

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

RODINNÁ RESILIENCE V OBDOBÍ
KORONAVIROVÉ PANDEMIE
FAMILY RESILIENCE DURING THE CORONAVIRUS
PANDEMIC



Magisterská diplomová práce

Autorka: Bc. Julie Podzemná

Vedoucí práce: doc. PhDr. Mgr. Roman Procházka, Ph.D.

Olomouc

2022

Poděkování

Chtěla bych tímto poděkovat panu doc. PhDr. Mgr. Romanu Procházkovi, Ph.D. za odborné vedení mé magisterské diplomové práce a za jeho rady a pomoc při vypracování. Taktéž děkuji své rodině a svému příteli, že mi byli oporou. Stejně tak velké díky patří všem rodinám, které se do výzkumu zapojily a bez nichž by tato práce nemohla vzniknout.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Rodinná resilience v období koronavirové pandemie“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V..... dne.....

Podpis.....

OBSAH

ÚVOD.....	5
TEORETICKÁ ČÁST.....	6
1 Rodina	7
1.1 Pojetí rodiny	7
1.2 Vznik a vývoj rodiny	8
1.3 Funkce rodiny	9
1.4 Rodinné fungování	10
1.4.1 Pásmo funkčnosti.....	11
1.4.2 Modely rodinného fungování	13
1.5 Kvalita života a vnímaná pohoda rodiny.....	16
1.5.1 Osobní pohoda.....	17
1.5.2 Sociální podpora.....	18
1.5.3 Koheze rodiny	19
2 Rodinná resilience	20
2.1 Vymezení pojmu rodinná resilience	20
2.2 Vývoj konceptu	22
2.3 Aspekty ovlivňující rodinnou resilienci	22
2.4 Modely rodinné resilience	24
2.4.1 Modely rodinné resilience H. I. McCubbin a J. M. Patterson	24
2.4.2 Koncept rodinné resilience F. Walshové.....	25
3 Zátěžové životní situace	28
3.1 Obecně k zátěžovým životním situacím.....	28
3.2 Klasifikace zátěžových situací	30
3.3 Následky působení zátěžových situací	31
3.4 Zvládání zátěže	32
4 Pandemie COVID-19	35
4.1 Historické souvislosti	35
4.2 Současnost a pandemie COVID-19.....	37
4.3 Pandemie COVID-19 a rodinná resilience	40
VÝZKUMNÁ ČÁST.....	44
5 Výzkumný problém, cíl práce a výzkumná otázka.....	45
5.1 Výzkumný problém a cíl práce.....	45
5.2 Výzkumná otázka	45
6 Metodologický rámec a metody	47
6.1 Typ výzkumu.....	48
6.2 Metody sběru dat	48

6.3	Metody zpracování a analýzy dat	52
6.4	Etické aspekty výzkumu	52
7	Metody výběru vzorku a výzkumný soubor	54
7.1	Metody výběru vzorku	54
7.2	Výzkumný soubor	55
8	Analýza dat	60
8.1	Analýza rozhovorů	60
8.2	Analýza dotazníků	79
9	Výsledky	83
9.1	Rodina 1.....	83
9.2	Rodina 2.....	86
9.3	Rodina 3.....	89
9.4	Rodina 4.....	92
9.5	Rodina 5.....	95
9.6	Rodina 6.....	99
9.7	Rodina 7.....	102
10	Odpověď na výzkumnou otázku.....	106
11	Diskuze	108
12	Závěr.....	113
13	Souhrn	114
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	117
	SEZNAM PŘÍLOH.....	129

ÚVOD

Ústředním tématem, od kterého se odvíjí celá diplomová práce, je pojem rodina. Ta představuje základní jednotku společnosti. Setkáváme se s různorodým spektrem rodin, které se od sebe mohou lišit svou podobou, hodnotami, návyky, zvyky, trávením společného času, ale také schopností odolávat zátěži (Sobotková, 2015).

Právě v dnešní době, kdy společnost čelí celosvětové pandemii COVID-19, se začínají klást stále větší nároky na fungování rodin a na jejich schopnost zvládat zátěž. Protiepidemická opatření ve snaze zamezit šíření nemoci COVID-19 zapříčinila výrazné omezení pohybu osob. Toto nařízení přispělo k tomu, že rodiny začaly trávit více času doma a hlavně pohromadě. Na první pohled se může zdát, že tyto aspekty budou rodinami vnímány pozitivně. Ne však pro všechny rodiny společně trávený čas představuje radostné chvíle. Právě naopak to pro mnohé členy může znamenat narůstající strach a stres spojený s neschopností trávit čas s rodinou pohromadě.

Díky tomu se vynořilo zásadní téma, kterým se stala rodinná resilience. Jedná se o oblast, která se v současnosti stává velmi diskutovanou a důležitou na poli rodinného fungování. Obzvláště zajímavá se jeví oblast rodinné resilience v souvislosti s pandemií COVID-19, která je stále poměrně neprobádanou sférou, a to hlavně na našem území. Z tohoto důvodu se autorka rozhodla se v práci dále zabývat právě tímto tématem. Konkrétně se zaměří na zkoumání toho, jaké dopady má koronavirová krize na každodenní fungování rodin a na jejich rodinnou resilienci.

Cílem je odhalit, jaké faktory pomáhají rodinám zvládnout pandemii. Zajímá nás také, v jakých oblastech rodinného fungování nastaly změny a jak tyto změny vnímají jednotliví členové domácnosti.

TEORETICKÁ ČÁST

1 RODINA

Stěžejním a výchozím bodem této kapitoly je pojem rodina. Od něho se budou také odvíjet další části této diplomové práce. Samotné slovo rodina v každém z nás vyvolává určité představy a každý si pod ním může vybavit něco jiného. Jedná se o pojem, který běžně používáme, avšak ne vždy si můžeme uvědomovat, co vlastně doopravdy znamená a s čím vším souvisí. Právě proto v této kapitole stručně nastíníme jednotlivé oblasti týkající se rodiny a rodinného fungování.

Konkrétně se zaměříme na samotné vymezení pojmu rodina. Budeme se věnovat vzniku, vývoji a také funkcím rodiny. Za důležitý bod považujeme také definování rodinného fungování. V této souvislosti vymezíme také pásma funkčnosti a zaměříme se na modely rodinného fungování. V poslední části se budeme věnovat tématu kvality života a vnímané pohodě rodiny, v nichž zmíníme oblasti osobní pohody, sociální opory, a nakonec kohezi rodiny.

1.1 Pojetí rodiny

Rodina představuje základní lidskou zkušenost, která nás provází celý život od narození až po smrt. Významné jsou pro nás nejen rodiny primární, ale také rodiny, které si v průběhu života budujeme, od kterých odcházíme, o které přicházíme a také ty, ke kterým se znovu navracíme (Sobotková, 2012a). Existence rodiny je již odpradáвна spojena hlavně s péčí a výchovou potomků. Kromě tohoto významu nám rodina slouží jako prostředek ke zachování lidstva a představuje základní kámen lidské společnosti. Umožňuje nám zapojení jedince do jednotlivých kultur a společenství. Mimo to mezi sebou spojuje generace a pomáhá jim utvářet solidaritu a kontinuitu. Představuje také první koncept společnosti, se kterým se dítě setkává, a který ho následně formuje (Matoušek, 2003).

Samotný jev je poměrně těžko definovatelný. Vzhledem k jeho složitosti nelze určit jednotnou definici, která by ho vystihovala v celkovém rozsahu. Možný (2008, 116) uvádí širší definici rodiny jako: „*institucionální zajištění lidské reprodukce, legitimní v dané společnosti.*“ Sobotková (2012b, 115) tvrdí, že: „*většina odborníků se shoduje na tom, že rodina je charakterizována citovými vazbami, sdíleným soukromím, vzájemnou zodpovědností, společným plánováním, předáváním tradic a hodnot mladší generaci.*“ Již starší, ale přesto stále aktuální definici podávají Kalibová, Vodáková, & Pavlík (1998, 43), kteří se domnívají, že rodina je: „*obecně původní a nejdůležitější spol. skupina, která je zákl.*

článkem soc. struktury a ekon. jednotkou a jejíž hlavní funkcí je reprodukce trvání biol. druhu a výchova, resp. socializace potomstva, jakož i přenos kult. vzorů a zachování kontinuity kult. vývoje.“

Kniha *Ostrov rodiny* od autorů Riegera a Vyhnálkové předkládá zajímavé pojetí, ve kterém je rodina metaforicky přirovnávána k „ostrovu“ neboli „or“. Ten je jakýmsi ekosystémem, který sám od sebe vzniká, roste a pohybuje se v „oceánu světa“. Tento oceán symbolizuje makrosystém, který je složen z psychologicko-sociologického rozměru, ideologie, kultury, ale také historie společnosti. „Ostrov“ je umístěn v určité oblasti „oceánu“. V tomto případě představuje určitá zóna „ostrova“ mesosystém, tedy kontakt s okolními „ostrovky“, ideologií, kulturou a dalšími, v nichž je různě stabilně upevněn. Jednotlivé „ostrovky“ jsou pak vytvářeny na základě domluvy dvou tvorů, kteří se původně neznají, ale rozhodli se stvořit vlastní rodinu. Tím vzniká výsledná „báze ostrova“ a je započata existence „or“ (Rieger & Vyhnálková, 2001).

Rodinu můžeme vnímat také jako určitý mikrosystém k jehož udržení rovnováhy přispívají stabilizační faktory. Mezi ně řadíme rodinný kodex. Jedná se o jakýsi soubor zkušeností, který je propojen s hodnotami rodiny a jejich ideologiemi a současně stanovuje vhodné způsoby chování členů rodiny. Významnou část tvoří dále rodinné tradice a rodinný poklad (Mlčák, 1996). Schneiderman & Barrera (2009) vymezují rodinné tradice jako zvyky, kulturní hodnoty, morálku, etiku, víru a postoje stanovené rodinou a předávané z generace na generaci. Rodinný poklad pak obsahuje všechny předměty, které jsou pro rodinu nějak významné (Mlčák, 1996). Ke stabilitě přispívají také rodinné mýty. Ty Anderson & Bagarozzi (2014) definují jako soubor dobře integrovaných přesvědčení, které sdílejí všichni členové rodiny. Významným faktorem je také rodinná teritorialita, která v sobě zahrnuje místo, které představuje pro rodinu jejich soukromý, bezpečný a sociální prostor. Stává se tedy pro danou rodinu jejich domovem (Matoušek, 2003). Nelze opomenout také rodinné rituály, které jsou nejčastěji spojovány s oslavami, tradicemi, náboženskými obřady a symbolickými událostmi. Představují tak opakované a společně vykonané aktivity rodinou (Denham, 2003).

1.2 Vznik a vývoj rodiny

Již od pravěku lidé vytvářeli skupiny, které byly pokrevně spřízněné. V době sběratelských a loveckých skupin lidé začali tvořit malé rodiny. V průběhu času se podoba rodin měnila a utvářela na základě vlivů patriarchátu nebo matriarchátu (Matoušek, 2003). V době

středověku a starověku se pojmem rodina označovaly dvě rozdílné věci, které však nesouvisí s dnešním pojetím. V případě prvního konceptu lze rodinu chápat jako velkou domácnost, pod kterou si můžeme představit společenství lidí, kteří pohromadě bydlí, hospodaří a všichni spadají pod jednu osobu, která je považována za „hlavu rodiny“. Druhé pojetí platilo současně s tím prvním, ale v tomto případě se vztahovalo spíše na vládnoucí třídu. Rodina nebyla vztahována ke kolektivní domestikaci, ale spíše chápána jako celek složený z široce pokrevně příbuzných osob. Jinak řečeno se pojmem rodina označoval rod, který si spojením krve zajišťoval udržení majetku a moci (Možný, 1990).

Dnešní moderní doba neodpovídá ani jednomu z těchto konceptů (Matoušek, 2003). Univerzální pojetí rodiny v současnosti zahrnuje společně žijící manželský pár a jejich děti. Jedná se o nukleární rodinu. V jiných případech tvoří rodinu pár se svými dětmi a jejich rodiči. Tedy alespoň tři generace, které žijí společně pod jednou střechou. V takovém případě mluvíme o širší rodině. Tento případ však není v dnešní době již tak častý. Postupně se objevovaly nové formy rodiny, které jsou dnes běžně přijímány stejně jako klasický model. Patří mezi ně neúplná rodina. Ta nastává v případě, kdy s dětmi žije pouze jeden rodič z důvodu např. rozvodu, odloučení, ukončení soužití nebo osamělého rodičovství od samého počátku. Dále se objevuje rodina s homosexuálními rodiči, obnovená rodina, nesezdaný pár, adoptivní rodina a další (Jancic, 2010).

Na vývoj rodiny lze rovněž nahlížet z pohledu životního cyklu rodiny. Na začátku rozlišujeme mladou rodinu. Ta je především zaměřena na zakládání rodiny, adaptaci, vytváření zázemí a příchod prvních potomků. V další fázi se objevuje zralá rodina. Pro ni je charakteristická výchova a péče o děti. Následuje stádium odchodu dětí z domova, ve kterém se typicky objevuje syndrom prázdného hnízda, kdy rodiče zůstanou doma sami. Časem přichází obraz stárnoucí rodiny. Ta má podobu stárnoucích manželů, kteří se stávají prarodiči, pečují o vnoučata a své rodiče. Poslední fází je vdovství, ve kterém dochází ke ztrátě životního partnera a může se objevit krize rodinného soužití (Janečková, 2013).

1.3 Funkce rodiny

Rodiny se mohou svou podobou a mírou fungování často lišit, avšak jejich primární funkce zůstávají skoro všude stejné. V rámci základního dělení rozlišujeme čtyři funkce. První a zásadní je funkce biologicko-reprodukční. Rodina v této souvislosti představuje primární jednotku pro rození potomků a umožňuje zachování existence společnosti (Binarová, 2000).

Druhou funkcí je funkce hospodářská. Ta se zaměřuje na schopnost rodin starat se o domácnost, hospodařit, něco tvořit a vyrábět. Tato podoba je v současné době poměrně oslabena a rodina se stává jakousi konzumní jednotkou (Langmeier & Krejčířová, 2006). Janečková (2013) tuto funkci označuje spíše jako materiální či ekonomickou. Ta slouží k obživě, bydlení, zajištění vzdělání a životní úrovně jednotlivých členů.

Svůj význam zastává také funkce emocionální, která se zaměřuje na rovnoměrné emoční uspokojení všech členů rodiny. Zkušenosti, které si odnášíme ze své primární rodiny nám v dospělosti potvrzují rodičovskou roli, která je podstatná pro kladné sebehodnocení jedince. Rodiče mají také často potřebu jakéhosi přesahu sebe samých, a právě skrze dítě mohou dojít k určitému uspokojení a realizaci svých nesplněných tužeb (Binarová, 2000).

Poslední je funkce socializační, která napomáhá k začlenění dítěte do společnosti (Langmeier & Krejčířová, 2006). Mondal (nedat.) dodává, že poskytuje rovněž vzdělání dítěte v oblasti společenského chování a základních kulturních a společenských hodnot a tradic. V dnešní době se stále zvyšují nároky také na stránku relaxační a výchovnou. Ve spojitosti s výchovnou funkcí rovněž roste pocit odpovědnosti za úspěch dětí (Kraus, 2013). Mondal (nedat.) tyto funkce řadí pod socializační funkci, kdežto Kuchařová et.al. (2019) je odděluje a řadí mezi funkce základní.

Souhrnně rodina představuje nenahraditelnou sociální jednotku společnosti, díky níž dochází k procesu socializace a enkulturace jedince. Zajišťuje nejen internalizaci jednotlivých členů, ale také přenos zkušeností a hodnot mezi generacemi. Zabezpečuje jednotlivé členy rodiny materiálně a umožňuje reprodukci a sexuální uspokojení manželů. Pro členy rodiny znázorňuje instituci ochrany, bezpečí a intimity (Mlčák, 1996).

1.4 Rodinné fungování

Zdravé rodinné fungování lze definovat jako schopnost vypořádat se se situací, která je stresující a náročná a současně jako schopnost rodiny adaptovat se na změny. V dnešní době se různí odborníci shodují na tom, že zdravé rodinné fungování má tři „pilíře“. Jsou jimi komunikace, soudržnost a adaptabilita (Friedlová & Lečbych, 2015).

Kromě hlavních pilířů lze vymezit také základní předpoklady zdravého fungování rodiny, mezi nichž řadíme stabilní a pevný vztah manželů naplněný láskou. Dále pak úsilí udržovat rodinnou pohodu. Významnou roli hraje také schopnost si říct, když jedinec potřebuje pomoc od svých nejbližších a zároveň je zásadní tuto podporu umět přijmout.

Důležitá je také duchovní zralost, nalezení smyslu života či případně víra v Boha (Sobotková, 2012b). Friedlová & Lečbých (2015) ještě doplňují, že mezi znaky patří také flexibilní a jednoznačně vymezená struktura rodiny. Dále pak schopnost spolupráce všech členů rodiny při řešení problému. Důležité také je, aby se rodina shodovala ve svých postojích a hodnotách. Zásadním bodem je spokojenost jednotlivých členů rodiny a radost ze vzájemného kontaktu. K těmto znakům řadí také přizpůsobivost, komunikaci a soudržnost, které představují základní prvky.

I přesto je třeba stále myslet na to, že všechny rodiny nemusejí přesně odpovídat těmto znakům. Každá rodina je jiná a unikátní, a i přestože umíme rozeznat hlavní složky optimálního rodinného fungování, tak nelze říci, že by byla pouze jedna správná podoba rodiny (Plaňava, 2000). Walsh (1994) rovněž tvrdí, že je potřeba si při definování zdravého a funkčního rodinného fungování dávat pozor na všudypřítomnost kulturních ideálů a sociokulturních odlišností jednotlivých rodin. Zásadní podle ní též je, aby nedocházelo ke stigmatizaci rodin, které neodpovídají těmto ideálům.

1.4.1 Pásma funkčnosti

V dnešní době se objevuje tendence rozdělovat rodiny do určitých pásem funkčnosti nebo oblastí, jejichž členění je jemnější než u klasických dimenzí funkční–dysfunkční. Přiřazením rodiny do určitého pásma funkčnosti vnášíme hodnotící charakter. Proto se doporučuje užívat spíše popis fungování rodiny, při kterém není tento aspekt v takové míře obsažen. Existují různá členění pásem funkčnosti, která se často řídí vnímáním normality danými autory (Sobotková, 2012a).

Pojetí rodiny vychází z normy, které v sobě neobsahuje přítomnost poruchy. Je třeba si uvědomit, že norma se dá definovat jako statistický průměr, ale i jako ideál nebo zvyklost (Matoušek, 2003). Z tohoto tvrzení vychází také dělení Fromy Walsh, která považuje za důležité přesměrování ohniska rodinných procesů z rodinných deficitů na normalitu v rodině. Rozlišuje normální rodiny asymptomatické, normální rodiny průměrné, normální rodiny optimální či ideální a rodiny normální ve vztahu k systémovým transakčním procesům (Walsh, 1994).

První zmíněnou je rodina asymptomatická, která je z medicínského pohledu považována za zdravou a normální, pokud nejsou přítomny žádné příznaky poruchy u žádného ze členů rodiny. To znamená, že je tento typ zaměřen pouze na absenci symptomů,

ale nezaměřuje se již na kladné atributy, které by mělo mít zdravé rodinné fungování. Další je rodina průměrná, která vychází ze vzorců nebo vlastností typických pro průměr nebo statistickou normu určenou populací. Následuje normální rodina ve vztahu k systémovým transakčním procesům, která považuje průměrné i optimální formy za základní atributy charakteristické pro lidské systémy. Transakční pohled je pak typický tím, že věnuje pozornost probíhajícím procesům a na rozdíl od předchozích typů se snaží definovat pevné charakteristiky normální rodiny (Walsh, 2012). Také Beavers & Hampson (2000) se shodují na podobě posledního typu normální rodiny optimální, která by měla odpovídat ideálním charakteristikám rodiny.

Klasičtější členění pásma funkčnosti představují póly funkční–dysfunkční. V rámci tohoto dělení budeme upřednostňovat pojem funkční rodina před výrazy jako zdravá, harmonická nebo normální rodina (Matoušek, 2003). Hartl & Hartlová (2010, 504) tvrdí, že funkční rodina je: „rodina, která úspěšně řeší problémy, je v ní příznivé emocionální klima a dochází ke stálému vyrovnávání vztahů v souladu s životním cyklem jejich členů; nahrazuje dřívější termín zdravá rodina – zdraví rodiny a jejich členů lze obtížně definovat.“ Pokud je rodinný vzorec popsán jako funkční, pak je potřeba se ptát na jakém konci je funkční a pro koho. Vzor, který může být funkční pro jeden rodinný systém, může být pro jiný nefunkční (Walsh, 1994).

Protipól funkční rodiny znázorňuje dysfunkční rodina, ve které se často objevuje atmosféra nedůvěry a očekávání všudypřítomných nepříjemností. Běžně se objevují také mocenské boje mezi jednotlivými členy rodiny. Vytvářejí se koalice, které mohou být obzvláště zhoubné, pokud překračují generační hranici. Na chování, které je v těchto rodinách vnímáno jako nevráživé se reaguje nepřátelskou odplatou nebo bezpodmínečným ústupem. Potřeby a přání členů rodiny jsou často odmítány. Rozdělení rolí je v těchto rodinách nejasné a neurčité, stejně jako rozvržení odpovědnosti mezi členy rodiny. Té se obzvláště vyhýbají. Mnohdy se objevují také známky neangažovanosti a distancovanosti (Matoušek, 2003). Hartl & Hartlová (2010) ještě dodávají, že jsou v takové rodině celkově narušeny vztahy a komunikace, kdy se jednotliví členové rodiny nedokážou vzájemně otevřít a svěřovat se se svými problémy.

Při užívání termínu dysfunkční je potřeba dbát opatrnosti a uvědomit si, že jednotlivé problémy nejsou vždy způsobeny rodinnou patologií a že často dochází pouze k popisu symptomů bez ohledu na zkoumání původu problému. Rodiny, ve kterých se objevují vážné poruchy, zneužívání a zanedbávání je třeba odlišit od většiny rodin, které zápasí s běžnými

životními nástrahami. Je vhodnější a méně stigmatizující určit konkrétní rodinné vzorce nebo procesy jako nefunkční nebo přispívající k problémům, než označovat a stigmatizovat celou rodinu (Walsh, 1994).

Výsledky studie Beavere & Hampsona (2000) dokládají, že největší deficit dysfunkčních rodin je v oblasti komunikace. Stejně jako se efektivní komunikace nachází téměř vždy v silných a funkčních rodinách, tak špatná komunikace se obvykle vyskytuje v nefunkčních rodinných vztazích. Komunikace je klíčem k úspěšnému fungování rodiny. Vědci se tak shodují, že jasná, otevřená a častá komunikace je základní charakteristikou funkční rodiny (Peterson & Green, 2009). To potvrzuje také výzkum z roku 2007, ve kterém autoři zjistili, že pouto rodiny je nejvíce posilováno právě vzájemnou komunikací současně se společně prožívanými zálibami a trávením volného času pohromadě (Kraus & Jedličková, 2007).

1.4.2 Modely rodinného fungování

S pásmy funkčnosti jsou velmi úzce spojeny modely rodinného fungování. V dnešní době již známe celou řadu různých koncepcí rodiny, které zapříčinily, že se stala tato oblast méně přehlednou. Ve zlepšování situace nám pomáhá modelování, které zaujímá významnou roli. Umožňuje nám ozřejmit danou oblast poskytnutím organizační pojmové sféry (Sobotková, 2012a). Rozmanitost a složitost současného pojetí rodiny nám také umocnilo poznání, že žádný model rodinného fungování by neměl být propagován u všech rodin stejně (Walsh, 2012).

Modely rodinného fungování a typologie rodiny nabývají různé podoby. Sobotková (2012a) podává obecný výčet kategorií, do nichž spadají různé modely a to od nejjednodušší symptomatologické typologie, následované bipolárními, vývojovými, mřížkovými, až nakonec procesuálními modely. My však zmíníme tři hlavní komplexní modely rodinného fungování, které se rozšířily po celém světě, a které považujeme za užitečné k pochopení této oblasti. Na základě jejich popisu se tak pokusíme přiblížit pojetí rodiny vnímané odlišnými autory. Jsou jimi Beaversův model, Cirkumplexní model a McMasterovský model. Modelů rodinného fungování však existuje celá řada a tento výčet ani zdaleka nezahrnuje všechny (Plaňava, 1993).

Prvním zmíněným je Beaversův model. William R. Beavers a jeho spolupracovníci rozlišili dva hlavní rozměry rodiny na rodinné kompetence a rodinný styl. Rodinný styl rozdělují na odstředivý a dostředivý. Kdežto dimenze kompetencí se pohybují od optimální

přes adekvátní, střední a hraniční až po několik typů těžce nefunkčních rodin. Rozčleňují tak devět odlišných rodinných skupin, z nichž jsou tři relativně funkční a šest z nich je považováno za problematické (Beavers & Hampson, 2003). Všechny tyto rozměry znázorňuje diagram, ze kterého lze vyčíst, že dostředivé rodiny čerpají většinu uspokojení spíše z rodinných vztahů než z vnějšího světa. Naopak odstředivé rodiny považují vnější svět za největší zdroj uspokojení. Diagram se pohybuje od odstředivých, tedy dysfunkčních rodin po ty dostředivé, jejichž vrchol představují rodiny optimální (Beavers & Hampson, 2000).

Pro optimální rodiny jsou typická flexibilní a přizpůsobivá pravidla. Rozhodovací pravomoc mezi rodiči je stejná jako u ostatních členů. Mají vynikající schopnosti v oblasti řešení konfliktů. Členové mohou být autonomní, a přesto být součástí rodiny. Druhou skupinou je rodina adekvátní, kde vládou pravidla, ale stále je rodina přizpůsobivá. Rodiče mají alespoň částečnou rozhodovací pravomoc a jako rodina umí vyřešit většinu konfliktů. Další je rodina střední třídy, ve které vládou pravidla, protože systém funguje za předpokladu, že existují pokyny k chování, jinak by se nikdo nechoval správně z vlastní vůle (Orlando, 2002). Přechod představuje rodina hraniční. V ní se často objevují boje o moc, které se střídají s neúčinnými, ale vytrvalými snahami o vytvoření vzorců nadvlády/podrobení. Jednotliví příslušníci neumí dostatečným způsobem uspokojovat emocionální potřeby jiných i ty vlastní. Rodiny nejsou tak nefunkční jako dysfunkční rodiny, ale nejsou také tak funkční jako rodiny střední. Do poslední skupiny spadá několik typů dysfunkčních rodin. Největší deficit vážně dysfunkční rodiny je v oblasti komunikace. Členové rodiny nedokážou adekvátně zvládat ambivalenci a volit si a sledovat určité cíle. Chybí emocionální distancování, které vylučuje uspokojení kýmkoli v rodině. Fungování rodiny působí chaoticky, protože kontrola se provádí různými skrytými a nepřímými prostředky (Beavers & Hampson, 2000).

Dalším velmi významným modelem je Cirkumplexní model od Davida H. Olsona. Ten považuje za centrální dimenze rodinného soužití komunikaci, soudržnost a flexibilitu. Hlavní hypotéza je založena na předpokladu, že vyvážené rodinné systémy bývají funkčnější než nevyvážené rodiny (Dai & Wang, 2015).

Olson (2000) uvádí, že soudržnost rodiny lze vymezit jako emoční propojenost mezi příslušníky rodiny, která v sobě zahrnuje řadu dimenzí, jako jsou hranice, prostor, čas, koalice, kamarádi, zájmy a další. Jádrem soudržnosti spočívá v tom, jak rodiny vyvažují soudržnost svých členů a zároveň jejich oddělenost. Rozlišuje také čtyři úrovně koheze od uvolněné, která má nízkou soudržnost po oddělené až po propojené a nakonec propletené,

kteře mají velmi vysokou úroveň koheze. Předpokládá se, že oddělené a propojené, které mají vyvážené úrovně soudržnosti, zajišťují optimální fungování rodiny. Jedinci jsou schopni být nezávislí na svých rodinách a současně s nimi být propojeni. Naopak nevyrovnané úrovně, tedy uvolněné nebo zapletené, jsou zase považovány za problematické a nefunkční (Plaňava, 2000).

Následující dimenzí je flexibilita rodiny, která se projevuje změnou ve vedení, vztazích, rolích a pravidlech rodiny. Zaměřuje se na to, jak rodina vyvažuje změny a stabilitu. Pohybuje se od rodiny rigidní s velmi nízkou flexibilitou přes strukturovanou, flexibilní až po chaotickou s velmi vysokou flexibilitou. Stejně jako u soudržnosti se předpokládá, že vyvážené úrovně flexibility, tedy strukturované a flexibilní přispívají více k dobrému rodinnému fungování. Kdežto extrémny jako rigidní a chaotické jsou pro rodinu dysfunkční a problematické (Olson, 2000).

Třetí dimenzí je komunikace. Ta usnadňuje přechod a realizaci dvou předchozích dimenzí (Plaňava, 2000). Právě protože je považována za usnadňující dimenzi, tak není spolu se soudržností a flexibilitou graficky znázorněna v modelu. Komunikace v sobě zahrnuje naslouchací a řečové schopnosti, sebepoznání, sledování kontinuity, respekt a schopnost pozorně naslouchat. Vyvážené systémy mívají velmi dobrou komunikaci, zatímco ty nevyvážené mají komunikaci na špatné úrovni (Olson, 2000).

Poslední model, který zde zmíníme, je McMasterovský model fungování rodiny od Nathana B. Epsteina a jeho spolupracovníků. Ten vychází z předpokladu, že základní funkcí rodiny je zajistit adekvátní podmínky pro rodinu, aby se mohli všichni příslušníci rozvíjet po psychologické, fyzické, sociální a další stránce. Aby mohla rodina vykonávat základní funkce, musí nejprve splnit několik úkolů. Jsou jimi základní úkoly jako je uspokojování materiálních potřeb jednotlivce, pokud jde o jídlo, oblečení, přístřeší a další. Dále pak vývojové úkoly jako například adaptabilita a podpora růstu a rozvoje všech členů. A nakonec krizové úkoly jako je řešení všech typů rodinných mimořádných událostí (Dai & Wang, 2015).

Základ tohoto modelu představuje také řada výroků. Ty tvrdí, že všechny části rodinného systému jsou vzájemně propojeny. Jednotlivce nelze chápat odděleně od zbytku rodiny. Nelze pochopit fungování rodinného systému v celé jeho šíři, pokud je založeno na pouhém porozumění jednotlivým členům rodiny. Významným faktorem jsou organizace a struktura, které zásadně ovlivňují a definují chování rodinných příslušníků. A nakonec, že

transakční vzorce rodiny určují chování jednotlivých členů. Model nezahrnuje všechny aspekty rodinného fungování, ale určuje řadu dimenzí, které jsou pro tuto oblast považovány za klíčové (Miller, Ryan, Keitner, Bishop, & Epstein, 2000).

Kromě důležitých tvrzení, ze kterých model vychází, autoři také vymezují šest dimenzí rodinného života. Mezi ně patří komunikace, řešení problémů, afektivní reakce, afektivní zapojení, role a kontrola chování (Plánava, 1993). McMasterovský model nepovažuje jednotlivé dimenze za jádro rodinného fungování, ale pokládá je za důležité, pokud chceme porozumět tak složitému systému jako je rodina (Miller et al., 2000).

Jsme si vědomi toho, že popis těchto tří modelů nezahrnuje všechny významné modely rodinného fungování. Přesto pro lepší pochopení jsme si vybrali právě tyto modely. Zároveň také kvůli tomu, aby nebyl čtenář zahlcen detailním popisem velkého množství teorií.

1.5 Kvalita života a vnímaná pohoda rodiny

Na kvalitu života lze obecně nahlížet jako na pocit životního štěstí. Z psychologického hlediska ji lze vyjádřit jako určitou míru dosažení duševní harmonie, seberealizace a úrovně životní spokojenosti. Sociologický pohled zase vnímá kvalitu života jako určitou životní úroveň různých skupin. Lékařské pojetí se pak zabývá tím, s jakým omezením a v jakých podmínkách žijí jedinci, kteří trpí chronickými nemocemi (Hartl & Hartlová, 2015). Naopak Dvořáčková (2012) tvrdí, že na kvalitu života by se mělo nahlížet komplexně vzhledem k osobnosti jedince a jeho třidimenzionálního bytí, do něhož spadá sociální postavení, fyzická stránka a psychická pohoda. Rovněž World Health Organization (2012) pod kvalitu života zahrnuje psychický stav, fyzické zdraví, úroveň soběstačnosti a sociální vztahy jedince.

Původ lidského štěstí, blaha a kvality života se snaží různí filozofové, teologové a později i vědci odhalit již velmi dlouho (Dvořáčková, 2012). Zejména pak v posledních 30 letech přibyla řada poznatků o kvalitě života. Tento nárůst je spjat především s neustálou snahou posuzovat člověka na škále zdraví a nemoci. Ukázalo se, že k zhodnocení zdravotního stavu jedince nejsou používané metody dostatečné, a tudíž se začaly brát v potaz také sociální, psychické a behaviorální determinanty, které se vztahují k lidskému zdraví (Kebza, 2005).

Na koncept kvality života lze nahlížet z pohledu duálního pojetí, které vymezuje rovinu objektivní a subjektivní (Dvořáčková, 2012). Objektivní dimenze představuje souhrn

objektivních ukazatelů, jakými jsou různé ekonomické indikátory či životní podmínky. Kdežto subjektivní rovina znázorňuje souhrn ukazatelů subjektivních, jako jsou osobní spokojenost či pocit úspěchu (Ludíková, 2013). V dnešní době dávají různí odborníci přednost spíše subjektivnímu hodnocení před objektivním. Subjektivní kvalita života je totiž založena na jedincově vnímání svého postavení a jeho spokojenost se odráží v jeho osobních plánech, cílech a očekáváních. Objektivní dimenze se pak spíše zaměřuje na sociální, ekonomické, enviromentální a zdravotní podmínky života jedince (Vymětal, 2008).

Existuje celá řada modelů kvality života. Mezi ně patří i model kvality života od Quality of Life Research Unit, který je složen ze tří hlavních oblastí života. Jsou jimi existence, adaptabilita a sounáležitost. Každá z těchto složek pak obsahuje tři podskupiny, do nichž patří další kritéria. V případě kategorie existence mluvíme o podskupině složené z psychické, fyzické a duševní stránky. Pod sounáležitost řadíme určité postavení jedince ve světě, mezi lidmi a ve společnosti. Poslední skupina, kterou představuje adaptabilita v sobě zahrnuje volný čas, každodenní fungování a plány do budoucna. Z konceptu je patrné, že vyzdvihuje převážně psychické, fyzické a duševní schopnosti společně s vazbami jedince na prostředí a schopností udržovat si a rozvíjet určité dovednosti (Quality of Life Research Unit, nedat.).

V terminologii se setkáváme s několika pojmy, které jsou s tímto termínem spjaté či dokonce jsou považovány za jeho ekvivalenty. Nejčastěji se tak v této souvislosti používá označení jako štěstí, spokojenost či sociální blahobyt. Úzce pak s kvalitou života souvisí osobní pohoda, sociální podpora a koheze rodiny (Ludíková, 2013).

1.5.1 Osobní pohoda

Pod pojmem osobní pohoda si můžeme představit souhrn příjemných, ale i nepříjemných psychických a fyzických pocitů a zároveň možnost zhodnocení života jedince (Blahutková & Dan, 2008). Hamplová & Trusínová (2018) uvádějí, že osobní pohoda je významná pro zdraví jedince a pro jeho schopnost navazovat vztahy s okolím.

Autoři studie z roku 2011 určili, že pohoda leží na opačném konci spektra než běžné duševní poruchy, jako je například deprese či úzkost. Zkoumáním mezinárodně schválených kritérií pro depresi a úzkost identifikovali deset rysů pozitivních aspektů duševního fungování a osobní pohody. Jsou jimi optimismus, smysl, kompetence, emocionální stabilita, pozitivní emoce, angažovanost, pozitivní vztah, sebeúcta, vitalita a odolnost (Huppert & So, 2011).

V souvislosti s osobní pohodou se často používá také označení subjektivní prožitek osobní pohody. Z toho by mělo být patrné, že se jedná o subjektivní hodnocení a pocity jedince. Na základě toho rozdělujeme osobní pohodu na dvě komponenty. První je složka kognitivní. Ta souvisí s hodnocením spokojenosti života jedince a jeho jednotlivými životními sférami. Druhou je komponenta afektivní, která se zaměřuje na pocity a nálady, které člověk prožívá během života (Blahutková & Dan, 2008).

Výzkum z roku 2004 ukázal, že se subjektivní pohodou je výrazně propojena oblast sociální, a to prostřednictvím různých aspektů. Mezi ně řadíme rodinu, vztahy s přáteli, sousedy a kolegy v práci, ale také občanskou angažovanost. Svou roli hraje rovněž důvěryhodnost a důvěra. Všechny tyto aspekty souvisejí s životní spokojeností a štěstím, a to buď přímo nebo prostřednictvím jejich vlivu na zdraví (Helliwell & Putnam, 2004).

1.5.2 Sociální podpora

Sociální podpora je široký pojem, který v sobě zahrnuje osoby, které tvoří součást sociální sítě jedince. Pojem také zahrnuje způsoby, kterými se lidé chovají v sociální oblasti životního prostředí. Právě sociální prostředí se dále rozděluje na funkční a strukturální opatření podpory. Strukturální opatření se zaměřuje na existenci sociálních vztahů. Obvykle odráží množství kontaktů, které člověk má ve svém sociálním prostředí. Kdežto funkční opatření zahrnuje vše, co spadá pod sociální podporu jako takovou. Týká se lidí, kteří v rámci sociální sítě poskytují jedinci podporu (Helgeson, 2003).

Existuje několik taxonomií podpory. Většina taxonomií se skládá ze tří základních funkcí, kterými jsou emoční, informační a instrumentální podpora. V případě emoční podpory se jedná o péči o danou osobu. Člověk se pak díky tomu cítí být milován, vyslyšen a prožívá pocit, že je cenný, opečovaný atd. (French, Vedhara, Kaptein, & Weinman, 2010). Následuje informační podpora, která poskytuje vedení nebo informace. Poslední je instrumentální podpora, která je občas nazývána jako hmatatelná pomoc. Spadá pod ní poskytování konkrétní pomoci v domácnosti či jinde, půjčení peněz atd. (Helgeson, 2003).

Výsledky studie z roku 2015 poukazují na důležitost sociálních sítí pro udržení kvality života, dobrého zdraví a fyzického fungování (Bergland et al., 2015). Helgeson (2003) tvrdí, že větší sociální podpora je také spojena s lepším zvládnutím náročných situací. To znamená, že sociální podpora představuje zdroj, který ovlivňuje nejen proces zvládnutí stresujících a náročných situací, ale také jejich výsledek. Walsh (2016b) dodává, že rozsáhlé

sociální sítě s rozšířenými příbuznými mohou rovněž poskytnout praktickou pomoc a emoční oporu jedinci. Podporují podle ní také pocit bezpečí, solidarity a sounáležitosti.

1.5.3 Koheze rodiny

Hartl & Hartlová (2010, 254) definují kohezi jako: *„jednota či solidarita skupiny projevující se silou vazeb, jež spojují členy do skupiny jako celku, pocit přináležitosti a sounáležitosti ve skupině, míra, v níž členové koordinují své úsilí, aby dosáhli společných cílů skupiny.“* Koheze neboli soudržnost souvisí s rodinnou sounáležitostí, blízkostí a intimitou. Ve funkčních rodinných systémech je zdravá soudržnost kompenzována přiměřenou mírou samostatnosti jednotlivých příslušníků rodiny. Jinak řečeno jsou odstředivé a dostředivé síly rodiny v relativní rovnováze. Může však nastat situace, kdy se v určité fázi rodinného životního cyklu začne poměr sil soudržnosti a sil vedoucích k autonomii člena rodiny mírně lišit. Přirozeně se v rodinách s malými dětmi a dětmi předškolního věku vyskytují spíše síly soudržné, kdežto v rodinách s adolescenty se častěji objevují síly vedoucí k větší autonomii jedince (Sobotková, 2003).

Soudržnost rodiny může být rozvíjena několika aspekty (Kuchařová et.al., 2019). Důležitou roli hrají pravidla. Je potřeba určit pravidla v rodině, která nastiňují očekávané chování všech členů rodiny. Následuje zodpovědnost. Je důležité, aby všichni členové rodiny přispívali do domácnosti, která podporuje pocit identity a sounáležitosti. Svůj význam v rodinách má i uznání. Funkční rodiny potřebují čas, aby se dobře znaly. To podporuje postoj vděčnosti, ale také buduje sebevědomí a pocit vlastní hodnoty. Dále je podstatná rutina. Vypracování konzistentní rutiny dává dětem základní pocit bezpečí. Pomáhá také dělat věci předvídatelnějšími a nabízí jim pocit normality v jejich životě. Poslední je rekreace. Funkční rodiny se baví a společně budují pozitivní vzpomínky. Rozvíjejí rovněž rodinné rituály a smysluplné tradice, které podporují hlubší propojení a pocit sounáležitosti (Tharaldson, 2015).

2 RODINNÁ RESILIENCE

Rodinnou resilienci můžeme chápat jako schopnost jedince odolávat nepříznivým silám a překonávat krize. Tento pojem hraje rovněž významnou roli u rodin, které se snaží zvládat zátěžové a stresující situace. Z tohoto důvodu považujeme za důležité věnovat se danému tématu samostatně.

V této kapitole se primárně zaměříme na vymezení a odlišení pojmů resilience a rodinná resilience. Přiblížíme vývoj samotného konceptu. Dále se budeme věnovat aspektům ovlivňujícím rodinnou resilienci. Neodmyslitelně k tomuto tématu patří také modely rodinné resilience, kterým se budeme věnovat na konci této kapitoly. Konkrétně se zaměříme na modely rodinné resilience od Hamiltona McCubbina a Joän Patterson a na koncept rodinné resilience Fromy Walshové.

2.1 Vymezení pojmu rodinná resilience

Pojmu resilience je v poslední době věnována stále větší pozornost a stává se často diskutovaným tématem (Mlčák & Paulík, 2015). Proto je třeba od sebe odlišovat dva pojmy, se kterými se v literatuře můžeme často setkat. Jsou jimi „resiliency“ a „resilience“. Termín „resilience“ se vztahuje k procesu, při kterém jedinec úspěšně překonává životní nástrahy. Kdežto „resiliency“ je spjat s individuálními rysy jedince (Patterson, 2002a). Sobotková (2012a) uvádí, že pojem „resiliency“ můžeme do češtiny volně přeložit jako odolnost, pružnost či schopnost pružně reagovat a adaptovat se. Křivohlavý (2009) zase tvrdí, že resilience a odolnost nejsou synonyma. Odolnost se svým významem blíží spíše k osobnostní „tvrdosti“, nezdolnosti typu hardiness nebo rezistenci. Kdežto resilience podle něj v sobě zahrnuje několik částí, a to složku růstu, odolnosti a potenciál pro změnu a rozvoj.

