

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra sociální patologie a sociologie

Resilience rodiny a její vliv na subjektivní pohodu dítěte

Bakalářská práce

Autor: Aneta Nedvídková
Studijní program: B 7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální patologie a prevence
Vedoucí práce: PhDr. Stanislav Pelcák, Ph.D.
Oponent práce: PhDr. Josef Kasal, MBA, Ph.D.

Zadání bakalářské práce

Autor: Aneta Nedvídková

Studium: P16P0716

Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Sociální patologie a prevence

Název bakalářské práce: Resilience rodiny a její vliv na subjektivní pohodu dítěte

Název bakalářské práce AJ: Resilience of the family and its influence on the subjective well-being of a child

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Bakalářská práce se zabývá resiliencí rodiny a jejím vlivem na subjektivní pohodu dítěte. Práce je zaměřena na rodinu, její funkce a hlavně resilienci, tedy strategii zvládání zátěže v rodinách. Dále se práce zabývá subjektivní pohodou dítěte, řeší kvalitu života dítěte, optimální prospívání a jak docílit toho, aby rodiny vychovaly šťastné a spokojené dítě. Na druhou stranu se práce zabývá i psychickou deprivací dětí a jak jí předcházet. Jako výzkumná metoda je použit standardizovaný dotazník.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie pocitů štěstí: Současný stav poznání. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4436-0. LANGMEIER, Josef a Zdeněk MATĚJČEK. Psychická deprivace v dětství. Vyd. 4. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1983-5. SLEZÁČKOVÁ, Alena. Průvodce pozitivní psychologií: Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3507-8. SOBOTKOVÁ, Irena. Psychologie rodiny. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-250-8.

Garantující pracoviště: Katedra sociální patologie a sociologie,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: PhDr. Stanislav Pelcák, Ph.D.

Oponent: PhDr. Josef Kasal, MBA, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 22.1.2018

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala pod vedením vedoucího bakalářské práce PhDr. Stanislava Pelcáka, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 24. 4. 2019

.....
Aneta Nedvídková

Poděkování

Ráda bych tímto poděkovala PhDr. Stanislavu Pelcákovi. Ph.D. za odborné vedení práce, jeho ochotu, cenné rady a vstřícný přístup. Chtěla bych také poděkovat celé své rodině za podporu při studiu.

Anotace

NEDVÍDKOVÁ, Aneta. *Resilience rodiny a její vliv na subjektivní pohodu dítěte*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2019, 70 s. Bakalářská práce.

Tématem této bakalářské práce je Resilience rodiny a její vliv na subjektivní pohodu dítěte. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se člení na tři hlavní kapitoly, kterými jsou rodina a rodinný systém, rodinná resilience, kvalita života a subjektivní pohoda. Hlavní kapitoly se dělí na několik podkapitol, pomocí nichž je téma více rozvinuto. Podkapitoly se zabývají funkcí rodiny, výchovnými styly, strategiemi zvládání zátěže v rodinách, ale i psychickou deprivací dítěte, osobní pohodou, sociální oporou nebo kohezí rodiny.

Praktická část se věnuje dotazníkovému šetření v rodinách. Záměrně byly vybrány funkční bezproblémové rodiny. Výzkum je prováděn pomocí standardizovaných dotazníků F-COPES a FHI. Výzkumné šetření probíhalo od ledna do března 2019 a ke zpracování byly vybrány dotazníky od 51 rodin, celkem 200 rodičů a jejich dětí.

Klíčová slova: rodina, resilience rodiny, subjektivní pohoda, psychická deprivace.

Annotation

NEDVÍDKOVÁ, Aneta. *Resilience of the family and its influence on the subjective well-being of a child*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2019. 70 pp. Bachelor Degree Thesis.

The topic of this Bachelor thesis is Resilience of the family and its influence on the subjective well-being of a child. The thesis is break up into theoretical and practical part. Theoretical part consists of three main chapters. These chapters are family, family system, family resilience and the quality of life and subjective well-being. Main chapters are divided into smaller parts which describe this topic deeper. Smaller chapters look into function of the family, educational styles, strategy of coping with the stress and psychological deprivation of the child, subjective well-being, social support and family coherence. Practical part is focused on my own research in families. This research is organized by questionnaire. There were chosen only functional and without problems families. Research was performed by standardized questionnaire F-COPES and FHI. Research was organized from January to March 2019. There were chosen 51 families to process. In total there are 200 parents and their children in the research.

Key words: family, resilience of the family, subjective well-being, psychological deprivation.

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:.....

Podpis studenta:.....

Obsah

Úvod.....	10
1 Rodina a rodinný systém.....	12
1.1 Funkce rodiny a její funkčnost.....	14
1.2 Výchovné styly.....	18
1.3 Teorie vazby.....	19
1.4 Rizikové faktory.....	21
2 Rodinná resilience.....	23
2.1 Model rodinné resilience.....	24
2.2 Zdravé rodinné fungování.....	28
2.3 Strategie zvládnání zátěže v rodinách.....	30
2.4 Psychická deprivace.....	31
2.5 Rodinná krize a typy rodinných krizí.....	33
2.6 Konstelace rodiny.....	34
3 Kvalita života a subjektivní pohoda.....	36
3.1 Osobní pohoda a optimální prospívání.....	37
3.2 Štěstí a well-being.....	39
3.3 Sociální opora.....	40
3.4 Koheze rodiny.....	42
4 Faktory ovlivňující rodinnou resilienci.....	44
4.1 Cíl empirického šetření.....	44
4.2 Formulace hypotéz.....	45
4.3 Cílové skupiny empirického šetření.....	46
4.4 Výzkumný soubor a proces.....	47

4.5	Výzkumná metoda	48
4.6	Výsledky a diskuse.....	52
4.7	Souhrn	56
	Závěr	60
	Seznam použité literatury	61
	Seznam obrázků.....	65
	Seznam tabulek	66
	Seznam příloh	67

Úvod

Jako téma své bakalářské práce jsem si zvolila Resilienci rodiny a její vliv na subjektivní pohodu dítěte. Pojem resilience rodiny znamená pružnost, odolnost a schopnost rodiny rychle se vzpamatovávat z náročných životních situací a rodinných stresů. Rodina je první a nejdůležitější sociální skupina, do které se dítě narodí a vyrůstá v ní. Toto téma jsem si zvolila, neboť mě zajímá problematika rodiny a její funkčnosti a hlavně působení a vliv rodiny na dítě, které v ní vyrůstá. Téma jsem si zvolila i proto, že chci vyzdvihnout důležitost správného fungování rodiny nejenom pro dítě. Práce se člení na teoretickou a praktickou část. V teoretické části se zabývám hlavními pojmy, kterými jsou rodina, rodinný systém, rodinná resilience, kvalita života a subjektivní pohoda. Tyto hlavní pojmy se člení na podrobnější termíny, které jsou popsány v jednotlivých podkapitolách.

Ve druhé části, která se zabývá praktickým výzkumem, popisuji cíl empirického šetření, cílovou skupinu, na kterou se zaměřuji, zvolenou výzkumnou metodu a výsledky výzkumu. Jako výzkumnou metodu jsem zvolila standardizované dotazníky FHI a F-COPES, které se zaměřují na rezistenci, zdroje resilience v rodině a strategie řešení problémů užívané rodinou v obtížných situacích. Na závěr v práci vyzdvihuji i některé další výzkumy, které byly uskutečněny na podobné téma. Téma jsem si vybrala, neboť se chci věnovat problematice rodinné resilience hlouběji. Rodinné prostředí je to nejdůležitější prostředí, ve kterém dítě vyrůstá a dokáže mu ovlivnit v pozitivním i negativním slova smyslu celý život. Dítě v rodině vyrůstá od svého narození a rodina na něho tak působí nejvíce ze všech činitelů socializace.

„Oženit se, založit rodinu, přijmout všechny děti, jež přijdou, zachovat je na tomto nejistém světě a dokonce, bude-li to možné, je trochu vést, to je podle mého přesvědčení nejzazší meta, jíž může člověk dosáhnout.“

Franz Kafka - český spisovatel (1883 – 1924)

Líbí se mi zmíněný citát od Franze Kafky, proto jsem ho zařadila na úvod své bakalářské práce. Citát mám ráda, neboť podle mého názoru jednoduše v pár slovech vystihuje podstatu lidského bytí. Franz Kafka chtěl prostřednictvím tohoto citátu poukázat na důležitost rodiny pro každého člověka. V současné době se až přehnaně klade důraz na

hodnoty, jako jsou peníze, úspěch, kariéra, bohatství a sláva, ale největším úspěchem, kterého může člověk v životě dosáhnout, je mít spokojenou, úplnou a fungující rodinu.

