

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

ZDRAVÍ, ŽIVOTNÍ STYL A POHYBOVÁ AKTIVITA VYBRANÉHO
VZORKU ÚČASTNÍKŮ KURZŮ ICAN

Diplomová práce
(Bakalářská)

Autor: Adam Pospíšil

Rekreologie

Vedoucí práce: Prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D

Olomouc 2015

Jméno a příjmení autora: Adam Pospíšil

Název diplomové práce: Zdraví, životní styl a pohybová aktivita vybraného vzorku účastníků kurzu Ican

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: Prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D

Rok obhajoby diplomové práce: 2015

Abstrakt:

Bakalářská práce zkoumá zdraví, životní styl a pohybovou aktivitu u vybraného vzorku účastníků zážitkových kurzů Ican. Data získaná Chápajícím rozhovorem jsou analyzována Interpretativní fenomenologickou analýzou. Doplnující výsledky tvoří shrnutí systemických konstelací.

Klíčová slova: zdraví, životní styl, pohybová aktivita, Interpretativní fenomenologická analýza, systemické konstelace, Chápající rozhovor

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Adam Pospíšil

Title of the bachelor thesis: Health, lifestyle and physical activity of selected Ican participants

Department: Department of Recreology

Supervisor: Prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D

The year of presentation: 2015

Abstract:

Bachelor thesis is focused on health, lifestyle and physical activity of selected participants of experiential education course Ican. Data gained by Understanding interview are analyzed by Interpretative phenomenological analysis. Systemic constelations resume forms the apendix of the results.

Keywords: health, lifestyle, physical activity, Interpretative phenomenological analysis, systemic constelation, Understanding interview

I agree the thesis paper to be lent within library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Prof. PhDr. Iva Jiráska, Ph.D, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. 4. 2015

.....

Děkuji Prof. PhDr. Ivo Jiráskovi, Ph.D za jeho cenné rady, chápající a citlivé vedení.
Děkuji Jakubovi Svobodovi za jeho pomoc.

Obsah

Úvod.....	10
Přehled poznatků.....	11
Zdraví.....	11
Životní styl.....	11
Pohybová aktivita.....	13
Kurz ICan.....	14
Cíle a výzkumné otázky.....	16
Hlavní cíl práce.....	16
Dílčí cíle práce.....	16
Hlavní výzkumná otázka.....	16
Dílčí výzkumné otázky.....	16
Metodika.....	17
Sběr dat.....	17
Chápající rozhovor.....	17
Systemické konstelace.....	18
Analýza dat.....	19
Výsledky.....	21
Jarmila.....	21
Neupřímnost, zmatenost, výmluvy.....	21
Stírání hranic mezi prací a osobním životem.....	22
Konstelace- Jak udělat řád v bordelu.....	24
Libuše.....	24
Poklidný ŽS.....	25
Konstelace: Proč potřebuji společnost?.....	26
Evžen.....	27
Hledání štěstí.....	27
Konstelace- Náhlé zatmění.....	28
Diskuze.....	30
Závěr.....	32

Souhrn.....	33
Summary.....	34
Referenční seznam.....	35
Přílohy.....	37

Úvod

Má práce zkoumá životní styl, pohybovou aktivitu a zdraví účastníků kurzů PŠL Ican. Činí tak kvalitativními metodami, které vyhovují mé snaze o co možná nejhlubší prozkoumání konkrétních jevů, najít jejich pravé podstaty (Hendl, 2008). Sběr dat pro můj výzkum byl proveden na víkendovém setkání účastníků kurzů Ican, které se uskutečnilo po jednom/ dvou letech od kurzů. Metodou sběru dat byl chápajícího rozhovoru (Kaufmann, 2010) a systemické konstelace (Bílý, 2007; Hellinger, 2000). Snaze o co možná nejhlubší prozkoumání konkrétních jevů velmi dobře slouží Interpretativní fenomenologická analýza (dále IPA), kteroužto metodu jsem použil coby hlavní nástroj pro analýzu dat. Vhodnost metody pro dosažení zamýšlených cílů ilustruje Šuráňová (2010, p. 105): „*IPA je metoda, jež svým charakterem a postupy reaguje na potřebu citlivého přístupu a umožňuje výzkumníkovi jít do hloubky a podstaty zkoumaných jevů.*“ IPA byla použita ke tvorbě hlavní části výsledků. Doplňkovou částí výsledků je shrnutí systemických konstelací.

Přehled poznatků

Zdraví

Světová zdravotnická organizace ve své ústavě z roku 1946 definuje zdraví jako „stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a ne jako pouhou nepřítomnost nemoci nebo vady.“ (SZO, 2006)

Zdraví je výsledkem působení mnohých faktorů (determinantů zdraví). Determinanty zdraví dělíme na vnitřní a vnější. Vnitřními determinantami zdraví jsou dědičné faktory. (Kopecký, Strnisková, Matejovičová, Fedyn, & Gembalcyk, 2012). Tyto jsou daností (byly nám dány při narození) a promítají se do nich „vlivy přírodního a společenského prostředí i určitý způsob života“ (Machová & Kubátová, 2009, p. 13). Vnějšími determinanty jsou životní styl, kvalita životního a pracovního prostředí a zdravotnické služby. (Kopecký, et al., p. 2012). Na klíčové roli, kterou zaujímá mezi ostatními determinantami zdraví životní styl se shodují Kopecký, et al. (2012) i Machová a Kubátová (2009).

Hodaň a Dohnal (2008), stejně jako Kopecký, et al. (2012) vnímají zdraví jako dynamický proces, na nějž působí lidský organismus a vnější prostředí. Tento důraz na chápání zdraví jako neustále probíhající děj s mnoha proměnnými, spolu se závěry Machové a Kubátové (2009) a Kopeckého, et al. (2012) o důležitosti životního stylu ve vztahu ke zdraví, zdůrazňuje důležitost aktivity pro zdraví člověka, či jinými slovy zde platí, že „každý svého štěstí strůjcem“.

Životní styl

Životní styl (dále ŽS) je hlavní determinantou zdraví (Kopecký, et al., 2012) a zároveň ústředním tématem kurzů ICan (Závěrečná zpráva kurzu Ican 2010, 2012). Zde si dovojují zevšeobecnit cíle jednotlivých kurzů ICan, Rozdíly mezi cíly kurzů ICan viz. kapitola 2.4 Kurz ICan.

Hodaň a Dohnal (2008, p. 90) zasazují pojem životní styl do sociokulturního kontextu. Uvádí, že je určen lidskou společností a stejně jako zdraví jej chápeme jako dynamickou entitu:

Životní styl je vyjádřením konkrétního člověka jako člena určité skupiny. Nelze si jej představit jako neměnně existující skutečnost. Má svoji vlastní dynamiku, která mění jeho kvalitu i v rámci historicky definované společnosti. Každé etapě společenského vývoje odpovídá určitý charakter životního stylu jako výsledek

historického procesu. Z toho vyplývá, že životní styl je sociokulturně a filozoficky určen a jeho individuální konkretizace odpovídá konkrétní době a konkrétní společnosti

Tamtéž (93) je zdůrazněn individuální charakter životního stylu: „každý člověk žije svým vlastním životním stylem, který je více či méně podobný nebo odlišný od ostatních členů dané skupiny“. Pohled Hodaně a Dohnala doplníme ještě modelem Machové a Kubátové, které popisují ŽS jako způsob dobrovolného chování v životních situacích (možnostech). Dobrovolnost zde samozřejmě má své limity v rodinných zvyklostech, tradicích společnosti, ekonomické situaci společnosti i vlastní a sociální pozici (Machová & Kubátová, 2009, p. 16).

V kontextu práce je důležité se zaměřit na ŽS současné populace. Neboť kurzu se zúčastnili lidé, kteří byli se svým ŽS nespokojeni, zúžím specifikaci na jeho problematické složky. Nešpor (2013, p. 96) rozčleňuje poruchy současného ŽS do pěti kategorií:

- Přepjatý životní styl

Člověk toho chce stihnout příliš mnoho. Má většinou přeplněný program, ocitá se proto v časové tísní a ve stresu.

- Prázdný životní styl

V něm převažuje nuda a prázdnota. Prázdný životní styl může být vyvolán např. nezaměstnaností, nemocí nebo nedostatkem dobrých zájmů. Staří Římané říkali *otia dant vitia*, čili „nečinnost vede k nepravostem“.

- Chaotický životní styl

Pro chaotický životní styl je typické střídání období mimořádného vypětí a naprosté nečinnosti. To může být působeno zevními okolnostmi (termínovaná práce, počet zakázek atd.). Častou příčinou je také sklon nechávat věci na poslední chvíli, např. přípravu na zkoušku nebo odevzdání nějaké rozsáhlejší práce.

- Rizikový a stresující životní styl

Ten se týká lidí, kteří se nacházejí v těžké situaci nebo vykonávají rizikové a stresující zaměstnání (policisté, servírky, pracovníci kasin, ale i vedoucí pracovníci velkých firem a bank, zdravotníci, nebo novináři). Problémem zde není nadbytek práce, ale hlavně její charakter.

- Neradostný životní styl

Zde scházejí radosti a potěšení. Takový člověk často lopotně pokračuje do okamžiku, kdy jeho trpělivost přeteče, pak udělá hloupost, je zaplaven výčitkami svědomí, ale v neradostné lopotě zas pokračuje, dokud jeho trpělivost zase nepřeteče. Často souvisí s přepjatým životním stylem.

Nešpor (2013) nabízí východiska z poruch ŽS:

- Přepjatý životní styl

Zde Nešpor doporučuje nepřibírat si příliš povinností, vyhýbat se stavům vyčerpání, rozdělit se o svou práci a myslet na odpočinek.

- Prázdný životní styl

Rozvíjejte zájmy, pomáhejte blízkým, studujte, důležité je dodržovat pravidelný režim

- Chaotický životní styl

Nešpor radí rozdělit záležitosti na neodkladné a na ty, které ještě mohou počkat. V případě nedostatku času se méně důležitými záležitostmi nezabývat. Plánování pomocí diáře.

- Rizikový a stresující životní styl

Provádějte relaxační techniky. V případě, že vás vaše práce dlouhodobě příliš zatěžuje, změňte ji.

- Neradostný životní styl

Radujte se z drobných potěšení, tyto si také plánujte. Buďte soběstační ve vyhledávání drobných potěšení.

Z toho vyplývá celostní přístup, který popisuje Kukačka (2009, p. 11) a celý problém tím shrnuje: „K dosažení zdraví nestačí jen kombinace pravidelného cvičení a racionální výživy, jak se někdy celý problém zužuje. Součástí moderního životního stylu je také umění střídat práci s odpočinkem, dokázat psychicky relaxovat a řídit se správným hodnotovým žebříčkem“.

Pohybová aktivita

Pohyb je bezesporu jednou ze základních funkcí člověka. Machová a Kubátová (2009, p. 39) uvádí vliv pohybu na vývoj všech soustav (nejen pohybové). Dále konstatují posun významu pohybu do oblasti kultury (sportovní či umělecká činnost)

(tamtéž). Tento posun je jednou z výsad člověka oproti ostatním živočišným druhům. Zde vznikající problém popisuje Stejskal (2004, p. 11).

Za padesát tisíc let, které uplynuly od doby vzniku homo sapiens sapiens došlo jen k relativně malým změnám, které modifikovaly základní životní funkce. Obrovský rozvoj mozkové kůry byl „zabezpečen zdola“ velmi rigidním systémem neuroendokrinních regulací, které jsou prakticky stejné jako v době, kdy se lidé postavili „na vlastní nohy“. A právě tento typ automatického řízení životně důležitých funkcí se stal problémem pro člověka, jehož způsob života se diametrálně změnil. Zejména urbanizovaný člověk je ve srovnání s „lovcem a sběračem“ vystaven výrazně odlišným životním podmínkám. Především nedostatek pohybu a nadbytek energetického příjmu vede k poruchám regulačních systémů „nastavených“ na jiné životní podmínky.

Důsledkem disproporcí mezi systémem řízení životních funkcí a životním stylem současného člověka (hypokineze, neboli nedostatek pohybu) je vznik takzvaných hromadných neinfekčních onemocnění (tamtéž), mezi něž řadí Machová a Kubátová (2009, p. 192) například aterosklerózu a její komplikace v oblasti srdce, cév a mozku, hypertenzi, cukrovku, obezitu, nebo nádorová onemocnění.

Stejskal (2009) uvádí výhody pravidelně prováděné pohybové aktivity. Zahrnuje sem emocionální stabilitu, prevenci depresí, zvýšení sebevědomí, zvýšení pružnosti a pevnosti kloubních vazů a úponových šlach, nebo zvýšení produktivity práce. Obecně: „Pravidelné cvičení i přirozená (obvyklá, habituální) pohybová aktivita jsou spolu s přiměřeným příjmem energie nejlepším, nejbezpečnějším a energeticky nejméně náročným preventivním (a často i léčebným) prostředkem většiny civilizačních onemocnění“ (tamtéž, p. 12).