Samotný pojem se nedá jasně vymezit a postrádá široce uznávanou a jasnou definici, která by se stala základem pro výzkum (Paulík, 2017). V odborné literatuře se tak setkáváme s řadou definic. Jeden z možných výkladů předkládá Thorová (2015, 40), která tvrdí, že: *„resilience je sociální konstrukt vyjadřující schopnost člověka zvládat stres a konfrontaci s výrazně nepříznivými životními okolnostmi, být odolný vůči rizikovým faktorům, pružně se přizpůsobovat nastalým změnám.“* Na samotný pojem se dlouho nahlíželo jako na individuální rys jedince, který souvisí s odolností vůči stresu. Od něho se postupem času vymezilo označení rodinná resilience (Sobotková, 2018).

Ve spojitosti se zvládáním běžných životních nároků a náročných stresových situací rodinou se hovoří o tzv. rodinné resilienci (Paulík, 2017). Hartl & Hartlová (2010, 499) uvádějí, že resilience rodinná je: „*odolnost rodiny jako celku vůči každodenním nárokům a úkolům i dočasným stresorům; schopnost rodiny adaptovat se, hledat a budovat novou rodinnou rovnováhu, zejména po ztrátě jednoho člena či jiné tragické události.*“ Jiné pojetí zase tvrdí, že na rodinnou resilienci můžeme nahlížet dvojím způsobem. Lze ji chápat jako určitou pozitivní schopnost rodiny vypořádat se s obtížnými situacemi, kdy rodina disponuje dostatkem zdrojů a sil, aby náročná situace zvládla a ustála je. Naopak druhé pojetí představuje negativní stránku rodiny, kterou nazýváme „vulnerabilita“, tedy zranitelnost. Ta může vést ke zhoršení fungování rodinného systému kvůli nedostatku zdrojů a sil nutných k řešení obtížných situací (Sobotková, 2012a).

V konceptu Joān Pattersonové je pojem rodinné resilience chápán jako určitý proces nebo jako dynamické interní síly rodiny. Pattersonová zdůrazňuje, že rodinná resilience v sobě zahrnuje dynamický aspekt. Můžeme si ji tak představit jako určitou sílu, která vyrovnává a obnovuje harmonické fungování rodiny. Jinak řečeno udržuje v rovnováze možnosti rodiny a požadavky, které na rodinu působí (Patterson, 2002b).

Klíčem k pochopení rodinné resilience je identifikace ochranných faktorů, které redukuje vztah mezi vystavením rodiny výraznému riziku a její schopností plnit rodinné funkce. Ochranné faktory, které přispívají ke kompetentnímu rodinnému fungování přicházejí nejen od jednotlivých členů rodiny, ale také z okolí rodiny (Patterson, 2002a).

Je potřeba také dodat, že na poli výzkumu se setkáváme s řadou významných konstruktů jako je resilience, sense of coherence a hardiness, jejichž cílem je celkově charakterizovat odolnost jako celostní rys procesu adaptace během zvládání zátěže (Paulík, 2017). Tyto pojmy se rovněž užívají v souvislosti s rodinným systémem. Mluvíme tak o pojmu family hardiness, který je do češtiny volně přeložen jako rodinná odolnost. Ta je spojena s vnitřními silami a vytrvalostí rodinného systému. Charakterizována je pocitem kontroly nad výsledky životních událostí, pohledem na změnu jako prospěšnou pro růst a aktivní spíše než pasivní orientací při adaptaci a zvládání stresových situací (Cunha, Major, & Relvas, 2016). McCubbin et al. (1996, in Greeff et al., 2011) v Modelu resilience rodinného stresu, adjustace a adaptace dodává, že family hardiness hraje ústřední roli v procesu celkové resilience. Dále je významný termín family sense of coherence, který se dá volně přeložit jako smysl rodiny pro soudržnost. Ten můžeme chápat jako celkovou orientaci rodiny na prostředí, které považuje za dobře strukturované, předvídatelné a srozumitelné.

Také je spjat se zdroji rodiny, díky kterým se vyrovnává s výzvami a požadavky okolí (Ngai & Ngu, 2013). Nakonec nesmíme zapomenout také na zranitelnost neboli vulnerabilitu, která je určena zejména organizační strukturou rodiny a mezilidskými vztahy. Někteří autoři ji také považují za opak resilience (Sobotková, 2012a).

2.2 Vývoj konceptu

Koncept resilience má za sebou bohatou historii. Na počátku byla resilience zkoumána jako individuální charakteristika, která byla spojována s odolností jedince vůči stresu. Výzkum se začal rozvíjet v 70. letech 20. století, kdy byla provedena řada longitudinálních výzkumů zaměřených na resilienci u dětí. Zkoumané děti prospívaly navzdory nepříznivé prognóze a neblahým vlivům, kterými byly vystaveny (Clarke & Clarke, 2000). Do českého prostředí byl tento pojem zaveden především díky českým odborníkům Zdeňkovi Matějčkovi a Zdeňkovi Dytrychovi, kteří v roce 1998 publikovali studii *Riziko a resilience* v časopise *Československá psychologie* (Matějček & Dytrych, 1998, in Sobotková, 2012a).

Výzkum resilience spojený s rodinami se pak začal rozvíjet o něco později. Samotný koncept rodinné resilience je tak stále poměrně nový. Klinická práce s rodinami odhalila, že některé rodiny zvládají nepříznivé situace lépe než jiné. Toto zjištění podnítilo v 80. letech 20. století větší zájem odborníků o výzkum rodiny. Díky tomu byla věnována větší pozornost oblastem jako je prožívaný stres v rodině a rodinná resilience (Sobotková, 2018).

O rodinné resilienci se na našem území objevily první zmínky v příspěvcích od českých psychologů Ireny Sobotkové a Václava Břicháčka, kteří je prezentovali na stejné konferenci v roce 2002 (Břicháček, 2002; Sobotková, 2002). První přehledová studie věnující se tomuto tématu pak vyšla o dva roky později v roce 2004 paní Irenou Sobotkovou (Sobotková, 2004). Od té doby se rapidně zvýšil zájem odborníků o tuto oblast (Sobotková, 2018).

2.3 Aspekty ovlivňující rodinnou resilienci

Jak již bylo řečeno, tak současné chápání resilience u jednotlivců vychází z řady studií zaměřených na zkoumání dětí, které byly vystaveny různým psychosociálním rizikovým faktorům (Keyes, 2004). Navzdory různorodosti těchto studií došlo ke společné identifikaci individuálních dispozic a zdrojů, které přispívají k resilienci jedince. Hovoříme tak o faktorech jako je temperament, zdraví, intelekt, vnitřní místo kontroly (locus of control),

pozitivní sebepojetí, schopnost plánování, náboženská víra nebo smysl. Svou roli hrají také kompetentní matky, které jsou citlivé k potřebám svého dítěte, vztah s pečovateli, ale také opora jedince ve škole, v práci, v sociálních vztazích atd. Rovněž se ukazuje, že tyto protektivní faktory mají významnější dopad na život dětí, které vyrostly v nepříznivých nebo stresujících podmínkách a zároveň jim pomohly tyto podmínky překonat (Werner, 2005).

S individuální resiliencí úzce souvisí resilience rodinná. Konceptualizace rodinné resilience nabízí možnost pochopit důvody, proč některé rodiny úspěšně překonávají nepříznivé situace, zatímco jiné jim podléhají. Jednotlivé rodiny se bez ohledu na etnický status velmi liší v tom, co považují za své silné stránky, jak vnímají neúspěchy a také v tom, jaká je vnímaná závažnost rizika působícího na rodinu (Black & Lobo, 2008).

Šolcová (2009) tvrdí, že neexistují žádné univerzální, efektivní a ochranné faktory. Navzdory tomu přehled nedávných výzkumů odhalil, že se objevují opakující se významné atributy mezi funkčními a resilientními rodinami. Mezi tyto faktory patří komunikace, spiritualita, optimismus, flexibilita, sociální podpora, shoda členů rodiny, řízení financí, společné zájmy, společně trávený čas, rituály a rutina rodiny. Ukázalo se, že protektivní faktory nejen kompenzují rizikové faktory, ale také společnými silami podporují rodinnou rovnováhu, harmonii a bezpečí (Black & Lobo, 2008).

Naopak rizikové faktory snižují schopnost jednotlivých členů rodiny být resilientní a zároveň zvyšují pravděpodobnost výskytu negativních dopadů (Dickerson, 2020). Haggerty, Garmezy, Sherrod & Rutter (1996) uvádějí, že u individuálních rizikových faktorů jedince hraje významnou roli věk, pohlaví, rasa, temperament, postoje a copingové strategie.

Kdežto v případě rodinné resilience představuje riziko konflikt mezi rodiči, nenavázání vazby mezi rodiči a dětmi, nedostatek sociálních dovedností, prožívaná ztráta a smutek, izolace jednotlivých členů, strach nebo nejistota z budoucnosti a další (Dickerson, 2020). Smokowski, Mann, Reynolds, & Fraser (2004) ve své studii zaměřené na rodinné rizikové faktory zjistili, že nejvyšší korelace byla nalezena mezi rizikovým faktorem rodiny a vzdělaností rodičů. Z řady výzkumů se ovšem ukázalo, že významné riziko pro rodinu představuje rovněž nízké socioekonomické zabezpečení rodiny (např. Evans & Kim, 2012; Haushofer & Fehr, 2014), vážná nemoc nebo závislost v rodině (např. McCubbin, 1988; Hickman & Douglas, 2010), násilí v rodině (např. Telman et al., 2015), úmrtí dítěte (např. Greeff, Vansteenwegen, & Herbiest, 2011), rozvod rodičů (např. Greeff, Vansteenwegen, &

Demot, 2006), rodičovství nezletilých osob (Shonkoff & Meisels, 2000) a řada dalších faktorů, které na rodinu působí nepříznivě.

2.4 Modely rodinné resilience

Sobotková (2018) uvádí, že paralelně s výzkumem rodinné resilience se objevila snaha odborníků upřesnit a jasně vymežit samotný pojem. V souvislosti s tím začaly vznikat mnohé teoretické modely. Tyto systémově orientované modely se zaměřily na výzkum, prevenci a intervenci, což poskytlo rámec pro identifikaci klíčových procesů, které posilují schopnosti rodiny zvládat stresové životní situace (Simon, Murphy & Smith, 2005).

Nejvýznamnějšími autory na poli výzkumu rodinné resilience jsou především Hamilton I. McCubbin s Joān M. Patterson a Froma Walsh (Sobotková, 2012a; Weber, 2010), jejichž díla dále krátce nastíníme. Mezi autory patří také Reuben Hill, kterého považujeme za jakéhosi předchůdce zmíněných odborníků a jehož model blíže představíme v podkapitole *3.4 Zvládání zátěže*.

2.4.1 Modely rodinné resilience H. I. McCubbina a J. M. Patterson

Základem pro výzkum modelu resilience se stal konceptuální model ABC-X, který představil v roce 1949 R. L. Hill. Jednalo se o model rodinného stresu zabývající se tím, co chrání rodinu před krizí. Později byl rozšířen a rozpracován H. I. McCubbinem a J. M. Patterson ve Dvojitém modelu ABCX (McCubbin & Patterson, 1982, 1983, in Karraker & Grochowski, 2006), který se zaměřoval na dynamické interakce vulnerability rodiny. Za zásadní považoval proces adaptace, který je zde chápán jako nejvýznamnější výsledek působení stresu po prožití nějaké krize (Greeff et al., 2011).

Výzkumné studie v polovině 70. let vedly k revizi Dvojitého modelu ABCX (Nichols, 2013), z něhož vzešel model FAAR - Family adjustment and adaptation response (McCubbin et al., 1996, in Greeff et al., 2011), který nahlíží na rodinnou resilienci jako na rovnováhu mezi zdroji a požadavky. Projevuje se ve chvíli, kdy se rodina pokouší o znovuzískání určité vyrovnanosti (Karraker & Grochowski, 2006).

Následně došlo k dalším revizím, které již provedli manželé McCubbinovi se svým týmem. Vznikl tak T-Dvojitý ABCX Model někdy nazývaný jako Typologický model rodinné adjustace a adaptace. Tento model vznikl za účelem zdůraznění významu zavedených vzorců fungování v rodině (typologií) a rodinných úrovní hodnocení jako

obranu proti rodinné dysfunkci a jako pozitivní faktory při podpoře adaptace a zotavení se z krize. Nakonec úpravy v 90. letech vyústily ke vzniku Modelu resilience rodinného stresu, adjustace a adaptace, který představuje poslední z modelů (Nichols, 2013).

McCubbin a jeho spolupracovníci se během svého výzkumu snažili přijít na to, proč jsou některé rodiny resilientnější než jiné a co pomáhá těmto rodinám zvládat zátěž. Zaměřili se na čtyři primární oblasti, kterými jsou struktura rodiny a její funkce, prostředí a vztahy s prostředím, mezilidské vztahy a nakonec well-being a duchovnost. Podle McCubbina a jeho kolegů existují dva kroky, které lze vyčlenit ve snaze rodiny zvládnout náročnou situaci. První je okamžitá reakce na stresory, která se označuje jako adjustace. Proces zvládnání rodinné zátěže tvoří kontinuum s póly neúspěšné (maladjustment) a úspěšné adjustace (bonadjustment). V případě úspěšné adjustace se rodina dobře přizpůsobí náročné situaci. Kdežto pokud dojde k neúspěšné adjustaci, pak dochází ke krizi v rodině. Jestliže tak selžou snahy o adjustaci krizové situace, která z dlouhodobého hlediska vyvolává stále složitější zvládnání procesů, pak přichází fáze adaptace (Paulík, 2017). Sobotková (2012a) dodává, že ta již představuje procesy přizpůsobení, které jsou dlouhodobější a komplexnější.

Longitudinálními studii bylo zjištěno, že rodiny procházejí třemi fázemi adaptace, a to fází rezistence, restrukturalizace a konsolidace. Pokud rodiny prožívají nějakou krizi, pak mají tendenci buď se této krizi bránit nebo zavedou významné změny v rodinném fungování. To vede ke stavu špatného přizpůsobení, který následně vyústí v rodinnou krizi. Mluvíme tak o fázi přizpůsobení nebo rezistence. Ta zvyšuje požadavky rodiny na změnu, což přispívá k nástupu počáteční restrukturalizace ze strany rodiny. Někdy se stává, že někteří členové rodiny nepodporují prováděné změny, což vede k tomu, že se rodina stává nesourodou a dezorganizovanou. Taková dezorganizace připravuje půdu pro další změny zaměřené na zajištění úrovně soudržnosti, stability a rovnováhy jak mezi členy rodiny, tak i mezi danou rodinou a jejím okolím (McCubbin & Patterson, 1983, in Nichols, 2013).

2.4.2 Koncept rodinné resilience F. Walshové

V konceptu rodinné resilience označuje Froma Walshová rodinu za funkční systém, který je ovlivňovaný vysoce stresujícími situacemi a sociálními kontexty. Rovněž umožňuje pozitivní adaptaci všech členů rodiny a posiluje celý rodinný systém (Walsh, 2016a). Sobotková (2018) dodává, že je rodinná resilience také proměnlivá v čase a promítá se v ní obraz toho, jak je rodina v danou chvíli schopna vyvážit nároky a své možnosti.

Na základě poznatků ze studií individuální resilience a výzkumu efektivního fungování rodiny určila Walshová klíčové procesy resilience rodiny, které nastínila ve třech hlavních oblastech. Jsou jimi systém rodinných přesvědčení, organizační vzorce rodiny a komunikace a řešení problémů. Tyto oblasti následně rozvedla v dalších subsystémech (Walsh, 2002, 2003, 2016b). Neboť je následné dělení již do češtiny přeloženo autorkami Sládečkovou a Sobotkovou, tak uvedeme jejich překlad, který nejlépe vystihuje podstatu jednotlivých domén. Je to také z toho důvodu, aby při snaze přepsat následné dělení nedošlo ke změně významu sdělení (Sládečková & Sobotková, 2014, 107):

1) **Systém rodinných přesvědčení**

a) ***Přisoudit význam nepříznivé události***

- i) Vnímat resilienci jako vztahovou záležitost, jako souhru všech členů rodiny spíše než součet individuálních odolností
- ii) I když je událost nečekaná nebo silně stresující, zaměřit se na její normalizaci, tedy na její zasazení do širšího kontextu vývoje rodiny
- iii) Uplatnit smysl pro koherenci – vnímat krizi jako zvládnutelnou a smysluplnou výzvu
- iv) Najít si vysvětlení – popsat si pro sebe, jak situace vznikla a jak je možné ji řešit

b) ***Pozitivní výhled do budoucna***

- i) Posilovat optimismus, naději, sebedůvěru jako významnou přidanou hodnotu
- ii) Vzájemně si dodávat odvahu
- iii) Mít aktivní a iniciativní přístup
- iv) Udělat vše, co je v našich silách, ale zároveň umět přijmout to, co změnit nelze

c) ***Uvědomit si význam transcendence a spirituality***

- i) Zajímat se o vyšší cíle, hodnoty
- ii) Spiritualita: léčivé rituály, víra
- iii) Inspirace: hledání nových možností
- iv) Transformace: učení se, změna a růst spojený se zakoušenou nepřízní

2) **Způsob organizování chodu rodiny**

a) ***Flexibilita***

- i) Otevřenost ke změně: umět se přeorganizovat, zareagovat na nové výzvy
- ii) Nalézt ztracenou rovnováhu
- iii) Jasně autoritativní vedení, především v rovině doprovázení a ochrany

b) ***Vzájemná propojenost***

- i) Spolupráce, povzbuzování, podpora
- ii) Respekt k individuálním potřebám a rozdílům
- iii) Hledání možností, jak znovuobnovit narušené vztahy

c) Sociální a ekonomické zdroje

- i) Mobilizovat sociální či příbuzenskou síť, nalézt lidi s podobnými zkušenostmi jako poradce
- ii) Budovat finanční rezervy, vybalancovat rodinu a práci

3) Komunikace a řešení problémů

a) Jasnost a otevřenost

- i) Jasná a konzistentní sdělení (verbální i prostřednictvím činů)
- ii) Vyjasnit si nejednoznačnosti, mluvit pravdu, jít k jádru věci

b) Otevřené vyjadřování emocí

- i) Sdílet všechny typy emocí – radost i smutek
- ii) Vzájemná empatie, tolerance k rozdílnostem
- iii) Přijetí zodpovědnosti za vlastní činy, pocity, vyhnout se obviňování
- iv) Smysl pro humor

c) Společné řešení vzniklých problémů

- i) Společné hledání možností a řešení
- ii) Společné rozhodování
- iii) Zaměřenost na konkrétní cíl, učení se z chyb
- iv) Proaktivní přístup, předcházení dalším problémům

Můžeme říci, že jako jeden z nejužitečnějších modelů rodinné resilience je v dnešní době považován právě model Walshové (Friedlová & Lečbych, 2015). Sládečková & Sobotková (2014) se domnívají, že model McCubbina a jeho spolupracovníků je také hojně citován, avšak představuje již komplikovanější a méně přehledný koncept. Zmíněné modely jsou doprovázeny řadou odlišností. Jedno však mají společné. Všechny modely považují za základ proces adaptace rodiny na nepříznivou situaci a proces, ve kterém hodnotí rodina danou situaci (Sobotková, 2018).

3 ZÁTĚŽOVÉ ŽIVOTNÍ SITUACE

V předchozí kapitole jsme se zabývali rodinnou resiliencí, která je úzce spjata s oblastí nepříznivých a stresových situací. Zjistili jsme, že rodinná resilience pomáhá rodině adaptovat se a zvládat krizové situace. Aby bylo však možné pochopit celý proces, tak se této oblasti budeme dále věnovat ve třetí kapitole.

Zaměříme se zde na obecné vymezení zátěžových životních situací. Podíváme se také na různá dělení a druhy zátěžových situací. Budeme se věnovat rovněž následkům jejich působení. Nakonec zmíníme oblast adaptace, copingu a rodinného copingu v podkapitole zaměřené na zvládání zátěže.

3.1 Obecně k zátěžovým životním situacím

Na úvod je třeba vymežit a odlišit pojmy jako je zátěž a stres. Na zátěž Kebza (2005) nahlíží jako na stimulující faktor, který působí na organismus a bez něhož by daný organismus ustrnul. Vysoká zátěž je považována za důležitý, nikoli však rozhodující faktor při rozvoji symptomů stresu. Může se stát, že na člověka působí zátěž bez toho, aniž by se projevilo kognitivní vyčerpání, psychosomatické potíže nebo nepříznivé fyziologické vlivy. Zátěž se dá zvládnout mobilizací energie za pomoci duševního úsilí. Tato reakce je považována za normální a zdravou strategii zvládání a přizpůsobování se situačním požadavkům (Gaillard, 1993).

Naopak pod pojmem stres si můžeme představit reakci organismu na nepříznivé stimuly (Schwarzer & Luszczynska, 2012). Jde o stav, kdy je rovnováha mezi energetickými a kognitivními procesy narušena neefektivní mobilizací, energií a negativními emocemi. Stres je typicky charakterizován neefektivním chováním či přehnanou reaktivitou. Zároveň často dochází k dezorganizaci fyziologického systému, což má za následek sníženou pohodu, problémy se spánkem, psychosomatické potíže nebo zvýšené zdravotní komplikace (Gaillard, 1993).

Hošek (2003) uvádí, že zátěž a stres jsou v podstatě totéž, neboť se v obou případech jedná o energetický požadavek na organismus. Jiní autoři tvrdí, že se jedná o související pojmy, které se však mohou obsahově lišit (Sigmund, Kvintová, & Šafář, 2014). Paulík (2017, 65) se domnívá, že: „*je možno stres chápat jako specifický případ obecněji pojaté zátěže.*“ V následujícím textu tak budeme upřednostňovat užití spíše obecnějšího pojmu zátěžové situace před stresovými.

Rozlišujeme charakteristické znaky zátěžových situací, které zvyšují míru působení stresu na jedince. Mezi tyto znaky řadíme nepředvídatelnost vzniku náročné události, nemožnost ovlivnit situaci, životní změnu vyžadující adaptaci, subjektivně neřešitelné vnitřní konflikty a subjektivně nepřiměřené nároky (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem, & Nolen-Hoeksema, 2003).

V životě se setkáváme s různými zátěžovými událostmi, které mohou mít dopad na jedince, rodiny, komunity nebo celé společnosti. V případě rodin se může jednat například o různé přírodní katastrofy, válku, terorismus nebo třeba domácí násilí. Jindy událost zpočátku ovlivní jednoho člena, ale postupem času má dopad na celou rodinu. Mluvíme tak o různých případech úmrtí, nemoci nebo třeba o zneužívání a týrání jednoho člena rodiny. Tyto události mohou zapříčinit vznik obav z nezvládnutí situace či nedostatku zdrojů k překonání. Zároveň mohou narušit pocit jistoty a bezpečí (Vogel & the Family Systems Collaborative Group, 2017). Paulík (2017) tvrdí, že v takových situacích, a to především v jejich akutních fázích je potřeba, aby došlo nejen k aktivaci vnitřních zdrojů, ale také je důležitá nějaká pomoc zvenku, která jedinci poskytne uklidnění, bezpečí, emoční podporu a dodá mu podstatné informace.

Zátěžové situace nejsou samy o sobě ničím nežádoucím. Naopak mobilizují organismus, podněcují k vyšším výkonům, podporují jedince k hledání nových cest a k učení. Zároveň však v určitých případech, kdy dochází k nadměrnému stupňování náročnosti situace, se z nich stává zdroj nežádoucích reakcí a stavů (Sigmund et al., 2014).

V tomto případě pak hraje důležitou roli nalezení smyslu v prožívané události (Vodáčková, 2009). Joseph (2017) uvádí, že právě schopnost jedince nalézt v náročné a zátěžové situaci nějaký zisk, dojít k pozitivní změně a růst v důsledku prožití nepříznivé události může vést k posttraumatickému růstu.

Posttraumatický růst můžeme chápat jako pozitivní změnu, která nastává v důsledku souboje s náročnými životními situacemi a prožitými krizemi. Projevuje se různými způsoby včetně smysluplnějších mezilidských vztahů, zvýšeného pocitu osobní síly nebo bohatšího života v existenciální a duchovní rovině. Dochází rovněž ke změnám a utřídění priorit a jedinec si začne obecně více vážit života (Tedeschi & Calhoun, 2004).

3.2 Klasifikace zátěžových situací

V současné době neexistuje jednotné dělení zátěžových situací. V literatuře se setkáváme s celou řadou odlišných členění dle různých autorů. Existují situace, které považujeme za krizové. Ty vyvrcholí v krátkém časovém úseku a jedinec je není schopen často sám zvládnout. Rozdělujeme je na traumatické, které přicházejí nečekaně a jsou velmi bolestivé. Pod traumatickou událostí si můžeme představit úmrtí někoho blízkého, vážnou nemoc, úraz nebo třeba přírodní pohromu (Kraus, 2008). Další jsou situace, které vznikly jako následek životních změn, jako je v případě ztráty práce, při stěhování, odchodu dětí z domova či odchodu do důchodu (Vodáčková, 2009).

Rozlišujeme také situace tíživé, které již trvají delší dobu a většinou jsou důsledkem osobních a společenských změn. Posouzení těchto situací je subjektivní a odvíjí se od síly a resilience jedince. Pro někoho může náročná životní situace znamenat výzvu a je schopen ji překonat sám. Pro druhého představuje beznadějnou krizi, ze které nevidí cestu ven (Kraus, 2008). Jednoduše řečeno tyto náročné situace mají často různé účinky na různé jedince (Vogel & the Family Systems Collaborative Group, 2017).

Jiná klasifikace vznikla na předpokladu, že většina zátěžových situací obsahuje psychologické a fyzické komponenty. Ty se vzájemně překrývají, a tudíž je komplikované je v rámci analýzy od sebe oddělit. Na základě tohoto tvrzení rozlišují autoři katastrofické životní události (Bernstein & Nash, 2005), které mívají nejzávažnější vliv na zdraví člověka (Atkinson et al., 2003). Dále pak chronické stresory jakožto stresory, které působí dlouhodobě. Následují životní změny jako například stěhování, nemoc v rodině, rozvod atd., které nutí člověka přizpůsobovat se změnám. Nakonec to jsou běžné každodenní starosti, které člověka mohou ovlivňovat jak interakcemi s jinými životními situacemi, tak i svým kumulovaným charakterem (Bernstein & Nash, 2005).

U nás náročné životní situace rozčlenil profesor Hošek na kategorie, jako jsou problémové situace, ve kterých člověk čelí problému, pro jehož zvládnutí má k dispozici pouze omezené dovednosti a schopnosti. Dále pak to jsou nepřiměřené úkoly, kdy požadavky události převyšují kapacitu jedince. Významná je také frustrace jakožto překážka na cestě k požadovanému cíli. Následují konflikty, jejichž jádrem je nějaký spor. A nakonec to je deprivace, kterou chápeme jako dlouhotrvající neuspokojení potřeb (Hošek, 2003).

Jiné dělení podal profesor Paulík, kdy mezi situace, které jsou spojeny se značným stresem a zátěží, zařazuje především frustraci, problémy, deprivaci, konflikty, bolest, nemoc,

krizi a utrpení. Lze na ně nahlížet jako na stresové situace samy o sobě, jako jejich významné zdroje či v určitém kontextu jako na samotné důsledky stresu (Paulík, 2017).

Odlišně na tuto oblast nahlíží profesor Mikšík, který podává klasifikaci související se subjektivním hodnocením zátěže. Ten dělí psychickou zátěž na optimální, běžnou, pesimální, extrémní a hraniční psychickou zátěž. Autor tohoto pojetí také vychází z myšlenky, že jak nadměrná, tak i žádná zátěž může být pro organismus ohrožující. Jinak řečeno každý člověk ve svém životě potřebuje nějakou hladinu stresu (Mikšík, 2007).

3.3 Následky působení zátěžových situací

Dlouhodobé vystavení zátěžovým a stresovým situacím může vést k trvalým nebo dlouhodobým změnám v behaviorálních, emocionálních a fyziologických reakcích, které ovlivňují průběh onemocnění a náchylnost jedince k nemoci (Cohen, Murphy, & Prather, 2019). Následkem působení těchto situací může dojít k narušení fungování muskuloskeletálního, dýchacího, kardiovaskulárního, endokrinního, gastrointestinálního, nervového nebo reprodukčního systému (American Psychological Association, 2018). Konkrétně může chronický stres navodit tělesná onemocnění, jako jsou různé srdeční choroby, bolesti hlavy či migrény, žaludeční vředy nebo vysoký krevní tlak. Může také dojít k narušení funkce imunitního systému, což vede ke snížené odolnosti vůči bakteriím a virům (Atkinson et al., 2003).

Zátěžové situace rovněž ovlivňují psychiku jedince. Ten může pociťovat strach, úzkosti či smutek. Může se také cítit podrážděně, frustrovaně, našťavaně nebo deprimovaně. Tyto pocity mohou být vyvolány přítomnými fyziologickými příznaky, stejně tak jako mohou samotné somatické příznaky vyvolávat (Mentalhealth, 2021).

Patterson (2002a) uvádí, že nepříznivé situace mohou mít dopad také na fungování celého rodinného systému. Míra stresu se v rodině odvíjí od intenzity a závažnosti stresoru. Záleží na tom, jak jej rodina hodnotí a jak mu rozumí. Dále pak na tom, jaké má rodina zdroje a schopnosti zvládat stres. Důležitý je také fyzický a psychický stav jednotlivých rodinných příslušníků ve chvíli, kdy začne působit stresor. Stejně tak je zásadní si uvědomit, jaká je v rodině emoční atmosféra, jaké má vztahy a jaké má rodina životní zkušenosti (Sobotková, 2012a).

Pokud rodina zažívá zvýšený stres, může dojít k zaznamenání zvýšeného napětí, hádek, rvaček, stejně tak jako ke zvýšenému užívání drog a dalším (Figley & McCubbin,

1983). Může se stát, že členové rodiny rovněž pociťují značnou úzkost ze své situace. Určitá míra úzkosti je v takovýchto případech v pořádku, avšak přílišná úzkost nás může paralyzovat a činit nás agresivními. Velká úzkost pak obvykle vede k emocionálnější reaktivitě a sebeochrannému chování. Často je spojována se ztrátou sebedůvěry či vyhýbáním se problémům. Pokud se toto chování v rodinách vyskytuje, pak je potřeba ujistit všechny členy rodiny, že toto chování je pochopitelné, ale není užitečné či přijatelné. Primárně je pak potřeba se znovu zaměřit na společné řešení konkrétních problémů (Davis, nedat.).

3.4 Zvládání zátěže

Na úvod odlišme pojmy adaptace a coping, které dle Paulíka (2017) souvisí s diferenciací termínů zátěž a stres. Adaptaci lze chápat jako vyrovnání se se zátěží, která na jedince působí v relativně přiměřené a normální míře, a která je zároveň pro člověka zvládnutelná (Sigmund et al., 2014). Můžeme tak říci, že souvisí se zvládáním zátěže obecně. Coping se pak vztahuje k situacím, kdy zátěž dosahuje nadlimitních nebo podlimitních hodnot a je potřeba zvýšit úsilí, aby došlo k vyrovnání se se zátěží. Jinak řečeno coping souvisí se situacemi, které lze považovat za náročné, zátěžové či stresující (Paulík, 2017).

Lazarus po rozpracování svých původních myšlenek rozlišil dva základní druhy copingu. Jedná se o coping orientovaný na problém, při kterém se objevuje snaha zlepšit situaci za pomoci změny vlastního chování či úpravy okolností. Druhým typem je coping orientovaný na emoce. Při něm dochází k vynaložení úsilí člověka k tomu, aby ovládl své emoce. Pokud jedinec vyhodnotí, že se dá s danou situací něco dělat, pak zvolí coping zaměřený na problém. Když však usoudí, že se nedá již nic udělat, pak převládne coping orientovaný na emoce (Lazarus, 1996).

Z časového hlediska lze rozdělit coping také na proaktivní, který je orientován na potencionální zátěžové situace a coping reaktivní, který se zaměřuje na zvládání zátěže, která již nastala. Dále se může rozlišovat coping anticipační (bezprostřední), preventivní a další (Paulík, 2017). Price, Price, & McKenry (2010) dodávají, že se na coping dá nahlížet různě dle odlišných autorů a jejich rozdílných dělení.

Ke zvládání zátěžových situací přispívají tzv. copingové strategie, které jedincovi pomáhají zdolávat a mírnit zátěž (Moos, 2013). V takovýchto situacích se obecně doporučuje zorientovat se v pocitech a vědomě registrovat, co člověk prožívá. Vnímat své

vlastní tělo a své potřeby. Důležitá je také schopnost jedince sdílet s ostatními své pocity. Pro lepší zvládnání náročných situací je rovněž dobré umět využívat dostupné prostředky, informace a pomoc komunity. Výhodná může být také otevřenost k novým postupům a obecně zapojení fantazie. Svou roli hraje také naděje, víra a nalezení smyslu v prožívaném utrpení (Vodáčková, 2009).

Price et al. (2010) uvádí, že existuje rovněž řada strategií, které lze využít při zvládnání zátěžové situace celým rodinným systémem tzv. rodinný coping. Pod tímto spojením si můžeme představit to, co rodina dělá, aby si zajistila zdroje posilující resilienci. Jde o procesy, které vedou k udržení rovnováhy v rodině (Sobotková, 2012a). Pro snadnější odlišení funkčního a dysfunkčního zvládnání nepříznivých situací rodinou bylo vymezeno 11 univerzálních charakteristik. Jsou jimi schopnost identifikovat stresor, přijetí přístupu orientovaného na řešení problému, otevřená a jasná komunikace, projevování tolerance k ostatním členům rodiny, schopnost nahlížet na situaci jako na rodinný problém, jasné vyjádření závazku a náklonnosti, flexibilita rolí, vysoká míra rodinné soudržnosti, vhodné využití zdrojů v rodině i mimo ni, absence fyzického násilí a užívání návykových látek (Figley & McCubbin, 1983).

Výzkum od McCubbinových a Thompsona z roku 1996 také odhalil několik efektivních strategií zvládnání zátěže rodinou. Mezi ně řadíme strategie orientované na dosažení dalších zdrojů. Dále pak strategie, které se snaží o redukci požadavků v rodině. Následují strategie, které se snaží o hodnocení a porozumění dané situaci. A nakonec strategie, které cílí na zvládnutí napětí v rodinném systému. Všechny zmíněné strategie jsou významné a často působí všechny najednou (McCubbin, Thompson, & McCubbin, 1996; in Sobotková, 2012a).

Významnou teorii na poli výzkumu rodin představuje ABC-X model rodinného stresu a copingu od Reubena Hilla (Price et al., 2010). Ten se věnoval analýze faktorů, které určují vztah mezi zátěžovými událostmi a krizí v rodinách. Výzkum probíhal během druhé světové války, kdy Hill zkoumal vliv deprese na rodinné systémy za účelem vysvětlení rozdílů ve schopnostech rodin, které zůstaly funkční a nedotčené, i přestože čelily výraznému stresu sociální a ekonomické změny. Přišel tak s tvrzením, že extrémně stresující a zátěžové události mohou, ale nemusí mít za následek vznik rodinné krize (Rosino, 2016).

Hill ve svém modelu pracuje s písmeny A, B, C a X, které přirovnal ke čtyřem elementům a považoval je za významné, pokud chce člověk porozumět účinkům vnějších

výzev působících na rodinu. Jednoduše můžeme říci, že v modelu představuje (A) stresor, (B) znázorňuje úroveň zdrojů rodiny a (C) vnímání události rodinou, které vede k (X), což znamená krizi nebo zkušenosti rodiny se stresující událostí (Hill, 1958). Důležité je, zda rodina vnímá stresor jako výzvu k překonání nebo jako katastrofu, kterou je třeba vydržet. Pokud bude rodina vnímat zátěž za zvládnutelnou, pak ji pravděpodobně překonají úspěšněji a přizpůsobí se. Naproti tomu, pokud rodina bude považovat stejné stresory za tragédii, tak se s nimi pravděpodobně nevyrovná (Lee & Roberts, 2018). Rodina je zde vnímána jako systém, který musí udržovat rovnováhu, aby fungovala a poskytovala svým členům adekvátní prostředky včetně materiálních a emocionálních. Zátěžová událost narušuje rodinnou rovnováhu. Rodinný systém pak musí obnovit rovnováhu, aby se zabránilo dysfunkčnímu fungování (Rosino, 2016).

4 PANDEMIE COVID-19

V této kapitole se přesuneme z obecného tématu zátěžových životních situací do specifictěji vymezené oblasti nemocí. Stručně se budeme zabývat historickým výskytem chorob, které vyústily do epidemií až pandemií. Zaměříme se také na současnost a aktuální situaci kolem pandemie COVID-19.

Strach z nemocí, které ohrožují lidský život, provází společnost již od nepaměti (Wondrák, 2020). Historicky se tyto choroby měnily a vyvíjely a s nimi i obavy lidstva. S epidemiemi většinou bojovaly celé generace, které však ve svém souboji byly často bezmocné. Na různá onemocnění jako jsou mor, tyfus, neštovice nebo španělská chřipka umírali až desítky milionů lidí. Není se tak čemu divit, že i v současnosti mají lidé z těchto chorob strach (Heller, 2020).

V poslední době se povědomí veřejnosti o nemocech výrazně zvýšilo. Zájem je spojen především s obavami z nové celosvětové pandemie. Proto by právě dnes více než kdy jindy bylo potřeba porozumět výskytu a vývoji nemocí, se kterými se lidstvo setkává odjakživa (Hays & Hays, 2009).

4.1 Historické souvislosti

Mezi nejstarší onemocnění na světě patří nemoci infekčního původu. Ty se od ostatních chorob liší v tom, že nakažený člověk je hrozbou nejen pro sebe, ale i pro ostatní. Nesetkáváme se tak s žádným jiným onemocněním, při kterém by hrozilo riziko přenosu z jedné osoby na druhou. Nově nakažený jedinec pak může být v některých případech ohrožen na životě a zdraví více, než původně infikovaný (Wondrák, 2020).

Přenosné nemoci existovaly již v době sběračů a lovců. Přejít k zemědělskému životu před 10 000 lety způsobil (History, 2020), že začaly vznikat hustěji obydlená lidská sídla. Díky zemědělskému způsobu života došlo také k větší interakci mezi člověkem a domestikovanými zvířaty, což přispělo k přenosu těchto nemocí. Právě domestikace zvířat je považována za jeden z hlavních zdrojů vzniku infekčních onemocnění (Sušová-Salminen & Švihlíková, 2020).

K nekontrolovanému šíření docházelo hlavně v dobách, kdy příčiny těchto chorob nebyly známy a lidé se chránili a léčili především na základě empirických poznatků, než podle výsledků vědeckého zkoumání (Wondrák, 2020). Postupem času došlo ke změně a již

v 16. století se začíná pomalu uplatňovat systém sanitárních kordonů, karantén či dalších obdobných opatření. Pokud v nějakém městě vypukla epidemie, pak došlo k izolaci celé komunity, k omezení obchodu atd. Začala tak vznikat řada opatření pro karanténní situace, která byla v mnoha ohledech podobná těm, které známe z dnešní doby (Jadrný, 2020).

V 70. letech minulého století došlo ke zlepšování životního stylu a životních podmínek obyvatel, stejně jako ke zdokonalování různých způsobů léčby např. antibiotiky a očkováním. Díky tomu se zdálo, že se podařilo tyto nemoci plně kontrolovat či se některých dokonce zbavit úplně. Objevila se tak naděje, že infekční onemocnění již nebudou představovat celosvětovou hrozbu (Wondrák, 2020). Tato příjemná iluze se však rozpadla po náhlém propuknutí nemoci AIDS a dalších epidemií, jako např. viru Ebola, Marburg, hantavirů, nemoci „šílených krav“ a dalších. V dnešní době se opět navracejí také stará onemocnění, která se už zdála být poražena. Takovými nemocemi jsou malárie, tuberkulóza či cholera (Ryan, 1998).

S prudkým nárůstem výskytu infekčního onemocnění v určité populaci je spojen termín epidemie (Hays & Hays, 2009). Epidemie v lidech vyvolávaly a stále vyvolávají strach a obavy. A není se čemu divit, když v průběhu historie vzaly život více lidem a přivodily více strachu než války a další katastrofy (Ryan, 1998). Göpfertová & Šmerhovský (2015, 24) tvrdí, že epidemii můžeme chápat jako: „výskyt onemocnění, které výrazně převyšuje obvykle očekávané hodnoty incidence tohoto onemocnění v daném místě a čase.“ Na epidemii infekčních nemocí lze nahlížet také jako na výsledek určitého společenského uspořádání a zároveň interakce mezi společností a přírodou (Shah, 2020).

Göpfertová & Šmerhovský (2015) uvádí, že ve chvíli, kdy se epidemie rozšíří za hranice země a zasáhne více kontinentů, pak mluvíme o pandemii. Příklad nalézáme ve slavné chřipkové epidemii, která v roce 1918 pravděpodobně vznikla ve Spojených státech a rychle se rozšířila do dalších kontinentů. Stala se zní tak pandemie, která terorizovala celý svět a zabila milióny jedinců. Po skončení chřipkové sezóny však nemoc z populace jednoduše zmizela (Loomis, 2018).

To vše můžeme považovat za historii, která ovlivnila nejen naši minulost, ale působí také na naši současnost, která se promítá do budoucnosti. Řada nově se objevujících infekčních chorob dnes představuje nové výzvy. Zároveň starší nemoci zmutovaly do nových a často obtížně léčitelných forem (Koch, 2011). Stále se setkáváme s nemocemi, které vzniknou, napáchají velké škody na lidských životech a poté jednoduše zcela vymizí.

Existují i onemocnění, která se začnou rychle šířit populací, připraví lidstvo a spoustu životů a pak dále infikují další jedince, avšak s nižší silou. Některé z těchto dlouhodobých epidemických onemocnění jako např. plané neštovice či spalničky se časem stávají tak běžnou nemocí, že je jí za svůj život vystaven skoro každý člověk (Loomis, 2018). Díky všem těmto zkušenostem s novými i starými nemocemi dochází ke shromažďování informací, které by mohly pomoci lidstvu zvládnout zdravotní hrozby v budoucnu (Koch, 2011).

4.2 Současnost a pandemie COVID-19

Postupné šíření a objevování se starých i nových infekčních onemocnění způsobilo, že se svět stal velice zranitelným místem. Stojí za tím především přesuny velkého počtu osob a zboží, které představují hnací sílu globalizace chorob. Lidé začali cestovat mnohem rychleji, častěji, dál a do více míst než kdy dříve. Jedinec infikovaný nebezpečným mikroblem může snadno přejet na jiný kontinent a jednoduše nakazit dalšího člověka ještě dříve, než se projeví příznaky onemocnění (Garrett, 2008).

