

Bakalářská práce

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Bakalářská práce

ŽIVOTNÍ KRIZE A JEJÍ VLIV A DOPAD NA VOLNÝ ČAS

Autor práce: Zuzana Ženíšková

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

Studijní program: Pedagogika volného času (prezenční forma)

2024

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

Zuzana Ženíšková

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

Zuzana Ženišková

Obsah	5
Úvod	6
1 Volný čas	8
1.1 Vývoj a pojetí volného času v historii	8
1.2 Vymezení pojmu volný čas.....	11
1.3 Funkce volného času.....	13
1.4 Shrnutí.....	14
2 Životní krize	14
2.1 Vymezení pojmu životní krize.....	14
2.2 Typy krizí.....	16
2.2.1 Vývojové krize	17
2.2.2 Situační krize.....	17
2.2.3 Kumulativní krize.....	18
2.3 Projevy krize	19
2.4 Průběh krize	19
2.5 Krizová intervence	20
2.6 Shrnutí.....	20
3 Krize a volný čas – výzkumná sonda	21
3.1 Metodologie	21
3.2 Přepis a diskuze rozhovorů	22
4 Závěr	37
5 Literatura	38
6 Přílohy	40
7 Bibliografický odkaz.....	41
8 Title in English	42

Úvod

Tématem bakalářské práce je životní krize a její vliv a dopad na volný čas. Téma jsem si zvolila z důvodu zájmu o nejen aktuální propojenost těchto dvou témat v mírné návaznosti na určitou ovlivnitelnost obrovské skupiny lidí v době covidové a postcovidové a blízké válečné. Velice důležité je pochopit různé typy krizí, které člověk může prožívat v průběhu svého života, nejen v dětství, ale také v dospělosti a ve stáří. Porozumění těmto krizím a jejich zvládnutí je klíčové pro udržení duševního zdraví a celkové životní pohody.

Během života, ať už v osobní, společenské nebo pracovní sféře, se lidé potýkají s různými krizemi. Zatímco někteří jedinci zažijí mnoho krizových momentů, jiní mohou projít životem téměř bez nich. Jedním z typů krizí, kterým čelíme, jsou vývojové krize. Tyto krize jsou nedílnou součástí lidského růstu a vývoje, takže je v určité formě prožívá každý z nás.

Kromě vývojových krizí se lidé také setkávají s jinými typy krizí, které často přicházejí nečekaně a bez předchozího varování. Tyto krize mohou zahrnovat situace, jako je ztráta zaměstnání, rozvod, úmrtí blízké osoby nebo vážné onemocnění. Na rozdíl od vývojových krizí, které jsou předvídatelné a souvisejí s přirozenými životními přechody, neočekávané krize přicházejí náhle a mohou mít značný dopad na psychické a fyzické zdraví jedince. Během jakékoli krize je velmi důležité mít při sobě někoho, kdo člověka podpoří, poskytne pomoc a cenné rady. Jestliže člověk nemá nikoho takového a musí tedy s krizí bojovat sám, je značně pravděpodobné, že se s danou krizí nevyrovná úspěšně. Podpora od rodiny, přátel nebo kolegů může být klíčová pro zvládnutí krizových situací. V mnoha případech lidé při svých krizích vyhledávají odbornou pomoc psychoterapeuta, psychologa nebo psychiatra. Tito odborníci poskytují krizovou intervenci, která je zaměřena na okamžitou stabilizaci a řešení aktuální krize.

Nacházíme se v moderní době, kde je kladen důraz na stále rostoucí možnosti osobního a profesního růstu, což je možné zejména díky volnému času, který máme k dispozici. Díky flexibilním pracovním podmínkám můžeme lépe využívat svůj čas k seberozvoji, vzdělávání a získávání nových dovedností. Tento trend nám umožňuje nejen efektivněji pracovat, ale také nalézat rovnováhu mezi pracovním a osobním životem. Přestože dnešní moderní doba přináší mnoho příležitostí, vyskytují se také rostoucí negativa, jako je kriminalita, nezaměstnanost a sociální nepřijetí, což je zvláště patrné u mladší generace.

Oblast volného času je široká a stimulující, obsahující řadu aktivit a možností pro

všechny věkové skupiny. Jedná se například o zájmové a vzdělávací kroužky, sportovní aktivity, turistické výlety případně pobyt v relaxačních střediscích. Tato oblast je klíčová pro pozitivní rozvoj jednotlivců, zejména během krizí, a vyžaduje proto neustálou pozornost. Důležitost smysluplného trávení volného času je stále aktuální a bude jistě klíčová i v budoucnu. Podstatná je propojenost témat životní krize a volný čas. Volný čas může být jako prevence a zvládání krizí. Jednotlivci mohou lépe plánovat svůj volný čas a zaměřit se na aktivity, které jim pomohou zvládat stres a předcházet krizím. Krize ovlivňuje volný čas a i volný čas ovlivňuje krizi například v dobách krize může být volný čas omezen kvůli zvýšeným pracovním povinnostem, finančním tlakům nebo psychickému stresu. Naopak v druhém případě může adekvátní volný čas pomoci jedinci lépe se vyrovnávat s krizí, zvyšovat jeho odolnost a snižovat negativní dopady krize na jeho život.

Hlavním cílem bakalářské práce je vymezení vnímání životní krize člověka a její vliv a dopad na volný čas z pohledu psychologických pracovníků. Do jaké míry ovlivňuje krize volnočasové aktivity anebo naopak, jak volnočasové aktivity mohou pomoci v řešení krizových situací. Bakalářská práce se skládá ze dvou hlavních částí, a to z části teoretické a z části praktické. V teoretické části je rozebírán vývoj a pojetí volného času v historické lince, samotné pojetí pojmu volný čas a funkcí volného času. Další kapitola pojednává o krizi jako pojmu a vlastní typologii krize zahrnuje popisy specifických krizí, projevy a průběh krize a samostatně podkapitolou je krizová intervence.

Praktická část zahrnuje metodologii, ve které je popisována metoda při provádění výzkumné sondy pomocí sběru dat prostřednictvím vedeného rozhovoru pořízeného psanou formou a nahrávkami na vzorku šesti respondentů (odborné veřejnosti).

V teoretické části jsem se opírala o poznatky, které jsem získávala především studiem odborné literatury. Dále jsem vycházela ze svých osobních zkušeností, kdy má blízká osoba nevěděla, jak se správně vypořádat s využitím volného času a následně se dostala do životní krize.

1 Volný čas

V kapitole o volném čase se v první řadě zabývám pojednáním o historii volného času, dále se zmiňuji o vymezení principu volného času a v neposlední řadě bych se chtěla dotknout problematiky typů jednotlivých funkcí. V této kapitole jsem opírala o poznatky z odborné literatury, která je uvedena v následujících podkapitolách.

1.1 Vývoj a pojetí volného času v historii

Od samého počátku vývoje společnosti se volný čas dotýká života lidí, stejně jako práce. Práce je neoddělitelnou součástí lidského života, a díky ní dokážeme plně pochopit a ocenit význam volného času. Tyto dvě složky se vzájemně doplňují i prolínají po celá staletí vývoje společnosti a jeden bez druhého by ztratily svůj zásadní význam. Práce nám poskytuje strukturu a smysl, zatímco volný čas nám umožňuje relaxovat, regenerovat a rozvíjet své osobní zájmy a dovednosti. Tímto způsobem vytvářejí harmonický celek, který přispívá k našemu celkovému blahu a spokojenosti.

V nejranějších fázích lidských dějin, v prvobytných komunitách i u nejprimitivnějších kmenů, které přetrvávají dodnes, nebylo možné rozlišovat mezi prací a volným časem. V těchto společnostech byl život jednolitým sociálním procesem, zcela závislým na přírodních podmínkách. Lidé v těchto komunitách často prováděli činnosti, které současně plnily potřeby jejich přežití a měly sociální nebo kulturní význam, aniž by je striktně oddělovali na práci a volný čas.

Jak se společnost vyvíjela, začal být volný čas odlišován od práce. Například v antickém Řecku, měl volný čas jen ten, kdo byl osvobozen od každodenní manuální práce. V průběhu staletí se měnil nejen poměr mezi prací a volným časem, ale i samotné chápání volného času, což bylo vždy úzce spjato s ekonomickými a společenskými podmínkami dané doby.

Například v průmyslové revoluci byl volný čas velmi omezený, protože většina lidí pracovala dlouhé hodiny v továrnách. Naopak v moderní společnosti, zejména ve vyspělých zemích, je volný čas považován za důležitou součást života a právní předpisy často zajišťují právo na volný čas a dovolenou. Lze shrnout, že charakter a množství volného času se výrazně liší podle historické éry a socioekonomických podmínek. Podle Pácla (1988) dochází k oddělení volného času od práce až s příchodem třídních společností. V těchto společnostech se volný čas stává výsadou mocných a bohatých vrstev, jako jsou otrokáři, feudálové a vládci, zatímco práce je naopak přidělena

vykořisťovaným a utlačovaným třídám.

V těchto třídních společnostech se jasně vymezuje, kdo má přístup k volnému času a kdo je odsouzen k nepřetržité práci. Z výše uvedeného vyplývá, že v případě nepoměru práce a volného času může docházet ke vzniku různých krizových situací.

Ve starověkém Řecku bylo rozdělení práce mezi svobodné a nesvobodné občany poměrně výrazné. Osvobození od rukodělných povinností umožňovalo privilegovanějším jedincům věnovat se intelektuálním aktivitám, jako byla rétorika, politika nebo náboženské rituály. (PETRUSEK, 2003). Tato intelektuální činnost byla společensky vysoce ceněná a považovaná za symbol prestiže. Platón a Aristoteles, jako přední myslitelé té doby, se zabývali pojmem volného času a jeho významem pro lidský život. Podle Aristotela by měl být volný čas využíván ke čtení, rozjímání a společenským setkáním. Ve svém chápání volného času klade důraz na dosažení štěstí a spokojenosti. I když může být Aristotelova představa volného času považována za idealistickou a jednostrannou, zůstává aktuální i dnes. Hledání radosti a potěšení je stále klíčovým aspektem volného času, stejně jako bylo v Aristotelově éře.

