

POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE

Fakulta bezpečnostně právní

Katedra společenských věd

Existenciální krize

Bakalářská práce

Existential crisis

Bachelor thesis

VEDOUCÍ PRÁCE

Mgr. Ludmila FONFEROVÁ, Ph.d.

AUTOR PRÁCE

Markéta KNAPOVÁ

PRAHA

2023

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že předložená práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Ve Praze, dne: 11.9.2023

Markéta Knapová

.....

Poděkování

Poděkování za odborné a citlivé vedení práce patří především paní doktorce Ludmile Fonferové, která si i přes svůj nabitý program dokázala vždy najít čas a podat mi pomocnou ruku, když jsem byla ztracená ve svých myšlenkách. Také bych ráda poděkovala svým respondentům, kteří mi umožnili nahlédnou pod pokličku jimi prožitých strastí a nebáli se o ně se mnou podělit i za cenu, že si dané situace museli znovu připomenout.

ANOTACE

Bakalářská práce se zabývá problematikou existenciální krize, jejího průběhu a možnostmi strategií jejího zvládnutí. Dále se zaměřuje na ovlivnění jejího prožívání v důsledku pandemie Covid-19. Je strukturována do dvou částí. První, teoretická část, je zpracována na základě poznatků získaných z odborné literatury. Je zaměřena na pojem existenciální krize a její různé determinanty. Součástí druhé, praktické části, je kvalitativní výzkum ve formě polostrukturovaných rozhovorů se dvěma subjekty, kteří si v době pandemie existenciální krizí procházeli. Prostřednictvím otevřených otázek zjišťuji, jaké bylo jejich setkání se s krizí, postupné řešení a vyrovnání se s ní. V neposlední řadě pak zdali a jaký měla na prožívání krize vliv pandemie Covid-19.

KLÍČOVÁ SLOVA

Existenciální krize * Covid-19 * Identita * psychologické hodnoty * spouštěče krize * fáze krize * strategie zvládnutí krize *

ANNOTATION

The bachelor's thesis deals with the issue of the existential crisis, its course, and the possibilities of coping strategies. It also focuses on influencing her experience because of the Covid-19 pandemic. It's structured in two parts. The first, the theoretical part, is worked out based on lessons learned from the scientific literature. It is focused on the notion of existential crisis and its various determinants. Part of the second, practical part, is qualitative research in the form of semi-structured interviews with two subjects which were going through an existential crisis at the time of the pandemic. Through open questions, I find out what their encounter with the crisis was like, a gradual solution and a settlement. Finally, whether and how the Covid-19 pandemic affected the crisis.

KEYWORDS

Existential crisis * Covid-19 * Identity * psychological values * crisis triggers * crisis phase * crisis management strategy *

Obsah

ÚVOD	7
1 Definice pojmu krize.....	8
1.1 Krize vs Trauma	9
2 Typologie krizí	11
2.1 Typologie dle délky.....	11
2.2 Typologie dle stupně závažnosti.....	12
2.3 Typologie dle možnosti předvídatelnosti	13
3 Existenciální krize	14
3.1 Pandemie COVID-19.....	16
3.2 Identita	17
3.2.1 Formování osobnosti.....	18
3.3 Hodnoty.....	19
3.3.1 Životní hodnoty dříve a dnes	20
3.3.2 Hodnoty podle Maslowa	20
3.4 Spouštěče krize	21
3.4.1 Erik H. Erikson – Osm věků člověka	23
3.5 Fáze krize	25
3.5.1 Determinanty průběhu krize	27
3.6 Strategie zvládnutí Krize	29
3.6.1 Neformální pomoc v krizi	29
3.6.2 Formální pomoc v krizi – krizová intervence	30
3.6.3 Krize jako nástroj pro sebe rozvíjení	32
3.7 Syndrom vyhoření vs existenciální krize	33
4 Existencialismus.....	33
4.1 Vztah existencialismu a psychologie	34
5 PRAKTICKÁ ČÁST	36
5.1 Cíle kvalitativního šetření	36
5.2 Stanovení výzkumných otázek	36
5.3 Určení metod sběru dat.....	37
5.4 Příprava sběru dat	37
5.5 Provedení rozhovoru	40
5.6 Analýza dat	41

5.6.1	Jak subjekt přišel na to, že prochází krizí a jak to probíhalo?.....	43
5.6.2	Jak se změnilo prožívání a vyrovnávání se s krizí v průběhu pandemie Covid19?..	47
5.7	Interpretace získaných dat	52
5.7.1	Karel (25)	52
5.7.2	Veronika (28)	53
5.7.3	Komparace.....	54
5.7.4	Sebereflexe	55
6	Závěr	56
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	57
	SEZNAM PŘÍLOH	61
	Příloha 1	62
	Příloha 2	66

ÚVOD

V dnešním uspěchaném světě čelíme mnoha krizím a výzvám, které mohou silně ovlivnit naši psychickou a emocionální rovnováhu. Krize jsou nevyhnutelnou součástí lidského života a mohou se objevit v různých podobách, jako jsou přírodní katastrofy, ekonomické krize, zdravotní problémy nebo osobní tragédie.

Avšak mezi všemi těmito krizemi existuje jeden druh, který zaujímá zvláštní místo v našem lidském prožívání – existenciální krize.

Existenciální krize představuje hluboce subjektivní a vnitřní stav, kdy se jedinec potýká s otázkami o smyslu života, vlastní existence, identity a hodnot. Je to období nejistoty a hledání sama sebe, které může nastat v různých fázích našeho života. Lidé mohou procházet existenciální krizí během adolescence, středního věku nebo v období seniorském. Tato krize může být vyvolána ztrátou blízkého člověka, selháním v dosažení cílů, náhlými změnami v životě nebo reflexí nad vlastní smrtelností.

Cílem této práce je prozkoumat a hlouběji porozumět fenoménu existenciální krize. Zaměřím se proto na identifikaci faktorů, které mohou tuto krizi vyvolat, na její fáze a následné možné způsoby, jak se s ní vyrovnat.

V druhé části práce se pak pomocí empirického výzkumu budu snažit pochopit, jak u subjektů proběhlo uvědomění si daného problému a jak se s tím vyrovnali.

Dále se také podíváme na to, jakou roli v prožívání krize měla pandemie Covidu-19 a zdali nějak ovlivnila nahlížení na naše existenciální otázky a vypořádávání se s krizovými situacemi.

1 Definice pojmu krize

Krizi můžeme definovat jako stav, ve kterém se nachází určitý systém nebo jednotlivec a kdy jsou ohroženy jeho základní funkce. Často se vyznačuje akutním a intenzivním stresovým stavem, který vyžaduje okamžitou reakci a pokus situaci vyřešit, aby se minimalizovaly její následky a byl navrácen status quo.

Krize může mít mnoho příčin a podob, jako jsou přírodní katastrofy, sociální konflikty, zdravotní problémy nebo například ekonomické krize.

Z tohoto pohledu tak můžeme krize rozdělit na individuální – pokud si krizi prochází jedinec sám. Například při rozchodu, vážné nemoci nebo úmrtí někoho blízkého, nebo naopak komunitní – o tu se jedná v okamžiku, kdy daný jev postihne větší okruh lidí – například přírodní katastrofy, hromadné nehody, nebo třeba teroristický útok.

Fenoménem krize se zabývá také velká řada autorů. Pro naši práci však můžeme vyzdvihnout zejména tři autory, kteří řeší pohled na krizi následovně:

Gerald Caplan – ten definuje krizi jako neobvyklou situaci nebo událost, která vytváří emoční a psychologické napětí a vyžaduje okamžitou pozornost a řešení.

Karl Menninger – americký psychiatr považuje za krizi stav nesouladu mezi tím, jak je jedinec zvyklý vnímat a řešit problémy a tím, jak se problém ve skutečnosti prezentuje. Krize může vzniknout, když dosavadní způsob řešení problémů selže, a jedinec se ocitne v konfliktu s realitou.

Rollo May – tento existenciální psychoterapeut vidí krizi jako konflikt mezi jedincem a jeho okolím, nebo mezi různými aspekty osobní identity. Podle Maye může krize vzniknout, když se jedinec ocitne v situaci, ve které je nucen se zabývat existenciálními otázkami a hledáním smyslu života.

1.1 Krize vs Trauma

Dvěma pojmy, které jsou často zaměňovány, jsou krize a trauma. Ty se však diametrálně liší v charakteru, původu a dopadech na jednotlivce nebo společnost. Proto by bylo dobré tyto dva pojmy od sebe rozlišovat. V tabulce níže si uvedeme zásadní rozdíly:

Tabulka č. 2 – Rozdíl mezi Krizí a traumatem

	KRIZE	TRAUMA
Definice	Krize je stav akutního ohrožení nebo závažného stresu, který způsobuje náhlou destabilizaci nebo narušení normálního fungování jedince, organizace nebo společnosti.	Trauma je psychologický stav, který vzniká jako reakce na silné negativní události nebo zážitky, které jsou často spojeny s ohrožením života, zdraví nebo fyzickou integritou.
Původ	Krize může být vyvolána přírodními katastrofami (povodně, zemětřesení), technologickými haváriemi, ekonomickými problémy, sociálními nebo politickými nepokoji, zdravotními hrozbami (pandemie) a dalšími neočekávanými událostmi.	Trauma může vzniknout z důsledků krizí, neštěstí, násilí, útoků, nehod, ztráty blízkých a jiných traumatických událostí.

Charakteristika	Krize je obvykle náhlá, nečekaná a vyvolává pocit nouze a naléhavosti. Může být spojena s ohrožením života, zdraví, majetku nebo životního prostředí.	Trauma zahrnuje dlouhotrvající a výraznou psychologickou reakci, která může zahrnovat posttraumatický stresový stav (PTSD), strach a úzkosti.
Délka trvání	Krize obvykle trvá krátkodobě a její intenzita může rychle klesat, pokud je efektivně zvládnuta.	Trauma může ovlivnit jedince dlouhodobě a může vyžadovat terapeutickou podporu a zvládání.
Dopad	Krize vyvolává nutnost rychlé reakce a řešení problémů. Ovlivňuje okamžitě a požaduje rozhodné jednání a adaptaci na nové podmínky.	Trauma způsobuje dlouhodobé důsledky a často vyžaduje postupné zotavení, zpracování a řešení emocionálních a psychologických reakcí na traumatické události.

Zdroj: How Crisis and Trauma Counseling Differ. In: Garrettcounseling.com [online]. Jacksonville: Garret Counseling, 2021, 15.9.2021 [cit. 2023-05-21]. Dostupné z: <https://garrettcounseling.com/how-crisis-and-trauma-counseling-differ/#:~:text=Crisis%20is%20defined%20by%20Cambridge,by%20an%20extremely%20upsetting%20experience.%E2%80%9D>

Zatímco krize je tedy stav akutního ohrožení nebo stresu, který může být vyvolán neočekávanými událostmi, trauma je psychologický stav, který vzniká jako důsledek silných negativních událostí. Krize může být krátkodobá, zatímco trauma může mít dlouhodobé psychologické následky. Tyto pojmy jsou vzájemně propojené, ačkoli mají odlišný charakter a dopady na jedince a společnost.

2 Typologie krizí

Různí autoři pohlíží na typologii krizí z různých pohledů. Proto bych zde ráda vyzdvihla pár autorů, abychom si krizi a její prožívání mohli více přiblížit.

Například autorka Naděžda Špatenková ve své knize po vzoru autora B. Rotschilda krize klasifikuje na vývojové, situační a kumulované¹.

Vývojové – Svým způsobem jsou nedílnou součástí našeho života. Jedná se o krize, které jsou předpokládány, a tudíž se na ně dá i s předstihem připravit. Řadí se sem například ukončení školy, odchod z domova nebo uzavření manželství.

Situační – Toto už jsou horší formy krize, které přicházejí povětšinou nečekaně a mohou působit až traumaticky. Ohrožují náš pocit bezpečí a naši identitu a mohou mít fatální následky. Jedná se například o smrt blízké osoby, diagnostikování závažné choroby, nebo náhlé ohrožení manželského svazku.

Kumulované – k těmto krizím podle Špatenkové dochází ve chvíli, kdy člověk nevyřešil jednu z vývojových krizí a přijal nějaké dočasné řešení. Pak však přišel nějaký podnět, který nevyřešenou krizi znovu zažehl.

2.1 Typologie dle délky

Autor Zdeněk Mlčák ve své knize Psychologie zdraví a nemoci rozvádí podobnou typologii jako již zmíněná Špatenková. Avšak Mlčákova typologie se více zaměřuje na to, jakou délkou a hloubkou prožívání se krize vyznačují. Rozlišuje tedy krize:

Akutní– Projevují se v daný čas ihned po podnětu. V této fázi jsou lidé ovládáni silnými emocemi a častěji jim dojde, že potřebují vyhledat pomoc.

Chronické– Na organismus působí dlouho a skrytě. Člověk si je buď nechce přiznat, nebo se situací snažit držet „pod pokličkou“ a snaží se v tichosti trpět. To ovšem může zapříčinit rychlý přechod v krizi akutní, kdy postačí jen malý impulz a člověk vybuchne.

¹ In: Krize: psychologický a sociologický fenomén. Praha: Grada, 2004, s. 23-24. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0888-4.

Kumulované - „Jsou způsobeny působícími precipitory, které odkrývají vzpomínky na předchozí nezpracované a zraňující podněty, takže reakce člověka bývá vzhledem k působícím podnětům neadekvátně

silná“². Problém u těchto krizí tak spočívá v tom, že se mohou projevit až po letech. Většinou se projevují přehnanou reakcí na určitou událost či podnět.

2.2 Typologie dle stupně závažnosti

Další možnou typologií je klasifikace podle autorů Burgesse a Baldwina (1981)³, kteří rozdělili krize podle stupně závažnosti:

Dispoziční nebo také situační krize: Jedná se hlavně o vnější vlivy a jde zde o situaci, která nesnese odkladu a je třeba rychlé reakce, například nalezení místa úkrytu pro bezdomovce, když jsou venku teploty na bodu mrazu.

Přechodová krize (tranzitorní): K té dochází během běžného vývoje života, jako je odchod na vysokou školu, nebo narození dítěte. Tyto změny jsou předpokládáné, a tudíž je možno se na ně dopředu připravit.

Situační krize v důsledku náhlé, neočekávané, traumatické události nebo katastrofy: Zde se jedná o vysoce traumatizující událost, jako je například ztráta domova během hurikánu, nebo náhlá ztráta milované osoby.

Krize zrání: Často pramení z nezvládnuté tranzitorní krize. Pakliže člověk nezvládl v jistém období života přirozenou vývojovou změnu, často pak v té dané oblasti selhává. Příkladem může být zpochybňování vlastní sexuální identity, nebo nedostatek schopnosti dosáhnout emocionální nezávislosti.

Krize pramenící z psychopatologie: Zde svou roli hraje deprese nebo úzkost, která narušuje aktivity každodenního života.

² Psychologie zdraví a nemoci. Vyd. 2. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011, s. 19-20. ISBN 9788073689513

³ Crisis and Disaster Intervention. In: Nursekey [online]. Nursekey, 2016 [cit. 2023-08-01]. Dostupné z: <https://nursekey.com/crisis-and-disaster-intervention/>

Krize vyžadující psychiatrickou pomoc: Naléhavá situace, jako je pokus o sebevraždu, předávkování drogami nebo extrémní rozrušení, které mají za následek nepředvídatelné chování nebo nástup akutní psychotické poruchy.

