

# Životní krize a její vztah k životním hodnotám

Pavλίna Štachová

---

Bakalářská práce  
2009



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

**Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně**

**Fakulta humanitních studií**

**Ústav pedagogických věd**

**akademický rok: 2008/2009**

## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

**(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)**

**Jméno a příjmení: Pavlína ŠTACHOVÁ**

**Studijní program: B 7507 Specializace v pedagogice**

**Studijní obor: Sociální pedagogika**

**Téma práce: Životní krize, její příčiny a alternativní přístupy lidí ke krizi samotné**

**Zásady pro vypracování:**

**Analýza literárních pramenů a zpracování teoretických východisek**

**Příprava výzkumu, výběr a charakteristika výzkumného souboru**

**Provedení výzkumu**

**Zpracování a vyhodnocení výsledků výzkumu**

**Přijetí odpovídajících závěrů**

**Doporučení pro praxi**

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

**HONZÁK, Radkin; NOVOTNÁ, Vladimíra. Krize v životě, život v krizi. Praha: Road, 1994. ISBN 80-85385-60-00.**

**HRDLIČKA, Michal; KURIC Julián; BLATNÝ Marek. Krize středního věku -- úskalí a šance. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-168-9.**

**KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak neztratit nadšení. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-551-3.**

**EIS, Zdeněk. Krize všedního dne. Praha: Grada Publishing, 1994. ISBN 80-85424-56-8.**

**ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Krize- psychologický a sociologický fenomén. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0888-4.**

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Helena Řeháčková**

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

**13. února 2009**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**15. května 2009**

Ve Zlíně dne 13. února 2009



L.S.

prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.  
*děkan*

Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.  
*vedoucí katedry*

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ/DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové/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 <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že diplomová/bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- na moji diplomovou/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 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> 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 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou/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 diplomové/bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nckomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové/bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Ve Zlíně 9.3.2009

.....  
Pavla Glachová

*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 nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledků 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 nahlédnutí 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). Opírá-li autor takového díla užití svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat naprásení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 nestráží neúspěšně.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užívat 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 jim 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 přihlíží k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Tato bakalářská práce se zabývá životními krizemi, jejími příčinami, dopadem na psychiku člověka a jeho obrannými reakcemi. Dále čtenáři přibližuje oblasti, do kterých krize v životě člověka zasahuje a také věková období, se kterými se určité typy krizí pojí. V neposlední řadě seznamuje s významem hodnot pro člověka a jak se tyto hodnoty pod vlivem krize mohou změnit. V závěru se zabývá nástiněm řešení krizí a snaží se vyzvednout některé pozitivní přínosy těžkých životních událostí. V praktické části se snaží přijít na to, jaký je vztah mezi prožitou krizí a změnou hodnotového systému člověka a také, zda lidé dokáží s určitým časovým odstupem přijmout krizi jako zkušenost, nebo jako prostředek k vlastnímu rozvoji osobnosti.

**Klíčová slova:** životní krize, obranné mechanismy člověka, průběh krize, příčiny krize, životní hodnoty

## **ABSTRACT**

This bachelor thesis deals with life crises, and its causes, impact on the psyche of individuals and their defense mechanism. In addition, the reader becomes familiar with the area in which the crisis in the life of a human being reaches the age and the period of certain types of crises. Last but not least, the thesis points out the significance of human values and how these values may change under the influence of crisis. The conclusion provides an outline of crisis management and tries to highlight some positive benefits of heavy life events. In the practical part, it attempts to describe the relation between the experiencing of crises and changing of the human value system and also whether people are able, after a certain time period, to view the experienced crises, as a life lesson or as a mean of their personal development.

**Keywords:** life crisis, defense mechanisms of humans, course of the crisis, causes of the crisis, environmental values

## **Poděkování**

Na tomto místě bych chtěla poděkovat všem lidem, kteří byli ochotni vyplnit výzkumné dotazníky a otevřít se natolik citlivému tématu, jako je vlastní prožitá životní krize.

Dále bych zde ráda vyslovila své poděkování vedoucí mé práce Mgr. Heleně Řeháčkové, za její cenné rady a připomínky, kterými mi umožnila držet se vytyčené cesty k cíli.

Zvláštní poděkování patří vedoucí Poradny pro ženy a dívky ve Zlíně paní Bc. Naděždě Fraisové za její ochotu a vstřícnost.

A samozřejmě sem patří vyslovení poděkování mé rodině, za její podporu a víru ve mě samotnou.

## OBSAH

<b>OBSAH .....</b>	<b>8</b>
<b>ÚVOD.....</b>	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>11</b>
<b>1 ŽIVOTNÍ KRIZE V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ ČLOVĚKA.....</b>	<b>12</b>
<b>1.1 JAK LZE DEFINOVAT KRIZI ? .....</b>	<b>13</b>
<b>1.2 IDENTIFIKACE KRIZE .....</b>	<b>14</b>
<b>1.3 CHARAKTERISTIKA KRIZE .....</b>	<b>15</b>
<b>1.4 PŘÍČINY VZNIKU KRIZE .....</b>	<b>16</b>
<b>1.5 JAK VYPADÁ ČLOVĚK VE STAVU KRIZE ?.....</b>	<b>17</b>
<b>1.6 JAKÉ NEBEZPEČÍ HROZÍ ČLOVĚKU V KRIZOVÉM STAVU ?.....</b>	<b>19</b>
<b>1.7 FÁZE KRIZE.....</b>	<b>20</b>
<b>1.8 OBRANNÉ MECHANISMY JAKO VLASTNÍ POMOC ČLOVĚKA V KRIZI .....</b>	<b>22</b>
1.8.1 EFEKTIVNÍ A NEEFECTIVNÍ STRATEGIE ČLOVĚKA NA VYROVNÁVÁNÍ SE S KRIZÍ.....	24
<b>2 TYPOLOGIE KRIZÍ.....</b>	<b>26</b>
<b>2.1 ŽIVOTNÍ DRÁHA JAKO ZVLÁDÁNÍ VÝVOJOVÝCH ÚKOLŮ A PŘEKONÁVÁNÍ VÝVOJOVÝCH KRIZÍ.....</b>	<b>26</b>
2.1.1 KRITICKÁ OBDOBÍ V ŽIVOTĚ MUŽE. ....	26
2.1.2 KRITICKÁ OBDOBÍ V ŽIVOTĚ ŽENY .....	27
2.1.3 ŽIVOTNÍ KRIZE VÁZANÉ K VĚKOVÝM OBDOBÍM .....	28
<b>2.2 KRIZE POSTIHUJÍCÍ JEDNOTLIVÉ OBLASTI ŽIVOTA JEDINCE.....</b>	<b>30</b>
2.2.1 KRIZE V MEZILIDSKÝCH VZTAZÍCH .....	30
2.2.2 KRIZE VÁZANÉ NA ZDRAVOTNÍ STAV A ZDRAVOTNÍ DŮSLEDKY KRIZE.....	32
2.2.3 KRIZE PRACOVNÍ A TVŮRČÍ .....	33
2.2.4 KRIZE SMYSLU .....	34
<b>3 HODNOTY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA.....</b>	<b>36</b>
<b>3.1 VÝZNAM A FUNKCE HODNOT V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA.....</b>	<b>36</b>
<b>3.2 HIERARCHIE HODNOT .....</b>	<b>37</b>
<b>3.3 KRIZE HODNOT .....</b>	<b>39</b>
<b>4 ŘEŠENÍ KRIZÍ .....</b>	<b>40</b>
<b>4.1 KRIZOVÁ INTERVENCE .....</b>	<b>41</b>
<b>4.2 PŘEKONÁVÁNÍ NEGATIVNÍCH EMOCÍ JAKO JEDNA Z CEST K ŘEŠENÍ KRIZÍ .....</b>	<b>42</b>



<b>5</b>	<b>PŘÍNOSY A POZITIVNÍ PŘÍSTUPY KE KRIZI ČLOVĚKA .....</b>	<b>43</b>
<b>II</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>45</b>
<b>6</b>	<b>FORMULACE PŘEDPOKLADŮ A PŘEDSTAVENÍ VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU .....</b>	<b>46</b>
<b>6.1</b>	<b>METODY VÝZKUMU .....</b>	<b>47</b>
<b>6.2</b>	<b>VÝZKUMNÝ VZOREK.....</b>	<b>47</b>
<b>6.3</b>	<b>ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT.....</b>	<b>47</b>
<b>7</b>	<b>VÝSLEDKY VÝZKUMU .....</b>	<b>49</b>
<b>7.1</b>	<b>VYHODNOCENÍ OTÁZEK Z DOTAZNÍKU.....</b>	<b>49</b>
<b>7.2</b>	<b>ZÁVĚRY VÝZKUMU .....</b>	<b>69</b>
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>71</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>72</b>
	<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>74</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>75</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>76</b>

## ÚVOD

Krize je fenoménem dnešní moderní, uspěchané společnosti. Vyskytuje se poměrně často ve slovníku každého člověka. Přináší se sebou těžké chvíle, někdy spojené se ztrátou nebo s nutností se rozhodnout. Málokdo si tak uvědomuje, že krize v sobě může obsahovat posláním, může se stát příležitostí ke změně k lepšímu, lze se pod vlivem okolností s ní spjatými zamyslet nad smyslem vlastního života a přehodnotit jej ke vlastní spokojenosti a prospěchu.

Tato bakalářská práce si vzala za úkol přiblížit alespoň do jisté míry, že krize nemusí vždy nutně znamenat jen bolest či utrpení. V první řadě se pokusíme přiblížit definice krize, dále její průběh a příčiny, ale také to, co se s člověkem v průběhu zatěžkávací zkoušky, jakou krize představuje, děje. Pokračovat budeme charakteristikami krizí v různých oblastech života, zamyšlením nad hodnotami v životě člověka a také tím, že i hodnotový žebříček jedince se může dostat do ohrožení v souvislosti s krizí, avšak toto ohrožení nemusí být nutně chápáno veskrze negativisticky. Závěrem teoretické části uvedeme několik rad, které se osvědčily pro překonávání, řešení krizí a také pozitivní náhledy na krizi.

Ve výzkumné části se budeme zabývat dvěma oblastmi. V obecnější rovině se budeme ptát, zda lidé považují krize za přínosné. Stěžejní otázka se však bude zabývat změnou hodnot pod vlivem krizových událostí a jak se tato změna promítá do života člověka, do nazírání na jeho vlastní osobnost a do schopností čelit případným dalším závažným životním událostem.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 ŽIVOTNÍ KRIZE V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ ČLOVĚKA

V dnešním chaotickém a uspěchaném světě mají lidé tendence vyjadřovat své negativní pocity právě prostřednictvím slova „krize“. Sami říkají, že se ocitli v krizi, že svět samotný je v krizi a my všichni cítíme, žijeme v době, kdy nás postihla ekonomická krize. Kde je tedy ta hranice, při níž ještě můžeme či nemůžeme hovořit o krizi? Ke krizi můžeme přistupovat z mnoha různých úhlů pohledů a můžeme si přitom vzít na pomoc pohled filozofický až ten úzce specializovaně vědecký. Tato bakalářská práce si však klade za cíl přistupovat ke krizi čistě prakticky, tedy jako k jevu, s nímž se ve svých životech můžeme setkávat každodenně.

Pokud vyslovíme dvě prostá slova „životní krize“, většině z nás před očima vyvstane představa něčeho děsivého, co přímo nebo nepřímo ohrožuje náš dosavadní zaběhnutý styl života. Krizi většina z nás hodnotí jako drtivý zásah, jenž nabourá naši jistotu v sebe sama a mnohdy i v naše okolí. Je vnímána jako překážka na cestě za vlastním štěstím, jako něco, čeho je potřeba se rychle zbavit a více se k tomu nevracet.

Ať už si to připustíme či ne, krize je přirozenou součástí našeho života. Důležitou otázkou zůstává, zda ji do svého života vpustíme jako událost, která nás může srazit na kolena a přinutit svěsit ramena, nebo ji naopak přijmeme jako prostředek k vlastnímu obohacení naší osobnosti, k dalšímu vývojovému okamžiku v našem životě. Je známo, že krize může přinést řadu prospěšných impulzů, která nás přimějí dívat se na sebe samého i lidi kolem nás vyrovnaněji, s větším odstupem a také se zkušenostmi, které krize s sebou mimo toto všechno přináší. Ne vždy zvítězí síla lidského ducha a zdravý rozum, neboť krize někdy bere více, než-li dává. I přesto si však člověk, který takovou krizí prošel, může po čase, až se zacelí jeho rány, uvědomit, že ho krize přiměla k přehodnocení vlastních hodnot, k uvědomění si, co je pro něj v životě nejdůležitější, k zamyšlení nad smyslem jeho života. Snad už jen pro tohle bychom krizi měli brát jako nutný úsek naší životní pouti, z níž si člověk odnáší poučení, byť je toto poučení mnohdy hořkým soustem.

## 1.1 Jak lze definovat krizi ?

Abychom vůbec pochopili význam termínu „životní krize“, je potřeba zamyslet se nad definicemi některých autorů, jež se daným tématem životních krizí zabývali a tyto definice si ujednotit. Již jsme si vědomi toho, že pojmem krize můžeme vyjádřit širokou škálu situací, při kterých se něco náhle mění a tato změna je doprovázena negativními pocity. Je zajímavé zmínit, že historicky se toto slovo objevuje již od dob klasického řeckého dramatu. Krize zde byla vnímána rovněž jako kolize neboli střet zájmů a idejí, který graduje do vyvrcholení celého děje.

My se však budeme zabývat oblastí psychologickou a biologickou, neboť krize je především záležitostí jedince a v souladu s tím se u něj navenek projevují právě tyto dvě oblasti.

Víme, že krize přicházejí v průběhu našeho života, jsou často neočekávané a mají nepříjemný dopad na naši psychiku. Honzák (1993) definuje krizi jako stav nebo situaci většinou s jasným časovým omezením, kdy naše prostředky a možnosti nedostačují nastoleným požadavkům, kdy se věci obracejí nepředpokládaným směrem a náš plánovaný postup se dostává do závažného ohrožení. Je jasné, že lidé ve svém životě potřebují řád. Tento řád jim dává jistotu, určuje jejich chování a dává jim do jisté míry návod, jak vyžrát nad vlastními problémy. Pokud se v životě člověka objeví krize, je tento řád nabourán a člověk se ocitá v na první pohled bezvýchodné situaci nebo situaci, která ho nutí učinit volbu.

Špatenková (2004) uvádí, že podle současných psychologických koncepcí představuje krize přechodný stav vnitřní nerovnováhy způsobný kritickými událostmi nebo takovými životními událostmi, které vyžadují zásadní změny a řešení.

S pojetím krize jako se ztrátou psychické rovnováhy, která se člověka může dotýkat v různé míře, souhlasí i Eis (1994), který dále říká, že vlastní krizový stav je pak již vyvrcholením psychické nestability, vyvolávající změněné chování postiženého jedince.

V poslední řadě také uvedeme definici krize podle Kastové (2000), která krizi vidí jako situaci, kdy se člověk ocitne v zatěžující nerovnováze mezi subjektivním významem problému a možnostmi zvládnutí, které má k dispozici. V krizi jedinec cítí ohrožení své identity, kompetence utvářet svůj vlastní život.

Máme-li tedy shrnout slova mnohých autorů, budeme nyní krizi pokládat za moment v životě člověka, kdy je problém nebo konflikt natolik výrazný, že si s ním dále nedokážeme přiměřeně poradit.

## 1.2 Identifikace krize

Baštecká (In Špatenková, 2004) definuje krizi jako reakci na situaci, kterou jedinec nemůže snadno řešit v rámci obvyklých strategií, jakými je zvyklý zvládat zátěž. Neméně důležité je i srovnání pojmů krize a trauma. Je vhodné si uvědomit, že krize je dána samotným subjektem, tedy jedincem, někým, komu se něco přihodilo. Trauma je naopak definováno podnětem, tedy tím, co se stalo. Výstižněji řečeno slovy Baštecké trauma představuje reakci na situaci, která vznikla v důsledku události přesahující běžnou lidskou zkušenost.

Pojmy stres a krize také nebudeme zaměňovat. Pojmem stres rozumíme zátěž. Špatenková (2004) zdůrazňuje, že se člověk dostává do stresu tehdy, je-li míra stresogenní situace (stresoru či stresorů) vyšší než schopnost nebo možnost daného jedince tuto situaci zvládnout. Obecně se jedná o tzv. nadlimitní zátěž, která vede k vnitřnímu napětí a ke kritickému narušení rovnováhy organismu.

Krize jako pojem je tedy často zaměňována s jinými pojmy. Mezi nejčastější patří stres, deprese a nebo také trauma. Krize rozhodně není deprese, i když může a často také má řadu shodných nebo nějak podobných symptomů. Mezi ty nejčastější uvedeme ztrátu motivace, smutek, nechť cokoli dělat, pocit méněcennosti aj.

Jak se tedy máme vyznat v množství nejrůznějších emočních projevů a projevů zvládnání dané situace, které jsou pro člověka typické, ale už ne zdaleka tak typické pro jednotlivé výše uvedené pojmy? Uvedené projevy proto raději převedeme do roviny symptomů, které nám dopomohou k identifikaci krize. Perry (In Špatenková, 2004) uvádí tyto následující symptomy:

- Intenzivní kritická událost vybočující z každodenní reality.
- Prožívání situace jako ztráty ohrožení nebo šance (zde chápáno také jako výzva).
- Přítomnost negativních emocí a zážitků.
- Pocit nejistoty z budoucnosti.

- Pocit ztráty kontroly.
- Náhlé narušení obvyklých vzorců chování jedince, jeho způsobu života, denního rytmu, návyků apod.
- Stav emočního napětí trvající nějakou dobu (autor uvádí dobu nejčastěji 2-6 týdnů, někdy i měsíců).
- Nutnost změny a přizpůsobení se nové situaci.

### 1.3 Charakteristika krize

Latinské slovo „crisis“ v podstatě znamená svár, rozhodování a nebo také rozdělení. Krize se obvykle pojí s možností volby, ztráty nebo náhrady. Pro krizi je typické, že člověk, který je jí stížen, podléhá panickému strachu, úzkosti, jenž ho ochromuje. Ta vychází obvykle z toho, že člověk vyčerpal všechny své možnosti, své doposud zaběhnuté strategie na řešení jeho problémů a nyní se ocitá v situaci, kdy není schopen formovat svůj vlastní život. Schopnost utvářet vlastní život je pro člověka jednou z nejvyšších hodnot, která však v krizi, i když si to člověk sám nepřeje, odpluje náhle do neznáma. Často člověk doufá, že se východisko ze situace objeví samo, že se na něj usměje štěstí. To je však jen cestou k prohlubování úzkosti a tak se jedinec cítí ještě více ohrožen, dostavuje se bezmocnost ve veškerém jeho počínání.

Kastová (2000) vhodně podotýká, že se často v krizi ocitá celý život jedince, který se však také zároveň zužuje na předmět krize. Znamená to, že život zůstává soustředěn jen sám na sebe. Člověk již není schopen zabývat se ničím jiným, než-li svými problémy. To však nevyhnutelně vede k dalším následkům. Intenzivní tíseň, zúžení našeho dosavadního stylu života může vést až k chronickým psychickým problémům a od toho se odvíjí další somatická onemocnění, jež kráčí ruku v ruce s narušenou psychikou člověka. Není se proto čemu divit, že lidé, ohrožení dlouhodobým působením krize, často onemocní, což jim jen ztíží celkovou situaci.

Ve chvíli, kdy se krize člověka plně zmocní, což je její zákonitost, která přichází po úzkosti a již řečenému zúženému pohledu na svůj život, není již velké naděje na to, že by si člověk z problému mohl pomoci sám. Jedinou účinnou pomocí v tomto ohledu je pak krizová intervence. Mnohdy je příčinou nevyřešených potíží člověka postoj ke krizi samotné. Jedinec si nechce připustit, že se v jeho životě vyskytla překážka, nebo že on sám ji není scho-

pen zdolat. Jedním z prvních krizových úkolů intervence je proto navázat vědomý vztah ke krizi jako takové. Krizová intervence se přitom snaží nechat člověka znovu prožít všechny emoce, zážitky i vzpomínky, které se při krizi dostávají a tím člověku poskytnou možnost uspořádat si je do celku a znovu se vyznat ve svém nitru. Tím se zmírní panika člověka a ten je nyní připraven začít řešit reálný problém, což je koneckonců dalším a konečným cílem krizové intervence.

#### 1.4 Příčiny vzniku krize

Již jsme si jistě uvědomili, že krize se především pojí se slovy jako ztráta, volba či změna. Špatenková (2004) tyto pojmy přiřazuje do vnějších příčin. V případě vnějších příčin se jedná o dvojnásobné situace, kdy je buďto subjektu odnímán nějaký objekt, nebo se mu naopak nabízí objektů více. K těmto charakteristikám řadíme ztrátu a volbu. Změnu v případě krize pak můžeme identifikovat jako jakoukoliv změnu vnějších podmínek, která může oslabit efektivitu regulativních mechanismů subjektu a v důsledku toho vést ke krizi.

Stejně jako můžeme hovořit o vnějších příčinách krize, řadíme do příčin krize i vnitřní příčiny. Ty Špatenková (2004) popisuje jako takové, kdy se musí jedinec adaptovat na svůj vlastní vývoj a krize pak přichází v důsledku neschopnosti zvládnout jednotlivé vývojové úkoly. V tomto smyslu hovoříme o životních krizích vázaných ke generačním obdobím, o nichž ještě bude řeč později.

Pokud bychom chtěli být ještě konkrétnější, můžeme přesně jmenovat situace, které mohou u jedince - případně v komunitě - vyvolat krizi. Dle Piršela (In Špatenková, 2004) a jeho klasifikace krizových událostí se jedná o tyto situace:

- a) Individuální (týkající se jedince a jeho života) : Autonehoda, sexuální útok, zneužití, jakákoliv život ohrožující zkušenost, loupež, vážný fyzický úraz sebe sama nebo vážný úraz blízké osoby, smrt blízké osoby, sebevražda rodinného příslušníka nebo kolegy na pracovišti, vražda, svědectví kteréhokoliv individuálního nebo komunitního traumatu.
- b) Komunitní (týkající se širší sociální skupiny nebo jejího života) : Zemětřesení, hurikán, požár, povodně a jiné přírodní katastrofy, mnohočetné úrazy nebo úmrtí při nehodách, terorismus, traumatické události vztahující se k dětem, vraždy



v komunitě, násilná či sexuální kriminalita, která vyvolává velkou pozornost médií, velké neštěstí.

Bylo by obtížné sestavit úplný výčet událostí, které mohou zapříčinit vznik krize. V souvislosti s touto problematikou je důležité opět připomenout, že krize je výhradně subjektivní záležitostí, protože každý člověk vnímá svůj vnitřní svět i okolí a s tím i spojenou závažnost a dopad jednotlivých životních situací odlišně. To, co pro jednoho může znamenat téměř bezvýznamnou událost, které není zapotřebí věnovat zvýšené pozornosti, může u druhého vyvolat úplnou dezintegraci osobnosti. Na tom, jak budeme vnímat celkový dopad určité události, rovněž ve velké míře předurčují obranné a také adaptační mechanismy, kterými každý z nás disponuje v různé míře a které také určují výši naší frustrační tolerance. Dalšími faktory, ovlivňujícími dopad určité životní situace na naši osobnost, je míra životních zkušeností, zda jsme se již v podobné situaci ocitli, to jaké máme zázemí, zda se máme na koho v případě obtížného problému obrátit a také hodnotový systém každého člověka, který nám v podobných náročných situacích signalizuje, jak ohrožující pro nás problém je, jak moc do našich hodnot zasahuje.

