

Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrlometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské sociální práce

Charitativní a sociální práce

Bc. Silvie Ammerová

*Silné stránky charakteru u mužů žijících
v azylovém domě*

Diplomová práce

Vedoucí práce: Mgr. Pavlína Jurníčková, Ph.D.

2021

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně a že jsem všechny použité informační zdroje uvedla v seznamu literatury.

V Praze dne 2. 11. 2021

.....
Bc. Silvie Ammerová

Poděkování

Děkuji Mgr. Pavlíně Jurníčkové, Ph.D., vedoucí diplomové práce, za cenné rady, připomínky a vedení práce. Za pomoc s korekturou textu děkuji panu Petru Davidovi. V neposlední řadě patří mé díky všem mužům, kteří se zúčastnili výzkumného šetření, bez nichž by má práce nemohla vzniknout.

Obsah

Úvod.....	5
1 Bezdomovectví	7
1.1 Vymezení pojmů.....	7
1.2 Charakteristika osob bez domova.....	11
1.3 Legislativní uchopení	14
2 Silné stránky charakteru.....	17
2.1 Vymežující kritéria a klasifikace silných stránek charakteru	18
2.2 Rozpoznání a rozvíjení silných stránek	20
2.3 Resilience.....	22
3 Sociální práce s muži bez domova.....	23
3.1 Sociální práce zaměřená na silné stránky charakteru	24
3.2 Další teorie sociální práce.....	31
4 Metodologie výzkumu	33
4.1 Etické souvislosti výzkumu	33
4.2 Výzkumná otázka a cíl výzkumu.....	34
4.3 Technika sběru dat.....	34
4.4 Charakteristika výzkumného souboru	35
4.5 Realizace sběru dat	36
4.6 Postup zpracování dat.....	37
5 Analýza a interpretace dat.....	39
5.1 Sebereflexe	39
5.2 Vztahy.....	41
5.3 Bariéry	45
5.4 Budoucnost	48
6 Diskuze	52
7 Limity výzkumu.....	57
Závěr	58
Seznam použitých zdrojů.....	60
Seznam obrázků a tabulek	67
Přílohy.....	68

Úvod

Diplomová práce se zabývá tématem silných stránek charakteru u mužů žijících v azylovém domě v Praze. Sociální práce zaměřená na silné stránky (strength based social work) nemá zatím v České republice dlouhou tradici. O přístupu se v našem prostředí teorie sociální práce zmiňují jen okrajově, avšak v zahraničí je přístup rozšířen. Především v Americe, kde jej definoval Dennis Saleebey s kolegy na konci 80. let 20. století. Saleebeyův přístup klade důraz na silné stránky charakteru u klientů, protože nabízejí jedinci sílu zvládnout těžké životní situace. Osoby bez domova jsou v těžké životní situaci, a proto se objevení silných stránek může stát benefitem pro práci s nimi.

Bezdomovectví je složitý problém. Práce nemá ambice ho představit v celé jeho šíři a hloubce, zaměřuje se pouze na jeden konkrétní úhel pohledu na danou problematiku. Přiblížit problematiku bezdomovectví, upozornit na tento fenomén a zároveň ukázat muže bez domova z jiného úhlu pohledu. Výzkum se nebude zabývat patologickými jevy, nýbrž představí muže bez domova z pohledu pozitivní psychologie. Práce poukazuje na propojení problematiky bezdomovectví s pozitivní psychologií a praxí ze zahraničí, se silnými stránkami charakteru v sociální oblasti. Jde také o doplnění jednostranného pohledu na problematiku a obhohacuje ji o náhled na pozitivní stránky těchto osob, které na sobě oni sami vidí.

Rozsáhlejší studie českých bezdomovců na stejné téma neexistuje, a proto je vhodné jej otevřít. Důležité při práci se silnými stránkami klientů je nejprve se zaměřit na objevení a rozvíjení vlastních silných stránek. Rozpoznání předností a silných stránek přispěje k vyšší míře pocitu spokojenosti a smysluplnosti. Na silných stránkách má sociální pracovník stavět svoji práci s klientem. Pokud s nimi nepracuje, může být pro něj náročné se v problematice vyznat. Práce představí několik kroků a konkrétních metod, jak silné stránky u klientů objevit a rozvíjet je.

Cílem praktické části diplomové práce je zjistit, jak sami sebe vnímají muži bez domova, kteří žijí v azylovém domě v Praze, zda si na sobě všímají jejich silných stránek a zda jim pomáhají při řešení jejich náročné životní situace. Cíl výzkumu se realizuje pomocí hlavní výzkumné otázky, která zní: **Jaké mají muži žijící v azylovém domě silné stránky charakteru?**

Výsledky pomohou ke zkvalitnění práce s muži v azylovém domě. Čím déle je člověk v azylovém domě, tím se snižuje úspěšnost reintegrace do společnosti. Z praxe je bohužel velmi časté, že muži střídají jednotlivé sociální služby, a postupně se tak stávají na službě závislí a práce je s nimi komplikovanější. Přáním je, aby práce pomohla zkvalitnit přímou práci v azylovém domě. Cílová skupina mužů žijících v azylovém domě je mi blízká, jelikož jsem s nimi v posledních letech pracovala. Poznala jsem praxi, která nestaví na silných stránkách klientů. Praktická zkušenost mě přivedla na dané téma, a proto jsem se rozhodla ho zpracovat.

Diplomová práce je členěna na dvě části, část teoretickou a praktickou. První část uvádí do problematiky bezdomovectví. Následuje kapitola, která má pomoci sociálním pracovníkům se zorientovat v silných stránkách, aby je mohli využívat při práci s klienty v azylovém domě. Třetí kapitola se věnuje sociální práci zaměřené na silné stránky, která je rozšířena především v zahraničí. Teoretická část je opřena o publikace Hradeckého (1996; 2005; 2006; 2007), který se osobám bez domova intenzivně věnuje. Dále je hojně čerpáno od Průdkové a Novotného (2008). Silné stránky v sociální oblasti zkoumá Pulla (2012; 2017), Peterson a Seligman (2004), Rapp, Saleebey a Sullivan (2005), o které se teorie opírá. Zároveň se teorií prolínají výsledky metaanalýzy Glumbíkové (2018). Druhá část práce je praktická a zahrnuje metodologii výzkumu. Nejprve výzkumná část přiblíží etické souvislosti, které výzkumník po celou dobu výzkumu dodržovat. Objasní cíl výzkumu a výzkumnou otázku, jakým způsobem byla data sbírána a kdo byli participanti kvalitativního výzkumu. Dále nabídne přesný popis sběru dat a postup jejich zpracování, které se opíralo o zakotvenou teorii a metodu tvorby trsů. Následují výsledky výzkumu a jejich interpretace, dále diskuse výsledků a jejich konfrontace se současnou literaturou včetně zahraničních výzkumů. Druhou část práce uzavírají limity výzkumu.

1 Bezdomevctví

Definování pojmů bezdomevctví a muž bez domova považuje práce za důležitý první krok. Definice není jednotná. Tato kapitola uvede možné definice, které se objevují v odborné literatuře a ujasní, kterou bude využívat pro další text práce.

Podle Průdkové u nás vznikly pojmy bezdomevec, bezdomevctví v roce 1989 (Průdková, Novotný, 2008, s. 9). Právě po změně politického režimu se začalo ve velké míře objevovat zjevné bezdomevctví. Za minulého režimu nebylo možné přespávat na ulici, nemít práci. Režim to nedovolil, a pokud se někdo takový objevil, byl trestán za příživnictví. Režim sliboval právo pracovat i právo bydlet (Mikeszová, Lux, 2013, s. 30). Po změně režimu se někteří nedokázali se svobodou vyrovnat a propadli se společností, kde zůstali na samém dně (Průdková, Novotný, 2008, s.9). Jejich počet strmě stoupal. V roce 1996 bylo na našem území 35 000 bezdomevců, což znamenalo 0,35 % celé populace (Marek, Strnad, Hotovcová, 2012, s. 123). Po roce 2000 se problém stal terčem zájmu politiků. Marek (2014, s. 17) uvádí, že vstup naší země do Evropské unie (dále jen EU) byl důležitým milníkem. Samotné bezdomevctví vzniklo daleko dříve, pojí se se vznikem lidského společenství (Marek a kol., 2012, s. 121). Označení takových lidí nebylo bezdomevec, ale tulák nebo žebrák. V současné situaci, kdy je každým rokem několik desetitisíců lidí bez domova, nemá sociální problém legislativní ukotvení ani neexistuje jedna uznávaná definice (Barták, 2004, s. 6).

1.1 Vymezení pojmů

Jak jsme nastínili v úvodu kapitoly, neexistuje jednotná definice pojmu, a proto se můžeme setkat s několika pojmy popisujícími bezdomevctví (Průdková, Novotný 2008, s. 9). Časté je označení bezdomevec, osoba bez přístřeší, osoba bez domova nebo osoba v nepříznivé sociální situaci spojené se ztrátou bydlení. Každý pojem v sobě skrývá jiné vymezení. Dále v kapitole vymezím rozdíl mezi některými z nich.

Nejčastěji užívané označení je bezdomevec. Slovo v sobě skrývá bohužel negativní konotaci. Pod tímto pojmem si veřejnost představuje „zanedbaného, špinavého, zapáchajícího a obtěžujícího, zejména muže“ (Hradecký, 2006, s. 4). Takoví lidé jsou sice nejvíce vidět, ale jedná se pouze o malé procento osob, kterých se problematika bezdomevctví týká. Oficiální statistická data zjevného bezdomevctví neexistují. Další definice nabízejí jiné náhledy na pojem bezdomevec a práce uvede

některé z nich. I přes zmíněné negativní stránky označení bude s tímto pojmem diplomová práce pracovat, jelikož se jedná o nejčastější označení.

V odborné literatuře se můžeme setkat například s definicemi. Bezdomovectví jako výraz extrémního sociálního vyloučení (Hradecký, Hradecká, 1996, s. 25); bezdomovectví je společenský jev (Průdková, Novotný, 2008, s. 11). Hradecký a Hradecká (1996) definuje tento okruh lidí jako: „lidi se slabou, lehce ovlivnitelnou osobností, často handicapované, tělesně, duševně, věkem, nízkým vzděláním, sociálním původem nebo frustrací z dětství“ (Hradecký, Hradecká, 1996, s. 13). Definice podle FEANTSA¹, která je přizpůsobena na prostředí České republiky (dále jen ČR), zmiňuje: „bezdomovectví je komplexní, dynamický a diferencovaný proces, v jehož rámci různí jednotlivci i skupiny procházejí různými vstupními a výstupními body“ (MPSV, 2014).

Jednotlivé definice se od sebe liší v šířce, kterou popisují fenomén. Marek a kol. (2012, s. 13-14) definují minimalistické a maximalistické definice. Jde o vymezení dvou koncových bodů, u kterých platí, že ani jeden z nich není ideální. Minimalistická definice popisuje fenomén jako ztrátu bydlení ve spojení s chudobou, kdy dochází k vyloučení právní ochrany a sociální domény. Jde tedy o osoby, které nemají kde spát. Užíváním této definice vzniká riziko v opomíjení preventivních opatření a skrytého bezdomovectví. Maximalistická verze bezdomovectví popisuje situaci tak, že osoby žijí v nedůstojných podmínkách a nemohou se v nich zapojit do běžných denních činností, které v konečném důsledku brání v sociálním i profesním rozvíjení. Definice v sobě zahrnuje tři pohledy na bydlení, a to fyzický, sociální a právní pohled, viz Tabulka č. 1. Rizikem užívání této definice je přerozdělení pomoci i mezi ty, kteří ji nepotřebují. Vymezení celé šířky fenoménu, nejen jejích okrajových bodů, pomůže ke správnému zařazení a nalezení vhodné pomoci.

Když slovo bezdomovec rozdělíme na dvě slova, získáme slova “bez“ a “domov“. Slovo „bez“ neboli absenci definujeme jako něco, co nemáme. Slovo „domov“ popisuje Masnerová (2017) jako: „ucelený obraz okruhu blízkých, známých lidí svázaných s hmotným prostředím, ve kterém člověk delší dobu pobýval, naplněný

¹ FEANTSA- Evropská federace národních sdružení pracujících s bezdomovci je významnou institucí, která pracuje v této oblasti na evropské úrovni. Zastřešuje neziskové subjekty, které přispívají k boji s bezdomovectvím v Evropě. Její činnost je podporována Evropskou komisí. Byla založena v roce 1989, zmíněný rok je považován i za mezinárodní rok bezdomovectví. Zaměřuje se na prevenci a odstraňování bezdomovectví, produkuje teoretické studie k příčinám bezdomovectví a jeho dopadům na společnost (Hradecký a kol., 2007).

pocitem sounáležitosti, zázemí, bezpečí“. Průdková a Novotný (2008) doplňují, že mít domov znamená mít zázemí, jistotu a soukromí. V neposlední řadě domov zabezpečuje pocit bezpečí a je tvořen blízkými lidmi (Průdková, Novotný, 2008, s. 10).

Podle uvedeného popisu je zcela zřejmé, že označení osoba bez domova není stejné jako pojem osoba bez přístřeší. Přístřeší nebo střechu nad hlavou můžeme mít např. ve vězení, v dětských domovech, na ubytovnách či v noclehárnách nebo azylových domech. Podstatný rozdíl je v tom, že osobám bez domova chybí zázemí, bezpečí a blízcí lidé.

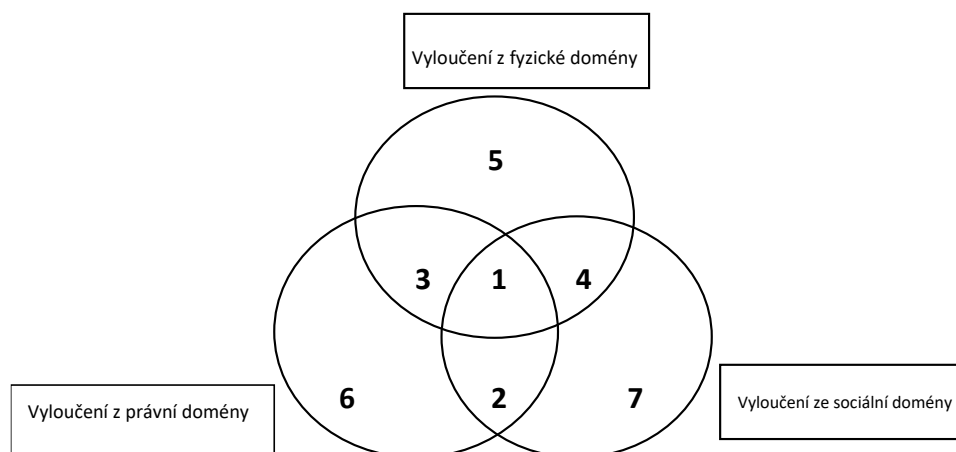
Hradecký doplňuje, že absence střechy nad hlavou nepoznamenává pouze materiální složku, ale je také spouštěčem velké řady starostí, trápení. Osoby se ocitají v izolaci, s pocitem samoty a vyloučení (Hradecký, Hradecká, 1996. s. 26). Diplomová práce s pojmem osoba bez domova bude dále pracovat a užívat ho v textu. Zaměřuje se pouze na muže, a proto jde o spojení pojmu muži bez domova.

Na problematiku bezdomovectví se můžeme podívat i z pohledu zjevného, skrytého a potencionálního bezdomovectví. U zjevného bezdomovectví můžeme osoby vidět spící na ulici nebo ve veřejné dopravě. Dále se jedná o skryté bezdomovectví, kdy osoby nevyhledávají žádné dostupné služby, nepobírají sociální dávky ani důchody. Do veřejných statistik nejsou započítáni, jelikož o nich nikdo neví. Na první pohled je nelze rozeznat od ostatních lidí. Třetí skupinou je potencionální bezdomovectví. Do skupiny patří všichni, kterým bezdomovectví hrozí, ale také osoby před opuštěním dětského domova, věznic, psychiatrických léčeben. V neposlední řadě také skupina migrantů a přistěhovalců (Hradecký, Hradecká, 1997, s. 107).

Typologie ETHOS² vychází z předpokladu, že domov je tvořen třemi doménami: fyzickou, právní a sociální (viz Obr. 1). Právní doména nám sděluje, že existuje právní závazek k danému místu na bydlení (u většiny z nás nájemní nebo kupní smlouva) a jistota bydlení. Sociální doména se zaměřuje na akceptaci okolí a možnost se zapojit do sociálních vztahů (Hradecký, 2007).

² ETHOS – je Evropská typologie bezdomovectví a vyloučení z bydlení, navržená pro organizaci FEANTSA. Výsledkem byla aplikace typologie ETHOS do českého prostředí v roce 2007 (Hradecký a kol. 2007).

Zároveň nám (Obrázek č. 1) ukazuje propojení jednotlivých koncepčních kategorií bezdomovectví, které popisuje Tabulka č. 1. Je definováno sedm oblastí bezdomovectví, které upozorňuje i na skryté bezdomovectví (bod 3. až 7.). Z tabulky nám vyplývá, že se na bezdomovectví nemůžeme dívat jenom z jednoho pohledu, protože nejde pouze o ztrátu střechy nad hlavou.



Obrázek č. 1 Domény bezdomovectví a vyloučení z bydlení (Edgar 2004 in Hradecký a kol. 2007).

Do problematiky zasahují další roviny, jako je rovina právní, a sociální. Pod pojmem fyzická doména je myšleno místo k bydlení a právě typologie ETHOS identifikuje lidi bez domova podle čtyř hlavních životních situací- bez střechy (osoby spící venku nebo v nocelárnách), bez domova (osoby v azylových domech, ubytovnách pro migranty, osoby před opuštěním instituce), nejisté bydlení (osoby žijící v nejistém bydlení, osoby ohrožené vystěhováním, osoby ohrožené domácím násilím) a bydlení nevyhovující (osoby žijící v provizorních staveních nebo v nevhodném bydlení, přelidněný byt). Muži bez domova, kteří žijí v azylovém a byli participanty výzkumu, spadají do druhé kategorie. Mají místo na bydlení, ale po právní stránce k němu nemají žádná práva. V azylovém domě sice žijí na základě smlouvy, ale délka pobytu je daná zákonem a pohybuje se do jednoho roku (Hradecký a kol. 2007).

	Koncepční kategorie	Fyzická doména	Právní doména	Sociální doména
1.	<i>Bez střechy</i>	Žádné obydlí (střecha)	Žádný právní nárok na užívání prostoru	Absence soukromí a bezpečí, žádný prostor pro sociální vztahy
2.	<i>Bez domova</i>	Má místo k bydlení (vhodné k obývání)	Žádný právní nárok na užívání prostoru	Absence soukromí a bezpečí, žádný prostor pro sociální vztahy
3.	<i>Nejisté a nevyhovující bydlení</i>	Má místo k bydlení (nejisté a/nebo nevhodné k obývání)	Žádná jistota užívacího práva	Má prostor pro sociální vztahy
4.	<i>Nevyhovující bydlení a sociální izolace v legálně obývaném obydlí</i>	Nevyhovující bydlení (nezpůsobilé k obývání)	Má právní nárok a/nebo jistotu užívacího práva	Absence soukromí a bezpečí, žádný prostor pro sociální vztahy
5.	<i>Nevyhovující bydlení (jisté užívací právo)</i>	Nevyhovující bydlení (nezpůsobilé k obývání)	Má právní nárok a/nebo jistotu užívacího práva	Má prostor pro sociální vztahy
6.	<i>Nejisté bydlení (vhodné k obývání)</i>	Má místo k bydlení	Žádná jistota užívacího práva, ztráta vlastnictví	Má prostor pro sociální vztahy
7.	<i>Sociální izolace v kontextu jistého a vhodného bydlení</i>	Má místo k bydlení	Má právní nárok a/nebo jistotu užívacího práva	Absence soukromí a bezpečí, žádný prostor pro sociální vztahy

Tabulka č. 1 Sedm teoretických oblastí bezdomovectví (Hradecký a kol., 2007).

Vašát (2012, s. 145) k definicím dodává, že jsou ideologické a vyjadřují aktuální postoj dané společnosti k bezdomovectví.

1.2 Charakteristika osob bez domova

České úřady ani zařízení sociální pomoci nemají přesnou statistiku o tom, kolik je reálně mužů bez domova. Existují pro to dva důvody: údaje jsou špatně dostupné kvůli nejednotné definici bezdomovectví; druhým faktem je skryté bezdomovectví, které se do statistik nedá započítat. Pro muže bez domova již existuje řada sociálních služeb, jsou daleko více rozšířené než služby pro ženy, děti či rodiny bez domova. Přesto jich není kapacitně dostatek a na velkou část osob nevystačí volná lůžka.

V roce 2018 bylo celkově 218 služeb s označením azylový dům. Z dostupných dat ze sčítání osob bez domova (MPSV, 2019) bylo na jaře 2019 celkově 23 830 lidí bez domova (počet obyvatel 10,65 milionů). Z toho bylo 6 135 osob ubytovaných v azylových domech. Nejvíce jich pobývalo v Moravskoslezském kraji (3 540) a v Hlavním městě Praha (3 200). Ministerstvo práce a sociálních věcí ve své tiskové zprávě uvádí, že 8 z 10 osob bez domova jsou muži (MPSV, 2019).

Krupa (2020) dodává, že přibližně 150 milionů lidí na celém světě nemá domov, v procentech jde o 2 % celkové populace. Dále práce uvede některé evropské země pro porovnání počtu osob bez domova. V Polsku bylo v roce 2019 celkově 30 tisíc lidí bez domova (počet obyvatel 38 milionů). Dánsko v roce 2019 mělo 6 431 osob

bez domova (počet obyvatel 5,8 milionů). Dánsko má definováno 8 různých forem bezdomovectví. V Německu bylo v roce 2018 celkem 68 7000 osob bez domova (počet obyvatel 82,8 milionů). Ve Španělsku v roce 2018 byl počet mezi 23 000-35 000 (počet obyvatel 46,6 milionů). Z uvedených dat je patrné, že se problematika bezdomovectví dotýká většiny zemí (FEANTSA, 2021).

Podle statistik z Českého statistického úřadu je nejčastěji, a tedy nejvíce ohrožen muž ve středních letech, s psychiatrickou diagnózou nebo poruchou osobnosti. Je svobodný (49 %) nebo rozvedený (38 %). Dosažené vzdělání má středoškolské bez maturity (47 %) nebo základní školou (28,5 %), je nezaměstnaný (40 %), ve věku 45-49 let (Kubala, 2011).

Průdková a Novotný upozorňují, že znalost příčin bezdomovectví je základní krok při jeho řešení. Každý jedinec má svůj osobní příběh a je důležité se na jeho příčiny doptávat. Většinou jde o kombinaci několika příčin. Obecně je můžeme rozdělit na vnitřní a vnější. Vnější příčiny se odrážejí od ekonomicko-politické situace země. Můžeme sem zařadit například nezaměstnanost, chudobu, nedostatečné zabezpečení invalidních a starobních důchodců. Ohroženou skupinou jsou mladiství, kteří opouštějí po dovršení plnoletosti dětské domovy nebo osoby propuštěné z výkonu trestu. Vnitřní faktory dělíme na materiální, vztahové a osobní (Průdková, Novotný 2008, s. 15-16). Štěchová (2009) k příčinám přispívá tvrzením, že se u jedinců nejčastěji objevuje kombinace několika jevů v jeden moment: „nepříznivé životní okolnosti, určité rizikové povahové vlastnosti a nedostatek podpory (sociálních vazeb) v nejbližším okolí (...). Dětství bez lásky a pocitu bezpečí, sourozenci, se kterými se nestýkají, přátelé, kteří je opakovaně zklamali, partnerské vztahy, které se rozpadly, děti, o které se nezajímali a které se nezajímají o ně. Důvěra, která byla zklamána a nenaplněné naděje. Tito lidé žijí s pocitem křivdy a bezmoci“ (Štěchová, 2009).