Kurz ICan

Data jsme sbírali na víkendovém setkání účastníků kurzů ICan 2010 a ICan 2012, které proběhlo v dubnu 2013 na Lovecké chatě. Lovecká chata je umístěna v malebné krajině, utvářené meandrující řekou Moravou, poblíž města Olomouce. Tento víkend měl za cíl v první řadě setkání účastníků kurzů tak, aby mohli v neformální atmosféře sdílet úspěchy a neúspěchy z pokurzovního období a motivovat se tak k aktivitě.

Kurz ICan 2010 byl zaměřen na změnu životních návyků účastníků směrem ke kvalitnějšímu životnímu stylu (pohybová aktivita, výživa), zlepšení tělesných parametrů účastníků (BMI, WHR, % tuku, svalová síla, flexibilita, aerobní kapacita, klidová TF, zlepšení funkce autonomního nervového systému), a zlepšení psychických parametrů (životní spokojenost, motivace k pohybovým aktivitám). Probíhal v jednom hlavním sedmidenním bloku a dvou navazujících víkendových střetnutích, které měly za cíl další motivaci účastníků, osobní evaluaci, optimalizaci individuálních plánů účastníků, to vše s podmínkou zábavnosti celého programu.

Ican 2012 byl cílován na zájemce o změnu ŽS v širším významu. Cílem stále zůstává zdravý ŽS, nicméně je tendence k tomu, jej řešit v co nejširším kontextu.

Popis projektu ICan vychází ze dvou závěrečných zpráv kurzů Ican 2010 a 2012 (Závěrečná zpráva kurzu Ican 2010, Závěrečná zpráva kurzu Ican 2012).

Prostředkem naplnění stanovených cílů byla zážitková pedagogika. (Hanuš & Chytilová, 2009; Hora, et kol., 1984; Holec, et kol., 1994; Jirásek, 2007)

Cíle a výzkumné otázky

Rozhodl jsem se formulovat cíle práce a výzkumné otázky a vynechat formulování výzkumných hypotéz, jak doporučuje Frömel (2002, p. 32), z důvodu tzv. obráceného konstruování objektu (Kaufmann, 2010)

Hlavní cíl práce

Prozkoumat zdraví, životní styl a pohybovou aktivitu vybraného vzorku účastníků kurzů ICan 2010 a ICan 2012 s odstupem dvou a tří let.

Dílčí cíle práce

Reflektovat použití metody systemických konstelací.

Hlavní výzkumná otázka

Jaké je zdraví, životní styl a pohybová aktivita u vybraného vzorku účastníků kurzů ICan 2010 a ICan 2012?

Dílčí výzkumné otázky

Jsou systemické konstelace přínosem pro kvalitativní výzkum?

Metodika

Data byla získávána metodou Chápajícího rozhovoru (Kaufmann, 2010). K analýze rozhovorů jsme použili metodu Interpretativní fenomenologické analýzy (Interpretative phenomenological analysis- IPA). Tyto metody kvalitativního výzkumu uvedu v kontextu zastřešujících filosofických disciplín, hermeneutiky a fenomenologie (Gulová & Šíp, 2013, 105; Hendl, 2008, 70-75; Jirásek, 2001, 19). Systemické konstelace jsou prozatím vědecky nepříliš prozkoumány. V odborných periodikách publikují Jirásek et al. (2014) a Jirásek & Jirásková (2015). V diplomových pracích, je toto téma již frekventovanější (Špicarová, 2009; Březinová, 2009)

Do výzkumného vzorku jsem vybral tři osoby z celkového počtu dvanácti, se kterými byl proveden rozhovor a čtyř, u kterých bylo provedeno konstelační sezení. Tento výběr vyhovuje mému záměru, v souladu s kvalitativním přístupem, jít v rámci zkoumaného problému co nehlouběji u každého jednotlivce.

Sběr dat

Tým, provádějící výzkum, začínal ve složení doc. PhDr. Irena Plevová Ph.D, Mgr. Jakub Svoboda a Mgr. Miroslava Jirásková. V tomto složení byly ustanoveny okruhy otázek (zdraví, pohybová aktivita a životní styl) jakož i jednotlivé otázky. Samotné rozhovory probíhaly ve stejném složení (v některých případech nebyl některý z výzkumníků z organizačních důvodů přítomen). Já jsem byl přítomen po celý víkend ve funkci technické podpory, tudíž jsem měl možnost do jisté míry účastníky kurzu poznat.

Chápající rozhovor.

Metodu chápajícího rozhovoru zařadíme z hlediska způsobu získávání kvalitativních dat podle Miovského (2006) jako „polostrukturované interview“. Blíže ho můžeme chápat jako „Rozhovor pomocí návodu“, který popisuje Hendl (2008, p. 174) coby metodu kvalitativního dotazování: „Tazatel disponuje seznamem témat, která potřebuje probrat (návod) a je na tazateli, jakým způsobem tyto informace podá.“ Kaufmann sám chápe svou metodu jako následníka práce Carla Rogerse, ve významu posunu mluvčího do popředí důležitosti (Kaufmann, 2010, p. 21). Přibližme Rogersovu „komunikaci zaměřenou na člověka“ na modelu ledovce podle Motschnigové a Nykla (2011, pp. 32-34). Špička je zde „viditelná“ rovina, zastupující explicitně vyslovené. Do větší „vztahové roviny“ patří, v rozhovoru nevyslovené, předpoklady, pocity, emoce, očekávání, postoje, hodnocení atd. Kamenem úrazu této roviny je její implicita (část

ledovce je skryta pod hladinou). Pro co nejsrozumitelnější komunikaci je očividná snaha vysunout pomyslný ledovec co nejvíce nad hladinu.

Základním stavebním kamenem metody Chápajícího rozhovoru je tzv. „obrácené konstruování objektu“. Namísto klasického modelu tvorby hypotézy a jejího následného ověřování v terénu, vytváříme hypotézu přímo v průběhu rozhovoru. Neboli „Terén už neslouží verifikaci předem stanovené problematiky, ale stává se výchozím bodem pro její zkoumání“ (Kaufmann, 2010, p. 27). Tento postup vychází z podstaty fenomenologického přístupu (Hendl, 2010, p. 73).

Rozhovor se má blížit běžné komunikaci, ovšem se zřetelem na zjišťování informací. „Aby tazatel získal nejdůležitější informace, musí se přiblížit konverzačnímu stylu, aniž se do skutečné konverzace nechá vtáhnout“ (tamtéž, p. 57). Důraz je kladen na empatii ve dvojnásobném smyslu. V prvním znamená „nástroj, který pomáhá tazateli respondenta rozmluvit a vstoupit do jeho světa“ (tamtéž, p. 60). Tazatel se zde snaží být „milý, pozorný a kladně přijímat vše, co je řečeno“ (tamtéž). Druhý význam naplňuje snaha o rozklíčování hlavních kategorií, příčin toho, co je za slovy. Tento význam je součástí analýzy dat stejně, jako jejich získávání. Role tazatele není potlačována, nýbrž ten sám aktivně v rozhovoru vystupuje, neboť: „Rezervovaný tazatel respondentovi neumožňuje, aby se projevil otevřeně“ (tamtéž, p. 61).

Systemické konstelace

Systemické konstelace jsou metoda založená Bertem Hellingerem, katolickým knězem, který byl 16 let misionářem v Africe u kmene Zulu, kde si všiml podobností v rituálech napříč kulturami, poté se vrátil do Vídně a absolvoval psychoanalytický trénink. Z církve vystoupil. Jedná se o metodu založenou na Jungově modelu kolektivního nevědomí, ve kterém jsou sdíleny informace. Konstelář (osoba, která je nadána a trénována ve schopnosti „vidět“ informace z kolektivního nevědomí) zde vytváří prostředí (auru), ve kterém se z kolektivního nevědomí vyjevují vztahy, jichž si na vědomé úrovni nemusíme být vědomi. (Bílý, 2007; Hellinger & ten Hövel, 2004).

Průběh systemických konstelací si můžeme představit jako jakési psychodrama či hraní rolí. Konstelář se při rozhovoru s klientem do tohoto vcítí a určí fenomény vystupující v problému, který klient pojmenoval. Následně k těmto fenoménům klient přiřadí konkrétní osoby, které sedí v kruhu okolo dějiště konstelace. V této fázi konstelář dbá na to, aby klient vypnul racionální myšlení a nechal se vést čistě intuicí.

Klient uchopí fenomény za ramena a rozestaví je do prostoru. Vytvoří tak svůj „vnitřní obraz“ (Bílý, 2007, p. 27). Fenomény se vciťují do svých rolí a pohyby a slovy vyjadřují své vztahy navzájem v rámci daného systému. Důležitá je dobrovolnost celého procesu, každý si může zvolit roli nepřijmout. Na začátku a na konci každé „inscenace“ osoby rituálně (velkým krokem) vstupují do role a zase z ní vystupují.

Analýza dat

Pro analýzu získaných dat jsem používal metodu Interpretativní fenomenologické analýzy (Šuráňová, 2013; Hendl, 2008; Smith, Flowers & Larkin, 2009). Nejdříve byl zvukový záznam rozhovorů přepsán do textového editoru, videozáznam konstelací byl překreslen a přepsán. Poté následovalo přiřazování kódů (témata, která se zdají být relevantní vzhledem k výzkumu jsou poznamenávána na okraj stránky), respondenti byli rovnoměrně rozděleni mezi výzkumníky. Následovala výměna mezi výzkumníky. Tedy každý rozhovor byl okódován všemi čtyřmi výzkumníky. Princip hermeneutického kruhu, důležitý v této fázi ilustruje Smith, et al. (2009): „Postup analýzy dat má být „opakovaný a induktivní“, to značí opakované navracení se k předchozím fázím a revize současných výsledků. Po dokončení fáze kódování jsme přistoupili k fázi sdružování kódů do nadřazených kategorií. Tato fáze probíhala formou skupinové diskuze. Přemýšleli jsme ve smyslu „co daného jedince charakterizuje“ a zároveň „co je za výpovědi skryto“. Výzkumníci uváděli kategorie, které je napadaly, a zapisovali je na flipchart. Následně byly vybrány kategorie nejvhodnější. Následovala fáze zpětné revize, tedy opětovné procházení všech rozhovorů, zdali nebyla některá kategorie opomenuta (princip hermeneutického kruhu). Poté jsme každou kategorii okomentovali, tedy objasnili její příčinu a rozvedli její význam. Tyto okomentované původní sady kategorií uvádím v příloze. Princip „obráceného konstruování objektu ilustruje Gulová & Šíp: „IPA zjišťuje a popisuje zkušenost respondentů z hlediska toho, jak si oni sami utvářejí a konstituují realitu a toho, jaký jí oni sami dávají význam, smysl“ (2013, p. 105).

Dále jsem se od skupinového výzkumu z organizačních důvodů oddělil a postupoval samostatně. Pokračoval jsem zpětným přiřazováním kódů k nadřazeným kategoriím. Tím vznikly seznamy kódů vztahujících se různými způsoby ke kategoriím (viz. přílohy). Následovala tvorba/modelování příběhu. Nejdříve jsem jednotlivé kategorie s přiřazenými kódy vytiskl, rozstříhal a barevně odlišil. Poté jsem je na bílé

ploše sestavoval do logických vztahů. Zde hrály důležitou roli otázky. „Co je významné?“, „Co je jádro problému?“, „Proč?“, „Jak?“, zkrátka jsem usiloval o pravdivé určení a názorné vymodelování nejvýznamnějších vztahů, které se v této fázi začaly ukazovat. Shrnuje Hendl (2008, p. 268): „*Fenomenologické zkoumání usiluje o zachycení základních významů lidské zkušenosti. Cílem je zodpovědět otázku: Co znamená daná zkušenost?*“ Tyto „příběhy“ jsem paralelně popisoval v textovém editoru. Modely jsem poté překreslil v grafickém editoru. Příběh v textu spolu s jeho grafickým vyjádřením tvoří výsledek výzkumu.

Každou konstelaci jsem zpracoval do zhuštěného příběhu, ze kterého jsem následně vytvořil souhrn. Příběh i souhrn uvádím ve výsledcích. Je třeba dodat, že původně jsem při analýze systemických konstelací, podobně jako v případě rozhovorů, hodlal aplikovat IPA. Tedy podrobně je okódotovat, vytvořit kategorie, tyto kategorie sdružovat ve významové celky, ze kterých by bylo možno usuzovat na závěry. Nicméně toto se mi nedařilo. Za důvod považuji to, že každá konstelace na mě působí jako již vytvořený příběh, v němž se podstata problému „vyjevila“.

