UNIVERZITA KARLOVA

HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Adaptační mechanismy lidí bez domova v počátečních fázích zjevného bezdomovectví

Adaptation mechanisms of homeless people in early stages of overt homelesness

bakalářská práce

Vedoucí práce:

Mgr. Jakub Marek PhD.

Autor:

Filip Jiřík DiS.

Praha 2021

Poděkování:

Chtěl bych tímto prostorem poděkovat za trpělivost svému vedoucímu práce, své rodině a blízkým, nemálo také své přítelkyni za trpělivost a podporu při psaní této práce

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci „ Adaptační mechanismy lidí bez domova v počátečních fázích zjevného bezdomovectví vypracoval samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a že tato práce nebyla využita k získání jiného, nebo stejného titulu.

V Praze dne: 23. 4. 2021 Filip Jiřík DiS.

Anotace:

Tato bakalářská práce objasňuje téma adaptačních mechanismů lidí bez přístřeší ve chvílích, kdy se dostanou do zjevného bezdomovectví bezprostředně po vstupu na ulici. Tématem budou emoce, které člověk bez přístřeší zažívá a jakým způsobem se těmto situacím v prvních fázích přizpůsobuje.

Klíčová slova: Bezdomovectví, osoba bez přístřeší, experiment, emoce, adaptace

Annotation: This bachelor's thesis clarifies the topic of adaptation mechanisms of homeless people in the moments when they get into apparent homelessness immediately after entering the street. The topic will be the emotions that a homeless person experiences and how he adapts to these situations in the first stages.

Keywords: homelessness, homeless experiment, emotions, adaptations

Obsah

1. Úvod ... 6
Teoretická část ... 8
2. Bezdomovectví ... 8
2. 1. Úvod do bezdomovectví ... 8
2. 2. Ethos Feantsa ... 9
2. 3. Specifikace bezdomovectví ... 11
2. 4. Sekundární aspekty bezdomovectví ... 13
3. Emoce ... 16
3. 1. Emoční ladění a orientace ve vlastních emocích ... 17
3. 2. Kognitivně-behaviorální teorie ... 18
3. 3. Teorie emocí dle Ekmana ... 19
4. Chování ... 23
4. 1. Regulační strategie ... 23
4. 2. Adaptační mechanismy ... 24
4. 3. Obranné mechanismy ... 24
4. 4. Adaptace na ulici ... 29
Praktická část ... 32
5. Úvod do praktické části ... 32
6. Metodika ... 33
6. 1. Cíl tematické analýzy ... 36
6. 2. Sběr dat ... 37
7. Experiment ... 38
7. 1. Závěr experimentu ... 45
8. Kazuistiky ... 46
9. Srovnávání společných zkušeností ... 48
9. 1. Hněv ... 48
9. 2. Znechucení ... 49
9. 3. Strach ... 50
9. 4. Štěstí ... 51
9. 5. Smutek ... 53
9. 6. Překvapení ... 55
9. 7. Očekávání ... 56
9. 8. Přijetí ... 57
10. Adaptace ... 60

10. 1. Hněv 60
10. 2. Znechucení 61
10. 3. Strach 61
10. 4. Štěstí 62
10. 5. Smutek 63
10. 6. Překvapení 64
10. 7. Očekávání 64
11. Závěr praktické části 66
12. Doporučení pro sociální pracovníky 67
13. Závěr 68
Přílohy I
Seznam literatury X

1. Úvod

Tématem mé bakalářské práce je zkoumání adaptačních mechanismů u osob bez přístřeší při vstupu na ulici. Problematika bezdomovectví je komplexní problém. Díky této komplexnosti je obtížné porozumět specifikům a problematice bezdomovectví, proto, že životní styl lidí bez domova se zásadním způsobem liší od životního stylu většinové společnosti.

V odborné literatuře se zmiňují sociální specifika, psychologická specifika a možnosti jak s touto cílovou skupinou co nejlépe pracovat. Domnívám se však, že sociální práce s osobami bez přístřeší nemůže být dostatečně efektivní, pokud se nebudeme zabývat příčinami bezdomovectví, které může být myšleno jako mentální změna. Tato změna psychiky může být v mnoha případech zásadnější, než samotné faktické a existenciální problémy. Jsem si vědom toho, že příčiny bezdomovectví jsou multifaktoriální a nejde je zobecnit. Podle odborníků je jedna z hlavních příčin bezdomovectví absence sociální sítě. (PĚNKAVA 2013)

K tomu, aby bylo možné pochopit, co se s člověkem děje, těsně po vstupu na ulici, musíme zvolit vhodný způsob k odhalení příčin. Jelikož se tito lidé ocitají ve světě novém, bez jakékoliv podpory, jak rodiny, nebo sociálních služeb, je velice těžké se k těmto datům dostat. Nebyla jiná možnost, než tato data zjistit sebe pozorováním, čili introspekcí. Na základě toho, jsem se rozhodl strávit 6 nocí a 6 celých dnů bez přístřeší ve větším městě a zkoumat své prožívání a adaptační mechanismy v nové situaci. Poté jsem tato data ověřoval s lidmi, kteří se reálně ocitli bez přístřeší, a zkoumal podobnosti a odlišnosti zkušenosti s bezdomovectvím, které mohli vznikat jakýmsi nastavováním experimentu.

Ve své bakalářské práci se tedy budu zabývat adaptačními mechanismy, které jsem díky experimentu objevil a reálně se je pokusit ověřovat s lidmi, kteří se ocitají bez přístřeší. K tomu se budu vyjadřovat a konkretizovat dále, hlavně poté v praktické části.

V teoretické části bych chtěl nastínit problematiku bezdomovectví z teoretického rámce. Dále se zabývám emocemi a nakonec samotnými adaptačními mechanismy a jejich rozdělením.

V praktické části nejdříve zhodnotím a rozeberu vlastní zkušenost z experimentu. Jelikož jsem si vědom limitů experimentu, svou zkušenost jsem porovnal s dalšími dvěma lidmi bez domova. Ty zkušenosti, které se opakuji u nás všech tak mohou být signifikatní i pro zbylé osoby, které jsou krátce na ulici (tedy ve zjevném bezdomovectví).

Teoretická část

2. Bezdomovectví

2. 1. Úvod do bezdomovectví

Bezdomovectví je sociální problém, který se vyskytuje v jakékoli společnosti a v jakémkoliv čase od kdy je společnost společností. Bezdomovectví je fenomén, který prochází celou společností a je typickým a nedílným znakem společnosti. Nejde jen o absenci přístřeší. Tak je chápe většina odborníků, kteří se danou problematikou zabývají. Jsou rozlišovány 3 základní aspekty bezdomovectví.

1. Fyzický aspekt-Zda má osoba místo k bydlení, které by mohlo být vhodné k obývání.

2. Právní aspekt-zda má osoba v tomto směru alespoň nějaké právní jistoty.

3. Sociální aspekt-zda má osoba prostor pro svůj soukromý život. (VÁGNEROVÁ, CSÉMY, MAREK 2007)

V rámci bezdomovectví a odborné diskuze o tomto tématu se nemůžeme nedotknout typologie, která upravuje bezdomovectví v evropském kontextu a z nichž národní strategie pro sociální práci s bezdomovectvím vychází. Tato typologie je velice rozsáhlá. Rozšiřuje a upravuje tuto sociální problematiku nejen na zjevné bezdomovectví, ale rozšiřuje jej o další sociální aspekty bezdomovectví. Jde o typologii Ethos Feantsa. Rád bych zmínil, že rozsah tématu bezdomovectví je mnohem širší, než se zabývám v experimentu a pro představu vám sděluji celou etymologii.

2. 2. Ethos Feantsa

1. Osoby bez střechy

a) Osoby přežívající venku na ulici, nebo ve veřejných prostorech. Spí např. v odstavených vagónech, kanálech, jeskyních, stanech, garážích apod.

b) Osoby v noclehárně-osoby, bez obvyklého bydliště, které využívají nízkoprahové noclehárny, nebo osoby sezónně užívající prostory zařízené bez možnosti ulehnout na lůžko.

2. Osoby bez bytu

a) Osoby v ubytovnách pro bezdomovce

-azylový dům pro bezdomovce, kde jsou osoby, které jsou ubytovány krátkodobě. Patří sem muži i ženy v azylových domech, jeden rodič s dítětem, celé rodiny, nebo osoby v domě na půli cesty.

-přechodná ubytovna typ ubytování, kde lidé přespávají ve veřejných krátkodobých ubytovnách.

-přechodné podporované ubytování je typ ubytování, kdy je bezdomovec pod supervizí sociálního pracovníka.

b) Osoby v pobytových zařízeních pro ženy

-pobytové zařízení pro ženy je krátkodobé ubytování pro ženy ohrožené domácím násilím.

c) Osoby v ubytovnách pro imigranty

-přechodné bydlení jako azylová zařízení pro žadatele o azyl.

-ubytovny pro migrující pracovníky jsou veřejné ubytovny, protože jinou možnost ubytování nemají.

d) Osoby před opuštěním instituce

-věznice a vazební věznice-uchylují se zde lidé bez možnosti bydlet po propuštění.

-zdravotnická zařízení nechtěně ubytovávají bezdomovce, kteří zůstávají déle z důvodu absence bydlení.

-zařízení pro děti-spadají sem děti a mladiství, kteří jsou buď před opuštěním dětské instituce, nebo před opuštěním pěstounské péče.

e) Uživatelé dlouhodobější podpory

-pobytová péče pro starší bezdomovce je pro seniory a osoby invalidní, které jsou dlouhodobě ubytované v azylových domech.

-podporované bydlení pro bývalé bezdomovce je bydlení, které dlouhodobě podporuje výslovně bezdomovce a je pro ně určené.

3. Nejisté bydlení

a) Osoby žijící v nejistém bydlení

-přechodné bydlení u příbuzných nebo přátel je pro osoby, které přechodně, ale v zásadě dlouhodobě žijí u přátel či příbuzných, nebo osoby v podnájmu, které nemají jinou možnost bydlení.

-bydlení bez právního nároku je bydlení kdy lidé, nebo člověk nezákonně obsadí budovu.

-nezákonné obsazení pozemku jsou lidé, žijící například v zahrádkářských koloniích.

b) Osoby ohrožené vystěhováním

-výpověď z nájemního bytu je kategorie pro osoby, které dostaly výpověď z nájemního bytu.

-ztráta vlastnictví bytu zahrnuje osoby, které jsou z jakýchkoliv důvodů ohroženi vystěhováním z bytu vlastního.

c) Osoby ohrožené domácím násilím

-policejně zaznamenané domácí násilí jsou případy, kdy policie zasáhla z důvodu bezpečí oběti domácího násilí.

4. Nevyhovující bydlení

a) Osoby žijící v provizorních a neobvyklých stavbách

-mobilní obydlí jako je například maringotka, karavan, slouží osobám, protože nemají jinou možnost bydlení.

-neobvyklá stavba slouží podobně jako maringotka, ale spíše myslíme boudu, chatrč atd.

-provizorní stavba slouží jako bydlení, i když není dostavěná

b) Osoby žijící v nevhodném bydlení

-obydlí, nebo byt, který je dle státní legislativy nevhodný pro bydlení.

c) Osoby žijící v přelidněném bytě

-Nejvyšší národní norma, která určuje přelidněné byty, nebo místa vytyčuje osoby, které žijí takovým typem života.[1]

V této práci se zabývám pouze a jedině kategorií první a tou je kategorie bez střechy, přežívající venku na ulici, nebo v jiných veřejných prostorech. Jde například o nelegální vniknutí do domů, přespávání ve stanech, na lavičkách atd.

Zjevné bezdomovectví je nejvíce signifikantní, proto bych se chtěl těmto výraznostem v následujících řádcích věnovat a shrnout je do jistého teoretického rámce, kterým budu konkretizovat tyto výraznosti.

2. 3. Specifikace bezdomovectví

Bezdomovectví je charakteristické svou multifaktoriální povahou. Jedná se o jakýsi průsečík celé řady nevhodného chování a jevů (např. kriminality, žebráctví, prostituce, domácího násilí, závislosti, a zejména chudoby). Vzhledem k tomu se odborníci přiklánějí k multtifaktoriální teorii vzniku bezdomovectví. (MATOUŠEK 2013)

V rámci tohoto přístupu nejsou příčiny bezdomovectví v individuálních, ale v obecnějších sociálních a ekonomických podmínkách.

[1] https://www.feantsa.org/download/cz___8621229557703714801.pdf

Podle této teorie by koncepce pomoci měla probíhat ve větším společenském měřítku. (JOHNSON 1977)

Podle druhého pojetí se lidé bez domova stávají bezdomovci na základě svých vlastních osobnostních předpokladů a neúspěchů. Za tyto předpoklady jim není přikládána zodpovědnost. Zodpovědnost je přikládána celé společnosti. Díky tomuto pohledu je poté základní pomoc, jako poskytnutí bydlení, nebo materiální podpory nedostačující. Jedinci takto vyloučení potřebují k návratu do společnosti nejen zasanovat základní lidské potřeby, ale i získat potřebné dovednosti, jak si udržet bydlení. (MATOUŠEK 2013)

Strukturální a individuální faktory jsou neoddělitelné. Chybí absence sociálních dovedností nezbytných k efektivnímu řešení zátěžové životní situace jedince, jež je dána vysokými nároky a podmínkami společnosti. Na ztrátě těchto sociálních dovedností se totiž podílejí jak sociální a ekonomické faktory, tak i zásadní individuální nedostatky lidí bez domova. Neschopnost poradit si s nároky, které současná složitě strukturovaná společnost na člověka klade (např. komplikacemi při rozvodu, ztrátě zaměstnání, bydlení), zapříčiněná osobnostními faktory (nízké sebevědomí, poruchy osobnosti, osobnostní nevyzrálost atd.) posléze vede ke ztrátě vztahového i materiálního zázemí. Dochází k propadu ve společenském žebříčku v rámci sociálního rozdělení, což zpětně vyvolává hlubokou frustraci, příp. deprivaci. Nepříznivé důsledky se prohlubují s dobou strávenou na ulici. Dlouhodobý stav bez domova snižuje motivovanost ke změně, která může úplně vymizet. Změna hodnotové orientace, každodenních stereotypů a deprivující prostředí podporují vznik deviantního chování, jež bývá charakteristické pro některé lidi bez domova. (PĚNKAVA 2010)

„V ČR může mít termín bezdomovectví oproti jiným zemím EU odlišný význam. Český právní řád používá výraz bezdomovec ve smyslu osoby bez státní příslušnosti – např. v novele zákona č. 194/1999 Sb., o nabývání a pozbývání státního občanství ČR. V tomto smyslu se pojem bezdomovec překládá do angličtiny jako stateless, do francouzštiny sans-patrie, do němčiny Hemiatslose.

Pro osobu bez trvalého bydlení a zázemí naše legislativa používá osoba bez přístřeší. (viz zákon č. 108/2006 SB., o sociálních službách, a zákon č. 111/2006 Sb., o pomoci v hmotné nouzi). Tento pojem je však zužující. Popisuje či spíše evokuje jen situaci „bez střechy““ (MATOUŠEK A KOL, 2013)

Bezdomovectví je vnímáno společností, jako projev absolutního životního selhání. Tento pohled do jisté míry ovlivňují také média, která mohou ladění společnosti ovlivňovat negativně, když informují zkresleně a nepřesně, nebo pozitivně, když např. v období s nízkými teplotami upozorňují na nedostatečnost humanitárních ubytovacích kapacit.

Lidé bez domova svou situaci vnímají jako společensky nepřijatelnou tak, že nemají ve společnosti místo. Motivace ke změně proto slábne. (MATOUŠEK 2013)

2. 4. Sekundární aspekty bezdomovectví

Minulost bezdomovce dozajista ovlivňuje i na ulici. Nejen že má špatně zvolené strategie, ale i negativní osobnostní charakteristiky se pod vlivem změny posílí. Začínají na něj působit faktory, že nemá kde bydlet, kde se mýt, jak se postavit ke svým známým, ve chvíli kdy je stigmatizován jako bezdomovec. Odhlédneme-li od osobnosti a minulosti bezdomovce tak právě fakt, že není kde bydlet, je právě ta sekundární příčina bezdomovectví.