Velkým problémem těchto vyloučených osob jsou závislosti a duševní onemocnění. Tématu se věnuje řada odborných prací, zde práce uvede některé z nich. Z výzkumu, který se zabýval duševním zdravím pražských bezdomovců, vznikly zajímavé závěry. Studie předkládá tvrzení, že osoby žijící v azylovém domě trpí duševními poruchami a závislostmi více než majoritní společnost. Nelze však s jistotou tvrdit, zda jsou duševní obtíže příčinou nebo důsledkem bezdomovectví (Průdková, Novotný, 2008; Polcin, 2016). V odborné literatuře lze dohledat, že až jedna třetina

z celkové psychiatrické nemocnosti je důsledkem nepříznivého stylu života (Sullivan, 2000, in Dragomirecká a kol., 2004, 274-279). I Průdková a Novotný doplňují, že duševní poruchy jsou přítomné u vyloučených osob a zároveň jim znesnadňují návrat do společnosti. Lze říci, že jsou až 11x více zasaženi duševními obtížemi (Průdková, Novotný, 2008, s. 21).

Současně se potýkají se závislostmi, mezi něž nejčastěji patří návykové látky (drogy) a alkohol. Studií, které se zabývají vztahem bezdomovectví a užívání návykových látek, je velmi málo. Štěchová ve své práci uvedla výsledek Francouzského sociologa Gaboriau, který hledal odpověď na otázku: Proč se lidé bez domova stávají alkoholiky? Z jeho výsledků vzešla teorie „kultury piva a vína“. Člověk bez domova získává v lahvi společnost v jeho těžké životní situaci, dává mu pocity štěstí a veselí. Na druhou stranu mu jeho „společnice“ znesnadňuje návrat do společnosti (Štěchová, 2009, s. 22-24). Alkohol se řadí mezi hypnosedativa, která zlepšují náladu, zmírňují napětí a přináší příjemné pocity. Přináší pocit otupění a uvolnění a spolu s dobrou dostupností a nízkou cenou jde o častou volbu osob na okraji společnosti. Užíváním se od problémů odpoutávají, ale do problému bezdomovectví se tím noří stále více (Faltisová, 2010, s. 22-24).

Mladší osoby bez domova vyhledávají spíše drogy, především pervitin a různé levnější směsi. Touží po pocitu euforie a radosti, který si skrze drogu dopřávají. Další ze závislostí bývá kouření. U jedinců jde často o kombinaci několika závislostí dohromady (Štěchová, 2009). Pokud člověk, který se dostal na ulici, doposud nekonzumoval návykové látky, pro toho bývá ulice spouštěčem vzniku závislosti. Až jedna pětina bezdomovců začala se svojí závislostí v době vzniku bezdomovectví (Faltisová, 2010, s. 22-24).

S bezdomovectvím se pojí pojem chudoba. Právě bezdomovectví je jednou z nejextrémnějších forem chudoby, která může být jednou z příčin vzniku bezdomovectví. Nemůže být mezi těmito pojmy dáno pomyslné rovnítko. Být chudý ještě neznamená být bez domova (Kliment, Dočekal, 2016). Vašát (2012) uvádí, že bezdomovectví je spojení více věcí než jen chudoby.

Od roku 2010 si připomínáme dne 10. října Světový den bezdomovectví. Účelem je upozornit na problematiku a poskytnout příležitost veřejnosti k zapojení

do řešení a pomoci. Dalším bodem je upozornění politiků, aby se více a komplexně problémem zabývali (Krupa, 2020).

1.3 Legislativní uchopení

Marek (2014) uvádí, že teprve po roce 2000 přišel zájem ze strany politiků řešit problematiku bezdomovectví. Bezdomovectví lze považovat za sociální problém. Sociální problém se definuje tehdy, pakliže skupina lidí nebo i skupina zúčastněných lidí se domnívá, že jej potřebuje řešit. Barták shrnuje, že: „bezdomovectví je sociální problém, protože narušuje dosahování společenských cílů“ (Barták, 2004, s. 12). Existují tři odlišné přístupy k vymezení:

1. objektivní pojetí,
2. subjektivní pojetí,
3. kombinace obou pojetí.

První, tedy tradiční pojetí, ukazuje problémy jako nežádoucí a změnitelné. Druhé pojetí je subjektivistické a na sociální problém nahlíží zcela odlišně. Subjektivistický přístup vidí problém v subjektivním pohledu a vnímání lidí, ne v realitě. Pro praxi je velmi důležité znát oba pohledy a na základě nich se rozhodnout, zda sociální situace spadá do veřejně politického problému. Sociální problém se stane veřejně politickým tehdy, pokud s ním nástroje veřejné politiky dokáží něco udělat. Problém je složen ze tří prvků: „etického standardu (tj. cílů a hodnot); současného či budoucího stavu; myšlenkové konstrukce propojující standard se situací a chápající jej jako rozpor, který je třeba překonat“ (Potůček a kol., 2015, s. 101-105). Barták dodává, že veřejně politický problém zasahuje do života většího počtu osob, nelze jej snadno vyřešit ani odstranit a k jeho řešení se může přistupovat různými formami (Barták, 2004, s. 9).

Sociální politika může volit dva přístupy k řešení problému. Nejčastěji se setkáme s tzv pasivní politikou, která se zaměřuje na již vzniklé sociální problémy. V ideálním případě by měla převažovat a do popředí se dostávat politika aktivní. Aktivní politika se zaměřuje na prevenci a předcházení vzniku sociálním problémům (Cilečková, Krausová, 2017).

Česká republika se zavázala k mezinárodním deklaracím, úmluvám a paktům, které se zaměřují na lidská práva. Jako první příklad je Listina základních práv

a svobod. Její obecné poselství je, že „lidé jsou svobodní a rovní v důstojnosti i v právech. Základní práva a svobody jsou nezadatelné, nezczizitelné, nepromlčitelné a nezrušitelné“ (Listina základních práv a svobod, článek 1). Průdková a Novotný uvádějí, že u práva na ochranu zdraví často v praxi selhává. Zdravotní péče se tak stává pro lidi bez domova nedostupná z důvodu ztráty kartičky pojištěnce nebo odmítnutí ošetření lékařem či převozu do nemocnice v sanitce. (Průdková, Novotný, 2008, s. 33-34).

V Listině základních práv a svobod se nevymezuje právo na bydlení. Pouze zaručuje pomoc v hmotné nouzi a zajištění základních životních podmínek. Přesná definice základních životních podmínek ale chybí (Hradecký, 2005, s. 12). Na druhé straně Mezinárodní pakt o občanských a politických právech je pregnantnější. Pakt vstoupil v platnost v roce 1976. Státy, které podepsaly Pakt: „uznávají právo každého jednotlivce na přiměřenou životní úroveň pro něj a jeho rodinu, zahrnující v to dostatečnou výživu, šatstvo, byt a na neustálé zlepšování životních podmínek. Smluvní státy podniknou odpovídající kroky, aby zajistily uskutečnění tohoto práva“ (Vyhláška č. 120/1976 Sb).

V ČR neexistuje zákon, který by se zabýval podrobně pouze bezdomovectvím. V současné chvíli bezdomovectví upravuje Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Zákon č. 111/2006 Sb., o pomoci v hmotné nouzi upravuje poskytování finanční pomoci při nedostatečném nebo žádném příjmu. S tím souvisí i zákon č. 110/2006 Sb., o životním existenčním minimu. Podmínky pomoci jsou pro některé muže bez domova až moc striktní a často dochází k sankčnímu vyřazení z evidence, kdy daný člověk nemá nárok na žádnou dávku. Pokud již bydlí v azylovém domě a nemá možnost jiného příjmu a je vyřazen z evidence Úřadu práce České republiky, propadá se opět na dno společnosti.

Od roku 2014 se v České republice tvoří Strategie sociálního začleňování. Nejnovější strategie je na období 2021-2030. Z pohledu řešení bezdomovectví se v něm zabývá řešením problematiky bydlení. Pro osoby v bytové nouzi by se měla zvýšit bytová dostupnost přijetím legislativní úpravy, která by regulovala ceny nájmu (MPSV, 2021).

Řešení problému je plně v kompetencích sociální politiky státu. Evropský parlament navrhuje vyřešení problematiky bezdomovectví do roku 2030. Z usnesení z 24. 11. 2020 vyplynulo, aby Evropské země zajistily:

- rovný přístup k veřejným službám- zdravotnictví, vzdělávání, sociální služby;
- integraci bezdomovců na trh práce;
- nouzové přístřešky;
- jednotnou definici (Evropský parlament, 2020).

Kapitola přiblížila možné definice bezdomovectví a naznačila, v čem spočívá nejednotnost pojmu a jaké označení bude dále v diplomové práci užíváno. Byly uvedeny údaje z Českého statistického úřadu, který problematiku statisticky monitoruje. Okrajově byly zmíněny příčiny bezdomovectví a faktory, které znesnadňují návrat do společnosti. Jde především o závislosti a duševní onemocnění. Důležité bylo vymezení pojmu z právního hlediska a nastínění, kam by mělo řešení bezdomovectví směřovat do budoucna.

2 Silné stránky charakteru

Pro sociální pracovníky může být obtížné si představit, co se skrývá pod pojmem silné stránky. Kapitola představí pojem silné stránky, především zmíní, jak je možné je najít a posílit, aby se staly více zvědoměné. Mnohdy jde o maličkosti, kterých si nevšimáme, například laskavost, smysl pro humor nebo víra. Také definuje termín resilience, který se ve spojitosti se silnými stránkami objevuje a v další části diplomové práce bude využíván.

Britský psycholog A. Linley (2008) vymezuje silné stránky jako takové schopnosti jedince, jež mu umožňují prožívat, myslet a chovat se způsobem, který přispívá k jeho optimálnímu fungování a dosažení úspěchu ve snaze o hodnotné výsledky. Významným počinem bylo vytvoření klasifikace silných stránek charakteru, které zahrnuje 24 silných stránek. Nejčastějším měřicím nástrojem je dotazník VIA-IS Inventory of Strengths (Peterson, Seligman, 2004).

Silné stránky charakteru jsou ukotveny a popsány v pozitivní psychologii. Pozitivní psychologie se zabývá pozitivními emocemi a kladnými životními zážitky a zkušenostmi. Hlavním cílem je rozvíjet ty nejlepší kvality života a podporovat pozitivní potenciál (Slezáčková, 2010, s. 56-65). Jeden proud pozitivní psychologie se zaměřuje na pozitivní stránky osobnosti. Hlavními propagátory jsou Ch. Peterson a M. Seligman.

Kriticky se k pozitivní psychologii vyjádřila Heldová (2002). Upozorňuje na možné nesprávné pochopení poselství pozitivní psychologie. Zmiňuje „tyrání pozitivního přístupu“, která je spojena s přesvědčením, že: „člověk musí za každých okolností myslet pouze pozitivně a pokud chce být šťastný, zdravý a úspěšný, musí rozvíjet výhradně svoje pozitivní prožívání a postoje“ (Heldová, 2002, in Slezáčková, 2010). Je mylné myslet si, že vše pozitivní je dobré a vše negativní je špatné.

V minulém století převažovalo zaměření na odchylky, deficity, poruchy. Od začátku 20. století se snaží pozitivní psychologie poukazovat na silné stránky jedinců. Na lehkou váhu nebere negativní zkušenosti, problémy či těžké životní situace. Věří v to, že díky rozpoznání našeho vnitřního bohatství, tedy silných stránek a orientace na pozitivní aspekty života, lze zvládnout mnohem lépe obtížné situace. Negativní emoce zastávají v našem životě důležité místo. Bez určité míry negativních zážitků a emocí bychom uvízli v síti iluzí a sebeklamu. Negativita je v určitých situacích

adekvátní, je v pořádku cítit hněv, strach nebo smutek. Pokud ale chceme být o trochu spokojenější, je na místě zvýšit poměr mezi pozitivními a negativními emocemi (Slezáčková, 2012, s. 21-24).

Mareš (2008) popisuje silné stránky člověka jako jeho zvláštnosti. Taxonomie pozitivních charakteristik se rozděluje na tři konceptuální úrovně: ctnosti, silné stránky charakteru a situační složky. Do ctností se zahrnuje moudrost, statečnost, humánnost, spravedlivost, umírněnost, transcendentnost. Silné stránky charakteru se podle Linleyho projevují v brzkém věku a mohou přetrvávat i rozvíjet se v průběhu celého života (Linley in Slezáčková, 2012, s. 86). Podrobněji budou popsány v Kapitolách 2.2 a 2.3. Situační zvyky jsou určité návyky, které vedou člověka k projevení silných stránek v situacích (Mareš, 2008, s. 7-10).

Naše pozitivní vlastnosti a rysy osobnosti nám pomáhají v každodenním životě. Podílí se na fungování v mezilidských vztazích a k dosahování vytyčených cílů. Zároveň nám jsou oporou při zvládnání stresu a řešení náročných životních událostí (Slezáčková, 2012, s. 83).

Výzkumy využívající VIA (values in action; měřicí nástroj pro rozpoznání silných stránek) se využívaly u běžné populace, proto byl proveden výzkum (Tweed, Biswas-Diener, Lehman, 2012, s. 481-492) u osob bez domova. Ten potvrdil, že taxonomie silných stránek charakteru VIA má význam i pro ty, kteří pracují s lidmi bez domova.

2.1 Vymežující kritéria a klasifikace silných stránek charakteru

Peterson a Seligman (2004) definovali deset kritérií, která vymezují jednotlivé silné stránky charakteru. Podrobný popis je v jejich knize, pro účely práce jsou uvedeny některá z nich:

- Silná stránka charakteru nám pomáhá lépe zvládat náročné životní situace a celkově přispívá k prožití kvalitního života;
- jsou morálně ceněny samy o sobě, aniž by se musely výrazně projevit;
- u druhých vzbuzují obdiv, pocit povznesení a inspirace. U jedince silné stránky navozují pozitivní emoce jako jsou radost, pocit vnitřního uspokojení, hrdosti a harmonie;
- musí se zřeteleně projevovat v našem myšlení, prožívání či jednání, a to tak, že umožní tyto projevy pozorovat, zkoumat a měřit;

- musí být specifická, lišit se od ostatních kladných rysů uváděných v klasifikaci a nemůže na ně být ani rozložena;
- je často ztělesněna v obecně přijímaném ideálu nebo žádoucím vzoru jednání. Například příběhy, mýty, písně či podobenství, v nichž figurují postavy, které podmanivým způsobem představují konkrétní pozitivní rys: spravedlivý král, moudrý poustevník, odvážný bojovník;
- mohou a měly by být záměrně kultivovány (Peterson a Seligman, 2004, s. 16-27).

Uvedená kritéria nám podala přehled toho, jaké silné stránky musí být, abychom je tak mohli označovat. Dalším krokem je představení definovaných silných stránek dle Petersona a Seligmana. Silné stránky mají své uplatnění v pomáhající profesi. Tabulka č. 2 je zkrácenou verzí pro základní orientaci a přehled jednotlivých ctností a z nich vyplývajících silných stránek. Pro hlubší pochopení jsou uvedeny co nejkonkrétnější popisy v Příloze č. 1. Sociálnímu pracovníkovi může tabulka pomoci v orientaci a snažšímu porozumění svých i klientových silných stránek.

Ctnosti	Silné stránky
I. Moudrost a poznání (kognitivní silné stránky, které se uplatňují v procesu získávání a využívání vědomostí)	1. Tvořivost, originalita, vynalézavost
	2. Zvědavost, zájem, vyhledávání nového, otevřenost novým zkušenostem
	3. Otevřenost mysli, úsudek, kritické myšlení
	4. Láskyplnost k učení
	5. Vhled, moudrost
II. Odvaha (emocionální silné stránky zahrnující uplatnění vlastní vůle k dosažení cíle navzdory vnějšímu či vnitřnímu odporu)	6. Statečnost, udatnost
	7. Vytrvalost, pracovitost, pílě
	8. Integrita, autentičnost, upřímnost
	9. Vitalita, radost, elán, nadšení, energičnost
III. Lidskost (interpersonální silné stránky, které zahrnují navazování a udržování vztahů)	10. Láskyplnost
	11. Laskavost, velkorysost, starost a péče, soucit, altruistická láska, přívětivost
	12. Sociální inteligence, emoční inteligence

Ctnosti	Silné stránky
IV. Spravedlnost (občanské silné stránky, které jsou základem zdravého fungování komunity)	13. Občanství, sociální zodpovědnost, loajálnost, týmová práce
	14. Spravedlivost, nestrannost
	15. Vůdcovství
V. Umírněnost (silné stránky, které chrání před neumírněností a nestřídmostí)	16. Opuštění a milosrdenství
	17. Pokora a skromnost
	18. Obezřetnost
	19. Autoregulace, sebekontrola
VI. Transcendence (silné stránky, které člověka propojují s univerzem a vnášejí do života smysl)	20. Smysl pro krásu a dokonalost, úcta, úžas, nadchnutí se
	21. Vděčnost
	22. Naděje, optimismus, orientace na budoucnost
	23. Smysl pro humor, hravost
	24. Spiritualita, zbožnost, víra, smysl

Tabulka č. 2 Klasifikace silných stránek charakteru (Peterson, Seligman, 2004, s. 29-30).

2.2 Rozpoznání a rozvíjení silných stránek

Důležitým bodem je zaměření se nejprve na své silné stránky a teprve poté je začít odkrývat s klienty. Důvody zabývajícími se „proč“ představí Kapitola 3. Zde je uveden návod, jak se silnými stránkami pracovat a jak je objevit. Nutno říci, že se nejedná o jednorázovou záležitost, ale o dlouhodobý proces hledání a posilování.

Peterson a Seligman (2004) uvádějí kritéria podle kterých poznáme své silné stránky:

- Pocit vlastnictví a autentičnosti při uplatnění silné stránky („Teď jsem to opravdu já!“);
- pocit nevyhnutelnosti („Nic mi nezabrání, abych se takhle projevil.“);
- pocit vzrušení, když je silná stránka projevována, a to zejména je-li to poprvé;
- vnitřní motivace silnou stránku využívat a touha chovat se v souladu s ní;
- strmá křivka učení, když je silná stránka zkoušena a posilována v nových situacích;

- preference činností, které s naší silnou stránkou souvisejí;
- uplatňování silné stránky nevede k vyčerpání, ale je naopak posilující.

Linley (2008) doporučuje vzpomenout si na naše období dětských let. Chování a role, které jsme jako děti zastávali, mohou přiblížit vrozené silné stránky. K rozpomenutí mohou pomoci následující otázky:

- Co vás bavilo?
- Co vám šlo úplně samo?
- Při jaké činnosti jste zapomněl(a) na čas?
- Jakou roli jste měl(a) v kolektivu?
- Jak jste se v kolektivu projevoval(a)?

Pro zaměření na současnost můžeme klást tyto otázky:

- Při čem zažíváte příval energie?
- Co vám jde nejlépe?
- V čem jste lepší než ostatní?
- Co vás baví?
- Jaké zaměstnání byste zvolil(a), kdyby na ničem nezáleželo (výše mzdy, přání rodičů atd.)?
- Za co vás vaši nejbližší chválí?

Odpovědi na otázky nám pomohou zvědomit si, co nám dělá radost, v čem jsme úspěšní a co nám dává smysl (Slezáčková, 2012, s. 100-103). Výčet otázek je pouze orientační. V podobném duchu si každý může pokládat otázky a hledat na ně odpovědi, které ho zavedou k jeho přednostem.

Když už jsou silné stránky objeveny, je dobré zaměřit se na jejich rozvíjení a posilování. V Příloze č. 1 je uveden kompletní seznam všech silných stránek z Tabulky č. 2, který je doplněný o jednotlivé tipy k rozvíjení. Seznam obsahoval v původní verzi 340 způsobů využití silných stránek. Pro účely sociálního pracovníka a jeho klienta byl seznam redukován. Seznam, který může pomoci s rozvíjením silných stránek a v inspiraci na jednotlivé úkoly, byl vytvořen na Univerzitě of Pennsylvania (Rashid, 2005).

2.3 Resilience

Resilience je pojem, který se ve spojitosti se silnými stránkami často opakuje. Jde o další pojem, u kterého nepanuje doslovná shoda v definici. Do našeho jazyka, bychom termín přeložili jako odolnost, nezdolnost či pružnost, opakem je podlehnutí těžkým životním zkouškám (Punová, 2013, s. 113-115). Český překlad nedokáže přiblížit celou šíři pojmu, a proto v další části diplomové práce bude využíván anglický termín resilience. Nejprve byl používán ve spojitosti s odolností rostlin a materiálů, poté se začal objevovat v psychologii (Kebza, Šolcová, 2008). Vzniklo několik definic, ze kterých vyplývá, že resilience je adaptace navzdory riziku.

Winfieldová (1994, s. 37) označuje resilienci, jako reakci jedince na rizikové faktory. Benardová in Novotný doplňuje, že resilience: „dokáže sama podporovat pozitivní atributy u daného jedince“ (Novotný, 2010, s. 74-76). Je důležité, že jev umožňuje jedinci rozvíjet sám sebe i své vlastnosti v nepříznivých životních podmínkách (Kebza, Šolcová, 2008). Kobasová a kol. (1982) definovali pojem jako dispozici tvořenou třemi složkami: výzva neboli umění vidět v každodenních činnostech výzvu; oddanost jako ztotožnění se s něčím, zaujetí pro něco, věrnost sobě a svým zásadám; kontrola vnímaná jako dovednost udržet vývoj událostí pod kontrolou (Kobasová in Slezáčková, 2012, s. 84). Resilience je interakce mezi charakteristikami jednotlivce a prostředím (Winfieldová, 1994, s. 37).

Obecně jsou pro resilienci definující tři principy:

1. příznivý vývoj navzdory nepřízni,
2. zotavení (recovery) z náročného prožitku,
3. poučení pro budoucnost, kdy si člověk zachová určitou způsobilost a zdatnost pro zvládnání podobných obtížných situací v budoucnosti (Punová, 2015, s. 77-80).

Druhá kapitola blíže přiblížila pojem silné stránky charakteru. Byly uvedeny vymezující kritéria podle Petersona a Seligmana, kteří definovali 24 silných stránek. Výčet není konečný a časem k němu budou přibývat další. Další podkapitoly měly za úkol přiblížit proces hledání a posilování silných stránek. Nejprve by pracovníci měli začít sami u sebe a teprve poté u klientů. Příloha č. 2 nabízí rozsáhlý seznam úkolů, který pomůže v každodenní práci se silnými stránkami.

3 Sociální práce s muži bez domova

Sociální práce s muži bez domova je specifická a náročná. Kapitola se zaměří na přiblížení teorie zaměřené na silné stránky, která v českém prostředí nemá silné teoretické zastoupení.

Stejně jako se i psychologie nejprve orientovala na problémy, jinak tomu nebylo v sociální práci (Pulla, 2017, s. 98). Na začátku 20. století převažoval důraz na slabé stránky klientů, směr byl ovlivněn psychodynamickým vlivem. Sociální práce se snažila o zviditelnění a dorovnání se ostatním vědám. Zaměřovala se na 3 D: dysfunkci, deficit a nemoc (disease). Ke konci 20. století však dochází k pozitivnímu obratu a objevují se nové směry (Punová, 2015, s. 77-78).