Výsledky

Výsledková část je rozdělena na tři části (Jarmila, Libuše, Evžen). Nejdříve ke každému respondentovi uvádím shrnutí jeho rozhovoru, které dělím do tří částí podle tematických okruhů otázek (zdraví, PA, ŽS). Tato část slouží coby uvedení do problematiky každého jedince. Hlavní výsledkovou částí jsou příběhy (např. 5.1.1. Neupřímnost, zmatenost, výmluvy) doplněné grafy, které jsou výsledkem analýzy rozhovorů metodou IPA. Doplnkovou částí výzkumu jsou shrnutí konstelací.

Jarmila

Své zdraví Jarmila popisuje převážně pozitivně, stěžuje si jen na bolest nohou (práce na počítači) a celkový nedostatek energie. Občas je přepracovaná, což se u ní projevuje ve dvou polaritách- vztek a flegmaticnost. Zdraví vnímá převážně ve fyzické rovině, po dotazu, zda vnímá i jiné aspekty, uvádí zdravou stravu, ke které přistupuje intuitivně. Nakonec zmiňuje duševní svěžest, optimismus. V oblasti PA je výrazná frustrace z neschopnosti dodržovat naplánovaný režim. Pohyb jí není cizí- v mládí aktivně sportovala. Stěžuje si na nedostatek času. Důvody hledá v rodině a v pracovním zatížení. Na otázku „*Jaký je tvůj ŽS v současnosti*“ odpovídá: „*Myslím hodně na práci. Potom na rodinu a když je to moc, tak odpočívám.*“ Zmiňuje pohlčení počítačem: „*Ono tě to jakoby vcucne, ten počítač, že potom furt kontroluješ maily, jestli něco náhodou, a pak mě to třeba odvede z těch mailů někam mimo.*“ Prohlašuje, že se značně řídí intuicí. Jednou z výrazných kategorií je denní snění, kdy jak říká „*v podstatě žiju v představách.*“ Zde je otázkou do jaké míry se u Jarmily denní snění vyskytuje, na kteroužto otázku nenacházím uspokojivou odpověď. Zároveň považuji tuto kategorie za do značné míry uměle vnesenou výzkumníci.

Neupřímnost, zmatenost, výmluvy.

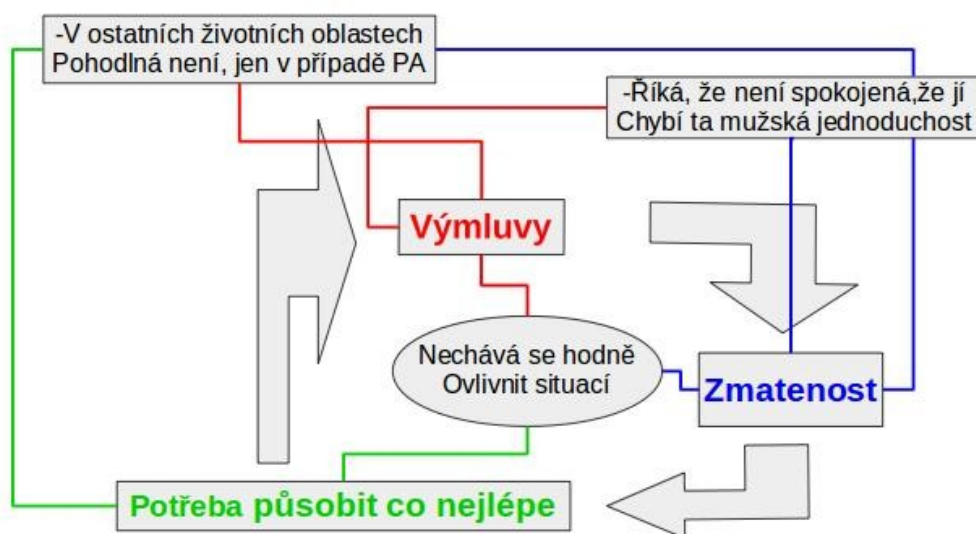
Mezi výzkumníky panuje shoda, že má Jarmila podvědomou **Potřebu působit co nejlépe**. Tato kategorie není ovšem velmi dobře zachycena v konkrétně hovořících kódech. Příčinu daného jevu není možno dostupnými daty uspokojivě postihnout. S Jarmilinou **Potřebou působit co nejlépe** je propojena potřeba **Omlouvání a racionalizace** jejího jednání. Kód, který shrnuje Jarmilinu **Potřebu působit co nejlépe** a její sklon k **Výmluvám** jsme nazvali **Nechává se hodně ovlivnit situací**. Kategorii doplňující příběh nazývám **Zmatenost**. Zahrnuje protimluvy a pokroucenost výpovědí. Tyto jevy jsou pevně zakotveny v kódech. Kód blíže popisující kategorii: **Jasný rozpor**

v chování- snaha idealizovat, zesložit'ovat, působí neukotveně, jakoby jí chyběla struktura.

Grafické vyjádření:

Vzájemné vztahy mezi kategoriemi vytváří model začarovaného kruhu, kdy **Potřeba působit co nejlépe** vede k potřebě **omlouvav** své nezdary, což vede ke **Zmatenosti** a coby zmatenost se dá popsat **Potřeba působit co nejlépe**.

Věrně problém vyjadřuje kód **V ostatních životních oblastech pohodlná není, jen v případě PA**, který zahrnuje všechny tři kategorie a vztahuje se k následující situaci (jedná se o nenaplnování představ ohledně kvantity PA): **Svoboda:** *Ty jsi tam potom zmínila, možná jako první věc pohodlnost, že se tam objevila. Kde myslíš že to pramení? Je to nějaká upracovanost, že potom nemáš už tu sílu?* **Tázaná:** *To vůbec nevím, to kdyby mi někdo poradil, co je původcem pohodlnosti, protože jsem v podstatě pracovitý člověk. Lenost? Lenost asi ne, protože dokážu pracovat, realizovat věci ale...* **Jirásková:** *Jako je to otázka priorit? Nebo volby?* **Tázaná:** *Fakt nevím jak to mám nazvat. Protože vím co je správné pro to fyzicky a tak. Já se hodně řídím intuicí ale prostě ty věci, které by pro mě měly být lepší, na ně asi nemám sílu, nebo já nevím.*



Stírání hranic mezi prací a osobním životem

Jarmila si stěžuje na **nedostatek času pro sebe** a to že jí **chybí energie** (ačkoli „není líná, dokáže realizovat věci“). Významnými kategoriemi se ukázaly: **Chybí řád** a **Pracuje doma- nemá čas pro sebe**. Zmíněné kategorie jsou propojeny mnoha kódy a vytváří významový celek. Nicméně IPA zde neukázala na skrytý problém, ani neumožnila řešení. Dotazovaná si je vědoma toho, s čím není spokojena a chystá se

podniknout kroky k optimalizaci svého životního stylu. Dotazovaná zmiňuje stejné východisko, na které ukazuje výzkum, totiž **Oddělit práci od osobního života**.

Jirásková: *A když myslíš na práci, tak je to v souvislosti s tím, co ještě musíš udělat, nebo ve smyslu že tam jsi ráda?*

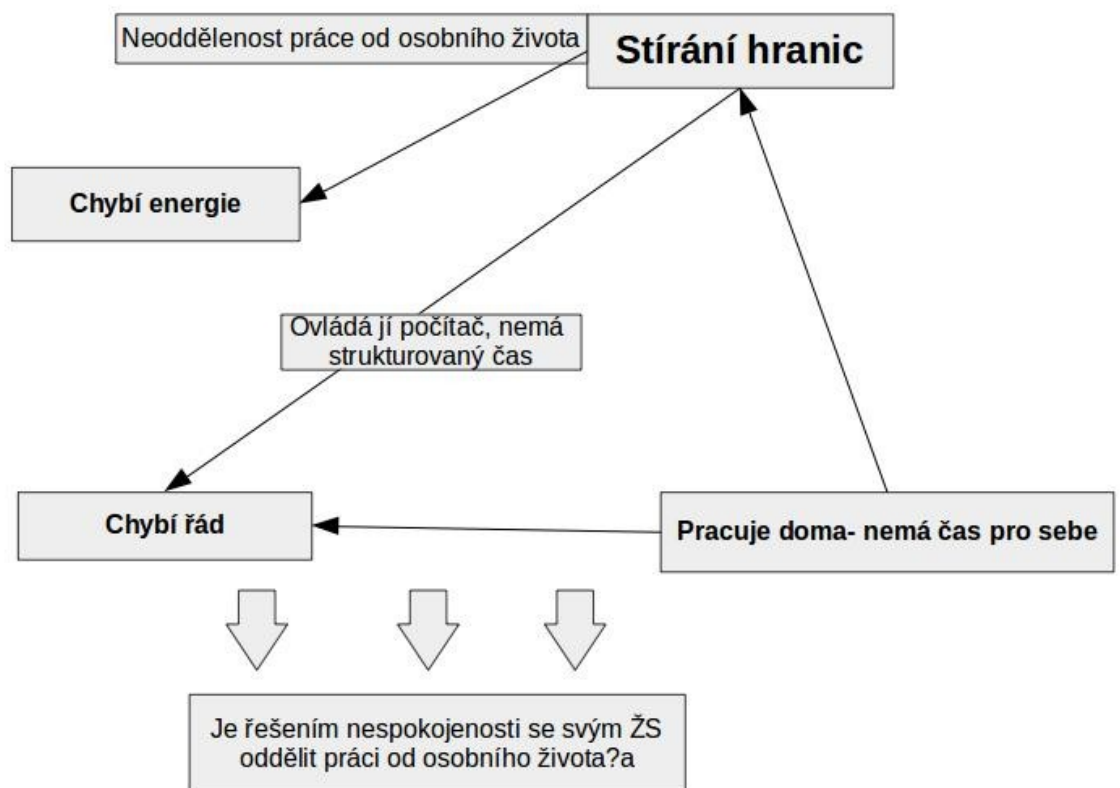
Tázaná: *Pro mě v podstatě není problém pracovat doma že jo. Mám počítač, tak si ho přinesu, přejeďu těch pět minut z práce a pracuju doma, takže se to prolíná.*

Jirásková: *Jo, takže ty si můžeš řídit tu pracovní dobu podle svého uvážení.. a je ti to příjemné?*

Tázaná: *Nechala jsem si to takhle ,ale už mi to přestalo být příjemné, tak už jsem to trochu změnila.*

Kódem, který propojuje **Chybí řád** a **Stírání hranic** a ilustruje situaci je **Ovládá jí počítač, nemá strukturovaný čas**.

„Ono tě to jakoby vcucne, ten počítač, že potom furt kontroluješ maily, jestli něco náhodou, a pak mě to třeba odvede z těch mailů někam mimo. Takže je to takový ten (pauza). No že mě to jakoby ovládne“.



Konstelace- Jak udělat řád v bordelu.

Jarmila popisuje, že by si chtěla umět uhájit prostor pro sebe v souvislosti s prací, rodinou. Všechno se jí prolíná a říká že by potřebovala nějaký řád. Konstelář staví Jarmilu (žena), Řád (muž), Rodinu (žena), Práci (žena), Počítač (muž), Aktivitu (muž) a Chaos (muž). Práce vůči Jarmile vystupuje výrazně majetnický, proti Práci se staví Řád, Chaos chce do všech vrážet, zaujímá místo postupně mezi Práci a Jarmilou, poté mezi Práci a Rodinou. Je silný, sebejistý, září mu oči. Počítač má svou pozici jistou, je neochvějný. Práce Jarmilu miluje majetnickou láskou, chce jí celou pro sebe. Jarmile se tento vztah nelíbí („*Jde o to, koho miluje*“). Aktivita podporují řád- dávají mu energii. Rodina potřebuje Jarmilu, ale je neschopna jí dát volnost. Jarmila s Chaosem spolu bojují.

Práce je v majetnickém vztahu k Jarmile, vypadá, že stahuje většinu její pozornosti. Jarmile tento majetnický způsob lásky nevyhovuje, navíc jí rodina nedokáže dát volnost. Aktivita podporují Řád v boji proti Práci. Jsou schopny dodat Řádu energii, nicméně Řád sám o sobě je velmi silný. Chaos je ovšem element nekontrolovatelný, nebojuje přímým měřením sil, je dynamický a vráží do všeho možného. Konstelář ukazuje sílu a krásu tohoto Chaosu, který je kreativní a zajímavý, naznačuje, že je zde možnost ho přijmout.