Na počátku 21. století se v souvislosti s infekčními nemocemi mluví především o pandemiích způsobených viry SARS a MERS ze skupiny koronavirů (Wondrák, 2020). Holub (2020) dodává, že se jedná o „příbuzné“ dnes celosvětově známého onemocnění COVID-19, které se stalo hlavním tématem poslední doby. Pandemie COVID-19 nás překvapila nepřipravené. Člověk na počátku 21. století byl zaměřen především na svůj individualizovaný životní styl a návyky. S onemocněním COVID-19 přišla velká změna a představy o světě mnohých z nás se během krátké doby omezily na jeden mikroskopický organismus (Sušová-Salminen & Švihlíková, 2020).

Dle Centers for Disease Control and Prevention (2021) lze koronavirové onemocnění (COVID-19) považovat za infekční onemocnění způsobené virem SARS-CoV-2. Většina lidí infikovaných virem prodělá mírné až středně těžké respirační onemocnění a uzdraví se bez toho, aniž by potřebovali zvláštní léčbu. Mezi nejčastější příznaky patří kašel, horečka, únava, ztráta čichu nebo chuti a další. Vážnými příznaky jsou potíže s dýcháním nebo dušnost, ztráta řeči nebo pohyblivost, bolest na hrudi či zmatenost. Celosvětově bylo dle WHO ke dni 4. února 2022 hlášeno 386 548 962 potvrzených případů COVID-19, včetně 5 705 754 úmrtí od začátku vypuknutí pandemie (World Health Organization, 2022).

Ve snaze zamezit šíření onemocnění COVID-19 přijala většina států řadu protiepidemických opatření. Jedním z nich bylo zavedení tzv. lockdownu na základě něhož mělo dojít ke zpomalení šíření viru a ochraně obyvatel (Salin, Kaittä, Hakovirta, & Anttila, 2020). Díky tomu došlo k omezení volného pohybu osob, uzavření restauračních a kulturních zařízení, zrušení všech společenských akcí a k přechodu z prezenční na distanční výuku žáků a studentů. Bylo zavedeno povinné nošení roušek, později respirátorů a zahájeno testování a karantény u osob s podezřením či s pozitivním testem na onemocnění COVID-19 (Bartoníček, Valášek, Chripák, Švec, & Klézl, 2021). Došlo také k bezprecedentnímu uzavření hranic a leteckých společností. Většina zemí zavedla od začátku pandemie určitou formu omezení cestování, včetně screeningu a zákazu cestování z vysoce rizikových oblastí (Devi, 2020). Tato omezení se v průběhu pandemie měnila v závislosti na vážnosti situace a počtu nakažených (Bartoníček et al., 2021).

Časem se začalo ukazovat, že tato opatření mají výrazný dopad na jedince, a to hned v několika aspektech (Zdravotnický deník, 2021), jimiž se na našem území věnovala v roce 2020 studie provedená spolkem Queer Geography ve spolupráci s Národním ústavem duševního zdraví. Do studie se zapojilo 2454 osob z toho cca 52 % žen, 45 % mužů a 2 % jiné kategorie. Dotazník byl členěn do několika tematických oddílů: zdraví a COVID-19, duševní zdraví, vnímaná diskriminace a stigmatizace, zaměstnání, studium, vnímaný strach z nákazy, používání médií, preventivní opatření a dobrovolnictví. Při zkoumání celkového stavu duševního zdraví respondentů se došlo k výsledkům, které ukázaly, že 42 % žen z celkového souboru respondentek se cítí normálně, 35 % pociťuje lehké potíže, 15 % středně vážné potíže a 8 % vysoce závažné obtíže. V případě mužů se jednalo o 57 % respondentů, kteří uváděli, že se cítí normálně, 28 % mělo lehké potíže, 10 % středně vážné potíže a 5 % přiznalo, že pociťují vysoce závažné obtíže. Přítomnost příznaků úzkostných potíží uvedlo 14 % žen a 10 % mužů z celkového souboru. V případě deprese se jednalo o 15 % žen a 8 % mužů. Přítomnost sebevražedných myšlenek v posledních měsících se pak objevila u 17 % žen a 16 % mužů (Queer Geography, 2020).

Značný dopad nalézáme i v oblasti vzdělávání (Daniel, 2020). Pokhrel & Chhetri (2021) se domnívají, že pandemie COVID-19 způsobila největší narušení vzdělávacích systémů v historii lidstva a zasáhla více než 94 % světové studentské populace. To přineslo rozsáhlé změny ve všech aspektech našeho života. Tradiční vzdělávací praktiky byly narušeny politikou restriktivního pohybu a sociálního distancování. Ve výzkumu Queer Geography (2020) odpovídalo 810 studentů na otázku, zda mají pocit, že současná krize

významně ovlivnila jejich studium. 57 % z nich odpovědělo určitě ano, 19 % spíše ano, 12 % tak napůl, 8 % spíše ne a pouze 4 % uvedla, že určitě ne. V jiné studii se zase ukázalo, že náhradní distanční výuka má v mnoha ohledech slabiny. Problém se projevil především u méně motivovaných a sociálně slabých rodin, které nemají k dispozici potřebnou technologii a nebylo tak možné zajistit požadovanou výuku (Pokhrel & Chhetri, 2021). Objevily se také obavy o budoucnost studentů zasažených COVIDEM-19 ve spojitosti s dlouhodobým znevýhodněním ve srovnání s těmi, kteří studovali „normálně“. Je tak potřeba, aby instituce a vzdělávací systémy vyvinuly zvláštní úsilí, aby pomohly těmto studentům (Daniel, 2020).

Působení pandemie lze zpozorovat také v oblasti zaměstnání. Z výsledků studie od Queer Geography vyplývá, že v rámci souboru 1633 zaměstnaných osob uvedlo 20 % žen a 21 % mužů, že má obavy ze ztráty zaměstnání kvůli pandemii. Rovněž 29 % žen a 29 % mužů se obává nedostatku financí (Queer Geography, 2020). Také v zahraničí byla provedena studie, která zkoumala očekávaný dopad krize COVID-19 na kariérní výsledky u 3 821 belgických zaměstnanců. Bylo zjištěno, že 21 % se bojí, že kvůli pandemii přijdou o práci a 14 % se obává, že o práci přijdou do konce roku (Baert, Lippens, Moens, Sterkens, & Weytjens, 2020). Jiná zahraniční studie byla zaměřena na zkoumání psychologických aspektů, které doprovázejí pocit nestability zaměstnání během nařízené karantény. Do studie bylo zapojeno celkem 293 účastníků z Izraele. Ukázalo se, že lidé, kterým jejich zaměstnavatelé dali dovolenou (neplacené volno), vykazovali významně vyšší úroveň úzkosti než ti, kteří byli před pandemií nezaměstnaní. U účastníků, kteří byli pandemií značně zasaženi, byla vyzpozorována vyšší úroveň prožívaného stresu, která se projevovala smutkem, depresí, pocitem nedostatku kontroly, tlakem a zároveň emočním stresem, který měl podobu utrpení a bolesti. Bylo také zjištěno, že čím byl účastník starší, tím nižší byla míra vnímaného stresu (Mimoun, Ben Ari, & Margalit, 2020).

Během trvání koronavirové krize sledujeme také častější užívání technologií v každodenním životě jednotlivců, ale také celé společnosti (Almeida, Santos, & Monteiro, 2020). Fenwick, McCahery, & Vermeulen (2020) uvádějí, že změnu lze vyzpozorovat zejména v oblasti užívání digitálních technologií ve vzdělávání a zdravotnictví, v častějším využívání práce z domova a ve snížení úrovně znečištění životního prostředí díky restrikcím spojeným s omezením volného pohybu osob. Jiná studie z roku 2020 pomohla prozkoumat dopad digitalizace na oblasti, jako jsou sociální a pracovní vztahy, prodej technologií a marketing. Potvrdilo se, že dopady digitalizace pocítujeme ve všech těchto oblastech. Rovněž se ukazuje, že úspěch procesů digitální transformace společnosti bude do značné

míry záviset na přijetí ze strany dodavatelů, zaměstnanců, partnerů a zákazníků (Almeida et al., 2020).

Důsledky pandemie jsou spjaty také s nařízenou karanténou. Jedná se o strategii, která se používá k prevenci přenosu nemoci COVID-19 tím, že jedince, kteří byli v úzkém kontaktu s někým s COVID-19, separuje od ostatních (Centers for Disease Control and Prevention, 2022). U osob, kterým byla nařízena karanténa, byly vyzorovány některé psychosociální stresory. Mezi nejčastější patří ztráta denního režimu, frustrace, strach z infekce či inadequate informace. Po skončení karantény se pak objevily stresory ve formě finanční ztráty, nezaměstnanosti a stigmatu (Zdravotnický deník, 2021). Tímto tématem se zabývala také studie z roku 2020, která zkoumala emocionální dopad karantény na děti a dospívající z Itálie a Španělska. Do studie se zapojilo 1 143 rodičů italských a španělských dětí ve věku od 3 do 18 let. Výsledky ukazují, že 85,7 % rodičů pozorovalo během karantény změny v emočním stavu a chování svých dětí. Nejčastějšími příznaky byly potíže se soustředěním (76,6 %), nudění se (52 %), podrážděnost (39 %), neklid (38,8 %), nervozita (38 %), pocity osamělosti (31,3 %), rozpačitost (30,4 %) a starosti (30,1 %). Děti z obou zemí používaly častěji počítače, trávily méně času fyzickou aktivitou a během karantény prospaly více hodin (Orgilés, Morales, Delvecchio, Mazzeschi, & Espada, 2020).

Na závěr je třeba zmínit, že žádná z epidemií a pandemií, se kterými se lidstvo historicky setkávalo, neměly v tehdejších médiích zdaleka tak velký ohlas, jako má pandemie COVID-19. Ani dnes stále ještě nevíme nakolik pandemie představuje skutečnou globální hrozbu a nakolik je hrozba nadsazována sociálními sítěmi a masovými médii (Daňková, 2020). Co však nepochybně pozorujeme je obrovské narušení ekonomického, společenského a zdravotního fungování většiny států světa. Již dnes pocítujeme enormní ekonomické, lidské a sociální ztráty, jejichž konečnou škodu nelze ještě ani vyčíslit (Davis, nedat.). Je tak zřejmé, že dopady nemoci COVID-19 lze pozorovat také v mnohých dalších oblastech, které zde však nebudeme více rozepisovat.

4.3 Pandemie COVID-19 a rodinná resilience

Pandemie COVID-19 výrazně ovlivnila všechny aspekty života nejen jednotlivců, ale také celých rodin a komunit. Celkově tak došlo k pozměnění způsobu života obyvatel (Walsh, 2020). Luttik et al. (2020) dodávají, že opatření, která byla přijata v mnoha zemích světa pro kontrolu šíření koronaviru, mají rušivý vliv na vztahy mezi rodinami. Objevují se hmatatelné ztráty, jako jsou finanční příjem, přístup ke službám a plánovaným aktivitám nebo oslavám.

Rodiny pociťují ztrátu kontaktu s přáteli, sousedy a celou komunitou. Izolační omezení sociálního distancování tak zvýšilo povědomí o tom, že láskyplné vztahy s druhými lidmi jsou nezbytné pro osobní pohodu a blaho nás všech (Walsh, 2020).

S příchodem koronavirové krize vyplynuly na povrch také nové výzvy. Jednou z nich je udržování dobře fungujících intimních vztahů, které jsou neoddělitelně spjaty s fyzickým a emocionálním zdravím. Přesto se na základě výzkumu romantických vztahů ukazuje, že vnější stresory, jako jsou náročná zaměstnání, finanční krize a jiné katastrofy, mohou ohrozit stabilitu a kvalitu vztahů. Ukazuje se, že vnější stresory související s nemocí COVID-19 pravděpodobně zvýší škodlivé dyadické procesy, jako jsou nepřátelství, uzavření se, méně citlivá podpora atd., což podkope kvalitu intimních vztahů. Tyto škodlivé účinky budou pravděpodobně umocněny širším kontextem, ve kterém se páry nacházejí např. věkem, postavením menšiny, sociální třídou atd. a zároveň jejich individuální zranitelností např. v podobě nejisté vazby či deprese (Pietromonaco & Overall, 2021).

V roce 2021 byla provedena rozsáhlá studie věnující se analýze dosud vydané literatury týkající se rodinné resilience za dobu trvání pandemie. Do analýzy bylo nakonec zahrnuto osm studií s 165 515 účastníky. Bylo zjištěno, že míra rodinné resilience je určována mnoha faktory zranitelnosti, jako je vzdělání, vývojový věk, ekonomická znevýhodnění, duševní a zdravotní stav nebo nařízená karanténa kvůli infekci či strachu z infekce. Přehled literatury také odhalil, že pandemie způsobila potíže v oblasti duševního zdraví, jako je zvýšený stres, úzkost a deprese. Rovněž se zjistilo, že komunikace, zdravý vztah, pozitivní myšlení, víra a budování sociální podpory jsou důležité aspekty, které napomáhají rodinám zvládat krizi a nepřízeň osudu (Gayatri & Irawaty, 2021).

K podobným závěrům došel výzkum provedený v roce 2020 v Indonésii, který se zabýval tím, které aspekty rodinné resilience hrají během prožívané koronavirové krize největší roli. Pracovalo se s celkovým vzorkem 311 osob. Bylo zjištěno, že nejdůležitější je vazba mezi jednotlivými členy rodiny s 18,33 %. Silná vazba mezi členy rodiny přispívá ke schopnosti spolupracovat, řešit problém a zotavit se ze zátěžové situace. Významné je také pozitivní myšlení s 16,79 %. Duchovní ukazatel se pohybuje se skóre 13,36 %. Komunikace v rodině s 12,82 % je důležitá pro resilienci rodiny verbálně i neverbálně. Řízení financí se skóre 8,19 % a sociální podpora s 7,21 % se v porovnání s ostatními ukazateli pohybují na nejnižší úrovni (Sagita, Amsal, & Fairuz, 2020).

Do dalšího výzkumu bylo zařazeno 100 respondentů. Analýza odhalila, že chování jedinců, které se snaží o zamezení šíření onemocnění COVID-19 má spjitost s proměnnými souvisejícími s rodinným fungováním. Významný vztah se ukázal u proměnných jako je víra ($p = 0,005$), organizace rodiny ($p = 0,008$) a komunikace v rodině ($p = 0,001$) (Fadmawaty & Wasludin, 2021).

V případě jiného výzkumu se pracovalo se vzorkem 1 042 respondentů pocházejících z Německa. Pomocí longitudinálního výzkumu došlo k modelování, souběžně s výskytem změn požadavků kladených na rodinu a spokojenosti s rodinným životem mezi začátkem dubna a začátkem září roku 2020. Vycházelo se z předpokladu, že partnerský a rodičovský status lze považovat za prediktory změn proměnných v čase. Výsledky naznačily, že v průměru za toto období vzrostly jak rodinné požadavky, tak spokojenost s rodinným životem. Pokud však v rodině byly nezletilé děti ve věku nižším 17 let, pak v průběhu došlo k poklesu spokojenosti s životem rodiny. Zároveň průzkumná analýza odhalila, že partnerský status může pomoci kompenzovat pozitivní vztah mezi rodičovským statusem a požadavky rodiny (Rudolph & Zacher, 2021).

Barzilay a jeho kolegové provedli studii, do které se zapojilo celkem 3042 účastníků. Ukázalo se, že participanti pocítovali větší obavy z toho, že se nakazí onemocněním COVID-19 někdo ze členů rodiny (48,5 %) nebo že nevědomky nakazí někoho ze svých blízkých (36 %), než že by měli sami obavy z nákazy nemocí COVID-19 (19,9 %) (Barzilay et al., 2020).

Jiná zahraniční studie byla provedena během prvních dvou měsíců pandemie se vzorkem 2000 studentů z pěti středních škol. Vícerozměrná regrese odhalila, že nejvýznamnější asociace byla zjištěna mezi prožívanou úzkostí dospívajících a poskytovanou podporou či přenášením stresu z rodičů na děti. Jinak řečeno existovaly důkazy, že během prvních měsíců pandemie bylo duševní zdraví studentů neoddělitelně spjato s fungováním rodičů (Luthar, Ebbert, & Kumar, 2020).

Další výzkum probíhal v Číně v únoru roku 2020, kdy zde byla pandemie COVID-19 na vrcholu. Zapojilo se celkem 441 dětí. Na základě výsledků vícenásobných lineárních regresních analýz bylo zjištěno, že rodinná resilience negativně asociuje ($p < 0,001$) s narušením duševního zdraví dětí, u kterých se objevila deprese, PTSD, úzkosti a špatná kvalita spánku. Rovněž se zjistilo, že resilience rodiny významně a pozitivně korelovala s

pěčí a snahou rodičů nevystavovat děti mediálním zprávám souvisejícím s nemocí COVID-19 ($p < 0,01$) (He, Li, Zhao, & An, 2021).

Zahraničních výzkumů věnujících se oblasti rodinné resilience v době pandemie COVID-19 vyšla již celá řada. Kdežto českých studií zabývajících se touto aktuální oblastí je žalostný nedostatek. Přesto se z dostupných výzkumů ukazuje, že nejvýznamnějším aspektem resilience rodiny jsou komunikace a vazby v rodině (Gayatri & Irawaty, 2021; Sagita et al., 2020; Fadmawaty & Wasludin, 2021). Rovněž se odhaluje, že rodinná resilience přispívá k lepšímu duševnímu stavu jedince (Luthar et al., 2020; He et al., 2021). Věříme, že postupem času se budou odhalovat další významné aspekty rodinné resilience a začne se více vyzdvihovat její důležitost při zvládnání zátěžových situací včetně pandemie COVID-19.

VÝZKUMNÁ ČÁST

5 VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÁ OTÁZKA

Pandemie COVID-19 se rychle stala hlavním tématem, o kterém začal mluvit celý svět. Není se ani čemu divit, když velikost a rychlost kolapsu, který následoval, se nepodobá ničemu, co většina z nás kdy zažila. Zasáhla každodenní fungování většiny lidí, a i dnes se stále potýkáme se značnou nejistotou ohledně jejich následků v budoucnu (Haleem, Javaid, & Vaishya, 2020). Jedná se tak o oblast, která ovlivnila nejen formulovaný výzkumný problém a cíl této práce, ale rovněž výzkumnou otázku.

5.1 Výzkumný problém a cíl práce

Na počátku výzkumu dochází k vymezení **výzkumného problému**, který nám udává, čím se chceme ve výzkumu zabývat a které výzkumné otázky chceme zodpovědět (Sebera, 2012). Miovský (2006) dodává, že je nutné jasně definovat, co považujeme za problém a v čem vlastně daný výzkumný problém tkví.

Problematika této práce se odvíjí od současné situace, která klade vysoké nároky jak na resilienci jedince, tak i na resilienci jednotlivých rodin. V České republice se v současnosti setkáváme s řadou prací, které se věnují resilienci jedince v období pandemie. Přesto nám zde na rozdíl od zahraničí chybí výzkumy a studie, které by se zabývaly konkrétně dopadem pandemie COVID-19 na resilienci rodiny, a to především v oblasti funkčnosti vztahů. Výzkumný problém této práce tak vyplývá z nedostatku výzkumů zabývajících se tímto tématem u českých rodin.

Formulací výzkumného problému byl následně určen **hlavní cíl** práce. Tím je rozšířit výzkumy v oblasti rodinné resilience v době koronavirové krize. Rovněž chceme přispět k poznatkům týkajících se resilience rodin v České republice během pandemie COVID-19.

5.2 Výzkumná otázka

Miovský (2006) uvádí, že z výzkumného problému vychází formulace výzkumných otázek. Ty jsou v rámci Interpretativní fenomenologické analýzy (IPA) zaměřeny na pochopení individuální zkušenosti a jejího významu. Zásadní je, aby výzkumné otázky spíše

explorovaly než objasňovaly a zabývaly se spíše procesem než výsledkem (Řiháček, Čermák, & Hytych, 2013). Dle Smitha (2003) je rovněž důležité, aby byla daná otázka formulována otevřeně. Na základě toho byla určena jedna výzkumná otázka:

- Jak prožívají české rodiny pandemii COVID-19?

Stanovení obecné výzkumné otázky nám umožňuje zaměřit se na daný problém v celé jeho šíři. Budeme se zabývat pohledy jednotlivých členů rodiny, čímž získáme unikátní obraz celé rodiny a její resilience. Pozornost bude věnována nejen tomu, jak jednotliví členové prožívají pandemii, ale také jak ji vnímají a jak ji zvládají přečkat. U rodinné resilience se pak konkrétně zaměříme na vztahovou dimenzi, která dle Polka (1997) zahrnuje vnitřní aspekt jako je důvěrnost a intimnost vztahů a vnější aspekt, který obsahuje zájmy, vazbu na vzdělání, práci a sociální aktivity.

6 METODOLOGICKÝ RÁMEC A METODY

Aplikace výzkumné metodologie se odvíjí od povahy výzkumného problému a od způsobu, jakým ho podrobíme výzkumu. Jinak řečeno, zda je pro nás vhodnější pracovat s kvalitativními či kvantitativními daty nebo je případně kombinovat (Miovský, 2006). Eger & Egerová (2014) tak tvrdí, že jsou obecně přijímány tři základní typy výzkumného designu. Jsou jimi přístup kvantitativní, kvalitativní a smíšený.

Ferjenčík (2010) se domnívá, že během **kvantitativního přístupu** dochází k reduktivnímu zkoumání. Přístup je zaměřen na testování hypotéz a teorií. K tomu mu napomáhají postupy dedukce, které jsou strukturované. Cílem je snaha o deskripci variability určených proměnných. Ty stanovují, co budeme sledovat a zaznamenávat. Díky tomu dochází k samotnému měření (Hendl, 2016). Ferjenčík (2010) dodává, že nasbíraná data pak mají číselnou podobu.

Díky **kvalitativnímu výzkumu** jsme naopak schopni získat detailní popis a vzhled do dané problematiky (Hendl, 2016). Přístup je orientován holisticky. To znamená, že jev je zkoumán v celé své šíři, včetně hledání souvislostí a vzájemných návazností. Výsledná data jsou pak nenumerická (Ferjenčík, 2010).

Třetím typem je **smíšený výzkum**, který vzniká spojením kvantitativního a kvalitativního přístupu (Eger & Egerová, 2014). Miovský (2006, 33) tvrdí, že: „*kvalitativní přístup nabízí v kombinaci s kvantitativními metodami poměrně široké spektrum možností, díky nimž je možné zvýšit srozumitelnost prezentovaných výsledků, "oživit" výsledky pro prezentaci a připomenout existenci konkrétních lidských příběhů skrytých za číselnými údaji (tzv. "vidění za čísla").*“

V praxi zjišťujeme, že různé výzkumné studie mají převažující charakter buď výzkumu kvantitativního či kvalitativního, avšak někdy jsou částečně doplněny o prvky druhého typu výzkumu (Eger & Egerová, 2014). Tyto prvky nalézáme také v rámci našeho výzkumu. Svou povahovou se naše bádání nejvíce podobá **kvalitativnímu přístupu**. K obohacení dat však byl použit také dotazník na základě něhož, jsme získali číselné odpovědi respondentů. Právě numerická povaha dat je typická pro kvantitativní výzkum, jehož prvky jsme částečně využili.

6.1 Typ výzkumu

Kvalitativní přístup se nejčastěji rozděluje na pět typů výzkumů. Dělení se liší podle různých autorů. Častým důvodem odlišností jsou různé školy s rozdílnou terminologií, které mají odlišné historické a filozofické základy. Tradičně rozdělujeme kvalitativní výzkum na analýzu dokumentů, případovou studii, kvalitativní evaluaci, terénní výzkum a kvalitativní experiment (Miovský, 2006). Creswell & Poth (2016) zase rozlišují narativní výzkum, studii zakotvené teorie, etnografický výzkum, případovou studii a fenomenologický výzkum.

V našem výzkumu se budeme řídit **Interpretativní fenomenologickou analýzou (IPA)**. Ta je považována za otevřený koncept kvalitativní analýzy dat, který využívá spíše kreativní přístup než striktní dodržování postupů (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). To poskytuje výzkumníkovi více svobody než jiné výzkumné metody (Řiháček et al., 2013).

Přístup je považován za fenomenologický, neboť se snaží o podrobné zkoumání života účastníka. Konkrétně se zabývá jeho osobní zkušeností a individuálním osobním vnímáním. Zároveň se IPA snaží přiblížit osobnímu světu participanta. Stejně tak závisí na vlastních koncepcích výzkumníka, které jsou potřebné k tomu, aby mohl dát badatel smysl osobnímu světu účastníka prostřednictvím procesu interpretační činnosti. Díky tomu vychází IPA vedle fenomenologie rovněž z hermeneutiky, což je teorie interpretace (Interpretative Phenomenological Analysis, nedat.). Na rozdíl od kvantitativního výzkumu vede IPA podle Řiháčka et al. (2013, 9): *„k porozumění zkušenosti člověka na idiografické úrovni se zaujetím pro to, jaký význam přisuzuje své zkušenosti určitý člověk v určitých podmínkách či situaci a jaká je podoba tohoto procesu nabývání významu.“* Jedná se tak rovněž o přístup, který je silně idiografický (Interpretative Phenomenological Analysis, nedat.).

Tato metoda byla zvolena díky svému jedinečnému přístupu k osobnímu světu jedince. Umožňuje nám prozkoumat individuální vnímání, prožívání a zkušenost jednotlivých členů rodiny s pandemií COVID-19. Rovněž nám pomáhá pochopit, jak jednotlivé rodiny zvládly přečkat současnou koronavirovou krizi.

6.2 Metody sběru dat

Sběr dat probíhal od září do listopadu roku 2021 prostřednictvím rozhovoru s jednotlivými členy rodiny zvlášť. Rozhovory byly se souhlasem všech účastníků nahrávány na diktafon a následně přepisovány do digitální podoby. Rovněž si výzkumnice psala poznámky

k jednotlivým otázkám prostřednictvím předem připraveného dokumentu, který obsahoval otázky k rozhovoru.

Ferjenčík (2010, 171) uvádí, že: „*rozhovor představuje zprostředkovaný a vysoce interaktivní proces získávání dat.*“ Rozhovor neboli interview lze považovat za jednu z nejvýhodnějších a zároveň nejnáročnějších metod pro získávání kvalitativních dat (Miovský, 2006). Eger & Egerová (2014) doplňují, že nám rovněž umožňuje nejen zachytit data, ale také proniknout do hloubky daného tématu. Jedním z důležitých znaků je, že rozhovor nelze provádět bez metody pozorování. Jinak řečeno kvalitní rozhovor nezískáme bez kvalitního pozorování (Miovský, 2006).

Interview můžeme dělit na nestrukturované, polostrukturované a strukturované. Hlavní rozdíl nalzáme především v tom, jak jsou kladeny otázky a jak si výzkumník vede rozhovor. Rozlišujeme tak nestrukturované interview, kde výzkumník nemá připravenou jasnou strukturu otázek, a tudíž je zde prostor pro volnost odpovědí (Eger & Egerová, 2014). Následuje polostrukturované (semistrukturované) interview, kde si tazatel dopředu připraví určitá schémata s okruhy otázek, avšak je možné si tyto otázky upravovat či měnit pořadí (Miovský, 2006). Posledním typem je strukturované interview, které stojí na pomezí mezi dotazníkem a interview, neboť je zde jasně určena struktura otázek, která příliš neumožňuje žádné úpravy a změny (Ferjenčík, 2010).

Pro náš výzkum byl zvolen **polostrukturovaný rozhovor** jako nejvhodnější metoda sběru dat. Umožnila nám získat potřebná data a zároveň se doptat a doplnit si hlubší informace v případě potřeby. Rovněž se dal rozhovor šikovně propojit s metodou **pozorování**, kterou považujeme za důležitou součást sběru dat. Rozhovory byly provedeny s 6 rodinami u nich doma, což nám umožnilo pozorovat účastníky v jejich přirozeném prostředí. Zároveň nám to poskytlo možnost sledovat to, jak na sebe jednotliví členové reagují a jak spolu komunikují mimo rozhovor. Výjimku tvořily 2 rodiny s jejichž jednotlivými členy probíhal rozhovor po telefonu. Bylo tak učiněno z důvodu komplikací spojených s pandemií COVID-19, které neumožnily osobní kontakt. U těchto rodin byl sběr dat ochuzen o důležitý aspekt pozorování. Na druhou stranu vnímáme, že právě osobní absence výzkumnice mohla vést k větší uvolněnosti a otevřenosti účastníků, což považujeme za výhodu.

Vzhledem k věkovému rozsahu účastníků byly vytvořeny tři verze otázek. První byla určena **pro rodiče** (viz příloha č.3). Obsahovala tři základní okruhy otázek, které byly

zaměřené na **osobní údaje, rodinnou resilienci a pandemii COVID-19**. První sada otázek zjišťovala základní údaje o účastníkovi, jako je jeho věk, nejvyšší dosažené vzdělání, počet let v manželství, počet dětí, počet dětí, které s rodiči žije v jedné domácnosti, jejich zaměstnání a jak změnila pandemie COVID-19 jejich práci. První část rozhovoru byla složena ze 7 otázek. Další okruh se zaměřil na rodinnou resilienci a obsahoval 8 otázek. Věnoval se oblastem, které zjišťovaly, jaké má rodina společné koníčky, jak tráví čas o víkendech a o prázdninách, zda spolu rodina jí, kdy a jak často, zda mají rozdělené domácí práce a povinnosti, jak v rodině komunikují, jak řeší konflikty, kolik času spolu denně stráví a zda již někdy řešili nějakou náročnou situaci. Třetí sada otázek již byla zaměřena na pandemii COVID-19 a byla složena z 10 otázek. Zjišťovala, jak zasahuje pandemie do fungování rodiny, jak účastník hodnotí a jak probíhala online výuka jeho dětí, jak probíhal kontakt účastníka s jeho širší rodinou a přáteli, zda mu pandemie něco přinesla či vzala, co je největší změna za dobu trvání pandemie, kdy byla pandemie nejtěžší, co jim jako rodině pomáhá současnou situaci zvládnout a zda už někdy jako rodina byli v karanténě, kdy, na jak dlouho a jak to zvládli.

Druhá verze rozhovoru byla určena **pro děti ve věku od 10 do 15 let** (viz příloha č.4). Obsah byl podobný, avšak v tomto případě byly otázky mírně upraveny a bylo jich méně. První část zaměřená na osobní údaje byla složena ze 3 otázek, které zjišťovaly věk, školu a třídu, do které dítě dochází. Druhá sada otázek věnujících se rodinné resilienci obsahovala 6 otázek. Podobně jako u verze pro rodiče byly otázky zaměřeny na společné koníčky a společně strávený čas s rodinou o víkendech a o prázdninách, zda rodina společně jí, zda a jak má rozdělené domácí práce, jak rodina komunikuje a zda už někdy řešili nějakou náročnou situaci. Poslední okruh týkající se pandemie COVID-19 byl složen z 9 otázek. Mapoval to, jak dítě rozumí současnou situaci a zda má o pandemii nějaké informace, zda se nějak změnil společně strávený čas s rodinou, jak během pandemie probíhal kontakt dítěte s širší rodinou a s přáteli, jakou formu kontaktu s kamarády dítě nejčastěji vyhledávalo během koronavirové krize, jak probíhala a jak se mu líbila/nelíbila online výuka, co podle něj byla největší změna pro jeho rodinu a zda byli někdy jako rodina v karanténě, kdy, na jak dlouho a jak to zvládli.

Pro nejmladší děti ve věku od 6-9 let (viz příloha č.5) byla vytvořena poslední verze otázek. Stejně jako v předchozím případě, tak první okruh otázek obsahoval 3 osobní otázky zaměřené na věk, školu a třídu, kterou dítě navštěvuje. Druhá sada otázek se rovněž týkala rodinné resilience a obsahovala 4 otázky. Zjišťovala, zda je něco jako rodinu baví, zda mají

nějaký společný koníček, jak tráví čas o víkendech a prázdninách, zda společně jí a jak často, zda si spolu povídají a vyprávějí si o něčem. Poslední okruh věnovaný pandemii COVID-19 byl složen z 8 otázek. Věnovaly se tomu, jak dítě rozumí současné situaci, zda si něco říkali ve škole, doma atd., jak se během pandemie potkávali s širší rodinou a kamarády, jakou formu kontaktu s kamarády dítě nejčastěji vyhledávalo, jak probíhala online výuka dítěte a co se mu na tom líbilo/nelíbilo, co se doma nejvíce změnilo za dobu trvání pandemie, zda byli jako rodina v karanténě, kdy, jak dlouho a jak to probíhalo.

U všech verzí otázek byla zachována možnost otázky mírně přeformulovat a doplnit. Tento přístup se využíval zejména během rozhovorů s dětmi, kdy bylo potřeba otázky více rozvádět, vysvětlovat a doptávat se. Především pak u těch nejmladších.

Data z rozhovorů byla rovněž obohacena informacemi z **dotazníku** (viz příloha č.6). Ten můžeme jednoduše řečeno považovat za strukturované interview v písemné podobě (Ferjenčík, 2010). Eger & Egerová (2014, 91) uvádí, že: „*v kvalitativních přístupech nebývá dotazník jediným způsobem zkoumání a je zpravidla využíván jako doplněk k dalším technikám či metodám, například jako doplněk k rozhovorům a pozorování*“, což nalézáme také v případě našeho výzkumu.

Dotazník vytvořila autorka tak, aby obsahoval tabulku s vývojem pandemie COVID-19 v jednotlivých měsících od února roku 2020 do září 2021. K uvedeným měsícům byla vždy připsána krátká poznámka o tom, co se v daném měsíci přibližně odehrávalo. Účastník pak měl na stupnici jedna až pět posoudit, jak náročný pro něj daný měsíc byl, přičemž stupnice se pohybovala od 1-rozhodně nenáročného až po 5-rozhodně náročného. Číslo pak zaznamenal do daného sloupce. Pokud účastník uvedl nejvyšší stupeň náročnosti, tedy číslici 5, pak bylo slovně zjišťováno, proč uvedl číslo pět právě u tohoto měsíce. Odpověď byla následně zaznamenána pod tabulku. Dotazník vyplňoval každý rodič a všechny děti od 10 let. Tato věková hranice byla určena z toho důvodu, neboť dle Thorové (2015) nemají mladší děti ještě často vyvinutou schopnost introspekce a nejsou tak schopny hodnotit své vlastní prožívání. Zvolila se tak hranice 10 let, aby byly děti schopny zhodnotit, jak dané měsíce prožívaly. Dotazník pro rodiče a děti ve věku 10-15 let byl pak obsahově totožný.

Nakonec je nutné zmínit, že před samotným sběrem dat byla provedena **pilotní studie**. Do ní byla zapojena rodina s dvěma dětmi. Na základě rozhovorů byly upraveny všechny verze otázek pro rodiče i děti. V případě otázek pro rodiče došlo k přidání jedné otázky do oblasti rodinné resilience. U verze pro děti byly přidány celkem 3 otázky. Některé

otázky u všech verzí byly také přeformulovány a upraveny. Stejně tak byl všem členům rodiny předložen dotazník. Díky tomu byla upravena tabulka pro rodiče a došlo k odebrání jednoho sloupce, který se zaměřoval na to, jak si rodiče myslí, že jejich dítě vnímalo situaci v daném měsíci. Rovněž byl vytvořen samostatný dotazník pro děti ve věku od 10-15 let, který původně nebyl v plánu.

6.3 Metody zpracování a analýzy dat

Na kvalitativní analýzu dat je nahlíženo jako na nejobtížnější fázi celého výzkumu (Miovský, 2006). Výzkumník tvoří vstupní popis kontextu a vztahů, který je v další fázi možné upřesňovat a rozvíjet. Cílem je dosáhnout co nejlepšího zachycení pozorovaného jevu včetně jeho interpretace (Eger & Egerová, 2014).

V rámci našeho výzkumu bylo využito několik metod analýzy dat. Na počátku se pracovalo s **deskriptivním přístupem kvalitativní analýzy dat**, který představuje jakýsi první stupeň, z něhož se bude následně vycházet. Je založen na předpokladu, že třídění, klasifikace a popis dat znázorňují hlubší analytický proces (Miovský, 2006). Následně bylo aplikováno několik dílčích postupů analýzy. Využita byla **metoda vytváření trsů**, díky které bylo možné data seskupit a konceptualizovat do určitých kategorií podle vzájemné podobnosti jevů. Následně byla užita **metoda zachycení vzorců**, která nám umožnila v datech nalézt určité opakující se vzorce a ty pak nahradit obecnější kategorií. Pracovalo se rovněž s **metodou prostého výčtu**, díky které jsme mohli sledovat frekvenci výskytu určitých jevů a kategorií. Významná byla také **metoda vyhledávání a vyznačování vztahů**, která nám umožnila nalézt vztahy mezi proměnnými. Nakonec byla v případě analýzy dat získaných z dotazníků využita také **základní popisná statistika**, při které se pracovalo s číselnými odpověďmi.

Metody analýzy byly zvoleny tak, aby odpovídaly potřebám nasbíraných dat z rozhovorů a dotazníků. Během této fáze se pracovalo s programy Microsoft Word a ATLAS.ti, který je přímo určen pro kvalitativní analýzu dat. Samotná analýza je pak uvedena v kapitole 8 *Analýza dat*, kde je detailní popis procesu.

6.4 Etické aspekty výzkumu

Výzkum byl realizován tak, aby bylo možné dodržet všechna etická pravidla. Před zahájením sběru dat byl účastníkům vysvětlen účel a průběh výzkumu. Účastníci byli poučeni, že

zapojení do výzkumu je dobrovolné, anonymní a kdykoliv v průběhu mohou odstoupit. Poté jim byl předložen informovaný souhlas a po jeho podepsání byli zapojeni do výzkumu. Autorka připravila dvě verze dokumentů. První informovaný souhlas byl určen pro každého rodiče zvlášť (viz příloha č.7). Druhý souhlas se týkal každého dítěte a jejich zákonných zástupců (viz příloha č.8). V tomto případě byl potřeba podpis jak dítěte, pokud se již podepsat umělo, tak podpis jednoho z rodičů.

Rozhovor probíhal vždy s jedním členem rodiny zvlášť v klidné místnosti. Výzkumnice se snažila o zachování soukromí během rozhovoru. Tohoto se autorka snažila docílit také během rozhovorů se členy rodiny přes telefon. I přes potvrzení však nebylo možné tento aspekt pohlídat vzhledem k osobní nepřítomnosti autorky.

V této práci jsou prezentovány pouze informace, které byly účastníky sděleny v rozhovorech a při vyplňování dotazníků. Nikde se neuvádí jméno a příjmení, které by mohlo vést ke konkrétnímu účastníkovi. Rozhovory, které si autorka nahrávala na diktafon, byly po přepisu do digitální podoby smazány. Stejně tak poznámky, které si autorka během rozhovoru dělala, byly přepsány a skartovány. Všechny informace má autorka uloženy v počítači a slouží pouze pro její účely. Stejně tak přístup k nim má pouze ona.

7 METODY VÝBĚRU VZORKU A VÝZKUMNÝ SOUBOR

V této kapitole se zaměříme na metody výběru vzorku, které pracovaly se třemi stanovenými kritérii. Rovněž se budeme věnovat výzkumnému souboru včetně krátkého představení každé rodiny zvlášť.

7.1 Metody výběru vzorku

Pro výběr účastníků byla stanovena tři základní kritéria. **První kritérium** vyžadovalo, aby byla rodina složena z obou rodičů, kteří jsou v manželském svazku. Rovněž bylo potřeba, aby oba rodiče souhlasili se zapojením do výzkumu a zároveň, aby se ho také zúčastnili. **Druhé kritérium** bylo zaměřené na děti. V tomto případě bylo potřeba, aby v rodině bylo přítomno alespoň jedno dítě ve věku od 6-15 let, které souhlasí se zapojením do výzkumu. Tato věková hranice byla stanovena z toho důvodu, aby věk odpovídal povinné školní docházce. Autorka tak učinila proto, aby bylo možné zjistit, jak probíhala výuka dětí během pandemie COVID-19 a jak tento aspekt zasáhl do běžného fungování rodiny. **Třetí kritérium** se může jevit jako zbytečné a samozřejmé, avšak představuje důležitou součást. V tomto případě bylo nutné, aby rodina žila pohromadě pod jednou střechou.

Jako nejvhodnější metoda výběru vzorku byla zvolena **nepravděpodobnostní metoda**. Konkrétně se jednalo o **záměrný výběr**. Ten nám umožnil vyhledat konkrétní účastníky podle stanovených kritérií. Druhou metodou pro výběr vzorku byla **metoda sněhové koule**. Díky ní jsme získali od již zapojených rodin kontakty na další rodiny, které splňovaly kritéria a souhlasily se zařazením do výzkumu.

Tato podoba rodiny byla zvolena z toho důvodu, neboť dle našeho názoru představuje významné zastoupení v populaci. Proto jsme chtěli získat pohled dané skupiny na současnou situaci. Ze statistiky vyplývá, že celkově největší počet obyvatel v České republice k roku 2021 byl zastoupen ve skupině ženatý/vdaná a činil 45,6 % celé populace (Český statistický úřad, 2021). Z 4 496 126 domácností bylo v České republice k roku 2021 přesně 50,0 % úplných rodin s oběma manžely, a to buď s dětmi nebo bez dětí. Z tohoto počtu domácností však vyplynulo, že v 66,6 % domácností není žádné dítě a zbylých 33,4 % tvořily rodiny s alespoň jedním dítětem. Tato procenta však odpovídají všem typům rodin, a tudíž se nejedná pouze o rodiny úplné. Rovněž tam spadají mladí manželé, kteří ještě děti nemají a starší páry s dospělými dětmi, které s rodiči již nežijí. Přesnější informace ohledně

počtu úplných rodin s dětmi v České republice za minulý rok však bohužel nejsou dohledatelné (Český statistický úřad, 2022).

7.2 Výzkumný soubor

Do výzkumu se zapojilo 8 rodin. Všichni účastníci souhlasili se zapojením, byl s nimi proveden rozhovor a vyplnili dotazník. V průběhu analýzy dat však byla jedna rodina z výzkumu vyřazena, neboť její členové neposkytli potřebné informace a údaje, které autorka získala, nebyly pro analýzu dat dostatečné. V konečném důsledku se tak pracovalo se **7 rodinami z Moravskoslezského kraje**, které tvořilo celkem 7 mužů, 7 žen, 8 dívek a 6 chlapců. Dohromady 28 účastníků. Jsme si vědomi toho, že v případě IPA se doporučuje spíše menší homogenní vzorek (Řiháček et al., 2013). Proto s účastníky nepracujeme jako s jednotlivci v pravém slova smyslu, ale vnímáme je spíše jako součást celku v podobě rodiny. Každý člen nám podává svůj pohled na danou problematiku, který ve spojitosti s názory ostatních příslušníků vytváří unikátní obraz celé rodiny, se kterým se následně pracuje.