Jako jedním z dalších důležitých faktorů, které bych chtěl v této práci zmínit, jsou faktory sekundární, které mohou stejně jako primární faktory ovlivňovat prožívání osob bez přístřeší. Hlavním sekundárním aspektem je ztráta sociálního statusu.

Jakub Marek hovoří o prožívání lidí bez přístřeší po příchodu na ulici a sociální izolaci, kdy se 2/3 mladých bezdomovců cítí izolovaně a osaměle, podle jeho studie. Mluví také o extrémní ztrátě soukromí, kdy se bezdomovec stává součástí veřejného prostoru, do kterého může kdykoliv kdokoliv vniknout. Proto se pocit ohrožení stává součástí každodenního prožívání.

Už pouze částečným přijetím sociální role bezdomovce zažívají osoby pocit znehodnocení, který je ještě posilován chováním lidí z majoritní společnosti. Lidí bez přístřeší se musí vyrovnávat s každodenní marginalizací, přehlížením, nedostatečnou pozorností a do jisté míry i s násilím, protože bezdomovci jsou lépe dostupnou a více zranitelnou skupinou potenciálních násilných činů. (MAREK 2015)

Rád bych zde předložil studii od Výrosta, která se zabývá adaptací lidského organismu na dlouhodobý stres. Průběh adaptace studie nazvala obecný adaptační syndrom a adaptaci na stres rozdělila na 3 fáze. Jde o fázi alarmu, odporu a rezignace (VÝROST 2019)

Alarmující fáze začíná, když osoba přijde o bydlení, tedy událostí, která je spojena se stresem. Osoba vnímá ztrátu bydlení jako trauma, kterou vnímá jako neovlivnitelnou a nepředvídatelnou. Pro lidi je vždy bezdomovectví šok. Snaží se hledat pomoc u známých nebo v sociálních službách. Ve chvíli, kdy informace a pomoc osoba nově bez domova nedostane, propadá se níže v sociálním prostředí. Tato fáze může trvat 1, až 2 měsíce. Jde o nejvíce stresující stadium.

Právě tato fáze je pro tuto bakalářskou práci podstatná a zabývá se jí i praktická část. Ve chvíli, kdy sociální pracovník zachytí klienta v této fázi, je nejpravděpodobnější, že jeho sociální práce bude mnohem více efektivní.

Dalším zlomem je pětiletý pobyt na ulici. Do pěti let se psychický tlak způsobený touto sociální situací ztrácí, nebo ubírá na intenzitě. Osoba získává alespoň nějaký sociální status v bezdomovecké subkultuře. Již se orientuje v prostředí ulice. Ve chvíli, kdy se společenství straní, získává dovednost jisté samostatnosti. Aktivita spojená s návratem do společnosti s postupem času klesá.

Ve chvíli, kdy pokusy o změnu své sociální situace a tedy i statusu byly neúspěšné, dochází k rezignaci. Znakem rezignace u lidí bez domova je hlavně fakt, že ulice přestává být provizoriem a stává se domovem. Osoba si najde životní styl, který je do jisté míry vyhovující a nechce ho měnit. Postupem času se možnost návratu do společnosti jeví pro osobnost bezdomovce jako devastující. (PĚNKAVA 2010)

Proces adaptace je neoddělitelný od emocí. Nejvíce emocí osoba prožívá, během jeho počátku a postupně si na tyto emoce zvyká. Emociální stránkou adaptace na ulici bez domova se zabývám ve své praktické části.

3. Emoce

Analýza praktické části pracuje s emočním prožíváním jedince na ulici a jeho vyrovnáním se, proto je nejdříve důležité popsat, jakým způsobem chápu emoce a co tím myslím.

Dispozice k určitému emočnímu prožívání je významným osobnostním rysem, který se projevuje téměř ve všem, co člověk dělá. Ovlivňuje také i způsob jeho uvažování a hodnocení čehokoliv. Emoční prožívání ve své surové podobě je součástí temperamentu, ze kterého se postupně rozvíjejí specifičtější osobnostní vlastnosti, kde je důležitým aspektem i sklon k určitému emočnímu ladění. Jde o relativně trvalé dispozice, které ve značné míře ovlivňují celkové směřování každého jedince. (ROTHBART ET AL 2000, ASHTON A LEE 2001)

Trvalejší emoční rysy

Z hlediska emočního ladění, lze rozlišovat 2 základní typy emočního ladění. Jde o sklon k pozitivnímu, nebo negativnímu emočnímu ladění. Lidé bez domova mají spíše sklony k negativnímu emočnímu ladění, nebo díky dlouhodobě nepříznivé sociální situaci se i takto pevný rys může v čase proměňovat, kdy ve výsledku pozitivní osobnosti bez přístřeší ztrácí motivaci a touhu k pozitivnímu emočnímu ladění. Díky této změně se pak stává, že motivaci ke změně blokuje i negativní emoční ladění osob takto vyloučených.

Někteří lidé jsou dispozičně laděni tak výhodně, že se cítí trvaleji spokojenější a jsou aktivnější než jiní, přestože se dostávají do různých situací, které navozují nejen pozitivní, ale i negativní emoční prožitky. Jiní lidé mají naopak sklon cítit se stíněně a být za všech okolností méně spokojeni. Každý člověk má určitý emoční standart, který se však může proměňovat v čase. Je to však osobnostní rys, který určuje prožívání situací vždy se sklonem k určitému emočnímu standartu. Nejedná se o situace, kdy člověk dočasně zažívá emoce, které ovlivňují aktuální prožívání jednotlivce. Emoční ladění daného jedince se bez ohledu na okolnosti v relativně krátké době stejně vrátí na původní úroveň, která je pro něj typická. (WATSON A

TELLEGEN 1985) Důležitá osobnostní charakteristika není jen kvalita, ale také intenzita emočního prožívání. Tato emoční intenzita je velice individuální a je důležitá v přístupu k analyzování emočních vlastností jednotlivce. (VÁGNEROVÁ 2010)

3. 1. Emoční ladění a orientace ve vlastních emocích.

Pokud se budeme pokoušet rozdělit emoční ladění, existuje několik typů. Jedná se o sklon k pozitivnímu a negativnímu emočnímu ladění. Tyto informace jsou důležité k tomu, aby analýza dat v praktické části nepůsobila příliš zobecňujícím dojmem. Jsem si vědom toho, že individuální emoční předpoklady jednotlivců, které jsou osobnostním rysem, mohou zásadním způsobem ovlivňovat analýzu, kterou popisuji v praktické části. Nelze tyto osobnostní rysy přímo identifikovat a tudíž je předpokládat a zahrnout je jako proměnnou do tematické analýzy.

Individuálně charakteristickou schopnost rozdělení emočních prožitků můžeme chápat jako dispozičně daný rys, který se rozvíjí pod vlivem zkušenosti. Úroveň emoční vnímavosti však ovlivňují i kognitivní schopnosti, resp. souhra emočních a rozumových kompetencí. Lze předpokládat, že lidé s rozvinutějším emočním prožíváním budou pozornější ke svým pocitům a otevřenější novým zážitkům. S dobrou emoční orientací souvisí i sociální úspěšnost a adaptace na různé situace

Schopnost regulace svých emocí závisí na pozitivním, či negativním emočním ladění a na jeho míře a intenzitě prožívání. Avšak z hlediska adaptace na běžné požadavky a osobní spokojenost je důležitá schopnost toto prožívání regulovat a zvládat. (VÁGNEROVÁ 2010) Z hlediska bezdomovectví je podstatné zmínit, že schopnost osob bez domova regulovat a porozumět emocím je do jisté míry ovlivněná, buď sociální situací, nebo osobnostními předpoklady.

Emoční regulace může ovlivnit míru prožívaného stresu, přiměřenost náhledu na danou situaci, ale i udržení emoční otevřenosti a flexibility. Kontrola a regulace citových prožitků a z nich vyplívající chování je

důležitým aspektem rozvoje osobnosti a kritériem dosaženého stupně socializačního procesu. Nízká kontrola emočního reagování vede ke zhoršení schopnosti adaptace na jednotlivé situace, ale na druhou stranu příliš vysoká míra regulace emocí, vede k nadměrnému nadhodnocování vlastních emocí a díky tomu zhoršené aplikaci emocí na danou situaci. Důsledkem může být ztráta autentičnosti vlastního prožívání, narušení orientace ve vlastních pocitech a s tím související nepřiměřenost chování. (GROSS 1999)

Bezdomovectví je náročnou situací, která mění emoční prožívání jedince. To nakonec může vést k nepřiměřenému chování, které přispívá k sociálnímu propadu. Zároveň se do bezdomovectví propadají lidé s celkově negativním emociálním nastavením.

3. 2. Kognitivně-behaviorální teorie

V praktické části své práce jsem vycházel z kognitivně-behaviorálních teorií, a proto mi přijde důležité tento princip upřesnit i teoreticky.

Kognitivně behaviorální terapie se zabývá vztahy mezi situacemi, které člověk prožívá, jaké u toho zažívá emoce, co přichází jako automatické myšlenky, představy, které nejsme schopni ovlivnit, chováním a eventuální změnou tohoto chování. Všechny tyto jednotlivosti souvisí s tím, jakým způsobem je osoba prožívá a jakým způsobem se adaptuje na to, aby k negativním emocím nedocházelo. (GREENBERG, PADESKY 2003)

„Poznávání, resp. kognice je obecný termín, který zahrnuje vnímání, upoutávání pozornosti, interpretaci poznávaného aktuálním hodnocením i předpovídání budoucího dění. Stejně tak, jako kterýkoliv jiný psychologický projev, je i přístup k poznávání individuální a pro jedince charakteristický. Tato specifikace se projevuje např. v tom, jak člověk přistupuje ke zpracování informací, jakým způsobem je obvykle interpretuje, jaký jim přisuzuje význam, a nakonec i to, k jakým závěrům obvykle dochází. Lidé nemusí vnímat a chápat tytéž situace stejně a mohou o nich uvažovat odlišným způsobem.“ (VÁGNEROVÁ 2010)

Individuální rozdíly v přístupu k poznávání závisí na celkových kognitivních schopnostech, na úrovni rozumových schopností a na individuálních osobnostních vlastnostech a typu emočního ladění, kognitivní zdatnosti úrovni rozumových schopností, ale i na osobnostních vlastnostech a převažujícím emočním ladění. (MCCANN A ENDLER 2000)

„Velikost behaviorismu tedy byla v tom, že se zaměřil na principy a procesy těch druhů učení, které jsou na kognitivním poznávání nezávislé. Moderní kognitivní psychologie užívá jinou strategii. Zkoumá, jakým způsobem mysl zpracovává informace. V této kapitole se zaměřuji na individuální rozdíly v tomto zpracování, a to zejména rozdíly vznikající spontánně, nezávisle na pedagogickém vedení či na záměrném tréninku podle nějakých návodů.

Seligman upravil svou teorii, která vychází z pojmu optimismu. Jde o trojí přesvědčení

- Moje neúspěchy, nepříjemnosti atd. jsou pouze dočasné.
- Moje neúspěchy se týkají jen jednoho, aktuálního případu.
- Za moje neúspěchy mohou okolnosti, smůla, nebo druzí lidé.“(ŘÍČAN 2010)

3. 3. Teorie emocí dle Ekmana

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybral teorii emocí, dle Ekmana. Teorie 6 emocí podle Ekmana mi však přišla nedostačující, protože nedokáže dostatečně pojmenovat emoce, které jsem chtěl zkoumat. Proto rozšiřuji tuto paletu emocí na 8, aby bylo jednodušší potom v následném experimentu rychleji a lépe jednotlivé emoce rozlišovat. Jde tedy o hněv, znechucení, strach štěstí, smutek, překvapení, přijetí (ve smyslu adaptace a přijetí následků situace) a očekávání. Není to kompletní výčet emocí, které Ekman publikuje, ale v rámci konkretizace tematické analýzy, kterou uvádím v praktické části, to postačí. Důvod, proč se budu zabývat jen těmito emocemi, které jsem vybral a nepoužil celý výčet emocí, podle Ekmana je

do jisté míry hranice experimentu. Ve chvíli, kdy bych musel klíčovat všechny emoce, které Ekman popisuje, dostala by se praktická část do bodu, kdy by nebylo možné emoce shrnovat. Emoce, které jsem připsal k základním Ekmanovým emocím, avšak podle jeho teorie, jsou očekávání a přijetí. Přijetí z důvodu následné adaptace a očekávání jako důležitou emoci do budoucna.

Pokusím se základním způsobem rozebrat základní emoce, kterých jsem využil pro svou bakalářskou práci.

Hněv

Hněv je přirozená emoce, se kterou má takřka každý zkušenost. Může jít o mírné formy jako nelibost. Ve chvílích velkého hněvu může jít o ublížení na zdraví, nebo přímo zabití. Hněv však může být sekundární reakcí na osamocení, nebo strach. Hněv je zároveň reakce na překážku, kterou člověk nedokáže z objektivních důvodů překonat, ale neztratil motivaci tuto překážku zvládnout. Může však jít i o subjektivní pocit neschopnosti, který v zásadě nesouvisí s objektivitou situace.

Znechucení

Znechucení, nebo lhostejnost jsou emoce podobné odporu, ale jde spíše o vlastnosti, než chemicko-toxické látky. Znechucení nebo opovržení a zlost spolu souvisí. Tyto rozpory vznikají ve chvílích morální nejednoty komunity, kde se jednotlivec pohybuje. Rozdíl mezi hněvem a znechucením Ekman popisuje takto: Hněv je přímá reakce na aktuální situaci, kdy si člověk nedokáže udělat v aktuální chvíli odstup, aby se s touto situací mohl vyrovnat jiným způsobem. Naproti tomu znechucení přichází ve chvíli, kdy hněv přestane fungovat, a obrannými mechanismy vyhodnotíme, že nejlepší reakcí bude znechucení. Stane se to tehdy, kdy se podvědomě osoba dostává „nad věc“.

Strach

Strach je často silná emoce, kterou způsobuje podvědomí, které je doprovázeno individuálními psychickými a fyzickými projevy. Psychologické stavy zahrnují pocity emocionálního vyčerpání, nebo přetížení, úzkost, nebo pocit ochromení. K fyziologickým projevům patří zrychlený tep, zvýšená potivost, zrychlená střevní činnost atd. Reakcí na strach může být útěk. Ve chvílích útěku se dotyčný zbavuje strachu tím, že uniká ze situace, která strach vyvolává.

Štěstí

Štěstí, nebo radost je pozitivní emoce, které se člověk snaží jít vstříc a zažívat jí co nejvíce. Jde o emoci, která souvisí s pozitivními situacemi, které osobě dělají dobře. Štěstí doprovází často otevřený postoj.

Smutek

Smutek je jednou z déle trvajících emocí, které člověk prožívá. Člověk cítí bezmoc. Smutek může být kombinován s hněvem a strachem. Smutek doprovází například problémy s koncentrací.

K této specifické emoci, bych rád dodal kontext s bezdomovectvím, protože smutek nemusí být jen emoce na aktuální situaci. Právě v kontextu bezdomovectví jde o smutek až zoufalství z bezmoci, což je spíše hlubinný prožitek, motivovaný emocí, kterou v experimentu nazývám smutkem, ač nejde jen o smutek z aktuální situace.

Překvapení

Překvapení je neutrální emoce, která pramení z nečekanosti situace. Může zahrnovat úžas, obdiv, oslnění, udivení atd. Překvapení je nejkratší emoce, která trvá maximálně sekundu, ale je tak silná, že si ji člověk uvědomuje a pamatuje. Každý člověk interpretuje překvapení trochu jinak.

Někdo po něm touží a vyhledává. V jiném vytváří nepříjemné pocity a nejistotu, které člověka spíše odrazují od tohoto prožívání.

Přijetí

Přijetí je emoce adaptace na určitou situaci, které se člověk přizpůsobí a určitým způsobem přijme. Je to emoce spojená s klidem a s klidovými prožitky. Této emoci může předcházet emoce dynamické, které nakonec v přijetí vyústí. Člověk prožívající přijetí je zklidněný a i jeho fyziologické stavy se zklidňují.