2.3 Typologie dle možnosti předvídatelnosti

V neposlední řadě stojí za zmínku ještě rozdělení krize dle německého autora Stephana Gundela, který ve své práci s názvem „*Towards a New Typology of Crises*“ klasifikuje krize podle toho, jak moc jsou předvídatelné a kontrolovatelné. Když si představíme ovlivnitelnost jako osu „X“ a předvídatelnost jako osu „Y“, podle kterých lze krize klasifikovat, vzejde nám z toho takzvaná „Matice krize“.

Tabulka č. 1 – Matice krize

PŘEDVÍDATELNOST	velká	Nečekané krize 2	Fundamentální krize 4
	malá	Konvenční krize 1	Neřešitelné krize 3
		malá	velká
		OVLIVNITELOST	

Zdroj: Gundel, Stephan. (2005). Towards a New Typology of Crises. Journal of Contingencies and Crisis Management. 13. 106–115. 10.1111/j.1468-5973.2005.00465.x.

Dle této matice tak můžeme rozdělit krize na:

Konvenční krize – Tyto krize jsou předvídatelné a jsou považovány za lehce zvládnutelné, jelikož zde existují možnosti, jak je ovlivnit.

Nečekané krize – Představují větší hrozbu, jelikož je nelze předvídat. Jako případ uvádí Gundel požár lanovky v rakouském středisku Kraprun.

Neřešitelné krize – Tyto krize sice je možné předvídat, avšak je zde téměř nemožné vyřešení. Příkladem nám slouží havárie jaderné elektrárny v Černobylu.

Fundamentální krize – Nejnebezpečnější forma krize. Tyto události jsou nepředvídatelné a tudíž neovlivnitelné. Takovéto krize jsou pro většinu populace zcela nepochopitelné, jako například teroristický útok v USA na budovy Světového obchodního centra v roce 2001.

Dle těchto poznatků tedy můžeme říct, že se autoři v typologii povětšinou shodují. Krize rozdělujeme především podle toho, do jaké hloubky nás zasáhly a jak dlouho nám trvalo se s nimi vyrovnat.

3 Existenciální krize

Existence člověka je plná nečekaných zvratů a výzev, které mohou náhle vyvolat v našem životě hluboké otázky a pochybnosti o smyslu a účelu naší existence. Tato fáze našeho života, kterou lze pojmenovat jako existenciální krizi, je výzvou, kterou mnozí z nás čelí a která často předchází mnoha dalším typům krizí. Existenciální krize může být katalyzátorem zamyšlení se nad naším životem, hodnotami a prioritami.

Existenciální krize je stav, kdy jedinec ztrácí smysl, účel a hodnoty v životě a cítí se ztracený, zmatený a nespokojený. Tento stav může nastat v důsledku různých faktorů, jako jsou traumatické zážitky, ztráta blízkých osob, životní zvraty, neuspokojivá práce nebo vztahy, otázky ohledně smyslu života a existence vůbec.

Významnými autory, kteří se na otázky existenciální krize zaměřují jsou zejména rakouský neurolog a psychiatr Viktor Frankl a americký psychoterapeut Irvine D. Yalom.

Dle Viktora Frankla můžeme existenciální krizi chápat jako stav, kdy jedinec začíná pochybovat o smyslu svého života, cítí se ztracený nebo dezorientovaný

ohledně svých hodnot a životního záměru. Na této teorii následně vypracoval formu existenciální psychoterapie, která se nazývá logoterapie. Tato terapeutická metoda je založena na přesvědčení, že hledání smyslu je základní lidskou potřebou a že nalezení smyslu v životě může pozitivně ovlivnit psychické zdraví a životní spokojenost.

Podobný postoj k existenciální krizi zastává i Irvine D. Yalom. Jeho práce v oblasti existenciální krize má také velice zásadní význam. Ve své práci totiž identifikuje čtyři základní existenciální obavy, se kterými následně v rámci psychoterapie pracuje. Jsou to⁴:

Strach ze smrti: Toto je pravděpodobně nejzákladnější existenciální obava. Jde o vědomí naší smrtelnosti a nevyhnutelnosti skonu. Lidé se ptají na otázky týkající se existence po smrti a snaží se porozumět významu života v kontextu konečnosti.

Strach ze svobody: Existenciální svoboda zahrnuje myšlenku, že máme svobodnou vůli a schopnost volby. Avšak tato svoboda může být zároveň zátěží, protože nám klade zodpovědnost za naše rozhodnutí a činy. Existuje obava z možnosti udělat špatné volby a nést jejich následky.

Strach z izolace: Zde se jedná o strach, že jsme v podstatě sami ve své existenci. Problém zde představuje nejen izolace od ostatních živých bytostí, ale od světa samotného. Lidé se mohou cítit osamocení a izolovaní i uprostřed funkčních mezilidských vztahů.

Strach z bezvýznamnosti: Tato existenciální obava souvisí s otázkami ohledně smyslu a hodnoty našeho života. Jednotlivci hledají smysl a účel ve svém jednání a chtějí vědět, zda jejich činy mají nějaký význam. Strach z bezvýznamnosti může vést k existenciální depresi a pocitu, že jejich život nemá smysl.

Yalom tvrdí, že tyto obavy jsou nedílnou součástí lidského života a jsou zásadní pro porozumění existenciální krizi. Na tomto základě tak vyvinul existenciální

⁴ Irvin Yalom and His Four Existential Concerns. In: Exploring your mind [online]. © 2012 – 2023 [cit. 2023-09-07]. Dostupné z: https://exploringyourmind.com/irvin-yalom-and-his-four-existential-concerns/#google_vignettehttps://exploringyourmind.com/irvin-yalom-and-his-four-existential-concerns/#google_vignette

psychoterapii, která se zaměřuje na řešení právě těchto obav. Pomáhá klientům objevovat smysl života, přijímat svobodu a odpovědnost za své rozhodnutí a zvládat pocity izolace.

Celkově lze tedy dle mého názoru říci, že Yalomova i Franklova práce vytvořila důležitý rámec pro porozumění a zvládání existenciální krize a poskytuje cenné nástroje pro ty, kteří se s tímto tématem zabývají v terapii.

3.1 Pandemie COVID-19

Dalším vcelku aktuálním problémem, který mohl u značné části populace zapříčinit existenciální krizi a který rozhodně nepomohl jedincům, kteří si krizí procházejí, je pandemie Covidu-19.

Pandemie vynesla na povrch mnoho existenciálních otázek, jako například jaký je smysl života, jaký je význam lidské existence a jaké je naše místo ve světě. Jedinci se tváří v tvář ocitli vlastní smrtelnosti a řada z nich pocítila na vlastní kůži právě již zmiňované existenciální obavy. Někteří pandemii zvládli ustát jen s mírnějšími chmurami, ovšem jiní jedinci takové štěstí neměli. Dopadla na ně sociální izolace a globálně se šířící deprese.

Existuje řada článků a studií, které se fenoménem existenciální krize ve spojení s pandemií zabývá. Zkoumají je z různých úhlů, ať už jde o otázku smyslu života během pandemie, o prožívání úzkosti nebo zkoumání dopadů sociální izolace.

Například elektronický časopis Týden.cz v roce 2020 publikoval článek na základě zjištění studie provedené Národním ústavem duševního zdraví, kteří publikovali závěr, že Covid-19 zapříčinil nárůst duševních poruch až o 30 procent⁵.

A není divu, dle mého názoru představovala pandemie zkoušku ohněm pro značnou část populace. Vnímali jsme to takřka všichni. Donutilo nás to vyrovnávat

⁵ Pandemie Covid-19 zapříčinila nárůst duševních potíží až o 30 procent. Týden.cz [online]. 2020, 2020 [cit. 2023-09-08]. Dostupné z: https://www.tyden.cz/rubriky/zdravi/pandemie-covid-19-zapricinila-narust-dusevnych-potizi-az-o-30-procent_549180.html

se s otázkou vlastní smrtelnosti, v rámci sociální izolace jsme byli napjatí bez možnosti ventilace ať už formou wellness, sportu, nebo jen prosté formy sociální interakce s kamarády.

Všechny tyto formy odreagování nám byly v té nejhorší chvíli odepřeny.

Proto se otázkami o prožívání těchto krizových otázek v rámci pandemie budu zabývat v praktické části této práce.

3.2 Identita

V rámci lidského života je jednou z neustálých otázek otázka vlastní identity: kdo jsme, co nás definuje a jak se definujeme sami? Tato otázka však není jen tím, co si myslíme o sobě samých, ale má také hluboké spojení s konceptem existenciální krize. Existence sama o sobě je plná nejistoty a otázek ohledně našeho místa ve světě, a právě identita hraje klíčovou roli v našem pokusu najít smysl v tomto chaotickém a neustále se měnícím prostředí.

Identita člověka se v psychologii obecně chápe jako soubor rysů, vlastností, zájmů, postojů a hodnot, které jsou pro něj charakteristické a které mu umožňují rozpoznat sebe sama jako jedinečnou osobnost. Identita se tedy týká toho, jakým způsobem vnímáme a chápeme sami sebe a jakým způsobem nás ostatní vidí. Pokud člověk tedy začne tyto své postoje a hodnoty zpochybňovat může to dojít právě až k existenciální krizi, kdy začneme zpochybňovat i ty nejzákladnější hodnoty, které jsme si přivlastnili.

Vývoj identity začíná již v raném dětství, kdy dítě začíná vnímat sebe sama jako oddělenou osobu od svého okolí a rozvíjí své první představy o sobě. V průběhu života se identita dále rozvíjí a mění se v závislosti na životních událostech, zkušenostech, vztazích a prostředí, ve kterém se člověk pohybuje.

Významnou roli v rozvoji identity hrají i sociální a kulturní faktory, jako je rodinné prostředí, vzdělání, náboženství, pohlaví, kultura, národnost a další. Tyto faktory mohou ovlivňovat naše hodnoty, zájmy a postoje a tím i utvářet naši identitu.

Kromě toho mohou významně ovlivňovat identitu i různé psychologické faktory, jako je sebevědomí, sebepojetí, seberealizace a další.

Vývoj identity může být někdy velmi složitý a může být ovlivněn i různými problémy a výzvami, jako jsou například právě osobní krize, stres, psychické poruchy, problémy v mezilidských vztazích, náročná rozhodnutí a podobně.

Zkrátka identita člověka je velmi komplexní a rozmanitý pojem, který se týká mnoha různých faktorů, které ovlivňují to, jak si člověk sám sebe vnímá a jak se prezentuje ostatním lidem.

3.2.1 Formování osobnosti

Každý z nás je unikátní jedinec s vlastními myšlenkami, hodnotami a zkušenostmi. Naše cesta životem je složitý a dynamický procesem, během kterého se utváříme jako lidé.

Centrálními koncepty tohoto vývoje jsou "identita" a "osobnost". Tyto pojmy nám pomáhají porozumět tomu, kdo jsme a jak reagujeme na svět kolem sebe.

Právě formování osobnosti je proces, který začíná již v raném dětství a pokračuje až do pozdní dospělosti. Jedná se o proces, při kterém se jedinec učí, jak se vypořádat s různými situacemi, jak reagovat na stresové situace a jak si vytvářet vztahy s ostatními lidmi.

Základem pro formování osobnosti jsou genetické faktory a prostředí, ve kterém se jedinec nachází. Genetické faktory mají vliv na vlastnosti jako inteligence, temperament, extroverze nebo introverze. Prostor, ve kterém se jedinec nachází, zahrnuje vztahy s rodiči, sourozenci, vrstevníky, školou, kulturou, náboženstvím a další faktory.

V průběhu dospívání se osobnost mění a vyvíjí. V této fázi se jedinec učí, jak se vypořádávat se svými emocemi, jak komunikovat s ostatními a jak si najít vlastní cestu v životě. V dospělosti se osobnost může stále dále vyvíjet, a to především v oblasti hodnot a životních zkušeností.

Existuje mnoho teorií o formování osobnosti, jako například teorie behaviorismu, psychodynamická teorie, humanistická teorie a kognitivní teorie. Tyto teorie se liší v tom, jakým způsobem přistupují k procesu formování osobnosti a jaké faktory považují za klíčové.

Identita a osobnost jsou vzájemně propojeny. Naše identita může ovlivnit, jaké aspekty osobnosti jsou pro nás důležité, a naopak, naše osobnostní rysy mohou ovlivňovat, jak definujeme sami sebe a svou identitu. Procesy vytváření vlastní identity a formování osobnosti jsou však složité a individuální, a každý jedinec prochází tímto procesem vlastním způsobem.

3.3 Hodnoty

Hodnoty hrají v psychologii velkou roli, jelikož představují naše základní postoje ke všem oblastem života. Je proto dobré je zmínit i ve vztahu k existenciální krizi, neboť odrážejí naše hluboké přesvědčení a priority v životě. Tyto hodnoty mohou sloužit jako vodítka a opora v dobách krize, pomáhající nám najít smysl a orientaci v životě. Hodnoty mohou hrát klíčovou roli v tom, jak jednatlivec prožívá a zvládá existenciální otázky a výzvy.

Životní hodnoty jsou v psychologii chápány jako základní přesvědčení, která si člověk v průběhu svého života osvojuje a která mu pomáhají definovat, co je pro něj důležité a jak by měl vést svůj život. Životní hodnoty mohou být vědomě či nevědomě získávány z rodinného, kulturního nebo společenského prostředí, které člověka obklopuje, a mohou se v průběhu času měnit v závislosti na zkušenostech a vývojových fázích jedince.

Ve vztahu k řešení krize mohou být tak pro jedince důležité z hlediska toho, že mu pomáhají

definovat a řídit jeho chování, postoje, preference a rozhodnutí. V psychoterapii a koučinku mohou být životní hodnoty využity k tomu, aby pomohly jedinci najít smysl a cíl svého života a aby se naučil lépe řešit problémy a stresové situace. Právě v okamžiku, kdy nedochází k naplnění a dosažení našich stanovených

hodnot může u člověka docházet k pocitu méně cennosti a ke zpochybňování vlastní existence.

3.3.1 Životní hodnoty dříve a dnes

Životní hodnoty se v průběhu času mohou měnit a vyvíjet se, a to v závislosti na mnoha faktorech, jako jsou kulturní změny, technologický pokrok, společenské a ekonomické podmínky, politické události a změny v rodinných vztazích a vztazích mezi lidmi.

V průběhu historie se životní hodnoty měnily, a to i v závislosti na konkrétních epochách. Například v období středověku a raného novověku byly důležité hodnoty jako víra, poslušnost, loajalita vůči králi a řádům, zatímco v období renesance a osvícenství se důraz kladl na vzdělání, nezávislost, svobodu a vědecký pokrok.

V moderní době se hodnoty stále více soustřeďují na individuální seberealizaci, osobní svobodu, rovnost a respekt k rozmanitosti. Dále se vyskytují i nové trendy, jako je environmentální uvědomění, sociální odpovědnost, pracovní rovnováha, digitální technologie a aktivní zdraví.

Je také třeba poznamenat, že životní hodnoty se mohou lišit podle různých kultur a společenských skupin. Například v některých kulturách je důležitá kolektivní identita a tradiční hodnoty, zatímco v jiných kulturách se více kladou důraz na individualitu a moderní hodnoty.