Podle M. Payna (1997) můžeme v sociální oblasti definovat tři odlišné teoretické přístupy nazvané malá paradigmata:

1. Sociální práce jako terapeutická pomoc: důležité je zaměření na duševní pohodu jednotlivce, skupiny či komunity. Nástrojem jsou komunikace a vztah. Příkladem může být přístup zaměřený na klienta.
2. Sociální práce jako reforma společenského prostředí: nejdůležitějším bodem je zmocňování klientů, aby i oni mohli přispívat ke změnám institucí. Snaha je o vytvoření společenské rovnosti. Příkladem jsou antiopresivní přístupy.
3. Sociální práce jako sociálně právní pomoc: pro klienta je pomoc zprostředkována skrze informace, poradenství, zdroje a další služby (in Špiláčková, Nedomová, 2013, s. 22-23).

Výzkum realizovaný organizací Groundswell z roku 2015 identifikoval tzv. Escape plan, který se zaměřoval na identifikaci hlavních bariér v procesu reintegrace osob do společnosti. Escape plan identifikoval 7 hlavních oblastí: zapojení do skupiny (např. vzdělávání, dobrovolnictví), změna postoje k sobě i druhým (např. důvěřovat, požádat o pomoc, být zodpovědný), dosažení dna (jako bod obratu), vztah se službami a pracovníkem, pocit zapojení, rozpoznání důležitosti podpůrné sociální sítě, možnost sdílet zkušenosti s bezdomovectvím (in Glumbíková a kol., 2018).

Výzkum, který realizovali Mikeszová a Lux (2013), je alarmující. Poukazují na fakt, že dlouhodobé pobyty v azylových domech, které jsou běžné, snižují pravděpodobnost úspěšného začlenění do trvalých forem bydlení. Současný systém

práce v azylových domech (dále jen AD) není dostatečně propracovaný, aby se povedlo lidi rychleji a kvalitně začlenit. Štěchová potvrzuje, že čím déle se osoba ocitá mimo běžnou společnost, tím hůře se navrácí zpět (Štěchová, 2009).

Závislosti na službách chtěl předejít i zákon o sociálních službách, který definuje, že osoba může v jednom azylovém domě bydlet po dobu do jednoho roku. Praxe je taková, že klient bydlí rok v jednom AD, další rok jde do dalšího a tímto způsobem střídá jednotlivé azylové domy. Obzvláště v Praze, kde je dostatek služeb, je tato cesta „jednodušší“. Zkvalitnění služeb, větší důraz a zaměření na klientovy zdroje a přednosti, které mu pomohou k úspěšnému začlenění, by mohly ovlivnit rychlost a stabilitu reintegrace do stabilního bydlení (Lux a Mikeszova 2013 in Glumbíková a kol., 2018). V zahraničí již dochází ke změnám přístupu k osobám bez domova, které je zplnomocňují v rámci procesu zotavení a umožňují změnu jich samotných. Práce se zdroji, orientace na budoucnost, to jsou stavební kameny, na kterých teorie staví (McNaughton, 2007, in Glumbíková a kol., 2018).

3.1 Sociální práce zaměřená na silné stránky charakteru

Základní myšlenkou přístupu je objevení silných stránek a práce s nimi. Přístup má kořeny v severní Americe a jeho autory jsou Dennis Saleebey, Charles Rapp a Anner Weick (Rapp, Saleebey, Sullivan, 2005, s. 79-90). Vznik se datuje ke konci 80. let 20. století. V anglickém jazyce se přístup označuje jako strengths-based social work. Zaměření čerpá z pozitivní psychologie, Kapitola č. 2 v diplomové práci popisuje jeden konkrétní proud pozitivní psychologie, a to zaměření na silné stránky charakteru. Dále čerpá z psychoanalýzy, antiopresivních přístupů, teorií resilience a ekosystémových teorií (Navrátilová, 2015, s. 57). Resilinci jsme věnovali Kapitulu 2.4.

Autoři popisují, že základním předpokladem úspěšné sociální práce je zmocnění (empowerment) klienta (Pulla, 2017; Punová, 2015). Posilování a zvyšování duchovní, politické, společenské nebo ekonomické síly jednotlivců a komunit. Často zahrnuje také zvyšování důvěry ve vlastní schopnosti.

Základní charakteristické body přístupu, podle Pully (2012):

- všichni lidé mají silné stránky a schopnosti;
- lidé se mohou změnit;

- lidé se mění a rostou díky svým silným stránkám a schopnostem;
- problémy mohou zastínit vlastní vnímání silných stránek;
- lidé mají zkušenosti s řešením problémů.

Epstein k charakterickým bodům ještě přidává, že motivace klienta ke změně je posilována činností sociálního pracovníka a klientovo selhání znamená, že mu nejsou poskytovány zkušenosti a srozumitelný postup, aby dosáhl svého cíle. Všechny poskytované služby musí vycházet z klientových silných stránek (Epstein, 2000, in Glumbíková a kol., 2018). Etický kodex sociálních pracovníků sděluje sociálním pracovníkům, aby: „se zaměřili na silné stránky jednotlivců, skupin a komunit, a tak podporovali jejich zmocnění“ (Etický kodex, 2006).

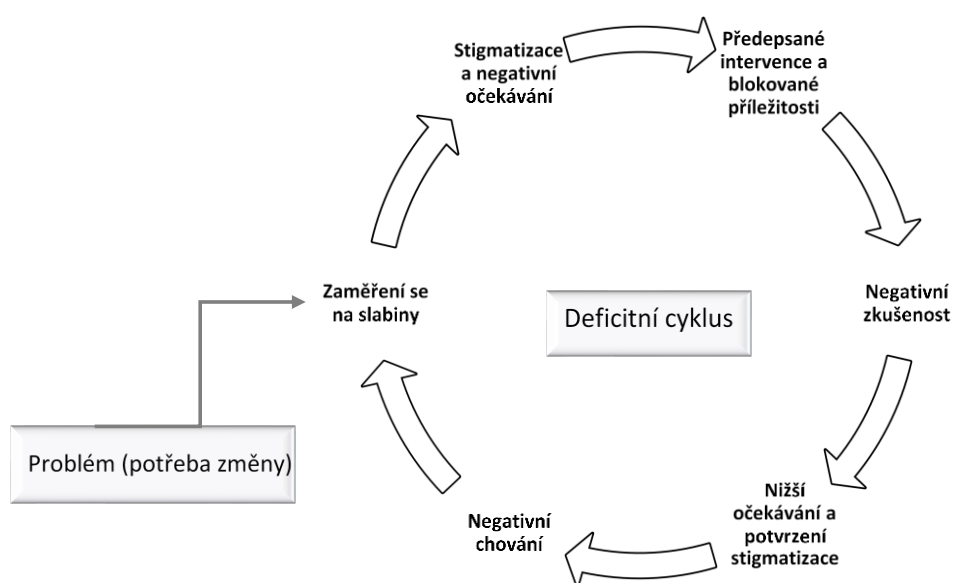
Jde o osobní, přátelský, empatický a přijímající vztah poskytující atmosféru pro uzdravení, transformaci, regeneraci a odolnost. Pozitivní orientace na budoucnost je užitečnější než neustálé zaměření pozornosti do minulosti (Pulla, 2012, s. 53). Mezi základní principy sociální práce zaměřené na silné stránky řadíme sociální spravedlnost, spolupráci, zaměření na silné stránky a schopnosti, respekt, společnou sílu nikoliv přesilu (Pulla, 2017, s. 98-99). Přístup orientovaný na silné stránky je založen na individuálním přístupu. Při plánování s klientem se identifikují silné stránky, potřeby, cíle, vybere se služba a formy podpory, které podpoří silné stránky klienta.

Rapp, Saleebey a Sullivan (2005, s. 79-90) identifikovali charakteristické znaky přístupu:

1. Zaměřuje se na cíl: sociální pracovníci podněcují klienta k definování jeho cílů v životě, které chce dosáhnout. Dosažení cíle je indikátor, který mohou sociální pracovníci používat pro účely hodnocení.
2. Systematické hodnocení silných stránek: posuzování a dokumentování silných stránek s důrazem na současnost (i když mohou být také užitečné minulé zdroje a strategie).
3. Zdroje z prostředí: přirozená komunita je hlavním zdrojem příležitostí, podpory, zdrojů a vztahů. Na cestě k cíli mohou pomoci přání klienta, silné stránky a životní zdroje prostředí. Pracovník by měl klientovi pomoci s vyhledáním těchto zdrojů.
4. Vztah je založený na naději: vztah je zaměřen na zvyšování naděje klienta prostřednictvím posilujícího vztahu.

5. Nabídnutí možností, klienti mají právo na výběr: úkolem sociálního pracovníka je rozšířit seznam možností, vyjasnit je a podporovat klienta v získání sebevědomí a převzetí řízení procesu změny do vlastních rukou. Poskytování dostupných možností je ústřední a klienti mají právo si vybrat. Úkol sociálního pracovníka je rozšířit seznam možností, objasnit je a podporovat klienty v jejich vlastních rozhodnutích a volbách. Velmi důležitá je spolupráce. Sociální pracovníci musí mít na paměti, že klienti jsou odborníci na svůj vlastní život.

Sociální práce zaměřená na silné stránky neignoruje problémy, jen na ně pohlíží jinak. Snaží se zaměřit pozornost na to, co klientovi v životě funguje. Zaměřuje se na identifikaci a mobilizaci zdrojů a aktiv a snaží se pomoci k opětovnému objevení těchto zdrojů. Každý člověk má ve svém bohatství silné i slabé stránky. V přístupu se nepotlačují slabé stránky. Každý by o nich měl vědět a přijmout je jako svoji součást. V naší výchově i historii sociální práce bylo zaměření na deficity a slabiny běžné, postupně se fokus otáčí novým směrem. McCaskey (2008) vytvořil deficitní cyklus (Obrázek č. 2) který naznačuje, že pokud se pracovník zaměří na problém, zaměří se na slabiny a podle toho určí další postup. Postup ale vede ke zjednodušenému a zúženému řešení, který neřeší problémy v dlouhodobém horizontu (McCaskey, 2008 in Hammond, Zimmerman, 2012).



Obrázek č. 2 Deficitní cyklus (McCaskey, 2008 in Hammond, Zimmerman, 2012).

Orientace na deficity jedince nevedou sociální pracovníky k práci se silnými stránkami klienta. Přístup je generalizující také díky nálepkování, kterému jsou klienti vystaveni (Epstein 2000, in Glumbíková a kol., 2018). Gerull upozorňuje na zaměření pracovníků na deficity klientů. Při svém výzkumu se dotazoval pracovníků služeb pro lidi bez domova na silné stránky jejich klientů. Pracovníci nedokázali popsat individuální zdroje svých klientů. Naopak, když se dotazovali klientů, tak ti dokázali identifikovat své vnitřní zdroje, jako je hrdost, sebevědomí a nezávislost (Gerull, 2009 in Glumbíková a kol., 2018).

Epstein (in Glumbíková a kol., 2018) dodává, že služby dávají nálepky klientům, mají „deficity“, jsou „problémoví“, „patologičtí“. Označení je do určité míry určující a pracovníci se díky tomu nezaměřují na silné stránky, zdroje, kompetence jedince (Pulla, 2017, s. 98-99). Když sociální pracovník označí člověka jako svobodnou matku, narkomana nebo osobu bez domova, znamená to, že k nim přistupuje s předsudkem. Stigmatizace připisuje různým osobám negativní vlastnosti a celkově je negativně hodnotí. Můžeme se setkat i s pojmem etiketizace neboli labelling. Daná osoba či skupina lidí se může s označením identifikovat a proces změny bude o to komplikovanější. Odborníci, kteří nahlíží na klienty jako na lidské bytosti, které využívají své silné stránky a zdroje, mají mnohem větší šanci pomoci těmto klientům najít prostředky ke zlepšení jejich situace. Sociální pracovník není odborník, odborníkem je klient, který má znalosti o své situaci a vlastní ty nejdůležitější zdroje (Cohen, 1999). Silné stránky dodávají člověku sílu a umožňují realizovat potřebné změny.

Na začátku kapitoly jsme uvedli základní charakteristické body přístupu, které musí vycházet ze sociálního pracovníka, který by je měl přijmout a ztotožnit se s nimi. Je obtížné najít aktiva, silné stránky a ochranné faktory, když se zaměřuje pouze na negativní faktory. Tradiční sociální práce může pracovníkovi dát pocit kompetence, zmocnění a kontroly nad procesem, ale nevytvoří prostředí, ve kterém mohou být silné stránky nalezeny (Pulla, 2012, s. 53-55).

Víra, že každý jedinec má silné stránky, umožňuje zaměření na jejich identifikaci. Nejsou známé žádné horní hranice nebo limity lidské kapacity pro růst a změnu, což je důležité brát v potaz při práci. Celý svůj život lidé čelí nepřízní osudu a stávají se odolnými (resilient), hledají a učí se novým strategiím pro překonání těžkých situací. Když klient vyhledá pomoc sociálního pracovníka, přichází s určitou

zranitelností a sociální pracovník se mu snaží odlehčit břemeno tím, že může svůj problém sdílet. Identifikaci silných stránek během prvních sezení může klient vnímat jako nepochopení nebo odmítnutí. Proto je dobré se k hledání silných stránek přibližovat postupně během procesu individuálního plánování s klientem (Cohen, 1999).

Saleebay (1992) popisuje, že: „abychom objevili sílu uvnitř lidí a komunit, musíme vyvrátit a zřít se pejorativních označení, poskytnout možnosti pro najpojení na rodiny, institucionální a komunální zdroje, (...) důvěřovat lidské intuici, motivům, perspektivám a energiím lidí a věřit v jejich sny“ (Saleebay, 1992, in Glumbíková a kol., 2018).

Bylo by obtížné identifikovat silné stránky ostatních, pokud neznáme a nemůžeme najít ty své. Proto je důležité, aby si pracovník našel své vlastní silné stránky a porozuměl tak procesu, kterým klient bude procházet při hledání. To může být často konfrontující a obtížný proces. Metoda bude účinná, pouze pokud pracovník věří, že je změna možná, a že pochopí změnu sám u sebe. Lidé jsou schopni neuvěřitelných změn ve svém životě, pokud jim budou poskytnuty správné podmínky a příležitosti (Pulla, 2017, s. 98-99).

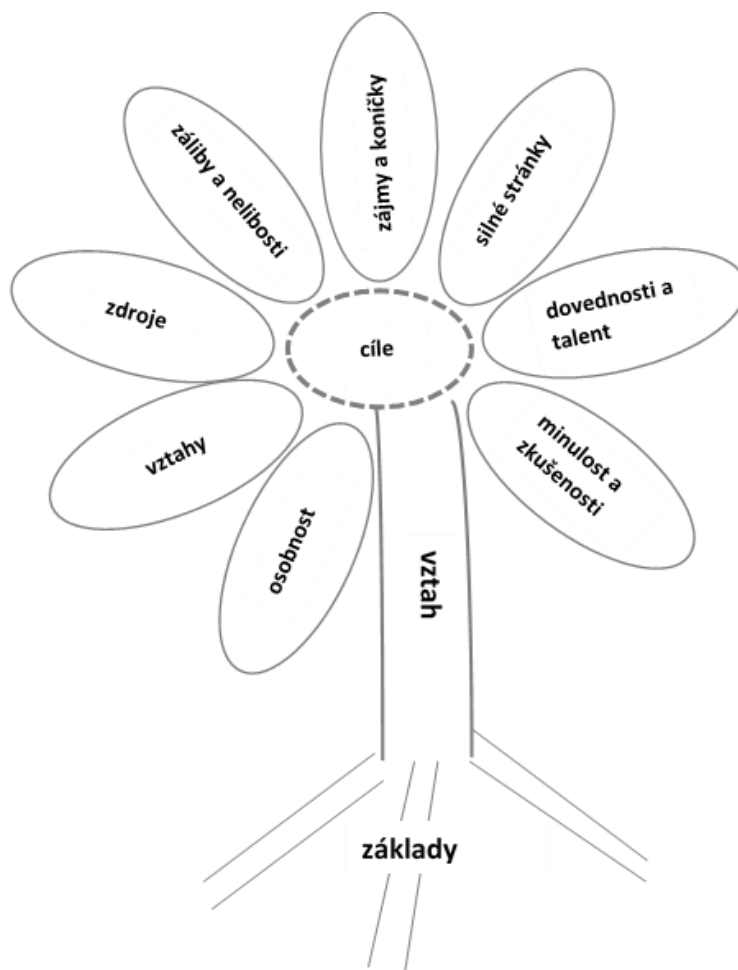
Jaké kroky může sociální pracovník udělat, aby pomohl klientovi identifikovat jeho silné stránky? Zaměřit se na to, co je nebo bylo v jeho minulosti účinné v osobním, profesním životě. Tím se odhalí předchozí úspěchy, jde o soupis stavebních kamenů, které již existují a které mohou sloužit jako základ pro budoucí růst. Uživatelům mohou sociální pracovníci klást otázky typu: Co pro ně fungovalo dříve? Co nefungovalo? Co by v současné situaci mohlo fungovat? Co je správné? Za kým můžete jít? Kdo tu byl v minulosti a podpořil vás? V procesu odhalování je klient na úrovni odborníka. On ví, co mu fungovalo nebo nefungovalo. Model nespočívá v pouhém přeformulování problému na dobrý nebo sestavení seznamu silných stránek. Zaměřuje se na identifikaci a rozvoj silných stránek a zdrojů klienta a mobilizaci těchto zdrojů, které jeho situaci zlepšují (Pulla, 2017, s. 98-99).

Jak najít silné stránky? V Kapitole 2.3. jsme uvedli, jak je možné rozpoznat a rozvíjet silné stránky. Také v Příloze č. 1 je kompletní tabulka silných stránek, kde jsou jednotlivě rozepsány. K tomu souvisí další Příloha č. 2, kde jsou uvedeny jednotlivé silné stránky a k nim definované úkoly. Jde o malé úkoly, které nám pomohou pomalu a cíleně posilovat a pracovat na silných stránkách. V rámci práce

s klientem je dobré zjistit, co se klient naučil a dozvěděl o sobě, o ostatních a o světě; jeho osobní vlastnosti, talenty, rodinné tradice, rituály; duchovní názhedy a pohledy na svět; osobní naděje a sny, které lze s pomocí obnovit a oživit.

V přístupu je důležité zmocnění klienta. Pojmenovat sám sebe a svoji situaci je počátečním bodem zmocnění. Když klienti hledají pomoc, jsou obvykle ve zranitelném postavení, mají málo síly, což je často spojeno s důvodem, proč pomoc hledají. Sociální práce zaměřená na silné stránky vytváří vztah mezi pracovníkem a klientem tím, že posiluje kompetence klienta.

Nápomocná nám může být pomůcka tzv. kvetoucí konverzace (Obrázek č. 3), která sociálním pracovníkům pomůže držet konverzaci založenou na silných stránkách.



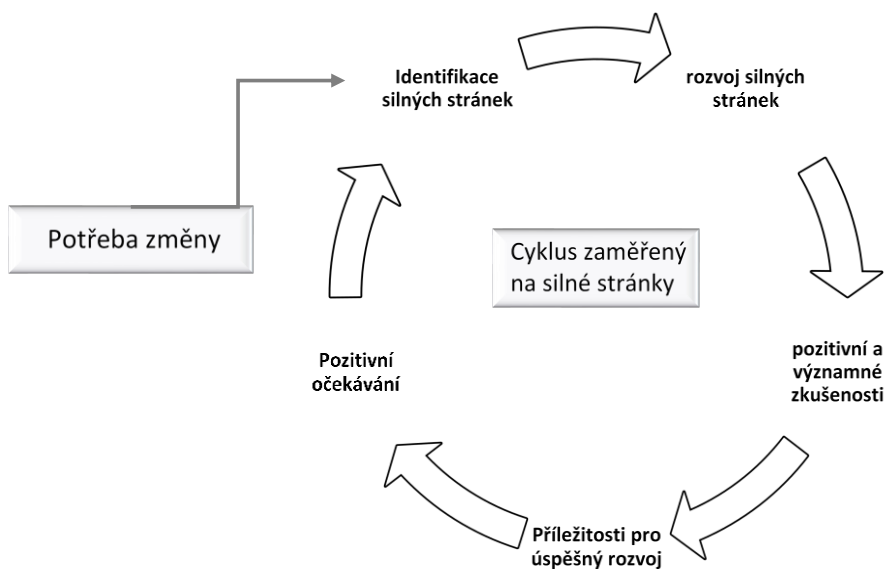
Obrázek č. 3 Kvetoucí konverzace (City of Wolverhampton council, 2017).

Ptát se začínáme stejně, jako když malujeme květinu, nejprve od středu, poté lístečky, stonky a kořeny. Podle stejného principu se postupuje i během konverzace s klientem.

Při hledání silných stránek se nám může zdát, že můžeme hledat nějaké výjimečné vlastnosti. Silné stránky zahrnují mnohem více, než si můžeme uvědomovat, například smysl pro humor, laskavost, upřímnost, lásku k učení, zvědavost aj.

Již jsme si definovali cyklus zaměřený na slabé stránky a nyní si ukážeme cyklus zaměřený na silné stránky.

Cyklus, který definoval Hammond a Zimmerman (Obrázek č. 4), umožňuje vidět příležitost, řešení situace a vyhýbá se stigmatizaci. Vychází ze základních předpokladů přístupu, a to síly a zdrojů člověka.



Obrázek č. 4 Cyklus zaměřený na silné stránky (Hammond, Zimmerman, 2012)

Důležitá je změna přístupu k problému, problém je problém, ale není totožný s klientem. Cyklus začíná při identifikaci silných stránek klienta a ukončený je konkrétní změnou, kterou si klient dopředu stanovil. Obrázek č. 4 nabízí možnosti, na kterých sociální pracovník začíná při práci s klientem, aby byl klientův potenciál využitý. Primárním krokem je samotná identifikace silných stránek klienta, další kroky jsou zaměřené na rozvoj, k tomu byly poskytnuty informace v Kapitole 2.3.

Přístup koreluje s myšlenkou, že naděje a cíle pro budoucnost najdeme prostřednictvím vnitřních i vnějších zdrojů v klientově okolí (Glumbíková a kol., 2018).

Tweed a kol. (2012, s. 481-492) popisují, že existuje velmi málo studií, které zakoumají silné stránky lidí bez domova. Důvodem může být sklon soustředit se na sociální a psychologické potíže této populace. Studium silných stránek se může zdát méně relevantní než zjevné a naléhavé potřeby lidí bez domova. Ať už je důvod jakýkoli, nedostatečná pozornost výzkumu silných stránek bezdomovců omezuje naše chápání těchto osob.

3.2 Další teorie sociální práce

Kapitola představí další teorie sociální práce, které se snaží na klienta pohlížet jinak než skrze 3 D: dysfunkci, deficit a nemoc (disease). Vznikly jako alternativa k behavioralistickým a psychoanalytickým koncepcím sociální práce. Jelikož cílem diplomové práce není konkrétní zmapování teorií, budou uvedeny tři přístupy: přístup orientovaný na klienta, systemický přístup a přístup zaměřený na řešení.

Přístup zaměřený na klienta

Formuloval ho v 60. letech 20. století Carl R. Rogers. Každý jedinec má v sobě sebeaktualizační tendenci, kterou může využít při řešení své těžké životní situace. Důležité body, které napomáhají v osobnostním růstu, jsou: autentičnost pomáhajícího, akceptace (bezpodmínečné pozitivní přijetí) a porozumění. Důraz se klade na vztah mezi klientem a sociálním pracovníkem. Sociální pracovník přistupuje nedirektivně, aktivně naslouchá (Špiláčková, Nedomová, 2013, s. 25-30). Klíčová je změna sebepojetí klienta od negativního, směrem k pozitivnímu sebepojetí. Skrze pozitivní hodnocení a oceňování si klienti začnou sami sebe vážit. Kritika přístupu byla především v tom, že ignoruje negativní stránky osobnosti a neumí s nimi zacházet (Matoušek a kol., 2013, s. 20).

