

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra praktické teologie

Bakalářská práce

ŽIVOTNÍ KRIZE Z POHLEDU NÁBOŽENSTVÍ

Vedoucí práce: Mgr. Tomáš Veber, Th. D.

Autor práce: Alena Nováková

Studijní obor: Sociální a charitativní práce

Ročník: 4.

2010

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Datum: 6. 3. 2010

Alena Nováková

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Tomáši Vebrovi, Th. D. za cenné rady,
metodické vedení práce a výbornou spolupráci.

OBSAH

OBSAH	4
TEORETICKÁ ČÁST	6
ÚVOD	7
1 Krize.....	8
1.1 Definice krize.....	8
1.2 Příčiny krize	11
1.3 Typologie krizí.....	12
1.4 Typy krizí.....	15
1.5 Průběh krize	16
1.6 Řešení krize.....	19
1.6.1 Svépomoc a vzájemná pomoc.....	20
1.6.2 Odborná pomoc v krizi	21
2 Zátěžové situace.....	24
2.1 Charakteristika jednotlivých zátěžových situací.....	24
2.1.1 Frustrace.....	24
2.1.2 Konflikt	25
2.1.3 Stres.....	26
2.1.4 Trauma	28
2.1.5 Krize.....	29
2.1.6 Deprivace	30
2.2 Protektivní faktory a mechanismy zvládnání zátěžových situací	31
2.2.1 Obranné reakce	33
3 Krize a duchovní témata	36
3.1 Souvislost krizí a duchovních otázek.....	36
3.2 Místo krize v životě věřícího	37
PRAKTICKÁ ČÁST.....	38
ÚVOD.....	39
CÍL VÝZKUMU	39
METODIKA	39

HYPOTÉZY	39
INTERPRETACE DAT	40
DISKUZE.....	47
ZÁVĚR	48
Seznam literatury	49
Seznam příloh	50
ABSTRAKT.....	55
ABSTRACT.....	56

TEORETICKÁ ČÁST

ÚVOD

Jako téma své bakalářské práce jsem si zvolila mapování postojů věřících lidí k zátěžovým situacím, ke krizím. Pojmem krize jsem se zabývala již ve své absolventské práci před třemi lety na VOŠ v Domažlicích, kdy jsem zjišťovala povědomí táborské veřejnosti o poskytovaných sociálních službách pomáhajících v náročných situacích. Zajímalo mě, jestli lidé vědí, jaké služby jsou v jejich regionu dostupné a jestli je využívají. Svou bakalářskou práci jsem zaměřila na konkrétní skupinu lidí, a to na věřící. Zajímalo mě, jak se lidé se zátěžovými situacemi vyrovnávají a jestli jim víra pomáhá tyto situace překonávat. Z prostudované literatury jsem ve své práci využila především knihu od V. Kastové Krize a tvořivý přístup k ní, od D. Vodáčkové a kol. knihu Krizová intervence, od O. Matouška a kol. knihu Metody a řízení sociální práce a od M. Vágnerové knihu Psychopatologie pro pomáhající profese. Tato literatura se mi zdála být přehledná, výstižná a vhodná pro mou práci.

Nebezpečím se stává stresující povaha dnešní doby. K všeobecným tendencím patří spěch, strach ze sociálních a jiných nejistot, hrozba nezaměstnanosti, osamělosti, bezohledná konkurence, boj o prestiž, život v přelidněných velkoměstech, lhostejnost a cizost jiných lidí. Tyto a další situace přivádějí často i nevěřící lidi k obracení se k víře, modlitbám a k doufání v zázrak. Ve své práci jsem se chtěla přesvědčit, zda věřícím lidem pomáhá víra v překonávání náročných životních situací, zda řeší tyto situace svépomocí nebo se obracejí na rodinné příslušníky, přátele či odbornou pomoc. Také mě zajímalo, jestli existují rozdíly v řešení krizí mezi mladšími věřícími (do 40 let) a staršími věřícími lidmi.

V teoretické části vysvětluji, co znamená pojem krize, jaké jsou její příčiny, typy, průběh, řešení – svépomoc a vzájemná pomoc. Dále se zabývám pojmem zátěžové situace, popisují základní typy zátěžových situací (frustraci, konflikt, stres, trauma, krizi a deprivaci), protektivní faktory a mechanismy

zvládání zátěžových situací. Poslední kapitolou v teoretické části je souvislost krizí a duchovních témat.

V praktické části popisují cíl výzkumu a metodiku. Na základě vyhodnocování dotazníků potvrzují či negují hypotézy, které jsem si předem určila. V dotazníku zjišťuji, kterých zátěžových situací se věřící lidé nejvíce obávají, zda existuje důvod, proč je člověk vystavován těmto situacím, zda se lidé s krizí vyrovnávají sami nebo spoléhají na jinou pomoc, jestli jim někdy víra pomohla v těžké situaci, jak reagují, když se modlí za konkrétní věc a získají dojem, že jejich modlitba nebyla vyslyšena nebo jak si vysvětlují existenci zla ve světě. V závěru praktické části stručně shrnuji výsledky.

1 Krize

1.1 Definice krize

Slovo krize (crisis) pochází z řečtiny a má několik možných významů – např. rozhodnutí, rozpolcení, odloučení, rozsudek, zkouška, nebo volba. V oblasti medicíny je pojem krize používán pro rozhodující okamžik v průběhu nemoci, který může mít negativní, ale i pozitivní smysl, protože bývá bodem obratu k lepšímu, k uzdravení. Výstižná je definice Karla Jasperse:¹ „*V průběhu vývoje znamená krize okamžik, v němž se vše podrobuje náhlému obratu, z něhož člověk vyjde proměněn, ať už na práh nějakého nového rozhodnutí, nebo úpadku. Životní historie nemá stejnoměrný časový průběh, ten je kvalitativně členěn, žene rozvíjení prožitků k vrcholu, na němž se musí rozhodnout. Chceme-li se na rozhodujícím stupni udržet bez rozhodování, pokoušíme se bez úspěchu vzepřít vývoji. Pak o nás rozhodne faktické pokračování života. Krize má svůj čas,*

¹ Srov. DAHLKE, R. *Životní krize jako vývojové šance*. Praha: Aquamarin, 2001. ISBN 80-86259-02-1, s. 11.

*nemůžeme jí vyjít vstříc ani ji přeskočit. Musí uzrát jako všechno v životě. Nepotřebuje se zjevovat jako katastrofa, nýbrž může s rozhodující platností proběhnout potichu a bez zjevné nápadnosti.*²

Krizí označujeme situaci, která se týká společnosti a jejích institucí, komunit a jiných sociálních skupin, ale především postihuje jedince. V přeneseném slova smyslu se tento pojem používá téměř pro všechny situace, které vnímáme negativně. Výrazem krize se dají popsat všechny situace, při nichž dochází k dramatickým změnám a tyto změny jsou doprovázeny negativními emocemi.³

Pojem krize označuje stav, kdy se jedinec ocitne v zatěžující nerovnováze mezi subjektivním významem problému a možnostmi zvládnutí. V tomto stavu se objevují pocity ohrožení vlastní identity, kompetencí formovat svůj život. V krizi dochází k ohrožení pro nás velmi důležité hodnoty, která vzniká prožitkem schopnosti utvářet život. Na toto ohrožení obvykle reagujeme úzkostí, která nás ochromuje. Pokud naše snažení nevede k očekávanému řešení situace, zvyšuje se úzkost a dochází k opouštění obvyklých strategií, na které jsme spoléhali a upínáme se k naději, že se dostaví nový nápad nebo myšlenka. Vzniklá situace se může například nově formulovat. Právě tento proces je podstatou realizace tvůrčího procesu. Jedinec by měl přejít od zaběhnutých strategií chování, které jsou v dané situaci neúčinné k hledání nového nápadu, který se pro řešení problému zdá být nejvhodnější.⁴

Může se stát, že i přesto problém přetrvává nebo jedinec není schopen přejít k dočasné bezmoci a čekat na nápad. Tehdy úzkost ještě více narůstá, ovládá celou osobnost, což nakonec vede ke vzniku paniky. V tom okamžiku je potřeba, aby nastala nějaká forma krizové intervence. Intervence spočívá v tom, že mezi jedince a jeho krizi vstupuje prostředník, díky čemuž dotyčný jedinec získá větší odstup od krize a je schopen s ní navázat kontakt. Dochází tak k zastavení vývoje

² Tamtéž.

³ Srov. ŠPATENKOVÁ, N. a kol. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0888-4, s. 15.

⁴ Srov. KASTOVÁ, V. *Krize a tvořivý přístup k ní*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-365-X, s. 15.

krize a možnosti využití jejího potenciálu. Formou intervence může být naprosto nečekané štěstí, ale stejně tak i odborná pomoc v podobě krizového centra nebo terapeuta.⁵

René Thom navrhuje tuto definici: „*V krizi je každý subjekt, jehož stav se projevuje zdánlivě bezdůvodným oslabením regulativních mechanismů a který je subjektem samotným vnímán jako ohrožení vlastní existence.*“⁶ Krize podle něj nutí jedince k jednání, přestože mu často poskytuje omezený čas a prostředky. Vždy jde o vyvíjející se stav, který chápeme jako přechodný, protože následuje po stavu, který je pokládán za normální. Někdy může krize vyústit v katastrofu, jindy v nějaké řešení a zanechat následky, které nemusí mít prakticky žádný význam. Mnohdy však krize vede ke změně regulativního chování jedince.⁷

Krize se týká vždy jedince jako celku. Kořeny krize můžeme často nalézt ve starších, neovládnutých konfliktech nebo v povrchních řešeních předešlých krizí. Existují lidé, kteří jsou ke krizím determinováni svou přecitlivělostí, naivitou, egoismem, rigiditou či egocentrismem. Je prokázáno, že rozhodující vliv pro zvládnutí aktuální krize mají zkušenosti člověka z předešlých krizí. Ten, kdo obstál ve zkoušce a dokázal najít řešení, spoléhá na vlastní kapacitu. Naopak ten, kdo má zkušenost bezmoci, je méně schopen čelit dalšímu náporu. Proto můžeme na přibližně stejný podnět vidět spoustu různých reakcí. Pro jednoho může být určitý podnět impulzem, aby krizi konstruktivně řešil, u druhého může být tentýž podnět příčinou kolapsu či destruktivního chování.⁸

Krize je životním obdobím, které je obvykle doprovázeno intenzivní tísní, zúžením, situací zrodu. Tak velký tlak a úzkost není možné vydržet dlouho. Nepříznivá situace může sama odeznít, ale může také vést k chronickým psychickým problémům. Takový stav sice navozuje nepříjemný charakter krize,

⁵ Srov. Tamtéž.

⁶ ŠPATENKOVÁ, N. a kol. *Krize psychologický a sociologický fenomén*, s. 15.

