

Negativní změny v osobním životě, jako cesta k novým příležitostem

Adella Vybíhalová

Zvolte typ práce
2023



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2022/2023

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Adella Vybíhalová**
Osobní číslo: **H19921**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Andragogika v profilaci na řízení lidských zdrojů v neziskové sféře**
Forma studia: **Kombinovaná**
Téma práce: **Krise v životní dráze jako příležitost k učení**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti vývojové psychologie, vývoje osobnosti a vzdělávání dospělých.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvalitativního výzkumu formou hloubkového rozhovoru.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

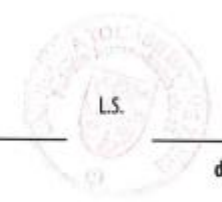
Seznam doporučené literatury:

- BENEŠ, Milan, 2008. Andragogika. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2580-2.
KAUFMANN, Jean-Claude, 2010. Chápající rozhovor. Sociologické nakladatelství (SLON). ISBN 9788074190339.
NOVOTNÁ, Hedvika, Ondřej ŠPAČEK a Magdaléna ŠTOVÍČKOVÁ, 2019. Ed. Metody výzkumu ve společenských vědách. Praha: FHS UK. ISBN 978-80-7571-025-3.
PLAMÍNEK, Jiří, 2010. Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3235-0.
SHIAREV, Eric B. a David A. LEVY, 2020. Mezikulturní psychologie: Kriticky a aplikovaně. Academia (Středisko spol. činnosti AV ČR, v. v. i.). ISBN 978-80-200-3112-9.

Vedoucí bakalářské práce: **doc. Mgr. Jan Kalenda, Ph.D.**
Centrum výzkumu FHS

Datum zadání bakalářské práce: **20. ledna 2023**
Termín odevzdání bakalářské práce: **28. dubna 2023**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 20. ledna 2023

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby 1);

beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;

na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 2)

;

podle § 60 3)

odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;

podle § 60 3) odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);

pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;

na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval.

V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 26.4 2023

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevýdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků

oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve

znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého

hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo

studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve

znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u

soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy

nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti

s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle

okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití

školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tato práce na téma: negativní změny jako cesta k novým příležitostem pojednává o životních peripetiích v podobě téměř každého dospělého jedince. Kdy kromě denní přirozené rutiny přicházejí také negativní změny v podobě krizí, které člověka mohou poznamenat na celý život. Zaměřujeme se zde na to, proč tyto krize vznikají, jak ovlivňují životy jedinců z hlediska priorit a vnímání sebe samého. Zároveň se práce zaměřuje na možnosti efektivních řešení negativních změn v životě a poukazuje na možnosti jak je využít k novým začátkům a novému pozitivnímu směru.

Klíčová slova: tragédie, příležitost, nový začátek, životní etapy, dospělost,

ABSTRACT

This work on the topic: negative changes as a path to new opportunities discusses life vicissitudes in the form of almost every adult individual. When, in addition to the daily natural routine, there are also negative changes in the form of crises that can mark a person for life. We focus here on why these crises arise, how they affect the lives of individuals in terms of priorities and self-perception. At the same time, the work focuses on the possibilities of effective solutions to negative changes in life and points out the possibilities of how to use them for new beginnings and a new positive direction.

Keywords: tragedy, opportunity, new beginning, life stages, maturity

Chci poděkovat všem, kteří se semnou podíleli na této práci, takže účastníkům výzkumných rozhovorů, blízkým, kteří mě veškerý čas podporovali, a také děkuji

doc. Mgr. Janu Kalendovi, PhD. Že byl ochoten být mým vedoucím práce.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD.....	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 ŽIVOTNÍ KRIZE JSOU SOUČÁSTÍ BYTÍ	11
1.1 DEFINICE KRIZE.....	12
1.2 PŘÍČINY ŽIVOTNÍ KRIZE	13
1.2.1 Projevy krize	14
1.2.2 Typy krizí	14
2 JAK ZVLÁDNOUT KRIZI.....	16
2.1 MOŽNOSTI POMOCI.....	16
2.2 KRIZE JAKO PŘÍLEŽITOST.....	18
2.3 VLIV KRIZE NA LIDSKÉ ZDRAVÍ	19
II PRAKTICKÁ ČÁST	20
3 CÍL VÝZKUMU.....	21
3.1 METODY VÝZKUMU.....	21
3.1.1 Organizace výzkumu.....	21
4 VÝZUMNÁ ČÁST - ROZHOVORY	23
4.1 RESPONDENT Č.1 – ZTRÁTA ZAMĚSTNANÍ.....	23
4.2 RESPONDENT Č.2 – DEPRESE	25
4.3 RESPONDENT Č.3 – NADVÁHA	27
4.4 RESPONDENT Č.4 – VÁŽNÁ NEMOC	28
4.5 RESPONDENT Č.5 – ROZCHOD	30
4.6 RESPONDENT Č.6 – ROZVOD	32
4.7 RESPONDENT Č.7 – SMRT BLÍZKÉHO	33
4.8 RESPONDENT Č.8 – ODCHOD DO DŮCHODU	35
4.9 RESPONDENT Č.9 – ODCHOD DĚTÍ Z DOMU	36
5 VYHODNOCENÍ VÝZKUMU	38
ZÁVĚR	39
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	40
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	41
SEZNAM OBRÁZKŮ	42
SEZNAM TABULEK.....	43
SEZNAM PŘÍLOH.....	44

ÚVOD

Tématem bakalářské práce jsou krize v životě dospělého člověka. Zvolila jsem toto téma záměrně, protože se týká nás všech a je potřeba o tom mluvit, aby lidé věděli, že v tom nejsou sami a mohli tak v případě potřeby lépe navázat na toto téma se svým okolím.

Buď s tímto problémem můžeme pracovat a snažit se ho vyřešit, nebo nás pohltí a není cesty zpět, proto ráda říkám, že krizí život nekončí, naopak je bodem zlomu, kdy život nabere nový směr a to buď pozitivní, nebo negativní.

Hlavním cílem teoretické části bakalářské práce je tedy vysvětlit si pojem „životní krize“ jaké jsou její příčiny, průběh a jak můžeme s krizí pracovat. V teoretické části se zaměřuji na různé typy krizí, jako například vývojové, nebo neočekávané, které se objeví v rychlosti lusknutí prsty. Oba typy mohou být nevyhnutelnou a přirozenou součástí našich životů.

Není to však samozřejmost - na někoho se krize vyloženě lepí, někdo nemusí zažít za svůj život žádnou a s tím přichází otázka: Může být krize člověku nějakým způsobem prospěšná? Odpovědi na otázku zjišťuji v praktické části práce a to kvalitativním výzkumem pomocí sběru dat prostřednictvím rozhovorů, které jsou pořízeny psanou formou. Rozhovory poskytli dospělí respondenti v podobném věku a v různých fázích života.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ŽIVOTNÍ KRIZE JSOU SOUČÁSTÍ BYTÍ

Ať chceme nebo ne, od prvního dne narození až do našeho konce nás životem provází dobré i špatné období, které nelze jednoznačně definovat, protože všichni vnímáme dobro a zlo jinak, každý jedinec je originální osobnost a proto každý z nás reagujeme na stejnou situaci naprosto odlišně.

Zároveň záleží, v jakém věku člověka různé události zasáhnou, protože v mládí jsme méně ostřílení životem, máme naprosto jiné zájmy a hodnoty na rozdíl od vyzrálějšího věku, kdy se priority a postoje člověka mohou lišit. Někdo je ale například více citlivý a silně emočně založený celý svůj život, takže ho jisté situace mohou zasahovat mnohem více, než jiné osoby. V době kdy se ocitneme v krizi, se často zaměřujeme na to, co se nám nepodařilo, nedaří a co bychom chtěli změnit.

Každopádně vše máme nakonec ve svých rukou my sami, a je jen na nás, jestli se rozhodneme proti krizi bojovat, žít dál svůj život a udělat ho ještě více plnohodnotným, než doposud byl, nebo jestli krizi podlehneme a necháme se unést záplavou vzteku, emocí, vyhoření hněvu a depresí, kdy člověk nakonec zůstane smutný a zmatený v začarovaném kruhu, ze kterého se vystupuje tím hůře, čím déle v něm setrváváme a začneme si danou situaci osvojovat a stavět na ní svou novou životní etapu.