Studie, která se zabývala dopady přístupu, zjistila, že využívání plánování zaměřené na klienta vedlo k: vyššímu počtu stanovených cílů, práci na cílech i mimo rámec podpory zařízení a vyšší uspokojení z procesu plánování (Flanney a kol., 2000 in Glumbíková a kol., 2018).

Systemický přístup

Od počátku 80. let 20. století byl přístup ovlivňován radikálním konstruktivismem a postmodernou. Můžeme rozlišit tři varianty: Přístup zaměřený

na řešení (Steva de Shazer), Zakázkový model (Kurt Ludewig) a Narativní systemický přístup.

Přístup dává důraz na spolupráci, vnímá změnu jako všudypřítomnou. Ke změně je možné dojít, pokud bude sociální pracovník klást správné otevírající otázky, přijme klienta jako experta na svůj život, bude vycházet z klientových zdrojů, bude dbát na zplnomocnění klienta a v neposlední řadě bude oceňovat klienta za postupné pokroky (Matoušek a kol., 2013; Špiláčková a Nedomová, 2013).

Systemický přístup odlišuje pomoc a kontrolu. Pokud klient formuluje svoji zakázku, je i držitelem problému a pracovník mu nabízí pomoc. V případě, že pracovník formuluje objednávku, přebírá kontrolu. Sociální pracovník musí neustále reflektovat v jaké pozici se aktualně nachází (Matoušek a kol., 2013; Špiláčková a Nedomová, 2013). V přístupu můžeme použít specifické techniky, jako jsou cirkulární dotazování, konstruktivní otázky, nebo techniku zázračné otázky.

Přístup zaměřený na řešení

Přístup zaměřený na řešení neboli SFBT (solution- focused brief therapy) založili manželé Steva de Shazera a Insoo Kim Berg v USA. Jde o postmoderní či systemický styl práce. Principy popsali pracovníci z organizace Dalet. Nejdůležitější body jsou zaměření na řešení nikoliv na problém, nejprve je důležité poznat příčiny problému, aby mohl být odstraněn. Přístup neignoruje problémy, ty mají stále své důležité zastoupení, ale místo cyklení v problému se zaměřuje na konstrukci řešení. Základní premisa je, že na co klient soustředí pozornost, to posiluje. Druhý bod je efektivita, jde o krátkodobou terapii. Třetím bodem je zaměření na vzájemnou spolupráci. Dále přístup podněcuje k vnímání klientů jako expertů na svůj život. Sociální pracovník je expertem na vedení rozhovoru a vede ho tak, aby byl pro klienta užitečný. Důležitý bod se zabývá nevyhnutelností změn. Šestý bod připomíná jedinečnost každého klienta v použití individuálního přístupu (Zatloukal, 2011, 48-50).

Představitelé navrhuji oblasti, které pomáhají stavět řešení. Nejprve je dobré se zaměřit na změny, které se udály před prvním setkáním. Vhodné je zaměřit se na pozitivní výjimky, tedy okamžiky, kdy se problém nevyskytuje, a ty poté rozvíjet tak, aby se z výjimky stalo pravidlo. Každý jedinec ve svém životě zažil alespoň jeden úspěch. Přístup navádí pracovníky, aby se zaměřili na minulé úspěchy, které mohou být inspirací pro řešení aktuálních problémů. V neposlední řadě doporučují, aby se sociální

pracovník zaměřil na současné zvládání, tedy popis způsobů, jak klient zvládá aktuální obtíže. Techniky, které se využívají, jsou například zázračné otázky, kdy se zaměřujeme na vytvoření vize a představy, jak bude situace vypadat, až problém nebude. Dále jde o práci s výjimkami nebo využití škálových stupnic (Zatloukal, 2011, 48-52).

V kapitole jsme přiblížili relativně málo zmiňovaný přístup v České republice, a to sociální práci zaměřenou na silné stránky. Snaží se pochopit, rozvinout a mobilizovat silné stránky a schopnosti klienta, které mu mohou pomoci ke zkvalitnění jeho života. V současné době se v našem prostředí využívají teorie, které zastávají podobné hodnoty jako přístup zaměřený na silné stránky, v Kapitole 3.2 byly uvedeny jejich základní přesvědčení.

4 Metodologie výzkumu

Další část diplomové práce je věnována metodologii výzkumu, která je základem pro realizaci výzkumu. Popsány budou etické kontexty výzkumu, výzkumná otázka, použitá metoda pro výzkum, bude charakterizován výzkumný soubor. Vysvětlen bude průběh a realizace výzkumu a následný postup zpracování dat.

4.1 Etické souvislosti výzkumu

Podle Švaříčka (2014, s. 43-50) můžeme definovat tři etické zásady, které budou dále popsány:

- důvěrnost, anonymita;
- poučený souhlas;
- zpřístupnění práce účastníkům výzkumu.

Anonymita je zachována tím, že jsou jména účastníků výzkumu změněná na označení klient a pořadové číslo a není uveden přesný název azylového domu, kde byl výzkum realizován. Při prvotním oslovení participantů výzkumu dostali všichni informace k rozhovoru a byl jim poskytnut čas na rozmyšlenou. Jejich následný souhlas byl na základě jejich svobodné vůle. Klienti, kteří odmítli, byli ze strany výzkumníka respektováni. Od všech účastníků byl před samotným rozhovorem získán poučený souhlas, který stvrdili svým podpisem. Hendl nazývá tento souhlas jako aktivní (Hendl, 2016, s. 157). Účastníci byli informováni o podstatě výzkumu, o možnosti odmítnout zapojení do výzkumu a také možnost, kdykoliv účast ukončit. Byla jim nabídnuta

možnost výslednou práci včetně závěrů dostat k prostudování (Švaříček, Šed'ová, 2014, s. 43-50). Rozhovor byl nahráván na diktafon a všichni účastníci výzkumu s tím souhlasili. Data byla použita pouze pro vytvoření závěrů z výzkumu a jsou uchována u výzkumníka, aby nedošlo k jejich zneužití. Při interpretaci výzkumník dbá na to, aby výsledky nepoškodily žádného z participantů výzkumu (Bugel, Šlechtová, 2012, s. 184-191).

Při samotném výzkumném šetření byla snaha o navození příjemné atmosféry, aby se účastníci výzkumu cítili v bezpečí a příjemně.

4.2 Výzkumná otázka a cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit, jak sami sebe vnímají muži bez domova, kteří žijí v azylovém domě v Praze. Zda si na sobě všímají vlastních silných stránek a zda jim pomáhají při řešení jejich náročné životní situace.

HVO: Jaké mají muži žijící v azylovém domě silné stránky charakteru?

Cílem výzkumu diplomové práce je zodpovědět hlavní výzkumnou otázku (HVO) pomocí následujících dílčích výzkumných otázek (DVO):

DVO1: Jak své silné stránky využívají při řešení těžkých životních situací?

DVO2: Co mužům žijícím v azylovém domě pomáhá při řešení jejich těžkých životních situací?

Práce si neklade za cíl hloubkové porozumění problematiky nebo vytvoření nové teorie, jejím cílem je popsání a případné zhodnocení aktuálního stavu.

4.3 Technika sběru dat

Pro realizaci a naplnění výzkumu byl zvolen kvalitativní výzkum. Jeho specifika jsou především v tom, že výzkumník zkoumá sociální nebo lidský problém, vytváří souhrný obraz o problematice a provádí zkoumání v přirozených podmínkách (Hendl, 2016, s. 48-49). Ke sběru dat byl využit hloubkový rozhovor, který spadá do kategorie kvalitativního výzkumu. Dle Švaříčka a Šed'ové (2014) lze pomocí rozhovoru: „zkoumat členy určitého prostředí, určité specifické sociální skupiny s cílem získat stejné pochopení jednání událostí, jakým disponují členové dané skupiny“ (Švaříček, Šed'ová, 2014, s. 159).

Kladením otevřených otázek se nám nabízí možnost porozumět pohledu jiných lidí. Ze dvou typů hloubkového rozhovoru byl zvolen polostrukturovaný rozhovor. Dle Miovského (2006, s. 159) jde o nejčastější formu rozhovoru. Mezi výhody zmíněného typu rozhovoru patří možnost si předem stanovit okruhy, které lze během rozhovoru přeformulovat, změnit pořadí nebo se dotázat doplňujícími otázkami, díky kterým se dostaneme více do hloubky.

Před rozhovorem jsem sestavila 24 otevřených otázek, které vycházejí z hlavní výzkumné otázky. Seznam otázek je umístěn v Příloze č. 3 na konci textu práce. Otázky rozhovoru byly vytvořeny pomocí pyramidového modelu. Hlavní výzkumná otázka byla rozložena na dílčí výzkumné otázky a ty poté na otázky do rozhovoru (Švaříček, Šed'ová, 2014, s. 159-169).

Pro zachycení dat jsem využila metodu audiozáznamu. Miovský audiozáznam považuje za nejlepší pomoc pro výzkumníka, díky kterému zachytí data doslovně a může se také k rozhovoru kdykoliv vracet. Další výhodou je zaznamenání doprovodných zvuků jako tón hlasu, pomlky nebo projevy emocí (Mioviský, 2006, s. 187). Během rozhovorů jsem si dělala jen drobné poznámky.

Nahrané rozhovory mi umožnily doslovnou transkripci, což je doslovný převod mluveného slova do písemné podoby (Hendl, 2016, s. 212).

4.4 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkum byl proveden mezi ubytovanými uživateli azylového domu v Praze. Výzkumný soubor tvořilo 6 mužů, které jsem vybrala pomocí záměrného účelového výběru. Metoda je založena na tom, že jsou jedinci vybíráni na základně kritérií, které výzkumník předem stanovil. Jedinec, který kritéria splňoval a souhlasil s výzkumem, se stal respondentem výzkumu. Vzhledem k povaze výzkumu a hloubce zamyšlení nad vlastním životem a sám sebou jsem zvolila následující kritéria:

- muž žijící aktuálně v azylovém domě v Praze;
- měsíční příjem ve výši životního minima;
- je schopen se plně vyjadřovat o svých pocitech;
- žije v azylových domech déle než 1 rok.

Mioviský (2006, s. 30) upozorňuje na důležitý předpoklad kvalitativního rozhovoru, kterým je dobrá znalost prostředí. V azylovém domě jsem několik let

působila jako klíčová pracovnice a všechny klienty jsem znala. Díky našemu vzájemnému dobrému vztahu souhlasila skoro většina oslovených s účastí ve výzkumu. Byla jsem si vědoma toho, že musím respondenty více informovat o důvodech výzkumu, mlčenlivosti a jiné roli, kterou budu během rozhovoru zastávat. Také vzhledem k již nějakému fungujícímu vztahu se mi podařilo více klienty rozpovídat a otevřít.

S důrazem na zachování anonymity nejsou uvedena u jednotlivých klientů jejich jména, ale je použito označení „klient“. Uvedeny jsou pouze základní údaje o klientech, které jsou vzhledem k cíli práce důležité. V následující Tabulce č. 3 jsou údaje o jednotlivých klientech.

Výzkumný soubor tvořilo šest respondentů ve věku od 40 do 63 let. Jejich měsíční příjem se pohybuje ve výši životního minima. Nejčastěji zastoupení byli svobodní muži bez dětí. Vzdělání mají zakončené vyučným listen, pouze jeden participant má maturitní zkoušku. Žili střídavě na ulici a v azylových domech. Po azylových domech žijí v rozmezí od 1,5 roku do 7 let.

Jméno	Věk	Stav	Děti	Vzdělání	Příjem (v Kč)	Jak dlouho bez domova	Jak dlouho žije v AD
K 1	53	rozvedený	3	vyučen	3860,-	2 roky	3 roky
K 2	40	svobodný	0	vyučen	3860,-	11 let	2 roky
K 3	48	svobodný	0	vyučen	3860,-	9 let	1,5 let
K 4	43	svobodný	0	vyučen	3860,-	24 let	6 let
K 5	52	svobodný	0	maturita	3860,-	9 let	7 let
K 6	64	rozvedený	2	vyučen	3860,-	13 let	3 roky

Tabulka č. 3 Výzkumný vzorek (vlastní)

4.5 Realizace sběru dat

Vybrané klienty, kteří splnili vstupní kritéria, jsem oslovila osobně nebo přes informativní dopis, kde jsem jim výzkum představila, poskytla potřebné informace a dala čas na rozmyšlenou. Azylový dům má kapacitu 26 osob, ale pouze 8 klientů splňovalo předem daná kritéria. Oslovila jsem 8 klientů, domluvit se na termín rozhovoru přišlo 6 klientů. Data byla získávána na přelomu května a června 2021.

Rozhovory probíhaly v prostředí organizace, v mé vlastní kanceláři. Ve standardních případech, když jsem v roli klíčové pracovnice, sedím na kožené kancelářské židli u stolu s počítačem. Jelikož jsem potřebovala z role klíčové pracovnice vystoupit a být pouze výzkumníkem, zvolila jsem úpravu prostor. Připravila jsem sezení u menšího stolu naproti sobě a zvolila stejný typ židlí. Nabídla jsem každému respondentovi vodu na pití a malé občerstvení. Pro zachování anonymity klientů probíhaly rozhovory o víkendu, abychom nebyli nikým rušeni. Každý přišel ve smluvený termín a čas do kanceláře, kde jsem jim vysvětlila cíl výzkumu a jak bude rozhovor probíhat. Vysvětlili jsme si roli výzkumníka, ve které budu působit. Konkrétně to pro ně znamenalo, že informace, které mi sdělí, nijak nezasáhnou do poskytované sociální služby a zároveň během rozhovoru nebudeme řešit provozní záležitosti ani stížnosti na jiné klienty nebo celkově provoz azylového domu. Zároveň jsem je informovala o nahrávání rozhovoru a vysvětlila důvod nahrávání, které slouží pouze pro mé účely a kvalitní zpracování dat. Všichni respondenti souhlasili. Společně jsme si prošli informovaný souhlas, informovala jsem je o anonymitě a možnosti si práci přečíst. Tištěný a podepsaný informovaný souhlas má výzkumník uchován.

Rozhovor probíhal s každým participantem přibližně 60 minut. Během rozhovorů několik participantů projevilo své emoce, konkrétně pláč. Dbala jsem o to, abych jim poskytla bezpečné prostředí a mohli své emoce vyventilovat. Po alespoň částečném zpracování emocí jsme pokračovali dál v rozhovoru. Všichni respondenti hovořili velmi květnatě a často i mimo naše téma. Pomocí předem připravené kostry otázek a pokládáním doplňujících otázek jsem se snažila zvolený čas využít pro zvolený účel.

4.6 Postup zpracování dat

Pro zpracování dat byla využita technika doslovné transkripce, což znamená doslovný přepis mluveného slova, které bylo zaznamenáno na audionosič (Hendl, 2016, s. 212). Během přepisování došlo k anonymizaci všech jmen a byla nahrazena pseudonymy. Zároveň byly zaznamenány neverbální projevy, jak smích, pláč, nebo pauzy v projevu (Švaříček, Šed'ová, 2014, s. 183).

Po přepsání rozhovorů proběhlo rozkrytí dat pomocí otevřeného kódování. Součástí procesu je také tvorba poznámek, které se využijí při interpretaci výsledků. Inspirací byly postupy zakotvené teorie (Hendl, 2016, s. 248-259). Podle Švaříčka jde

o osvědčený způsob, jak začít s analýzou dat. Během kódování dochází k: „operaci, pomocí níž jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a složeny novým způsobem“ (Švaříček, Šed'ová, 2014, s. 211). Kódování probíhalo metodou papír a tužka.

Hlavní trsy	Podřazené trsy
Sebereflexe	Silné stránky
	Hodnoty
Vztahy	Síla rodiny
	Nefunkční rodina
	Podstata vztahu
Bariéry	Neovlivnitelné faktory
	Ovlivnitelné faktory
	- Závislost
	- Negativita
	- Duševní obtíže
Budoucnost	Vize

Tabulka č. 4 Přehled trsů (vlastní)

Dále byla data tříděna metodou vytváření trsů, kdy se výroky seskupily na základě tematického překryvu mezi jednotkami. „Tímto procesem vzniká obecnější kategorie, jejíž zařazení do dané skupiny (trsů) je asociováno s určitými opakujícími se znaky, určitým charakteristickým uspořádáním atd.“ (Miovský, 2006, s. 221). Metodou bylo získáno několik trsů, které byly dále rozděleny do podřadných trsů, členění uvádí Tabulka č. 4.

5 Analýza a interpretace dat

V kapitole kvalitativní analýza a interpretace dat jsou předloženy získané výsledky, které se budou interpretovat s cílem odpovědět na hlavní a dílčí výzkumné otázky. Jednotlivě budou představeny výsledky podle sestavených trsů. Jednotlivé interpretace od participantů jsou uchovány doslovně včetně nespisovných výrazů pro zachování autentického sdělení. Po kapitole bude následovat diskuze, kde budou výsledky shrnuty a porovnány s dosavadními výzkumy.

5.1 Sebereflexe

Cílem otázek: „Jak byste sám sebe popsal? Jaké jsou Vaše dobré vlastnosti?“ bylo zjistit, jak muži v azylovém domě sami sebe vnímají. Jestli si jsou vědomi svých silných stránek a zda s nimi pracují.

Většina participantů začala s popisem své současné situace a zmínila také příčiny jejich bezdomovectví. Nelze říci, že pouze tento jediný moment byl spouštěčem bezdomovectví, ale byla to poslední kapka, která proces spustila. U dvou osob se jednalo o zdravotní záležitosti. Klient č. 5 (dále jen K5): *„mě zlobilo zdravičko, a to byla hrozná rána, protože já už jsem nestačil. Já jsem dělal na šachtě.“* (K5). *„Měl jsem dobře rozjetou kariéru v tom, že jsem profesionálně svářel, a po tý nemoci, co mám za sebou, tak to nemůžu vykonávat, tak se mi to zastavilo. Byl bych úplně jinde. Byl bych úplně v jiných řadách, než jsem. To mě třeba mrzí. Mě jako konkrétně osobně mě to bolí, že už to znova nebudu mít. A neudělám s tím nic, to byla jedna z největších ran mého života.“* (K2).

U jednoho z nich došlo ke ztrátě zaměstnání z důvodu Covid19: *„moje práce byla v Globusu v restauraci, pak začal koronavirus a tím to zhaslo. Tak jsem se musel vystěhovat, ze dne na den.“* (K1). Další dva uvedli, že je na ulici dovedla jejich závislost: *„já jsem se nafetoval, teda pervitinem, to jsem začal šňupat v té době a sebral jsem se a odešel jsem.“* (K4) *„Dělal jsem taxikáře, chlastal jsem (...) sedl jsem za volant, opil se a bylo to.“* (K5).

Silné stránky

Postupně jsme se dopracovali k charakteristice jich samotných. Pozitivní charakteristiku sám sebe uvedl pouze K1, odpověděl: *„No já si myslím, já su takovej mírumilovnej, si myslím.“*

Negativní odpovědi převládaly u dalších vypovídajících, K5: „*Srab. Plachej. To je možná příčina toho, proč piju jo. Jsem plachej, nevyrovnanej (...) a když se trochu napiju, tak jsem takovej uvolněnější a nemám takový úzkosti (...) Jsem hloupej. A dělám blbosti no, na starý kolena. Sebedestruktivní.*“ K6 sebe popisuje jako někoho kdo: „*už nemám takovou tu nervní výdrž, jsem trochu výbušnej, to je moje povaha celej život, umím být zlej, velmi zlej, ale nezneužívám toho.*“

Velmi zajímavá výpověď a popis sebe samého byla u K3: „*no ted' je to, že nechodim do práce a nemám příjem. To mě odlišuje od hodně lidí, protože hodně lidí ráno vstává, jde do práce, dostane výplatu, koupí si jídlo, zaplatí bydlení, koupí si věci, ale já tohle nemám*“ popsal sám sebe v aktuální situaci. K2 zase vidí sám sebe zkrze morální hodnoty, které zastává: „*No že jsem nikomu fyzicky neublížil (...) možná jako jo, dlužim peníze, ale to je jako v rodině, ale nevydírám lidi nebo kamarády, to, že nekradu, nefetuju.*“

Své přednosti, co je odlišuje od jiných a čeho si na sobě nejvíce váží, vidí K6: „*Já si myslím, že je to v tý chuti do života.*“ a také: „*Za pomoc druhýmu. Rodiče nás vedli k tomu: nebud' zlej, pomoz lidem.*“ K1 k pomoci přidává: „*Já su takový, že rád pomůžu jako tady jo, příklad: Nejsou lidi nebo jsou lidi, kašlou na ty úklidy jo jako, já jako chytnu to koště, tak to uklidím (...) byl jsem zvyklej na pořádek doma.*“ Další respondent vidí svoji přednost v: „*jsem asi hodně tolerantní no, ty lidi beru takový, jaký jsou jo, někdo je takovej, někdo makovej, ta co (...) i když mě někdo štve, tak mu to nevyčítám.*“

Na ostatních oceňuje K1 především to, že dodrží, co slíbí: „*když řekl: zaplatím dneska, tak dneska dá a prostě dokážu ocenit člověka, který dokáže pomoct a který ne.*“

K2 na sobě oceňoval především pracovitost, jelikož dělal zaměstnání, které měl rád. Nyní ze zdravotních důvodů povolání nemůže vykonávat. Pozitivní vlastnosti na sobě v současnosti nevidí žádné: „*Že jsem pracovitý člověk, že jsem práci, kterou jsem vykonával, jsem do ní dal všechno. Byla pro mě přednostnější než kamarádi.*“

Hodnoty

Pro většinu dotázaných bylo velmi důležité zachování základních morálních hodnot, velmi často zmiňovali, že i když byli v životě na dně, nikdy přes ně nešli. Pouze jeden participant, který byl drogově závislý, ztratil veškeré hodnoty a popisuje: „*jsem chodil do krámu, tam jsem kradl přes den, tam jsem vzal parfémy, no a prodávali jsme*

to žejo, a tak jsem si vydělal na drogy.“ (K4). Ani teď zpětně svých činnů nijak nelituje. Jde o participanta, který pochází z rozpadlé rodiny a ve velmi brzkém věku začal s pervitinem.

Další dotázaní zmiňují: *„než jsem došel semka, tak vždycky jsem nějakým způsobem přežil jako, žil jsem, peníze jsem ještě měl. Takže já jsem nechodil někde, abych musel vybírat nějaké popelnice, jo nebo že bych se takto nějak živil. Nebo kradl dokonce jo, to by mi musely ruce upadnout, abych někde ukradl rohlík nebo takhle.*“ (K1). Pro K3, který před pár lety našel víru v Boha, jsou tyto zásady o to více důležité. *„Nikdy jsem nebyl trestanej. Na letišti jsem byl 9 let, nikdo mě tam neviděl krást, nebo že bych tam byl opilej, neměl jsem ani jeden škrálop. Nic prostě.*“ (K3). Odvolání na svoji víru zdůrazňuje dále: *„To nemůžu dělat, deset přikázání žejo, tam to je, nepokradeš.*“

„Nebo i chování k partnerům, partnerce. Jsem měl třeba rozličný než oni, oni třeba svý partnerky mlátili. Já jsem nikdy na partnerku nešáhl, to bych si radši zlámal ruce než praštit ženskou.“ (K2) porovnává sebe a své dávné kamarády.