⁷ Srov. Tamtéž.

⁸ Srov. MATOUŠEK, O. a kol. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-548-2, s. 120.

obsahuje však i možnost průlomu. Jde o hraniční situaci, bez níž není možná žádná proměna.⁹

1.2 Příčiny krize

„Vymětal připomíná princip dvojí kvantifikace. Aby mohla vzniknout určitá reakce, musí se propojit „vyladěnost organismu“ s „vnějším spouštěčem“.“¹⁰

Mezi **vnější spouštěče krize** (precipitory) patří podle autora, který se odvolává na René Thoma tři situační konstelace:

1. **Ztráta objektu** – ztrátu osoby rozchodem, odcizením nebo úmrtím, stejně jako ztrátu čehokoli, k čemu jsme vázáni a s čím jsme se identifikovali, vnímáme jako ohrožení.
2. **Volba** – zátěž může způsobit už sám fakt, že když zvolíme jednu cestu (hodnotu), znamená to, že se vzdáme jiné. Volba mezi stejnými kvalitami může vést k bezradnosti a vyčerpání váháním. V případě, kdy jde o volbu mezi dvěma negativními možnostmi, je situace ještě nepříznivější.
3. **Změna** – máme tendenci vnímat vše, co se odvíjí „zhruba rovně“, to znamená bez větších skoků a zlomů, jako dobré. Jakmile se objevují kvalitativní či kvantitativní skoky, posiluje se v nás pocit nepohodlí nebo nejistoty, což platí i v případě, že jde o zlom pozitivní. Krize může být spuštěna velkým nebo nečekaným štěstím.¹¹

K vnitřním spouštěčům krizí patří podle René Thoma:

„1. Nutnost adaptace subjektu na vlastní vývoj a změny z toho pramenící, tzn., že spouštěčem může být právě neschopnost vyhovět požadavkům vývoje. To můžeme dobře vidět u rodin, které mají problém s oddělením dospívajícího člena.“

⁹ Srov. KASTOVÁ, V. *Krize a tvořivý přístup k ní*, s. 17.

¹⁰ MATOUŠEK, O. a kol. *Metody a řízení sociální práce*, s. 121.

¹¹ Srov. Tamtéž.

2. Jev, který nazýváme pojmem hybrid (z řeckého hybris = zaslepenost, zpupnost). Jsou to kroky a strategie, které problém sice neřeší, ale v nejtěžších chvílích umožní překlenutí situace. Dlouhodobě však nemohou obstát a jsou zdrojem potenciálních krizí v budoucnosti.¹²

1.3 Typologie krizí

„Následující klasifikační systém vytvořil Baldwin (in Pasquali a kol., 1989). Systém je založen na odstupňování závažnosti krize.“¹³

Při posunu od krize, která je uvedena jako první k té, která je uvedena jako poslední se krize stává závažnější a zdroj stresu přechází od vnějšího k vnitřnímu.¹⁴

Situační krize

Aquiler a Messick hovoří o situační krizi jako o události precipitované nepředvídatelným stresem. *Závažnost krize je určena subjektivním nazíráním situace a dostupností vyvažujících faktorů.*¹⁵ Převažují zde vnější spouštěče krize: ztráta a její hrozba, změna a její anticipace, volba.

Krizová intervence je založena na navození klimatu, který zajišťuje rozpoznání zdrojů krize, přihlíží přitom k individuální zranitelnosti vůči těmto zdrojům. Zároveň poskytuje přiměřené formy terapeutického kontaktu podle potřeb a zakázky klienta.¹⁶

Krize z očekávaných životních změn (tranzitorní krize)

Každý jedinec se během svého života utkává s řadou přirozených překážek. Ty jsou dány nároky růstu a zrání.

¹² Tamtéž.

¹³ VODÁČKOVÁ, D. a kol. *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-696-9, s. 34.

¹⁴ Srov. Tamtéž.

¹⁵ Tamtéž.

¹⁶ Srov. Tamtéž.

Jako krize zrání bývají označovány předvídatelné procesy růstu a vývoje, které se rozvíjejí v určitém časovém období. Mohou být definovány v rámci života jedince (např. puberta) nebo v rámci života rodiny (např. sňatek).¹⁷

Krize pramenící z náhlého traumatizujícího stresoru

Burgess a Baldwin uvádějí, že krize pramenící z náhlého traumatizujícího stresoru jsou spouštěny neočekávanými vnějšími stresory, nad kterými klient nemá téměř žádnou kontrolu. Klient může vnímat vzniklé události jako zdrcující a ochromující.

Krizová intervence je v tomto případě založena na poskytnutí a mobilizaci podpory. Je potřeba navodit vhodnou atmosféru, v níž klienti mohou projít stadiem šoku přes další stadia, během nichž se může vyvíjet a měnit jejich emoční prožívání. Je také důležité, aby měli klienti možnost své prožívání autenticky vyjádřit. Musíme mít na mysli, že situace bývá většinou nová a neznámá a klient na ni pravděpodobně nemá vytvořený vzorec chování. Úkolem pracovníka krizové intervence je proto navodit bezpečný rámec, v němž má klient možnost přijmout, uchopit a včlenit zážitky do svého života.¹⁸

Krize zrání, vývojové

„V kontextu mezilidských vztahů je člověk konfrontován s otázkami, které jsou pro jeho další vývoj důležité. Z určitých důvodů v nich však selhává, což může mít vztah k některým nedořešeným a nedokončeným tématům z jeho předchozího vývoje.“¹⁹

Krize tohoto druhu se objevuje většinou tam, kde nemohla úspěšně proběhnout krize tranzitorní (její podstatou je reakce jedince a jeho rodinného systému na přirozené změny či vývojové úkoly). Přínos vývojové krize spočívá v „dorovnávání“ se do přirozeného toku života. Řeší to, co jedinec během svého života přeskočil nebo vyřešil jen dočasně. Pracovníci krizové intervence

¹⁷ Srov. Tamtéž.

¹⁸ Srov. Tamtéž, s. 35.

¹⁹ Tamtéž, s. 36.

se zabývají prací s manifestním problémem a snaží se navodit atmosféru, aby klient přijal krizi jako vývojovou výzvu. Ačkoli někdy je jedinec schopen vyvinout vyrovnávací strategie k řešení vývojového konfliktu, bývá výhodnější, aby v řešení problému pokračoval formou psychoterapie.²⁰

Krize pramenící z psychopatologie, resp. krize v kontextu psychopatologie

Jedinci s dispozicí k duševním chorobám jsou hůře vybaveni ke zvládnání zátěže a vývojových nároků. Krize tohoto druhu má také podklad v neřešených nebo provizorně řešených vývojových otázkách. Původ obtíží však bude pravděpodobně směřovat do ranějších vývojových stadií klienta. Nežádka se jedná o jedince, kteří mají zkušenosti s psychiatrickou léčbou. V případě definování skupiny klientů diagnosticky bychom pravděpodobně došli k závěru, že jde o jedince se závislostí na alkoholu či drogách, klienty s tzv. velkou depresí či psychózou apod.²¹

Spouštěčem krize může být v tomto případě změna, volba, ztráta či vývojové nároky. Je to umocněno specifickou zranitelností klienta nebo nerovnováhou rodinného systému. „*Smyslem krizové intervence je reagovat na aktuální problém. Jeho zpřehledněním a zapojením rodinného systému je možné přispět ke zvýšení kompetence klienta, k jeho stabilizaci na co nejvyšší úrovni fungování, takže v řadě případů lze předejít dlouhodobější hospitalizaci.*“²² Po odeznění krize můžeme klienta doporučit do ambulantní psychiatrické péče a do péče psychoterapeuta.²³

Neodkladné krizové stavy

Jsou to situace provázené vysokým potenciálem naléhavosti. Hovoří se o akutních stavech, které mohou souviset s probíhajícím psychickým onemocněním. Burgess a Baldwin k tomuto druhu krizí řadí akutní psychotické stavy, alkoholové či drogové intoxikace a problémy spojené s kontrolou impulzů,

²⁰ Srov. Tamtéž.

²¹ Srov. Tamtéž, s. 37.

²² Tamtéž.

²³ Srov. Tamtéž.

jako je nekontrolovatelná zlost nebo sebevražedné chování. Dále sem můžeme zařadit panickou úzkost, některé druhy disociativních stavů (ztráta vědomí apod.), různé typy automatického a někdy dezorganizovaného chování, které nepodléhá volní kontrole, a stavy spojené s extrémním psychickým vypětím.²⁴

Při práci s jedincem, který se ocitá v neodkladném krizovém stavu je potřeba dodržovat základní kroky:

- „1. Navázat s klientem co nejlepší kontakt ve smyslu aktuální spolupráce.*
- 2. Hledat především takové body, které přinesou rychlou a účinnou stabilizaci klientova stavu a sníží bezprostřední ohrožení.*
- 3. Nabízet co nejvhodnější návaznou péči v kontextu klientova příběhu a ve vztahu ke stupni ohrožení, v němž se nachází.“²⁵*

1.4 Typy krizí

Podle způsobu manifestace můžeme rozlišit:

Zjevné krize – člověk si je uvědomuje a obvykle ho nutí čelit něčemu, co není v souladu s jeho sebeobrazem a hodnotovým systémem. Řadíme sem krize související s nemocí, s rozpadem vztahu apod. Zjevné krize člověka často nutí k hledání řešení nebo pomoci.

Latentní krize – člověk si je neuvědomuje a nepřipouští. Může jít o dlouhotrvající stav, který obvykle vede k nevědomým způsobům adaptace, což se projevuje únikem do nemoci, k přílišné pracovní aktivitě apod. Tyto stavy mohou vyvolat krizi zjevnou.²⁶

Podle průběhu můžeme rozlišit:

Akutní krize – mívají bouřlivý průběh, jasný začátek a někdy i konec. Obvykle jsou reakcí na prodělané traumatické události. Tyto krize se objevují

²⁴ Srov. Tamtéž, s. 38.

²⁵ Tamtéž.

²⁶ Srov. MATOUŠEK, O. a kol. *Metody a řízení sociální práce*, s. 124.

především v souvislosti s nehodami a onemocněním, dále mohou vznikat v souvislosti s nevěrou, zradou nebo ztrátou základních životních jistot. V akutní krizi se lidé často obrací na odbornou pomoc.

Chronické krize – jsou charakteristické nenápadným začátkem a dlouhým trváním (trvají řádově i roky). Mohou vznikat nedostatečným nebo povrchním řešením akutních krizí, mohou souviset s mezilidskými vztahy. Jedním z častých důvodů vzniku chronické krize bývají neuspokojivé sociální okolnosti (např. chudoba, bezdomovectví apod.). Často se stává, že chronická krize přeroste v krizi akutní. K tomu stačí někdy i velmi malý impuls.²⁷

1.5 Průběh krize

Jednotlivé fáze popsal Caplan.