Libuše

Ohledně zdraví je Libuše spokojená se svým stavem. Veškeré neduhy svádí na věk. Na otázku „*Jak by charakterizovala zdravého člověka.*“ v první řadě říká, že by měl být hubenější, než ona, dále aktivní, spokojenost. Ideál ukazuje na vnějším vzoru: „*tak jak tady běhali ty kluci, co jsou tu náma z toho prvního iCanu.*“ Je pro ní typické nepřičítání přílišného kreditu své osobě a idealizace neznámých osob. Pro lepší zdraví uvádí, že by se měla více hýbat, zdravou stravu omezuje na fakt, že pravidelně snídá a svačí. Nejčastější PA Libuše je práce okolo domu a na zahradě, uvádí že často chodí na houby. Podle jejího názoru chůze nestačí: „*Myslím si, že člověk by se měl i trochu víc hýbat než jen to chození. Že to pomáhá, že se líp cítí, aspoň takové ty endorfiny trochu.*“ Jednou týdně se účastní organizovaného cvičení. Zde se projevuje vnější motivace, cvičení je propojeno se sociálním faktorem: „*Mě když nejde kamarádka, tak su líná jít*

sama, já potřebuju vždycky takovou nějakou tu motivaci.“ V Libušině ŽS je významnou celoživotní zodpovědnost (za výchovu dětí, poté starost o rodiče). Její život byl doposud naplněn prací do té míry že s volným časem neumí naložit.

Poklidný ŽS.

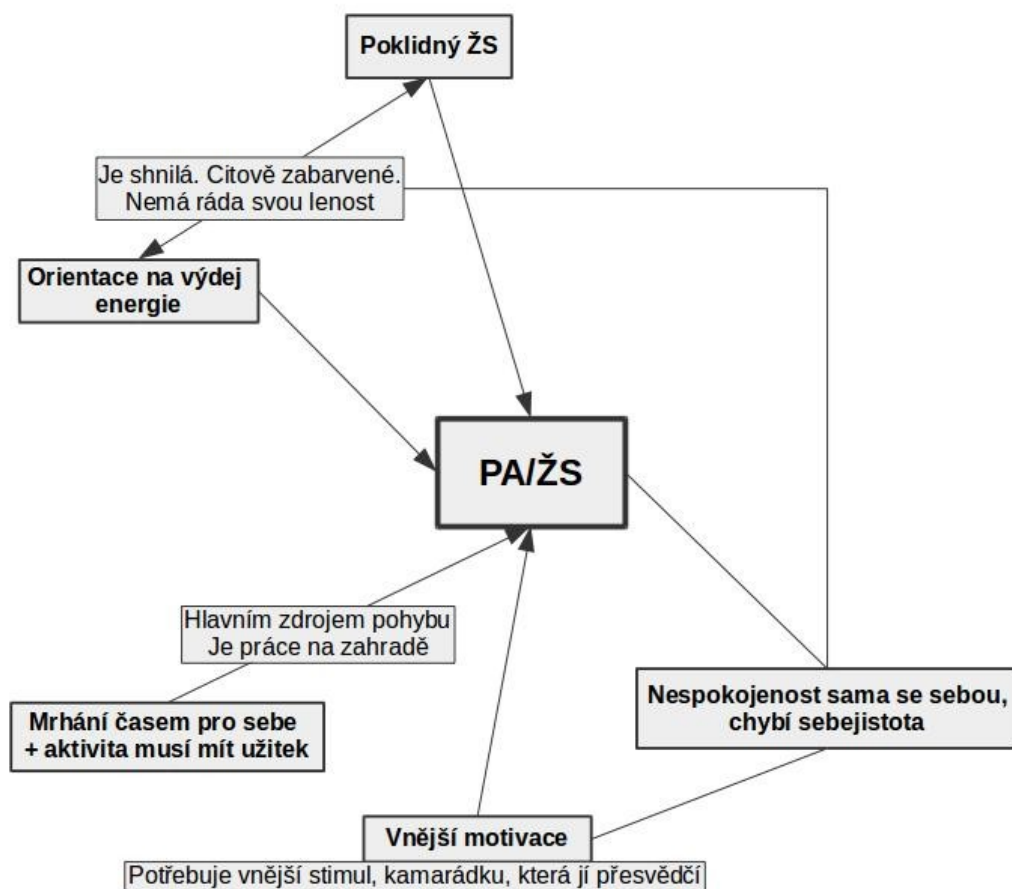
Jako nejvýznamnější se ukazuje kategorie **Poklidný ŽS**. Zde panuje shoda jak v kódech axiálně přiřazených k dané kategorii, tak v celkovém dojmu z Libuše. Je bezmála padesátnicí, zbavena závazků ke svým dvěma dospělým dětem. Zároveň se vzdala manažerské pozice ve vlastní firmě a dala přednost jednoduché práci s pevnou pracovní dobou. Působí neflexibilně, konzervativně, jako někdo se „smýšlením starého člověka“.

Donedávna měl Libušin život jasnou náplň- děti a práce. Nedávné změny tedy vedly k jevu, který jsme nazvali **Nenachází smysl**. Libuše je **Výkonově orientovaná** a v **Aktivitách, které nemají jasný užitek** (sportování) nenachází smysl. Zároveň je Libuše osobou, které **Chybí sebejistota** s výraznou **Vnější motivací** (pro své aktivity, či názory hledá vzory v okolí).

Grafické vyjádření:

Poklidný životní styl, který v Libušině případě přirozeně vyplynul je v rozporu s její **Orientací na výdej energie** a s její ambicí ke zvýšení **PA**. Kategorie **Mrhání časem pro sebe** a **aktivita musí mít užitek** jsem spojil do jedné, neb se v modelu projevují podobně. Tyto kategorie jsou opět v rozporu s Libušinou ambicí ke zvýšení **PA**. Jarka ale není z daným stavem spokojená: **Nespokojenost sama se sebou**. Ústřední kategorii jsem nazval **PA/ŽS**, protože můžeme dané vztahy sledovat k oběma (samozřejmě PA je z určitých pohledů významově podřízena ŽS, nicméně pro potřeby modelu fungují velmi dobře vedle sebe- výsledky můžeme vztahovat jak k PA, tak k ŽS. Význam našich zjištění se tak posouvá).

V Libušině případě si dovoluji uvést východiska z výše popsaného problému. Nabízí se najít spokojenost v **Poklidném ŽS**, ke kterému Libušin život přirozeně směřoval, nicméně je v rozporu s její **Orientací na výdej energie** a jak uvádí v rozhovoru je s ním zčásti nespokojená. Druhou možností je změna dosavadního **ŽS** (směrem k aktivnímu využívání volného času). V tomto případě by se Libuše musela vypořádat se svou **Vnější motivací** a pohledem, že její **Aktivita musí mít užitek**.



Konstelace: Proč potřebuji společnost?.

Libuše přichází s otázkou proč potřebuje při cvičení společnost. Proč si nedokáže jít sama zaběhat, nebo do posilovny? Konstelář staví tyto fenomény: Proč (žena), Potřebuji (žena), Společnost (žena), Otazník (muž), Libuše (muž), později do konstelace konstelář navrhne a skutečná Libuše přidává Odpověď (muž), nakonec konstelář přidává i Srdce (muž). Libuše nechápe, proč má Otazník přímo před sebou, je jí nepříjemné, že jsou všichni tak blízko u sebe. Proč stojí v cestě Společnosti, která by chtěla k Libuši. Konstelářem přidaná Odpověď krouží okolo všech fenoménů, v jeden moment ho to nutí i vně kruhu (z židlí, na kterých účastníci sedí v pauzách). Když je do konstelace přidáno Srdce, je sváděn boj mezi Otazníkem a Společností o to, kdo bude blíže k Libuši. Potřebuji chce Otazníku pomoci. Na konci konstelace Potřebuji uvádí, že vymysleli že se mohou spojit.

Proč, Potřebuji a Otazník působí jako jeden tým, který je v konfliktu ze Společností. To, že Libuše potřebuje společnost je přirozené, lidské, nemusí na tom být nic špatného, pokud si to Libuše vybere. Příchodem Srdce se Odpověď přibližuje k

Libuši, přestává kroužit okolo. Zdá se, že Libuše nenaslouchá tomu, co je pro ní bytostné, chtěla by být někým, kým není.

Evžen

Se svým zdravím není Evžen momentálně spokojený (je často unavený, má nadváhu). Coby důvod momentálního stavu uvádí stěhování a shánění nové práce, což pro něj znamenalo mnoho stresu. Zdraví vnímá holisticky, zdůrazňuje potřebu „*mít nějaký životní cíl, nějakou hvězdu, za kterou jde a když nějakou tu hvězdu člověk má, tak má energii a chuť do života.*“ Objevuje se nedůvěra k euforickým, přehnaně energickým lidem (zde opět paradox, viz. grafické vyjádření). Ohledně vaření Evžen inklinuje k selskému přístupu, vyhrazuje se proti vegetariánství a prohlašuje o sobě, že je masožrout. Vaří rád pro svou přítelkyni. V PA se zdá Evžen velmi aktivním. Raději se věnuje aerobním aktivitám, z důvodu bolesti zad chodí pravidelně do posilovny, kde mu odborník sestavil program na míru. Pravidelně chodí se svou přítelkyní tancovat. Říká o sobě, že má oplácanou postavu, že mu nejde hubnout, že má pocit, jakoby plácal do prázdna. Životní styl chápe jako osobní cestu každého člověka, kterou je třeba cítit a kterou je třeba následovat. Vymezuje se proti náboženstvím: „*Nemám náboženské přesvědčení, já si myslím, že naopak ty náboženství člověku říkají, co je správně a co má dělat.*“ a záporný vztah má k léčitelům a ezoterikům: „*ezoteriky, když řeknu to slovo, tak se mi ježí chlupy.*“ Ale s mnoha myšlenkovými směry se seznámil.

Hledání štěstí.

Evžen se projevuje jako přemýšlivý člověk, který je obeznámen s mnoha postoji k životu. Zároveň nepřijímá žádný systém bezvýhradně- buduje si originální životní postoj (**Odmítání vnějšího řádu, dogmatu, samostatnost; Jde po své cestě, sice s problémy, ale nerezignuje;** „*je to směska toho, když jsem potkal nějaké léčitele, nebo ezoteriky, když řeknu to slovo, tak se mi ježí chlupy. Ale že jsem potkal v životě spoustu lidí, kteří jako filosoficky přemýšlejí o životě a já jsem se s nimi stýkal a bavil a to byly takové ty různé směry a kurzy a věci. A odnesl jsem si z toho takový ten základní pocit, o čem ten život jako je, o čem to pro mě je. To není žádné náboženství ani to není jedna filosofie.*“). Působí unaveně, neživotně, nicméně si udržuje pozitivní přístup k životu. To, že v současnosti nenahlíží svůj život coby příliš šťastný si vysvětluje fatalisticky- „*prostě prožívá takové životní období.*“ Cílem je pro něj život naplněný prací: „*strašně rád vzpomínám na okamžik, pro mě je základ takový ten práce a hrozně rád vzpomínám*

ne ten okamžik, kdy je tak ponořenej a zaujatej tím, co dělá, že to dělá tak nějak plynule, že je schopen noc nespát a něčím se zabývat.“

Grafické vyjádření: U Evžena jsem, pro jeho **věčné hledání**, zvolil co ústřední téma modelu **Štěstí, spokojenost**. Je třeba říci, že téměř ve všech tématech se projevují značné protimluvy (obojakost jeho hledačského přístupu, v modelu jsou tyto protimluvy znázorněny křížky). Ale celek nepůsobí disharmonicky. Tento fenomén může být vysvětlen následujícím úryvkem, ze kterého vyplývá balancování, hledání střední cesty: „Na mě velice dobře působí, když z někoho vyzařuje taková klidná, vyrovnaná energie. Jako že je vidět, že z toho člověka sálá něco pozitivního a zároveň není jako takovej nadopovanej, takovej ten euforickej. Ta euforie je pro mě zase takový varovný signál, že ten člověk je pozitivní a aktivní, ale jde to do toho druhého extrému. Že je takový invazivní, v euforii a takový vzdušný. Ta pozitivita má nějakou takovou záklopku v tomhle tom, no.“



Konstelace- Náhlé zatmění.

Evžen v úvodním „naci'ování“ říká, že občas přijde „náhlé zatmění“, den, kdy se vše otočí o 360 stupňů a vše co bylo do té doby vypadá jako sen. Tato situace se stává několikrát do roka a jsou to ty nejméně příjemné dny. Konstelář staví následující fenomény: Evžen (muž), Den, (žena), Noc (žena), Měsíc (muž), Zatmění (muž), Změny (muž), Náhle (muž). Skutečný Evžen je staví do kruhového rozestavení (viz. přílohy).

