

Bakalářská práce

2023

Zuzana Ženíšková

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta

Bakalářská práce

ŽIVOTNÍ KRIZE A JEJÍ VLIV A DOPAD NA VOLNÝ ČAS

Autor práce: Zuzana Ženíšková

Vedoucí práce: Mgr. Tomáš Cyril Havel, Dr. theol.

Studijní program: Pedagogika volného času (prezenční forma)

2023

„Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracoval pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.“

Zuzana Ženíšková

*„Děkuji vedoucímu diplomové práce Mgr. Tomášovi Cyrilovi Havlovi, Dr. theol.,
za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.“*

Zuzana Ženíšková

Obsah

ÚVOD	5
1 Volný čas	7
1. 1 Vývoj a pojetí volného času v historii.....	7
1. 2 Vymezení pojmu volný čas	11
2 Vymezení pojmu krize	14
2.1 Typy krizí	16
2.1.1. Vývojové krize - koncepce Erika Eriksona	16
2.1.2. Kumulativní krize	17
2.2 Projevy krize	18
2.3 Průběh krize	19
2.4 Krizová intervence	20
2. 5 Funkce volného času v závislosti na krizovou situaci	22
3 Metoda výzkumu	23
3.1 Záznam rozhovorů	24
3.2 Shrnutí odpovědí	37
4 Závěr	39
5 Seznam použitých zdrojů	40
6 Seznam příloh	42
Otázky rozhovoru.....	42
7 Bibliografický odkaz, klíčová slova a abstrakt	43
7.1 Bibliografický odkaz.....	43
7.2 Klíčová slova.....	43
7.3 Abstrakt	43
8 Title in English, Key words and Abstract	44
8.1 Title in English.....	44
8.2 Keywords	44
8.3 Abstract	44

ÚVOD

Tématem bakalářské práce je životní krize a její vliv a dopad na volný čas. Téma jsem si zvolila z důvodu zájmu o nejen aktuální propojenost těchto dvou témat v mírné návaznosti na určitou ovlivnitelnost obrovské skupiny lidí v době covidové a postcovidové a blízké válečné. Obecně je důležité seznámit se s krizemi, které člověk může prožívat nejen v dětském věku, ale také v dospělosti a ve stáří.

Člověk ve svém osobním, společenském, pracovním životě prochází různými typy krizí. Někdo jich zažije více, někdo je naopak nemusí vůbec prožít. Některé z možných krizí, které člověk může prožít, jsou např. vývojové. Uvedené krize se týkají každého z jedinců, což znamená, že jsou neoddelitelnou částí v osobním životě. (ŠPATENKOVÁ a kol., 2017)

Kromě uvedených vývojových krizí ovšem člověk zažívá také typově jiné krize, které jsou většinou právě neočekávané a udeří bez jakéhokoliv zaznamenaného předchozího znamení. Při všech možných prožívaných krizích je velmi důležité mít při sobě někoho, kdo člověka podpoří, může mu pomoci, podá jemu cennou radu. V opačném případě, pokud člověk nemá nikoho takového a musí tedy s krizí bojovat sám, je velmi časté, že se s danou krizí nevyrovná. Lidé velmi často při svých krizích využívají nabízené formální pomoci ve formě psychoterapeuta, psychologa, či psychiatra a podstupují v tom okamžiku krizovou intervenci.

Život v dnešní moderní společnosti, která klade vyšší důraz na volný čas, nabízí jedincům využití všech možností profesionálního i osobnostního rozvoje a růstu. Záleží jen na každém z nás, zda daných výhod využije a bude na své osobnosti pracovat a dále se zdokonalovat podle svých možných vytyčených cílů. Ale nejsou to pouze pozitiva, která na nás v dnešní společnosti čekají. Musíme si také uvědomit, že spíše sílí a dále nabývají na rozměrech také negativní projevy života v současné době, jako je např. nezaměstnanost, nárůst kriminality, sociální nesnášenlivost, a to zejména mezi dětmi a dospívající, u kterých se lze setkat s asociálním, disociálním i antisociálním chováním, se závislostí na drogách a nikotinu, alkoholu, přičemž se věková hranice delikventů stále snižuje. Zvyšuje se i počet násilných trestných činů, obzvláště alarmující je nyní počet obětí domácího násilí, zejména pokud se jedná o děti, ženy a bezbranné seniory.

Problematika náplně volného času je oblast velmi široká, podnětná, rozmanitá a přínosná. Zahrnuje velké množství aktivit, nejrozličnějších možností, činností a organizací, které umožňují, nabízejí nebo zajišťují co možná nejvhodnější a nejatraktivnější využívání volného času ve všech věkových kategoriích. Oblast volného času má pro rozvoj a kladný dopad v období krize jedince nezastupitelné místo, proto je zcela nezbytné věnovat této problematice patřičnou pozornost, protože téma smysluplného trávení a také účelného využívání volného času je, a do budoucna určitě dále bude, nanejvýš žádoucí, aktuální a potřebné.

Hlavním cílem bakalářské práce je vymezení vnímání životní krize člověka a její vliv a dopad na volný čas z pohledu psychologických pracovníků.

Bakalářská práce se skládá ze dvou hlavních částí, a to z části teoretické a z části praktické. V teoretické části je rozebírán vývoj a pojetí volného času v historické lince, samotné pojetí pojmu volný čas a funkcí volného času. Další kapitola pojednává o krizi

jako pojmu a vlastní typologii krize – zahrnuje popisy specifických krizí, projevy a průběh krize a samostatně podkapitolou je krizová intervence.

Praktická část zahrnuje metodiku, ve které je popisována metoda při provádění kvalitativního výzkumu pomocí sběru dat prostřednictvím vedeného rozhovoru pořízeného psanou formou a nahrávkami na vzorku šesti respondentů (odborné veřejnosti). Praktická část poté zahrnuje odpovědi a jejich interpretace daných respondentů abecedně řazených.

Závěr obsahuje shrnutí bakalářské práce.

Po výzkumné části v příloze následuje příloha, která uvádí otázky rozhovoru pokládané respondentům.

1 Volný čas

1. 1 Vývoj a pojetí volného času v historii

Volný čas provází lidstvo od samého počátku vývoje společnosti stejně, jak ho také provází práce. Jen díky práci jsme schopni plně si uvědomit význam volného času v lidském životě. Volný čas a práce jdou tedy spolu ruku v ruce po celá staletí vývoje společnosti a jeden bez druhého by ztratily svůj zásadní význam.

Množství volného času ovšem nebylo v jednotlivých etapách vývoje lidstva stejné. Rozhodujícím kritériem byl vzájemný vztah a poměr mezi prací a volným časem v závislosti na společenskoeconomických podmínkách toho daného historického období. Výjimku vytváří historicky nejstarší období prvobytně – pospolných společností a návazně existence nejprimitivnějších kmenů žijících ve současnosti, u kterých nejsou volný čas a práce výrazněji odděleny. Jsou součástí sociálního životního procesu, úplně závislého na přírodních podmínkách.

K výraznému oddělení volného času a práce dochází dle Pácla teprve se vznikem třídních společností, ve kterých se právě volný čas stává atributem moci, majetkem vládnoucích tříd (otrokářů a následně feudálů) a vládců, zatímco práce je naopak údělem vykořisťovaných a utiskovaných tříd.

V antickém Řecku byla práce určena lidem nesvobodným a otrokům. Volným časem mohli spíše disponovat jen ti, kteří byli z činností nezbytných a užitečných, ale společensky méně ceněných, vyvázáni. Mohli se tedy věnovat činnostem stejně nezbytným a užitečným, ale v dané společnosti privilegovaným – rétorice, veřejným diskuzím, politice a náboženským rituálům (PETRUSEK, 2003). Charakteristickým rysem celé starořecké společnosti bylo výrazné vyzdvihování intelektuální činnosti nad samotnou rukodělnou prací.

Mezi první antické myslitele, kteří se ve svých dílech konkrétně zabývali volným časem, patřil např. starořecký filozof Platón. Ve svém spisu „Zákony“ zcela ztotožňuje volný čas s mírem, v němž by se měl člověk věnovat hrám, obřadům a cvičením. První hlubší vymezení volného času ovšem učinil Aristoteles, který více upřednostňoval intelektuální činnosti (zejména tzv. filozofování) nad rukodělnou prací. Pro Aristotela se stalo vrcholem nejvyšší lidské blaženosti určitá rozjímavá činnost, která vedla člověka k samostatnosti, moudrosti a je slastí pro svou určitou vnitřní hodnotu, která nesměřuje k žádnému konkrétnímu praktickému cíli. Zmíněné rozjímání se uskutečňovalo ve volném čase člověka, který Aristoteles nazval „scholé“.

Staří Řekové považovali komplexně volný čas za míru lidského štěstí. Aristotelova koncepce volného času a práce je uložena nejvíce v „Etice Nikomachově“, ve které Aristoteles uvažuje o otázkách dobra, rozjímání označil za nejvyšší hodnotu lidské blaženosti, odmítal fyzickou práci, hru, zábavu, ale také politickou činnost.

Volný čas chápe jako čas na čtení veršů, rozumování a setkávání se svými blízkými přáteli. V „Politikách“ Aristoteles ještě připouští jednu aktivitu, která se svou vlastní podstatou blíží filozofování, a tedy je vhodná jako možná náplň volného času: pěstování spanilé hudby. Přes ideálnost a mnohou jednostrannost tohoto pojetí volného času Aristoteles zůstává v mnohém velmi blízký dnešnímu člověku. Trvalou hodnotu si zachovalo Aristotelovo hédonistické pojetí volného času, a to jako souhrnu činností,

kteře člověk koná pro vlastní blaho a vlastní potěšení. Hledání potěšení, radosti a blaha bylo jedním z charakteristických rysů volného času v dávných Aristotelových dobách a podobně je tomu tak také v současnosti.

Stejně i platí, že volný čas se stává zrcadlem společnosti v jakékoliv době (ČIHOVSKÝ, 2002). Období středověku bylo zejména ve svém raném období velmi silně ovládáno ideologií církve, opírající se o tzv. asketický vztah k životu. Celý tehdejší život se stával být cestou člověka k Bohu, a tudíž téměř vše –společenská činnost, práce, poznání, modlitba, mělo směřovat k uvedenému jedinému cíli. Období středověku přineslo sice oproti starověku některé názorově pozitivnější pohledy na práci, ale celkové hodnocení práce nebylo z žádného pohledu humanistické. Tvůrčí hodnota práce nebyla jasně pochopena, mnohem více byly ceněny rozjímání, modlitba, milosrdenství, konání apod. Každá radost, zábava, příjemnost, pěstování, oddávání a pěstování se nějaké činnosti pro zábavu, se zálibou, se zaujetím a radostí, byly zcela oficiálně v rozporu a nesrovnávaly se s církevním asketismem, ba se staly dokonce hříchem. Proto také ani v tomto historickém období nemohlo humanistické chápání a hodnocení volného času vzniknout, a tudíž nejde o volném čase ve smyslu dnešního pojetí takřka mluvit.