Ve výzkumném souboru se věkové rozpětí mužů pohybovalo od 34 do 52 let. U žen pak od 41 do 52 let. U dívek bylo věkové rozpětí od 8 do 15 let. U chlapců pak od 7 do 13 let. V případě vzdělání jsme zaznamenali 1 člověka s SO, 6 lidí s ÚSO a 7 osob s VŠ vzděláním. Počet let v manželství byl od 8 do 30 let. Počet dětí stejně jako počet dětí v jedné domácnosti se pohyboval od 1 do 3. V souboru byla také 3 dvojčata. Jednalo se jednou o sestry, jednou o bratry a jednou o sestru a bratra. Zaměstnání pak bylo různé viz tabulky níže. Děti většinou navštěvovaly ZŠ. Jednalo se o 12 dětí. Pouze 2 děti pak chodily na víceleté gymnázium. Třídy navštěvovaly od 1.třídy ZŠ po 1.ročník na víceletém gymnáziu.

Jednotlivé rodiny krátce představíme níže. Pro přehlednost a rychlejší dohledání informací jsme zvolili tabulky. Rovněž jsme se rozhodli rodiny představit samostatně, než je všechny uvést v jedné tabulce. Jsme přesvědčeni, že by velké množství údajů a účastníků udělal tabulku velmi nepřehlednou. Rovněž jsou rodiny a její jednotliví členové označeni pouze čísly a nebylo jim přiděleno žádné smyšlené jméno. Opět je to z důvodu přehlednosti dat.

V následujícím textu budeme také užívat tyto zkratky: SO = Střední odborná škola bez maturity, ÚSO = Úplná střední odborná škola s maturitou, VŠ = Vysoká škola.

Rodina 1

Jak lze vyčíst z tabulky níže, tak první rodina je složena ze 4 členů, kteří žijí společně v jedné domácnosti. Kromě třináctiletých dvojčat, která se zapojila do výzkumu, mají rodiče ještě staršího třicetiletého syna, který s rodinou již nežije v jedné domácnosti.

Tabulka č.1 Osobní údaje rodiny 1

Rodiče	Věk	Nejvyšší dosažené vzdělání	Počet let v manželství	Počet dětí	Počet dětí v jedné domácnosti	Zaměstnání
otec-1	47 let	ÚSO	20 let	3 děti	2 děti	manažer
matka-1	49 let	SO	20 let	3 děti	2 děti	floristka
Děti	Věk	Škola	Třída			
dcera-1	13 let	ZŠ	7.			
syn-1	13 let	ZŠ	7.			

Rodina 2

Druhá rodina je složena celkem z pěti členů. Vedle třináctiletých dvojčat mají rodiče ještě mladšího sedmiletého syna, který minulý rok během pandemie COVID-19 nastoupil do první třídy. Všechny děti s nimi žijí v jedné domácnosti.

Tabulka č.2 Osobní údaje rodiny 2

Rodiče	Věk	Nejvyšší dosažené vzdělání	Počet let v manželství	Počet dětí	Počet dětí v jedné domácnosti	Zaměstnání
otec-2	34 let	ÚSO	14 let	3 děti	3 děti	diagnostik kamionů
matka-2	41 let	VŠ	14 let	3 děti	3 děti	pracovník České pošty
Děti	Věk	Škola	Třída			
dcera-2a	13 let	ZŠ	8.			
dcera-2b	13 let	ZŠ	8.			
syn-2	7 let	ZŠ	1.			

Rodina 3

V případě této rodiny se do výzkumu zapojil pouze nejmladší třináctiletý syn, který žije ve společné domácnosti. Rodiče mají ještě další dvě dcery. Starší má dvacet sedm let a mladší dvacet čtyři let. Ani jedna z dcer ve společné domácnosti s rodiči již nežije.

Tabulka č.3 Osobní údaje rodiny 3

Rodiče	Věk	Nejvyšší dosažené vzdělání	Počet let v manželství	Počet dětí	Počet dětí v jedné domácnosti	Zaměstnání
otec-3	52 let	VŠ	26 let	3 děti	1 dítě	realitní makléř
matka-3	50 let	VŠ	26 let	3 děti	1 dítě	učitelka v MŠ
Děti	Věk	Škola	Třída			
syn-3	13 let	ZŠ	7.			

Rodina 4

Ve čtvrté rodině byla podobně jako u předchozí rodiny zapojena do výzkumu pouze nejmladší dvanáctiletá dcera. Ta má ještě další dva starší bratry, kteří sice žijí ve společné domácnosti, avšak jejich věk překračoval stanovenou hranici. Nejstarší syn má dvacet pět let a mladší dvacet dva let.

Tabulka č.4 Osobní údaje rodiny 4

Rodiče	Věk	Nejvyšší dosažené vzdělání	Počet let v manželství	Počet dětí	Počet dětí v jedné domácnosti	Zaměstnání
otec-4	52 let	VŠ	30 let	3 děti	3 děti	administrativa
matka-4	52 let	VŠ	30 let	3 děti	3 děti	úřednice
Děti	Věk	Škola	Třída			
dcera-4	12 let	ZŠ	7.			

Rodina 5

U této rodiny byly do výzkumu zapojeny obě děti ve věku patnáct a dvanáct let, které žijí ve společné domácnosti s rodiči.

Tabulka č.5 Osobní údaje rodiny 5

Rodiče	Věk	Nejvyšší dosažené vzdělání	Počet let v manželství	Počet dětí	Počet dětí v jedné domácnosti	Zaměstnání
otec-5	44 let	VŠ	16 let	2 děti	2 děti	social inženýr
matka-5	42 let	VŠ	16 let	2 děti	2 děti	kontrolor na krajském úřadě
Děti	Věk	Škola	Třída			
dcera-5	15 let	víceleté gymnázium	první ročník			
syn-5	12 let	víceleté gymnázium	7.			

Rodina 6

Tato rodina je složena celkem z pěti členů. V rodině jsou tři děti a všechny žijí s rodiči v jedné domácnosti. Rodiče mají čtrnáctiletou dceru a dvanáctiletá dvojčata.

Tabulka č.6 Osobní údaje rodiny 6

Rodiče	Věk	Nejvyšší dosažené vzdělání	Počet let v manželství	Počet dětí	Počet dětí v jedné domácnosti	Zaměstnání
otec-6	45 let	ÚSO	19 let	3 děti	3 děti	operátor
matka-6	44 let	ÚSO	19 let	3 děti	3 děti	asistentka pedagoga
Děti	Věk	Škola	Třída			
dcera-6	14 let	ZŠ	8.			
syn-6a	12 let	ZŠ	7.			
syn-6b	12 let	ZŠ	7.			

Rodina 7

V případě poslední rodiny byly do výzkumu zapojeny dvě děti, které s rodiči žijí v jedné domácnosti. Otec má celkem 2 děti z předchozího vztahu. Patnáctiletého syna a třináctiletou dceru. Ze současného manželství má nejmladší osmiletou dceru. Matka má z předchozích manželství rovněž 2 děti. Dvaceti osmiletého syna a dvaceti jedna letou dceru. Z tohoto manželství má nejmladší dceru. Ostatní zmíněné děti s rodiči již nežijí. Pouze patnáctiletý syn od otce za rodinou jezdí, co čtrnáct dní. Jinak žije u matky.

Tabulka č.7 Osobní údaje rodiny 7

Rodiče	Věk	Nejvyšší dosažené vzdělání	Počet let v manželství	Počet dětí	Počet dětí v jedné domácnosti	Zaměstnání
otec-7	45 let	ÚSO	8 let	3 děti	2 děti	obchodní zástupce
matka-7	46 let	ÚSO	8 let	3 děti	1 vlastní a 1 nevlastní dítě	OSVČ
Děti	Věk	Škola	Třída			
dcera-7a	13 let	ZŠ	8.			
dcera-7b	8 let	ZŠ	3.			

8 ANALÝZA DAT

V této kapitole jsme se zabývali procesem analýzy dat získaných z rozhovorů a dotazníků. Nejprve byla data analyzována odděleně a až posléze došlo k hledání společných údajů pro všechny účastníky a poté rodiny. Nakonec došlo k propojení jednotlivých dat z rozhovorů a dotazníků, jejichž data sloužila jako doplněk k informacím získaných z interview. Tyto souhrnné závěry jsou uvedeny v následující kapitole 9 *Výsledky*.

8.1 Analýza rozhovorů

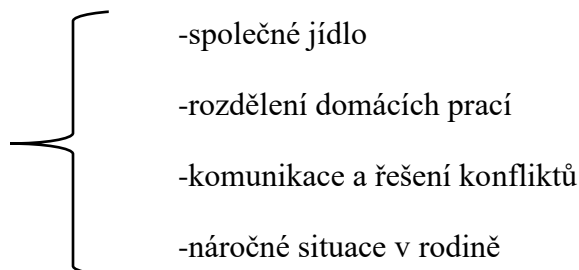
Analýza rozhovorů se odvíjela od základních okruhů otázek. Oblast osobních údajů již byla představena v předchozí kapitole, a tudíž se v této části pracovalo se dvěma zbylými okruhy, kterými jsou rodinná resilience a pandemie COVID-19.

Při opětovném čtení transkripce rozhovorů se začala vynořovat opakující se témata napříč rozhovory. Ta byla zaznamenána a následně rozdělena do několika základních kategorií. V případě oblasti rodinné resilience se jednalo o dvě kategorie: **společně trávený čas a koníčky** a **fungování rodiny**. V druhém okruhu zaměřeném na pandemii COVID-19 se vynořilo pět kategorií: **změny během pandemie**, **nejtěžší období v průběhu pandemie**, **online výuka**, **sociální kontakty** a **karanténa**. Některé z těchto kategorií v sobě obsahují další podkategorie.

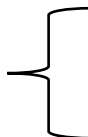
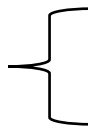
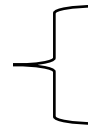
Rodinná resilience

1. Společně trávený čas a koníčky

2. Fungování rodiny



Pandemie covid-19

- 3. Změny během pandemie  - pozitiva
- negativa
- 4. Nejtěžší období v průběhu pandemie
- 5. Online výuka  - pozitiva
- negativa
- 6. Sociální kontakty  - širší rodina
- kamarádi
- 7. Karanténa

Jednotlivé kategorie a podkategorie více přiblížíme v následujícím textu. V něm uvedeme také úryvky z rozhovorů s účastníky, které se vztahují k danému tématu. Vzhledem k množství údajů však nebudeme uvádět odpovědi všech participantů, ani jejich celé znění. Pouze jejich části. Bude zde také užito stejné číselné označení, které bylo účastníkům přiřazeno v předchozí kapitole. V oblasti rodinné resilience jsme odpovědi neshluovali do trsů, ale uváděli jsme odpovědi tak, aby bylo možné si představit, jak v rodině fungují jednotliví členové. V případě pandemie jsme shluovali odpovědi do trsů dle množství odpovědí. Pohledu rodin na jednotlivé kategorie týkající se pandemie se pak věnujeme v další kapitole.

1. Společně trávený čas a koníčky

Tato kategorie představuje nejčetněji zastoupenou skupinu. Obsahuje informace týkající se společně tráveného času o víkendech a letních prázdninách. Rovněž zjišťuje, kolik času spolu přibližně rodina tráví každý den, a to jak přes týden, tak o víkendu. Zaměřuje se také na společné koníčky rodiny.

V této kategorii bylo zaznamenáno různorodé spektrum odpovědí, na kterých se však všichni členové shodovali, a to v případě všech zapojených rodin. Například v rodině 5 odpovídal syn-5 na otázku týkající se společných koníčků: „*No tak bud' hrajeme nějaké stolní hry nebo jsme dřív často chodili na hory. Jako povídáme si prostě u oběda a tak. Nebo*

jezdíme na chatu i.“ Stejně odpovědi byly zaznamenány i u zbytku členů domácnosti. Shoda nastala i u společně tráveného času, u kterého dcera-5 zmiňovala: „Tak o letních prázdninách jedeme vždycky na dovolenou. Většinou k moři, ale teďka byla corona, takže jsme dlouho nebyli, ale tento rok jsme jeli třeba do Česka na kola, na jižní Moravu nebo někam po Česku.“ V případě počtu strávených hodin pohromadě odpovídal otec-5: „No tak během týdne to je těžší no. Tam je většinou spíše televize. Někdy ale se pak sejdem u té večere. Děti mají hodně učení a ty kroužky, takže na to není moc čas. Každý má svoje.“ Následně dodal: „Zase o tom víkendu to je lepší. Když děláme spolu aktivity, tak jsme spolu celý den že jo. To jdeme na hory. Ale přes týden toho času moc není, takže to jsou tak 2-3 hodiny průměrně denně.“ Stejně tak zbytek rodin potvrdil, že přes týden spolu čas tráví méně. Odpovědi se pohybovaly od jedné až do pěti hodin denně stráveného času přes týden. Většina členů však udávala v průměru tak 3 hodiny denně přes týden. U víkendů pak rodiny uváděly, že většinu času tráví společně, pokud jeden z rodičů nejde zrovna do práce nebo nemají děti nějaké sportovní soutěže.

Jednotliví členové ve většině případů sdělovali nějaké společné koníčky a zájmy. Výjimku tvořila rodina 4, u které se všichni členové shodli, že nemají žádný společný koníček, avšak volný čas tráví společně na dovolených nebo doma.

2. Fungování rodiny

V tomto případě se jedná o obsáhlou kategorii, která je složena z celkem čtyř podkategorií: společné jídlo, rozdělení domácích prací, komunikace a řešení konfliktů a náročné situace v rodině.

Společné jídlo

Tato podkategorie se věnovalo tomu, zda spolu účastníci jí pohromadě jako rodina, a to jak přes týden, tak i o víkendu. Jednalo se o snídaně, obědy i večere.

Syn-1 odpovídal na otázku týkající se toho, zda spolu jí jako rodina: *„O víkendu nebo když jsou prázdniny, tak spolu obědváme, pokud je někdo doma. A snídaně moc ne, protože to většinou tatka vstává jinak a každý snídá tak, jak mu to vyhovuje. Večere asi jíme tak nejvíce spolu, když nejsou ty prázdniny nebo víkendy.“* Stejný pohled na to má i otec-1: *„Nepravdělně. Je to většinou v jiný čas. O víkendu společně, přes týden to je různé. Stane se, že i společně, ale většinou individuálně.“* Shodují se na tom i dcera a matka z rodiny 1. Stejně tak to má rodina 7. Matka-7 odpověděla: *„No přes ten týden velice málo jo. To třeba*

ještě ta večere, když se někdy tak jako potkáme, ale to fakt velice málo. Spíš ty víkendy.“ To potvrzuje také dcera-7a: *„Tak přes týden to nejíme společně. To jíme, když máme čas. Ale o víkendech jo.“*

Velmi podobné nastavení bylo zaznamenáno i u dalších rodin, kdy všichni členové pohromadě většinou nejí přes týden, neboť každý vstává v jiný čas a domů se také vrací různě. Jí tedy tak, jak to každému vyhovuje. To se týká hlavně obědů a večerí, někdy rovněž snídaní. Jediné společné jídlo, na kterém se shodli všichni členové všech zúčastněných rodin, je pravidelný společný oběd o víkendu, pokud jsou všichni doma.

Rozdělení domácích prací

V tomto případě bylo nastavení rodin poměrně podobné. V případě první rodiny odpověděla matka-1 na otázku týkající se rozdělení domácích prací takto: *„No tak děti mají týdenní služby. Každý týden to má někdo jiný. To znamená myčka, odpadky, úklid, ten je vždycky tady z těch domácích prací. Syn seká trávu. Dcera ještě dělá sušičku a prádlo. No náš pán táta vaří a na mě, co zbyde.“* Stejně tak dcera-1 uváděla: *„Brácha seká trávu a já dělám pračku a sušičku. Vždycky jeden týden má jeden z nás službu, jakože dělá myčku a vynáší koše a ten další týden ten druhý.“* Syn a otec z rodiny 1 odpovídali zcela totožně. Otec-1 akorát doplnil: *„A tatínek dělá ještě nákupy.“*

Jinak rozdělené to má rodina 4. Tam matka-4 uváděla: *„Nemáme to nějaké na pevně. My jsme se vždycky snažili těm dětem dát něco, jako uložit úkol, ale tak taky to tak moc nefunguje. Dcera by měla dělat takové jako myčka a odpadkový koš jo. A samozřejmě u sebe uklidit že a tak. Manžel zase dělá více na zahradě. Samozřejmě já mám pocit, že dělám všecko jo. Každý má takový pocit jo. Jak všichni všechno dělají.“* Otec-4 zase na otázku odpovídal takto: *„No chaos. Manželka pere, žehlí. Na střídačku vaříme tak všelijak. Někdy uklízím já, někdy uklízí manželka, někdy kluci, někdy dcera. Jak se to zrovna rozdává.“* Kdežto dcera-4 sdělila: *„Mamka skoro celý barák. Co se týče obýváku, kuchyně, oken a koupelny. Tatka hlavně na zahradě. Já u sebe v pokoji, na zahradě i doma.“*

Zbylé rodiny uváděly, že to mají nastavené podobně jako rodina 1. Jednotliví členové se shodovali, že každý dělá něco a většinou to mají jasně rozdělené kdo co dělá.

Komunikace a řešení konfliktů

V tomto případě bylo zaznamenáno poměrně zajímavé spektrum odpovědí jednotlivých členů domácnosti. Proto zmíníme více úryvků z rozhovorů s více rodinami. Rovněž je to

z toho důvodu, neboť právě komunikaci považujeme za jeden z hlavních pilířů rodinné resilience.

Na otázku týkající se komunikace odpovídal otec-2: „*Jo, manželka mě vždycky seřve*“. K tomu také doplnil: „*Tak mluvíme vždycky spolu jako. Co bylo v práci nebo co je třeba na druhý den. Děti potom individuálně tak zvaně. Bud' se zeptám já nebo samy přijdou*.“ Matka-2 přidala svůj pohled: „*Tak normálně jim to řeknu. Jim to řeknu a oni to udělají. A někdy se musím rozčílit, když to třebas, když jsou leniví a pomalí. Já to řeknu normálně, ale potom když jakoby nevidím účinek, tak to třebas zvýším ten hlas*.“ Děti se k této otázce příliš nevyjádřily. Doplnily pouze, že si občas povídají a rodiče zjišťují, jak se kdo měl přes den.

Jiný pohled podává rodina 4, kdy otec-4 uvedl: „*Tak podívej se, zeptám se dcery, ona mi odbrkne a zaleze do pokojíčku, takže asi taková komunikace v tuto chvíli. S manželkou se někdy bavíme, někdy po sobě řveme, někdy prostě se nebavíme vůbec*.“ Dcera-4 doplnila: „*No moc často, že by jako někdo přišel, chtěl by si povídat, tak to jako ne. Ale já, když třeba přijdu ze školy, tak se mě mamka ptá na různé otázky ohledně školy a známek, jak jsem se měla a tak*.“ Matka-4 tato tvrzení potvrzuje: „*No my jsme taková Itálie, takže takové jako v klidu, že si sedneme ke stolu a každý něco řekne a tak, tak to prostě je úplně sci-fi jo. My spíš řvem*.“ K zjišťování, jak se kdo měl přes den dodala: „*Jo, tak to se samozřejmě ptáme jo. Ale jako opravdu ty pubertální děti, pro ty jsou jako oprus otázky, takže jako na ně se moc neodpovídá*.“

Děti v období dospívání jsou také v rodině 6 a 1, kde popisovali jednotliví členové komunikaci podobně. Syn-1 odpovídal: „*No tak my jsme se ségrou často dole v pokoji, tak si s rodiči pak nemáme moc možnost povídat. Občas přijdeme nahoru na jídlo a povídáme si*.“ Matka-1 uvedla: „*Řekla bych, že s chlapcem se velice dobře komunikuje. Holčička má období, kdy je taková bezkomunikační. Velice těžce se s ní tak jako komunikuje. A pokud se jí to nehodí, to co jí řekneš, tak nekomunikuje vůbec*.“ Podobný pohled byl zaznamenán také u otce-1: „*Komunikujeme, když si potřebujeme něco sdělit. Jakože bychom seděli a tlachali jenom tak, aby se vedla slova, tak to nemáme. Takže většinou to musí být téma. Dcera ona komunikuje málo. To se dost jako ty odpovědi z ní páčí i věci, které ji někdy zajímají*.“ Dcera-1 pouze dodala: „*Když jsou třeba nějaké nové věci nebo když jsme třeba byli na nějaké události, tak si to řekneme*.“

Zbylé rodiny, které však mají také děti v období dospívání uváděly o něco jiné odpovědi. Matka-3 odpověděla: „*Jo, to my se bavíme ano. Ptáme se. Nevím u jídla se bavíme, i tak si povídáme třeba večer.*“ To potvrzuje také otec-3 i syn-3. Stejně tak jako v rodině 5 sdělil syn-5: „*Jo to jo. To určitě. Pokaždé, když přijdu jako domů, tak to se mě mamka zeptá, co bylo ve škole a co se jako stalo nového nebo jaké mám známky. To samé taťka jako. Jako normálně prostě komunikujeme nebo jak bylo na tréninku a tak.*“ Stejný pohled je i u zbylých členů. Stejně tak jako v rodině 7.

V případě řešení konfliktů podávají pohled pouze rodiče jednotlivých rodin. U nich jsme opět zaznamenali různé odpovědi. U čtvrté rodiny odpověděl otec-4 na oblast řešení konfliktů takto: „*Já řvu a manželka brečí.*“ Poté dodal: „*Podívej se, krizové věci si jako myslím, že vyřešíme jako nějak rozumně jo, ale těch blbin je jako tolik, že ti to prostě bere veškerou životní energii a už na to prostě nemáš sílu se tím vůbec zabývat jo.*“ Matka-4 zase uvedla: „*Tak si jako myslím, že čím vážnější záležitost, tím lépe se řeší. Tam se pak nehysterčí. Tam je asi všem jasné, že je třeba vymyslet, co se s tím udělá a jak se to vyřeší. Jako největší řev je vždycky kvůli hloupostem jo.*“

V případě rodiny 5 sdělila matka-5: „*Já si myslím, že někdy je to výbuch, někdy je to fakt i řev. V době té pandemie, když jsme byli všichni čtyři v tom bytě a nebylo úniku, tak to bylo hodně takové už potom stresující, že už jsme byli i hodně nervózní a už to bylo jako dost na hranicích někdy, takže těch konfliktů bylo bych řekla více a jinak jakoby samozřejmě prvotní je asi nějaká emoce, ale pak se snažíme to řešit v klidu a nějak najít řešení, jak z toho ven.*“ Otec-5 uvedl: „*Většinou jeden z nás vybuchne trošku no, takže pak je řev a někdy se to i nedořeší a zůstane to otevřené.*“ Podobně to má nastavené rodina 2, u které odpověděl otec-2: „*Hádkou. Hádky je bavení. Vyřikání si nějakých věcí mezi sebou. Poslání tzv. někam. A když se daří, tak potom je usmírování.*“ Matka-2 dodala: „*Tak jakože si to řekneme. Tak jakože když mě manžel třebas někdy naštvá, tak já mu to řeknu, čím mě naštvá.*“

Otec-1 zase sdělil: „*Chtěli bysme klidně, ale někdy to nejde. Snažíme se vždycky domluvit. Najít tu cestu. My tady moc nefungujem jako formou přemlouvání a řekněme striktních nařízení, ale snažíme se to vždycky vysvětlit. Ne vždycky se to daří. Takže konflikty někdy jsou vyhrocené, ale většinou to řešíme relativně v klidu z mého pohledu.*“ Stejný názor zastává i matka-1: „*Já si myslím, že se snažíme opravdu diskutovat o problémech. O škole úplně v klidu. Tam není, troufám si říct žádná hysterie.*“ Podobně další rodiny zmiňovaly, že se snaží spíše o diskuzi a konstruktivní řešení, které se ale někdy neobejde bez křiku a hádky.

Náročné situace v rodině

V této podkategorii označila rodina 1 a 2 za náročnou situaci přestěhování prarodičů do společné domácnosti s rodinou. Otec-1 odpověděl: „*Řešili jsme samozřejmě dědu před 5 lety, kdy byl po té mrtvici a nemohl být v podstatě sám, takže jsme si ho nastěhovali, starali jsme se tady o něho. On byl ale poměrně dost samostatný. Ale byl to zásah do rodiny poměrně závažný. Děti se zas musely spojit do jednoho pokoje. Takže ze začátku s tím bojovaly víc, pak byl klid. Pak už zase rostly a už jim to vadilo ten společný kontakt.*“ Matka-1 k tomu doplnila: „*Jako když byl děda nemocný, tak to bylo jako náročné, ale určitě jsme to ustáli. Určitě jsme to společnými silami jako zvládli.*“ Děti z rodiny 1 žádnou náročnou situaci nezmínily. U rodiny 2 se děti i rodiče shodli, že náročné bylo přestěhování babičky a její zdravotní stav. Matka-2 uvedla: „*Řešíme právě to s tou babičkou že, protože ona měla těžký infarkt vlastně před rokem, než vypukla ta pandemie. No samozřejmě po tom těžkém infarktu už se nabalujou ty zdravotní problémy.*“ Stejně tak otec-2 zmínil: „*No asi tu babičku nejvíc. Bo ta měla rakovinu, pak infarkt. Odsad' ji vlastně už třikrát nebo kolikrát vezla sanitka. Tak to je asi náročné.*“

Za náročnou situaci, které jako rodina musela společně čelit, označila rodina 7 vyhoření jejich domu během pandemie COVID-19. Otec-7 k tomu dodal: „*My jsme vyhořeli před rokem, takže jsme museli bydlet, já nevím 5 měsíců na hotelu. Nebylo to úplně jednoduché, ale zmáкло se to no.*“ Matka-7 se na tuto událost dívala takto: „*Tak snažíme se to zvládat jo. Vlastně určitě si myslím, že i ty děti to postihlo. I nás jako, protože jsme vlastně nebydleli 5 měsíců na baráku, ale bydleli jsme na hotelu ve stísněných prostorech bez sporáku, bez pračky. Takže to bylo takové hodně určitě náročné. Ještě do toho byl ten covid.*“ Děti také zmínily vyhoření, ale tvrdily, že to nějak všichni zvládli.

Rodiny 3, 4 a 5 uvedly, že nějaké náročné situace již řešily, ale nezmiňovaly nic konkrétního. U rodiny 6 zmiňovali všichni příslušníci jednu náročnou situaci, která se týká jednoho člena rodiny. Protože však situace ještě není zcela dořešená, tak se autorka rozhodla tyto informace nezveřejňovat i z důvodu ochrany rodiny. Údaje si autorka nechá pro sebe a budou sloužit pouze pro její účely.

3. Změny během pandemie

Nejčastěji uváděná odpověď týkající se pociťované změny za dobu trvání pandemie, bylo **nošení roušek a respirátorů**. K tomu se vyjadřovala matka-2: „*No museli jsme nosit ty*

respirátory že. Takže to byla velká změna. Člověk na to nebyl zvyklý a potom všude kam šel, tak je musel nosit.“ Stejně to viděl otec-2: „Akorát jsme začli všichni nosit náhubky. Ty roušky to se musí pořad, aby to děcka měly, když jdou do školy. To se musí hlídat, aby byly.“ Dcera-4 zase sdělila: „Někdy mi ta rouška i vyhovuje, ale spíš je rouška strašně otravná, protože se mi vždycky ztrácí.“ Roušky jako největší změnu uváděli i další členové rodin. Také ti nejmladší účastníci výzkumu zmiňovali toto téma. Syn-2 odpověděl: „No změnilo se to, že nosíme ty roušky a testujem se.“ Také dcera-7b vnímala jako změnu: „No že se musíme testovat hodně a že furt musíme nosit více roušky.“

Dalším častým tématem bylo **očkovaní proti onemocnění COVID-19**. O něm mluvil otec-2: „Nechali jsme se vlastně kvůli babičky naočkovat“, ale také další příslušníci rodin. Svou zkušenost s očkovaním sdílela také matka-7: „Můj taťka je neočkovaný a moje mamka je očkovaná a teď bydlí se současným přítelem, který mě ustavičně napadá za to. Změnil se ve velmi agresivní osobu vůči mně a vlastně ta mamka jde trošičku jeho vzorem. Každopádně se i nadále setkáváme, ale setkáváme se určitě daleko méně. Rozdělilo nás to částečně.“

S očkovaním jsou propojena také různá **opatření a omezení**. K tomu se vyjadřoval otec-7: „No tak samozřejmě je to pořad nějaké to zavírání, otevírání škol. Na to se váže to, že ty děcka jsou potom doma. A pak je to zásah. Samozřejmě když se nikam nemůže jo. Takové ty lockdowny a úplné to zavírání.“ Podobně to vnímal také nejmladší člen druhé rodiny syn-2: „Bud' se zavírají školky nebo školy. Že třeba jeden den jdeš do školy a druhý den jsi doma. A potom jdeš do školy a zase jsi doma.“ Otec-4 zmiňoval: „Samozřejmě máme nějaká omezení. Musíme nosit roušky a já nevím co a omezují se počty lidí na koncertech a tak dále, ale já se v tom díky tomu očkovaní. Já se prostě cítím svobodnější než ti neočkovaní.“

Jako další změna byla vnímána **náročná organizace aktivit a domácnosti** během pandemie. V této souvislosti otec-3 uvedl: „Tak rozhodně ta škola, protože jsme se museli starat o obědy a další věci a provoz té rodiny. Nebylo nám jedno, že tráví školák prostě celou dobu doma. Takže běžná koordinace toho času.“ Stejně tak matka-4 zmínila: „My nejsme jako zvyklí spolu být 24 hodin denně jo, tak dlouho, kromě dovolených. Takže i to naorganizovat, kdo kde bude, protože se telefonuje, mluví, kamera jo, mikrofon dcera, do toho vařit. Tak to bylo takové no, než jsme si na to zvykli a naorganizovali.“

O **společně tráveném čase** mluvily také jiné rodiny. Matka-5 uvedla: „*Největší změna je to, že jsme se museli naučit být spolu. Jakoby fungovat v jednom bytě, když jsme takhle nebyli zvyklí.*“ Také otec-1 zmiňoval: „*Musíme spolu více komunikovat, fyzicky vycházet.*“ Stejně tak o změně jako o trávení většího množství času doma, mluvila matka-4: „*No víc času doma. To je prostě. To byla jako největší změna.*“ Otec-7 odpověděl: „*Možná třeba zase ta škola a ta práce doma no.*“

Změny jsou pozorovatelné rovněž v oblasti **zaměstnání**. K tomu dodal otec-1: „*Ano, méně cestujeme a jsme méně v kontaktu s klienty, ve fyzickém kontaktu.*“ Otec-3 zmiňoval: „*Změnila to vlastně v oblasti toho, že schůzky a další jednání, které s klienty probíhaly častěji v kanceláři v minulosti, tak dnes se odehrávají z velké většiny prostřednictvím elektronických formulářů.*“ Matce-1 zase pandemie práci velmi ovlivnila: „*No moji konkrétně značně, protože jsem o ní přišla. Ne, ty květinovky se všeobecně samozřejmě udržely jo, ale prostě tam, kde jsem pracovala, tam to pán šéf zavřel díky covidu.*“ Stejně tak otec-5 uvedl: „*No v podstatě jsem kvůli covidu změnil práci úplně, takže asi tak nejvíc, jak to jde. Ale ne typ práce, ale když se bavíme třeba o zaměstnavateli.*“

Ostatní se shodovali na tom, že změna je hlavně v **home-officech**. Otec-7 odpověděl: „*No jenom tak, že jsme dělali na home-officích. Ne, teď spíše už jezdím do kanceláře. Ten minulý rok byl takový jako na home-officu hodně.*“ Také matka-5 zmiňovala: „*Tak změnila ji hlavně v tom, že jsme ji dělali vzdáleně. To znamená přes home-officy. Byly omezené ty kontakty. Vlastně v naší práci potřebujeme dojet hlavně na to místo a ty kontrolní vzorky si vlastně zkontrolovat. Tím pádem ty obce, které kontrolujeme, musely všechno posílat prostě elektronicky.*“ V rodině 6 zase žádnou změnu nepocítovali. Matka-6 odpověděla: „*Já jsem ve školce a ta je otevřená pořád, a ještě ve speciální, takže my jsme pořád otevření.*“ Také otec-6 uvedl: „*Tak začíná to tím, že jsme v kritické infrastruktuře, takže já jsem musel do práce chodit pořád.*“

Pozitiva

V této podkategorii jsme se zaměřili na pozitiva během pandemie. Na aspekty, které rodinám něco přinesly a obohatily je nebo jim případně pomohly zvládnout koronavirovou krizi.

Nejčastěji zmiňovaným pozitivním aspektem na pandemii, bylo **trávení většího množství času s rodinou**. To vyzdvihuje matka-4: „*Já jsem třeba byla ráda, že jsme byli víc spolu.*“ Stejně tak matka-6 uvedla: „*No byli jsme více spolu. To je pravda, že teď už jsme*

zase rozlitaní. Fakt jsme ten čas trávili více spolu jako rodina.“ Také matka-7 zmiňuje: *„Myslím, že jsme jako více trávili čas hromadně jako pospolu. Byli jsme spolu určitě více času, než bychom spolu byli.“* Ke stejnému názoru se připojil také otec z páté rodiny: *„No tak přinesla. Byli jsme více spolu, takže to byl přínos. Jakoby když vezmu celou rodinu.“*

Dále byly jako pozitivum vnímány častější **procházky do přírody**. Matka-4 sdělila: *„Taky jsme mohli jít ven. Takhle se dalo přes ten home-office si udělat pauza větší. Jít se projít jo. Člověk si to neuvědomí.“* I otec ze čtvrté rodiny uvedl: *„Měli jsme víc času chodit ven jako do lesa, protože nikde jinde se nedalo chodit.“* Také matka-3 zmiňovala: *„No jako i ty výlety. Ta příroda jo. To že máme tu chalupu.“* Matka-5 zase dodala: *„Třebas jsme zkusili, když se nedalo nikde chodit, tak jsme se přihlásili do takové výzvy Vrcholovka a zdolávali jsme každý týden nějaký vrchol tady v Beskydech.“*

Jako vnímaný přínos pandemie jsme zaznamenali určitou **změnu hodnot**. Matka-7 uvedla: *„Jo, určitě. Že jsme byli pospolu pohromadě a člověk si trošičku uvědomil i jiné hodnoty.“* Rovněž otec-4 zmiňoval: *„Jako říkám to celkové zpomalení a trošku přehodnocení té hektické doby, která prostě do té doby byla samozřejmost. Najednou jsi zjistila, že nepotřebuješ chodit do obchodu tak často. Nepotřebuješ prostě si kupovat hovadiny. Nepotřebuješ trávit tolik času v práci jo. Prostě za mě to mělo jenom pozitiva.“* Někteří účastníci rovněž uváděli, že si během pandemie **odpočinuli**. Matka-3 uvedla: *„No tak jako jsme si i odpočinuli jo uprostřed školního roku. To není k zahození.“* Otec z páté rodiny zase zmiňoval: *„No ale v podstatě jsem měl půl roku nebo tři čtvrtě roku placenou dovolenou, takže vlastně mi i dala spoustu volného času, který jsem mohl věnovat koníčkům a dalším věcem, na které není normálně čas.“*

Za důležitý aspekt, který pomohl rodinám zvládnout pandemii, byl považován **dům se zahradou**. K tomu matka-3 uvedla: *„My jsme na domečku a máme tu zahradu, a ještě máme psa, takže jsme to zvládali tak, že jsme, kdo už nemoh, tak šel se psem tam třeba ven nebo na zahradě jsme něco dělali.“* Podobně to vnímá matka-1: *„Zahrada teda byla velké plus jo. Takže jsme tam alespoň něco jako dělali, nějak jsme blbli. Děcka si tam běhala, dělaly si tam tělocvik. A to si jako myslím, že je velký rozdíl, jestli bydlím v domě. To si myslím, že jako hraje obrovskou roli.“* I otec-4 zmiňoval: *„Jako díky tomu, že máš rodinný dům, tak prostě na tu zahradu jsi vylezla. Jo, jako v paneláku bych se asi oběsil, ale na tom rodinném domě to je v pohodě.“*

Ke zvládnání pandemie přispěla také **možnost dojíždět do práce a oddělit se na chvíli od zbytku rodiny**. To uvedl otec-1: „*Určitě pomáhala práce. Překonat. To, že jsem nebyl úplně zavřený. Že jsme mohli nějak omezeně fungovat v zaměstnání byl určitě jeden z největších aspektů, který pomohl překonávat ty věci jo.*“ Stejně to vidí matka z první rodiny: „*Naštěstí tím, že manžel mohl chodit do té práce, tak ještě to jsem vnímala jako dost pozitivní. Že jsme tady nebyli všichni čtyři, ale byli jsme tady tři, a pak čtyři.*“ Otec-5 zase odpověděl: „*Tak jako asi hodně pomohlo to, že každý mohl mít svůj pokoj a občas se zavřít do klidu.*“

Negativa

U této podkategorie jsme shromáždili odpovědi, které se týkaly negativ pandemie. Zaměřili jsme se na to, co pandemie rodinám vzala a o co je připravila. V tomto případě bylo zaznamenáno **různorodé spektrum odpovědí**. Matka-7 sdělila: „*Bere mi klid. Stresuje mě. Vzbuzuje to strach. Ale ne prostě strach z té nemoci, ale prostě z toho, co se tady děje.*“ Otec-7 zase uvedl: „*No tak podle mě už to je takové celkově protivné bych řekl no. Už to trvá moc dlouho jo. Za prvé to téma, že se o tom baví všude a že člověk je takový omezený prostě. V tom pohybu a ve všem.*“ Matka-3 jednoduše odpověděla, že ji pandemie vzala: „*Iluze*“. Syn-6a uvedl: „*No jedna z nejhorších věcí, co nás mohla potkat. Když jsme třeba nemocní tou koronou, tak nemůžeme jít ven a prostě nás to omezuje.*“ Otec-1 na otázku týkající se toho, co jim jako rodině pandemie vzala, odpověděl: „*Tak v podstatě je to to, že nás je o člena méně v té domácnosti, která fungovala, že jo 5 let společně. Tak asi musíme říct, že nám vzala dědu určitě jo.*“ Také otec-6 sdělil, že mu pandemie vzala: „*Tak určitě kolegu z práce.*“

Dalším častým negativním aspektem byla uváděna již zmiňovaná **opatření a omezení**. V této souvislosti zmínil otec-3: „*No tak určitě nás omezila ve spoustě činností jako poznávacích a komunikace s blízkým okolím.*“ Matka-2 zase uvedla: „*Tak mrzelo nás třeba to, že se zavřely restaurace a nemohli jsme třeba slavit výročí. My jsme vždycky byli zvyklí chodit na večeři, když máme výročí svatby. Tak to jsme nemohli že. Sednout si, dát si čepované pivo, tak to též máme rádi. Takže tohle to vzalo. Bylo to takové všecko omezené no.*“ Otec třetí rodiny odpověděl: „*V minulosti zasahovala výrazně. Zejména vlastně ve zrušení školní docházky, kdy velkou část dne prostě děti trávily čas doma a v určitou část pandemie byly i nuceny být doma a mít omezené jak sportovní, tak další společenské aktivity.*“

S vládními opatřeními se pojí také **omezení v oblasti cestování**. V tomto případě zmínila matka-1: „*No nemohli jsme na tu chalupu teda. To nám jako vadilo hodně. Tím, že to bylo na té Slovenské straně. Jo, že jsme nemohli jako vycestovat.*“ Otec-5 zase uvedl: „*No jedno velké omezení je v podstatě ta dovolená že. Že člověk to nemůže naplánovat, protože neví, co bude. No takže, když se jedná o nějakou větší dovolenou, tak je to problém, protože člověk nemá chuť to řešit.*“ Otec-4 rovněž odpověděl: „*Možná nějaká dovolená se neuskutečnila. Na lyže jsme nebyli jo. Takové aktivity se třeba vynechaly. Něco jiného je doma, můžeme být tři doma a vůbec spolu nepromluvit, ale na té dovolené to nejde že. Tak to mi třeba bylo líto, že to nebylo.*“ Matka z šesté rodiny jednoduše dodala: „*No akorát asi to cestování no, že to jenom řešíme.*“

Zaznamenali jsme také odpovědi, které se týkaly **zlenivění a zpohodlnění účastníků**. Otec čtvrté rodiny odpověděl: „*Já osobně jsem zlenivěl a nejsem schopný se z toho kolečka jaksi dostat. Nejhorší bylo, když nás zavřeli. To znamená nemohla jsi nic dělat. Já jsem se od té doby nenastartoval. Prostě snažil jsem se nějak fungovat, ale jak tě nepustili pomalu ani ze zahrady, no tak člověk prostě zleniví.*“ Stejně to vidí dcera-4: „*Nebavilo mě to, protože jsem nemohla chodit na sporty a doma jsem byla strašně taková ztuhlá. Nechtělo se mi nic dělat. Byla jsem taková, chtělo se mi jen ležet a spát.*“ Rovněž otec-1 sdělil: „*Bylo míň toho pohybu. Já už jsem s tím bojoval předtím a mě to jako tak zaprdělo, že rozhýbat se je pro mě super složité. Takže to bych řek, že obecně a bylo to tak i u těch dětí, že se přestaly hýbat. Pak už si na to zvykly, a potom když se to už rozvolnilo, tak jsme už měli problém je vůbec rozhýbat. Takže bylo vidět, že i jako narostly, co do váhy.*“

Dále jsme zaregistrovali odpovědi ohledně **vyšetření lékaři během pandemie**. Otec-6 sdělil: „*Mě fakt asi jako štve, že tak jak to je, že doktor tě ani nevidí. Vyšetřuje tě přes telefon, aniž by věděl, co ti skutečně je. Sestra ta normálně řekne nejste objednaný, já vás nevezmu.*“ Matka-2 to vidí podobně: „*Mě nejvíce štvalo to, že když mi onemocněly ty děti, tak třebaš jak fakt byla ta pandemie před tím rokem, tak ta dětská doktorka měla zavřeno. Pouze fungovala na telefonu. A když už to bylo akutní, no tak si tě teda pozvala. Takže opravdu určování diagnóz po telefonu. To jako bylo blbě na tom covidu.*“

4. Nejtěžší období v průběhu pandemie

V této kategorii nejsou zaznamenány odpovědi od dětí, neboť na tuto oblast neodpovídaly. Pracuje se pouze s informacemi od rodičů. Ti zmiňovali, že nejtěžší období pro ně jako

rodinu byl **začátek pandemie**. To uvedl otec-7: „*Já myslím, že ten začátek. Že člověk prostě zjistil jako něco o tom viru a teďka ty obavy, ten strach, co to přinese. Začali umírat lidi. Teď ta panika kolem toho.*“ Rovněž otec-4 sdělil: „*Víš co, asi na začátku, protože člověk nevěděl. Člověk měl strach o ty babky, jestli se jim něco nestane.*“ Stejně tak matka-4 odpověděla: „*Na tom začátku asi no, než se to utřepalo a zjistilo se, o co jde. I ta škola, než se utřepala.*“