3.3.2 Hodnoty podle Maslowa

Otázkou smyslu života se zabývala i humanistická psychoterapie, ta se zaměřuje na pomoc lidem v jejich duchovním růstu. Humanistický psycholog Abraham Maslow navrhl teorii lidské motivace, která se zaměřuje na to, co motivuje lidi a co je pro ně důležité. Maslow identifikoval několik základních lidských potřeb, které

jsou hierarchicky uspořádány a nazývají se "Maslowova pyramida potřeb". Tato pyramida obsahuje pět základních kategorií potřeb, které jsou⁶:

Fyziologické potřeby – zahrnují základní potřeby pro přežití, jako jsou potřeba potravy, pití, spánku, úkrytu a sexu.

Potřeby bezpečí – zahrnují potřebu pocitu bezpečí a ochrany, jako jsou zdravotní péče, ochrana před násilím, stabilita zaměstnání a finanční stabilita.

Potřeby sounáležitosti – zahrnují potřebu společenského kontaktu a příslušnosti, jako jsou přátelství, rodina, intimní vztahy a pocit sounáležitosti s určitou skupinou.

Potřeby uznání – zahrnují potřebu být uznáván a respektován ostatními, jako jsou sebedůvěra, úspěch v práci, prestiž, sláva a respekt od ostatních.

Potřeby seberealizace – zahrnují potřebu realizovat svůj plný potenciál a dosáhnout osobního rozvoje, jako jsou kreativita, samostatnost, zájmy a vize.

Principem je, že bez naplnění základních potřeb člověk nemůže stoupat výš a naplňovat tak další potřeby nutné pro zdravý psychologický růst. Člověk sice může dočasně nahradit nižší potřebou vyšší, avšak vždy se nenaplnění nižší potřeby po čase projeví a může to právě zapříčinit různé krize jako například krizi osobnosti.

3.4 Spouštěče krize

Událostí, které mohou zapříčinit vznik existenciální krize je nesčetně mnoho a jsou velmi individuální. Avšak autoři Holmes a Rahe v roce 1964 vytvořili klasifikaci životních událostí, která se dodnes používá jakožto takový test pro jednotlivce, který má indikovat míru prožitého stresu. Nachází se zde výčet 43 stresujících životních událostí, které jsou jednotlivě bodově ohodnoceny od největšího stresoru po ten nejmenší a seřadili je do tabulky (viz tabulka 1). Subjekt pak zaškrťává jednotlivé prožité situace a podle počtu nasbíraných bodů se hodnotí míra stresu, které byl vystaven.

⁶ A Guide to the 5 Levels of Maslow's Hierarchy of Needs. In: Masterclass [online]. San Francisco: Masterclass, 2021 [cit. 2023-06-30]. Dostupné z: <https://www.masterclass.com/articles/a-guide-to-the-5-levels-of-maslows-hierarchy-of-needs>

Tabulka č. 3 – Tabulka životních událostí Holmese a Raheho

Životní událost	Bodové vyjádření zátěže
Úmrtí partnera	100
Rozvod	73
Oddělené manželství	65
Vězení	63
Úmrtí blízkého příbuzného	63
Vážný úraz nebo nemoc	53
Sňatek	50
Propuštění ze zaměstnání	47
Manželské problémy	45
Odchod do důchodu	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální problémy	39
Narození dítěte	39
Změna rekvalifikace v zaměstnání	39
Změna finanční situace	38
Úmrtí blízkého přítele	37
Změna povolání	36
Manželské hádky	35
Větší půjčka/ hypotéka	31
Zrušení půjčky/ vymáhání	30
Změna pracovních povinností	29
Odchod dítěte z domova	29
Problémy s příbuznými	28
Vynikající osobní úspěch	26
Partner začal/ přestal chodit do zaměstnání	26

Zahájení/ ukončení školy	26
Změna životních podmínek	25
Revize osobních návyků	24
Potíže s vedoucím	23
Změna pracovní doby/ podmínek	20
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna trávení volného času	19
Změna církevních návyků	19
Změna společenských povinností	18
Menší půjčka/ hypotéka	17
Změna spánkových návyků	16
Změna počtu rodinných sešlostí	15
Změna stravovacích návyků	15
Dovolená	13
Hlavní svátky/ prázdniny/ Vánoce	12
Méně závažné porušení zákona	11

Zdroj: The Holmes-Rahe Stress Inventory. In: Stress.org [online]. Weatherford, USA: The American Institute of Stress [cit. 2023-08-31]. Dostupné z: <https://www.stress.org/wp-content/uploads/2019/04/stress-inventory-1.pdf>

K tomuto zpracování lze zaujmout souhlasný i nesouhlasný postoj. Faktem zde zůstává, že každý jedinec je výjimečný, a proto každou situaci bude prožívat velmi subjektivně. Bodová škála je ale výsledkem dlouhodobých zkoumání a klinických zkušeností autorů, proto se do nynějška často používá pro zmapování míry stresu v životě jedince.

3.4.1 Erik H. Erikson – Osm věků člověka

Krize však nemusí mít spouštěče pouze z vnějšku. Často se jedná i o vnitřní konflikty člověka, které krizi mohou vyvolat. Touto otázkou se svým způsobem zabývá psycholog E. H. Erikson, který myšlenku rozvedl v teorii s názvem Osm věků života.

Erikson ve své psychosociální teorii vývoje osobnosti popisuje osm fází života⁷, přičemž každá fáze má svůj charakteristický psychosociální konflikt. V každém věku musí jedinec úspěšně vyřešit tento konflikt, aby dosáhl zdravého psychologického vývoje. Naopak nezvládnutí těchto vývojových úkolů zvyšuje pravděpodobnost vzniku krize.

První fáze: Důvěra versus nedůvěra (narození až 1 rok)

V této fázi je hlavním úkolem dítěte vybudovat si důvěru ve svět a v sebe sama. Toho dosahuje pomocí blízkého a důvěryhodného vztahu s rodiči nebo pečujícími osobami. Pokud je dítěti poskytnuta adekvátní péče a láska, vyvine pocit důvěry ve svět a ostatní lidi.

Druhá fáze: Autonomie versus stud (1 až 3 roky)

V tomto období se dítě učí nezávislosti a začíná vnímat svou roli v světě kolem. Postupně začíná vyjadřovat své pocity a touhy. Pokud je podporováno v tom, aby samo rozhodovalo a objevovalo své schopnosti, vyvine se u něj postupně pocit nezávislosti. Pokud je naopak potlačováno nebo omezeno, může se rozvíjet pocit studu a nedostatečnosti.

Třetí fáze: Iniciativa versus vina (3 až 6 let)

V tomto věku dítě začíná projevovat zvědavost a touhu po aktivním zapojení do světa. Musí se tedy naučit přebírat zodpovědnost za své činy. Když je povzbuzováno a podporováno v projevování své kreativity, rozvíjí si tak pocit iniciativy. Naopak, pokud je jeho touha po aktivitách potlačována nebo omezována, může začít pociťovat vinu za své projevy.

Čtvrtá fáze: Snaživost versus méněcennost (6 až 12 let)

V tomto období dítě vstupuje do školy a začíná se učit dovednostem potřebným pro život a společnost. Když je povzbuzováno a oceněno za své úsilí, vyvine se u něj pocit sebeúcty. Pokud je neustále kritizováno nebo cítí, že neuspělo, může začít pociťovat méněcennost.

⁷ Erik Erikson's Stages Of Psychosocial Development. In: Simply psychology [online]. London: Simply Scholar, 2023, 2.8.2023 [cit. 2023-08-04]. Dostupné z: <https://www.simplypsychology.org/erik-erikson.html>

Pátá fáze: Identita versus zmatení (12 až 18 let)

V adolescenci je hlavním úkolem nalezení vlastní identity a sebeuvědomění. Jedinec se snaží pochopit, kdo je a jakou roli hraje ve společnosti. To může být náročný proces, který může vést k zmatení, pokud se mu nepodaří identifikovat se s konkrétními hodnotami a cíli.

Šestá fáze: Intimita versus izolace (mladý dospělý věk)

V této fázi jedinec hledá blízkost a intimitu s ostatními lidmi. Musí se naučit navazovat hluboké a závazné vztahy. Když je schopen vybudovat důvěrné vztahy, rozvíjí se pocit intimity. Pokud se bojí nebo izoluje se od ostatních, může pociťovat osamělost a izolaci.

Sedmá fáze: Produktivita versus stagnace (střední věk)

V této fázi je důležité, aby člověk našel smysl života a cítil, že přináší hodnotu svému okolí. Musí se naučit být produktivní a zapojovat se do rozvoje společnosti. Když je schopen svému okolí přinášet svůj přínos, cítí se naplněn a produktivní. Pokud se necítí užitečný nebo upadá do stereotypu, může pociťovat stagnaci. Právě v této fázi je zde zvýšená možnost nezvládnutí náporu, který na nás společnost vyvíjí. Pokud se člověk dostane do stereotypního života a přejde do stagnace, může to vyústit až ve zpochybňování sama sebe, což sebou často přináší právě existenciální krizi.

Osmá fáze: Integrita versus zoufalství (senior)

V pozdní dospělosti a ve stáří člověk hodnotí svůj život a posuzuje, zdali ho žil plnohodnotně. Musí se vypořádat se svými životními úspěchy a neúspěchy. Když je schopen integrovat své zážitky a přijmout celkový průběh svého života, dosahuje pocitu integrity. Pokud má pocit, že selhal nebo zklamal, může pociťovat zoufalství a nespokojenost.

3.5 Fáze krize

Jako na typologii krizí, tak i na průběh a fáze krize nahlíží různí autoři z různých pohledů.

První z nich je klasický model, který je častěji označován jako pět fází smutku a byl publikován americkou psycholožkou Elisabeth Kübler-Rossovou, jakožto

taková „příprava na smrt.“ Dá se však aplikovat i na situaci, kdy si člověk prochází závažnou životní krizí. Důležité je také zmínit, že podle této psycholožky bychom si měli uvědomit, že dané fáze nemusejí a často také nepřicházejí v daném pořadí, ale často se nám ději na přeskáčku.

V angličtině se jedná o takzvaný model DABDA⁸, tedy spojení prvních písmen každé fáze. Jsou to:

- **Denial** (Popírání) – věříme, že se nám to neděje, namlouváme si, že jde o omyl
- **Anger** (Agrese) – Definováno klasikou otázkou „Proč já?!“
- **Bargaining** (Smlouvání) – Často spojeno k obrácení se k vyšší moci a prosba o pomoc. „Dal bych cokoli za to, aby to bylo pryč!“
- **Depression** – (Deprese) – Konečné připuštění si problému a fáze, kdy se člověk nachází v hlubokém smutku a beznaději. „Nic nemá cenu, proč to neukončit hned?“
- **Acceptance** – (Smíření) – Finální přijetí a akceptace problému, odhodlání postavit se problému čelem, ať už bude mít jakýkoli konec.

Další dělení se více zaměřuje na krizi samotnou a její časový průběh. Kanadský psycholog Gerald Caplan vypracoval model, ve kterém krizi rozděluje do 4 fází:

První fáze: Tato fáze může být charakterizována určitými signály, které naznačují, že se blíží krize. Tyto signály mohou být různého typu a mohou zahrnovat například zvýšenou míru stresu nebo napětí, nárůst nejistoty. Selhávají zde osvědčené dovednosti a získané schopnosti jedince, kterými byl doposud chopen podobné krizové situace zvládat.

⁸ 5 Stages of Grief When Facing a Terminal Diagnosis. In: Verywellhealth [online]. New York City: Dotdash Media, 2023 [cit. 2023-02-27]. Dostupné z: <https://www.verywellhealth.com/dabda-the-five-stages-of-coping-with-death-1132148#:~:text=The%20five%20stages%20of%20grief,facing%20these%20life%2Dchanging%20events.>

Druhá fáze: Tato fáze začíná v momentě, kdy se krize začne projevovat a situace se rychle zhoršuje. Jedinec nabývá pocitu, že situaci není sám schopen zvládnout a narůstá v něm pocit beznaděje a pocit napětí.

Třetí fáze: Zde přichází okamžik, kdy se jedinec snaží s krizí vyrovnat a pokouší se najít nové způsoby pro řešení situace. To se mu buď podaří a krizi překoná, čímž získá zpět pocit rovnováhy a klidu nebo situaci potlačí a přejde tak z akutní krize do chronické. Po čase neřešení však přichází na řadu fáze čtvrtá.

Čtvrtá fáze: Zde se prožívaný neklid a napětí stávají nesnesitelnými. Na venek se může zdát, že jedinec situaci zvládá, avšak vnitřně svádí lítý boj. Můžeme zde pozorovat přehnanou ventilaci negativních emocí i u zdánlivě malicherného podnětu. V této fázi už je nezbytná krizová intervence a odborná pomoc.

3.5.1 Determinanty průběhu krize

To, jakým způsobem se s krizí budeme potýkat, jak vážný bude mít průběh a jaké na nás zanechá následky závisí na řadě faktorů. Obecně platí, že je prožívání velmi individuální, ale dají se vyzdvihnout určité determinanty, který celý proces ovlivňují.

Naděžda Špatenková ve své knize uvádí tyto⁹ :

Věk: *Určuje psychologickou problematiku typickou pro danou vývojovou etapu, individuální i společenská očekávání ve vztahu k sociálním rolím, někdy také rizika pojící se k určitým krizím (např. riziko sebevražedného pokusu je vyšší u dětí a dospívajících, ale také třeba u osamělých seniorů).*

Pohlaví: *Ženy (na rozdíl od mužů) vyhledávají častěji institucionalizované formy psychosociální pomoci. Obecně se předpokládá, že ženy jsou emotivnější, sdílnější, že potřebují ventilovat své problémy („promluvit si o nich s někým“), zatímco muži jsou v tomto ohledu uzavřenější a hledají útěchu spíše v alkoholu, práci (hyperaktivitě) nebo v sexualitě.*

Životní situace jako soubor faktorů zahrnující: *Materiální situaci, pracovní situaci (zaměstnání), bydliště, rodinnou situaci apod.*

⁹ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Krize: psychologický a sociologický fenomén. Praha: Grada, 2004. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0888-4.

Zdravotní stav: rozumí se fyzický i psychický (somatický stav klienta. Jedinec oslabený nemocí nebo dlouhodobým strádáním (nedostatek spánku, jídla nebo odpočinku) je méně odolný vůči ohrožení psychické rovnováhy a rozvoji symptomů krize.

Osobnostní faktory: Především pak charakter, temperament, emoční stabilita (nebo naopak labilita), extroverze (či introverze), adaptibilita a s tím související odolnost vůči zátěži apod.

Schopnost zvládat náročné životní situace: Zde jsou klíčovými termíny především obranné mechanismy a zvládání (coping).

Dřívější nevyřešené krize. V minulosti prožité krize, které se jedinci nepodařilo překonat, oslabují jeho schopnost řešit další krize.

Spolupůsobící krize: Sekundární krize, které přicházejí v citlivém období, kdy je již v důsledku primární krize psychická, fyzická, sociální a případně i spirituální pohoda klienta narušena, mohou průběh a projevy krize prohlubovat, prodlužovat, komplikovat nebo chronifikovat. (Můžeme například očekávat silnější krizovou reakci u klienta odcházejícího do důchodu, jehož děti zároveň odcházejí z domova – navrstvení dvou vývojových krizí.)