Skutečně, volný čas může být považován za zrcadlo společnosti v daném historickém období. (ČIHOVSKÝ, 2002). O využití volného času v raném středověku panují různé názory, jak lid v tehdejší době neznal téměř žádný odpočinek a jeho jedinou náplní byla úmorná práce. Dle mého názoru to tak docela pravda není, protože ve skutečnosti už lidé i ve středověku trávili volný čas podobně, jak ho trávíme i my nyní. Největším rozdílem je však pouze to, že volného času měli podstatně méně, než máme k dispozici my v současné době.

Na druhou stranu panuje názor, že pro fyzicky pracující obyvatelstvo bylo obtížné najít čas na společenské a osobní aktivity mimo práci, a ti, kteří měli majetek, vedli často život bez vyváženého volného času. Lidové obyčeje a zvyky poskytovaly určitou společenskou a kulturní strukturu mimo pracovní čas. (KUBÁTOVÁ, 2010)

Thomas More ve svém díle "Utopie" představil průlomovou myšlenku rovnosti mezi lidmi, včetně rovnosti v přístupu k práci a volnému času. Tato koncepce byla představena jako fiktivní cestopis, který líčí návštěvu neznámého ostrova, kde jsou sociální vztahy uspořádány na základě principů rovnosti a spravedlnosti. Tímto způsobem More ovlivnil dějiny sociálních koncepcí práce a volného času.

Kapitalismus vytvořil nové koncepty volného času, které se výrazně lišily od předchozích představ. Předkapitalistické koncepte volného času se většinou týkaly pouze úzké vrstvy společnosti, zatímco kapitalismus rozšířil tento koncept na širší populaci.

Karel Marx významně přispěl k pochopení vztahu mezi prací a volným časem a jeho analýzy jsou stále relevantní dodnes. V jeho dílech, jako jsou "Rukopisy" a "Kapitál", Marx zkoumá strukturu a organizaci času v kapitalistické společnosti a jeho dopady na jednotlivce. Marx rozlišuje mezi prací a volným časem. Práce je pro něj sféra nutnosti, kde jedinec musí vynakládat svou pracovní sílu na zajištění svého živobytí, zatímco volný čas je sférou svobody, kde má jedinec možnost svobodně rozhodovat o svých aktivitách a činnostech. Marx chápal volný čas jako důležitou součást rozvoje jednotlivce a lidské svobody. V jeho perspektivě by měla společnost směřovat k osvobození jednotlivce od nutnosti práce a umožnit mu plně využít svůj volný čas k rozvoji svých schopností a zájmů. Pracovní čas je obvykle věnován vynakládání pracovní síly na zajištění živobytí jedince a jeho rodiny. (ČIHOVSKÝ, 2002).

Během 19. a 20. století se volný čas stal klíčovou součástí lidského života. Rozvoj strojového průmyslu a vznik moderních továren vedly k prodloužení pracovní doby, která se stala významnou částí denního režimu nejen dospělých, ale i mládeže a dětí. Získání dostatečného času pro obnovu pracovní síly, sebevzdělávání, sociální angažovanost a rozvoj osobních zájmů se stalo hlavním cílem společenského hnutí, zejména v období, kdy začaly probíhat změny v pracovních podmínkách a délce pracovního dne. Tento proces podpořil rozvoj různých volnočasových aktivit a organizací, které se primárně zaměřovaly na dospělé (PÁVKOVÁ, 2002). Vznikaly různé formy vzdělávání, kultury, sportu a rekreace, jako divadelní představení, koncerty, sportovní aktivity, turistika, slavnosti a výlety. Současně se zakládaly dělnické domy, kluby, zájmové skupiny a sociální organizace, které nabízely příležitosti k setkávání, sdílení zájmů a podpoře společenského života.

Po druhé světové válce došlo k dalším změnám v pojetí a obsahu volného času ve vývoji socialistické společnosti. Tento proces lze rozčlenit do tří etap, které odrážejí změny v sociálním a politickém prostředí (NĚMEC, 2002).

- V první etapě, která se rozkládala v letech 50. až 60. let 20. století, byl klíčovým prvkem volného času odpočinek a rekreace. Vzdělávání bylo vnímáno převážně jako nástroj pro zvyšování pracovních kvalifikací, což odráželo dobu, kdy práce představovala stále dominantní aspekt života.
- Druhá etapa, vymezená 70. až 80. léty, přinesla rozšíření aktivit ve volném čase. Lidé se vedle odpočinku a regenerace začali více zaměřovat na zábavu a objevování nových zážitků. Současně se vzdělávání dospělých stále více propojuje se seberealizací a rozvojem osobních zájmů.

- Ve třetí etapě, která přišla v devadesátých letech, začaly mizet rozdíly mezi prací a volným časem. Lidé začali více dbát na své osobní požadavky a očekávání ohledně toho, jak tráví svůj volný čas. Po roce 1989, zvláště v České republice, se otevřely nové možnosti pro aktivní trávení volného času a znovu se objevily činnosti, které byly v období normalizace potlačovány.

1.2 Vymezení pojmu volný čas

Volný čas je pojem, který často slycháváme ve svém každodenním životě. Tento pojem, jak již bylo zmíněno, má dlouhou historii a jeho význam i použití bude pokračovat i do budoucna. Ve stále více zrychlujícím se světě se volný čas stal pojmem, který je široce preferován, a z různých důvodů ho lidé velmi cení. Často je spojován s relaxací, rekreací nebo zábavou. Přesto mnoho lidí nemá plné povědomí o komplexnosti a důležitosti volného času, která zahrnuje jak teoretické, tak praktické aspekty sociálních věd.

Při slyšení slova „volný“ mnohým okamžitě vyvstane na mysli obraz volného větru. Jaká je však pravá podstata této volnosti? Je to svoboda, která umožňuje větru proudit kamkoli a kdykoli, bez jakýchkoli překážek? Možná právě v tomto smyslu lze najít spojitost s častým užíváním termínu "free" v slovníku mladých lidí, kteří rádi používají výraz "být free". Slovo svoboda - freedom má v anglickém jazyce svůj kořen právě v populárním slově free. Položit si můžeme i filozofickou otázku, zda je člověk, který je svobodný, skutečně volný, nebo ne (PAVLIŠOVÁ, 2010). Dle mého názoru tato svoboda platí, nicméně v poslední době na ní působí poměrně dost vnějších vlivů např. covidová epidemie, válečné konflikty ve světě, problém s migrací, které mohou druhotně ovlivňovat svobodu jedince. Při zamyšlení nad různými významy slova „čas“ si můžeme vybavit mnoho slovních spojení, která s ním souvisejí. Základní rozdělení zahrnuje biologický, fyzikální, sociální a psychologický čas.

- Biologický čas se vztahuje na období od narození jednotlivce až po jeho smrt, přičemž zahrnuje všechny fáze jeho života.
- Fyzikální čas se vztahuje na měřitelný úsek, který se vyjadřuje v sekundách, minutách, hodinách, dnech, měsících, letech, a může dosahovat i staletí a tisíciletí.
- Sociální čas je strukturován společností a řízen podle tempa sociálních činností.
- Psychologický čas je přirozeně subjektivní a odvozuje se z našeho vnímání procesů a událostí v našem okolí. Jeho rytmus závisí na intenzitě, s jakou tuto událost prožíváme.

Vnímání času se liší v závislosti na věku. Děti často cítí, že jejich dospívání trvá velmi dlouho, zatímco starší lidé mají pocit, že jejich roky uběhly velmi rychle. V dnešní době mnoho manažerů, podnikatelů a dalších profesionálů žije podle zásady „Čas jsou peníze.“ Ale je skutečně finanční zisk tou nejdůležitější prioritou? Toto tvrzení může být zpochybněno ve srovnání s hodnotou času. John Adair (2004) ve své knize o řízení času zdůraznil, že čas se liší od peněz. Zatímco peníze lze vždy nějak získat, čas nelze nijak přidat. Peníze nejsou omezené, ale čas ano. Každý okamžik, který uplyne, je nenahraditelný. Z toho vyplývá, že čas je mnohem cennější než peníze. Čas je jakýmsi každodenním zázrakem, který umožňuje vše a bez něho není nic možné.

Čas lze klasifikovat z různých hledisek, včetně pedagogiky, sociologie a psychologie. Sociologie rozlišuje mezi vázaným, pracovním a volným časem. Z pedagogického pohledu se rozlišují různé typy času, jako je čas mimo práci, pracovní čas, polo-volný čas a volný čas. V psychologii se zaměřujeme na čas strávený učením, hrou, prací a odpočinkem. Koncept volného času je komplexní a jeho přesné vymezení může být náročné.

Hofbauer (2004) definuje volný čas jako období, kdy jedinec není zatížen povinnostmi spojenými s různými sociálními rolami a pracovními závazky. Tento čas poskytuje příležitost pro osobní rozvoj a udržování vlastního života. Některé teorie o volném čase ho chápou jako čas, který zbývá po splnění pracovních a nepracovních povinností, což se označuje jako zbytková teorie. Avšak přesnější přístup vnímá volný čas jako období, kdy si jednotlivci mohou svobodně vybírat činnosti, které jim přináší radost a uspokojení. Volný čas lze rozdělit na negativní a pozitivní. Negativní volný čas je ten, který zbývá po splnění pracovních závazků, domácích úkolů a základních potřeb. Naopak pozitivní volný čas je období, kdy jedinec má k dispozici čas, který může využít podle vlastního uvážení. Podrobnější definici volného času poskytuje Pávková a kolektiv (2002), kteří tento čas označují jako opak doby vyhrazené k práci a povinnostem, kterou je třeba k obnově sil. Volný čas zahrnuje různé aktivity, jako jsou rekreace, zábava, odpočinek, zájmové činnosti, dobrovolnická práce a také činnosti, které se mohou považovat za méně efektivní využití času. U dětí je volný čas oddělený od školních povinností, osobní péče, sebeobsluhy, domácích prací, výchovných úkolů, rodinných aktivit a dalších forem mimoškolního vzdělávání.

Zich (1978) tvrdí, že volný čas představuje bohatství, které nabízí jedincům značný prostor. Slepíčková (2005) zdůrazňuje význam holistického pojetí volného času, které nejenže pomáhá identifikovat, kolik času lidé věnují svým koníčkům a zájmům, ale také porozumět kontextu a důvodům, proč si vybírají určité aktivity ve svém volném čase.

Tento přístup také osvětluje základní principy, které by měly motivovat jedince k aktivnímu využití volného času.