Podobně jako ve starověku byla značná část obyvatelstva přetížena prací, takže nezřídka neměla a nemohla mít právo myslet na nějaké hodnotné společenské a osobní využití chvil volného času. Zejména fyzicky pracující lidé byli velmi vzdáleni vyšší kultuře. Jedině udržování lidových obyčejů a zvyků dávalo mimopracovnímu životu určitý společensko-kulturní obsah. Druhá část lidí vlastníci nějaký majetek vedla svobodný život, ve kterém však nemohlo být místo pro volný čas jako takové protiváhy práce (KUBÁTOVÁ, 2010).

Období pozdního středověku bylo ovlivněno nástupem nové, světské a antifeudální složky společnosti – měšťanstva. Výsledkem tohoto nástupu se stal vznik renesanční kultury 14. a 15. století, který se vyznačoval návratem k antickým myslitelům a pod jejich vlivem formováním základních humanistických idejí. Zcela zásadní a nový pohled na práci a volný čas přinesl Thomas More ve svém díle „Utopie“, v němž je poprvé práce chápána jako sociální nezbytnost a také jako tvůrčyně materiálních hodnot, bez nichž nemůže společnost nějak existovat.

Teprve po zabezpečení daného úkolu mohou mít všichni lidé také volný čas. Tato revoluční představa ovšem nemohla být v dané společnosti prezentována víceméně přímo, More ji proto zasadil do fiktivního cestopisu, v němž popsal návštěvu dosud neznámého ostrova. Jeho „Utopie“ uvedla v dějinách sociálních koncepcí práce a volného času významný obrat. Byla prvním projektem takového uspořádání sociálních poměrů, ve kterém se skutečná rovnost lidí realizuje. Vedle T. Mora zaujal mezi utopisty velmi význačné místo italský filozof Thomas Campanella se svým spisem „Sluneční stát“. Také na jeho smyšleném ostrově byla práce rozdělena mezi všechny občany a základní pracovní doba tam je dokonce o něco kratší než v „Utopii“.

Přes různorodé nuance v dílech utopistů 15. – 17. století přispívají jejich vize k utvoření obecnější představy o podobě postfeudální, nové společnosti. Rozpory v oblastech práce měla společnost stále řešit uznáním její sociální nezbytnosti, a tedy rozdělením jejího možného nutného objemu mezi všechny své členy, to tedy znamená přizpůsobit jednotlivce práci jako podmínce jeho případného dalšího možného rozvoje ve volném čase. Nově nastupující společenský řád – kapitalismus – ovšem tato humanistická očekávání zklamal (PETRUSEK, 2003). Volný čas v jeho dnešním pojetí vytvořil až právě kapitalismus. Všechny předkapitalistické koncepční pojetí volného času

se týkaly převážně velmi úzké vrstvy společnosti (feudálů, otrokářů, popřípadě svobodných měšťanů).

Čas lidského jedince není v daném období nějak dělen, člověk jím buď zcela disponuje, či naopak patří celý jeho čas (práce a i odpočinek) otrokáři nebo feudálovi. Kapitalismus komplexní čas jedince štěpí. Formálně jedince osvobozuje od poddanství, ovšem proměňuje lidskou pracovní sílu na zboží, které bývá prodáváno kapitalistovi. S pracovní silou jedinec zároveň prodává také čas, v němž je daná síla vynakládána. Rozštěpení lidského původně jednotného času způsobené prodejem pracovní síly jedince je základní změnou, kterou právě kapitalismus přináší do vztahu práce a volný čas.

K objasnění námi rozebírané problematiky volného času velmi významně přispěl Karel Marx. V „Rukopisech“ přisuzuje kapitalismu objevení tajemství organizace a strukturace času. Přispěl, dosti zásadně, ke zrušení rolnického cyklického času (tzv. zemědělský kalendář) a jeho nahrazováním lineárním časem. Marx chápal volný čas jako součást rozvoje jedince, jako sféru lidské svobody, i svobodného rozhodování a také svobodné činnosti. Práci charakterizuje právě jako říši nutnosti a volný čas jako tzv. říši svobody.

Jedinec musí pracovat, aby mohl mít nějaký volný čas. Naopak ve volném čase musí odpočívat, dále reprodukovat svou pracovní sílu, aby mohl zase pracovat (ČIHOVSKÝ, 2002). Marx prohlásil v polovině 19. století, že historie volného času jsou historií pracovního dne, a že bohatství národů se dále neměří množstvím možných hmotných statků, nýbrž právě množstvím volného času, který lidská společnost dokáže nabídnout svým členům k „všestrannému a tvořivému rozvoji“. V průběhu 19. století a zejména ve 20. století se volný čas stává významnou dimenzí každého lidského života. Jednotlivé změny probíhaly velmi odlišně u lidí různých společenských vrstev, a i sociálního postavení. Příslušníci dělnictva, velmi rychle vznikajícího na základě rozvoje strojového moderního průmyslu, vysoce usilovali o postupné zkracování pracovní doby, která tvořila právě podstatnou část dne a celého života nejen dospělých, ale také mládeže a dětí.

Cílem se stalo získání dostatečného času na regeneraci pracovní síly, na sebevzdělávání, na sociální a veřejnou činnost, rozvoj zájmů. Postupně se začaly objevovat vzdělávací, divadelní, hudební, tělovýchovné a turistické aktivity, pořádaly se slavnosti, výlety nebo různá shromáždění, vznikaly dělnické domy, kluby, zájmové, odborové, politické i sociální organizace, které byly původně jednoznačně určeny pro dospělé. Teprve později začala vznikat sdružení a zařízení orientovaná jen např. na děti a mládež (PÁVKOVÁ, 2002). S vývojem naší společnosti dochází ke změnám v pojetí a také obsahové stránce volného času. Němec (2002) uvádí, že po 2. světové válce shledáváme ve vývoji socialistické společnosti tři etapy.

První etapa zahrnovala 50. až 60. léta 20. století. V tomto období je preferována práce, jejímž protipólem byl volný čas. Základní funkcí volného času se stal odpočinek, rekreace, a i oddech za účelem reprodukce pracovní síly. Vzdělávání bylo ve vztahu k práci úzce pojímáno jako taková možnost zvyšování pracovní kvalifikace. Druhá etapa byla ohraničená 70. až 80. léty, kdy se již nebylo možno setkat s ostrou vyhraněností práce a volného času. Ten již zahrnoval řadu činností, ve kterých může člověk uspokojovat své hmotné a kulturní potřeby.

Volný čas už nesloužil jen k odpočinku a rekreaci, ale také k zábavě a novým prožitkům. Další vzdělávání dospělých bylo spojeno s potřebou seberealizace. Rozvíjí se i bohatá zájmová činnost.

V 70. a 80. letech 20. století došlo v západoevropských zemích k růstu životních problémů mladé generace, jež zahrnují krizi rodiny, nezaměstnanost, drogové závislosti, agresivitu, malou participaci na životě společnosti, či rostoucí xenofobii.

Třetí etapa byla vymezena 90. léty 20. století. V této době se stírali hranice mezi prací, polo-volným nebo nutným časem, a i volným časem. Lidé prosazují své vlastní požadavky typu: „Já chci, mě to baví, já potřebuju.“ Do popředí vystupuje otázka kultivace jedince. V naší republice se v roce 1989 po revoluci otevřely zcela nové možnosti, a i v oblasti volného času. Začaly vznikat nové sdružení a organizace různě zájmově orientované, nabízející aktivní trávení volného času nejen dětem, ale i dospělých. Svou tehdejší činnost, přerušenu koncem čtyřicátých let, obnovila také sdružení s předválečnými tradicemi (zvláště Junák a nábožensky orientovaná sdružení). Také další sdružení vznikla koncem šedesátých let, v době normalizace také potlačená, oživila svoji další činnost (Česká tábornická unie).

Na konci 20. století se evropská společnost začala velmi zásadně přeměňovat. Zanikla jasná bipolarita uspořádání na evropském kontinentu, zintenzívněly se mezinárodní kontakty a prohloubil se a také rozšířil integrační proces. V současnosti se volný čas stále více stává velmi komerční záležitostí, a právě cílem podnikání mnoha právnických i fyzických osob, organizací a institucí. Kdybychom bylo možno spočítat, kolik lidí nyní vydělává na volném čase dalších lidí, tak to ani nebude možné. Volný čas se stal obrovským businessem v každé soudobé době, ať už se člověk zaměří na současnost, budoucnost či minulost. Už od dob průmyslové revoluce, kdy začal prokazatelně volný čas lidem přibývat, začaly také vznikat první úvahy, jak právě na volném čase lidí vydělat. Vezme-li se v úvahu různé nápady na možnosti trávení volného času člověka, tak dojdeme téměř k jistotě, že se za každou možnou myšlenkou skrývala možnost určitého výdělku.

1. 2 Vymezení pojmu volný čas

Volný čas je to pojem, který lze slyšet téměř každodenně. Volný čas, jak bylo zmíněno výše, je něco, co bylo, je a také bude. Pojem volný čas je v současné velmi uspěchané době pojmem preferovaným a užívaným z mnoha hledisek. Dalo by se také říci, že se stal fenoménem dnešní doby. Většina lidí ho používá v běžném hovorovém smyslu, tj. ve smyslu odpočinku, rekreace či zábavy, aniž by si právě uvědomila plný obsah a celou vnější a vnitřní teoretickou, a i praktickou složitost sociální problematiky, kterou uvedený pojem představuje.

Už při vyslovení daného slova „volný“ mnohého napadá jasná asociace volný jako pták. V čem spočívá ta volnost? Ve svobodě, že si může kamkoli a kamkoli odletět, bez toho, aby by byl někým nějak omezován? Možná, že také v tomto případě můžeme vidět základ v současnosti hojně užívaného termínu ve slovníku dospívajících, kteří s oblibou užívají výrazu být „free“. Vždyť také slovo svoboda – freedom má v anglickém jazyce ve svém základu právě populární free. Musíme si i položit filozofickou otázku, zda je svobodný jedinec volný nebo nikoliv (PAVLÍŠOVÁ, 2010). Pokud zauvažujeme nad mnoha významy, které v sobě zahrnuje jen slovo „čas“, napadne nás velmi mnoho slovních spojení, která jsou nyní s časem spojována. Jako základní rozdělení lze uvést čas biologický, který bývá spojen s narozením jedince a jeho procházením životními etapami až do samého konce života. Fyzikální čas zase zahrnuje určitou měřitelnou dobu, to znamená vteřiny, minuty, hodiny, přes měsíce, roky a až ke století, tisíciletím. Sociální čas bývá vytvářen společností a je strukturován dle rytmu sociálních činností. Psychologický čas bývá již svou podstatou mnohem subjektivnější, vychází právě z toho, jak vnímáme procesy a další děje ve svém okolí. Jeho tempo bývá závislé na intenzitě jejich prožívání. Proto také různě staří lidé hodnotí tempo času vlastního bytí různě. Dětem se občas zdá, že jejich právě nedospělý věk trvá věčně, staří opačně vzpomínají, jak rychle jim uběhla uplynulá léta apod. V současné době stále více platí heslo manažerů, podnikatelů, ředitelů firem a dalších pracovníků, kteří se řídí jasným heslem: „Čas jsou peníze.“ Jsou peníze v životě jedince opravdu prioritou? Obstojí ve velmi silné konkurenci s časem? Určitě ne. John Adair (2004) ve své knize *Hospodaření s časem* uvádí: „Čas je něco jiného než peníze. Stačí, když se začne přemýšlet o způsobech, a peníze mezi nimi rozhodně nejsou, kterými se nám náš vlastní život ukazuje ve své jedinečnosti. Můžeme vyrobit další peníze, ale nemůžeme vyrobit žádný čas. Peníze nejsou nějak omezené. Hrubý písek v přesýpacích hodinách není totéž jako nějaké peníze v bance.“ Z toho plyne, že čas je mnohem drahocennější než peníze. Čas je velmi omezený zdroj, je nevratný a nenahraditelný. Zaslouží si, aby se s ním jednalo s větší úctou. Existuje jen velmi málo důležitějších věcí, než naučit se hospodařit se svým časem a umět ho nějak rozumně využívat. Z jiného úhlu pohledu lze přiznat, že čas je spravedlivý, protože měří všem stejně. Nelze ho nějak zastavit, nikdo vám ho nemůže ukrást a nikdo ho nedostane víc či míň než vy. Čas nám pomáhá zapomenout na zklamání, strasti a neúspěchy, které nás v průběhu života potkávají. Pro každého jedince platí už tolikrát vyslovená pravda, že čas je opravdu nejlepší lékař, který zhojí všechny rány. Dalo by se říci, že čas je stále každodenní zázrak. S ním je možné vše, bez něj vůbec nic. Pokaždé, když se ráno probudíme, máme k dispozici dvacet čtyři hodin času, které musíme prožít. Z nich musíme upříst zdraví, zábavu, spokojenost, peníze, vážnost a rozvoj své nesmrtelné duše (AIDAR, 2004).