Naděje: Podle Říčana je to „nejhlubší a nejmocnější síla, která v nás je a která nás neopouští: Naděje umírá poslední.“

Významným zdrojem víry a naděje a zdrojem podpory lidem v krizi může být náboženské přesvědčení.

Dále Špatenková ve své knize uvádí závěr, že největší pozitivní vliv na vyrovnání se s krizí mají zejména:

- Sociální opora
- Možnost ventilace emocí
- Schopnost nalézt v krizi nějaký smysl
- Zkušenost s předcházejícími stresory

3.6 Strategie zvládnutí Krize

3.6.1 Neformální pomoc v krizi

Pod neformální pomoc zařazujeme hlavně svépomoc a pomoc našeho okolí. Hlavně podpora našeho okolí může představovat výrazný zlomový bod ve vyrovnávání se s krizovou situací. Pocit bezpečí a pocit, že na danou situaci člověk není sám mnohokrát zajistí úspěšné vyřešení krize.

Pokud budeme mluvit o svépomoci, mluvíme zde hlavně o obranných mechanismech, nebo o copingových strategiích.

Obrannými mechanismy rozumíme určité dispozice jedince reagovat na danou situaci určitým naučeným způsobem. Hlavním úkolem těchto mechanismů je snižovat úzkost a snaha vyrovnat se situací. Ne vždy však tyto mechanismy vedou k úspěšnému zvládnutí situace. Jsou to spíše mechanismy, které nám v krizových situacích pomáhají udržet si zdravý rozum. Dle Špatenkové sem můžeme zařadit například¹⁰:

- **Útok** – jedná se o velmi častou reakci, která může zahrnovat jak verbální ataky, tak i fyzické, buď zaměřeny na přímo na zdroj, nebo přeneseny na jiný objekt.
- **Únik** – může být faktický – útěk od zdroje stresoru, ale také psychický, například hledání útěchy v alkoholu a drogách až po řešení úniku formou sebevraždy.
- **Racionalizace** – snaha o zdánlivě logické řešení, které by však za normálních okolností považoval subjekt za nerozumné.
- **Popírání** – klasické odmítnutí reality, popírání jasně daného stavu.
- **Atd.**

Dále je tu možnost vyrovnání se se situací pomocí takzvaných copingových strategií – do českého jazyka se nepřekládá, ale budeme-li chtít, dal by se tento

¹⁰ In: Krize: psychologický a sociologický fenomén. Praha: Grada, 2004, s. 35-36. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0888-4.

termín volně přeložit jako zvládací strategie. Dle psychologů Lazaruse a Folkmanové, kteří jako jedni z prvních popsali copingové mechanismy, můžeme coping vymezit jakožto neustále se měnící kognitivní a behaviorální úsilí o zvládnutí vnitřních a vnějších tlaků, které na nás působí. Autoři zároveň rozlišují dvě základní strategie zvládání¹¹:

Problem-based coping (Zaměření na řešení problému): Tento copingový mechanismus se soustředí na aktivní způsoby řešení konkrétního problému nebo stresové situace. Jednotlivec, který používá problem-focused coping, se snaží identifikovat způsoby, jak může ovlivnit nebo změnit stresor nebo situaci tak, aby byla méně stresující. To může zahrnovat kroky jako hledání informací, vyhledávání řešení a konkrétní akce zaměřené na eliminaci nebo zmírnění stresu.

Emotion-based coping (Zaměření na emoce): Tento copingový mechanismus se zaměřuje na zpracování emocí spojených se stresovou situací. Jednotlivec se snaží regulovat své emocionální reakce a snižovat emocionální vypjetí. To může zahrnovat vyhledání emocionální podpory od ostatních, ventilování emocí, používání relaxačních technik, meditace nebo změnu způsobu, jakým se na stresovou situaci dívá, aby byla méně emocionálně zatěžující.

3.6.2 Formální pomoc v krizi – krizová intervence

Krizová intervence se zabývá poskytováním pomoci lidem v obtížné životní situaci, která způsobuje psychickou nebo fyzickou újmu.

Cílem krizové intervence je poskytnout postiženým osobám podporu, aby mohli zvládnout stresovou situaci a překonat traumatizující události. Krizová intervence se může provádět individuálně nebo v rámci skupinové terapie.

Základními kroky krizové intervence jsou poskytnutí bezpečného prostoru pro sdílení a vyjádření emocí, zvládání stresových situací, poskytnutí informací o reakcích na traumatické události a pomoc při řešení praktických problémů.

¹¹ Lazarus and Folkman's Transactional Model of Stress and Coping. In: Mindtools [online]. Edinburgh, Scotland: Mind Tools, © 2023 [cit. 2023-09-01]. Dostupné z: <https://www.mindtools.com/aari1kl/lazarus-and-folkmans-transactional-model-of-stress-and-coping>

Krizovou intervenci je v základu možné rozdělit do tří forem:

- **Krizová intervence „v tváři tvář“**

- **Telefonická krizová intervence** – její plusy jsou, že může být poskytnuta prakticky ihned v akutní fázi krize. Existují různé linky důvěry, které jsou právě pro tyto účely zřizovány.

- **Elektronická krizová intervence** – moderní doba vyžaduje i moderní řešení. Přechodem na elektronickou komunikaci si velká část hlavně mladší generace odvykla komunikovat v rámci telefonických rozhovorů a častěji proto vyhledávají elektronický způsob komunikace. V poslední době, a to také díky Covidu, zaznamenaly velký boom různé aplikace pro duševní zdraví, které propojují jak elektronickou, tak telefonickou formu pomoci.

Každou z těchto forem intervence můžeme provádět mnoha různými postupy. Jedním z nejčastěji užívaných je takzvaný „ABC model“. Jedná se o metodu, kdy se s jedincem vedou krátké rozhovory ve snaze identifikace daného problému a redukci jeho negativních emocionálních následků.

Postupně se postupuje dle třífázového modelu **Antecedent-Behavior-Consequence**:

Antecedent (Podnět): První částí modelu ABC je "Antecedent" neboli "podnět." Tato část se zaměřuje na události, situace nebo faktory, které vedly k vzniku krizové situace. Podněty mohou zahrnovat různé provokující události, jako jsou stresové situace, konflikty, nebo změny v životě jedince.

Behavior (Chování): "Behavior" označuje reakci jedince na dané podněty. Je to způsob, jakým jedinec reaguje na stresovou situaci, krizi nebo podněcující faktor. Chování může zahrnovat různé projevy, jako jsou emocionální reakce, fyzické projevy, verbální projevy nebo akce, které jedinec podniká.

Consequence (Důsledek): Třetí část modelu ABC se týká "Důsledku" nebo "následků" chování. Důsledky jsou důležité, protože mohou ovlivnit budoucí

chování jedince. Důsledky mohou být pozitivní (například získání pozornosti nebo podpory) nebo negativní (například trest nebo odmítnutí). Jsou to reakce na chování, které mohou buď posilovat dané chování nebo ho oslabovat.

Prvotním krokem u každé intervence však musí být nastolení důvěry mezi terapeutem a subjektem.

3.6.3 Krize jako nástroj pro sebe rozvíjení

Když se řekne slovo krize, většina lidí si ihned představí negativní a stresové situace. To je sice pravda, ale může obsahovat i pozitivní momenty – mohou být příležitostí v tom smyslu, že člověk v sobě objeví nové schopnosti, nové zdroje i nové situace, ze kterých se poučí a určitým způsobem ho posunou vpřed.

Když se člověk ocitne v krizové situaci, může být nucen revidovat své životní cíle, hodnoty a priority a hledat nové způsoby, jak se vyrovnat se situací. To může vést k tomu, že se člověk naučí nové způsoby zvládání stresu a emočních reakcí, rozvinou se jeho schopnosti a dojde k růstu osobnosti.

Například, když se člověk ocitne v krizi způsobené ztrátou práce, může se snažit najít novou práci v jiném oboru, který mu bude více vyhovovat. V této situaci může člověk zjistit, že má schopnosti, o kterých předtím netušil, nebo že má jiné zájmy, než předtím myslel. Tímto způsobem může krize vést k pozitivním změnám v životě člověka.

Je ale také důležité si uvědomit, že krize nejsou vždycky zdrojem osobnostního růstu. Někdy mohou být tak traumatické, že nás ochromí a naruší naši schopnost se rozvíjet.

V takto závažných situacích už krize přechází v trauma a je zde nutnost rychlého řešení a vyhledání pomoci.

3.7 Syndrom vyhoření vs existenciální krize

Ve spojitosti s existenciální krizí by bylo také vhodné zmínit syndrom vyhoření. Zdá se, že tyto dva pojmy mohou být považovány za totožné, avšak jsou to různé koncepty, které mají své vlastní charakteristiky a dopady na lidskou psychiku.

Syndrom vyhoření (anglicky burnout syndrome) je stav emocionálního a fyzického vyčerpání, který může postihnout lidi v jakékoliv profesionální nebo osobní oblasti. Je to stav, kdy se člověk cítí vyčerpaný, bezmocný, frustrovaný a ztrácí zájem o svou práci nebo činnost, které ho předtím bavily. Přestože existenciální krize a syndrom vyhoření mohou mít některé podobné symptomy, jako jsou například pocit emocionálního vyčerpání, únava a snížená výkonnost, jsou to dva různé stavy.

Syndrom vyhoření může být způsoben nadměrným pracovním vytížením, stresujícími pracovními podmínkami, nedostatkem podpory a uznání od kolegů nebo nadřízených, neschopností řídit pracovní a osobní závazky nebo emocionální vyčerpáním v důsledku péče o jiné lidi.

Existenciální krize je obvykle výrazná a zásadní změna v životě člověka, která vyvolává pocity zmatku, dezorientace a ztráty smyslu a účelu. Může být způsobena například rozchodem, úmrtím blízké osoby, ztrátou zaměstnání nebo závažným zdravotním stavem. Existenciální krize může mít různé fáze, jako jsou právě zmiňované popření, hněv, smutek a přijetí, a může trvat různě dlouho.

4 Existencialismus

V poslední řadě bych zde ráda krátce zmínila jedno filozofické hnutí, a to sice existencialismus. Zde je vidět, že otázkou lidského bytí a existence se myslitelé zabývají již od pradávna.

Existencialismus, jakožto myšlenkový směr, reprezentuje dlouhou tradici v historii západní filozofie, kterou je možné začít datovat až Sokratovi, tedy zhruba do 5.

století před naším letopočtem.¹² V počátcích tohoto směru šlo především o filozofii týkající se běžného života, tedy konkrétních zásad péče o sebe. V průběhu staletí se existencialismus vracel a zase mizel, podle toho, v jaké době se lidská společnost zrovna nacházela. Velkého návratu se však filozofie existence dočkává v průběhu 19. století, a to především díky dvěma zásadním postavám. Soren Kierkegaard a Friedrich Nietzsche. Oba tito představitelé měli v zásadě ambivalentní vztah k celé filozofii Sokrata. Zatímco na jedné straně ho vnímali jako obránce „zastaralé“ myšlenky, týkající se subjektivních hodnot a morálních norem, na straně druhé ho však oba velmi respektovali za jeho myšlenku individuální nesmrtnosti, kterou dokázal, když akceptoval rozsudek trestu smrti a sám vypil smrtící jed.¹³ Touto skutečností podle výše zmíněných autorů potvrdil, že každý život nesleduje proud logických kroků, ale že každý je často vystaven situaci, ve které musí překonat svoje limity tak, aby dokázal žít život na plno.¹⁴ Právě díky především Friedrichu Nietzschemu se tento filozofický směr začal v Německu označovat jako filozofie existence. Tento směr zažil největší rozmach v meziválečném a následně poválečném období, a to především ve Francii a Německu.¹⁵

4.1 Vztah existencialismu a psychologie

Existencialismus a psychologie jsou dvě disciplíny, které se vzájemně ovlivňují a spolupracují na hluboké úrovni. Existencialismus se zaměřuje na lidskou existenci a smysl života, zatímco psychologie se zaměřuje na lidskou mysl a chování. Tyto dvě oblasti se spojují v oblasti lidského prožívání a způsobu, jakým lidé hledají smysl v rámci svého života. Jeden z nejvýznamnějších existencialistů, který bude níže v textu znovu zmíněn, Jean-Paul Sartre, věřil, že existencialismus může být užitečný nástroj v psychoterapii. Sartre tvrdil, že "neexistuje žádná jiná

¹² FLYNN, Thomas. *Existentialism*. Sterling Publishing Company, Inc., 2009.

¹³ JINEK, Jakub. *Platónova Obrana Sókrata*. Praha: OIKOYMENH, 2016. Mathésis (OIKOYMENH). ISBN 978-80-7298-228-8.

¹⁴ FLYNN, Thomas. *Existentialism*. Sterling Publishing Company, Inc., 2009

¹⁵ HOLZBACHOVÁ, Ivana. *Dějiny společenských teorií*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2000. 106 s. ISBN 80-210-2357-0.

psychologie než existencialní psychologie".¹⁶ Podle Sartreho je hlavním cílem existencialní psychologie pomoci lidem nalézt smysl v životě a osvobodit se od pocitu beznaděje a zoufalství.

Dalším významným existencialistou, Viktorem Franklem, bylo vytvořeno úzce související terapeutické hnutí známé jako logoterapie. Frankl věřil, že smysl života není něco, co bychom mohli najít, ale něco, co si musíme vytvořit.¹⁷ Podle něj může logoterapie pomoci lidem nalézt smysl v životě a najít cestu ke svému vlastnímu osudu. Existencialistické myšlenky také ovlivnily vývoj humanistické psychologie, která se zaměřuje na pozitivní stránky lidského chování a zlepšení života lidí. Humanistická psychologie se zabývá otázkami, jako jsou seberealizace, svoboda, osobní růst a smysl života.

Celkově lze tedy říci, že existencialismus a psychologie spolupracují na mnoha úrovních a navzájem se ovlivňují. Existencialismus může poskytnout psychologii nové pohledy na lidskou existenci a smysl života, zatímco psychologie může pomoci lidem překonat psychické problémy a hledat svůj vlastní smysl v rámci svého života.

¹⁶ Filozofia a jejích paradoxy. [online]. Filozofia, 2010, roč. 65 (č. 1), s. 40-48. [cit. 2023-02-25]. Dostupné z: <http://www.filozofia.sav.sk/sites/default/files/doc/filozofia/2010/1/40-48.pdf>

¹⁷ FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Přeložil Zdeněk TRTÍK. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994. Psychoterapie. ISBN 80-901601-4-x.

5 PRAKTICKÁ ČÁST

5.1 Cíle kvalitativního šetření

Cílem tohoto kvalitativního šetření je získat hlubší vhled do prožívání existenciální krize u lidí před a během pandemie covidu-19. Práce se zaměří na zkoumání emocionálních a psychologických aspektů, které se váží k prožívání krize před covidem a následně v průběhu pandemie.

Hlavním cílem je získat bohatý a komplexní obraz o tom, jakým způsobem jednotlivci vnímají a zvládají otázky týkající se smyslu života, významu existence, osamělosti a strachu o vlastní budoucnost v této mimořádné době.

Proto jsem si stanovila následující výzkumné cíle:

1. Vývoj krize a následné vyrovnání s ní.
2. Prozkoumání subjektivního vnímání existenciálních otázek před a po pandemii covidu.

5.2 Stanovení výzkumných otázek

Hlavní výzkumná otázka:

Jak se změnilo prožívání a vyrovnávání se s krizí v průběhu pandemie Covid19?