Cílem pro každého jednotlivce i pro společnost by mělo být, aby volný čas přinášel pozitivní hodnoty. Dle Špatenkové (2017) autorky je volný čas možné shrnout jako období, ve kterém člověk není zatížen žádnými povinnostmi, ani vůči sobě, ani vůči ostatním. Ve volném čase se lidé mohou věnovat aktivitám, které si sami svobodně zvolí a které je baví, přinášejí jim radost a uspokojení, aniž by je zatěžovaly trvalými obavami či úzkostmi. Oblast volného času je velmi pestrá a často dochází k prolínání hranic mezi prací a volným časem.

1.3 Funkce volného času

Volný čas je více než jen období mimo práci, je to nezbytná součást života, která podporuje fyzické, duševní a sociální zdraví. Jeho správné využití může vést k osobnímu naplnění, hlubším sociálním vazbám a celkovému zlepšení kvality života. V moderní společnosti, kde je čas často považován za cennou komoditu, je důležité si uvědomit hodnotu volného času a věnovat mu náležitou pozornost. Tyto funkce jsou pevně zasazeny do našeho každodenního života. Volný čas plní několik zásadních úloh, které jsou důležité jak pro jednotlivce, tak pro společnost. Klíčové funkce volného času lze rozdělit následovně:

Podle Pávkové (2002) lze v současnosti rozlišit alespoň tři hlavní funkce volného času:

- **Obnova energie:** tento aspekt zahrnuje aktivity zaměřené na regeneraci fyzických a duševních sil.
- **Vyvážení jednostranné činnosti:** volný čas slouží k vyrovnání a kompenzaci jednostranné nebo namáhavé práce.
- **Osobní orientace a smysl života:** volný čas poskytuje prostor pro osobní rozvoj a hledání smyslu života, umožňuje jednotlivcům najít a sledovat své životní cíle a hodnoty.

Dle rozdělení má volný čas multifunkční charakter a hraje nezastupitelnou roli v životě jedince i společnosti.

1.4 Shrnutí

Kapitola poskytuje historický a sociální kontext vývoje vztahu mezi prací a volným časem. Od prvobytných komunit, kde nebylo možné rozlišovat mezi prací a volným časem, až po moderní společnost, kde jsou tyto dvě složky jasně oddělené, ukazuje, jak se chápání a využití volného času vyvíjelo. Antické Řecko, středověk, průmyslová revoluce a socialismus jsou zkoumány jako klíčové období, které ovlivnily rozdělení a význam volného času. Kapitola se také zabývá různými definicemi volného času, jeho funkcemi a rozdíly v jeho vnímání a využití v různých společenských a historických kontextech.

2 Životní krize

Tato kapitola pojednává o jednotlivých typech krizí, snaží se vymezit pojmy situační, vývojové a kumulativní. Jedná se o zcela odlišné typy krizí, nicméně i v nich lze najít některé společné rysy, které jsou projevem odlišných charakterových vlastností jedinců. Stručně řečeno, každý jednatel prožívá životní krize rozdílně a následně i na ně odlišně reaguje.

2.1 Vymezení pojmu životní krize

Životní problémy se stávají nedílnou součástí našeho bytí a provází nás po celou dobu našeho života. Diskutuje se o něm v kontextu různých situací, včetně hospodářské, vládní, finanční a ekologické krize. I v běžném životě nás mohou potkat krize, které se týkají nejenom problémů v manželství či rodině, ale také ve správném chování a posuzování hodnot. Krize není pouze jev, který ovlivňuje celou společnost, ale často má také hluboký dopad na jednotlivce. Termín "krize" je často používán pro popis negativních situací nebo situací, ve kterých dochází k nějakým změnám, jež jsou vnímány negativně. (ŠPATENKOVÁ a kol., 2017).

Podle Špatenkové (2017) je krize stav vnitřní nerovnováhy, který je často vyvolán kritickými nebo životními událostmi a vyžaduje zásadní změny a řešení, poskytuje hlubší vhled do povahy krizí a jejich dopadu na jednotlivce a společnost. Tento pohled zdůrazňuje, že krize není trvalý stav, ale dočasný proces, který vyžaduje adaptivní reakci. Eis (1994) popisuje krizi jako situaci, kdy člověk ztrácí svou vnitřní stabilitu, ale zároveň ji vnímá jako šanci pro pozitivní změnu. Podle něj může úspěšné překonání krize vést k novým činnostem a rozvoji hodnot.

Podle Hartla a Hartlové (2000) je krize zásadní životní událostí nebo obtížnou situací, která vyžaduje od jedince značnou psychickou námahu a velké úsilí k jejímu zvládnutí. V tomto případě se jedná o krizi z extrémní psychické zátěže. Jako prvotní impuls může zapůsobit například smrt blízké osoby, vážná nemoc, rozvod, ztráta zaměstnání, zkušenost s násilím nebo přírodní katastrofou. Dále hovoří o krizi jako období přechodu mezi vývojovými stádii. Krize v tomto smyslu označuje fázi změny nebo transformace v rámci osobního vývoje jedince. Je to přechodné období, které může být náročné, ale také nabízí příležitost k růstu. Adolescence, dospělost, střední věk, přechod do důchodu, rodičovství, změna kariéry. Tyto příklady mohou zahrnovat nejistotu, stres, změnu identity, ale také osobní růst, získání nových dovedností a znalostí.

Důležité je rozlišení pojmů, které jsou s krizí spojovány. Jedná se o stres, trauma, konflikt a deprese. Právě tyto pojmy jsou krizí běžně spojovány a mohou významně ovlivnit lidské zdraví a pohodu. Dle mého názoru je stres přirozená reakce těla na výzvy a náročné situace, které snadno mohou dostat jedince do krize. Může být způsoben různými faktory, jako jsou pracovní tlak, osobní problémy nebo finanční obtíže. Trauma je emocionální reakce na velmi stresující událost, jako je přírodní katastrofa, nehoda, nebo násilí. Trauma tedy může být následek opakovaného vystavování stresovým situacím, ale i výsledkem jediné traumatické události. Konflikt je situace, kdy dvě nebo více stran mají protichůdné zájmy nebo názory, které se mohou stát krizí. Deprese je z těchto pojmů s krizí nejvíce propojená. Během krize, ale i během deprese pociťuje jedinec smutek, prázdnotu či ztrátu zájmu nebo potěšení z aktivit. Zatímco krize může být intenzivní a vyčerpávající, obvykle není dlouhodobá a může být zvládnuta s adekvátní podporou. Naopak deprese je chronický stav, který vyžaduje dlouhodobou léčbu a sledování.

To, co Eis (1994) zdůrazňuje, je důležitý rozdíl mezi pojmy krize a katastrofa a jejich vzájemná souvislost. Krize je emoční nebo psychologický stav, který je reakcí na náročné nebo traumatické události, často právě na katastrofy. Krize může nastat jako výsledek katastrofy, ale může být také vyvolána jinými stresory, které nemusí být tak viditelné nebo okamžité. Katastrofa je událost nebo situace, která má viditelný a často devastující dopad. Může jít o přírodní události, jako jsou záplavy, zemětřesení nebo hurikány, ale také o osobní a sociální události, jako je ztráta zaměstnání, neúspěch ve škole nebo rozvod.

2.2 Typy krizí

Špatenková (2017) kategorizuje krize do tří typů: situační, vývojové a kumulativní. Situační krize jsou vyvolány nečekanými vnějšími událostmi, které mohou být velmi traumatické a ohrožující. Tyto události často přicházejí náhle a mohou narušit pocit bezpečí a stability jedince. Vývojové krize jsou přirozenou součástí životního cyklu a postihují všechny jedince. Tyto krize jsou spojeny s přechody mezi různými životními etapami a často vyžadují přijetí nových úkolů a rolí. Během kumulativní krize se problémy hromadí a dlouhodobě ovlivňují jedince. Krize jsou výsledkem opakovaných stresových situací, které se postupně sčítají a vedou k vyčerpání a pocitu beznaděje. Kumulativní krize mohou být obzvláště obtížně řešitelné, protože se jedná o nahromaděné problémy, které nebyly adekvátně zvládnuty v minulosti.

Klimpl (1998) rozlišuje traumatické krize a také krize z životních změn. Traumatické krize mají často hluboký vliv na psychiku jednotlivce. Mezi běžné psychologické dopady patří:

- Úzkost a deprese: často vznikají po prožití traumatických událostí, jako je smrt blízké osoby nebo násilí.
- Posttraumatická stresová porucha (PTSD): může se vyvinout po extrémně stresujících událostech, jako jsou přírodní katastrofy, válečné zkušenosti nebo znásilnění.
- Poruchy spánku: noční můry a nespavost jsou běžné po traumatických zážitcích.
- Ztráta sebeúcty a pocitu kontroly: Jedinci mohou ztratit důvěru ve své schopnosti a svět kolem sebe.
- Izolace a sociální stažení: postižení lidé se mohou vyhýbat sociálním interakcím a stahovat se do sebe.

Krize z životních změn jsou spojené s přirozenými přechody nebo očekávanými událostmi v životě jedince. Tyto změny mohou být pozitivní nebo negativní, ale obě mohou vyvolat stres a náročné období adaptace. Jedná se například o přechod do dospělosti, kariérní změny, manželství a rodinný život, stárnutí a důchod či změny zdravotního stavu.

2.2.1 Vývojové krize

Jak již bylo zmíněno, vývojové krize jsou nevyhnutelnou součástí života a jejich zvládnutí je důležité pro zdravý psychický a emocionální vývoj. Během svého života každý jedinec prochází vývojovou krizí. Patří mezi ně například ukončení školy a přechod do pracovního života. Tento přechod může být náročný kvůli změně struktury dne, zvýšeným očekáváním a novým odpovědnostem. Jedinec musí najít nové způsoby, jak zvládnout pracovní povinnosti a adaptovat se na pracovní prostředí. Nástup do zaměstnání je další příkladem vývojové krize. Přechod od školního života k prvnímu zaměstnání může být stresující, protože se jedinec musí naučit nové dovednosti a přizpůsobit se pracovním očekáváním. Vývojové krize mohou být stresující, ale představují také příležitost k růstu a osobnímu rozvoji. Pochopení a správné zvládnutí těchto krizí může přispět k celkové spokojenosti a kvalitě života.