V návaznosti na předchozí myšlenky, bych si chtěla zodpovědět následující otázky: Dokáže být člověk bez rodiny vlastně vůbec šťastný? Dokáže rodinu nahradit něco jiného, například koníček, který daného jedince uspokojuje? Může se člověk realizovat plnohodnotně prostřednictvím práce a kariéry? Myslím si, že ne. Je sice hezké být úspěšný, krásný a bohatý, ale co z toho, když se nemáme o svoje radosti a štěstí s kým podělit. Na první pohled by se zdálo, že mít rodinu může být to nejjednodušší, ale opak je pravdou. Není jednoduché najít si životního partnera, se kterým chceme strávit celý život, obzvláště v dnešní uspěchané době. Po správné volbě partnera a narození dětí by mělo být samozřejmostí se o své děti postarat a dát jim to nejlepší, co je v rodičovských silách.

1 Rodina a rodinný systém

Podle Krause rozlišujeme různé druhy rodin. Rodina nukleární (jádrová) je taková rodina, která je tvořena rodiči a dětmi. Rozšířená rodina je taková rodina, která zahrnuje rodiče, děti, ale i blízké příbuzné, jako jsou prarodiče, strýcové, tety apod. Rodinu, v níž jedinec vyrůstá od svého narození, nazýváme rodinou orientační a oproti tomu rodinu, kterou si člověk sám zakládá, nazýváme rodinou prokreační. (Kraus, 2008, s. 80) Matoušek konstatuje, že mluvíme-li o rodině, většina z nás si představí tzv. úplnou nukleární rodinu, tedy rodinu, která se skládá z otce, matky a jejich dětí. Lidé, kteří se v oblasti sociologie rodiny tolik neorientují, odhadují, že takto vypadá většina rodin. Bohužel tomu tak ale není. Podle odhadů je v naší populaci pouze třetina rodin nukleárních, zbytek tvoří lidé žijící sami nebo pouze jeden rodič s dítětem. „*Schopnost rodiny vychovávat děti a vyrovnávat se s těžkostmi je závislá na tom, jak je rodina napojena na své sociální okolí.*“ (Matoušek, 1997, s. 74) Často se mluví pouze o rodině tvořené rodiči a dětmi, měli bychom si však uvědomit, jak moc je pro rodinu důležitá opora ze strany blízkých příbuzných, ale i přátel. Každá rodina by měla mít blízké, o které se může opřít a spolehnout se na ně. Opора od rodiny a přátel je důležitá hlavně v těžkých životních obdobích.

Kraus definuje komplexnější pohled, který vymezuje rodinu jako systémový celek, který je schopný reprodukce svých základních podmínek. Rodinu lze definovat jako dynamický systém, tedy, že plní hlavní předpoklad svého vzniku a tím je narození dítěte. Kraus rodinu definuje jako strukturovaný celek, jehož smyslem je utvářet bezpečné prostředí pro sdílení, reprodukci a produkci života lidí. (Kraus, 2008, s. 80) Jak uvádí Kraus, rodina by měla plnit svoje funkce, neboť je to nepostradatelná a těžko nahraditelná instituce i pro dospělého člověka, natož pro dítě. Rodina je nezastupitelná při předávání hodnot z generace na generaci a funguje jako nejvýznamnější činitel procesu socializace. Rodina je instituce, ve které se dítě pohybuje od narození, je tedy prvotní institucí, a tak má možnost dítě ovlivňovat. (Kraus, 2008, s. 79)

Podle Veselé rodinu netvoří pouze muž a žena, kteří spolu žijí v jedné domácnosti. Rodina tedy vzniká až narozením dítěte. Rodinu netvoří ani manželský pár. Aby se muž a žena dali nazvat rodinou, musí tam být vždy alespoň jedno dítě. (Veselá a kol., 2003, s. 11) Tak

zvanou pseudorodinou je nazváno seskupení, do kterého si partneři přivedou své biologické děti. Podle Veselé se toto seskupení nedá nazývat rodinou, nýbrž jde pouze o společenství nebo sociální skupinu. (Veselá a kol., 2003, s. 11-12)

„Život rodiny a její význam pro děti závisí do velké míry na kvalitě vztahu manželů.“ (Opatrný, ©2015, online) Důležitost harmonického vztahu manželů (dnes velice často pouze partnerů), je nezpochybnitelná. Již dítě v útlém věku moc dobře vnímá, zda se mají rodiče rádi a vychází spolu, či nikoliv. Zásadní je to, jak se k sobě otec s matkou chovají v přítomnosti dětí. Zaměřím se na typické rizikové faktory manželství, podle Opatrného jimi jsou neschopnost oddělit se od rodičů (či vlastní rodiny), vyhrocená situace v rodině, kterou chce potomek řešit odchodem od rodičů a brzkým založením své rodiny nebo neschopnost přijímat zodpovědnost. V dnešní době je problémem trvajícím "paralelní vztah" i po vstupu do manželství nebo dluhy, se kterými partneři vstoupili do manželství. Většina párů má nerealisticky ideální představy o manželství. (Opatrný, ©2015, online)

Podle Sobotkové můžeme jako definici rodinného systému užít tu klasickou, a to „systém je soubor částí a vztahů mezi nimi“. Zvláštností systému je, že ho nelze poznat rozložením na jednotlivé části, protože obsahuje něco víc, co je produktem vnitřní strukturální a funkční integrace jeho částí do jednotného celku. Porozumět vlastnostem každého jedince v rodině, není totéž, jako porozumět rodině jako systému a celku. Rodinný systém se rozkládá v prostoru, čase, biologickém a sociálně-historickém kontextu. Rodina by se měla vyvíjet v logicky navazujících stádiích, kde existují různé koncepce životního cyklu konkrétní rodiny. Kantor a Lehr byli prvními, kdo popsali rodinné systémy a rozdělili je do čtyř tezí. Rodinné systémy jsou složité a vytvářejí různé vzájemně propojené vztahy. K rodině můžeme přistupovat z různých hledisek. Rodinné systémy jsou otevřené, což podmiňuje schopnost kontinuity a změny. Tyto systémy jsou také adaptabilní, vyvíjejí se na základě reakcí na podněty vnějšího i vnitřního původu. Rodinné systémy slouží k průběžné informační výměně. V případě mechanických systémů je principem tok energie, u složitějších systému je to transmise informací. Pokud bych se zaměřila na globální pohled na rodinu, zmínila bych rodinné vzorce chování a rodinné interakce, které jsou považovány za podstatu rodinného systému. V případě, že nastanou v rodině problémy, není důležité množství těchto problémů, ani jejich závažnost, nýbrž reakce rodiny na tyto problémy

a rozsah, v jakém tato reakce poškozuje fungování rodiny. Systémy rodin se rozdělují na otevřené či uzavřené. Uzavřené rodiny se stávají rigidními, nejsou schopny přiměřeně reagovat na změny a neumožňují rozvoj svých členů. Takováto rodina není schopna snášet stres a dochází až k její izolaci. Oproti tomu otevřené rodinné systémy jsou přizpůsobivější a jsou schopné měnit nefunkční nebo nevhodné vzorce. (Sobotková, 2007, s. 24-26) Švarcová pojednává o rodinných systémech, které vycházejí z předpokladu, že nejúčinnější formou převýchovy je model rodinného života průměrné rodiny, tedy rodiny, která plní všechny funkce bez problémů. Významným propagátorem systému výchovy byl G. Bosco, kněz, jehož smyslem bylo pomáhat druhým. Neuznával tělesné tresty a kárání. (Švarcová, 2009, s. 147-148)

1.1 Funkce rodiny a její funkčnost

Kraus uvádí, že v současné době existuje mnoho rodin, které své funkce plní nedostatečně. Rodina je nenahraditelnou institucí a je důležité, aby své základní funkce plnila. Rodina by měla plnit funkce, které jsou důležité pro správný vývoj dítěte. V případě, že rodina základní funkce neplní, jedná se o poruchy funkcí rodiny. Životní tempo, zvyšující se nároky a společensko-politická a ekonomická situace, dává rodině nové úkoly, na které z minulosti nebyla zvyklá. (Kraus, 2014, s. 137)

Mezi základní funkce Kraus řadí:

- biologicko-reprodukční funkci, která má za úkol plození dětí. V současnosti však zaznamenáváme úbytek dětí. Jak popisuje Kraus podle současného trendu je bohužel dítě vnímáno jako překážka v dosahování kariérního a profesního růstu. Kraus popisuje biologicko-reprodukční funkci, která má hlavní význam pro jedince, ale také pro celou společnost, pro kterou je důležité, aby se rodil dostatek dětí. Překvapivý je fakt, že přibývá partnerů, kteří vůbec neuvažují o založení vlastní rodiny. (Kraus, 2008, s. 81)
- sociálně-ekonomická funkce, která zahrnuje řadu aspektů. Rodina je významný prvek v rozvoji ekonomického systému společnosti. Poruchy této funkce se projevují v hmotném nedostatku rodin, což bývá důsledkem nezaměstnanosti.