Pro určitý přehled ještě můžeme zmínit známou a populární škálu Holmese a Raheho, jež je výsledkem jejich dlouholetých klinických zkušeností. Byla poprvé uvedena v roce 1964 a dodnes je považována za nejužitečnější ze škál náročných životních událostí člověka. Je dobré zmínit, že jejich škála obsahuje jak negativní tak i pozitivní události. Každá životní událost má v tabulce své místo na základě bodů náročnosti pro člověka (viz. příloha č.1).

## 1.5 Jak vypadá člověk ve stavu krize ?

Abychom dokázali pochopit vnější projevy člověka v krizi, je nutné dát do souvislosti s krizí samotný fakt, že krizový stav pro člověka představuje ztrátu psychické rovnováhy. Psychickou rovnováhou rozumíme psychické rozpoložení, ve kterém se cítíme vyrovnaní a v přiměřené duševní pohodě. Je také zřejmé, že ztráta psychické rovnováhy bývá zpravidla doprovázena i projevy blíže neurčenými somatickými potížemi. Mezi ně například patří zvýšená únava, nespavost, bolest hlavy, nechutenství a nebo naopak zvýšená nutkavost ke konzumaci jídla, bolesti břicha a jiné potíže se zažíváním, dále sem pak můžeme zařadit vznětlivost, podrážděnost, smutek i plačtivost.

Eis (1994) uvádí šest hlavních ukazatelů psychosociální zátěže, které doléhají na člověka, jenž hledá pomoc nebo východisko ze své obtížné životní situace:

- 1) Pocit změněné tělesné celistvosti a ztráta pocitu dobrého zdraví. Je to okamžik, kdy si každý z nás uvědomí, že není fit.
- 2) Prožitek změny ve vlastním sebeuspokojení. Jedná se o chvíli, kdy býváme ovlivněni ztrátou psychické rovnováhy; v našem duševním životě se zvýrazňují pocity nejistoty, které mají tendenci sílit.
- 3) Člověk prožívá narušenou emoční rovnováhu doprovázenou pocitem vnitřního nebo vnějšího ohrožení.
- 4) Stav nejistoty je u člověka prohlubován prožitkem vlastní nedostačivosti v sociálních rolích a sociálních úkolech.
- 5) Proces nového přizpůsobení se člověka nově nastalým situacím po znejistění a ztrátě psychické rovnováhy může prohlubovat ztrátu psychické rovnováhy.
- 6) U člověka vzniká pocit ohrožení života a tím spojené životní bilancování, které ústí v obavy z vlastní nedostačivosti.

Uvedené body jsou vlastně jakýmsi vyvrcholením celého procesu, který ústí v krizový stav. Krize, ať si to uvědomujeme či ne, v sobě často zahrnuje naše dlouhodobé potíže, mnohdy také neřešené nebo odsouvané životní problémy nejrůznějšího druhu. Takový typ problému v sobě může obsahovat (a často také obsahuje) úzkostné emoční signály, které však v době rozvoje problému u jedince zůstávají nepovšimnuty.

Přejdeme nyní k vlastním projevům člověka ve stavu krize. Tyto projevy se pokusíme rozebrat každý zvlášť.

Plačtivost – snad každý z naší vlastní zkušenosti ví, že v okamžiku, kdy si uvědomíme své vlastní, ať už chvilkové dno, je nám nejhůře. Pláč je především naší reakcí na bezmocnost a bezmocnost sama je pak převažujícím pocitem jedince v krizi. Eis (1994) upozorňuje na skutečnost, že spolu s naší bezmocností u nás začíná proces ztráty sebevědomí, čímž mizí i samotný osvobodivý pocit z pláče. Pláč jako pozorovatelé můžeme vnímat jako volání o pomoc a čekání na útěchu v citové rovině.

Útočnost – je možné pokládat za opačný pól pláče. Má také širší škálu podob, kterým se může projevovat navenek. Lidé v krizi jsou často útoční vůči svému okolí za cenu výtek,

hledání viníka, za cenu nadávek a hrubých slov, destrukcí předmětů a někdy až napadení druhé osoby. Agrese je v takových případech prostředkem k ventilaci vlastních nahromaděných emocí, pramenících z pocitů vlastní nekompetentnosti vyřešit naléhavou situaci, z pocitů beznaděje a marnosti vlastního počínání.

Netečnost – může být povahovým rysem, přístupem ke zvládnání problémů. Eis hovoří o těchto rozdílech v projevech člověka v krizi: „*Plačtivý a útočný člověk v krizovém stavu chce vše, co ho bolí, zveřejnit, manifestně oznámit a dovolat se účasti, či soucitu okolí. Naproti tomu netečník chce vše, co ho bolí, manifestně skrýt a vnějškově dává najevo, že nestojí o pomoc, o účast či soucit se svým krizovým stavem od nikoho. Nejde mu na prvním místě o utajení svých pocitů. Spíše nevěří, že v jeho okolí existuje osoba, která by mu mohla pomoci z jeho stavu. Jen on sám si musí vše, co ho potkalo, protrpět. Orientace netečníků je introvertní, nepustí nikoho do svých problémů a tím i k sobě. Mylně se domnívají, že tím chrání sami sebe před vnějším světem.*“ (1994, s.62)

Bezradnost – je vyjádřením skutečnosti, že člověk vědomě neví, jak postupovat ve svém životě dál. Bezradnost pak produkuje bezmocnost a obojí vede k nejistotě, což je základní pilíř veškerých krizí. Člověk není sto se rozhodnout mezi více možnostmi. Jedinec v nejistotě ztrácí orientaci, co je pro něj reálné a co ne.

Vnější projevy člověka v krizi jsou velmi rozmanité a bylo by nad rámec této práce podat zde jejich všestranný popis. Lidské chování má mnoho variant a proměňuje se s možnostmi každé lidské individuality.

## 1.6 Jaké nebezpečí hrozí člověku v krizovém stavu ?

Každý krizový stav pro člověka představuje oslabení. Je proto přirozené a pochopitelné, že oslabený člověk není v kondici a nepodává očekávaný výkon. V krizi nejčastěji hovoříme o nebezpečí emočního ohrožení. Pokles dobré nálady, případně její pozvolná ztráta je spojena s vnitřní rozladou. Nebezpečím je pak myšleno to, že s těmito stavy neumíme zacházet. Krize má často podobu řetězové reakce, při níž se odvíjí jedna negativní událost za druhou, čímž se krize prohlubuje a rozkolísává se psychická stabilita. Ta má za následek vnitřní rozepře. Eis (1994) doplňuje, že člověk je často nespokojen sám se sebou, s tím jak vypadá, jaké vykonává zaměstnání, co doposud zvládl a co ne. Někdy je tato rozepře obrácena nikoli dovnitř ale navenek na naše okolí nebo prostředí, ve kterém člověk žije a pracuje.

Každé nebezpečí se stupňuje a nejinak je tomu i v případě nebezpečí emočního ohrožení v krizovém stavu. Emoční tlak může dospět do stupně, kterému říkáme rozháranost. Jedná se o emoční stav, kdy se zpravidla jednání projevuje tak, že jedinec upadá do extrémů, střídá protikladné a mnohdy protichůdné postoje a jednání (Eis, 2004).

Rozháranost jako projev oslabení má pak jen krok k tomu, aby se z něj stalo zklamání. Zklamání bychom mohli vyložit jako souhrn našich pocitů, pramenících z nenaplněných přání, nadějí nebo také z vynaložené důvěry k nějaké osobě, která nám tuto důvěru neoplatila či ji sama nepřijala. Člověk naplněný zklamáním se uchyluje k samotě, aby se tak chránil před případnou další emoční bolestí. Člověk, který je v krizi, nemůže udělat nic horšího, než se uzavřít do své samoty. Pocit opuštěnosti vede k pocitům zoufalství a beznaděje, až se člověk nakonec ocitá v depresi.

Pojem deprese pochází z latiny a znamená stlačenost. Depresivní stavy se staly součástí dnešní moderní společnosti. Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN 10) považuje depresi za nemoc, což je v rozporu s názory těch lidí, kteří tvrdí, že deprese je vlastně jen slaboství nebo nedostatek vůle. Praško (2003) charakterizuje depresi poklesem nálady a přetrvávajícím smutkem či úzkostí. V depresi jsou obsaženy všechny nižší stupně emočního ohrožení, tedy i pocity beznaděje, pesimismu a bezmoci, ztráty smyslu života. Mezi další příznaky deprese patří ztráta zájmu a radosti, nespavost, myšlenky na smrt a sebevraždu, neklid, podrážděnost, potíže se soustředěním a také časté pocity napětí.

Eis (1994) naopak pohlíží na depresi dvojím způsobem. Prvním jako na ne-nemoc. Depresivní stavy bere jako součást běžného života. To dle něj znamená, že depresivní stavy člověka potrápí, že však můžeme počítat s jejich odezněním často bez trvalých následků. Mínil tím to, že jedinec reaguje na nepříjemnosti, které ho potkaly, a že po jejich odeznění u člověka odezní i depresivní stavy samy od sebe. Tedy vychází z předpokladu, že zmizí-li příčina, zmizí i následek. Druhým pólem, podle něhož rozlišuje depresi, je deprese jako nemoc, která patří do rukou kvalifikovaného psychiatra.

## 1.7 Fáze krize

Při hlubším zkoumání fenoménu krize zjistíme, že vliv na to jak se lidé s krizí vyrovnávají, má nejenom intenzita působícího faktoru (Špatenková (2004) tento faktor nazývá jako pre-

cipitor krize), ale hlavně individuální vlastnosti jedince. Nesporný vliv na celkový průběh krize má i současná životní situace, ve které se jedinec nachází.

Nemůžeme nijak předvídat reakce lidí na krizi, neboť tyto reakce se neřídí nějakými zákonitostmi. Každý člověk je individuální a jedinečná bytost, vyznačující se pro něj vlastním způsobem chování a obrannými mechanismy při náročných životních situacích. Můžeme však očekávat takové emoční stavy jako jsou šok, popření, hněv a deprese, ale ne každý z nich se musí při krizové situaci člověka zákonitě vyskytnout.

Špatenková (2004) uvádí, že existuje jistá shoda v tom, že adaptace na krizovou situaci probíhá v těchto po sobě následujících fázích:

- šok,
- popírání,
- hněv a agrese,
- deprese,
- akceptace.

Tyto fáze vyrovnávání se s krizí nemusí však probíhat v uvedené sledu. U některých lidí se ani nevyskytnou všechny z fází. Můžou zůstat například ve fázi deprese, aniž by se tak vyřešil jejich problém, k některým se naopak opakovaně vracejí.

Honzák (1994) přistupuje k jednotlivým fázím krize mnohem detailněji. Jako první fázi uvádí fázi prodromální. Ta má funkci varovnou, pokud jsou u člověka přítomny předzvěstné příznaky. Je až s podivem, do jaké míry své problémy lidé v jejich počátcích bagatelizují, přehlíží a někdy opomíjí, byť tak činí nevědomě. Často se varovné příznaky mohou vyskytnout v podobě drobných zdravotních neduhů či konfliktů v mezilidských vztazích až doposud fungujících, někdy také zapracuje naše podvědomí a my pak problém můžeme vidat ve snech.

O akutní fázi krize hovoříme v okamžiku, kdy u člověka dojde ke srážce s někdy předvídatelnými, ale často nepředvídatelnými okolnostmi. Tato fáze může trvat krátce. Někdy hodiny, někdy dny. Podstatnou částí této fáze je shrnutí celé řady předchozích událostí a dějů, které mohly mít pro člověka varující funkci. V této fázi vrcholí skutečné drama krize. Hodně také záleží na tom, jak velkou pozornost jsme věnovali varovným příznakům krize, jak moc nyní budeme zaskočení a nepřipravení.

Honzák (1994) dále hovoří o fázi chronické, která apeluje především na jedince výdrž. Chronickou fází můžeme chápat jako fázi, která si vybírá daň za všechny chyby, kterých se jedinec dopustil v prodromální a akutní fázi. Tato fáze, narozdíl od fáze chronické, trvá zpravidla měsíce, někdy i roky. Honzák (1994) však také vyzvedává přínos, jež toto období může člověku nabídnout. Chronická fáze krize v sobě mnohdy obsahuje uvědomění o nutnosti přestavení postojů a hodnotových systémů, schémat. Může být také časem budování nového projektu či postupu, který sice dosud nemá všechny kladné hodnoty předchozího, nicméně do budoucnosti jich slibuje dosáhnout.

Jako poslední fázi uvedeme fázi restituce. Jedinec si již krizí prošel, je o něco chudší a o něco bohatší (Honzák, 1994). K obohacení člověka, který si krizí prošel, by měla patřit především zkušenost, nové postupy při zvládání problémů, nové příležitosti.

## **1.8 Obranné mechanismy jako vlastní pomoc člověka v krizi**

O náročných životních situacích lze říci, že nejsou čímsi v principu nežádoucím, životu nepřátelským. Čáp (1968) se domnívá, že mobilizují organismus, podněcují člověka k učení, k hledání nových cest, vedou ho k vyšším výkonům svalovým, nervovým, intelektuálním, citovým, volním, podněcují rozvoj osobnosti. Zároveň však za určitých okolností se stávají zdrojem nežádoucích stavů a reakcí, případně podmínek dalšího vývoje jedince.

To, jak se člověk s příchodem krize vyrovná, záleží na tom, jaké strategie zvládání při tom zvolí a jak účinnou pomoc může najít ve svém okolí. Pokud hovoříme o překonávání krize vlastními silami, máme tím na mysli tzv. neformální pomoc v krizi. Vzájemnou pomocí pak rozumíme pomoc blízkých osob a dalších známých. Než přejdeme k jednotlivým obranným mechanismům člověka, uvedeme si ještě typ chování, které ve svém důsledku nikdy nepovede k žádným výsledkům co se týče zvládání a překonání krize.

Člověk v krizi má často tendence přehlížet lidi ze svého okolí, kteří jsou ochotni mu pomoci ve větší míře, než by to on sám očekával. Takový člověk se často uchyluje k chování, jež jeho okolí spíše odpuzuje nebo pro něj působí dojemem, že dotyčný o jeho pomoc nestojí, ba ji přímo odmítá. Mezi takové chování můžeme zařadit typ obranného chování. Lidé, vyznačující se tímto chováním, zaujmou ke druhým takový postoj, který by se dal přirovnat k jednomu velkému „NE“. U takových lidí převažuje více citová stránka nad rozumovou. Jejich protest je stavěn na nejvyšší míru všeho a přitom si tito lidé neuvědomují, že tímto

postojem nemohou zvládnout sami sebe, svůj život a že toto chování poškozuje i ty, kteří neměli v úmyslu ublížit. Takoví lidé nejsou naučení přijímat pomoc od druhých a pokud je jim nabídnuta, berou to jako zásah do jejich života a do jeho zaběhnutého řádu. Toto chování je ze všech nejhorší, neboť takový člověk bude dál vědomě odmítat pomoc a jeho problém bude přetrvávat.

Jedním z nejznámějších obranných mechanismů člověka je útok. Ten je ze všech reakcí na náročné životní události nejčastějším jevem. Lidé s útočným typem chování raději sami útočí, než aby se stali předmětem útoku. Na dně vši agresivity, výbojnosti a vystupování proti druhým však najdeme strach, případně obavy z možných následků jiných ataků, kterým je člověk vystaven. Většina lidí dokáže svou agresivitu korigovat, v opačném případě je nutný zásah odborníka.

Protipólem útoku je naopak únik. Únik bývá typický pro jedince se zaměřením na sebe. Ti se zabývají vlastními emocemi, vlastní osobou a nepříjemné pnutí v jejich nitru se snaží redukovat únikovými mechanismy, mezi kterými můžeme například jmenovat únik do fantazie, útěk ke vzpomínkám apod.

Racionalizace je pokusem člověka o zdánlivě logické objasnění chování, které by za jiných okolností jedinec nepovažoval za rozumné. (Špatenková, 2004) Člověk se tak vyrovnává se skutečností, že udělal chybu, kterou nyní potřebuje zdůvodnit, aby jeho chování dostalo nějaký smysl. Jde o orientaci ve vlastním počínání.

Nemůžeme opomenout ani regresivní chování, které se vyznačuje tím, že se člověk ocitá na vývojově nižším stupni. Eis (1994) tento návrat zdůvodňuje tím, že člověk na nižším – a tedy již zvládnutém – stupni vývoje má již mnoho odzkoušeno, je si vědom zkušeností s krizovým stavem a má pocit, že se z něj tehdy dostal. Chybou v tomto chování je ono ‚tenkrát‘. Každodenní život se odvíjí v současnosti, která je spojována s jinými okolnostmi a souvislostmi a nemusí zapadat do vzorce naučeného zvládnání předchozích situací. Ani toto chování proto člověku nepřináší větší užitek.

Smékal (2002) zmiňuje i další dynamismy adaptace člověka na obtížné situace. Patří mezi ně:

- introjekce : O introjekci hovoříme tehdy, pokud obsah nekritických podnětových situací nekriticky přejímáme. Člověk v takovém případě přijímá hotové rady a doporučení. Smékal (2002) spatřuje hlavní nebezpečí introjekce v tom, že brání osobnosti rozvíjet se, neboť

je osobnost zaplavena cizorodými útvary. Člověk by neměl nekriticky přijímat rady od svého okolí. Protože jestliže obsahy, které k nám přicházejí z okolí, náležitě nezažijeme, nezpracujeme nebo nepřetvoříme, pak je nemůžeme využívat ke svému růstu nebo dokonce k prospěchu našeho okolí. Stejně tak člověk v krizi, který přijímá rady od druhých, je musí vztáhnout na svou situaci, ve které se právě nachází a z ní by měl vycházet.

- kompenzace: Kompenzace umožňuje osobnosti vyrovnat se především s vnitřními nedostatky a překonat tak pocity méněcennosti. Může jít o přestavbu funkce a to ať už psychické nebo fyzické. Do kompenzace zařadíme také změnu provedení určitého úkonu a jako nejvyšší stupeň kompenzace pak přestavbu veškeré činnosti. K tomuto stupni kompenzace patří také změna životního zaměření, když to dosavadní nevede k cíli pro nezvládnuté vnitřní nebo vnější překážky.

Honzák (1994) ze své praxe cituje slova člověka, který nám může posloužit jako jeden příklad za všechny v oblasti kompenzace po nástupu krize. Tento člověk na své strmé kariéře prodělal těžký úraz, po němž následovala dlouhodobá neschopnost, hrozící amputace nohy, ztráta přátel a lidí, na kterých mu skutečně záleželo. Musel se rozloučit se svým životním snem úspěšného obchodníka, cestujícího po řadě zajímavých zemí a v nejtěžších chvílích uvažoval o sebevraždě.

*„Tenkrát jsem tomu říkal životní tragédie. Potom mě navštívil kamarád a když viděl, jak se trápím a jak mi nemůže pomoci, začal mi do nemocnice nosit náhradní muziku. A já jsem se jí chytil a pak jsem ji začal sám dělat a dodneška mi to zůstalo a už si neumím představit svůj život vlastně jinak...“* (Honzák, 1994, s.23)

### **1.8.1 Efektivní a neefektivní strategie člověka na vyrovnávání se s krizí**

Každý člověk v krizi volí jiné postupy, metody a strategie k tomu, aby překonal krizi, zorientoval se v ní a našel správné východisko. Mnohdy se však při zvoleném postupu dopouští chyb, ať už si je toho vědom či ne. Špatenková (2004) klasifikuje strategie na efektivní a neefektivní následovně:

#### Efektivní strategie:

- aktivní přístup k realitě a hledání informací ;
- ventilování pozitivních a negativních emocí;



- aktivní hledání pomoci u jiných;
- rozdělení problémové situace na části a jejich postupné řešení;
- být sám schopen u sebe rozpoznat symptomy únavy a dezorganizace, což usnadňuje udržet si integraci a kontrolu nad každodenní aktivitou;
- aktivní vyrovnávání se s emocemi a problémy nebo jejich akceptování v případě, že je není možné změnit;
- pružnost a ochota změnit sebe samého;
- základy sebedůvěry a důvěry k jiným lidem, naděje, že je možné krizi překonat.

Neefektivní strategie:

- odmítnutí připustit si problémovou situaci, selektivní uvažování, náladovost, pasivita;
- potlačování negativních emocí, jejich vytěsňování nebo naopak projekce a obviňování druhých;
- všeobecná dezorganizace činnosti, zhoršení pracovní výkonnosti i prudké narušení denního rytmu a každodenních zvyklostí;
- výbuchy intenzivních emocí a celková neschopnost sebeovládání nebo rezignace cokoli podniknout;
- nehledání pomoci u jiných, dokonce jejich neakceptování v případě, že je nabízena;
- pocit sevření problému (deprimace) a stereotypní reakce na ně.

## 2 TYPOLOGIE KRIZÍ

Existuje mnoho členění krizí. Nejčastěji jde o typologii v souvislosti s životními událostmi člověka nebo v souvislosti s životními oblastmi, do které krize zasáhla. Krizi také dělíme dle generačních období, podle toho, v jakém věku, spojeném s vývojovými úkoly člověka, krize zasáhla. Následující kapitola bude mít za úkol přiblížit toto dělení. Budeme se také zabývat variabilní závažností dopadu krize na člověka v souvislosti s tím, ve které sféře života krize člověka zastihla nepřipraveného nebo na jaké vývojové úrovni osobnosti se člověk v dané situaci nacházel.

### 2.1 Životní dráha jako zvládání vývojových úkolů a překonávání vývojových krizí.

Současná psychologie předpokládá, že krize a konflikty ve vývoji jedince jsou zákonitým jevem. Vývojovou krizi bychom mohli popsat jako specifický projev rozporu mezi tím, co je dáno a tím, čeho je třeba dosáhnout, nebo co nám nějakým způsobem brání v postupu vpřed. Jsou neoddělitelnou součástí lidského života, postihují každého jedince, jsou proto mnohdy předpokládány a očekávány. V řadě případů jsou prožívány za příjemné a pozitivní. Vývojové krize kromě toho s sebou vždy přinášejí určitou změnu a přijetí nových rolí a úkolů. Špatenková (2004) zdůrazňuje, že vyžadují nové copingové (zvládací) strategie a způsoby řešení a jsou doprovázeny jistým emočním napětím, které může být vnímáno i negativně.

Smékal (2002) uvádí základní přehled vývojových krizí, které pro každé pohlaví odlišuje zvlášť.

#### 2.1.1 Kritická období v životě muže.

V prvním stabilním období dospělosti (asi 22 do 28 let) muži prožívají svoje první profesní rozhodnutí a volbu, dominantní jsou pro ně milostné vztahy, názory na manželství, rodinu, vztahy k přátelům, hodnotám i k svému obrazu života.

V následujícím období změny (asi od 28 do 33 let), které bývá nazýváno krizí třicátníků, mladý muž přehodnocuje a vylepšuje svoje dosavadní rozhodnutí a volby.

V dalším stabilním období (asi od 33 do 40 let) se muž usazuje ve svém povolání fundovněji, buduje si společenskou pozici, díky níž prožívá svou osobní hodnotu, usiluje o postup

v kariéře, stává se plnohodnotným členem svého společenství, získává autoritu a větší sebevěru ve svém vystupování, stává se odpovědnějším.

Období asi od 40 do 45 let je možno nazvat krizí středního věku, muži zde opět začínají uvažovat o svém životě, kladou si otázky jako: „Čeho jsem v životě dosáhl?“, „Jaké jsou moje skutečné hodnoty?“ Jedni procházejí tímto obdobím s důkladnou přestavbou přehodnocením svého života, opouštějí hodnoty, které se už nezdají být podstatnými, zbavují se iluzí o sobě, což jim pomáhá ve vnitřní obrodě. Druzí si o sobě uchovávají iluze, vidí svůj život romanticky, představují si sami sebe jako věčně mladé a silné, což je brzdou jejich dalšího vývoje. Mezi úkoly, které jedince čekají v tomto období, patří akceptování nezvratnosti krátkého se času, akceptování stárnoucího těla a odchodu dětí z rodiny

Po období klidu, kdy se podařilo krizi vyřešit, přichází další velká krize šedesátníků, vyvolaná odchodem z aktivní činnosti, kterou doposud představovalo jedincovo zaměstnání. Toto období je pro člověka často vleklé a deprimující. Důležité je, aby si v něm jedinec našel novou životní orientaci a jí odpovídající způsob života.