Vývojové krize, podobně jako mnoho jiných krizí, se často odehrávají v několika fázích. Každá fáze lidského vývoje je spojena s určitým psychosociálním konfliktem, který se vytváří mezi dvěma protichůdnými silami. Každé vývojové stádium je charakterizováno hlavním cílem a typickou krizí, přičemž vývojový úkol lze splnit pouze úspěšným zvládnutím této krize, což vede k další osobní změně a zrání. Nicméně pokud jedinec krizi nezvládne úspěšně, může to vést k defektnímu vývoji.

2.2.2 Situační krize

Situační krize jsou náročné a často nečekané události, které mohou mít hluboký dopad na jedince. S adekvátní podporou a efektivními strategiemi zvládnání však mohou lidé tuto krizi překonat a vyjít z ní silnější a odolnější. Tyto krize jsou těžko předvídatelné, neboť se mohou objevit kdykoli a kdekoliv, a často působí jako velký šok. Ztráta blízké osoby představuje jednu z nejintenzivnějších situačních krizí, jaké mohou nastat, a je obvykle provázena silnými emocemi a různorodými reakcemi. Krizová reakce závisí na tom, jak jedinec vnímá dané okolnosti a obvykle se vyvíjí ve čtyřech fázích.

- Fáze šoku: v této první fázi je jedinec často paralyzován šokem a může se zdát, že je v popření toho, co se stalo. Emoce jako nedůvěra, zmatení a otupělost jsou běžné. Člověk může reagovat automaticky, aniž by si plně uvědomoval situaci.
- Fáze emoční reakce: jakmile jedinec začne chápat realitu situace, prožívá silné emoce. Může se cítit ztracený, zoufalý, vystrašený, nebo naopak velmi rozrušený a rozzlobený. Tato fáze je charakterizována intenzivním emočním zmatkem a

může vést k depresím nebo úzkostným stavům, pokud není poskytnuta adekvátní podpora.

- Fáze zpracování: v této fázi jedinec začíná analyzovat a zpracovávat, co se stalo. Emoce se stabilizují a člověk se snaží pochopit situaci a její důsledky. Dochází k postupnému přijímání skutečnosti a jedinec hledá způsoby, jak se přizpůsobit nové situaci.
- Fáze nové orientace: toto je závěrečná fáze, kdy jedinec začíná obnovovat své sebevědomí a plánovat budoucnost. Učí se žít s novými podmínkami a může začít hledat nové cíle a smysl života. Vytváří nové sociální vazby a integruje zkušenost z krize do svého života.

Tyto fáze mohou probíhat různou rychlostí a v různém pořadí v závislosti na jedinci a povaze krize. Je důležité si uvědomit, že tyto fáze se mohou překrývat a jejich přechody nejsou vždy jasně oddělené, protože často probíhají plynule (Špatenková a kol., 2017).

2.2.3 Kumulativní krize

Na rozdíl od situačních krizí, které jsou způsobeny jednou výraznou událostí, kumulativní krize vyplývají z řady menších stresorů, které se postupně nahromadí a vedou k pocitu přetížení a vyčerpání. Problémy se hromadí postupně a často přetrvávají dlouhou dobu. Jedinec může pociťovat stálý nebo opakující se stres. Každý jednotlivý stresor nemusí být sám o sobě významný, ale jejich kombinovaný efekt může být velmi zatěžující. Například kombinace pracovního stresu a rodinných problémů. Neustálé problémy v práci, jako je nadměrné pracovní zatížení nebo konflikty s kolegy, v kombinaci s rodinnými problémy, jako jsou vztahové potíže nebo starost o nemocného člena rodiny. Při takové kombinaci vznikne nová krize, ale i dokáže zhoršit krizi původní.

Podle Baldwinovy (1980) klasifikace krizí, která rozděluje kumulativní krize do šesti různých kategorií na základě psychopatologické závažnosti, lze jednotlivé typy krizí popsat následovně:

- Situace krize (nebo dispoziční krize) je nejméně závažná kategorie, která vzniká vlivem vnějších faktorů, jež vedou k intenzivnímu stresu. Například student, který se připravuje na zkoušky a je neustále rušen spolubydlícím, čelí takové situaci.
- Tranzitorní krize se týkají událostí, které jsou předvídatelné a na které se dá přichystat, například příchod dítěte do rodiny.
- Traumatické krize jsou nečekané a obtížně zvládnutelné, zahrnující situace jako například dopravní nehoda nebo úmrtí blízkého člověka.

- Vývojové krize vznikají z nevyřešených problémů spojených s vývojovými úkoly, například opakovanými neúspěchy ve výběru partnerů.

Tento přístup k typologii krizí umožňuje pochopit různé stupně závažnosti a příčiny krizí, s nimiž se lidé mohou setkat.

2.3 Projevy krize

Projevy krize jsou velice individuální záležitostí, stejně jako my je každá krize jiná. Jedinec může vystupovat jako nezdolný hrdina nebo naopak jako křehká bytost. U hrdiny je těžší krizi rozeznat. Velmi často problémy nesdílí a na okolí působí spokojeně. Toto nám neumožňuje poznat všechny typy chování během krize. Eis (1994). Díky častému opakování chování je jedním z typů infantilní chování. Chování, které se projevuje potřebou dětského zacházení. Druhý typ je chování obranné. Jedince se negativně staví k různému řešení. Velmi častým typem je chování rodičovské. Projevuje se všeznalostí a poučováním. Jedinec se bere jako rodič a všichni ostatní jsou děti. Eis (1994) identifikuje regresivní chování jako předposlední typ reakce, který zahrnuje návrat na nižší úroveň vývoje a tendenci uchýlit se k nemocem jako formě úniku. Posledním typem chování je agresivní, kdy se jedinec pokouší zabránit tomu, aby se sám stal obětí útoku, tím, že se uchyluje k vlastnímu agresivnímu jednání.

2.4 Průběh krize

Krize se projevuje individuálně a její vnímání je ovlivněno osobními vlastnostmi, jako jsou životní zkušenosti, dovednosti a psychická odolnost. To znamená, že každý člověk může krizi vnímat odlišně, pro někoho může být vnímána jako hrozba, zatímco pro jiného může představovat příležitost k osobnímu růstu. Krize může vyvolat silné emoční reakce, jako jsou úzkost, deprese, strach, hněv, nebo pocity beznaděje. Jedinec může zažívat ztrátu sebedůvěry a pocit bezmoci. V některých případech může dojít k rozvoji posttraumatické stresové poruchy. Průběh krize závisí na mnoha faktorech, jako jsou věk, pohlaví, životní okolnosti, zdravotní stav, osobní charakteristiky a sociální podpora. Také předchozí nezvládnuté krize, schopnost vypořádat se s obtížnými situacemi a různé vnější vlivy mohou mít vliv.

2.5 Krizová intervence

Krizová intervence je specifická forma psychologické pomoci poskytovaná lidem v krizových situacích. Je zaměřena na poskytnutí rychlé a účinné podpory jednotlivcům či skupinám, které se potýkají s akutními problémy nebo traumatickými událostmi. Cílem krizové intervence je stabilizovat situaci, snížit nepříjemné emocionální reakce a podpořit jedince při zvládnání krize. Mezi hlavní metody krizové intervence patří psychologická první pomoc, deeskalace konfliktů, racionální emotivní terapie, podpora a poskytnutí informací. Profesionální krizová intervence je klíčová pro podporu jednotlivců v takových obtížných okamžicích a může přispět k jejich psychickému zotavení a dalšímu úspěšnému fungování v životě.

Podle Špatenkové (2011) je krizová intervence speciální formou podpory poskytované jedincům v situaci krize. Tato pomoc může zahrnovat strategie a techniky, které mají za cíl řešit aktuální situaci a stabilizovat jednotlivce.

Klimpl (1998) rozlišuje krizovou intervenci od individuální psychoterapie tím, že krizová intervence obvykle zahrnuje prvky, které se týkají rodinných a sociálních vztahů a často zahrnuje i skupinovou terapii. Jejím primárním cílem je rychlé zmírnění akutních krizových příznaků, snížení jejich intenzity a poskytnutí okamžitého uklidnění, přičemž dlouhodobým cílem je obnovení psychické pohody jedince. Existují různé formy krizové intervence, jako psychologická, sociální, lékařská a právní pomoc, které nabízejí specifické přístupy a techniky. Psychologická podpora se zaměřuje na postupné řešení problému, zatímco lékařská intervence může zahrnovat psychiatrickou péči a farmakoterapii.

Špatenková (2011) uvádí klíčové aktivity krizové intervence, včetně emocionální opory, poskytování bezpečí a naděje, usnadnění komunikace a hodnocení copingových strategií jedince. Důležité je také vyhýbat se kontraproduktivním postupům, jako je potlačování emocí nebo bagatelizování projevů krize. Krizová intervence se vyznačuje okamžitou pomocí, intenzivním kontaktem s jedincem v krizi a individuálním přístupem ke každému případu (Špatenková et al., 2011).

2.6 Shrnutí

V závěru této kapitoly můžeme konstatovat, že životní krize jsou spojené s přirozenými přechody nebo očekávanými událostmi v životě jedince. Autoři definují krize rozdílně, někteří jako stav vnitřní nerovnováhy či nebezpečný stav. Je to skutečně

tak ? Když se nad tím zamyslím, krize je a bude patřit do života každého z nás. Rovnováha je o kladech a záporech a jak se říká, všechno zlé je pro něco dobré. Krize začíná už v dětství, kde se může jedinec setkat například s šikanou, která působí negativně a může být příčinou i důsledkem krize. Další období, které je spojováno s životními krizemi je puberta. Puberta je klíčové období vývoje, kdy jedinec prochází významnými fyzickými, emocionálními a sociálními změnami. Každý člověk je jiný a i rozdílně prožívá emoce. Proto pro někoho může být krize jen malý problém a naopak pro někoho jako katastrofa, kde nepomůže ani volnočasová aktivita, rodina nebo přátelé. V tomto případě je důležitá krizová intervence, která dokáže stabilizovat situaci, snížit nepříjemné emocionální reakce a podpořit jedince při zvládnutí krize. Posledním obdobím je stáří, které je často spojováno se slovem samota. Právě pocit samoty dokáže přivést jedince do krize. Během samoty může jedinec pociťovat smutek nebo úzkost. I v tomto případě záleží na povaze člověka. Někomu pomůže kontakt s druhými lidmi nebo volnočasové aktivity. V horším případě ztrácí jedinec chuť do života a v nejhorším případě to může končit smrtí.