Další možností, jak lze rozdělit čas, je dělení z hlediska pedagogického, sociologického a psychologického. Sociologické hledisko zahrnuje vázaný, pracovní a volný čas, pedagogické členění uvádí čas mimopracovní, pracovní, polo-volný a volný. Psychologický pohled spočívá v možném dělení času na učení, hru, práci a volný čas. Problematika volného času je oblast velice různorodá a široká. Proto přesné vymezení pojmu volný čas není zcela jednoznačné a jednoduché, jak by se mohlo na první pohled zdát, protože různí autoři přinášejí odlišná pojetí, definice a variabilní významy volného času, které sahají od zdůrazňování sociologických, ekonomických, psychologických, pedagogických, filozofických a kulturně kritických momentů až k negaci významů takových definic. Je tedy lépe než o definicích volného času mluvit o jeho chápání či o náhledu na něj. S bohatou charakteristikou volného času se lze setkat u Veselé (VESELÁ, 1997), která vymezuje volný čas tak, že se z celkového časového úhrnu za den odečte pracovní doba a některé části mimopracovní doby, jako bývá např. čas nezbytný k cestě do práce, k uspokojování fyziologických potřeb (příjem potravy, spánek), k vykonávání domácích prací a také k udržování hygieny.

Jednoznačné není zařazení dalších činností, jako je právě péče o děti, studium při zaměstnání, činnost ve společenských organizacích apod. Hofbauer (2004) definuje volný čas takto: „čas, kdy člověk nevykonává jakékoliv činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho různorodých sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti rozvíjet a zachovat svůj život. Někdy se vymezuje právě jako čas, který zbývá po splnění pracovních, a i nepracovních povinností – to je tzv. zbytková, reziduální teorie volného času rozšířená zejména v určité německé literatuře. Přesnější a úplnější je ovšem jeho charakteristika jako činnosti, do níž člověk vstupuje s možným očekáváním, účastní se jí na základě svobodného rozhodnutí, a která mu přináší příjemné zážitky, a i uspokojení.“

Vážanský (1992) uvádí pozitivní a negativní vymezení volného času, přičemž negativně vymezený volný čas představuje možnou zbývající dobu ze dne, která zůstala po studijně či pracovním podmíněném čase, povinnostech v domácnosti a také uspokojení základních životních potřeb. Pozitivně chápaný volný čas dále zahrnuje volně disponibilní prostor, který by mohl pro člověka znamenat svobodu. Obsáhlou charakteristiku volného času udává Pávková et al. (2002), která mluví o volném čase jako o opaku doby nutné práce a povinností, doby nutné k reprodukci sil. V uvedené době si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je zcela dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uvolnění a uspokojení. Autorka také uvádí, že se pod termín volný čas zahrnují aktivity, jako je např. rekreace, zábava, odpočinek, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost, a i časové ztráty s těmito činnostmi spojené. V případě dětí do volného času nepatří vyučování, a i činnosti s ním spojené, péče o zevnějšek a osobní věci, sebeobsluha, povinnosti spojené s provozem rodiny, výchovného zařízení, fungováním domácnosti, další uložené vzdělávání a jiné časové ztráty.

Do volného času se dále nezahrnují činnosti zabezpečující biologické potřeby člověka, jako je spánek, jídlo, hygiena či zdravotní péče. Z výchovných důvodů bývá žádoucí pedagogické ovlivňování volného času dětí, neboť děti ještě nemají dostatek zkušeností, nedovedou se orientovat ve všech možných oblastech zájmových činností a nejsou samy schopny správně volit vhodnou volnočasovou aktivitu. Ovlivňování volného času by mělo být velmi nenásilné, nabízené činnosti přitažlivé se zachováním principu dobrovolnosti. Zich (1978) vyjadřuje určitý názor, že: „Volný čas se stává prostorem, který představuje nesmírné bohatství“.

Slepičková (2005) považuje za velmi vhodné holistické pojetí volného času, prostřednictvím kterého lze pochopit nejen kolik volného času jedinci mají pro své záliby a zájmy, ale také důvody a souvislosti, proč tráví svůj volný čas tím určitým způsobem. Zároveň i přibližuje principy, na nichž je potřeba stavět při získávání jedinců pro aktivní trávení volného času.

V každém případě by mělo být cílem pro jedince i pro společnost, aby jim volný čas přinášel právě pozitivní hodnoty. Autorka konstatuje, že: „Volný čas lze v souhrnu vlastně definovat jako dobu, časový prostor, v němž člověk nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se jen na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho také baví, přinášejí mu radost, a i uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav nebo pocitů úzkosti.“ Sféra volného času je tedy velice rozmanitou oblastí. Mnohdy se stírají i uměle stanovená hranice mezi prací a volným časem.

2 Vymezení pojmu krize

V posledních letech se výraz krize používá často. Hovoří se o krizi hospodářské, vládní, hospodářské, finanční nebo ekologické. V sociálních vědách se diskutuje o krizi manželství a rodiny, o krizi morálky či hodnot. Krize není pouze něco, co postihuje celou společnost, ale také něco, co postihuje spíše jedince. Často je uvedený pojem používán jako popis nějaké negativní situace či situace, kdy se něco mění a daná změna je považována za negativní (ŠPATENKOVÁ a kol., 2017).

Špatenková (2017) popisuje krizi jako tzv. přechodný stav vnitřní nerovnováhy, který bývá způsoben kritickými událostmi či životními událostmi vyžadujícími zásadní změny a řešení. Eis (1994) tvrdí, že krize je určitá ztráta psychické rovnováhy. Zároveň ovšem krizi chápe jako pozitivní jev, jako právě něco, „... co při odpovídajícím řešení a dořešení může jedince vést k novým pozitivním aktivitám a hodnotám“.

Hartl a Hartlová (2000) definují pojem krize možnými dvěma způsoby, v prvním případě se jedná o vysoce extrémní psychickou zátěž, nebezpečný stav nebo životní událost. Ve druhém případě krizi popsali jako „období přechodu mezi vývojovými stádii“.

Podle Špatenkové (2004) je pojem krize velmi často zaměňován s jinými pojmy jako například konflikt, stres, deprese nebo trauma. Je proto důležité si kromě již vysvětleného pojmu krize popsat také autorčino vysvětlení těchto pojmů. Pojem stres, či česky zátěž, je fyziologická odpověď na možné ohrožení organismu, které se projevuje adaptačním syndromem. Je to odpověď velmi nespecifická. Konflikt bývá nejčastější definován jako situace, kdy se střetne něco s něčím. Pokud je situace zcela vyhrocená, může se stát krizí. Deprese má mnoho společných symptomů s krizemi, např. smutek a pocity bezcennosti. Na rozdíl od krize je ovšem deprese psychické onemocnění, zatímco krize není patologickým stavem. Trauma bývá definováno podnětem, tedy tím „co se právě stalo“, zatímco krize je definována spíše subjektem, tedy tou danou osobou, „které se to právě stalo“.

Eis (1994) zdůrazňuje rozdíly mezi pojmem krize a podobným pojmem katastrofa. Katastrofa totiž je viditelná, mohou to být např. záplavy a jiné přírodní katastrofy, ale také propadnutí ve škole nebo ztráta pracovní příležitosti. Tyto katastrofy poté mohou vést k hluboké krizi. Tyto pojmy spolu velmi souvisí, protože „katastrofa může připravovat krizi a krize zase může přivodit katastrofu.“. Příčiny krize Thom (in ŠPATENKOVÁ a kol., 2004) dělí krize na vnitřní a vnější. U vnějších krizí se jedná o situace dvojznačné, buď je něco subjektu odejmuto, a příčinou krize bývá ztráta, či se subjektu nabízí více objektů, a příčinou je poté volba. Další příčinou se může stát jakákoliv změna vnějších podnětů. Vnitřní příčinou krize bývá neschopnost jedince adaptovat se na svůj vlastní vývoj a zvládnout tak vývojové úkoly. Konkrétní situace, jež u člověka mohou vyvolat krizi, jsou např. autonehoda, úraz, sexuální útok, smrt blízké osoby, pocit ohrožení, zneužití či loupež. Mezi situace, které mohou vyvolávat krizi v komunitě, patří přírodní katastrofy, tedy hurikán, zemětřesení, povodně, ale také terorismus, vraždy v komunitě nebo mnohočetné úrazy a úmrtí při nehodách. (ŠPATENKOVÁ a kol., 2004)

Klimpl (1998) rozlišuje krize dle jejich spouštěče do dvou skupin: traumatické krize a také krize z životních změn. Traumatické krize bývají nepředvídatelné, narušují jedinci „bio-psycho-sociální klid a pohodu“, tedy jeho pocit zdraví, sociální identitu

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

Do skupiny krizí plynoucích ze životních změn patří také především puberta, odchod od rodičů, narození dětí, stěhování, sňatek, ztráta nebo změna zaměstnání, odchod do důchodu nebo umírání. U žen navíc lze do těchto krizí zařadit také období klimakteria. „Pro krize z životních změn bývá velmi příznačné, že původně radostně očekávaná událost se může dále změnit ve zdroj stresu, a i psychické nejistoty,“ popisuje autor. Příkladem může být jedinec, který se těší na odchod do důchodu, ale poté zjistí, že tím ztratil sociální kontakty nebo smysl života.

2.1 Typy krizí

Špatenková (2017) rozděluje krize dle typu na situační, vývojové a kumulované. Vývojové krize patří běžně k životu, týkají se všech lidí. Tyto krize přináší výraznou změnu a přijetí nových úkolů nebo rolí a vyžadují nové způsoby řešení a také zvládnutí. K vývojovým krizím autorka přiřazuje ukončení školy, nástup do práce, odchod z domova, sňatek, odchod do důchodu. Situační krize bývají následkem situací, které jsou vnější a nejsou tedy předem očekávány. Většinou bývají traumatické, ohrožují pocit bezpečí a také zdraví daného jedince. Do situačních krizí patří např. smrt blízké osoby nebo nevěra partnera. Třetí typ krizí, tedy kumulativní krize, lze označit jako chronické.