- ochranná funkce, jinak řečeno zaopatřovací a pečovatelská funkce. Tato funkce zajišťuje uspokojování základních potřeb, jako jsou potřeby biologické, hygienické a zdravotní. Zmíněná funkce se orientuje nejen na děti, nýbrž na všechny členy rodiny. Dříve více s touto funkcí rodině vypomáhala škola, dnes už nejsou například preventivní lékařské a zubní prohlídky organizovány školou a pacienti jsou dříve propouštěni do domácího ošetřování, než tomu bylo v minulosti. (Kraus, 2008, s. 81, 82)
- socializačně výchovná funkce, která vysvětluje, že rodina je první a tedy i nejdůležitější skupinou, která učí dítě přizpůsobovat se životu a osvojovat si základní návyky. Zabývá se přípravou dětí na vstup do života. (Kraus, 2008, s. 82) Během svých pedagogických praxí jsem se setkala s trendem, kdy rodina přenechává většinu svých povinností ohledně výchovy svého dítěte na pedagoga. V případě, kdy výchova dítěte selhala, bylo samozřejmostí, že za to mohla škola. Překvapilo mě, že existují rodiče, kteří si myslí, že jejich děti by měly být vychovány ve školce a ve škole. Vychovat si svoje dítě by přeci mělo být pro rodiče potěšení, ne povinnost. V této úvaze mě utvrdil prostřednictvím své knihy pan Kraus, který uvádí, že o špatný přístup se jedná v případě, kdy odpovědnost za socializaci jedince přesouvá rodina na školu. Bohužel je tento trend v dnešní době čím dál častější. (Kraus, 2008, s. 82)
- rekreační (relaxační) funkce. Ač se to někomu může zdát zbytečné, další důležitou funkcí, kterou by měla rodina plnit je funkce rekreační. Volnočasových aktivit by se měli účastnit všichni členové rodiny, pro děti mají tyto aktivity však větší význam. Tato funkce také velice významně přispívá k resilienci rodiny. Je důležité, aby rodina trávila společně svůj volný čas. (Kraus, 2008, s. 82)
- emocionální funkce. Podle Krause je tato funkce nejdůležitější funkcí v tom smyslu, že žádná jiná instituce, než je rodina ji nedokáže nahradit. Jedině rodina dokáže zajistit všem svým členům potřebné citové zázemí, pocit lásky, bezpečí a jistoty. (Kraus, 2008, s. 83) Rodičům se může zdát, že zajistit dítěti emoční pohodu, je to nejjednodušší, opak je ale pravdou. Kraus uvádí, že narůstá počet rodin, které tuto

funkci nedokáží plnit. Neplní ji z různých důvodů, kterými mohou být například rozvod, dezintegrace, nebo třeba zaneprázdnění. V důsledku neplnění této funkce narůstá počet citově deprivovaných nebo týraných dětí. (Kraus, 2008, s. 83) Rodiny tuto funkci neplní, protože si ani neuvědomují, jak je pro dítě důležité, aby cítilo, že ho má jeho rodina ráda, bylo chváleno, rodiče se s ním mazlili a dostatečně mu projevovali lásku.

V různé literatuře jsem se setkala s odlišným popisem základních funkcí rodiny, mně se ale nejvíce líbí tento popis funkcí, proto jsem ho ve své práci použila.

Sobotková uvádí, že funkční rodinu necharakterizujeme podle absence problémů, nýbrž podle toho, zda rodina dokáže nalézt účinný způsob jejich zvládnutí. Podle různých autorů byly sestaveny znaky funkčních rodin, kterými jsou:

- jasná a flexibilní struktura rodiny,
- schopnost adaptace,
- zvládnutí změn a ztrát,
- soudržnost vyvažovaná osobní autonomií,
- efektivní komunikace,
- schopnost kooperace při řešení problémů,
- shodné postoje a hodnotové orientace,
- subjektivní spokojenost členů rodiny,
- radost ze vzájemnosti,
- rodinná hrdost,
- soulad ohledně možností trávení volného času,
- kvalitní sociální opora a humor. (Sobotková, 2015, s. 38-39)

Další kategorií jsou podle Krause rodiny dysfunkční, ve kterých jsou některé funkce plněny nedostatečně, avšak v takové míře, že život rodiny není nijak zásadně ohrožen. Oproti tomu u rodin afunkčních je zásadně narušen socializační vývoj dítěte, neboť rodina nezvládá

plnit své základní funkce. (Kraus, 2008, s. 80) Krtičková říká, že toto rozdělení však není možné brát jako zásadní. Každá rodina, dokonce i ta nejvíce resilientní, si v určité fázi projde dysfunkčností, tzn. odchýlením se od toho, co pro ni bylo normální a přinášelo jí spokojenost. Někdo si může myslet, že funkční rodině se problémy vyhýbají, opak je ale pravdou. Jak jsem již zmiňovala, každá rodina si dříve, či později projde krizí. Nejdůležitější je však problém, který krizi způsobil pojmenovat, odhalit ho a umět vyřešit. Problémy jsou spíše negativní součástí života, ale díky nim si utváříme zkušenost, která je velice cenná. (Krtičková, ©2018, online) Matoušek za hlavní ukazatel funkčnosti rodiny považuje emoční spokojenost manželů a emoční uspokojení dětí. Důležité je harmonické fungování celé rodiny, která by měla zohledňovat individuální potřeby každého člena. (Matoušek, 1997, s. 41) Nejdůležitější je, aby dítě mělo pocit lásky a bezpečí, což může vynahradit i případné nedostatky v jiných funkcích rodiny, například v sociálně-ekonomické funkci.

Matoušek vyzdvihuje, že riziko špatného vývoje dítěte je hlavně u rodin, které neplní své funkce tak, jak by měly, tedy u rodin dysfunkčních nebo afunkčních. V těchto případech dochází k vnitřnímu rozkladu rodiny, kvůli kterému je ohrožena socializace jedince. U rodičů, kteří jsou sami anomální osobnostmi, se může objevovat zanedbávání dítěte či mladistvého, které vede k citové deprivaci. Následky citové deprivace si s sebou dítě nese celý život. Projevují se hlavně v mezilidských vztazích, jsou u nich časté problémy se sebeovládáním, s nedostatkem sociální citlivosti nebo trpí nedostatkem ohledu k druhým a nejsou schopni nést odpovědnost za sebe a za své chování. (Matoušek, 1997, s. 41)

Jak uvádí Sobotková, je potvrzeno pediatri, že rodina má veliký vliv na fyzické zdraví dítěte, na jeho psychický vývoj a celkovou životní pohodu. Problematikou funkčnosti a odolnosti rodin se zabývá psychologie rodiny. Psychologie rodiny vychází z psychologie sociální, vývojové a klinické. V roce 1990 byla založena Mezinárodní akademie psychologie rodiny (IAFP – International Academy of Family Psychology). Důraz je kladen hlavně na spolupráci rodiny s odborníky. Odborníci, kterými jsou v této problematice sociální pracovníci, psychologové nebo lékaři by měli respektovat, že dobří rodiče bývají nejlepší znalci psychiky svých dětí a potřeb své rodiny. (Sobotková, © 2003, online)

1.2 Výchovné styly

Podle Jungwirthové je důležité, aby byl výchovný styl rodiny jednotný. Výchovný styl rodiny by měl být sladěn přes rodinnou historii, po představy matky i otce. Ohled by se měl brát hlavně na individualitu dítěte. Každé dítě je jiné, a proto potřebuje jiný druh výchovy. Uplatňovat ten samý styl výchovy na všechny nelze. Je potřeba brát v úvahu, že v žádné rodině nebude panovat pouze jeden styl. Styly se mohou kombinovat a překrývat, to znamená, že každý rodič nepoužívá pouze jeden styl výchovy.