1. Jedinec vnímá ohrožení, což vede ke zvýšení úzkosti a k aktivaci vyrovnávacích strategií. Pokud se tyto strategie neosvědčí, dostává se jedinec do druhé fáze.
2. Člověk pociťuje další zmatek, zranitelnost a nedostatek kontroly nad vzniklou situací. Snaží se vyrovnat rovnováhu náhodným způsobem. Pokud se nedaří zmenšit úzkost a řešení situace nepřichází, nastupuje další fáze.
3. Objevuje se snaha o předefinování krize s nadějí, že známé vyrovnávací prostředky budou úspěšné. Rozuzlení mnohdy přinesou nové způsoby řešení problémů. V tom případě bývá jedinec obvykle schopen připustit pocity a dělat taková rozhodnutí, která ho mohou vrátit na předkrizovou úroveň fungování. Pokud se tak nestane, dochází k prohlubování krize. Toto období je označováno jako fáze, kdy je člověk nejvíce otevřen pomoci.
4. Poslední fáze je charakteristická závažnou psychickou dezorganizací. Úzkost někdy přerůstá do stavů paniky a dochází k hlubším kognitivním,

²⁷ Srov. Tamtéž, s. 124.

emocionálním i psychologickým změnám. Za nejpřínosnější opatření v této fázi je považován odborný zásah.²⁸

Časový rámec, v němž krize probíhá, bývá často předmětem diskuzí. Obecně sice platí, že rozhodující doba pro zpracování krize je 6-8 týdnů, nicméně pro skutečnou integraci extrémní psychické zátěže uvedená doba nestačí. Tento proces mnohdy trvá i roky.²⁹

V případě, kdy se nezdaří vyrovnat vliv stresorů, přicházejí alarmující signály a následně dochází ke krizovému stavu, což je vyvrcholením běžné psychické nestability. Jde o mezní jev, který ještě není nemocí, ale není ani stavem psychického normálu. Jedinec cítí zmatek doprovázený nespecifickými somatickými obtížemi (např. únavou, předrážděností, bolestmi, vznětlivostí apod.). Krizový stav s sebou přináší také napětí, úzkost, smutek a bezradnost. Během tohoto stavu bývá jedinec více ohrožen psychosociální zátěží. Častými příznaky bývají (Eis, 1994):³⁰

- „1. Pocit změněné tělesné celistvosti, ztráta pocitu dobrého stavu.*
- 2. Prožitek změny ve vlastním sebeuspokojení (zvýrazňují se pocity nejistoty, které postupně sílí).*
- 3. Člověk prožívá narušenou emoční rovnováhu doprovázenou pocitem vnitřního nebo vnějšího ohrožení.*
- 4. Stav nejistoty se prohlubuje ve vztahu k sociálním rolím a úkolům.*
- 5. Vzniká pocit ohrožení života, objevuje se s tím spojené životní bilancování provázené obavami z vlastní nedostačivosti.“³¹*

Rozhodující je, zda jedinec najde v prvních 4-6 týdnech od vzniku krize způsob, jak zážitek přijmout a řešit. Krizové stavy mohou odeznívat samy, v jiném případě se prohlubují a vyvolávají poruchu nebo onemocnění. Někdy přecházejí v krize chronické.³²

²⁸ Srov. Tamtéž, s. 126.

²⁹ Srov. Tamtéž.

³⁰ Srov. Tamtéž.

³¹ Tamtéž, s. 126-127.

³² Srov. Tamtéž, s. 127.

Pokud se nepodaří krizový stav zvládnout, dochází většinou k jeho prohlubování a mnohdy vede ke vzniku syndromu psychického ohrožení. Jeho příznaky mohou být nesnesitelná úzkost, neúnosný pocit viny, studu, snížené sebehodnocení. Někdy se také objevuje Ringelův presuicidální syndrom. Typické pro tento syndrom je dynamické zúžení psychického pole (omezuje se schopnost jedince vnímat sebe, druhé lidi, hodnoty). Uplatňují se staré fixované vzory chování, ubývá kreativita a potlačenou agresivitu obrací člověk proti sobě. Takový jedinec pak není schopen využít energii k vyřešení problému a dochází u něj k únikovému chování (např. útěk od zdroje ohrožení, útěk za ochranou a péčí, útěk do světa fantazie a někdy i útěk od života).³³

Při setkání s člověkem v akutní krizi nás mohou zaskočit zvláštnosti v jeho chování a projevech. Chceme-li pochopit tyto změny, které mohou být i hrubé a nápadné, měli bychom být dobře informováni o akutních reakcích na stres. Jde o reakce související se starými obrannými mechanismy, které původně sloužily k zachování života v situaci ohrožení. Tyto mechanismy, kterými jsme vybaveni všichni, jsou řízeny vegetativně a vybavují se spontánně v okamžiku, kdy se objeví výrazný stresor. Akutní reakce na stres se dají nejčastěji pozorovat bezprostředně po podnětu, který krizovou situaci spustil, nicméně obecně sem patří reakce v prvních 2-3 dnech po dopadu zátěže. Na základě projevů, které pozorujeme u postižených jedinců, se mohou rozlišovat aktivní a pasivní reakce na stres.³⁴

„Při aktivní reakci se ve vegetativním systému prosadí sympatikus. Někdy se o ní hovoří jako o reakci „fight or flight“ (boj, nebo útěk).“³⁵ Změna v organismu spočívá v přípravě těla na rychlou a produktivní akci. Důsledkem je zrychlený tep a dech, prokrvení a napětí ve svalech, zrudnutí, často se také dostavuje neklid, přecházení, bohatá mimika i gestikulace a nejrůznější emoční projevy. Někdy se objevuje agresivita či autoagresivita. Charakteristický při aktivní reakci na stres je překotný, neuspořádaný slovní projev, výjimkou není ani vulgarita. Takto zasažený jedinec se často snaží získat pomoc i neadekvátním

³³ Srov. Tamtéž.

³⁴ Srov. Tamtéž.

³⁵ Tamtéž.

způsobem, stává se neodbytným. V krajních polohách aktivní reakce může dojít k projevům, které jsou těžko rozlišitelné od dezorganizovaného chování duševně nemocného člověka. Reakce obvykle trvá krátce a při adekvátní péči beze zbytku odezní.³⁶

„U tzv. pasivní reakce převažuje funkce parasympatiku. Někdy se tato reakce nazývá reakce „mrtvý brouk“, protože připomíná primitivní obranný mechanismus, který využívají zejména nižší živočichové.“³⁷ Snižují se tělesné pochody, objevuje se bledost, strnulost nebo ochablost. Zasažený jedinec se obvykle výrazně neprojevuje, ničeho se nedožaduje, a proto může jeho skutečný stav uniknout pozornosti. V důsledku toho se mu nedostane adekvátní pomoci a podpory. Může se nám jevit jako statečný či necitlivý, ve skutečnosti je však tato reakce výrazem hlubší šokové reakce, než je tomu u reakce aktivní. Navíc může skrývat prožitek depersonalizace, derealizace a disociace. Na člověka, který se nám zdá být v zátěži nápadně klidný, by se měla zaměřit pozornost odborníka.³⁸

Důležitým pojmem jsou také posttraumatické reakce. Jde o reakce na traumatizující podnět, které vystupují se zpožděním několika týdnů či měsíců. Setkáváme se s nimi především u lidí s dobře fungujícími obrannými mechanismy, dobrou sebekontrolou a někdy také u lidí, kteří si v dané situaci nemohou dovolit reagovat. Při těchto reakcích se většinou objevují psychosomatické obtíže, podrážděnost, nápadná únava, poruchy spánku nebo bolesti, pro něž člověk nenachází vysvětlení.³⁹

1.6 Řešení krize

Caplan uvádí, že řešení krize závisí na těchto činitelích:

³⁶ Srov. Tamtéž, s. 127-128.

³⁷ Tamtéž, s. 128.

³⁸ Srov. Tamtéž.

³⁹ Srov. Tamtéž.

1. Realistický odhad precipitujících událostí
2. Dosažitelnost podpůrné sítě
3. Dosažitelnost vyrovnávacích (coping) strategií⁴⁰

1.6.1 Svépomoc a vzájemná pomoc

Pod pojem svépomoc spadají především ty postupy, které napomáhají přeorientováním zaměření ohrožené osoby. Patří sem:

- Zaměření na náhradní aktivitu – často se stává, že lidé (převážně muži) v krizi mají tendenci k nadměrnému výkonu v práci, u žen se objevuje sklon k neadekvátnímu uklízení nebo nakupování.
- Tendence něco změnit. Tato tendence bývá vedena představou, že pomůže „změnit aspoň to, co změnit mohu“. Stává se, že lidé v tísní mění prostředí, partnera, zaměstnání, někdy radikálně mění životní styl.
- Nárazový sklon ke zneužívání alkoholu, psychofarmak apod. Důvodem k tomuto počínání je touha necítit ničující a ochromující pocit beznaděje, smutku, ohrožení a znehodnocení.
- Tendence vyhledávat magické praktiky. Tato tendence je vedena představou, že pomoc (případně řešení) se dostaví zvenčí, jakoby zázrakem. Na základě této představy dochází v krizi k vyššímu lnutí k církvím nebo náboženským sektám.
- Obecně lze pozorovat tendenci k potlačení zraňujících vzpomínek, k dennímu snění.⁴¹

Vzájemná pomoc zastává v krizové situaci významnou pozici. Nenahraditelnou roli má rodina. V zátěžové situaci můžeme často pozorovat příklon jedince k rodinným příslušníkům, a to i tehdy, když jinak nejsou tyto vztahy nijak časté, ani hluboké. Značný význam mají také vztahy s přáteli,

⁴⁰ VODÁČKOVÁ, D. a kol. *Krizová intervence*, s. 45.

⁴¹ Srov. MATOUŠEK, O. a kol. *Metody a řízení sociální práce*, s. 128-129.

spolupracovníky a spolubydlícími. Vzájemná pomoc spočívá ve vytvoření akceptujícího, nestresujícího prostředí, v němž má jedinec možnost uspokojit potřebu být vyslechnut a pochopen, pocítí empatii a účast.⁴²

V rámci svépomoci a vzájemné pomoci se kromě zmíněných procesů vyskytují jak u zasažených jedinců, tak u pomáhajících v hojně míře psychické obranné reakce (např. bagatelizace, racionalizace, popření či rezignace), stejně jako sklon k agresivitě. Rizikem při řešení krize může být náhradní, a tedy dočasné řešení, dále ohrožení zneužíváním návykových látek a nepřiměřeným hodnocením situace pod vlivem tunelového vidění. Nepřiměřeně zpracovaná krize může v krajních případech vést k sebevražednému chování.⁴³

1.6.2 Odborná pomoc v krizi

Definice odborné pomoci pochází od pracovní skupiny, která zpracovávala pod vedením B. Baštecké standardy krizové pomoci pro návrh Zákona o sociální pomoci, 2002:

„Krizová pomoc je komplexem služeb, které odpovídají na klientův prožitek vlastní životní situace, již vnímá jako neodkladnou a naléhavou a ve stavu nouze ji není schopen řešit vlastními silami a z vlastních zdrojů. Cílem je poskytnout klientovi bezpečí, podporu, naději a vedení, aby pocítil úlevu, aby se zvýšila jeho schopnost situaci zvládat a aby se vrátil na předkrizovou úroveň přizpůsobení a žití. Krizová pomoc je krátkodobá, trvá obvykle do sedmi dnů a v dosahu má krizové lůžko.“⁴⁴

⁴² Srov. Tamtéž, s. 129.