2.1.1. Vývojové krize - koncepce Erika Eriksona

Erikson (2002) vypracoval podrobně koncepci osmi stádií psychosociálního vývoje člověka, jimiž si každý člověk musí za svůj život projít. V každém stádiu dochází k celkem přirozené psychosociální krizi, resp. dilematu mezi dvěma možnými protichůdnými tendencemi. Teprve, když je daná krize vyřešena, může dojít k postupu do následující fáze a získání dané ctnosti. Říčan (2006) uvedl, že Erikson se v každém předurčeném stádiu pokusil objevit krizový protiklad přímo v osobnostní psychice. Každé vývojové stádium je „... definováno svým hlavním cílovým úkolem, má i svou příznačnou krizi, a dokonce lze vývojový úkol splnit pouze tak, že jedinec projde takovou krizí a v ní se změní, dále zdokonalí, vyrostne“. Pokud ovšem člověk krizí úspěšně neprojde, krize může vyústit v defektní vývoj.

Jak už bylo zmíněno, do situačních krizí lze zahrnout například smrt blízké osoby nebo nevěru partnera. Je tedy skoro nemožné uvedené krize dopředu předvídat, protože se mohou objevit kdykoliv a kdekoliv, a jsou tedy pro člověka často šokující. Krizová reakce je zcela závislá na tom, v jaké míře člověk považuje dané okolnosti za negativní, a probíhá ve čtyřech možných etapách.

První etapou je zcela šoková fáze, kdy dochází k popírání krize. Objektivně se člověk jeví, že má svůj život pod kontrolou, ale pociťuje subjektivně napětí. Následuje další fáze emoční reakce, při které dochází k těžké konfrontaci s realitou. Emoce člověka jsou velmi intenzivní, a pokud se člověku nedostane dostatečná sociální opora, může krize přejít i v chronickou. Naopak dostatečná sociální opora značně snižuje riziko chronifikace.

Třetí fází bývá zpracování krize, kdy člověk začíná projevovat zájem o budoucnost, protože se pomalu osvobozuje od daných traumatických prožitků. Poslední fází bývá fáze nové orientace, během níž člověk znovu nabývá své sebevědomí a navazuje nové sociální kontakty. Všechny tyto fáze se ovšem navzájem prolínají a jejich hranice není možné striktně určit, protože přechody mezi fázemi jsou plynulé. (ŠPATENKOVÁ a kol., 2017)

Když člověku umírá blízká osoba, většinou zažívá bezmoc, zármutek a zoufalství. Pozůstalý ovšem prožívá i obavy způsobené nejistotou a strach z vlastní smrti. Někdy se vyskytuje také hněv, vztek, a i agrese mířená na ostatní osoby nebo na sebe, s čímž je spojen také pocit viny. Často se jedinec může chovat chaoticky, vyhýbat

se sociálním kontaktům a truchlení se může někdy projevovat také somatickými potížemi. (ŠPATENKOVÁ, 2011)

2.1.2. Kumulativní krize

Pokud se člověk dostane do nějaké krize, kterou vytlačí mimo své vědomí, a poté u něj dojde k další krizi, je daná krize zintenzivněná původní nevyřešenou krizí. Při rozlišování akutní krize a další kumulované krize je nutné si uvědomit, jak dlouho daný stav již trvá. Pokud trvá do maximálně osmi týdnů, pravděpodobně se jedná o tzv. akutní krizi, protože kumulované krize mohou mít trvání i několik let. Dalším rozdílem bývá, že při akutní krizi jsou lidé spíše agresivní a úzkostní, ale při kumulované se u nich projevují deprese a následná apatie. (ŠPATENKOVÁ a kol., 2004).

Špatenková (2004) zmiňuje také rozdělení krizí do tříd dle psychopatologické závažnosti. Tato typologie se nyní označuje jako Baldwinova a obsahuje 6 tříd. První a nejméně závažnou třídou bývají krize situační čili dispoziční, které bývají vyvolány vnějšími spouštěči a v člověku vyvolávají intenzivní pocit tísně (např. student, který je neustále rušen spolubydlícím, a nemůže se nějak připravit na zkoušku). Další bývají přechodové, tedy tranzitorní krize, které člověk může očekávat, a tak se na ně připravit (např. narození dítěte). Do třetí třídy spadá traumatické krize, které naopak člověk neočekává a nemá nad nimi kontrolu (např. autonehoda, náhlá smrt partnera, přírodní katastrofy). Čtvrtým typem krizí se stávají vývojové krize, které pramení z nevyřešených základních vývojových úkolů (např. neustálé opakované vybírání si nevhodných partnerů). Pátou třídou bývají psychopatologické krize, kdy uvedenou krizi může způsobit předchozí psychopatologie. Těmito krizemi trpí v nejvyšší míře neurotičtí lidé.

Poslední a určitě nejzávažnější třídou se stávají krize vyžadující okamžitou psychiatrickou pomoc. Jsou to zcela neodkladné krizové stavy, při kterých se zhoršuje celkové fungování člověka a ten přestává být odpovědný za své vlastní činy (např. drogové či alkoholové intoxikace, akutní psychózy, sebevražedné a impulzivní jednání).

2.2 Projevy krize

Eis (1994) popsal projevy chování člověka v krizi jako rozmanité. „Od plačtivého typu jedince až po chování nad-člověka, který ani v krizovém stavu nedává zcela najevo, jak mu ve skutečnosti je a okázale o sobě dále roztrhuje, že se ho nemůže zcela nic dotknout.“ Není tedy možné nějak popsat všechny typy chování během krize, ale existují typy chování, které se velmi často opakují. Jedním z typů chování je infantilní, při kterém si lidé přejí, aby s nimi bylo zacházeno jako s malými dětmi.

Příkladem je příběh ženy, která stále nemohla najít vhodného partnera. Nakonec se zjistilo, že žena byla velmi ráda dítětem a chtěla tím dítětem vlastně zůstat také v dospělosti, čímž své potencionální partnery odpuzovala. Ti nehledali někoho, koho mají během vztahu pouze ochraňovat, ale také někoho, o koho se mohou opřít. Druhým typem chování bývá obranné, kdy má dotyčný člověk negativní postoj. Příkladem se stal sezdáný pár, ve kterém manželé zjistili po několika letech, že si vlastně nerozumí. Oba chtěli kvůli dětem manželství ale zachovat, ale bránili se jakémukoliv dalšímu řešení. Třetím častým typem chování bývá rodičovské, které se vyznačuje postojem „všechno znám a všude jsem byl“. Pro člověka s tímto typem chování je typické, že vlastní osobu bere jako rodiče a všechny ostatní jako děti, které ho musí poslouchat.

Předposledním typem, který Eis popisuje, je regresivní chování, které se právě vyznačuje tím, že jedinec klesá o vývojový stupeň níže a velmi častý je útek do nemoci. Posledním typem bývá naopak útočné chování, kdy člověk sám zaútočí, aby se nestal předmětem útoku on sám.

2.3 Průběh krize

Podle Špatenkové (2004) je krize vlastně čistě subjektivní stav, a proto hloubka psychických změn vyvolaných krizí nezáleží pouze na intenzitě působícího faktoru, ale především na individuálních vlastnostech člověka. „Lidé se od sebe významně liší svými životními zkušenostmi, dovednostmi, vědomostmi, schopnostmi řešit náročné životní situace, psychickou odolností apod.“ Proto každý jedinec vnímá tutéž událost jinak. Pro někoho může znamenat ohrožení, pro jiného zase výzvu.

Dopad krizové situace na člověka tedy záleží na aktuální situaci, v níž se člověk nachází, tzn. na jeho zdravotním stavu, stupni únavy a sociálním kontextu. Sociálním kontextem rozumí autorka to, „do jaké míry dokáže sociální okolí jedince v krizi akceptovat, podpořit ho a také pomoci mu.“ Adaptace na krizovou situaci většinou probíhá právě v těchto fázích, které ovšem nemusí nutně stát v uvedeném pořadí: šok, popírání, hněv a agrese, deprese, akceptace. Po těchto fázích proběhne vyrovnání se s krizí, ke kterému ovšem někdy dojít nemusí (ŠPATENKOVÁ., 2004).

Průběh krize bývá determinován mnoha různými činiteli, mezi něž patří také věk (např. u dospívajících bývá vyšší riziko sebevražedného jednání), pohlaví (ženy ve vysoké míře vyhledávají odbornou pomoc a jsou schopnější o problémech otevřeně mluvit, zatímco muži hledají útěchu spíše v alkoholu nebo práci), životní situace (konkrétně pracovní situace, bydlení), zdravotní stav (nejen psychický, ale také somatický stav, protože člověk oslabený nemocí je méně odolný vůči rozvoji krize), osobnostní faktory (odolnost vůči zátěži), dřívější nevyřešené krize, schopnost zvládat náročné životní situace, spolupůsobící krize (např. pokud se u člověka objeví dvě krize současně), naděje, náboženské přesvědčení nebo sociální opora (ŠPATENKOVÁ., 2004).

2.4 Krizová intervence

„Krizová intervence může zcela zabránit závažnějším následkům prožitku, jako je např. posttraumatická stresová porucha (VANDENBOS, 2007).

Špatenková (2011) definuje krizovou intervenci jako „...zárok, zásah, respektive zakročení v krizi. Je to specializovaná pomoc těm daným osobám, které se ocitly ve stavu krize.“ Autorka dále vysvětluje, že se pojem dá užít v užším a také širším slova smyslu. „V užším znamená strategie a techniky při zacházení s jedincem v krizi, v širším slova smyslu představuje jakousi metodu, jejímž cílem se stává eliminace současné situace a stabilizace jedince.“

Klimpl (1998) pojem definuje slovy následovně: „Jde o komplexní přístup, přizpůsobený zvláštnostem jedince ve stavu psychické krize.“ Autor také zdůrazňuje, že krizovou intervencí není možné nějak ztotožnit s individuální psychoterapií, jelikož velmi často zahrnuje rodinnou nebo sociální intervenci, a hlavně využívá také skupinových terapií. Krizová intervence „... je zaměřena na akutní potíže jedince; cílem se stává ohraničení jeho akutního krizového stavu; zeslabení intenzity krize a také jeho zklidnění; na nic jiného nezbyvá zpravidla čas; dlouhodobým cílem je funkční obnovení psychického stavu jedince na úroveň před započítím krizového stavu“ (HARTL, HARTLOVÁ, 2000).

Při citlivé intervenci bývá snížena pravděpodobnost další škody a je významně redukována potřeba následné psychoterapie nebo hospitalizace. Dle autora: „lidé mohou spíše ‘vykrvácet‘ z emocionálních zranění, stejně tak jako to bývá z fyzického ublížení na těle.“ Emocionální zranění jsou ovšem méně vidět a často trvá jejich překonání déle, než u fyzického zranění (GREENSTONE, LEVITON, 1984).