V kontextu praktické části bych ještě rád dodal, že přijetí byla pro mne nejhůře hodnocená emoce, protože jsem si vědom, že jsem vždy nemusel porozumět situacím, které se v experimentu udály. Ve chvílích zápisu jsem určitou situaci mohl vykládat jinak, než z objektivní reality přirozeného bezdomovectví. Jsem si této situace vědom a tímto tedy předkládám jen subjektivní prožitky, které se opírají o zkušenost několika málo respondentů.

Očekávání

Očekávání je emoce, která je spojena s touhou pozitivního ohlasu a přesvědčením, že to dobře dopadne. Naopak očekávání nesplněné je emoce spojená s emocí smutku, o které však píši výše. Je to emoce motivovaná snahou předpovídat situace a díky tomu odhadovat jeho prožívání. Ve chvíli, kdy je očekávání naplněné, zažívá člověk pocit uspokojení. Ve chvíli, kdy se očekávání nenaplní, přicházejí emoce negativní konotace, viz smutek a strach. Očekávání pomáhá přežít v bezvýchodných situacích, jako je například bezdomovectví, kdy pomáhá doufat ve změnu. (EKMAN 2003)

4. Chování

Emoční prožívání lidí bez domova upravuje jejich chování. Chování bezdomovců upravuje pohled veřejnosti na tuto problematiku, ale recipročně následně upravuje pohled lidí bez domova na veřejnost. Do velké míry ovlivňuje důvěru a motivaci lidí bez domova k resocializaci. Změna chování lidí bez domova je určována nutností adaptace na zásadní změnu životního prostředí a potřeb, které člověk musí zvládnout.

4. 1. Regulační strategie

„V první řadě může jít o kontrolu na úrovni hodnocení a prožívání, což se projevuje hlavně tendencí vyhýbat se nepříjemným situacím, nebo takové situace jinak hodnotit. Další regulační strategií může být kontrola chování, která cílí stejným způsobem, jako strategie první, avšak jde o regulaci behaviorální.

Běžnou korektivní technikou je přehodnocení, to znamená změna způsobu, jakým člověk svoje emoce, resp. situaci, která je vyvolala, hodnotí a jak o nich uvažuje.“(VÁGNEROVÁ 2010)

Další strategií je poté potlačení, které mění způsob prožívání a reagování na určitý podnět redukcí nepříjemných pocitů. I v tomto případě bývá cenou za potlačení emocí zhoršená orientace a s tím související riziko méně přiměřeného chování. (JOHN A GROSS 2004) Preference jednotlivé regulační strategie souvisí hlavně s úrovní neuroticismu a extraverze. Na uvedených osobnostních rysech závisí i to, jakým způsobem člověk zvládá emoční regulace a jakým způsobem se tyto strategie naučí používat. (CARVER et al 2000)

4. 2. Adaptační mechanismy

V této kapitole bych se chtěl věnovat obecnému úvodu adaptačních mechanismů, a specifikaci adaptací i lidí bez přístřeší. Je to záležitost, která by poté měla být výstupem z praktické části.

Každý člověk se za běžných okolností projevuje stabilním, pro něj typickým způsobem. Tak je tomu v situacích, které jsou pro něj známé, ve kterých se plně orientuje, rozumí jim a je na ně dostatečně adaptován. Zároveň jsou to situace, které u jedince nevyvolávají žádné výraznější emoce. Ví, jak na ně má reagovat, a dovede odhadnout důsledky svého chování. Pokud by se situace změnila a tato změna představovala něco zásadně nového, nepředvídatelného, nezvyklého, nebo byla spojena se zvýšenými nároky, dojde k jejímu přehodnocení a proměně emočního vnímání. Toto jsou základní principy, které uplatňujeme, když se dostáváme do nestandartních situací a musíme se na ně naučit určitým způsobem reagovat.

Situace, které se zásadnějším způsobem vymykají běžnému standartu, mohou navozovat pocity stresu. Stres je komplexní psychologickou a fyziologickou reakcí, která se projevuje pocitem nadměrného zatížení, či ohrožením duševní a tělesné pohody.(VÁGNEROVÁ 2010)

Na tyto stresové situace je osobnost člověka vybavena určitou paletou reakcí, kterou zde uvádím. Těmto mechanismům se říká obranné mechanismy. Jako příklady k obranným mechanismům uvádím příklady ze své praxe.

4. 3. Obranné mechanismy

1. Racionalizace

Racionalizace je způsob obrany, při kterém jedinec zdánlivě rozumně vysvětluje ve svém vnímání nerozumné a nepřijatelné chování. To, co je ve skutečnosti iracionální, prezentuje sobě i ostatním jako racionální. Pokud

člověk jednal impulzivně a později toho lituje, často si pro své chování vymyslí dobrý, racionální důvod.

Bezdomovec například ve chvílích agrese na ženě, vysvětluje racionální důvody, proč musel volit tento způsob řešení. „Ona si to zasloužila. Kdybys byl v mý kůži, tak bys udělal to samý.“

2. Přesunutí

Přesunutí je přesměrování energie na alternativní činnost, pokud není možné dosáhnout požadovaného cíle. Pokud se osoba dlouhodobě snaží něčeho dosáhnout a nedaří se to, změní původní záměr za jiný.

Například osoba bez přístřeší, které se dlouhodobě nedaří vyřídit dávky pomoci v hmotné nouzi kvůli administrativním věcem, místo řešení této situace, kterou by chtěl řešit, se začne starat o zahrádku, kterou má před stanem a vysazovat tam rostliny, které si chce pěstovat.

3. Sublimace

Sublimace je obranný mechanismus s pozitivním důsledkem. Jedná se o tak zvané přesunutí, které vyústí do prospěšné, produktivní činnosti. Jako příklad můžeme uvést obézního člověka, který je zvyklý jíst nezdravě. Když se rozhodne svou situaci změnit, přesune svou energii z přejídání se do cvičení a zdravého životního stylu.

Příkladem může být alkoholik, který má diagnostikovanou rakovinu střev a rozhodne svou situaci řešit tak, že nastoupí léčbu závislosti, aby se do jisté míry vyhnul přímému střetu s onemocněním.

4. Identifikace

Identifikace je přisvojení si vlastností jiné osoby. Může sloužit k odstranění strachu z osoby, která má větší moc.

Primárně neagresivní bezdomovec může změnit své chování ve chvíli, kdy se ocitne v komunitě lidí bez domova, kdy je tento způsob chování podstatný k přežití.

Identifikace je jako obranný mechanismus používán i v případě prohry. Jedinec, který nedosáhl určitého cíle, se ztotožní se skupinou, která daného cíle dosáhla. Partnerce muže bez domova se podaří nalézt práci a muž mluví o své zásluze na získání jejího zaměstnání.

5. Vytěsnění

Při vytěsnění dochází k vyloučení z vědomí všeho, co dělá problém člověku přijmout. Mohou to být myšlenky, pocity, vzpomínky atd... Je to přirozená reakce mysli, která se snaží potlačit nepříjemné impulzy.

Osoba bez přístřeší vytěsňuje svou sociální situaci a nepřijde si jako bezdomovec například ve chvíli, kdy má stan a tedy alespoň nějakou střechu nad hlavou.

6. Reaktivní formace

Myšlenky či pocity, které jsou pro daného jednotlivce nepřijatelné, nahradí jejich opakem. Nenávist nahradí láskou, odpor nahradí náklonností. Avšak původní emoce v člověku nezmizí. Skrývají se jen pod maskou a osoba si je nepřipouští.

Příkladem může být násilný vztah muže a ženy, kdy žena vyjadřuje velkou lásku k muži, který jí působí obrovská zranění.

7. Projekce

Projekce je pokus jednotlivce zbavit se svých negativních prožitků a emocí tím, že je přisoudí někomu jinému. Při projekci může člověk obviňovat své okolí z toho, že ho nenávidí, jsou nepřátelští, chtějí ho využít... Přitom

jsou to právě jeho myšlenky. Tento obranný mechanismus je právě v očích veřejnosti vlastní lidem bez domova.

Člověk bez domova často přisuzuje odpovědnost za své chování lidem z okolní společnosti. Buď nevytváří dostatečné prostředky a prostředí, nebo zabraňuje změně jeho sociální situace. Příkladem je pracovnice úřadu práce, která po klientovi žádá dodat náležitosti k příspěvku na živobytí a klient to bere jako nevraživost pracovnice.

8. Anulace

Anulace je pokus mysli zrekonstruovat minulé události tak, aby nevyvolávaly úzkost. Osoba si přeje, aby konkrétní situace nikdy nenastala, a proto ji podvědomě upraví tak, aby byla méně nepříjemná. V procesu anulace dochází k výraznému zkreslení objektivní zkušenosti, které člověk s postupem času nakonec uvěří. Díky tomu se již nikdy nedostane k pravé příčině, proč tyto negativní emoce prožíval.

Když se člověk dostane do bezdomovectví, například zkresluje důvody toho, proč se dostal do této sociální situace. Těžce si uvědomuje a přiznává, že vyhození manželkou byla jeho částečná chyba, kvůli jeho nadměrnému užívání alkoholu.

9. Popření

Pokud mysl nedokáže řešit ohrožující situaci, jednoduše ji popře. Pokud například osoba popře skutečnost, které není schopna čelit, dočasně zmírní úzkost.

Příkladem může být opět bezdomovec, který se snaží popřít důsledky své závislosti a dělá, že ho nijak neomezuje, že musí vstávat kvůli alkoholu v noci.

10. Regrese

Poslední obranný mechanismus spočívá v tom, že ve chvíli, kdy osoba není schopna čelit přílišnému stresu, se může vrátit do předchozího vývojového stádia, kdy vzorce chování v tomto stádiu mohou jednotlivci pomoci v jednodušším prožívání dané obtížné situace. Tím upadá do regrese.(DUBNIČKA online)

Příkladem může být osoba bez domova, která se stane invalidní po úrazu. V tu chvíli se přestane starat sám o sebe a nechává se krmit od partnerky z důvodu své invalidity.

Každý člověk používá jiné obranné mechanismy, které jsou mu vlastní.

Při navození stresu je důležité hodnocení a prožívání dané situace, které může být dost rozdílné, neboť lidé nereagují na zátěž stejně. Podle transakční teorie je důležitý individuálně specifický způsob chápání problému, tj. jeho subjektivní interpretace. Tendence posuzovat určité události jako stresující závisí na odolnosti jedince, resp. jeho citlivosti vůči zátěži, ať už obecného, nebo specifického rázu. (BERNE 2011)

Když se člověk dostane do závažné sociální situace, jako je např. ztráta zaměstnání, ztráta blízkého člověka, nebo závažná choroba, vždycky se ptá, co a proč se něco takového stalo, eventuálně proč právě jemu, a snaží se hledat příčinu tohoto utrpení, aby tomu porozuměl.

Kontrolu nad svou situací člověk ztrácí v momentu, kdy se ocitá na ulici. Pokud má člověk pocit kontroly, jde spíše o subjektivní pocit. Obvykle jde spíše o subjektivní vnímání, o pocit kontroly nad situací, než o samotnou a objektivní kontrolu. Preference obranné strategie zaměřené na řešení problému bývá posilována přesvědčením, že je možno tuto situaci nějakým způsobem ovlivňovat, nebo kontrolovat. Tendence k volbě obranných strategií zaměřených na emoce souvisí s přesvědčením o minimální možnosti situaci ovládat. Zároveň nesprávná volba pro jednotlivce může být spojena s prožitkem ještě většího stresu a zvýšenou obavou a úzkostí. (HASLAM 2008)

Závislost na okolnostech nemusí být vždy v různých situacích účinná. Někdy může řešení, které je obecně málo efektivní, vést k přijatelnému výsledku, i kdyby jen proto, že jiná varianta by nebyla účinná vůbec. Coping zaměřený na problém mívá dobré výsledky v situacích, které jsou ovlivnitelné, ale pokud tomu tak není, může přetrvávající snaha hledat řešení, které neexistuje, míru úzkosti naopak zvýšit.

Když hodnotíme účinnost obranných strategií, je potřeba přihlédnout i na osobnost daného jedince. Volba určitého způsobu zvládání stresu nebývá náhodná. Vliv osobnosti se projevuje vytvořením určitého, individuálního stylu řešení náročných situací, který může mít na rozhodování a jednání lidí větší vliv, než samotné atributy konkrétních situací. Osobnostní rysy přispívají k preferenci některých kognitivních strategií a následně i k jejich rozvoji a zafixování. Preference určitého přístupu k vyrovnávání se zátěžemi je dána dispozičně. Tyto dovednosti a způsoby uvažování a následného jednání závisí na zkušenosti, což tedy znamená, že jsou naučené. Alternativní přístupy k řešení náročných a stresových situací, které se v životě osvědčily, má jednotlivec tendenci si fixovat a v kritických situacích je bude používat opakovaně, leckdy i bez ohledu na jejich aktuální účinnost. (CARVER A SCHEIER 1994)

Tento jev se vyskytuje i u lidí bez přístřeší a ve chvíli, kdy se osoby bez přístřeší ocitnou v náročných stresových situacích, jednotlivé osobnostní rysy se začnou projevovat.

4. 4. Adaptace na ulici

Život na ulici je stresující, zvlášť pro nově příchozí. Míra stresu závisí na aspektech, proč se v této sociální situaci ocitli. Pokud pocházejí ze stresového prostředí, může se stát život na ulici do jisté míry úlevou a útěkem. Lidé bez domova mají častěji větší sklon k pasivitě či úniku než k tendenci řešit svou situaci aktivně, z důvodu strachu. Únikovými strategiemi je například myšleno užívání návykových látek, soužití v bezdomovecké komunitě, nebo popírání a vytěsňování subjektivních potíží

a osobnostních vlastností. Bezdomovec se dostává do situace, ve které je potřeba zabývat se každodenními potřebami, které jsou v běžném životě mnohem lépe uspokojitelné. Například jídlo, nebo hygiena zabírá v životě mnohem více času a energie ve chvíli, kdy je člověk bez přístřeší. To, že bezdomovec musí řešit materiální zázemí, může sloužit jako zástupný důvod v neřešení komplikovanějších problémů, na které jedinec nestačí. Nejradikálnější a nezvratnou únikovou strategií se pak stává sebevražda. (MAREK 2015)

Dle výzkumníků bezdomovci sami považují bezdomovectví za důležitou životní zkušenost a zdroj významných poznatků, které považují za užitečné v dalším životě. Strategie přežití na ulici vyžaduje schopnost vyrovnat se s omezenými zdroji a opatřit si to, co je pro přežití nezbytně nutné. Hlavními oblastmi se stává jídlo, oblečení, přístřeší a přijatelné bezpečí. (REW 2000; REW 2003; REW, HORNER 2003)

Adaptace na bezdomovectví symbolicky končí přijetím nepsaného morálního kodexu ulice. Během pobytu na ulici dochází také k posunu morálního uvažování, které se v mnoha směrech liší od standartní morálky všeobecně uznávané ve společnosti. Postupnou adaptaci na životní styl bezdomovectví nelze chápat jenom jako formu desocializace. Bezdomovec zůstává člověkem, pouze mění společnost, ve které se pohybuje. Adaptaci na bezdomovectví musíme tedy chápat jen jako jinou formu socializace. Pokud člověk zůstává na ulici déle, stává se přijetí takového kodexu nepostradatelným, ale zároveň ztěžuje návrat do společnosti.

Ke zvládnutí zkušeností s životem na ulici slouží bezdomovecká ideologie, vyjádřená v několika bodech.

1.) Bezdomovci sdílejí identitu vyloučených, k nimiž má majoritní společnost odmítavý a opovržlivý postoj.

2.) Bezdomovci sdílejí mezi sebou nepřízeň osudu, ať už reálnou, nebo jen předpokládanou.

3.) Bezdomovci se mohou zdát volní a svobodní, protože se nemusejí vyrovnávat s tlakem různých povinností. Zdánlivě nemusejí dělat nic, co nechtějí.

4.) Chudoba a existence na okraji společnosti je lidmi bez domova prezentována jako výhoda, jako osvobození od problémů majoritní společnosti, které se stávají zásadní bariérou.