Často uváděnou odpovědí bylo **období nejpřísnějších omezení a lockdownu**. Matka-5 sdělila: „*Asi jak byly zavřené ty okresy a bylo to takové jako hodně striktní. To bylo asi takové nejtěžší.*“ Stejně tak její manžel odpověděl: „*No, když zavřeli ty okresy asi. Že jsme už pak nemohli ani na ty hory a v podstatě byl problém se dostat i na tu chatu.*“ Matka z rodiny 1 zase zmínila: „*Nejtěžší bych opravdu řekla asi ten lockdown. Jako nesmíš vůbec nic jo anebo bych tam ještě uvedla, když jsme byli v karanténě. Kdy jsme postupně odpadávali od manžela až po dědu jo.*“ I otec-2 uvedl: „*Tak jak bylo všechno asi zavřené. Bo starosti co jako s děčkama a tak dále.*“

Jiní účastníci zmiňovali, že pro ně bylo nejtěžší období v době **online výuky**. To odpověděla matka-6: „*No asi to učení. Jo, to asi fakt bylo nejtěžší.*“ Rovněž otec z šesté rodiny uvedl: „*No určitě období online vyučování dětí. Určitě, jak byly děcka na onlinu, tak to opravdu bylo nejtěžší, protože jsme museli řešit já na ranní, odpolední, noční, manželka ranní směny jo. Takže opravdu kdo s nimi tady bude, jak to bude tady probíhat.*“ Otec-3 dodal: „*Asi tehdy, když to neustále pokračovalo dál a dál a nemohl spíš ten školák chodit do školy, tak už mi to připadalo jakoby dlouhé.*“ Jeho manželka také doplnila: „*Předtím vlastně tím, že jako byl syn doma a musel se učit online, tak to bylo náročné, protože jsme oba chodili do práce.*“

Náročným obdobím bylo také, když rodina **onemocněla COVIDEM-19**. To uvedla matka-3: „*No když jsme byli nemocní. Já jsem byla víckrát.*“ Také otec-1 hodnotil toto období jako náročné: „*No tak určitě to byly ty Vánoce 2020, kdy jsme v podstatě všichni onemocněli. Byly tam naplánované nějaké kontakty že jo s rodinou, které jsme museli v podstatě úplně zrušit a onemocněl nám ten děda, který na ty následky spojené ještě s nějakýma dalšíma nemocema v podstatě odešel. To asi určitě bylo nejtěžší období.*“ Matka-7 zase uvedla jinou odpověď: „*No to asi bylo v té době, jak jsme vyhořeli. Jak jsme bydleli na tom hotelu. To bylo stresující jo.*“

5. Online výuka

K průběhu online výuky se vyjadřoval syn-5: „Když jsem byl ještě na základce, tak tam jsme neměli distanční výuku. Tam jsme jen zadávali úkoly do online sešitu. Když už jsem byl pak na gymplu, tak to už jsme jeli ty google classroomy, online hodiny normálně jako prostě čtyři online hodiny denně.“ Také dcera-2a uvedla: „Jo, no tu první vlnu nám jenom posílali úkoly, ale tu druhou už jsme měli online výuku podle rozvrhu. Akorát jsme neměli tělocvik a výtvarku. Ale dostávali jsme normálně úkoly.“ Svou zkušenost sdělila také dcera-3: „Jako hrála jsem hry většinou třeba v pokoji nebo když tady byla babička. Ale nehrála jsem hry, to bych si neuvážila v matematice a v češtině. Nedávala jsem prostě pozor třeba v přírodopisu a v dějepisu a v občance, ale měla jsem hotové všechny zápisy a tak, protože jsem věděla, že se to bude stopro kontrolovat. A i do angličtiny, ale tam jsem dávala pozor spíš, když mě třeba vyvolala učitelka, tak jsem to spíš odpojila a řekla jsem: paní učitelko, mě to nějak vypadlo nebo paní učitelko, já jsem omylem zmáčkla alt F4 a mě se vypl celý počítač.“

Svůj pohled na online výuku sdíleli také rodiče. Uvedeme pouze některé z nich. Otec-4 odpověděl: „Ta distanční výuka to byla katastrofa. Jako neříkám distanční výuka jako distanční výuka, ale vůbec úroveň. Zaprvé na to nebyl nikdo připravený ze začátku. To jim zase nikdo nemůže mít za zlé. Někteří se ti učitelé dobře adaptovali jo. Viděl jsem, slyšel jsem i solidní výuky, ale bohužel ty reakce těch žáků, to je katastrofální. Člověk zírá, jaká úroveň je těch žáků.“ Otec-5 zase sdělil: „No ze začátku to šlo docela ztuha, ale pak se to obě strany naučily. Vzhledem k tomu, že chodí na stejný gympl, tak si myslím, že ti učitelé na tom gymplu to zvládají líp než na základce. No tam to byla tragédie. Učitelka snad neuměla ani počítač zapnout mám pocit, ale na tom gymplu to bylo v pohodě.“ Stejně to vidí matka z páté rodiny: „No takže na té základce, tam si myslím, že paní učitelka s tím ani neuměla moc pracovat. Tam to bylo takové velmi sporadické to učení. Ale na gymplu, tady si myslím, že už jeli. Normálně online hodiny fungovaly a že tak z 80 % to nahrazovalo výuku.“ Otec-1 zase uvedl: „Výhoda naše byla poměrně velká, že měly děti výborně udělanou online výuku. Takže to musím říct, že ti jeli normálně podle rozvrhu standardního a nebyl v tom větší problém. Kromě tělocviky a hudebky opravdu valili standard jo. Takže musím ocenit tu školu.“ Kdežto otec-3 sdělil: „No i přesto, že jako se snažili co nejvíce umožnit jakousi dálkovou výuku, tak úroveň té výuky je sotva 50 %, protože výuka na dálku a další sociální vazby a všechny další komunikace tam chybí a nahradit to obrazovkou nebo prací u počítače nejde.“

Zabývali jsme se také tím, co děti **preferují**. Zda by chtěly spíše online výuku nebo běžné vyučování ve škole. Pouze syn-3 uvedl: „*Online. Je doma ticho.*“ A dcera-4: „*Asi radši doma. Já se na to doma z neznámých důvodů dovedu více soustředit.*“ Zbylé děti preferovaly běžnou výuku ve škole. Dcera-5 sdělila: „*No teďka chci určitě už chodit do školy. Teď už fakt chci.*“ Také syn-1 odpověděl, že mu více vyhovuje: „*Asi ta osobní. Jsem s těma kamarádama pořád v kontaktu.*“ Rovněž osmiletá dcera-7b uvedla, že ji spíše vyhovuje: „*Více, když chodím do školy. Že jsem tam s kamarádama a že se naučíme více než přes online školu.*“ Také další děti uváděly, že by se raději vrátily do školy.

Pozitiva

Jako pozitiva a výhody online výuky zmiňovalo několik dětí **pozdější vstávání a možnost si pospat**. Syn-6a uvedl: „*Líbilo se mi na tom, že nemusím vstávat hodně brzo. No tak jako když mamka byla doma, tak mi nosila snídani a třeba, že jsem mohl vstávat v těch osm.*“ Dcera-7a zmiňovala: „*Tak asi jsem byla více doma, jako prostě jsem nemusela vstávat. A nemusela jsem se nijak připravovat jako extrémně.*“ Rovněž dcera-2a sdělila: „*Bylo to dobrý. Mohla jsem vstávat později jako 7:55, jen jsem to zapla. Jinak bych musela vstávat tak o hodinu dřív.*“ Také dcera-6 se přidala: „*No tak jeden den jsme měli až od desíti. To jsem se mohla prospat.*“ Nakonec také syn-3 sdělil: „*Bavilo mě to, jak jsem byl doma. Že jsem nemusel vstávat, tak brzo a že vlastně jsme i s počítačem více pracovali. To mě baví.*“ I další děti souhlasily, že pozitivem bylo pozdní vstávání.

Dále jsme zaznamenali, že účastníkům vyhovoval **volnější rozvrh a více času pro sebe**. To sdělil syn-1: „*Zase jsme měli míň vyučovacích hodin. To bylo dobré. Občas jsme měli volné hodiny. Některé předměty, třeba tělocvik jsme neměli ani v online výuce.*“ Také jeho sestra uvedla: „*Na začátku se mi to líbilo, že jsem mohla mít vypnutou kameru.*“ Dcera-5 zase zmínila: „*Nejvíce se mi líbilo to, že jsem si mohla fakt jako rozvrhnout celý den tak, jak chci. Úkoly jsem dělala večer nebo pokud teda fakt jako už potom nebyly ty distanční hodiny přímo, tak jak měly být. Ale bylo to takové volnější. Mohla jsem si to fakt uspořádat tak, jak chci. Měla jsem více času pro sebe.*“ Podobně to vidí také matka z páté rodiny: „*Myslím, že to dětem vyhovovalo. Vyhovovalo jim určitě třeba jakože měly nějaký ten čas i pro sebe. To, co třeba musejí cestovat, tak to bylo hrozné plus. Myslím si, že byly i uvolnění, že se jim to líbilo, jakože to samostudium.*“ I syn z páté rodiny sdělil: „*No tak jako líbilo se mi to, že jsem tady mohl být v teplácích. Někdy jsme museli mít zaplé kamery, někdy ne. Ve škole mě častokrát bolí hlava, ale když byla ta distančka, tak mě až tolik ta hlava nebolela,*

protože tam to bylo v klidu. Normálně ve škole jsem se prostě bál nějakého zkoušení i teď jako, ale to bylo prostě takové jiné. Takové, že to nebylo tak strašně stresující.“

Také **zlepšení známek** bylo uváděno jako výhoda. Dcera-4 odpověděla: *„Bylo to skvělé. Ze sedmi dvojek jsem si to změnila na dvě dvojky z takových ještě blbých předmětů.“* Matka-2 sdělila: *„Potom jsem si říkala, že měly děti lepší známky ještě, než když chodily do školy.“* Zmiňována byla také **větší možnost opisování a hledání odpovědí během testů**. Syn-1 dodal: *„Občas jsem se mohl trošku kouknout, jaká je ta správná odpověď.“* I dcera-4 uvedla: *„Líbilo se mi na tom to, že při nějakém těžkém testě, který se nedá opsat, jsem mohla třeba zavolat kamarádce a nešlo to vidět, když jsem neměla zapnutou kameru a bylo to úplně skvělé. Nebo si psát s kamarádkou, a to se mi hodně líbilo. Ty testy byly hrozně lehké, protože to stačilo napsat do googlu.“* Dodala také: *„Mohla jsem prostě hrát hry v hodinách. Nebo jako v hodinách, které mě nebavily. A potom jsem to už začala brát seriózně a už jsem nic nehrála a učila jsem se.“*

Negativa

Jako negativum a nevýhoda online výuky byl vnímán **problém s technologiemi a připojením k internetu**. K tomu dcera-4 uvedla: *„Mě se někdy sám od sebe zapínal mikrofon.“* Také syn-5 sdělil: *„No tak to bylo takové, jak se to jednak sekalo, tak se špatně učilo. To učivo bylo prostě celkově špatně srozumitelné. Jako bych to už méně chápal tím, že to bylo distanční. Někdy mi taky vypadl internet. Nebo i ti učitelé prostě někdy byli nesrozumitelní tím, jak doma měli prostě špatný počítač.“* Matka-1 vnímala výuku takto: *„Distanční výuka byla nejdříve náročná v tom, že byly dvě děti a potřebovali jsme je dát tak, aby každý měl prostě svůj počítač, aby dobře rozuměl, aby šel internet, což stále nešel.“* Syn-1 zase dodal, že vidí výhody v běžné výuce oproti té dálkové, která obnáší určitá negativa: *„Nemusím pořád zapínat počítač a připojovat se na jiné programy a neřešit wifinu a proč se mi to pořád seká.“*

Za nevýhodu bylo považováno také častější **nepochopení látky během výuky a méně získaných znalostí**. Dcera-2a zmiňovala: *„Moc jsem se toho nenaučila. Ty testy jako všichni spíše opisovali z googlu. Třeba z fyziky si nic nepamatuju.“* Také její sestra uvedla: *„V matice jsme jako ty věci i v češtině nechápali moc.“* To potvrdil také syn-6a: *„Jak nám učitelé dávali tu látku, tak jsem to moc nepochopil. Takže potom jsem to dělal i odpoledne.“*

Jedno z dalších negativ sdílel syn-1: „Byl jsem z toho dost unavený, víc než normálně z té školy.“ Jinak odpověděl syn-3: „Když jsme tam seděli, tak mě někdy bolela záda.“ Matka-1 zase vnímala jako nevýhodu: „Samozřejmě negativní bylo to, že nebyli s dětmi. A pak jsem trochu cítila, že když se měli vrátit do školy, tak že tam nějaká ta nervozita byla.“ Syn-6a uvedl: „No mě se hlavně zhoršil průměr asi o dvě známky.“ Matka-3 zase odpověděla: „Přišlo mi, že tam pořád sedí u toho počítače. Strašně dlouhé to bylo. Ta děcka to nevydrží že. No a on ještě přepínal, aby tam mohl hrát. Já jsem přišla domů a on furt seděl u počítače, protože hrál že.“

6. Sociální kontakty

V této kategorii jsme se zaměřili na sociální kontakty účastníků s jejich přáteli a širší rodinou. Konkrétně nás zajímalo, jak se tyto vztahy změnilы za dobu trvání pandemie COVID-19.

Širší rodina

Ke **kontaktu s širší rodinou během pandemie** se vyjadřoval otec-4: „Určitě v těch začátcích to bylo takové krizové nebo krizové, člověk nevěděl jo, takže jsme se snažili spolu si telefonovat, ale s odstupem času se to prostě nějakým způsobem vytříbilo.“ Jeho manželka odpověděla podobně: „Ty babičky jsme fakt jako omezili úplně, jako první já nevím měsíc. To bylo takové, že se člověk bál třeba jo.“ Také matka-5 uvedla: „Postupem času, když už se to samozřejmě rozvolnilo, tak už jsme se jako by vidali. Především teda na chatě s mojí rodinou.“ Dcera z páté rodiny zase sdělila: „Jo, teď se vidáme normálně. Akorát říkám, když jsem třeba teďkom v současné chvíli nachlazená nebo nemocná, tak se snažím třeba nenavštěvovat jakoby rodiče nebo babičku. Snažím se nepřijít s nima do styku úplně, ať je třeba jakoby nenakazím, nějak neohrozím.“ Dcera-4 odpověděla: „Babička u nás byla skoro každý den nebo já u ní. To bylo vlastně ob týden, protože mamka byla týden doma a týden v práci. S babičkou jsem trávila čas hodně. A druhá babička, ta moc nejezdila. S tou jsem spíše volala.“

Někteří účastníci **změny nepocítovali**, jako třeba syn-5: „No tak s dědou, babičkou se jako bavím furt nebo jako se všema takhle. I jako při pandemii jsme si zavolali a normálně jakože s babičkami úplně v pohodě.“ I otec-5 sdělil: „No tak samozřejmě jsme se méně stýkali. Takže asi v tomhle smyslu, ale vztahy to neovlivnilo. Jenom z pohledu kontaktu. Byl

omezenější jo, ale telefonicky, tak přes ty technologie to šlo, takže tam se to vykompenzovalo.“ Otec-3 zmínil: „S širší rodinou tak myslím si, že neovlivnila nijak výrazně. Měli jsme možnost se potkat i přes pandemii a nevnímám to jako nějaké výrazné omezení.“ Rovněž otec-7 uvedl: „Dá se říct, že nijak. Já mám jenom mamku. Za tou jezdím v nějakých intervalech, a to se jako nezměnilo tady tohle.“ Otec-4 zase sdělil: „Babičky k nám chodily, chodí jo, takže já to nevnímám, jakože bych byl úplně omezený.“

Jiní účastníci dokonce uvedli, že se s širší rodinou **vidali ještě více než před začátkem pandemie**. Dcera-2a sdělila: „S druhou babičkou se vidáme více. No teď jsme tam nebyli, ale ten minulý rok jsme jako více byli s babičkou jakoby mamkou od taťky.“ Také její sestra zmínila: „Vidáme se s babičkou více.“ Rovněž syn-1 uvedl: „Asi nijak. Náhodou teď trávíme se strejdou a ostatníma více času. Teď když tam má strejda bazén, tak tam jezdíme častěji.“

Několik participantů zase sdělilo, že se s rodinou **potkávali spíše méně**. Matka-5 zmínila: „S tou druhou částí se stýkáme trošku míň, takže tam je to jakoby spíše na telefonickém kontaktu a když potřebujeme, tak se vidíme, ale je to spíše takové sporadičtější.“ Přidala se i dcera-6: „Tak přes tu pandemii jsme se málo viděli.“ Matka-5 uvedla: „S širší rodinou no tak ze začátku, když ta pandemie byla úplně jakoby nejvyšší vrchol, tak my jsme se opravdu nestýkali. Byli jsme čtyři, a to jsme jako dodržovali.“ Otec-1 zase odpověděl: „Tak spíše v tom omezení, že jsme se viděli míň, jo. Jako samozřejmě fungujou telefony, videohovory, takže tyhle věci probíhaly, ale určitě jsme se potkávali míň, a to omezení bylo vidět. Někoho to ovlivnilo víc, ti starší se báli víc. Ti mladší se báli míň, ale ovlivnění to určitě bylo. V každém případě.“ I otec-6 sdělil: „Viděli jsme se méně, častěji jsme si volali jo.“

Kamarádi

Kontakt s kamarády během pandemie popisovala dcera-2a: „Jedna kamarádka k nám jakoby chodila, protože jsme spolu dělaly úkoly, ale s těma ostatníma moc ne. Jako občas jsme si s ostatními psali a na online hodinách jsme se vidávali.“ Matka-2 uvedla: „Jako ti, se kterýma jsem se bavila, tak se bavím furt. Jakože možná jsme se nenavštěvovali, jak byl ten nouzový stav, ale tak v dnešní době hodně člověk přes ten facebook funguje nebo můžeš jim zavolat že.“ Matka-3 zase odpověděla: „Je to podobné jako. Co šlo, tak jsme se fakt jako domlouvali na těch procházkách. Nikdo se neizoloval tak, že by jako vůbec nic.“ Matka-7

popisovala jiný pohled: „*Já teďka věřím, že opravdu ti kamarádi, kteří jsou mými kamarády, tak mi zůstanou a ti, co se mají kvůli tady tomu vytríbit, tak se to vytríbí. Určitě mám tady třeba i kamarádku, která je tady kousíček ode mě a tam se třeba ten vztah daleko více upevnil, protože místo toho, abychom chodily někde na nějaké hromadné akce, tak se setkáváme vlastně doma.*“ U dětí bylo zaznamenáno, že si nejvíce s kamarády psaly, ale také s nimi chodily ven a teď se nejčastěji vídají ve škole. To uvedla třeba dcera-2b, která se s kamarády setkává: „*Ve škole a chodíme i my k nim a oni k nám. Jo a jako píšeme si i večer třeba.*“

Někteří účastníci **změny příliš nepocítovali**. Matka-5 uvedla: „*Jo, tak s přáteli si myslím, že neovlivnila vůbec. Jako by samozřejmě byla menší frekvence návštěv. To je jako jasné, ale o to byla jako větší ta telefonická komunikace nebo máme třeba jako i jiné komunikační kanály.*“ Stejně to vnímá její manžel: „*No tak asi nijak. Když už ho nevidíte týden nebo dva měsíce, tak je pořád přítel, takže když se bavíme o tomhle, tak to neovlivnilo vůbec.*“ Rovněž syn-6b sdělil: „*No tak asi nijak. Pořád se spolu bavíme, chodíme ven.*“

Naopak jiní participanti **vnímali výrazné změny**. Matka-1 uvedla: „*No tak jako samozřejmě jsme se nestýkali vůbec že. Takže značně bych řekla.*“ Matka-4 sdělila: „*Jo, ovlivnila. To možná více, protože jsem chodila s kamarádkama na kávu a teď to nešlo. To bylo takové horší. Ani se nechtělo moc jako domů chodit na ty návštěvy. Tak to spíš se jako někde projít sem tam. Takže jsme se prostě vídaly jako opravdu méně.*“ Podobně to vidí otec-6: „*No hrůza jako. Sledujem, že se minimálně vidíme.*“ Také otec-5 se přidal: „*Ty kontakty se trochu utlumily jako by míň samozřejmě, ale byli jsme v kontaktu ne fyzicky, ale jinak a o trochu míň samozřejmě. Bylo to omezeno.*“ Stejně tak otec třetí rodiny dodal: „*Tak u té pandemie a vztahy s přáteli určitě to bylo komplikovanější. Kontaktu bylo méně. Lidé byli více izolovaní. Takže tam ty vztahy opravdu chyběly jo.*“

7. Karanténa

V poslední kategorii jsme pracovali s daty, které se týkaly toho, zda již rodina byla společně v karanténě, kolikrát, na jak dlouho a jak to zvládli. Uvedeme zde výpovědi pouze čtyř rodin, neboť rodina dvě, pět a sedm nikdy společně v karanténě nebyla. Matka-2 k tomu sdělila: „*Ne, ani jednou nebo jsme to prodělali a nevíme o tom, ale pokaždé, když jsme byli nějakí nachcípání a poslali nás na testy, pokaždé jsme byli všichni negativní. Možná covid byl, ale nevíme o tom.*“ U rodiny páté zase odpověděla dcera-5: „*Myslím si, že jsme ani jednou nebyli*

a ani nikdo z nás neměl nikdy koronu zatím.“ V případě sedmé rodiny uvedla matka-7: „My jsme neměli společnou karanténu.“

Dvě rodiny sdělily, že byly v karanténě pouze jednou a další dvě rodiny absolvovaly karanténu dvakrát. **Délka izolace** se pak pohybovala od deseti do čtrnácti dnů. K tomu uvedl otec-1: *„Ano, 1x v podstatě 14 dní, ale vyšlo to na Vánoce 2020, což bylo poměrně složité, protože jsme měli i naplánovaného Silvestra, který naštěstí se neuskutečnil i kdybychom byli zdraví, jo. Takže to byla naštěstí výhoda, protože kdybychom ještě nejeli, tak to bychom asi byli ještě více proprdlí v depresi.“* Také matka-6 sdělila: *„Ano, 1x na 14 dní.“* U další rodiny odpověděl syn-3: *„Ano, 2x, tak na těch 13-14 dní.“* V případě čtvrté rodiny uvedl otec-4: *„Myslím si, že jsme byli v karanténě jednou nebo dvakrát. Jednou jsme byli určitě díky mě, protože já jsem měl covid a pak myslím si ještě jednou, takže dvakrát jsme byli. No určitě těch 10 dní nebo 14 dní.“*

K **průběhu karantény** se vyjadřoval syn-1: *„Ze začátku to bylo těžké, protože jsem na to nebyl zvyklý. Ani vlastně nikdo z nás, protože jsme všichni takhle byli zavření poprvé. Neměli jsme vlastně co dělat, jak jsme byli zavření. Byla nuda. Potom už byly Vánoce, tak to zlepšilo tu náladu a pak už jsem si na to zvykl a už to bylo v pohodě.“* Ve třetí rodině uvedla matka-3: *„To mě nebavilo v té karanténě, protože jsme nikam nemohli a chodila jsem ale se psem alespoň.“* Její manžel vnímal karanténu jinak: *„Bez problému si jako myslím. My jsme nebyli nikde zavření. No jako já jsem s tím neměl problém.“* Otec-6 zase zmínil: *„Já musím říct, že opravdu chvála bohu, že manželka měla dětskou verzi, takže od pasu dolů byla k nepoužití. To znamená nemohla ležet, nemohla stát, nemohla sedět jo, že prostě půl hodiny vydržela stát, půl hodiny vydržela sedět, půl hodiny vydržela ležet, ale alespoň, že nám uvařila, takže my jsme ji teda dělali čajičky, ale jinak jsme se ji snažili vyhnout, takže jsme ji zavřeli do samostatného pokoje.“* Matka-6 k tomu dodala: *„No já jsem byla nemocná, takže jsem spala celou dobu. Já jsem spala tři týdny. Mě bolely kyčle, bolely mě svaly za očima a byla jsem unavená. Strašně, ale fakt jako strašně. Prostě ta únava byla strašná, ale jinak v pohodě.“* Dcera-4 zase uvedla: *„No já jsem s tím neměla žádný problém. Mě to baví doma.“*

8.2 Analýza dotazníků

Data získána z dotazníků považujeme za doplňková a pomáhají nám dokreslit představu o prožívání jednotlivých členů rodin během pandemie COVID-19. Vzhledem k tomu, že hlavní metodou získávání dat je v našem výzkumu polostrukturované interview, a nikoliv

dotazník, tak jsme se rozhodli popsat ta data, která považujeme za podstatná. Je to také z toho důvodu, aby nebyl čtenář zahlcen velkým množstvím údajů, které nemusí být tak významné. Zbylé údaje slouží autorce práce jako doplněk. Dotazník vyplňovali všichni účastníci až na syna-2 a dceru-7b, kteří nespĺňovali věkovou hranici pro vyplnění dotazníku. Bylo tak zaznamenáno celkem 26 vyplněných tabulek.

V rámci dotazníku se sledovalo, které měsíce účastníci označí číslem 5, tedy rozhodně náročné. Celkově bylo zaznamenáno 35 odpovědí. Z toho pouze otec-7 označil jako nejnáročnější měsíc **únor roku 2020**, neboť to dle něj byl začátek šíření zpráv o onemocnění COVID-19 a člověk nevěděl, co se bude dít. Měsíc **březen** zaznamenal zase otec-6, který tak učinil z toho důvodu, neboť počty nakažených rostly a došlo k prvnímu vyhlášení nouzového stavu. **Duben** byl rovněž uveden pouze jednou a to matkou-2. Ta ho označila, neboť počet nakažených v té době přesáhl 5000 a začalo to dle ní vypadat vážně. Následující měsíce od **května do září** nikdo z účastníků číslicí 5 neoznačil. **Říjen** byl pak vybrán 6 účastníky. Matka-7 a dcera-7a zvolily tento měsíc, neboť došlo dle nich k nejpřísnějším opatřením do té doby. Otec-6 a matka-2 ho označili, protože v této době došlo k uzavření škol a byla zahájena domácí online výuka dětí. K tomu se přidává také otec-3, který však vedle zavedení online výuky dětí považoval za náročné další vyhlášení nouzového stavu. Rovněž matka-1 označila měsíc říjen. Ta považovala za náročné uzavření škol a měla pocit, že se situace začíná stupňovat a působit negativně. Také si začala říkat: „*Doufejme, že to nebude horší.*“ Dále 7 účastníků odpovědělo, že pro ně byl nejnáročnější měsíc **listopad**, kdy byl zaznamenán nejvyšší počet a denní nárůst nakažených nemocí COVID-19 do té doby. Došlo také k zavření restauračních zařízení. Dcera-4 k tomu dodala: „*Bylo to divné.*“ Věřila, že to zasáhne jenom tam, kde je velká masa lidí, jako v USA a nečekala, že se to v takové míře rozšíří i v České republice. Ostatní participantů tento měsíc zvolili právě z důvodu nejvyššího nárůstu nakažených osob. **Poslední měsíc v roce 2020** označila celá rodina 1. V tomto měsíci došlo vedle již zavedených omezení také k zákazu vycházení z domu po 23.hodině v noci. Přes Vánoce byla také celá rodina 1 společně v karanténě a mimo to jim v tomto měsíci zemřel děda, který s rodinou žil 5 let v jedné domácnosti. Vedle rodiny 1 tento měsíc označila také dcera-5 kvůli tehdejšími opatřením a Vánoc.

V dalším roce **2021** uvedl **leden** pouze otec-6 z důvodu pokračování online výuky dětí. Měsíc **únor** opět označil otec-6 ze stejného důvodu. K němu se přidala matka-1, která v tomto měsíci pocítovala další zpřísnování opatření proti šíření nemoci COVID-19.

V **březnu** došlo k uzavření okresů a značnému omezení volného pohybu osob. Z tohoto důvodu tento měsíc jakožto nejnáročnější označilo 8 účastníků. Jednalo se o dceru-7a, matku-7, otce-3, dceru-4, matku-1, otce-1, matku-2 a otce-6. Následující měsíc **duben** označil pouze otec-6, neboť stále pokračovala online výuka dětí. V **květnu** se žáci a studenti začali pomalu navracet zpět do škol. To byl důvod, proč tento měsíc považovali za náročný syn-3 a dcera-4, kterým vyhovovala online výuka a doma se jim líbilo. **Červen až srpen** neoznačil nikdo z účastníků. Poslední měsíc uvedený v tabulce byl **měsíc září 2021**, který číslicí 5 označil pouze syn-3, neboť se děti opět navracely zpět do škol k běžné výuce.

Naopak nejnižší náročnost situace označenou na stupnici číslem 1, tedy rozhodně nenáročnou uvedlo v **měsíci únoru 2020**, kterým začíná tabulka dotazníku, celkem 12 účastníků. Jednalo se o matku-1, obě dcery-2, matku-2, otce-2, syna-3, otce-4, dceru-5, matku-5, otce-5, syna-6a a otce-6. V tomto měsíci se začaly šířit zprávy o nemoci COVID-19. **Měsíc březen**, kdy došlo k vyhlášení nouzového stavu označili číslicí 1 syn-3, matka-5 a syn-6a. V **dubnu** bylo zaznamenáno prvních 5 tisíc nakažených. Tento měsíc označili dcera-2b, otec-2, syn-3 a dcera-4. Následující **měsíc květen** vybralo celkem 10 účastníků. Jednalo se o matku-1, obě dcery-2, otce-2, syna-3, dceru-4, syna-5, dceru-5, dceru-7a otce-7. **Měsíc červen**, kdy bylo zrušeno nošení roušek, označili všichni dotazovaní účastníci, až na 7 jedinců, kteří tento měsíc nevybrali. Byl to otec-1, matka-3, otec-3, dcera-4, otec-4, syn-6a a dcera-7a. Letní **měsíc červenec** označili za rozhodně nenáročný všichni účastníci, až na otce-3, otce-4 a dceru-6, kteří u tohoto měsíce uvedli jiné číslo. Kdežto v **srpnu**, kdy bylo opět nařízeno nošení roušek ve vnitřních prostorech, bylo zaznamenáno, že ho označilo pouze 6 osob jako jsou dcera-2a, otec-2, matka-4, matka-5, otec-5 a matka-6. U **září** zapsali číslicí 1 otec-2, otec-3, matka-5 a otec-5. V **říjnu** pak došlo ke znovuyhlášení nouzového stavu a uzavření většiny škol. Tento měsíc označil pouze otec-2. **Listopad**, kdy došlo k výraznému nárůstu nakažených vybrali otec-2, obě dcery-2 a syn-3. Následující měsíc **prosinec** pak opět označili zcela stejní účastníci, kteří označili měsíc listopad. Jednalo se tak o 4 účastníky. V tomto měsíci platila všechna dosavadní opatření a byl zaveden zákaz vycházení po 23.hodině v noci.

V roce **2021 měsíc leden** opět vybrali otec-2, obě dcery-2, syn-3 a k nim se přidala dcera-7a. V tomto měsíci se začala spouštět registrace na očkování u vybraných skupin. **Měsíc únor** uvedly ze všech dotazovaných účastníků pouze dcera-2a a dcera-2b. V **březnu** pak došlo k výraznému omezení volného pohybu osob a k uzavření okresů. Tento měsíc jako jediný nikdo neoznačil číslicí 1 za rozhodně nenáročný. V **dubnu** následně došlo k ukončení

nouzového stavu a k zrušení omezení pohybu osob mezi okresy a nočního vycházení. Tento měsíc označili obě dcery-2, otec-2, syn-3, dcera-4, matka-5 a otec-7. **Květen** byl spojen s postupným navracením žáků do škol. Vybralo ho celkem 7 účastníků. Jednalo se o matku-1, dceru-2b, otce-2, matku-5, otce-5, matku-6 a otce-7. **Červen** označilo 13 participantů. Vybrali ho matka-1, obě dcery-2, otec-2, syn-3, dcera-4, matka-4, syn-5, matka-5, syn-6b, matka-6, dcera-7a a otec-7. V červnu došlo k postupnému otevírání uzavřených podniků a služeb. Letní měsíc **červenec**, kdy už byly otevřeny všechny podniky, označili všichni účastníci až na matku-2, syna-3, otce-3, dceru-4, otce-4, všechny děti z rodiny 6, dceru-7a a matku-4. Taktéž **srpen** označili číslicí 1 všichni participanti až na matku-2, otce-3, dceru-4, otce-4, všechny děti z rodiny 6, dceru-7a a matku-7. Poslední dotazovaný měsíc byl měsíc **září roku 2021**, kdy zůstávaly otevřeny všechny podniky a děti se vracely k normální výuce ve školách. Tento měsíc nevedli pouze otec-1, matka-2, syn-3, otec-3, dcera-4, otec-4, dcera-5 a syn-6b. Ostatní účastníci ho označili jako rozhodně nenáročný.

9 VÝSLEDKY

V deváté kapitole se věnujeme popisu dat získaných z rozhovorů a částečně také z dotazníků. Nasbíraná data jsou rozdělena dle jednotlivých rodin a jsou zde uvedeny odpovědi a pohled členů na danou oblast. Opět zde uvedeme pouze některé úryvky z rozhovorů, a nikoliv celé odpovědi.

9.1 Rodina 1

Tato rodina je složena ze čtyř členů. Otec má 47 let, matka 49 let, syn 13 let a jeho sestra dvojče také 13 let.

Rodinná resilience

1. Společně trávený čas a koníčky

Všichni členové rodiny 1 shodně odpověděli, že **jezdí na kole** a **chodí po horách**. O víkendech **chodí na golf** a v létě jezdí jako rodina s přáteli na **dovolenou na kola a na chatu na Slovensko**. Otec-1 ke společně trávenému času odpověděl: „*Přes týden řekněme je to do dvou hodin a o víkendu to může být šest.*“ Matka-1 zase odpověděla: „*No tak dejme tomu tři hodiny. Ale není to denně že.*“

2. Fungování rodiny

Společné jídlo

Dcera-1 odpověděla, že společně jí: „**Obědy o víkendu.**“ Poté dodala: „*Já moc nevečeřím a ráno snídá každý jinak. Taky každý večeří jinak.*“ Syn-1 sdílí stejný názor, jen uvedl rozdílně: „*Večeře asi jíme tak nejvíce spolu, když nejsou ty prázdniny nebo víkendy.*“ Stejně to vidí i otec-1 a matka-1, která uvedla: „*Víkendy ano, přes týden zřídka.*“

Rozdělení domácích prací

Matka-1 sdělila: „*No tak děti mají **týdenní služby**. Každý týden to má někdo jiný. To znamená myčka, odpadky, úklid, ten je vždycky tady z těch domácích prací. Syn seká trávu. Dcera ještě dělá sušičku a prádlo. No náš pán táta vaří a na mě, co zbyde.*“ Totožné odpovědi uvedli i zbylí členové rodiny.

Komunikace a řešení konfliktů

Komunikaci v rodině vystihuje odpověď otce-1: „Komunikujeme, když **si potřebujeme něco sdělit**. Jakože bychom seděli a tlachali jenom tak, aby se vedla slova, tak to nemáme.“ Rovněž se vyjadřoval ke komunikaci s dětmi, kterou okomentovala stejně matka-1: „Řekla bych, že s chlapcem se velice dobře komunikuje. Holčička má období, kdy je taková bezkomunikační. Velice těžce se s ní tak jako komunikuje. A pokud se jí to nehodí, to co jí řekneš, tak nekomunikuje vůbec.“ Obě děti spíše sdílí názor otce-1.

K řešení konfliktů otec-1 uvedl: „Chtěli bysme klidně, ale někdy to nejde. Snažíme se vždycky **domluvit**. Najít tu cestu. My tady moc **nefungujem jako formou přemlouvání** a řekněme striktních nařízení, ale snažíme se to **vždycky vysvětlit**. Ne vždycky se to daří. Takže konflikty někdy jsou vyhrocené, ale většinou to řešíme relativně v klidu z mého pohledu.“ Stejný názor zastává i matka-1.

Náročná situace v rodině

Matka-1 sdílí stejný názor jako otec-1, který odpovídal: „Řešili jsme samozřejmě **dědu před 5 lety**, kdy byl po té mrtvici a nemohl být v podstatě sám, takže jsme si ho **nastěhovali, starali jsme se tady o něho**. On byl ale poměrně dost samostatný. Ale byl to zásah do rodiny poměrně závažný. Děti se zas musely spojit do jednoho pokoje. Takže ze začátku s tím bojovaly víc, pak byl klid. Pak už zase rostly a už jim to vadilo ten společný kontakt.“ Děti žádnou náročnou situaci nezmínily.

Pandemie COVID-19

3. Změny během pandemie

Děti **žádné výrazné změny** během pandemie nepocíťovaly. Stejně tak matka-1 uvedla: „Já jsem asi nevnímala žádnou změnu. Já jsem ji nechtěla ani vnímat. Já jsem si ji asi ani nepřipustila.“ Poté však dodala, že pocíťovala negativní změny v oblasti **cestování**, protože rodina nemohla jezdit na chatu na Slovensko. Také vnímala změnu **v intenzitě kontaktu s rodinou**. Stejně tak otec-1 sdělil, že byli ve **větším kontaktu**. Uvedl také, že negativní změna nastala v pohybu, protože se začali **méně hýbat** a je pro něj těžké se zase rozhýbat. Rovněž jako negativum zmínil **odchod dědy** ze společné domácnosti. Změny pocíťovali rodiče také v oblasti práce, protože matka-1 kvůli pandemii **přišla o práci** a otec-1 k tomu uvedl: „**Méně cestujeme a jsme méně v kontaktu s klienty, ve fyzickém kontaktu**.“

4. Nejtěžší období v průběhu pandemie

Otec-1 sdělil: „*No tak určitě to byly ty Vánoce 2020, kdy jsme v podstatě všichni onemocněli. Byly tam naplánované nějaké kontakty že jo s rodinou, které jsme museli v podstatě úplně zrušit a onemocněl nám ten děda, který na ty následky spojené ještě s nějakýma dalšíma nemocema v podstatě odešel. To asi určitě bylo nejtěžší období.*“ To potvrdila také matka-1, která zmínila rovněž období, kdy všichni onemocněli, zůstali v karanténě a zemřel jim děda, který s rodinou žil 5 let ve společné domácnosti. Jako druhé nejtěžší období uvedla **dobu nejpřísnějších opatření a lockdownu**. Z vyplněných dotazníků rovněž vyplývá, že pro všechny členy rodiny 1 bylo právě období kolem Vánoc roku 2020 nejtěžším obdobím.

5. Online výuka

Syn-1 uvedl: „*Moc mě to nebavilo. Byl jsem z toho dost unavený. Ale zase jsme měli míň vyučovacích hodin. To bylo dobré.*“ Podobně to vidí dcera-1, které se online výuka ze začátku líbila, protože to bylo **volnější**, ale poté ji to již nebavilo. Obě děti uvedly, že jsou raději ve škole, protože tam mohou být s **kamarády**. Syn-1 také za výhodu běžné výuky ve škole označil to, že se nemusí stresovat tím, že mu **vypadává internet a nefunguje mu webkamera**. Matka-1 k online výuce zase sdělila: „*Já to hodnotím kladně, protože škola se k tomu postavila kladně. Měli opravdu celý rozvrh, takže se denně učili třeba 5 hodin. Já si osobně myslím, že to bylo tak kvalitní, jako by byli ve škole.*“ Stejný názor sdílí otec-1, který výuku hodnotí také pozitivně.

6. Sociální kontakty

Vztahy s širší rodinou během pandemie okomentoval syn-1: „*Náhodou teď trávíme se strejdou a ostatníma více času. Teď když tam má strejda bazén, tak tam jezdíme častěji.*“ Matka-1 zase sdělila: „*Tak snažíme si jako volat, když jsme se nemohli scházet. Ale tak to jako samozřejmě nebylo dobré.*“ Otec-1 vidí změnu: „*Tak spíše v tom omezení, že jsme se viděli míň, jo. Jako samozřejmě fungujou telefony, videohovory, takže tyhle věci probíhaly, ale určitě jsme se potkávali míň, a to omezení bylo vidět.*“ Stejně tak dcera-1 vnímá, že se s rodinou **potkávali méně**.

U kamarádů děti-1 uvedly, že se s nimi **příliš nepotkávaly**. Vidaly se hlavně ve škole a spíše si s nimi psaly přes sociální sítě. Za sebe matka-1 uvedla: „*No tak jako samozřejmě jsme se nestýkali vůbec že. Takže značně bych řekla. Ale tak jako víš co, můžeš si volat že.*“

Otec-1 vnímal, že se s přáteli **potkávali méně**, avšak dodal: „*Je fakt, že jsme se i předtím potkávali méně.*“

7. Karanténa

Rodina 1 byla v karanténě na Vánoce roku 2020, a to 1x po dobu přibližně 14 dní. Dcera-1 uvedla, že karanténu **zvládli jako rodina dobře**. Syn-1 odpověděl: „*Ze začátku to bylo těžké, protože jsem na to nebyl zvyklý. Ani vlastně nikdo z nás, protože jsme všichni takhle byli zavření poprvé. Navíc byl děda takový jako dost nemocný a neměli jsme vlastně co dělat, jak jsme byli zavření. Byla nuda. Potom už byly Vánoce, tak to to zlepšilo tu náladu a pak už jsem si na to zvykl a už to bylo v pohodě. Až na to, že dědu odvezli do nemocnice.*“ Podobně to vidí oba rodiče. Matka-1 uvedla, že to **bylo těžké**, protože všichni onemocněli a měli obavy o dědu, který patřil do nejrizikovější skupiny. Otec-1 k tomu ještě dodal, že to zvládli díky tomu, že si: „*Předplatili jsme si Netflix vrcholnou verzi a každý seděl na svém zařízení a sledoval, co ho bavilo, takže takhle jsme to zvládli.*“

9.2 Rodina 2

Druhá rodina se celkem skládá z pěti členů. Jedná se o 34letého otce, 41letou matku, dvě 13leté dcery a 7letého syna.

Rodinná resilience

1. Společně trávený čas a koníčky

Opět jsme zaznamenali shodu, kdy všichni příslušníci rodiny 2 uváděli, že společně jezdí **rybařit, chodí na procházky** a jako společný koníček mají **kočky a psi**. O víkendech jezdí na **výlety** často po hradech a v létě na **dovolené po Česku**. Matka-2 uvedla, že společně tráví čas: „*O víkendu celý den a přes týden až večer.*“ Také otec-2 doplnil: „*Tak přes týden málo asi. Tak hod'ku.*“

2. Fungování rodiny

Společné jídlo

Odpověď dcery-2a vystihuje pohled všech členů rodiny: „*No občas. Snídaně spíše ne, ale obědy a večere i jo. O víkendech jíme všichni spolu.*“

Rozdělení domácích prací

Ostatní členové rodiny odpověděli podobně jako otec-2: „*Když jsem doma musím vysávat. A jinak domácnost vede manželka že. Já vydělávám hlavně peníze a starám se o venek. Holky pomáhají, když jim řekne manželka nebo když se to nějak rozdělí.*“ Dcera-2b k tomu doplnila: „*No my se ségrou vykládáme myčku, přineseme prádlo, o zvířata se staráme, no a kytky zalíváme.*“

Komunikace a řešení konfliktů

Na otázku týkající se komunikace odpověděl otec-2: „*Jo, manželka mě vždycky seřve*“.
K tomu také doplnil: „*Tak mluvíme vždycky spolu jako. Co bylo v práci nebo co je třeba na druhý den. Děti potom individuálně tak zvaně. Bud' se zeptám já nebo samy přijdou.*“ Matka-2 přidala svůj pohled: „*Tak normálně jim to řeknu. Jim to řeknu a oni to udělají. A někdy se musím rozčítit, když to třebas, když jsou leniví a pomalí. Já to řeknu normálně, ale potom když jakoby nevidím účinek, tak to třebas zvýším ten hlas.*“ Děti se k této otázce příliš nevyjádřily.