Krise může být také příležitostí k hlubšímu poznání sama sebe a k vývoji osobnosti. Může to být příležitost pro změny a osobní růst, protože když se ocitneme v krizi, jsme nuceni hledat řešení, díky čemuž se zlepšujeme jako osobnosti a učíme se jít čelem těžkým výzvám.

Tato negativní životní etapa se může u člověka začít projevovat velkou životní frustrací, ztrátou sebeúcty a s tím také souvisí ztráta úcty k okolí, protože pokud nemáme rádi sami sebe, tak nemůžeme mít rádi ani okolí – tohle je nepsané pravidlo. Krize se může vléct v rádech týdnů, ale také v rozmezí několika let, kdy se člověk není schopen smířit de facto nikdy a tím sebou nese velké změny v chování, na které se můžou nabalovat další problémy týkající se okolí, které není ochotné tyto změny snášet a dlouhodobě tolerovat.

1.1 Definice krize

Zjednodušeně lze říci, že krize je krizí, protože člověk nezná způsob, jak na vzniklou situaci reagovat, jak se jí přizpůsobit. Trvá-li tento stav, rozvíjí se krize. V jistém ohledu je krize přirozenou součástí každého lidského života, protože se jedná o stresovou situaci, ve které jedinec čelí výzvám, jež přesahují jeho současné schopnosti a zdroje.

V krizi se člověk může cítit zmatený a bezradný a může mít pocit, že není schopen řešit problémy, které před ním stojí. Krize však může být i příležitost pro růst a změnu, pokud však jedinec najde způsob.

ŠPATENKOVÁ (2004, s. 15) popisuje krizi jako přechodný stav vnitřní nerovnováhy, který je způsoben kritickými událostmi nebo životními událostmi vyžadujícími zásadní změny a řešení“.

EIS (1994, s. 31) tvrdí, že krize je ztráta psychické rovnováhy. Zároveň však krizi chápe jako pozitivní jev, jako něco, „... co při odpovídajícím řešení a dořešení může člověka vést k novým pozitivním aktivitám a hodnotám“.

HARTL a HARTLOVÁ (2000, s. 279) definují pojem krize dvěma způsoby, v prvním případě se jedná o extrémní psychickou zátěž, nebezpečný stav či životní událost. Ve druhém případě krizi popisují jako „období přechodu mezi vývojovými stádii“.

Podle ŠPATENKOVÉ (2004, s. 17-18) je pojem krize často zaměňován s jinými pojmy jako například stres, konflikt, deprese či trauma. Je proto důležité si kromě již vysvětleného pojmu krize popsat i autorčino vysvětlení těchto pojmů. Pojem stres, neboli česky zátěž, je fyziologická odpověď na ohrožení organismu, které se projevuje adaptačním syndromem.

Je to odpověď nespecifická. Konflikt bývá nejčastěji definován jako situace, kdy se střetne něco s něčím. Pokud je situace vyhrocená, může se stát krizí. Deprese má mnoho společných symptomů s krizemi, například smutek a pocity bezcennosti. Na rozdíl od krize je však deprese psychické onemocnění, zatímco krize patologickým stavem není. Trauma je definováno podnětem, tedy tím „co se stalo“, zatímco krize je definována subjektem, tedy tou osobou, „které se to stalo“.

EIS (1994, s. 31) dále zdůrazňuje rozdíly mezi pojmem krize a pojmem katastrofa. Katastrofa totiž bývá viditelná, mohou to být například záplavy a jiné přírodní katastrofy, ale i propadnutí ve škole či ztráta pracovní příležitosti. Tyto katastrofy potom mohou vést k hluboké krizi. Tyto pojmy spolu souvisí, neboť „katastrofa může připravovat krizi a krize může přivodit katastrofu.“

1.2 Příčiny životní krize

Příčiny jsou velmi různorodé, a jak jsem již v úvodu zmiňovala, krize může mít spoustu podob. Nejčastěji se však jedná o rozchody, rozvodové řízení, úmrtí, ztráta zaměstnání, odchod do důchodu, onemocnění.

Negativní emoce způsobené nešťastnou životní událostí mohou vést až k hlubokému zoufalství a způsobit, že jedinci začnou pochybovat o své cestě životem. Zpravidla při tom začnou přemýšlet o tom, co vlastně jejich život znamená, nebo jaký je smysl tohoto světa jako celku. Jestliže se příznaky krize projeví v období mezi 35. až 50. rokem věku, máme tendenci popisovat to jako "krizi středního věku". Jedná se o běžně používaný výraz, který však není nijak lékařsky podložený.

KLIMPL (1998, s. 30-32) rozlišuje krize podle jejich spouštěče do dvou skupin: traumatické krize a krize z životních změn. Traumatické krize jsou nepředvídatelné, narušují jedinci „bio-psycho-sociální pohodu“, tedy jeho pocit zdraví, psychiku a sociální identitu.

Mezi nejčastější traumatické krize patří smrt blízké osoby, partnerské problémy (např. rozchod či nevěra), zdravotní problémy (nejen nemoc daného jedince, ale i onemocnění blízké osoby či narození postiženého dítěte), sociální traumata (např. výpověď ze zaměstnání, ztráta domova), násilí (ne pouze z hlediska oběti, ale i svědka násilí, přepadení, znásilnění, násilí v rodině a rasově motivované násilí), soudní stíhání či uvěznění a také zážitky, které mohou vést k rozvoji posttraumatické stresové poruchy (nejen katastrofy přírodního původu jako zemětřesení či záplavy, ale i důsledky lidské činnosti, jako je mučení či válečná zkušenost).

Do skupiny krizí plynoucích ze životních změn patří mimo jiné především puberta, odchod od rodičů, sňatek, narození dětí, stěhování, ztráta či změna zaměstnání, odchod do důchodu či umírání. U žen navíc

můžeme do těchto krizí zařadit i období klimakteria. „Pro krize z životních změn bývá příznačné, že původně radostně očekávaná událost se může změnit ve zdroj stresu a psychické nejistoty,“ popisuje autor. Příkladem může být člověk, který se těší na odchod do důchodu, ale pak zjistí, že tím ztratil sociální kontakty či smysl života.

1.2.1 Projevy krize

Projevy krize jsou rozmanité. EIS (1994, s. 67-71) popisuje projevy chování jedince v krizi jako rozmanité „Od plačtivého typu člověka až po chování nad-člověka, který ani v krizovém stavu nedává najevo, jak mu ve skutečnosti je a okázale o sobě roztrušuje, že se ho nemůže nic dotknout.“

Základním a nejvýraznějším znakem projevu krize je změna chování. Zasažená osoba mění své návyky. Tyto změny se prolínají do každodenního života, protože se jedná zejména o poruchy spánku, zanedbávání hygieny, sklony k užívání omamných látek, výrazné změny nálad, úbytek nebo naopak výrazný příbytek na váze, laxní styl života a lhostejný přístup k dříve oblíbeným činnostem.

Špatenková (2004, s.19) uvádí, že příčiny krizí můžeme rozčlenit do dvou hlavních skupin:

Krize vnější – přicházející z okolí můžeme dále rozčlenit na:

- a) ztráta objektu – člověku je něco odnímáno – můžeme zde zařadit ztrátu blízkého člověka, ztrátu zaměstnání, ztrátu zdraví, víry, domova či rodinného zázemí apod
- b) volba – člověk je nucen učinit volbu ze dvou nebo více variant. Jedná se o varianty negativního i pozitivního charakteru, přičemž ty negativní jsou pochopitelně horší.

Nastává vyčerpání váháním, bezradnost.

- c) změna vnějších podmínek – zvláště pokud jsou změny příliš zvrátové

Krize vnitřní – vývojové fáze a úkoly člověka (vývojové krize). Životní etapy, při nichž je nutné vyhovět požadavkům vývoje, přičemž vyvstává neschopnost těmto požadavkům vyhovět.

1.2.2 Typy krizí

Vývojové – každá fáze vývoje (dětství, adolescence, dospělost, stáří) má specifické úkoly a výzvy, které jedinec musí úspěšně vyřešit, aby mohl pokračovat v dalším vývoji. Například adolescenti procházejí vývojovou krizí, kdy se během svého dospívání snaží

najít svoji identitu a zjistit, kým chtějí být, jaké jsou jejich hodnoty a zájmy, kvůli čemuž se mnozí adolescenti cítí zmateni a velmi nejistí, což může vést například k úzkostem. Obecně vývojové krize mohou být těžké a vést k emocionálním problémům. Nicméně pokud se jedinec dokáže s krizí vypořádat, pomůže mu to získat nové zkušenosti a sebevědomí, díky kterému se bude v životě dále rozvíjet.