### **2.1.2 Kritická období v životě ženy**

Není tomu tak dávno, co byl muž považován za hlavu rodiny a jejího výhradního živitele a žena byla tou, která se starala o domácnost a stavěla zájmy rodiny nad vlastní kariérový postup v zaměstnání. Dnes však již tento tradiční pohled postupně odeznívá. Ženy se stále více zapojují do veřejného života, vstoupily do světa povolání a jsou zcela rovnocenné s muži ve výsledcích své profesní činnosti. Pokud je však žena zaujata výchovou dětí a mateřstvím, vše ostatní ustupuje do pozadí. Proto můžeme říct, že změny spojené s mateřstvím tvoří nejdůležitější normální krizi v životě ženy.

Je však také zajímavé zmínit smýšlení mnohých moderních žen, které poté, co vystudují a vstoupí na dráhu povolání, na které se samy usilovně připravovaly, těhotenství odmítají nebo se mu vyhýbají. Je jim zatěžko smířit se s myšlenkou, že by zůstaly s dítětem samy doma a měly se o něj starat. Přírůstek nového člena do rodiny také často znamená méně času na partnera a v prvních rocích mateřství rovněž jistou sociální izolaci. Nemůžeme ani opomenout ekonomické důvody a vlastní zralost osobnosti matky (např. je-li žena příliš mladá – asi 20 let), která nemusí být na novou životní roli plně připravena.

Další normální vývojovou krizí, kterou žena prožívá intenzivněji než muž, je provdání dce-ry, oženění se syna a dále pak odchod dětí z rodiny za jejich vlastní. U ženy se pak rozvíjí prožitky, které bývají nazvány „syndromem opuštěného hnízda“. Jde o pocity prázdnoty, opuštěnosti, bezradnosti, bezmoci, které se mohou projevovat zvýšenou náladovostí a někdy i hostilitou vůči partnerovi (Smékal, 2002). Pokud žena prožívá tento syndrom v období života, souvisejícího s klimakterickými změnami, její negativní psychické stavy se tím jenom prohlubují. Kromě toho je žena v klimakteriu stížena tělesnou zátěží, jež je průvodním jevem tohoto období. Mnohdy žena v tomto období prožívá strach z různých nemocí, které jsou pak zesilovány obavami ze ztráty vlastní přitažlivosti. Uvádí se, že v tomto období vyhledává pomoc odborníků přibližně 30% žen, jenž se tak snaží dopracovat ke strategii autoregulace vlastních duševních stavů v klimakteriu a taktice přístupu ke svým blízkým a ke svému okolí.

### 2.1.3 Životní krize vázané k věkovým obdobím

Honzák (1994) se ve svém výčtu biologických krizí zabývá všemi věkovými (generačními) obdobími, ve kterých se krize člověka vyskytuje nebo během nichž se jedinec může setkat s událostmi, od kterých se krize později odvíjí. Rozebereme si je ve stručnosti všechny pro doplnění představy o vývojových krizích.

Za první biologickou krizi Honzák (1994) považuje porod, tedy okamžik prvního setkání s prostředím zevního světa a jeho naprosto odlišnými podmínkami ve srovnání s chráněným životem uvnitř mateřského těla. Většina z nás se na tyto okolnosti nepamatuje, nicméně není vyloučeno, že pocit prožitého ohrožení zůstává skryt v naší nevědomé paměti a může v průběhu celého našeho života ovlivňovat naše postoje.

V období mezi 13. až 15. rokem života vrcholí puberta. U jedince dochází k nejrůznějším tělesným změnám a tyto změny jsou pro dospívajícího jedince často nepochopitelné, vyvolávají v něm nejistotu i úzkost. Honzák (1994) zdroj pocitů nejistoty spatřuje v odcházejícím dětství, které mělo svůj řád, zajišťovalo pocit bezpečí a jistoty ať již ve vztazích k rodičům, vrstevníkům či autoritám. Tyto jistoty se nyní hroutí a probouzí se kvalitativně jiná potřeba vztahu. Citově erotického, který je předobrazem příštího partnerství.

Současně s těmito tendencemi můžeme u mladých lidí pozorovat snahy o osamostatnění se. Chování dospívajícího se pod vlivem těchto tendencí projevuje nejrůznějším formami.

Typickým bývá vzdorovitý postoj k rodičům, odmítání a také nápadný zevnějšek, jimiž na sebe mladí lidé upoutávají pozornost a snaží se tak o to, aby naplnili vlastní sebeprosa-zování. Mladí lidé si mnohdy neuvědomují, že kladou až nepřiměřený odpor, který nutně vyústí v konflikt, rozšiřující se na celou rodinu a její širší rodinné vztahy, ač jsou právě oni, kdo dráždí své okolí.

Pro rodiče je velmi obtížné přihlížet proměně svého vzorného a doposud bezproblémového dítěte. Oni sami jsou v tomto období naplněni úzkostí a obavami o své dítě, jež mnohdy bývá příčinou intolerance k pubescentovi v jistých situacích. Dospívající jedinci mají málo životní zkušenost a poměrně málo konstruktivních možností, kterými by mohli vyřešit svoji krizi. Jejich touha po dokonalosti vede až k nepřiměřeným požadavkům na sebe sama. Tato iracionalita ostře naráží na snahy rodičů svému dítěti domlouvat nebo rozumně vysvětlovat. Nejúčinnější cestou, jak z krize ven je zkušenost, kterou si dospívající sám projde, která ho opraví, usměrní, takže je v budoucnu schopen sám si stanovit přijatelné meze společenského chování a tyto meze posléze dodržovat.

Dalším životním údobím v životě člověka je „střední věk“. Velmi dlouho se věřilo, že životní období mezi 40-55 lety je časem, kdy člověk prožívá svůj vrcholný životní rozmach, neboť získal (nebo by měl získat) bohaté pracovní i životní zkušenosti, jenž jsou mu prospěšné v postupu na profesním a kariérovém žebříčku. Málokdo už však uvažuje nad tím, že je to zároveň období, kdy si člověk klade otázku „Co dál?“. Stává se, že jedinec často pocítuje, že to, čeho dosáhl, ho nenaplnuje, jak on sám očekával. Je také běžné, že člověk zažívá pocit prázdnoty nebo až chronickou nudu, nedostatek stimulujících podnětů.

Hrdlička a Kuric (2006) hovoří hned o několika úkolech, které musí jedince na tomto vývojovém stupni zvládnout. Jsou jimi především:

- akceptace nezvratnosti krátkého času a s tím související změny v pohledu na svět;
- akceptace stárnoucího těla;
- rozvinutí zralého partnerského vztahu a zralé sexuality;
- přehodnocení rodinných vztahů a s tím spojený odchod dětí z rodiny;
- akceptace obratu rolí ve vztahu k vlastním stárnoucím rodičům;
- rozvinutí přátelství středního věku;

- nová profesní role učitele mladší generace a plánování důchodu;
- nové významy koníčků a zájmů;
- stát se prarodičem.

Vyrovnané osobnosti tohoto období jsou takové, které přijmou nevyvratitelný fakt, že se nacházejí v zenitu života, byť dosažená úroveň neodpovídá jejich plánům. V opačném případě u jedince dochází k rezignaci nebo kompenzaci, což můžeme považovat za jakési dva přístupy k nepřijetí nevyhnutelnosti pokročilého věku. Pokud hovoříme o překompenzování, máme tím na mysli často násilné změny životního stylu, někdy i prosazování se v nových oblastech, což se nutně odráží v osobním i pracovním životě.

Při studiu životních krizí se často setkáváme s případy lidí, kteří si vývojovou krizí neprošli ve věku, jenž pro každou vývojovou krizi bývá typický. Výsledkem pak bylo, že se krize u takových jedinců dostavila později, avšak její průběh byl daleko těžší a problematičtější. Pro životní krize předurčené vývojovou fází každého člověka platí, že jsou nevyhnutelné a proto by se je měli lidé naučit přijímat jako součást jejich života, která jim pomůže odrazit se do dalšího úseku jejich životní pouti.

## **2.2 Krize postihující jednotlivé oblasti života jedince**

Pokud se lidí zeptáme, s jakými pojmy si spojují životní krize, budou vyjmenovávat ty, jenž se bezprostředně dotýkají jejich životů. Nejčastěji budou zmiňovat problémy ve vztazích se svými blízkými, pracovní nezdary, zdravotní neduhy a v neposlední řadě budu jmenovat i ztrátu pocitu smyslu jejich života, jenž jak už víme, můžeme přiřadit jako jeden z průvodních znaků ke krizím středního věku, ale rovněž o něm můžeme uvažovat jako o příčině rozpadu nebo nutnosti přebudování hodnotového žebříčku člověka, o němž bude řeč ještě později.

### **2.2.1 Krize v mezilidských vztazích**

Krize v mezilidských vztazích jsou vždy spojovány s city, jimiž lidé přikládají hluboký význam. Jako citovou krizi proto můžeme označit např. zklamání v lásce, neopětovaný milostný vztah, ale také problémy v manželství, kde jsou popisovány určité zákonitě se vyskytující krize závislé také na časových faktorech, do kterých zařadíme i krizi manželství v prvním roce, kdy partneři vzájemně naráží na odlišné výchovné prostředí, v němž každý

z nich vyrůstal, na neujasnění stanovených společných cílů a mnohdy také na zásahy rodičů z obou stran a ekonomickou tíseň. Dále hovoříme o druhé krizi v manželství, jenž nastává kolem sedmého roku společného života. Rodina již dosáhla určitého standartu, o nějž z počátku usilovala a nemá pevně stanoveny další cíle. Partneři v tomto období často poznávají, že přestaly existovat vazby uvnitř rodiny. Opadla u nich prvotní zamilovanost a přemíra povinností jim nedovolila, aby se kultivoval další stupeň jejich společného vztahu. Navenek se to projevuje pocity vzájemného zklamání. Partneři nyní poukazují na formální nedostatky, které jim dříve nevadily. K problematice manželských krizí přiřadíme také „syndrom opuštěného hnízda“, za nímž se skrývá odchod dětí z rodiny za vlastním životem. Rodiče mají přitom pocit, že rodina skončila její prvotní – výchovnou – funkci, otec s matkou se setkávají opět jako pár, nikoli jako opatrovníci, což je nutí k nalezení dalšího vzájemně uspokojujícího společného života.

Ať už hovoříme o krizi manželské, partnerské či párové, máme na mysli, že se týkají jednoho subsystému rodiny, tedy páru dospělých lidí - nejčastěji muže a ženy, tedy manželů, rodičů, ale i nesezdaných párů žijících spolu (Špatenková, 2004). V odborné literatuře se tímto tématem zabývají například Plzák či Kratochvíl.

Pokud se zamyslíme nad jedním z nejsilnějších pout, které člověka udržuje v blízkém vztahu ke druhému, pak máme jednoznačně na mysli lásku. Lidé, kteří mají potřebu lásky, mají tendenci spíše druhému dávat než od něj přijímat. Láska však také znamená i určitý závazek, který, jak uvádí Sternberg (In Čížková, 2001), je jedním z tří hlavních dimenzí lásky, do níž ještě patří intimita a vášně. Zralý a stálý vztah postupně ztrácí ze své vášně, výhrou pro něj je však vzájemné emocionální odměňování, respekt a vzájemná důvěra. Právě důvěra je klíčovým faktorem, neboť v lásce mezi oběma partnery by mělo docházet k postupnému sebeodhalování, nebo také jinak nazývanému „otevření se“ druhému bez obav a pochybností, že by tím jedinec ztratil svého partnera.

Někdy se však přihodí, že ačkoli mají oba partneři zájem na trvalém a harmonickém vztahu, okolnosti jim k tomu nenahrávají a někdy oni sami, byť nevědomky, činí chyby, které vztah posouvají do fáze rozchodu. Mezi nejčastější příčiny rozpadu vztahů bývá nevěra, často vycházející z podhoubí krize středního věku. Honzák (1994) ji spatřuje jako touhu jedince „začít od nuly“, což často vede k neuváženému zpřetrhání dosavadních vztahů a vazeb a k překotnému navazování nových. Za další z nepříznivých vlivů můžeme považovat vlastní budování kariéry, při níž nezbyvá tolik času na vystavění rodinného zázemí.

Pokud na kariéře pracují oba partneři, je mnohem snazší vztah udržet a dále rozvíjet, než je tomu v případě, kdy jeden z nich zůstává doma a časem získává pocit, že je nepotřebný, opomíjený. Nesmíme ovšem také zapomenout ani skutečnost, že manželství ztroskotávají také na principech, na kterých byla původně budována. Dříve obdivované vlastnosti partnera se nyní jeví jako nežádoucí a nelibé, zvláště pokud by měl ten druhý pocit, že jim nedostačuje sám intelektově nebo dovednostně, čímž se opět dostáváme k vnímání sebe sama jako nadbytečného a neužitečného.

Jedinec po rozchodu musí ze všeho nejdříve projít procesem odpoutání se od partnera, kromě toho je třeba, aby se vyrovnal s přechodem od manželského stavu ke svobodnému. Samostatné bydlení totiž po dlouholetém svazku vyžaduje nemalou míru adaptace a také značné úsilí. Rozvod v sobě často nese stigma. Iniciátoři rozvodu se zpravidla dočkají méně pomoci než ovdovělí jedinci, neboť přátelé mohou stranit druhému partnerovi. Proto také k dalším úkolům člověka po rozchodu patří vybudování nového okruhu přátel (Hewstone a Stroebe, 2006).

### **2.2.2 Krize vázané na zdravotní stav a zdravotní důsledky krize**

Zdraví patří k jednomu z determinantů průběhu krize. Pokud se však zdraví stává podmínkou pro vznik krize, je tím spuštěna řada psychologických reakcí, jimiž se člověk snaží vyrovnat se skutečností, že ho postihlo více či méně závažné onemocnění. První z nich je označována jako výkřik (Honzák, 1994). V zásadě jde o těžký stresový až šokový stav, nastupující po zjištění nepříznivé situace. V takových chvílích nelze po nemocném žádat, aby své citové reakce ovládal a přistupoval ke svému onemocnění rozumně.

Nemoc je pro člověka tím méně přijatelná, čím více zhoršuje kvalitu života nemocného, jeho osobní komfort a omezuje soběstačnost. Postoj k vlastní nemoci je individuálně variabilní, různí lidé často prožívají stejnou chorobu odlišným způsobem (Vágnerová, 2008).

*„Nalezení smyslu je ideálním řešením každé krize, nalezení smyslu svého života je cíl, ke kterému bychom se měli všichni upnout.“* (Honzák, 1994, s.61)

Jestliže hovoříme v souvislosti se zdravotní krizí o ztrátě člověku blízké osoby, je nezbytně nutné projít touto krizí, nikoli potlačovat či odsouvat autentické pocity, neboť právě to může vést k chronické depresi, která se tím obtížněji zvládá. V zásadě totéž platí o zralém přijetí neodvratitelnosti vlastní smrtelnosti. Praško (2003) říká, že pro zármutek je velmi



důležité, aby postižený mohl co nejdříve mluvit o ztrátě s člověkem nebo lidmi, kteří ho vyslechnou a podpoří. Včasné svěřením se a mluvením o svých pocitech může totiž zabránit rozvoji deprese.

### 2.2.3 Krize pracovní a tvůrčí

Práce má pro každého z nás různou hodnotu a různý význam. Nicméně pokud přijdeme o zaměstnání, znamená to, že ztrácíme sociální jistotu a naši pozici, ve které jsme byli dominantní, ale také ohrožení samotného smyslu existence. Nemusíme snad ani připomínat, že nezaměstnání s sebou nese i psychickou devastaci člověka, neboť nezaměstnanost upírá člověku právo vést důstojný život a smysluplně využívat volný čas, jehož má nezaměstnaný člověk nadbytek, s čímž se pojí i tendence k protispoločenskému a sebezničujícímu jednání. Přitom úkolem práce kromě zajištění naší obživy je také přinášet do života určitý řád a dávat mu smysl.

Lidé nastupující do nového zaměstnání mají od práce plno očekávání a nadějí, které mnohdy vezmou za své při konfrontaci s realitou. Tehdy můžeme uvažovat o prvních pochybnostech člověka o správnosti volby. Základem pro tuto pochybnost je často soustavná příprava na povolání, která je oddělena od praxe, čímž není možno získat konkrétní představu. Další překážku, která může bránit uspokojivému zaměstnání, tvoří pracovní návyky a vztahy jedince. Část krizí spojovaných se zaměstnáním má daleko obecnější podobu založenou na mezilidských vztazích. Ostatně člověk se již od školy učí v třídním kolektivu vstupovat, přicházet do kontaktu s druhými a stejně tak způsoby řešení konfliktů, jež uplatňuje do pozdějších interakcí s lidmi. To jak moc budou úspěšné, závisí na tom, zda člověk bude trvat na stereotypních postupech nebo zvolí pružné řešení konfliktů, vycházející z aktuální situace. V prvním případě si jedinec odnáší nepochopení okolí, má pocit, že pracovní prostředí je přetěžující a v práci je člověk nedoceněný. K nepříznivým konstelacím osoby tohoto typu patří i to, že předvedou svůj stereotyp i tam, kde je jim nabízena pomoc, což je izoluje a zhoršuje jejich možnosti řešení.

Špatný vztah k práci se bude vyvíjet i tam, kde se její náplň bude rozcházet se zájmy člověka, které jsou současně i jakýmsi ukazatelem jeho schopností. Pro okolí může tento jedinec působit jako lenoch s nedostatkem vůle. Takový člověk se často bojí riskovat a začít znovu. Nedostatek odvahy proto bývá vyvažován snahou o lepší přizpůsobení se, což v jedinci vyvolává pocit neuspokojivého kompromisu.

Dalším zdrojem možné pracovní krize jsou situace, v nichž se jedinec nemůže uplatnit, byť by byl se svou profesí plně ztotožněn. Protože jeho schopnosti narážejí na soustavu určitých pravidel zaběhnutých na pracovišti. Můžeme také uvažovat o situaci, kdy se nám práce nedaří, i když se o to usilovně snažíme. Může jít o krátkou indispozici ale i dlouhodobý pokles výkonu, jenž je třeba důsledkem zvyšujících se pracovních nároků. Máme nyní na mysli tvůrčí krizi. Za skutečnou tvůrčí krizi můžeme považovat i náhlé selhání do té doby aktivního, skutečně talentovaného a produkujícího člověka. V souvislosti s tímto typem krize se zákonitě vynořují krize i v jiných oblastech života, ať již jsou to dlouho neřešené problémy vztahové či popírané potíže zdravotní. Člověk je nucen žít v době, kde měřítkem úspěchu bývá kvantita nad kvalitou a proto on sám při zaměření na společenský úspěch nepočítá s tím, že v průběhu svého aktivního života potřebuje i čas na odpočinek, na načerpání sil. Je naprosto pochopitelné, že vyčerpání rezerv vede k poklesu výkonnosti. Zajímavým poznatkem přitom zůstává, že jsme ochotni přiznat to vše ostatním, avšak ne sami sobě. Klást nepřiměřený důraz na izolovaný výkon a úzkostně sledovat jeho úroveň však zvyšuje šanci na to, že se člověk dostane do skutečné krize se vším všudy. V této souvislosti se často zmiňuje tzv. A typ chování, vyznačující se vysokou ambiciózností, soupeřivostí a sebeprosazováním. Bylo prokázáno, že uvedený typ osobnosti je náchylnější ke vzniku srdečního onemocnění a tedy i k infarktu myokardu.

A v konečné řadě do pracovních krizí patří již zmiňovaná nezaměstnanost. Náhle vzniklý čas u lidí nezaměstnaných je proto potřeba nějakým způsobem strukturovat. Mezi taková doporučení, jak nevybočit ze svého životního rytmu, patří, aby si člověk zachoval dobrý postoj sám k sobě, své přátele a upevnil rodinné zázemí, neboť rodina poskytuje každému svému členu možnosti a prostor k vlastnímu ohodnocení a ocenění ve smyslu osobnostní hodnoty.

#### **2.2.4 Krize smyslu**

*„Smysl života je něco, co lze velmi obtížně definovat, ale co je přesto nutně vyhlížet, přijímat a pak i prožívat,“* uvažuje nad významem tohoto pojmu Keller (In Křivohlavý, 2006).

Jaro Křivohlavý, vycházející ve svých knihách především z poznatků a uplatnění pozitivní psychologie a psychologie zdraví, nám pak nabízí hned několik svých pohledů na smysluplnost života, neboť jak si všichni uvědomujeme, o životě samotném lze hovořit v různé souvislosti. V nejjednodušším pojetí je smysluplnost chápána jako určité pojetí zařazení

daného jevu do určité souvislosti. Za důležitější však budeme považovat vlastnost smysluplnosti. Ta tkví v tom, že smysluplnost vystihuje právě to, co se nemění navzdory všemu, co se mění. A jedna charakteristika smysluplnosti by nám neměla uniknout obzvláště. Totiž ta, že tam, kde jde o smysluplnost života člověka, jde o vystižení jeho identity. V souvislosti s touto charakteristikou zdůrazníme, že smysl se snaží vystihnout právě to, co je u daného člověka podstatné a neměnné, co nepodléhá vlivu času a změn prostředí (Křivohlavý, 2004). K úplnému završení uvedeme ještě jednu definici od téhož autora, uvedenou v jeho knize „Psychologie smysluplnosti existence“, kde se slovem smysl v neposlední řadě míní celkové zaměření lidské existence (Křivohlavý, 2006).

Viktor Emanuel Frankl, vídeňský psychiatr, který přežil vyhlazovací koncentrační tábor, se později ve své práci zaměřil na hledání smyslu existence člověka. Svou studii doplňoval o poznatky získané rozhovory s válečnými zločinci odsouzenými za zločiny proti lidskosti. Došel k závěru, že toto vystřízlivění za cenu hluboké osobní krize v zásadě možné je. Sám se později stal zakladatelem logoterapie, léčby pomocí znovunalezení životního řádu. O člověku můžeme v podstatě uvažovat jako o bytosti hledající smysl. Frankl tento smysl spatřoval v práci pro druhé, v lásce k bližním a v přeměně utrpení na výkon. Na vysvětlenou k poslednímu bodu jen dodáme, že mnozí z nás mají zkušenost z těžkých chvil, ve kterých bylo lepší ponořit se do práce a snáze tak zapomenout na vlastní tíživé myšlenky. To ostatně podvědomě praktikuje celá řada lidí. S učením Viktora Emanuela Frankla se rozloučíme připomenutím jeho vlastních slov:

*„Člověku lze v koncentračním táboře vzít všechno, až na možnost jednat svobodně, zachovat se tak, nebo tak. Duchovní svobodu člověku nikdo nemůže vzít, dokud dýchá, a také mu, dokud dýchá, zůstává příležitost dávat svému životu smysl.“ V.E.Frankl*

Člověka nutí mezní situace v životě k reorientaci jeho smyslu. Mezi takové situace zcela jistě zařadíme ohrožení realizace ať již určité hodnoty či postupu nebo plánu na dosažení určitého cíle, ztrátu, která se vyznačuje nebezpečím, že původní stav, situace, ve které se člověk nacházel, již nebude možno obnovit a konečně pak také zpochybnění, které vede člověka na uvažování o platnosti dané nejvyšší hodnoty. (Křivohlavý, 2006)

### 3 HODNOTY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA

K hodnotě jako pojmu inklinuje řada dalších pojmů podobného významu, přičemž příčinou terminologické heterogenosti pojetí hodnoty je samozřejmě její hlavní vlastnost – obecnost (Cakirpaloglu, 2004).