⁴³ Srov. Tamtéž.

⁴⁴ VODÁČKOVÁ, D. a kol. *Krizová intervence*, s. 53.

Obecné principy odborné krizové pomoci

- **Princip dostupnosti** – dle návrhu zákona o sociální pomoci a službách je krizová pomoc známá široké veřejnosti, je dostupná stále a nebere v potaz rozdílnost věku, pohlaví, handicapu, rasy atd.

Pro tento princip jsou typická tato kritéria:

Dostupnost informací o krizové pomoci – zařízení podává informace o svých službách veřejnosti, organizacím a spolupracujícím složkám.

Bezodkladnost a nepřetržitý provoz – nenahraditelný význam má možnost okamžitého kontaktu s odbornou pomocí. Ideální zařízení mají nepřetržitý provoz. Zařízení, která nefungují nepřetržitě by měla informovat o nejbližším krizovém centru s nonstop provozem.

Vnější bezbariérovost – ve vyhledávání a využívání krizové pomoci by jedinci neměly bránit žádné překážky. Krizové pracoviště by mělo mít bezbariérový přístup, mělo by být dobře značené a snadno dostupné hromadnou dopravou.

Krizová pomoc je poskytována v zařízení i v terénu – krizová centra by měla poskytovat i mobilní služby, terénní krizovou pomoc sociálního charakteru atd.

Citlivost s ohledem na rozdíly věku, pohlaví, původu, náboženské a sexuální orientace.

- **Princip individuality krize** – každý člověk musí mít možnost využít krizové služby podle vlastního uvážení, aniž by byla potřeba doporučujícího dopisu od jiného odborníka.
- **Princip komplexní péče** – komplexní charakter krizové pomoci znamená, že se dotýká jeho bio-psycho-sociálních potřeb, tím rozumíme skloubení rozhovoru s jedincem či rodinou, konzultací se sociálním pracovníkem, s případným použitím léků atd.

- **Princip vnitřní bezbariérovosti** – k bariérám spojeným s vnitřním uspořádáním zařízení patří mříže, neosobní interiér kancelářského vzhledu, hluk, křik, ale i nepříjemné ticho, neosobní přístup personálu, znepokojivé plakáty apod. Naopak kladně na klienty působí letáky s informacemi, vtipné a moudré úvahy, hračky v čekárně. Vnitřní překážkou může být také špatně přístupná toaleta a nedostatek tekutin.
- **Princip návaznosti** – každé krizové zařízení by mělo vědět, kam klienta nasměrovat, má mít vypracovány zásady, podle kterých postupuje v případě, kdy sděluje klientovi doporučení na navazujícího odborníka nebo pracoviště.⁴⁵

„Aktuální cíl spočívá ve stabilizaci stavu klienta, snížení nebezpečí, že se bude krizový stav dále prohlubovat. Minimálním krokem je zajistit klientovo fungování alespoň na úrovni před započítím krize.

Perspektivním cílem je propracovat s klientem blízkou budoucnost, a je-li to vhodné, nasměrovat ho na další možnosti řešení. Jedním z takových prvků je podpora kompetence a samostatnosti klienta.“⁴⁶

Formy odborné krizové pomoci

V České republice se používá pět forem krizové pomoci. První čtyři spočívají v osobním kontaktu jedince v krizi s krizovým pracovníkem, pátá forma spočívá v kontaktu telefonickém:

1. *„ambulantní forma;*
2. *forma hospitalizace;*
3. *forma terénní služby;*
4. *forma krizové pomoci a služby v klientově přirozeném prostředí;*
5. *telefonická forma.“⁴⁷*

⁴⁵ Srov. Tamtéž, s. 53-55.

⁴⁶ Tamtéž, s. 55.

⁴⁷ Tamtéž.

2 Zátěžové situace

Informace k této kapitole jsem čerpala z knihy Psychopatologie pro pomáhající profese, jejíž autorkou je Marie Vágnerová.

2.1 Charakteristika jednotlivých zátěžových situací

Člověk je v průběhu života vystavován různým zátěžím, což může narušit jeho psychickou rovnováhu. V důsledku toho pak dochází ke změnám prožívání, uvažování i chování. Zátěžové situace můžeme rozlišovat z několika hledisek, například podle jejich závažnosti. Mají ale i pozitivní vliv, mohou totiž přispět k dalšímu vývoji kompetencí, případně celé osobnosti. Různé situace mají různý význam pro vznik a rozvoj psychických poruch. Základní druhy zátěží diferencujeme podle jejich vzniku a možných následků:⁴⁸

2.1.1 Frustrace

„Jako frustrující označujeme situaci, kdy je člověku znemožněno dosáhnout uspokojení subjektivně důležité potřeby, ačkoli byl přesvědčen, že tomu tak bude.“⁴⁹ Pojem frustrace označujeme ztrátu naděje na uspokojení, kterou jedinec neočekával. Dochází k prožitku zklamání a aktivaci reakcí zaměřených na vyrovnání nepříznivé bilance. Při vzniku frustrace zastává významnou roli pozitivní očekávání – nebývá zklamán, kdo nic dobrého nečeká. Z tohoto důvodu člověk používá omezení pozitivního očekávání jako obrannou reakci. Existuje několik způsobů, jak můžeme překonat frustraci, patří mezi ně

⁴⁸ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004. ISBN 978-80-7367-414-4, s. 48.

⁴⁹ Tamtéž.

například odložení uspokojení, změna motivace, posílení vytrvalosti a úsilí nebo rezignace. Pozitivní význam frustrace spočívá v tom, že nutí jedince hledat jiná řešení, čímž pomáhá rozvíjet jeho schopnosti. Za důležité považují dělení zdrojů frustrace na vnitřní a vnější podle M. Nakonečného, přičemž mezi vnitřní zdroje patří například neočekávané překážky, reakce blízkých lidí apod. Vnitřní vlivy, kterými může být jedinec frustrován, jsou vlastní zábrany, nízké sebehodnocení, slabá sebedůvěra a další. Celkové emoční klima a způsob, jakým se frustrující zkušenost jedinci jeví (zda ji považuje za srozumitelnou, předvídatelnou a srozumitelnou) tvoří rozhodující faktory pro pozitivní zpracování situace a její využití pro další osobní rozvoj.⁵⁰

2.1.2 Konflikt

Konflikt jako běžný problém prožíváme všichni. Může však přerůst i v patologického činitele, a to v případě, že trvá dlouho, týká se subjektivně důležité oblasti a není-li jedinec schopen řešit ho. Vnitřní konflikty, jimž je přikládán význam především z hlediska psychopatologického, probíhají ve vědomí člověka a vyjadřují střetnutí dvou navzájem neslučitelných tendencí, které působí přibližně stejnou silou. Od subjektivního, emočního a racionálního zpracování motivů se pak odvíjí intenzita konfliktu. Vnitřní konflikty mohou vést ke vzniku psychosomatických potíží.⁵¹

Oba zmíněné druhy zátěží jsou řazeny mezi denní mrzutosti. Závažnějšími zátěžovými faktory se stávají až v případě, kdy se nadměrně nakumulují nebo jsou jako závažné subjektivně prožívány. Opakovaná frustrující zkušenost i dlouhodobý a nevládnutý konflikt mohou někdy působit jako stresující faktor.⁵²

⁵⁰ Srov. Tamtéž, s. 48-49.

⁵¹ Srov. Tamtéž, s. 49.

⁵² Srov. Tamtéž.

2.1.3 Stres

Kanadský endokrinolog Selye byl první, kdo termínem stres vyjádřil typické fyziologické projevy, kterými organismus reaguje na zátěže. „*Stres je podle něj „sumou všech adaptačních reakcí biologického systému, které byly spuštěny nespécifickou noxou“ (Schettler a kol., 1993).*“⁵³ Dnes však pojem stres používáme v širším smyslu, podle M. Nakonečného jím vyjadřujeme i zátěžovou situaci nebo stav individua. Kdybychom definovali stres z psychologického hlediska, pak bychom mohli říct, že jde o stav nadměrného zatížení či ohrožení. Pozitivní význam stresu (pokud se vyskytuje v přiměřené míře) spočívá ve schopnosti aktivizovat jedince a vést ho k hledání účelného řešení situace. Tím napomáhá rozvoji jeho kompetencí. Někteří jedinci mají tendenci vyhledávat stresové situace kvůli příjemným pocitům, které vznikají vyplavením endorfinů do mozku. Zvládnutím takové situace dochází k posilování sebedůvěry a pocitu růstu vlastních možností.⁵⁴

Charakteristické znaky stresových situací

Při definování znaků stresových situací, které prožíváme negativně, vychází M. Vágnerová z poznatků Atkinsonové a kol., 1995:

Pocit neovlivnitelnosti situace – přesvědčení jedince, že nelze zabránit vzniku stresové situace způsobuje, že určitou situaci vnímá jako stresovou. Prožitek stresu může být snížen přesvědčením, že průběh událostí lze ovlivnit.

Pocit nepředvídatelnosti vzniku stresové situace – ke zvyšování pocitu intenzity stresu dochází tím, že se nedokážeme na situaci připravit, protože nemůžeme odhadnout dobu jejího vzniku.

Pocit nezvládnutelnosti situace, která klade subjektivně nepřiměřené nároky - autorka uvádí jako příklad situaci, kdy je člověk přesvědčen, že se nemůže ubránit šikaně, které je na pracovišti vystaven nebo příklad

⁵³ Tamtéž, s. 50.

⁵⁴ Srov. Tamtéž.

vnitřního konfliktu, kdy dítě trpí nevhodným chování otce závislého na alkoholu, ale zároveň by rádo získalo jeho lásku.