Prvním z výchovných stylů je autoritativní výchova. Děti zvládnou přísnou výchovu, avšak nejdůležitější je, aby cítily, že jsou milovány. Tento výchovný styl pravděpodobně naučí děti vzájemně spolupracovat a spojovat se proti autoritě. Nevýhodou je, že pokud na takovéto děti autorita nedohlíží, tíhnou k nezodpovědnosti. Dalším způsobem je slabá výchova, kdy rodiče nedokáží prosadit svoje názory proti vůli dítěte. Rodiče mohou být doslova závislí na pohodě dítěte, stala se pro ně tím nejdůležitějším na světě. Problém nastává hlavně ve chvíli, kdy se dítě snaží dosáhnout svého v ostatních sociálních skupinách pomocí vydírání, manipulace a vzbuzování soucitu. Tento typ výchovy je nejhorší ve smyslu nápravy a pomoci. Rodiče by měli být schopni vytvořit dítěti hranice v jeho chování. Slabá výchova zvyšuje pravděpodobnost pozdějších poruch chování. Liberální styl výchovy, je takový, kdy rodiče dětem dávají velikou volnost a svobodu, dokonce větší, než která odpovídá normám v dané společnosti. Rozdíl oproti předchozímu typu nastává po podrobnějším zkoumání v tom, že liberální výchova má hranice jasně nastaveny. Důsledkem jsou děti, které vyrostou ve zcela funkční a sociálně zdatné jedince. Další typ, který Jungwirthová zmiňuje, je nedůsledná výchova. Problémem tohoto typu je to, že rodič důsledně nevyžaduje po dítěti, aby poslechl. Dítěti rodič dává příkazy a zákazy, ale netrvá na jejich plnění. Raději, než by se dítěti více věnoval, si stěžuje na jeho špatné povahové vlastnosti. Opakem nedůsledné výchovy, je výchova důsledná. Tento typ výchovy bývá považován za ideální. Při výchově bychom měli dbát na to, abychom uplatňovali výchovu lidskou, nechceme přeci své dítě vycvičit jako pejska. Rodiče, kteří jsou velice důslední ve výchově, musí nedůslednost ve svém chování a jednání před dětmi skrývat. Nedůslednost rodičů ale děti stejně nejpozději v pubertě odhalí. (Jungwirthová, 2015, s. 87-92)

Podle Matějčka se u nás výchovnými styly ve velké míře zabýval profesor Jan Čáp. Pan profesor rozlišuje tři základní typy výchovného působení na dítě. Prvním přístupem je autokratický, jinak řečeno, autoritativní či dominantní, kdy vychovatel sám nejlépe ví, co dítě potřebuje. V případě autokratického typu výchovy, vychovatel hodně rozkazuje, trestá a nebere ohled na přání dítěte. Druhým typem výchovy je liberální přístup, který je pravým opakem autokratického, kdy se tato výchova vyznačuje slabým vedením. Vychovatel dítě nevede, neklade důraz na požadavky a i v případě, že něco po dítěti vyžaduje, nekontroluje splnění daného úkolu. Posledním typem je, podle profesora Čápa, sociálně integrační, jinak řečeno demokratický styl výchovy. Důležité je, že vychovatel má jasně vytyčený cíl svého výchovného působení a tohoto cíle se snaží dosáhnout motivací a podporou dítěte spíše, než zákazy nebo tresty. Vychovatel bere ohled na individuální zvláštnosti každého dítěte a zajímá ho jejich názor. (Matějček, © 1999, online)

1.3 Teorie vazby

Koukolík a Drtilová ve své knize pojednávají o Teorii vazby. Autorem Teorie vazby (attachment theory) je anglický psychiatr John Bowlby, který stanovil vztah primární vazby dítěte na matku popřípadě člověka, který ji nahrazuje. Vazba je významnou ochranou dítěte před nebezpečím. (Koukolík, Drtilová, 2006, s. 90) Podle Mansona se citová vazba začíná formovat v raném dětství ve vztahu k rodičům. Způsob, jakým se o nás starali naši rodiče a jak zaopatřovali naše potřeby, předurčuje to, jak se v dospělosti budeme chovat k našim partnerům. (Manson, ©2017, online) Podle samotného Bowlbyho je pro pochopení reakce dítěte na odloučení, nebo ztrátu mateřské postavy, důležité pochopit vztah dítěte a matky. S tímto se pojí attachment, což se překládá jako „citová vazba“ a attachment-figure, kde se jedná o „vazebnou postavu“. Existují různé teorie o počátcích dětské připoutanosti. „Teorie sekundárního pudu“, nebo-li „teorie vypočítavé lásky“, tato teorie vychází z přesvědčení, že dítě se začíná zajímat o postavu, která uspokojuje jeho fyziologické potřeby, zejména potřebu potravy a tepla a k této postavě se postupem času začíná připoutávat. Postavou, která naplňuje jeho základní fyziologické potřeby, bývá nejčastěji matka. Tato teorie je přijímána nejobecněji a nejsilněji. U novorozenců existuje vrozený sklon zajímat se o matčin prs, při jehož sání tak navazuje kontakt s matkou. V tomto případě Bowlby navrhnul označení „teorie primárního sání objektu“. Další je „teorie primárního upnutí

k objektu“, jedná se o sklon novorozenců být v kontaktu s lidskou bytostí. A poslední teorií je „teorie primární touhy po návratu do dělohy“. (Bowlby, 2010, s. 160-161) Manson uvádí, že Teorie vazby, kterou se zabývalo již velké množství vědeckých studií, se zabývá i tím, proč nás přitahuje určitý typ lidí.

Psychologové definovali čtyři typy citových vazeb, a to:

- bezpečnou,
- úzkostnou,
- vyhýbavou,
- úzkostně-vyhýbavou.

Prvním typem vazby oplývají jedinci, kteří projevují zájem a náklonnost bez problémů, vždy si určí jasné hranice, které dodržují. Lidé s touto citovou vazbou jsou nejlepšími partnery, ale i příbuznými nebo kamarády. Umí se obětovat pro druhé, ale i přijímat odmítnutí. Z výzkumů vyplývá, že k tomuto typu patří více než polovina populace. Bezpečná citová vazba vzniká u jedinců, kteří byli v dětství milováni a rodiče naplňovali jejich potřeby. Druhým typem je úzkostná vazba, která se vyznačuje vztahy plnými stresu a napětí. Tito lidé jsou ve vztahu velice nedůvěřiví a neustále si vynucují projevy náklonnosti ze strany partnera. Tento typ vzniká u jedinců, kterým byly v dětství potřeby uspokojovány, avšak jen do určité míry a nepředvídatelně. Dalším typem vazby je vyhýbavá, která zahrnuje nezávislé jedince, kteří jsou orientováni jen sami na sebe. Tito lidé nemají rádi závazky a většinou se jim vyhýbají. Vyhýbavá vazba se projeví u dětí, u nichž jsou plněny jen některé potřeby a ostatní jsou zanedbávány. Vhodným příkladem tohoto typu je dítě, které má dostatek jídla, matka ho pravidelně krmí, avšak moc často ho nechová. Posledním typem je úzkostně-vyhýbavá vazba, která už podle názvu bude spojovat dvě předešlé vazby, tedy úzkostnou a vyhýbavou. Lidé s touto citovou vazbou mají strach ze závazků a sblížení, proto často žijí sami, nebo v nefunkčních vztazích. Podle výzkumů tento typ zasahuje jen malé procento populace, tento typ vazby se objevuje u zneužívaných nebo hrubě zanedbávaných dětí. (Manson, ©2017, online)

Podle Koukolíka a Drtilové, je vazba charakterizována vyhledáváním blízkosti, což se

objeví u nejmenších dětí po separaci od jedince, k němuž si vazbu vyvinuly. Nejbližším člověkem, ke kterému má dítě první vazbu je nejčastěji matka, později se přidává otec a ostatní členové rodiny, jako například sourozenci a poté i učitelé. Dítě se v blízkosti jedince, k němuž má vazbu, cítí bezpečně, začne tedy zkoumat okolí nebo si v klidu hraje. V návaznosti na Teorii vazby Mary Ainsworthová vytvořila Test chování v nezvyklé situaci (*Strange situation test*). Test probíhá tak, že dítě přijde za doprovodu rodiče do místnosti, ve které jsou hračky a je zde i experimentátor. Poté, co si dítě začne hrát a zabaví se, rodič na tři minuty opustí místnost a chování dítěte se zaznamenává videokamerou. Každé dítě na separaci reaguje odlišně. Pokud dítě prožívá bezpečnou vazbu, proti opuštění protestuje, avšak po návratu rodiče se zklidní a pokračuje ve hře. V případě nejisté, vyhýbavé vazby dítě neprotestuje, ale je neustále v blízkosti matky a nedokáže si hrát. Další možností je nejistá, ambivalentní vazba kdy dítě při separaci protestuje, po návratu matky se nedá zklidnit, přilne k matce a nabízené hračky odstrkuje. Tento typ se v současnosti nazývá vazbou rezistentní. Posledním typem je nejistá, dezorganizovaná vazba, kdy dítě po odloučení "ztuhne" a nedokáže se organizovaně chovat. (Koukolík, Drtilová, 2006, s. 90)