Další zajímavé zjištění bylo, že si tři participanti velmi zakládají na svém vzhledu, a i když byli dříve na ulici, nikdy nesplňovali popis, který si většina vybaví pod slovem bezdomovec. K1: *„No každý je jinačí, někdo o sebe dbá a někdo dá zkrátka najevo, že su takový, z autobusu ho vyhodí, z metra. Já to prostě vždycky dělal tak, abych nebyl poznat, že su někdo to. Ano, byl jsem s nima na jedné lodi, ale nebyl jsem jako ostatní, jestli mi rozumíte. Když tady vidíte nějakého takového člověka, ty gatě špinavé jo, tak to je terčem pozornosti, že jo.*“

K4: *„No sociální mi vždycky říkali, vy jste dobřej, že se o sebe staráte, že se koupete, že si perete, že nemám nepořádek na pokoji.*“ Další zmiňoval opětovné dbání o svůj vzhled, jelikož má pevný základ z rodiny, kde o hygienu musel pravidelně dbát. Také se bál toho, že kdyby byl špinavý, zapáchající, tak by mu nikdo nepomohl. Jeho zdravotní potíže byly rok od roku horší a udržování alespoň částečné hygieny ho udržovalo: *„jsem několik let bydlel na ulici, ráno byl mráz a šel jsem se umejt do tý Vltavy, aspoň tu pusy a nohy. Já byl vždycky vypranej.*“ (K6).

5.2 Vztahy

Na otázku, kdo je jejich nejbližší osoba, odpověděli všichni dotázaní. U některých je to osoba z rodiny: *„maminka“* (K6), *„brácha“* (K3). U ostatních to byl

někdo z jejich blízkého okolí: „*můj vedoucí, co jsem s ním dělal 15 let.*“ (K1), *člověk, kterej je pro mě velkým kamarádem.*“ (K2). Další participant považuje za blízkou osobu: „*kamarádku.*“ (K4). „*Já jsem měl kamaráda a ten spáchal sebevraždu. Skočil z Nuselského mostu (...)* To byl člověk, s kterým jsem si hodně rozuměl. No a pak už jsem si nikdy s nikým nerozuměl, tak jako s ním.“ (K5), tento klient poté nedokázal navázat blízký vztah s jiným člověkem.

Síla rodiny

Pouze jeden participant pochází z úplné rodiny, zažil láskyplné dětství a hezký vztah s rodiči. K6: „*já jsem měl skutečně krásný vztah s maminkou. Moje máma byla velmi těžce nemocná (...)* Máma mi dává sílu (...) Já to mám daný od ní, to nevzdávat.“ O svých ženách vyprávěl: „*měl jsem velmi hodnou ženušku, ta zemřela, pak zemřela druhá, pak třetí a pak jsem si řekl, že žádnou nechci, že moc rychle umírají.*“, se svými syny ale srdečný vztah nemá. „*Já sice mám děti, na ně rád vzpomínám, ale já se s nimi nestýkám, to vám na to neodpovím proč, já to sám nevím.*“ Při vyprávění o rodině projevil respondent lítost a smutek (pláčem). Rodinné vztahy mu scházejí, což potvrdil také tím, že: „*jednou jsem četl knížku a tu jsem četl asi třikrát za sebou, protože já jsem se nemohl donasytit soudržnosti tý rodiny.*“

Nefunkční rodina

Většina respondentů blízkost rodiny nezažila nebo se od nich rodina odvrátila, když ji nejvíce potřebovali. K1 zažil odmítnutí blízkou rodinou v jeho těžké životní situaci: „*No tak to už je teda strašně dlouho (...) to se jako týká mé sestry. Když jsem byl tenkrát v té base, půl roku, tak jsem přišel a neměl jsem kam jít. A to bylo v zimě, jak mě pustili, nějaký leden, únor, sníh, tak jdu k ní. Ale tam šlo o peníze zase jo, protože máma měla na mě pojistku, zemřela, peníze jsem dostal já a sestra nedostala nic. Nikdo nic nevěděl z rodiny, to jsem věděl já, ale oni se to nějak dozvěděli, že já jsem jí vzal z toho peníze, nějakou půlku nebo tak. Říkám: vy jste dostali nábytek nebo takové věci. Tak jsem přišel, zazvonil, tak švagr přede mnou zavřel bránu nebo teda jako dveře.*“

Pevné rodinné zázemí, dobré vztahy nepoznal K5 a svoji těžkou životní žituaici zažil právě v rodině: „*to už jsem zažil jako dítě, když mě matka týrala. To jsem prožil od dětství jako, já jsem neměl nikoho, kdo by se mě zastal. Máma byla v hospodě, alkoholička žejo. No možná babička, ale to byla opora spíš materiální jo, když matka šla do Bohnic, tak babička si mě vzala k sobě, ale ona byla taky nemocná, měla maniodepresivní psychózu, ta mě taky trestala, ale u ní jsem se aspoň najedl.*“ Svoji rodinu popisuje: „*Matka alkoholička, děda alkoholik, babička vážné psychické problémy. Já si do dneška myslím, že kdyby mě dali do děcáku, tak bych na tom byl líp dneska, že bych neměl takový traumata.*“ (K5).

Další participant o svoji rodinu přišel, když byl ještě batole a ocitl se v dětském domově: „*nikdy jsem si nemyslel, že se dostanu do takovýhle situace. Kdybych měl možná rodiče na světě, bylo by to možná úplně jiný. Kdybych se měl třeba kam vrátit. Takhle tím, že nemám rodiče, nemám nikoho, tak se nemám kam vrátit, jsem odkázaný na azylový dům.*“ (K2). Úplnou rodinu zažil K3, po smrti matky, ale přišel obrat: „*po tom pohřbu mě táta úplně vydědil, jako že mám exekuce a nedělám a nestarám se*“, nyní není s otcem v kontaktu.

Důležitý bod pro K5 byla i vlastní rodina, která se mu nepodařila založit a to vnímá jako své osobní selhání: „*se mi nepodařilo založit rodinu a vůbec můj sexuální život je takovej (...) no takovej naprd no. To mě štve a možná kvůli tomu, jo rozumíte, když tohle nejde a nejdou ty ženský, tak se prostě oblbuju tím chlastem. To je asi moje největší životní prohra.*“ (K5).

Podstata vztahu

Respondenti definovali, co je pro ně důležité ve vztazích, čeho si na ostatních váží a co oceňují. Pro K2 je nejdůležitější důvěra „*třeba ti kamarádi, ti dva lidi, kteří si rozuměj, říkaj mezi sebou, že to nikomu neřeknou. On ví o mně, já vím o něm a nikdo se to nikdy nedozví. Protože spoustu lidí, kterým jsem se já třeba v něčem zpovídal nebo řekl jsem jim, tak oni to ve finále v mé nejtěžší chvíli použili proti mně. Což on nikdy v životě neudělal. Už v tomhle se odlišuje*“ Participant hovoří o zneužití jeho osobních informací a následné použití proti němu.

Další participant vyprávěl o zneužití jeho projevených silných stránek proti němu: „*lidi to zneužívají, že on to umí, on ví, jdi za ním, on to udělá nebo tak, on s tím má zkušenosti, on byl tam a to. A s tímto, dá se říct, se setkávám celý život jako. Jakože vždycky jak člověk ukáže, co umí tak pak jenom jdi, jdi za X, on to udělá, on to umí. Když nevíš, zeptej se X*“ dále zmiňuje negativum, které to přinášelo: „*jsem byl vlastně otrok sám pro sebe. Že jsem to pak musel já dělat no. Když to člověk ukáže, tak to pak musí dělat. Tak jsem trpěl svým způsobem no.*“ (K1).

Další důležitý bod zmiňuje K2 u svého nejbližšího kamaráda, který s ním udržuje vztah, i když je na ulici. To považuje za velmi důležité, protože o většinu kamarádů tímto stavem přišel: „*Tak ten člověk třeba v jakékoliv mé zdravotní nebo psychický situaci, kdy jsem byl špatnej nebo dobrej, tak mi byl vždy oporou. Když jsem byl hodně těžce nemocnej, tak byl vždycky při mně. Stál při mně. Pomáhal mi. Neexistovalo, že by mezi náma dvouma byla rozepře v tom, že bych já mu vyčetl, že mi pomohl, nebo on mi něco vyčetl. Pak ten člověk je rozličný v tom, že nehledí na to, v jaký já jsem situaci. Někdo to rozlišuje. Koukaj na to, hele bezd'ák, běž do prdele, když to tak řeknu. On ne. On je na tom finančně líp, o hodně líp než já. A neudělal nikdy takový rozdíl.*“

Respondent si uvědomuje svoji situaci, kdy vyrůstal bez rodiny v dětském domově. Předpokládá, že: „*možná, že by to všechno bylo jinak, kdybych měl rodiče. Rodiče by mi byli asi velkou oporou, hodně velkou oporou, ve všem. Dokázal bych toho v životě třeba mnohem víc, než jsem dokázal teď.*“ Blízkost důvěrné osoby může být i důležitý bod v krizových situacích. Respondent své problémy v roce 2003 nedokázal zvládnout a chtěl si vzít život. Jeho kamarád je pro něj důležitější než on sám: „*vím, že ten člověk, když bych to udělal, tak bych ublížil jemu, né sobě. A nechci to udělat kvůli němu.*“ (K2).

K1 u svého nejbližšího člověka, svého bývalého vedoucího, oceňuje vzájemnou naladěnost na sebe: „*stejně jsme mysleli, dá se říct, no jako mně strašně moc pomohl no a já zas jemu jsem pomáhal, nejenom v práci ale jako takdlenc, ve všem jako dá se říct. Takže my jsme si jako rozuměli jsme si, velice rozuměli, takového člověka jsem už nenašel.*“ Vzájemná nezištná pomoc byla ve vztahu velmi důležitá.

5.3 Bariéry

Velmi zajímavá kategorie, kterou lze popsat jako to, co udržuje participanty na místě, jsou bariéry, které znemožňují vystoupení z bezdomovectví. Kategorii lze rozdělit do dvou skupin: neovlivnitelné faktory a ovlivnitelné faktory. Ty by se poté daly rozdělit ještě do tří kategorií, kterými jsou: závislosti, duševní obtíže a negativita.

Neovlivnitelné faktory

Každý od života dostává okolnosti, které neovlivníme, ale důležitý je postoj k nim. U K4 šlo o sexuální orientaci: „*No jsem zapíral před mámou, že jsem na kluky, na sex jsem vyhledával i holky spíš než kluka. Styděl jsem se za to, že jsem teplej, bál jsem se to říct.*“ Nepřiznání vlastní sexuální orientace, její zapření před rodinou, vedlo k tomu, že začal vyhledávat drogy. Život participanta č. 5 ovlivnila ztráta nejlepšího kamaráda, který spáchal sebevraždu. Incident se stal před více než desítkami let, ale dodnes ho událost ovlivňuje: „*pak byl teda zamklej, pár dní předtím co se to stalo. Já jsem s ním ještě mluvil ve čtvrtek a v pátek se to stalo. A to už byl takovej zaraženej, nekomunikoval. No asi do dneška jsem se s tím nevyrovnal. Já furt nechápu, co se mu stalo v té hlavě, že to provedl. Že měl tu odvahu.*“ Incident popisoval, jako kdyby se stal před pár dny. Sám uznal, že se se ztrátou kamaráda dodnes nevyrovnal. Po ztrátě u něj neproběhla žádná intervence u psychologa či krizového intervenanta. Tato událost je na pomezí událostí, které už se dají ovlivnit. V současnosti může K5 řešit ztrátu nejbližší osoby u odborníků, své kumulující problémy ale spíše řeší alkoholem a antidepresivy.

Ovlivnitelné faktory

Závislosti

Další skupinou okolností, které klienty azylového domu drží na místě, jsou ty, které mohou svým vlastním úsilím změnit. Velkou skupinou jsou závislosti. K4: „*No pervitin, jsem šnupal.*“ Na jedné straně jsou drogy na druhé straně alkohol. K6: „*Byl*

jsem alkoholik, přiznávám.“ K5 se z alkoholismu léčil několikrát, ale vždy mu abstinence vydržela jen chvíli, nyní: *„já si dám ráno to pivko a abych byl jako akční, abych měl energii, já když nepiju, tak já nemam energii a mě nebaví ležet. Takže hodně dobrých důvodů, proč to dělám, ale zároveň na druhou stranu vím, že si tím ubližuju. Ale když říkám, když zapiju ty prášky, tím pivem tak jsem celý den takový lepší jo.“* K1 musel odejít z azylového domu po pár týdnech od rozhovoru kvůli opilosti v zařízení. V rozhovoru popisoval, co by udělal s výhrou peněz: *„samozřejmě nepil bych nějaký Braník za 10 korun, dal bych si tu Plzeň, to je lepší, že jo. Tady prodávají vedle trafiky“*. Další participant sám přestal s alkoholem poté, co našel svoji víru v Boha. Změnu popisuje: *„přestal jsem se opíjet, předtím jsem se opíjel vínem a vším co jsem našel.“* (K3).

Závislost můžeme pojmut taky jako závislost na ostatních, konkrétně na sociálních dávkách hmotné nouze. K2: *„Teď jsem bezdomovec, odkázaný na to, kdo mi co dá, kdo mi pomůže. Od úřadu peníze. Musím se furt někoho doprošovat o to, aby mi něco dal.“* K6 potvrzuje: *„ty finance, to platí pro nás všechny, bez financí jsme odkázaní, no prostě nemůžeme nic.“* U financí z úřadu práce vnímají překážky především v tom, že nechodí přesně v termínu a nevědí, kdy s penězi mohou počítat.

Duševní obtíže

Dalším faktorem jsou duševní obtíže. Klienti mnohdy odbornou pomoc sami nevyhledávají, a když ji vyhledají tak až na poslední chvíli. K2: *„Já jsem si chtěl vzít v roce 2003 život. A od té doby jsem se nějakým způsobem psychicky sice trápil, trápím se dodneška. Mám nějaký psychický problémy, proto třeba nekomunikuju s lidma tady nebo jsem spíše stranou, protože mi to nedělá dobře“* o svých psychických problémech ví, ale ani po pokusu o sebevraždu je aktivně neřeší. Nyní jeho problémy opět eskalují, a proto chce udělat nový krok směrem ke změně, a to je návštěva psychoterapeuta. Jeho blízká osoba mu konkrétního psychoterapeuta doporučila: *„on mi pomohl k tomu, abych já se psychicky netrápil a ulevil si tím, že navštívím takovýhodle specialistu, který mi s tím dokáže pomoc.“*

Respondent, který vypovídal o své závislosti na alkoholu, se potýká i s duševními obtížemi. K5: *„no nad vodou mě drží antidepressiva. Já jsem neurotik strašnej. Já si trhám fousy. Já se tím trápím celý život. To je taková moje úchylka.“* Své psychické problémy dále popisuje: *„ale prostě jak mám ty deprese, tak já si dám ráno*

to pivko a abych byl jako akční“, kdy spojuje antidepresiva s alkoholem. Prošel již několikrát protialkoholní léčeni, ale abstinence mu vydržela jen několik málo měsíců.

Negativita

Všichni participanti v rozhovoru zmínili různé aspekty negativity, ať už šlo o nastavení sám k sobě, tak i k okolí. K5: *„když mě někdo chválí náhodou, tak já to nemám rád, já jak jsem negativní jo, já třeba když jsem byl malej a vyhrál jsem nějakou soutěž, tak já jsem z toho neměl ani radost. Já jsem byl od mala takovej poznamenaněj tou mámou jo, ta mě nikdy nechválila, ta mě jenom trestala za všechno možný. Já jsem spíš prožíval ty neúspěchy.“* Další z oslovených má bratra, kterého obdivuje za to, že vše vybudoval od nuly, že rozjel svoji firmu a tím si vydělává. Sám o sobě tvrdí, že by nic z toho nedokázal, i když se o to ani nepokusil. K3: *„To já bych nedokázal. Já jsem přesněj opak. On je ten chytrej, my jsme dva a on je ten chytrej a já jsem ten blbej.“*

U dalšího participanta K2 jsme hovořili o jeho duševních obtížích. Ve spojitosti s okolím zmínil, že ostatním nedůvěřuje, jelikož mu můžou ublížit, ale on si neublíží. Má poznámka k tomuto tvrzení byla, že si mnohdy my sami ubližujeme více než naše okolí: *„to já si taky myslím. Že si ubližuju já sám sobě těma myšlenkama, ale nedokážu si pomoc, jak se toho zbavit.“* (K2).

Dalším zajímavým zjištěním bylo nepřijmutí zodpovědnosti za svůj vlastní život. K3: *„když jsem byl mladší, tak na prvním místě byla zábava a na posledním byla práce“*. Dále to popisuje na příkladu: *„Měl jsem peníze, třeba v roce 2012, jsem vyhrál ve fortuně za dvacku asi 44 503 Kč, no mohl jsem jít na ubytovnu a mohl jsem jít do práce, dokonce v ten den jsem měl jít do práce, měl jsem hlídat Paládium. Ale jak jsem držel ty peníze v ruce, tak jsem si řekl, tak to má čas, to odložím, týden a týden a pak jak jsem neměl peníze, tak jsem si řekl, já už tam nejdu, prachy nemám. Peníze jsem utratil. Byl jsem lajdák na to“*. Klient byl vychovaný tak, že maminka a babička jeho průšvihy zametali pod koberec, užíval si života, neřešil své povinnosti ani závazky. Několik let se v práci udržel, ale poté přešel do popředí jeho naučený styl chování a od té doby je 10 let na ulici na letišti. *„Ale opravdu, to co mi říkala máma, já se tomu vždycky smál. Ona mi říkala, ty špatně dopadneš, komu není rady, tomu není pomoci. Ty žiješ do té doby, dokud žiju já. Protože ona mě taky živila a pak umřela.“* (K3).

Další participant nedokázal přijmout zodpovědnosti v práci, a pracoval tak na nižších pozicích, než na kterých mohl pracovat, K5: *„mohl jsem dělat přednostu*

stanice, strojvedoucího. Já jsem viděl, co ten mistr má na starosti, zaprvý s těma lidma a zadruhé s tím úsekem. On byl tenkrát jednou nohou v kriminále. Kdyby se něco stalo, kdyby odvedli ty dělníci špatně práci, tak prostě to není sranda, když vykolejí vlak.“

Dva participanti přiznali, že ve svém životě nezrealizovali své sny: „*No já chtěl být inženýr, to se mi nepovedlo. No já jsem tu vejšku psychicky nedával. Já jsem dostal nějakou úzkost, někdy i panickou a šel jsem do hodpody.*“ (K5). „*Já jsem byl metalovej bubeník, chtěl jsem hrát v kapele ve velký kapele.*“ (K3). Další zmařený sen byl vlivem onemocnění, které klienta azylového domu postihlo a kvůli kterému nemohl dál vykonávat povolání. K2: „*jsem měl dobře rozjetou kariéru v tom, že jsem profesionálně svářel, mám svářecký certifikáty a po tý nemoci co mám za sebou, tak to nemůžu vykonávat tak se mi to zastavilo. Byl bych úplně jinde. Byl bych úplně v jiných řadách, než jsem. To mě třeba mrzí. Mě jako konkrétně osobně mě to bolí, že už to znova nebudu mít.*“

Negativní nastavení ke svému okolí charakterizuje K2: „*já jsem nikdy neměl nic zadarmo, vždycky jsem si musel na všechno vydělat. Nebo nějakým způsobem svý ruce přiložil, abych si to zasloužil. Oni to měli zadarmo.*“ participant popisoval své kamarády z mládí, kteří měli rodiče, kteří jim koupili vše, co chtěli. On jako sirotek takové věci nepoznal a záviděl tak svým kamarádům. Další participant zmiňuje, že ve svém životě nepotkal člověka, který byl „dobrý“: „*nikdy jsem neměl štěstí na nějakýho odvážnýho člověka. A v mým blízkým okolí, se nikdo takovej nevyskytuje, fakt takovej férovej chlap nebo ženská, to je jedno. Jo vždycky jsem viděl ty lidi jako pokřivený charaktery*“ (K5). Sám k sobě přistupuje pouze z negativního pohledu a v tom samém pokračuje i u ostatních. K2 negativitu uzavírá tím, že ho lidé zklamali: „*nevěřím lidem, věřím jenom sám sobě. Protože já sobě neublížím. Ale lidi okolo mě mi ublížit můžou vždycky.*“

5.4 Budoucnost

Další bod rozhovoru se zaměřoval na to, co muže bez domova drží nad vodou, co jim pomáhá zvládat náročné životní situace, co považují za těžkou životní situaci a kam chtějí dále směřovat.

Vize

Mít svoji vizi nebo víru, že bude lépe, pomáhá K3: „*že to bude lepší a že z toho vyjdu, že se z toho dostanu. Já tomu věřím i teď. Když jsem tady a nemám práci, tak*

věřím, že se z toho dostanu.“ K6 „co mě drží nad vodou? Chut' žít, vždyť je hezky.“ K1 potvrzuje, že mu pomáhá vize, vidina do budoucna, že bude lépe. „No vyhlídky do budoucna, nějaké předsevzetí jakože. Budu v práci, budu mít peníze a pak si můžu leccos dovolit. Můžu se jít podívat tam. Nemusím tady chlastat čůčo, můžu si tady někde sednout a dát si skleničku vína, normálního vína, ne tady ty sračky. Prostě mám na to peníze a žiju.“

K3 začal v jeden moment svého života přemítat nad vším, co se stalo, a začal věřit v Boha. Bůh je pro něj to, co ho drží nad vodou. Začal u něj velký obrat v myšlení, nejprve všechny chyby přisuzoval druhým, poté si uvědomil, že jsou v něm. „Víte, já jsem asi od roku 2018 začal číst Bibli a stal se ze mě křesťan, Můj Bůh je Bible. Takže já čtu tu Bibli a věřím v Boha, a to mě drží nad vodou. Jako že věřím v Boha jako v moc, že když mě lidi opustí, všechno mě opustí, tak se třeba modlim, když čtu tu Bibli, tak věřím Bohu, že mě z toho dostane a vždycky mě z toho dostal.“ (K3).

Jejich další očekávání ve vývoji jejich situace je mít: „no jako normální život jako. Normální život, pracovat, dělat, já nevím, v mém věku nějakou ženskou si najít, chatu nebo takhle. No prostě žít jako jo. Ne žít ve stresech nebo tak nějak, prostě žít.“ (K1).

Práce by pomohla i K2, který by rád: „Určitě mít normální bydlení, to by mi hodně pomohlo. Mít svý soukromí, Pak dobrou práci, kterou bych mohl normálně vykonávat“(K2). K3 „vydělat nějaký peníze, sice nevím jak, abych měl na bydlení, na jídlo a na oblečení. To jsou takový tři základní věci.“

Pro K5 je obtížné si stanovit, co by chtěl dál: „když mám nějaký cíle, tak to hned vzdávám, hned při každý těžkosti. Takže jsem takovej“. Rozdílnost potvrzuje i K6: „chtěl bych umřít ve svém, né tady, né na ulici, nevím, jak bych to vysvětlil. Doma je doma“ Má dlouholeté zdravotní problémy, nyní se stav zhoršuje proto: „často mluvím o smrti, protože se k ní blížím jo, chci to brát s nadhledem, mám jedno přání, jestli jsme tady v tom vesmíru sami nebo ne. Mám rád fantazii. Jo můžeme zůstat sami, když nám všichni umřou, to člověk osiří, ale nemůže být jeden svět.“

Těžká životní situace

Zajímavé zjištění z výzkumu vyplynulo v tom, co muži bez domova považují za těžkou životní situaci. Ani jeden z nich neuvedl vlastní situaci bezdomovectví, ale jiné situace, které považují za nejtěžší. Pro představu uvedeme jejich výroky.