Neočekávané – jedná se o krize, které se vyskytují nečekaně a nepředvídatelně. Mohou mít mnoho různých forem a mohou být způsobené různými faktory, jako jsou nehody, katastrofy, teroristické útoky, zdravotní problémy, náhlá ztráta zaměstnání. V důsledku neočekávaných krizí může jedinec čelit problémům, na které nebyl připraven, což může vést k silnému fyzickému i emočnímu stresu. Tyto krize mohou mít dlouhodobé následky na duševní i fyzické zdraví.

2 JAK ZVLÁDNOUT KRIZI

Tahle otázka je mi velmi blízká, jelikož krizi momentálně při psaní této práce sama zažívám. Nicméně zásadní je, jak dobře sami sebe známe, protože pokud víme, co nás dokáže vnitřně dostat do pohody a co nás naopak rozrušuje, měli bychom těmto vlivům naslouchat. Prvním krokem tedy je, odpovědět si na otázku: „Co mi v minulosti pomáhalo, když jsem se cítil špatně?“ Díky tomu má člověk možnost pročistit si hlavu a přijít na jiné myšleny. Pro každého to bude něco jiného.

Někdo preferuje aktivity o samotě, např. poslech hudby, čtení oblíbené knihy, další se cítí lépe, když o svém trápení může hovořit se svým blízkým a spoustu jiných lidí dále preferuje sportovní aktivity. Když vím, co mi alespoň trochu pomáhá, mohu se rozhodnout, že to budu dělat víc. Zvládnout krizi svépomocí však není vždy jedinou řešitelnou možností a někdy je potřeba spojit se s odborníkem. Odborná krizová pomoc by měla být dostupná, neodkladná, bezbariérová, komplexní, s individuálním přístupem a snahou o stabilizaci klientova stavu.

2.1 Možnosti pomoci

Odborná - Vodáčková (2002) označuje krizovou intervenci za záležitost jednorázovou, případně krátkodobou a uvádí, že

v naší zemi existuje pět forem této pomoci:

1. Ambulantní forma – klient přichází do specializovaného zařízení na pomoc lidem v krizi, nebo vyhledá takto specializovaného odborníka. Ze strany klienta vyžaduje vyvinutí většího úsilí než je tomu u následných forem. Řadí se sem také forma stacionáře, přičemž klient může docházet domů. Výhodou je poměrně intenzivní péče, nevhodná je tato forma pro jedince ohrožené v domácím prostředí, např. domácím násilím apod.
2. Forma hospitalizace – v zařízeních k tomu určených, tedy v krizových centrech, případně krizová lůžka v rámci nemocnice, domova důchodců apod. na dobu několika dnů. Tato forma je vhodná pro klienty s vážnými problémy, pro které je pobyt v domácím prostředí rizikový či nevhodný.

3. Krizová intervence v klientově přirozeném prostředí – krizový pracovník navštěvuje klienta v jeho domácím prostředí jednorázově či opakovaně v případě, kdy klient není schopen krizové středisko navštívit osobně. Práce může probíhat také s rodinnými příslušníky.

4. Terénní krizová intervence – má několik podob, včetně výjezdu ke klientovi do jeho domácího prostředí, pokud není schopen návštěvy osobně. Tato služba zahrnuje také doprovod klienta na úřady, policii, k soudu či k lékaři, návštěvu klienta v nemocnici či jiném zařízení, kde klient právě pobývá. Při mimořádných událostech (povodně, či jiné katastrofy) jsou krizoví pracovníci vysíláni do terénu, kde je zasažena větší část obyvatelstva, aby s nimi pracovali individuálně či plošně. Tyto mobilní týmy pomáhají lidem zvládnout počáteční šok, usnadnit prožívání a schopnost přijímat informace, případně zprostředkovat další odbornou péči lidem, kteří ji potřebují.

5. Telefonická krizová pomoc – jde o nezávazný jednorázový či opakovaný kontakt s klientem. Kontakt je bezbariérový a klient jej může kdykoliv ukončit. Tato intervence - kontaktní linky v konkrétních krizových či kontaktních centrech slouží k navázání prvního kontaktu. Po telefonátu většinou následuje osobní návštěva, v některých případech se však problém vyřeší již při telefonickém rozhovoru, - specializované linky jsou již zaměřené na konkrétní problematiku (AIDS, drogy, domácí násilí apod.). Pracovníci na takové lince jsou většinou vyškoleni v dané problematice a také v technice telefonické krizové intervence. Na tyto služby většinou navazuje pracoviště s možností osobní návštěvy, přestože je často problém vyřešen telefonickým hovorem, - linky důvěry jsou většinou bez užší specializace, otevřené pro širokou veřejnost, příp. pro děti a dospívající či dospělé. Problém je možné taktéž vyřešit telefonicky, případně je nabídnut opakovaný kontakt či kontakt na specializované pracoviště z bohaté databáze, kterou linka důvěry disponuje. (Vodáčková, 2002)

2.2 Krize jako příležitost

Krize souvisí hlavně s negativními stránkami, jako je deprese, pocit vyhoření, stres, nespavost a snažíme se je eliminovat díky odborné pomoci. Na druhou stranu se lze na krizi podívat z úplně opačného pohledu, kdy se samozřejmě nevyklučuje odborná pomoc, ale i přes to je potřeba o své psychické zdraví pečovat i nadále a krize díky tomu nepřináší jen ohrožení, ale i příležitosti k tomu, aby jedinec mohl přehodnotit své myšlenky a přístupy.

Velkou příležitostí a průkopníkem do nové životní etapy jsou rekvalifikace a kurzy pro nezaměstnané. Stav nezaměstnanosti vnímá každý člověk jinak. Lidé, kteří práci nepotřebují pro svou realizaci, krizi z nezaměstnanosti tolik netrpí. Naopak lidé, kteří toho do práce hodně vložili a vnímali ji jako svoje životní poslání, prožívají krizi hlouběji. Lidé bez práce často nevědí, jak trávit volný čas a většinou mají finanční problémy.

(HONZÁK, NOVOTNÁ, 1994,s. 68-69)

Nezaměstnanost je krizovou situací převážně pro lidi, kteří pracují, aby se užívali a také pro lidi, kteří nemají jiný smysl života, než práci. „Nezaměstnanost přináší pocit nemožnosti se realizovat, obavy ze změny sociálního postavení, obavy ze ztráty pracovních návyků, obavy z chodby.“ Rekvalifikační či klasické kurzy, které kromě vyšší šance na nové zaměstnání rozšíří vědomosti. Dále je možnost začít znovu studovat a dodělat si například vysokou školu, nebo v případě odchodu do důchodu jsou zde možnosti univerzit třetího věku, na které se kromě seniorů mohou přihlásit občané v plném invalidním důchodu.

Nicméně jsou zde i krize úplně jiného typu, například pokud je pár v procesu rozchodu. V takových chvílích jedinci vyhledávají spíše psychickou oporu, ale zároveň se zde znovu otevírá okénko plné příležitostí, protože spoustu osob začíná reálně svůj život, až když je opravdu pouze sám se sebou a začne se často realizovat úplně jiným směrem, než který byl udaný ve vztahu s partnerem.

Krise přináší spoustu možností a další z nich je realizace vlastních zájmů, na které dříve nebyl čas. Člověk se může začít realizovat v čemkoli, co ho zajímá, od obchodování na burze, otevření vlastního obchodu až po pořádání zájezdů pro dospělé.

2.3 Vliv krize na lidské zdraví

Odborněji řečeno se jedná o pojem psychosomatika, kterou se rozumí vzájemné působení těla a duše. Vědeckými výzkumy je potvrzeno, že psychický stav má velký vliv na stav tělesný.

„Psychosomatika je odvozena od dvou slov. Od slova psyche, což znamená duševno. Konkrétně pak vystihuje naši životní situaci a hlavně způsob, jak na různé situace reagujeme. A od slova soma, což znamená řecky tělo. Jde tedy o celostní pohled na zdraví či nemoc. Psychosomatika se zabývá vztahy mezi duševnem a tělesnem, které nechápe jako dvě nezávislé oblasti, nýbrž jako spojené nádoby, nebo jako vzájemně propojené systémy.“ (Poněšický, 2014, s. 11).