5.) Bezdomovci mají magickou víru ve štěstí outsiderů, kteří dokážou přežít i navzdory nepříznivému osudu. (MAREK 2015)

Schopnost ovládat a regulovat svoje emoce je důležitá. Významné je však i to, jakým způsobem se lidé bez domova snaží nepříjemných pocitů zbavit. Jejich potlačování není považováno za optimální strategii, jak se s nimi vyrovnat.

Praktická část

5. Úvod do praktické části

Praktická část má čtyři důležité části. V první části se zabývám metodikou experimentu a sběru dat v experimentu. Zároveň se zabývám metodickou částí sběru dat a ověřováním dat na respondentech. Byl bych rád, kdyby tato práce mohla přispět k tomu, že se sociální práce, nebo přístup sociálních pracovníků více zefektivnit, protože půjde více vstříc klientům, právě kvůli tomu, že chápou emoce a prožitky svých klientů.

6. Metodika

Výzkum byl rozdělen do několika etap. V první etapě se jednalo o týdenní experiment, na jehož základě byly vytvořeny otázky pro hloubkový rozhovor, což byla druhá část. Poté byl tento rozhovor realizován na respondentech a došlo k porovnání mých experimentálních zkušeností se zkušenostmi respondentů.

V první části tzv. experimentu bylo důležité vybrat město, kde se neorientuji, je dostatečně velké, abych zažil co největší anonymitu a mohl si zapisovat poznámky spojené s rozhovorem, který byl realizován v další části.

Bylo proto vybráno město Brno, kde jsem neznal ani jednu z bezdomoveckých služeb, kde jsem byl pouze projíždějícím návštěvníkem v dobách dávných a kde je velice pravděpodobné, že dojde k interakci s osobami bez domova. Z důvodu co největší autenticity zážitku bylo dohodnuto, že si s sebou nebudu brát doklady, ani peněženku. To, co bylo vybráno, že si vezmu na vytváření experimentu, jsou tyto položky: 100,- Kč, telefon (použit měl být pro krizové situace-bezpečnost, nebo pro audiozáznamy mých zkušeností a situací), batoh, spacák. Experiment byl realizován na konci března roku 2019. Experiment trval 6 dní a 6 nocí od 25. do 30. března.

Pravidla experimentu byla:

1. nepoužívat telefon ke kontaktu s osobami ze své sociální sítě
2. aktivně neřešit svou sociální situaci (z důvodu autenticity experimentu)
3. vést si deník faktický (z důvodu zápisu)
4. vést si deník emoční (z důvodu porovnávání)
5. nevytvářet krycí identitu pro experiment (z důvodu autenticity a bezpečí)

Experiment spojený se sebepozorováním je spojený s množstvím rizik, které zmiňuji a jsem si jich vědom. Chtěl bych ještě dodat, že je určitě možné,

že jsem všechna rizika neošetřil řádně a že díky tomu může dojít ke zkreslení. Největším rizikem a omezením je bezpochyby moje osobnost, mé osobnostní vlastnosti a způsob mého prožívání. Snažil jsem se všechna rizika a nedokonalosti experimentu eliminovat na minimum, ale jsem si vědom toho, že se mi to nemuselo dokonale povést.

Jedno z hlavních rizik, které jsem si uvědomoval celou dobu po čas experimentu, byla má zaujatost. Mám své vyrovnávací mechanismy. Dalším omezením může být můj pohled na minulost, který je odlišný, protože jsem se bez přístřeší ještě neocitl. S těmito znalostmi jsem potom analyzoval své poznatky z experimentu. V rámci sběru dat v průběhu experimentu bylo obtížné pozorovat emoce ve chvílích jejich prožitku a v tu chvíli je zaznamenávat přímo v terénu. Mechanismus, který jsem zvolil na ochranu těchto rizik, bylo bezprostřední zapisování situací a emocí po zážitku. Své poznatky jsem zaznamenával do zápisníku a hodně mi v tom pomáhal diktafon, který jsem měl pořád v kapse.

Vžití do role bezdomovce mělo své limity v podobě mé minulosti a bohaté sociální síti, díky níž jsem se k bezdomovectví ani nepřiblížil. Zároveň celou dobu po čas experimentu jsem žil s vědomím toho, že je celá situace a experiment jaksi „nastavovaným“ a s tím, že se mám kam vrátit, se počítalo a bylo součástí experimentu.

Individuální percepce, má praxe v Armádě Spásy na pozici terénního sociálního pracovníka a zkušenost s lidmi bez domova pro mne experiment dozajista ovlivňovaly také. Avšak díky uvědomění a ochranným mechanismům, kterými jsem se snažil tato rizika spojená s experimentem snížit, si myslím, že jsem se dostal mnohem blíže skutečnosti, než kdybych tento výzkum dělal z pozice sociálního pracovníka, nebo nezaujatého studenta.

Zmíněnými ochrannými mechanismy je myšleno hlavně zapisování emocí a prožitků v tu danou chvíli, kdy k prožitku došlo, nebo bezprostředně po zážitku. Jde i o audio nahrávky, které jsem využíval hojněji, než papírovou formu zápisu, zvlášť emocí. Záznam a kontrola deníku byla činnost, kterou jsem se odlišoval od lidí bez domova a zároveň jsem to vnímal jako takovou terapii. Dalším ochranným mechanismem, který bych chtěl zmínit, je kontrola tohoto emočního

deníku spolu s deníkem faktickým, který byl psán každý den. Díky tomu jsem měl autentické emoce zaznamenané na rozdíl od respondentů, kteří popisovali svou již nějakým způsobem prožitou zkušenost. Dalším rizikem, které se bezpochyby projevilo v experimentální části, je bezpochyby moje zkušenost se sociální prací se stejnou cílovou skupinou. Jsem si vědom, že v určitých situacích jsem se začal dívat kriticky na to, např. jakým způsobem sociální pracovníci svou práci dělají, nebo jakým způsobem jsou poskytovány služby pro lidi bez domova. Tato zkušenost se mohla také projevit ve chvílích rozhovorů, kdy jsem měl potřebu podporovat lidi bez přístřeší. Avšak tato myšlenka vždy zůstala v hlavě, takže neovlivňovala mé jednání. Ve chvílích, kdy ovlivňovala emoce, přidával jsem poznámku, že je to z pozice sociálního pracovníka. Toto riziko jsem se snažil eliminovat tak, že jsem do emočního deníku vždy tyto poznatky zaznamenával a díky tomu odděloval.

Jak mě ovlivnili uvědomělé aspekty experimentu, bylo zkontrolováno hloubkovými rozhovory respondentů, kteří propadli na ulici přirozeným způsobem. Ti totiž prožívají tuto situaci a propadli systémem a sociální sítí přirozeným způsobem.

V další části této tematické analýzy přišla chvíle na analýzu experimentu a modelu emocí podle klíče kognitivně-behaviorální terapie. Klíč spočíval ve spojování emocí, tělesných prožitků, chování, situací a myšlenek. Principem bylo odhalit spouštěč určitého emočního prožitku. Někdy byla spouštěčem emoce, tělesná reakce, někdy byla spouštěčem situace, která byla nezávislá na prožívání. (viz příloha č. 3.)

Třetí fáze přípravy byla kompletace emocí a jejich hlavních spouštěčů, kde bylo nutné zjistit hlavní motivy k prožitkům jednotlivých emocí v experimentu. Díky tomu bylo možné sjednotit spouštěče emocí. U každé z emocí bylo u mého experimentu odhaleno vždy cca do 10 spouštěčů, kvůli kterým jsem prožíval jednotlivé emoce. (viz příloha č. 4.)

Další fází bylo vytvořit hloubkový rozhovor, kterým jsem ověřoval své hypotézy u bezdomoveckých respondentů a srovnával jejich zkušenosti s mými. Rozhovor jsem vedl hloubkově a podrobně. (viz příloha č. 5.)

Výběr respondentů měl celkem jasná kritéria. Hlavním kritériem byla doba strávená bez přístřeší do doby, kdy jsem se respondenta ptal. Byla vybrána doba do jednoho roku strávená bez přístřeší. Tento faktor byl vybrán z důvodu paměti respondentů a jejich vybavování situací a vnímání situací těsně po příchodu do bezdomovectví. (Uvědomuji si totiž, že prožitky lidí bez domova a následné vnímání těchto situací se v průběhu času mění a vnímání stejných situací se proměňuje s časem.) Dalším faktorem, který ovlivňoval výběr respondentů, byla dobrovolnost respondentů. Kvůli časové náročnosti a hloubkové analýze daného tématu byli vybráni 2 respondenti. Tyto rozhovory nechci hodnotit jako samostatný výzkum, ale byly shledány jako dostačující pro porovnání s výsledky mého experimentu.

Ve chvíli, kdy proběhly rozhovory, a došlo k přepsání, posouvá se tematická analýza k další fázi. Tou bylo již samotné srovnávání mého zážitku a průběhu mého vnímání s respondenty a zjišťování stejných spouštěčů stejných emocí, nebo stejných emocí, ale jiného spouštěče, buď u jednoho, nebo u druhého respondenta.

Poslední fáze měla za cíl porovnávat adaptace respondentů a moje, aby bylo možné zjistit, zda jsou adaptační mechanismy respondentů stejné, které jsem já zažíval a prožíval, nebo je tento prožitek odlišný a není možné nastavovat situaci přechodu do zjevného bezdomovectví uměle.

6. 1. Cíl tematické analýzy

Cílem tematické analýzy je zjistit, jaké emoce lidé bez přístřeší prožívají, dále při kterých událostech tyto emoce zažívají, a nakonec, které z emocí jsou doprovázeny adaptačními mechanismy. Přínos pro praxi spočívá v pochopení hlubokého prožívání jednotlivců, kteří se ocitli v bezdomovectví a bez přístřeší. Díky tomu je možné více efektivně cílit sociální práci a více přizpůsobovat sociální práci potřebám klientů, kteří se ocitli bez přístřeší. Já osobně vnímám přínosné pro mou praxi sociálního pracovníka tuto zkušenost a výstup z tohoto experimentu. Přinesl mi mnoho informací, díky němuž došlo k lepšímu porozumění, protože si více můžu představit, co člověk bez přístřeší

zažívá a jaké situace musí každý den řešit. Více tuto zkušenost přiblížím v kapitole o samotném experimentu.

6. 2. Sběr dat

Experiment byl popsán v části základní metodiky. Konkrétněji sběr dat z experimentu byl vyhotovován v přesnou chvíli, nebo bezprostředně po chvíli, kdy docházelo k prožívání emocí. Emoční prožitky a zážitky byly evidovány buď zvukovou formou nahrávky, nebo psanou formou záznamu myšlenek do deníku, které emoci doprovázely. Každá nahrávka a každý zápis byla označena datem a hodinou, kdy tento zápis proběhl.

K těmto emočním myšlenkám byl veden deník faktický, který byl psán vždy večer nebo dopisován ráno, protože nebylo možné vždy napsat fakta a prožitky, co jsem prožil, večer. Tento deník faktický jsem poté porovnával s deníkem emočním a pomohl mi lépe se orientovat v prožívaných emocích.

Ke sběru dat od respondentů mi posloužil návrh polo-strukturovaného rozhovoru, který najdete v příloze. Tento rozhovor byl koncipován jako otevřené otázky. Tyto otázky vycházely hlavně z emocí a situací. Okruh témat, na které jsem se respondentů ptal, byl rozdělen podle emocí, které jsem škáloval v experimentu. Kategorie emocí, kterými jsem se zabýval, byly hněv, znechucení, strach, štěstí, smutek, přijetí a očekávání. Těmto tématům jsem poté věnoval pozornost takovou, jakou chtěli respondenti. Sběr dat probíhal rozhovorem, který jsem nahrával. Čas rozhovoru byl cca u respondenta č. 1 60 minut a u respondenta č. 2. 75 minut. Vše bylo s informovaným souhlasem respondentů, který byl uzavírán vždy ve chvíli, kdy jsem začal rozhovor nahrávat.

7. Experiment

Tuto kapitolu bych chtěl věnovat samotnému experimentu a samotnému mému vnímání, které jsem prožíval. Cílem je přiblížit, jakým způsobem jsem tento experiment prožil. Vždy nejdříve popíšu faktický den, z deníku faktického, a k tomu dodám emoční kontext.

Sobota 16. 3. 2019

Události dne

V sobotu dopoledne jsem přijel do Brna. Kontaktní osobě kvůli bezpečnosti jsem předal věci, které jsem k experimentu nepotřeboval, ale k cestě do Brna ano. Od kontaktu jsem se přesunul na hlavní nádraží. V prvních chvílích jsem nevěděl, co mám dělat a jakým způsobem se začít přizpůsobovat životu bez přístřeší. Celé odpoledne jsem chodil po centru a hledal, kde můžu spočinout, kvůli únavě. Většinu času jsem proležel na lavičce. Díky financím a velkému hladu jsem si koupil 4 rohlíky a vodu v plastové láhvi, abych si jí poté mohl dotáčet. Hledal jsem jídlo v kontejnerech a našel jsem hranolky, které mi udělali radost. První noc jsem spal na Špilberku. Donesl jsem si kartony a našel jsem místo v co největší tmě.

Nejvýraznější emoce během dne

Hlavní emoce, kterou jsem zažíval po celý dnešní den, byl strach. Hlavní strach byl z budoucnosti, z neznámého okolí a z reality, ve které se nemohu orientovat, protože ji neznám.

16. 3. 2019 sobota 15:20

Strašně se to vleče. Jsem osamělý. Našel jsem hranolky. Zatím jsem se neindetifikoval s tím, že budu spát venku.

Štěstí ve chvíli, kdy jsem se začal orientovat kvůli komunikaci s ostatními lidmi bez domova. Zažil jsem také smutek, z velké osamělosti.

16. 3. 2019 sobota 21:24

spím na Špilberku, mám strach, je mi zima a bolí mě hlava.

Neděle 17. 3. 2019

Události dne

Když jsem se probudil, bylo mnohem tepleji, než den před tím. Spal jsem do 12 hodin a ležel jsem v ležení asi další 2 hodiny. Šel jsem do centra shánět jídlo, protože 4 rohlíky mi nestačily. V centru jsem potkal partu lidí bez přístřeší a prohodil několik vět. Nechtěl jsem se družit. Nakoupil jsem jídlo a hledal vratné lahve, abych měl nějaké peníze navíc. V centru jsem našel trdelník se zmrzlinou a zabalený b-smart. Na Zelném Náměstí jsem si dal jídlo a vodu. Potkal jsem bezdomovce, který mě zval ke spaní u něho, ale já jsem odmítl. Vrátil jsem se na místo, kde jsem přespával první den. Na Špilberk. V půl 1 v noci jsem se musel přesunout pod střechu, protože byla zima a začalo pršet. Došel jsem se kongresovému centru, kde byla zastávka pod střechou. Já jsem přespal pár metrů od zastávky. Ulehl jsem v půl 2.

Nejvýraznější emoce během dne

Celý den, se nesl ve znamení zvyku na čas a jiný způsob života. Zvyku na neomezenou svobodu, samotu, lhostejnost, apatii.

17. 3. 2019 neděle 11:14

Tempo ulice je tak diametrálně odlišné od mého způsobu života, že mě to strašně překvapuje. Nicméně není kam pospíchat a nemám co dělat. Je to na jednu stranu strašně frustrující, ale na druhou stranu dost svobodné. Nejradši bych našel nějakou knížku, abych měl aspoň něco co dělat. Začínají mi být úplně jedno ostatní lidi okolo. Poznávám totiž, že pro ně stejně neexistuju.

Hlavní emoce, kterou jsem prožíval celý den a zapsal jsem si jí 11 krát, byla přijetí, především ze zvykání si na život bez přístřeší. Další emoce bylo velké znechucení z okolí a z okolního světa.

17. 3. 2019 neděle 21:55

Našel jsem si svůj alespoň zatím večerní rituál. Cestou na Špilberk chodím na vyhlídku.