Nepříjemný tlak okolností vyžadujících příliš mnoho změn – tento tlak způsobuje pocit dezorientace. V situaci, kdy dochází k zásadní změně životních zvyklostí, se zvyšují nároky na přizpůsobení, a zároveň se znehodnocuje význam těch strategií chování, které do té doby fungovaly.⁵⁵

Fáze reakce na stres

„Reakce na stres je procesem, který probíhá ve třech fázích, zachycujících postupné zvládnání této situace (Rahe, 1995):“⁵⁶

1. Fáze aktivace obranných reakcí a uvědomění zátěže – při zátěžové situaci dochází k aktivaci fyziologických i psychických obranných reakcí. **Aktivace fyziologické reakce** probíhá v několika krocích. K prvnímu dochází reflexně, funguje automaticky, názor a rozhodnutí jedince nehraje roli. Jde o podrážení sympatiku nervovou cestou, humorální odezvou je vyplavení adrenalinu a noradrenalinu, zvyšuje se krevní tlak, zrychluje se srdeční funkce a reguluje se oběh ve prospěch vitálně nejdůležitějších orgánů. V další fázi se aktivuje hypotalamo-hypofyzoadrenální osa, dochází k vyplavování hormonů hypofýzy a nadledvin, organismus aktivuje energetické zdroje a získává energii z cukru a bílkovin. V poslední fázi se aktivují depotní tuky jako energetický zdroj a dochází ke změnám vnitřního prostředí, které jsou navozené katabolismem. Cílem procesu aktivace fyziologické reakce je aktivizovat energii, kterou by bylo možné využít při zvládnání zátěže.⁵⁷

Prvním krokem **psychické reakce** je označení konkrétní situace jako stresující, k čemuž dochází až ve chvíli, kdy vyvolává silně negativní pocity. To, jakým způsobem jedinec situaci hodnotí, se odvíjí od jeho zkušeností, aktuálního stavu, schopností a podpory, kterou má k dispozici. Stresová situace je provázena změnou emočního prožívání, k charakteristickým projevům patří

⁵⁵ Srov. Tamtéž.

⁵⁶ Tamtéž, s. 51

⁵⁷ Srov. Tamtéž.

úzkost, napětí, obavy z nějakého ohrožení, hněv, vztek, který vede k dalším, někdy i agresivním reakcím. Objevuje se také smutek a deprese. V některých případech zvítězí apatie a rezignace na jakékoli řešení situace. K dalším změnám dochází v oblasti kognitivních funkcí. Stresová situace může ovlivňovat způsob uvažování. Význam je přisuzován způsobu posuzování situace, záleží na tom, jakou míru závažnosti jí jedinec přikládá. Na zpracování informací a jejich hodnocení má vliv pocit ohrožení, uvažování v zátěžové situaci se stává zkratkovitějším a pesimističtější, negativním způsobem se mění koncentrace pozornosti atd. Při zátěži dochází k aktivizaci psychických obranných reakcí. Účelem těchto reakcí je zachování nebo znovuzískání psychické rovnováhy člověka.⁵⁸

2. Fáze hledání účelných strategií – tyto strategie by měly směřovat ke zvládnutí stresu nebo alespoň napomoci ke zmírnění jeho účinků. Zásadní význam nese jedincův pocit kontroly nad situací a jeho přesvědčení, zda může situaci nějak ovlivnit. V případě, že člověk situaci zvládne, vrací se jeho funkce do normálního stavu, v opačném případě nastupuje další fáze.⁵⁹

3. Fáze rozvoje stresem podmíněných poruch – tyto poruchy mohou vzniknout jako důsledek selhání obranných reakcí. Z akutních potíží se stávají trvalejší problémy, mezi něž patří i psychosomatické poruchy.⁶⁰

2.1.4 Trauma

„Psychické trauma lze definovat jako náhle vzniklou situaci, která má pro jedince výrazně negativní význam, vede k určitému poškození nebo ztrátě.“⁶¹
Potíže se objevují zejména v emoční oblasti, dochází ke ztrátě pocitu jistoty

⁵⁸ Srov. Tamtéž, s. 51-52.

⁵⁹ Srov. Tamtéž, s. 52.

⁶⁰ Srov. Tamtéž.

⁶¹ Tamtéž.

a bezpečí, vyskytuje se úzkost a smutek. Vlivem traumatizujícího zážitku se mění i uvažování, je ovlivněno emocemi a stává se nekritickým a nesoudným. V chování se do popředí dostává snaha uniknout před další možnou traumatizací nebo je naopak útočné. Ať se jedná o traumatizaci jednorázovou či opakovanou, vždy může celková změna životní situace vést ke stresu. V důsledku toho se může rozvinout porucha známá pod pojmem posttraumatická stresová porucha. V počáteční fázi dochází zpravidla k šoku. Následně si jedinec situaci začíná uvědomovat za doprovodu různých psychických reakcí. Ty mohou být vysvětlovány jako subjektivně specifický způsob zpracování situace.⁶²

2.1.5 Krize

„Psychická krize se objevuje jako narušení psychické rovnováhy v důsledku náhlého vyhrocení situace, dlouhodobé kumulace či situačního nárůstu problému.“⁶³ Za charakteristický znak krize považujeme selhání adaptačních mechanismů, zasažený jedinec musí hledat nové způsoby, protože ty, které používal dosud, už nefungují. Někteří lidé krizi považují za podnět k nutné změně, tento význam přisuzujeme třeba krizím vývojovým. V období psychické krize se objevují negativní citové prožitky, jedinec pocítuje narušení jistoty a bezpečí, výjimkou nejsou pocity silného napětí, úzkosti, zoufalství a beznaděje. Dochází ke změnám v uvažování a hodnocení prožívané situace. Jedinec cítí ochromení, bezmoc a je přesvědčen, že situaci nedokáže zvládnout. Jeho úvahy se stávají zkratkovitými a neadekvátními, což ovlivňuje i jednání. Člověk v krizi jedná buď utlumeně, nebo jsou jeho reakce naopak zkratkové a impulzivní (Klimpl, 1998). Reakce na krizi a její zpracování se odehrává podobně, jako je tomu u stresu. Krizi můžeme vnímat také jako vyhrocení stresové situace. Upozorňuje nás, že bychom měli hledat nové způsoby reagování, protože způsoby, které jsme měli dosud k dispozici, nejsou dostatečně účelné. Zda

⁶² Srov. Tamtéž.

⁶³ Tamtéž.

jedinec krizi zvládne, záleží na tom, zda dokáže danou situaci přehodnotit a zda je schopen nalézt efektivnější způsoby jednání. Z toho vyplývá pozitivní význam krize, a to v tom smyslu, že napomáhá rozvoji jedince. Některá řešení krize mají negativní charakter, například tendence uniknout ze situace pomocí užívání psychoaktivních látek. Tento způsob však není v pravém slova smyslu řešením, protože vede k dalším problémům.⁶⁴

2.1.6 Deprivace

„Deprivace je stav, kdy některá z objektivně významných potřeb, biologických či psychických, není uspokojována v dostatečné míře, přiměřeným způsobem a po dostatečně dlouhou dobu.“⁶⁵ Deprivace je řazena mezi nejzávažnější zátěžové vlivy. Má negativní vliv na aktuální psychický stav člověka, ale i na celkový psychický vývoj. Důležité pro patogenní význam deprivace je období, kdy jedinec deprivaci prožívá. Mluvíme-li o vývojově podmíněném významu psychických potřeb, pak se musíme zmínit o fázích zvýšené citlivosti k určitému typu deprivace. Strádání, které je závažné a dlouhodobé, může mít negativní vliv na psychický vývoj, může vést k nerovnoměrnému rozvoji některých složek osobnosti nebo dokonce ke vzniku specifických psychických odchylek. Existuje několik typů deprivace:

- Deprivace v oblasti biologických potřeb – dochází k ohrožení tělesného i duševního zdraví, dlouhotrvající strádání v této oblasti může mít za následek závažné poškození, v extrémních případech může vést i k úmrtí.
- Podnětová deprivace – ke strádání dochází v oblasti stimulace, člověku se nedostává potřebné množství a variabilita podnětů. Příčinou může být podle autorky špatně fungující rodina, ale i zdravotní postižení, které je pro jedince překážkou v získávání a zpracování podnětů.

⁶⁴ Srov. Tamtéž, s. 53.

⁶⁵ Tamtéž, s. 53.

- Kognitivní deprivace – ke strádání v oblasti učení může docházet v důsledku výchovného a výukového zanedbávání. Zanedbávané dítě nemá možnost dobře se rozvíjet, protože mu chybí potřebná příležitost k učení.
- Citová deprivace – ke vzniku tohoto druhu strádání vede neuspokojení potřeby spolehlivého a jistého citového vztahu s matkou, případně s jinou osobou, která matku nahrazuje. Citová deprivace má velký vliv na celkový rozvoj osobnosti dítěte, stejně tak může zásadně ovlivnit jeho vztah k ostatním lidem i k sobě samému.
- Sociální deprivace – ke vzniku sociální deprivace vede omezení dostatečných kontaktů s lidmi. K tomuto druhu strádání může dojít i u chronicky nemocných nebo postižených lidí. Vznik sociální deprivace mohou podpořit členové rodiny, kteří mají tendenci zmíněné jedince izolovat.⁶⁶

2.2 Protektivní faktory a mechanismy zvládání zátěžových situací

„Obecná míra odolnosti vůči zátěžovým situacím bývá označována jako frustrační tolerance.“⁶⁷ Častěji se však používá pojem hardiness, což může být přeloženo jako pevnost nebo tvrdost a vyjadřujeme jím stupeň odolnosti a pojem resilience, což překládáme jako houževnatost a nezdolnost a chápeme ho jako schopnost odolávat v průběhu času. „Celkově jde o komplex protektivních faktorů, jež člověku pomáhají zvládnout nepříznivé události a přečkat je při zachované duševní rovnováze. Je to schopnost vyrovnávat se s náročnými životními situacemi bez nepřiměřených, maladaptivních reakcí, využívat všech pozitivních možností, vynakládat úsilí na překonání potíží, spojená s dostatečnou sebedůvěrou v tyto schopnosti, v možnost najít přijatelné řešení.“⁶⁸ Tento komplex lze vyjádřit také pomocí míry zátěže, jakou je jedinec schopen zvládnout

⁶⁶ Srov. Tamtéž, s. 53-54.

⁶⁷ Tamtéž, s. 54.