V psychosomatice pozorujeme zákonitost, že co nevyřeší naše mysl, to se přeneso do tělesné sféry a tam se člověk pokouší problém vyjádřit, vyřešit nebo alespoň podchytit.

„Psychosomatika je poznávání, lékařská a psychoterapeutická léčba rehabilitace takových nemocí a chorobných stavů, na jejichž ustavení, rozpoutání, udržování, zhoršování a subjektivním zpracování se podílejí psychické a psychosociální faktory nebo souhra tělesných a duševních příčin.“ (Morschitzky & Sator, 2012, s. 15)

Nejčastějšími psychosomatickými příznaky jsou například bolesti žaludku před zkouškou, zvýšený tep a pocení při napjatých situacích nebo projevy úzkosti až paniky při netrpělivém čekání. (Morschitzky & Sator, 2012)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 CÍL VÝZKUMU

Téma krize je pro všechny z nás velmi choulostivé a i přes to, že se snažíme u uchazečů nahlížet na výzkum zpětně, je potřeba k němu přistupovat velmi citlivě, neboť špatná formulace věty během rozhovoru může v lidech vyvolat velké emoce a bolest i přes to, že je tato kapitola života již uzavřena (ne u všech účastníků výzkumu). Hlavním cílem výzkumu je zjistit, jak moc člověka krize v životě dokáže změnit a zlomit, ale zároveň kolik lidí je schopno začít znovu a lépe. Dále můžou být výsledky výzkumu využity pro zlepšení poradenství a terapií. Lékaři budou schopni lépe porozumět složitosti různých krizových situací a díky tomu podpora pacientů bude účinnější.

Pro výzkum jsou stanoveny následující hypotézy:

Hypotéza č.1:

Jedinec, který zvládne překonat osobní krizi, kromě výrazného zlepšení duševního stavu lépe čelí výzvám v budoucnosti.

Hypotéza č.2:

Člověk, který zvládne překonat osobní krizi ne vždy potřebuje odbornou pomoc a ve většině případů se s krizí vyrovná hlavně díky blízkým.

3.1 Metody výzkumu

Zvolila jsem kvalitativní typ výzkumu vzhledem k tomu, že je zásadní si s postiženými osobami hluboce promluvit a dostat se s nimi do osobního kontaktu, díky kterému budeme moci nad situací hlouběji zauvažovat a rozvíjet téma krize s každým jednotlivcem zvlášť s individuálním přístupem. Jedině tak jsem schopna pochopit a lépe se vcítit do těchto osob.

Výzkum tedy zrealizuji formou rozhovoru, který bude probíhat ve velmi klidném přirozeném duchu. Pro rozhovor vyžaduji příjemnou atmosféru, aby se dotazovaný cítil příjemně a mohl se bez ostychu svěřit se svým osobním problémem.

3.1.1 Organizace výzkumu

Pro výzkum jsem si zvolila více termínů, protože zájemců bylo spoustu, ale ne všichni již byli připraveni o své krizi mluvit, vzhledem k tomu, že to pro ně bylo příliš čerstvé.

Domluvili jsme se tedy, že rozhovor odložíme o měsíc. Tudíž výzkum probíhal v prosinci roku 2022, dále pak nadcházející rok v lednu a ještě jsem se rozhodla udělat poslední kolo v březnu. Snažila jsem se, aby výběr zahrnoval dospělé lidi v různých věkových kategoriích a zároveň, aby byl rozmanitý co se týká sociálních a ekonomických vrstev. Nedělala jsem rozdíly u pohlaví, ačkoliv by se na první pohled mohlo zdát, že ženy jakožto přirozeně více emočně zaměřené se rozpovídají více, nebylo tomu tak.

Muži měli ze začátku větší problém komunikovat, ale po chvíli se diskuze uvolnila a byli otevření stejně jako ženy, dokonce jsem měla pocit, že cítí úlevu v tom, že se mohou ze svými těžkosti svěřit. Jména v rozhovorech jsem záměrně změnila, pro větší pocit anonymity. Rozhovor jsem provedla s devíti osobami. Jednalo se o tři muže a šest žen. Účastníky rozhovoru jsem hledala buďto mezi svými známými, nebo rodinnými příslušníky, ale podařilo se mi domluvit i několik cizích jedinců, se kterými jsem se potkala při velké společenské události, kde jsme navázali společnou řeč na toto téma a dále souhlasili s tím, že jsou ochotni semnou na výzkumu spolupracovat a svěřit se. Rozhovory jsem si nahrávala na diktafon po svolení uchazečů. S nahráváním neměl problém nikdo, pouze tři jedinci potřebovali menší čas na rozmyšlenou, ale nakonec svolili.

4 VÝZUMNÁ ČÁST - ROZHOVORY

V následující části se dostáváme k rozhovorům s účastníky zasaženými krizí. Všechny otázky a odpovědi jsou v originálním stavu, nepozměněny.

4.1 Respondent č.1 – Ztráta zaměstnání

Rozhovor s Janem (41), který se potýkal se ztrátou zaměstnání a těžkou finanční situací:

Jaká byla tvá nejhorší životní krize, kterou jsi kdy zažil?

Jan: Určitě, byla to doba, před dvěma lety, kdy jsem přišel o práci a zároveň se ocitl v těžké finanční situaci. Trvalo mi poměrně dlouho, než jsem našel novou práci a během té doby jsem musel řešit spoustu problémů. Protože práce byla moje jistota a absolutně jsem nepočítal s tím, že můžu dostat výpověď. Navíc jsme se zrovna s partnerkou rozhodli začít pracovat na miminku a k tomu všemu jsem si vzal hypotéku, takže zpráva o ztrátě zaměstnání pro mě byla zdrcující a měl jsem prostě pocit, že se mi veškeré moje sny zhroutily jako domeček z karet.

To muselo být velmi těžké. Jak jsi se s tím dokázal vypořádat?

Jan: Bylo to opravdu těžké období, ale i přes to všechno jsem se snažil zůstat pozitivní a hledat řešení. Nechtěl jsem se nechat zlomit a vzdát se. Hlavně kvůli přítelkyni jsem chtěl být stále tvrdý a nezlomný, protože mě vnímala jako svého hrdinu, viděla ve mně oporu a tak jsem v sobě všechny ty špatné emoce dusil a nějak upadal do depresí, ale zároveň sem věděl, že to nesmím teď vzdát. Začal jsem hledat novou práci, zlepšovat své schopnosti a hledat nové příležitosti. To mě pohánělo vpřed, protože jsem si během toho nějak začal uvědomovat, že jsem vlastně doposud dělal zaměstnání, které mi ani nevyhovovalo, a že to bylo svým způsobem pro mě osvobození a že můžu začít jinde dělat to co mě baví.

Můžeš mi říct něco více o tom, jak jsi se snažil nalézt novou práci?

Nebylo to ze začátku lehké, byl sem tou situací zdrcený a taky cítil zodpovědnost za přítelkyni, takže jsem chvílemi neměl ani chuť něco hledat, ale zároveň sem věděl, že musím, protože život jde dál a hlavně přítelkyně by to sama neutáhla. Nejdůležitější bylo se nevzdávat a pokračovat v hledání nových příležitostí. Začal jsem pravidelně procházet nabídky pracovních míst, to je asi taková ta klasika, kterou by na mém místě udělal každý. Potom jsem našel práci v oboru u známého, nikdy jsem to ale nedělal. Naposledy na škole kdysi dávno, tak jsem se trochu obával jestli to zvládnu, ale díky tomu jsem zlepšoval své dovednosti. Jo bylo to náročné, ale nakonec se mi podařilo se v nové práci uchytit a dělat to správně.

A co tě teď motivuje v práci?

Jan: Po takové zkušenosti se snažím využívat každou příležitost a být vděčný za to, že mám práci, která mi umožňuje žít a plnit si své cíle a hlavně, že jsem, ačkoliv nedobrovolně, měl možnost udělat nějakou změnu. V té staré práci to pro mě bylo občas dost frustrující, jak člověk dělá x let dokola to stejné.

Co bys poradil lidem, kteří procházejí podobnou situací?