Maslow vyjádřil pojetí hodnot stručně, neboť říkal, že hodnoty jsou něčím, pro co má cenu žít. Z českých osobností pak vybereme Čačku (In Křivohlavý, 2006), který se pokusil definovat hodnoty jako jisté zobecnění tendencí člověka, opírající se o jeho zkušenosti a idee.

Jde-li nám o určitou věc, pokud máme určitý cíl, kterého se snažíme dosáhnout, pak je dobré si uvědomit, že v pozadí každého cíle stojí naše určité hodnoty. Obvykle nejen jedna hodnota, ale hned několik. Hodnota je tedy něco, čeho se člověk snaží dosáhnout, neboť se domnívá, že mu to přinese pocit uspokojení a vlastního štěstí. Pokud si za příklad vezme člověka s oslabeným sebevědomím, bude pro něj mít největší hodnotu uznání druhých lidí.

#### 3.1 Význam a funkce hodnot v životě člověka

Cakirpaloglu (2004) dělí funkce hodnot do dvou celků: Podpoření procesu adaptace a procesu individuálního růstu. Funkce adaptace člověka na fyzické a sociální podmínky odpovídá hodnotám, které pomáhají orientaci v nových situacích nebo v takových situacích působí jako zásadní kritéria. Většina hodnot, které do této skupiny patří, člověk akceptuje v průběhu socializace jako dané obsahy, nebo je získává zkušeností. K procesu individuálního růstu pak zařadíme funkci překonávání vlastní existence. Tyto hodnoty se zaměřují na ideální stavy naší existence, o nichž pojednávají koncepce o morální dokonalosti, duševní rovnováze apod.

O významu hodnot pak budeme hovořit nejčastěji v sociální skupině, kde se hodnoty uplatňují prostřednictvím dvou skupin funkcí: První je funkce sociální integrace. Hodnoty ve společnosti jsou také chápány jako určitá sociální kontrola či prevence deviantního chování. Druhou funkcí je sociální racionalizace, v jejímž případě funkce slouží k ospravedlnění společenských zájmů prostřednictvím nejširší společenské podpory (konsensus) pro určitý obsah či cíl. Typickým příkladem mohou být politické skupiny a jiné konfrontované složky společnosti. Naopak nárůst sociálního napětí doprovází radikální ideologický a hodnotový střet protikladných zájmových skupin.

Funkční postatu hodnoty lze zestručnit vymezením: Hodnoty představují vytoužené, hlavně uvědomělé tendence konstituující bio-psycho-socio-duchovní podstatu lidského bytí (Cakirpaloglu, 2004).

Oproti Cakirpaloglu, který nabízí spíše teoretický pohled, Křivohlavý (2006) uvádí své čtenáře do problematiky příklady ze života. Jako jednu ze zákonitostí hodnot vidí v tom, že co nejvýrazněji odlišují jednoho člověka od druhého. Zvláště jejich hierarchie ukazuje, v čem je člověk jedinečný a to proto, že neexistují dva lidé, kteří by měli naprosto stejnou hierarchii hodnot. Co však musíme podotknout, je to, že hodnoty vedou člověka k určité činnosti, již by danou hodnotu realizoval. Člověk, který připisuje vzdělání vysoké hodnocení, se bude intenzivněji učit či studovat, hodnota trvalého přátelství a soužití muže a ženy oba povede k tomu, že oba vstoupí do manželství. Hodnoty mají také vztah k našim cílům. Na jedné straně je to cíl, který dává všemu, co k jeho dosažení směřuje, kladnou hodnotu, a na druhé straně jsou to hodnoty, které ovlivňují volbu cílů.

### 3.2 Hierarchie hodnot

Je samozřejmé, že ne zdaleka všem svým hodnotám člověk prisuzuje stejný význam. Člověk rozlišuje mezi tím, co je pro něj skutečně důležité a co v jeho životě dokáže odsunout na druhou kolej. Stejně tak hodnoty neexistují jedna vedle druhé, ale jsou u každého jedince uspořádány, přičemž toto uspořádání je charakterizováno nadřazeností a podřazeností. Díky tomu, že jsme schopni dát jedné hodnotě přednost – přiřadit jí určitou prioritu – před hodnotou druhou, jsme schopni se i rozhodnout. Tato prioritizace umožňuje nejen volbu jedné ze dvou hodnot, ale i v časovém měřítku upřednostnit jednu činnost před druhou, ve vztahu k cílům pak můžeme říci, že nám hierarchie hodnot dává návod, jak si stanovit cestu, kterou bychom se mohli dostat k cíli. Každý z nás má svůj osobní žebříček hodnot, v jehož čele stojí hodnoty nejrůznější, ale individuálně významné, a proto každý z nás bude jeho položky řadit dle svých rozhodnutí a bude také ochoten v zájmu svých ideálů a vytoužených cílů tyto položky obětovat podle zvoleného pořadí.

Většinu lidí zajímá, co je na vrcholu žebříčku hodnot. Locke ( In Křivohlavý, 2004) například uvádí, že nejzákladnějšími ze všech hodnot jsou hodnoty morální – to, o čem se člověk domnívá, že je dobré. Tento soubor hodnot můžeme nazvat „morálním kódem“. Jde o možnost orientovat se v životě soukromém i společenském.

Spranger (In Hrdlička, Kuric, 2006), filozof, psycholog a profesor univerzit v Lipsku, Berlíně a Tübingenu vytvořil soustavu ideálních typů, které korespondují se šesti navrženými základními lidskými hodnotovými orientacemi, u kterých zdůrazňuje nejvyšší hodnotu. Jedná se o tyto typy:

- 1) Typ teoretický – jeho cílem je hledání pravdy a hodnotou je poznání;
- 2) Typ ekonomický – jeho cílem je vlastní prosperita, hlavní hodnotou pak užitečnost;
- 3) Typ estetický – hodnota krásy stimuluje tento typ k hledání harmonie;
- 4) Typ sociální – směřuje ke konání dobra, neboť za nejvyšší hodnotu uznává lásku;
- 5) Typ politický – jeho cílem je ovládnutí druhých a hodnotou je moc;
- 6) Typ náboženský – směřuje k sebepřesazení, jeho hodnotou je jednota.

V roce 2008 položil Sociologický ústav Akademie věd České republiky z Centra pro výzkum veřejného mínění více než tisícovce respondentů otázku, jaké hodnoty jsou pro ně nejdůležitější. Mezi prvními deseti nejdůležitějšími se umístily následující: Žít ve spokojené rodině; mít přátele, se kterými si člověk rozumí; mít zajímavou práci; pomáhat především své rodině a přátelům; žít ve zdravém životním prostředí; žít zdravě (starat se o své zdraví), mít práci, která má smysl (je užitečná); žít v hezkém prostředí; žít podle svého přesvědčení; pracovat v kolektivu sympatických lidí. Až za nimi se umístily takové hodnoty jako je vydělávání velkého obnosu peněz, mít čas na své koníčky a na posledním místě se pak objevovaly hodnoty typu jako žít podle náboženských zásad či prosazovat politiku své strany, hnutí (Červenka, 2008).

Můžeme se tedy domnívat, že pro většinu lidí bude na prvním místě v životě rodinné zázemí a práce, která člověka naplňuje. Nelze však říci, že hodnotová hierarchie je stálá. Mění se, i když některé hodnoty zůstávají poměrně trvalejší nebo dokonce trvalé po celý život. Někdy se však v životě člověka může objevit událost s natolik závažnými důsledky pro jedince, vyžadujících jistou míru přizpůsobení, že v rámci procesu této adaptace člověk musí svůj dosavadní žebříček hodnot přeskládat. Někdy však tato změna posléze vede k plnohodnotnějšímu a spokojenějšímu životu.

### 3.3 Krize hodnot

Erich Fromm (In Honzák, 1994) rozlišuje ve společnostech a systémech ty, které směřují ke zdokonalení člověka – nazývá je biofilními, a těmi, které mají za cíl ovládnutí, podrobení a eventuálně zničení; označuje je za nekrofilní. Pokud transcendentální potřeba člověka (potřeba seberealizace, vyšších cílů) harmonuje s biofilní orientací, najde si systém, který je mu blízký a dostupný a do jisté míry přijme za své jeho ideje i dogmata a nachází v nich uspokojení. Někdo je schopen tento systém akceptovat celoživotně bez pochybností a vnitřních konfliktů, může však nastat situace, kdy se z nějakých důvodů začne jeho cesta rozcházet s učením, které vyznával. Ať již je výsledek tohoto rozchodu jakýkoli, dochází ke krizi hodnot, která může proběhnout pod různým obrazem. Častá je například konverze k zcela opačné ideologii. Na to, aby člověk prožíval krizi z ohrožení a ztráty hodnot, však nemusí jít vždy o hodnoty z oblasti duchovní. Lidé si vytvářejí vztahy i k objektům reálným a jim přisuzují hodnoty často nejvyšší. Úměrná k tomu je pak krize, která doprovází ztrátu. Mnoho lidí vnáší zcela nevědomky tento majetnický či vlastnický pohled také do svých mezilidských vztahů a prožívá je s pocity zákonných nároků na osobu druhého.

Krize hodnot a ideálů nastává tehdy, jestliže námi nejvýše postavená hodnota se dostává do ohrožení, nebo je-li její dosažení nějakým způsobem znemožněno. Systém našich hodnot nám není vrozený a na jeho tvorbě se podílí řada faktorů od tradice, rodinné výchovy, příslušnosti k určité vrstvě až po náhodné střety s neočekávanými překážkami, nebo naopak neočekávaná setkání s novými impulzy. Zralý člověk má svůj hodnotový systém relativně ujasněný a v této poměrné stálosti je obsažen způsob ukotvení i případného řešení krizí. Postaví-li například někdo na přední místo svého hodnotového žebříčku hodnotu rodiny a domova, pak tyto principy nemůže vykořenit ani emigrace, protože takový člověk si dokáže domov vytvořit v jakýkoliv podmínkách. Mnoho takových příkladů bychom si jistě mohli povšimnout ve svém okolí. Společné pro ně je to, že lidé, kteří se dostali do krize, se dokázali zorientovat ve svém hodnotovém systému, seřadit nebo přebudovat jeho jednotlivé položky a dosáhnout uspokojení. (Honzák, 1994)

## 4 ŘEŠENÍ KRIZÍ

Krizi nelze žádným způsobem popírat, předstírat ani se od ní odvracet jiným způsobem, neboť bránit se krizím znamená, přesunout je pouze do období, kdy se řeší daleko hůře a může přejít ze své akutního fáze do fáze chronické. Každá krize také vyvolává změny a posuny v mezilidských vztazích, které se mohou stát druhotnými zdroji krizí, neboť každá taková závažná životní událost v našem životě prověřuje naše vazby s přáteli, rodinou, partnery a celým okruhem osob v našem okolí. U krizí rodinných a partnerských je nutné projít si celou škálou negativních emocí, být si vědom všech negativních emocí, protože právě v té chvíli je člověk přístupný k tomu, aby přijal tíživou situaci, ve které se ocitnul a začal z ní nacházet východiska. Mnohdy typ této krize poslouží také jako uvědomění si důležitosti rodinného zázemí či význam partnera pro náš život. Ne nadarmo se říká, že často si uvědomíme, co je v našem životě skutečným pokladem, teprve tehdy, až když to ztrácíme.

Krize spojené se změnou zdravotního stavu postrádají otevřenou šanci návratu do výchozích pozic. Jejich úspěšné řešení spočívá v nalezení smyslu v přijetí života v zadaných podmínkách. Úspěšné přebudování hodnotového systému může zkvalitnit život nemocného a naučit ho přijímat prožívat svůj úděl hodnotněji a plněji, než se může podařit zdravému jedinci, ulpívajícímu na konzumním stylu života. (Honzák, 1994)

Krize pracovní by se měly řešit s přednostním zaměřením na problém, nikoli na meziosobní vztahy s osočováním a hledáním viníka. To samozřejmě platí i pro vztahy procházející krizí, avšak v pracovní sféře je takový přístup nejpoučtější a nejmarkantnější. Jedinec by si měl uvědomit, že existují dva typy pracovišť. To první se vyznačuje hierarchickou strukturou, kde se vyžaduje jistá míra kázně a schopnosti přizpůsobit se a to druhé s horizontální strukturou, jenž předpokládá tvůrčí a samostatné uplatnění osobností s velkou autonomií. Každý by si tak měl zvolit pracoviště podle svých předpokladů. Do budoucna by však měl každý počítat se zvýšenými pracovními nároky. Předpokladem pro snadnější zvládnání náročnějších situací na pracovišti, jak Honzák (1994) uvádí, je pak slušné společenské chování s přiměřenou mírou vstřícnosti a ochoty.

Křivohlavý (1998) navíc připomíná důležitost zpětné vazby a uznání, neboť se ukazuje, že míra spokojenosti s prací je do značné míry přímoúměrná uznání a zpětná vazba pracovníka ujišťuje v tom, že to co dělá, je skutečně správné a vyžadované.



Krise hodnot nebo také krize osobní je naprosto samostatnou kapitolu, neboť se dotýká duševní stránky osobnosti a zasahuje do ní etická, náboženská a také filozofická oblast našeho života. Řešení této krize znamená vždy hluboký a zásadní obrat v životě, návod k překonání takové krize ve zjednodušené formě proto podat nelze. Přivádí však na otázku, zda je v řešení krizi vždy výhodné používat naše stará řešení obtížných situací, jimiž jsem doposud prošli. Pro některé lidi může být tento způsob řešení pohodlnější, neboť jim nabízí pocit bezpečí, avšak na druhé straně ochuzuje o možnosti objevení rychlejšího, efektivnějšího nebo dokonce netradičního řešení. Současně by si měl člověk uvědomit, že každá sebeosobnější krize se vztahuje k širšímu okruhu blízkých lidí, se kterými je život člověka spjat a tento vztah je vzájemný. Stejně jako bychom měli předpokládat pomoc z jejich strany, měli bychom při řešení brát ohled také na ně, abychom se nakonec neocitnuli v roli topičiho, který stahuje do hlubiny své záchránce.

#### 4.1 Krizová intervence

Ve chvíli, kdy selže pomoc blízkých, způsoby, jakými se člověk snaží krizi překonat nestačují a krize sama se tak prohlubuje, je na místě, aby člověk vyhledal pomoc odborníka. Krizovou intervencí rozumíme formální, neboli institucionalizovanou pomoc, který bývá poskytována profesionály (psychology, psychiatry, sociálními pracovníky) i „poloprofesionály“ (za příklad může posloužit student některého z těchto oborů) (Špatenková, 2004).

Krizová intervence může probíhat formou vedení krátkých rozhovorů s jedincem, jehož schopnosti a možnosti běžného fungování byly významně narušeny v důsledku krize. Kastová (2000) vidí tento způsob pomoci jako jeden z tvořivých přístupů ke krizi. Tvořivými se stáváme tehdy, když už nejsme schopni řešit naléhavý problém nám známými prostředky a myšlenkami. Poté, co si uvědomíme problém, který je třeba vyřešit, s podporou odborníka a jeho otázek, kterými nás přivádí na cestu uvědomění příčin, průběhu i následku tíživé životní situace, se postupně dobíráme k náhledu na problém z různých perspektiv, využíváme přitom často náměty a ústní formou předávané zkušenosti jiných jedinců prostřednictvím krizového intervenanta. Ve chvíli, kdy člověk takto dosáhne podstaty svého problému, je schopen vhledu do celé prožívané krize. Nové poznání jej zbavuje vnitřního chaosu, přináší nové podněty a způsoby chování. S odvoláním na toto pojetí tvořivého procesu lze říci, že člověk zažívající odeznívání krize si pokouší ujasnit, co se v něm překonanou krizí změnilo. K tomu patří rovněž potřeba tuto změnu zachytit a sdělit.

Kastová (2000) tedy krizovou intervenci chápe jako terapeutický postup, kterým se dotyčný člověk dostává – prostřednictvím vztahu ke druhému člověku, sebeotevřením – do kontaktu se svou krizí, takže je schopen vnímat tvořivý obrat a uskutečnit potenciál, který je v krizi obsažen. Zároveň však upozorňuje, že je to možné teprve tehdy, co se člověk zbaví své úzkosti a strachu a dalších negativních emocí.

## 4.2 Překonávání negativních emocí jako jedna z cest k řešení krizí

*„Kdo nemá pro co žít, není ani s to nalézt cestu, kterou by k cíli došel.“ V.E.Frankl*

O tom, že naděje, radost, odpouštění a smířování jsou prostředky, jak překonat krizi, je všeobecně známá skutečnost. Pravdou však je, že na cestě k našim cílům, do nichž bude bezesporu patřit přání vyřešit krizi v co možná nejkratší době, se setkáváme s těžkostmi a ty se projevují na síle naší naděje, optimismu, charakteru očekávání od budoucnosti. Z částečné míry za to mohou negativní emoce, které vedou ke zklamání. Hrají-li pozitivní emoce v našem životě tak důležitou roli, pak není marné pátrat po odpovědi na otázku, co můžeme udělat pro jejich posílení.

Křivohlavý (2004) je zastáncem toho názoru, že naději, radost a další přívětivé tváře emocí lze posilovat, je možné se je naučit trénovat. Tento princip vidí především ve vystavění cílů a promyšlené cestě k jejich naplnění.

Literatura se převážně věnuje nežádoucímu vlivu negativních emocí. Tam, kde jde o zvládnání těžkých životních situací, byla pozornost věnována téměř výlučně kognitivním formám boje a emoce byly dost dlouho považovány za prvek ztěžující situaci. Podle Křivohlavého (2004) však některé formy práce s emocemi mohou být vhodným doplňkem kognitivního zvládnání těžkostí. Jde především o aktivní přijetí emoce, tedy nikoli její nepotlačování, ale vědomé přijetí. Dále slovní vyjádření emocí, neboť se ukázalo jako pozitivní sdělovat své emoce písemnou nebo ústní formou a to také druhým lidem. A konečně také pozitivní přehodnocení emocí, což je takový přístup k negativnímu emocionálnímu stavu, který by dovolil snížení nežádoucího napětí (distresu). V této oblasti se tak setkáváme s důrazem na humor.

## 5 PŘÍNOSY A POZITIVNÍ PŘÍSTUPY KE KRIZI ČLOVĚKA

Jan Patočka jednou pravil, že bychom krizi měli zbavit jejího diskvalifikujícího významu. Chápání krize pouze jako něčeho negativního je značně zjednodušující. Omezujeme tím problematiku životních krizí jen na představu vzestupu života člověka a poté jeho pádu.

Eis (1994) se hlásí k pojetí krize jako něčeho užitečného, co při odpovídajícím řešení a dořešení může člověka vést k novým pozitivním aktivitám a hodnotám. Seznamuje nás se svým názorem, že krizi nemůžeme označit jen za něco záporného; ať už společensky nebo individuálně. Každá krize – viděno z pozitivní stránky – nás očisťuje, převádí přes utrpení a bolesti, nebo prostřednictvím bolesti na jednoznačně vyšší stupeň sebeorientační, sebevýchovný. Krizi podle něj můžeme chápat také jako příležitost vyzkoušet si sebe sama, prověřit své možnosti a meze. V podobném smyslu je krize, přestože ji nezdědka doprovázejí stavy a prožitky bolesti, něčím ozdravujícím, protože nejednou brání člověku ustrnout na dosažené úrovni. Lidé o tom dobře věděli už ve starověku i středověku. Pouze moderní doba se nechce „zdržovat“ s prožitky bolesti, které jsou nepříjemné a „nekomfortní“.

Bolest a utrpení je neodlučitelnou součástí života, ač si to mnozí z nás nechtějí připustit. Trpělivé zakoušení z ohrožení našich jistot však vede k tomu nejcennějšímu – k překonání sebe sama. Ne nadarmo se ustálilo rčení, že každá cesta je trnitá. Zkrátka bez zážitků z bolesti si nelze představit vzestupný vývoj a růst života.

Rüdiger (2001) ve svých přístupech ke krizi vychází ze skutečnosti, že nás každá krize konfrontuje přinejmenším s možností volby. To, zda ji člověk vědomě přijme, nebo se bude všemi silami bránit, již rozhoduje, zda se pro nás stane nebezpečím nebo šancí. Jak dále rozepisuje, v medicíně známe a používáme pojem krize jako rozhodující moment v průběhu nemoci, který má i pozitivní smysl, neboť je bodem obratu k lepšímu, k uzdravení. Za shodu s Eisem proto můžeme označit jeho názor, že pokud ohraničíme krizi jen jejím negativním aspektem, zůstane náš pohled na problém značně omezen.

Kastová (2000) vidí přínos krizí hlavně v možnosti rozvoje osobnosti. Podle ní se krize za určitých podmínek může stát šancí k novému prožívání identity, lze z ní vyjít s novými možnostmi chování, s novou dimenzí prožívání sebe a světa, snad i přímo s novým prožitkem smyslu a s vědomím, že jsme se stali kompetentní nakládat se životem, že už nejsme životu pouze vystaveni.

Autorka dále zmiňuje známou Jaspersovu definici krize, jež označuje krizi jako šanci získat nový prožitek identity, učit se novými strategiím řešení problémů, že se otevírá tvořivý potenciál člověka. V neposlední řadě Kastová (2000) připomíná obecně známou skutečnost, že sama existenciální filozofie krizím připisuje vysokou hodnotu, někdy jsou dokonce přímo vyhledávány, protože nabízejí možnost vzít život do svých rukou a změnit jej.

Život člověka, a to i takový život, který plně nedosáhne toho, co si předsevzal, má smysl, protože i nedosažené cíle, životní zákruty a prodělané krizové stavy napomáhají člověku k jeho zlepšení a sebezdokonalení. Člověk je jednou z mála bytostí, která ví o svých hodnotách a potřebuje je ke svému smysluplnému životu. Jeho jedinečnost, velikost často závisí právě na těchto hodnotách, pro které se pouští do zápasu o smysl vlastního života, tkví v jeho vzepření se, vzdoru, kterým překonává krizové stavy, a zabraňuje tak vlastnímu lidskému selhávání. Je to dlouhodobý proces a často také celoživotní. Učí nás vytrvalosti, trpělivosti i optimismu.

Závěrem uvedeme slova Zdeňka Eise:

*„Zdokonalování člověka spočívá v překonávání krizových stavů.“ (1994, s.108)*

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 6 FORMULACE PŘEDPOKLADŮ A PŘEDSTAVENÍ VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU

Životní krize jsou tématem, o němž lidé neradi hovoří, neboť je to téma intimní, citlivé, a mnohdy i bolestivé, jelikož tomu nemusí být zas tak dávno, co jedinec podstoupil tuto zatěžkávací zkoušku. Proto jsem raději zvolila dotazník a přistoupila ke statistickému vyhodnocování. Dotazník není pro respondenty tak náročný a emočně vypjatý jako rozhovor nebo jiná metoda.

Cílem výzkumu byla snaha zjistit, jaký je vztah mezi prožitou krizí a změnou hodnotového žebříčku lidí, kterým se podařilo krizi překonat. V obecném výzkumném problému se pak snažím dopátrat odpovědi na otázku, jak lidé prožívají své životní krize, zda je po jejich odeznění berou jako zkušenost nebo nutné utrpení v jejich životě.

**Předpoklad č. 1:** Prožitá krize je vnímána o to pozitivněji, čím větší časový úsek od jejího překonání uběhl.

**Předpoklad č. 2:** Prožitá krize mění hodnotový systém člověka.

Překonání krize ve smyslu pozitivním je spjato s celou řadou faktorů. Do dotazníku jsem proto zahrнула otázky, které se pojí s časem, který uplynul od nejzávažnější prožité krize, zda mají respondenti ve svém okolí někoho, komu se mohou svěřit, zda na sobě vnímají vnitřní změny i změny ve způsobu jejich života po překonání krize a také na jejich názor, zda krizi považují za jednu z cest k posílení osobnosti člověka a sami svou prožitou krizi berou jako zkušenost.