Pondělí 18. 3. 2019

Události dne

Vstal jsem u kongresového centra někdy kolem 11 dopoledne. Nikdo mě nevyhodil. Šel jsem na toaletu a pro toaletní papír do tržnice na Zelném náměstí. Poté jsem zjistil, že nemám peníze a že tentokrát už budu muset jít žebrat. Žebral jsem v podchodu a za hodinu jsem si vyžebral 239 Kč. První investice, kterou jsem udělal, byl zubní kartáček a pasta na zuby. Poté jsem šel odpočívat na vyhlídku, kde jsem usnul. Pak jsem si šel nabít telefon do restaurace, kde mě za 1 malé pivo nechali sedět hodinu a půl, než jsem si alespoň trochu telefon nabil a zahřál se. Když jsem se chystal spát, potkal jsem kolegu bezdomovce, který se dostal na ulici 14 dní před tím, než jsem přijel já. Pozval mě do sklepa. Jelikož byla zima, jeho nabídku jsem přijmul.

Nejvýraznější emoce během dne

Pondělní den se nesl v emoci smutku, strachu a přijetí. Tento den se dělo mnoho věcí a díky tomu i mnoho emocí. Jako první byl velký negativní a prohlubující zážitek probuzení se na zastávce, nikoliv však samotný spánek.

18. 3. 2019 pondělí 13:17

Spal jsem na místě, kde dost foukalo, ale spánek je vždycky tak krásný. Zapomínám na realitu, ale díky tomu ten náraz je o dost tvrdší.

Dalším velkým zážitkem byla žebrota. Předkládám přepis z jednoho záznamu. Předkládám však jen výňatky.

18. 3. 2019 pondělí 15:44

Žebral jsem v průchodu od 14:30 do 15:30 plus mínus.

Podle poslechu to dávali matky s dětmi hlavně.

Motivací bylo koupit si kartáček, na kartáček mám, druhou motivací bylo hlavně dojít si někam do tepla na čaj, dobít si telefon

Docela mě to překvapilo. Ten začátek byl docela ostrý a tvrdý, byl hodně tvrdý. Každé zacinkání mince bylo hrozně potěšující. Škoda, že jsem těm lidem

neviděl do očí, nicméně jsem se vždycky snažil poděkovat. Nějaký člověk mi koupil burger s vodou, takže jsem dostal burger, což bylo taky potěšující.

Úterý 19. 6. 2019

Události dne

Bezdomovec, kterého jsem potkal večer, jmenujme krycím jménem Radim, protože se v experimentu bude objevovat vícekrát.

S Radimem jsme spali asi do 6 ráno, aby na nás nikdo nepřišel. Jelikož byla zima, šli jsme se ohřát do nádražní haly, kde jsme byli asi 2 hodiny. Šli jsme do centra schovat si kartony na spaní, aby nám je nikdo neukradl. Po cestě došlo k lustraci. Vše ale proběhlo v pořádku. V centru jsme se na záchodě umyli a došli si na záchod. Na náměstí Svobody jsme narazili na člověka, který nám poradil, kde můžeme sehnat jídlo zadarmo. Poradil nám i, kde je Armáda Spásy, takže jsme tam zkusili vyrazit. Radima vystrašila potyčka před Armádou Spásy, takže jsme tam tentokrát nešli. Celé odpoledne jsme seděli na lavičce, než jsme šli opět spát do sklepa.

Nejvýraznější emoce během dne

Díky tomu, že jsem najednou nebyl sám, cítil jsem se mnohem bezpečněji, i když bylo velice zajímavé, že jsem k touto muži získal rychlou důvěru. Hlavními emocemi byl strach, přijetí a konečně i štěstí. Zajímavostí bylo, že Radim měl v průběhu našeho pobytu na ulici velký strach z policistů, který já jsem zas tak velký neměl.

19. 3. 2019 úterý 9:58

Už 3 hodiny čekáme s Radimem na nádraží v Brně Králově poli, až bude tepleji. Je to zajímavé. On má větší strach z policistů, než já a já cítím, že musím za chvíli jít svojí cestou.

Na druhou stranu jsem měl pocit vděčnosti, který nám upevňoval vztah mezi námi.

19. 3. 2019 úterý 9:58

Prej mi dá bagetu, tak já, jestli dneska něco vyžebrám, mu taky něco koupím. Je to zvláštní mít po 3 dnech člověka, se kterým člověk může pokecat.

19. 3. 2019 úterý 11:30

Připadám si mnohem důstojněji, když mám někoho vedle sebe. Nevím, jestli je to tím, že vím, že v sobotu skončím, nebo tím, že nejsem sám. Ale díky tomu máme plány shánět jídlo.

Středa 20. 3. 2019

Události dne

Po probuzení jsme šli opět do nádražní haly rozmrznout a odpočinout v teple. Došli jsme na náměstí, kde jsme jako den před tím provedli základní hygienu. Poté, co jsme odpočívali na lavičce půl dne, protože jsme neměli co dělat, rozhodli jsme se jít vyzkoušet místo, kde rozdávají jídlo. Přišel jsem pozdě, ale jídlo ještě zbylo. Po tom, co jsme proseděli druhou polovinu dne, jsme šli spát. Bylo otevřeno, takže jsme mohli spát až po půl hodině, kdy se situace uklidnila.

Nejvýraznější emoce během dne

Ve středu jsem opět prožíval velký strach. Zapsal jsem si ho 6 krát. Hlavně se jednalo o strach z opuštění, strach z Radima a z reality.

20. 3. 2019 středa ráno (dodatek)

Možná jsem moc důvěřivý. Budu si ho muset ještě jednou nějak oťuknout. I když oba víme, že naše spojení je čistě účelové, i když se k sobě chováme hezky, stejně se vlastně trochu bojím, protože nevím přesně co čekat.

Velkou zkušeností a ponížením bylo také čekání na jídlo ve frontě, kdy jsem musel přijmout svou bezdomoveckou sociální roli.

20. 3. 2019 středa 19:53

Bylo to snad ještě ponižující než si jít kleknout, protože koukat se do očí kolegům, potřást si s nimi rukou s tím, že jsem klient. To byla věc, která je úplně šílená pocitově. Čekat tam frontu, čekat tam se všemi bezdomovci, být

poslední, ale jelo se druhé kolo. Bylo to šílené, jak to tam funguje. Na druhou stranu hezké, protože to funguje v tichu, ale strašně silný pocit.

Čtvrtek 21. 3. 2019

Události dne

Ve čtvrtek, když jsem se probudil, byl jsem opravdu hodně unavený. Poté, co jsme opustili nádražní halu, zkusil jsem se dospat v parku, což se mi povedlo. Poté jsme se sešli s Radimem a odešli jsme udělat ranní rituál. Provedli jsme hygienu a toaletu na náměstí. Radim se chtěl jít vykoupat, takže jsme šli do Armády Spásy, kam nás vpustili. Já se koupat nechtěl, takž jsem čekal na Radima, až se okoupe. Ve chvíli, kdy jsme seděli na náměstí, přišel za námi člověk bez přístřeší a řekl nám, že nemůžeme žebrat na tom náměstí, kde sedíme, že je to jeho rajón. Dost nás to zaskočilo, takže jsme odešli jinam. Když jsme čekali na noc, koukali jsme na MC Donald, kde natáčeli film, takže dlouhá chvíle nebyla až tak moc dlouhá. Večer jsme se rozdělili, protože jsem věděl, že již nezvládnu spát jen 5 hodin v noci, takže jsem se šel vyspat do parku.

Nejvýraznější emoce během dne

Hlavní emocí, kterou jsem dnes zažíval, byla motivována vyčerpáním.

21. 3. 2019 čtvrtek 7:08

Sedíme v nádražní hale v Králově Poli a já jsem strašně naštvaný, protože jsem strašně unavený. Vím, že to Radim nemyslí špatně, ale štve mě. Štve mě vstávat ráno a štvou mě ty jeho řeči. Já se s tím smířím.

Musel jsem se s Radimem rozloučit a dospat se.

21. 3. 2019 čtvrtek 11:14

Jsem rád, že mě opustil v tuhle chvíli. Že můžu být sám a rozmýšlet a přemýšlet. Nevím, za jakou dobu se vydám do centra, ale zatím ještě ne.

Ve chvíli, kdy jsme měli konflikt s bezdomovcem na náměstí, prožíval jsem velký strach z toho, že nestačí přežít, ale člověk se musí naučit s lidmi bez domova vycházet.

21. 3. 2019 čtvrtek 19:51

Před chvílí jsme měli konflikt s týpkem na Zelňáku. Vyříkávali jsme si, kde je čí rajón. Je to zajímavý a nepříjemný v tom stylu, že nevíš co a jak a kdy a kdo tě sleduje. Kde a co můžeš dělat. Milošovi jsme teda dost vadili, což je teda dost nepříjemný. Na zelňáku máme zákaz somrování, i když jsme ta mne somrovali, na Svoboďáku taky, protože je to rajón Darka, na Zelňáku je to rajón Rapera a na Hlaváku je to rajón někoho jinýho. Jakože vim, kde se umejt, znám nějaký místa, kde sehnat jídlo. Mám nějakej systém, ne samozřejmě dokonale, ale mám pocit, že už jako trochu vím. To je jedna věc. Druhá věc, která je možná těžší, ale zajímavější pro výzkum. Kdy člověk pronikne do nějaký komunity lidí, do nějaký skupiny, takže bezdomovec zjistí, jak to funguje a musí se naučit sounáležet s nima. Což by byla minimálně práce na dalších 14 dní. Protože jak jsme se dostali do toho konfliktu, tak prostě existujou party, který se maj rádi, který se nemaj rádi, který se tolerujou a party, který se vůbec neznaj. A na tom základě si myslim, že jsme zjistili, kde a jaký party existujou a fungujou, ale nejsme schopný se už učit jak s nima vycházet. Zadaptovat se na prostředí je jedna věc, ale zapadnout do tý skupiny je věc druhá a možná věc jako těžší.

Ve chvíli, kdy jsme dorazili na Armádu Spásy, měl jsem z toho stejné pocity. Šlo hlavně o to, že je těžké se dostat do komunity lidí bez domova, protože člověka jen tak nepřijímají.

22. 3. 2019 čtvrtek 23:50

Na Armádu chodí jedna skupina lidí až na to, že tam je to chráněný. Nikdo nikoho nezmlátí, nebo nezabije, protože tam to hlídaj sociální pracovníci, což je taky zajímavá věc, že soc. služby fungujou alespoň takhle. Lidi se tam okrádaj a nemaj rádi, ale lidi se tam nepomlátěj, což dává jako smysl a je vlastně důležitý.

Pátek 22. 3. 2019

Události dne

V pátek jsme se ráno sešli s Radimem. Po tom, co jsme provedli ranní rituály, jsme opět seděli na lavičce a poslouchali basking. Odpoledne jsem si

vyzvedl věci od svého kontaktu v Brně a rozloučil jsem se s Radimem, popřál mu hodně štěstí a věnoval mu spacák. V noci jsem šel doprovodit Radima ke sklepu a rozloučil jsem se s ním. Sám jsem šel spát na nádraží, protože mi vlak jel ve 4:20. Usnul jsem na pařezu a poté na nádraží.

Nejvýraznější emoce během dne

V pátek jsem začal rekapitulovat, jelikož jsem v sobotu ráno odjížděl. Dostal jsem se na hranici experimentu. Ve chvíli, kdy jsem si vyzvedl osobní věci, došlo k větší zátěži a pocitu větší zodpovědnosti.

23. 3. 2019 pátek 15:46

Mám věci, ale cejtim se vlastně hůř, protože se musim starat ještě o nějaký věci navíc. Vlastně o 2 věci navíc a to je peněženka a mobil. A není mi z toho úplně dobře.

Další pocit, který jsem si v pátek zapsal a čerpal jsem z něho polovinu dne, byl pocit radosti, že jsem to zvládnul a že jsem byl schopen pochopit město, ve kterém se vyznám.

23. 3. 2019 pátek 21:28

Chci říct, že je hrozně zajímavý, že už si nepřipadám jako na ulici. Připadám si jako někde, kde to znám, kde znám ty lidi, se kterejma se bavim. Najednou jak normální život, jen nemám kde spát, jinak si můžu dělat si, co chci.

7. 1. Závěr experimentu

Tento experiment pro mne byl velice zásadní ve zkušenosti, ve sběru dat na tuto práci a zároveň měl velký význam pro mou praxi s lidmi bez domova, které se věnuji profesně. V zásadě největší 3 zkušenosti se týkaly setkání a trávení času s Radimem, konfliktu zájmů v Armádě Spásy a obecně strategie přežití. Tyto pocity a myšlenky a přesahy jsem publikoval v časopise Sociální Práce. (JIŘÍK 2019)

8. Kazuistiky

Kapitola kazuistik by měla přiblížit osobnosti respondentů. Nechtěl bych vytvářet názor na jejich sociální situaci. Spíše bych chtěl přiblížit emoční vnímání jednotlivých respondentů jednotlivých emocí.

Respondent č. 1.

Respondent č. 1, říkejme mu Michal. Michal je 31 letý muž etnického původu z Keni, který se však ve 3 letech s rodiči přestěhoval sem, kde vyrůstal. Michal byl ve chvíli sběru dat bez přístřeší 6 měsíců. Na ulici se dostal na přelomu července a srpna, v létě.

Jelikož neměl dobré vztahy s rodiči, dostal se do tíživé sociální situace. Díky tomu, že vztahy ani se sourozenci nebyly kvalitní, způsobilo to absenci záchranné sociální sítě. Podle jeho slov se „chytil špatné party“, ke které se jako další atribut přidal alkohol, proti kterému se mu těžce bojovalo a i díky tomu skončil v takto tíživé sociální situaci. Když Michal mluví o své první noci bez přístřeší, zmiňuje „šílenost“ hlavně v tom, že změna, které se musel přizpůsobit, byla obrovská. Hlavními emocemi, o kterých jsme se bavili, byla beznaděj, smutek a zlost na sebe samu. To jsou zároveň emoce a pocity, se kterými se nejobtížněji vyrovnává. Situaci, kdy je bez přístřeší, však vnímá jako velikou příležitost k učení. Vnímá to tak, že se může bezpochyby naučit, jak řešit situace, se kterými si dříve nevěděl rady.

Východisko ze své sociální situace vnímá hlavně díky sociální službám, protože své sociální síti již nevěří a nechce se k ní vrátit a věnovat energii narovnávání vztahů v jeho primární síti. Motivaci má, ale obává se, že to bude dlouhá cesta a díky tomu bude jeho motivace ke změně klesat s přibývajícím časem.

Respondent č. 2.

Respondentovi č. 2 říkejme Richard. Richardovi je 52. Richard v čase rozhovoru byl bez přístřeší 4 měsíce.

Před tím, než se dostal na ulici, byl kuchařem, ale díky pandemii koronaviru přišel o práci. Žil s manželkou, se kterou má 2 dcery. 1. z nich je

18 a druhé 25. Do bezdomovectví se podle jeho slov dostal takto. Ve chvíli, kdy přišel o práci, neměl mnoho financí. Ve chvíli, kdy to zjistila manželka, objevily se konflikty, na které Richard neuměl reagovat. Díky tomu, že byt byl napsaný na manželku a ta ho vyhodila z bytu, neměl kam jít. Díky tomu se ocitl bez přístřeší. Ve chvíli, kdy byl bez přístřeší první dny, situaci řešil alkoholem a chozením v noci. Richard si o sobě nemyslí, že je extravertní, takže jeho emoce a pocity první dny byly spíše introvertní a nedával je najevo. Jedná se hlavně o smutek, celkovou apatii a zmatení, protože stále nerozumí důvodu, proč ho manželka opustila. Zásadní moment v Richardově životě přišel ve chvíli, kdy za ním přišel terénní pracovník a odvezl ho na noclehárnu, kde se mohl vyspat v teple, vykoupat se a začít systematicky řešit svoji sociální situaci. Pro Richarda bylo hodně těžké začít se svou sociální situací něco dělat, ale je moc rád, že se mu to nakonec povedlo.

Změnu své sociální situace vnímá tak, že je jí schopen fakticky, ale má strach, že se dostal do fáze, kdy není možné vracet věci zpět. Tato situace je pro něj velice těžká a brání mu do jisté míry v motivaci ke změně. Zásadním kamenem ke změně je pro Richarda pomoc sociálních pracovníků a jejich touha Richardovi pomoci.