⁶⁸ Tamtéž.

bez velkých problémů. Jakým způsobem se frustrační tolerance rozvíjí u jednotlivých lidí, závisí na tom,:

- jak člověk hodnotí zátěžové situace, jak interpretuje jejich význam, jestli je chápe jako ohrožující,
- jak zmíněné zátěže prožívá, jestli u něho vyvolávají emoční reakce negativního charakteru (úzkost, stres) nebo naopak optimismus, důvěru ve zlepšení situace apod.,
- jestli je schopen udržet kontrolu nad situací, zda věří, že ji zvládne, tzn. jestli dokáže brát zátěž jako výzvu,
- jestli zátěž jedince evokuje k hledání účelných způsobů řešení nebo ho naopak ochromuje a vyvolává v něm tendence k rezignaci,
- zda je člověk flexibilní a je schopen zapomenout na negativní zážitky, jestli zbytečně netrvá na způsobech reagování, které nejsou účelné,
- důležitou roli hraje také schopnost využít všech pozitivních podnětů, které má člověk k dispozici, jedná se zejména o schopnost udržet sociální kontakty a umět přijmout pomoc, zapomenout bychom neměli ani na schopnost o problému komunikovat.⁶⁹

K protektivním faktorům patří také dostupná sociální opora. Důležité je, aby zasažený jedinec měl nějakou oporu k dispozici, aby byl schopen ji rozeznat a využít. Její nedostatek se může stát příčinou i následkem psychických problémů.⁷⁰

Míra odolnosti vůči zátěžím

Existuje několik faktorů, na nichž závisí míra odolnosti vůči zátěžím, patří mezi ně: vrozené předpoklady, dosažená vývojová úroveň, individuální zkušenosti a celkový aktuální stav.⁷¹

⁶⁹ Srov. Tamtéž, s. 54-55.

⁷⁰ Srov. Tamtéž, s. 55.

⁷¹ Srov. Tamtéž.

Vrozené předpoklady – mezi geneticky podmíněné protektivní faktory řadíme například celkovou stabilitu organismu, emoční vyrovnanost, flexibilitu reagování na různé situace nebo schopnost relaxovat a rychle se zotavit.

Kumulace odlišných zkušeností – odolnost můžeme posilovat rozvojem účelných způsobů zvládání obtíží, na úrovni učení. Prožitek zátěžové situace vzbuzuje tendenci k hledání způsobů, které by směřovaly k zvládnutí dané situace, nebo alespoň k jejímu zlepšení.

Individuální zkušenosti – na základě tohoto faktoru si člověk osvojuje způsob reagování na zátěžové situace. Varianta, která se osvědčila, bývá zafixována a používána v dalších situacích. Člověk si z ní vytvoří základ strategie zvládání problémů s trvalejším charakterem.

Sociokulturní norma – i tento faktor se podílí na volbě strategie zvládání zátěžových situací. Důvodem je fakt, že každá společnost určité způsoby upřednostňuje a jiné odmítá.⁷²

2.2.1 Obranné reakce

„Různé způsoby vyrovnání se zátěží, resp. obranné reakce, vycházejí ze dvou základních, fylogeneticky starých mechanismů, kterými jsou útok a únik. Jejich cílem je udržení, resp. znovuzískání psychické pohody a rovnováhy.“⁷³

Útok

„Útok je aktivní variantou, vyjadřuje tendenci s ohrožující a nepřijatelnou situací bojovat.“⁷⁴ Útok zaměří jedinec buď na předpokládaný zdroj ohrožení, nebo na náhradní objekt. Agresi může člověk namířit i proti sobě, v extrémních případech se objevují i sebevražedné tendence. Důležité je, zda agresivní chování vede k žádoucímu účinku. Významnou roli hraje také tolerance společnosti

⁷² Srov. Tamtéž, s. 55-56

⁷³ Tamtéž, s. 56.

⁷⁴ Tamtéž.

k agresivním projevům. Projevy agrese nemusí být jen negativní. Existuje socializovaná forma agrese, která má charakter asertivity (schopnost sebeprosazení). Upřednostňování útočné strategie souvisí se sklonem ke zvýšené aktivitě.⁷⁵

Únik

„*Únik z tíživé situace je opačnou variantou řešení, vyjadřuje tendenci utéci ze situace, která se zdá neřešitelná.*“⁷⁶ Známe několik forem úniku: faktický útěk, útěk od odpovědnosti za řešení přenesením na někoho jiného, rezignace na uspokojení. K projevům tendence řešit zátěžovou situaci únikem dochází na úrovni interpretace situace, stejně tak jako na úrovni přístupu k této situaci.⁷⁷

Coping

Existují různé možnosti, jak můžeme rozlišovat způsoby vyrovnávání se zátěžovými situacemi, například podle toho, zda jsou uvědomované či nikoliv.⁷⁸

„*Coping, tj. zvládnání zátěžové situace, je vědomou volbou určité strategie. Tato volba je závislá na hodnocení dané situace i posouzení vlastních možností.*“⁷⁹ S tím souvisí zaměření na cíl. Za cíl považujeme dosažení možné pozitivní změny a tolerance nebo smíření se situací, kterou nemůžeme změnit, aniž by došlo k narušení psychické rovnováhy a pozitivního obrazu sebe samého. Coping spočívá ve zlepšení celkové bilance, bez ohledu na to, zda k němu dojde v důsledku změny situace, postojů, hodnocení nebo prožívání zátěžové situace. V tomto smyslu lze rozlišovat dva přístupy k řešení:⁸⁰

Coping zaměřený na řešení problému – vychází z přesvědčení, že problém lze řešit a že jedinec je toho schopen. Tento přístup zahrnuje několik alternativ, mezi ně patří například: úsilí o samostatnost při řešení zátěže, hledání

⁷⁵ Srov. Tamtéž.

⁷⁶ Tamtéž.

⁷⁷ Srov. Tamtéž, s. 56-57.

⁷⁸ Srov. Tamtéž, s. 57.

⁷⁹ Tamtéž.

⁸⁰ Srov. Tamtéž.

faktické pomoci nebo symbolické podpory. V některých případech volí člověk pouze limitované řešení. Autorka uvádí případ, kdy se člověk zaměří jen na zlepšení aktuální situace a není schopen brát v úvahu případné budoucí potíže, které z jeho volby vycházejí. I v této variantě však můžeme vidět pozitivní smysl, například vážně nemocnému v určitém smyslu pomáhá, když se soustředí na současnost.

Coping zaměřený na udržení přijatelné subjektivní pohody, na uchování psychické rovnováhy a redukcii negativních zážitků – vyplývá z přesvědčení, že zátěžovou situaci nelze řešit, a proto je potřeba zaujmout k ní jiné stanovisko, kterým může být například smíření se situací. Řešení problému závisí na změně postoje, v nalezení vyhovující interpretace a přístupu. Ve smíření se situací můžeme vidět i pozitivní význam. Když se vzdáme něčeho nedosažitelného, směřujeme tím k vyrovnání, protože teprve pak je možné hledat jiné uspokojení či smysl života. Specifickou variantu tvoří sebeznevýhodňující strategie, která usiluje o vyhnutí se negativnímu prožitku selhání, a to tím způsobem, že se předem vyloučí možnosti pozitivního řešení. Tato strategie má i negativa, mezi něž patří například zbytečná rezignace, omezení úsilí, vyšší pravděpodobnost neúspěchu, se kterým jedinec dopředu počítá (Mareš, 2001). Tuto strategii volí obvykle lidé nejistí, úzkostní, stává se také součástí syndromu naučené bezmocnosti.⁸¹

Upřednostňování strategie se odvíjí od vrozených dispozic (asi ze 30%) a na zkušenostech s jejich efektivitou (Taylor, 1995; Krivohlavý, 2002). Obvykle bývají užívány obě zmíněné varianty.⁸²

Obranné reakce, které nejsou plně uvědomované

Rozdíly mezi jednotlivými obrannými reakcemi spatřujeme v míře zkreslení skutečnosti a v tom, jak se k této informaci jedinec postaví, jak se bude chovat (Balcar, 1983). Obranné reakce můžeme diferencovat podle toho, jak jsou účinné.

⁸¹ Srov. Tamtéž, s. 57-58.

⁸² Srov. Tamtéž, s. 58.

Andrews a jeho spolupracovníci (1993) rozdělili obranné reakce na zralé formy, sem patří například sublimaci či humor a nezralé formy obran, sem řadíme například projekci, popření či racionalizaci. Mezi obranné reakce, které nejsou plně uvědomované, patří: popření, potlačení a vytěsnění, fantazie, racionalizace, sublimace, regrese, identifikace, substituce, projekce a rezignace.⁸³

3 Krize a duchovní témata

3.1 Souvislost krizí a duchovních otázek

V krizové pomoci se duchovní téma vyskytuje samo o sobě, protože u jedince v krizi dochází ke ztrátě důvěry a víry. Pomáhající i hledající pomoc často přemýšlí o smyslu života, lidské dočasnosti, ale i o duchovním přesahu. Tam, kde vládnu hodnoty jako je světská moc, násilí a peníze, probíhají hovory o duchovních tématech zřídka. O krizovou pomoc žádají i lidé, kteří věří v osobního Boha, případně jinou člověka přesahující moc. Někteří z nich věří ve vzkříšeného Ježíše Krista, a cítí potřebu slyšet lidské slovo. Pokud se hovor povede, spousta věřících je přesvědčena, že pracovník na lince byl poslán Bohem. Pracovník poskytující krizovou pomoc by měl umět vést rozhovor na téma duchovních otázek s věřícím klientem, bez ohledu na to, zda se sám hlásí ke křesťanství či jinému náboženskému směru. Samozřejmostí je pravidlo linek důvěry, jehož smyslem je skutečnost, že klient na telefonu se nedozví, zda pracovník, se kterým mluví, je křesťan, případně příslušník jiného náboženského směru či nikoliv.⁸⁴

⁸³ Srov. Tamtéž, s. 58-60.

⁸⁴ Srov. Vodáčková, D. a kol. *Krizová intervence*, s. 315.

3.2 Místo krize v životě věřícího

Ke krizi víry může vést každý otřes v životě věřícího, protože se dotýká povolání, které vnitřně přijal. V takové situaci se dostávají pocity zásadního selhání, zrady vůči Tomu, kdo dotyčného povolal, výjimkou nejsou ani pocity studu a viny. Nevěřícím se tyto prožitky mohou zdát nezvyklé, ale abychom správně porozuměli věřícím, je potřeba naučit se je přijmout i s jejich povoláním. Jako nejužitečnější metoda bývá označována práce s elementárními pocity. V každém případě je důležité naslouchání klientovi. Propojit závazky, které plynou z víry a vlastní sebezpřijetí bývá v oblasti praktického života církvi někdy považováno za nesnadný úkol. Jde o nejcitlivější nerv náboženského zaujetí, co se týká vztahu ke kultuře doby. Jakékoliv jeho pojmenování není snadné.⁸⁵ „Například proto, že existuje specifický druh komunikačních problémů s náboženským vyjadřováním daných „vícevrstevnatostí“ myšlení v duchovní oblasti. Ta je například charakteristická užíváním symbolů, odkazujících k novému smyslu „za“ viditelnou rovinu toho, co sdělují.“⁸⁶

⁸⁵ Srov. Tamtéž, s. 322.

⁸⁶ Tamtéž.