V souvislosti s druhým předpokladem jsem se ptala na nejčastěji změněné hodnoty respondentů, jak je vnímají co do pořadí důležitosti a také na jejich vyjádření k těmto změněným hodnotám.

**Výzkumný problém č. 1:** Jak lidé prožívají své životní krize ?

**Výzkumný problém č. 2:** Jaká je souvislost mezi pozitivně prožitou životní krizí a kvalitativními změnami v hodnotovém systému člověka ?

## 6.1 Metody výzkumu

Jak už jsem zmínila, za výzkumnou metodu jsem si zvolila dotazník, v němž mohou respondenti využít anonymity a klidněji tak zvažovat volbu svých odpovědí. Dotazník obsahoval jak uzavřené, tak otázky polootevřené a otevřené. Polootevřené se vyskytovaly převážně tam, kde se mohli respondenti vyjádřit svými slovy, pokud jim nevyhovovaly nabízené možnosti odpovědí. Otevřená otázka zjišťovala změněné pořadí hodnot a vlastnosti, které u sebe lidé objevovali po odeznění krize v pozitivním slova smyslu. Otázek bylo celkem 23. Dotazníky byly rozdány v průběhu měsíce února 2009 a vysbírány zpětně v měsíci březnu.

## 6.2 Výzkumný vzorek

Celkový počet respondentů jsem si stanovila na 50 osob, přičemž jsem respondenty rozdělila na dva celky, na muže a ženy. 25 respondentů jsou zaměstnanci pojišťovací firmy. 25 respondentek tvořily klientky Poradny pro ženy a dívky ve Zlíně. Tuto část výzkumného vzorku jsem si vybrala z toho důvodu, že lze u něj předpokládat větší pravděpodobnost časového odstupu od krize a tudíž vyšší tendence přistupovat ke krizím s objektivnějším náhledem, neboť jde o klientky dlouhodobé, které si tuto formu institucionalizované pomoci zvolily samy a dobrovolně.

## 6.3 Způsob zpracování dat

Dotazník obsahuje dvě oblasti. První se týká samotného prožívání životní krize. Respondenti zhodnotili, zda krizi vnímají jako negativně či pozitivně prožitou. Druhá část se zaměřuje na hodnotové oblasti a jejich změny pod vlivem prožité krize. Respondenti se vyjadřují, ve kterých oblastech života změny považují za přínosné. Za tímto účelem byl do dotazníku včleněn soubor uzavřených otázek, které kopírují kategorie hodnot a ptají se na jejich uplatnění v životě jedince. Pokud tedy např. respondent odpověděl, že co do pořadí důležitosti je u něj na jednom z prvních míst hodnota práce, je v dotazníku vybídnutý k tomu, aby přešel k otázce, odpovídající jeho zvolené odpovědi a v ní má možnost se ke své volbě vyjádřit. Každá ze třinácti hodnot uvedených v dotazníku je takto vyhodnocena zvlášť, aby došlo k zachycení jevu do větší hloubky.

U uzavřených odpovědích – procentuální vyjádření. Grafické vyjádření metodou sloupcových a výsečových grafů.

U polootevřených otázek - otázky polootevřené jsou při zaškrtnutí možnosti „Jiné“ vyhodnoceny zachycením nejčastějších opakujících se jevů.

U otázek otevřených – zachycení nejčastěji uváděných odpovědí – tabulka četností, procentuální vyjádření, grafy.

U seřazení hodnot – otázka pořadová – podle počtu nabízených odpovědí je každému místu přiřazen odpovídající počet bodů (např. 1. místo 13 bodů atd.) – při vyhodnocování byly sestavené tabulky zaznamenány kategorie hodnot a k odpovídající pořadí byly do sloupců vypsány počtu bodů tak, jak je respondenti seřadili. Pro každou hodnotu byl sečten odpovídající počet bodů. Takto byl získán přehled nejčastěji preferovaných hodnot respondentů.



## 7 VÝSLEDKY VÝZKUMU

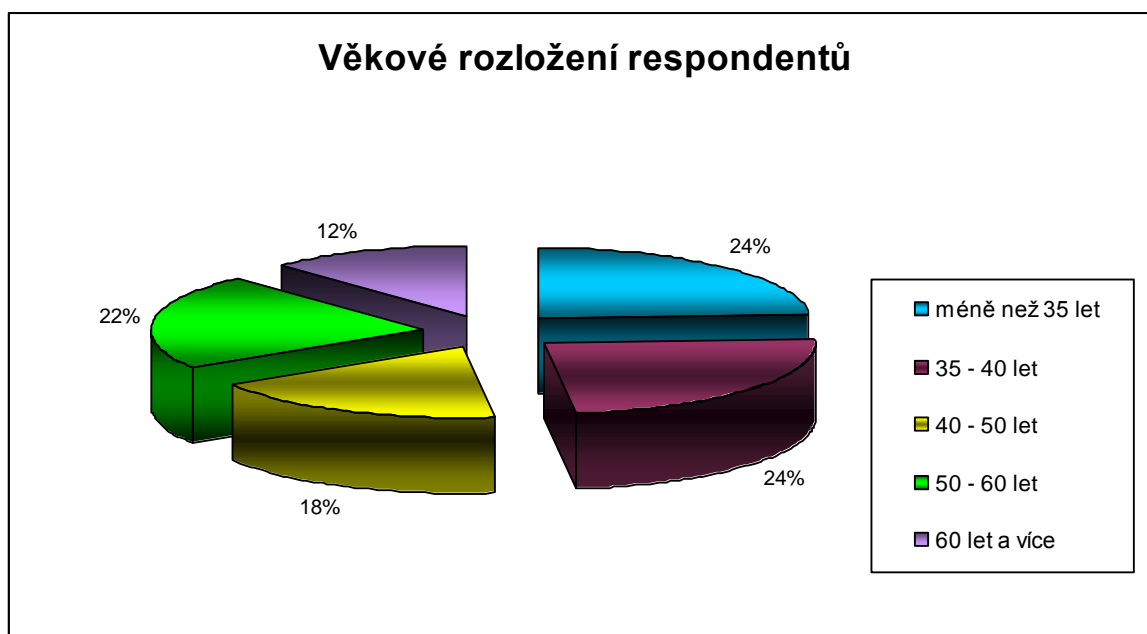
### 7.1 Vyhodnocení otázek z dotazníku

#### Vyhodnocení otázky č. 1

Tato otázka si ověřovala příslušné zastoupení pohlaví respondentů. Polovinu výzkumného vzorku tvořilo 25 žen (50%), druhou polovinu 25 (50%) mužů.

#### Vyhodnocení otázky č. 2

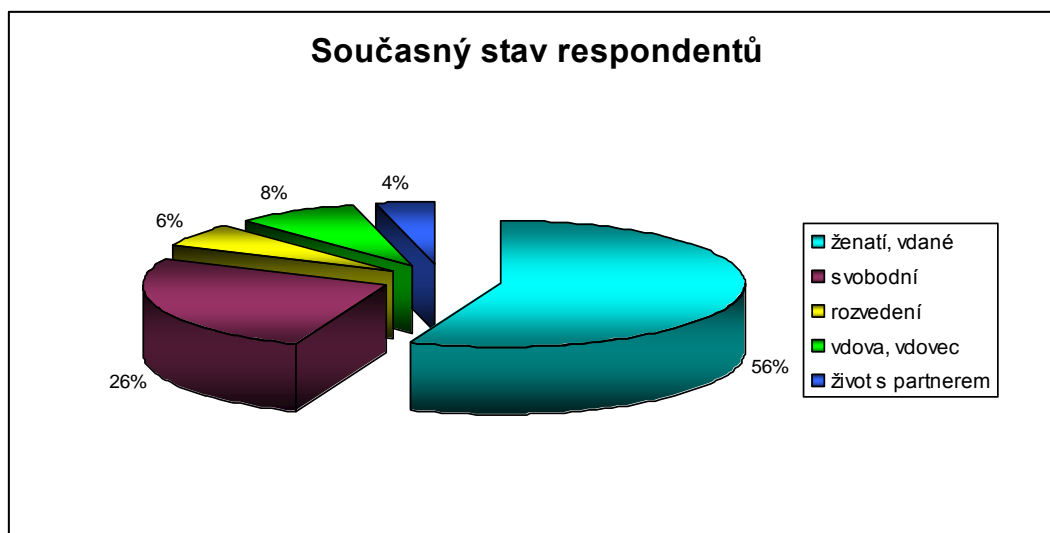
Ve druhé otázce měli respondenti uvést, do které věkové kategorie spadají. Věkové rozmezí bylo široké. Nejnižší věková hranice byla stanovena pod 35 let, nejvyšší přesahovala věk 60 roků. Méně než 35 let uvedlo 12 respondentů (24%), v rozmezí 35 – 40 let se pohybovalo rovněž 12 respondentů (24%), rozmezí 40 – 50 let uvedlo 9 lidí (18%), 50-60 let se vztahovalo na počet 11 lidí (22%) a konečně věk více jak 60 let uvedlo 6 lidí (12%).



Graf č. 1 – Věkové rozložení respondentů

#### Vyhodnocení otázky č. 3

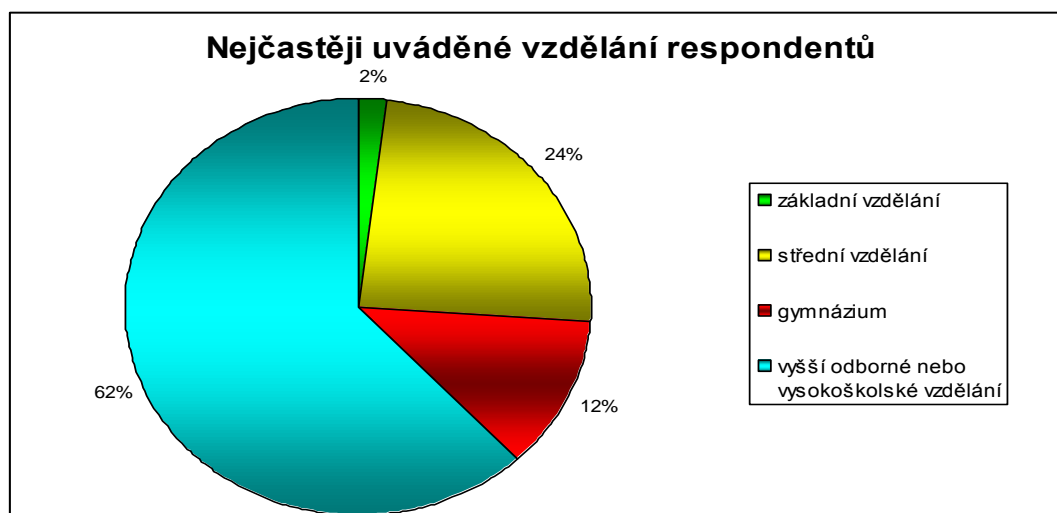
Třetí otázka zjišťovala současný stav respondentů. Respondenti opět měli vybírat z nabídek uzavřené otázky. 28 (56%) z nich uvedlo, že je ženatých či vdaných. 13 (26%) lidí je svobodných, v menším zastoupení pak 3 (6%) respondenti vybrali odpověď, ze které vyplynulo, že jsou rozvedení, 4 z nich jsou vdovci nebo vdovami (8%) a pouze 2 (4%) žijí s partnerem či partnerkou.



Graf č. 2 – Současný stav respondentů

**Vyhodnocení otázky č. 4**

Následující otázka se ptala na nejvyšší dosažené vzdělání. Ve výzkumném vzorku zcela jistě převažovalo dosažené vzdělání vysokoškolské nebo vyšší odborné. Uvedlo jej na 31 (62%) respondentů. Z celkového počtu se na druhém místě v nejčastějších odpovědích umístilo vzdělání střední, které se objevilo u počtu 12 (24%) lidí, gymnázium vystudovalo 6 (12%) z dotazovaných. Pouze jeden člověk (2%) uvedl, že má základní vzdělání.



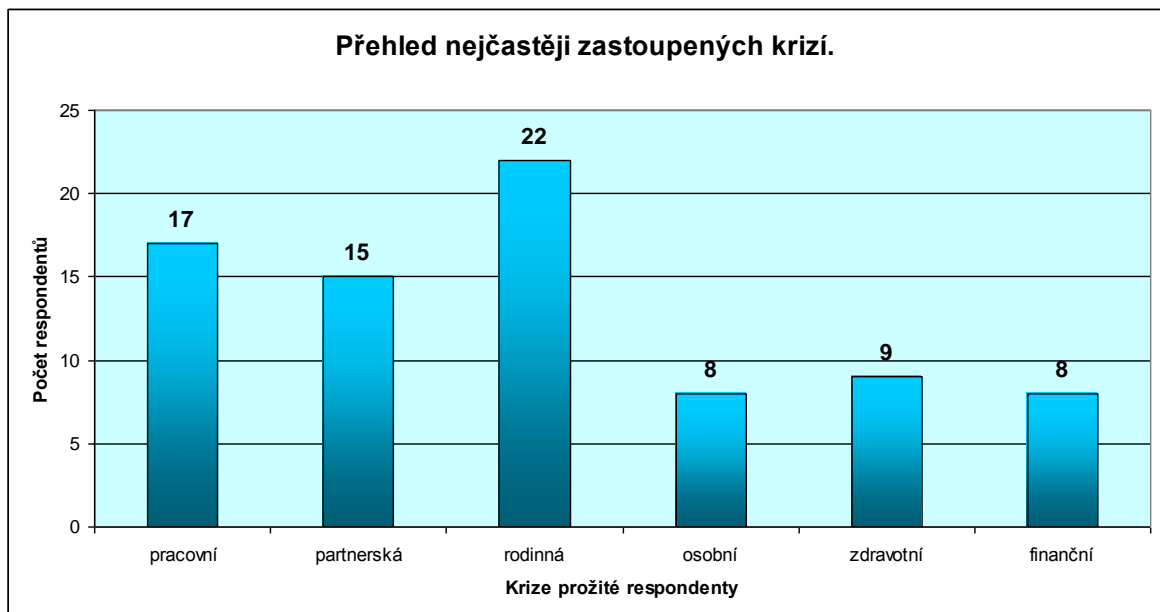
Graf č. 3 – Nejčastěji uváděné vzdělání respondentů

**Vyhodnocení otázky č. 5**

Otázka pátá by se dala považovat za klíčovou, neboť se ptala, ve které životní oblasti respondenti prožili svou nejzávažnější životní krizi. Rovněž měli možnost zaškrtnout více alternativ, pokud takových krizí bylo více. Poslední varianta odpovědi této otázky pak na-

bízela volné vyjádření, pakliže by dotazovaní cítili rozpor mezi nabízenými možnostmi a jejich vlastní prožitou krizí, která do těchto alternativ nezapadala. Na grafu (graf č. 4) jde vidět zastoupení nejčastěji uváděných krizí. Respondenti skutečně vybírali z více nabízených možností. Nejvíce se ukázala být zastoupena rodinná krize, kterou uvedlo 22 respondentů a pracovní, jenž prožilo 17 z dotazovaných. V těsném závěsu ji co do počtu následovala krize partnerská s počtem 15 z dotazovaných. Nejmenší hodnoty vykazovala krize zdravotní, kterou zaškrtnulo 9 respondentů a krize finanční a osobní se svým vyrovnaným počtem 8 respondentů byly nejmenší z naměřených výsledků. U volné odpovědi se nevyjádřil nikdo, tudíž lze předpokládat, že respondenti si z nabízených odpovědí skutečně vybrali tu z krizí, která se jich úzce dotýkala.

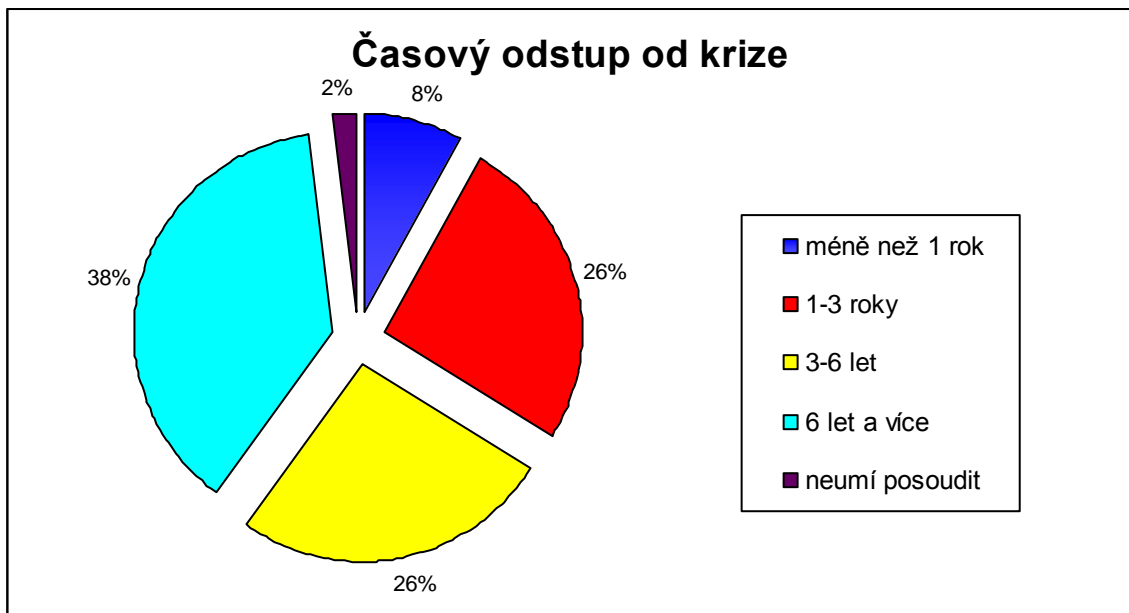
Celkový průměr nejzávažnějších krizí na jednoho respondenta činil 1,58.



Graf č. 4 – Přehled nejčastěji zastoupených krizí

**Vyhodnocení otázky č. 6**

Za neméně podstatnou otázku považuji otázku šestou. Ta se ptala, kolik let uplynulo od překonání respondentovy krize. Z grafu (graf č. 5) vyčteme, že největší zastoupení odpovědí byla kategorie 6 let a více, kterou uvedlo 19 (38%) dotázaných. Stejný počet se vyskytoval u odpovědí s časovým rozsahem 3-6 let a 1-3 roky. Respondentů bylo v obou případech 13 (26%). Méně než 1 rok uplynulo od vyřešení krize u 4 dotázaných (8%) a pouze jediný nedokázal zvolit žádnou z nabízených odpovědí.

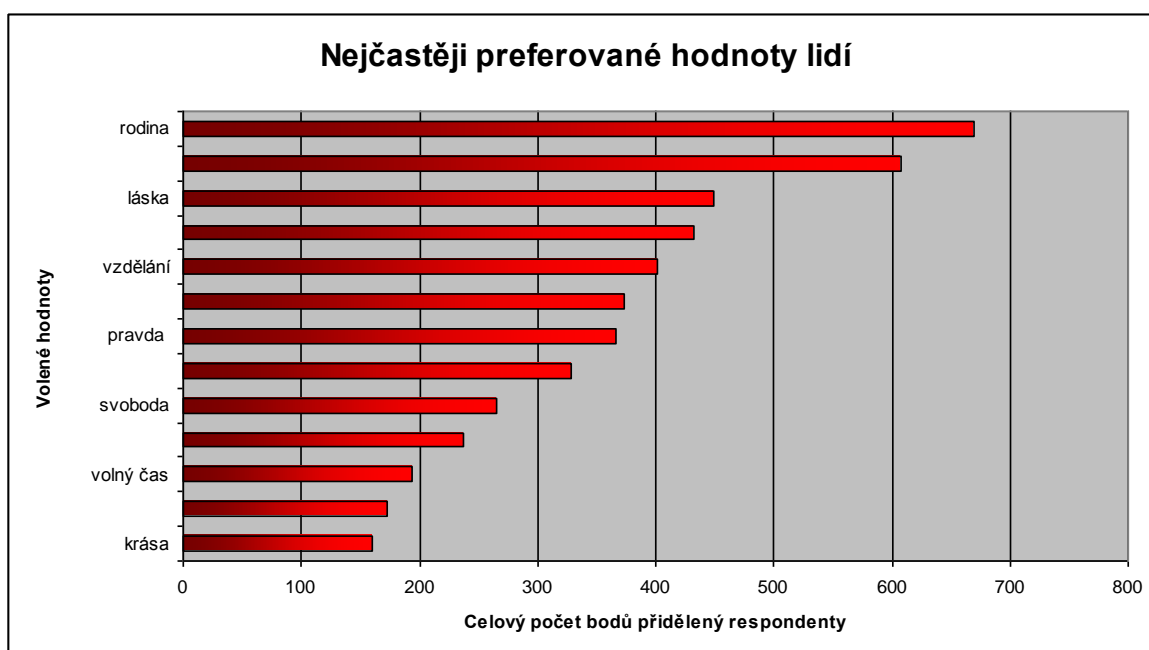


Graf č. 5 – Časový odstup od krize

Ptát se respondentů na časový odstup od krize bylo důležité z hlediska porovnání s výsledky odpovědí dotazovaných, zda překonanou krizi považují za přínosnou nebo pozitivní v některých aspektech života.

### Vyhodnocení otázky č. 7

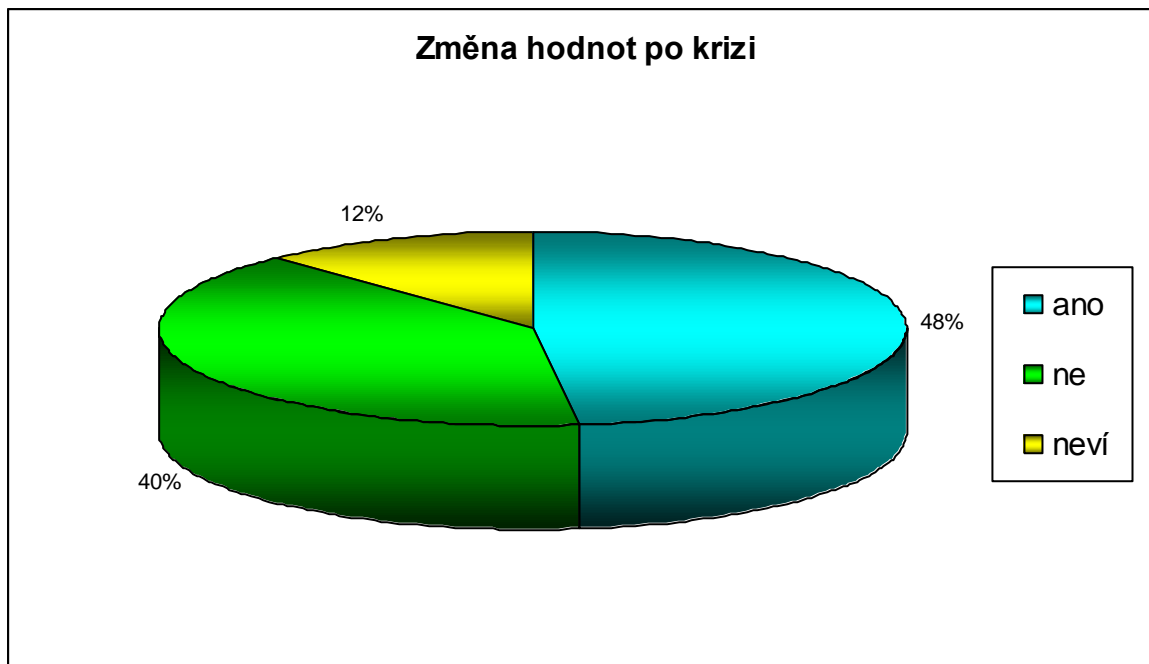
V této otázce měli respondenti seřadit životní hodnoty tak, jak je považují za důležité, tedy sestupně. Hodnoty byly následující: krása, láska, moc, peníze, pravda, rodina, spravedlnost, svoboda, víra, volný čas, vzdělání, zaměstnání a zdraví. Hodnot tedy bylo 13. Každé z nich byl přidělen počet bodů. Nejpreferovanější hodnoty podle počtu bodů, které jim respondenti přidělili dle vlastního uvážení důležitosti pro ně samotné, ukazuje graf níže (graf č. 6). Z něj lze snadno vyčíst, že rodina a zdraví byly u respondentů v nejdominantnější míře.