3 Krize a volný čas – výzkumná sonda

3.1 Metodologie

V mé práci jsem se rozhodla použít kvalitativní výzkumnou metodu. Podle GAVORY (2000) je kvalitativní výzkum charakterizován prezentací získaných poznatků ve formě slovního popisu. Tento přístup nabízí plastický, výstižný a detailní popis. Pro sběr dat jsem použila metodu rozhovoru, zahrnující jak psanou, tak nahrávanou formu. To mi umožnilo navázat blízký kontakt s respondenty a lépe porozumět jejich neverbální komunikaci. Respondentům jsem poskytla textový dokument s přehledným seznamem otázek, které jsem zároveň nahlas předčítala. Požádala jsem je, aby odpovídali co nejpodrobněji.

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

Respondenti jsou v další části bakalářská práce uvedeni pod počátečními písmeny abecedy, tím je i zachována jejich anonymita pro objektivní náhled na názorové rozhraní různých odborníků. Sběr dat probíhal v období od listopadu 2022 do ledna 2023.

- **Respondent A**

- soukromá psychologická praxe a koučink, vzdělání 1993. Jednooborová

psychologie – VVPŠ Bratislava, České Budějovice.

- **Respondent B**

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

- **Respondent C**

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

- **Respondent D**

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

- **Respondent E**

- psychoterapeutické centrum, psycholog, psychoterapie v Praze.

- **Respondent F**

- poradna Praha, centrum psychologie a terapie, v poradně se věnuje:
 - individuální psychoterapii,
 - párové terapii,
 - rodinné psychoterapii,
 - skupinové terapii.

3.2 Přepis a diskuze rozhovorů

V této podkapitole bude prezentován podrobný přepis odpovědí získaných od respondentů. Následně bude následovat diskuze analyzující jejich odpovědi. Tato diskuze bude zahrnovat interpretaci jednotlivých odpovědí a identifikaci společných, ale i odlišných odpovědí. Cílem je nabídnout komplexní pohled na shromážděné informace a přinést nové poznatky a perspektivy vycházející z analýzy odpovědí respondentů.

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

- A. Jako obojí, protože životní krize nás dokáže srazit na kolena a být pro nás hrozbou,

ale zároveň ji můžeme brát jako příležitost změnit svůj dosavadní život.

- B. Otázka je ovlivněná mojí minulostí dlouhodobou závislostí, vnímám obojí jako možnost vydat se různými směry. Z mého pohledu bych tedy volil obojí. Každá krize dokáže ovlivnit volný čas. Vše je závislé na druhu krizi např. ta závislost – to určuje dlouhodobější ovlivňování celého psychosociálního systému, pokud to např. úmrtí, rozvody, rozchody, přechody u žen, stárnutí u mužů tam je to výrazně kratší.
- C. Nejdříve jako hrozbu a v pozdější fázi jako příležitost.
- D. Pro mne je životní krize jen stres a deprivace a frustrace z neúspěchu, posléze začnu na sobě pracovat a je to motivací, ale na začátku je to velké trauma.
- E. Pro psychoterapeutickou a psychologickou práci považuji za výhodné ji vnímat jako příležitost. Každá krize je ale samozřejmě obojí.
- F. Z mého pohledu vnímám obecně krize jako příležitost ke změně. Pokud se krize přijme jako výzva, jako příležitost dělat věci jinak, může nás nejen rozvinout a naučit nás něčemu novému, ale na druhé straně nás může i vyčerpat a „devastovat“ nejen psychicky, ale i fyzicky, pokud je nad naše limity. Vždy záleží na tom, jak člověk krizi vnímá, jak ji prožívá, jakou má motivaci k jejímu překonání, v jakém se nachází psychickém i fyzickém stavu, ale i na jeho zdrojích, možnostech, osobních hodnotách a sociální síti, kterou má kolem sebe apod. V krizích je důležité nebýt na to sám a je vhodné využít i odbornou pomoc.

Diskuze:

Mnoho respondentů (A, B, E, F) vnímá životní krizi jako kombinaci hrozby a příležitosti. Zdůrazňují, že krize může být jak destruktivní, tak i motivační a přinášet možnosti pro osobní růst a změnu. Například respondent A zdůrazňuje, že krize nás může srazit na kolena, ale zároveň přináší příležitost změnit život. Podobně respondent B mluví o možnosti vydat se různými směry v závislosti na druhu krize. Respondenti (C, D) popisují dynamiku vnímání krize v čase. Nejprve je krize vnímána jako hrozba či stres, ale později se může stát příležitostí pro osobní růst. Respondent C popisuje, že na začátku vnímá krizi jako hrozbu, ale postupem času ji vidí jako příležitost. Respondent D mluví o úvodním stresu a frustraci, které se časem přeměňují v motivaci pracovat na sobě. Respondenti zdůrazňují význam individuálního kontextu a faktorů, které ovlivňují, jak je krize vnímána a zvládána. Respondent F zmiňuje, že vnímání krize závisí na psychickém a fyzickém stavu, motivaci, osobních hodnotách a sociální síti. Podobně respondent B

diskutuje, jak různé druhy krizí (např. závislost, úmrtí, rozvody) mají různé dopady a trvání. Z odpovědí je zřejmé, že životní krize jsou komplexní a individuálně specifické události, které mohou být vnímány různě v závislosti na osobních zkušenostech, druhu krize a psychologickém kontextu. Společným jmenovatelem je to, že krize mohou mít dvojí povahu, být hrozbou i příležitostí současně. Tento dualismus vnímání je klíčový pro pochopení, jak lidé procházejí krizovými situacemi a jaké strategie mohou být použity pro jejich zvládnutí. Respondenti také zdůrazňují význam podpůrné sociální sítě a odborné pomoci při zvládnutí krizí, což ukazuje na důležitost externí podpory a zdrojů v procesu překonávání krizí. Celkově odpovědi ukazují, že vnímání a zvládnutí životních krizí je dynamický proces, který závisí na mnoha faktorech a může vést k různým výsledkům, od destrukce po osobní růst.

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

- A. Ano, člověk se začne soustředit pouze na své problémy, a ne na to dobré, co v životě ještě má. Jeho problém se pro něj stává středobodem všeho.
- B. Nejsem úplně profesionál, ale určitě, více či méně, jak nabořenými stavy, či nějakých výpadků standardů.
- C. Určitě, někdo se snaží více izolovat od okolí, někdo vyhledává více rodinu nebo přátele, aby s nimi sdílel svoje trápení.
- D. Ano velmi, strachem, úzkostí, špatné rozhodovací schopnosti, agrese, nervozita, podrážděnost.
- E. Asi záleží u odpovědi, jak definujeme krizi. Ale řekl bych spíše, že už součástí definice životní krize bude to, že je (negativně) ovlivněn psychosociální systém člověka.
- F. Ano, v řešení krize záleží nejen na osobnostních predispozicích každého jedince, ale i na sociálních vztazích, ve kterých žijeme. Často se stává, že v krizích se „stahujeme“ ze sociálního prostředí, které nás obklopuje, uzavíráme se do sebe, což často vyvolává úzkostné a depresivní nálady s tendencí nevidět možné řešení krize.

Diskuze:

Všichni respondenti souhlasí s tím, že životní krize má významný dopad na psychosociální systém člověka. Respondent A zdůrazňuje, že krize způsobuje, že se

člověk soustředí pouze na své problémy, zatímco respondent C mluví o tendenci lidí izolovat se nebo naopak vyhledávat podporu rodiny a přátel. Respondent D popisuje konkrétní negativní emocionální a behaviorální projevy, jako jsou strach, úzkost, špatné rozhodovací schopnosti, agrese a nervozita. Odpovědi ukazují, že krize může ovlivňovat lidi různými způsoby. Zatímco někteří respondenti (A, C, F) popisují obecnější sociální a emocionální reakce na krizi, respondent D se zaměřuje na konkrétní negativní projevy, jako je nervozita a podrážděnost. Tento detailní popis ukazuje na hlubší pochopení konkrétních symptomů spojených s krizí. Respondenti zdůrazňují, že krize může vést k izolaci a uzavření se do sebe, což často zhoršuje úzkostné a depresivní stavy. Sociální podpora a osobní predispozice jsou klíčovými faktory při zvládnání krize, jak ukazuje respondent F. Tento pohled je v souladu s širšími teoretickými a empirickými poznatky o významu sociální podpory a osobnostních charakteristik při zvládnání stresu a krizí. Z odpovědí je patrné, že životní krize má hluboký a komplexní vliv na psychosociální systém člověka. Psychosociální systém zahrnuje interakce mezi jednotlivcem a jeho sociálním prostředím, které jsou v době krize často narušeny. Tento narušený systém se může projevovat různými způsoby, včetně emocionálních reakcí (strach, úzkost, deprese), behaviorálních změn (izolace, vyhledávání podpory) a kognitivních obtíží (špatné rozhodovací schopnosti).

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

- A. Ano.
- B. Určitě může a je to i žádoucí. Pokud člověk je v krizi a dojde za odborníkem, tak to je první, co mu nabídne jako nástroj pro možné „srovnání“ – je to nástroj, jak s tou krizí bojovat. Opět záleží na tom, co se stalo, pokud člověku umře manželka – určitě nebude schopný např. 14 dní běhat, pokud to bude závislost, může to být opravdu výpadek na několik let a je možná, že se k dané volnočasové aktivitě vůbec nevrátí. Je to velmi individuální, i vedoucí aspekty jsou individuálně posuzovatelné u daného jedince – někdo nemůže přejít fakt, že mu umřel pes, jiný přejde s lehkostí, že mu umřela babička.
- C. Jasně, může.
- D. Jak kdo, já nemohu dělat nic, nejím, nespím, nemám energii na nic, nechci nikoho vidět nechci sportovat, ani komunikovat, nejde mi se odreagovat, jsem protivná a podrážděná a neumím být ani sama se sebou.
- E. Pokud je součástí životní stereotypu člověka, pak ano. Setkávám se ale spíše s

tím, že je jedinec schopen začít dělat nějakou aktivitu (běhání, silový trénink) až po odeznění počátečního ochromení. Volnočasová aktivita je pak součástí cesty z krize ven.