Pro prvního participanta je momentálně těžká životní situace, jelikož mu nepřišla včas složenka s dávkou hmotné nouze a on nemá možnost si koupit lístek na tramvaj. K1: „Momentálně je taky těžká životní situace, protože nemůžu jezdit do práce. Najednou pane, máte jízdenku, no nemám, hm tak máte to za 900, z čeho já to teď zaplatím? Já tady beru 4000 Kč necelých, z čeho já to zaplatím? No prostě těžká životní situace, když člověk nemá vůbec nic a čeká.“ Pro K2 to byla jeho ztráta zaměstnání a nemožnost vykonávat obor ze zdravotních důvodů.

K3: „Měl jsem prášky na bolest a ono to už nezabíralo, takže mě to bolelo, i když jsem bral ty prášky. Takže to bylo jako opravdu velmi těžký. Být venku na ulici s bolestma.“ Pro něj byla nejtěžší životní chvíle, když byl po operaci žlučníku, byl propuštěn z nemocnice „domů“ a on tak zůstal s bolestmi sám. Další vypovídá o svém zážitku, který zažil ještě v době puberty. K4 „Já mám nevlastního tátu, oni se spolu nějak nebavili, rozešli se jo a my jsme zůstali v bytě já, máma a ségra. No a přišla majitelka, že není spokojená, ale koukala na to, že táta nevlastní byl cigán, takže ona tam nechtěla v baráku cigány. Takže ona už si hledala cokoliv, aby nás mohla vyhodit. No a přišla s tím, že vystěhování do 2 měsíců, protože máma nezaplatila nájem.“

K5: „to už jsem zažil jako dítě, když mě matka týrala (...) No a pak jsem to, že se mi nepodařilo založit rodinu.“

K6: Úmrtí. To je nejtěžší, když zemře přímá rodina, děti.“

Co mi pomáhá

Tři respondenti dokázali definovat, co jim pomáhá v těžké životní situaci. Bohužel si činnost nedopřávají pravidelně, ale jen v situaci, kdy je toho až příliš. Dva z oslovených definovali přírodu jako to, co jim pomáhá v náročných momentech. K6: „tady jsem ve stresu kolikrát, a já se sbalím a jdu na dva nebo tři dny, abych si vyčistil palici, někam zmizím. Jdu na vandr, na chatu, jdu pocourat, abych se tady z toho nezbláznil.“ K2: „Včera jsem byl třeba celý den v lese, kde jsem přijímal tu energii z lesa, z přírody. Já mám rád přírodu. Sedl jsem si u rybníka, tam jsem kdysi chodil, a tam mi bylo tak krásně. Přišel jsem sem a byl jsem zase jak v kleci. Jo, že jsem se nemohl, nemůžu se hnout, nejsem svobodnej.“

Další pomoc od stresu je pro K6 odpoutání od reality „Já rád čtu, já miluju knížky od 6 let, já se do té knížky vžiju, mně to pomáhá hodně psychicky, já se odoputám, já dokážu přečíst knížku za dva dny, ale ležím u toho celý den.“

K3 nachází sílu ve víře: *víte, já jsem asi od roku 2018 začal číst Bibli a stal se ze mě křesťan, Můj Bůh je Bible. Takže já čtu tu Bibli a věřím v Boha, a to mě drží nad vodou. Jako že věřím v Boha jako v moc, že když mě lidi opustí, všechno mě opustí, tak se třeba modlim, když čtu tu Bibli, tak věřím Bohu, že mě z toho dostane a vždycky mě z toho dostal.*“

6 Diskuze

Práce si neklade za cíl hloubkové porozumění problematiky nebo vytvoření nové teorie, jejím cílem je popsání a zhodnocení aktuálního stavu. Cílem výzkumu je zjistit, jak sami sebe vnímají muži bez domova, kteří žijí v azylovém domě, zda si na sobě všímají jejich silných stránek a zda jim pomáhají při řešení jejich náročné životní situace. Pro naplnění cíle jsme formulovali hlavní výzkumnou otázku: **Jaké mají muži žijící v azylovém domě silné stránky charakteru?** kterou rozvíjejí další dvě dílčí výzkumné otázky. Gerull (2009) ve výzkumu s osobami bez domova zjistil, že za své vnitřní zdroje považují hrdost, sebevědomí a nezávislost (in Glumbíková a kol., 2018). V našem výzkumu se výsledky lišily, muži žijící v azylovém domě mají silné stránky:

(1.) **Autentičnost**, všichni dotázaní dokázali mluvit upřímně o sobě i svém životě.

(2.) **Láska**, neboli vážení si blízkých vztahů, které je obklopují. Všichni dotázaní dokázali ihned sdělit, kdo je jejich blízká osoba a proč je pro ně důležitá. Udržování blízkých vztahů založených na porozumění, důvěře, opravdovosti je pro ně klíčové. Stejného tvrzení dosáhla i harvardská studie, která trvala 75 let. Ve výzkumném vzorku bylo 724 mužů z běžné populace. Každý rok byli dotazováni na práci, osobní život, zdraví s cílem zjistit, co lidem přináší štěstí. Výsledek výzkumu byl takový, že kvalitní vztahy nás udržují šťastnější a zdravější (Waldinger, 2015). Podobného zjištění dosáhli i v Léonu s výzkumným vzorkem 41 osob bez domova. Zjistili, že nedostatek rodinných a komunitních sociálních sítí má negativní dopad na celkové štěstí. Sociální spokojenost může být zvláště důležitým faktorem celkové subjektivní pohody mezi lidmi bez domova (Vázquez, Berríos, 2021, s. 1-9).

(3.) **Naděje a orientace na budoucnost**, většina z dotázaných věří v lepší budoucnost, také dokáží svoji vysněnou budoucnost popsat. Důležité jsou pro ně základní věci jako mít bydlení, kde budou mít soukromí. Již v úvodních definicích pojmu muži bez domova z teorie vyplývá, že mít domov znamená mít zázemí, jistotu a soukromí (Průdková, Novotný, 2008, s. 10). Tyto základní jistoty většině chybí a dokázali je identifikovat. Rozdílné výsledky dosáhli výzkumníci ve Vancouveru. Během rozsáhlé studie (118 účastníků) byly osoby bez domova požádány, aby popsaly své silné stránky. Všichni kromě dvou účastníků popsali přednosti, které měli. Tento

vzorec reakce naznačuje, že přednosti jsou důležitými složkami vlastní identity pro tyto respondenty. Rozdílné výsledky mohou být dány také způsobem vyhodnocení. V zahraničním výzkumu šlo o kvantitativní výzkum s využitím dotazníku VIA (values in action), který je v podobných typech výzkumu hojně využíván (Tweed a kol., 2012, s. 481-492).

Žádný z respondentů nedokázal své silné stránky definovat napřímo, zaměřovali se na pouhý popis činností, událostí. Sebe dokázali popsat skrze slabé stránky s negativní konotací. Pulla (2012) zmiňuje, že problémy mohou zastínit vnímání vlastních silných stránek. Proto je důležité se nejdříve zaměřit na vyřešení faktorů, které brání využívání silných stránek. Z výzkumu vyplynuly 3 faktory, které negativně ovlivňují vnímání předností: závislost, duševní obtíže a negativita k sobě i okolí.

V rozporu je výzkum (Tweed a kol., 2012, s. 481-492), který tvrdí, že duševní onemocnění nemá vliv na uvědomění vlastních silných stránek. Osoby neměly větší nebo menší pravděpodobnost uvádět silné stránky než ostatní účastníci. K duševnímu zdraví se vyjadřuje také další aktuální výzkum (Liu a kol., 2021, s. 1-12). Lidé bez domova mají vyšší výskyt duševních onemocnění než běžná populace. Doporučují zlepšit odbornou připravenost a motivaci odborníků v oblasti duševního zdraví, poskytovat vysoce kvalitní služby v azylových domech, noclehárnách. Důkazy naznačují, že intervence na podporu odolnosti a sociální podpory by mohly zmírnit špatné výsledky v oblasti duševního zdraví. Groundswellský výzkum (in Glumbíková a kol., 2018) identifikoval sedm bariér, které brání v procesu reintegrace osob bez domova do společnosti. Jeden z bodů koresponduje s naším výsledkem. Negativní postoj sám k sobě i okolí brání v procesu integrace.

Závislost lze z výzkumu rozdělit na závislost na alkoholu, závislost na drogách a závislost na sociálních dávkách. Výzkum s mladistvými osobami bez domova přinesl výsledek, že až 69 % se přiznává k injekční aplikaci nelegálních drog a 22 % respondentů užívá alkohol škodlivým způsobem (Marek, 2014). Jde tedy o častý jev u osob bez domova. Negativní nastavení je další faktor, který brzdí muže v azylovém domě na jejich cestě. Přesto mají všichni silné stránky charakteru (Pulla, 2012), i když si je v současné chvíli neuvědomují. Marek (2014) realizoval výzkum na mladistvých osobách bez domova, popisuje, že až 75 % z nich se nehodnotí dobře. Jak bylo uvedeno výše, existují faktory, které mohou překrývat silné stránky, teprve po jejich zpracování je možné se na rozvoj silných stránek zaměřit. Pozitivní myšlenkou je, že se lidé mohou

měnit a růst díky svým silným stránkám (Pulla, 2012). Vliv na vnímání vlastních silných stránek může mít délka bezdomovectví. Doba, po kterou byli účastníci bez domova, byla spojena s tím, že bylo hlášeno méně silných stránek (Tweed a kol., 2012, s. 481-492).

V azylovém domě, ve kterém výzkum probíhal, jsem několik let působila jako klíčová pracovnice a s některými z participantů jsem pracovala. Zajímavé zjištění bylo, že díky použití otázek z rozhovoru se klienti více rozpovídali o sobě. Dozvěděla jsem se důležité milníky z jejich života, které mi předtím (i v rámci roční spolupráce) nesdělili. Zjištění mě vede k závěru, že aktivní vyhrazení času pouze na povídání o nich, opravdový zájem a otázky směřující na jejich život klienty rozmluví. Schůzky, které v praxi probíhají mezi klientem a sociální pracovnicí, jsou za účelem sepsání individuálního plánu, zapsání záznamů do složky. Při otevřeném povídání nezůstávali participant jen u povrchu, ale dostali jsme se i pod něj, proto někteří z nich během rozhovoru projeví silné emoce, především pláč. Z praxe klíčové pracovnice vím, že je obtížné si vyhradit více času na povídání, obzvláště v azylových domech, kde je více obyvatel. Mé doporučení by bylo se nad tímto zjištěním zamyslet. Více času by přispělo k většímu rozpovídání, vzájemné důvěře a tím i možnosti řešit problémy, které se skrývají pod povrchem.

První dílčí výzkumná otázka byla: **Jak své silné stránky využívají při řešení těžkých životních situací?** Nejprve je důležité přiblížit, co si představují pod pojmem těžká životní situace. Žádný z participantů neuvedl jako těžkou životní situaci to, že je osobou bez domova. Každý si pod pojmem představil jinou situaci, dostali jsme tedy šest různých událostí, které považují za těžkou životní situaci: aktuální finanční situace, ztráta zaměstnání z důvodu zhoršeného zdravotního stavu, mít velké zdravotní obtíže a pobývání na ulici, vystěhování z bytu u rodičů, matčino týrání a nezaložení vlastní rodiny, úmrtí blízké osoby. Většina nedovedla dát do souvislosti vyřešení jejich těžké životní situace a jejich silných stránek. Nedokázali se nad tím zamyslet.

Druhá dílčí otázka byla: **Co mužům žijícím v azylovém domě pomáhá v řešení jejich těžkých životních situací?** Všichni lidé mají zkušenost s řešením svých problémů (Pulla, 2012). To se ve výzkumu potvrzuje a jako klíčové faktory uvádějí:

(1.) Mít vizi a definovat, jak by jejich život měl vypadat za určité období. Pro většinu je důležité mít bydlení a soukromí, mít práci a tím i více peněz.

(2.) **Mít víru**, ať už jde o víru v Boha nebo jen víru, že bude lépe a čeká je hezká budoucnost.

(3.) **Vztahy**, pro každého participanta byl vztah s blízkou osobou důležitý. U někoho šlo o blízkou rodinu, u jiných o osobu z okolí. Potvrzuje se, že blízká osoba může mít pozitivní dopad na řešení těžkostí v životě. Marek (2014) přispívá zjištěním, že je udržování vztahů pro cílovou skupinu běžné, vztahy dle jeho zjištění udržují s matkou a se svými kamarády z minulosti.

(4.) **Zachování morálních hodnot**, z výzkumu vyplynulo, že hodnoty jako nepokradeš, neublížíš nejbližší osobě a dbaní o svůj fyzický vzhled udržovaly klienty v tom, aby se vnitřně neztotožnili s pojmem bezdomovec. Reálně byli osobami bez přístřeší, ale nechtěli dopadnout jako osoby, které již přestaly dbát o svůj zevnějšek a ztratily morální zábrany. S mladší cílovou skupinou osob bez domova (mladiství) dospěl Marek (2014) ke stejným závěrům.

(5.) **Odpoutat se**, odpoutání se od reality pomocí četby nebo přírody bylo důležité. Bohužel z výzkumu vyplynulo, že většinu faktorů, které muži vnímají jako nápomocné při řešení těžkých životních situací, používají jen v nejkrajnějších případech. Nevyužívají je běžně v průběhu dne nebo na drobné problémy. Do běžné praxe by se závěry z dílčí výzkumné otázky mohly promítnout v doporučení identifikovat s klientem možnosti, které jim pomáhají, a pomáhat jim v zařazení do běžných situací. Studie z Vancouveru shrnuje, že rozpoznání silných stránek u lidí bez domova může být cestou k začlenění do společnosti. Také další práce a rozvíjení silné stránky může pomoci poskytovatelům služeb rozpoznat osoby bez domova v jiném úhlu pohledu, včetně pozitivních vlastností (Tweed a kol., 2012, s. 481-492).

Na závěr bych chtěla shrnout doporučení pro praxi sociálních pracovníků s muži v azylovém domě, které vyplývají z diskuze: **vyhradit si čas** a aktivně se zajímat o klientův příběh. Každý má svůj osobitý příběh, je důležité ho poznat celý od začátku, aby bylo možné provést správný postup intervence. Bez znalosti celého příběhu a všech souvislostí nelze klientovi správně pomoci. **Využívat otázky**, které diplomová práce představila z oblasti silných stránek. Primárně s klientem navázat **vztah**, zaměřit se na **zpracování bariér**, které brání práci se silnými stránkami. Jsou to závislosti a duševní problémy, negativní nastavení k sobě i k okolí. Zpracování překážek může být součástí individuálního plánování nebo v rámci spolupráce s psychoterapeuty. Pracovat

se silnými stránkami jako **nadstavbou** po vyřešení nebo zpracování bariér.
V neposlední řadě je doporučující stavět na jejich osobní vizi.

7 Limity výzkumu

Jsem si vědoma, že výsledky výzkumu nelze zobecnit na celou populaci mužů žijících v azylových domech. Výsledky mohou být ovlivněny několika faktory. Výzkum byl realizován v prostředí azylového domu, kde jsem vykonávala funkci klíčové pracovníce a s participanty výzkumu jsme se osobně znali. Ačkoliv jsem každému před rozhovorem vysvětlila roli výzkumníka, mohlo dojít k vědomému i nevědomému zkreslení dat. Mohlo dojít také k nedostatečnému pochopení pojmů, které znemožnilo hlubší zamyšlení nad vlastními silnými stránkami.

Závěr

Cílem diplomové práce bylo zjistit, jak muži žijící v azylovém domě v Praze vnímají sami sebe. Zda si na sobě všímají silných stránek, zda jim pomáhají v řešení náročných životních situací. Pro naplnění cíle byla stanovena hlavní výzkumná otázka: Jaké mají muži žijící v azylovém domě silné stránky charakteru? Hlavní výzkumnou otázku poté rozvíjí dvě dílčí výzkumné otázky: Jak své silné stránky využívají při řešení těžkých životních situací? Co mužům žijícím v azylovém domě pomáhá v řešení jejich těžkých životních situací?

Pro zodpovězení výzkumných otázek a naplnění cíle diplomové práce byl zvolen kvalitativní výzkum. Nejprve se pomocí záměrného výběru vybrali účastníci do výzkumu. Celkově se na výzkumu podílelo 6 mužů, kteří žili v době výzkumu v azylovém domě. Odpovědi na otázky byly získány pomocí polostrukturovaného rozhovoru, který byl připraven na základě teoretických poznatků uvedených v první části diplomové práce. Získaná data byla přepsána doslovnou transkripcí, okódována a následně analyzována podle metody vytváření trsů. Pomocí takto analyzovaných dat se podařilo zodpovědět výzkumné otázky. Zjištění výzkumu bylo shrnuto v Diskusi, kde je k závěru doporučení pro praxi. V další kapitole jsou uvedeny limity výzkumu.

Doporučení pro další výzkum v oblasti by bylo realizovat výzkumné šetření. Při vstupu do azylového domu by se sesbírala data, poté by sociální pracovníci v rámci individuální práce pracovali na zvědomění silných stránek. Pomocí drobných úkolů by jejich vnímání prohlubovali. Při výstupu z azylového domu by se výzkum zopakoval a výsledky by se porovnal. Druhým doporučením pro budoucí výzkumy by bylo zopakovat výzkum u početnější skupiny osob žijících v azylovém domě. Oba doporučené výzkumy vyžadují především delší časové období, během kterého by byly realizovány.

Výsledky výzkumu můžeme rozdělit do tří oblastí podle výzkumných otázek. První výzkumná otázka: Jaké mají muži žijící v azylovém domě silné stránky charakteru? nám přinesla zjištění, že muži nedokázali definovat své silné stránky. Naopak se zaměřovali na své nedostatky. Z výzkumu vyplynuly tři faktory, které ovlivňují vnímání silných stránek, jde o závislosti, duševní obtíže a negativní postoj. Přesto z analýzy rozhovorů vzešlo, že jejich silné stránky jsou: autentičnost, zaměření na blízké vztahy, naděje a orientace na budoucnost. Pro většinu z nich je do budoucna

nejdůležitější mít soukromí. První dílčí výzkumná otázka se dotazovala na konkrétní použití silných stránek při řešení těžkých životních situací. Zde nedokázali účastníci dát do souvislosti jejich silné stránky a vyřešení situací. Druhá dílčí výzkumná otázka se zaměřovala na to, co jim pomáhá při řešení těžkých životních situací. Z výsledků vyplynulo: mít vizi, mít víru, vztahy, zachování morálních hodnot, odpoutat se.

Závěrečné shrnutí připomíná důležité zjištění vyplývající z výzkumu. Vyhradit si čas na klienty a aktivně se zajímat o jejich život. Využívat otevírající otázky. Navázat vztah a pomoci osobám se zpracováním bariér, které jim brání vidět své přednosti. Práci se silnými stránkami považují za nadstavbu po zpracování bariér. Výsledky výzkumu mohou posloužit sociálním pracovníkům pracujícím v azylových domech. Zároveň vybízejí k zamyšlení nad současným systémem práce s muži v azylových domech.

Seznam použitých zdrojů

BARTÁK, Miroslav. 2004. *Zdravotní stav populace bezdomovců v ČR a jeho determinanty I. Bezdomovectví v zrcadle veřejné politiky* [online]. Kostelec nad Černými lesy: Institut zdravotní politiky a ekonomiky [cit. 2021-04-12]. Dostupné z: <https://www.ipvz.cz/seznam-souboru/513-zdravotni-stav>. ISSN: 1213-8096.

BUGEL, Walerian a Hana ŠLECHTOVÁ. 2012. *Tvorba kvalifikačních prací pro studenty oborů sociální práce: Principy a postupy* [online]. Olomouc: CARITAS [cit. 2021-05-28]. Dostupné z: <https://www.ndk.cz/view/uuid:a4e44e90-d7ac-11e4-8565-005056827e52?page=uuid:80d96490-00a6-11e5-93b2-001018b5eb5c>.

CILEČKOVÁ, Kateřina a Anna KRAUSOVÁ. 2017. *Sociální politika a její realizace v právu sociálního zabezpečení*. Studijní opora [online]. Ostrava: Ostravská univerzita [cit. 2021-04-10]. Dostupné z: <https://dokumenty.osu.cz/fss/publikace/socialni-politika-a-její-realizace-v-pravu-socialniho-zabezpeceni.pdf>. ISBN 978-80-7464-971-4.

City of Wolverhampton Council. 2017. *Adult social Care: Strengths based assessment guide*. [online]. [cit. 2021-06-12]. Dostupné z: <https://wolverhampton.moderngov.co.uk/documents/s85859/Adult%20Social%20Care%20Strength%20Based%20Assessment%20Guide.pdf>.

COHEN, Ben-Zion. 1999. *Intervention and supervision in strengths-based social work practice*. Families in society; Milwaukee [online]. sv.80, č. 5, sep/oct 1999, str 460-466. [cit. 2021-03-12]. Dostupné z: <https://www.proquest.com/docview/230156045/abstract/717D8AC3BFCE4D07PQ/2?accountid=16730>. DOI: 10.1606/1044-3894.1475.

DRAGOMIRECKÁ, E., D. KUBISOVÁ, M. ANDĚL. 2004. *Duševní zdraví pražských bezdomovců*. Psychiatrie [online] 8 (4), 274-279. [cit. 2021-03-12]. Dostupné z: https://sad-cr.cz/wp-content/uploads/2018/06/670_dusevni_zdravi_prazskych_bezdomovcu.pdf.

Evropský parlament. 2020. *Bezdomovectví v EU: Jaká řešení navrhuje Parlament*. Dostupné z: https://www.europarl.europa.eu/pdfs/news/expert/2020/11/story/20201119STO92006/20201119STO92006_cs.pdf.

- FALTISOVÁ, Táňa. 2010. *Návykové látky jako součást pouliční subkultury*. Fórum sociální politiky 1: poznatky z praxe [online]. s. 22-25. [cit. 2021-03-12]. Dostupné z: https://www.vupsv.cz/wp-content/uploads/2021/03/Faltisova-Tana-Navykove-latky-jako-soucast-poulicni-subkultury.-FSP_c.-1-2010.pdf.
- FEANTSA. 2021. *Homelessness Country Profile*. [online]. [cit. 2021-03-12]. Dostupné z: <https://www.feantsa.org/en/country-profile/2021/01/07/country-profile-poland?bcParent=27>.
- GLUMBÍKOVÁ, K. Z. STANKOVÁ, B. GŘUNDĚLOVÁ. 2018. *Metaanalýza: Žádoucí budoucnost a související faktory změny jako nástroje uplatnění konceptu recovery do individuálního plánování u obyvatelů a obyvatelek azylových domů*. Ostrava: Ostravská univerzita, Fakulta sociálních studií [online]. [cit. 2021-03-12]. Dostupné z: <https://dokumenty.osu.cz/fss/projekty/ipad/metaanaliza.pdf>.
- HRADECKÝ, Ilja a kol. 2007. *Definice a typologie bezdomovectví*. Praha: Naděje. [online]. [cit. 2021-05-21]. Dostupné z: <https://www.nadeje.cz/img-content/files/docs/odborne/2007dtbezdm.pdf>. ISBN 978-80-86451-13-8.
- HRADECKÝ, Ilja. 2006. *Národní zpráva o bezdomovectví v České republice 2006 politická část*. Praha. [online]. [cit. 2021-10-20]. Dostupné z: https://www.nadeje.cz/img-content/files/docs/odborne/2006nzob_p_cz.pdf.
- HRADECKÝ, Ilja. 2005. *Národní zpráva o bezdomovectví v České republice 2005*. Praha. [online]. [cit. 2021-05-21]. Dostupné z: https://www.nadeje.cz/img-content/files/docs/odborne/2005nzob_cz.pdf.
- HRADECKÝ, Ilja a Vlastimila HRADECKÁ. 1996. *Bezdomovectví- extrémní vyloučení*. [online] Praha: Naděje. [cit. 2021-03-28]. Dostupné z: https://nadeje.cz/img-content/files/docs/odborne/1996bezdomovstvi_exv.pdf.
- HENDL, Jan. 2016. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0982-9.
- KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. 2008. *Hlavní koncepce psychické odolnosti*. Československá psychologie [online], ročník LII, číslo 1, s. 1-19. [cit. 2021-05-21]. Dostupné z: <https://www.proquest.com/docview/235711459/F2F941768D540A2PQ/2?accountid=16730>. ISSN: 0009062X.