Ke konfliktům otec-2 uvedl, že je řeší: „*Hádkou. Hádky je bavení. Vyřikání si nějakých věcí mezi sebou. Poslání tzv. někam. A když se daří, tak potom je usmírování.*“ Matka-2 zmínila: „*Tak jakože si to řekneme. Tak jakože když mě manžel třebas někdy naštvě, tak já mu to řeknu, čím mě naštvá.*“

Náročná situace v rodině

U rodiny 2 se děti i rodiče shodli, že náročná byla **přestěhování babičky** a její zdravotní stav. Matka-2 sdělila: „*Řešíme právě to s tou babičkou že, protože ona měla těžký infarkt vlastně před rokem, než vypukla ta pandemie. No samozřejmě po tom těžkém infarktu už se nabalují ty zdravotní problémy.*“ Stejně tak otec-2 uvedl: „*No asi tu babičku nejvíc. Bo ta měla rakovinu, pak infarkt. Odsad' ji vlastně už třikrát nebo kolikrát vezla sanitka. Tak to je asi náročná.*“

Pandemie COVID-19

3. Změny během pandemie

Syn-2 jako největší změnu pocítuje **nošení roušek a testování ve škole**. Podobně to uvedla i matka-2: „*No museli jsme nosit ty respirátory že. Takže to byla velká změna.*“ K tomu

doplnila: „*Potom to **očkování**. To jsme teda v plánu neměli, ale říkám, kvůli té babičky jsme to podstoupili, ale fakt jsme na to nespěchali.*“ Také otec-2 zmínil **roušky a očkování**. Dcera-2a zase změnu vidí v **přestěhování babičky** do společné domácnosti s rodinou. To jako největší změnu vnímá také dcera-2b a matka-2. Jako negativum uvedla matka-2 ještě **uzavření restauračních zařízení**.

4. Nejtěžší období v průběhu pandemie

Matka-2 jako nejtěžší období vnímá první vlnu pandemie, kdy ji vadilo vyšetření u lékaře: „*Mě nejvíce štvalo to, že když mi onemocněly ty děti, tak třebaš jak fakt byla ta pandemie před tím rokem, tak ta dětská **doktorka měla zavřeno**. Pouze fungovala na telefonu. A když už to bylo akutní, no tak si tě teda pozvala.*“ Otec-2 zase neuvedl konkrétní období, ale sdělil, že nejtěžší to bylo, když bylo **všechno zavřené**. Z dotazníku vyplývá, že matka-2 za nejtěžší období považovala duben 2020, který zmínila v rozhovoru. Dále říjen a listopad 2020, kdy došlo k uzavření škol a restauračních zařízení a rovněž březen 2021, kdy došlo k uzavření okresů. Otec-2 a dcery-2 žádný měsíc jako nejnáročnější neoznačili.

5. Online výuka

Syn-2 se k online výuce nevyjadřoval, protože v té době chodil do školky, která byla normálně otevřená. V době, kdy nastoupil do školy, tak výuka už fungovala osobně. Dcera-2a sdělila výhody a nevýhody online výuky: „*Mohla jsem **vstávat později** jako 7:55, jen jsem to zapla. Jinak bych musela vstávat tak o hodinu dřív. Moc jsem se toho ale **nenaučila**. Že ty testy jako všichni **spíše opisovali** z googlu. Třeba z fyziky si nic **nepamatuju**.*“ Také dcera-2b výhodu viděla v tom, že mohla **vstávat později**. Jako nevýhodu uvedla: „*V matice jsme jako ty věci i v češtině **necháпали moc**.*“ Matka-2 měla pocit, že dcery zvládly online výuku dobře a s ničím nebyl problém. Otec-2 si zase stěžoval na úroveň výuky a kritizoval schopnosti učitelů vést online hodiny.

6. Sociální kontakty

K širší rodině se vyjadřovala dcera-2a, která má pocit, že se s některými členy širší rodiny vídali **více než před začátkem pandemie**. Hlavně s babičkou, která se k nim nedávno nastěhovala. Stejně to vidí také dcera-2b. Syn-2 sdělil, že se s širší rodinou potkávali **spíše méně**. Matka-2 zase odpověděla: „*Ty jako pandemie to **neovlivnila**. Jako by vztahy s tou širší rodinou byly špatné už dlouhodobě a covid na to neměl vliv jo.*“ Vnímá však, že

s babičkou se vídali více než předtím. Otec-2 zase žádné změny v rodinných vztazích **nepocit'oval**.

Ke kamarádům uvedl syn-2, že se s nimi potkával hlavně ve školce a později škole, takže žádné změny **nevnímá**. Také dcera-2a odpověděla: „**Moc se to nezměnilo**. Pořád se vídáme jako ve škole, o prázdninách. Jedna kamarádka k nám jako by chodila, protože jsme spolu dělaly úkoly.“ Rovněž dcera-2b sdělila, že se **nic nezměnilo**, protože k nim chodila kamarádka každý den. Stejně tak matka-2 má pocit, že pandemie její vztahy s přáteli **neovlivnila**. Dodala k tomu: „*Jako ti, se kterými jsem se bavila, tak se bavím furt. Jakože možná jsme se nenavštěvovali, jak byl ten nouzový stav, ale tak v dnešní době hodně člověk přes ten facebook funguje nebo můžeš jim zavolat že.*“ Otec-2 rovněž změnu **nepocit'oval**, neboť má přátele hlavně v práci a s nimi se normálně setkával.

7. Karanténa

Rodina 2 nikdy v karanténě nebyla. Matka-2 to okomentovala: „*Ne, ani jednou nebo jsme to prodělali a nevíme o tom, ale pokaždé, když jsme byli nějakí nachcípání a poslali nás na testy, pokaždé jsme byli všichni negativní. Možná covid byl, ale nevíme o tom.*“

9.3 Rodina 3

Tato rodina je složena ze tří členů. Jedná se o otce, který má 52 let, matka má 50 let a syn 13 let.

Rodinná resilience

1. Společně trávený čas a koníčky

Společně má rodina jako zájmy **ježdění do kole a chození na procházky se psem**. O víkendech a přes prázdniny jezdí na **výlety na hory, na chatu a na dovolené po Česku i do zahraničí**. Na otázku o společně tráveném čase odpověděl otec-3: „*Napiš 12 hodin přes týden a tak 3 hodiny jsme spolu denně. O víkendu dejme tomu, tam to je už rozhodně delší doba, tak 6, 8, 10 hodin.*“ Podobně odpovídala také matka-3.

2. Fungování rodiny

Společné jídlo

Rodina 3 uvedla podobné odpovědi jako sdělil otec-3: „*Jíme společně. Večeře skoro vždy. Snídaně podle okolností. Podle toho, jak se vypravujeme do práce. Obědy samostatně. Přes víkend společně, pokud nejsme na horách.*“

Rozdělení domácích prací

V případě domácích prací vystihuje pohled rodiny matka-3: „*Já se starám o domácnost a manžel se stará o peníze. Občas něco udělá doma a na zahradě. No a syn taky občas nějaké domácí práce lehké.*“

Komunikace a řešení konfliktů

Ke komunikaci uvedl otec-3: „*Tak vypadá normálně. Komunikujeme dobře. Snažíme se komunikovat společně, pokud není kluk zrovna u počítače a má nasazená sluchátka, tak komunikujeme společně, když to jde.*“ Stejně to vidí i matka-3. Syn-3 k tomu doplnil: „*Třeba já si povídám s mamkou, jaké to bylo ve škole.*“

K řešení konfliktů otec-3 sdělil: „*Tak snažíme se to řešit konstruktivně. Tak, aby se situace vyřešila technicky a spíš se snažíme o dohodu a řešení dané situace.*“ Matka-3 zase zmínila: „*Občas řvu. Ne, bavíme se o tom. Snažíme se to řešit.*“

Náročné situace v rodině

Nikdo z rodiny 3 neuvedl žádnou konkrétní situaci. Otec-3 k tomu jednoduše odpověděl: „*Řešíme neustále, a zvládáme je dobře.*“ Rovněž syn-3 dodal: „*Jako moc náročné situace se tady jako nestávají.*“

Pandemie COVID-19

3. Změny během pandemie

Jako největší změnu uvedl syn-3 **nošení roušek**. Matka-3 zase jako pozitivní změnu vnímala to, že si **odpočinula během školního roku**. Jinak příliš změn **nepocítovala**. Otec-3 vidí **změnu v práci**: „*Změnila to vlastně v oblasti toho, že schůzky a další jednání, která s klienty probíhaly častěji v kanceláři v minulosti, tak dnes se odehrávají z velké většiny prostřednictvím elektronických formulářů.*“ Rovněž uvedl distanční výuku: „*Zejména*

vlastně ve **zrušení školní docházky**, kdy velkou část dne prostě děti trávily čas doma a v určitou část pandemie byly i nuceny být doma a mít omezené jak sportovní, tak další společenské aktivity.“ Zmínil také **běžnou koordinaci času**, která se během pandemie změnila díky tomu, že děti zůstaly doma.

4. Nejtěžší období v průběhu pandemie

Matka-3 sdělila, že nejtěžší období bylo, když **všichni onemocněli** a byli 2x v karanténě v únoru a dubnu. Otec-3 zase uvedl **období online výuky** dětí. To zmínil také v tabulce dotazníku, kde za nejnáročnější měsíc označil říjen 2020, kdy byla zahájena distanční výuka a březen 2021, kdy došlo k uzavření okresů. Matka-3 žádný měsíc číslicí 5 neoznačila. Syn-3 zase dle tabulky považoval za nejnáročnější období měsíce, kdy **skončila distanční výuka** a děti se navrátily do školy v květnu a září roku 2021.

5. Online výuka

K online výuce syn-3 sdělil, že ho to bavilo, protože: „*Jsem nemusel vstávat tak brzo a že vlastně jsme i s počítačem více pracovali. To mě baví.*“ Jako nevýhodu uvedl: „*Když jsme tam seděli, tak mě někdy bolela záda.*“ I tak ale **preferuje online výuku**, protože je doma prý ticho. Matka-3 odpověděla: „*Přišlo mi, že tam pořád sedí u toho počítače. Strašně dlouhé to bylo. Ta děcka to nevydrží že. No a on ještě přepínal, aby tam mohl hrát. Já jsem přišla domů a on furt seděl u počítače, protože hrál že.*“ Otec-3 sdělil: „*No i přesto, že jako se snažili co nejvíce umožnit jakousi dálkovou výuku, tak úroveň té výuky je sotva 50 %.*“ Také mu stejně jako jeho manželce **vadil denní počet online hodin**.

6. Sociální kontakty

Na otázku týkající se vztahů s širší rodinou během pandemie odpověděl syn-3, že žádné změny příliš **nepocit'oval**. S tetou se **vidali stejně**, akorát v jednom období **omezili kontakt s babičkou**. Matka-3 zase sdělila: *Ta první část byla hrozná, protože jsme se všichni báli že. Tak jsme si jenom telefonovali. Babička měla narozeniny, tak ani jsme ji nebyli popřát. Jsme seděli doma. Prostě to bylo jako co nejmíň žádné styky jo. No a potom už jsme se normálně navštěvovali bez problému.*“ Otec-3 uvedl: „*Neovlivnila nijak výrazně. Měli jsme možnost se potkat i přes pandemii a nevnímал jsem to jako nějaké výrazné omezení.*“

Kontakt s kamarády se dle syna-3 opět příliš **nezměnil**. Doplnil k tomu: „*My jsme se pořád vidali jako online.*“ Matka-3 byla ze začátku s kamarády v kontaktu pouze telefonicky

a poté už se **normálně vídali**. Otec-3 zase zmínil: „**Kontaktu bylo méně**. Lidé byli více izolováni.“

7. Karanténa

V karanténě byla třetí rodina 2x na 14 dní. Syn-3 uvedl, že mu karanténa **nevadila**. Podobně to viděl otec-3, který má pocit, že karanténu zvládli: „**Bez problému si jako myslím**. My jsme nebyli nikde zavřeni.“ Matka-3 naopak sdělila: „**To mě nebavilo** v té karanténě, protože jsme nikam nemohli a chodila jsem ale se psem alespoň.“

9.4 Rodina 4

Rodina 4 je složena ze tří členů, kterými jsou 52letý otec, 52letá matka a 12letá dcera.

Rodinná resilience

1. Společně trávený čas a koníčky

Členové rodiny 4 se shodli, že příliš **nemají společné koníčky**. Dcera-4 k tomu akorát uvedla: „**Někdy si zahrajeme stolní hry**. A někdy mě rodiče donutí jít na velkou procházku. Mě se nechce spíš chodit.“ Všichni však uvedli, že společně **jezdí na zimní a letní dovolené**. Ke společně trávenému času za den matka-4 dodala: „**Tak já nevím 2 hodiny, 3 hodiny**. Ten víkend no klidně **6 hodin** jo.“ Stejně to vidí i otec-4.

2. Fungování rodiny

Společné jídlo

Dcera-4 ke společnému jídlu uvedla: „**Snídaně ne**. Nebo to jako fakt musí být opravdu velmi výjimečný den, abychom jedli společně u jednoho stolu snídani. **Oběd vždycky**. Nebyl by den, kdy bych si třeba já vzala oběd do pokoje nebo večeri.“ Otec-4 k tomu zase sdělil: „**O víkendech určitě, ale přes týden minimálně**.“ Podobný názor sdílí i matka-4.

Rozdělení domácích prací

Otec-4 sdílel svůj názor na rozdělení domácích prací: „**No chaos**. **Manželka pere, žehlí**. Na **střídačku vaříme** tak všelijak. Někdy uklízím já, někdy uklízí manželka, někdy kluci, někdy dcera. Jak se to zrovna rozdá.“ Také matka-4 uvedla: „**Nemáme to nějaké na pevně**.“ Kdežto dcera-4 odpověděla: „**Mamka skoro celý barák**. Co se týče obyváku, kuchyně, oken a koupelny. **Tatka hlavně na zahradě**. Já u sebe v **pokoji, na zahradě i doma**.“

Komunikace a řešení konfliktů

Matka-4 ke společné komunikaci uvedla: „*No my jsme taková Itálie, takže takové jako v klidu, že si sedneme ke stolu a každý něco řekne a tak, tak to prostě je úplně sci-fi jo. My spíš řvem.*“ Otec-4 zase odpověděl: „*Tak podívej se, zeptám se dcery, ona mi odbrkne a zaleze do pokojíčku, takže asi taková komunikace v tuto chvíli. S manželkou se **někdy bavíme, někdy po sobě řveme, někdy prostě se nebavíme vůbec.***“ Dcera-4 doplňuje: „*No moc často, že by jako někdo přišel, chtěl by si povídat, tak to jako ne. Ale já, když třeba přijdu ze školy, tak se **mě mamka ptá** na různé otázky ohledně školy a známek, jak jsem se měla a tak.*“

Na oblast řešení konfliktů odpověděl otec-4 takto: „*Já řvu a manželka brečí.*“ Poté dodal: „*Podívej se, krizové věci si jako myslím, že **vyřešíme jako nějak rozumně** jo, ale těch blbin je jako tolik, že ti to prostě bere veškerou životní energii a už na to prostě nemáš sílu se tím vůbec zabývat jo.*“ Matka-4 zase uvedla: „*Tak si jako myslím, že **čím vážnější záležitost, tím lépe se řeší.** Tam se pak nehysterčí. Tam je asi všem jasné, že je třeba vymyslet, co se s tím udělá a jak se to vyřeší. Jako největší řev je vždycky kvůli hloupostem jo.*“

Náročná situace v rodině

Nikdo z rodiny 4 nezmínil žádnou náročnou situaci. Pouze otec-4 dodal: „*Tak určitě jsme museli řešit nějaké náročné situace. Ted' si ale **nedovedu nic vybavit.***“

Pandemie COVID-19

3. Změny během pandemie

Dcera-4 jako změnu vnímá intenzivnější kontakt s rodinou: „*No tak, když byla pandemie, tak jsem s nima **trávila čas více**, protože oni byli doma a já jsem byla doma.*“ Jako negativní změnu uvedla: „*Nebavilo mě to, protože jsem **nemohla chodit na sporty** a doma jsem byla **strašně taková ztuhlá**. Nechtělo se mi nic dělat.*“ S tím souhlasí také otec-4, který rovněž uvedl, že **zlenivěl** a není schopen se nastartovat. Matka-4 vidí změnu hlavně v intenzitě kontaktu: „*No tak byli jsme určitě **více spolu** jo, protože distanční výuka, práce z domu. To jsme jako tolik času spolu opravdu nikdy netrávili.*“ Jako negativum vnímá **omezení v oblasti cestování**. Zaznamenala také změny v zaměstnání, kdy jedno období měla **home-office**. Rovněž dodala, že změna byla v **koordinaci a organizaci chodu domácnosti**, když

byli všichni členové přes týden doma. Otec-4 zase za největší změnu považuje zavedení **online výuky** a také **přehodnocení priorit v životě**. Za pozitivum poté možnost **trávit více času v přírodě**.

4. Nejtěžší období v průběhu pandemie

Matka-4 odpověděla, že nejtěžší období bylo: „*Na tom začátku asi no. Než se to utřepalo a zjistilo se, o co jde. I ta škola, než se utřepala.*“ Stejně to vidí otec-4, který sdělil: „*Víš co, asi na začátku, protože člověk nevěděl. Člověk měl strach o ty babky, jestli se jim něco nestane.*“ Dcera-4 v tabulce uvedla, že nejtěžší měsíce byly **listopad 2020**, kdy nevěřila, že se COVID-19 tak rozšíří i u nás. Dále **březen 2021**, kdy byla naštvaná, že nemůže být s kamarády. A poté **květen 2021**, protože se ji nechtělo zpět do školy. Rodiče-4 v tabulce žádný měsíc jako nejnáročnější neoznačili.

5. Online výuka

Distanční výuku si dcera-4 vychvalovala: „*Bylo to skvělé. Ze sedmi dvojek jsem si to změnila na dvě dvojky z takových ještě blbých předmětů a mohla jsem prostě hrát hry v hodinách.*“ Jako výhodu rovněž uvedla, že testy byly celkově lehčí doma, protože se daly **lépe opsat a dohledat informace na internetu**. Za nevýhodu označila **problém s technologiemi** během online hodin. Dcera-4 by preferovala výuku: „*Asi radši doma. Já se na to doma z neznámých důvodů dovedu více soustředit.*“ Matka-4 sdělila, že v první vlně výuka **příliš nefungovala**, protože na to nebyl nikdo připraven. Ve druhé vlně od října 2020 však výuka **fungovala dobře**. Měli všechny předměty, včetně úkolů z výtvarné výchovy a tělocviku. Otec-4 zase **hodnotil kladně organizaci ze strany školy a výuku ze strany učitelů**, avšak **kritizoval žáky** a jejich znalosti.

6. Sociální kontakty

Ke kontaktu s širší rodinou se vyjádřila dcera-4: „*Babička u nás byla skoro každý den nebo já u ní. To bylo vlastně ob týden, protože mamka byla týden doma a týden v práci. S babičkou jsem trávila čas hodně. A druhá babička, ta moc nejezdila. S tou jsem spíše volala.*“ Matka-4 odpověděla: „*Ty babičky jsme fakt jako omezili úplně, jako první já nevím měsíc. To bylo takové, že se člověk bál třeba jo.*“ Otec-4 **omezení nevnímá**: „*Babičky k nám chodily, chodí jo, takže já to nevnímám, jakože bych byl úplně omezený.*“

S kamarády se dcera-4 **vidala pořád** i během pandemie. Potkávali se venku, ale i na online hodinách nebo si volali a hráli spolu online hry. Matka-4 sdělila, že se s **kamarády vidali méně**, neboť s nimi hodně chodila do kaváren či se potkávali na pravidelných školních srazech, které nebylo možné uskutečnit kvůli uzavřeným podnikům. **Níže frekvenci kontaktu** zaznamenal také otec-4.

7. Karanténa

Čtvrtá rodina byla společně v karanténě celkově 2x v květnu a prosinci 2020, a to po dobu 10-14 dní. Dcera-4 uvedla, že ji to doma bavilo a dodala: „*No já jsem s tím **neměla žádný problém.***“ Matka-4 zase sdělila: „*Tím, že máme tu **zahradu**, tak **v pohodě** jo. Protože jestli jsme měli *home-office* a *distanční výuku* nebo jsme měli *karanténu*, tak jsme prostě byli **řád doma.***“ Stejně to vidí otec-4: „*Já myslím, že **dobře** jo. Jako díky tomu, že máš **rodinný dům**, tak prostě na tu **zahradu** jsi vylezla.*“

9.5 Rodina 5

Pátá rodina se skládá ze čtyř členů. Jedná se o 44letého otce, 42letou matku, 15letou dceru a 12letého syna.

Rodinná resilience

1. Společně trávený čas a koníčky

Pátá rodina má jako společný koníček **hraní stolních her** a **chození po horách**. O víkendech **jezdí na výlety či chatu** a přes léto **na dovolené**. Matka-5 uvedla ke společně trávenému času: „*Takže dejme tomu tak ty **dvě, tři hodinky denně** si myslím, že spolu **trávíme**. O víkendu si myslím, že jako zatím teda **trávíme ten čas všichni většinou pospolu.***“ Stejně odpovídal také její manžel.

2. Fungování rodiny

Společné jídlo

Otec páté rodiny sdělil: „*Tak o víkendu se snažíme alespoň **oběd jíst společně**. Někdy i **snídaně, někdy večere, jak kdy**. Není to nijak plánované. Přes týden tak **někdy snídaně**. Záleží, jak kdy. Každý to má jinak časově.*“ Podobně to doplnila dcera-5: „*No **snídaně ne,***

ani o víkendu, protože každý vstává jinak. A o víkendech máme společné obědy a večeri jak kdy.“ Totožný názor sdílí i zbylí členové.

Rozdělení domácích prací

Dcera-5 vystihla odpovědi celé rodiny, které byly totožné: *„Takže já dělám myčku, sušičku, občas zajdu do obchodu, vysávám, vytírám koupelky, ale to záleží jak kdy. Pak ještě králíčkovu klec uklízím, a to je jakoby co dělám pravidelně a občas, když jako mamka potřebuje, tak ji samozřejmě pomůžu. Můj brácha vynáší koše a chodí do obchodu. Moje mamka ta většinou uklízí nejvíce, ale já ji s tím pomáhám. No mamka většinou fakt dělá všechno bych řekla. Tatka spíš opravuje věci. Nedělá jako skoro nic bych řekla, co se týče úklidu, ale on spíš opravuje věci, když se něco rozbije nebo jako hodně rád vyrábí věci.“*

Komunikace a řešení konfliktů

Otec-5 uvedl: *„Tak samozřejmě se ptáme, jaký byl den všech. Třeba jak bylo ve škole, v práci a tak.“* S tím souhlasí také jeho syn: *„Jo to jo. To určitě. Pokaždé, když přijdu jako domů, tak to se mě mamka zeptá, co bylo ve škole a co se jako stalo nového nebo jaké mám známky. To samé tatka. Jako normálně prostě komunikujeme nebo jak bylo na tréninku a tak.“* Stejný pohled je i u zbylých členů.

V případě řešení konfliktů odpověděla matka-5: *„Já si myslím, že někdy je to výbuch, někdy je to fakt i řev. V době té pandemie, když jsme byli všichni čtyři v tom bytě a nebylo úniku, tak to bylo hodně takové už potom stresující, že už jsme byli i hodně nervózní a už to bylo jako dost na hranicích někdy, takže těch konfliktů bylo bych řekla více a jinak jakoby samozřejmě prvotní je asi nějaká emoce, ale pak se snažíme to řešit v klidu a nějak najít řešení, jak z toho ven.“* Otec-5 sdělil: *„Většinou jeden z nás vybuchne trošku no, takže pak je řev a někdy se to i nedořeší a zůstane to otevřené.“*

Náročné situace v rodině

Děti žádné konkrétní náročné situace neuvedly. Rodiče se shodli, že náročná situace je, když **onemocní děti**. Otec-5 to okomentoval: *„Tak jako jediné nějaká náročnější, když třeba jsou děti nemocné že jo.“*

Pandemie COVID-19

3. Změny během pandemie

U rodiny pět, která jako jediná z účastníků žije v bytě, jsme nashromáždili odpovědi týkající se určitého napětí mezi rodinnými příslušníky. Dcera-5 uvedla: „*Řekla bych, že jak bylo po pandemii, tak mi lezli víc na nervy, protože jsme prostě fakt jako spolu byli pořád doma.*“ K tomu syn-5 doplnil: „*Postupně šlo vidět, že jsme se jako i víc hádali. Že jsme se jako nehádali úplně jako to ne, ale už jak kdyby někteří jsme si lezli na nervy.*“ Matka-5 dodala: „*V době té pandemie, když jsme byli všichni čtyři v tom bytě a nebylo úniku, tak to bylo hodně takové už potom stresující, že už jsme byli i hodně nervózní a už to bylo jako dost na hranicích někdy, takže těch konfliktů bylo bych řekla více.*“ Matka-5 dále uvedla: „*Největší změna je to, že jsme se museli naučit být spolu. Jakoby fungovat v jednom bytě, když jsme takhle nebyli zvyklí.*“ Stejně to vidí i otec-5. Jako pozitivní změnu matka-5 označila to, že začali společně **více chodit po horách**. Jako negativum naopak vnímá **trávení většího množství času na internetu**. Rovněž má pocit, že jim jako rodině pomohlo **být tady pro sebe a udržovat si pozitivní mysl**. Stejný názor sdílí i otec-5. Dceři-5 se jedno období líbilo, že **nemusí chodit mezi lidi**. Naopak jako negativní změnu vnímá, že časem byly **všechny dny stejné a stereotypní**. Otec-5 za negativum považuje **omezení v cestování a komplikovanější plánování dovolených**. Rodiče-5 také pociťují změnu v oblasti zaměstnání, neboť otec-5 **musel kvůli pandemii změnit práci** a matka-5 zůstala jedno období na **home-officu**.

4. Nejtěžší období v průběhu pandemie

Za nejtěžší období pandemie považuje matka-5 **dobu nejpřísnějších opatření a uzavření okresů**. Stejně to vidí otec-5: „*No, když zavřeli ty okresy asi. Že jsme už pak nemohli ani na ty hory a v podstatě byl problém se dostat i na tu chatu.*“ Syn-5 a rodiče-5 v tabulce **žádný měsíc neoznačili** číslicí 5, tedy rozhodně náročný. Dcera-5 uvedla pouze **prosinec roku 2020**, kdy byl vedle dalších omezení zaveden zákaz vycházení po 23.hodině v noci.

5. Online výuka

Na základní škole dostával syn-5 pouze úkoly a výuka neprobíhala. Poté přestoupil na gymnázium, ke kterému dodal: „*Když už jsem byl pak na gymplu, tak to už jsme jeli ty google classroomy, online hodiny normálně jako prostě čtyři online hodiny denně.*“ Jako nevýhodu

vnímal **problémy s technologií a internet** a také měl pocit, že **učivo méně chápe**. Naopak se mu líbilo, že byl **doma v teple a méně ho bolela hlava** během online výuky než ve škole. Nemůže se však rozhodnout, zda by raději měl osobní nebo distanční výuku. Dceři-5 se na online výuce líbila **větší volnost** a že si může den **více naplánovat podle sebe**. Přesto uvedla: „*No teďka chci určitě už **chodit do školy**. **Ted' už fakt chci**.*“ Matka-5 zase k online hodinám sdělila: „*No takže na té základce, tam si myslím, že paní učitelka s tím ani neuměla moc pracovat. Tam to bylo takové **velmi sporadické to učení**. Ale na gymplu, tady si myslím, že už jeli. Normálně **online hodiny fungovaly** a že tak z 80 % to nahrazovalo výuku.*“ Celkově je tak s výukou od obou dětí na gymnáziu spokojená. Stejný pohled na distanční hodiny sdílí i otec-5.

6. Sociální kontakty

Syn-5 na otázku týkající se širší rodiny odpověděl, že **s rodinou v kontaktu byli**, a to hlavně telefonicky. Kontakt se ale **omezil s příbuznými**, se kterými se běžně potkávali na rodinných oslavách, které se však během pandemie nekonaly. Dcera-5 zase uvedla: „*No asi nijak, protože, je to fakt **úplně stejně**.*“ Matka-5 sdělila, že ze začátku pandemie se s příbuznými **nevidali vůbec**. Postupem času, když se situace začala uvolňovat, tak se s nimi již začali **vidat normálně**. Otec-5 vnímá, že se **potkávali osobně méně**, ale **vztahy to neovlivnilo**, protože byli pořád nějak v kontaktu alespoň telefonicky.

Ke kontaktu s kamarády syn-5 uvedl, že během první vlny byl na základní škole, kde se kontakt s kamarády **výrazně omezil**. Ve druhé vlně poté přešel na gymnázium, kde se s kamarády **potkávali** na online hodinách, psali si a volali. Dcera-5 má zase pocit, že se její vztahy s kamarády **nijak nezměnily**. To sdělila také matka-5: „*Jo, tak s přáteli si myslím, že **neovlivnila vůbec**.*“ Také otec-5 zmínit, že to **vztahy neovlivnilo**: „*No tak asi nijak. Když už ho nevidíte týden nebo dva měsíce, tak je pořád přítel, takže když se bavíme o tomhle, tak to neovlivnilo vůbec.*“

7. Karanténa

Pátá rodina nikdy v karanténě nebyla. To okomentovala dcera-5: „*Myslím si, že jsme ani jednou nebyli a ani nikdo z nás neměl nikdy koronu zatím.*“

9.6 Rodina 6

Tato rodina je složena z celkem pěti členů. Jsou jimi 45letý otec, 44letá matka, 14letá dcera a dvojčata 12letí synové.

Rodinná resilience

1. Společně trávený čas a koníčky

Žádný společný koníček ani jedno z dětí nezmínilo. Matka-6 uvedla **kolo** a otec-6 dodal, že občas **jdou na hory**. O víkendech jezdí společně **na výlety** nebo **na zápasy od dětí**. Přes léto jezdí na **společné dovolené** nebo **na výlety**. Matka-6 ke společně trávenému času uvedla: „*Nevím, 3, 4, někdy i těch 5 hodin. Víkend to tak celý den, když to vyjde*“, pokud však nejezdí děti na zápasy nebo není její manžel o víkendu v práci.

2. Fungování rodiny

Společné jídlo

Otec-6 ke společnému jídlu sdělil: „*No přes týden minimálně. Ty obědy většinou tak soboty, neděle, tam ty obědy jsou společné. Snídaně jsou taky občas společné.*“ Stejný názor zastávají i ostatní, společně se synem-6b, který zmínil: „*No přes týden, jak jdeme do školy, tak každý jinak. No a o víkendu asi všichni spolu.*“

Rozdělení domácích prací

Otec-6 sdílel svůj názor: „*Tak šéfuje manželka. To je jasné. A jinak povinnosti asi tak jako to je u každých dětí. Když jim řeknu, že mají jít vynést koš, tak jsou schopni o tom i 30 minut diskutovat, hádat se a potom ho stejně vynesu já. Ale snažíme se alespoň, ať opravdu má někdo myčku, někdo vysavač, dcera někdy vytře.*“ Matka-6 zase uvedla: „*Já vařím, uklízím, peru. No a taky nakupuju. Děti se snaží uklízet. Musí se snažit uklízet po sobě, alespoň to chci. No a náš tatka zase dělá na zahradě a kolem domu.*“ Stejný názor sdílí i děti.

Komunikace a řešení konfliktů

Ke komunikaci v rodině sdělila matka-6: „*No asi takhle, jak teďkom. Děti na mobilu. No snažíme se to eliminovat, ale nejde to. Oni vždycky nějak nenápadně se schovají někam víš. Vedle do pokoje.*“ Otec-6 ke komunikaci uvedl: „*Dokonce používáme i sociální síť WhatsApp, abysme si mohli poslat všichni jednu jedinou zprávu, abysme věděli, co se děje.*“

Takže když my jsme oba dva s manželkou v práci a víme, že děcka budou samy doma, tak jim pošleme, jestli už jsou vzhůru, jestli jako fungují a tak podobně.“ Poté doplnil: *„No komunikace, jo, bavíme se spolu občas.“* Dcera-6 zase stejně jako její bratři odpověděla: *„Tak jako rodiče se ptají, jak jsme se měli ve škole, co jsme tam dělali.“*

Řešení konfliktů v rodině okomentoval otec-6: *„Není to Itálie, ale řvem. Jak kdy. S dětmi se to snažíme probrat. Manželce se snažím ustoupit.“* Matka-6 k tomu dodala: *„Záleží na situaci a na konfliktu. Jak co se zrovna řeší. Jinak se o tom bavíme, bavíme se, řešíme to.“*

Náročné situace v rodině

Všichni příslušníci rodiny 6 uvedli **jednu náročnou situaci**, která se týká jednoho z členů rodiny. Protože však není daná událost ještě dořešená a je stále aktuální, tak jsme se rozhodli **tyto výpovědi nezveřejňovat**. Je to také z důvodu ochrany soukromí členů rodiny 6.

Pandemie COVID-19

3. Změny během pandemie

Ani jedno z dětí žádnou změnu neuvedlo. Matka-6 jako pozitivní změnu zmínila: *„No byli jsme více spolu. To je pravda, že teď už jsme zase rozlitaní. Fakt jsme ten čas trávili více spolu jako rodina.“* Jako další uvedla: *„Já jsem se při té první pandemii vyspala to jo. To byla příjemná změna.“* Dále jako změnu vnímá to, že člověk musel začít přemýšlet trochu jinak nad tím, **kdy, co udělá a jak si co zorganizuje**. Negativum vidí obecně v přítomnosti COVIDU-19: *„Asi se člověk bál. O té nemoci se nic nevědělo. Takže možná tady to, že se více informací hledalo ohledně toho covidu.“* Otec-6 zase odpověděl: *„Byli jsme v rámci toho covidu jako opravdu opatrnější.“* Jako další velkou změnu vidí v **nošení roušek a respirátorů**. Za negativní změnu považuje to, že mu **zemřel kolega z práce** na nemoc COVID-19. Dále uvedl: *„Mě fakt asi jako štve, že tak jak to je, že doktor tě ani nevidí. Vyšetřuje tě přes telefon, aniž by věděl, co ti skutečně je.“*

4. Nejtěžší období v průběhu pandemie

Matka-6 jako nejtěžší období uvedla dobu **distanční výuky**. Stejně to vidí i otec-6: *„No určitě období online vyučování dětí. Určitě, jak byly děcka na onlinu, tak to opravdu bylo nejtěžší, protože jsme museli řešit já na ranní, odpolední, noční, manželka ranní směny jo.“*

*Takže opravdu kdo s nimi tady bude, jak to bude tady probíhat.“ Z vyplněných tabulek vyplývá, že ani jedno z dětí ani matka-6 **neoznačily žádný měsíc** jako rozhodně náročný. Otec-6 však jako nejnáročnější měsíce uvedl **březen roku 2020**, kdy došlo k prvnímu vyhlášení nouzového stavu. Dále pak označil **měsíce od října 2020 do dubna 2021**, neboť v těchto měsících probíhala právě online výuka. Vynechal pouze měsíc prosinec 2020, kdy to podle něj bylo díky Vánoc lepší.*

5. Online výuka

Za nevýhodu považuje syn-6a to, že **učivo z online hodin moc nepochopil**. K tomu také dodal: *„Zhoršil se mi průměr asi o dvě známky.“* Naopak se mu líbilo: *„No tak jako když mamka byla doma, tak mi nosila snídani a třeba, že jsem mohl vstávat v těch 8.“* To za výhodu považují také jeho oba sourozenci. Dcera-6 ještě jako negativum uvedla, že měli **více učiva a zápisků z hodin**. Všechny děti z šesté rodiny sdělily, že by raději **chodily do školy**, než by měly dále distanční výuku. Matka-6 online výuku **kladně nehodnotila**, neboť bylo dle ní těžké uhlídat všechny tři děti, aby vstaly včas, přihlásily se na výuku a další komplikace, které nemohli uhlídat, když s manželem byli v práci. Otec-6 zase uvedl: *„Hrůza. V rozvrhu, kdy měly mít děti v jednom dni šest hodin, měly hodin jenom tři. Takže šlo to **rapidně dolů s tou výukou**. Samozřejmě byla tam ta **horší kontrola**, protože paní učitelka nekontrolovala zápisy, sešity. To bylo všechno na nás. Zdálo se mi, že **hodně suplujeme školu**. Takže rázem začly chybět dlouhé části zápisů, a hlavně u kluků. Ti to teda flákali hodně. Tam to šlo se **známkama hodně dolů**.“*

6. Sociální kontakty

Syn-6a ke kontaktu s širší rodinou uvedl, že se během pandemie **moc nestýkali**. Také syn-6b sdělil, že se **vídali méně**. Tento názor sdílí také jejich sestra. Matka-6 zase uvedla: *„Jo, **vídávali jsme se**. Snažili jsme se, aby nám to moc **nezasahovalo do toho života**.“* Otec-6 dodal: *„**Omezili jsme to a byli jsme opatrnější** v tom, jak jsme se setkávali a kdy.“*

Ke kamarádům syn-6a dodal, že byli v nějakém **kontaktu pořád**. Rovněž syn-6b odpověděl: *„No tak asi nijak. **Pořád se spolu bavíme, chodíme ven**.“* Stejně to vidí také dcera-6. Naopak u přátel matka-6 uvedla, že se s nimi **vídala méně**. Také otec-6 sdělil: *„No hrůza jako. **Sledujem, že se minimálně vidíme**.“*

7. Karanténa

V karanténě byla šestá rodina 1x na 14 dní. Syn-6a uvedl: „*No nosili jsme kolem mamky roušky a furt jsme se ji vyhýbali. Nebavilo mě to. Byla to strašná nuda.*“ Jeho bratra to také **nebavilo**, protože nemohl jít ven. Dcera-6 má pocit, že to jako rodina **zvládli dobře**. Matka-6 ke karanténě uvedla: „*No já jsem byla nemocná, takže jsem spala celou dobu. Já jsem spala tři týdny. Mě bolely kyčle, bolely mě svaly za očima a byla jsem unavená. Strašně, ale fakt jako strašně. Prostě ta únava byla strašná, ale jinak v pohodě.*“ Podobný názor sdílí otec-6, který stav manželky popisuje stejně. Doplnil k tomu to, že matku-6 **izolovali do jiného pokoje a snažili se ji vyhnout**.

9.7 Rodina 7

Poslední rodina se skládá ze čtyř členů, kterými jsou 45letý otec, 46letá matka, 13letá dcera a 8letá dcera.

Rodinná resilience

1. Společně trávený čas a koníčky

Společným koníčkem je **chození po horách a ježdění na kole**. Přes víkendy **jezdí na výlety** nebo na **hory**. V létě pak na **dovolené**. Otec-7 ke společnému času sdělil: „*A tak já nevím, 4 hodiny asi jo. A o víkendu se dá říct, že jsme pořád spolu.*“ Matka-7 uvedla stejný počet společně strávených hodin denně přes týden, avšak k víkendu dodala: „*To je těžko jo, protože dcera od manžela vlastně jednou za 14 dnů jezdí k mamce, a pak zase ten další víkend přijede syn od manžela, takže my tak jako více méně víkend trávíme společně dohromady.*“

2. Fungování rodiny

Společné jídlo

Pohled rodiny vystihuje odpověď otce-7: „*No přes týden vůbec. To jíme každý zvlášť. O víkendu oběd je společný a večeře a snídaně jsou rozdělené taky, protože my vstáváme dřív, takže snídáme dřív, děcka později.*“ Dcery uvedly stejnou odpověď. Jediná matka-7 ještě dodala, že pravidelně každou neděli **snídají společně**.

Rozdělení domácích prací

Dcera-7a sdělila: „*Když se mi řekne, tak vysaju, poskládám prádlo, vyklidím myčku. Teta vysává, vytírá, pere, suší, myje nádobí, vaří no. Taťka ten asi nic nebo jak kdy, někdy vysaje. No dělá na zahradě. A ségra ta mi někdy pomáhá s tím, co dělám doma já.*“ Podobně to vidí i zbytek členů. Otec-7 k tomu ještě doplnil: „*No extra nějak rozdělené to úplně nemáme. No tak většinu samozřejmě dělá manželka. Co se týče mě, tak já většinou kolem baráku ty práce takové ty chlapské.*“

Komunikace a řešení konfliktů

Matka-7 odpověděla: „*Taková ta běžná komunikace jo. Jakože není to tak, že bychom vyloženě seděli a každý by vyloženě něco řekl jako ke každému dni. To ne jo. Ale v případě, pokud se něco řeší, tak to si sedneme spolu.*“ Stejně to vidí i její manžel. Dcera-7a dodala: „*Jo, tak povídáme si vždycky o něčem. No o škole a tak. Taťka s tetou zjišťují, jak se kdo měl. Docela dost.*“

K řešení konfliktů uvedla matka-7: „*Jako tím, že jsme oba jakoby rozvedení nebo manžel není rozvedený, ale tak je to někdy hodně konfliktní jo. Takže to spíš musím jako ustát a nějak jako emočně to nejprve strávit a potom to řešit. Snažíme se to samozřejmě řešit jo, ale u nás je to takové komplikovanější.*“ S tím souhlasí i otec-7.

Náročné situace v rodině

Všichni členové se shodli, že náročná situace byla, když během pandemie COVID-19 vyhořeli. Matka-7 se na tuto událost dívá takto: „*Tak snažíme se to zvládat jo. Vlastně určitě si myslím, že i ty děti to postihlo. I nás jako, protože jsme vlastně nebydleli 5 měsíců na baráku, ale bydleli jsme na hotelu ve stísněných prostorech bez sporáku, bez pračky. Takže to bylo takové hodně určitě náročné. Ještě do toho byl ten covid.*“ Otec-7 k tomu dodal: „*My jsme vyhořeli před rokem, takže jsme museli bydlet, já nevím 5 měsíců na hotelu. Nebylo to úplně jednoduché, ale zmáкло se to no.*“ Děti rovněž uvedly, že to nějak všichni zvládli.