Existují různé i odlišné formy krizové intervence, především psychologická, sociální, lékařská, a právní pomoc. Základem psychologické pomoci je možný časově omezený kontakt s terapeutem, kdy se terapeut spolu s člověkem zaměřují na problém, jenž danou krizi vyvolal. Tato konfrontace člověka s krizí je pomalá a k jejímu řešení dochází postupně. Lékařská pomoc obsahuje nejvíce psychiatrickou intervenci, případně medikaci a také hospitalizaci. Pomoc sociální bývá obsažena v zákoně, který „... upravuje zejména podmínky poskytování dané pomoci a podpory fyzickým osobám v nepříznivé sociální situaci prostřednictvím určitých sociálních služeb, a také práva a povinnosti osob sociální pomoc poskytujících“ (ŠPATENKOVÁ., 2011).

Právní pomoc bývá poskytována v oblasti sociálněprávní, může také být poskytnuta sociálním pracovníkem, ale většinou je kompetencí daných právníků. Krizová intervence má velké množství specifických znaků, mezi které patří např. okamžitá pomoc, redukce ohrožení (emocionální podpora a také materiální pomoc ve formě poskytnutí přístřešku či jídla), koncentrace na momentální problém (analýza historie člověka a historie krize, ale i zaměření intervence na aktuální situaci), časové ohraničení (pravidelné setkávání se, stanovení počtu setkávání nebo stanovení délky hospitalizace), intenzivní kontakt (kontakt člověka v krizi s osobou, která poskytuje intervenci, může být častý, také každodenní), strukturovaný přístup (osoba poskytující intervenci by měla přistupovat k člověku v krizi trpělivě a empaticky, ale v situaci ohrožující zdraví také direktivně) a důležitým znakem je také individuální přístup, protože každý člověk v krizi může potřebovat jiný přístup (ŠPATENKOVÁ a kol., 2011).

Špatenková (2011) popisuje aktivity, které utváří krizovou intervenci. Jsou jimi např. emocionální opora, podpora ventilace emocí, poskytnutí bezpečí, dodávání naděje, usnadnění komunikace, zhodnocení jedincových copingových strategií (strategie zvládání) či využití efektivních adaptačních mechanismů jedince a eliminace těch neefektivních. Naopak je dle Špatenkové (2011) potřeba vyhnout se některým možným typům jednání, které mohou být bezvýsledné, jako je např. potlačování emocionálních reakcí (např. prikazování jedinci, aby nebrečel), plané utěšování, vynucování rychlých rozhodnutí (nucení člověka, aby si rozmyslel, co vlastně chce), bagatelizování projevů krize (prohlašování, že se vlastně nic neděje, že to prostě přejde) a užívání nadměrného množství léků, alkoholu a ostatních drog.

2. 5 Funkce volného času v závislosti na krizovou situaci

Volný čas je v životě jedince významným činitelem, neboť plní mnoho funkcí. Každý jedinec žijící v současné době by byl určitě schopen vyjmenovat alespoň základní funkce volného času, jako jsou: relaxační, regenerační, vzdělávací, zdravotní, kompenzační a další, protože jsou úzce spjaty s každodenním životem.

Jednoduché členění funkcí volného času uvedla Veselá (1997), která rozlišuje funkce zábavy, odpočinku a rozvoje osobnosti s tím, že se jednotlivé funkce vzájemně těsně překrývají. Žumárová (2001) vytyčila za základní funkce volného času tyto:

- ✓ zdravotně hygienickou a regenerační-obnova sil a udržování psychického a fyzického zdraví,
- ✓ vzdělávací a formativní (sebevzdělávací) – celkový rozvoj osobnosti, fyzické, a i psychické aktivity, získávání poznatků nejvíce v oblasti zájmových činností,
- ✓ relaxační (kompenzační) – uvolnění, kompenzace pracovního zatížení a regenerace sil (potřeba aktivního odpočinku právě fyzickou zátěží po psychické zátěži),
- ✓ socializační funkce – pocit osobního uspokojení, společenského uplatnění a vlastní prospěšnosti.

Životní krize narušuje náš vztah k sobě, a i vztahy s ostatními, s rodinou, s blízkými. Když přijde takový zlom, člověk zaktivuje i ty poslední síly, které v sobě má, a začne situaci nějak řešit. Pečlivě zkoumá, co je třeba udělat, snaží se. Jinými slovy, drží a sbírá ty padající věci kolem sebe, zachraňuje lidi, lepí vztahy a za každou cenu chytá ostatní, i když i on sám má co dělat, aby se udržel. Dělá maximum, i když síly docházejí.

Co je velmi důležité – každá krize je příležitost, zkušenost a životní zkouška. Dává prostor pro maximální zařazení do mnoha odvětví společenských praktik a možností. Volný čas je jedním z možných prostorů k využití a srovnání se se sebou samým.

3 Metoda výzkumu

Pro svou práci jsem zvolila metodu kvalitativního výzkumu. GAVORA (2000) popsal kvalitativní výzkum takto: „... kvalitativní výzkum uvádí zjištění v nečíselné (slovní) podobě. Jde o popis, který je plastický, výstižný a podrobný.“

U kvalitativního výzkumu se jedinec může sblížit se zkoumanou osobou, vnímat její neverbální komunikaci a správně ji tím porozumět.

Pro získání dat jsem využívala metodu rozhovoru pořízeného psanou formou a formou nahrávky.

Respondentům jsem předložila textový dokument s jasným seznamem otázek, zároveň jsem otázky předčítala. Požádala jsem je, aby na otázky odpovídali možná, co nejrozsáhleji. Rozhovor jsem si zaznamenávala.

Respondenti jsou v další části bakalářská práce uvedeni pod počátečními písmeny abecedy, tím je i zachována jejich anonymita pro objektivní náhled na názorové rozhraní různých odborníků.

Výzkum probíhal v období od listopadu 2022 do ledna 2023 u typově předurčených respondentů:

- **Respondent A**

- soukromá psychologická praxe a koučink, vzdělání 1993 - Jednooborová psychologie – VVPŠ Bratislava, České Budějovice.

- **Respondent B**

- začínající psychoterapeut, který měl v minulosti problém s alkoholem. České Budějovice.

- **Respondent C**

- psycholog a párový terapeut, Praha, zakladatel Školy psychologie, s. r. o., kde psychologii také učí.

- **Respondent D**

- soukromá poradna, kde působí 5 let jako psychoterapeut, přednášel 7 let na VŠTVS Palestra, kde garantoval pedagogickou psychologii, obecnou psychologii, sociální psychologii a psychologii osobnosti.

- **Respondent E**

- psychoterapeutické centrum, psycholog, psychoterapie v Praze.

- **Respondent F**

- poradna Praha, centrum psychologie a terapie, v poradně se věnuje:

- individuální psychoterapii,
- párové psychoterapii,
- rodinné psychoterapii,
- skupinové psychoterapii.

3.1 Záznam rozhovorů

1. Z Vašeho pohledu vnímáte životní krizi jako příležitost či hrozbu?

A. Z mého pohledu vnímám obecně krize jako příležitost ke změně. Pokud se krize přijme jako výzva, jako příležitost dělat věci jinak, může nás nejen rozvinout a naučit nás něčemu novému, ale na druhé straně nás může i vyčerpat a „devastovat“ nejen psychicky, ale i fyzicky, pokud je nad naše limity. Vždy záleží na tom, jak člověk krizi vnímá, jak ji prožívá, jakou má motivaci k jejímu překonání, v jakém se nachází psychickém i fyzickém stavu, ale i na jeho zdrojích, možnostech, osobních hodnotách a sociální síti, kterou má kolem sebe apod. V krizích je důležité nebýt na to sám a je vhodné využít i odbornou pomoc.

B. Otázka je ovlivněná mojí minulostí dlouhodobou závislostí, vnímám obojí jako možnost vydat se různými směry. Z mého pohledu bych tedy volil obojí. Každá krize dokáže ovlivnit volný čas. Vše je závislé na druhu krizi např. ta závislost – to určuje dlouhodobější ovlivňování celého psychosociálního systému, pokud to např. úmrtí, rozvody, rozchody, přechody u žen, stárnutí u mužů tam je to výrazně kratší.

C. Nejdříve jako hrozbu a v pozdější fázi jako příležitost.

D. Pro mne je životní krize jen stres a deprivace a frustrace z neúspěchu, posléze začnu na sobě pracovat a je to motivací, ale na začátku je to velké trauma.

E. Pro psychoterapeutickou a psychologickou práci považuji za výhodné ji vnímat jako příležitost. Každá krize je ale samozřejmě obojí.

F. Z mého pohledu vnímám obecně krize jako příležitost ke změně. Pokud se krize přijme jako výzva, jako příležitost dělat věci jinak, může nás nejen rozvinout a naučit nás něčemu novému, ale na druhé straně nás může i vyčerpat a „devastovat“ nejen psychicky, ale i fyzicky, pokud je nad naše limity. Vždy záleží na tom, jak člověk krizi vnímá, jak ji prožívá, jakou má motivaci k jejímu překonání, v jakém se nachází psychickém i fyzickém stavu, ale i na jeho zdrojích, možnostech, osobních hodnotách a sociální síti, kterou má kolem sebe apod. V krizích je důležité nebýt na to sám a je vhodné využít i odbornou pomoc.

2. Myslíte si, že je ovlivněn krizí psychosociální systém člověka? A jak?

A. Ano, v řešení krize záleží nejen na osobnostních predispozicích každého jedince, ale i na sociálních vztazích, ve kterých žijeme. Často se stává, že v krizích se „stahujeme“ ze sociálního prostředí, které nás obklopuje, uzavíráme se do sebe, což často vyvolává úzkostné a depresivní nálady s tendencí nevidět možné řešení krize.

B. Nejsem úplně profesionál, ale určitě, více či méně, jak nabořenými stavy, či nějakých výpadků standardů.

C. Určitě, někdo se snaží více izolovat od okolí, někdo vyhledává více rodinu nebo přátelé, aby s nimi sdílel svoje trápení.

D. Ano velmi, strachem, úzkostí, špatné rozhodovací schopnosti, agrese, nervozita, podrážděnost.

E. Asi záleží u odpovědi, jak definujeme krizi. Ale řekl bych spíše, že už součástí definice životní krize bude to, že je (negativně) ovlivněn psychosociální systém člověka.

F. Ano, v řešení krize záleží nejen na osobnostních predispozicích každého jedince, ale i na sociálních vztazích, ve kterých žijeme. Často se stává, že v krizích se „stahujeme“ ze sociálního prostředí, které nás obklopuje, uzavíráme se do sebe, což často vyvolává úzkostné a depresivní nálady s tendencí nevidět možné řešení krize.

3. Může podle Vás člověk vykonávat volnočasovou aktivitu, když je v životní krizi?

A. Ano, může, ale často na tyto aktivity nemá „chut“ a motivaci, protože pozornost fokusuje na problémovou oblast. Vnímání životní krize je individuální a jak jsem již uvedl, souvisí např. s osobnostními predispozicemi a s oblastí života, ve které člověk krizi vnímá, jak ji subjektivně prožívá, jak je pro něj náročná. Jedním z mnoha aspektů zvýšené zátěže bývá např. stažení se ze sociálních kontaktů, zvýšené prožívání úzkostných a depresivních nálad, člověk přestává pečovat o svůj zevnějšek apod. A samozřejmě to poznáme hlavně podle toho, že jedinec o svém náročném období mluví.