Jan: Můj nejdůležitější tip by byl, aby se nevzdávali. Víím, že asi existují horší věci, které se člověku můžou v životě stát, než přijít o práci a najít si novou. Zároveň to bylo o štěstí, protože v mých letech když děláte stále to stejné zhruba od 18ti, tak nemáte moc co nabídnout potenciálnímu novému zaměstnavateli, krom těch dosavadních zkušeností.

Já jsem vlastně pořádně nikdy nic jiného nezkusil. Takže byla moje noční můra, když jsem začínal tu novou práci hledat a říkal jsem si: vždyť já vlastně skoro nic neumím! A ještě ke všemu jsem si ale začínal uvědomovat, že v tom co jsem dělal celý život, už pokračovat nechci. Studoval jsem truhláře a dost mě to i bavilo, jenže po škole pro mě moc práce nebylo, tak jsem šel okamžitě do takového začínající call centra, kde už jsem prostě zůstal a vlastně sem nic netvořil, bylo to tam frustrující samo o sobě, ale byl jsem šťastný, že mám jistotu peněz.

Potom sem z tama odešel a přišlo mi, že život skončil, zmizel ten každodenní stereotyp a přišel pocit bez naděje. Říkal jsem si: co teď semnou bude? Ale nakonec jsem opravdu rád,

že jsem nelenil a hledal cokoliv, hlavně jen ať neskončíme na ulici. Hodně mi pomohli i známí, kteří mi posílali různé nabídky a ptali se zase u svých známých, jestli o něčem třeba neví. Já se ptal taky a už jsem to prostě pomalu i cítil, že se chci zkusit vrátit do svých mladých let. Řekl sem si, že nějak to dopadne a určitě tohle bude lepší možnost, než sedět doma se založenýma rukama.

Takže pokud jste v těžké situaci, snažte se najít své silné stránky a využívejte každou příležitost, která se nabízí, protože samo se to neudělá.

4.2 Respondent č.2 – Deprese

Rozhovor s Petrem (35), který se potýkal s depresí:

Děkuji, že jsi se semnou dnes sešel. Mohl bys mi říct, jaký byl tvůj zážitek s depresí?

Petr: Ano rád bych o tom mluvil, ale není to úplně jednoduché. Jak člověk zhruba ví co by povídal a pak, až se reálně do toho rozhovoru dostane, tak je to všechno úplně jiné, když víte, že vás někdo poslouchá a vy se snažíte ty myšlenky zformulovat a vyjádřit co nejlépe. Každopádně ta deprese přišla sama z ničeho nic.

Cítil jsem teda už delší dobu, že se to na mě nějak kupí, ale problém se vždycky tak nějak vyřešil a byl klid, i když vnitřně mě to sem tam užíralo a to byly problémy všechny možné. Víš já sem celkem citlivý typ člověka, který si všechno bere, a i když pak vypadám, že jsem ok a říkám to okolí, tak mě to stejně občas umělo chytout a paralyzovat, přitom ten problém už byl třeba půl roku starý a pro druhé to byla fakt prkotina.

A pak najednou se to stupňovalo, ty problémy v hlavě, nevěděl jsem, jestli je to pořád moje normální já, nebo jestli se něco děje, celkem sem se v tom ztrácel no. Asi pro mě bylo nejtěžší, že jsem se cítil beznadějně a neviděl jsem žádné východisko. Bylo to jako být uvězněn v tmavé místnosti, ze které se nedá utéct.

A jak dlouho to trvalo a jak jsi se s tím dokázal vypořádat?

Petr: Tý jo potom už to byl takový rozjetý vlak, a i když sem si uvědomoval, že už to není sranda, že se fakt něco děje, tak problém byl v tom, že když v té depresi jsi a uvědomuješ si to všechno, tak je ti to vlastně zároveň jakoby jedno, jsi tak na dně, že nevidíš smysl v tom to vůbec řešit, takže se z toho nevyhrabeš jen tak.

Byl to fakt náročné rok, ale snažil jsem se neztratit v myšlenkách, být otevřený a hledat pomoc. Začal jsem navštěvovat terapeuta, ke kterému mě přemluvila začít chodit moje sestra, která mě dost podporovala a hovořil jsem o svých pocitech celkově hodně s rodinou. Taky jsem se zaměřil na zdravý životní styl, který mi pomohl cítit se lépe, no a pak se ta tíha začala nějak vytrácet.

Můžeš mi říct více o tom, jak ti pomohla terapie?

Petr: Terapie mi pomohla pochopit, jaké jsou příčiny mé deprese, a jak s nimi mohu bojovat. Dostal jsem také rady, jak se vyrovnávat se stresem a jak se zbavit negativních myšlenek. Terapeut mi poskytl bezpečné místo, kde jsem se mohl otevřít a hovořit o svých pocitech. Vlastně mi pomohl i ten pocit, že se svěřuji někomu nezaujatému a že je ten člověk odborník. Uklidňovalo mě to.

A co tě teď motivuje a udržuje tvou pozitivní náladu?

Petr: Momentálně se snažím být vděčný za každý den a hledat pozitiva v mém okolí. Beru si hodně příklad od mé rodiny, oni jsou takoví pozitivní, přijde mi, že se nikdy netrápili, ale to je asi jen můj pocit a já už na sebe nenechávám doléhat věci z minulosti, které jsou již jednou vyřešeny. To nemá smysl se k nim vracet. Začal jsem více žít přítomností a dívat se do budoucnosti. Také se snažím dodržovat zdravý životní styl a věnovat se svým koníčkům, takže ani nemám čas přemýšlet nad blbostma a propadat úzkostným stavům tak často. Miluju ježdění na kole, takže po práci většinou vyrazím a mám klid.

Co bys poradil lidem, kteří procházejí depresí?

Petr: Můj nejdůležitější tip by byl hledat pomoc a nebát se hovořit o svých pocitech. Terapie může být skvělým zdrojem podpory a pomoci. A celkově hovořit o svých pocitech

i s blízkým okolím, nedusit to v sobě, protože pak se to jen skládá a jednou to musí prasknout. A ještě bych doporučil věnovat se činnostem, které člověku dělají radost. Samozřejmě, každý si musí najít své vlastní řešení, ale nevzdávat se a hledat podporu je klíčové.

4.3 Respondent č.3 – nadváha

Rozhovor s Martinem (22), který se rozhodl změnit své stravovací návyky:

Martine, proč ses rozhodl změnit své stravovací návyky?

Martin: Víš to všechno, souviselo se vším. Jako malý kluk sem se celkem hýbal, ale potom začaly být moderní hry na playstationu, sociální sítě a podobně a já tomu tak nějak propadl, protože kamarádi žádné zdravé návyky nepěstovali a já chtěl být pořád s kámošema a tak mě to všechno postupně táhlo na tu druhou horší cestu, kdy jsme se pořád jen poflakovali, nic nedělali, jen popíjeli alkohol, jedli a hráli hry.

Bohužel u mě se to na těle projevilo asi nejvíc, byl jsem opravdu dost obézní, kdy při svých 170cm jsem vážil 110kg a to se mi prostě už nelíbilo a začal sem se víc zamýšlet nad svým vzhledem, protože sám sobě sem se hnusil a nešlo jen o vzhled, připadal sem si celkově dost nezdravě. Měl jsem menší zdravotní potíže různého druhu a pokaždé mi od doktora bylo řečeno, že za to může moje nadváha. Navíc jsem se cítil pořád unavený a nedostatečně energetický. Chtěl jsem si zlepšit zdraví a začít třeba běhat. Možná jsem nějak mentálně dospěl a uvědomil si, že takhle už nechci žít jak doposud.

To dává smysl, a provedl jsi ve svém stravování nějaké výrazné změny?

Martin: Hlavní změnou bylo, že jsem začal jíst více zdravých potravin, jako je celozrnné pečivo, rýže a těstoviny. Také jsem se zaměřil na konzumaci více zeleniny a ovoce a snížil jsem příjem průmyslově zpracovaných potravin a cukru. Snažil jsem se jíst častěji menší porce a snížit příjem kalorií. To nebylo ze začátku jednoduché a vůbec mi to nechutnalo, byl sem zvyklý na úplný opak, takže i pro mé tělo to byl celkem šok a nebylo mi z toho prvních pár týdnů nejlépe. Navíc jsem moc nerozuměl tomu, jak jídlo funguje, takže jsem

si zaplatil výživového poradce a ten mě nasměroval. Jsem na sebe vlastně hrozně pyšný, protože jsem byl předtím opravdu líný člověk a teď sem sám sobě něco dokázal a láká mě v tom pokračovat. Ta kondice a fyzický vzhled nemá meze, teď chodím cvičit a plánuji začít s těžšími vahami. Cítím ten progres a hlavně vnímám, že jdu druhým mladým klukům příkladem a to mě hrozně hřeje u srdce.

