřská škola Aloyse Klara, Fakultní škola FTVS UK. [online]. 2015. [cit. 2018-07-02] Dostupné z: <http://www.aklar.cz/lide-ve-skole/stredni-skola>

Studenti z brodské školy rozvíjí se seniory drobnou motoriku. [Online]. 2018. [cit. 2018-07-09]. Dostupné z: https://slovacky.denik.cz/zpravy_region/studenti-z-brodske-skoly-rozviji-se-seniory-drobnou-motoriku-v-kursech-20180215.html

Školy Březová – střední odborná škola, základní škola a mateřská škola. [online]. 2018. [cit. 2018-07-04]
Dostupné z: <http://www.zsbrezova.eu/o-nas>

Ve Zlíně bude konference o zaměstnávání lidí se zdravotním postižením. [online]. 2018. [cit. 2018-07-10].
Dostupné z: <http://zlin.cz/532224n-ve-zline-bude-konference-o-zamestnavani-lidi-se-zdravotnim-postizenim>

Zprvu se vězeňkyním do školy nechtělo, výuční list pak oplakaly. [online]. 2018. [cit. 2018-07-11]. Dostupné z: https://jihlava.idnes.cz/veznice-svetla-nad-sazavou-ucen-ucebni-obor-vyucni-list-absolventka-vysocina-lxo-jihlava-zpravy.aspx?c=A180615_162127_jihlava-zpravy_My

Vliv mentálního postižení na pracovní uplatnění. [online]. [cit. 2018-07-09] Dostupné z: <http://www.praceprozp.cz/zamestnavani-ozp/co-je-zdravotni-postizeni/691-1-5-vliv-mentalniho-postizeni-na-pracovni-uplatneni>

Zahrádkářská kolonie v dnešní době: Fenomén, který nemizí. [online]. 2013. [cit. 2018-07-06] Dostupné z: <http://nase-hobby.cz/zahradkarske-kolonie-v-dnesni-dobe-fenomen-ktery-nemizi/>

Zaměstnávání vězňů. [online]. 2017. [cit. 2018-07-09] Dostupné z: <https://www.vscr.cz/veznice-valdice/zamestnavani-veznu/>

Zkoušky skládají i ve vězení. Výuční list se dá získat také za mřížemi. [online]. 2018. [cit. 2018-07-11].
Dostupné z: https://jablonecky.denik.cz/zpravy_region/zkousky-skladaji-i-ve-vezeni-vyucni-list-se-da-ziskat-take-za-mrizemi-20180701.html

Z metropole – Fenomén zahrádkářství. [online]. 2013. [cit. 2018-07-06]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10116288835-z-metropole/213411058230031>

Z vězňů pracuje více než polovina. Uplatnění nacházejí i v call centru. [online]. 2017. [cit. 2018-07-09]
Dostupné z: <https://ct24.ceskatelevize.cz/ekonomika/2263009-z-veznu-pracuje-vice-nez-polovina-uplatneni-nachazeji-i-v-call-centru>

Život 90, z. ú. [online]. 2018 [cit. 2018-07-09]. Dostupné z: <https://www.zivot90.cz/106-kontakt/122-adresa>