B. Určitě může a je to i žádoucí. Pokud člověk je v krizi a dojde za odborníkem, tak to je první, co mu nabídne jako nástroj pro možné „srovnání“ – je to nástroj, jak s tou krizí bojovat. Opět záleží na tom, co se stalo, pokud člověku umře manželka – určitě nebude schopný např. 14 dní běhat, pokud to bude závislost, může to být opravdu výpadek na několik let a je možná, že se k dané volnočasové aktivitě vůbec nevrátí. Je to velmi individuální, i vedoucí aspekty jsou individuálně posuzovatelné u daného jedince – někdo nemůže přejít fakt, že mu umřel pes, jiný přejde s lehkostí, že mu umřela babička.

C. Jasně, může.

D. Jak kdo, já nemohu dělat nic, nejím, nespím, nemám energii na nic, nechci nikoho vidět nechci sportovat, ani komunikovat, nejde mi se odreagovat, jsem protivná a podrážděná a neumím být ani sama se sebou.

E. Pokud je součástí životní stereotypu člověka, pak ano. Setkávám se ale spíše s tím, že je jedinec schopen začít dělat nějakou aktivitu (běhání, silový trénink) až po odeznění počátečního ochromení. Volnočasová aktivita je pak součástí cesty z krize ven.

F. Ano, může, ale často na tyto aktivity nemá „chut“ a motivaci, protože pozornost fokusuje na problémovou oblast. Vnímání životní krize je individuální a jak jsem již uvedl, souvisí např. s osobnostními predispozicemi a s oblastí života, ve které člověk krizi vnímá, jak ji subjektivně prožívá, jak je pro něj náročná. Jedním z mnoha aspektů zvýšené zátěže bývá např. stažení se ze sociálních kontaktů, zvýšené prožívání úzkostných a depresivních nálad, člověk přestává pečovat o svůj zevnějšek apod. A samozřejmě to poznáme hlavně podle toho, že jedinec o svém náročném období mluví.

4. Způsobí podle Vás pokles serotoninu nechuť na volnočasové aktivity?

A. Myslím si, že záleží zase na individuálním přístupu a individuálním vnímání problému. Obecně v období krize většinou klesá zájem o volnočasové aktivity, protože se soustředíme na oblast, která nás trápí, ne na koníčky a zájmy. Často klesá chuť a motivace „bavit se ve volném čase“. Na druhé straně, mnoho lidí se naopak v době krizí soustředí na svoje volnočasové aktivity, které jim pomáhají se s krizovou situací vyrovnat. Každopádně smysluplná, cílení aktivita během krize je lepší, než pasivita a trápení se. Proto je důležitá prevence a kvalitní činnost již před krizí, abychom mohli své dovednosti aplikovat a vracet se k nim i v náročném období života.

B. Serotonin se přirozeně vyplavuje jako hormon štěstí, takže bezpochyby. Lze vrátit chuť určitě motivací. Možná i nastavenou motivací pro jinou neznámou aktivitu, která může být pro něj vhodná.

C. To nemusí, naopak člověk vyrazit třeba běhat nebo na kolo, aby vybil vztek a přišel na jiné myšlenky.

D. Ano, pokles všeho, pokles nálady souvisí se serotoninem, endorfinem, člověk je smutný a převažuje dopamin, nepomáhá normální aktivita ani zaběhnutá pravidla.

E. Domnívám se, že vliv serotoninu na naše chování není ještě úplně přesně prozkoumán. Například dochází v současné době k přehodnocení vlivu serotoninové nerovnováhy na depresi.

F. Myslím si, že záleží zase na individuálním přístupu a individuálním vnímání problému. Obecně v období krize většinou klesá zájem o volnočasové aktivity, protože se soustředíme na oblast, která nás trápí, ne na koníčky a zájmy. Často klesá chuť a motivace „bavit se ve volném čase“. Na druhé straně, mnoho lidí se naopak v době krizí soustředí na svoje volnočasové aktivity, které jim pomáhají se s krizovou situací vyrovnat.

Každopádně smysluplná, cílení aktivita během krize je lepší, než pasivita a trápení se. Proto je důležitá prevence a kvalitní činnost již před krizí, abychom mohli své dovednosti aplikovat a vracet se k nim i v náročném období života.

5. Jak můžete z Vaší praxe zhodnotit motivaci? Má psychicky sražený člověk chuť na volnočasové aktivity?

A. Z praxe mohu uvést, že pokud je člověk zvyklý dělat volnočasové aktivity pravidelně, cítí se při nich dobře a naplňují ho uspokojením, často je provozuje i během krizí. Samozřejmě, záleží na tom, jak jedinec svoji krizi vnímá a jak je pro jeho život významná a zatěžující. Kvalitní a aktivní volnočasové aktivity pomáhají často zvládnout a překonat krize v životě člověka.

B. Člověk, který je psychicky zlomený nebo se nachází v nějaké krizi, ať už jakýkoliv, v tu chvíli nebude mít náladu se věnovat nějaké aktivitě. Zároveň je to však právě o motivační zkoušce další aktivity – motivovat, motivovat, motivovat, než to odmítat. V mé praxi se chodí například otužovat, běhat atd.

C. Může mít, viz odpověď u otázky č. 4.

D. Je to člověk od člověka, v mé praxi jsou lidé demotivovaní, unavení, smutní a pod antidepressivy a ty jim neumožňují sport ani koníčky.

E. Jak jsem již psal výše, v úvodní fázi krize ne, později ano.

F. Z praxe mohu uvést, že pokud je člověk zvyklý dělat volnočasové aktivity pravidelně, cítí se při nich dobře a naplňují ho uspokojením, často je provozuje i během krizí. Samozřejmě, záleží na tom, jak jedinec svoji krizi vnímá a jak je pro jeho život významná a zatěžující. Kvalitní a aktivní volnočasové aktivity pomáhají často zvládnout a překonat krize v životě člověka.

6. Jaké stránky ovlivňuje krize a volnočasové aktivity?

A. Myslím si, že prožívání krizí se projevuje a má dopad do všech oblastí života jedince v plném spektru jeho různorodosti.

B. Krize ovlivňuje celého člověka, jak po fyzické, tak po psychické stránce, jak bylo řešeno výše hloubka zásahu – je zcela individuální.

C. Nesrozumitelná otázka. Ale pokud to budu brát obecně, tak oboje může ovlivnit psychiku, tělesnou hmotnost apod.

D. Ovlivňuje psychiku a stabilitu a bez té nejde nic, tedy volnočasové aktivity jsou ze života vyřazeny.

E. Bez odpovědi.

F. Myslím si, že prožívání krizí se projevuje a má dopad do všech oblastí života jedince v plném spektru jeho různorodosti.

7. Pomáhá jedincům se unavit při životní krizi?

A. Během krizí se člověk cítí často unavený a vyčerpaný, zejména psychicky, ale fyzická aktivita může odvést pozornost od hlavního svízele. V případě psychické zátěže je dobrá a pomáhá fyzická aktivita a naopak.

B. Určitě, protože samozřejmě v těch krizích se snažíme zapomenout, hledáme jiné možnosti např. alkohol. Volnočasová aktivita pomáhá např. domácí těžší fyzická práce, běh atd.

C. Opět nesrozumitelná otázka. Co jestli pomáhá? Volnočasová aktivita? Pokud je to myšleno takto, tak odpověď je ano.

D. Psychicky jsou unavení ze svého stavu, a ze situací doma, či v práci. Trauma je náročné.

E. Bez odpovědi.

F. Během krizí se člověk cítí často unavený a vyčerpaný, zejména psychicky, ale fyzická aktivita může odvést pozornost od hlavního svízele. V případě psychické zátěže je dobrá a pomáhá fyzická aktivita a naopak.

8. Setkal/a jste se během Vaší praxe s tím, že jedinec na životní krizi při volnočasové aktivitě zapomenul?

A. Ne, nesetkal, ale setkal jsem se s tím, že aktivní volnočasové aktivity, zejména spojené se sportem a pohybem, pomohly klientovy odreagovat se a načerpat energii k řešení krize, tzv.: „na chvíli zapomenout“, ale ne zapomenout na krizi jako celek v akutním období. Každopádně volnočasové aktivity, zejména spojené s fyzickou aktivitou, pomáhají obecně snižovat psychický stres a tím pádem i nežádoucí dopady krizí.

B. Setkávám se dnes a denně. S hromadou těžkých věcí, které řešíme zaměstnáním volnočasovou aktivitou – např. lase game, fotbal, střelba, lezení atd. Vím i z vlastní zkušenosti. Klienti i říkají, že úplně zapomínají, že jsou v léčbě, naproti tomu, pokud ti umře někdo blízký je to fyzická bolest, úzkost a zase jiné pojetí problému.

C. Setkal, že zapomenul.

D. Ještě jsem se s tím nesetkala, vlivem myšlenek a kognitivních funkcí jsou OCD myšlenky stále přítomné.

E. Ano, ve stavu flow člověk snadno zapomene na svá trápení.

F. Ne, nesetkal, ale setkal jsem se s tím, že aktivní volnočasové aktivity, zejména spojené se sportem a pohybem, pomohly klientovy odreagovat se a načerpat energii k řešení krize, tzv.: „na chvíli zapomenout“, ale ne zapomenout na krizi jako celek v akutním období. Každopádně volnočasové aktivity, zejména spojené s fyzickou aktivitou, pomáhají obecně snižovat psychický stres a tím pádem i nežádoucí dopady krizí.

9. Myslíte si, že v období krize pomáhá izolace od přátel či naopak kontakt s přáteli?

A. Izolace ze sociálních kontaktů bývá důsledkem prožívání stresových situací, tedy i krizí. Naopak, jako efektivní se jeví, nebýt na zátěžovou situaci sám, proto je důležitý kontakt s užším i širším sociálním prostředím.

B. Určitě kontakt, ale záleží na přátelích. To-co je důležité, je s nimi mluvit. Přátelé budou naslouchat, možná budou mít pochopení, možná budou mít nějakou radu.

C. Někomu to první, někomu to druhé.

D. Já doporučuji se neizolovat, ale lidé se většinou izolují a upnou se na rodinu, partnera, se kterým se cítí bezpečně, je to běžná praxe.

E. Myslím, že pomáhá každému obojí. Správný mix ale musí odpovídat osobnostním rysům člověka, zda je spíše introvertní či extravertovaný.

F. Izolace ze sociálních kontaktů bývá důsledkem prožívání stresových situací, tedy i krizí. Naopak, jako efektivní se jeví, nebýt na zátěžovou situaci sám, proto je důležitý kontakt s užším i širším sociálním prostředím.

10. Umí se člověk během volnočasové aktivity odpoutat od vtíravých myšlenek na krizi?

A. Myslím si, že ano, pokud je pro něj aktivita zajímavá, podnětná a naplňující. Samozřejmě opět se jedná o individuální přístup a ostatními faktory, které jsem již uvedl dříve.

B. Určitě. To už jsme zodpověděli.

C. To je téměř stejná otázka jako č.8, takže ano.

D. Málo kdo, většinou jsou OCD myšlenky natolik vysilující, že neumožňují člověku nic, nastává prokrastinace.

E. Nepochybně ano.

F. Myslím si, že ano, pokud je pro něj aktivita zajímavá, podnětná a naplňující. Samozřejmě opět se jedná o individuální přístup a ostatními faktory, které jsem již uvedl dříve.