9. Srovnávání společných zkušeností

V této kapitole bych se rád věnoval další části mého výzkumu, což je samotná komparace mých prožívaných emocí s emocemi prožívanými respondenty. V citacích používám příklady zvlášť mých prožitků, jelikož by nebylo možné odcitovat všechny spouštěče jednotlivých emocí. U respondentů cituji příklady, jak o tom sami mluvili.

9. 1. Hněv

Hněv je základní emocí, která nás pojí se základními potřebami, ve chvíli, kdy člověk prožívá nedostatek. Je to zároveň reakce na strach, takže je jistě nezastupitelná ve vnímání situací ve chvílích bezdomovectví.

Co se týče společných spouštěčů hněvu, měli jsme 1 stejný spouštěč, což byl hněv na veřejnost a na její neangažovanost.

Já: 17. 3. 2019 neděle 8:39

Je strašný, že si mě nikdo nevšimnul, i když ležim a koukám na turisty. Sere, mě, že nikoho nezajímám.

Respondent č. 1.: Byl jsem naštvaný, když jsem si uvědomil, že mi nikdo nepomůže a že ten systém mi nepomůže.

Respondent č. 2.: Jsem naštvaný, když mi lidi nadávají, že jsem špinavý, i když se nemám pořádně kde umejt.

U mě se projevil hněv z únavy.

Já: 21. 3. 2019 čtvrtek 7:08

Sedíme v nádražní hale v Králově Poli a já jsem strašně naštvaný, protože jsem strašně unavený. Vím, že to Radim nemyslí špatně, ale štve mě. Štve mě vstávat ráno a štvou mě ty jeho řeči. Já se s tím smířím.

U respondenta č. 1 ještě hněv na sebe samu. Respondent č. 2 mluvil ještě o hněvu, když mu někdo evidentně lže do očí.

Respondent č. 1.: Jsem naštvanej, že jsem to nechal dojít tak daleko a místo toho, abych se snažil, tak chlastám.

Respondent č. 2.: Naštvanej jsem tehdy, když mi někdo evidentně lže do očí.

9. 2. Znechucení

Znechucení jsme zažili také všichni. Co se týče společných spouštěčů, všichni jsme zažili společně znechucení z ponížení, které u jednotlivých respondentů má jiné konkretizace. Na příklad respondent č. 1 mluví o tom, že je ponížen, když mu není umožněno naplňovat své základní potřeby a převléknout se.

Respondent č. 1.: Snažím se vždycky chodit v čistém, protože mě ponižuje, když smrdim a jsem špinavej.

Respondent č. 2. si neuměl představit sebrat jídlo z popelnice.

Respondent č. 2.: Vždycky, když sbírám jídlo z popelnice, koukám se kolem sebe, aby mě vidělo co nejmíň lidí.

U mě se znechucení z ponížení projevilo hlavně ve chvílích závislosti na sociálních, nebo dobrovolnických službách. Tato emoce může být vyvolána tím, že jsem profesí sociální pracovník a že se hůře smiřuji se změnou rolí.

Já: 19. 3. 2019 úterý 22:26

Ještě jedna zajímavá věc. Nějak přepočítávám peníze a doufám, že nebudu muset jít žebrat znovu, protože to bylo fakt nepříjemné

Společné jsme měli znechucení s respondentem č. 2. z veřejnosti a z lhostejnosti okolí.

Já: 18. 3. 2019 pondělí 13:17

Vyspal jsem se dobře, i když za mnou nikdo nepřišel. Ani se nezeptal, jestli žiju, nebo mě vyhodit.

Respondent č. 2.: Po nějaký době jsem si přestal všímat okolí a začli mi bejt jedno.

9. 3. Strach

Strach jako další ze základních emocí se projevil u obou respondentů, i u mě a měli jsme dohromady několik průniků stejných spouštěčů. U všech se v jistém čase projevil strach z budoucnosti a z neudržitelnosti tohoto stavu.

Já: 16. 3. 2019 sobota 14:26

Jsem dost nervózní a bojím se. Vůbec si nepřipouštím, že jsem na ulici bez ničeho. Nedokážu to nějak vnímat. Nevím, co mám dělat dřív, jestli hledat jídlo, peníze, nebo si odpočinout a na chvíli si lehnout.

Respondent č. 1.: Největší strach jsem zažil, když mě chytli policajti, protože jsem ukradnul jídlo z obchodu.

Respondent č. 2.: První den jsem měl velkej strach usnout, protože jsem se hrozně bál o věci, který jsem měl z toho bytu, odkaď mě vyhodila.

S respondentem č. 2 jsme měli společný strach z reality, co člověk bez přístřeší musí zažívat.

Já: 19. 3. 2019 úterý 17:07

Jsem z toho nervózní, že nemám nic v zásobě. Mám 3 koruny v zásobě, to je na rohlík. Koupím si rohlík, to je skvělý nápad a nechám si ho na zítra.

Respondent č. 2.: Když začalo mrznout, měl jsem velký strach z toho, že to nepřežiju.

S respondentem č. 1. jsme měli společný strach z lidí bez domova a z nejistoty jejich chování.

Já: 20. 3. 2019 středa ráno (dodatek)

Potom, co jsem se vzbudil, už jsem věděl, co mám dělat. Sbalil jsem rychle spacák, obout se a vypadnout. Problémem bylo, že jsem nenašel Radima tam, kde normálně leží, dostal jsem strach a chvíli jsem nevěděl, co budu dělat.

Respondent č. 1.: Když jsem bydlel na squatu, měl jsem strašnej strach, že mě někdo píchne ve spánku.

U všech 3 se projevil strach o věci a materiální zázemí, už tak dost malé. Možná právě proto.

Já: 19. 3. 2019 úterý 22:26

Ještě jedna zajímavá věc. Nějak přepočítávám peníze a doufám, že nebudu muset jít žebrat znovu, protože to bylo fakt nepříjemné. Mám z toho strach.

Respondent č. 1.: Strach mám taky, když spim na noclehárně, že mě někdo okrade.

Respondent č. 2.: Zvlášt jsem měl strach o věci, když jsem spal na lavičce. Snažil jsem se mít všechny věci pod hlavou.

S respondentem č. 2 jsme měli ještě společný strach z policie a z represivních nástrojů veřejnosti.

Já: 19. 3. 2019 úterý 6:43

Spali jsme ve sklepě s Radimem a jdeme se dospat do nádražní haly. Když jsme čekali v hale, Tomáš měl větší strach z policajtů než já. Já ho měl taky, ale snažil jsem se Tomáše mírnit.

Respondent č. 2.: Revizoři a policajti k tomu. Z toho mám velkej strach. Buď, anebo ještě z pokuty, když jsem ztratil občanku.

9. 4. Štěstí

Člověk bez přístřeší, i ve chvílích, kdy je v této tíživé sociální situaci krátce, zažívá pocity štěstí a mé pocity štěstí se opět setkali i s dotázanými respondenty. Všichni jsme prožívali pocity štěstí, ve chvílích, kdy jsme se dostali do tepla.

Já: 21. 3. 2019 čtvrtek 12:03

Je sluníčko, je krásně. Je fakt teplo, sundal jsem všechny vrstvy a budem si užívat sluníčka dneska.

Respondent č. 1.: Kdy jsem poprvé spal v teple, bylo to super. V teple a na posteli.

Respondent č. 2.: Měl jsem strašnou radost, když mě převezli na bydlení, takovýto humanitární, nebo co. Měl jsem obrovskou radost, že tam byla postel, střecha nad hlavou, sprcha, ale hlavně teplo, protože už se začalo ochlazovat.

Naopak štěstí, které zažili respondenti na rozdíl ode mne, bylo způsobené navázáním do sociálních služeb.

Respondent č. 1.: Když jsem na Armádě, mám radost, že se mi někdo věnuje a že se můžu okoupat, odpočinout a bejt čistej. Taky je super polívka, kterou si můžete dát každej den.

Respondent č. 2.: Váš kolega je strašně sympatickej a mám radost z toho, že mi takhle pomoh. I na tý noclehárně je to super. Jsem rád za pomoc.

Myslím si, že je to hlavně způsobené tím, že respondenti na rozdíl ode mne chtějí svou sociální situaci řešit. Rozdílem může být i to, že já pracuji v sociálních službách a díky tomu mám větší nároky na standarty sociálních služeb. U mě a u respondenta č. 2. došlo ke společnému štěstí ve chvílích, kdy jsme se nějakým způsobem zorientovali ve způsobu života bez přístřeší. Společným jmenovatelem je podle mého názoru radost z posunu své sociální situace a orientace v ní.

Já: 24. 3. 2019 sobota 00:25

Mám pocit síly. Že Brno znám, znám lidi v centru. Znám lidi, který tam žijou, znám ten svět, jak funguje, vim, kde přespat v klidu v Brně, když je teplo. Vím, jak se dostat do tepla v Brně, když je zima, Vím jak přežít celou noc.

Respondent č. 2.: Furt věřim, že se to změní a mám radost, že se to alespoň trochu hejbe. Že mám občanku a to, že můžu složit někde hlavu. Z toho mám obrovskou radost.

9. 5. Smutek

U emoce smutku vidím zajímavou korelaci mého experimentu a respondentů. U všech spouštěčů smutku jsme se s respondenty shodli. Všechny spouštěče smutku jsme měli stejné. V první řadě jde o smutek z osamělosti. Mám hlavně na mysli celkový dojem ze své sociální situace a osamění v této situaci.

Já: 16. 3. 2019 sobota 16:20

Ty vole to je darda na psychiku jak hovno. Teď jsem spal hodinu na lavičce, naštěstí mi nikdo nic neukradl, ale ani mě nikdo nezastavil, nepodíval se, jestli jsem třeba v pohodě. Nikdo se mi nedívá do očí. Není mi úplně fajn psychicky. A to je začátek teprve. To je šílený. To je jen jeden den.

Respondent č. 1.: Jsem smutný z toho, že jsem na to všechno sám. Nikdo mi nepomůže a o nikoho se nemůžu opřít. To je těžký.

Respondent č. 2.: Bydlel jsem s manželkou a byl v kontaktu s dětma. Z toho jsem hodně smutnej. Nemůžu to pochopit.

Shodli jsme se i u smutku ze samoty, což je myšleno hlavně myšlenkami, že je člověk v konkrétní situaci sám a není, kdo by mu mohl pomoci. Vnímám v této souvislosti jistý rozdíl v pojmenování těchto spouštěčů. Osamění je v mém výkladu spíše hlubší emoce, kterou člověk zažívá pod povrchem i jiných emocí, než jako aktuální situace.

Samota je aktuální stav, který je způsoben situací, kdy mi nikdo nemůže pomoci (např. s vydělávání peněz).

Já: 20. 3. 2019 středa 14:27

Ranní rituály mám pořád stejné, ale je to znouzecnost. Je mi z toho blbě. Prostě vstát, na nádraží, dojít si na záchod na „Zelňák“, pak zevlit.

Respondent č. 1.: Jsem smutnej z toho, že nemůžu najít práci a nikdo mi v tom nemůže pomoct. To musim zvládnout sám, ale nejde to.

Respondent č. 2.: Já jsem na jednu stranu rád, že jsem sám, ale zase je to jak se říká na pytel, protože si všechno musim obstarat sám. Z toho je mi smutno.

Smutek jsme zažili i z bezvýchodnosti naší situace. Tento spouštěč je na ulici subjektivně vytvářen hlavně proto, že člověk ztrácí motivaci ke změně, ve chvíli, kdy nevidí smysl svého konání. Nazývám tento spouštěč zoufalstvím, které lidé bez přístřeší prožívají.

Poslední spouštěčem je ztráta sebehodnoty, jenž nám způsobila pocity smutku. Pojetí sebehodnoty v tomto kontextu myslím tak, že jsme všichni cítili, že ve chvílích, kdy něco nezvládáme my sami, nezůstává to vždy jen u pocitu samoty, ale zranění je v hlubším kontextu. Tímto kontextem je zvýšený pocit méněcennosti a díky tomu menší míra sebehodnoty.

Já: 17. 3. 2019 neděle 8:39

Je 8:39 v neděli ráno, ležím na Špilberku, jsem vzhůru, vlastně tak jako pospávám pořád a nikam se mi nechce. Uvědomuji si, že to bude dlouhé. Fakt se mi nikam nechce. Nechce se mi nic dělat. Nechce se mi vstát, nechce se mi jít pro peníze, nechce se mi jíst. Taková apatie. Je hnusně a mokro. Je strašný, že si mě nikdo nevšimnul, i když ležim a koukám na turisty. Sere, mě, že nikoho nezajímám.

Rozdílnost mezi mnou a respondenty ve smyslu konkrétní situace u mě a celkového nastavení mých respondentů vnímám z důvodu zhoršené možnosti si tyto situace vybavovat. Byl jsem schopný tuto situaci a prožitek zaznamenat, což respondenti neměli a díky tomu se odlišujeme v konkrétním popisování této emoce.

Respondent č. 1.: Jsem zoufalec, že jsem takhle skončil. Je mi to líto. Nikdy jsem si nemyslel, že takhle skončim.

Respondent č. 2.: Najednou jsem ztratil smysl života. Celý noci jsem bloumal a brečel. Nechápu to.

9. 6. Překvapení

Překvapení je jistě nedílnou součástí vstupu do této sociální situace a i v prožívání těchto emocí jsme zažili spouštěče, které prochází všemi 3mi zkušenostmi. Jde o spouštěče týkající se veřejnosti a překvapení ze systému jistých odvětví společnosti, kam bychom se v normálním životě nedostali. V případě respondenta č. 1. jde o systém policie a policejních výslechů. Do jisté míry jde o překvapení z nedorozumění.

19. 3. 2019 úterý 22:26

Ještě jedna zajímavá věc. Nějak přepočítávám peníze a doufám, že nebudu muset jít žebrat znovu, protože to bylo fakt nepříjemné.

Tento příklad popisuji, jako emoci překvapení, protože jsem nečekal, že jich budu mít takový dostatek.

Respondent č. 1.: Když jsem se dostal na výslech kvůli tý krádeži, hodně mě překvapilo, jak to tam funguje.

Respondent č. 2.: Vůbec jsem nevěděl, že existujou takovýhle charity. To mě hodně překvapilo.

U mě a respondenta č. 2. jde o překvapení ze solidarity některých jedinců společnosti.

Já: 18. 3. 2019 pondělí 15:44

Nějaký člověk mi koupil burger s vodou, takže jsem dostal burger, což bylo taky potěšující a překvapující

Respondent č. 2.: Některý Vám třeba daj nějakou tu kačku, ale nějaký se na Vás ani nepodívaj. To je pak těžký. Ale máte pravdu, že mě to překvapilo. Určitě mě to překvapilo.

Překvapila nás nejen lhostejnost, ale i solidarita. Tím pádem vnímám, že solidarita s lidmi bez přístřeší je důležitá a osoby bez přístřeší tyto projevy vnímají a chápou. Druhým spouštěčem je pak překvapení ze strategie přežití a

z toho, jakým způsobem člověk musí přežít na ulici. Spouštěč, který jsme opět měli společný s respondentem č. 1., byl spouštěč z toho, jakým způsobem se vydělávají na ulici peníze. I když lze říci, že je to strategie přežití, přišlo mi podstatné konkretizovat tento spouštěč, protože respondent o tom explicitně mluvil.

Já: 18. 3. 2019 pondělí 15:44

Dostal jsem od týpka včera v průchodu typ na žebrotu. Žebral jsem v průchodu od 14:30 do 15:30 plus mínus. Cca hodinu, vydělal jsem si 239 korun, největší bankovku jsem dostal 100 do ruky. Hustý.

Respondent č. 1.: Hodně překvapenej jsem byl, když jsem našel 500,- Kč na ulici. To jsem byl fakt překvapenej.

Společné s respondentem č. 2. jsme měli emoci překvapení spojenou se spouštěčem rychlosti odsouzení, které k nám dopadlo až moc rychle, takže nás to oba překvapilo. Setkali jsme se oba s vyloučením, které přišlo kvůli naší zjevné sociální tísni. U mě se překvapení projevilo ještě se spouštěčem odmítnutí ze strany lidí bez domova.