PRAKTICKÁ ČÁST

ÚVOD

Výzkum je zaměřený na zjištění postojů věřících lidí k náročným životním situacím. Výzkum jsem prováděla mezi věřícími lidmi v církvích fungujících v Táboře, a to v církvi římsko-katolické, bratrské a apoštolské.

CÍL VÝZKUMU

Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, zda existují markantní rozdíly v postoji k náročným životním situacím mezi věřícími lidmi z hlediska věku, ve vyrovnávání se s takovými situacemi svépomocí a vzájemnou pomocí a zda prodělané situace ovlivňují vztah věřících k víře.

METODIKA

Jako výzkumnou techniku jsem zvolila dotazník.

Celkem jsem rozdala 60 dotazníků, z toho 20 dotazníků členům církve římsko-katolické, 20 dotazníků členům církve apoštolské a 20 dotazníků členům církve bratrské. Návratnost byla 100%.

HYPOTÉZY

1. Předpokládám, že věřící lidé do 40 let řeší NŽS častěji svépomocí než ti starší.
2. Předpokládám, že většina věřících je přesvědčena, že existuje důvod, proč je člověk vystavován NŽS.
3. Předpokládám, že NŽS neodradí věřící od jejich víry.

INTERPRETACE DAT

V hypotéze č. 1 jsem předpokládala, že mladší věřící (do 40 let) řeší NŽS častěji svépomocí než ti starší.

Údaje pro ověření této hypotézy jsem čerpala z otázek č. 2, 7 a 8. V otázce č. 2 jsem se ptala na věk respondentů, otázkou č. 7 jsem zjišťovala, zda se lidé s těžkými životními situacemi vyrovnávají sami. Otázka č. 8 zahrnovala výběr možností pomoci v případě, že na předchozí otázku odpověděli respondenti záporně.

Výsledky jsou zpracovány v tabulce č. 1, 2.

Z uvedených výsledků je patrné, že hypotéza se nepotvrdila. Svěpomoc využívá 8 lidí, kterým je méně než 40 let z celkového počtu 31 (26%), zatímco lidé, kterým je více než 40 let spoléhají na svěpomoc v 11 případech z celkového počtu 29 (38%). Pomoc u rodinných příslušníků by hledalo 20 lidí mladších 40 let (65%), 16 lidí starších 40 let (69%). Podpory přátel by v náročné životní situaci využilo 17 lidí mladších 40 let (55%), 10 lidí starších 40 let (34%). Na Boha se v tíživé situaci obrací 12 mladších lidí (39%) a 11 starších lidí (38%). Odbornou pomoc v podobě psychologické poradny by nevyhledal ani jeden z respondentů.

Tabulka č. 1: Řešení náročných životních situací svépomocí a vzájemnou pomocí u lidí mladších 40 let

Svěpomoc a vzájemná pomoc		Počet hlasů	Vyjádření v %
SVĚPOMOC		8	26
VZÁJEMNÁ POMOC	Rodina	20	65
	Přátelé	17	55
	Odborná pomoc	X	X
	Jiná pomoc - Bůh	12	39

Tabulka č. 2: Řešení náročných životních situací svépomocí a vzájemnou pomocí u lidí starších 40 let

Svépomoc a vzájemná pomoc		Počet hlasů	Vyjádření v %
SVÉPOMOC		11	38
VZÁJEMNÁ POMOC	Rodina	16	69
	Přátelé	10	34
	Odborná pomoc	X	X
	Jiná pomoc - Bůh	11	38

V hypotéze č. 2 jsem předpokládala, že podle většiny věřících existuje důvod, proč je člověk vystavován náročným životním situacím.

Tuto hypotézu jsem ověřovala otázkami č. 5 a 6 z dotazníku. V otázce č. 5 jsem se ptala, zda existuje důvod, proč je člověk vystavován náročným životním situacím. Otázka č. 6 navazovala na otázku předchozí, respondenti měli napsat, jaký důvod to je, pokud na předchozí otázku odpověděli kladně, případně důvod svého rozhodnutí, jestliže odpověděli záporně. Výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 3.

Z výsledků vyplývá, že hypotéza se potvrdila. Z celkového počtu 60 respondentů jich 56 (93%) odpovědělo kladně. Pouze 4 lidé (7%) odpověděli, že žádný důvod neexistuje, že je to prostě součást života. Za důvod náročných životních situací považuje 12 lidí (21%) zkoušku, které jsou vystaveni, aby dokázali svou víru. 4 lidé (7%) uvedli jako důvod takových situací výzvu k pokoře a uznání své malosti. Podle 15 (27%) dotazovaných je člověk vystavován tíživým situacím proto, aby našel cestu k Bohu a naučil se mu důvěřovat. 6 respondentů (11%) spatřuje smysl prožívání krizí v možnosti poučit se. 7 lidí (12%) uvedlo, že důvodem, proč je člověk vystavován náročným situacím je ten, že prodělané situace posilují jeho osobnost. Zbýlých 12 lidí (21%) si myslí, že uvedené situace se dějí jako důsledek hříchu, případně špatného rozhodnutí.

Tabulka č. 3: Existuje důvod, proč je člověk vystavován NŽS?

Existuje důvod, proč je člověk vystavován NŽS?		Počet hlasů	Vyjádření v %
NE		4	7
ANO	Zkouška od Boha	12	21
	Výzva k pokoře	4	7
	Nalezení cesty k Bohu	15	27
	Poučení	6	11
	Posilování osobnosti	7	12
	Důsledek hříchu	12	21

V hypotéze č. 3 jsem předpokládala, že náročné životní situace neodradí věřící od jejich víry.

Údaje pro ověření této hypotézy jsem čerpala z otázek č. 11 a 12 z dotazníku. V otázce č. 11 jsem se ptala respondentů, jestli se někdy modlí za jednu zcela konkrétní věc. Navazující otázkou č. 12 jsem pak zjišťovala, jak lidé reagují, když se modlí za konkrétní věc a získají dojem, že jejich modlitba není vyslyšena. Výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 4, 5.

Z výsledků je patrné, že hypotéza se potvrdila. Všech 60 respondentů (100%) odpovědělo, že se modlí vají za jednu zcela konkrétní věc. Reakce v případě nevyslyšené prosby bývají různé, ale všechny svědčí o tom, že věřící lidé svou víru nezpochybňují. 23 dotázaných (38%) uvedlo, že se snaží být trpěliví a čekají, protože vědí, že dříve nebo později jejich modlitba vyslyšena bude. 14 lidí (23%) odpovědělo, že když získají pocit, že jejich modlitba nebyla vyslyšena, modlí se dál. 21 respondentů (35%) uvedlo, že je to Boží vůle, že Bůh ví, co je pro nás nejlepší, a proto se s danou situací vyrovnají. 2 dotázaní (3%) odpověděli, že všechno zlé je pro něco dobré, že každá tíživá situace má určitý smysl, Bůh ví, proč tak činí.

Tabulka č. 4: Modlíte se někdy za zcela konkrétní věc?

	Počet hlasů	Vyjádření v %
ANO	60	100
NE	X	X

Tabulka č. 5: Jak reagujete, když se modlíte za konkrétní věc a získáte dojem, že Vaše modlitba nebyla vyslyšena?

Reakce	Počet hlasů	Vyjádření v %
Jsem trpělivý a čekám na vyslyšení	23	38
Modlím se dál	14	23
Smírím se s tím, je to Boží vůle	21	35
Všechno zlé je pro něco dobré	2	3

V otázce č. 1 jsem zjišťovala zastoupení mužů a žen mezi respondenty. Žen bylo 44 (73%), mužů bylo 16 (27%).

V otázce č. 4 jsem zjišťovala, kterých situací se respondenti nejvíce obávají. K nejvíce obávaným situacím patří představa úrazu s následkem postižení, úmrtí v rodině a osamocení (bez přátel, rodiny a příbuzných). Výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 6.

Tabulka č. 6: Přehled obávaných situací

	Přehled náročných životních situací	Počet hlasů
1	Úmrtí v rodině	29
2	Úraz s následkem trvalého postižení	34
3	Ztráta domova	0
4	Narození dítěte s tělesným či mentálním postižením	4
5	Živelná pohroma	1
6	Zavinění dopravní nehody s následkem smrti	12
7	Odebrání dítěte z nedostatku péče	1
8	Drogová závislost	7
9	Prostituce	1
10	Násilí v rodině či mezi partnery	2
11	Závislost na alkoholu	4
12	Znásilnění	8
13	Svobodná matka	0
14	Ovládnutí sektou (závislost na sektě)	4
15	Nástup do výkonu trestu	3
16	Závislost na automatech	1
17	Šikana na pracovišti	1
18	Zahájení trestního stíhání	1
19	Návrat z výkonu trestu	0
20	Ztráta zaměstnání	1
21	Osamocení (bez přátel, rodiny, příbuzných)	23
22	Rozvod manželství	5
23	Stáří spojené s nedostatkem soběstačnosti	13
24	"Nezvladatelné dítě" (záškoláctví, krádeže)	6
25	Ztráta dětí v důsledku rozvodu	1
26	Rozchod s partnerem	7
27	Nemoc	17
28	Deprese vlivem každodenních starostí	3

V otázce č. 9 jsem zjišťovala, zda respondentům někdy pomohla víra v těžké situaci. Všechny 60 dotazovaných odpovědělo kladně.

V otázce č. 10 jsem se respondentů ptala, jakou úlohu zaujímá modlitba v jejich životě. Většina respondentů odpověděla, že modlitba má pro ně velkou a nezastupitelnou úlohu, umožňuje jim spojení, rozhovor a možnost děkovat Bohu. Tento význam dává modlitbě 44 lidí (73%). Další úlohu modlitby vidí dotazovaní v čerpání síly a získávání radosti. Takto modlitbu chápe 7 lidí (12%). Modlitba lidem přináší i klid a pokoj v duši, tak se vyjádřilo 5 lidí (8%). Pro 4 respondenty (7%) je modlitba usnadněním těžké situace.

Tabulka č. 7: Jakou úlohu zaujímá modlitba ve Vašem životě?

Úloha modlitby	Počet hlasů	Vyjádření v %
Spojení s Bohem	44	73
Čerpání síly, získání radosti	7	12
Nalezení klidu, pokoje v duši	5	8
Usnadnění těžké situace	4	7

V otázce č. 13 jsem se ptala, jestli je náš osud předurčen (včetně náročných životních situací) nebo máme svobodnou vůli se rozhodovat a nést za naše rozhodování následky. Všechny 60 dotazovaných odpovědělo, že nám byla dána svobodná vůle a s tím spojená povinnost nést za naše rozhodování následky.