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

Diskuze:

Většina respondentů (A, B, C, E, F) souhlasí s tím, že člověk může vykonávat volnočasové aktivity i během životní krize. Respondent B dokonce zdůrazňuje, že je to žádoucí a může to být nástroj pro zvládnutí krize. Respondent E dodává, že volnočasová aktivita může být součástí cesty z krize. Respondenti (B, D, F) zdůrazňují, že schopnost vykonávat volnočasové aktivity závisí na individuálních faktorech a konkrétní situaci. Například respondent B mluví o tom, jak záleží na druhu krize a osobních reakcích. Respondent F dodává, že motivace a chuť k těmto aktivitám mohou být ovlivněny úrovní stresu a emocionálního stavu. Respondent D popisuje osobní zkušenost, kde životní krize vede k úplné ztrátě schopnosti vykonávat jakoukoli činnost, včetně volnočasových aktivit. Toto ukazuje na extrémní reakci na krizi, která může některé jedince zcela paralyzovat. Je tedy zřejmé, že životní krize má různý vliv na schopnost a ochotu zapojit se do volnočasových aktivit.

4. Způsobí podle Vás pokles serotoninu nechut' na volnočasové aktivity?

- A. Ano.
- B. Serotonin se přirozeně vyplavuje jako hormon štěstí, takže bezpochyby. Lze vrátit chuť určitě motivací. Možná i nastavenou motivací pro jinou neznámou aktivitu, která může být pro něj vhodná.
- C. To nemusí, naopak člověk vyrazit třeba běhat nebo na kolo, aby vybil vztek a přišel na jiné myšlenky.
- D. Ano, pokles všeho, pokles nálady souvisí se serotoninem, endorfinem, člověk je

smutný a převažuje dopamin, nepomáhá normální aktivita ani zaběhnutá pravidla.

- E. Domnívám se, že vliv serotoninu na naše chování není ještě úplně přesně prozkoumán. Například dochází v současné době k přehodnocení vlivu serotoninové nerovnováhy na depresi.
- F. Myslím si, že záleží zase na individuálním přístupu a individuálním vnímání problému. Obecně v období krize většinou klesá zájem o volnočasové aktivity, protože se soustředíme na oblast, která nás trápí, ne na koníčky a zájmy. Často klesá chuť a motivace „bavit se ve volném čase“. Na druhé straně, mnoho lidí se naopak v době krizí soustředí na svoje volnočasové aktivity, které jim pomáhají se s krizovou situací vyrovnat. Každopádně smysluplná, cílení aktivita během krize je lepší, než pasivita a trápení se. Proto je důležitá prevence a kvalitní činnost již před krizí, abychom mohli své dovednosti aplikovat a vracet se k nim i v náročném období života.

Diskuze:

Respondentů (A, B, D) potvrzují, že pokles serotoninu může vést k poklesu nálady a následně i neochotě zapojit se do volnočasových aktivit. Tento pokles může být způsoben celkovým zhoršením psychického stavu během životní krize. Odpovědi respondentů C a F naznačují, že reakce na pokles serotoninu a následná ochota zapojit se do volnočasových aktivit je individuální. Někteří lidé mohou použít volnočasové aktivity jako způsob, jak se vyrovnat se stresem a zlepšit svou náladu, zatímco jiní mohou být zcela paralyzováni a neschopní se angažovat. Respondent E je skeptický ohledně přímého vlivu serotoninu na chování, což naznačuje, že problematika je složitější a vyžaduje další výzkum. Tento názor je důležitý pro pochopení, že nejen biochemické faktory, ale i individuální psychologické a sociální faktory hrají roli v tom, jak člověk reaguje na krizi. Respondent F zdůrazňuje důležitost prevence a zapojení do smysluplných aktivit ještě před krizí. To naznačuje, že budování a udržování zdravých volnočasových návyků může sloužit jako ochranný faktor při zvládnání budoucích krizí. Závěrem lze říci, že pokles serotoninu může mít různý vliv na ochotu a schopnost zapojit se do volnočasové aktivity.

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

- A. To může být různé. Pro někoho, kdo je psychicky sražený mohou volnočasové aktivity znamenat jen ztrátu času a má nechuť je vykonávat. Pro někoho mohou být naopak příležitostí, jak od dané situace alespoň na chvíli utéct.
- B. Člověk, který je psychicky zlomený nebo se nachází v nějaké krizi, ať už jakýkoliv, v tu chvíli nebude mít náladu se věnovat nějaké aktivitě. Zároveň je to však právě o motivační zkoušce další aktivity – motivovat, motivovat, motivovat, než to odmítat. V mé praxi se chodí například otužovat, běhat atd.
- C. Může mít, viz odpověď u otázky č. 4.
- D. Je to člověk od člověka, v mé praxi jsou lidé demotivovaní, unavení, smutní a pod antidepressivy a ty jim neumožňují sport ani koníčky.
- E. Jak jsem již psal výše, v úvodní fázi krize ne, později ano.
- F. Z praxe mohu uvést, že pokud je člověk zvyklý dělat volnočasové aktivity pravidelně, cítí se při nich dobře a naplňují ho uspokojením, často je provozuje i během krizí. Samozřejmě, záleží na tom, jak jedinec svoji krizi vnímá a jak je pro jeho život významná a zatěžující. Kvalitní a aktivní volnočasové aktivity pomáhají často zvládnout a překonat krize v životě člověka.

Diskuze:

Motivace k zapojení se do volnočasových aktivit během psychické krize je značně individuální. Respondent (A, D, F) ukazují, že zatímco někteří lidé mohou být demotivovaní a unavení, jiní mohou mít chuť pokračovat v aktivitách, které jim přinášely uspokojení i před krizí. To ukazuje na význam osobních predispozic a historického kontextu v oblasti volného času. Respondent B naznačuje, že motivace a podpora mohou hrát klíčovou roli v překonávání demotivace způsobené krizí. Tato odpověď podtrhuje důležitost aktivního přístupu a podpory, která může pomoci jednotlivcům začlenit volnočasové aktivity zpět do jejich života. Respondenti (C a E) ukazují, že motivace k volnočasovým aktivitám může být nízká v počáteční fázi krize, ale může se zlepšit s postupem času. Toto zjištění je v souladu s teorií, že motivace a schopnost zapojit se do aktivit mohou být ovlivněny jak akutními, tak chronickými aspekty krize. Respondent F zdůrazňuje, že jedinci, kteří jsou zvyklí pravidelně vykonávat volnočasové aktivity, mohou pokračovat i během krizí. To naznačuje, že dlouhodobé návyky a pozitivní zkušenosti s volným časem mohou sloužit jako ochranný faktor a pomoci v překonávání krizových období. Motivace k volnočasovým aktivitám během psychické krize je komplexní a variabilní. Zatímco

pokles nálady a vyčerpání mohou snížit chuť k aktivitám, dlouhodobé pozitivní návyky, podpora a individuální přístup mohou pomoci obnovit zájem o volný čas.

6. Jaké stránky ovlivňuje krize a volnočasové aktivity?

- A. Osobní život, rodinný život, pracovní život, zdraví.
- B. Krize ovlivňuje celého člověka, jak po fyzické, tak po psychické stránce, jak bylo řešeno výše hloubka zásahu – je zcela individuální.
- C. Nesrozumitelná otázka. Ale pokud to budu brát obecně, tak oboje může ovlivnit psychiku, tělesnou hmotnost apod.
- D. Ovlivňuje psychiku a stabilitu a bez té nejde nic, tedy volnočasové aktivity jsou ze života vyřazeny.
- E. Bez odpovědi.
- F. Myslím si, že prožívání krizí se projevuje a má dopad do všech oblastí života jedince v plném spektru jeho různorodosti.

Diskuze:

Respondenti (B, F) zdůrazňují, že krize má komplexní a rozsáhlý dopad na různé aspekty života jednotlivce, včetně fyzického a psychického zdraví. To zahrnuje i oblast volnočasových aktivit, které mohou být ovlivněny nejen přímými účinky krize, ale i celkovým psychickým a fyzickým stavem jednotlivce. Respondenti (A a F) ukazují, že krize ovlivňuje různé aspekty života, včetně osobního, rodinného, pracovního života a zdraví. Volnočasové aktivity jsou jedním z aspektů, který může být pozitivně nebo negativně ovlivněn v závislosti na tom, jak se jednotlivci vyrovnávají s krizí. Respondent C poukazuje na to, že krize a volnočasové aktivity mohou mít vliv na psychiku a tělesné zdraví. To podporuje myšlenku, že změny v těchto oblastech mohou mít přímý vliv na motivaci a schopnost zapojit se do aktivit. Celkově je důležité chápat, že vliv krize na volnočasové aktivity je individuální a závisí na osobním přístupu, předchozích návycích a podpoře v období krize.

7. Pomáhá jedincům se unavit při životní krizi?

- A. Někdy ano, pokud se unaví natolik, že vyčerpáním usnou a tím pádem na problém nemyslí.

- B. Určitě, protože samozřejmě v těch krizích se snažíme zapomenout, hledáme jiné možnosti např. alkohol. Volnočasová aktivita pomáhá např. domácí těžší fyzická práce, běh atd.
- C. Opět nesrozumitelná otázka. Co jestli pomáhá? Volnočasová aktivita? Pokud je to myšleno takto, tak odpověď je ano.
- D. Psychicky jsou unavení ze svého stavu, a ze situací doma, či v práci. Traumaje náročné.
- E. Bez odpovědi.
- F. Během krizí se člověk cítí často unavený a vyčerpaný, zejména psychicky, ale fyzická aktivita může odvést pozornost od hlavního svízele. V případě psychické zátěže je dobrá a pomáhá fyzická aktivita a naopak.