Já: 21. 3. 2019 čtvrtek 19:51

Před chvílí jsme měli konflikt s týpkem na Zelňáku. Vyříkávali jsme si, kde je čí rajón. Je to zajímavý a nepříjemný v tom stylu, že nevíš co a jak a kdy a kdo tě sleduje. Kde a co můžeš dělat. Milošovi jsme teda dost vadili, což je teda dost nepříjemný.

Respondent č. 2.: Některý Vám třeba daj nějakou tu kačku, ale nějaký se na Vás ani nepodívaj. To je pak těžký. Ale máte pravdu, že mě to překvapilo. Určitě mě to překvapilo.

9. 7. Očekávání

Očekáváním jako emocí je myšleno představy a domněnky. Nezkoumám a nesnažím se popsat naplněná a nenaplněná očekávání. Šlo mi hlavně o to, proč člověk bez přístřeší očekává a od koho, nebo od čeho.

V popisu těchto emocí jsme se shodli jen s respondentem č. 1. Měli jsme oba očekávání od sociálních služeb. Já nenaplněné, protože jsem chtěl využít sociálních služeb, ale nemohl jsem, ale klient naplněné.

Já: 21. 3. 2019 čtvrtek 20:54

Chtěl jsem ještě mluvit o Armádě, že tam my jako zaměstnanci nemůžeme být klienti, protože nemůžeme být klienti a zároveň zaměstnanci.

Respondent č. 1.: Čekal jsem, že to bude horší. Co jsem slyšel. Že je to hroznej bordel a ty lidi…

U respondenta č. 1. se projevila představa, že být bez přístřeší je „větší dovolená“.

Respondent č. 1.: Myslel jsem, že to bude větší jakoby dovolená.

Tento jev může být spojen s věkem respondenta, nebo s jeho celkovou osobností, jakým způsobem vnímá a očekává situace. Respondent č. 2 měl očekávání, že lidé bez přístřeší se „nesprchují“.

Respondent č. 2.: Očekávání jo? Třeba, že se bezďáci nesprchujou.

Tento předsudek vychází z nezkušenosti respondenta. Nikdy před tím se na ulici neocitl. Díky tomu toto očekávání nebylo naplněno.

9. 8. Přijetí

Přijetí je komplikovaná emoce a v teorii této emoce jde hlavně o to, jakým způsobem přijímáme určité situace a do jisté míry si na ně zvykáme. Jde tedy do jisté míry o adaptaci na situace. Vnímám to ale spíše jako adaptaci bezpodmínečnou. Jde spíše o celkový pocit přijetí situace, který člověk prožívá.

V první řadě bych rád pojmenoval přijetí časovosti, které jsme měli, jako společný spouštěč s Respondentem č. 1. Adaptovat se na způsob jiného pojetí času a jinou hodnotu času je nutné k tomu, aby člověk přežil a určitým způsobem si dokázal činnosti rozvrhnout do celého dne. Mé vysvětlení je takové, že o vnímání změny pojetí času mluví hlavně lidé bez přístřeší, kteří

jsou bez přístřeší krátce, protože s postupem času si člověk zvykne na toto pojetí času a již není schopen rychlé změny tohoto vnímání.

Já: 16. 3. 2019 sobota 19:49

Pomalu si zvykám na tempo, jakým to tu chodí. Je to pomalé a pomalé. Už nikam nespěchám a brouzdám si ve svých myšlenkách. Trochu mě bolí hlava, ale to nic.

Respondent č. 1.: Hodně se změnil čas, jak vnímám. Jo to jo. Snažim se si něco najít, abych se neunudil.

Adaptace na změnu sociální situace s sebou nese i vnímání sebe sama bez přístřeší. Všichni jsme do jisté míry přijali svou novou sociální pozici a sociální status ze stejného důvodu. Důvodem bylo psychické zdraví. Společný spouštěč přijetí, který jsme měli s respondentem č. 1, byl v přijetí toho, že jsme si uvědomili, jakým způsobem musíme naplňovat své potřeby kvůli sobě, abychom si udrželi psychické zdraví.

Já: 17. 3. 2019 neděle 21:55

Už mnohem víc chápu tempo ulice. Jsem mnohem víc v klidu a mnohem větší pohodě. Našel jsem si svůj alespoň zatím večerní rituál. Cestou na Špilberk chodím na vyhlídku.

Respondent č. 1.: Musim dělat něco, abych se nezbláznil. Teď opravuju autíčka, který najdu.

Respondent č. 2. přijímá spíše svou sociální roli.

Respondent č. 2.: Pochopil jsem, že nemůžu do hospody na pivo, zvlášť když jsem špinavej. Teď to prostě nejde.

Adaptaci samotné se budu věnovat v další kapitole v kazuistikách, protože mi přijde důležité popsat mechanismy respondentů a jejich adaptaci na život bez přístřeší.

U respondentů se projevilo ještě přijetí režimových opatření v sociálních službách, které musejí klienti dodržovat, aby mohli sociální službu

čerpat a využívat. Tato priorita je podle mě spojena opět s tím, že respondenti chtějí měnit svou sociální situaci.

Respondent č. 1.: Na Armádě se musíte chovat slušně, jinak dostanete zákaz, takže to dodržuju, protože nechci bejt venku. Občas mám ale pocit, že jsem jedinej. Musíte třeba chodit za sociální pracovnicí vždycky ráno, když se probudíte.

Respondent č. 2.: To je jasný, že jsem to přijmul. Nedělalo mi to vůbec problém. Nechci přece bejt venku. To bych byl sám proti sobě.

10. Adaptace

Touto kapitolou bych rád sdělil, jakým způsobem se jednotliví respondenti přizpůsobovali na život bez přístřeší. Nyní se budu zabývat tím, jak se respondenti společně se mnou pokoušeli zahnat negativní emoce. Adaptace je odpovědí na emoce, které se projevují chováním, či změnou myšlení.

Rád bych adaptaci rozdělil opět podle teorie emocí, která prochází celou mou prací.

10. 1. Hněv

V první řadě bych tedy rád mluvil o emoci hněvu a adaptaci respondentů na tuto emoci. Vypořádávání se s hněvem na veřejnost respondenti řeší obranným mechanismem popřením a vytěsněním této emoce tak, že si jí nepřipouštějí a tím se snaží tuto emoci odstranit ze svého života.

Většinu mé adaptace jsem si nebyl schopen zapsat. Tuto adaptaci jsem si uvědomoval zpětně a díky tomu tato má adaptace již není v deníku.

Respondent č. 1.: Když mě někdo naštve, nevšímám si ho. Nemá to cenu

Respondent č. 2.: Už mi to je jedno. Dřív mě to štvalo, ale teď jsou mi lidi, který mi nadávaj u zadku, jak se říká.

U respondentů jde tedy o popření.

Můj hněv na veřejnost se proměnil do znechucení, které jsem pak pociťoval další dny.

Tento mechanismus je krátkodobý a ne příliš efektivní. Podle slov respondentů však nemají energii na to, věnovat více času a energie pro práci s hněvem.

10. 2. Znechucení

Na emoci znechucení každý respondent reaguje trochu jinak. Jelikož u respondenta č. 1. jde hlavně o pocit znechucení z ponížení, snaží se pocitům ponížení co nejvíce vyhnout.

Respondent č. 1.: Snažim se mejt a bejt čistej. Nebaví mě, když mi někdo nadává.

Tato reakce odpovídá sublimaci.

Myslím si, že je to způsobeno osobností respondenta, věkem a jeho mírou tolerance k ostatním. U respondenta č. 2 nedochází k prožitkům znechucení z ponížení, ale z veřejnosti. S touto situací se respondent snaží vyrovnat podobným mechanismem, jako u emoce hněvu, což dříve, jak vyplývá z rozhovoru, nedělal.

Respondent č. 2.: Už nejsem naštvanej. Je mi to spíš jedno a říkám si, že stejně nevěděj, o čem mluvěj.

Tato adaptace je racionalizací.

Vždy se totiž v dřívějších situacích snažil osoby konfrontovat.

Já jsem znechucení z ponížení vytěsnil a přestal si ho všímat.

10. 3. Strach

Pokud jde o strach, dochází k jinému způsobu adaptace na tuto emoci. Důležitým se stává spouštěč, který strach způsobuje. Mechanismy, jakým způsobem se respondenti vyrovnávají se strachem, jsou stejné u všech, včetně mě. Obecný strach z budoucnosti je strachem, který není možné ovlivnit. Způsob, jakým se respondenti s tímto strachem vypořádávají, je ten, že se snaží tento strach snížit díky snaze změnit svou sociální situaci. Toto jednání také odpovídá sublimaci.

Respondent č. 1.: Chodim a snažim se poslouchat, co mi radí sociální pracovnice. I když je to občas mimo, stejně to poslouchám. Hledám si práci třeba.

Respondent č. 2.: Chodim pravidelně za kolegou Vašim. Ten mi pomáhá.

Strach z materiální tísně respondenti řeší tak, že si své cennosti schovávají a snaží se různými způsoby vyvarovat jejich ztrátě. Znamená to, že se snaží eliminovat racionální vlivy o to, aby strach z materiální tísně měli.

Respondent č. 1.: Vždycky si hlídám věci, hlavně peníze. Na tý Armádě nikdy nevíte.

Respondent č. 2.: Když jsem spal venku, vždycky jsem měl všechno pod hlavou.

Adaptace, kterou jsem prožil já, byla, že jsem se snažil mluvit s lidmi bez domova a pokoušel se pochopit smysl jejich jednání.

Strach z lidí bez domova respondent č. 1. řeší tím, že se nevystavuje konfliktním situacím a ani je nevytváří.

Respondent č. 1. Jo, třeba jim půjčim peníze, když potřebujou.

Strach z policie respondent č. 2 řeší podobným mechanismem tak, že se izoluje od potenciálního nebezpečí.

Respondent č. 2.: Já se s nikym nebavim. Jsem sám a jsem rád. Nechci se s nima bavit. Oni stejně jen chlastaj.

Na strach z materiální tísně jsem reagoval tak, že jsem se snažil hlídat si věci, které pro mě byly důležité.

10. 4. Štěstí

Štěstí je emoce, kterou člověk bez přístřeší dozajista zažívá. Mechanismus adaptace je ten, že si respondenti více váží maličkostí a věcí, které jsou v normálním životě standart, jak mi vyprávěli. Snaží se proto tyto situace vyhledávat a přizpůsobovat se tomu, aby byli vděční za to, co se jim

povedlo, nebo co nemohou ovlivnit. Štěstí je žádaná emoce, a aby mohla být prožívaná, je třeba projít regresí a najít v současné situaci něco pozitivního.

Respondent č. 1.: Je super mít teplo a dát si pivo po dlouhym dni. To jsem dřív nedělal. Určitě ne.

Respondent č. 2.: Třeba večer se koukám, když je vidět sluníčko a je teplo. Tak jsem vděčnej, že aspoň nejsem mrzák.

Jde tedy o vděčnost za počasí, jídlo, sociální služby. U respondenta č. 2. jde ještě o posun své sociální situace, z čehož má radost. Má radost i z malých kroků, které díky sobě a sociálním službám může dělat.

Respondent č. 2.: Už nechci všechno hned. Vim, že to nejde, takže mám teď třeba radost, že mám podaný papíry na pracák.

Adaptace, kterou jsem prožíval já u emoce štěstí, nezmiňuji, protože jsem se díky ní a pro ni nijakým způsobem neadaptoval. Tudíž neměnil svoje chování.

10. 5. Smutek

Naproti tomu smutek jak již bylo řečeno v dřívější kapitole, je pro respondenty nežádoucí emoce. Způsob, jakým se respondenti naučili vyrovnávat se s touto emocí je specifický, jelikož jde hlavně o spouštěč samoty, osamění, ztráty sebehodnoty a společnosti kolem sebe.

Respondent č. 1.: Jsem radši s partou. Aspoň nejsem sám a nemusim tak přemýšlet. I to pivko si dáme a jointa.

Respondent č. 2.: Jsem rád, že mi někdo pomáhá. Nemluvim o tom, že je mi blbě se sociálníma, ale jsem rád, že můžu bejt upřímnej před nima. Aspoň trošku.

Rád bych dodal svou zkušenost, kterou jsem prožil. Chci se vyjádřit k tomu, že ve chvíli, kdy jsem zažíval smutek a osamění, byl jsem si vědom své sociální sítě a lidí, kteří mě mají rádi. Tato skutečnost mě držela nad hladinou do jisté míry. Nemohl jsem to změnit. A je to logické. Vědomí toho, že jsem

mohl experiment kdykoliv ukončit, mohl být důvod, že jsem necítil smutek v takové intenzitě jako respondenti.

10. 6. Překvapení

Překvapení je emoce, se kterou se respondenti těžko vyrovnávají a těžko na ní reagují, protože tato emoce přijde vždy, když je neočekávaná. Ve chvílích, kdy dojde u respondentů k překvapení, záleží na situaci, kvůli které k překvapení došlo. Překvapení bylo většinou pro respondenty negativní a díky tomu se naučili tuto emoci potlačit a nepřipouštět si jí. Tento mechanismus adaptace změnil prožívání respondentů více k apatii.

Respondent č. 1.: Už jsem málo překvapenej. Nechci se zklamat jako u rodiny.

Respondent č. 2.: Jsem úplně apatickej. Mám pocit, že už mě nic moc na ulici nepřekvapí.

10. 7. Očekávání

Očekávání v podobě naděje u respondentů mizí a spíše očekávají negativní průběh událostí, které brání šoku v podobě negativního překvapení.

Adaptace respondentů souvisí i s očekáváním. Ve chvílích, kdy dojde k očekávání jakémukoliv, respondenti se naučili mít co nejmenší očekávání. Proto i z rozhovorů je tato emoce nejméně zastoupená. Respondenti hovořili maximálně o 2 spouštěcích této emoce. Značí to jistou odolnost a přizpůsobení se nastalé sociální situaci, kdy se jeví jako velice nevýhodné cokoliv očekávat, protože energie, kterou do očekávání respondenti vkládají je velká, oproti tomu výsledek malý.

Respondent č. 1.: Ostatní Vás akorát podělají, když jim něco půjčíte. Neočekávám nic už radši. Stejně to je zbytečný.

Respondent č. 2.: Čekal jsem, že mě třeba žena vezme zpátky. V nějakou chvíli jsem ale přestal doufat.

11. Závěr praktické části

Závěrem praktické části bych zde rád bodově zdůraznil zásadní emoce a obranné mechanismy, které jsme měli s respondenty stejné.

Průniků bylo mnoho. Myslím si, nebo minimálně pro mne jsou tyto průniky s respondenty nejpodstatnější. Jedním ze společných spouštěčů bylo čekání a těšení se na spánek. Dalším společným byl určitě čas. Měli jsme i společné téma zoufalství ve chvílích absence sebehodnoty.

Rád bych zde zdůraznil 3 průsečíky emocí, ve kterých jsme se s respondenty shodli.

Vztek a stigmatizace-u mě-situace u Armády Spásy, u respondentů-vztek a stigmatizace směrem od okolí k nim.

Smutek-u všech s osamělosti a stigmatizace veřejnosti směrem k nám

Štěstí-u všech radost z maličkostí a získávání materiálního zázemí

Co se týče obranných mechanismů, stejné máme popření u emoce vzteku a ztráty pozitivního očekávání.

12. Doporučení pro sociální pracovníky

V rámci této bakalářské práce a mého experimentu bych si dovolil shrnout doporučení, které vychází ze zjištěných informací. V první řadě mám silný pocit, že sociální služby pro lidi bez domova jsou do velké míry vzdáleny potřebám klientů. Čerpám zde z praxe ze své práce z Armády Spásy v Praze. Jde o velké neporozumění potřebám a jednotlivým prožitkům lidí bez domova. Problémem je, že služby jsou nastavovány sociálními pracovníky, kteří nemají zkušenost s bezdomovectvím v jeho čiré podobě. Jde například o časovou flexibilitu, kdy klienti v různých situacích musí plnit časové harmonogramy, podle potřeb institucí nebo neziskových organizací. Pro lidi bez domova je, alespoň podle mé zkušenosti a výstupů z rozhovorů, velice těžké dodržovat přesné časy schůzek.