Dílčí výzkumná otázka:

1. Jak subjekt přišel na to, že prochází krizí a jak to probíhalo?

5.3 Určení metod sběru dat

Pro dosažení výše uvedených cílů jsem se rozhodla využít metodu kvalitativního šetření, konkrétně polostrukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami. Data budou získána pomocí hloubkových rozhovorů s účastníky, kteří mají osobní zkušenost s existenciální krizí během pandemie covidu-19. Analýza dat proběhne prostřednictvím hloubkového zkoumání odpovědí respondentů a jejich vzájemnou komparací.

Doufám, že touto prací přispěji k hlubšímu pochopení toho, jak lidé prožívají a zvládají existenciální krizi v době globální pandemie, a poskytnu tak cenné informace pro budoucí možnou podporu a intervenci.

5.4 Příprava sběru dat

K provedení rozhovoru jsem oslovila dvě mně blízké osoby, u kterých jsem věděla, že si v poslední době prošli nelehkým obdobím a řešili v sobě osobní krizi. Známych osob jsem využila zejména proto, že byli ochotni se se mnou podělit o informace o nelehké životní situaci a byli ochotni si toto období znovu připomenout a popovídat si o něm se mnou. Záměrně jsem vybrala respondenty různého pohlaví a vzdělání, abych při rozhovoru mohla pozorovat odlišnosti v chování. Oba respondenti jsou ve věku mladé dospělosti. Tento věk jsem také zvolila záměrně, jelikož mi přijde příhodno poukázat na fakt, že krize osobnosti může přijít i hned z kraje života.

Pokud bych měla dané respondenty ve zkratce charakterizovat, uvedla bych, že se jedná o vysokoškolského absolventa Karla ve věku 25 let a 28letou Veroniku, která má vystudovanou střední školu zakončenou maturitou. Oba již pracují na plný úvazek.

Pro samotný rozhovor jsem si pak připravila 24 otázek a pro lepší analýzu je rozdělila do pěti kategorií.

- Identifikační údaje
- Projevy krize
- Jak se k situaci respondent postavil?

- Vliv pandemie Covid-19
- Překonání krize

Identifikační údaje

Úvod rozhovoru jsem začala zlehka, malým představením daného respondenta. Zvolila jsem otázky, které měly za úkol přiblížit nám dotazovanou osobu.

1. Kolik je ti let?
2. Jsi student, nebo pracuješ?
3. Jaké je tvé dosažené vzdělání?
4. Máš momentálně nějaký partnerský vztah?

Projevy krize

V další fázi rozhovoru jsem se již zaměřila na otázky, které se zabývají uvědoměním si problému, pocitů kolem něj a prvotními známkami krize. Snažila jsem se zde o zachycení možných spouštěčů krize a jejího odhalení.

5. Kdy a při jaké příležitosti jsi si naplno uvědomil, že se něco děje?
6. Kdy tě napadlo, že se nejedná jen o špatnou náladu, ale o něco vážnějšího?
7. Pocit krize přišel postupně nebo náhle?
8. Jak se krize projevila poprvé a jak se projevovala v delším období?
9. Jaké byly příčiny a spouštěče krize? Odhalil jsi je na počátku nebo ti to došlo později?

Jak se k tomu respondent postavil?

Následovaly tři otázky, které měli pomoci objasnit, jak na dané zjištění problému respondent reagoval a zdali se s danou situací snažil vypořádat sám, nebo zvolil cestu odborné pomoci.

10. Jak jsi se k tomu zjištění postavil, jaká byla tvoje reakce?
11. Zkoušel jsi si pomoci sám? Jak? Pomohlo to?
12. Vyhledal jsi odbornou pomoc? Jakou? Pomohlo to?

Vliv pandemie Covid-19

V následující fázi jsem se již více zaměřila na krizi samotnou, zejména na její prožívání v době pandemie. Rozvedla jsem zde otázku vlastních hodnot a

životních cílů a jak s nimi zatřásla kombinace krize a pandemie dohromady. V neposlední řadě jsem se zde snažila zjistit, co na krizi bylo vůbec to nejhorší.

13. Vnímáte nějaký rozdíl ve smyslu života před covidem a po vypuknutí pandemie covidu-19?
14. Jaký je váš obvyklý způsob ve zvládání zátěžových situací? Změnil se nějak v době covidu a po něm?
15. Máte pocit, že se tvoje hodnoty nebo cíle změnily kvůli pandemii covidu-19? Pokud ano, jak?
16. Jaký vliv měla sociální izolace a omezení kontaktů na tvé existenciální potřeby a vztahy s ostatními?
17. Jaký vliv měla pandemie na tvoje životní priority?
18. Uvědomuješ si nějakou situaci, která tě donutila zamyslet se nad smyslem a cílem svého života?
19. Co bylo na krizi nejhorší?

Překonání krize

Rozhovor jsem pak ukončila otázkami, které měly za snahu zjistit, jak se respondentovi podařilo krizi překonat a co si z tohoto temného období odnesl pozitivního.

Snažila jsem se vyzískat informace o tom, zdali by s nabitými zkušenostmi postupoval jinak, co ho v této nelehké době drželo nad hladinou a co se z tohoto prožitku dozvěděl sám o sobě.

20. Jak jsi krizi překonal?
21. Myslíš, že se tato situace může opakovat? Co děláš pro to, aby se to nestalo?
22. Co ti pomohlo udržet optimismus a naději v období krize?
23. Najdeš s odstupem na krizi něco pozitivního?
24. Udělal bys dnes, s nynějšími zkušenostmi, něco jinak?
25. Jaká byla vaše největší lekce nebo poznání o sobě samých během pandemie, co se týče vašeho smyslu existence?

5.5 Provedení rozhovoru

Oba rozhovory probíhali v přátelské atmosféře a respondenti se chovali přirozeně. Jak jsem již zmínila, oba respondenty jsem znala osobně což dle mého názoru provedení rozhovorů jen prospělo. Respondenti byli otevření a ochotni se se mnou podělit opravdu o vše. Otázky jsem pokládala postupně dle předem připraveného seznamu, který jsem měla před sebou, abych si do něj mohla psát poznámky. Vše jsem pak zaznamenávala na své elektronické zařízení.

Aby jim byl rozhovor příjemný, rozhodla jsem se spíše pro neformálnost. Proto jsem výběr místa nechala na nich, kde jim to bude nejvíce příjemné. Rozhovor jsme vedli spíše jako dva kamarádi, proto je v přepisu možno zaznamenat pár nespisovných slov a obecně je spíše v hovorové češtině.

Ještě před samostatným provedením rozhovoru jsem musela provést přípravu otázek. K tomu, aby mi poskytly potřebná data, jsem se musela nejprve s danou problematikou pečlivě seznámit a stanovit si cíle a hypotézy své práci, abych věděla, jakým směrem otázky cílit. S tím mi ve velké míře pomohla konzultace s mým bývalým spolužákem, který vystudoval sociologii, ale také konzultační hodiny s paní profesorkou Fonferovou, která mě celou dobu vedla tím správným směrem.

Před samotným zahájením rozhovoru jsem si nejprve s respondenty prošla seznam otázek a nabídla jim vysvětlení v případě nepochopení některé z nich. To však nakonec nebylo třeba, jelikož vše pochopili bez problému.

Jak jsem již řekla, rozhovor jsem nahrávala na své elektronické zařízení. S tím byly dotazovaní obeznámeni a také mi k tomu udělili souhlas, který jsem jim před zahájením přečetla. „*Rozhovor je prováděn v rámci zpracování Bakalářské práce na katedře společenských věd Fakulty bezpečnostně právní Policejní akademie ČR v Praze. Je proveden se souhlasem dotazovaného/ho. Průběh rozhovoru bude zvukově nahráván a následně doslovně přepsán. Získané údaje z něj budou anonymizovány tak, aby nebylo možné identifikovat dotazovanou osobu. Veškeré získané informace nebudou využity k žádným jiným účelům.*“.

Tímto prohlášením jsem dotazované chtěla ujistit, že nebude narušeno jejich soukromí a získané informace nebudou dál nikam šířit.

Rozhovor č. 1 s mužem (25) se odehrával v příjemné kavárně na Florenci, kde jsme se již řadu let scházeli na přátelské posezení. Vybrali jsme odlehlé místo v rohu, které nám poskytovalo soukromí na rozhovor. Samotný rozhovor pak trval necelých 20 minut. Rozhovor č. 2 s dívkou (28) se pak konal u mě doma. Často jsme se u mě scházely, jelikož ona bydlí v menším bytě se spolubydlící, proto jsem navrhla můj byt, který již důvěrně zná, abych jí mohla poskytnout soukromí. Byla naprosto uvolněná, což vedlo k otevřenosti a bezproblémovým odpovědím. Moc nezacházela do detailů tudíž byl rozhovor trochu kratší než s Karlem a trval necelých 15min

5.6 Analýza dat

Pro analýzu dat případové studie jsem vycházela z techniky porovnání případů, ve které se každý nejprve zanalyzuje zvlášť a poté se srovnává mezi sebou.

Jako pomocný prostředek jsem také využila některých poznatků ze strategických přístupů navržených Milesem a Hubermanem, kteří se věnují jak analýze jednoho případu, tak metodám pro porovnání několika případů. Tito autoři rozlišují dva typy analýzy:

- analýzu orientovanou na proměnné
- analýzu orientovanou na případy

V mém případě volím analýzu orientovanou na případy, která klade za cíl hledat asociace, příčiny a následky uvnitř případu, případně provádí komparaci mezi několika málo případy¹⁸.

Pro zodpovězení hlavní výzkumné otázky – *„Jak se změnilo prožívání krize v období covidu?“*

Jsem vycházela z odpovědí na tyto otázky:

- Otázka č. 13: Vnímáte nějaký rozdíl ve smyslu života před covidem a po vypuknutí pandemie covidu-19?

¹⁸ HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. Praha: Portál, 2005. ISBN 8073670402.

- Otázka č. 14: Jaký je váš obvyklý způsob ve zvládání zátěžových situací? Změnil se nějak v době covidu a po něm?
- Otázka č. 15: Máte pocit, že se vaše hodnoty nebo cíle změnily kvůli pandemii covidu-19? Pokud ano, jak?
- Otázka č. 16: Jaký vliv měla sociální izolace a omezení kontaktů na tvé existenciální potřeby a vztahy s ostatními?
- Otázka č. 17: Jaký vliv měla pandemie na tvoje životní priority?
- Otázka č. 18: Uvědomuješ si nějakou situaci, která tě donutila zamyslet se nad smyslem a cílem svého života?
- Otázka č. 25: Jaká byla tvoje největší lekce nebo poznání o sobě samých během pandemie, co se týče vašeho smyslu existence?

Pro zodpovězení dílčí výzkumné otázky č. 1 – „*Jak subjekt přišel na to, že prochází krizí a jak to probíhalo?*“ Jsem vycházela z odpovědí na tyto otázky:

- Otázka č. 5: Kdy a při jaké příležitosti jsi si naplno uvědomil, že se něco děje?
- Otázka č. 7: Pocit krize přišel postupně nebo náhle?
- Otázka č. 8: Jak se krize projevila poprvé a jak se projevovala v delším období?
- Otázka č. 10: Jak jsi se k tomu zjištění postavil, jaká byla tvoje reakce?
- Otázka č. 20: Jak jsi krizi překonal?
- Otázka č. 22: Co ti pomohlo udržet optimismus a naději v období krize?

5.6.1 Jak subjekt přišel na to, že prochází krizí a jak to probíhalo?

Tabulka č. 4 – Výběr otázek z rozhovoru – KAREL (25)

OTÁZKA	ODPOVĚĎ
<u>Otázka č. 5:</u> Kdy a při jaké příležitosti jsi si naplno uvědomil, že se něco děje?	„V době po rozchodu v covidu byly okamžiky, které mi zůstanou v hlavě jako strašák, co by se stalo, kdybych autem, kterým jsem jel, prostě nezastavil, nezatočil? Ten okamžik jsem věděl, že to není v pořádku, že je mi opravdu špatně a že mám problém.“
<u>Otázka č. 7:</u> Pocit krize přišel postupně nebo náhle?	„Bylo to velmi rychlé. Rychlý nárůst, a naopak velmi pomalý odchod.“
<u>Otázka č. 8:</u> Jak se krize projevila poprvé a jak se projevovala v delším období?	„V první období, které jsem již popisoval, jsem nechtěl vycházet ven, nechtěl jsem dělat nic. Přemýšlel jsem nad věcmi, ke kterým se znovu nechci vracet, ale nebylo to v pořádku. V dalších obdobích, ve který jsem již aktivně docházel na terapie se situace zlepšovala, nová přítelkyně a narození synovce tomu pomohlo snad ještě více. Myslím, že i covid byl pro mě od té doby spíše výzvou než problémem. Byla to překážka, která se musela překonat. Věděl jsem z čerstvé zkušenosti, že jsem schopný překonat pro mě náročnější problémy. Věděl jsem, že to zvládnou, že to zvládneme všichni.“

<u>Otázka č. 10:</u> Jak jsi se k tomu zjištění postavil, jaká byla tvoje reakce?	„Snažil jsem se proti tomu bojovat. A stále bojuju. Na celé té krizi byla bezmoc, jak jsem již řekl. V okamžiku, kdy byl identifikovaný problém, jsem měl konečně možnost bojovat proti něčemu konkrétnímu. A to jsem taky dělal. Snažil jsem se psychicky zocelovat.“
<u>Otázka č. 20:</u> Jak jsi krizi překonal?	„Myslím, že jsem z krize paradoxně vyšel silnější. Uvědomil jsem si, že jsem schopný být sám sebou i sám se sebou a že musím bojovat proti tomu na co stačím. Jak už jsem řekl, velmi mi pomohla terapie, rodina a přítelkyně.“
<u>Otázka č. 22:</u> Co ti pomohlo udržet optimismus a naději v období krize?	„Rodina“

Zdroj: Vlastní šetření

Jelikož znám Karla řadu let tak vím, že byl vždy mírně emočně nestabilní. Emočně vypjaté situace vždy těžko zvládal a měl tendence hledat chyby jen v sobě. Proto jsem ho do rozhovoru oslavila, protože jsem věděla, že si krizí sám prošel.

V době, kdy začal pociťovat, že není něco v pořádku ještě bydlel s rodiči a dodělával bakalářské studium na vysoké škole. Zlomový bod pak nastal tehdy, když se s ním rozešla přítelkyně. V tom okamžiku padl do krize rovnýma nohama a moc dobře si to uvědomoval.

V počátcích ho tížili zlé myšlenky, připadal si na všechno sám a trápil ho velký pocit beznaděje. Karel je však silná osobnost a rozhodl se s tím bojovat. Postavil se k problému čelem a rozhodl se nakonec vyhledat odbornou pomoc.

V okamžiku, kdy spolu pak identifikovali daný problém, už byl schopen se s tím pomalu naučit pracovat a vyrovnat. Nejdůležitějším faktorem, který ho nutil situaci řešit byla jeho rodina.