1.4 Rizikové faktory

Podle Fischera a Škody se na psychické deprivaci podílí rizikové faktory, kterými jsou rizikovní rodiče, nebo rizikové děti. Za rizikové rodiče jsou považováni jedinci, kteří nemají kompetence pro rodičovskou roli nebo tuto roli plnit nemohou např. z důvodu závislosti na psychoaktivních látkách. Dále jsou za rizikové považováni jedinci, kteří nemají pro roli rodičů a výchovu dětí dostatečnou motivaci, např. upřednostňují kariéru. Druhým rizikovým faktorem jsou rizikové děti. Do této kategorie řadíme děti pasivní, nevýrazné s nižší mírou schopnosti zaujmout rodiče, nebo děti znevýhodněné somaticky a psychicky. (Fischer, Škoda, 2009, s. 149-150)

Fischer a Škoda uvádějí důsledky psychické deprivace, kterými jsou problémy v kognitivních procesech u dětí (v myšlení nebo řeči), emoční oploštělost, nestabilita. Psychicky deprivovaní jedinci bývají výbušní, někdy až agresivní. Objevují se tendence k sebepodceňování. V dospělosti mají deprivovaní jedinci problémy v seberealizaci. Bývají

nezaměstnaní a nezvládají rodičovskou roli. Velice často nejsou schopni uspokojovat základní potřeby svých dětí a tím pádem je vystavují psychické deprivaci, kterou si prošli oni sami. (Fischer, Škoda, 2009, s. 149-150)

2 Rodinná resilience

Sobotková uvádí, že se pojem resilience využívá v různých souvislostech. Já se budu zabývat resiliencí aplikovanou na rodinný systém. Nejprve vysvětlím, co vůbec tento pojem znamená. Vybrala jsem definici podle Sobotkové, která uvádí, že tento pojem vychází z anglického „resiliency“ a do češtiny ho překládáme jako pružnost, odolnost nebo schopnost rychle se vzpamatovávat. (Sobotková, 2007, s. 80) Šolcová představuje S. Lutharovou, která pojem resilience v anglickém jazyce používá pro dynamický proces, kterým jedinec dosahuje pozitivní adaptace při vystavení nepříznivé situaci. V českém jazyce je to bohužel poněkud složitější, neboť na jednu stranu může termín resilience odpovídat koncepci navržené S. Lutharovou, ale problém nastává v osobnostních rysech, které souvisejí s resiliencí. Tyto rysy čeština popisuje jako odolnost ve smyslu hardiness, odolnost ve smyslu sebeuplatnění, smyslu pro soudržnost. Naopak anglický jazyk pro označení osobnostního rysu ponechává výraz resiliency, například ego-resiliency. Pojmy jako resilience rodiny (*family resilience*), rodinné prostředí (*family environment*), normalita rodiny (*family normality*), jsou rozpracovávány od poloviny 90. let 20. století. Dalším zdrojem podnětů pro koncipování resilience rodiny, bylo pojetí rodinného vnímání a zvládání stresu, popsaného v rámci tzv. modelu FAAR (*Family Adjustment and Adaptation Response*). Podle tohoto modelu by měly být požadavky na rodinu v souladu s rodinnou kapacitou k jejich zvládání. (Šolcová, 2009, s. 66) Podle Sobotkové rozlišujeme zdroje rodinné resilience, které se dělí na vnější a vnitřní.

Mezi vnější zdroje resilience rodiny patří:

- sociální podpůrná síť,
- ekonomická stabilita,
- kulturní úroveň rodiny.

Vnitřními zdroji resilience rodiny jsou:

- otevřená komunikace,
- soudržnost (koheze),

- adaptabilita,
- rodinné tradice,
- sdílená duchovní orientace. (Sobotková, 2015, s. 44)

Sobotková uvádí shrnutí, podle kterého jsou resilientní rodiny takové, které našly účinné zvládací strategie, provedly revizi dřívějších představ, očekávání a nadějí. Dále přizpůsobily hodnoty a cíle realitě, zlepšily vzájemnou komunikaci, dospěly k pozitivní životní orientaci, naučily se asertivnímu jednání s okolím a umějí se vzájemně podporovat. Některé resilientní rodiny se překonáním krize dopracovaly až k pocitu obohacení (k lepšímu rodinnému fungování, k větší soudržnosti a větší toleranci). (Sobotková, 2015, s. 47)

„Rezilience se jeví i jako schopnost rodiny vytvářet nové, posilovat existující a obnovovat vyčerpané zdroje během optimálního fungování tak, aby v zátěžové chvíli mohla aktivizovat růstovou spirálu zdrojů.“ (Tóthová, 2011, s. 56) Tóthová rozlišuje tři druhy resilientních rodin v krátkodobém kontextu, které předpokládají spontánní orientaci každodenního života rodiny na průběžné doplňování zdrojů rodinných sil.

- Rodiny disponující schopností úspěšně tlumit dopad zátěžových situací a situaci vyřešit, předtím než vyvolá změny v rodinném fungování.
- Rodiny disponující schopností aktivně zvládat dopad zátěžových situací, takovéto rodiny jsou charakterizovány adjustační schopností tj. schopností hledat řešení.
- Rodiny disponující schopností zotavit se ze zátěže. V případě těchto rodin se objevuje schopnost adaptace a vysoká míra regenerujících faktorů, které pomáhají obnovit rovnováhu.

Rodina resilientní v dlouhodobém kontextu by měla vědět, jak se chránit před náročnými životními situacemi a jak se uzdravit v případě, že by zátěž nezvládla. (Tóthová, 2011, s. 56-57)

2.1 Model rodinné resilience

Sobotková uvádí, že výzkumy rodinné resilience vycházejí z teorie rodinného stresu a jeho

zvládání a z longitudinálních výzkumů individuální resilience u dětí. U nás pojem resilience zavedli Matějček a Dytrych v roce 1998. Model rodinné resilience popisuje dvě fáze, a to adjustační a adaptační.

Adjustace znamená bezprostřední reakci rodiny na vyšší nároky a adaptace znamená komplexnější a dlouhodobější procesy přizpůsobování, které rodina aktivizuje v případě, kdy adjustace nebyla úspěšná. (Sobotková, 2003, s. 16-18) V adjustační fázi musí rodina dosáhnout rovnováhy mezi působícími nároky a svými možnostmi. Právě souhrn všech požadavků představuje rizikové faktory ohrožující rodinné fungování, kterými jsou: závažnost stresoru, která je určována tím, do jaké míry mohou požadavky narušovat fungování rodiny a aktuální vulnerabilita rodiny, která záleží na interpersonálních vztazích v rodině, odvíjí se od výše nároků kladených na rodinu a na normativních požadavcích daných stadiem vývojového cyklu rodiny. (Sobotková, 2003, s. 16-18)

Naopak souhrn všech možností rodiny představují protektivní faktory, které posilují rodinné fungování a těmi jsou:

- Zdroje odolnosti rodiny – to, co má rodina k dispozici, jedná se o psychosociální, ale i hmotné zdroje
 - a) vnější zdroje - jedná se o sociální podpůrnou síť, socioekonomickou stabilitu a kulturní úroveň rodiny
 - b) vnitřní zdroje – dělí se na rodinné, neboli systémové (soudržnost a flexibilita rodiny, sdílená duchovní orientace, jasná komunikace, rodinná tradice, organizace a pravidla) a osobní, neboli individuální (inteligence, znalosti a dovednosti jednotlivých členů rodiny, fyzické a psychické zdraví, sebedůvěra a pozitivní sebepojetí, pocit smysluplnosti života).
- Strategie zvládání těžkostí (coping) – to, co rodina dělá, jedná se o aktivní dynamické procesy zaměřené na dosahování rovnováhy v rodině
 - a) strategie zaměřené na snížení nároků v rodině (např. rodina se rozhodne umístit dědečka v terminálním stadiu nemoci do hospicové péče)
 - b) strategie zaměřené na získávání dalších zdrojů (zajištění pečovatelské služby pro

člena rodiny)