Evžen zkoumá „přírodu“ (podle jeho slov) na stěně. Ve skutečnosti jsou to lovecké trofeje a konstelář mu „*narušuje radost*“ a oznamuje mu, že jsou to chcíplotiny. Evženovi se ale přesto líbí. Když se po vybídnutí konstelářem otočí, vidí výrazně Změny a Náhle. Přehlíží den, který na něj působí smutně. Den to popírá, pochvaluje si své místo v centru pozornosti a říká, že se dívá do světla, ačkoli se dívá na Tmu. Výrazné je prohlášení Dne, podle kterého by Evžen mohl ovlivnit místo, kde stojí, k čemuž měsíc přikyvuje. Konstelář vypravuje pohádku o měsíčním princí, který je rád od lidí, rád pozoruje lidi, je nezáčastněný nahoře ve tmě. To, co měl rád, to bylo nadlidské. Fakt, že patří k lidem mu musí několikrát do roka připomínat zatmění.

Evžen je měsíčním princem, který má rád tajemné, neživotné. Odvrací se od skutečného života, možná žije v představách. Několikrát do roka přijde zatmění (zatemní měsíc, který v noci ozařuje všechny tvary a činí je záhadnými) a přinutí ho tak otočit se ke světlu, ke skutečnému životu. Toto probuzení je pro Evžena nepříjemné, působí na mne jako kocovina.

Diskuze

V diskuzi okomentuji některé momenty analýzy rozhovorů. Zreflektuji použití Systemických konstelací (jaký přínos měly pro výzkum, uvedu, jak doplnily výsledky u jednotlivých respondentů). Neboť v IPA neuzavorkujeme výzkumníkův vklad, jako v klasickém fenomenologickém bádání (Šuráňová, 2013, p. 107), pokusím se tento vklad postihnout.

Ve výsledkové části uvádím coby hlavní část vytvořené příběhy metodou IPA. Tyto jsem následně doplnil o úvodní část, která má za účel vytvoření kontextu pro hlavní výsledkovou část a zároveň jsem se v ní vrátil ke třem původním okruhům otázek (zdraví, ŽS, PA). Je třeba zmínit, že hlavní výsledková část se nevztahuje příliš konkrétně k těmto třem kategoriím, ale leží spíše v obecné rovině životního stylu. Toto je způsobeno obráceným konstruováním objektu spolu s podstatou fenomenologického bádání. Pozitivum tohoto způsobu bádání je „autentičnost“ tvorby výsledků. Tím myslím že jdou k podstatě každého zkušenosti každého jedince. Z hlediska koncipování teorie jsem se v analýze dat rozhodl pro skončení na úrovni jednotlivých respondentů, a tedy nepropojovat je mezi sebou. Učinil jsem tak proto, že výzkumný vzorek je příliš malý, aby sloučení výsledků přineslo relevantní výzkumné přínosy. Při zpracování většího množství dat (např. všech rozhovorů) by bylo zajímavé zpracovávat témata, která by se případně objevila napříč rozhovory. V případě mého výzkumu se nejvýrazněji ukazuje vnější motivace, kde stojí vnější motivace Jarmily a Libuše proti vnitřní motivaci Evženově.

Byl jsem překvapen, jak zajímavým obohacením výzkumu byly výsledky konstelačních sezení. Výsledky z konstelací vyvozují Jirásek & Jirásková (2015), zdůrazňují ovšem iracionální podstatu metody. Z terapeutického hlediska je rozhodně nevhodné systemické konstelace analyzovat rozumem (Hellinger, 2000; Nelles, 2004), nicméně vlastní zkušeností jsem si ověřil jejich hodnotu jako doplňkové metody ke kvalitativnímu výzkumu. Takto je použil Jirásek et kol. (2014). Nekombinují zde ovšem výsledky analýzy rozhovorů spolu s výsledky konstelací, nýbrž výsledky uvádí vedle sebe. V mém výzkumu jsou mezi výsledky konstelací a IPA patrné souvislosti, a proto dále tyto souvislosti uvádím.

V Jarmilině případě konstelace doplňují druhý model vycházející z analýzy rozhovoru (Stírání hranic mezi prací a osobním životem). Vnášejí do problému fenomén

chaosu, ukazují, že je velmi silný a že Jarmila zřejmě v současnosti není dostatečně silná k tomu, aby tento svůj chaos přemohla. Objevuje se zde rovněž princip nesoupeření- přijmutí tohoto vnitřního chaosu. Libušina konstelace (Proč potřebuji společnost?) se vztahuje k části analýzy rozhovoru, kde se projevuje vnější motivace, nespokojenost sama se sebou a ukazuje cestu ke smíření se svou orientací na společnost. Hlava by zde chtěla být jako ostatní, k nimž vzhlíží a kteří dokážou sportovat samostatně, ale srdce vše sjednocuje, uklidňuje, nachází harmonii. Evženova konstelace je značně abstraktní. Nehodlám jí propojovat s výsledky IPA, nicméně je rozhodně přínosem pro výzkum, neboť přináší nový pohled na jeho osobnost a celý výsledek tak činí bohatším.

Významným okamžikem mé práce je oddělení od původního týmu výzkumníků. Stalo se tak po fázi okomentování kategorií (viz. metodika, analýza dat). Do té doby jsem byl veden výzkumníky, kteří měli zkušenosti s kvalitativním výzkumem, v případě Jakuba Svobody konkrétně s metodou IPA (Svoboda, 2013). Práce v týmu je značným přínosem pro kvalitativní výzkum. Zmenšuje se tak šance opomenutí některé z kategorií, zároveň dochází ke kontrole mezi výzkumníky navzájem a vklad výzkumníka do výzkumu se tak reguluje. Dalším faktorem ovlivňujícím výzkum je dlouhá doba, která uplynula od prováděného výzkumu k finální verzi analýzy dat. Přestože jsem disponoval záznamy rozhovorů i konstelačních sezení, vjemy z pobytu s respondenty mohou být po tak dlouhé době pokřivené, ovlivněné dalšími zkušenostmi. Pozoroval jsem posun ve vnímání respondentů při každém opětovném poslechu rozhovoru, či shlednutí záznamu konstelace.

Etická stránka zkoumání nebyla opomenuta. Všichni respondenti podali kvalifikovaný souhlas s používáním nahrávek a jména byla změněna, demografické údaje v prepisech rozhovorů jsem po analýze dat vymazal.

Závěr

Výsledková část, která kombinuje výsledky analýzy rozhovorů získané metodou IPA se shrnutím konstelačních sezení naplňuje hlavní cíl práce (prozkoumat zdraví, životní styl a pohybovou aktivitu vybraného vzorku účastníků kurzů Ican). Přináší porozumění podstatě fenoménů, které se objevují u jednotlivých respondentů. Výsledky, z důvodu obráceného konstruování objektu a podstatě IPA, nenaplňují jednotlivé oblasti rovnoměrně, ale je zde patrný příklon k problémům obecně zařaditelným do životního stylu.

Dílčí cíl práce (reflektovat použití systemických konstelací) naplňuji v diskuzi. Systemické konstelace se ukázaly být obohacením pro můj kvalitativní výzkum. Některé příběhy vzniklé analýzou rozhovorů mohly být vhodně doplněny daty vzniklými shrnutím konstelačních sezení. Tato skutečnost potvrzuje správnost postupu při analýze rozhovorů, neboť jak v případě fenomenologické analýzy, tak v případě systemických konstelací dochází k extrahování jevů pro každého jedince skutečně podstatných.

Souhrn

Tato práce kvalitativním přístupem zkoumá zdraví, životní styl a pohybovou aktivitu tří účastníků zážitkových kurzů Ican. Metodou IPA analyzuje data získaná rozhovory, jako doplňující metody výzkumu využívá systemických konstelací.

V teoretické části vymezují pojmy zdraví, životní styl a pohybová aktivita a popisují podstatu kurzů PŠL Ican. V metodice popisují sběr dat pomocí Kaufmannova Chápajícího rozhovoru a systemických konstelací, dále analýzu dat, získaných rozhovory, pomocí Interpretativní fenomenologické analýzy. Výsledky jsou rozděleny do tří částí podle respondentů a stávají se tak třemi případovými studii.

Summary

This thesis investigates health, lifestyle and physical activity of three participants of experiential education courses Ican, using qualitative methods. It analyzes the data gained by interviews using IPA. As additional research method it uses the systemic constelations.

Theoretical part is focused on health, lifestyle and physical activity and it describes Ican courses. Methodical part describes data collection by Kaufmann's Understanding interview and by systemic constelations and the data analysis by IPA. Results are divided into three parts based on the respondents and so it becomes three case studies.

Referenční seznam

- Bílý, J. (2007). *Úžasná síla celku: organizační, podnikové a experimentální konstelace*. Praha, Czech republic: Pragma.
- Březinová, L. (2009). *Sociální prostředí a vazby klienta z pohledu systemických konstelací*, Diplomová práce, Zdravotně sociální fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, České Budějovice.
- Frömel, K. (2012). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc, Czech republic: Univerzita Palackého.
- Hanuš, R. & Chytilová, L. (2009). *Zážitkově pedagogické učení*. Praha, Czech republic: Grada.
- Hellinger, B. (2000). *Skrytá symetrie lásky*. Praha, Czech republic: Pragma.
- Hellinger, B. & ten Hövel, G. (2004). *Rodinné konstelace: objevná síla*. Praha, Czech republic: Triton.
- Hodaň, B. & Dohnal, T (2008). *Rekreologie* (2nd ed.). Olomouc, Czech republic: Univerzita Palackého.
- Holec, O., Břicháček, V., Hanuš, R., Holcová, M., Holešovský, J., Klusáček, M... Svatoš, V. (1994). *Instruktorský slabikář*. Praha, Czech republic: Prázdninová škola Lipnice.
- Hora, P., Křivolaký, J., Gintel, A., Holec, A. & Karlachová, L. (1984). *Prázdniny se šlehačkou*. Praha, Czech republic: Mladá fronta.
- Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (2nd ed.). Praha, Czech republic: Portál.
- Jirásek, I., & Jirásková, M. (2015). Systemic constellation as a trans-rational image of the unconscious: non-religious spirituality, or implicit religion? *Implicit Religion*, 2015, 63-75. doi:10.1558/imre.v18i1.26879
- Jirásek, I., Jirásková, M., Majewská, P., & Bolcková, M. (2014). Experiencing spiritual aspects outdoors in the winter: a case study from the Czech Republic using the method of systemic constellations. *British Journal of Religious Education*, 2014.
- Jirásek, I. (2001). *Prožitek a možné světy*. Olomouc, Czech republic: Univerzita Palackého.
- Jirásek, I. (2007). *Ideové podloží rekreologie*. Olomouc, Czech republic: Univerzita Palackého

- Kaufmann, J.-C. (2010). *Chápající rozhovor* (2nd ed.). Praha, Czech republic: Slon.
- Kopecký, M., Strnisková, D., Matejovičová, B., Fedyn, B., & Gembalczyk I. (2012). *Úvod do výchovy ke zdraví a zdravému životnímu stylu*. Olomouc, Czech republic: Univerzita Palackého.
- Kukačka, V. (2009). *Zdravý životní styl*. České Budějovice, Czech republic: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Machová, J., Kubátová, D., et kol. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha, Czech republic: Grada.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha, Czech republic: Grada.
- Motschnig, R., & Nykl, L. (2011). *Komunikace zaměřená na člověka: rozumět sobě i druhým*. Praha, Czech republic: Grada.
- Nelles, W. (2004). *Rodinné konstelace*. Praha, Czech republic: Alternativa.
- Nešpor, K. (2013). *Sebeovládání: stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat*. Praha, Czech republic: Portál.
- Smith, J. A., Flowers, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research*. London, Great Britain: Sage.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav, Czech republic: Presstempus.
- Svoboda, J. (2013). *Interpretativní fenomenologická analýza zkušenosti účastníka kurzu Pšl Život je gotickéj pes*. Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, Olomouc.
- SZO. (2006). *Ústava Světové zdravotnické organizace* (45th ed.). Ženeva: WHO Press.
- Špicarová, V. (2009). *Hodnocení rodinných konstelací klienty denního stacionáře psychiatrické kliniky fakultní nemocnice v Hradci Králové*. Diplomová práce, Filosofická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, Olomouc.
- Šuráňová, V. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza (IPA). In L. Gulová & R. Šíp (Eds.), *Výzkumné metody v pedagogické praxi* (pp. 105-116). Praha, Czech republic: Grada
- Závěrečná zpráva kurzu iCan. (2010). Interní materiál Prázdninové školy Lipnice.
- Závěrečná zpráva kurzu iCan. (2012). Interní materiál Prázdninové školy Lipnice.

Přílohy

Příloha 1. Seznam otázek

Příloha 2. Jarmila: Okódovaný rozhovor

Příloha 3. Jarmila: kategorie s přiřazenými kódy

Příloha 4. Systemické konstelace: Náhlé zatmění

Příloha 1. Seznam otázek

- **Zdraví**
- Co si představuješ pod pojmem zdraví?
- Jak hodnotíš své zdraví?
- Co děláš pro to, abys byl/byla zdravý/zdravá?
- Co ti brání v tom, abys byl/byla zdravý/zdravá?
- **Pohybová aktivita**
- Jaký byl tvůj pohybový režim za posledních čtrnáct dní?
- Jaký máš vztah k pohybovým aktivitám?
- Jak se cítíš v průběhu dne?
- **Životní styl**
- Co si představíš pod pojmem ŽS?
- Jaký je tvůj ŽS v současnosti?
- Jak vypadá tvůj ideální ŽS?
- **Doplňková otázka**
- Představ si, že máš kouzelnou hůlku a mohla bys cokoli změnit, nebo vyčarovat.
Co by to bylo?