11. Jak správně by měl jedinec zastavit myšlenky v hlavě a věnovat se volnočasovým aktivitám?

A. Záleží opět na individuálním přístupu a na motivaci k řešení situace. Je dobré se soustředit na činnost „ted' a tady“ a věnovat pozornost i věcem a aktivitám, které mohou ovlivnit, kam patří i volnočasové aktivity.

B. Tohle může říct z vlastní zkušenosti, spíš než jako odborná osoba. Spíše doporučení – je důležité si nastavit nějaký model, který člověk bude používat a nastavil jsem si to tak, že když se mi nechce, tak to udělám hned. Je důležité si nastavit jakási pravidla nebo si najít parťáka, pak se to hůř odmítá.

C. To nemám tušení.

D. Jednoduchý recept neexistuje, pomohou léky, anebo silná vůle, relaxace, meditace a provádět korekci myšlenek, ale je to složitý a náročný proces.

E. Nejjednodušší to bude u aktivit, které již dobře zná a umí. Stav flow se hůř dosahuje u aktivit, které jsou pro nás nové, a ještě je tolik neumíme.

F. Záleží opět na individuálním přístupu a na motivaci k řešení situace. Je dobré se soustředit na činnost „ted' a tady“ a věnovat pozornost i věcem a aktivitám, které mohou ovlivnit, kam patří i volnočasové aktivity.

12. Jak pracujete s emocemi při práci s krizí? Je lepší emoce ukázat a nebo je v sobě potlačovat?

A. V krizových situacích pracuji s emocemi v rámci zásad a principů krizové intervence. Je dobré projevy emocí přijmout, nepotlačovat je, naučit se s nimi pracovat a rozumět jim.

B. Ta otázka nedává moc smysl. Pokud potřebuju pracovat s krizí a jsou v tom emoce, tak nedokážu nic udělat. Vidím svět černobíle, zdá se mi, že se to děje pouze mě a není mi pomoci. Musím to tedy odbourat. Emoce zastírá mysl, je potřeba tedy odbourání, abychom mohli s tím pracovat. Pak třeba pozastavit a netlačit do nějaké práce.

C. Nevím, co je lepší. Já emoce projevuji.

D. Emoce musí ven, je potřeba je vyventilovat a nenechat je usadit uvnitř v těle, ty se pak hromadí a člověka tíží.

E. Je dobré v životě nejednat impulsivně a nenechat se emocemi „vláčet.“ Zároveň je ale důležité emoce nepotlačovat a nepopírat – vždycky se totiž vrátí oklikou jinudy.

F. V krizových situacích pracuji s emocemi v rámci zásad a principů krizové intervence. Je dobré projevy emocí přijmout, nepotlačovat je, naučit se s nimi pracovat a rozumět jim.

13. Je z Vašeho pohledu křehká psychika dnešního člověka narušena životními krizemi?

A. Krize jsou vždy náročné období v životě člověka. Jejich prožívání se odráží v našem prožívání, chování, ve vnímání sebe sama i našeho okolí. Vždy záleží na tom, jak je významná krize z hlediska jedince, jak moc ho limituje. Krize se vždy odráží v psychice člověka, ale jaký bude mít dopad, záleží, jak je jedinec odolný vůči zátěži, jaké má zdroje a možnosti k řešení prožívané krize.

B. To je nějaký nesmyslný termín. Škatulkujeme dnešní lidstvo do mentálně slabých jedinců. Možná to je u jedinců, nemůžu to brát jako globál. To ve mně vyvolává, že jsme všichni úplně na tom špatně, to ne – nejsme slabší než v jiných dobách. Samozřejmě každá psychika je narušena krizí, když krize je. Je to vážně o jednotlivcích. Pokud je psychika křehčí, tak by se na to mělo dávat pozor jednotlivě.

C. Asi ano, ovšem u nás drsně ne.

D. Dnešní člověk, a hlavně mladý člověk a děti jsou velmi křehcí, neumí pracovat pod tlakem a ve stresu, vše je rozhodí a neumí se koncentrovat, neumí řešit problémy, sebezpokozují se a berou léky. Je náročná doba.

E. Stejně jako v každé jiné době. Nepatřím k lidem, kteří by trpěli sentimentem o křehkosti dnešního člověka a odolném jedinci z minulosti.

F. Krize jsou vždy náročné období v životě člověka. Jejich prožívání se odráží v našem prožívání, chování, ve vnímání sebe sama i našeho okolí. Vždy záleží na tom, jak je významná krize z hlediska jedince, jak moc ho limituje. Krize se vždy odráží v psychice člověka, ale jaký bude mít dopad, záleží, jak je jedinec odolný vůči zátěži, jaké má zdroje a možnosti k řešení prožívané krize.

3.2 Shrnutí odpovědí

Respondenti vnímali životní krizi různorodě, i jako příležitost i jako hrozbu. Dle nich: životní krize nás dokáže srazit na kolena a být pro nás hrozbou, ale zároveň ji můžeme brát jako příležitost změnit svůj dosavadní život. Každá krize dokáže ovlivnit volný čas. Vše je závislé na druhu krizi např. ta závislost – to určuje dlouhodobější ovlivňování celého psychosociálního systému, pokud to např. úmrtí, rozvody, rozchody, přechody u žen, stárnutí u mužů tam je to výrazně kratší. Nejdříve jako hrozbu a v pozdější fázi jako příležitost. Pro někoho byla životní krize jen stres a deprivace a frustrace z neúspěchu, posléze následuje práce na sobě, a to je motivací, ale na začátku je to velké trauma. Pro psychoterapeutickou a psychologickou práci považují za výhodné ji vnímat jako příležitost. Každá krize je ale samozřejmě obojí i hrozba i příležitost. Také z pohledu respondenta je obecně krize vnímána jako příležitost ke změně. Pokud se krize přijme jako výzva, jako příležitost dělat věci jinak, může nás nejen rozvinout a naučit nás něčemu novému, ale na druhé straně nás může i vyčerpat a „devastovat“ nejen psychicky, ale i fyzicky, pokud je nad naše limity. Vždy záleží na tom, jak člověk krizi vnímá, jak ji prožívá, jakou má motivaci k jejímu překonání, v jakém se nachází psychickém i fyzickém stavu, ale i na jeho zdrojích, možnostech, osobních hodnotách a sociální síti, kterou má kolem sebe apod. V krizích je důležité nebýt na to sám a je vhodné využít i odbornou pomoc.

Ve výsledné většině respondenti uvedli, krizí je ovlivněn psychosociální systém člověka, a to v případech, kdy se člověk začne soustředit pouze na své problémy, a ne na to dobré, co v životě ještě má. Jeho problém se pro něj stává středobodem všeho, když se někdo snaží více izolovat od okolí, někdo vyhledává více rodinu nebo přátele, aby s nimi sdílel svoje trápení. Je ovlivněn strachem, úzkostí, špatné rozhodovací schopnosti, agrese, nervozitou, podrážděností.

Dle respondentů může člověk vykonávat volnočasovou aktivitu, když je v životní krizi. Pokud člověk je v krizi a dojde za odborníkem, tak to je první, co mu nabídne jako nástroj pro možné „srovnání“ – je to nástroj, jak s tou krizí bojovat. Opět záleží na tom, co se stalo. Je možné, že člověk neví, nespí, nemá energii, je protivný, podrážděný a pokud je součástí životní stereotypu člověka. Setkávají se ale spíše s tím, že je jedinec schopen začít dělat nějakou aktivitu (běhání, silový trénink) až po odeznění počátečního ochromení. Volnočasová aktivita je pak součástí cesty z krize ven.

Pro respondenty je závazný i pokles serotoninu, který následně způsobí nechuť k volnočasovým aktivitám, kdy serotonin se přirozeně vyplavuje jako hormon štěstí, takže bezpochyby. Lze vrátit chuť určitě motivací. Možná i nastavenou motivací pro jinou neznámou aktivitu, která může být pro něj vhodná. Dochází k poklesu všeho, pokles nálady souvisí se serotoninem, endorfinem, člověk je smutný a převažuje dopamin, nepomáhá normální aktivita ani zaběhnutá pravidla. Někteří si myslí, že záleží zase na individuálním přístupu a individuálním vnímání problému. Obecně v období krize většinou klesá zájem o volnočasové aktivity, protože se soustředíme na oblast, která nás trápí, ne na koníčky a zájmy. Často klesá chuť a motivace „bavit se ve volném čase“. Na druhé straně, mnoho lidí se naopak v době krizi soustředí na svoje volnočasové aktivity, které jim pomáhají se s krizovou situací vyrovnat. Každopádně smysluplná, cílená aktivita během krize je lepší, než pasivita a trápení se. Proto je důležitá prevence a kvalitní činnost již před krizí, abychom mohli své dovednosti aplikovat a vracet se k nim i v náročném období života.

Respondenti hodnotili z praxe motivaci a jím návaznou chuť na volnočasovou aktivitu, kdy výsledek byl různorodý. Pro někoho, kdo je psychicky sražený mohou volnočasové aktivity znamenat jen ztrátu času a má nechut' je vykonávat. Pro někoho mohou být naopak příležitostí, jak od dané situace alespoň na chvíli utéct. Jedinec, který je psychicky zlomený nebo se nachází v nějaké krizi, ať už jakýkoliv, v tu chvíli nebude mít náladu se věnovat nějaké aktivitě. Zároveň je to však právě o motivační zkoušce další aktivity – motivovat, než to odmítat, ale také pokud je člověk zvyklý dělat volnočasové aktivity pravidelně, cítí se při nich dobře a naplňují ho uspokojením, často je provozuje i během krizí. Samozřejmě, záleží na tom, jak jedinec svoji krizi vnímá a jak je pro jeho život významná a zatěžující. Kvalitní a aktivní volnočasové aktivity pomáhají často zvládnout a překonat krize v životě člověka.

Respondenti přemýšleli také nad otázkou, která lidské stránky jsou ovlivněny krizí a volnočasovými aktivitami. Výsledným faktem se stalo, že krize ovlivňuje celého člověka, jak po fyzické, tak po psychické stránce, jak bylo řešeno výše hloubka zásahu – je zcela individuální.

Zda je prospěšná únava při životní krizi – tato otázka byla vyhodnocena respondenty kladně. Samozřejmě v těch krizích se snaží člověk zapomenout, hledé jiné možnosti např. alkohol. Volnočasová aktivita pomáhá např. domácí těžší fyzická práce, běh atd. Během krizí se člověk cítí často unavený a vyčerpaný, zejména psychicky, ale fyzická aktivita může odvést pozornost od hlavního svízele. V případě psychické zátěže je dobrá a pomáhá fyzická aktivita a naopak.

Respondenti uváděli rozporuplně na otázku, zda se setkali s člověkem, který při volnočasové aktivitě na životní krizi zapomněl. Někteří ano, někteří ne.

Respondenti doporučují kontakt s blízkými a přáteli v době životní krize, protože pokud se jedinec izoluje, tak daný problém řeší stále jen sám se sebou a nemůže se od něj odpoutat. To co je důležité, je s nimi mluvit. Přátelé budou naslouchat, možná budou mít pochopení, možná budou mít nějakou radu. Izolace ze sociálních kontaktů bývá důsledkem prožívání stresových situací, tedy i krizí. Naopak, jako efektivní se jeví, nebýt na zátěžovou situaci sám, proto je důležitý kontakt s užším i širším sociálním prostředím.

Respondenti také uvedli, že člověk se umí během volnočasové aktivity odpoutat od vtíravých myšlenek. Opět se jedná o individuální přístup s ostatními faktory.