Tabulka č. 5 – Výběr otázek z rozhovoru – VERONIKA (28)

OTÁZKA	ODPOVĚĎ
<u>Otázka č. 5:</u> Kdy a při jaké příležitosti jsi si naplno uvědomila, že se něco děje?	„No jako že se něco děje mi došlo asi ve chvíli, kdy mi došlo že už nefunguju tak jako dřív, a tak jak bych měla. Prostě jsem měla pocit, že něco není úplně oukej.“
<u>Otázka č. 7:</u> Pocit krize přišel postupně nebo náhle?	„Takhle s odstupem času jsem zjistila, že to nastupovalo dlouho a zárodky byly už třeba před rokem. Ale v tu dobu jsem si to vůbec neuvědomovala. Jenže takovýchle věci se vybarvěj až retrospektivně“
<u>Otázka č. 8:</u> Jak se krize projevila poprvé a jak se projevowała v delším období?	„No, když už šlo fakt do tuhýho, tak jsem třeba nebyla schopná vstát z postele, neměla jsem k tomu důvod. Rušila jsem plány a sociálně jsem se úplně uzavřela. Taky v práci si lidi všímali, že se chová trochu jinak, i když tam jsem se snažila přetvařovat docela dlouho. Dlouhodobě to pak vypadalo prostě tak, že jsem i několik dní za sebou prostě byla doma, a jenom jsem čekala až přijde noc a další ten a takhle furt dokola.“
<u>Otázka č. 10:</u> Jak jsi se k tomu zjištění postavila, jaká byla tvoje reakce?	„No, ze začátku to bylo dost těžký. Snažila jsem se si namlouvat, že je to v pohodě, že já jsem v pohodě a prostě že to přejde. Ale když už to trvalo v řádu měsíců, tak to bylo těžší a těžší. Fakt jsem se snažila všemožnejma způsobama, ale nic se mi nejvíce jako dobrý nápad.“

<u>Otázka č. 20:</u> Jak jsi krizi překonala?	„Paradoxně to mělo docela jednoduchý řešení. Kousla jsem se a začala jsem zase chodit ven a víc mezi lidi, dělat si nějaký plány, i když to bylo trochu nucený. Hodně pomohla změna prostředí a ledový sprchy, víc pohybu a hlavně nástup jara. Pak mi i došlo, že je to prostě i tou blbou dlouhou zimou, kdy všechny části dne vypadají stejně a nastává takový jakoby bezčasí. Nic se nikam nehejbe a nic neplyne.“
<u>Otázka č. 22:</u> Co ti pomohlo udržet optimismus a naději v období krize?	„Asi nejvíc blízký kamarádi. A meditace. A myslet na to, že to prostě přejde.“

Zdroj: Vlastní šetření

V době, kdy si Veronika začala uvědomovat, že se něco děje již měla dostudovanou střední školu a bydlela kousek za Prahou v takovém malém starém baráčku s jednou spolubydlící. Pracovala třetím rokem v jedné cukrárně v blízké dojezdové vzdálenosti od místa bydliště a začala pociťovat náznaky monotónnosti.

Ačkoli byla vcelku finančně zabezpečená, měla kde bydlet a měla kolem sebe kamarády, tak ji již delší dobu trápil pocit, že něco není v pořádku. Tento pocit postupem času narůstal, ale dlouhou dobu si to nechtěla připouštět a snažila se si namalovat, že je vše v pořádku a že je jen unavená. To však postupem času bylo těžší a těžší a v okamžiku, kdy jí dělalo potíže vstát ráno z postele. Protože jak sama říká, že k tomu necítila žádný důvod, začala rušit naplánované akce s kamarády a začala se celkově uzavírat před světem, tak si začala uvědomovat, že asi opravdu je něco ve velkém nepořádku.

Sama byla schopná si problém identifikovat a ačkoli nejprve přemýšlela nad vyhledáním odborné pomoci, nakonec se rozhodla situaci vyřešit sama. Rozhodla se najít si novou práci a aktivně bojovat s pocity, které ji tížily. Dle její odpovědi na

otázku, co jí nejvíce pomohlo si v této době udržet optimismus a bylo jí takovou pomocnou rukou v době vyrovnávání se s nepříjemnými pocity pramenícími z krize, byli blízcí přátelé a stěžejní myšlenka, že to přejde.

5.6.2 Jak se změnilo prožívání a vyrovnávání se s krizí v průběhu pandemie Covid19?

Tabulka č. 6 – Výběr otázek z rozhovoru – KAREL (25)

OTÁZKA	ODPOVĚĎ
<u>Otázka č. 13:</u> Vnímáš nějaký rozdíl ve smyslu života před covidem a po vypuknutí pandemie covidu-19?	„Upřímně řečeno asi ano. Člověk, nebo alespoň já, začne o životě přemýšlet jinak. Není to problém vzdálený tisíce kilometrů. Byla to záležitost, která se napřímo dotýkala mě i mých příbuzných. Takže ano, vnímám rozdíl.“
<u>Otázka č. 14:</u> Jaký je tvůj obvyklý způsob ve zvládání zátěžových situací? Změnil se nějak v době covidu a po něm?	„Zátěžové situace, které se týkají přímo mě či mých nejbližších a já je nemohu, jakkoliv ovlivnit, vnímám velmi špatně. Pocit bezmocnosti a úzkosti je obrovský. Zároveň chci říct, že pokud je možnost skutečnosti, jakkoliv ovlivnit dokážu situace zvládat velmi dobře, řekl bych až s ledovým klidem. Nemyslím, že zvládání změnilo díky covidu.“
<u>Otázka č. 15:</u> Máš pocit, že se tvoje hodnoty nebo cíle změnily kvůli pandemii covidu-19? Pokud ano, jak?	„Nemyslím, že hodnoty nebo cíle by se radikálně změnily. Spíše jsem musel hledat nové způsoby, kterými mých cílů mohu dosáhnout. Tím myslím to, že cíle zůstaly stejné, ovšem cesty k jejich dosažení nebyly možné, proto se museli hledat nové cesty, které kolikrát nebyly ani příjemné ani jednoduché, ale vnímal jsem, že je to potřeba.“

<u>Otázka č. 16:</u> Jaký vliv měla sociální izolace a omezení kontaktů na tvé existenciální potřeby a vztahy s ostatními?	„Myslím, že pro mě byla situace o to složitější, že jsem se vzpamatoval z rozchodu s přítelkyní, který jsem vzal velmi špatně. Psychicky jsem na tom nebyl tehdy vůbec dobře. Místo abych se snažil svůj mozek zaměstnat co nejvíce podněty, jsem musel sedět doma bez jakékoliv možnosti od toho někam utéct. Myslím, že v ten moment to pro mě bylo opravdu složité. Sice už to bylo od rozchodu pár měsíců, ale i tak to pro mě bylo komplikované. Jediným kontaktem z „vnějšího světa“ pro mě byla paní terapeutka, která mi se vším velmi pomohla.“
<u>Otázka č. 17:</u> Jaký vliv měla pandemie na tvoje životní priority?	„Nijak zásadní. Rodina zůstává prioritou číslo jedna. Osobní spokojenost a řekněme zadostiučinění číslo dva.“
<u>Otázka č. 18:</u> Uvědomuješ si nějakou situaci, která tě donutila zamyslet se nad smyslem a cílem svého života?	„Narození synovce, setkání nové přítelkyně, pomoc rodičům. Tyto věci mají společného jmenovatele a tím je zodpovědnost za ještě někoho jiného.“
<u>Otázka č. 25:</u> Jaká byla tvoje největší lekce nebo poznání o sobě samých během pandemie, co se týče vašeho smyslu existence?	„Že tu máme každý vyměřený jen určitý čas, který nikdo nijak nenaťukne a že je potřeba ho využít nejlépe, jak umíme. Že je potřeba každý den makat na sobě, ale na věcech, které má člověk rád.“

Zdroj: Vlastní šetření

Během pandemie Covid-19 prožil Karel několik změn ve svém životě a způsobu, jakým se vyrovnává se zátěžovými situacemi. Začal více přemýšlet o životě a vnímá ho jako blízkou záležitost, která ovlivnila jeho i jeho rodinu. Jeho způsob vyrovnávání se s náročnými situacemi zůstal v podstatě nezměněný, s výjimkou situací, které nebyly ovladatelné, což vyvolávalo pocit bezmocnosti a úzkosti.

Z odpovědí můžeme vyčíst, že jeho hodnoty a cíle však zůstaly v zásadě stejné, pouze musel hledat nové cesty k jejich dosažení. Sociální izolace a omezení kontaktů měly na něj zvláště negativní vliv, protože se nacházel ve fázi zotavování se z rozchodu s přítelkyní. Terapeutka mu poskytovala jediný kontakt se "světem venku".

Pandemie neměla zásadní vliv na jeho životní priority, které zahrnují rodinu a osobní spokojenost. Nicméně se uvědomil, že významnými událostmi, jako je narození synovce, setkání s novou přítelkyní a pomoc rodičům, získal nový pohled na smysl a cíl svého života.

Celkově během pandemie Covid-19 respondent zdůraznil důležitost využití času, který máme, na sebe a na věci, které máme rádi, a to jako hlavní lekci o smyslu existence.

Tabulka č. 7 – Výběr otázek z rozhovoru – VERONIKA (28)

OTÁZKA	ODPOVĚĎ
<u>Otázka č. 13:</u> Vnímáš nějaký rozdíl ve smyslu života před covidem a po vypuknutí pandemie covidu-19?	„No, to bych asi ani neřekla. On ten covid byl taková epizoda jenom, ale že by mi to nějak razantně změnilo smysl života se říct nedá.“
<u>Otázka č. 14:</u> Jaký je tvůj obvyklý způsob ve zvládání zátěžových situací? Změnil se nějak v době covidu a po něm?	„No tak já to prostě dycky nějak přejdu ať už s menšíma nebo většíma následkama. Asi se to nezměnilo, soudě podle mejch deníkových záznamů řeším věci dost stejně.“
<u>Otázka č. 15:</u> Máš pocit, že se tvoje hodnoty nebo cíle změnily kvůli pandemii covidu-19? Pokud ano, jak?	„Tak jelikož jsem nikdy moc žádný cíle neměla, tak se spíš nezměnily. A hodnoty se mi méně spíš kvůli věku a životní fázi. Jako covid měl asi nějaký okrajový vliv, ale neřekla bych, že se to nějak razantně změnilo kvůli tomu.“
<u>Otázka č. 16:</u> Jaký vliv měla sociální izolace a omezení kontaktů na tvé existenciální potřeby a vztahy s ostatními?	„No ta sociální izolace byla dost krutá. Jako ono je to pár dní fajn být sám doma, ale jakmile to jsou týdny a měsíce, tak už si společenskej člověk prostě řekne, že by rád někoho viděl. Ale myslím si, že teď jsem díky tomu asi ještě víc sociálně aktivní. Jako bych to všechno potřebovala dohnat.“

<u>Otázka č. 17:</u> Jaký vliv měla pandemie na tvoje životní priority?	„Asi jsem si uvědomila, že ten život fakt potřebuju s někým aktivně sdílet.“
<u>Otázka č. 18:</u> Uvědomuješ si nějakou situaci, která tě donutila zamyslet se nad smyslem a cílem svého života?	„Tak já nad smyslem života přemýšlím docela často, většinou mi to vyvolává uvědomění si smrtelnosti nebo když mi nějaký věci fakt nedávaj smysl, ale snažím se tím moc nezatěžovat a spíš si to tady užít, než že bych vyloženě potřebovala mít nějaký cíl životní.“
<u>Otázka č. 25:</u> Jaká byla tvoje největší lekce nebo poznání o sobě samých během pandemie, co se týče vašeho smyslu existence?	„To asi nedokážu říct konkrétně. Celý to byla zvláštní. Doufám že ojedinělá životní zkušenost, kterou každý vnímal naprosto individuálně. A cejtím, že už na to začínám zapomínat a nedocěňuju tu svobodu. Tak se snažím na to myslet víc.“

Zdroj: Vlastní šetření

Veronika nepocituje, že by pandemie Covid-19 razantně změnila smysl jejího života. Způsob, jakým se vyrovnává se zátěžovými situacemi, zůstal podle ní v podstatě stejný, a to bez ohledu na jejich velikost.

Hodnoty a cíle Veroniky se kvůli pandemii nijak razantně nezměnily, spíše se mění s jejím věkem a životní fází. Sociální izolace měla pro ni negativní vliv, ačkoli z ní vyvodila pozitivní důsledky – nyní je více sociálně aktivní a více si cení sdílení života s ostatními.

Pandemie měla vliv na její životní priority, a to tak, že si více uvědomila důležitost aktivního sdílení života s ostatními lidmi. Veronika často přemýšlí o smyslu života, často vyvolává tato úvaha uvědomění si smrtelnosti nebo, nejasnosti v životě, ale nepovažuje to za hlavní faktor svého životního smyslu. Celkově pandemie pro ni představovala zvláštní životní zkušenost, kterou vnímá velmi individuálně. Doufá,

že si bude více vážit svobody a snaží se na to myslet. Její odpovědi ukazují na její otevřený a reflexivní postoj k životu a jeho smyslu.

5.7 Interpretace získaných dat

Pokud bych se měla zaměřit na vlastní pocity, které mě oběma rozhovory provázely, jistě musím zmínit lehkou lítost a velký obdiv. Získávání těchto dat pro mě bylo vcelku náročné, na rozdíl od teoretický dat získávaných z publikací, kde sice je problematika barvitě popsána, avšak chybí tam ta osobní rovina. Sedět naproti člověku, který si prošel takto náročnou situací a byl schopen z ní vzejít silnější pro mě představovalo velice silný zážitek. Při provádění samostatných rozhovorů jsem se však snažila povznést se nad všechny nežádoucí pocity, abych si zachovala profesionalitu. Ovšem vzhledem k tomu, že jsem se oběma subjekty osobně znala, se rozhovor stejně nesl ve spíše kamarádské a pozitivní náladě, navzdory citlivému tématu.

Pro následný závěr práce jsem vycházela nejen s poskytnutých odpovědí, ale také z celkového dojmu, který na mě oba respondenti zanechali. Ačkoli byste na první pohled neřekli, že si prošli složitým obdobím a že na nich zanechalo nějaké jizvy, je tomu opravdu tak. Oba na tyto situace ve finále reagovali odlišně, avšak ke konci se shodli na jednom: z krize vyšli silnější a s odhodláním čelit dalším nástrahám života.

Komparaci jejich rozhovorů se budu následně věnovat v další kapitole.

5.7.1 Karel (25)

Karel je 25letý muž, který má magisterský titul a pracuje. Je momentálně ve vztahu s přítelkyní. Pandemie Covid-19 způsobila zásadní změnu ve způsobu, jakým vnímá život. Pocit bezprostředního ohrožení a vliv pandemie na něj a jeho rodinu mu připomněl důležitost života a přiměl ho přemýšlet o něm z jiného pohledu.

Karel prošel krizí, která se projevila nejdříve pocitem úzkosti, osaměním a bezmocí. Postupně si uvědomil, že potřebuje odbornou pomoc a vyhledal terapeuta. Terapie, rodina a nová přítelkyně mu pomohly krizi překonat.

Pandemie neměla významný vliv na jeho životní priority, které zahrnují rodinu a osobní spokojenost. Uvědomil si význam zodpovědnosti za druhého, což ho motivovalo v jeho cestě k sebepoznání a sebe zlepšení.

Karel získal několik důležitých lekcí během krize, včetně uvědomění si, že na život máme omezený čas a je třeba ho využít co nejlépe. Také si uvědomil, že je důležité pracovat na sobě a na věcech, které má rád. S odstupem času by dnes začal řešit své problémy dříve a byl by více upřímný ke svým nejbližším i ke sobě samému.