V otázce č. 14 jsem zjišťovala, jak si lidé vysvětlují existenci zla ve světě. Polovina dotazovaných, 30 lidí (50%), spatřuje příčinu zla v satanovi, ďáblovi, démonech či padlých andělech. Další respondenti považují zlo za důsledek špatného lidského rozhodnutí, tak odpovědělo 19 lidí (32%), 6 lidí (10%) si myslí,

že zlo vzniká jako následek hříchu. 5 lidí (8%) spatřuje zlo v nedostatku víry v Boha.

Tabulka č. 8: Jak si vysvětľujete existenci zla ve světě?

Existence zla	Počet hlasů	Vyjádření v %
Satan, ďábel, démoni, padlý anděl	30	50
Důsledek špatného rozhodnutí	19	32
Následek hříchu	6	10
Nedostatek víry v Boha	5	8

DISKUZE

Ověření hypotéz

1. Předpokládám, že věřící lidé do 40 let řeší NŽS častěji svépomocí než ti starší.

První hypotéza se mi nepotvrdila. Svépomocí řeší náročné životní situace 8 lidí mladších 40 let z 31 dotazovaných (26%). Respondenti starší 40 let využívají svépomoc k řešení těžkých situací v 11 případech z 29 (38%).

2. Předpokládám, že většina věřících je přesvědčena, že existuje důvod, proč je člověk vystavován NŽS.

Tato hypotéza se mi potvrdila. Z celkového počtu 60 dotazovaných jich 56 (93%) odpovědělo kladně, tedy že existuje důvod, proč je člověk vystavován těžkým situacím. Pouze 4 respondenti (7%) uvedli, že tyto situace jsou prostě součástí života a není možné je nějak zdůvodnit.

3. Předpokládám, že NŽS neodradí věřící od jejich víry.

Třetí hypotéza se mi potvrdila. Z 60 respondentů jich 23 (38%) uvedlo, že v případě, že získají pocit nevyslyšení jejich modlitby jsou trpěliví a čekají, protože vědí, že jednou daná modlitba vyslyšena bude. 14 dotazovaných (23%) se modlí dál. 21 respondentů (35%) uvedlo, že je to Boží vůle, Bůh ví, co je pro nás nejlepší, a proto se s jeho rozhodnutím smíří. Poslední 2 respondenti (3%) si myslí, že všechno zlé je pro něco dobré. Ani jeden z dotazovaných se nevyjádřil ve smyslu odvrácení se od víry.

ZÁVĚR

Člověk se rodí jako svobodný a má tedy svobodnou vůli, může se rozhodnout, zda vloží svůj život do rukou Božích nebo si ho bude žít po svém.

Výzkum své bakalářské práce jsem orientovala na lidi, kteří si zvolili první možnost. Zaměřila jsem se na členy tří církví působících v místě mého bydliště, tzn. v Táboře.

Hlavním cílem mé práce bylo zjištění postojů věřících lidí k náročným životním situacím v souvislosti s vírou. Na základě výzkumu jsem zjistila, že věřící lidé jsou si myšlenkově velmi blízcí, jejich názory na důvod a řešení krize jsou podobné, v některých případech jsou dokonce totožné u všech dotazovaných. Víra pomáhá lidem zvládat náročné situace. Když se ocitnou v krizi, jsou vyrovnaní, trpěliví a ochotni smířit se s důsledky dané situace. Hledají klid, radost a sílu v modlitbách, nesnaží se svalit vinu za vzniklou situaci na ostatní.

Celkem jsem rozdala 60 dotazníků, z toho 20 členům římsko-katolické církve, 20 členům apoštolské církve a 20 členům bratrské církve. Návratnost byla 100%. Spolupráce se zástupci jednotlivých církví byla vynikající.

Výzkum prokázal, že:

- Nejsou markantní rozdíly ve způsobu řešení náročných životních situací mezi mladšími (do 40 let) a staršími věřícími.
- Převážná většina dotazovaných věřících je přesvědčena, že existuje důvod, proč je člověk vystavován náročným životním situacím.
- Prožití náročné životní situace neodradí věřící od víry.

Seznam literatury

- ◆ DAHLKE, R. *Životní krize jako vývojové šance*. Praha: Aquamarin, 2001. ISBN 80-86259-02-01
- ◆ DUFFACK, J. J. *Člověk za hranicemi svých sil*. Praha: Naše vojsko, 2007. ISBN 978-80-206-0006-0
- ◆ EIS, Z. *Krize všedního dne*. Praha: Grada Publishing, 1994. ISBN 80-85424-56-8
- ◆ HONZÁK, R. – NOVOTNÁ, V. *Krize v životě, život v krizi*. Praha: Road, 1994. ISBN 80- 85382-60-00
- ◆ KASTOVÁ, V. *Krize a tvořivý přístup k ní*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-365-X
- ◆ KENNERLYOVÁ, H. *Jak zvládat úzkostné stavy*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-266-1
- ◆ MATOUŠEK, O. a kol. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-548-2
- ◆ PLAMÍNEK, J. *Jak řešit konflikty*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1591-0
- ◆ ŠPATENKOVÁ, N. *Krize: psychologický a sociologický problém*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0888-4
- ◆ ÚLEHLA, I. *Umění pomáhat*. Praha: Slon, 2005. ISBN 80-86429-36-9
- ◆ VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-802-3
- ◆ VODÁČKOVÁ, D. a kol. *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-696-9

Seznam příloh

Příloha 1 - Dotazník

DOTAZNÍK

Jmenuji se Alena Nováková a jsem studentkou Teologické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích – obor sociální a charitativní práce.

Tento dotazník mi přinese cenné informace pro mou bakalářskou práci, proto se na Vás obracím s prosbou o jeho vyplnění.

Dotazník je anonymní a uvedené údaje budou použity pouze pro účely mé bakalářské práce.

Děkuji Vám za spolupráci a čas, který jste mi věnovali.

Pokyny k vyplnění:

Dotazník obsahuje 3 typy otázek:

- A) otevřené – zde, prosím, uveďte stručnou a výstižnou odpověď podle Vašeho uvážení,
- B) uzavřené – vyberte 1 z možností ANO – NE,
- C) výběrové – vyberte si 1 nebo více možností, které jsou Vám nabízeny a označte je.

1) Uveďte, prosím, jste

- a) muž
- b) žena

2) Kolik je Vám let?

3) Jaké církve jste členem?

4) Před sebou máte přehled náročných životních situací. Zakroužkujte, prosím, situace, kterých se nejvíc obáváte.

- 1) Úmrtí v rodině
- 2) Úraz s následkem trvalého postižení
- 3) Ztráta domova
- 4) Narození dítěte s tělesným či mentálním postižením
- 5) Živelná pohroma
- 6) Zavinění dopravní nehody s následkem smrti
- 7) Odebrání dítěte z nedostatku péče
- 8) Drogová závislost
- 9) Prostituce
- 10) Násilí v rodině či mezi partnery
- 11) Závislost na alkoholu
- 12) Znásilnění
- 13) Svobodná matka
- 14) Ovládnutí sektou (závislost na sektě)
- 15) Nástup do výkonu trestu
- 16) Závislost na automatech
- 17) Šikana na pracovišti
- 18) Zahájení trestního stíhání
- 19) Návrat z výkonu trestu
- 20) Ztráta zaměstnání

- 21) Osamocení (bez přátel, rodiny, příbuzných)
- 22) Rozvod manželství
- 23) Stáří spojené s nedostatkem soběstačnosti
- 24) „Nezvladatelné dítě“ (záškoláctví, krádeže)
- 25) Ztráta dětí v důsledku rozvodu
- 26) Rozchod s partnerem
- 27) Nemoc
- 28) Deprese vlivem každodenních starostí

5) Existuje podle Vás důvod, proč je člověk vystavován náročným životním situacím?

- a) ano
- b) ne

6) Pokud jste v předchozí otázce odpověděli a), napište, prosím, jaký důvod to je. Pokud jste odpověděli b), napište důvod svého rozhodnutí.

.....

7) Když se ocitnete v krizi (náročné životní situaci), vyrovnáváte se s ní sami?

- a) ano
- b) ne

8) Pokud jste v předchozí otázce odpověděli b), uveďte, na koho se v dané situaci obracíte.

- a) rodina
- b) přátelé
- c) odborná pomoc (psychologické poradny apod.)
- d) jiná pomoc -

9) Pomohla Vám někdy víra v těžké situaci?

a) ano

b) ne

10) Jakou úlohu zaujímá modlitba ve Vašem životě?

.....
.....

11) Modlíváte se někdy za jednu zcela konkrétní věc?

a) ano

b) ne

12) Jak reagujete, když se modlíte za konkrétní věc a získáte dojem, že Vaše modlitba není vyslyšena?

.....
.....

13) Je podle Vás celý náš osud předurčen (včetně náročných životních situací) nebo máme svobodnou vůli se rozhodovat a nést za naše rozhodování následky?

.....
.....

14) Jak si vysvětľujete existenci zla ve světě?

.....
.....

15) Zde je prostor pro Vaše vyjádření k dotazníku jako takovému, k jeho obsahu, ke všemu, co Vás k němu napadá.

.....
.....

ABSTRAKT

NOVÁKOVÁ, A. *Životní krize z pohledu náboženství*. České Budějovice 2009. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra praktické teologie. Vedoucí práce T. Veber.

Klíčová slova: Krize, svépomoc a vzájemná pomoc, zátěžové situace, frustrace, konflikt, stres, deprivace, trauma, protektivní faktory a mechanismy zvládnání zátěžových situací, útok, únik, coping

Práce se věnuje věřícím lidem a jejich postoji k náročným životním situacím. Teoretická část je rozčleněna do tří kapitol. Ty jsou zaměřeny na charakteristiku pojmu krize, na její příčiny, typologii, typy, průběh a řešení, dále na charakteristiku pojmů zátěžová situace, frustrace, konflikt, stres, deprivace, trauma, krize, protektivní faktory a mechanismy zvládnání zátěžových situací.

Praktická část obsahuje zpracování, vyhodnocení a následné srovnání dat sebraných pomocí dotazníků, které byly rozdány rovnoměrně mezi členy tří církví.

ABSTRACT

NOVÁKOVÁ, A. *Living a crisis from the perspective of religion*. Ceske Budejovice in 2009. Bachelor thesis. University of South Bohemia in Ceske Budejovice. Theological Faculty. Department of Practical Theology. Supervisor T. Veber.

Keywords: Crisis, self-help and mutual assistance, difficult living situations, frustration, conflict, stress, deprivation, mechanisms of adaptation to psychological stress, attack, defense emergency response

Work is dedicated to the faithful people and their attitudes towards difficult life situations. The theoretical part is divided into three chapters. They are focused on the characteristics of the concept of crisis, its causes, typology, types, process and solutions, as well as the characteristics of the concepts difficult living situation, frustration, conflict, stress, deprivation and the mechanisms of psychological adaptation to stress.

The practical part includes the processing, evaluation and subsequent comparison of data collected through questionnaires that were distributed evenly among the members of three churches.