- KLIMENT, Pavel a Vít DOČEKAL. 2016. *Představy většinové společnosti o pomoci určené bezdomovcům*. Forum Sociální práce [online], č. 1, s. 39-51. [cit. 2021-05-21]. ISSN: 18043070. Dostupné z: <https://www.proquest.com/docview/2224497417/E3E1864C54F54D1EPQ/4?accountid=16730>.
- KRUPA, František. 2020. *Světový den bezdomovectví*. In: ROUN, Jakub. Armáda spásy [online] © 2016 [cit. 2021-09-10]. Dostupné z: <https://armadaspasy.cz/svetoveho-dne-bezdomovectvi-10-10-2020/>.
- KUBALA, Ondřej. 2011. *Výsledky sčítání bezdomovců*. Český statistický úřad. [online]. [cit. 2021-09-10]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/sldb/vysledky_scitani_bezdomovcu.
- LIU, M., LUONG, L., LACHAUD, J., EDALATI, H., REEVES, A., W HWANG, S. 2021. *Adverse childhood experiences and related outcomes among adults experiencing homelessness: a systematic review and meta-analysis*. The Lancet Public Health [online]. 1-12. [cit. 2021-10-20]. ISSN 2468-2667. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2468266721001894>.
- MAREK, J., A. STRNAD a L. HOTOVCOVÁ. 2012. *Bezdomovectví: v kontextu ambulantních sociálních služeb*. Praha: Portál. ISBN 978-80-2620-090-1.
- MAREK, Jakub. 2014. *Identita mladého bezdomovce, jeho životní styl a motivace ke změně životního stylu*. České Budějovice (disertační práce). Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie. Dostupné z: https://theses.cz/id/16siac/Jakub_Marek_Disertan_prce.pdf?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3DDěti,%20které%20se%20staraj%C3%AD%20samy%20o%20sebe%26start%3D33.
- MAREŠ, Jiří. 2008. *Nová taxonomie kladných stránek člověka- inspirace pro pedagogiku a pedagogickou psychologii*. Pedagogika, roč. LVIII.
- MASNEROVÁ, Jiřina. 2017. *Domov*. In: Sociologická encyklopedie. Sociologický ústav AV ČR [online]. 11. prosince 2017. [cit. 2021-09-10]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Domov>.

MATOUŠEK, Oldřich a kol. 2013. *Encyklopedie sociální práce*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0366-7.

MIKESZOVA, Martina a Martin LUX. 2013. *Faktory úspěšné reintegrace bezdomovců a nástroje bytové politiky pro řešení bezdomovectví v ČR*. Praha: Sociologický ústav AV ČR. Sociologický časopis [online], vol. 49, No. 1: 29-52. [cit. 2021-09-10]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/3651399-Faktory-uspesne-reintegrace-bezdomovcu-a-nastroje-bytove-politiky-pro-reseni-bezdomovstvi-v-cr.html>.

Ministerstvo práce a sociálních věcí. 2014. *Koncepce prevence a řešení problematiky bezdomovectví v České republice do roku 2020*. Praha: MPSV. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/documents/20142/225517/bezdomovectvi.pdf/c7a1e576-778f-a221-78ed-436f101ba42c>. ISBN: 978-80-7421-062-4.

Ministerstvo práce a sociálních věcí. 2019. *Kolik žije v ČR bezdomovců? Výzkumný ústav práce sociálních věcí představil závěry rozsáhlého průzkumu*. Praha (tisková zpráva). Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/511219/17_10_2019+TZ+-+VUPSV+scitani+bezdomovcu.pdf/53094fde-dde1-33da-bdef-6f2660e23450.

Ministerstvo práce a sociálních věcí. 2021. *Strategie sociálního začleňování 2021-2030*. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/documents/20142/225517/Strategie+sociáln%C3%ADho+začleňován%C3%AD+2021-2030.pdf/fdf1647d-ebf7-efe3-e797-efcf865cb171>.

MIOVSKÝ, Michal. 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada Publishing a.s. ISBN 80-247-1362-4.

NAVRÁTILOVÁ, Jitka. 2015. *Vzdělávání založené na silných stránkách jako nástroj snižování nejistot a rizik*. Sociální pedagogika [online], ročník 3, číslo 1, s. 56-69. [cit. 2021-06-11]. ISSN: 18058825. Dostupné z: <https://www.proquest.com/docview/1870862509/fulltextPDF/B8BD4D6A800A4EECPQ/5?accountid=16730>.

NOVOTNÝ, Sebastian Jan. 2010. *Resilience dnes: Teoretické koncepce, nedostatky a implikace*. Československá psychologie, ročník LIV, č. 1. Přehledové studie.

PETERSON, Christopher a Martin E. P. SELIGMAN. 2004. *Character Strengths and Virtues: a handbook and classification*. Oxford University Press Inc. ISBN: 0195167015.

POLCIN, L. Douglas. 2016. Co-occurring substance abuse and mental health problems among homeless persons: Suggestions for research and practice. *Journal of Social Distress and the Homeless* [online]. Vol. 25, No. 1. [cit. 2021-10-20]. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1179/1573658X15Y.0000000004?needAccess=true>.

POTŮČEK, M. a kol. 2015. *Veřejná politika* [online]. Brno: Masarykova univerzita, Ekonomicko-správní fakulta. [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1456/podzim2015/BKV_VPTP/um/50929760/verejna_politika_sazba.pdf?lang=cs.

PRŮDKOVÁ, Táňa a Přemysl NOVOTNÝ. 2008. *Bezdomovectví*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-100-0.

PULLA, Venkat. 2012. *What are strenghts based practices all about?* USC Research Bank, Papers in Strengths based practise [online], str. 51-68. [cit. 2021-06-21]. Dostupné z: https://research.usc.edu.au/discovery/delivery?vid=61USC_INST:ResearchRepository&repId=12125978900002621#13126960940002621.

PULLA, Venkat. 2017. *Strengths-based approach in social work: a distinct ethical advantage*. *International journal of innovation, creativity and change* [online]. Volume 3, issue 2, november 2017. [cit. 2021-08-15]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/320411435_Strengths-Based_Approach_in_Social_Work_A_distinct_ethical_advantage.

PUNOVÁ, Monika. 2013. *Podpora resilience ve vzdělávání*. *Studia pedagogica* [online]. roč. 18. č.2/3, s. 109-124. [cit. 2021-08-12]. Dostupné z: <https://www.proquest.com/docview/1449184133/fulltextPDF/2BBF88F75783480BPQ/16?accountid=16730>. ISSN: 18037437.

PUNOVÁ, Monika. 2015. *Práce s mládeží v době nejisté*. *Sociální pedagogika* [online]. Roč. 3, č. 1, s 70-84. [cit. 2021-08-12]. Dostupné z: https://soced.cz/wp-content/uploads/2015/04/STUDIE_Práce-s-mládež%C3%AD-v-době-nejisté_Final.pdf. ISSN: 1805-8825.

RAPP, C. A., D. SALEEBEY. W. P. SULLIVAN. 2005. The future of the Strengths based social work. *Advances in Social Work: Special Issue on the Futures of Social Work* Indiana University School of Social Work. ISBN 1-4120-6844-4.

RASHID, Tayyab a Afroze ANJUM. 2005. *340 ways to use VIA Character strengths*. University of Pennsylvania [online]. [cit. 2021-08-12]. Dostupné z:

https://www.actionforhappiness.org/media/52486/340_ways_to_use_character_strengths.pdf.

SLEZÁČKOVÁ, Alena. 2010. *Pozitivní psychologie- věda nejen o štěstí*. E-psychologie [online], 4 (3), 55-69. [cit. 2021-08-12]. Dostupné z: <https://e-psycholog.eu/pdf/slezackova.pdf>. ISSN 1802-8853.

SLEZÁČKOVÁ, Alena. 2012. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3507-8.

Společnost sociálních pracovníků. 2006. *Etický kodex sociálního pracovníka ČR*. Dostupné z: http://socialnipracovnici.cz/public/upload/image/eticky_kodex_sspr.pdf.

ŠPILÁČKOVÁ, Marie a Eva NEDOMOVÁ. 2013. *Metody sociální práce s jednotlivcem*. Ostrava: Ostravská univerzita. [online]. [cit. 2021-08-12]. Dostupné z: https://projekty.osu.cz/svp/opory/FSS_Spilackova_Nedomova_Metody.pdf. ISBN 978-80-7464-434-4.

ŠTĚCHOVÁ, Markéta. 2009. *Bezdomovci a vybrané sociálně patologické jevy*. Praha: Institut pro kriminologii a sociální prevenci. [online]. [cit. 2021-10-01]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/27342877-Phdr-marketa-stechova-institut-pro-kriminologii-a-socialni-prevenci-praha.html>.

ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEDOVÁ a kol. 2014. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0644-6.

TWEED, G. Roger, DIENER-Biswas Robert, LEHMAN R. Darrin. 2012. *Self-perceived strengths among people who are homeless*. *The Journal of Positive Psychology* [online]. 7:6, 481-492. [cit. 2021-10-20]. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/17439760.2012.719923?needAccess=true>.

Usnesení předsednictva České národní rady č. 2/1993 Sb. o vyhlášení Listiny základních práv a svobod jako součásti ústavního pořádku, ve znění pozdějších předpisů. Dostupné z: <https://www.psp.cz/docs/laws/listina.html>.

VÁŠÁT, Petr. 2012. *Studium bezdomovectví v USA: inspirace pro výzkum v České republice*. Český lid, [online] vol. 99, č. 2, 129-149 [cit. 2021-08-02]. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/42640469>.

VÁZQUEZ, J. José a Alberto BERRÍOS. 2021. *Unhappiness and casual attributions of homelessness among people living homeless in León (Nicaragua)*. Journal of Community Psychology [online]. 1-9. [cit. 2021-10-20]. Dostupné z: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/jcop.22636>.

Vyhláška č. 120/1976 Sb. ze dne 13. 10. 1976 o Mezinárodním paktu o občanských a politických právech a Mezinárodním paktu o hospodářských, sociálních a kulturních právech. Část III, článek 11. 1. In: Sběrka zákonů České republiky. Dostupný také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1976-120>.

WALDINGER, Robert. 2015. *What makes a good life lessons from the longest study on happiness*. In: TED [online]. Noveber 2015. [cit. 2021-10-20]. Dostupné z: https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness/transcript?language=cs.

WINFIELD, F. Linda. 1994. *Developing resilience in urban youth*. Urban Monograph Series. Oak Brook, IL: North Central Regional Educational Laboratory. [online]. 37-59. [cit. 2021-10-20]. Dostupné z: <http://ceep.crc.illinois.edu/eearchive/books/resguide/winfield.pdf>.

ZATLOUKAL, Leoš. 2011. *Jak odehnat slony: terapie zaměřená na řešení*. Psychologie dnes 17, [online] č. 5, s. 48-52 [cit. 2021-06-12]. Dostupné z: <http://dalet.cz/Clanky/SFT-psychologiednes.pdf>.

Seznam obrázků a tabulek

Obrázek č. 1 Domény bezdomovectví a vyloučení z bydlení (Edgar 2004 in Hradecký a kol. 2007).....	10
Obrázek č. 2 Deficitní cyklus (McCaskey, 2008 in Hammond, Zimmerman, 2012).....	26
Obrázek č. 3 Kvetoucí konverzace (City of Wolverhampton council, 2017).....	29
Tabulka č. 1 Sedm teoretických oblastí bezdomovectví (Hradecký a kol., 2007).	11
Tabulka č. 2 Klasifikace silných stránek charakteru (Peterson, Seligman, 2004, s. 29-30).....	20
Tabulka č. 3 Výzkumný vzorek (vlastní).....	36
Tabulka č. 4 Přehled trsů (vlastní).....	38

Přílohy

Seznam příloh:

Příloha č. 1 Kompletní tabulka přehledu ctnostní a silných stránek

Příloha č. 2 112 způsobů využití silných stránek mužů bez domova v sociální práci

Příloha č. 3 Seznam otázek do rozhovoru

Příloha č. 1: Kompletní tabulka přehledu ctností a silných stránek

<p>I. Moudrost a poznání- kognitivní silné stránky, které se uplatňují v procesu získávání a využívání vědomostí</p> <p>1. Tvořivost, originalita, vynalézavost: originalita a produktivita v myšlení a konání. Zahrnuje také umělecké výtvary, ale neomezuje se pouze na ně.</p> <p>2. Zvědavost, zájem, vyhledávání nového, otevřenost novým zkušenostem: projevení zájmu o získávání zkušeností pro ně samotné, fascinace novými věcmi a tématy, bádání a objevování.</p> <p>3. Otevřenost mysli, úsudek, kritické myšlení: promýšlení a posuzování věcí ze všech úhlů, nečinění ukvapených závěrů, schopnost změnit názor ve světle nových důkazů, spravedlivé zvažování všech pro a proti.</p> <p>4. Láska k učení: osvojování si nových schopností a znalostí, zvládání nových tematických celků- ať už samostudiem, nebo v rámci formální výuky. Souvisí se zvědavostí, ale přesahuje ji tendence jedince rozšiřovat své dosavadní poznání systematickým způsobem.</p> <p>5. Vhled, moudrost: schopnost dát moudrou radu druhým, uplatnění takového pohledu na svět, který je pro daného člověka i pro ostatní lidi smysluplný.</p>
<p>II. Odvaha- emocionální silné stránky zahrnující uplatnění vlastní vůle k dosažení cíle navzdory vnějšímu či vnitřnímu odporu</p> <p>6. Statečnost, udatnost: neuhýbání před ohrožením, výzvou, obtížemi nebo bolestí, vyjadřování svého názoru i proti opozici, zachování se podle vlastního přesvědčení. Zahrnuje fyzickou odvahu, ale neomezuje se pouze na ni.</p> <p>7. Vytrvalost, pracovitost, píle: vytrvání v činnosti navzdory překážkám a obtížím, dokončování započatého, zažívání pocitu uspokojení ze splněných úkolů-</p> <p>8. Integrita, autentičnost, upřímnost: pravdomluvnost, upřímná sebereprezentace, nepředstírání, přijímání zodpovědnosti za vlastní prožívání a jednání.</p> <p>9. Vitalita, radost elán, nadšení, energičnost: nadšený a energický přístup k životu, nedělaní věcí jen napul či pouze z povinnosti, prožívání života jako dobrodružství, čilost a aktivita.</p>
<p>III. Lidskost- interpersonální silné stránky, které zahrnují navazování a udržování vztahů</p> <p>10. Láska: vážení si blízkých osobních vtaů s druhými lidmi, obzvláště s těmi, kteří sdílení a péči opěťují, udržení důvěrného vztahu.</p> <p>11. Laskavost, velkorysost, starost a péče, soucit, altruistická láska, přívětivost: konání laskavosti a dobrých skutků, pomoc druhým a péče o ně.</p> <p>12. Sociální inteligence, emoční inteligence: vnímavost vůči pocitům a motivům druhých lidí i svých vlastních, znalost toho, jak se vhodně zachovat v různých sociálních situacích, poznání toho, co ostatní motivuje.</p>

IV. Spravedlnost- občanské silné stránky, které jsou základem zdravého fungování komunity

13. Občanství, sociální zodpovědnost, loajalita, týmová práce: schopnost dobře pracovat jako člen skupiny nebo týmu, loajalita vůči skupině, podílení se na společných aktivitách, sdílení.

14. Spravedlivost, nestrannost: čestné a spravedlivé jednání se všemi lidmi, nenechat se při rozhodování ovlivnit osobními pocity, poskytnou všem stejné příležitosti.

15. Vůdčovství: povzbuzování skupiny, jíž je člověk členem, k dosažení úspěšného výkonu, udržování dobrých vztahů ve skupině, organizace skupinových aktivit a dohlížení na jejich průběh.

V. Umírněnost- silné stránky, které chrání před neumírněností a nestřídmostí

16. Opuštění a milosrdenství: opuštění těm, kteří se provinili, přijímání druhých i s jejich nedostatky, schopnost dát lidem druhou šanci, nebýt pomstychtivý.

17. Pokora a skromnost: nepovažování se za výjimečného, nesnažit se být středem zájmu, nenechat za sebe mluvit svoje činy.

18. Obezřetnost: opatrnost při rozhodování, zbytečně neriskovat, neříkat a nedělat to, čeho by člověk později litoval.

19. Autoregulace, sebekontrola: usměrňování svého prožívání a jednání, disciplinovanost, ovládnutí svých tužeb a emocí.

VI. Transcendence- silné stránky, které člověka propojují s univerzem a vnášejí do života smysl

20. Smysl pro krásu a dokonalost, úcta, úžas, nadchnutí se: vnímavost vůči kráse, ocenění dokonalosti a vynikajících výkonů v různých oblastech života - od přírodních krás přes umění, matematiku, vědu, až po každodenní zkušenosti.

21. Vděčnost: uvědomění si dobrých věcí, které se dějí, a prožívání vděčnosti za ně, umění vyjádřit díky.

22. Naděje, optimismus, orientace na budoucnost: očekávání od budoucnosti jen to nejlepší, aktivní snaha dosáhnout cílů, přesvědčení, že je možné dospět k lepší budoucnosti.

23. Smysl pro humor, hravost: všímání si světlých stránek života, mít rád legraci a škádlení, umět ostatní rozveselit a rozesmát, umět žertovat.

24. Spiritualita, zbožnost, víra, smysl: ucelená představa o vyšším účelu a smyslu světa, poznání svého místa a řádu vesmíru, smysl života a víra, která člověka vede, formuluje a je zdrojem útěchy.

(Peterson, Seligman, 2004).

Příloha č. 2: 112 způsobů využití silných stránek mužů bez domova v sociální práci

I. Základní vlastnosti- MOUDROST A POZNÁNÍ

Získávání a nakládání s vědomostmi

<p>1. ZVÍDAVOST</p> <p><i>Zvídavost se projevuje aktivním zájmem o téměř jakoukoliv situaci. Projevuje se například proaktivním vyhledáváním nových výzev a hladem po nových informacích. Zvídavost tedy můžeme rozdělit do tří kategorií: zájem, vyhledávání nových věcí a otevřenost novým zážitkům. Především díky této přednosti dochází na světě k novým a novým objevům, posouvání lidských možností a rozšiřování hranic lidského poznání.</i></p>	<ol style="list-style-type: none">1. Rozšiřujte své znalosti v oblastech, které vás zajímají, prostřednictvím knih, magazínů, časopisů, podcastů, internetu. Tomu věnujte třikrát v týdnu alespoň půl hodiny.2. Najděte člověka se stejnými zájmy a zjistěte, jaké zdroje nových informací tato osoba využívá.3. Vytvořte seznam věcí, které nevíte o vašem oblíbeném tématu.4. Navštivte alespoň jedno nové město, stát nebo zemi ročně.5. Objevujte procesy přírody. Věnujte alespoň jednu hodinu týdně tomu, že strávíte čas v lese, parku, u řeky, jezera apod.
<p>2. KREATIVITA</p> <p><i>Kreativita je proces, který využívá originality jedince mimo jiné k vymyšlení nových způsobů, jak zlepšit vlastní život nebo životy ostatních. Kreativní lidé aplikují jejich představivost novým a často až překvapivým způsobem, za účelem řešení jejich vlastních problémů, nebo problémů jiných lidí.</i></p>	<ol style="list-style-type: none">1. Alespoň jeden úkol týdně splňte odlišným a originálním způsobem. Jinak než jste zvyklí.2. Napište článek, esej, krátký příběh, básně nebo nakreslete obrat či malbu. Zapojte se minimálně jednou týdně dle tématu, do kterého jste zapálení.3. Brainstormujte s přáteli nápady na řešení náročného úkolu.4. Proměňte design svého pokoje nebo domova.5. Použijte zbytky (jídla, obalů a podobně) k vytvoření nových produktů.
<p>3. OTEVŘENOST MYSLI</p> <p><i>Otevřená mysl pomáhá zkoumat věci z různých úhlů pohledu a vše pomocí kritického myšlení řádně promyslet. Člověk s otevřenou myslí umí zvážit dostupné informace, i ty, které mohou jít přímo proti jeho přesvědčení, plánům nebo cílům. Lidé s kritickým myšlením</i></p>	<ol style="list-style-type: none">1. Zamyslete se nad posledními třemi činy, které byly spontánní a ne úplně promyšlené.2. Začněte novou aktivitu a zeptejte se sami sebe – Proč? Kdy? A jak?3. Identifikujte důvody tří událostí z minulosti, které považujete za neúspěšné. Jsou si v něčem podobné? Vyhradte si čas pro sebe a zamyslete se nad

<p><i>vždy spravedlivě analyzují důkazy. Tato přednost je v protikladu s typickými tendencemi považovat svůj názor za jediný správný a pomáhá zvážit i jiné pohledy a názory.</i></p>	<p>zlepšením.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Sledujte, zda máte tendence vyhledávat informace spíše pro potvrzení vašeho názoru nebo pro rozšíření vašeho obzoru. 5. Před další potenciální výzvou si nejprve uvědomte nejlepší a nejhorší scénář té situace a až poté rozhodněte, jaké budou vaše další kroky.
<p>4. LÁSKA K UČENÍ</p> <p><i>Láska k učení představuje nadšené učení se novým schopnostem, tématům a vědomostem. Lidé s touto předností si užívají pouhý pocit z poznávání nového i přes to, že s tím nemusí být spojená okamžitá materiální odměna. Láska k učení pomáhá lidem vytrvat v okamžicích frustrace nebo při překonávání formálních i neformálních překážek, které se v procesu učení často objevují.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Naučte se pět nových slov, včetně jejich významu a použití. Alespoň dvakrát týdně. 2. Přečtěte měsíčně jednu knihu na téma, které vás zajímá. 3. Čtěte a zkoumejte téma během návštěv knihovny. 4. Sledujte probíhající světovou událost prostřednictvím novin, televize nebo internetu. 5. Připojte se k místnímu čtenářskému klubu.
<p>5. MOUDROST</p> <p><i>Moudrost, které se občas říká také perspektiva, se liší od inteligence tím, že je charakterizována vyšší úrovní znalostí a úsudku. Za moudrými lidmi často chodí ostatní s prosbou o radu nebo konzultaci, jelikož jsou schopni řešit důležité a vážné otázky mimo jiné i o moraliť a smyslu života. Moudří lidé jsou schopni rozeznat širší schémata smyslu v jejich životě, jejich vlastní silné a slabé stránky a velmi často si uvědomují zodpovědnost přispívat k dobru celé společnosti.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nalezněte někoho inspirujícího (žijícího nebo nežijícího, který za sebou nechal nějaký odkaz), přečtěte si knihu nebo zhlédněte film o jeho/jejím životě, a zamyslete se, jak jeho/její život může nasměrovat vaše rozhodnutí a činy. 2. Nabídněte radu. Tip: pouze v okamžiku, kdy jste o ni požádáni a před vyslovením rady nejprve empaticky naslouchejte. 3. Buďte si vědomi morálních dopadů a potenciálních důsledků vašich budoucích činů. 4. Věnujte se aktivitám, které mají významný pozitivní dopad na svět kolem vás. 5. Zkoumejte světové události z historické, kulturní a ekonomické perspektivy. 6. Vytvořte síť přátel s odlišným vzděláním a odlišnými názory. Neváhejte požádat o radu v okamžiku, kdy můžete využít jejich expertizu.