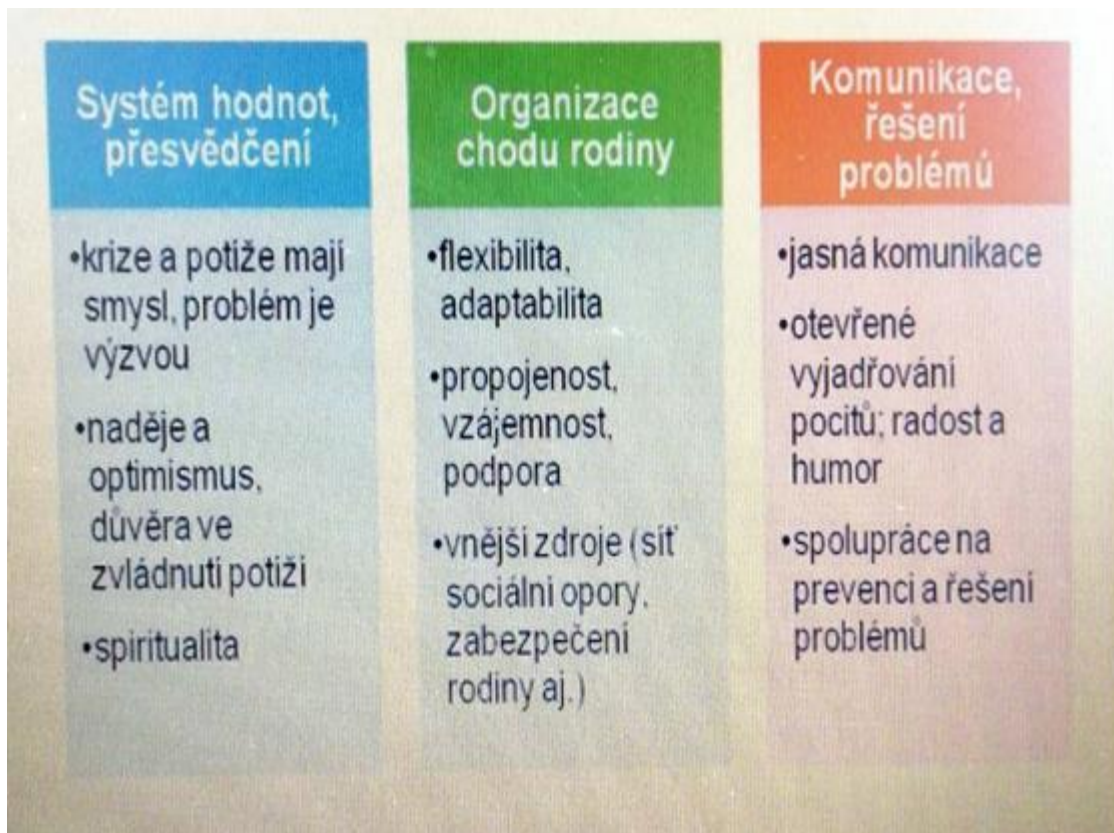
- c) strategie zaměřené na průběžné zvládání tenze v rodině (posezení a zábava s přáteli)
- d) strategie zaměřené na hodnocení situace a pochopení jejího významu (sdílení názoru, že dané řešení je za daných okolností to nejlepší). (Sobotková, 2003, s. 16-18)

Jak uvádí Sobotková, adaptační fáze přichází v případě, kdy se nevydaří fáze adjustační a tím se navodí stav rodinné krize. Krize v rodině je přirozená a je brána jako dočasný úpadek rodinného fungování. V adaptační fázi dochází k hodnocení situace, hledání nových zdrojů a modifikaci starých vzorců fungování. Jedná se o změny v rodinných pravidlech, rituálech, vztazích nebo rodinné komunikaci. Pokud se adaptační fáze nezdaří v tom smyslu, že se neobnoví rodinná harmonie, zvyšuje se zranitelnost rodiny a může dokonce deteriorovat až do rodiny dysfunkční. Projevem rodinné resilience jsou procesy, kterými rodiny v obou fázích obnovují svoji harmonii. Rodiny rozšiřují své možnosti, pozměňují rodinné významy a rodinnou identitu. (Sobotková, 2003, s. 16-18)

Podle Sobotkové Model rodinné resilience vypracovali odborníci v čele s Hamiltonem McCubbinem z Centra rodinných studií na Univerzitě ve Wisconsinu – Madisonu v 90. letech 20. století.

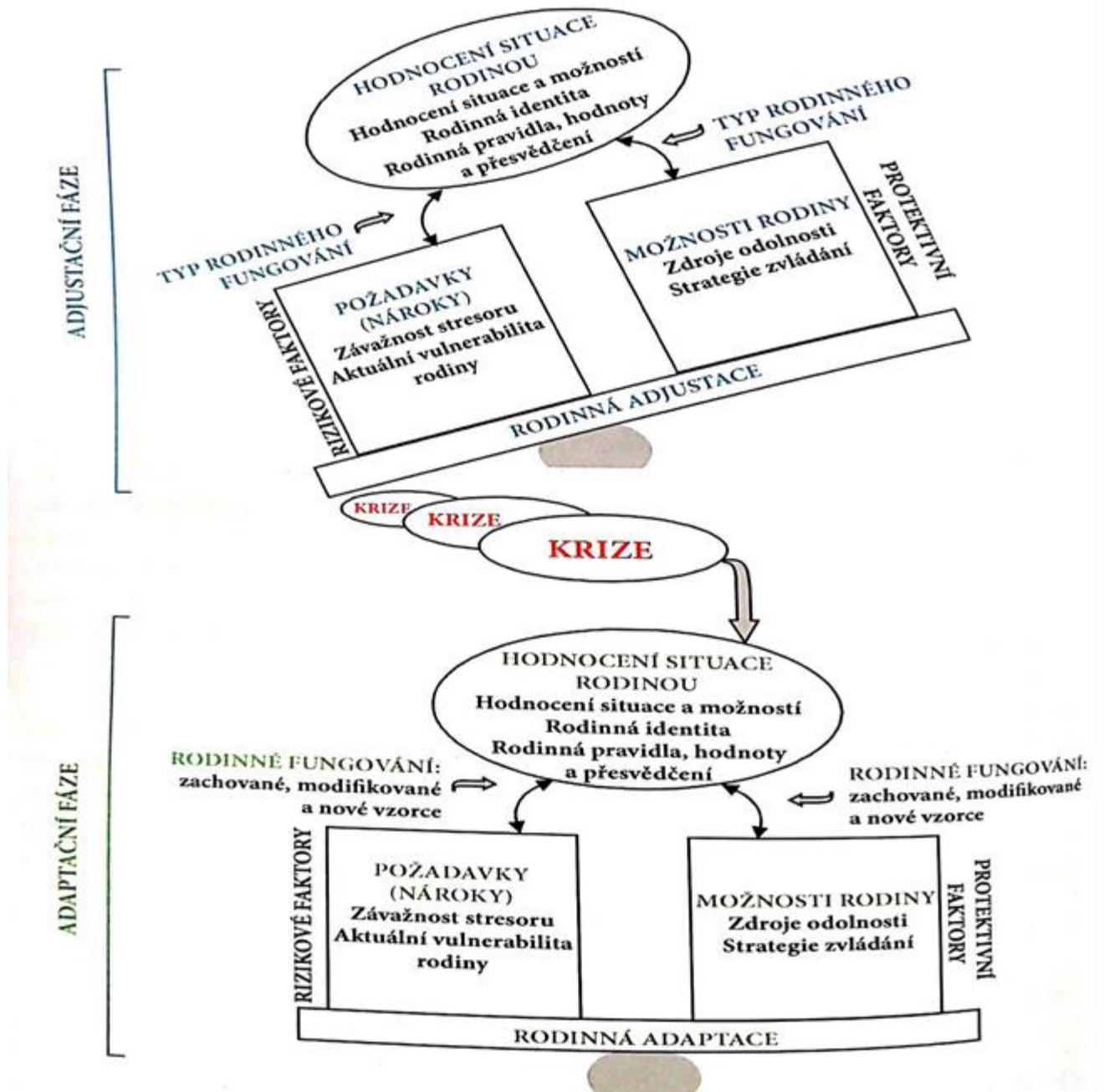
Na resilienci rodiny se podle nich podílejí faktory:

- závažnost stresoru,
- zranitelnost (vulnerabilita rodiny),
- typ rodinného fungování,
- zdroje odolnosti rodiny,
- způsob, jakým rodina hodnotí a interpretuje stresovou situaci,
- strategie řešení problémů,
- strategie zvládání těžkostí,
- osobnost rodičů. (Sobotková, © 2003, online)



Obrázek 1 Model rodinné resilience podle Fromy Walshové (Sobotková, 2015, s. 45)

MODEL RODINNÉ RESILIENCE



Obrázek 2 Model rodinné resilience J. Pattersonová, verze I. Sobotkové (Sládečková, Sobotková, 2004, s. 98)