Graf č. 6 – Nejčastěji preferované hodnoty lidí

### Vyhodnocení otázky č. 8

Otázka číslo osm nutila k zamyšlení, zda u respondenta po odeznění krize prodělaly některé z životních hodnot z předchozí otázky změnu co do pořadí důležitosti. Šlo o posouzení, zda si je jedinec vědom, že u něj jedna či více závažných životních událostí vyvolaly změny v hodnotovém žebříčku, nebo že nyní klade ještě větší důraz na některou ze seznamu hodnot. Vidíme (viz. graf č. 7), že odpovědi nebyly jednoznačné. 24 (48%) respondentů si je jisto, že krize změnila jejich hodnotový žebříček. 20 (40%) se domnívá, že krize nezpůsobila žádné zásadní změny v jejich upřednostňovaných hodnotách a celých 6 respondentů (12%) se nemohlo rozhodnout pro jednoznačnou odpověď.



Graf č. 7 – Nastala u respondentů změna hodnot po krizi ?

### Vyhodnocení otázky č. 9

Otázka devátá byla určena těm, kteří v předchozí otázce zvolili kladnou odpověď. Jednalo se tedy o respondenty, u kterých se vlivem prožité krize změnilo pořadí důležitosti životních hodnot. Respondenti měli pro výhody statistického vyhodnocení uvést nejlépe tři hodnoty, to však nebylo podmínkou, neboť se nedá předpokládat, že prožitá krize bude nutně měnit takový počet hodnot. Za nejčastěji uváděné změněné hodnoty, které pro respondenta nabyly na důležitosti po překonání krize (viz. graf č. 8), byly uváděny především rodina a zdraví, v menší míře pak láska a zaměstnání a v nejmenším počtu se pak vyskytovaly hodnoty jako vzdělání, peníze, pravda a víra. Graf níže ukazuje hodnoty, tedy kolikrát se respondenty zvolená důležitější hodnota ukazovala v odpovědích dotazovaných z jejich počtu činícího 26 lidí.



Graf č. 8 – Hodnoty, které lidé v důsledku prožité krize považují za důležitější

Z hodnot, které respondenti uváděli jako méně důležité po prožití krize, pak byly peníze, zaměstnání, zdraví a v minimální míře rodina a víra. Jak z grafu číslo 9 vidíme, hodnoty, kterým lidé přisuzují menší význam po prožité krizi je daleko méně. Lidé ve svých odpovědích častěji uvažovali nad posíleným významem životních hodnot.



Graf č. 9 – Hodnoty, kterým lidé po prožité krizi přisuzují menší význam

**Vyhodnocení otázky č. 10**

Tato otázka se ptala na posouzení hodnot uvedených respondenty v otázce číslo 9. Dotazovaní se vyjadřovali k těmto hodnotám, vybírali odpovědi, případně se mohli sami vyjádřit, jak nyní chápou své nové vnímání daných hodnot. V následujících tabulkách, které rozebírají každou hodnotu zvlášť, je přehled hodnot, jimž lidé připisují nyní větší význam než před krizí. Pod tabulkou je pak výčet odpovědí těch dotázaných, kteří na tu samou hodnotu pohlížejí ve světle menšího významu, než tomu bylo před krizí.

**Rodina**

Rodina pro mě vždycky byla a bude na prvním v mém životě. Po prožité krizi si to uvědomuji více než kdy předtím.	9
Myslím, že v dnešním uspěchaném světě je rodina to jediné pravé zázemí, kde se člověk může svěřit se svými problémy. Pomoc rodiny nemůže nic nahradit.	5

Tabulka č. 1 – Hodnota rodiny s větším významem po prožité krizi

Jeden z respondentů uvedl, že po prožitých hádkách v rodině, pro něj tato hodnota pozbyla svého původního významu. I přesto však jde usoudit, že rodina pro většinu lidí tvoří základní opěrný pilíř pro překonávání problémů a že mnohdy tíživé situace v našem životě vedou k tomu, abychom si uvědomili důležitost blízkosti našich příbuzných.

**Zdraví**

Zdraví mých blízkých je pro mě nejdůležitější prioritou.	5
Myslím si, že zdraví je cestou k naplnění vlastního štěstí a cílů.	6

Tabulka č. 2 – Hodnota zdraví s větším významem po prožité krizi

Ti respondenti, kteří zdraví považují za méně důležitější (3) shodně uvedli, že je pro ně nejdůležitější duševní pohoda, která má vliv na to, jak často lidé obecně podléhají nemocem. Lze se tedy domnívat, že zdraví je pro ně to, jak se sami cítí.

**Láska**

Nacházím radost v práci a dávání pro druhé.	1
Vím, že na tomto světě je někdo, o koho se mohu opřít; pokud přede mnou vyvstanou problémy, jeho blízkost je pro mě důležitá.	3
Osobní oddanost a celoživotní věrnost považuji ve vztahu k partnerovi za nejdůležitější.	1

Tabulka č. 3 – Hodnota lásky s větším významem po prožité krizi



Láska jako pojem pro většinu lidí má pozitivní význam, ať už jí přiřkládají hlubší smysl ve svém životě či ne. Snad také proto žádný z respondentů neuvedl, že láska pro něj ztratila na své původní důležitosti.

### Zaměstnání

Dává mi pocit soběstačnosti, nejsem závislý (á) na druhých, což mi přináší jistotu míru spokojenosti se sebou samým.	4
Zaměstnání je pro mě hlavně motivací v osobnostním postupu a ve zdokonalování vlastních dovedností.	1

Tabulka č. 4 – Hodnota zdraví s větším významem po prožité krizi

Čtyři z respondentů, kteří zaměstnání přisuzují nižší význam než tomu bylo před prožitou krizí, uvedli, že zaměstnání je pro ně jen prostředkem k obživě. Nevybrali si tak žádnou z uzavřených odpovědí a přistoupili k odpovědi volné.

Je zajímavé zmínit, že ti respondenti, kteří uvedli k hodnotě zaměstnání především pocit soběstačnosti (viz. tabulka č.4 ), prošli všichni krizí finanční a přece se v důsledku překonání této krize neobjevila v jejich odpovědích změněná hodnota peněz, jak by se dalo očekávat. Naopak si uvědomili přínos svého stávajícího zaměstnání, které sice je spojeno s určitým platovým ohodnocením, avšak ten není považován za prioritu.

### Peníze

Přestože ne každý problém mohou peníze vyřešit, jsem toho názoru, že přinášejí do života nemalé rozšíření možností a výhod, které nyní postrádám.	2
---	---

Tabulka č. 5 – Hodnota peněz s větším významem po prožité krizi

Šest respondentů, pro něž mají peníze menší význam než před krizí, se shodlo v tom, že peníze jsou pro ně jen prostředkem k zabezpečení materiálních a životních potřeb. Sedmý uvedl, že by je použil jako formu pomoci svým blízkým.

### Pravda

Pravda pro mě představuje poznání skutečnosti, která mě obklopuje a tvoří můj každodenní život. Vyznat se ve svém okolí je pro mě důležité.	2
---	---

Tabulka č. 6 – Hodnota pravdy s větším významem po prožité krizi

Žádný z respondentů neuvedl, že hodnota pravdy je pro něj nyní méně důležitá.

### Vzdělání

Myslím si, že se vzděláváme celý život a to také při náhlých a neočekávaných událostech v našem životě, které nás mohou zaskočit nepřípraveně.	2
--	---

Tabulka č. 7 – Hodnota vzdělání s větším významem po prožití krizi

Jeden jediný respondent, pro nějž tato hodnota ubyla na významu, uvedl, že vzdělání bere jen jako prostředek k získání výhodněji placeného zaměstnání.

### Víra

Víra mi pomáhá v nalezení cesty vedoucí k řešení životních problémů.	2
--	---

Tabulka č. 8 – Hodnota víry s větším významem po prožití krizi

Jeden respondent, pro nějž víra ztratila původní přikládaný význam, ve volné odpovědi uvedl, že člověk se při řešení problémů musí spolehnout sám na sebe a věřit především sám sobě.

### Vyhodnocení otázky č. 11

Následující otázka zjišťovala, zda změna hodnotového žebříčku ovlivňuje u respondentů způsob, jakým činí důležitá rozhodnutí v jejich životě. 21 respondentů uvedlo, že ano, 3 si nebyli jisti odpovědí a 2 se domnívají, že ne.



Graf č. 10 – Změna hodnot po krizi má u respondentů vliv na rozhodování

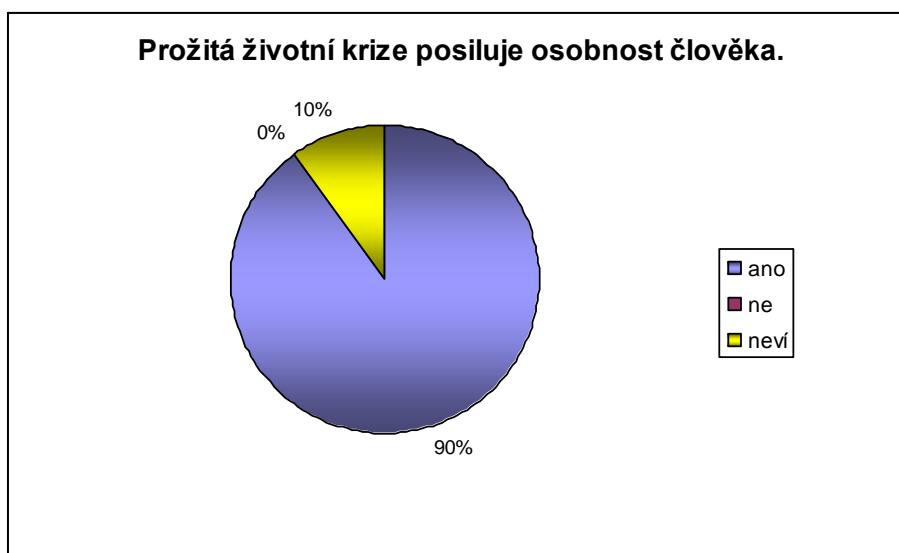
**Vyhodnocení otázky č. 12**

Další otázka se týkala jen těch respondentů, kteří uvedli do odpovědi na otázku jedenáctou kladné vyjádření. Měli uvést nejtypičtější vyjádření pro charakter jejich nově uspořádaných hodnot.

Životní hodnoty mi usnadňují důležitá rozhodnutí v mém životě.	11
Životní hodnoty mi pomáhají nalézt smysl života, když ho ztrácím.	10
Životní hodnoty mi v určitých situacích znesnadňují najít východisko z obtížné situace.	0
Často své životní hodnoty přehodnocuji.	0

Tabulka č. 9 – Charakter nově uspořádaných hodnot respondentů po krizi

To, jakým ideám, přáním, zvoleným cestám k dosažení cílů dávají lidé přednost, je do jisté míry odrazem jejich hodnotového uspořádání. Pakliže je změna hodnotového uspořádání spojena s krizí, přičítá se k tomu prožitá, i když mnohdy zatěžkávací, zkušenost. Podstatné je, že si člověk uvědomil změnu svého hodnotového systému a je ochoten tuto změnu přijmout jako součást sebe sama i svého života.

**Vyhodnocení otázky č.13**

Graf č. 11 – Prožitá krize posiluje osobnost člověka

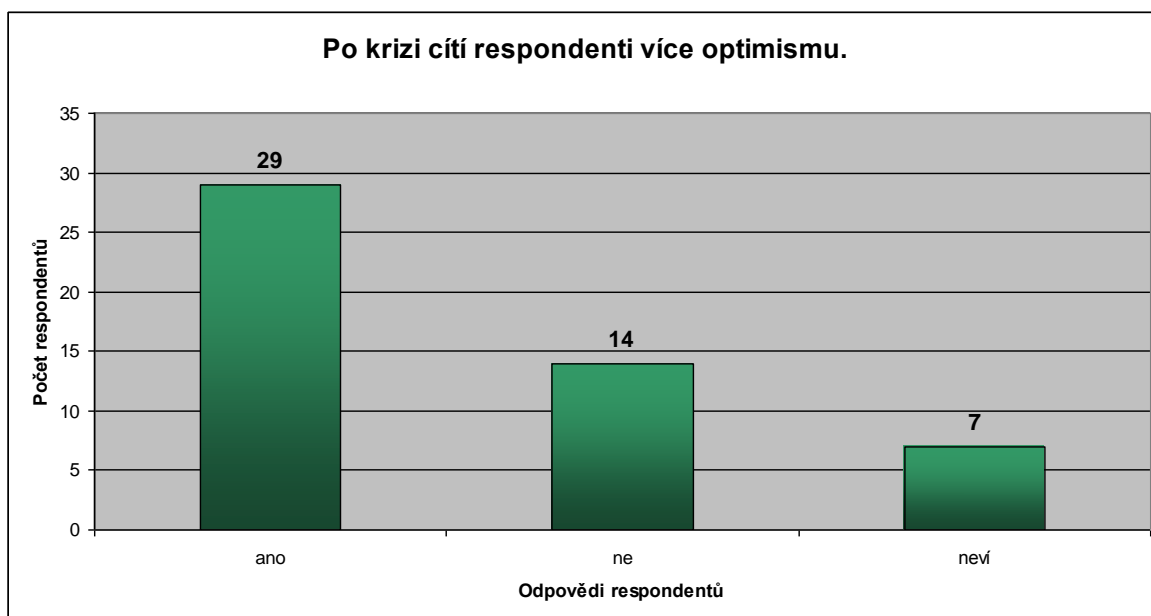
Tato otázka se již dotýkala celého výzkumného vzorku. Ptala se lidí, zda souhlasí s názorem, že životní krize je jednou z cest k „posílení“ osobnosti člověka. V drtivé míře

převažovala kladná odpověď. 45 (90%) respondentů uvedlo ano, 5 (10%) si nebylo jistých. Nikdo z celkového počtu dotazovaných však neuvedl zápornou odpověď.

V jednom ze svých předpokladů jsem uvedla, že prožitá krize bude o to vnímána pozitivněji, čím větší časový úsek od ní uběhl. Tento předpoklad se však prakticky nenaplnil, neboť kladné odpovědi respondentů na pozitivní vnímání krize se objevovaly i u těch, kteří řešení své tíživé situace našli i v kratším časovém odstupu než rok, nebo v rozmezí jednoho až tří let. Překvapivým zjištěním byly odpovědi těch respondentů, u nichž se objevila nerozhodnost. Jedno z možných vysvětlení může být to, že se tito dotazovaní nad významem prožité krize ještě nezamýšleli, čemuž můžeme připsat i skutečnost, že nikdo neuvedl rozhodnou zápornou odpověď. Nebo naopak krize na ně nemusela mít takový dopad a nezanechala „stopy“ v jejich smýšlení nad významem či možným přínosem těžkých životních zkoušek.

#### Vyhodnocení otázky č. 14

Otázka měla za úkol zjistit, zda respondenti na svět v současné době pohlížejí optimističtěji, než tom bylo před prožitím životní krize. 29 (58%) odpovědělo kladně. 14 (28%) uvedlo, že tomu tak není. 7 (14%) si svými pocity nebylo jisto.



Graf č. 12 – Po krizi cítí respondenti více optimismu

Optimismus vyrůstá tam, kde je zkušenost. Člověk, který již mnoho zažil a ví, jak by se zachoval v obdobných situacích, cítí větší jistotu v sebe sama, je přístupnější svému okolí a ostatním a také dokáže přijmout pomoc druhých. Krize je v neposlední řadě prostředkem

ke zraní vlastní osobnosti. Proto jedinec, který se smíří s tím, že problémy se v jeho životě budou vyskytovat vřdycky, má nakročeno k úspěšnému zvládnání případných dalších životních těžkostí.

### Vyhodnocení otázky č. 15

Otázka měla za úkol zjistit, zda se po odeznění krize změnil respondentův každodenní způsob života. V tabulce jsou zachyceny četnosti odpovědí. 18 (36%) respondentů se cítí jistější při interakci s druhými lidmi. 13 (26%) se více zamýšlí nad sebou samotným a stejné číslo respondentů zvolilo odpověď, ze které vyplývá, že přistupují k problémům s větší odvahou. 6 (12%) se domnívá, že krize se žádným způsobem neodrazila do jejich způsobu života.

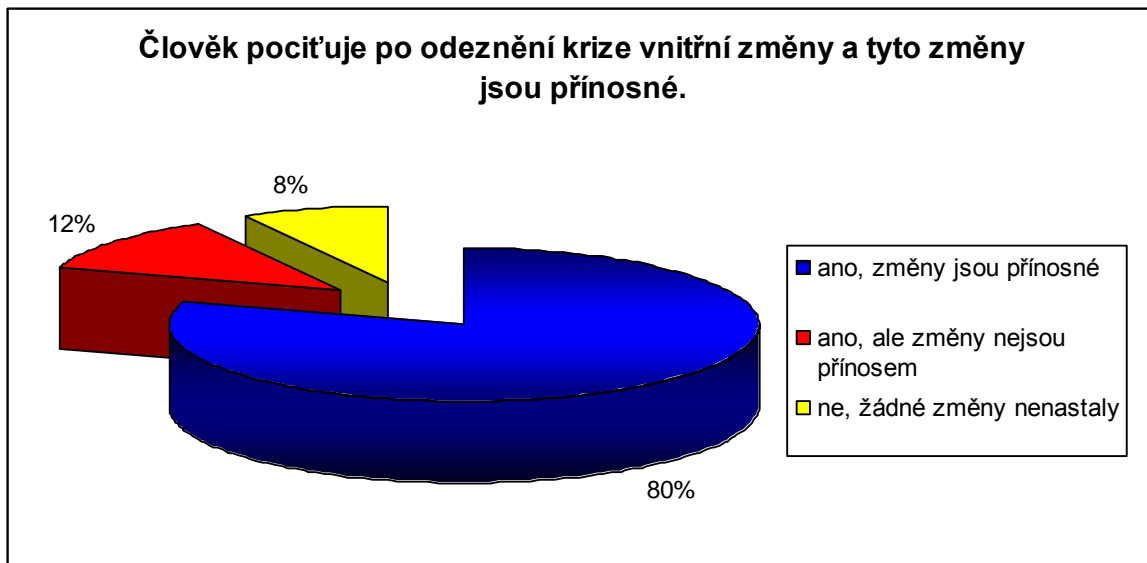
Ano, v práci a osobních vztazích s lidmi se cítím více jistější. Jsem nyní sebevědomější	18
Ano, více si vážím sebe sama a proto si dokážu najít chvílku, kdy se věnuji sám sobě nebo svým blízkým.	13
Ano, dokážu se postavit problémům a čelím jim jako výzvě.	13
Ne, prožitá krize na můj dosavadní způsob života nezanechala žádný vliv.	6

Tabulka č. 10 – Jak se po prožití krizi změnil každodenní život respondentů ?

Je zajímavé, že přestože se změna hodnot po krizi neobjevila u všech respondentů, převaha z nich si uvědomuje rozdíly ve svém životě. Více si věří nebo přistupují k věcem, jež doposud ve svém životě mohli brát jako samozřejmost, s větší úctou. Chtěla bych také uvést, že zastoupení odpovědí přístupu k sebe sama a svým blízkým s větší vážností se vyskytovala v převažující míře u těch lidí, kteří prožili zdravotní krizi. Nemuselo přitom nutně jít o ně samotné, zdravotními komplikacemi mohli trpět také jejich blízcí.

### Vyhodnocení otázky č.16

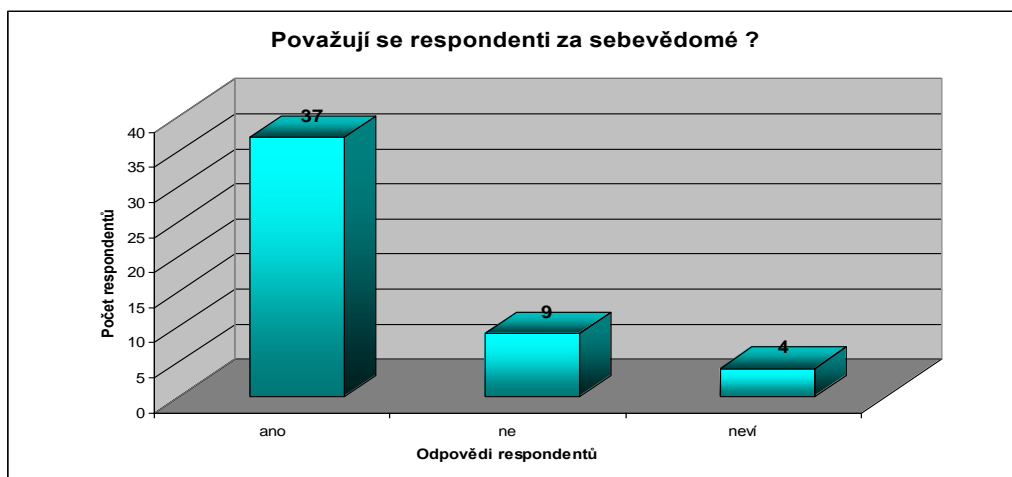
Tato otázka se ptala na vnitřní změny člověka po odeznění krize. Zda si je člověk vědom toho, že krize na něm zanechala vnitřní následky. Celých 40 (80%) respondentů zaškrtnulo kladnou odpověď, přičemž vnitřní změny na sobě považuje za přínosné. 6 (12%) si myslí, že krize způsobila vnitřní změny, avšak změny nepovažuje za přínosné. A konečně 4 (8%) respondenti uvedlo, že krize na nich nezanechala žádné vnitřní změny.



Graf č. 13 – Člověk po krizi pociťuje přínosné vnitřní změny

### Vyhodnocení otázky č. 17

Tato otázka sloužila jako otázka kontrolní a pojila se se sebevědomím člověka. Řešení a překonávání krizi i vnitřní náhled na prožitou krizi je totiž do jisté míry spjato s tím, jak sebevědomý člověk je, jak si důvěřuje a s tím také přistupuje k náročným situacím ve svém životě. Považují se tedy respondenti za sebevědomé jedince? 37 (74%) tvrdí, že ano. 9 (18%) respondentů uvedlo, že ne. 4 (8%) dotázaných nevědělo, zda se mohou považovat za sebevědomého člověka.



Graf č. 14 – Považují se respondenti za sebevědomé ?

Snad ani nemusím připomínat, že sebevědomí obdobně jako optimismus, může klíčit tam, kde je člověk podrobován zkušenostem, kde jsou na něj kladeny nároky, které musí ustavičně překonávat. Odpovědi záporné, byť v menším měřítku, byly zaznamenány výhradně

u žen, tedy u klientek Poradny pro ženy a dívky ve Zlíně. Muži, zaměstnanci pojišťovací firmy, ve které zastávají vedoucí posty, se naopak hlásili ke kladné odpovědi.