II. Základní vlastnost- ODVAHA

Chování s cílem naplnit svůj cíl i navzdory obtížím, interním nebo externím

<p>6. STATEČNOST</p> <p><i>Statečnost je schopnost vykonat akci, která pomůže jiným, navzdory možným rizikům a nebezpečím. Tato přednost pomáhá lidem odolat nutkání utéct od hrozeb, výzev nebo bolestí spojených s konáním dobra. Chrabré činy jsou konány dobrovolně s plným vědomím nebezpečství, která obnáší. Udatní jedinci kladou velký důraz na vyšší princip a morálku bez ohledu na následky.</i></p>	<ol style="list-style-type: none">1. Drobnými, ale praktickými kroky, pracujte na nějaké konstruktivní sociální změně.2. Nahlašujte nespravedlnost, zřejmé neetické chování, zneužití moci nebo prostředků, a to i v případech, že daný člověk je váš známý.3. Ochraňujte nebo se zastaňte osoby (mladšího sourozence nebo týrané ženy), která nemá sílu ochránit se sama.4. Identifikujte oblasti, ve kterých se necítíte komfortně a při kterých se vyhýbáte konfrontaci. Procvičujte fráze, tón hlasu, a cokoliv dalšího, co vám v budoucnu pomůže tyto situace úspěšně a proaktivně řešit.5. Nebojte se v pozitivním slova smyslu odlišovat od ostatních.6. Nebojte se sblížit se s pozitivním člověkem, který je ostatními vnímán jako odlišný.
<p>7. VYTRVALOST</p> <p><i>Vytrvalost je mentální síla, která umožňuje lidem následovat jejich cíle i přes překážky a nezdary. Taková vytrvalost si vyžaduje odhodlání, soustředění a trpělivost. Vytrvalé osoby zvládají dokončit co začaly, setrvávají na cestě za svými cíli bez ohledu na těžkosti, které je cestou potkají. Čím širší a nejasné cíle jsou, tím více odhodlání jejich dosáhnutí vyžaduje.</i></p>	<ol style="list-style-type: none">1. Vyberte dvě smysluplné aktivity, které vás baví a vrhněte se do nich na 100 %.2. Nastavte si pět drobných cílů týdně. Rozpadněte je do praktických kroků, včas je dokončete, sledujte týden po týdnu svůj pokrok.3. Na začátku jara zasadte sazenici květiny, starejte se o ni a sledujte, jak postupně rozkvétá.4. Sepište si své cíle a vyvěste je někam, kde je budete mít neustále na očích. Nechte se jimi inspirovat.5. Pravidelně spravujte svůj seznam úkolů (to-do list), udržujte ho aktuální.6. Pro další obtížný úkol si vytvořte realistickou časovou osu.
<p>8. UPŘÍMNOST</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Zdržte se v komunikaci s rodinou a u známých drobných "bílých" lží (včetně neupřímných

<p><i>Upřímnost se projevuje pravdomlností a autentickým chováním. Upřímný člověk je otevřený a upřímný o jeho/jejích myšlenkách, pocitech a zodpovědnostech. Zároveň je také opatrný, aby svými skutky nikoho neranil. Tato přednost umožňuje člověku převzít zodpovědnost nad vlastními emocemi bez ohledu na to, jestli jsou jeho/její kroky ve společnosti populární. Takový člověk je vždy sám sebou.</i></p>	<p>komplimentů). Pokud nějakou řeknete, přiznejte se a okamžitě se omluvte.</p> <p>2. Sledujte své lži včetně těch drobných. Pokuste se jejich seznam každým dnem zkracovat.</p> <p>3. Určete oblast vašich nejsilnějších morálních přesvědčení. Na základě těchto přesvědčení stanovte své priority.</p>
<p>9. VITALITA</p> <p><i>Vitalita je životní postoj, který si velmi cení energie, živosti a nadšení. Vitální člověk přistupuje k životu jako k dobrodružství, které je třeba užívat plnými doušky. Žít naplno člověku pomáhá cítit přesah emocionálního a fyzického chápání světa, což eliminuje stres a celkově zlepšuje zdraví. Vitalita se liší od spokojenosti tím, že zahrnuje větší psychologickou a fyziologickou aktivitu a nadšení.</i></p>	<p>1. Vykonejte něco, čemu jste již někdy věnoval/a, ale tentokrát do toho vložte víc energie včetně nových a kreativních prvků.</p> <p>2. Cvičte alespoň 2-3x týdně, všimněte si, jak to ovlivňuje hladinu vaší energie.</p> <p>3. Vykonejte čistě dobrovolnou fyzickou aktivitu, kterou neděláte proto, že „musíte“ nebo proto, že vám někdo řekl, abyste ji udělali.</p> <p>4. Vylepšete svou spánkovou hygienu stanovením pravidelného času, kdy jdete spát, vynecháním jídla 3-4 hodiny před spaním, vynecháním práce z postele, nepitím kofeinu pozdě večer, apod. Všimněte si, jaký vliv to má na vaši energii.</p> <p>5. Přemýšlejte, jak si úkol udělat zajímavější a zábavnější před tím, než se do něj pustíte.</p> <p>6. Najděte si čas pro připomenutí a oslavu další dvou úspěchů, kterých dosáhnete.</p> <p>7. Zavolejte starému známému a připomeňte si staré dobré časy.</p>

III. Základní vlastnost- LIDSKOST

Náklonnost a přátelství

<p>10. LÁSKA</p> <p><i>Milující lidé si váží pevných vztahů s ostatními, zejména s těmi, kde je jsou jejich city a starostlivost opětovány. Láska může být vyjádřena osobám, na kterých závisíme, které</i></p>	<p>1. Vyjádřete (verbálně a/nebo neverbálně) vašim milovaným, že je máte a budete mít rádi bez ohledu na okolnosti.</p> <p>2. Sledujte a oceňujte silné stránky vašich blízkých.</p>
--	--

<p><i>závisí na nás nebo k takovým lidem, ke kterým cítíme romantickou, sexuální nebo citovou přitažlivost. Tato přednost umožňuje lidem důvěřovat a často upřednostňovat při rozhodování ostatní. Ze své oddanosti cítí hluboké uspokojení.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 3. Vyjádřete svou lásku darem. Pokud možno, vyrobte dárek sám/sama. 4. Vyjádřete svou lásku kreativně (např. prostřednictvím básně, vzkazu, obrázku, fotografie důležitého místa, události nebo situace). 5. Na konci dne si společně sedněte a povídejte si.
<p>11. LASKAVOST</p> <p><i>Laskavost představuje dobré skutky a pomoc ostatním bez očekávání osobních zisků. Tato přednost vyžaduje respekt k ostatním, ale také zahrnuje jistou emocionální náklonnost. Laskaví lidé nalézají radost v dávání a pomáhání ostatním, bez ohledu na podobnost nebo příbuzenský vztah.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vykonejte tři náhodné akty laskavosti za týden pro někoho známého (např. drobné dobré skutky pro přátele nebo sousedy, hovor nemocnému nebo smutnému kamarádovi, nakoupit příteli, který se učí na zkoušky, atp.) 2. Darujte pravidelně krev. 3. Udělejte inventář svých věcí, nechte si pouze to, co nutně potřebujete a zbytek darujte na charitu. 4. Zdravte ostatní úsměvem.
<p>12. SOCIÁLNÍ INTELIGENCE</p> <p><i>Sociálně inteligentní osoby si uvědomují emoce, a to jak vlastní tak ostatních lidí. Bez ohledu na situaci se snaží, aby se všichni v okolí cítili pohodlně a bezpečně. Sociálně inteligentní lidé vnímají pocity ostatních a jsou upřímní o vlastních pocitech. Jsou obratní v udržování a podporování zdravých vztahů.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Všimněte si a oceňujte druhé na základě jejich pozitivních vlastností. 2. Pište si pět osobních pocitů za den po dobu čtyř týdnů a monitorujte možné opakující se věci. 3. Naslouchejte ostatním s bezpodmínečnou úctou. 4. Při práci s ostatními zdůrazňujte důležitost vzájemného respektu.

IV. Základní vlastnost- SPRAVEDLNOST

Zdravý společenský život

<p>13. TÝMOVÁ PRÁCE</p> <p><i>Týmová práce znamená schopnost spolupracovat s dalšími lidmi ve jménu všeobecného zájmu. Osoby s touto kvalitou jsou věrné institucím, ve kterých jsou členy, a jsou připraveny obětovat vlastní zájmy ve prospěch celku. Tato přednost se vyznačuje sociálním začleněním a komunitní zodpovědností. Dobří týmoví hráči nejsou slepými ovce a v okamžiku potřeby jsou připraveni měnit své okolí k lepšímu.</i></p>	<ol style="list-style-type: none">1. Posbírejte odpadky z veřejného chodníku a vyhoďte je do odpadkového koše.2. Přihlaste se jako dobrovolník na týdenní službu do projektu, který využije vašich silných stránek.3. Vyzdobte komunitní prostor.4. Založte čtenářský klub.5. Založte komunitní zahradu.
<p>14. SPRAVEDLNOST</p> <p><i>Spravedlnost znamená stejné zacházení se všemi podle univerzálních principů rovnosti a spravedlnosti. Férové osoby nedovolí jejich pocitům, aby řídily jejich morální a etické mínění o druhých, místo toho dlouhodobě spoléhají na své hodnoty. Pravá férovost představuje respekt k morálním zásadám a zároveň empatický přístup při interakci s druhými. Tato přednost je využitelná na všech úrovních společnosti, od běžných denních interakcí po mezinárodní problémy společenské spravedlnosti.</i></p>	<ol style="list-style-type: none">1. Příště, až uděláte chybu, pokuste se být vědomi, zda jste ji přiznal/a nebo ne.2. Povzbuzujte rovnocennou účast všech přítomných, zejména těch, kteří se mohou cítit vynechaní (diskuze, skupinová aktivita).3. Vybavte si a popište situaci, ve které jste se zachoval/a nespravedlivě nebo jste se mohl/a zachovat spravedlivěji. Zamyslete se, co můžete udělat v budoucnu lépe.4. Zastaňte se veřejně skupiny, ve které působíte.
<p>15. LEADERSHIP</p> <p><i>Leadership je proces motivace, řízení a koordinace členů skupiny za účelem dosažení společného cíle. Vůdci mívají dominantní role při společenských interakcích, nicméně opravdoví lídři při řízení skupiny využívají naslouchání druhým stejně jako vlastní intuice. Jedinci s touto předností jsou schopni pomoci členům své skupiny k dosažení cílů týmovým, efektivním a často i zábavným způsobem.</i></p>	<ol style="list-style-type: none">1. Postavte se za někoho, s kým se jedná nespravedlivě.2. Střídejte se s ostatními v organizaci různých pravidelných aktivit. Dejte tím šanci k vedení lidí i ostatním.3. Dejte dohromady skupinu lidí za účelem úklidu místního parku nebo hřbitova.4. Zorganizujte skupinu spolupracovníků a vzájemně se podporujte ve sportu nebo dodržování zdravého životního stylu.

V. Základní vlastnost- STRÍDMOST

Zdrženlivost vůči nadbytku

<p>16. ODPUŠTĚNÍ A MILOSRDENSTVÍ</p> <p><i>Tato přednost zahrnuje odpuštění těm, kteří nám uškodili nebo nás jinak urazili. Odpuštění zahrnuje přijetí selhání jiných a dávání jim druhé šance, čímž se vzdáváme pokušení mít na ně zášť, nebo se k nim chovat pomstychtivě. Odpuštění lidem umožňuje dát bokem sebezničující negativitu spojenou s hněvem a nabídnout hříšníkovi milost.</i></p>	<ol style="list-style-type: none">1. Zvědomte si vaše emoce před a potom, co někomu odpustíte.2. Pokuste se porozumět někomu, kdo vám ublížil a proč to udělal. Pak se zamyslete, zda vám vaše vlastní reakce neubližuje víc než daný člověk.3. Zjistěte, jak vás zášť emočně vysiluje. Vyvolává rušivé emoce (hněv, nenávisť, strach, smutek, úzkost, žárlivost a podobně)? Napište tři způsoby, jak tyto rušivé emoce ovlivňují vaše chování.4. Zkuste si představit, jaká by měla být vaše reakce, až vás někdo příště urazí. Plán si pravidelně připomínejte: "Bez ohledu na to, jak mě urazí, budu reagovat, jak jsem plánoval."5. Představte si člověka, který vás urazil, a zamyslete se, zda uvažujete o odplatě. Představte si, co by se mohlo stát, pokud byste mu/jí odpustili. Zaznamenejte své reakce. Začněte s malým prohrěškem a pokračujte, dokud nedosáhnete odpuštění a vyřešení. Během tohoto cvičení si nepřetržitě připomínejte, že se jedná o cvičení odpuštění, nikoliv hněvu.
<p>17. POKORA</p> <p><i>Pokora a skromnost jsou přednosti, které o člověku řeknou více než pouhá slova. Může se občas na první pohled zdát, že lidé s touto předností mají nižší sebevědomí, ale rozhodně to tak není. Pouze se vyhýbají pozornosti ostatních a své úspěchy na veřejnosti tolik neukazují. Skromní lidé jsou upřímní o svých vlastních slabých stránkách, omylnosti svých názorů, a rádi přijmou radu a pomoc od jiných.</i></p>	<ol style="list-style-type: none">1. Odolejte pokušení pochlubit se i v okamžiku, kdy se chlubí někdo ve vašem okolí.2. Všimněte si, zda ve skupině mluvíte více než ostatní.3. Složte kompliment někomu, kdo se v určité situaci zachová lépe než vy.4. Nakládejte skromně s přírodními zdroji (recyklujte; účelně omezte užívání produktů, které škodí životnímu prostředí, atp.).5. Přiznejte chybu a omluvte se. I v případě, že osoba na druhé straně je výrazně mladší než vy.

<p>18. PROZÍRAVOST</p> <p><i>Prozíravost v tomto smyslu znamená orientaci na budoucí cíle. Charakteristickým rysem této přednosti je opatrnost v různých situacích, ve kterých se člověk snaží nevystavovat se zbytečným rizikům. Prozíraví lidé monitorují a kontrolují své impulzivní chování a počítají s následky svých činů. Tato přednost rozhodně neznamená bojácnost či plachost, naopak znamená inteligentní a efektivní vyhodnocení situace směrem k dosažení krátkodobých i dlouhodobých cílů.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dvakrát si rozmyslete, než něco řeknete nahlas. Proveďte toto cvičení alespoň desetkrát za týden a zaznamenávejte si, jaký to má efekt. 2. Vizualizujte důsledky vašich rozhodnutí v horizontu jednoho, pěti a deseti let. 3. Důležitá rozhodnutí provádějte, když jste odpočinití, ne v okamžiku, kdy jste nervózní nebo vás ovládají negativní emoce.
<p>19. SEBEKONTROLA</p> <p><i>Sebekontrola je proces ovládnutí sama sebe za účelem dosažení cílů nebo splnění standardů. Jedinci, kteří se efektivně kontrolují, jsou schopni držet na uzdě své instinktivní reakce typu agrese či impulzivity a místo toho reagují podle vzorců chování, které považují za správné. Tato přednost jim pomáhá při odolávání pokušení (ten, kdo drží dietu, odolává sladkostem) nebo nastartování nelehkých aktivit (časné vstávání za účelem cvičení).</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nastavte si cíle, které vám pomohou zlepšit váš denní život (např. úklid pokoje, praní, mytí nádobí, úklid stolu) a stanovené cíle dodržte. 2. Eliminujte pokušení (dieta – nejezte fast food, alkohol – nechoďte do barů, kouření – nahraďte cigaretu žvýkačkou, nakupování – nechte kreditní kartu i hotovost doma). 3. Začněte pravidelně cvičit a držte si tento zvyk dlouhodobě. 4. Až se příště rozčílíte, pokuste se kontrolovat své emoce a soustřeďte se na pozitivní aspekty problému. 5. Nemluvte o ostatních za jejich zády. 6. Stanovte si své vzory a detailně je zkoumejte. Nalezené detaily použijte jako inspiraci pro regulování vašich cílů.

VI. Základní vlastnosti- DOKONALOST

Spojení vyššího vesmíru a nalézání smyslu

<p>20. OCENĚNÍ KRÁSY</p> <p><i>Lidé, kteří umí ocenit krásu, prožívají úžas nad scenériemi a zároveň si vychutnávají okamžiky denního života. Těší se jak z obdivu fyzické krásy, schopností a talentů jiných lidí, tak i krás spojených s vnitřními vlastnostmi a morálkou. Krásu umí najít v takřka každé oblasti života, od přírody, přes umění, až po matematiku, vědy a každodenní zážitky. Tato přednost umožňuje lidem pociťovat spokojenost a oceňovat bohatost každodenního života.</i></p>	<ol style="list-style-type: none">1. Všimněte si alespoň jedné přírodní krásy každý den (východ slunce, západ slunce, mraky, sluneční svit, sníh, duha, stromy, listy, zpěv ptáků, květiny, ovoce a zelenina, atp.).2. Poslouchejte píseň nebo se podívejte na film a ohodnoťte, jak vás dané umění esteticky ovlivnilo.3. Postavte krmítko a pozorujte ptáky, kteří přiletí.4. Všimněte si, jak váš život ovlivňuje dobrota jiných lidí.5. Všimněte si a oceňte něčí charakterové silné stránky.6. Oceňujte drobné změny přírody při měnících se ročních obdobích.
<p>21. VDĚČNOST</p> <p><i>Vděčnost je schopnost uvědomit si dobré věci, které se dějí, a vyjádřit za ně vděk. Vděční lidé vždy naleznou čas vyjádřit vděk a přemýšlet nad tím, čím byli v životě obdařeni. Vděčnost může být vyjádřena ke konkrétní osobě, k Bohu nebo jen k prostému faktu existence. Tato přednost je současně nastavením mysli, jež se vyznačuje vážením si drobností a dobré vůle jiných osob.</i></p>	<ol style="list-style-type: none">1. Zamyslete se, jak následující tvrzení popisuje vaše běžné mentální nastavení: “Klidná mysl vidí, co je dobré a současné. Úzkostná mysl vidí negativa a nedostatky.“ Zklidněte svou mysl na pět minut každé ráno a na pět minut každý večer.2. Zapište si tři věci, za které jste vděčný/á, z uplynulého dne každý večer před tím, než půjdete spát.3. Vyjádřete vděčnost někomu, komu jste ji nikdy předtím nevyjádřil/a. Ideálně při osobní návštěvě.4. Každý den si uvědomte jednu drobnou věc, kterou normálně berete jako samozřejmost. Pracujte na tom, abyste v budoucnu byl/a i za tyto věci vděčný/á.5. Vyjádřete vděk jinak než pouhým „děkuji“ – buďte konkrétnější (např. „Velmi si vážím tvé moudré rady“).6. Zamyslete se nad třemi strastmi z minulosti a na jejich základě identifikujte tři pozitivní věci, které se díky nim staly.7. Vzpomeňte si na vaše nejvýznamnější momenty, kdy vás někdo veřejně ocenil, pochválil nebo kdy se vám něco doopravdy povedlo.
<p>22. NADĚJE</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Vybavte si situaci, když jste vy, nebo někdo vám

<p><i>Naděje představuje očekávání dobrých věcí v budoucnosti. Lidé s nadějí jsou si jisti, že jejich snahy o naplnění cílů dříve nebo později povedou k úspěšnému výsledku. Jedinci s touto předností očekávají od sebe i ostatních jen to nejlepší.</i></p>	<p>blízký, překonali obtížnou překážku a uspěli.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Vyjmenujte všechny špatné věci, které se vám staly, poté najděte ke každé alespoň dvě pozitivní. 3. Vybavte si špatná rozhodnutí, které jste udělali, odpusťte si, a představte si, jak byste v budoucnu mohli dělat lepší rozhodnutí. 4. Naplánujte nejméně dvakrát týdně patnáct minut, které strávíte generováním optimistických nápadů. Zapište si je společně s akcemi, které podniknete k jejich zrealizování. Prodiskutujte je se svými přáteli a zapojte je do svého úsilí.
<p>23. HUMOR</p> <p><i>Humor představuje potěšení ze smíchu, přátelské popichování a přináší štěstí lidem v okolí. Lidé s touto předností vidí svou sklenici vždy poloplnou a v každé situaci se snaží raději hledat drobnosti k rozveselení, než aby se nechali zklamat okolnostmi. Humor však neznamená pouze vyprávění vtipů, ale spíše hravý a nápaditý přístup k životu.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Každý den někoho rozesmějte prostřednictvím vtipu, gesta, nebo hravou aktivitou. 2. Najděte pozitiva a světlé stránky většiny momentů. 3. V zimě postavte sněhuláka nebo si v létě zahrajte volejbal na pláži. 4. Jděte sledovat ohňostroj se svými blízkými. 5. Rozveselte svého zamračeného přítele.

(Rashid a Anjum, 2005).

Příloha č. 3: Připravené otázky k rozhovoru

1. Jaké silné stránky má vaše blízká osoba? (Představte si vaši blízkou osobu z rodiny, z přátel, ze známých, v čem je výjimečná, v čem je dobrá, co jí vždy jde?)
2. Jak byste popsal sám sebe? (Představte si, že před vámi sedí člověk, který vás nezná, a který by chtěl vědět, jaký jste, jak byste se popsal?)
3. Co z toho, co jste řekl, je vaše silná stránka? (Pokud neví: Jaké jsou podle vašeho názoru vaše dobré, pozitivní vlastnosti?)
4. Co to konkrétně znamená?
5. Jak se to projevuje?
6. Využíváte ji? Pomohla vám někdy?
7. Proč si myslíte, že je to silná stránka?
8. Jak s ní pracujete?
9. Je nějaká další?
10. Zkuste si vzpomenout, kdy naposledy jste svoji silnou stránku použil, při čem to bylo?
11. Co je opakem vaší silné stránky?
12. Co si představíte, když se řekne těžká (zátěžová) životní situace?
13. Co vám pomáhá překonávat těžké časy v životě?
14. Zažil jste někdy těžkou životní situaci?
15. Co vám pomohlo při řešení těžké situace?
16. Jak jste postupoval při řešení těžké situace?
17. Co bránilo řešení těžké životní situace?
18. Jak myslíte, že u sebe můžete své silné stránky rozvíjet?
19. Ocenil byste, kdyby vám v tom sociální pracovnice pomáhala/ řekl vám jak na to?
20. Co vnímáte jako svůj potenciál? Jaký je váš životní cíl?
21. Jak svůj potenciál můžete dál rozvíjet?
22. Za co vás druzí lidé oceňují, chválí?
23. Čeho si na sobě nejvíc vážíte?
24. Je něco, s čím jste ve svém životě spokojený? Co to je?
25. Co vám chybí k tomu, abyste byl víc spokojený se svým životem?
26. Je něco, za co jste ve svém životě vděčný? Pokud ano, za co?