Jaké výsledky jsi zaznamenal od té doby, co jsi změnil své stravovací návyky?

Martin: Pociťuji výrazné zlepšení své energie a výkonnosti, hlavně co se týče toho běhání, jsem teď úplně někde jinde, než v začátcích kdy jsem se rozhodl ten svůj stravovací přístup přehodnotit, Ale jak říkám, vzhlédl jsem se více asi v té posilovně, takže se budu orientovat spíš na cvičení s vyšší vahou a běh si nechám jen jako takové kondiční zpestření.

Co bys poradil lidem, kteří chtějí změnit své stravovací návyky?

Martin: Můj nejdůležitější tip by byl začít pomalu a postupně zavádět změny do své stravy. Je důležité hledat podporu od rodiny a přátel a být otevřený novým způsobům vaření a přípravě jídel. Také bych doporučil plánovat své jídlo dopředu a přemýšlet o zdravých náhradách pro nezdravé potraviny. A nakonec, užívat si jídlo a neomezovat se příliš. Zdravá strava by měla být radostí, ne omezováním. Ale není to jen o jídle, je to i o tom pohybu, který vyvolává tu vzájemnou motivaci. Když se hýbeš, nechceš si to kazit, a proto začneš dobře jíst a dáváš si na to pozor. Když dobře jíš, je ti líto kazit si to poleháváním u televize a tak se jdeš radši projít nebo si zacvičit. Jo je to fajn, a až budu mít děti, už vím, jakým směrem je povedu.

4.4 Respondent č.4 – vážná nemoc

Jana (39) v jejích 37 letech jí diagnostikovali HIV. Jana je slušný zdravý člověk, ale stačila hloupá náhoda a život měla naruby.

Jano, děkuji, že jsi ochotna semnou mluvit o tak choulostivém a citlivém tématu, jako je nevyléčitelná nemoc. Jak jsi se cítila, když jsi se dozvěděla o své diagnóze?

Jana: Trochu špatně se mi o tom mluví, je to pro mě stále čerstvá věc, i když s tím bojuji už dva roky. Ale možná mi to i pomáhá mít si o tom s kým popovídat a nemít přitom pocit, že se na mě člověk dívá nějak znechuceně a pohoršeně. Byla jsem tenkrát naprosto zničená a zdálo se mi, že se mi zhroutil celý svět. Šla jsem klasicky darovat krev, jako každý měsíc, ale ten den mi po odběru vzorku oznámili, že mě nevezmou a prý si mám zajít na podrobnější vyšetření na jiné oddělení. Najednou to jelo všechno hrozně rychle a já tomu nemohla pořád uvěřit. Byla jsem překvapená, vyděšená a nevěděla jsem, jak se s tím vypořádat. Hlavně proto, že žiju zdravý spořádaný život k tomuto viru jsem přišla cizí zaviněním.

Jak jsi se s tím potom vypořádala?

Jana: Bylo to velmi těžké období, ale rozhodla jsem se, že se musím s tímto problémem začít umět fungovat, protože jsem to stále já teď a tady. Rozhodla jsem se najít si podporu od rodiny a přátel a také jsem vyhledala odbornou pomoc, abych se naučila, jak se s touto situací vypořádat.

Bylo pro mě důležité udržet si pozitivní myšlení a najít si zdroje, které mi pomohou zvládat tuto situaci. Pozitivní myšlení je základ jak se nezhroutit. Ale já byla vždycky pozitivně naladěná se zdravým přístupem k životu, takže i když mě to stále vnitřně trápí a je to pro mě citlivé, tak se snažím fungovat a hledat si na životě to hezké.

Jaké byly největší výzvy, kterým jsi čelila?

Jana: Musela jsem se vyrovnat s tím, že budu mít před sebou těžkou cestu, ale zároveň jsem si musela najít důvěru v léčebné postupy a v sebe sama. Také jsem čelila náročnému fyzickému a emočnímu vypětí. Potom sem hlavně cítila i velký závazek k okolí, jakoby takovou zodpovědnost, ze začátku jsem měla obavy chodit mezi lidi, cítila jsem se zrazena životem a tím co se mi stalo a zároveň jsem se bála, abych nepřivodila tento problém někomu dalšímu. Strašně rozporuplné pocity a myšlenky. Hrozně dlouho trvá, než si to člověk v hlavě nějak ujasní a smíří se s tím.

Jaké kroky jsi podnikla, aby ses vrátila do normálního života?

Jana: Podnikla jsem mnoho kroků, abych se vrátila zpět a fungovala jako předtím. Ale v tomto případě jsem využívala opravdu hodně podpory od odborníků, kteří vědí jak s těmito případy jako jsem já pracovat a já v nich mám plnou důvěru. Hlavně tito odborníci nemají tendenci soudit.

Co bys poradila lidem, kteří se setkali s krizí při vážné nemoci?

Jana: Aby hledali podporu tam, kde cítí, že je jim to příjemné. Je těžké radit druhým lidem, co mají dělat, protože v této situaci každý jedná sám za sebe a všichni to prožíváme trochu jinak. Tak jen můžu říct, že pokud někdo cítí, že se bez odborné pomoci neobejde, není to ostuda, ať tam prostě jde a popere se s tím, jak nejlépe umí.

A ještě chci říct, že nemoc sice může být nevléčitelná ale to je přesně ta věc, kterou my neovlivníme, my ovlivníme jen to, jaký si ten život nadále vytvoříme v průběhu té nemoci. Protože ta nemoc tu bude, i když budeme nešťastní a nenávidět celý svět, ale bude tu i když si nastavíme pozitivní přístup, prostě tu bude tak jako tak, a my si můžeme vybrat jaký mood nahodíme. Takže je to jen na nás

.

4.5 Respondent č.5 – rozchod

Rozhovor s Lenkou (28), která se setkala s krizí po rozchodu:

Jak jsi se cítila, když jsi se rozešla se svým partnerem a jak dlouho jste spolu tvořili pár?

Lenka: Byla jsem naprosto zničená a zdálo se mi, že se mi zhroutil celý svět. Rozchody jsou těžké vždy, a tohle byl hlavně rozchod z jeho strany. Já se rozejít nechtěla, ale jeho to bohužel po pětiletém vztahu začalo táhnout jinam. Byla jsem smutná, zoufalá a nevěděla jsem, co dál.

Jak jsi se s tím potom vypořádala?

Lenka: Bylo to velmi těžké období a pořád to bolí, i když už uplynul od rozchodu rok. Já se snažím fungovat, ale co se týká navazování nových známostí, tak to jsem naprostý amatér a vůbec se na to necítím. Hlavně jsem v období, kdy jsem se rozhodla, tak nějak přerušit svou pracovní kariéru, protože jsem žena a biologické hodiny tikají. Byli jsme spolu dlouho, byli jsme na sebe zvyklí a už jsem znala jeho chování potřeby a podobně. Měli jsme společné bydlení a už jsem to brala jako samozřejmost, že teď má přijít dítě. Ale on si chtěl ještě užívat, a cítil se mnou tlačенý do kouta a tak to nějak vyeskalovalo v rozchod a to nenávratný.

Takže teď mám stále krizi, protože přemýšlím, že najít partnera s kterým zvládnou žít bude asi delší dobu trvat a zároveň mám hrozný strach, že po dvou letech zjistíme, že to nefunguje, že to byly jen růžové brýle, a zase to skončí a zase budu začínat jinde nanovo a nevím kolikrát se to bude opakovat a nakonec zůstanu sama. Jen na tohle všechno pomyslím a motá se mi hlava, ještě ke všemu když víte, že váš bývalý partner jen přisedlal a vesele si žije dál svůj život s jinou a vůbec se netrápí.

Cítím zradu. Rozhodla jsem se najít si podporu od rodiny a přátel, chodím teď hodně ven a do společnosti, tak je to pro mě takové nové všechno. Ten rok hrozně letí a je to hodně krátká doba na to aby srdce přestalo bolet i když se věnuju svým koníčkům tak svého ex všude vidím, protože jsme měli záliby společné. A jiné záliby dělat nechci, protože mě baví tyhle. Ale snažím se ho vytěsnit z hlavy a to mi pomáhá. Jak se říká: sejde z očí sejde z mysli. Držím se toho a opravdu to má něco do sebe. Ale je pro mě hodně důležité udržet si pozitivní myšlení.