Příloha 2. Jarmila: okódovaný rozhovor

Svoboda: Teďka tě seznámím s tím, na co ten rozhovor bude zaměřený, aby tě nic nepřekvapilo. Máme tři takové okruhy. Je tam oblast zdraví, pohybu a oblast životního stylu. Je to spíše takový tvůj postoj jak ty to vnímáš.

Tázaná: Ano.

Svoboda: Můžeme teda začít s tou první oblastí- zdravím. Mě by zajímalo jak hodnotíš svoje zdraví. Jak vnímáš...

Tázaná: Dobře.

Svoboda: Takže se cítíš zdravá. Jak se to projevuje?

Tázaná: No vlastně (smích) někdy bývám unavená no, bolí mne nohy.

Svoboda: Jo, co si představíš pod tím zdravím obecně?

Tázaná: Možná trošku víc energie, jinak to jde.

Svoboda: Dobře, když si představíš zdravého člověka, jak vypadá?

Jirásková: Jak poznáš, že má energii?

Tázaná: No tak teď nevím jestli. Je takovej aktivní, akční ale přitom není takový hektický, protože to taky není. Takže v podstatě bych to mohla být já, když nejsem přepracovaná. Takže blížím se k tomu. Nemám k tomu tak daleko zase.

Jirásková: A jak se to projevuje, když jsi přepracovaná? Bolí tě nohy?

Tázaná: Když jsem přepracovaná tak to jsem nervní no..

Jirásková: Jako vzteklá?

Tázaná: No ano má to dvě polarity, buď je člověk vzteklý, nebo takový flegmatický, že si lehne někam a něco.

Jirásková: A proč tě bolí nohy? Máš nějaké povolání, kde hodně chodíš?

Tázaná: Spíš sedím u počítače.

Jirásková: Jo takže sedavé zaměstnání.

Svoboda: A co děláš teda konkrétně?

Tázaná: Manažerka projektu.

Svoboda: Jo. Teďka otázka a to zase bysme nějak zhodnotili, jestli něco děláš pro to, abys byla zdravá, nebo aby ses cítila zdravě? Jak to máš nastavený?

Tázaná: Vždycky mám plán, ale pak z něho tak nějak sejde. Ale mám to v podvědomí.

Svoboda: Jo, takže třeba víš co bys chtěla dělat k tomu zdraví. Takže co to třeba je, konkrétně?

Tázaná: Já nemám problém. Mě prostě všechno baví. Mě baví sporty. Nejsem ten typ, kterej jako by si musel tím, nějak to jako přemlouvát, ale je to už dáno tím, že jsem už z toho vypadla, když jsem nějak. Žejto máš děti, nebo budeš někdy mít děti. Tak pak.. u toho prvního dítěte je ještě tak nějak realizuje ty aktivity, pak to druhé, třetí a potom už to ani

ZDRAVÍ

Únava, bolest nohou.

Potřebovala by více energie.

Nad svým zdravím zřejmě příliš nepřemýšlí (nejdříve stroze hodnotí "dobře", následně se ovšem ukazuje mnoho témat)

Popisuje, jak se u ní projevuje přepracování – vztek, flegmaticnost,

Mívá plán pro to, aby byla zdravá, ve kterém selhává.

Nedodržuje plán ohledně zdraví- vede to k frustraci?

jasný rozpor v chování – snaha idealizovat, zesložit'ovat, působí

nejde fyzicky, nebo technicky, takže z pohodlní a potom už si to tak nějak zdůvodňuješ. Že už si na to zvykneš. Na tu nečinnost. Ale ty ses ptal, co bych chtěla dělat. Takže v podstatě cokoliv- běhat, jezdit na kole, cvičit.

Svoboda: Jo a to zdraví, je tady ještě v nějaký jiný rovině?

Tady zmiňuješ samý pohybový aktivity a to zdraví jestli chápeš v nějakým širší pojetí, nebo co bys ještě potřebovala?

Tázaná: Jako kromě toho fyzického zdraví?

Svoboda: Ano

Tázaná: No tak když ještě k tomu přidáme zdravou životosprávu. Nějakou zeleninu a tak, což se snažím realizovat. Moje děti mi říkají, že jím pořád samou zeleninu, což není pravda. Tereza to dneska říkala. Nemám v tom nějaký systém, ale tak jakoby intuitivně se snažím to tam do toho jídelníčku zapojovat. A potom ještě k tomu zdravému životnímu stylu patří duševní svěžest. Takový jakoby optimismus a tak.

Svoboda: A děláš něco v tomhle směru? Abys byla duševně svěží?

Tázaná: No, snažím se.

Svoboda: Jak se to projevuje?(smích) Co konkrétně děláš?

Jirásková: Čicháš ke kytkám? Nebo?

Tázaná: No to nevím, to se nedá tak říct jednoznačně. To tak nejde. Tak třeba taky.

Jirásková: Je to tak? Jakože jsi esenciální? Jakože máš ráda vůně anebo ne?

Tázaná: (váhání) To asi jako tak to nejde. To bych musela více přemýšlet nad tím.

Jirásková: Já se tě ještě zeptám. Ty jsi řekla, že máš plán, který bys měla realizovat a většinou to nerealizuješ. Jak se ti žije s tím pocitem, že neplníš plán (smích)?

Tázaná: No víš co? Je to přád takový očekávání. Očekávání toho lepšího. Vím, že to není správné, že člověk má žít v přítomnosti a tak.

Jirásková: Ale celá řada lidí tohleto nedokáže jakoby.

Tázaná: Navíc já jsem ještě znamením beran, takže já furt něco startuju, mám takové ty myšlenky na všelicos, já to nebudu rozvádět. Ale potom je problém ta udržitelnost, jak se říká v projektovém lobby. Tak s tím. A pokud se ptáte na Ican. Kdybych se měla k tomuto vyjádřit, tak tam mi chybí ta návaznost, nějaký způsob toho... né že snad kontroly, ale pokud by to mělo být u mě, větší efekt nějaký. Prostě možnost ještě dál nějakým způsobem pokračovat.

Jirásková: A dělá ti dobře když je nad tebou bič?

Tázaná: Jestli bych to takhle nazvala... Tam teda hodně vnímám tu hranici, když už by to bylo násilné, tak to už né, ale motivace. Tak spíš tak.

Jirásková: Tak zpátky k té duševní svěžesti.

neukotveně, jakoby jí chyběla struktura.

Zdravá strava – nemá systém, je spíše intuitivní.

Duševní svěžest.

Jako součást zdraví uvádí "duševní svěžest" ale konkrétně neví co pro to dělat.

Uvádí, že je startovací typ – problém je udržitelnost.

Zpočátku je se sebou spokojená ale rozhovorem se ukazuje, že vlastně příliš spokojená není- nedaří se jí naplňovat své představy?

Tázaná: No, já vím no.

Jirásková: Co to je ta duševní svěžest vlastně?

Tázaná: Já nevím jestli na to teď dokážu odpovědět. To jsem si možná zbytečně naběhla

Jirásková: Ty jsi řekla, že to patří k tomu zdraví že?

Svoboda: Protože ono se ti jako tak rozsvítily oči, když jsi to řekla. To bylo takový jako „duševní svěžest“ jo... Tak to vypadalo jako že v tu chvíli jsi byla jako svěží.

Tázaná: (smích).

Jirásková: A vypadáš i velice dobře. Já jsem byla úplně překvapená, když jsi řekla že ti je padesát let. My teď chceme to know how abys nám teď řekla.

Tázaná: Já to chápu. Mně to dost lidí říká ale já teď nevím. Nechci říkat že jsem spokojená v manželství, protože to taky úplně nejde tak říct. Vždycky se něco najde že... Ale prostě to tak nějak je. Nevím já asi mám takovou schopnost regenerace. Když prostě už padám z práce nebo tak. Tak si někde zajedu, něco si zorganizuju, něco pro někoho zorganizuju a tak. Prostě aktivita asi. Jo aktivita. Teď jsem dělala u nás v práci taky, protože pracuju na vysoké škole taky. Asi to. Na něco se těšit. Něco mít před sebou.

Jirásková: Aha, jako tu otevřenou budoucnost?

Tázaná: No.

Svoboda: Teď ještě v oblasti zdraví. Jestli máš pocit, že ti něco brání v tom, abys mohla žít zdravě, tak, jak by sis představovala.

Tázaná: Nebrání.

Jirásková: vůbec nemáš žádný překážky? To seš první teda. (smích)

Svoboda: A tak když ti nic nebrání, tak jak je možný že se to teda neděje?

Tázaná: Pohodlnost.

Svoboda: Takže ti brání pohodlnost. Já tě nechci nějak to.

Tázaná: Ale v pohodě, klidně se ptej dál. Jako v podstatě nebrání. Co by mně bránilo. Děti už nejsou úplně malý, práci si můžu taky zorganizovat, tak jako co.

Svoboda: Jasně, takže jako na té myšlenkový úrovni nevnímáš nějaký problém?

Tázaná: Ne, na té technické úrovni nevnímám problém. Myšlenková úroveň je něco jiného.

Jirásková: A na té myšlenkové úrovni teda, co ti brání?

Tázaná: To je velmi široké spektrum všeho.

Jirásková: Jako že jsi příliš roztržštěná do mnoha aktivit a nedokážeš se jakoby koncentrovat.

Tázaná: Ano. Protože spoustu věcí vím, ale pak tak realizace je najednou prostě něco dalšího, pak zapomenou na to, co jsem chtěla, víš, že se to takhle kumuluje a tak.

Jirásková: To je zajímavý, to jsem ještě neslyšela. Ale

Ohledně Icanu- zřejmě velmi dobře funguje vnější kontrola- (ženský prvek? :)

Duševní svěžest - schopnost regenerace, na něco se těšit, něco mít před sebou.

ŠTĚSTÍ

Pyšná na svou práci (protože pracuji na vysoké škole také)... vede ke spokojenosti? Aktivita- vede ke spokojenosti?

Malé cíle- dobrá strategie?

Říká, že nemá problém žít zdravě – nemá žádné překážky.

Roztržštěnost – pro jedno zapomíná na druhé, neukotvenost.

...Zřejmě nespokojena s kvalitou a kvantitou své PA- překážka je pohodlnost, přílišná rozptýlenost zájmů

Nedostatek síly realizovat věci.

V ostatních životních oblastech pohodlná

rozumím tomu, že když je to spektrum, že je těžké udělat tu volbu. není- jen v případě PA...

Tázaná: Ale já s tím chci něco dělat, protože máš spoustu možností a ty nevíš, co si vybrat.

Jirásková: Ale zase máš ten dar, že vidíš ten záběr, že vidíš všechno, což je dar i prokletí možná.

Tázaná: No to je otázka no.

Svoboda: Ty jsi tam potom zmínila, možná jako první věc pohodlnost, že se tam objevila. Kde myslíš že to pramení? Je to nějaká upracovanost, že potom už nemáš tu sílu?

Tázaná: To vůbec nevím, to kdyby mi někdo poradil, co je původcem pohodlnosti, protože jsem v podstatě pracovitý člověk. Lenost? Lenost asi ne, protože dokážu pracovat, realizovat věci ale...

Jirásková: Jako je to otázka priorit? Nebo volby?

Tázaná: Fakt nevím jak to mám nazvat. Protože vím co je správné pro to fyzicky a tak. Já se hodně řídím intuicí ale prostě ty věci, které by pro mě měly být lepší, na ně asi nemám sílu, nebo já nevím.

Svoboda: Přejdeme k další oblasti- pohybová aktivita. Mě by zajímalo, jaký byl tvůj pohybový režim za poslední čtrnáct dnů. Co jsi dělala, jak často.

Tázaná: Špatný to bylo. Maximálně jsem tak chodila s naším pejskem, ale to je tak všechno.

Jirásková: A s tím pejskem třeba jdete každý den?

Tázaná: No tak mám tři děti. Tak se to tak střídá. Tak jednou za den se dá říct.

Jirásková: A jinak nic...

Tázaná: Jinak se chystá no (smích).

Svoboda: A do práce třeba chodíš pěšky?

Tázaná: To mám minutu nebo dvě. Na kole tam přejezu. To se nedá považovat za pohyb.

Jirásková: A jaký máš vztah k pohybovým aktivitám?

Myslíš, že je potřeba se hýbat?

Tázaná: Dobrý.