Diskuze:

Odpovědi od respondentů (A a B) naznačují, že fyzická únava může být mechanismem úniku od psychického stresu spojeného s krizí. Když je člověk fyzicky unavený, může to přispět k dočasné úlevě od mentálního vyčerpání a zlepšit kvalitu spánku. Respondenti (B, F) ukazují, že volnočasové aktivity, jako fyzická práce nebo běh, mohou pomoci zmírnit stres a únavu spojenou s krizí. Tyto aktivity mohou odvrátit pozornost od hlavních problémů a poskytnout psychologickou úlevu. Naproti tomu respondent B zmínil i nebezpečné metody úniku, jako je alkohol. Respondenti (A, B, C) odpovídají, že reakce na krizi a únavu mohou být velmi individuální. Někteří lidé mohou najít úlevu v intenzivní fyzické aktivitě, zatímco jiní mohou být spíše pasivní nebo hledat jiné formy úniku. Únava během životní krize může mít různé příčiny a následky. Fyzická únava může poskytnout dočasnou úlevu od psychického stresu, a volnočasové aktivity mohou hrát důležitou roli v procesu zotavení tím, že pomáhají odvrátit pozornost od hlavních problémů a poskytují psychologickou úlevu. Zároveň je důležité si uvědomit, že reakce na krizi a únavu jsou individuální, a proto je třeba přistupovat k volnočasovým aktivitám s ohledem na specifické potřeby a preference každého jednotlivce.

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

- A. Ano.

- B. Setkávám se dnes a denně. S hromadou těžkých věcí, které řešíme zaměstnáním volnočasovou aktivitou – např. lase game, fotbal, střelba, lezení atd. Víím i z vlastní zkušenosti. Klienti i říkají, že úplně zapomínají, že jsou v léčbě, naproti tomu, pokud ti umře někdo blízký, je to fyzická bolest, úzkost a zase jiné pojetí problému.
- C. Setkal, že zapomenul.
- D. Ještě jsem se s tím nesetkala, vlivem myšlenek a kognitivních funkcí jsou OCD myšlenky stále přítomné.
- E. Ano, ve stavu flow člověk snadno zapomene na svá trápení.
- F. Ne, nesetkal, ale setkal jsem se s tím, že aktivní volnočasové aktivity, zejména spojené se sportem a pohybem, pomohly klientovy odreagovat se a načerpat energii řešení krize, tzv.: „na chvíli zapomenout“, ale ne zapomenout na krizi jako celek v akutním období. Každopádně volnočasové aktivity, zejména spojené s fyzickou aktivitou, pomáhají obecně snižovat psychický stres a tím pádem i nežádoucí dopady krizí.

Diskuze:

Respondenti (B, C, a E) se shodují v odpovědi, protože podle nich volnočasové aktivity mohou poskytnout dočasné zapomenutí na problémy. Aktivní zapojení do fyzických nebo kognitivně stimulujících aktivit může pomoci odvést pozornost od stresujících myšlenek a pocitů spojených s krizí. Respondent F ukazuje, že volnočasové aktivity mohou pomoci zmírnit stres a poskytnout určitou úlevu, ale nevedou k úplnému zapomenutí na krizi jako celek. To znamená, že i když volnočasové aktivity mohou poskytnout dočasné zmírnění psychického zatížení, problém zůstává přítomný, ale v menší míře. Dle respondent D ne každý může zažít zapomenutí na krizi během volnočasových aktivit, zejména u jedinců s trvalými kognitivními obtížemi, jako jsou OCD. Volnočasové aktivity mohou poskytovat dočasné zapomenutí na krizi tím, že umožňují jedincům odvést pozornost od jejich problémů a zmírnit psychický stres. Stav flow, dosažený během těchto aktivit, může umožnit hluboké soustředění, které přispívá k psychické úlevě. Nicméně, zapomenutí na krizi jako celek není vždy úplné a problém zůstává přítomný, i když je jeho vliv dočasně snížen. Reakce na krizi a efektivita volnočasových aktivit se mohou lišit v závislosti na individuálních kognitivních funkcích a specifických okolnostech krize.

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

- A. Spíše kontakt, protože pokud se jedinec izoluje, tak daný problém řeší stále jen sám se sebou a nemůže se od něj odpoutat.
- B. Určitě kontakt, ale záleží na přátelích. To-co je důležité, je s nimi mluvit. Přátelé budou naslouchat, možná budou mít pochopení, možná budou mít nějakou radu.
- C. Někomu to první, někomu to druhé.
- D. Já doporučuji se neizolovat, ale lidé se většinou izolují a upnou se na rodinu, partnera, se kterým se cítí bezpečně, je to běžná praxe.
- E. Myslím, že pomáhá každému obojí. Správný mix ale musí odpovídat osobnostním rysům člověka, zda je spíše introvertní či extrovertní.
- F. Izolace ze sociálních kontaktů bývá důsledkem prožívání stresových situací, tedy i krizí. Naopak, jako efektivní se jeví, nebýt na zátěžovou situaci sám, protože důležitý kontakt s užším i širším sociálním prostředím.

Diskuze:

Většina respondentů (A, B, D, F) souhlasí, že kontakt s přáteli a blízkými je většinou prospěšný v období krize. Kontakt s ostatními poskytuje emocionální podporu, možnost sdílení problémů a může pomoci jedinci získat nové perspektivy a úlevu. Odpověď F ukazuje, že izolace je často důsledkem krizové situace, ale zůstávání v kontaktu s ostatními je důležité pro zvládnání stresu a překonávání krizí. Odpovědi respondentů (C a D) sdělují, že neexistuje jednotná odpověď, která by platila pro všechny. Někteří lidé mohou potřebovat více izolace, zatímco jiní budou hledat kontakt s přáteli. Klíčové je najít rovnováhu, která vyhovuje individuálním potřebám a situaci. Kontakt s přáteli poskytuje důležitou emocionální podporu, která může zmírnit pocity osamělosti a beznaděje během krize. Psychologické aspekty krizí zahrnují pocity izolace a osamělosti, které mohou být zmírněny přítomností a podporou přátel. Krize mohou mít významný dopad na sociální vztahy a emocionální pohodu. Kontakty s přáteli často poskytují nezbytnou podporu a úlevu, zatímco izolace může krizi zhoršit. Efektivní zvládnání krizí vyžaduje přizpůsobení individuálním potřebám a osobnostním rysům, přičemž důležitá je rovnováha mezi izolací a sociálním kontaktem. Flexibilita a adaptace v přístupu jsou klíčové pro účinné zvládnání krizí a jejich dopadů na život jednotlivce.

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

- A. Ano.
- B. Určitě. To už jsme zodpověděli.
- C. To je téměř stejná otázka jako č. 8, takže ano.
- D. Málo kdo, většinou jsou OCD myšlenky natolik vysilující, že neumožňují člověkunic, nastává prokrastinace.
- E. Nepochybně ano.
- F. Myslím si, že ano, pokud je pro něj aktivita zajímavá, podnětná a naplňující. Samozřejmě opět se jedná o individuální přístup a ostatními faktory, které jsem již uvedl dříve.

Diskuze:

Téměř všechny odpovědi (A, B, C, E, F) naznačují, že člověk se může během volnočasové aktivity odpoutat od vtíravých myšlenek spojených s krizí. Tato odpoutání mohou být dočasná, ale mohou přinést úlevu a odpočinek od intenzivních emocí a stresu. Respondent F zdůrazňuje, že schopnost odpoutat se závisí na tom, jak zajímavá a podnětná je aktivita pro jednotlivce. Zajímavé a naplňující aktivity mohou účinně odvést pozornost od krizových myšlenek. Respondent D upozorňuje na to, že pro některé jedince, zejména ty s obsesivně-kompulzivními myšlenkami (OCD), může být obtížné se od krizových myšlenek odpoutat. Tyto myšlenky mohou být natolik vysilující, že znemožňují efektivní zapojení do volnočasových aktivit. Volnočasové aktivity mohou hrát klíčovou roli v dočasném odpoutání se od myšlenek na krizi a poskytnout potřebnou psychickou úlevu. Účinnost těchto aktivit však závisí na jejich zajímavosti a podnětnosti pro jednotlivce. Zatímco pro mnoho lidí mohou volnočasové aktivity efektivně odvést pozornost od krizových myšlenek, pro jedince s intenzivními nebo obsesivními myšlenkami může být odpoutání se náročné. Celkově je důležité zvolit aktivity, které jsou osobně zajímavé a motivující, aby poskytly co nejlepší úlevu během krizových období.

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

- A. Na tuto otázku nedokáží odpovědět.

- B. Tohle může říct z vlastní zkušenosti, spíš než jako odborná osoba. Spíše doporučení - je důležité si nastavit nějaký model, který člověk bude používat a nastavil jsem si totak, že když se mi nechce, tak to udělám hned. Je důležité si nastavit jakási pravidla nebo si najít partáka, pak se to hůř odmítá.
- C. To nemám tušení.
- D. Jednoduchý recept neexistuje, pomohou léky, anebo silná vůle, relaxace, meditace a provádět korekci myšlenek, ale je to složitý a náročný proces.
- E. Nejjednodušší to bude u aktivit, které již dobře zná a umí. Stav flow se hůř dosahuje u aktivit, které jsou pro nás nové, a ještě je tolik neumíme.
- F. Záleží opět na individuálním přístupu a na motivaci k řešení situace. Je dobré se soustředit na činnost „teď a tady“ a věnovat pozornost i věcem a aktivitám, kterýmohu ovlivnit, kam patří i volnočasové aktivity.

Diskuze:

Odpovědi respondentů (B, F) nabízejí praktické rady založené na osobních zkušenostech. Nastavení pravidel, vytvoření modelu, jak se k aktivitám přimět, a mít partáka pro podporu mohou pomoci v překonávání překážek. Dále se doporučuje soustředit se na přítomnost a na to, co lze ovlivnit, včetně volnočasových aktivit. Odpověď respondenta E zdůrazňuje, že lepší je zapojit se do aktivit, které již dobře známe a umíme. Dosahování stavu flow je snazší u známých činností než u nových a neznámých aktivit. Zastavení negativních myšlenek a efektivní zapojení do volnočasových aktivit vyžaduje individuální přístup a může zahrnovat různé strategie. Osobní pravidla, rutiny, zaměření na známé aktivity, a využití relaxačních technik mohou pomoci při přerušení cyklu negativních myšlenek. Zároveň je důležité přizpůsobit přístup individuálním potřebám a preferencím, aby bylo možné co nejlépe využít volnočasové aktivity k duševnímu uvolnění a zlepšení celkového stavu.

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

- A. Rozhodně je lepší emoce ukázat, protože pokud se potlačují, tak se stále více kumulují a je mnohem těžší pak daný problém zvládnout.
- B. Ta otázka nedává moc smysl. Pokud potřebuju pracovat s krizí a jsou v tom emoce, tak nedokážu nic udělat. Vidím svět černobíle, zdá se mi, že se to děje pouze mě a není mi pomoci. Musím to tedy odbourat. Emoce zastírá mysl, je potřeba tedy odbourání, abychom mohli s tím pracovat. Pak třeba pozastavit a

netlačit do nějaké práce.