5.7.2 Veronika (28)

Veronika je žena, která na pandemii covidu-19 nesleduje výrazné změny ve svých životních hodnotách, nebo cílech. Zdá se, že tato pandemie neměla hluboký dopad na její vnímání smyslu života.

Sociální izolace a omezení kontaktů během pandemie měly však na ni krutý vliv. Pociťovala náhlou potřebu sdílet život s ostatními a stala se více sociálně aktivní, aby dohnala ztracený kontakt s lidmi.

Veronika má tendenci zvládat zátěžové situace tak, že se pokusí přejít přes ně s menšími nebo většími následky, a tento přístup se nezměnil ani v době pandemie.

Pandemie nebyla hlavním spouštěčem její krize, spíše zde bylo několik faktorů, včetně osobních problémů a dlouhé zimy, které jí ztížily situaci zvládnout.

Veronika nejprve reagovala na svůj stav snahou přesvědčit sebe sama, že je v pořádku, ale když to trvalo delší dobu, uvědomila si, že potřebuje pomoc.

Nakonec však odbornou pomoc nevyhledala.

Krizi překonala postupným návratem k normálnímu životu, chodila ven, více komunikovala a prováděla změny ve svém prostředí.

Veronika si po krizi uvědomila, že se dá dostat z těžkých situací, i když se na začátku nezdají řešitelné. Učí se brát věci postupně a nezačínat příliš rychle něco nového.

Největší lekcí, kterou se naučila během této krize, je schopnost překonat těžké chvíle a neztratit víru v budoucnost. Pandemie jí připomněla, že život může být nepředvídatelný a že je důležité žít v přítomnosti.

5.7.3 Komparace

Karel a Veronika reagovali na otázky ohledně svých zkušeností s pandemií covidu-19 a obdobími krize, které zažili. I když jejich přístup k situaci byl různý, lze najít několik společných rysů a závěr, který nám mohou jejich odpovědi poskytnout:

Změny v hodnotách a cílech: Karel zdůraznil, že pandemie a krize mu pomohly lépe si uvědomit svoje hodnoty a cíle v životě, což mu umožnilo překonat těžké období a posílit svoji psychickou odolnost. Naopak Veronika uvedla, že pandemie neměla výrazný vliv na její hodnoty nebo cíle.

Sociální vliv: Oba respondenti zmínili vliv sociální izolace a omezení kontaktů. Karel zdůraznil, že podpora od rodiny a přítelkyně mu pomohla překonat krizi. Veronika naopak prožila sociální izolaci jako krutou zkušenost a vyjádřila potřebu aktivního sdílení života s ostatními.

Pozitivní stránka krize: Karel našel pozitivní aspekt krize v tom, že mu pomohla lépe pochopit svou vlastní sílu a schopnost řešit těžké situace. Veronika se snaží najít pozitiva v tom, že ji tato životní zkušenost naučila neztratit víru v budoucnost.

Hledání pomoci: Karel se rozhodl vyhledat odbornou pomoc v podobě terapie a zdá se, že mu to pomohlo. Naopak Veronika se i přes počáteční myšlenku vyhledání terapeuta rozhodla situaci vyřešit sama.

Poučení z krize: Oba respondenti zdůraznili, že krize jim poskytla možnost se lépe poznat a lépe porozumět svým reakcím na obtížné situace.

Náhled na smysl života: Karel nám dává nahlédnout, že pro něj bylo důležité uvědomit si, že život je krátký a že je potřeba využít čas co nejlépe. Veronika naopak zdůrazňuje, že pro ni není důležité mít jasný cíl v životě, ale spíše si užívat přítomnost.

Karel a Veronika reagovali na pandemii a krizi každý po svém a jejich přístup byl ovlivněn jejich osobními charakteristikami a životními situacemi. Zdá se, že Karel více vnímá hlubší významy a hodnoty ve svém životě, zatímco Veronika spíše směřuje k přijetí života takového, jaký je. Oba však prošli obtížnými situacemi, z nichž se pokusili vyvodit poučení a rostli na nich. Jde o příklad toho, jak každý jedinec může reagovat na stresové situace a krize různým způsobem a jak mohou tyto situace ovlivnit jejich vnímání smyslu života.

5.7.4 Sebereflexe

Na závěr mé práce bych ráda podotkla, že během procesu rozhovoru, a zejména po pozdějším přehrávání nahrávek, jsem si uvědomila některé nedostatky v mé komunikaci. Konkrétně jsem si všimla, že jsem často používala tzv. parazitická slova, jako jsou "mmm," "jako" a "prostě," abych vyplnila momenty ticha během konverzace. Také jsem si uvědomila, že jsem mohla reagovat odborněji a efektivněji v některých případech, což by mi umožnilo získat více informací od respondentů. Kromě toho jsem si všimla, že některé mé otázky nebyly správně formulovány, což mě někdy přivedlo k nejasným odpovědím a musela jsem se ptát na dodatečné informace.

Přestože se hodnotím spíše kriticky, zároveň si myslím, že vzhledem k tomu, že se jedná o můj první sociologický výzkum a vzhledem k tomu, že jsem se zabývala citlivým tématem, jsem nakonec získala všechny potřebné informace pro úspěšnou analýzu výsledků. Analyzováním svých chyb jsem získala cenné poznatky, které budou prospěšné při mé budoucí práci na tomto nebo jiném výzkumném projektu.

6 Závěr

V rámci této bakalářské práce jsme se zaměřili na zkoumání existenciální krize, jejího možného průběhu a strategií zvládnutí. Při této analýze jsem se zaměřila jak na teoretické aspekty tohoto fenoménu, tak i na její projevy v období pandemie COVID-19 z praktického hlediska.

Na základě provedeného výzkumu jsme zjistili, že existenciální krize je multifaktoriálním jevem, který může ovlivnit každého jednotlivce a může se projevit různými způsoby. Náš výzkum potvrdil, že každý jedinec má jedinečný přístup k řešení krizových situací, což je značně ovlivněno jeho osobními charakteristikami, životními zkušenostmi a hodnotami.

Při analýze reakcí dvou respondentů, Karla a Veroniky, jsme viděli, že jejich přístup k pandemii a existenciální krizi byl odlišný. Karel zdůrazňoval hlubší smysl a hodnoty ve svém životě, zatímco Veronika se zaměřila na přijetí situace takové, jaká je. Oba však prošli náročnými obdobími, která jim umožnila růst a hledat smysl ve svém životě.

Celkově lze z našeho výzkumu vyvodit, že existenciální krize je přirozenou součástí lidského života a může přinést hluboké reflexe a osobní transformaci. Pandemie COVID-19 výrazně ovlivnila životy mnoha jednotlivců a podnítila je k zamýšlení se nad smyslem a hodnotami.

Doufám, že má práce přispívá k pochopení toho, jak jednotlivci mohou reagovat na stresové situace a krize různými způsoby a jakým způsobem může tato zkušenost ovlivnit jejich vnímání smyslu života.

Na závěr bych ráda podotkla, že existenciální krize je fenomén, který nás provází v průběhu celého života, a může nám poskytnout příležitost k osobnímu růstu a hledání smyslu. Je důležité, abychom si byli vědomi svých vlastních hodnot a přístupu k životu a mohli tak lépe zvládat krizové situace, které nám život přináší.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Monografie

FRANKL, Viktor Emil. Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994. Psychoterapie. ISBN 80-901-6014-X

HOLZBACHOVÁ, Ivana. Dějiny společenských teorií. 2. přeprac. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2000. ISBN 80-210-2357-0

JINEK, Jakub. Platónova Obrana Sókrata. Praha: OIKOYMENH, 2016. Mathésis (OIKOYMENH). ISBN 978-80-7298-228-8

MLČÁK, Zdeněk. Psychologie zdraví a nemoci. Vyd. 2. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011. ISBN 978-807-3689-513

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

VODÁČKOVÁ, Daniela. Krizová intervence. 4., aktualizované vydání. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1704-6

Webové stránky a elektronické zdroje

5 Stages of Grief When Facing a Terminal Diagnosis. In: Verywellhealth [online]. New York City: Dotdash Media, 2023 [cit. 2023-02-27]. Dostupné z: <https://www.verywellhealth.com/dabda-the-five-stages-of-coping-with-death-1132148#:~:text=The%20five%20stages%20of%20grief,facing%20these%20life%2Dchanging%20events>

A Guide to the 5 Levels of Maslow's Hierarchy of Needs. In: Masterclass [online]. San Francisco: Masterclass, 2021 [cit. 2023-06-30]. Dostupné z: <https://www.masterclass.com/articles/a-guide-to-the-5-levels-of-maslows-hierarchy-of-needs>

Andrews, M. (2016). The existential crisis. Behavioral Development Bulletin, 21(1), 104–109. <https://doi.org/10.1037/bdb0000014>

Crisis and Disaster Intervention. In: Nursekey [online]. Nursekey, 2016 [cit. 2023-08-01]. Dostupné z: <https://nursekey.com/crisis-and-disaster-intervention/>

Erik Erikson's Stages Of Psychosocial Development. In: Simply psychology [online]. London: Simply Scholar, 2023, 2.8.2023 [cit. 2023-08-04]. Dostupné z: <https://www.simplypsychology.org/erik-erikson.html>

Exploring the Concept of Identity. Facing History & Ourselves [online]. 2021 [cit. 2023-07-11]. Dostupné z: <https://www.facinghistory.org/resource-library/exploring-concept-identity#:~:text=Defining%20Identity,may%20perceive%20and%20label%20us.>

Filozofia a jejich paradoxy. [online]. Filozofia, 2010, roč. 65 (č. 1), s. 40-48. [cit. 2023-02-25]. Dostupné z: <http://www.filozofia.sav.sk/sites/default/files/doc/filozofia/2010/1/40-48.pdf>

Gundel, Stephan. (2005). Towards a New Typology of Crises. *Journal of Contingencies and Crisis Management*. 13. 106–115. 10.1111/j.1468-5973.2005.00465.x.

How Crisis and Trauma Counseling Differ. In: Garrettcounseling.com [online]. Jacksonville: Garret Counseling, 2021, 15.9.2021 [cit. 2023-05-21]. Dostupné z: <https://garrettcounseling.com/how-crisis-and-trauma-counseling-differ/#:~:text=Crisis%20is%20defined%20by%20Cambridge,by%20an%20extremely%20upsetting%20experience.%E2%80%9D>

Is It Burnout Or Existential Exhaustion? Symptoms To Look Out For!. *Calm Sage* [online]. 2022 [cit. 2023-07-30]. Dostupné z: <https://www.calmsage.com/existential-exhaustion-how-to-overcome/>

Irvin Yalom and His Four Existential Concerns. In: Exploring your mind [online]. © 2012–2023 [cit. 2023-09-07]. Dostupné z: https://exploringyourmind.com/irvin-yalom-and-his-four-existential-concerns/#google_vignettehttps://exploringyourmind.com/irvin-yalom-and-his-four-existential-concerns/#google_vignette

Lazarus and Folkman's Transactional Model of Stress and Coping. In: Mindtools [online]. Edinburgh, Scotland: Mind Tools, © 2023 [cit. 2023-09-01]. Dostupné z: <https://www.mindtools.com/aari1kl/lazarus-and-folkmans-transactional-model-of-stress-and-coping>

Pandemie Covid-19 zapříčinila nárůst duševních potíží až o 30 procent. Týden.cz [online]. 2020, 2020 [cit. 2023-09-08]. Dostupné z: https://www.tyden.cz/rubriky/zdravi/pandemie-covid-19-zapricinila-narust-dusevnich-potizi-az-o-30-procent_549180.html

The Holmes-Rahe Stress Inventory. In: Stress.org [online]. Weatherford, USA: The American Institute of Stress [cit. 2023-08-31]. Dostupné z: <https://www.stress.org/wp-content/uploads/2019/04/stress-inventory-1.pdf>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 – Transkript rozhovoru – Karel (25)

Příloha 2 – Transkript rozhovoru – Veronika (28)

Příloha 1

Transkript rozhovoru s Karlem (25)

Datum realizace rozhovoru: 13. srpna 2023

Délka rozhovoru: 20 minut

Rozhovor je prováděn 13. srpna 2023 v rámci zpracování bakalářské práce na katedře společenských věd fakulty bezpečnostně právní Policejní Akademie České republiky v Praze. Je proveden se souhlasem dotazované a pod vedením vedoucí práce paní doktorky Ludmily Fonferové. Průběh rozhovoru bude zvukově nahráván a následně doslovně přepsán. Získané údaje z něj budou anonymizovány, tak aby nebylo možné identifikovat dotazovanou osobu. Veškeré získané informace nebudou využity k žádným jiným účelům.

Otázka č. 1: Kolik je ti let?

„Je mi 25 let.“

Otázka č. 2: Jsi student nebo pracuješ?

„Jojo, už pracuju. Konečně se mi podařilo najít po škole práci, bylo to těžší, než by se dalo čekat. (Smích)“

Otázka č. 3: Jaké máš nejvyšší dosažené vzdělání?

„Mám vysokou školu, s magisterským titulem“

Otázka č. 4: Jsi v nějakém vztahu?

„Ano, teď momentálně mám přítelkyni.“

Otázka č. 5: Kdy a při jaké příležitosti jsi si naplno uvědomil, že se něco děje?

„V době po rozchodu v covidu byly okamžiky, které mi zůstanou v hlavě jako strašák, co by se stalo, kdybych autem, kterým jsem jel, prostě nezastavil, nezatočil? Ten okamžik jsem věděl, že to není v pořádku, že je mi opravdu špatně a že mám problém.“

Otázka č. 6: Kdy tě napadlo, že se nejedná jen o blbou náladu, ale o něco vážnějšího?

„Říkám – ty okamžiky, kdy jsem přemýšlel, že to tady ukončím a pak taky doba, kdy jsem pouze ležel doma, nevycházel z pokoje, nechtěl chodit ven, nechtěl dělat

nic. Jen utéct. Blbá nálada to byla, ale byla furt. Přes den se člověk držet musel, ale pak jsem každý večer půl noci probrečel. Byl jsem nevyspalý, bez energie a věděl jsem, že je potřeba to řešit.

Otázka č. 7: Pocit krize přišel postupně nebo náhle?

„Bylo to velmi rychlé. Rychlý nárůst a naopak velmi pomalý odchod.“

Otázka č. 8: Jak se krize projevila poprvé a jak se projevovala v delším období?

„V první období, které jsem již popisoval, jsem nechtěl vycházet ven, nechtěl jsem dělat nic. Přemýšlel jsem nad věcmi, ke kterým se znovu nechci vracet, ale nebylo to v pořádku. V dalších obdobích, ve který jsem již aktivně docházel na terapie se situace zlepšovala, nová přítelkyně a narození synovce tomu pomohlo snad ještě více. Myslím, že i covid byl pro mě od té doby spíše výzvou než problémem. Byla to překážka, která se musela překonat. Věděl jsem z čerstvé zkušenosti, že jsem schopný překonat pro mě náročnější problémy. Věděl jsem, že to zvládnou, že to zvládneme všichni.“

Otázka č. 9: Jaké byly příčiny a spouštěče krize? Odhalil jsi je na počátku nebo ti to došlo později?

„Příčin bylo několik. Společně jsme je s paní terapeutkou identifikovaly. Rozchod a covid byly spíše věci, které se na ty pravé příčiny nalepily. Šlo o věci, které se týkalo vlastního sebevědomí a řekněme vlastní identity.“

Otázka č. 10: Jak jsi se k tomu zjištění postavil, jaká byla tvoje reakce?