Jirásková: Dobrý, že se ti líbí, když se lidi hýbou?

Tázaná: Ne, když já se hýbu. Mně se to líbí akorát nějak čas nebo něco.

Jirásková: A myslíš že je potřeba se hýbat?

Tázaná: Ano, je! Já to vím.

Jirásková: Ale nehýbeš se..

Tázaná: No tak zrovna teď těch posledních čtrnáct dnů jsem se nehýbala.

Svoboda: Ale jasně, to není nějak abychom tě nachytali na švestkách nebo tak...

Tázaná: Ale mně je to jedno úplně, jestli mě nachytáte na švestkách. Já říkám tak, jak to je prostě.

Jirásková: No, no však o to jde..

POHYBOVÁ
AKTIVITA

Svou PA hodnotí jako špatnou, ale PA jí baví, baví jí se hýbat, je potřeba se hýbat.

Baví jí se hýbat

Nechává se hodně
ovlivnit situací.

Potřeba pochvaly,
lichotek, úspěchu?

Tázaná: Ale třeba byla jsem před třemi týdny měsíc v Americe. Tak tam mi dělalo radost plavání, nebo když jsem mohla z té pláže dojet těch deset mil nebo kolik to bylo na kole, čemu se všichni divili, protože mě tam chtěli dovézt autem. Mě tam třeba dovezli s kolem a zpátky jsem jela na kole. Prostě podle situace.

Svoboda: A čím to je, že to jiný prostředí tě motivovalo?

Tázaná: Tak tady není pláž a přijela jsem po měsíční dovolené, tak jsem musela pracovat. Tak jsem na pohyb neměla čas.

Svoboda: Takže na té dovolené sis dovolila se hýbat, dělat si to podle sebe jak jsi chtěla jo?

Tázaná: No jasně. Když máš pak rodinu, práci, tak už ten čas nějak selektuješ a tam, kde to je nejmíň potřeba, tak tam ukrojiš žejo.

Jirásková: Ještě tam máme otázku, jak se cítíš během dne- jestli máš dostatek energie, nebo jestli je to proměnlivé?... a ty jsi o té energii už mluvila... Nebo jestli to nějak kolísá?

Tázaná: Já nevím. Já to takhle ani nesleduju.

Svoboda: Když to vztáhneš třeba k tomu pohybu. Jestli například jsi po pohybové aktivitě čilejší, nebo jak to je?

Tázaná: Jo, dalo by se říct.

Jirásková: A stojí tě hodně sil třeba dotlačit se k tomu pohybu?

Tázaná: Kdybys mi teďka řekla, že máme jít někam běhat, tak mi to nedělá problém. Akorát jako se odhodlat k té činnosti. Nebo nějak ta motivace prostě potřebuju se k tomu nějak přesvědčit.

Svoboda: Potřebuješ jako udělat ten krok a potom, když už se to začne tak už...

Tázaná: Jo, jo mě to baví. Mně to není nepříjemné abych to ještě řekla. Není mi pohyb nepříjemný. Jsem i sportovala, akorát jsem to potom přerušila a ono se potom těžko navazuje.

Svoboda: A co jsi dělala za sport?

Tázaná: Atletiku- běh a cyklistiku taky.

Svoboda: Přejdeme ke třetí oblasti, což je životní styl. Co je to podle tebe životní styl?

Tázaná: Způsob, jakým žiju.

Svoboda: A jaký je teda podle tebe tvůj životní styl v současnosti?

Tázaná: Myslím hodně na práci. Potom na rodinu a když je to moc, tak odpočívám.

Jirásková: A když myslíš na práci, tak je to v souvislosti s tím, co ještě musíš udělat, nebo ve smyslu že tam jsi ráda?

Tázaná: Pro mě v podstatě není problém pracovat doma že jo. Mám počítač, tak si ho přinesu, přejezu těch pět minut z práce a pracuju doma, takže se to prolíná.

Potřeba se omlouvat,
vymlouvat.

Rodina ubírá hodně
času, nezbyvá na PA...

ŽIVOTNÍ STYL

Velmi zaměstnaná –
pracuje doma, má
volnou pracovní dobu.

Jirásková: Jo, takže ty si můžeš řídit tu pracovní dobu podle svého uvážení.. a je ti to příjemné?

Tázaná: Nechala jsem si to takhle ,ale už mi to přestalo být příjemné, tak už jsem to trošku změnila.

Jirásková: A co ti není příjemné? Třeba že nemáš kontakt s lidma?

Tázaná: Ne, ne, ne o to nejde. Spíš, že nemám ten čas pro sebe. Ono tě to jakoby vcucne, ten počítač, že potom furt kontroluješ maily, jestli něco náhodou, a pak mě to třeba odvede z těch mailů někam mimo. Takže je to takový ten (pauza). No že mě to jakoby ovládne.

Svoboda: Že jako potom nemáš čas na sebe když se furt v tý práci a nemáš tu hranici mezi tím, kde je práce.

Tázaná: Ano. Třeba teď mě ale velmi těší, když třeba nemám přístup na internet, protože já třeba teďka jsem si sebou vzala počítač, kde mám přístup na internet a mohla bych si najít tady během toho času prostor, protože jsem ještě asi pět nebo šest mailů potřebovala napsat, než jsem sem jela. Ale říkala jsem si že to počká. Jako těší mě když nemusím. Jakože (pauza) je potřeba si dopřát i tý pauzy a jsem za to ráda, když to tak je.

Jirásková: Je to tedy tak, že ty vlastně nemáš ty hranice?

Tázaná: Ano.

Jirásková: A je to i tak že máš jakýsi paralelní svět, který je příjemný a který tě vlastně vcucává, jak říkáš?

Tázaná: Dalo by se říct, že se to prolíná.

Jirásková: A je to tak, když se to prolíná, že ty jsi vlastně v tom paralelním světě víc živá, než ve světě reality? Protože ty jsi řekla, že tě to vcucává a to je velká energie. Proto se na to ptám. Protože ty mluvíš o těch pohybových aktivitách.

Tázaná: Jo, ale že je vlastně nerealizuju tolik že jo? No v podstatě by se dalo říct, že žiju v představách.

Jirásková: Je to tedy ono jo? Ta imaginace, ta představivost, to snění.

Tázaná: Ano, může to být. Ale ne úplně zcela. Prostě tak nějak... Nejsem mimo jako... (Obě smích)

Tázaná: No ale možná jsem více v té poloze imaginární, nebo jak to nazveme, to asi jo.

Jirásková: Jo, že je to příjemné, ty obrazy a všechny tyhle věci

Tázaná: No, nevim jestli je to příjemné.

Svoboda: A teďka, jak bys třeba chtěla žít aby ti to vyhovovalo?

Jirásková: Nebo jestli ti to vyhovuje?

Tázaná: No nevyhovuje samozřejmě. Proto jsem to asi i řekla. Tak zaprvé, oddělit práci od rodiny a zadruhé si najít ten prostor pro sebe. Prostě najít tu mužskou jednoduchost v

Ovládá jí počítač, nemá strukturovaný čas.

práce jí baví ale nemá potom čas na PA a zřejmě i na jiné věci.

Stírají se jí hranice.

Prolínání pracovního světa do běžného života.

sní "žiju v představách". O čem sní? To nevíme...

Je spokojená se svým životem? Jaké jsou její představy?

Říká, že není spokojená, že jí chybí ta mužská jednoduchost.

tom. Né tu paralelitu ve všem. Mně se fakt prolíná práce s... Já třeba jsem ve sboru, já ještě zpívám mimo jiné aktivity a teďka mě něco napadne v té práci, tak já si rychle vezmu nějaký ten deník, co tam mám, otázka je jestli to najdu ty zápisky potom že? Ale tak se mi prostě všechno furt prolíná.

Jirásková: A ty jsi říkala, že si chceš najít čas pro sebe. Je v současné době ten čas pro tebe ta imaginace, nebo co si pod tím představit?

Tázaná: Jako konkrétně? Co bych chtěla dělat?

Jirásková: Ty jsi říkala že bys chtěla mít čas pro sebe.

Oddělit rodinu, práci a mít čas pro sebe.

Tázaná: Naplnila bych ho studiem angličtiny a sportem.

Svoboda: Tak máme tady takovou bonusu závěrečnou otázku, která se ti určitě bude líbit.

Tázaná: Bude.

Svoboda: Představ si, že máš kouzelnou hůlku a mohla bys cokoliv změnit, nebo vyčarovat. Co by to bylo?

Tázaná: Jako kde?

Svoboda: Jako ve vztahu k sobě.

Jirásková: Jako že by sis mohla dopřát cokoliv ve fantazii.

Tázaná: Asi nic. Nevím, to je taková divná otázka, že nevím, co na to říct. Dobře, tak abych měla štíhlejší nohy.

Jirásková: (smích).

Tázaná: Ne, mně to přijde jako tak absurdní otázka, že...

Jirásková: To je absurdní otázka. To je její význam. Ona mluví o tom, když bychom se nemuseli ohlížet na limity, co bychom si přáli. Ale ty jsi nám už odpověděla. Ty jsi řekla, že bys chtěla být krásnější a mít štíhlejší nohy.

Tázaná: Ne, to byla nadsázka trošku. Přece to, o čem jsme tu mluvili, to nebyla ani jedna věc ani dvě ani tři ani čtyři.

Takže já teď když mám říct jednu věc tak nevím co bych řekla.

Jirásková: Tak to je odpověď.

Je řešením nespokojenosti se svým životním stylem oddělit práci od osobního života?

Tvrdí, že nemá žádný čas pro sebe.

Je nespokojená se svým vzhledem.. PA by měla vézt k větší kráse... ICAN nenaplnil očekávání?

Příloha 3. Jarmila: kategorie s přiřazenými kódy

- **Neukotvenost**
 - Jasný rozpor v chování- snaha idealizovat, zesložit'ovat, působí neukotveně, jakoby jí chyběla struktura.
 - Roztříštěnost- pro jedno zapomíná na druhé, neukotvenost. (1)
 - Svou PA hodnotí negativně, nicméně PA jí baví, hýbat se je to potřeba.
 - Nechává se hodně ovlivnit situací (1)
 - Stírají se jí hranice (mezi pracovním a volným časem) (1)
 - **Pozn.**
- **Denní snění**
 - Sní: „žiji v představách“ ... o čem sní?... to nevíme.
 - Ovládá jí počítač, nemá strukturovaný čas.(1)
 - **Pozn.:** *Tuto kategorii vnímám jako do značné míry vyvolanou výzkumníkem, nicméně je výrazná. Respondent nevnímá svůj vnitřní život nijak zvláštní, zřejmě o „denním snění“ neuvažovala.*
- **Pracuje doma- nemá čas pro sebe**
 - Tvrdí, že nemá žádný čas pro sebe
 - Je řešením nespokojenosti se svým ŽS oddělit práci od osobního života? (1)
 - Prolínání pracovního světa do běžného života(1)
 - stírají se jí hranice (2)
 - Práce jí baví, ale nemá potom čas na PA a zřejmě i na jiné věci (1)
 - Ovládá jí počítač, nemá strukturovaný čas (2)
 - Velmi zaměstnaná, pracuje doma, má volnou pracovní dobu (1)
 - **Pozn.:** *Velká četnost kódů může být způsobena snahou výzkumníků zachytit problém.*
- **Neoddělenost práce od os. Života**
 - Tvrdí, že nemá žádný čas pro sebe (2)
 - stírají se jí hranice (3)
 - Prolínání pracovního světa do běžného života (2)
 - Je řešením nespokojenosti se svým ŽS oddělit práci od osobního života? (2)

- Ovládá jí počítač, nemá strukturovaný čas (3)
- **Chce vypadat lepší, než je**
 - Potřeba pochvaly, lichotek, úspěchu?
 - Nechává se hodně ovlivnit situací (2)
 - Pyšná na svou práci (protože pracuji na VŠ také)... vede ke spokojenosti?
 - V ostatních životních oblastech pohodlná není jen v případě PA.
 - **Pozn.:** *Shoda výzkumníků- tato kategorie vyplývá spíše z pocitu z dotazované, v záznamu není dostatečně zachycena.*
- **Chybí řád- organizace času**
 - Velmi zaměstnaná – pracuje doma, má volnou pracovní dobu. (2)
 - Ovládá jí počítač, nemá strukturovaný čas (4)
 - Práce jí baví ale nemá potom čas na PA a zřejmě i na jiné věci. (2)
 - Tvrdí, že nemá žádný čas pro sebe (3)
 - Říká, že není spokojená, že jí chybí ta mužská jednoduchost (1)
 - Prolínání pracovního světa do běžného života (3)
- **vymlouvá se**
 - Tvrdí, že nemá žádný čas pro sebe (4)
 - Říká, že není spokojená, že jí chybí ta mužská jednoduchost (2)
 - Potřeba se omlouvat, vymlouvat
 - **Pozn.:** *Spíše pocit výzkumníků*
- **iniciátor (startovací typ)- nedotahuje**
 - Roztříštěnost- pro jedno zapomíná na druhé, neukotvenost (2)
 - Mívá plán pro to, aby byla zdravá, ve kterém selhává
 - Uvádí, že je startovací typ- problém je udržitelnost
 - Nedostatek síly realizovat věci
- **Chybí energie**
 - Tvrdí, že nemá žádný čas pro sebe (5)
 - Je řešením nespokojenosti se svým životním stylem oddělit práci od osobního života? (3)
 - Sní "žiju v představách". O čem sní? To nevíme...