Dalším problémem, který vidím je, že se například špatně interpretuje, že klient pije alkohol i v zařízení. Sociální pracovník situaci vyhodnotí tak, že má klient jiné priority a již nedokáže domyslet důvody a příčiny pití. Ať je to závislost, jako diagnóza, nebo potřeba být chvíli v klidu a odpočinout si. Může to být jen situační záležitostí, kdy pije většina společnosti. Jako například rozchod, hádka atd. Může to být z důvodu nízké důvěry klientů k sociálním pracovníkům. Myslím si však, že jak u respondentů, tak u mě, je primární emocí strach sociálních pracovníků, který by měli co nejvíce eliminovat. Ve chvíli, kdy se nepodaří eliminovat tento strach, je mnohem těžší navazovat vztah s lidmi bez domova. Z mého zážitku vyplývá, že agrese a hádky mohou způsobit pouhé nevyspání, nebo spánkový deficit.

Domnívám se podle dat sebraných v mé bakalářské práci, že vnímání lidí bez přístřeší různých situací se hodně odlišuje od vnímání stejných emocí sociálních pracovníků. Tento efekt může klienty a sociální pracovníky vzdalovat a ztěžovat vztah. Ten je důležitý pro to, aby se lidé bez domova mohli otevřít se svými hlavními problémy. Díky tomu sociální pracovníci mohou více soustředit své síly na pomoc při řešení těchto problémů. Podle respondentů, se kterými jsem měl čest mluvit, je porozumění velice důležité a díky tomu, že ho nezažili od své sociální sítě, žádají ho alespoň po sociálních pracovnících.

13. Závěr

Závěr bych rád věnoval důležitým sdělením, které jsem zjistil, z vypracovávání této tematické analýzy a zároveň experimentu, kterého jsem měl tu čest se účastnit. Závěr bych rozdělil do dvou částí. V první části bych se věnoval zážitkům z experimentu, které nebyly výše popsány.

Témata, která se opakovala jak u mě, tak u respondentů byla: důstojnost, její ztráta, uspokojení materiálních potřeb, sociální kontakt, popření a racionalizace, jako základní adaptační mechanismus. Zlost a znechucení je spojena se ztrátou sebehodnoty a důstojnosti. Naopak sociální kontakt a uspokojování materiálních potřeb je spojeno s emocí štěstí. Emoce smutku měla průsečík s osamělostí. Očekávání bylo spojeno s očekáváním od sociálních služeb. Překvapení je spojeno s veřejností a jejím pochopením a nepochopením.

Experiment byl pro mne zásadní zkušeností, za kterou jsem vděčný. Experiment pro mne měl v mém soukromém, pracovním, i studijním životě velkou úlohu. Co se týče mého soukromého života, vnímám tuto zkušenost jako „iniciační rituál“ ve vývoji mé osobnosti. Díky této zkušenosti jsem mohl potkat velice zajímavé osobnosti, které se ocitly bez přístřeší v Brně. Jsem vděčný za to, že jsem je mohl poznat a nějakým způsobem s nimi interagovat. Bylo pro mne velkou ctí potkat Radima, který mi do jisté míry přirostl k srdci. Doufám, že jeho pochyby a sociální situace se od doby mého experimentu změnily a má se lépe, než když jsme se potkali. Nejsem s ním v kontaktu, i když jsem se snažil. Město Brno se pro mne stalo úplně jiným městem, kam se vracím stále rád, ale má optika se zásadně změnila. Díky této zkušenosti se stalo, že mé priority se do jisté míry přetvořili a já se stal více empatickým k lidem bez domova.

Co se týče mé pracovní zkušenosti s lidmi bez domova, došlo k většímu pochopení potřeb klientů a k většímu porozumění emočních prožitků. Cílem se proto v mé sociální práci stalo mnohem více se snažit reflektovat emoce, které klienti prožívají. Díky této zkušenosti a vedoucímu této práce jsem se mohl dostat k publikaci populárně-odborného článku v periodiku Sociální Práce. (JIŘÍK 2019)

Byla to má první publikace, za kterou jsem rád. Jako druhou příležitost, kterou jsem dostal díky tomuto experimentu, byla možnost účastnit se na přednášce o mé zkušenosti, kdy jsem své zkušenosti mohl předávat okolí, které bylo za tyto informace vděčné. (bezdomovci lidé jako my 2019 online)

Přílohy

Příloha č. 1. příklad emočního deníku

16.3.2019 sobota 14:12

No tak jsem bez věcí a jsem dost nervózní a nevím, co budu dělat. Je 14:12 a jdeme si sehnat nějaký peníze do centra, uvidíme, co tam bude. Prší a je dost hnusně. Uvidíme

16.3.2019 sobota 14:26

Jsem dost nervózní a bojím se. Vůbec si nepřipouštím, že jsem na ulici bez ničeho. Nedokážu to nějak vnímat. Nevím, co mám dělat dřív, jestli hledat jídlo, peníze, nebo si odpočinout a na chvíli si lehnout.

16.3.2019 sobota 15:20

Strašně se to vleče. Jsem osamělý. Našel jsem hranolky. Zatím jsem se neindetifikoval s tím, že budu spát venku.

16.3.2019 sobota 16:20

Ty vole to je darda na psychiku jak hovno. Teď jsem spal hodinu na lavičce, naštěstí mi nikdo nic neukradl, ale ani mě nikdo nezastavil, nepodíval se, jestli jsem třeba v pohodě. Nikdo se mi nedívá do očí. Není mi úplně fajn psychicky. A to je začátek teprve. To je šílený. To je jen jeden den.

16.3.2019 sobota 16:37

Potkal jsem klienta, který se u mě zastavil. Dal mi typ, kde spát. Špilberk. Tam je prý klid. Možná se potkáme ještě. Začíná být fakt zima a mokro. Jsem unavený a mám hlad.

16.3.2019 sobota 18:05

Znova jsem usnul. Když usnu, vždycky zapomenu na to, že jsem venku. Bolí mě potom hlava. Ale je to lepší. A půjdu sehnat kartony. A půjdu si lehnout na Špilberk. Podle toho, co mi říkal ten týpek, kterého jsem potkal. Je zima. Začíná mi být zima i na nohy. Seru na to, co si o mě někdo myslí. Kde ležím a

jak vypadám. Začíná mi to být docela fuk. Jsem sám. Doufám, že potkám toho týpka. S ním pokecám.

16.3.2019 sobota 19:49

Pomalu si zvykám na tempo, jakým to tu chodí. Je to pomalé a pomalé. Už nikam nespěchám a brouzdám si ve svých myšlenkách. Trochu mě bolí hlava, ale to nic. Už je sucho a těším se až to skončí a mimoděk se upínám k tomu, že mě někdo miluje a má rád.

16.3.2019 sobota 21:24

Je půl desáté. První noc, spím na Špilberku, mám strach, je mi zima a bolí mě hlava. Dneska jsem obešel nádraží a chodil jsem po centru. Koupil jsem si 4 rohlíky a vodu, našel jsem hranolky, dvoje, potkal jsem se týpkem, poseděl jsem s ním. Jdu spát. Jsem unavený. Strašně.

Příloha č. 2. Příklad deníku faktického

16. 3. 2019 sobota

Je půl desáté. První noc, spím na Špilberku, mám strach, je mi zima a bolí mě hlava. Dneska jsem obešel nádraží a chodil jsem po centru. Koupil jsem si 4 rohlíky a vodu, našel jsem hranolky, dvoje, potkal jsem se týpkem, poseděl jsem s ním. Jdu spát. Jsem unavený. Strašně.

Příloha č. 3. emoce základ

spouštěč	myšlenky	chování	tělesná reakce	emoce	emoce	sobota
1 ztráta pohodlí	2 nemám co dělat	3 potřeba něco dělat (shánět peníze)		4 nervozita, strach	strach	
1 Čas	4 neidentifikování se s bezdomovcem	3 hledání jídla		2 osamělost	smutek	
1 spaní venku na lavičce	2 lhostejnost okolí ke mně			3 úzkost	strach	
			1 zima, mokro, hlad	2 úzkost	strach	
1 spánek (probuzení)	2 zapomenutí na soc. situaci	1 spánek (probuzení)	3 bolení hlavy	4 větší klid	přijetí	
hodně času, zima		2 shánět kartony na spaní				
1 lhostejnost okolí ke mně	2 lhostejnost mě k okolí	3 dělání si co chci; hledání okolí, které mě nestigmatizuje			přijetí	
1 jiná časovost, pomalost	2 přemýtání nad smyslem života, myšlenky na lásku (že mě někdo miluje a že nejsem sám)	2 žádný spěch	4 bolest hlavy			
1 komunikace s bezdomovcem	2 radost z nesamoty	3 komunikace s bezdomovcem		4 radost	štěstí	
1 první noc na ulici			2 a 3 2-zima, 3-bolest hlavy	2 strach	strach	

sobota

Příloha č. 4. Příklad tabulka myšlenky

strach	strach z budounosti	sobota
	strach z okolí	sobota
	strach z reality	sobota
	strach z reality	sobota
	strach z nicnedělání	neděle
	strach z komunikace s bezdomovci	neděle
	strach z reality	pondělí
	strach z reality	pondělí
	strach z komunikace s bezdomovci	pondělí
	strach z bezdomovce	pondělí
	strach z reality-policie	úterý
	strach z bezdomovců	úterý
	strach z bezdomovců-Tomáše	úterý
	strach z materiální tísně	úterý
	strach z materiální tísně	úterý
	strach z bezdomovců-Tomáše	úterý
	strach o Tomáše	úterý
	strach z důvery	úterý
	strach z materiální tísně	úterý
	strach z opuštění	středa
	strach z bezdomovců-Tomáše	středa
	strach z bezdomovců	středa
	strach z bezdomovců-ze lži	středa
	strach z reality	středa
	strach z bezdomovců	čtvrtek
	strach z bezdomovců	čtvrtek
	strach z bezdomovců	čtvrtek
	strach z bezdomovců	čtvrtek
	strach ze samoty	čtvrtek
	strach ze zodpovědnosti	pátek

Příloha č. 5. Rozhovor

základ

Pohlaví

věk

vzdělání

čas strávený na ulici

důvod proč skončil na ulici

Měsíc, kdy jste se ocitl na ulici?

první dny

Jaké byly vaše první dny na ulici

Jaké jste hlavně zažíval emoce?

HNĚV

Co nejčastěji e vás vyvolávalo hněv?

Cítil jste se často naštvaný?

Proč?

Na koho?

ZNECHUCENÍ

Z čeho jste byl nejčastěji znechucen?

Proč si myslíte, že jste byl znechucen?

Co jste dělal první dny na ulici?

Cítil jste se poníženě?

Jak jste se u toho cítil?

Jaký byl váš první kontakt s lidmi bez domova?

STRACH

Jak jste se cítil, když vám došlo, že poprvé budete spát venku na ulici?

Co jste dělal?

Kde jste spal?

Z čeho jste měl největší strach?

kdy jste měl největší strach?

Kdy jste měl nejmenší strach?

Po kolika dnech jste se začal bavit s bezdomovci?

Jaké to pro vás bylo?

Jak jste se v tom cítil?

Bylo pro vás těžké začít se bavit s lidmi bez domova?

Byl jste často sám v prvních dnech?

Jak jste to zvládal?

ŠTĚSTÍ

Co vám poprvé, když jste se ocitl na ulici radost?

Kdy to bylo?

Jak jste se cítil, když jste poprvé mluvil s bezdomovci?

Co vám dělá teď největší radost?

změnilo se něco?

Co?

Jak jste si poprvé vydělal peníze na ulici?

Jaké to bylo?

Co pro vás znamenalo být v teple?

SMUTEK

Co Vás nejčastěji rozesmutnilo?

Proč jste se cítil smutný?

Jak jste prožíval osamělost?

Z čeho jste se nejčastěji cítil být smutný?

PŘEKVAPENÍ

Bylo něco, co vás v prvních dnech na ulici překvapilo?

Proč?

Co vás naopak nepřekvapilo, a očekával?

Proč?

Z čeho jste byl hlavně překvapený?

Kdy jste přestal být překvapený?

A jak jste to přijal?

PŘIJETÍ

Jak dlouho jste se identifikoval se svou soc. situací?

Co vám dělalo největší problém?

Jak dlouho jste se smiřoval?

Co pro vás bylo nejtěžší přijmout?

Co naopak bylo nejlehčí?

Bylo něco, co jste začal prožívat jinak?

Co to bylo?

Co to ve vás vyvolalo?

Jakým způsobem jste přijal samotu?

Cítil jste se osamělý?

Kdy jste pochopil systém, jak to funguje na ulici?

Co to pro vás znamenalo?

Jakým způsobem jste se dostal k soc. službám.

Po jaké době jste je začal využívat?

Měl jste od soc. služeb nějaká očekávání?

Jaká to byla očekávání?

Jaký byl pro vás kontakt s prvním bezdomovcem?

Co to ve vás vyvolalo?

A co samota?

Jaké bylo přijmout, že jste na ulici?

Jak jste to dělal?

Jaké to bylo?

OČEKÁVÁNÍ

Jaká byla vaše očekávání?

Jaké pro vás bylo neočekávat?

Kdy jste se zbavil očekávání?

Co jste očekával?

Od koho jste to očekával?

Očekáváte dnes?

Co?

Od koho?

Kdy jste poprvé šel do soc. služeb?

Jaké to bylo?

Očekával jste od soc. služeb něco?

Seznam literatury

Knihy

ASHTON, M. C. – LEE K. (2001): A theoretical basis for th major dimensions of personality. European Journal of Personality, 15, 327-353

CANIGGIA, Angelo, Carlo STUART a Renzo GUIDERI. Fragilitas ossium hereditaria tarda: Ekman-Lobstein disease. Stockholm: Acta medica Scandinavica, 1958. Acta medica Scandinavica.

CARVER, C. S. – SCHEIER, M. F. (2000): Autonomy and self regulation. Psychological Inquiry, 11, 284-291

DRAPELA, Victor J. Přehled teorií osobnosti. 6. vyd. Přeložil Karel BALCAR. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0040-6.

GREENBERGER, Dennis a Christine A. PADESKY. Na emoce s rozumem: příručka kognitivní terapie pro klienty. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-742-6.

GROSS, J. J. (1999): EMOTION REGULATION: PAST, PRESENT, FUTURE. Cognition and Emotion, 13, 551-573

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

MAREK, Jakub; (2015) Disertační práce; České Budějovice

MATOUŠEK, Oldřich, KŘIŠŤAN, Alois, ed. Encyklopedie sociální práce. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0366-7.

ROTHBART, M. K. – AGADI, S. A. – EVANS, D. E. (2000): Temperament and personality: origins and outcomes. Journal kf Personality and Social Psychology, 78, 122-135

ŘÍČAN, Pavel. Psychologie osobnosti: obor v pohybu. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.

ŠPILÁČKOVÁ, Marie a Eva NEDOMOVÁ. Úkolově orientovaný přístup v sociální práci. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0726-9.

VÁGNEROVÁ, Marie, Ladislav CSÉMY a Jakub MAREK. Bezdomovectví jako alternativní existence mladých lidí. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2209-5.

VÁGNEROVÁ, Marie. Psychologie osobnosti. V Praze: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1832-6.

VYBÍRAL, Zbyněk a Jan ROUBAL, ed. Současná psychoterapie. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-682-7.

VÝROST, Jozef, Ivan SLAMĚNÍK a Eva SOLLÁROVÁ, ed. Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace. Praha: Grada, 2019. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5775-9.

WATSON, D. – TELLEGEN, A. (1985): Toward a consensulal structure of mood. Psychological Bulletin, 98, 219-235

Internetové zdroje

https://socialniprace.cz/na-chvili-insider-aneb-dustojnost-predevsim/

https://www.facebook.com/lidejakomy/videos/vb.1721086924779751/301436017453474/?type=2&theater

https://www.topvision.cz/blog/obranne-mechanismy-ktere-ridi-nasi-mysl

https://www.feantsa.org/download/cz___8621229557703714801.pdf