Pandemie COVID-19

3. Změny během pandemie

Nejmladší dcera-7b na otázku týkající se změny odpověděla: „*No že se musíme testovat hodně a že furt musíme nosit více roušky.*“ Dcera-7a žádnou změnu neuvedla. Matka-7 zase

vnímá pozitivní změny: „*Myslím, že jsme jako více trávili čas hromadně jako pospolu. Byli jsme spolu určitě více času, než bychom spolu byli. Manžel nemohl do práce, já jsem vlastně byla doma, takže jsme více trávili čas tady na zahradě.*“ Stejně to vidí i její manžel. Ten ještě doplnil, že ze začátku všichni **společně pracovali na domě a zahradě**. Za další vnímá matka-7 určitou **změnu hodnot**. Jako negativum uvedla: „*Bere mi klid. Stresuje mě. Vzbuzuje to strach. Ale ne prostě strach z té nemoci, ale prostě z toho, co se tady děje.*“ Za změnu považuje také **omezení v oblasti cestování**. Otec-7 vidí změnu v oblasti práce, neboť jedno období měl **home-office**. Rovněž vnímá jako změnu **lockdowny, uzavírání podniků a škol**.

4. Nejtěžší období v průběhu pandemie

Jako nejtěžší období vnímá matka-7: „*No to asi bylo v té době, jak jsme vyhořeli. Jak jsme bydleli na tom hotelu. To bylo stresující jo.*“ Otec-7 zase uvedl: „*Já myslím, že ten začátek. Že člověk prostě zjistil jako něco o tom viru a teďka ty obavy, ten strach, co to přinese. Začali umírat lidi. Ted' ta panika kolem toho.*“ To uvedl rovněž v dotazníku, kdy označil jako jediný nejnáročnější měsíc právě **únor 2020**, kdy se začaly šířit zprávy o COVIDU-19 a člověk dle něj nevěděl, co bude. Dcera-7a a matka-7 považují za nejnáročnější měsíce **říjen a listopad roku 2020**, kdy došlo k uzavření škol a dalších podniků a byl zaznamenán nejvyšší nárůst nakažených do té doby. Také obě označily **březen 2021**, kdy došlo k uzavření okresů.

5. Online výuka

Dcera-7b zmínila, že se jí spíše líbí ve škole: „*Více, když chodím do školy. Že jsem tam s kamarádama a že se naučíme více než přes online školu.*“ Také dcera-7a dopověděla: „*Vůbec se mi to nelíbilo. Nedávala jsem v těch hodinách moc pozor.*“ Jako výhodu však uvedla, že mohla **vstávat později**. Obě dcery-7 by raději **chodily do školy**. Také matka-7 sdílela svůj pohled: „*Myslím si, že to škola úplně nezvládla, ale chápu, že je to pro ně úplně nová situace.*“ K tomu doplnila: „*Myslím si, že měly ty děti velice málo hodin.*“ Podobně otec-7 uvedl: „*Nebylo to úplně v pohodě. Už prostě ta přítomnost ve škole přímo je lepší pro ty děcka. Takže si myslím, že jim hodně informací uteklo, které se měly naučit.*“

6. Sociální kontakty

Dcera-7b uvedla, že se s širší rodinou **potkávala během pandemie spíše méně**. Naopak dcera-7a sdělila: „*Asi ne, neovlivnilo to.*“ Matka-7 má zase jiný pohled: „*Můj tatka je*

*neočkovaný a moje mamka je očkovaná a teď bydlí se současným přítelem, který mě ustavičně napadá za to. Změnil se ve velmi agresivní osobu vůči mně a vlastně ta mamka jde trošičku jeho vzorem. Každopádně se i nadále potkáváme, ale **potkáváme se určitě daleko méně**.*“ Otec-7 zase odpověděl: „*Dá se říct, že nijak. Já mám jenom mamku. Za tou jezdím v nějakých intervalech, a to se jako **nezměnilo** tady tohle.*“

Ke kamarádům dcera-7b dodala: „***Potkáváme se stejně, ale předtím jsme se potkávali více***.“ Dcera-7a zase uvedla: „*Jo, byli jsme **hodně v kontaktu**. Spíš jsme si volali a psali.*“ Matka-7 v kontaktu s přáteli **změny pocítuje**. S některými přáteli se **potkávala méně** a s jinými **trávila čas naopak více**. Otec-7 zase vnímá **výrazný vliv pandemie**, neboť se s přáteli **vídal méně**.

7. Karanténa

Rodina 7 v **karanténě nikdy společně nebyla**.

10 ODPOVĚĎ NA VÝZKUMNOU OTÁZKU

Tato kapitola nám umožňuje odpovědět na výzkumnou otázku: *Jak prožívají české rodiny pandemii COVID-19?* Uvedeme zde pouze okruhy spadající pod pandemii COVID-19 a nikoliv oblast rodinné resilience, neboť ta není obsažena ve výzkumné otázce. Odpovědi účastníků jsou zde sloučeny do tematických trsů a uvedeny jako nejčastěji zastoupené skupiny. Detailnější popis jednotlivých odpovědí lze nalézt v kapitole 8 *Analýza dat*.

Změny během pandemie

Účastníci uváděli, že změny pocítovali převážně v oblasti **nošení roušek a respirátorů, testování a očkování proti nemoci COVID-19** a také v **omezeních a opatřeních** proti šíření koronaviru. Dále pak bylo často zmiňováno **zaměstnání a změna v organizaci a koordinaci chodu domácnosti**. Za pozitivní změnu bylo nejčastěji považováno **trávení většího množství času rodiny pohromadě**. Dále pak **pravidelnější procházky do přírody, uvědomění si jiných hodnot a odpočínutí si**. Nejčastěji také účastníci uváděli, že to, co jim pomáhalo pandemii zejména zvládnout, byl **dům se zahradou** a možnost tam trávit čas. Dále pak **práce** a možnost **oddělit se na chvíli od zbytku rodiny**. Naopak za negativum byla opět považována různá **opatření** a **omezení** hlavně v oblasti **cestování**. Několik participantů také uvedlo **zlenivění po pandemii**. Některým rovněž vadilo **vyšetření lékaře přes telefon**.

Nejtěžší období v průběhu pandemie

V rozhovorech se nejčastěji uváděná odpověď týkala **začátku pandemie, doby nejprísnějších omezení a lockdownu, období online výuky a doby, kdy jednotliví členové rodiny onemocněli COVIDEM-19**. Z dotazníku zase vyplynulo, že nejnáročnější měsíc byl pro účastníky **březen roku 2021**, kdy došlo k uzavření okresů a byla to doba nejprísnějších opatření. Dále pak to byl **říjen a listopad 2020**, kdy byla znovu zahájena distanční výuka, docházelo k zpřísnování opatření a byl zaznamenán nejvyšší nárůst nakažených do té doby.

Online výuka

Pozitivum online výuky bylo nejčastěji spatřováno v možnosti **vstávat později a pospat si**. Dále pak ve **volnější výuce** a **větším prostoru pro své aktivity**. Někteří účastníci

vyzdvihovali také větší **možnost opisování** a **dohledávání odpovědí během testů** a také **zlepšení známek**. Naopak za negativum považovali hlavně **technické problémy s počítačem a připojením k internetu**. Rovněž bylo častěji uváděno **nepochopení učiva a nedostatek získaných znalostí**. Hodnocení online hodin se odvíjelo od toho, jak se výuky zhostila škola. V první vlně hodnotili rodiče výuku většinou **negativně**, jelikož téměř žádná neprobíhala. Komunikace a online hodiny byly minimální, a výuka probíhala spíše korespondenčním způsobem. Změna nastala ve druhé vlně na podzim, kdy učitelé zahájili online hodiny ve větší míře, a tím se **zlepšilo hodnocení výuky**. Někteří rodiče byli s výukou velmi spokojeni, jiní jí spíše kritizovali. To platilo rovněž u dětí. Zjistili jsme však, že všechny děti až na dvě by raději **docházely do školy**, než by měly zase online výuku.

Sociální kontakty

V případě sociálních kontaktů jsme zaznamenali **změny především v intenzitě osobního setkávání**, avšak kvalitu vztahů pandemie příliš neovlivnila. Většina účastníků totiž využívala ke komunikaci nějakou formu technologie, díky které si kontakty udržovali. U širší rodiny účastníci zejména uváděli, že se s rodinou vídali během pandemie **spíše méně** nebo **žádné změny nepocíťovali**. Objevili se však i tací, kteří se s příbuznými **vídali ještě více** než před začátkem pandemie. Rovněž kontakt s přáteli byl buď **menší** nebo **žádné změny nenastaly**. Vyšší intenzita kontaktu s přáteli však byla uváděna minimálně.

Karanténa

V tomto případě bylo zaznamenáno, že některé rodiny v karanténě **nikdy společně nebyly**, další **byly pouze 1x** a **zbylé 2x**. Pohled účastníků na karanténu se v rodinách **většinou lišil** a **každý ji prožíval jinak**. Pouze jedna rodina se shodla na tom, že to zvládla bez problému. U většiny rodin bylo zaznamenáno, že pro nějakého člena rodiny byla karanténa náročná či mu něco vadilo. Vzhledem k individuálnímu prožitku každého účastníka se tak tyto informace nedaly sumarizovat.

11 DISKUZE

V diskuzi se zaměříme na výsledky výzkumné otázky. Dále pak na metody výběru vzorku a výzkumný soubor, sběr a analýzu dat získaných z rozhovorů a dotazníků, a nakonec na limity práce a poznatky do budoucna.

Výzkumná otázka

Ve výzkumu jsme se snažili zjistit, jak prožívají české rodiny pandemii COVID-19. Kvůli přehlednosti dat jsme si vymezili 5 okruhů, které jsme následně zkoumali. Výsledky ukázaly, že nejčastěji pociťované **změny** byly zaznamenány v oblasti nošení roušek a respirátorů, testování a očkování proti nemoci COVID-19, v omezeních a opatřeních proti šíření koronaviru, a také v zaměstnání. Jedná se o témata, která logicky souvisí se zavedenými opatřeními proti šíření nemoci COVID-19, a která jsou zmiňována v podkapitole 4.2 *Současnost a pandemie COVID-19*.

Jako **pozitivní změna** bylo nejčastěji uváděno trávení většího množství času rodiny pohromadě. Dále pak pravidelnější procházky do přírody, uvědomění si jiných hodnot a odpočínutí si. K podobným výsledkům dospěla australská studie, která odhalila, že některé ze zapojených rodin považovaly za pozitivní přínosy pandemie nalezení smyslu a také možnost trávit více času s rodinou a upevnit vztahy s jednotlivými členy (Evans et al., 2020).

Za **negativum** byla opět považována různá opatření a omezení hlavně v oblasti cestování. Některým rovněž vadilo vyšetření lékaře přes telefon. Několik participantů také uvedlo zlenivění po pandemii. Metaanalýza z roku 2021 dospěla ke stejným závěrům. Pracovala s celkem 66 zařazenými články věnujícím se fyzické aktivitě a odhalila, že 64 z nich zaznamenalo pokles fyzické aktivity a zvýšení sedavého chování napříč populací během lockdownů (Stockwell et al., 2021).

Dále jsme zjistili, že to, co rodinám **pomohlo pandemii zvládnout**, byl zejména dům se zahradou a možnost tam trávit čas. Následně pak práce a možnost oddělit se na chvílku od zbytku rodiny. Oproti tomu ve studii z roku 2021 se zjistilo, že aspekty, které pomáhají rodině zvládat krizi, jsou komunikace, zdravý vztah, pozitivní myšlení, víra a budování sociální podpory (Gayatri & Irawaty, 2021). K podobným závěrům došel výzkum provedený v roce 2020, který odhalil, že během prožívané koronavirové krize hrají největší roli vazba mezi jednotlivými členy rodiny, pozitivní myšlení, víra, komunikace v rodině, řízení financí a sociální podpora (Sagita et al., 2020).

Z rozhovorů vyplynulo, že za **nejtěžší období** byl považován začátek pandemie, doba nejpřísnějších omezení a lockdownu, období online výuky a doba, kdy jednotliví členové rodiny onemocněli COVIDEM-19. V dotazníku se zase ukázalo, že nejnáročnější měsíc byl pro účastníky březen roku 2021, kdy došlo k uzavření okresů a byla to doba nejpřísnějších opatření. Dále pak to byl říjen a listopad 2020, kdy byla zahájena distanční výuka a docházelo k zpřísnování opatření.

V případě **online výuky** se odhalilo, že za nejčastěji uváděné **pozitivum** je považováno pozdější vstávání a možnost pospat si. Někteří účastníci dále vyzdvihovali větší možnost opisování a dohledávání odpovědí během testů a zlepšení známek. Zmiňovali také volnější výuku a větší prostor pro své aktivity. Rovněž v dalších výzkumech účastníci reflektovali výhody distanční výuky, které spatřovali v celkově lepší organizaci svého studijního plánu a v možnosti pracovat vlastním tempem (Fritzová, 2020; Frombergerová, 2020; Laník, 2021).

Naopak za **negativum** považovali hlavně technické problémy s počítačem a připojením k internetu. Rovněž bylo častěji uváděno nepochopení učiva a nedostatek získaných znalostí. K podobným závěrům došla Fritzová (2020), která odhalila, že studenti spatřovali nevýhody ve větším množství úkolů a samostudiu, ve složité komunikaci během online hodin, v technických problémech v podobě vypadávání internetu a nekvalitního zvuku a obrazu, ve ztrátě pozornosti a motivace a další. I Blechová (2021) uvedla jako největší nevýhody hlavně organizaci v podobě sjednocení platforem a problém s technikou a komunikací během hodin. Dále jsme zjistili, že **hodnocení online hodin** se odvíjelo od toho, jak se výuky zhostila škola. Někteří rodiče byli s výukou velmi spokojeni, jiní jí spíše kritizovali. To platilo rovněž u dětí. Zjistili jsme však, že všechny děti až na dvě by raději docházely do školy, než by měly zase online výuku.

V případě **sociálních kontaktů** jsme zaznamenali změny především v intenzitě osobního setkávání, avšak kvalitu vztahů pandemie příliš neovlivnila. Většina účastníků využívala ke komunikaci nějakou formu technologie, díky které si kontakty udržovali. Vzhledem k různorodosti odpovědí však nemůžeme s jistotou potvrdit stejný závěr jako u studie z roku 2020, kdy Bertić & Telebuh (2020) zaznamenali nižší míru pocíťované sociální a rodinné osamělosti u těch jedinců, kteří ve vyšší míře využívali během pandemie COVID-19 nějakou formu komunikační technologie. V našem případě uváděli účastníci u širší rodiny zejména to, že se s nimi vídali během pandemie spíše méně nebo žádné změny

nepociťovali. Objevili se však i tací, kteří se s příbuznými vídali ještě více než před začátkem pandemie. Také kontakt s přáteli byl buď menší nebo žádné změny nenastaly. Vyšší intenzita kontaktu s přáteli však byla uváděna minimálně.

U **karantény** tři rodiny uvedly, že v ní nikdy společně nebyly, další dvě byly pouze 1x a zbylé dvě rodiny 2x. Pohled účastníků na karanténu se v rodinách většinou lišil a každý ji prožíval jinak. Pouze jedna rodina se shodla na tom, že ji zvládla bez problému. U většiny rodin bylo zaznamenáno, že pro nějakého člena rodiny byla karanténa náročná. Díky individuálnímu prožitku každého účastníka se tak tyto informace nedaly sumarizovat.

Vzhledem k nedostatku prací věnujících se rodinné resilienci v době koronavirové pandemie na našem území, jsme si stanovili za cíl provést výzkum, který by se zaměřil právě na tuto oblast. Věříme, že se nám povedlo nastínit, jak jednotlivé rodiny během pandemie fungovaly a jak ji prožívaly jako jednotlivci i jako celá rodina.

Metody výběru vzorku a výzkumný soubor

Do výzkumu bylo zapojeno 7 rodin s 28 účastníky. Uvědomujeme si, že v případě IPA se doporučuje spíše menší homogenní vzorek (Řiháček et al., 2013). V našem výzkumu jsme však nepracovali s účastníky odděleně, nýbrž jsme je vnímali jako součást celku v podobě rodiny, se kterou se následně pracovalo. Proto jsme díky počtu účastníků mohli získat jedinečný pohled každého člena a vytvořit si obrázek o fungování a prožívání každé rodiny.

Daná kritéria pro výběr rodin jsme si stanovili, neboť dle našeho názoru má tato podoba rodiny významné zastoupení v populaci, a proto jsme chtěli získat pohled této skupiny na současnou situaci. U ostatních typů rodin, jako jsou třeba rodiny s jedním rodičem jsme předpokládali, že pandemie pro ně byla o to náročnější a těžká na zvládnutí. Nás však zajímalo, jak prožívá a zvládá pandemií „klasická“ rodina. Ze statistiky vyplývá, že celkově největší počet obyvatel v České republice k roku 2021 byl zastoupen ve skupině ženatý/vdaná a činil 45,6 % celé populace (Český statistický úřad, 2021). Z 4 496 126 domácností bylo v České republice k roku 2021 přesně 50,0 % úplných rodin s oběma manžely, a to buď s dětmi nebo bez dětí. Z tohoto počtu domácností však vyplynulo, že v 66,6 % domácností není žádné dítě a zbylých 33,4 % tvořily rodiny s alespoň jedním dítětem. Tato procenta však odpovídají všem typům rodin, a tudíž se nejedná pouze o rodiny úplné. Rovněž tam spadají mladí manželé, kteří ještě děti nemají a starší páry s dospělými dětmi,

kteří s rodiči již nežijí. Přesnější informace ohledně počtu úplných rodin s dětmi v České republice za minulý rok však bohužel nejsou dohledatelné (Český statistický úřad, 2022).

Sběr a analýza dat

Sběr dat byl uskutečněn prostřednictvím polostrukturovaného interview a dotazníku tvořeného tabulkou, která se věnovala vývoji pandemie v jednotlivých měsících od února 2020 do září 2021. Otázky na rozhovor i dotazník si autorka tvořila sama. A právě v této oblasti pocítujeme určitá úskalí, ale také přínosy.

V případě interview jsme si vytvořili tři druhy otázek pro rodiče, děti ve věku 10-15 let a děti ve věku 6-9 let. Tento krok považujeme za výhodný, neboť nám umožnil otázky přizpůsobit dané věkové skupině a získat jedinečný pohled každého člena rodiny. Rovněž volba polostrukturovaného interview nám poskytla možnost doplňovat a doptávat se na určité informace. Výhodné to pak bylo zejména u mladších dětí. Za pozitivum považujeme rovněž to, že rozhovory probíhaly doma u účastníků, a tudíž jsme mohli využít také metodu pozorování participantů v jejich přirozeném prostředí. V dotazníku jsme pak zjišťovali, jak náročný byl pro účastníka daný měsíc od února roku 2020 do září roku 2021. Získané informace považujeme za přínosné, neboť nám obohatily nasbíraná data z rozhovorů.

Následně se přešlo na analýzu dat, která byla zaměřena na údaje získané z výše zmíněných metod. Jsme si vědomi toho, že tato kapitola je poměrně rozsáhlá a čítá velké množství údajů. Autorka práce si pohrávala s myšlenkou nad redukcí dat či nezobrazením všech informací. Tato varianta byla nakonec zamítnuta, neboť by ochuzovala o data nezbytná k zodpovězení výzkumné otázky.

Díky zvoleným metodám analýzy dat bylo možné údaje rozřadit a seskupit je do kategorií. Ty jsme rozdělili do dvou hlavních oblastí, kterými jsou rodinná resilience a pandemie COVID-19. Bylo tak učiněno z toho důvodu, aby mohla být data vzhledem k jejich velkému množství prezentována přehledně a pojímala potřebné informace. Oblast rodinné resilience není zahrnuta ve výzkumné otázce, avšak považovali jsme za důležité se jí při analýze věnovat. Toto rozhodnutí bylo učiněno z toho důvodu, neboť nám přijde podstatné se nejprve zaměřit na to, jak rodina běžně funguje za normálních okolností a až poté na to, jak funguje během pandemie COVID-19. Nakonec uveďme, že odpovědi zaměřené na rodinnou resilienci sice předkládáme, avšak nehodnotíme, která rodina je či není resilientní. Rozhodli jsme se tak, neboť nechceme rodinám přiřazovat nálepky a rovněž jsme přesvědčeni, že k určení bychom potřebovali více informací a nástrojů.

Limity práce a poznatky do budoucna

Určité nedostatky práce spatřujeme v oblasti sběru dat. Za slabší stránku považujeme to, že sběr dat prostřednictvím rozhovoru neprobíhal se všemi rodinami stejně. Se dvěma rodinami byl rozhovor proveden po telefonu, a tudíž jsme byli ochuzeni o jedinečnou možnost pracovat s nimi v domácím prostředí. Bohužel tak však muselo být učiněno z důvodu omezení spojeného s nemocí COVID-19, které nám neumožnilo osobní kontakt. Po analýze dat jsme nicméně zjistili, že nám účastníci z obou rodin poskytli dostatečné množství dat, které není nijak ochuzeno o potřebné informace, a tudíž jsme je ve výzkumu nechali.

Limity nacházíme také u dotazníků. Za jeden z nich považujeme fakt, že k danému měsíci autorka vždy připsala, co se v něm přibližně odehrávalo. Právě dopsané informace mohly vést ke zkreslení a ovlivnění odpovědí účastníků, neboť se někteří z nich mohli řídit pouze těmito popisky, které měly sloužit pouze jako pomůcka k rozpomenutí si na daný měsíc. S tím se rovněž pojí slabší stránka dotazníku, a tedy, že měsíce účastníci hodnotili retrospektivně, a tudíž zde mohlo opět dojít k určitému zkreslení dat, neboť zde nebyl přítomen aktuální prožitek.

Na základě analýzy dat jsme odhalili další nedostatky, kterým by se dalo v budoucnu předejít. Jedná se hlavně o široký rozsah jednotlivých kategorií. Naše snaha byla zachytit to, jak rodiny během pandemie fungují a jak ji zvládají. Danému tématu jsme nechali volný průběh, a díky tomu se nám vynořily jednotlivé kategorie. Ty nám odhalily určitý výčet důležitých témat, se kterými by se dalo více pracovat. Do budoucna však považujeme za podstatné zvolit si spíše jednu z daných kategorií a té se věnovat podrobněji.

S širokým zaměřením práce souvisí také velké množství dat získané od značného počtu účastníků. Vnímáme, že názory jednotlivých členů jsou cenné, avšak za limitující nakonec považujeme počet rodin, díky kterým jsme získali rozsáhlé množství dat, které bylo obtížné zpracovat a uchopit. Rovněž nám díky tomu činilo problém nalézt hlubší souvislosti, které by v menším množství dat bylo zřejmě možné snadněji odhalit. Proto by bylo opět do budoucna vhodné pracovat spíše s menším počtem rodin, avšak jít více do hloubky.

Nakonec je potřeba zmínit, že stejně tak byla velmi ambiciózní představa, že se nám povede sjednotit pohled celé rodiny a ten následně prezentovat. Ukázalo se, že každý člen rodiny má často jiný pohled na danou problematiku, a tudíž se data nedala jednoduše sumarizovat. Proto i tento aspekt považujeme za limitující, avšak věříme, že do budoucna by se dal lépe uchopit.

12 ZÁVĚR

Na základě analýzy dat jsme dospěli k několika závěrům, které vycházejí ze stanovené výzkumné otázky. Zjistilo se, že změny během pandemie byly zaznamenány převážně v oblastech, které kopírují zavedená vládní opatření a v zaměstnání. Jako pozitivum bylo nejčastěji považováno hlavně trávení většího množství času rodiny pohromadě. Za negativum pak různá opatření a omezení hlavně v cestování a zlenivění během pandemie. Nejvýznamnějším aspektem, který pomohl rodinám zvládnout pandemii, byl dům se zahradou a možnost tam trávit čas. Za nejtěžší období byl v rozhovorech považován začátek pandemie, doba lockdownu, období online výuky a doba, kdy jednotliví členové rodiny onemocněli COVIDEM-19. V dotaznících to pak byl měsíc březen 2021 a poté říjen a listopad 2020. Hodnocení online hodin se odvíjelo od toho, jak se výuky zhostila škola. Pozitiva byla nejčastěji spatřována v možnosti vstávat později a ve volnější výuce. Negativa pak hlavně v technických problémech s počítačem a nepochopení učiva. V případě sociálních kontaktů byly změny pocíťovány hlavně v intenzitě osobního setkávání, avšak kvalitu vztahů pandemie příliš neovlivnila, neboť většina účastníků k udržování kontaktu využívala komunikační technologie. Pohled účastníků na karanténu se pak v rodinách většinou lišil a každý ji prožíval jinak, proto nedošlo ke sumarizaci odpovědí.

Vzhledem k nedostatku prací věnujících se rodinné resilienci v době koronavirové pandemie na našem území, jsme si stanovili za cíl provést výzkum, který by se zaměřil právě na tuto oblast. Věříme, že se nám povedlo nastínit, jak jednotlivé rodiny během pandemie fungovaly a jak ji prožívaly jako jednotlivci i jako celá rodina.

Jsme si vědomi toho, že dané téma je velmi široké a zasloužilo by si více prostoru. Přesto uvedené výsledky považujeme za nástin témat, kterým se dá více věnovat v dalších pracích z českého prostředí věnujících se stejnému tématu.

13 SOUHRN

Rodinná resilience se stává stále častěji diskutovaným a zkoumaným tématem. To platí také v případě rodinné resilience v době pandemie. Přesto nejsme schopni v českém jazyce dohledat dostatek prací věnujících se danému tématu v době koronavirové krize i u nás. Proto jsme si stanovili za cíl prozkoumat tuto oblast a předložit základní poznatky.

V první kapitole teoretické části jsme se věnovali pojmu rodina. Tento termín představuje základní lidskou zkušenost, která nás provází celý život od narození až do smrti (Sobotková, 2012a). Existence rodiny je spojena hlavně s péčí a výchovou potomků. Kromě toho slouží jako prostředek ke zachování lidstva a umožňuje nám zapojení jedince do jednotlivých kultur a společností. Znázorňuje rovněž první koncept společnosti, se kterým se dítě setkává, a který ho následně formuje. Již od pravěku lidé vytvářeli skupiny, které byly pokrevně spřízněné. V průběhu času se podoba rodin měnila a utvářela na základě vlivů patriarchátu nebo matriarchátu (Matoušek, 2003).

V rámci základního dělení rozlišujeme primární funkce rodiny, kterými jsou biologicko-reprodukční, hospodářská (ekonomická), emocionální a socializační (Binarová, 2000). Dále je důležité zmínit zdravé rodinné fungování, které lze definovat jako schopnost vypořádat se se situací, která je stresující a náročná a současně jako schopnost adaptovat se na změny (Friedlová & Lečbych, 2015). S tímto tématem se pojí pásma funkčnosti, která klasicky rozlišují dimenze funkční–dysfunkční. Další členění se často řídí vnímáním normality dle různých autorů (Sobotková, 2012a). S pásmy funkčnosti jsou úzce spojeny modely rodinného fungování. Ty nabývají různé podoby. Proto se opět setkáváme s celou řadou odlišných modelů dle různých autorů (Plaňava, 1993). Zmiňme také kvalitu života, kterou lze z psychologického hlediska vyjádřit jako určitou míru dosažení duševní harmonie, seberealizace a úrovně životní spokojenosti (Hartl & Hartlová, 2015). Úzce pak s kvalitou života souvisí osobní pohoda, sociální podpora a koheze rodiny (Ludíková, 2013).

Druhá kapitola se zabývá rodinnou resiliencí, kterou můžeme chápat jako schopnost rodiny odolávat nepříznivým silám a překonávat krize. Na počátku byla resilience zkoumána jako individuální charakteristika, která byla spojována s odolností jedince vůči stresu (Clarke & Clarke, 2000). Výzkum resilience spojený s rodinami se pak začal rozvíjet o něco později (Sobotková, 2018). Přehled nedávných výzkumů odhalil, že se objevují opakující se významné atributy mezi funkčními a resilientními rodinami. Mezi tyto faktory patří komunikace, spiritualita, optimismus, flexibilita, sociální podpora, shoda členů rodiny,

společné zájmy, společně trávený čas a další (Black & Lobo, 2008). Naopak u individuálních rizikových faktorů jedince hraje významnou roli věk, pohlaví, rasa, temperament, postoje a copingové strategie (Haggerty et.al., 1996). Sobotková (2018) uvádí, že paralelně s výzkumem rodinné resilience se objevila snaha odborníků upřesnit a jasně vymezit samotný pojem. V souvislosti s tím začaly vznikat mnohé teoretické modely (Simon et.al., 2005). Mezi nejvýznamnější autory na poli výzkumu rodinné resilience patří především Hamilton I. McCubbin s Joān M. Patterson a Froma Walsh (Weber, 2010).

Třetí kapitolu jsme zasvětili zátěžovým životním situacím. V životě se setkáváme s různými zátěžovými událostmi, které mohou mít dopad na jedince, rodiny, komunity nebo celé společnosti. Nastávají i události, které zpočátku ovlivní jednoho člena, ale postupem času mají dopad na celou rodinu (Vogel & the Family Systems Collaborative Group, 2017). V současné době neexistuje jednotné dělení zátěžových situací. V literatuře se setkáváme s odlišným členěním dle různých autorů (Kraus, 2008). Také je třeba zmínit, že dlouhodobé vystavení zátěžovým situacím může vést k trvalým nebo dlouhodobým změnám v behaviorálních, emocionálních a fyziologických reakcích (Cohen et.al., 2019). Aby jedinec předešel těmto dopadům, může si zvolit cestu adaptace či copingu, které mu pomáhají danou zátěž zvládat (Paulík, 2017).

V poslední kapitole teoretické části se věnujeme pandemii COVID-19 v jejich historických souvislostech a v dnešní podobě. Dle Centers for Disease Control and Prevention (2021) lze koronavirové onemocnění (COVID-19) považovat za infekční onemocnění způsobené virem SARS-CoV-2. Ve snaze ochránit obyvatele a zamezit šíření nemoci přijala většina států řadu protiepidemických opatření, u kterých se později ukázalo, že mají výrazný dopad na naše zdraví, vzdělání, zaměstnání, ekonomiku, sociální vztahy a další oblasti (Salin et.al., 2020), a to včetně rodinné resilience (Luttik et al., 2020).

Samotný výzkum se odvíjí od problematiky týkající se nedostatku prací věnujících se oblasti rodinné resilience v době pandemie COVID-19 v České republice. Formulací výzkumného problému byl následně určen hlavní cíl práce, kterým je rozšířit výzkumy a poznatky v oblasti rodinné resilience v době koronavirové krize. Díky tomu byla stanovena jedna obecná výzkumná otázka: Jak prožívají české rodiny pandemii COVID-19?, která nám umožňuje zaměřit se na daný problém v celé jeho šíři.

Zvolen byl kvalitativní přístup s prvky výzkumu kvantitativního. Bylo tak učiněno, neboť sběr dat probíhal od září do listopadu roku 2021 formou polostrukturovaného

interview a dotazníku, kde se pracovalo s číselnými hodnotami, které jsou typické pro kvantitativní přístup. V případě interview se vytvořily tři typy otázek pro rodiče, děti ve věku 6-9 let a děti ve věku 10-15 let. U dotazníku se pracovalo pouze s jednou verzí, která byla předkládána rodičům a dětem ve věku 10-15 let.

Účastníci byli získáni nepravděpodobnostní metodou, konkrétně záměrným výběrem a metodou sněhové koule. Do výzkumu bylo zařazeno celkem 28 účastníků ze 7 rodin, které splňovaly stanovená kritéria. Pracovalo se se všemi účastníky, avšak v konečném důsledku byli pojmáni jako celek v podobě jednotlivých rodin. V polostrukturovaném interview participant odpovídali na otázky týkající se rodinné resilience, která zjišťovala, jak rodina společně tráví čas, jaké má koníčky a jak běžně funguje. V druhé části rozhovoru jsme se pak věnovali tématu pandemie COVID-19, která se dotazovala na pociťované změny během pandemie, nejtěžší období, distanční výuku, sociální kontakty a karanténu. Dotazník byl pak věnován vývoji pandemie COVID-19 v jednotlivých měsících. Zde účastníci ohodnotili, jak náročné pro ně byli jednotlivé měsíce od února 2020 do září 2021.

Na základě analýzy dat bylo možné zodpovědět výzkumnou otázku. Zjistilo se, že změny byly zaznamenány převážně v oblastech, které kopírují zavedená vládní opatření a v zaměstnání. Jako pozitivum bylo nejčastěji považováno hlavně trávení většího množství času rodiny pohromadě. Za negativum pak různá omezení hlavně v cestování a zlenivění. Nejvýznamnějším aspektem, který pomohl rodinám zvládnout pandemii, byl dům se zahradou a možnost tam trávit čas. Za nejtěžší období byl v rozhovorech považován začátek pandemie, doba lockdownu, období online výuky a doba, kdy jednotliví členové rodiny onemocněli COVIDEM-19. V dotaznících to pak byl měsíc březen 2021 a poté říjen a listopad 2020. Hodnocení online hodin se odvíjelo od toho, jak se výuky zhostila škola. Pozitiva byla nejčastěji spatřována v možnosti vstávat později a ve volnější výuce. Negativa pak hlavně v technických problémech s počítačem a nepochopení učiva. V případě sociálních kontaktů byly změny pociťovány hlavně v intenzitě osobního setkávání, avšak kvalitu vztahů pandemie příliš neovlivnila. Pohled účastníků na karanténu se pak v rodinách většinou lišil a každý ji prožíval jinak, proto nedošlo ke sumarizaci odpovědí.

Tímto výzkumem jsme chtěli přispět k poznatkům o rodinné resilience českých rodin a zároveň zpracovat výzkum, který by se věnoval tomuto tématu v době pandemie. Odhalili jsme řadu témat, které by bylo možné dále rozpracovat a věnovat se jim podrobněji, na což tento výzkum vzhledem k jeho šíři, již neměl kapacitu.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. Almeida, F., Santos, J. D., & Monteiro, J. A. (2020). The Challenges and Opportunities in the Digitalization of Companies in a Post COVID-19 World. *IEEE Engineering Management Review*, 1–1. doi:10.1109/emr.2020.3013206
2. American Psychological Association. (1. listopadu 2018). *Stress effects on the body*. Získáno z <https://www.apa.org/topics/stress/body>
3. Anderson, S. A., & Bagarozzi, D. (2014). *Family myths: Psychotherapy implications*. Routledge.
4. Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.
5. Baert, S., Lippens, L., Moens, E., Sterkens, P., & Weytjens, J. (2020). How do we think the COVID-19 crisis will affect our careers (if any remain)?. *IZA Discussion Paper No. 13164*. doi:10.2139/ssrn.3584927
6. Bartoníček, R., Valášek, L., Chripák, D., Švec, P., & Klézl, T. (7. prosince 2021). Anatomie selhání: Váhání, zmatek, volby. Proč Česko nezvládá ani pátou vlnu covidu. Aktuálně. Získáno z <https://zpravy.aktualne.cz/domaci/casova-osa-covid/r~fd4c3f7e0ec511eb9d470cc47ab5f122/>
7. Barzilay, R., Moore, T. M., Greenberg, D. M., DiDomenico, G. E., Brown, L. A., White, L. K., ... Gur, R. E. (2020). Resilience, COVID-19-related stress, anxiety and depression during the pandemic in a large population enriched for healthcare providers. *Translational Psychiatry*, 10(1). doi:10.1038/s41398-020-00982-4
8. Beavers, R., & Hampson, R. B. (2000). The Beavers Systems Model of Family Functioning. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 128–143. doi:10.1111/1467-6427.00143
9. Beavers, W. R., & Hampson, R. B. (2003). Measuring family competence: The Beavers systems model. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (pp. 549–580). The Guilford Press.
10. Bergland, A., Meaas, I., Debesay, J., Brovold, T., Jacobsen, E. L., Antypas, K., & Bye, A. (2015). Associations of social networks with quality of life, health and physical functioning. *European Journal of Physiotherapy*, 18(2), 78–88. doi:10.3109/21679169.2015.1115554
11. Bernstein, D. A., & Nash, P. W. (2005). *Essentials of Psychology*. 3rd Edition. Boston: Houghton Mifflin.

12. Bertić, Ž., & Telebuh, M. (2020). Self-Assessment of Social and Family Loneliness in Elderly During Covid-19 Pandemic in Relation to Current Level and Type of Communication Intensity. *Collegium antropologicum*, 44(4), 209-217. doi: 10.5671/ca.44.4.3
13. Binarová, I. (2000). *Partnerství, sexualita a rodina*. Olomouc: Univerzita Palackého.
14. Black, K., & Lobo, M. (2008). A Conceptual Review of Family Resilience Factors. *Journal of Family Nursing*, 14(1), 33–55. doi:10.1177/1074840707312237
15. Blahutková, M., & Dan, J. (2008). Zdraví a osobní pohoda: některé nové přístupy a metody posuzování. *School and Health 21, Současný diskurs zkoumání školy a zdraví*, 123-128. Získáno 25. října 2021 z https://www.ped.muni.cz/z21/sbornik_2007.htm
16. Blechová, K. (2021). *Distanční výuka z pohledu studentů bakalářského oboru Všeobecná sestra 3. LF UK* (Bakalářská práce). Získáno 21. března 2022 z <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/151366>
17. Břicháček, V. (2002). Odolnost rodiny. In I. Plaňava, & M. Pilát (Eds.), *Děti, mládež a rodiny v období transformace* (10–19). Brno: Barrister & Principal. Získáno 2. prosince 2021 z <https://katalog.vsb.cz/records/deaea07a-2bf4-4f92-8e3d-79a6d1db9ecd>
18. Centers for Disease Control and Prevention. (2021). *Basics of COVID-19*. Získáno z <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/about-covid-19/basics-covid-19.html>
19. Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *Quarantine and Isolation*. Získáno z <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html>
20. Clarke, A. M., & Clarke, A. D. B. (2000). *Early experience and the life path*. Jessica Kingsley Publishers.
21. Cohen, S., Murphy, M. L., & Prather, A. A. (2019). Ten surprising facts about stressful life events and disease risk. *Annual review of psychology*, 70, 577-597. doi:10.1146/annurev-psych-010418-102857
22. Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
23. Cunha, A. I., Major, S., & Relvas, A. P. (2016). Family Hardiness Index (FHI). *Avaliação familiar: vulnerabilidade, stress e adaptação*, 2, 63-80. doi:10.14195/978-989-26-1268-3_3
24. Český statistický úřad. (2021). *ČSÚ představil první výsledky Sčítání 2021*. Získáno z <https://www.czso.cz/csu/czso/csu-predstavil-prvni-vysledky-scitani-2021>

25. Český statistický úřad. (2022). *Příjmy a životní podmínky domácností – 2021*. Získáno z <https://www.czso.cz/csu/czso/prijmy-a-zivotni-podminky-domacnosti-r4hlvpcwox>
26. Dai, L., & Wang, L. (2015). Review of family functioning. *Open Journal of Social Sciences*, 3(12), 134. doi:10.4236/jss.2015.312014
27. Daniel, S. J. (2020). Education and the COVID-19 pandemic. *PROSPECTS*, 49, 91–96. doi:10.1007/s11125-020-09464-3
28. Daňková, M. (16. května 2020). Historik: Lidé zapomněli, že jim hrozí smrt. Pandemie může ovlivnit další dekády. Aktuálně. Získáno z <https://magazin.aktualne.cz/historik-lide-zapomneli-na-smrtelnost-pandemie-muze-ovlivnit/r~179bc3d28aea11ea9c800cc47ab5f122/>
29. Davis, A. J. (nedat.). *Family Resilience in the Time of Corona*. Získáno 30. ledna 2022 z https://cfeg.com/insights_research/family-resilience-in-the-time-of-corona/
30. Denham, S. A. (2003). Relationships between Family Rituals, Family Routines, and Health. *Journal of Family Nursing*, 9(3), 305–330. doi:10.1177/1074840703255447
31. Devi, S. (2020). Travel restrictions hampering COVID-19 response. *Lancet (London, England)*, 395(10233), 1331-1332. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30967-3
32. Dickerson, D. (5. října 2020). Building Resilience – What Are Your Risk Factors And Protective Factors?. *Prekure*. Získáno 5. prosince 2021 z <https://prekure.com/building-resilience/>
33. Dvořáčková, D. (2012). *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Grada.
34. Eger, L., & Egerová, D. (2014). *Základy metodologie výzkumu: pro studenty ekonomických oborů*. ZČU.
35. Evans, G. W., & Kim, P. (2012). Childhood Poverty, Chronic Stress, Self-Regulation, and Coping. *Child Development Perspectives*, 7(1), 43–48. doi:10.1111/cdep.12013
36. Evans, S., Mikocka-Walus, A., Klas, A., Olive, L., Sciberras, E., Karantzas, G., & Westrupp, E. M. (2020). From “It Has Stopped Our Lives” to “Spending More Time Together Has Strengthened Bonds”: The Varied Experiences of Australian Families During COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 11. doi:10.3389/fpsyg.2020.588667
37. Fadmawaty, A., & Wasludin, W. (2021). The Effect of the Belief System, Family Organizations and Family Communication on Covid-19 Prevention Behaviour: the Perspective of Family Resilience. *International Journal of Disaster Management*, 4(2), 9-22. doi:10.24815/ijdm.v4i2.20411
38. Fenwick, M., McCahery, J. A., & Vermeulen, E. P. M. (2020). Will the World Ever Be the Same After COVID-19? Two Lessons from the First Global Crisis of a Digital Age.