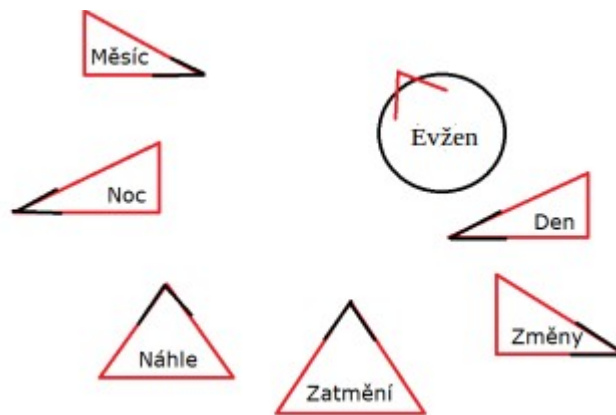
- Prolínání pracovního světa do běžného života. (4)
- Ovládá jí počítač, nemá strukturovaný čas (5)
- Nedostatek síly realizovat věci

Příloha 4 Systemické konstelace: Náhlé zatmění

Evžen- Náhlé zatmění

Vybral: Evžen (muž), Den (žena), Noc (žena), Měsíc (muž), Zatmění (muž), Změny (muž), Náhle (muž).

- **Sekvence**



- **Pocity z role:**

Evžen: Cítím se skvěle.

Měsíc: Jsem velký, bílý, kulatý a nezúčastněný.

Noc: Cítím se jako ve dne.

Konstelář: Jako ve dne? Světlo?

Noc: Ano.

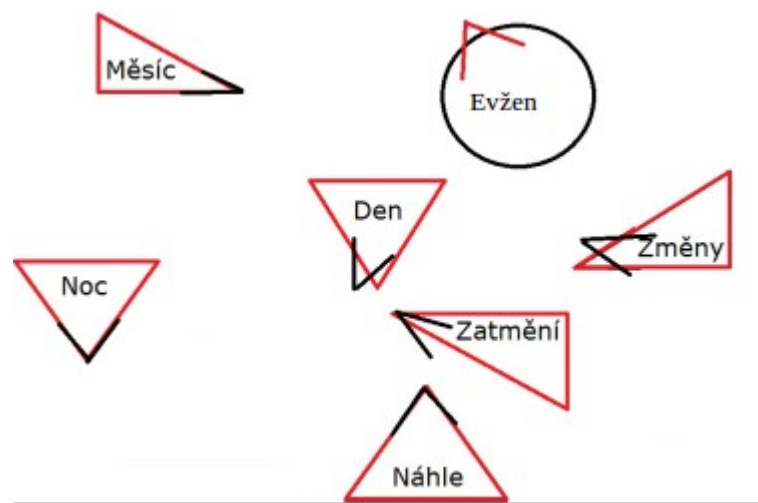
Náhle: Cítím se úplně normálně.

Zatmění: Situace je složitá. Koukám se na měsíc a pletu si noc s Evženem, pošilhávám po Dni a vadí mi Změna. O Náhle nic nevím.

Změna: Jsem sevřen mezi Dnem a Zatměním. Bez kontroly, co se děje za mnou.

Den: Ze začátku jsem měl dostatek prostoru a pak sem náhle přišla změna a začíná mě utlačovat.

- **Sekvence:**



- **Pocity z role:**

Evžen: Já se cítím fajn. Mne pořád fascinuje ta příroda tady (ukazuje na lovecké trofeje na stěně- hlavy zvířat).

Konstelář: A teď ti trošku naruším tu radost. To jsou chcíplotiny. Život je tady (ukazuje směrem do konstelace).

(Jarda se pomalu přes rameno ohlédná a pak se obrátí zpět k "přírodě" na stěně.)

Konstelář: Co na to říkáš? (ohledně dění v konstelaci) Vidiš někoho?

Evžen: Vidím Náhle a Zatmění

Konstelář: Náhle a Zatmění. Několikrát do roka se ohlédneš a vidiš náhlé zatmění.

Evžen: (přikyvuje)

Konstelář: Tak stačí to, nebo budeme pokračovat? (ke skutečnému Evženovi)

Skutečný Evžen: Budeme pokračovat

Konstelář: Tak teď už do toho vložím ale svou energii. Tak Evžene řekneme tady přírodě: "Já jsem tady pořád."

Evžen: Já jsem tady pořád, to jen abyste to věděli.

Konstelář: Je to v pořádku a můžeme se teď otočit?

Evžen: Ano (otáčí se)

Evžen: Změna po mě pošilhává, proč jsou ke mě všichni ostatní otočení zády?

Konstelář: Proč myslíš?

Evžen: Přejde mi, že Noc něco vidí.

Konstelář: Ona vidí světlo.

Konstelář: Na koho jsi zapomněl?

Evženo: Přehlížím Den. Ten mi připadá smutný.

Den: Den smutný není.

Evžen: Ale působí tak na mne.

Den: Vybral jsem si místo, kde jsem ve středu pozornosti, jsem otočený ke světlu a docela se mi tu líbí.

Konstelář: Dni, ale jsi otočený ke tmě.

Den: Já si myslím, že Evžen by mohl ovlivnit místo, kde stojí.

Měsíc: (přikyvuje)

Konstelář: To by mohl ovlivnit i den.

Měsíc: My jsme v pořádku.

Konstelář: Evžene vadí ti, že si tu takhle pindají, jak se jim chce?

Evžen: Mně nepříjde, že by pindali. Mně přijde, že si docela hezky povídají. Ale zajímá mne, jak se to vyřeší.

Měsíc: To by mě teda taky zajímalo! Jak se to vyřeší!

Konstelář: Tak já ti trošku pomůžu jo jestli chceš. A řeknu ti takovou pohádku. Byl jeden princ a byl to měsíční princ. A on byl vždycky trochu dál od lidí a jemu se to líbilo. A ten měsíční princ byl jako měsíc. Díval se, jak ti lidé žijou a seděl si tam ve tmě, nahoře a dělal si, co se mu líbí. Buď byl v úplnku, nebo byl tenounký srpek, nebo byl v novu, prostě jak se mu chtělo. Protože to co měl rád ve skutečnosti, to nebylo lidské, to bylo nadlidské. On byl prostě měsíční princ. A to, že patří k lidem mu muselo připomínat zatmění, protože měsíční princ, každý měsíční princ zažívá občas zatmění.

Někteří i několikrát do roka. A to zatmění mu připomínalo to, že je člověk, i když je princ. Tak se to vyřešilo aspoň několikrát do roka.

Evžen: To je ale hezká pohádka.

Konstelář: Právě, taková hezká. Ale jen pohádka. A už uděláme jen jeden krok (ke skutečnému Evženovi).

Konstelář: Dni, řekni Evženovi: "Já jsem tady, nemusíš se bát."

Den: Já jsem tady, nemusíš se bát.

Konstelář: Dni, řekni Evženovi: "Já jsem den."

Den: Já jsem den, pojd' mezi nás.

Konstelář: Tak to už bys zase chtěla mnoho (ke dni).

Konstelář: Dni, řekni Evženovi: "Já mám tu sílu, jít k tobě."

Den: Já mám tu sílu jít k tobě.

Konstelář: Je to pravda, Dni?

Den: Na omezenou dobu.

Konstelář: Přesně. Ty jsi mu řekla, ať jde on k tobě, ale ty k němu by jsi šla jen na omezenou dobu. Chtěj vždycky jen to, co můžeš dát sama. Nikdy nechtěj víc.

Den: Já jsem ale nemyslela jít jenom ke mě... já jsem myslela nějak jakoby...

Konstelář: Já vím, já vím a já jenom říkám nechtěj příliš. Chodí se po krůčkách. Z měsíce je daleká cesta ke dni. Měsíc patří noci, né dni. Ty jsi den, ty nejsi noc, on patří jí, né tobě. A ty tady stojíš, né ona (ukazuje na noc).

Konstelář: Podívej se na ni (noc) a podívej se na něho (zatmění) (ke dni). To je noc a to je zatmění, bratr a sestra. Oba jsou tma, vidíš je?

Den: Zatmění mi částečně zatmívá noc.

Konstelář: To je jediné řešení u Evžena. Tak se podívej na Zatmění a řekni mu: "zakrýváš mi noc."

Den: Zakrýváš mi noc

Zatmění: (k nerozeznání)

Konstelář: Dni, řekni Noci: "Ty jsi první."

Den: Já nevím jestli ona je první.

Konstelář: Přesně.

Den: Mně to připadá nepřirozené, říct jí, že je první.

Konstelář: Tak co bys jí chtěl říct? Já jsem první předpokládám...

Den: Ne. Je nás tady víc my dva se střídáme.

Konstelář: Noci, podívej se na Den a řekni: "V téhle konstelaci jsem já první."

Noc: Neřeknu.

Konstelář: Tak co bys mu řekla?

Noc: Vstupuji, když ty odcházíš.

Konstelář: Je to pravda?

Den: Je to pravda.

Konstelář: Tak jí řekni: "A za to ti děkuju."

Den: A za to ti děkuju.

Konstelář: Tyj jí řekni: "I já ti děkuju."

Noc: I já ti děkuju

Konstelář: A teď se noci podívej na něj (na Evžena) a řekni mu: "Já jsem noc."

Noc: Já jsem noc.

Konstelář: Noci, řekni: "Toto je den."

Noc: Já nevím, jestli mi to přísluší.

Konstelář: Přesně. Řekni: "Já nevím, jestli mi to přísluší, abych ti představila Den".

Noc: Já nevím, jestli mi to přísluší, abych ti představila Den.

Evžen: Mně je to líto.

Konstelář: Evžene, řekni Noci: "Až příliš tě mám rád."

Evžen: Až příliš tě mám rád.

Konstelář: Až tak, že tě neopouštím, i když přichází den.

Evžen: Až tak, že tě neopouštím, i když přichází den.

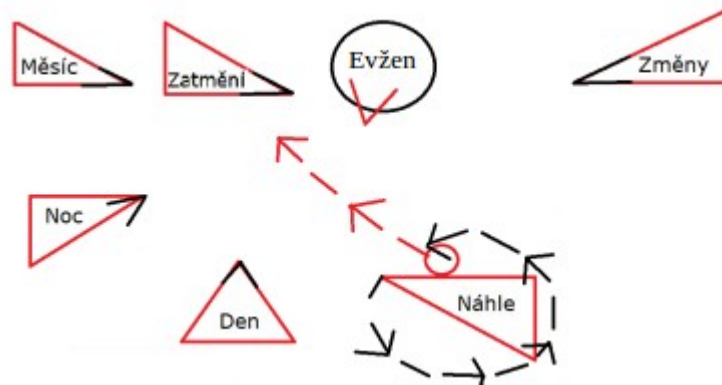
Konstelář: řekni: "Ty nejsi jenom noc."

Evžen: To nejde.

Konstelář: Přesně. Když noc dostává takovou váhu, že je všechno, tak potom život řídí Měsíc.

Měsíc: Je toho teď na mne nějak moc.

- **Sekvence:**



Konstelář: A pak se stane toto, aby si nám Měsíc vydechl. Přejde Zatmění, protože chrání systém.

Evžen: Já stejně pořád nějak vidím noc.

Konstelář: No právě, tak si k ní zajdem?

Evžen: Tak jo

Konstelář: Tak jdeme.

Evžen: (k nerozeznání), Zůstává stát na místě.

Konstelář: No právě, Tak já nevim, jak se to tady vyřeší. Tak to tady zastavíme? (ke skutečnému Evženovi)

Evžen: Jo

ZÁVĚR:

- **Pocity z role:**

Den: Jako bych byl mimo Evženovu pozornost.

Noc: Evžena mne má příliš rád a mohl by milovat i někoho jiného.

Měsíc: V závěru vše zaznělo.

Zatmění: Vše bylo tak jak jsem si představoval.

Náhle: Pořád to se mnou někde šilo a nikdo si mne nevšímal ale vše se vyjadřovalo tělesně.

Změna: Chtěl jsem jenom Evženovi být nablízku a byl jsem tam pořád. Měl jsem touhu Evženovi říct že se mě nemusí bát, že nejsem špatný.

Evžen: Já jsem byl hrozně spokojený v tom svém domečku.