### Vyhodnocení otázky č. 18

Další otázka souvisela s otázkou předchozí a v podstatě si ověřovala, do jaké míry jsou respondenti samostatní při řešení vážného problému, jak moc vyhledávají pomoc ve svém okolí a jak se jím zpětně nechávají ovlivňovat při rozhodování. Otázka tedy zněla: Jste raději, pokud se s řešením vážného problému můžete obrátit na osobu, které důvěřujete? Výsledky odpovědí jsou opět zachyceny do tabulky (tabulka č.11). 44 (88%) respondentů se dokáže svěřit druhým a vyslechnout jejich názor, ale sami určují konečné řešení problému. 1 (2%) z respondentů naopak uvedl, že se řídí dle názorů druhých a pět (10%) z dotázaných zastává názor, že člověk si má své problémy řešit sám. Nikdo z celkového vzorku dotázaných neuvedl, že by se druhým svěřil rád, avšak nemá takového věrohodného člověka ve svém okolí.

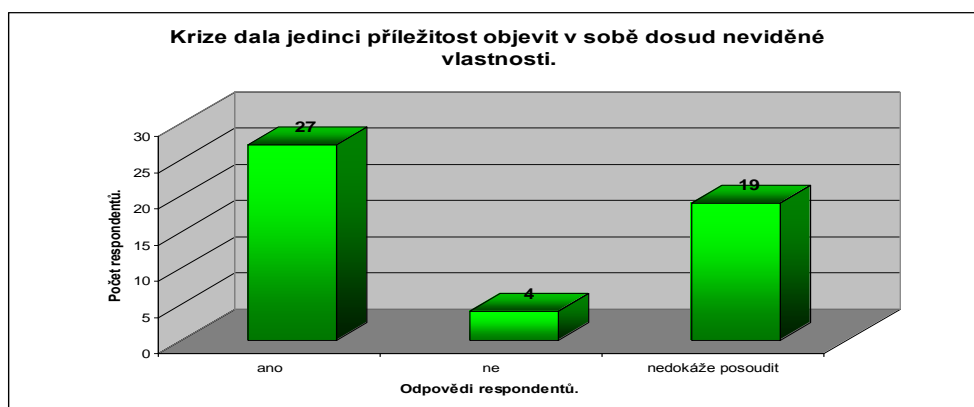
Ano, ale konečnou volbu řešení problému ponechávám zcela na svém úsudku.	44
Ano, rád(a) si vyslechnu názor druhých a dle něj se pak zařídím.	1
Ano, rád(a) bych to udělal(a), ale nemám ve svém okolí nikoho, komu bych se mohl(a) svěřit se svými starostmi a problémy.	0
Ne, jsem toho názoru, že své problémy si má každý vyřešit sám.	5

Tabulka č. 11 - Dokáží respondenti mluvit o svých problémech s druhými?

Tato otázka si také ověřovala, do jaké míry jsou lidé přístupní pomoci od svého okolí, která má při řešení krizí nezastupitelný vliv. Většina z respondentů se dokáže otevřít druhým, jen několik z nich zastupuje přesně ten vzorek lidí, kteří pomoc mnohdy zbytečně odmítají, ať už z osobních či jiných důvodů. Nepatrné procento se pak spoléhá na názor druhých, což ovšem nemusí také vést k překonání krize, neboť přestože jsou pro nás rady druhých kolikrát cenné, nemusí odrážet naše vnímání situace, ve které se nacházíme.

### Vyhodnocení otázky č.19

Tato otázka má souvislost s otázkou číslo 16. Je zajímavé, že přestože v ní tehdy na 40 respondentů uvedlo, že krize na nich zanechala kladné vnitřní změny, v této otázce si již toto číslo nebylo jisto svou odpovědí. Ptala jsem se, zda dotázaní dokáží nyní vyjmenovat alespoň tři vlastnosti, kterých si na sobě nejvíce váží a o kterých ví, že jimi před krizí nedisponovali, neboť je v sobě dosud neobjevili, nebo jich nevyužívali v plné míře. Jak celkově respondenti odpovídali, znázorňuje graf níže (graf č. 15). 27 (54%) přistoupilo ke kladné odpovědi, 4 (8%) je toho názoru, že ne. Překvapivé číslo se ukázalo u nerozhodnosti v míře 19 (38%) lidí.

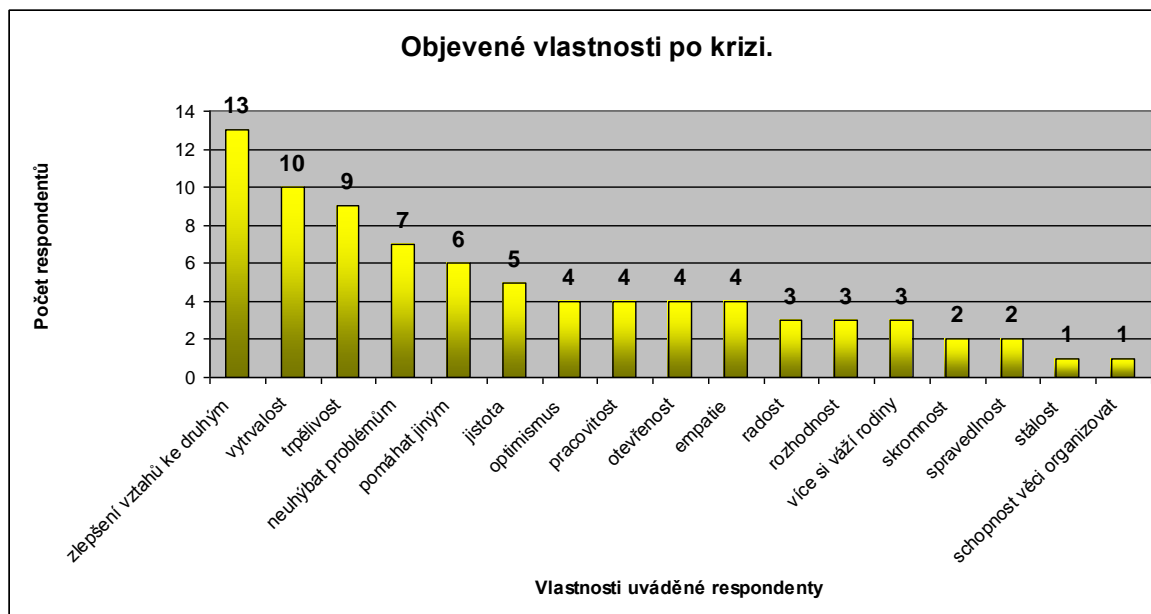


Graf č. 15 – Krize dala jedinci příležitost objevu dalších vlastností

Z velké nerozhodnosti respondentů lze opět usuzovat na to, že pro některé dotázané je tato otázka obtížná na zvážení, neboť se jí doposud nemuseli zabývat nebo se jí jednoduše nezabývali. Ze zkušenosti také vím, že lidé na sobě hledají jen obtížně pozitiva, zatímco na druhé straně dokáží vytvořit výčet negativních vlastností, které by rádi neměli. Životní krize jim může přinést úvahy nad životem, nad změnami hodnotového žebříčku, které jim v něm způsobila, avšak nahlédnout ještě dál, k podstatě sebe samého, je pro ně mnohdy těžkým oříškem k rozlousknutí. Nicméně převaha odpovědi „ano“ ukazuje, že to možné je. Mnohdy také záleží na duševní vyrovnanosti člověka.

A jaké objevené vlastnosti respondenti nejčastěji uváděli? Opět uvádím graf (graf č.16), který tuto otázku zodpoví přehledným způsobem. Jde vidět, že respondenti převážně psali zlepšení vztahů ke druhým, vytrvalost a trpělivost a s tím také spojené vlastnosti jako neuhýbání problémům a jistotu. Odpovědi se tak dostávají do jisté shody s odpověďmi uvedených v otázce číslo 15, kde se dle výpovědí respondentů krize podepsala především na vztazích s druhými lidmi a ochotě řešit problémy.





Graf č. 16– Objevené vlastnosti respondentů po krizi

Životní krize tedy přinesla alespoň těm, kteří se nad jejími přínosy ve vztahu k sobě samému dokázali zamyslet, větší vstřícnost ke druhým, vůli a vytrvalost, která se také nejčastěji vyskytovala spolu s vlastností postavit se problémům a neuhýbat jim. Objevovaly se také vlastnosti, které však už jen rozvíjely představu o zlepšení vztahů respondentů ke druhým. Patřila k nim pomoc, radost, rodina a také empatie, což je slovo, které jsem ve svém výzkumu ani neočekávala, neboť vím ve svém okolí jen o několika málo lidech mimo můj studijní obor, kteří tento pojem správně chápou. Další vlastnosti pak souvisely se zlepšením pracovního výkonu - pracovitost, schopnost věci organizovat, můžeme však do této kategorie zařadit již zmíněnou vytrvalost.

### Vyhodnocení otázky č.20

Následující otázka se ptala respondentů zda si myslí, že by jim prožitá krize pomohla ve zvládnutí případné další životní krize. Odpovědi respondentů byly téměř shodné. 46 (92%) uvedlo, že předchozí krizi bere jako zkušenost, proto ví, jak by obdobnou vzniklou situaci řešilo, nebo na koho by se mohlo obrátit o pomoc. 4(8%) zvolilo zápornou odpověď. Podle nich je životní krize natolik specifická situace pro člověka, že nemá cenu spařovat v předchozích krizích ponaučení, jež by tu další pomohlo lépe zvládnout.

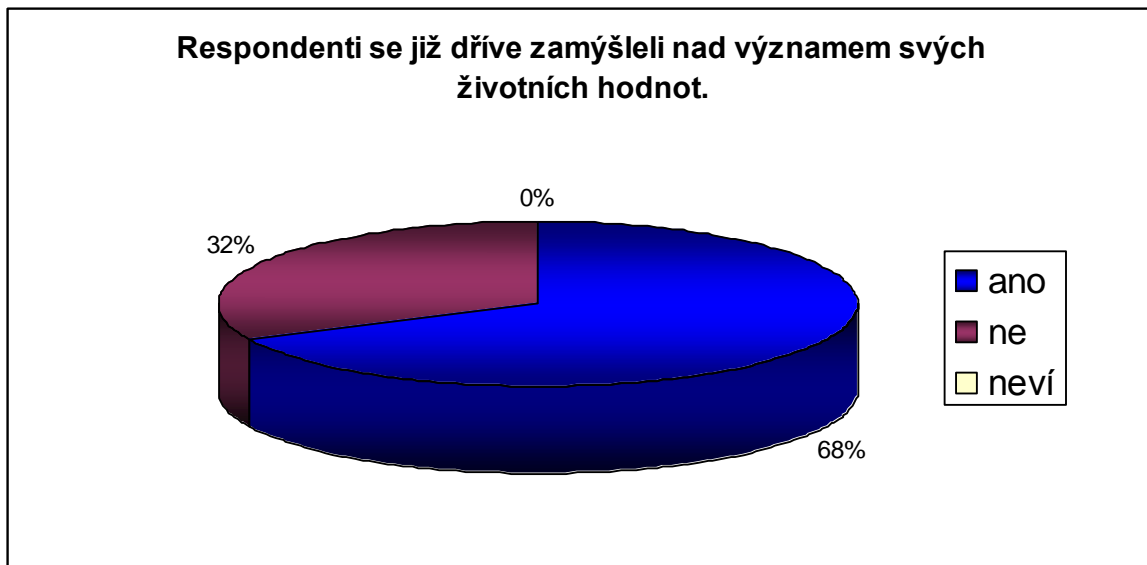


Graf č. 17 – Prožitá krize pomáhá ve zvládnání případné další

Zda člověk přijme krizi jako zkušenost, závisí na tom, zda se mu krizi podařilo úspěšně zvládnout. To, že nepatrné procento odpovědělo, že krize je příliš specifickou situací pro člověka a nemá tak cenu spatřovat v předchozích krizích nějaké poučení do budoucna, může znamenat, že takový člověk pro svou prožitou krizi nezískal patřičný odstup, z něhož by mohl na krizi pohlížet v lepším světle, nebo nad přínosy těžkých období v životě jedince nepřemýšlel a v takovém případě by snad byl schopen změnit svůj názor. Někdy svou úlohu v takových názorech hraje i čas. Nicméně to se nepotvrdilo ani u jednoho ze čtyřech respondentů se zápornou odpovědí, neboť od nich byl čas od krize uveden v rozsahu tří let a více. Za zmínku snad stojí také úvaha, že pro některé jedince, čas nehraje takovou roli, aby jím byla odpověď ovlivněna předpokládaným směrem, neboť lidé se s krizemi vyrovnávají různě dlouho.

### Vyhodnocení otázky č. 21

Jedna z posledních otázek v dotazníku se opět vrací k životním hodnotám člověka. Ptá se respondentů, zda se již někdy v minulosti zamýšleli nad důležitostí jejich životních hodnot. 34 (68%) lidí uvedlo odpověď kladnou, 16 (32%) potom zápornou. Na tuto otázku všichni respondenti věděli jednoznačnou odpověď, neboť nikdo nevyužil třetí nabízené odpovědi.

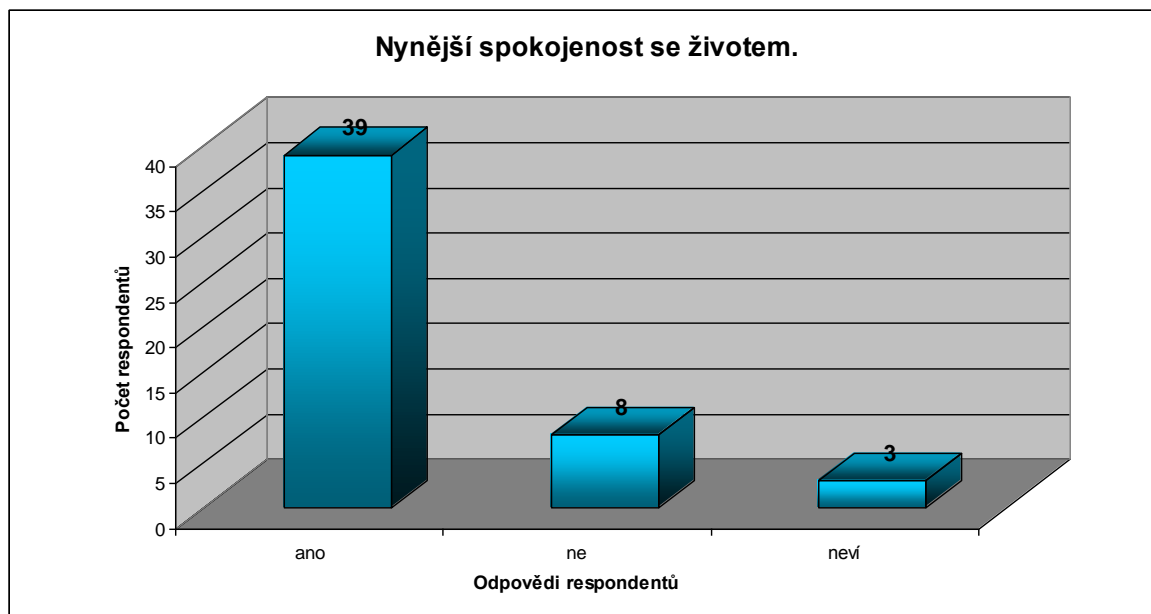


Graf č. 18 - Respondenti se již zamýšleli nad významem svých hodnot

Tato otázka si jen ověřovala adekvátnost uvedených odpovědí, souvisejících se změnou hodnotového žebříčku po krizi. Protože jestliže se člověk zamýšlel již předtím nad významem hodnot, které klade ve svém životě na prvním místě, bude zcela logické, že během krize se některé z těchto hodnot dostanou do ohrožení a jedinec si to uvědomí. Pak je jen otázkou, zda jej krizová událost přiměje ke změně pořadí nebo jen jedince utvrdí v přesvědčení, že jeho hodnotový systém mu plně vyhovuje a neotřese jím vážnější situace.

### Vyhodnocení otázky č. 22

Předposlední otázka se respondentů ptala, zda jsou nyní vnitřně spokojeni se životem, který vedou. Za otázkou se tak skrývala i snaha zjistit, zda respondenti, kteří prošli krizí, jsou nyní se životem smířeni a berou jej tak, jak přijde. Jinými slovy, zda se jim podařilo krizi zvládnout do té míry, že mohou prohlásit, že se jim povedlo navrátit se do stavu běžného fungování. Jak lze z grafu vyčíst (graf č.19), 39 (78%) vede nyní po překonání krize spokojený život, 8 (16%) lidí se svým životem spokojeno v současné době není a 3 (6%) dotázaných nevědělo jednoznačnou odpověď.

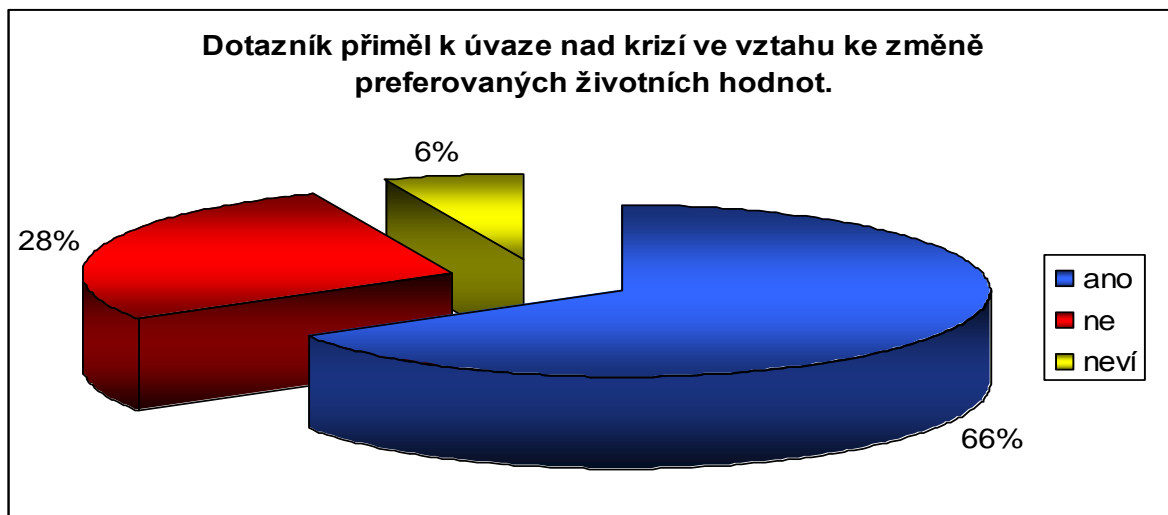


Graf č. 19 – Jsou nyní respondenti spokojeni se životem ?

Tuto otázku jsem do dotazníku zařadila jako jeden z dalších indikátorů o úspěšném překonání krize nebo krizí respondenty. Negativní odpovědi se zde nepatrně navýšily, avšak to může být ovlivněno celou řadou faktorů, které se tak ani nemusejí dotýkat životních krizí. Můžou jimi být například současné pracovní problémy. V opačném případě lze uvažovat nad dopadem krize na člověka, který se s ní ještě úplně nevyrovnal. I tak však můžeme říct, že na většině respondentů se krize nepodepsala do té míry, že by nebyli schopni žít plnohodnotným, spokojeným životem.

### Vyhodnocení otázky č. 23

Poslední, závěrečná otázka z dotazníku zjišťovala, zda tento dotazník přiměl respondenty k úvaze nad významem jejich prožité krize ve vztahu ke změně pořadí jejich upřednostňovaných životních hodnot. 33 (66%) respondentů odpovědělo kladně, 14 (28%) dotázaných uvedlo zápornou odpověď a 3 (6%) jedinci využili odpovědi, ze které vyplynulo, že si jednoznačnou odpověď nejsou jisti.



Graf č. 20 – Dotazník přiměl k úvaze nad vztahem krize a změny hodnot

V porovnání s počtem lidí, u kterých se změnil a nezměnil hodnotový systém po odeznění krize, je vidět, že dotazník přiměl k úvaze také ty, o nichž změna hodnot nenastala. Neměla jsem zde přitom na mysli, že tito respondenti se mohou mýlit ve svém přesvědčení, ale spíše přimět k zamyšlení, že krize může být přínosným podnětem v mnoha ohledech. A hodnoty, podle kterých se odvíjí život člověka, mohou být jedním z nich. Lze tedy konstatovat, že se mi záměr do jisté míry podařil. Vždyť i v poradenské praxi jde o to, aby terapeut nebo sociální pracovník vhodnými otázkami nasměroval člověka, aby ze své těžké ošidné situace našel cestu a vytěžil z ní maximum pro své obohacení.

## 7.2 Závěry výzkumu

Co tedy z výzkumu jednoznačně vyplynulo a co naopak ne? V první otázce výzkumného problému šlo o to zjistit, zda čas napomáhá tomu, aby lidé přijali svou krizi v pozitivním slova smyslu. Otázky v dotazníku, které měly napomoci zjištění pravdivosti prvního předpokladu, toto tvrzení nepotvrdily jednoznačně, neboť pozitivní přístup ke krizi vykazovali i ti respondenti, kteří svou krizi překonali nedávno. Byli to i ti, kteří svou krizi vyřešili s odstupem menším než jeden rok. Můžeme se tedy odvolávat na tvrzení, že čas může ale i nemusí být jedním z faktorů, která napomáhá pozitivnímu náhledu na prožitou krizi. Výzkum mě však přiměl především k zamyšlení, že to není jen vliv času, ale i průběh krize samotné. Neboť to, do jaké míry se krize stává neúnosnou, určuje i pomoc našich blízkých a životní zkušenosti. Dopad krize na psychiku člověka je o to menší, čím účinnější metody na její vyřešení člověk zvolí a zkrátí si tak jedno z těžkých údobí svého života. Potěšila mě

však skutečnost, že lidé ke svým krizím přistupují jako ke zkušenosti, z níž má cenu se poučit a že ji berou jako skutečný prostředek k posílení vlastní osobnosti, což se odráží také do toho, že pociťují optimismus a jsou nyní spokojeni se životem. Pokud nad svým životem uvažují dále, jsou přístupní myšlence, že krize jej ovlivňuje tím způsobem, že jsou si jistější sami sebou, nebo že si více váží sebe i druhých kolem sebe. To, že se dokáží postavit problémům jako výzvě již beru jako další potvrzení toho, že životní krize nemusí být spojována jen s negativními aspekty. V neposlední řadě je pak krize cestou k hlubšímu zamýšlení nad sebou samým a vnitřními změnami.

Co se týče životních hodnot a jejich vztahu k prožité krizi, ani zde nelze jednoznačně určit, že nutně každá životní krize povede ke změně hodnotového žebříčku. I zde sehrává svou úlohu závažnost a oblast, do níž krize zasáhla, které společně předurčují to, jak ohrožující je krize pro hodnotový systém člověka a zda tím v konečném důsledku povede k jeho změně. Ani druhý předpoklad mého výzkumu se tak nepotvrdil, neboť odpovědi respondentů nebyly jednoznačně převažující. Lze však uvést, že ke změně hodnotového systému po prožité krizi v určitých případech dochází a že tato změna dává lidem smysl života a usnadňuje jim mnohá rozhodnutí, což je koneckonců význam hodnot v obecném slova smyslu. Z výzkumu také vyplývá, že lidé se nad svými hodnotami zamýšlejí a že dotazník samotný je z převažující většiny přiměl nad vztahem prožité krize a možné změny hodnotového uspořádání.

## ZÁVĚR

O životních krizích toho bylo již napsáno hodně. Jen malá část publikací se však zaměřuje na zkušenosti s přínosy krizí a pokud, zmiňuje je jen okrajově či heslovitě. Od začátku psaní této práce proto pro mě bylo motivací poukázat na skutečnost, že ve všem zlém je ukryto zrno toho dobrého, které nemusí nutně vzklíčit hned. Důležité je, že tam někde je a časem, jak jej obohacujeme o naše životní zážitky a zkušenosti, pomalu roste a vyvíjí se spolu s lidským uvědoměním o životě samotném. Chtěla jsem, aby se lidé, kteří měli možnost vyplňovat mé dotazníky, zamysleli nad hlubší podstatou životní krizí a velice mile mě překvapil fakt, že k ní většina z nich byla ochotna přistupovat právě z pohledu pozitivních dopadů krize na člověka samotného. Najít v zármutku, utrpení či bolesti alespoň špetku toho dobrého vyžaduje odvalu, nadhled, zkušenosti i vlastní vyzrálou osobnost.