- European Business Organization Law Review*, 22(1), 125–145. doi:10.1007/s40804-020-00194-9
39. Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.
40. Figley, C. R., & McCubbin, H. I. (1983). *Stress and the family: Coping with catastrophe*. Routledge.
41. French, D., Vedhara, K., Kaptein, A. A., & Weinman, J. (2010). *Health psychology*. John Wiley & Sons.
42. Friedlová, M., & Lečbych, M. (Eds.). (2015). *Symposium rodinné resilience: sborník příspěvků z konference*. Olomouc: Univerzita Palackého.
43. Fritzová, M. (2020). Kvalita distanční výuky na katedrách a ústavech historie v době covid-19. *Pedagogická orientace*, 30(2), 255–265. doi:10.5817/PedOr2020-2-255
44. Frombergerová, A. (2020). Distanční vzdělávání v době pandemie pohledem čtyř účastníků vzdělávacího procesu. *Pedagogická orientace*, 30(2), 221–230. doi:10.5817/PedOr2020-2-221
45. Gaillard, A. W. K. (1993). Comparing the concepts of mental load and stress. *Ergonomics*, 36(9), 991–1005. doi:10.1080/00140139308967972
46. Garrett, L. (2008). *Přežijeme? Morové rány dneška*. Triton.
47. Gayatri, M., & Irawaty, D. K. (2021). Family Resilience during COVID-19 Pandemic: A Literature Review. *The Family Journal*, 106648072110238. doi:10.1177/10664807211023875
48. Göpfertová, D., & Šmerhovský, Z. (2015). *Výkladový slovník termínů v epidemiologii*. Institut postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví.
49. Greeff, A. P., Vansteenwegen, A., & Demot, L. (2006). Resiliency in Divorced Families. *Social Work in Mental Health*, 4(4), 67–81. doi:10.1300/j200v04n04_05
50. Greeff, A. P., Vansteenwegen, A., & Herbiest, T. (2011). Indicators of Family Resilience after the Death of a Child. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 63(4), 343–358. doi:10.2190/om.63.4.c
51. Haggerty, R. J., Garmezy, N., Sherrod, L. R., & Rutter, M. (1996). *Stress, risk, and resilience in children and adolescents: Processes, mechanisms, and interventions*. Cambridge University Press.
52. Haleem, A., Javaid, M., & Vaishya, R. (2020). Effects of COVID-19 pandemic in daily life. *Current medicine research and practice*, 10(2), 78–79. doi:10.1016/j.cmrp.2020.03.011

53. Hamplová, D., & Trusinová, R. (2018). Konflikty v rodině původu, osobní pohoda a duševní zdraví v dospělosti. *Sociologický časopis / Czech Sociological Review*, 54(2), 199-218. doi: 10.13060/00380288.2018.54.2.399
54. Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
55. Hartl, P., & Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník*. 3.vydání. Praha: Portál.
56. Haushofer, J., & Fehr, E. (2014). On the psychology of poverty. *Science*, 344(6186), 862-867. doi: 10.1126/science.1232491
57. Hays, J. N., & Hays, J. (2009). *The burdens of disease: epidemics and human response in western history*. Rutgers University Press.
58. He, Y., Li, X. S., Zhao, J., & An, Y. (2021). Family Resilience, Media Exposure, and Children's Mental Health in China During COVID-19. *The Family Journal*. doi:10.1177/10664807211061832
59. Helgeson, V. S. (2003). Social support and quality of life. *Quality of life research*, 12(1), 25-31. doi:10.1023/a:1023509117524
60. Heller, V. (2020). *Pandemie od starověku po současnost*. Petrklíč.
61. Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1435–1446. doi:10.1098/rstb.2004.1522
62. Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 4. vydání. Praha: Portál.
63. Hickman Jr, R. L., & Douglas, S. L. (2010). Impact of chronic critical illness on the psychological outcomes of family members. *AACN advanced critical care*, 21(1), 80-91. doi 10.4037/15597768-2010-1010
64. Hill, R. (1958). 1. Generic Features of Families under Stress. *Social Casework*, 39(2-3), 139–150. doi:10.1177/1044389458039002-318
65. History. (21. ledna 2020). Pandemics That Changed History. Získáno z <https://www.history.com/topics/middle-ages/pandemics-timeline>
66. Holub, P. (2020). *Koronavirus - falešný poplach*. Echo Media.
67. Hošek, V. (2003). *Psychologie odolnosti*. 2. vydání. Karolinum.
68. Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2011). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861. doi:10.1007/s11205-011-9966
69. Interpretative Phenomenological Analysis (nedat.). *About IPA*. Získáno z <http://www.ipa.bbk.ac.uk/about-ipa>

70. Jadrný, P. (6. září 2020). Historik: Nedůvěra k expertům během epidemií není nic nového. Setkáváme se s tím už v 15. století. iROZHLAS. Získáno https://www.irozhlas.cz/veda-technologie/historie/koronavirus-v-cesku-mor-spanelska-chripka_2009060702_p
71. Jancic, O. C. (2010). The definition of family in modern law and its legal protection. *International Journal of the Jurisprudence of the Family*, 1, 77-100. Získáno 6. října 2021 z https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2121256
72. Janečková, H. (2013). Rodina a gender: Vývoj rodiny, její funkce a změny v moderní společnosti. *Jabok – ETF UK*. Získáno 7. října 2021 z https://is.jabok.cz/el/jabok/leto2014/S1032/Rodina_a_gender
73. Joseph, S. (2017). *Co nás nezabije...: možnosti posttraumatického růstu*. Praha: Portál.
74. Kalibová, K., Vodáková, A., & Pavlík, Z. (1998). *Demografie (nejen) pro demografy*. Sociologické nakladatelství.
75. Karraker, M. W., & Grochowski, J. R. (2006). *Families with the futures. A survey of family studies for the twenty-first century*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
76. Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia
77. Keyes, C. L. M. (2004). Risk and Resilience in Human Development: An Introduction. *Research in Human Development*, 1(4), 223–227. doi:10.1207/s15427617rhd0104_1
78. Koch, T. (2011). *Disease maps: epidemics on the ground*. University of Chicago Press.
79. Kraus, B., & Jedličková, I. (2007). National report from the Czech Republic, University of Hradec Králové. In.: Benkö, Z. (eds.). Tradition and modernity in the life-style of the families of the Visegrad countries. *Szeged: SZEK J. Gyula Higher Education Publisher*, 267 – 311.
80. Kraus, B. (2008). *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál.
81. Kraus, B. (2013). Rodina v procesech transformace společnosti. *Odborný a vědecký časopis pro zdravotně sociální otázky*, 422-430. Získáno 10. října 2021 z <https://kont.zsf.jcu.cz/pdfs/knt/2013/04/09.pdf>
82. Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
83. Kuchařová, V., Barvíková, J., Höhne, S., Janurová, K., Nešporová, O., Paloncyová, J., ... Vidovičová, L. (2019). *Česká rodina na počátku 21. století: životní podmínky, vztahy a potřeby*. Sociologické nakladatelství.
84. Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. 2. vydání. Grada.

85. Laník, M. (2021). *Přechod na distanční výuku a její vnímané dopady na rodinný život pěstounských rodin během pandemie covid-19* (Bakalářská práce). Získáno 20. března 2022 z <https://is.muni.cz/th/zeon8/>
86. Lazarus, R. S. (1996). The Role of Coping in the Emotions and How Coping Changes over the Life Course. *Handbook of Emotion, Adult Development, and Aging*, 289–306. doi:10.1016/b978-012464995-8/50017-0
87. Lee, E., & Roberts, L. J. (2018). Between Individual and Family Coping: A Decade of Theory and Research on Couples Coping With Health-Related Stress. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 141–164. doi:10.1111/jftr.12252
88. Loomis, J. S. (2018). *Epidemics: the impact of germs and their power over humanity*. ABC-CLIO.
89. Ludíková, L. (2013). *Kvalita života osob se speciálními potřebami*. Univerzita Palackého v Olomouci.
90. Luthar, S. S., Ebbert, A. M., & Kumar, N. L. (2020). Risk and resilience during COVID-19: A new study in the Zigler paradigm of developmental science. *Development and Psychopathology*, 1–16. doi:10.1017/s0954579420001388
91. Luttik, M. L., Garcia-Vivar, C., Konradsen, H., Mahrer-Imhof, R., Imhof, L., Brodsgaard, A., ... & Kolbrun-Svavarsdottir, E. (2020). The COVID-19 pandemic: A family affair. *Journal of Family Nursing*, 26(2), 87-89. doi: 10.1177/1074840720920883
92. Matoušek, O. (2003). *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 3. rozš. a přeprac. vyd. Sociologické nakladatelství.
93. McCubbin, M. A. (1988). Family Stress, Resources, and Family Types: Chronic Illness in Children. *Family Relations*, 37(2), 203. doi:10.2307/584321
94. Mentalhealth. (17. září 2021). *Stress*. Získáno 30. ledna 2022 z <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/stress>
95. Mikšík, O. (2007). *Psychologická charakteristika osobnosti*. Karolinum.
96. Miller, I. W., Ryan, C. E., Keitner, G. I., Bishop, D. S., & Epstein, N. B. (2000). The McMaster Approach to Families: theory, assessment, treatment and research. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 168–189. doi:10.1111/1467-6427.00145
97. Mimoun, E., Ben Ari, A., & Margalit, D. (2020). Psychological aspects of employment instability during the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S183–S185. doi:10.1037/tra0000769
98. Mioviský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada Publishing.

99. Mlčák, Z. (1996). *Vybrané kapitoly z psychologie manželství a rodiny*. Ostrava: Ostravská univerzita.
100. Mlčák, Z., & Paulík, K. (2015). *Psychologické aspekty pomáhání 2014: Sborník příspěvků z mezinárodní konference*. Ostrava: Ostravská univerzita.
101. Mondal, P. (nedat.). *7 Important Functions of Family (1698 Words)*. Získáno z <https://www.yourarticlelibrary.com/family/7-important-functions-of-family-1698-words/6171>
102. Moos, R. (2013). *Coping with life crises: An integrated approach*. Springer.
103. Možný, I. (1990). *Moderní rodina: mýty a skutečnosti*. Blok.
104. Možný, I. (2008). *Rodina a společnost*. 2. přeprac. vyd. Sociologické nakladatelství.
105. Ngai, F.-W., & Ngu, S.-F. (2013). Family Sense of Coherence and Family Adaptation Among Childbearing Couples. *Journal of Nursing Scholarship*, 46(2), 82–90. doi:10.1111/jnu.12045
106. Nichols, W. C. (2013). *Roads to understanding family resilience: 1920s to the twenty-first century. Handbook of family resilience*. Springer, New York, NY.
107. Olson, D. H. (2000). Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 144–167. doi:10.1111/1467-6427.00144
108. Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., & Espada, J. P. (2020). Immediate Psychological Effects of the COVID-19 Quarantine in Youth From Italy and Spain. *Frontiers in Psychology*, 11. doi:10.3389/fpsyg.2020.579038
109. Orlando, R. J. (2002). *The Beavers systems model and the relationship between family competence and team effectiveness in self-managed family work teams*. Seton Hall University (Disertační práce). Získáno 16. října 2021 z <https://scholarship.shu.edu/dissertations/1498/>
110. Patterson, J. M. (2002a). Integrating Family Resilience and Family Stress Theory. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 349–360. doi:10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x
111. Patterson, J. M. (2002b). Understanding family resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 233–246. doi:10.1002/jclp.10019
112. Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti*. 2. přeprac. a doplněn. vyd. Grada.
113. Peterson, R., & Green, S. (2009). Families First-Keys to Successful Family Functioning Communication. *Virginia Cooperative Extension*, 350-092. Získáno 10. října 2021 z <https://vtechworks.lib.vt.edu/handle/10919/48300>

114. Pietromonaco, P. R., & Overall, N. C. (2021). Applying relationship science to evaluate how the COVID-19 pandemic may impact couples' relationships. *American Psychologist*, 76(3), 438–450. <https://doi.org/10.1037/amp0000714>
115. Plaňava, I. (1993). Funkční a dysfunkční soužití v rodině a manželství: některé koncepty a modely. *Sborník prací Filozofické fakulty Masarykovy univerzity*, (47-65). Získáno 11. října 2021 z <https://digilib.phil.muni.cz/>
116. Plaňava, I. (2000). *Manželství a rodiny: struktura, dynamika, komunikace*. Brno: Doplněk.
117. Pokhrel, S., & Chhetri, R. (2021). A Literature Review on Impact of COVID-19 Pandemic on Teaching and Learning. *Higher Education for the Future*, 8(1), 133–141. doi:10.1177/2347631120983481
118. Polk, L. V. (1997). Toward Middle Range Theory of Resilience. *Advances in Nursing Science*, 19 (3), 1–13. Získáno 20. ledna 2022 z https://journals.lww.com/advancesinnursingscience/Abstract/1997/03000/Toward_a_Middle_Range_Theory_of_Resilience.2.aspx
119. Price, S. J., Price, C. A., & McKenry, P. C. (2010). *Families & change: Coping with stressful events and transitions*. Sage.
120. Quality of Life Research Unit. (nedat.). *The Quality of Life Model*. Získáno z http://sites.utoronto.ca/qol/qol_model.htm
121. Queer Geography. (2020). *Já a COVID-19*. Získáno z <https://www.queergeography.cz/ja-a-covid-19-vysledky/>
122. Rieger, Z., & Vyhnálková, H. (2001). *Ostrov Rodiny*. Konfrontace.
123. Rosino, M. (2016). ABC-X Model of Family Stress and Coping. *Encyclopedia of Family Studies*, 1–6. doi:10.1002/9781119085621.wbef31
124. Rudolph, C. W., & Zacher, H. (2021). Family demands and satisfaction with family life during the COVID-19 pandemic. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 10(4), 249-259. doi:10.1037/cfp0000170
125. Ryan, F. (1998). *Viry-hrozba našeho času: po stopách nových vražedných nemocí od současnosti do budoucnosti*. Práh.
126. Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Masarykova univerzita.
127. Sagita, D. D., Amsal, M. F., & Fairuz, S. U. N. (2020). Analysis of Family Resilience: The Effects of the COVID-19. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 15(2), 275-294. doi:10.21580/sa.v15i2.6542

128. Salin, M., Kaittila, A., Hakovirta, M., & Anttila, M. (2020). Family Coping Strategies During Finland's COVID-19 Lockdown. *Sustainability*, 12(21), 9133. doi:10.3390/su12219133
129. Sebera, M. (2012). *Vybrané kapitoly z metodologie*. Masarykova univerzita.
130. Shah, S. (2020). The Microbes, the Animals and Us. *Le Monde Diplomatique*, 6–14. Získáno 4. února 2022 z <https://mondediplo.com/2020/03/05/coronavirus>
131. Shonkoff, J. P., & Meisels, S. J. (2000). *Handbook of early childhood intervention*. Second edition. Cambridge University Press.
132. Schneiderman, G., & Barrera, M. (2009). Family Traditions and Generations. *Family & Community Health*, 32(4), 354–357. doi:10.1097/fch.0b013e3181b91fe3
133. Schwarzer, R., & Luszczynska, A. (2012). *Stressful Life Events*. Handbook of Psychology, Second Edition. doi:10.1002/9781118133880.hop2090
134. Sigmund, M., Kvintová, J., & Šafář, M. (2014). *Vybrané kapitoly z manažerské psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
135. Simon, J. B., Murphy, J. J., & Smith, S. M. (2005). Understanding and Fostering Family Resilience. *The Family Journal*, 13(4), 427–436. doi:10.1177/1066480705278724
136. Sládečková, S., & Sobotková, I. (2014). *Dětský autismus v kontextu rodinné resilience*. Univerzita Palackého v Olomouci.
137. Smith, J. A. (2003). *Qualitative psychology: A practical guide to research methods*. Sage.
138. Smith, J. A., Flowers P., & Larkin M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research*. Sage.
139. Smokowski, P. R., Mann, E. A., Reynolds, A. J., & Fraser, M. W. (2004). Childhood risk and protective factors and late adolescent adjustment in inner city minority youth. *Children and Youth Services Review*, 26(1), 63–91. doi:10.1016/j.childyouth.2003.11.
140. Sobotková, I. (2002). Výzkum rodinné resilience: studie pěstounských rodin. In I. Plaňava, & M. Pilát (Eds.), *Děti, mládež a rodiny v období transformace* (129–134). Brno: Barrister & Principal. Získáno 2. prosince 2021 z <https://katalog.vsb.cz/records/deaea07a-2bf4-4f92-8e3d-79a6d1db9ecd>
141. Sobotková, I. (2003). Odolná a funkční rodina-jeden z předpokladů zdravého vývoje dětí. *Pediatric pro praxi*, 256-258. Získáno 3. listopadu 2021 z <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2003/05/05.pdf>

142. Sobotková, I. (2004). Rodinná resilience. *Československá psychologie*, 48(3), 233-246. Získáno 2. prosince 2021 z <http://cspych.psu.cas.cz/result.php?id=384>
143. Sobotková, I. (2012a). *Psychologie rodiny*. 3.vyd. Praha: Portál.
144. Sobotková, I. (2012b). *Průvodce rodičovstvím*. Adamira.
145. Sobotková, I. (12. prosince 2018). *Rodinná resilience: klíč k lepšímu fungování rodin*. Získáno z <http://www.soft-zs.cz/item/298-sobotkova-irena-rodinna-resilience-klic-k-lepsimu-fungovani-rodin>
146. Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L., ... Smith, L. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7(1), e000960. doi:10.1136/bmjsem-2020-000960
147. Sušová-Salminen, V., & Švihlíková, I. (2020). *Pandemie covid-19: konec neoliberální globalizace?*. OVIA Argument z.s.
148. Šolcová, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Grada.
149. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. doi:10.1207/s15327965pli1501_01
150. Telman, M. D., Overbeek, M. M., de Schipper, J. C., Lamers-Winkelmann, F., Finkenauer, C., & Schuengel, C. (2015). Family Functioning and Children's Post-Traumatic Stress Symptoms in a Referred Sample Exposed to Interparental Violence. *Journal of Family Violence*, 31(1), 127–136. doi:10.1007/s10896-015-9769-8
151. Tharaldson, J. (6. července 2015). *The Five R's for Creating Family Cohesion By: Jason Tharaldson, LMFT*. PrairieCare. Získáno 3. listopadu 2021 z <https://www.prairie-care.com/blog/the-five-rs-for-creating-family-cohesion-by-jason-tharaldson-lmft/>
152. Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie. Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.
153. Vodáčková, D. (2009). *Krizová intervence: Krize v životě člověka. Formy krizové pomoci a služeb*. Praha: Portál.
154. Vogel, J. M. & the Family Systems Collaborative Group (2017). *Family Resilience and Traumatic Stress: A Guide for Mental Health Providers*. Los Angeles, CA, and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress. Získáno z <https://www.nctsn.org/resources/family-resilience-and-traumatic-stress-guide-mental-health-providers>
155. Vymětal, J. (2008). *Lékařská psychologie*. Praha: Portál.

156. Walsh, F. (1994). Healthy Family Functioning: Conceptual and Research Developments. *Family Business Review*, 7(2), 175–198. doi:10.1111/j.1741-6248.1994.00175.x
157. Walsh, F. (2002). A Family Resilience Framework: Innovative Practice Applications. *Family Relations*, 51(2), 130–137. doi:10.1111/j.1741-3729.2002.00130.x
158. Walsh, F. (2003). Family Resilience: A Framework for Clinical Practice. *Family Process*, 42(1), 1–18. doi:10.1111/j.1545-5300.2003.00001.x
159. Walsh, F. (2012). *Normal family processes: Growing diversity and complexity*. Guilford press.
160. Walsh, F. (2016a). Family resilience: a developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(3), 313–324. doi:10.1080/17405629.2016.1154035
161. Walsh, F. (2016b). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). Guilford Press.
162. Walsh, F. (2020). Loss and Resilience in the Time of COVID-19: Meaning Making, Hope, and Transcendence. *Family Process*. doi:10.1111/famp.12588
163. Weber, J. G. (2010). *Individual and Family Stress and Crises*. Sage.
164. Werner, E. E. (2005). Resilience Research. *Resilience in Children, Families, and Communities*, 3–11. doi:10.1007/0-387-23824-7_1
165. Wondrák, E. (2020). *Historie moru v českých zemích*. Triton.
166. World Health Organization. (2012). *The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)*. Získáno z <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HIS-HSI-Rev.2012.03>
167. World Health Organization. (2022). *Coronavirus disease (COVID-19)*. Získáno z https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
168. Zdravotnický deník. (2021). *Vliv pandemie covid-19 na duševní zdraví* [Konference]. Získáno z <https://www.zdravotnickydenik.cz/2021/03/pozvani-ke-sledovani-konference-o-dusevnim-zdravi-v-dobe-covidove/>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Český abstrakt diplomové práce

Příloha č. 2: Anglický abstrakt diplomové práce

Příloha č. 3: Otázky pro rozhovor s rodiči

Příloha č. 4: Otázky pro rozhovor s dětmi ve věku 10-15 let

Příloha č. 5: Otázky pro rozhovor s dětmi ve věku 6-9 let

Příloha č. 6: Dotazník vývoje pandemie

Příloha č. 7: Informovaný souhlas pro rodiče

Příloha č. 8: Informovaný souhlas pro děti + zákonného zástupce

Příloha č. 9: Ukázka rozhovoru s rodičem

Příloha č. 10: Ukázka rozhovoru s dítětem

Příloha č. 1: Český abstrakt diplomové práce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Rodinná resilience v období koronavirové pandemie

Autor práce: Bc. Julie Podzemná

Vedoucí práce: doc. PhDr. Mgr. Roman Procházka, Ph.D.

Počet stran a znaků: 128 stran (271 749 znaků)

Počet příloh: 10

Počet titulů použité literatury: 168

Abstrakt: Tato diplomová práce si klade za cíl prozkoumat, jak české rodiny prožívají pandemii COVID-19 a jak během ní fungují. Rovněž se snaží rozšířit poznatky a výzkumy zaměřené na rodinnou resilienci u českých rodin během koronavirové krize. Teoretická část práce se skládá ze 4 hlavních kapitol zaměřených na rodinu, rodinnou resilienci, zátěžové životní situace a pandemii COVID-19. Výzkumný soubor je tvořen 7 rodinami (28 účastníků), které splňovaly kritéria a souhlasily s účastí. Sběr dat probíhal prostřednictvím polostrukturovaného interview a dotazníku zaměřeného na vývoj pandemie. Analýza dat odhalila 7 základních kategorií rozdělených do dvou hlavních oblastí, se kterými se dále pracovalo. Výsledky pak předkládají pohledy každé rodiny na dané oblasti. Zejména se zaměřujeme na změny během pandemie, nejtěžší období, distanční výuku, sociální vztahy a karanténu. Práce tak pojímá základní témata, se kterými se rodiny během pandemie setkávaly a předkládá výsledky, které by bylo možné do budoucna více rozpracovat dalšími výzkumy.

Klíčová slova: Rodina, Rodinná resilience, Zátěžové životní situace, Pandemie-COVID-19

Příloha č. 2: Anglický abstrakt diplomové práce

ABSTRACT OF THESIS

Title: Family resilience during the coronavirus pandemic

Author: Bc. Julie Podzemná

Supervisor: doc. PhDr. Mgr. Roman Procházka, Ph.D.

Number of pages and characters: 128 pages (271 749 characters)

Number of appendices: 10

Number of references: 168

Abstract: This thesis aims to examine how Czech families experience the COVID-19 pandemic and how they function during it. It also aims to expand knowledge and research focused on family resilience in Czech families during the coronavirus crisis. The theoretical part of the thesis consists of 4 main chapters focused on the family, family resilience, stressful life situations and the COVID-19 pandemic. The research group consists of 7 families (28 participants) who met the criteria and agreed to participate. Data collection took place through a semi-structured interview and a questionnaire focused on the development of the pandemic. The analysis of the data revealed 7 basic categories divided into two main areas, which were further worked on. The results then present each family's views on the area. In particular, we focus on changes during the pandemic, the most difficult period, distance learning, social relations and quarantine. The thesis deals with the basic topics that families encountered during the pandemic and presents results that could be further developed in the future by further researches.

Key words: Family, Family resilience, Stressful life situations, COVID-19 pandemic

Příloha č. 3: Otázky pro rozhovor s rodiči

Interview pro rodiče

Jméno:

Datum:

Osobní otázky

1. Kolik je Vám let?
2. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?
3. Kolik let jste v manželství?
4. Kolik máte dětí?
5. Kolik dětí s Vámi žije v jedné domácnosti?
6. Jaké povolání vykonáváte?
7. Jak změnila pandemie COVID-19 Vaši práci?

Rodinná resilience-komunikace v rodině a rodinné rituály

8. Máte nějaké společné zájmy/koníčky jako rodina? Uveďte jaké.
9. Jak s rodinou trávíte volný čas? (Víkendy, letní prázdniny) Uveďte příklad.
10. Jíte společně jako rodina? (Snídaně, obědy, večeře) Uveďte jak často do týdne.
11. Jak u Vás v rodině funguje rozdělení rolí a plnění domácích povinností? Je nějaká změna v období pandemie?
12. Jak vypadá komunikace ve Vaší rodině? (Bavíte se o věcech, které přes den děláte?)
13. Jak v rodině řešíte konflikty?
14. Kolik času spolu jako rodina denně strávíte?
15. Řešili jste už někdy jako rodina nějakou náročnou situaci? Jak jste ji zvládli? Uveďte příklad.

Pandemie COVID-19

16. Jak zasahuje pandemie do fungování Vaší rodiny?
17. Jak zvládáte a jak hodnotíte distanční výuku Vašich dětí?

18. Jak ovlivnila pandemie Vaše vztahy s širší rodinou?
19. Jak ovlivnila pandemie Vaše vztahy s přáteli?
20. Co Vaší rodině přinesla/vzala pandemie? Uveďte příklady.
21. Co byste řekl/a, že je pro Vás jako rodinu největší změna za dobu trvání pandemie?
22. Kdy pro Vás jako rodinu byla pandemie nejtěžší?
23. Co Vám pomáhá jako rodině současnou situaci zvládnout?
24. Byli jste s rodinou v karanténě? Pokud ano, tak kolikrát a na jak dlouho.
25. Jak jste karanténu zvládli?

Příloha č. 4: Otázky pro rozhovor s dětmi ve věku 10-15 let

Interview pro děti ve věku od 10-15 let

Jméno:

Datum:

Osobní otázky

1. Kolik je ti let?
2. Na jakou školu chodíš?
3. V jaké jsi třídě?

Rodinná resilience-komunikace v rodině a rodinné rituály

4. Máte něco, co vás jako rodinu baví? Nějaký společný koníček? Uveď příklad.
5. Jak s rodinou trávíte volný čas? Např. víkendy, letní prázdniny. Uveď příklad.
6. Jíte společně jako rodina? (Snídaně, obědy, večere) Uveď jak často do týdne.
7. Jak máte v rodině rozdělené domácí práce a povinnosti? Změnilo se něco za poslední dobu?
8. Jak spolu jako rodina komunikujete? Povídáte si/vyprávíte si o něčem?
9. Řešili jste už někdy jako rodina nějakou náročnou situaci? Jak jste ji zvládli? Uveď příklad.

Pandemie COVID-19

10. Jak rozumíš tomu, co se teď děje? (Jak rozumíš současné situaci?)
11. Trávíš teď s rodinou čas jinak, než před začátkem pandemie? Uveď příklad.
12. Jak změnila pandemie (současná situace) tvoje vztahy s širší rodinou (babička, děda, teta, strejda)?
13. Jak změnila pandemie (současná situace) tvoje vztahy s kamarády?
14. Jak se s kamarády bavíte v poslední době? (Píšete si, voláte, chodíte ven atd.) Uveď příklad.
15. Co říkáš na to, že ses učil doma? Co se ti na tom líbilo/nelíbilo? Co ti více vyhovuje?

16. Co bys řekl/a, že je pro vás jako rodinu největší změna za poslední dobu? (Za dobu trvání pandemie?)
17. Byli jste s rodinou v karanténě? Pokud ano, tak kolikrát a na jak dlouho.
18. Jak jste karanténu zvládli?

Příloha č. 5: Otázky pro rozhovor s dětmi ve věku 6-9 let

Interview pro děti ve věku 6-9 let

Jméno:

Datum:

Osobní otázky

1. Kolik je ti let?
2. Na jakou školu chodíš?
3. V jaké jsi třídě?

Rodinná resilience-komunikace v rodině a rodinné rituály

4. Máte něco, co vás s rodinou baví? Nějaký společný koníček? Uveď příklad.
5. Co s rodinou děláte ve volném čase? Např. o víkendech, o letních prázdninách atd. Uveď příklad.
6. Jíte společně jako rodina? (Snídaně, obědy, večeře) Uveď jak často do týdne.
7. Povídáš si s maminkou a tatínkem, když přijdeš ze školy? Vyprávíte si o něčem?

Pandemie COVID-19

8. Jak rozumíš tomu, co se teď děje? Povídali jste si o tom např. s rodiči, ve škole?
9. Jak se teď setkáváš s širší rodinou jako je babička, děda, teta, strejda?
10. Jak se teď setkáváš s kamarády?
11. Jak se teď s kamarády bavíte? Píšete si, voláte, chodíte ven? Uveď příklad.
12. Co říkáš na to, že ses učil doma? Co se ti na tom líbilo/nelíbilo?
13. Co se u vás doma nejvíce změnilo za poslední dobu?
14. Byli jste s rodinou v karanténě? Pokud ano, tak kolikrát a na jak dlouho.
15. Jak probíhala karanténa u Vás doma? Jak jste to zvládali?

Příloha č. 6: Dotazník vývoje pandemie

Jméno:

Datum:

V níže uvedené tabulce ohodnoťte, jaká byla Vámi vnímaná náročnost situace během pandemie COVID-19 v daných měsících. **Zapište číslici 1-5** (1-rozhodně nenáročná, 2-spíše nenáročná, 3-aní nenáročná, ani náročná; 4-spíše náročná; 5-rozhodně náročná).

Měsíc	Popis situace v daném měsíci	Vámi vnímaná náročnost situace
2020		
Únor	Zprávy ze zahraničí o šíření COVID-19.	
Březen	První pozitivně testovaní v Česku. Došlo k vyhlášení nouzového stavu a byla vydána první opatření.	
Duben	Počet případů nákazy překročil 5000.	
Květen	Ukončení nouzového stavu a otevření nákupních center a zahrádek restaurací.	
Červen	Končí povinnost nosit roušky.	
Červenec	Nemusí se nosit roušky. Jsou otevřené obchody i restaurační zařízení.	
Srpen	Opět se nařizuje nošení roušek ve vnitřních prostorech.	
Září	Zpřísnění opatření-studenti musí nosit roušky během výuky. Hospody a kluby musejí zavřít nejpozději o půlnoci.	
Říjen	Vyhlášení nouzového stavu a zákaz všech veřejných akcí, omezení a zavření většiny škol.	
Listopad	V Česku byl zaznamenán nejvyšší počet úmrtí pacientů s COVID-19 a došlo k zavření všech restauračních zařízení.	
Prosinec	Studenti většiny škol se vracejí zpátky do lavic. Platí střídavá prezenční výuka po týdnech. Ke konci měsíce se opět uzavírají všechny školy. Obchody před Vánoci jsou otevřené. Po nich se opět uzavírají. Od 23. hodiny platí zákaz nočního vycházení.	
2021		
Leden	Nejvyšší počet zachycených případů COVID-19 do té doby za den. Spuštění registrace lidí starších 80 let k očkování.	
Únor	I přes přísná omezení v Česku stoupají počty nakažených. Došlo k výraznému omezení pohybu osob.	
Březen	Vyhlášeno omezení pohybu osob mezi okresy.	
Duben	Ukončení nouzového stavu. Zrušení omezení pohybu osob mezi okresy a nočního vycházení.	
Květen	Žáci ZŠ a SŠ se vracejí do škol. Od konce května rozvolňování opatření.	
Červen	Postupné otevírání restauračních zařízení, služeb, nákupních center.	
Červenec	Otevřeny veškeré podniky. Stále ale platí povinnost nosit zakrytá ústa v uzavřených prostorech.	
Srpen	Otevřeny veškeré podniky. Stále ale platí povinnost nosit zakrytá ústa v uzavřených prostorech.	
Září	Děti se vracejí k normální výuce ve školách. Otevřeny zůstávají veškeré podniky.	

Příloha č. 7: Informovaný souhlas pro rodiče

Informovaný souhlas účastníka výzkumu

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se zásadami etické realizace výzkumu Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci diplomové práce.

Název práce: *Rodinná resilience v období koronavirové pandemie*

Řešitel projektu: Bc. Julie Podzemná, **e-mail:** julie.podzemna01@upol.cz

Název pracoviště: Katedra psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci

Vedoucí práce: doc. PhDr. Mgr. Roman Procházka, Ph.D.

Cíl výzkumu: Zjistit, jak rodiny zvládají přečkat pandemií COVID-19.

Popis výzkumu: Výzkum bude prováděn formou interview se všemi členy rodiny zvláště a vyplněním tabulky týkající se vnímané náročnosti v jednotlivých měsících. Účast ve výzkumu je anonymní a dobrovolná. Data získaná prostřednictvím interview a tabulky budou sloužit pouze jako podklad pro napsání diplomové práce.

.....
datum a podpis řešitele projektu

Prohlášení a souhlas účastníků s jejich zapojením do výzkumu

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl/a možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal/a jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl/a jsem poučen/a o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí.

Jméno a příjmení účastníka:.....

Podpis účastníka: Datum podpisu:.....

Příloha č. 8: Informovaný souhlas pro děti + zákonného zástupce

Informovaný souhlas zákonného zástupce účastníka výzkumu

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se zásadami etické realizace výzkumu Vás žádám o souhlas s účastí Vašeho dítěte ve výzkumném projektu v rámci diplomové práce.

Název práce: *Rodinná resilience v období koronavirové pandemie*

Řešitel projektu: Bc. Julie Podzemná, **e-mail:** julie.podzemna01@upol.cz

Název pracoviště: Katedra psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci

Vedoucí práce: doc. PhDr. Mgr. Roman Procházka, Ph.D.

Cíl výzkumu: Zjistit, jak rodiny zvládají přečkat pandemií COVID-19.

Popis výzkumu: Výzkum bude prováděn formou interview se všemi členy rodiny zvláště a vyplněním tabulky týkající se vnímané náročnosti v jednotlivých měsících. Účast ve výzkumu je anonymní a dobrovolná. Data získaná prostřednictvím interview a tabulky budou sloužit pouze jako podklad pro napsání diplomové práce.

.....

datum a podpis řešitele projektu

Prohlášení a souhlas účastníků a zákonných zástupců se zapojením do výzkumu

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí svého dítěte ve výše uvedeném projektu a že jsem měl/a možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal/a jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl/a jsem poučen/a o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí.

Jméno a příjmení účastníka:

Podpis účastníka: Datum podpisu:

Jméno a příjmení zákonného zástupce:

Podpis zákonného zástupce: Datum podpisu:

Příloha č. 9: Ukázka rozhovoru s rodičem

Interview pro rodiče

Jméno: XXX

Datum: 19.9.2021

Obecné otázky

- 1. Kolik je Vám let?**
 - 47 let
- 2. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?**
 - SŠ s maturitou
- 3. Kolik let jste v manželství?**
 - 20 let
- 4. Kolik máte dětí?**
 - 3 děti
- 5. Kolik dětí s Vámi žije v jedné domácnosti?**
 - 2 děti
- 6. Jaké povolání vykonáváte?**
 - manažer
- 7. Jak změnila pandemie COVID-19 Vaši práci?**

Ano, méně cestujeme a jsme méně v kontaktu s klienty. Ve fyzickém kontaktu. V poslední době se to zlepšuje, ale jsou stále klienti, kteří úplně ten fyzický kontakt nevyhledávají.

Rodinná resilience-komunikace v rodině a rodinné rituály

- 8. Máte nějaké společné zájmy/koníčky jako rodina? Uveďte jaké.**

Chodíme společně na golf a jezdíme společně na chalupu.

- 9. Jak s rodinou trávíte volný čas? (Víkendy, letní prázdniny) Uveďte příklad.**

Snažíme se aktivně buď na nějakou procházku nebo na kolo nebo na ten golf, ale ne vždycky se nám to daří. Nejsme vždycky úplně aktivní sami spravedlivě řečeno. Není vždycky morálka na to nějak vyrazit. A jezdíme na chalupu.

- 10. Jíte společně jako rodina? (Snídaně, obědy, večeře) Uveďte jak často do týdne.**

Nepravidelně. Je to většinou v jiný čas. O víkendu společně, přes týden to je různé. Stane se, že i společně, ale většinou individuálně. Obědy děti přes týden ve škole, já v práci. Manželka podle toho,

kde zrovna je. O víkendu obědváme společně, pokud jsme společně na jednom místě. Večere přes týden většinou jsme individuálně. Děti si to vezou už i dolů a moc jako s náma ani večeret nemají potřebu a my to nelámeme v kolenou.

11. Jak u Vás v rodině funguje rozdělení rolí a plnění domácích povinností? Je nějaká změna v období pandemie?

Syn má na starost přes léto sekání trávy. Dcera přes prázdniny měla na starost myčku, pračku a sušičku. Tatínek vaří a maminka dělá všechno ostatní. A tatínek dělá ještě nákupy.

(„Změnilo se něco?“)

Spíše jsme více zapojili ty děti, když byly doma. Předtím to nebylo. Všechny tyhle věci vlastně nastaly až v době pandemie. Aby vůbec vylezly z pokojíčku a aby aspoň něco dělaly.

12. Jak vypadá komunikace ve Vaší rodině?

Komunikujeme, když si potřebujeme něco sdělit. Jakože bychom seděli a tlachali jenom tak, aby se vedly slova. To nemáme. Takže většinou to musí být téma. Buď se ptáme. Dcera ona komunikuje málo. To se dost jako ty odpovědi z ní páčí i věci, které ji někdy zajímají. Syn zas mluví sám. To je někdy jak Jolanda, jo. Ale komunikujeme, když potřebujeme komunikovat. Že bysme si sedli a vykládali si každý večer u stolu, co ten den jsme zažili a nezažili. To tam nemáme, jo. Já nemám úplně potřebu. Já spíše komunikuju doma míň než víc. Mě to v té práci úplně stačí. A většinou poslouchám, co říká manželka. Takže tak asi bych to nějak. Pokud se to nevztahuje ke konkrétnímu tématu, tak bych to asi takhle sesumarizoval tu komunikaci.

13. Jak v rodině řešíte konflikty?

Chtěli bysme klidně, ale někdy to nejde. Snažíme se vždycky domluvit. Najít tu cestu. My tady moc nefungujem jako formou přemlouvání a řekněme striktních nařízení, ale snažíme se to vždycky vysvětlit. Ne vždycky se to daří, ale tak jak asi bratr a já jsme to měli kdysi doma tak, jakože když se něco řeklo, tak tak to bylo. Tak my aspoň a myslím si, že u vás to nebylo výrazně jiné, se to dělá trošku jinak, jo. Teď třeba s tím golfem. Dcera chtěla skončit, jo. Tak jsme řekli ano, ale musíš si najít něco jiného, co budeš dělat, abys neproseděla 5 dní v týdnu doma, jo. Takže si našla volejbal a už to nelámu v koleně, že by šla na golf. Známy to pojal naopak. Ano, chodíš na volejbal, ale budeš chodit i na golf. Takže jeho dcera prostě musí na golf i když nechce. Takže konflikty někdy jsou vyhrocené, ale většinou to řešíme relativně v klidu z mého pohledu. Alespoň si to myslím. Je to můj pohled na věc. Představím si, že děti mají pocit, že to z naší strany jako by dost jako ne, řekněme neindividuálně vyřešené k tomu, aby to bylo v klidu. Oni by si představovali, aby to bylo podle mě zcela bezkonfliktní. Takže asi tak to je. To se možná až v zubu času možná projeví to, že to ocení anebo taky ne.

Příloha č. 10: Ukázka rozhovoru s dítětem

Interview pro děti ve věku od 10-15 let

Jméno: XXX

Datum: 9.11.2021

Obecné otázky

- 1. Kolik je ti let?**
 - 12 let
- 2. Na jakou školu chodíš?**
 - gymnázium
- 3. V jaké jsi třídě?**
 - sekunda (7.třída)

Rodinná resilience-komunikace v rodině a rodinné rituály

- 4. Máte něco, co vás jako rodinu baví? Nějaký společný koníček? Uveď příklad.**

No tak buď hrajeme nějaké stolní hry nebo jsme dřív často chodili na hory. Jako povídáme si jako prostě u oběda a tak. Nebo jezdíme na chatu i.

- 5. Jak s rodinou trávíte volný čas? Např. víkendy, letní prázdniny. Uveď příklad.**

Jo, no tak vždycky třeba u oběda říkáme, co bychom podnikli. Pak hrajeme nějaké ty stolní hry nebo třeba s mamkou vaříme nějaké jídlo nebo mamka peče a pomáhám jí s tím nebo i ségra a tak.

(„Co tak podnikáte, když máš letní prázdniny?“)

Jo tak to pak jedeme třeba někam na hory můžeme jet nebo na letních jedeme spíš s nějakýma kamarádama jakože od mamky a jedeme se někde sejít a tak. Prostě jdeme třeba na nějaký výšlap prostě a tak.

- 6. Jíte společně jako rodina? (Snídaně, obědy, večeře) Uveď jak často do týdne.**

No snídani moc ne. Oběd jo, jakože pokud není den, kdy jsem ve škole, tak to potom ne, ale jinak o víkendu jo. A večer no to potom někdy. To je tak 50 na 50.

- 7. Jak máte v rodině rozdělené domácí práce a povinnosti? Změnilo se něco za poslední dobu?**

No tak já dělám většinou koše a chodím třeba do obchodu, když to nestihne mamka nebo taťka. A sestra myčku, někdy to třeba dělám za ní, když jde na trénink a tak. Sušičku, někdy vysáváme a tak.

Mamka hodně často vaří. Celkově co se jako týče rodiny, tak zařizuje doktory hodně, všechno tak jako léky třeba, když jsem nemocný tak i třeba něco navíc. I nějaké vitamíny. Tatka ten třeba opravuje hodně jako věci. Ten hlavně jako s počítačema umí, takže třeba zrychlit počítač.

8. Jak spolu jako rodina komunikujete? Povídate si/vyprávíte si o něčem?

Jo to jo. To určitě. Pokaždé, když přijdu jako domů, tak to se mě mamka zeptá, co bylo ve škole a co se jako stalo nového nebo jaké mám známky. To samé tatka jako. Jako normálně prostě komunikujeme nebo jak bylo na tréninku a tak.

9. Řešili jste už někdy jako rodina nějakou náročnou situaci? Jak jste ji zvládli? Uveď příklad.

To úplně nevím teď no. Nic mě jako nenapadá.

Pandemie COVID-19

10. Jak rozumíš tomu, co se teď děje? (Jak rozumíš současné situaci?)

No tak asi jakoby že někteří si asi pořád ještě myslí, že to je nějak nahrané, ale to je málo lidí. Spíš jako nevím no. Bojím se, že to zase zavrou. Prostě nevím no. Je to takové divné.

(„Říkali jste si o tom něco ve škole?“)

No tak jakože ve škole nám jenom říkali, jak se budeme učit. Jak nám budou dávat úkoly. Na jaké stránky třeba máme jít. Ale já jakože samotně o vládě jsem moc toho nevěděl, až třeba jsem se podíval na Instagram od Dominika Feriho, tak tam vždycky dával novinky. Prostě těch opatření. To bylo jediné, co jsem viděl, kolik je třeba nakažených. Já se jinak moc nedívám na Seznam a takové věci.

(„Bavili jste se o tom třeba doma s rodiči? O té situaci?“)

No tak jakože moc ne. Prostě říkali, že se mám, když to začínalo, tak jako samozřejmě i teď, tak že si mám hodně mýt ruce. Jedli jsme, jakože ty vitamíny, ať máme lepší imunitu. Vždycky mamka koupila něco. Pili jsme hodně čaj s citronem, medem a tak. A jakože snažili se nás tak chránit, jakože jsme nechodili ani nikam. To jsme, jakože ještě předtím, než to všechno zavřeli, tak jsme už ani jako nechodili na nějaké koncerty nebo nějaké zápasy hokejové, fotbalové a tak. Jako se dívat a tam, kde chodí hodně lidí jsme už nechodili.

11. Trávíš teď s rodinou čas jinak, než před začátkem pandemie? Uveď příklad.

Ne, ne asi. Jakože stejně.