- C. Nevím, co je lepší. Já emoce projevují.
- D. Emoce musí ven, je potřeba je vyventilovat a nenechat je usadit uvnitř v těle, ty se pak hromadí a člověka tíží.
- E. Je dobré v životě nejednat impulsivně a nenechat se emocemi „vláčet.“ Zároveň je ale důležité emoce nepotlačovat a nepopírat – vždycky se totiž vrátí oklikou jinudy.
- F. V krizových situacích pracuji s emocemi v rámci zásad a principů krizové intervence. Je dobré projevy emocí přijmout, nepotlačovat je, naučit se s nimi pracovat a rozumět jim.

Diskuze:

Respondenti (A, D a F) zdůrazňují, že je lepší emoce projevit a vyventilovat, než je potlačovat. Potlačování emocí může vést k jejich kumulaci a větším problémům v budoucnu. Emoce by měly být přijaty a zpracovány, protože jejich ignorování nebo potlačení může zkomplikovat zvládnání krize. Podle respondentů (B a E) by měly být emoce rámci krizového zvládnání rozpoznány a zpracovány. Emoce mohou ovlivnit myšlení a schopnost efektivně řešit krizi, takže je důležité je neignorovat, ale zároveň se vyhnout impulzivnímu jednání. Potlačování emocí může vést k negativním dopadům, včetně zhoršení schopnosti zvládat krizové situace. Emoce, které nejsou vyventilovány, mohou zůstat v podvědomí a ovlivnit celkovou pohodu. Pro zvládnání krizí je důležité najít rovnováhu mezi projevením a zpracováním emocí a schopností účinně řešit krizové situace. Emoce by měly být přijaty a vyventilovány, nikoli potlačovány, aby se předešlo jejich kumulaci a komplikacím. Aktivní účast na volnočasových aktivitách, které pomáhají vyrovnat se s emocemi, může přispět k efektivnějšímu zvládnání krizí.

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

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

- D. Dnešní člověk, a hlavně mladý člověk a děti jsou velmi křehcí, neumí pracovat pod tlakem a ve stresu, vše je rozhodí a neumí se koncentrovat, neumí řešit problémy, sebepoškozují se a berou léky. Je náročná doba.
- E. Stejně jako v každé jiné době. Nepatřím k lidem, kteří by trpěli sentimentem o křehkosti dnešního člověka a odolném jedinci z minulosti.
- F. Krize jsou vždy náročná období v životě člověka. Jejich prožívání se odráží v našem prožívání, chování, ve vnímání sebe sama i našeho okolí. Vždy záleží na tom, jak je významná krize z hlediska jedince, jak moc ho limituje. Krize se vždy odráží v psychice člověka, ale jaký bude mít dopad, záleží, jak je jedinec odolný vůči zátěži, jaké má zdroje a možnosti k řešení prožívané krize.

Diskuze:

Respondenti (A, D) považují psychika může být považována za křehkou, a to především kvůli vlivům moderní doby, stresu a nedostatečné schopnosti řešit problémy pod tlakem. Respondent B odmítá škatulkování dnešních lidí jako „mentálně slabých“ a považuje psychickou křehkost za otázku jednotlivců, nikoliv jako globální problém. Krize může odhalit nebo zhoršit psychickou křehkost, jak naznačují respondenti (A a D). Když člověk čelí krizi, jeho psychická odolnost může být testována, což může vést k výraznější křehkosti v případě, že nemá adekvátní podpůrné mechanismy nebo zdroje. Křehkost psychiky může být vnímána různě, přičemž některé odpovědi naznačují, že dnešní člověk může být více vystaven stresu kvůli moderním podmínkám, zatímco jiné odpovědi zdůrazňují, že křehkost je konstantní vlastností lidské psychiky napříč různými historickými obdobími. Důležité je, že efektivní zvládnutí krizí závisí na individuálních schopnostech a dostupné podpoře, nikoli na obecné charakteristice psychiky dnešních lidí.

4 Závěr

V bakalářské práci jsem se snažila především najít vzájemné souvislosti mezi životní krizí a volným časem. Cílem bakalářské práce je vymezení vnímání životní krize člověka a její vliv a dopad na volný čas z pohledu psychologických pracovníků. Do jaké míry ovlivňuje krize volnočasové aktivity anebo naopak, jak volnočasové aktivity mohou pomoci v řešení krizových situací. Volný čas je pojem, který se prolíná s mnoha aspekty lidského života a jeho důležitost je nezpochybnitelná. Ve světě, kde je vše stále rychlejší a náročnější, je volný čas stále více ceněn a často spojován s relaxací, rekreací a zábavou. Nicméně, jeho komplexnost sahá mnohem dál a zahrnuje jak teoretické, tak praktické aspekty, které jsou důležité pro pochopení jeho plného významu.

Diskuse o volném času nás také vede k úvahám o svobodě, ať už fyzické nebo psychologické, a k otázkám, zda je člověk v moderním světě skutečně svobodný. Současné globální výzvy, jako jsou pandemie, válečné konflikty a migrace, mohou významně ovlivnit individuální svobodu a tím i způsob, jakým lidé prožívají svůj volný čas.

Dalším aspektem lidského života jsou životní krize ve všech jejich formách. Životní problémy a krize jsou nevyhnutelnou součástí lidského bytí, které nás provázejí v různých formách po celý život. Krize mohou mít široký dopad, od osobních a rodinných problémů až po globální výzvy, jako jsou ekonomické, politické či ekologické krize. V konečném důsledku, ať už čelíme jakékoliv krizi, je důležité vnímat ji jako příležitost k adaptaci a osobnímu rozvoji. S odpovídající podporou a pochopením můžeme překonávat i ty nejnáročnější výzvy a využít je jako příležitosti pro pozitivní změny v našich životech. Životní krize mají významný vliv na volnočasové aktivity, přičemž mohou vést k poklesu zájmu a energie, ale také poskytnout důležitý únik a úlevu od stresu. Emoce, sociální podpora a individuální přístup hrají klíčovou roli v tom, jak efektivně člověk zvládá krize prostřednictvím volnočasových aktivit.

Praktická část zahrnovala metodologii, ve které byla popisována metoda při provádění kvalitativního výzkumu pomocí sběru dat prostřednictvím vedeného rozhovoru pořízeného psanou formou a nahrávkami na vzorku šesti respondentů (odborné veřejnosti). V rámci diskuze z odpovědí jednotlivých respondentů pro mě mimo jiné vyplynulo poznání, že pro případný další průzkum, bych precizovala zadání jednotlivých otázek tak, aby výsledky odpovědí byly více vypovídající. Dále bych se snažila eliminovat problém s časovými termíny a domluvou s jednotlivými psychoterapeuty či psychology, neboť jejich termínový kalendář byl mnohdy plný.

Díky mé bakalářské práci jsem se také obohatila o získané poznatky a znalosti v dané problematice, které bych ráda využila v mé další práci.

5 Literatura

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- PÁVKOVÁ, Jiřina, a kol. Pedagogika volného času. 3.vyd. Praha: Portál, 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-6.
- PAVLIŠOVÁ, Zdeňka. Specifika využití volného času dětí na vesnici se zaměřením na skauting. Hradec Králové: Pedagogická fakulta UHK. 2010. 108 s. Diplomová práce.
- PETRUSEK, Miloslav. Malé dějiny volného času. Přítomnost. 2003.1. s. 51. ISSN 1211-3883.
- ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem. 2., přeprac. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Krize: psychologický a sociologický fenomén. Praha: Grada, 2004, 129 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0888-4.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Krizová intervence pro praxi. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011, 195 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2624-3.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Krize a krizová intervence. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5327-0.
- VANDENBOS, Gary R (ed.). APA dictionary of psychology. Washington: American Psychological Association, c2007, 1024 s. ISBN 978-1-4338-1373-3.
- VÁŽANSKÝ, Mojmír. Volný čas a pedagogika zážitku. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1992. 64 s. ISBN 80-210-0428-2.
- VESELÁ, Jana. Jak ve volném čase? 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 1997. 121 s. ISBN 80-7041-146-5.
- VODÁČKOVÁ, Daniela. Krizová intervence. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-696-9.
- ZICH, František. Co s volným časem? 1. vyd. Praha: Pressfoto, 1978. 166 s. ISBN neuvedeno.
- ŽUMÁROVÁ, Monika. Základní přístupy ke zkoumání. In Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství. SKUTIL, M. a kol. 1. vyd. Praha: Portál, 2011. s. 59. ISBN 978-80-7367-778-7.
- ŽUMÁROVÁ, Monika. Životní styl a jeho utváření. In Člověk – prostředí – výchova. KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V., et al. Brno: Paido, 2001. s. 154-159. ISBN 80-7315-004-2.
- Volný čas a prevence u dětí a mládeže. [on line]. Praha: MŠMT, [cit. 20.1. 2023]. Přístup z: <http://www.msmt.cz/uploads/soubory/prevence/olnycas.pdf>

6 Přílohy

Příloha I. - Otázky rozhovoru

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

7 Bibliografický odkaz

Ženíšková, Zuzana. 2024. Životní krize a její vliv a dopad na volný čas. České Budějovice: Teologická fakulta JČU. 2024. 42 s. Bakalářská práce

Klíčová slova

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

Abstrakt

Život v současné moderní společnosti, která klade větší důraz na volný čas, poskytuje jednotlivcům příležitosti k osobnímu a profesnímu rozvoji. Je na každém z nás, zda tyto možnosti využijeme a budeme pracovat na své osobnosti, abychom dosáhli svých stanovených cílů. Tématem bakalářské práce je životní krize a její vliv a dopad na volný čas. Téma jsem si zvolila z důvodu zájmu o nejen aktuální propojenost těchto dvou témat v mírné návaznosti na určitou ovlivnitelnost obrovské skupiny lidí v době covidové a postcovidové a blízké válečné. Obecně je důležité seznámit se s krizemi, které člověk může prožívat nejen v dětském věku, ale také v dospělosti a ve stáří.

8 Title in English

Ženíšková, Zuzana. 2024. The life crisis and its influence and the impact on leisure. České Budějovice: Theological Faculty of JČU. 2024. 42 s. Bachelor's work.

Keywords

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

Abstract

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