2.2 Zdravé rodinné fungování

Podle Křivohlavého by se o zdraví dalo pojednávat jako o zdroji fyzické a psychické síly. Zdraví je v pojetí různých primitivních kultur bráno holisticky. „Zdraví je tak považováno

za určitý druh síly, která člověku pomáhá v životě zdolávat přerůzné těžkosti.“ (Křivohlavý, 2001, s. 33) Každý člověk má této síly jiné množství, čím více jí ale člověk má, tím lépe zvládá všechny těžkosti. Úbytkem životní síly se rozumí to, když člověk tuto sílu ztrácí a tím slábne. (Křivohlavý, 2001, s. 33) Dále ve své knize Křivohlavý píše o Aaronu Antonovskym, který studoval dvě skupiny Židů, kteří přežili nacistické koncentrační tábory. Jednu skupinu tvořili lidé, kteří se po návratu obtížně adaptovali na změněnou situaci. Druhou skupinu tvořili lidé, kteří naopak po stejně těžkých zážitcích prokazovali mimořádnou schopnost se nezdolně vyrovnávat s životními problémy. Aaron Antonovsky zjistil, že jde o holistickou charakteristiku postoje k životu. Rozdíly obou skupin se projevovaly hlavně v psychickém stavu. Holistický postoj k životu nazval Antonovsky sense of coherence, tedy smysl pro integritu. (Křivohlavý, 2001, s. 34) Sobotková uvádí, že většina autorů, kteří se zabývají problematikou fungování rodiny, shodně konstatuje, že nejdůležitější jsou tři základní principy:

- soudržnost,
- adaptabilita,
- komunikace.

První pojem soudržnost neboli koheze souvisí s rodinnou intimitou, blízkostí a sounáležitostí. Důležitou součástí zdravého rodinného fungování je i samostatnost členů rodiny. Adaptabilita je schopnost rodiny přizpůsobovat se proměnlivým nárokům života. Předpokladem zdravého rodinného fungování je silný stabilní citový vztah mezi manželi (láska), pracovitost a podpora ze strany rodiny a přátel. Typ rodinného fungování se také podílí na resilienci. Nejlepší je, když rodina funguje na bázi flexibilních vzorců chování s bezpečnými a důvěrnými citovými vztahy. (Sobotková, 2015, s. 39, 44, 72)

Jak uvádí Sobotková, velice důležitá je schopnost řešit konflikty v partnerském vztahu, pokud možno k dosažení oboustranné spokojenosti. Soulad partnerů v oblasti trávení volného času. Partneři spolu rádi tráví svůj volný čas, ale na druhou stranu, se snaží sobě navzájem vyhovět, pokud chce ten druhý rozvíjet svoje vlastní zájmy samostatně. Další důležitou oblastí je spokojenost v sexuální oblasti a soulad ve způsobu vyjadřování citů. Efektivní komunikace partnerů, partneři by měli být se vzájemnou komunikací spokojeni.

Členové rodiny by měli věřit v sílu své rodiny, že spolu dokáží překonat krize rodiny nebo případné těžké doby. Tato charakteristika se ve výzkumu více objevovala u mužů. Pro ženy jsou naopak důležité dobré vztahy se širší rodinou a přáteli, tedy kvalitní sociální opora. (Sobotková, 2007, s. 74)

2.3 Strategie zvládání zátěže v rodinách

Sobotková uvádí, že studium zvládání zátěže v rodinách vychází většinou z klinické praxe. V současné době se prosazuje *strenght-based approach*, neboli přístup založený na silných stránkách rodiny, podle tohoto přístupu by měli mít všechny rodiny síly, které jsou schopny rozvíjet. (Sobotková, 2007, s. 77)

Podle Sobotkové je pro člověka, který se vyrovnává s traumatem důležité, jak na jeho obtíže reagují jeho nejbližší, jichž si váží a jejichž názor ho zajímá. Obvykle jsou to členové rodiny. Podle Sobotkové mohou za problémy dnešních rodin: odkládané rodičovství, pokles sňatečnosti, porody dětí mimo manželství (děti nesezdaných rodičů žijících spolu a děti narozené mimo trvalý vztah rodičů), vysoká rozvodovost, rozrůžňování forem a typů rodin (např. rodiny s jedním rodičem, dvoukariérové rodiny), dále stárnutí obyvatel a nutnost péče rodin o nemocné a staré členy a vysoké nároky v pracovní sféře. Velice zásadní se jeví proměna hodnot ve společnosti po roce 1989. (Sobotková, 2015, s. 34) Dříve, než se psychologové začali zabývat rodinnou resiliencí, zajímali se o rodinný stres a jeho zvládání (*familycoping*). Jako první se touto problematikou zabýval Reuben Hill, který popisoval stres v rodinách amerických vojáků za druhé světové války. Později na něho navázali další psychologové. Zvládání stresu v rodině je ovlivněno charakteristikou události, vnímaným ohrožením rodinných vztahů, zdroji, které má rodina k dispozici a předchozími zkušenostmi s náročnou životní situací. (Sobotková, 2015, s. 40)

Podle Sobotkové je za významný faktor rodinné resilience považován i způsob hodnocení stresové situace rodinou. Tento faktor je velice variabilní, jednou může rodina stres zvládnout snadno sama, jindy může nastat v rodině neovlivnitelná a nekontrolovatelná situace. (Sobotková, 2015, s. 44) Podle Křivohlavého existují dva druhy strategií zvládání stresu.

První z nich je strategie zaměřená na řešení problému a druhou je strategie zaměřená na

vyrovnání se s emocionálním stavem, spojeným s existencí daného stresu. V případě strategie zaměřené na řešení problému, jde o snahu řešit konstruktivně danou situaci např. odstranit strach a změnit podmínky, které zhoršují celkový stav. Druhým typem je strategie zaměřená na vyrovnávání se s emocionálním stavem, která je zaměřena na řízení emocionálního stavu, jenž se změnil důsledkem působení stresu. Jedná se například o snížení míry strachu. Strategie zaměřené na problém se častěji objevují v pracovních konfliktech, oproti nim v rodinných konfliktech se zase častěji objevují strategie zaměřené na řízení emocí. (Křivohlavý, 2001, s. 86) Švarcová uvádí, že pokud si rodina nedokáže pomoci v řešení problémů sama, může využít rodinnou terapii. Při rodinné terapii se nepracuje pouze s tím, kdo má v rodině problém, nýbrž s celou rodinou. Cílem rodinné terapie je zlepšit celkové rodinné fungování a pomoci členům rodiny, kteří to potřebují. (Švarcová, 2009, s. 23)

2.4 Psychická deprivace

Langmeier a Matějček konstatují, že v anglosaské literatuře se pojem deprivace (*deprivation*) používá pro vyjádření ztráty něčeho nebo strádání důsledkem neuspokojení nějaké potřeby. Jedná se o neuspokojování duševních potřeb, proto mluvíme o deprivaci psychické. (Langmeier a Matějček, 2014, s. 17) Podle Křováčkové a Skutila znamená deprivace psychický stav, který nastane, pokud je člověku dlouhodobě a v nedostatečné míře odepřeno uspokojování základních potřeb. Podle toho, o jakou oblast potřeb se jedná, rozlišujeme deprivaci biologickou, motorickou, senzorickou, sociální nebo citovou. (Křováčková a Skutil, 2014, s. 15) Každý autor považuje za nejdůležitější potřebu dítěte něco jiného, obecně se však tvrdí, že dítě ke svému zdravému vývoji potřebuje v první řadě lásku. Pokud rodiče dítěti dávají dostatek pocitu citové podpory, můžou tím vynahradit i nedostatek jiných psychických prvků např. nedostatek hraček nebo nedostatek výchovy a vzdělání. Poruchy vývoje vznikají hlavně z nedostatečného uspokojení emočních potřeb dítěte, vzniká tzv. emoční, afektivní deprivace. Dalším typem je smyslová deprivace, kde se jedná o nedostatek smyslových podnětů. Nejvyšším termínem deprivace mateřské péče, označujeme deprivaci z nedostatku citového pouta dítěte a matky. Naopak nejširším pojmem je pedagogický deficit, v tomto případě se jedná o nedostatek výchovy v širším slova smyslu. Hrový deficit popisuje důležitost hry v životě dítěte a že nedostatek

příležitosti ke hře může vést k vývojovým poruchám. Následky psychického strádání mohou mít různé příčiny. Příkladem jsou vývojové opoždění z vnějších příčin, osamělost dítěte, chřadnutí, stesk po domově, separační úzkost, zanedbanost nebo ohroženost. (Langmeier a Matějček, 2014, s. 23-26)