Životní krize jako téma mé bakalářské práce pro mě bylo nesmírně zajímavé a poučné, neboť bych se sama jednou chtěla věnovat poradenské činnosti a v této sociální sféře snad nebudu daleko od pravdy, když vyslovím názor, že životní krize jsou v ní denním chlebem. Při psaní praktické části, konkrétně jejího závěru, jsem si uvědomila jednu věc. A to sice že mnohdy se ukáže jako prospěšné, pokud člověku ukážeme druhou tvář jeho problému, tu doposud pro něj skrytou. Častokrát totiž my sami v problémech nespátřujeme příležitost k našemu rozvoji, ale vidíme v něm jenom překážku, které se musíme za každou cenu zbavit. Moje bakalářská práce se tedy pokoušela přinést nový náhled na životní krize, na jejich provázanost s životními hodnotami a klady změn hodnot s ní spojené. Myslím si, že i to je jedním z úkolů poradenství. Bezpečně svého klienta provést nástrahami významných životních okamžiků a ukázat mu také cestu k jejich chápání ve světle přínosů pro něj samotného. Přála bych si, aby lidé, kteří někdy budou mou bakalářskou práci číst, dospěli s její pomocí k tomuto zamyšlení, stejně tak může sloužit jako studijní text. Pak bych ještě ráda uvedla, že o přečtení této práce projevila zájem i vedoucí pracovnice Poradny pro ženy a dívky ve Zlíně paní Bc. Naděžda Fraisová. Doufám tedy, že práce přinese pro její poslání užitečné podněty, stejně jako mně přinesla optimističtější náhled na svět.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Psychologie hodnot*. Olomouc : Votobia, 2004. ISBN 80-7220-195-6.
- [2] ČÁP, Jan. DYTRYCH, Zdeněk. *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1968. ISBN 84-0-113.
- [3] ČERVENKA, Jan. *Jaké hodnoty jsou pro nás důležité?* Centrum pro výzkum veřejného mínění – Sociologický ústav AV ČR, v.v.i. Tiskové zprávy. Ostatní. Vztahy a životní postoje. [online]. 2008 [cit. 2009-02-15]. Dostupný z WWW: <<http://www.cvvm.cas.cz/index.php?lang=0&disp=zpravy&r=1&shw=100799>>.
- [4] ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled sociální psychologie*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000. ISBN 80-244-0150-9.
- [5] EIS, Zdeněk. *Krize všedního dne*. 1. vyd. Praha: grada Publishing, 1994. ISBN 80-85424-56-8.
- [6] HEWSTONE, Miles; STROEBE, Wolfgang. *Sociální psychologie: moderní učebnice sociální psychologie*. 1.vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-092-5.
- [7] HONZÁK, Radkin; NOVOTNÁ, Vladimíra. *Krize v životě, život v krizi*. Praha: Road, 1994. ISBN 80-85385-60-00.
- [8] HRDLIČKA, Michal; KURIC Julián; BLATNÝ Marek. *Krize středního věku – úskalí a šance*. 1. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-168-9.
- [9] KASTOVÁ, Verena. *Krize a tvořivý přístup k ní*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-365-X.
- [10] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1.vyd. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-551-3.
- [11] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. 1.vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-835-X.
- [12] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. 1.vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1370-5.
- [13] PRAŠKO, Ján. *Deprese a jak ji zvládat*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-809-0.



- [14] RÜDIGER, Dahlke. *Životní krize jako vývojová šance*. 1. vyd. Praha: Aguamarin, 2001. ISBN 80-86259-02-1.
- [15] SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 1. vyd. Brno: Barrister & Principál, 2002. ISBN 80-85947-80-3.
- [16] ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize – psychologický a sociologický fenomén*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 0-247-0888-4.
- [17] VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese : variabilita a patologie lidské psychiky*. 4.vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4.

**SEZNAM GRAFŮ**

Graf č. 1 – Věkové rozložení respondentů.....	49
Graf č. 2 – Současný stav respondentů .....	50
Graf č. 3 – Nejčastěji uváděné vzdělání respondentů .....	50
Graf č. 4 – Přehled nejčastěji zastoupených krizí .....	51
Graf č. 5 – Časový odstup od krize .....	52
Graf č. 6 – Nejčastěji preferované hodnoty lidí .....	53
Graf č. 7 – Nastala u respondentů změna hodnot po krizi ? .....	54
Graf č. 8 – Hodnoty, které lidé v důsledku prožité krize považují za důležitější .....	55
Graf č. 9 – Hodnoty, kterým lidé po prožité krizi přisuzují menší význam.....	55
Graf č. 10 – Změna hodnot po krizi má u respondentů vliv na rozhodování .....	58
Graf č. 11 – Prožitá krize posiluje osobnost člověka.....	59
Graf č. 12 – Po krizi cítí respondenti více optimismu .....	60
Graf č. 13 – Člověk po krizi pociťuje přínosné vnitřní změny .....	62
Graf č. 14 – Považují se respondenti za sebevědomé ? .....	62
Graf č. 15 – Krize dala jedinci příležitost objevu dalších vlastností .....	64
Graf č. 16 – Objevené vlastnosti respondentů po krizi .....	65
Graf č. 17 – Prožitá krize pomáhá ve zvládnání případné další.....	66
Graf č. 18 - Respondenti se již zamýšleli nad významem svých hodnot.....	67
Graf č. 19 – Jsou nyní respondenti spokojeni se životem ? .....	68
Graf č. 20 – Dotazník přiměl k úvaze nad vztahem krize a změny hodnot .....	69

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka č. 1 – Hodnota rodiny s větším významem po prožité krizi .....	56
Tabulka č. 2 – Hodnota zdraví s větším významem po prožité krizi.....	56
Tabulka č. 3 – Hodnota lásky s větším významem po prožité krizi .....	56
Tabulka č. 4 – Hodnota zdraví s větším významem po prožité krizi.....	57
Tabulka č. 5 – Hodnota peněz s větším významem po prožité krizi .....	57
Tabulka č. 6 – Hodnota pravdy s větším významem po prožité krizi.....	57
Tabulka č. 7 – Hodnota vzdělání s větším významem po prožité krizi .....	58
Tabulka č. 8 – Hodnota víry s větším významem po prožité krizi .....	58
Tabulka č. 9 – Charakter nově uspořádaných hodnot respondentů po krizi .....	59
Tabulka č. 10 – Jak se po prožité krizi změnil každodenní život respondentů ?.....	61
Tabulka č. 11 - Dokáží respondenti mluvit o svých problémech s druhými ?.....	63

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 Tabulka náročných životních událostí

Příloha č. 2 Předběžný nástin dotazníku do praktické části

## PŘÍLOHA P I: TABULKA NÁROČNÝCH ŽIVOTNÍCH UDÁLOSTÍ

Následující tabulka náročných životních událostí vychází ze škály životních událostí podle Holmese a Raheho. Výzkumy, které tito dva američtí badatelé v šedesátých letech provedli, ukázaly, že překročení empiricky stanovené hranice 205 bodů za poslední běžný rok má často za následek tělesné či psychické onemocnění. Záleží pochopitelně na mnoha dalších okolnostech, například postoji člověka k dané události, míře sociální podpory v tíživé situaci, způsobu přijetí a zacházení s nepříznivými okolnostmi a zcela jistě také věkovém období, kdy člověka krize zastihne.

Pořadí	Životní událost	Body
1.	Úmrtí partnera- partnerky	100
2.	Rozvod	73
3.	Rozvrat manželství	65
4.	Uvěznění	63
5.	Úmrtí blízkého člena rodiny	63
6.	Úraz nebo vážné onemocnění	53
7.	Sňatek	50
8.	Ztráta zaměstnání	47
9.	Usmíření a přebudování manželství	45
10.	Odchod do důchodu	45
11.	Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
12.	Těhotenství	40
13.	Sexuální obtíže	39
14.	Přírůstek nového člena do rodiny	39
15.	Změna zaměstnání	39
16.	Změna finančního stavu	38

17.	Úmrtí blízkého přítele	37
18.	Přeřazení na jinou práci	36
19.	Závažné neshody s partnerem	35
20.	Půjčka vyšší než jeden průměrný roční plat	31
21.	Syn nebo dcera opouští domov	29
22.	Změna životních zvyklostí	24
23.	Problémy a konflikty s nadřízeným	23
24.	Změna bydliště	20
25.	Změna školy	20
26.	Změna rekreačních aktivit	19
27.	Změna církve nebo politické strany	19
28.	Změna sociálních aktivit	18
29.	Změna spánkových zvyklostí a režimu	16
30.	Změny v širší rodině (úmrtí, sňatky)	15
31.	Změny stravovacích zvyklostí	15
32.	Dovolená	13
33.	Vánoce	12
34.	Přestupek (např. dopravní)	11

# PŘÍLOHA P II: PŘEDBĚŽNÝ NÁSTIN DOTAZNÍKU DO PRAKTICKÉ ČÁSTI

## Dotazník

### Životní krize a životní hodnoty

Dobrý den,

dovolte mi, abych se Vám nejdříve představila. Jmenuji se Pavlína Štachová a jsem studentkou 3. ročníku oboru Sociální pedagogika na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Dotazník, který nyní držíte v rukou, slouží jako výzkumný podklad pro mou bakalářskou práci, jež se ve svém obsahu zabývá problematikou životních krizí.

Životní krizi většina z nás chápe jako náhlou, neočekávanou událost, která přináší do jeho života ztrátu, zmatek, pocity beznaděje, samoty a někdy také vnitřní bolest. Řešení takové události je pak dlouhodobou záležitostí, při níž hledáme východiska z obtížné situace.

V mé práci se budu zabývat zejména vztahem mezi životní krizí a životními hodnotami. Mým cílem je především přinést nový pohled na fenomén životních krizí. Výsledky výzkumu pak mohou posloužit v oblasti poradenství.

Proto Vás prosím, věnujte vyplnění tohoto dotazníku chvíli ze svého času a pozorně si přečtěte každou z otázek. Dotazník je anonymní, odpovědi budou sloužit pouze ke statistickému zpracování praktické části mé bakalářské práce. Za Váš čas i ochotu Vám mnohokrát děkuji.

---

1) Jste:

- a) žena
- b) muž

2) Uveďte, do které věkové kategorie spadáte:

- a) méně než 35 let
- b) 35 - 40 let
- c) 40 – 50 let
- d) 50 – 60 let
- e) 60 let a více

3) Váš současný stav je:

- a) vdaná/ženatý
- b) rozvedená(ý)

- c) žiji s partnerem/ partnerkou
- d) svobodná(ý)

4) Uveďte, které je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání:

- a) základní škola
- b) učiliště
- c) střední škola
- d) gymnázium
- e) vyšší odborná škola nebo vysoká škola

5) Ve které životní sféře jste prožil(a) nejzávažnější životní krizi (Je možné zaškrtnout více odpovědí.)?

- f) v pracovní
- g) v partnerské
- h) v rodinné
- i) v osobní
- j) ve zdravotní
- k) ve finanční
- l) v jiné (uveďte) .....

6) Kolik času uplynulo od nalezení alternativ řešení Vaší poslední nejzávažnější životní krize?

- a. méně než rok
- b. 1 – 3 roky
- c. 3 – 6 let
- d. 6 let a více
- e. nejsem schopen (schopna) posoudit

7) Seřadte, prosím, následující životní hodnoty tak, jak je považujete za důležité (13 – nejvíce důležitá, 1 – nejméně důležitá):

*Víra, láska, svoboda, vzdělání, volný čas, peníze, rodina, spravedlnost, zaměstnání, pravda, krása, zdraví, moc.*

8) Prodělala u Vás některá z životních hodnot v předchozí otázce (otázka č.7) změnu co do pořadí důležitosti po prožití Vaší krize (může jich být i více), resp. lišilo se před prožitím Vaší krize pořadí životních hodnot?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím



9) Pokud jste odpověděl(a) na předchozí otázku (otázka č. 8) kladně, uveďte, které z hodnot to byly a kterým směrem v pořadí důležitosti se nyní přesunuly (např. více důležitá, méně důležitá, nedůležitá).

Hodnoty uveďte nejlépe tři, není to však podmínkou.

Pokud jste odpověděl (a) záporně, pokračujte k otázce číslo 13.

Hodnota:

Její současný význam oproti předchozímu:

.....	.....
.....	.....
.....	.....

10) Nyní si, prosím, z následujícího seznamu otázek vyberte ty tři hodnoty, které jste uvedl(a) do otázky č. 9, a zaškrtněte tu odpověď, která je pro Vás nejvýstižnější. Můžete se také vyjádřit vlastními slovy u volné odpovědi. Hodnoty jsou řazeny abecedně, abyste je rychle našel(a).

#### Krása

- a) Myslím si, že upravený a pěkný zevnějšek usnadňuje sociální kontakty s druhými. Člověk s takovým zevnějškem získává ve společnosti výhody.
- b) Krásu hledám uvnitř člověka. Pro mne jsou rozhodující jeho vlastnosti a charakter, to jak se chová ke druhým.
- c) Krásu vnímám především jako estetický pojem. Je mi příjemné obklopovat se hezkými věcmi.
- d) V minulosti se mi často potvrdilo rčení, že krása je pomíjivá a proto jí nyní nepřikládám takový význam.
- e) Jiné (uveďte, prosím).....

#### Láska

- a) Nacházím radost v práci a dávání pro druhé.
- b) Víím, že na tomto světě je někdo, o koho se mohu opřít; pokud přede mnou vyvstanou problémy, jeho blízkost je pro mě důležitá.
- c) Naučila mě prožívat a smysluplně trávit každý den mého života, vidět radost v každé maličkos-ti.
- d) Osobní oddanost a celoživotní věrnost považuji ve vztahu k partnerovi za to nejdůležitější.
- e) Jiné (uveďte, prosím).....

#### Moc

- a) Moc si představuji ve vlastnictví určitého obnosu peněz, umožňující mi být nezávislým (nezávislou) na druhých.
- b) Moc je pro mě dosažení prestižního zaměstnání, ve kterém rozhoduji za druhé zaměstnance a řídím jejich pracovní proces.
- c) Moc je pro mě prosazení vlastního názoru a vůle.

- d) Moc je pro mě forma vyvinutí vlastního nátlaku k vyřešení problému tam, kde selže rozumná domluva.
- e) Jiné (uveďte, prosím).....

### Peníze

- a) Jsou pro mě prostředkem k dosažení vlastního štěstí.
- b) Představují pro mě jen prostředek k zabezpečení materiálních a životních potřeb.
- c) Kdybych byl(a) finančně zabezpečen(a), mohl(a) bych poskytnout potřebnou pomoc svým blízkým ve svém životě.
- d) Přestože ne každý problém mohou peníze vyřešit, jsem zastáncem (zastánkyní) toho názoru, že přinášejí do života nemalé rozšíření možností a výhod, které nyní postrádám.
- e) Jiné (uveďte, prosím).....

### Pravda

- a) Pravda pro mě představuje poznání skutečnosti, která mě obklopuje a tvoří můj každodenní život. Vyznat se ve svém okolí je pro mě důležité.
- b) Nemůžu vystát přetvářku a klam. V minulosti jsem se s nimi mnohokrát setkal(a) a ranily mě, proto si teď dávám větší pozor na ty, s nimiž přicházím do kontaktu.
- c) Jsem toho názoru, že pravdu člověk nalezne jen ve svém nitru, neboť člověk může skutečně věřit jen sám sobě. Spoléhat se na druhé je ošidné.
- d) Pravda je pro mě prostředkem k nalezení smyslu života. Věřit a spolehnout se na druhé je pro mě základní prioritou v životě.
- e) Jiné (uveďte, prosím).....

### Rodina

- a) Rodina pro mě vždycky byla a bude na prvním místě v mém životě. Po prožité krizi si to uvědomuji více než kdy předtím.
- b) Vlastní děti mi dávají pocit naplnění a štěstí.
- c) Přál(a) bych si mít vlastní děti.
- d) Myslím, že v dnešním uspěchaném světě je rodina to jediné pravé zázemí, kde se člověk může svěřit se svými problémy. Pomoc rodiny nemůže nic nahradit.
- e) Jiné (uveďte, prosím).....

### Spravedlnost

- a) Dle mého názoru se spravedlnost projevuje v rovných příležitostech pro každého. Bohužel mám pocit, že jsem ji ve svém životě doposud nenašel (nenašla).
- b) Vždy jsem se snažil(a) být spravedlivý(á) ke druhým, ale nepřineslo mi to žádný užitek.
- c) Vždy jsem se snažil(a) být spravedlivý(á) ke druhým, což mi již několikrát přineslo prospěch v jistých situacích, byť jsem to neočekával(a).
- d) Myslím si, že spravedlnost pohlíží laskavě na ty, co se poctivě přičiní o vlastní prospěch.
- e) Jiné (uveďte, prosím).....

### Svoboda

- a) Vyjádřit svůj vlastní názor, aniž by mě v tom někdo omezoval, je pro mě důležité.
- b) Rád(a) řídím své činnosti v průběhu dne, bez toho, aniž bych se musel někomu podřízovat.

- c) Pocit nezávislosti na druhých je pro mě velmi důležitý.
- d) Než se rozhodnu pro manželský svazek se svým partnerem (partnerkou), musím mít jistotu, že manželství nebude omezovat mé osobní koníčky a zájmy.
- e) Jiné (uved'te, prosím).....

### Víra

- a) Víra pro mě představuje naději na obrat k lepšímu, na vyvážnutí z obtížné životní situace.
- b) Víra mě dovedla k poznání vlastního smyslu života.
- c) Víra mě činí lepším člověkem, cítím, že díky ní si více vážím sebe sama.
- d) Víra mi pomáhá v nalezení cesty, vedoucí k řešení životních problémů.
- e) Jiné (uved'te, prosím).....

### Volný čas

- a) Volný čas je pro mě příležitostí být se svými blízkými, s lidmi, na kterých mi záleží.
- b) Volný čas pro mě představuje způsob uspokojování mých potřeb a zájmů.
- c) Volný čas je vzhledem k mému časově náročnému zaměstnání a zabezpečování rodiny požitkem, jehož se mi nedostává.
- d) Volný čas a činnosti během něj je pro mě především způsobem zapomenout na své starosti a trápení.
- e) Jiné (uved'te, prosím).....

### Vzdělání

- a) Vzdelání je pro mě cestou k osobnostnímu růstu.
- b) Vzdelání je pro mě prostředkem k získání výhodněji placeného zaměstnání.
- c) Vzdelání si z finančních důvodů nemohu (či nemohl(a) jsem) dovolit, avšak velmi o něj stojím.
- d) Myslím, že se vzděláváme celý život a to také při náhlých a neočekávaných událostech v našem životě, které nás mohou zaskočit nepřípravě.
- e) Jiné (uved'te, prosím).....

### Zaměstnání

- a) Dává mi pocit soběstačnosti, nejsem závislá(ý) na druhých, což mi přináší jistou míru spokojenosti se sebou samým.
- b) Dává mi pocit vlastní užitečnosti a přínosu v oblasti, ve které práci vykonávám.
- c) Zaměstnání je pro mě hlavně motivací v kariéřním postupu.
- d) Zaměstnání je pro mě hlavně motivací v osobnostním postupu a ve zdokonalování vlastních dovedností.
- e) Jiné (uved'te, prosím).....

### Zdraví

- a) Zdraví mých blízkých je pro mě nejdůležitější prioritou.
- b) Jsem zastáncem (zastánkyní) toho názoru, že nejdůležitější je duševní pohoda, která má vliv na to, jak často podléháme nemocem.
- c) Myslím si, že zdraví je cestou k naplnění vlastního štěstí a cílů.
- d) Věnuji pozornost péči o své tělo a o to, jak zdravě se stravuji.
- e) Jiné (uved'te, prosím).....

11) Ovlivňuje změna Vašeho hodnotového žebříčku způsob, jakým činíte důležitá rozhodnutí ve Vašem životě?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

12) Pokud jste odpověděl(a) kladně v předchozí otázce (otázka č.11), zaškrtněte, prosím, nejtypičtější odpověď pro Vaše nově uspořádané hodnoty:

- a) Životní hodnoty mi usnadňují důležitá rozhodnutí v mém životě.
- b) Životní hodnoty mi pomáhají nalézt smysl života, když ho ztrácím.
- c) Životní hodnoty mi v určitých situacích znesnadňují najít východisko z obtížné situace.
- d) Často své životní hodnoty přehodnocuji.
- e) Žádná z předchozích odpovědí.

Pokud jste neodpověděl kladně na otázku číslo 11, pokračujte, prosím, k otázce číslo 13.

13) Jste toho názoru, že prožitá životní krize je jednou z cest k „posílení“ osobnosti člověka?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

14) Pohlížíte na svět v současné době optimističtěji než tomu bylo před prožitím životní krize?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

15) Změnil se po odeznění krize Váš každodenní způsob života?

- a) Ano, v práci a osobních vztazích s lidmi se cítím více jistější. Jsem nyní sebevědomější.
- b) Ano, více si vážím sebe sama (samého) a proto si dokážu najít chvíli, kdy se věnuji sám (sama) sobě nebo svým blízkým.
- c) Ano, dokážu se postavit problémům a čelím jim jako výzvě.
- d) Ne, prožitá krize na můj dosavadní způsob života nezanechala žádný vliv.
- e) Jiná odpověď (prosím, napište).....

- 16) Pociťujete sami na sobě vnitřní změny, jež nastaly po prožití Vaší krize?
- a) Ano, ale tyto změny nepovažuji za přínosné.
  - b) Ano, tyto změny považuji za přínosné.
  - c) Ne, žádné změny u mě nenastaly.
- 17) Považujete se za sebevědomého člověka?
- a) ano
  - b) ne
  - c) nevím
- 18) Jste raději, pokud se s řešením vážného problému můžete obrátit na osobu, které důvěřujete?
- a) Ano, ale konečnou volbu řešení problému ponechávám zcela na svém úsudku.
  - b) Ano, rád(a) si vyslechnu názor druhých a dle něj se pak zařídím.
  - c) Ano, rád(a) bych to udělal(a), ale nemám ve svém okolí nikoho, komu bych se mohl(a) svěřit se svými starostmi či problémy.
  - d) Ne, jsem toho názoru, že své problémy si má každý vyřešit sám.
  - e) Jiná odpověď (prosím, uveďte).....
- 19) Dokážete nyní vyjmenovat alespoň tři vlastnosti, kterých si na sobě nejvíce vážíte a o kterých víte, že jste před krizí ani nevěděl(a), že jimi disponujete?
- a) ano (uveďte, prosím, pouze tři nejnvýstižnější).....
  - b) ne
  - c) nedokáži posoudit
- 20) Myslíte si, že by Vám Vaše prožitá krize pomohla ve zvládnutí případné další životní krize?
- a) Ano, předchozí krizi beru jako zkušenost, proto vím, jak bych obdobnou situaci řešil(a), nebo na koho bych se mohl(a) obrátit pro pomoc.
  - b) Ne. Myslím, že životní krize je natolik specifická situace pro člověka, že nemá cenu spatřovat v předchozích krizích ponaučení, jež by tu další pomohlo lépe zvládnout.
- 21) Zamýšlel(a) jste se někdy v minulosti nad důležitostí Vašich životních hodnot?
- a) ano

- b) ne
- c) nevím

22) Jste nyní vnitřně spokojen(a) s životem, který vedete?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

23) Přiměl Vás tento dotazník k úvaze nad významem Vámi prožité krize ve vztahu ke změně pořadí Vašich upřednostňovaných životních hodnot?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

Ještě jednou Vám děkuji za Váš čas a přeji Vám hezký den.