Dále z rozhovorů vyplynulo, že je důležité si nastavit nějaký model, který člověk bude používat a nastavil jsem si to tak, že když se mi nechce, tak to udělám hned. Je důležité si nastavit jakási pravidla nebo si najít partáka, pak se to hůř odmítá. Jednoduchý recept na životní krizi neexistuje, pomohou léky, anebo silná vůle, relaxace, meditace a provádět korekci myšlenek, ale je to složitý a náročný proces. Je dobré se soustředit na činnost „teď a tady“ a věnovat pozornost i věcem a aktivitám, které mohou ovlivnit, kam patří i volnočasové aktivity. V krizových situacích pracuji s emocemi v rámci zásad a principů krizové intervence. Je dobré projevy emocí přijmout, nepotlačovat je, naučit se s nimi pracovat a rozumět jim.

4 Závěr

Bakalářská práce se zabývá problematikou životní krize a jejího vlivu a dopadu na volný čas.

V teoretické části byl rozebírán vývoj a pojetí volného času v historické lince, samotné pojetí pojmu volný čas a funkcí volného času. Další kapitola pojednávala o krizi jako pojmu a vlastní typologii krize – zahrnovala popisy specifických krizí, projevy a průběh krize a samostatně podkapitolou je krizová intervence.

Praktická část zahrnovala metodiku, ve které byla popisována metoda při provádění kvalitativního výzkumu pomocí sběru dat prostřednictvím vedeného rozhovoru pořázeného psanou formou a nahrávkami na vzorku šesti respondentů (odborné veřejnosti). Praktická část poté zahrnuje odpovědi a jejich interpretace daných respondentů abecedně řazených.

Bakalářská práce mi přinesla uvědomění, že pravé umění spočívá v tom, umět v tu správnou chvíli věci pustit a nechtít všechno ihned za každou cenu vyřešit. Nechat krizi ve formě bouře, ať se uklidní sama, a soustředit se právě na to, uklidnit sám sebe vlastními vyhledanými pomocnými prostředky jako je např. vyžití ve volném čase. Najednou se zastavit a podívat se dovnitř, do svého vlastního nitra. Zeptat se důsledně sám sebe – co vlastně teď chci? Vzít si ten správný čas pro sebe a nechat všechno ostatní kolem plynout.

Závěrem je nutné uvést, že krize jsou vždy náročné období v životě člověka. Jejich prožívání se odráží v našem prožívání, chování, ve vnímání sebe sama i našeho okolí. Vždy záleží na tom, jak je významná krize z hlediska jedince, jak moc ho limituje. Krize se vždy odráží v psychice člověka, ale jaký bude mít dopad, záleží, jak je jedinec odolný vůči zátěži, jaké má zdroje a možnosti k řešení prožívané krize. Volný čas je možnou a velmi vhodnou metodou k nejen psychickému uzdravení jedince. Propojenost těchto dvou odvětví je velmi významná a nezanedbatelná.

5 Seznam použitých zdrojů

ADAIR, John. Hospodaření s časem. 1. vyd. Praha: Alfa Publishing, 2004. 136 s. ISBN 80-86851-07-9.

BAŠTECKÁ, Bohumila. Klinická psychologie v praxi. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-735-3.

ČIHOVSKÝ, Jaroslav. K vývoji názorů na volný čas. In Volný čas a jeho současné problémy. Sborník příspěvků přednesených na vědeckém symposiu v Olomouci. Olomouc: Palackého univerzita, 2002. 188 s. ISBN 80-85783-37-1.

EIS, Zdeněk. *Krize všedního dne: Poznání, řešení, prevence*. Praha: Grada, 1994, 121 s. Rady zkušeného psychologa. ISBN 80-85424-56-8.

ERIKSON, Erik H. *Dětství a společnost*. Praha: Argo, 2002, 387 s. ISBN 80-7203-380-8.

ERIKSON, Erik H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka*. Vyd. 2., přeprac., v Portálu 1. Praha: Portál, 2015, 147 s. ISBN 978-80-262-0786-3.

FALTÝSKOVÁ, Jarmila. Koncepce výchovy ve volném čase. In Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium. NĚMEC, J., a kol. Brno: Paido, 2002. s. 17, 21. ISBN 80-7315-012-3.

GAVORA, Peter. 2010. Úvod do pedagogického výzkumu. 2. vyd. Brno: Paido, 2010, 261 s. ISBN 80-7315-185-0.

GREENSTONE, James Lynn a Sharon C. LEVITON. Crisis intervention. In: CORSINI, Raymond J a Bonnie D OZAKI (eds.). Encyclopedia of psychology. New York: John Wiley & Sons, c1984, s. 312-315. ISBN 0-471-86594-X

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-7178-927-5.

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

KLIMPL, Petr. Psychická krize a intervence v lékařské ordinaci. Praha: Grada, 1998, 167 s. ISBN 80-7169-324-3.

KUBÁTOVÁ, Helena. Sociologie životního způsobu. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010, 272 s. ISBN 978-80-247-2456-0.

KUČEROVÁ, Stanislava. Volný čas jako hodnota. In Teoretické základy výchovy ve volném čase. SPOUSTA, V., a kol. Brno: Masarykova univerzita, 1997. s. 10. ISBN 80-210-1007-X.

NĚMEC, Jiří, a kol. Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium. Brno: Paido, 2002. 119 s. ISBN 80-7315-012-3.

PÁČL, Pavel. Sociologie životního způsobu. 1. vyd. Brno: SPN, 1988. 209 s. ISBN neuvedeno.

PÁVKOVÁ, Jiřina, a kol. Pedagogika volného času. 3.vyd. Praha: Portál, 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-6.

PAVLIŠOVÁ, Zdeňka. Specifika využití volného času dětí na vesnici se zaměřením na skauting. Hradec Králové: Pedagogická fakulta UHK. 2010. 108 s. Diplomová práce.

PETRUSEK, Miloslav. Malé dějiny volného času. Přítomnost. 2003.1. s. 51. ISSN 1211-3883.

ŘEHOŘKOVÁ, Marie. Kultura a volný čas. In Metody a formy výchovy ve volném čase. SPOUSTA, V. a kol. Brno: Masarykova univerzita, 1996. s. 12. ISBN 80-210-1275-7.

ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem. 2., přeprac. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7.

ŠMAHEL, Ivan. Osobnost a volný čas. In Teoretické základy výchovy ve volném čase.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Krize: psychologický a sociologický fenomén. Praha: Grada, 2004, 129 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0888-4.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Krizová intervence pro praxi. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011, 195 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2624-3.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Krize a krizová intervence. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5327-0.

VANDENBOS, Gary R (ed.). APA dictionary of psychology. Washington: American Psychological Association, c2007, 1024 s. ISBN 978-1-4338-1373-3.

VÁŽANSKÝ, Mojmír. Volný čas a pedagogika zážitku. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1992. 64 s. ISBN 80-210-0428-2.

VESELÁ, Jana. Jak ve volném čase? 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 1997. 121 s. ISBN 80-7041-146-5.

VODÁČKOVÁ, Daniela. Krizová intervence. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-696-9.

ZICH, František. Co s volným časem? 1. vyd. Praha: Pressfoto, 1978. 166 s. ISBN neuvedeno.

ŽUMÁROVÁ, Monika. Základní přístupy ke zkoumání. In Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství. SKUTIL, M. a kol. 1. vyd. Praha:

Portál, 2011. s. 59. ISBN 978-80-7367-778-7.

ŽUMÁROVÁ, Monika. Životní styl a jeho utváření. In Člověk – prostředí – výchova. KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V., et al. Brno: Paido, 2001. s. 154-159. ISBN 80-7315-004-2.

Volný čas a prevence u dětí a mládeže. [on line]. Praha: MŠMT, [cit. 20.1. 2023].

Přístup z: <http://www.msmt.cz/uploads/soubory/prevence/olnycas.pdf>

6 Seznam příloh

Otázky rozhovoru

1. Z Vašeho pohledu vnímáte životní krizi jako příležitost či hrozbu?
2. Myslíte si, že je ovlivněn krizí psychosociální systém člověka? A jak?
3. Může podle Vás člověk vykonávat volnočasovou aktivitu, když je v životní krizi?
4. Způsobí podle Vás pokles serotoninu nechuť na volnočasové aktivity?
5. Jak můžete z Vaší praxe zhodnotit motivaci? Má psychicky sražený člověk chuť na volnočasové aktivity?
6. Jaké stránky ovlivňuje krize a volnočasové aktivity?
7. Pomáhá jedincům se unavit při životní krizi?
8. Setkal/a jste se během Vaší praxe s tím, že jedinec na životní krizi při volnočasové aktivitě zapomenul?
9. Myslíte si, že v období krize pomáhá izolace od přátel či naopak kontakt s přáteli?
10. Umí se člověk během volnočasové aktivity odpoutat od vtíravých myšlenek na krizi?
11. Jak správně by měl jedinec zastavit myšlenky v hlavě a věnovat se volnočasovým aktivitám?
12. Jak pracujete s emocemi při práci s krizí? Je lepší emoce ukázat anebo je v sobě potlačovat?
13. Je z Vašeho pohledu křehká psychika dnešního člověka narušena životními krizemi?

7 Bibliografický odkaz, klíčová slova a abstrakt

7.1 Bibliografický odkaz

ŽENÍŠKOVÁ, Zuzana. 2023. Životní krize a její vliv a dopad na volný čas. České Budějovice: Teologická fakulta JČU. 2023. 45 s. Bakalářská práce.

7.2 Klíčová slova

Volný čas, krize, životní krize, krizová intervence, dopad

7.3 Abstrakt

Život v dnešní moderní společnosti, která klade vyšší důraz na volný čas, nabízí jedincům využití všech možností profesionálního i osobnostního rozvoje a růstu. Záleží jen na každém z nás, zda daných výhod využije a bude na své osobnosti pracovat a dále se zdokonalovat podle svých možných vytyčených cílů. Tématem bakalářské práce je životní krize a její vliv a dopad na volný čas. Téma jsem si zvolila z důvodu zájmu o nejen aktuální propojenost těchto dvou témat v mírné návaznosti na určitou ovlivnitelnost obrovské skupiny lidí v době covidové a postcovidové a blízké válečné. Obecně je důležité seznámit se s krizemi, které člověk může prožívat nejen v dětském věku, ale také v dospělosti a ve stáří.

8 Title in English, Key words and Abstract

8.1 Title in English

ŽENÍŠKOVÁ, Zuzana. 2023. The life crisis and its influence and the impact on leisure. České Budějovice: Theological Faculty of JČU. 2023. 45 s. Bachelor's work.

8.2 Keywords

Free time, crisis, life crisis, crisis intervention, impact

8.3 Abstract

Life in today's modern society, which places greater emphasis on free time, offers individuals the use of all possibilities for professional and personal development and growth. It just matters it is up to each of us whether he will use the given advantages and will work on his personality and further improve yourself according to your possible set goals. The topic of the bachelor's thesis is a life crisis and its influence and impact on leisure time. I am the subject she chose it because of her interest in not only the current connection of these two topics, in light of the certain impressionability of a huge group of people in the time of covid and post-covid and near-war. In general, it is important to become familiar with the crises that a person can experience not only in childhood, but also in adulthood and old age.