Jaké byly největší výzvy, kterým jsi čelila?

Lenka: Největší výzvou bylo udržet si svou mysl pozitivní a přijmout skutečnost, že se náš vztah skončil. Musela jsem se vyrovnat s tím, že budu muset začít nový život, bez partnera a vzít na vědomí ten fakt, že už vedle mě příště bude někdo jiný a bojím se, že budu srovnávat.

Co bys poradila lidem, kteří se setkali s krizí po rozchodu?

Lenka: Život jde dál, lidi přichází a odchází. Je to těžké, ale je to lekce a taky možnost naučit se žít i sám se sebou. A jednou bude všechno, jak má být. Ten pravý partner má třeba teprve přijít, tak musíme jít novým příležitostem vstříc a pracovat se situací takovou jaká je.

4.6 Respondent č.6 – rozvod

Rozhovor s Lucií (39), která se setkala s krizí v souvislosti s rozvodem:

Jak jsi se cítila, když jste se rozešla se svým manželem?

Lucie: Rozvod byl pro mě velmi těžkým obdobím, hlavně co se týkalo majetkového vyrovnání a sporů o dítě které má 6 let. Cítila jsem se smutná, osamělá a měla jsem pocit, že jsem selhala jako manželka a jako člověk. Cítila jsem se frustrovaná a to hlavně tím, jak mě všechno obíralo o čas a energii.

Jak jsi se poté vypořádala s touto situací?

Lucie: Potřebovala jsem si nejdříve sama se sebou promluvit a přijmout fakt, že můj manžel a já se rozejdeme a taky bylo těžké vysvětlit to našemu malému synovi, protože ten to nesl hodně špatně a myslím si, že se na něm i střídavá péče podepíše. Mrzí mě to hlavně kvůli němu, že bude vyrůstat v neúplné rodině a že z toho všeho bude zmatený. Já jsem stará škola, zastávám klasické tradiční manželství od kolébky do hrobu, takže jsem jednoznačně proti tady těmto rozvodům. Jinak vnitřně nějak nesmutním, dívám se na to racionálně a štve mě to spíš z principu a fakt hlavně kvůli malému. Hledala jsem podporu od svých blízkých, mamka mi hodně pomohla, protože si tím taky prošla, ale jinak jsem se s tím poprala tak nějak sama.

Jaké byly největší výzvy, s kterými jsi se musela potýkat?

Lucie: Kromě toho, že jsem na to musela nějak připravit naše dítě, musela jsem na to připravit i sebe, uvědomit si, že na vše teď budu doma sama a vypořádat se s tím, že budu muset zvládat všechny úkoly sama. Bylo to pro mě hodně k zamyšlení, protože jsem si zvykla na společný život s manželem a že vše dělá on.

Jakým způsobem jsi se snažila najít zpět svou rovnováhu?

Lucie: Člověk do toho asi tak nějak vpluje za chodu. Nejtěžší je vyřešit konkrétně ty problémy spojené se samotným rozchodem, ale chuť do života jsem neztratila, jen musely jít některé mé zájmy chvíli stranou a energii bylo potřeba investovat hold jinam.

Co bys poradila lidem, kteří se potýkají s krizí v souvislosti s rozvodem?

Lucie: Nevěšte hlavu, každá situace se jednou překlene. Pokud je toho na vás moc a nevíte kudy kam, nepodléhejte stresu, prostě se svěťte třeba kamarádce, poproste ji o hlídání dítěte, udělejte si výdechový den pro sebe nebo si vyříd'te to nejdůležitější. Hlavně nepanikařit. Ono vás to nakonec ještě zocelí.

4.7 Respondent č.7 – smrt blízkého

Rozhovor s Martinou (30), která se setkala s krizí v souvislosti se smrtí svého kamaráda:

Jak jsi se cítila, když jsi se dozvěděla o jeho smrti?

Martina: Já sem tomu nevěřila, hrozně dlouho mi trvalo, než sem si to připustila a přijala to jako fakt. Najednou mi totiž přišlo, že ho všude vidím a to sdělení o jeho smrti jsem si v hlavě přehrávala pořád dokola. Byli jsme s kamarádem velmi blízcí a bylo mi ho moc líto.

Jak jsi se poté vypořádala s touto situací?

Martina: Hodně jsem to řešila se svými blízkými, protože to byl i jejich kamarád a vnímala jsem to tak, že jsme všichni na stejné lodi a že naprosto rozumíme tomu co ten druhý cítí. Já sem nepotřebovala odbornou pomoc, ale je fakt, že to byly teda hodně probrečené noci a není den, kdy bych si nevzpomněla na nějaký náš společný zážitek.

Jaké byly největší výzvy, s kterými jsi se musela potýkat?

Martina: výzvy jsou vždy, když máme s přáteli večírek trochu se opijeme a každá konverzace sklouzne tady k této tragédii. Víím, že se tady tou konverzací tak nějak všichni léčíme a rádi vzpomínáme, ale je to dost těžké udržet emoce na uzdě.

Jakým způsobem jsi se snažila najít zpět svou rovnováhu?

Martina: Bude to asi znít jako klišé, ale pomocí meditace a jógy, nebo když je čas, tak hodně cestuji a to mě taky naplňuje štěstím. Občas si vzpomenu na společné zážitky a snažím se zachovat si veselou mysl, vzpomínat na ně s úsměvem a být šťastná za to, že jsem měla vůbec možnost s někým prožít.

Co bys poradila lidem, kteří se potýkají s krizí v souvislosti se smrtí blízké osoby?

Martina: Nikdy nevíme, jak dlouho tu budeme my, nebo naši blízcí, proto si jich važme každý den jakoby ten den byl poslední. Ano smrt je přirozená součást života a proto je potřeba na to takhle nahlížet. Slzy a výčitky nám nepomůžou k tomu aby se zemřelý vrátil. Prostě je potřeba to přijmout a být vděčný za ten čas, který jsme si předali v době kdy jsme na této zemi byli ještě spolu oba živí a zdraví.

4.8 Respondent č.8 – odchod do důchodu

Rozhovor s Janou (68), která se setkala s krizí v souvislosti s odchodem do důchodu:

Dotaz: Jak jsi se cítila, když jsi zjistila, že budeš muset odejít do důchodu?

Jana: Musím říct, že jsem se cítila velmi rozpačitě a ztraceně. Měla jsem pocit, že přicházím o svou identitu a smysl života. Myslela jsem si, že už nikdy nebudu mít dostatek příležitostí k plnohodnotnému a smysluplnému životu. I když na druhou stranu to byla hrozná úleva, říkala sem si, že už budu mít každý den jen pro sebe, ale to přišlo až později. Ze začátku jsem se bála, že nebudu mít životní náplň.

Jak jsi se poté vypořádala s touto situací?

Jana: Rozhodla jsem se podívat se na svůj život, tak jak leží a běží a zvažovat, co bych chtěla dělat a jakým směrem bych se chtěla ubírat. Pak sem si řekla, že po tolika letech práce mám přeci jen něco už za sebou a nemá smysl se nikam hnát. Chvíli jsem totiž zvažovala univerzitu třetího věku, ale pak mi vnoučata říkaly: babi kam se pořád ženeš? Zvolni a užívej si to. Tak jsem je poslechla. Směje se Jana.

Jaké byly největší výzvy, s kterými jsi se musela potýkat?

Jana: Největší výzvou pro mě bylo najít novou rovnováhu a smysl v životě. Odešla jsem od režimu, na který jsem byla zvyklá desítky let. Ráno vstávat, osm hodin pracovat a domů, pět dnů v týdnu. A najednou sedíš doma a nic neděláš. Zvláštní pocit, dokonce sem si říkala: tak teď jsem se dostala do fáze, že už jsem fakt stará, takhle se to pozná, protože důchod je takový milník.

Přepadla mě úzkost z toho jak rychle mi protekl život mezi prsty a co jsem všechny chtěla udělat a neudělala a nestihla, protože sem to de facto celé propracovala a ještě k tomu jen tak za peníze za které jsem mohla žít jen standard a ještě z toho něco stihnout ušetřit na důchod. No prostě si ti to začne v hlavě všechno honit a v jednu chvíli máš pocit, že ti praskne a že si už můžeš jít jen kopat hrob.