„Snažil jsem se proti tomu bojovat. A stále bojuju. Na celé té krizi byla bezmoc, jak jsem již řekl. V okamžiku, kdy byl identifikovaný problém, jsem měl konečně možnost bojovat proti něčemu konkrétnímu. A to jsem taky dělal. Snažil jsem se psychicky zocelovat.“

Otázka č. 11: Zkoušel jsi si pomoci sám? Jak? Pomohlo to?

„V první chvíli jsem si pomáhal možná tak prášky na spaní. To nepomohlo, věděl jsem, že je potřeba řešit zmíněné příčiny. Proto jsem vyhledal terapii.“

Otázka č. 12: Vyhledal jsi odbornou pomoc? Jakou? Pomohlo to?

„Jak už jsem říkal, terapeuta jsem nakonec vyhledal. Byl to trochu náhodný výběr, kouknul jsem na internet, neměl jsem tušení, podle čeho vybírat tak jsem koukal, aby to bylo v rozumné dojezdové vzdálenosti a taky trochu podle recenzí. Nakonec

jsme si hned na první schůzce skvěle sedli a musím říct, že mi to rozhodně pomohlo.

Otázka č. 13: Vnímáš nějaký rozdíl ve smyslu života před covidem a po vypuknutí pandemie covidu-19?

„Upřímně řečeno asi ano. Člověk, nebo alespoň já, začne o životě přemýšlet jinak. Není to problém vzdálený tisíce kilometrů. Byla to záležitost, která se napřímo dotýkala mě i mých příbuzných. Takže ano, vnímám rozdíl.“

Otázka č. 14: Jaký je tvůj obvyklý způsob ve zvládání zátěžových situací? Změnil se nějak v době covidu a po něm?

„Zátěžové situace, které se týkají přímo mě či mých nejbližších a já je nemohu, jakkoliv ovlivnit, vnímám velmi špatně. Pocit bezmocnosti a úzkosti je obrovský. Zároveň chci říct, že pokud je možnost skutečnosti, jakkoliv ovlivnit dokážu situace zvládat velmi dobře, řekl bych až s ledovým klidem. Nemyslím, že zvládání změnilo díky covidu.“

Otázka č. 15: Máš pocit, že se tvoje hodnoty nebo cíle změnily kvůli pandemii covidu-19? Pokud ano, jak?

„Nemyslím, že hodnoty nebo cíle by se radikálně změnily. Spíše jsem musel hledat nové způsoby, kterými mých cílů mohu dosáhnout. Tím myslím to, že cíle zůstaly stejné, ovšem cesty k jejich dosažení nebyly možné, proto se museli hledat nové cesty, které kolikrát nebyly ani příjemné ani jednoduché, ale vnímal jsem, že je to potřeba.“

Otázka č. 16: Jaký vliv měla sociální izolace a omezení kontaktů na tvé existenciální potřeby a vztahy s ostatními?

„Myslím, že pro mě byla situace o to složitější, že jsem se vzpamatovával z rozchodu s přítelkyní, který jsem vzal velmi špatně. Psychicky jsem na tom nebyl tehdy vůbec dobře. Místo abych se snažil svůj mozek zaměstnat co nejvíce podněty, jsem musel sedět doma bez jakékoliv možnosti od toho někam utéct. Myslím, že v ten moment to pro mě bylo opravdu složité. Sice už to bylo od rozchodu pár měsíců, ale i tak to pro mě bylo komplikované. Jediným kontaktem z „vnějšího světa“ pro mě byla paní terapeutka, která mi se vším velmi pomohla.“

Otázka č. 17: Jaký vliv měla pandemie covidu-19 na tvoje životní priority?

„Nijak zásadní. Rodina zůstává prioritou číslo jedna. Osobní spokojenost a řekněme zadostiučinění číslo dva.“

Otázka č. 18: Uvědomuješ si nějakou situaci, která tě donutila zamyslet se nad smyslem a cílem svého života?

„Narození synovce, setkání nové přítelkyně, pomoc rodičům. Tyto věci mají společného jmenovatele a tím je zodpovědnost za ještě někoho jiného.“

Otázka č. 19: Co bylo na krizi nejhorší?

„Pocit bezmocnosti, osamění, úzkosti. Ale ta bezmoc nejvíce.“

Otázka č. 20: Jak jsi krizi překonal?

„Myslím, že jsem z krize paradoxně vyšel silnější. Uvědomil jsem si, že jsem schopný být sám sebou i sám se sebou a že musím bojovat proti tomu na co stačím. Jak už jsem řekl, velmi mi pomohla terapie, rodina a přítelkyně.“

Otázka č. 21: Myslíš, že se tato situace může opakovat? Co děláš pro to, aby se to nestalo?

„Situace se samozřejmě může změnit. Víím, že vyhráno nemám a taky víím, že i když už na terapii nechodím, myslím, že zase začnu. Právě z toho důvodu, abych to nenechal zanést tak daleko jako předtím. To byla zásadní chyba“

Otázka č. 22: Co ti pomohlo udržet optimismus a naději v období krize?

„Rodina“

Otázka č. 23: Najdeš s odstupem na krizi něco pozitivního?

„Čas na sebe, který člověk měl být pro někoho určitě pozitivním. Já jsem ho bohužel špatně využil. Takže ne. Na samotné krizi bych nenašel pozitivního nic. Ovšem na tom, jak jsem krizi řešil ano.“

Otázka č. 24: Udělal bys dnes, s nynějšími zkušenostmi, něco jinak?

„Určitě bych situaci začal dříve řešit s odborníkem. Byl bych více upřímný k nejbližším, ale i sám k sobě. Měl bych se víc rád“

Otázka č. 25: Jaká byla tvoje největší lekce nebo poznání o sobě samých během pandemie, co se týče tvého smyslu existence?

„Že tu máme každý vyměřený jen určitý čas, který nikdo nijak nenařídí a že je potřeba ho využít nejlépe, jak umíme. Že je potřeba každý den makat na sobě, ale na věcech, které má člověk rád.“

Příloha 2

Transkript rozhovoru s Veronikou (28)

Datum realizace rozhovoru: 19. srpna 2023

Délka rozhovoru: 14 minut

Rozhovor je prováděn 19. srpna 2023 v rámci zpracování bakalářské práce na katedře společenských věd fakulty bezpečnostně právní Policejní Akademie České republiky v Praze. Je proveden se souhlasem dotazované a pod vedením vedoucí práce paní doktorky Ludmily Fonferové. Průběh rozhovoru bude zvukově nahráván a následně doslovně přepsán. Získané údaje z něj budou anonymizovány, tak aby nebylo možné identifikovat dotazovanou osobu. Veškeré získané informace nebudou využity k žádným jiným účelům.

Otázka č. 1: Kolik je ti let?

„Je mi 28 let.“

Otázka č. 2: Jsi student nebo pracuješ?

„Už celkem dlouhou dobu pracuju“

Otázka č. 3: Jaké máš nejvyšší dosažené vzdělání?

„Středoškolský“

Otázka č. 4: Jsi v nějakém vztahu?

„Ne, jsem svobodná“

Otázka č. 5: Kdy a při jaké příležitosti jsi si naplno uvědomila, že se něco děje?

„No jako že se něco děje mi došlo asi ve chvíli, kdy mi došlo že už nefunguju tak jako dřív, a tak jak bych měla. Prostě jsem měla pocit, že něco není úplně oukej.“

Otázka č. 6: Kdy tě napadlo, že se nejedná jen o blbou náladu, ale o něco vážnějšího?

„No, když to trvalo už přes měsíc a všechno se jevilo tak nějak šedě a mdle. Zároveň jsem o tom mluvila s kámoškou, která měla dřív podobný problémy a jelikož se to dost shodovalo, tak mi došlo že to asi nebude jen tak nějaká blbá

nálada ale konstantní stav mysli. Bylo to dost frustrující a točila jsem se v kruhu, ze kterýho jsem neuměla vystoupit, i když jsem se strašně snažila.“

Otázka č. 7: Pocit krize přišel postupně nebo náhle?

„Takhle s odstupem času jsem zjistila, že to nastupovalo dlouho a zárodky byly už třeba před rokem. Ale v tu dobu jsem si to vůbec neuvědomovala. Jenže takovýhle věci se vybarvěj až retrospektivně.“

Otázka č. 8: Jak se krize projevila poprvé a jak se projevovala v delším období?

„No, když už šlo fakt do tuhýho, tak jsem třeba nebyla schopná vstát z postele, neměla jsem k tomu důvod. Rušila jsem plány a sociálně jsem se úplně uzavřela. Taky v práci si lidi všímali, že se chovám trochu jinak, i když tam jsem se snažila přetvařovat docela dlouho. Dlouhodobě to pak vypadalo prostě tak, že jsem i několik dní za sebou prostě byla doma, a jenom jsem čekala až přijde noc a další ten a takhle furt dokola.“

Otázka č. 9: Jaké byly příčiny a spouštěče krize? Odhalil jsi je na počátku nebo ti to došlo později?

„Jak už jsem říkala, to prostě člověk odhalí až zpětně nebo když už to trvá nějakou delší dobu. Jako náznaky byly, ale to člověk ignoruje a vlastně si to ani nechce připustit. Nechce to přiznat sám sobě natož třeba někomu blízkýmu.“

Otázka č. 10: Jak jsi se k tomu zjištění postavil, jaká byla tvoje reakce?

„No ze začátku to bylo dost těžký. Snažila jsem se si namlouvat, že je to v pohodě, že já jsem v pohodě a prostě že to přejde. Ale když už to trvalo v řádu měsíců, tak to bylo těžší a těžší. Fakt jsem se snažila všemožnejma způsobama, ale nic se mi nejevilo jako dobrej nápad.“

Otázka č. 11: Zkoušel jsi si pomoci sám? Jak? Pomohlo to?

„No jasně, já si o pomoc jen tak neříkám. Jako měla jsem i chvilky, kdy jsem se cejtla líp a říkala jsem si, že jsem na dobrý cestě. Jenomže tyhle pocity byly dost dočasný a rychle odešly a to tě pak shodí znovu na start.“

Otázka č. 12: Vyhledal jsi odbornou pomoc? Jakou? Pomohlo to?

„Přemýšlela jsem o tom, už jsem se dostala i do fáze aktivního hledání terapeuta nebo prostě někoho, kdo by mi mohl pomoci, ale nakonec jsem usoudila, že to zvládnou sama.“

Otázka č. 13: Vnímáš nějaký rozdíl ve smyslu života před covidem a po vypuknutí pandemie covidu-19?

„No, to bych asi ani neřekla. On ten covid byl taková epizoda jenom, ale že by mi to nějak razantně změnilo smysl života se říct nedá.“

Otázka č. 14: Jaký je tvůj obvyklý způsob ve zvládání zátěžových situací? Změnil se nějak v době covidu a po něm?

„No tak já to prostě dycky nějak přejdu ať už s menšíma nebo většíma následkama. Asi se to nezměnilo, soudě podle mejch deníkových záznamů řeším věci dost stejně.“

Otázka č. 15: Máš pocit, že se tvoje hodnoty nebo cíle změnily kvůli pandemii covidu-19? Pokud ano, jak?

„Tak jelikož jsem nikdy moc žádný cíle neměla, tak se spíš nezměnily. A hodnoty se mi méně spíš kvůli věku a životní fázi. Jako covid měl asi nějaký okrajový vliv, ale neřekla bych, že se to nějak razantně změnilo kvůli tomu.“

Otázka č. 16: Jaký vliv měla sociální izolace a omezení kontaktů na tvé existenciální potřeby a vztahy s ostatními?

„No ta sociální izolace byla dost krutá. Jako ono je to pár dní fajn být sám doma ale jakmile to jsou týdny a měsíce tak už si společenskej člověk prostě řekne že by rád někoho viděl. Ale myslím si, že teď jsm díky tomu asi ještě víc sociálně aktivní. Jakobych to všechno potřebovala dohnat.“

Otázka č. 17: Jaký vliv měla pandemie covidu-19 na tvoje životní priority?

„Asi jsem si uvědomila, že ten život fakt potřebuju s někým aktivně sdílet.“

Otázka č. 18: Uvědomuješ si nějakou situaci, která tě donutila zamyslet se nad smyslem a cílem svého života?

„Tak já nad smyslem života přemýšlím docela často, většinou mi to vyvolává uvědomění si smrtelnosti nebo když mi nějaký věci fakt nedávaj smysl, ale snažím se tím moc nezatěžovat a spíš si to tady užít než že bych vyloženě potřebovala mít nějaký cíl životní.“

Otázka č. 19: Co bylo na krizi nejhorší?

„Nejhorší byl asi ten pocit bezmoci. Jakože, prostě když člověk nevidí smysl ani v tom se najíst, je to už fakt průser. To se samozřejmě pak odrazí i na nějaký kondici a zdraví a s těma následkama se pak taky musí člověk vypořádat.“

Otázka č. 20: Jak jsi krizi překonala?

„Paradoxně to mělo docela jednoduchý řešení. Kousla jsem se a začala jsem zase chodit ven a víc mezi lidi, dělat si nějaký plány, i když to bylo trochu nucený. Hodně pomohla změna prostředí a ledový sprchy, víc pohybu a hlavně nástup jara. Pak mi i došlo, že je to prostě i tou blbou dlouhou zimou, kdy všechny části dne vypadají stejně a nastává takový jakoby bezčasí. Nic se nikam nehejbe a nic neplyne.“

Otázka č. 21: Myslíš, že se tato situace může opakovat? Co děláš pro to, aby se to nestalo?

„No vzhledem k tomu, že je to nejspíš vázaný hodně na to, v jakým pásu žiju, tak je dost pravděpodobný, že tohle přijde každou zimu. Zároveň to bylo doprovázený i situacema, který se nedějou každé rok, jako je stěhování a rozchod, což doufám že nebude program na každé podzim.“

Otázka č. 22: Co ti pomohlo udržet optimismus a naději v období krize?

„Asi nejvíc blízký kamarádi. A meditace. A myslet na to, že to prostě přejde.“

Otázka č. 23: Najdeš s odstupem na krizi něco pozitivního?

„No jasně. Teď vím, že se dá dostat ze všeho i když absolutně nevidíš východ. Hlavní je se prostě nepřestat snažit. Je dobrý to nějak dokumentovat, aby se pak člověk mohl podívat jaký to bylo a jak se z toho třeba dostal nebo tak.“

Otázka č. 24: Udělal bys dnes, s nynějšími zkušenostmi, něco jinak?

„No asi bych se prostě víc kousla a dělala i věci co nechci, protože většinou to za to stojí, i když to tak ze začátku prostě nevypadá. A zas na druhou stranu bych si asi nedávala tak vysoký cíle najednou, protože to tě pak semele. Je dobrý věci dělat pomalu a postupně, a ne za každou cenu držet tempo se společností.“

Otázka č. 25: Jaká byla tvoje největší lekce nebo poznání o sobě samých během pandemie, co se týče tvého smyslu existence?

„To asi nedokážu říct konkrétně. Celý to byla zvláštní. Doufám že ojedinělá životní zkušenost, kterou každé vnímal naprosto individuálně. A cejtím že už na to začínám zapomínat a nedocěňuju tu svobodu. Tak se snažím na to myslet víc.“