Jakým způsobem jsi se snažila najít zpět svou rovnováhu?

Jana: hodně mi pomohly vnoučata, které mě ujistily, že život odchodem z práce nekončí nýbrž začíná. Začaly mi předhazovat všechny možné nápady, jak budeme v létě jezdit na chatu a nebudu se muset nikoho prosit o volno a jen tam budu celý měsíc okopávat záhonky a chodit na houby a nic neřešit. Já sem si v tu chvíli řekla, že ty moje děcka mají vlastně ve všem pravdu a hrozně mě to povzbudilo, opravdu.

Co bys poradila lidem, kteří se potýkají s krizí v souvislosti s odchodem do důchodu?

Jana: Odchod do důchodu neznamena konec života. Dělejte to co vás baví, chodte na procházky, odpočívejte, čtěte si, chodte na brigády. Dělejte cokoliv, teď už na to máte čas, tak ho využijte. Ani nevím co víc bych poradila, protože mě se tím odchodem ve výsledku hrozně ulevilo, když sem začala sledovat všechny ty pozitivita a nenechala se strhnout negativy.

4.9 Respondent č.9 – odchod dětí z domu

S paní Jaroslavou (40let) jsme si pohovořily o krizi kterou momentálně zrovna prožívá, protože žije sama bez manžela, a nyní se jí čerstvě odstěhovaly z domu její dvě děti, které celý život vychovávala. Takže tento rozhovor byl takový spontánnější vzhledem k tomu, že se jedná o moji sousedku.

Dobrý den, jak se dnes cítíte včera jsem vás potkala a vypadala jste jako tělo bez duše, děje se něco?

Dobrý den, dnes se necítím moc dobře. Mám velkou krizi, protože se mi odstěhovali oba mladí z domu a nyní jsem sama. Bojím se, že se budu nudit, že to nezvládnou a že zámnou nebudou chodit na návštěvy. Vlastně mi připadá, že teď nemám pro koho žít.

Chápu, věřím, že tohle musí být těžko, hlavně je to pro vás úplně nová věc. Jak to teď máte v plánu řešit?

Ano cítím se smutně. Celý život jsem se o syny starala a teď najednou se mi stalo, že jsou pryč. Já jim to samozřejmě přeju a věděla sem, že mi jednou vyletí z hnízda, ale mám o ně hrozný strach. Je to tak frustrující, že je najednou nemám pod dohledem a že se nebudu mít o koho starat. Komu teď budu vařit?

Přemýšlela jste, že se tomu postavíte čelem a pozměníte svůj životní styl?

Ano určitě chci najít nový smysl života, určitě nemám v plánu sedět doma, ale teď je to pro mě ještě čerstvé, tak si chci chvíli smutnit a pak uvidíme. Zvládly to všechny maminky, tak já to zvládnou taky. Není to přece konec světa. Ale jak říkám, je to takový šok, chci chvíli čas na srovnání.

To zní jako dobrý plán. Jaký máte zájem, který byste chtěla rozvíjet nebo nové aktivity, které byste chtěla vyzkoušet?

Mám ráda jogu a zumbu, takže bych se chtěla zapojit do nějakého cvičení nebo jógového kurzu. Napadlo mě, že teď to vezmu vyloženě do svých rukou a ten kurz udělám v takovém stylu, že potom budu sama vedoucí jógových lekcí. Ale to ještě moc velká hudba budoucnosti. Zatím sem v té fázi přemýšlejí. A ještě mě napadlo, že bych ráda našla nějakou dobrovolnickou práci, která by mi dala pocit smyslu a přínosu pro druhé. Že bych se zas mohla o někoho starat.

Rozumím. Je skvělé, že máte v plánu najít nové způsoby, jak se cítit plnější a šťastnější. Ještě jednou díky za to, že jste se se mnou podělila o své pocity. Může to být těžké, ale věřím, že to dokážete zvládnout a najdete nový smysl života.

5 VYHODNOCENÍ VÝZKUMU

Rozhovory proběhly v pořádku, bez emočních výlevů a stresových situací, ale i přes to všechno je nepředstavitelné čím si osoby zasažené krizí prošly a i přes to, že s tímto člověkem sedíte v jedné místnosti a komunikujete s ním, je velmi těžké se vcítit, protože každý z nás má odlišné vnímání situace a sto lidí může stejnou situaci prožívat a cítit naprosto odlišným způsobem. I přes to, že je prožití krizových situací velmi psychiky náročné, tak se mnoho lidí dokáže zotavit a nalézt novou perspektivu. Na základě rozhovorů s oběťmi krize se ukázalo, že krize mohou být katalyzátorem pro změnu a rozvoj.

Výzkum zahrnoval rozhovory s lidmi, kteří zažili různé druhy krizí, jako je například rozvod, úmrtí blízké osoby, ztráta zaměstnání nebo závažné zdravotní problémy. V průběhu rozhovorů bylo zjištěno, že mnoho z nich po prožití krize prošlo fází smutku, zmatku a bolesti. Nicméně, v průběhu času se někteří z nich začali dívat na tuto krizi jako na příležitost pro nový začátek. **Což potvrzuje moje hypotézu číslo 1.**

Mnoho účastníků výzkumu uvádělo, že se po krizi naučili více o sobě samých a o svých hodnotách a cílech v životě. Někteří také získali nové perspektivy a rozvinuli schopnost být vděční za malé věci v životě. Další zaznamenali růst své vnitřní síly, která jim umožnila překonat krizi a využít ji k pozitivní změně.

Z výzkumu také vyplývá, že pro úspěšné zotavení po krizi je důležité mít podporu od rodiny, přátel nebo terapeuta, ale zejména našli pomoc sami v sobě, nebo u blízkých. Tyto osoby mohou pomoci s emocionální podporou, nabídnout nové perspektivy a podpořit návrat k zdravému životnímu stylu. **Potvrzení hypotézy č.2**

V závěru lze říci, že krize v osobním životě mohou být velmi obtížné, ale mohou také poskytnout příležitost pro nový začátek. Výzkum ukazuje, že mnoho lidí se po prožití krize dokáže zotavit a nalézt novou perspektivu a směr v životě. Důležitou roli v tomto procesu hrají podpora a pomoc od rodiny, přátel nebo terapeuta.

ZÁVĚR

Tato práce mě obohatila, protože díky rozhovorům s účastníky, jsem měla čas se při tom zamýšlet i sama nad sebou. Hodně jsem si z těchto výzkumných rozhovorů odnesla, protože jsem začala mít tendenci přemýšlet nad tím, jak bych v těchto situacích fungovala já. Spokojený život není samozřejmostí, protože problémy mohou přijít zcela nečekaně. Zároveň je to velká příležitost k tomu, aby se člověk posunul dál, a vyšel z problémů jako mnohem silnější zkušenější osobnost, než byl doposud a to není přínos jen pro sebe samého, ale také pro okolí, kterému můžeme po prožití krizí tyto cenné zkušenosti předávat a být tak oporou pro ostatní.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. EIS, Zdeněk. Krize všedního dne. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1994. 121 s. ISBN 80-85424-56-8.
2. FRANKL, Viktor E. A přesto říci životu ano. 2. vyd. Kostelní Vydří : Karmelitánské nakladatelství, 2006. 175 s. ISBN 80-7192-848-8.
3. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. Psychologický slovník. 1. vyd. (dotisk) Praha : Portál, 2004. 776 s. ISBN 80-7178-303-X.
4. HONZÁK, R., NOVOTNÁ V. Krize v životě, život v krizi. Praha : Road, 1994. 129 s. ISBN 80-83385-60-00.
5. MUSILOVÁ, Marcela. Individuální praxe metodika a cvičebnice. 1.vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, 2004. 55 s. ISBN 80-244-0854-6.
6. ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem. Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5247-0888-4.
7. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a kol. KRIZE psychologický a sociologický fenomén. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2004. 129 s. ISBN 80-247-0888-4.
8. VODÁČKOVÁ, D. a kol. Krizová intervence. 1. vyd. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-696-9.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ABC Význam první zkratky

B Význam druhé zkratky

C Význam třetí zkratky

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Popisek obrázku **Chyba! Záložka není definována.**

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Popisek tabulky..... **Chyba! Záložka není definována.**

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Název přílohy

PŘÍLOHA P I: NÁZEV PŘÍLOHY