Podle Langmeiera a Matějčka je nevhodnější definicí psychické deprivace tato: *„Psychická deprivace je psychický stav vzniklý následkem takových životních situací, kdy subjektu není dána příležitost k ukojení některé jeho základní (vitální) psychické potřeby v dostačující míře a po dosti dlouhou dobu.“* (Langmeier a Matějček, 2014, s. 26) Psychický stav je vyjádření aktuální duševní skutečnosti, která vzniká určitým specifickým dějem a která je vnitřní psychickou podmínkou určitého specifického chování. (Langmeier a Matějček, 2014, s. 26) Podle Langmeiera a Matějčka má s psychickou deprivací spojitost také S. Freud, který své názory na „emoční pouto k objektu“ postupem času měnil. Ze začátku, kolem roku 1900, považoval vztah dítěte k matce založený na přímém uspokojování sexuálního pudu, protože podle něho své první sexuální impulsy děti směřují k matkám, stejně tak jako na druhé straně impulsy nenávisti děti směřují k otcům. V roce 1914 Freud zavádí nové pojetí emočního pouta k druhé osobě, které má být založené na „anaklitickém“ vztahu, což vyjadřuje vztah k osobě, jež poskytuje potravu, ošacení a ochranu. Na Freuda navazuje R. A. Spitz, které ve studii o genezi objektových vztahů rozlišuje tři stadia v jejich vývoji během prvního roku života. Prvním stadiem je preobjektální, objevuje se u dítěte do 3 měsíců. Dítě v tomto stadiu nerozlišuje jeden objekt od druhého, ani sebe od okolí. Druhým typem je stadium předběžného objektu, asi od 3. až do 6. měsíce, kdy dítě rozlišuje obličej od okolí tak, že na ně reaguje úsměvem. V tomto období ještě dítě nevnímá objekty v pravém slova smyslu, nýbrž pouze jednoduché struktury. Posledním stadiem, je stadium objektu, které se objevuje mezi 6. až 8. měsícem. V tomto období dítě začíná rozlišovat mezi známou a cizí tváří a začíná reagovat na odloučení od známé osoby úzkostí. Od této doby začíná matka v psychickém životě dítěte zaujímat důležité postavení. Instinktivní reakční systémy se motivují v těsné blízkosti matky. Pokud dítě ztratí matku ze své blízkosti, začne pociťovat primární úzkost. Separační úzkost v tomto smyslu vzniká tehdy, když je instinktivní systém reakcí uveden do chodu, ale není ukončen. Každé dítě někdy v útlém věku reaguje na dlouhodobé separace od matky

úzkostí, je to běžné pouze do té míry, dokud úzkost dítěte nepřejde v zármutek. Pokud se dítě do zármutku dostane, použije agresi k opětovnému setkání se s matkou. (Langmeier a Matějček, 2014, s. 267-269) Dítě může trpět separací od matky, přestože se od něho fyzicky neodloučila. Jsou to případy, kdy je matka v depresích, nebo psychopaticky citově chladná. (Langmeier a Matějček, 2014, s. 138)

2.5 Rodinná krize a typy rodinných krizí

Podle Sociologické encyklopedie je krize rodiny chápána jako stále častější selhávání rodiny v plnění jejích tradičních funkcí. Rodina v krizi přestává plnit své funkce a přenechává je jiným institucím nebo státu. Počátky krize rodiny jsou spatřovány již ve feudálním státě, kdy rodina začala ztrácet své soběstačné postavení a začala být čím dál více regulována státem.

V tomto případě hovoříme o "sociálním vyvlastnění rodiny", což znamená přeměnu rodinných funkcí. (Sociologická encyklopedie, © 2017, online)

Podle článku na webu *Moje zdraví* se spektrum problémů, se kterými manželé navštěvují psychologické poradny, v průběhu let liší. V padesátých letech se nejvíce objevovaly krize v oblasti sociální patologie. Nejčastěji problémy s alkoholem nebo problém s tyranem.

V šedesátých a sedmdesátých letech se lidé zaobírali hlavně problémem odcizení mezi partnery a od devadesátých let, kdy došlo k masivnímu rozšíření mobilů, jsou nejvíce řešeny odhalené nevěry. (Rodina v krizi: Rozvodu se dá zabránit, © 2017, online)

Podle Matouška a Pazlarové se stále více profesionálové v pomáhajících profesích dostávají do kontaktu s mnohoproblémovou rodinou. Toto označení lze považovat za stigmatizující nálepkou. Jedná se o rodiny, které mají vážné problémy ve více oblastech svého fungování, jako jsou problémy s bydlením, výchovou dětí, financemi, konflikty se zákonem, nemoci, partnerské vztahy, závislosti, atd. V dnešní době jsou tyto rodiny označovány také jako rodiny se zvláštními potřebami. U dětí, které pocházejí z takovýchto rodin, jsou častější projevy sociálního selhání. (Matoušek a Pazlarová, 2014, s. 17-18) Problémem je rodič, který není schopen zvládnout péči o dítě. Dítě nezvládá soustavně, nebo pod vlivem aktuálního stresu dítě zanedbává. Odborníci kladou důraz na rodiny

zanedbávající péči o děti. Rodina by měla zvládnout domácnost. Důležité je, aby v každé rodině existovala autorita. Klade se důraz na soudržnost a vzájemné citové vazby mezi členy rodiny a v neposlední řadě na schopnost vyjadřovat pocity. (Matoušek a Pazlarová, 2014, s. 49)

2.6 Konstelace rodiny

„Konstelace je sociálněpsychologické uspořádání rodiny.“ (Sobotková, 2007, s. 39)

Konstelací, podle Sobotkové, nazýváme osobnostní charakteristiky členů rodiny, pořadí narození a pohlaví sourozenců, počet členů rodiny, věkové rozdíly, nebo zda člen zaujímá dominantní či submisivní pozici v rodině. Znalost pozice každého člena v rodinné konstelaci napomáhá k lepšímu porozumění některých zvláštností fungování rodiny. Konstelace napomáhá k vyvození osobnostních charakteristik a možná slučitelnost s jinými lidmi v párovém soužití. Východiskem je tzv. duplikační teorém, což znamená, že člověk opakuje ve svých vztazích, v manželství, ale i v rodičovství, vzorce chování, které se naučil ve své původní rodině. Vývoj jedinců v rodině je však mnohem složitější. (Sobotková, 2007, s. 39)

Metodu konstelace popisuje Simon v časopise pro psychoterapii konkrétně v příspěvku s názvem „Rodinné konstelace (a jiné systémy)“. Metodu rodinné konstelace vytvořil německý psychoterapeut Bert Hellinger, který vedl semináře konstelace. Když chceme provést metodu rodinné konstelace, z účastníků semináře vybereme představitele systému, který chceme zkoumat. Může to být například rodina, partnerský vztah, pracovní vztah, životní cíle, rozhodování, a tak dále. Dalším krokem je rozestavení zúčastněných po místnosti zadavatelem zakázky dle vlastního pocitu. Zúčastnění nepotřebují dopředu znát žádné konkrétní informace. Poté přichází terapeutův čas, kdy má za úkol s jednotlivými členy pohybovat po místnosti, jako s figurkami po šachovnici, podle jejich pocitů. Pohybováním zúčastněnými se hledá pozitivní energie, tedy místo, kde by se cítili lépe. Proces pohybování zúčastněnými trvá zhruba hodinu, než se najde optimální místo pro všechny. Nakonec se zadavatel zakázky, tedy klient, postaví do systému a vnímá jeho energii. Možná se to zdá neuvěřitelné, ale rozestavení představitelů jsou schopni přítomnou energii vnímat. Diagnostickým efektem metody je situace, kdy se objeví to, co se v systému

děje a jak se jednotliví členové cítí. Následně se s vyprodukovanou energií pracuje. Hledá se například: co potřebuje syn, aby se mohl přiblížit k otci, co potřebuje rodič, aby vydržel stát ve své rodině, co potřebuje dospělé dítě, aby se osvobodilo od rodičů, nebo co se děje v partnerském vztahu a mnoho dalších situací. Na konci, kdy se klient postaví do rozestavěného systému, často vnímá velice silné zážitky a pocity. Důležité je podotknout, že zaměření výše uvedené metody je pozitivní, při stavění systémů se přijímají pouze pozitivní zakázky. Metoda je vhodná pro každého, kdo chce zlepšit nějakou část svého života, například zlepšení pozice v práci nebo zlepšení vztahu. Cílem je ujasnění a zlepšení pozice, porozumění vztahům a jejich harmonizace, rozchody a rozloučení, výchovné postoje, ujasnění priorit, porozumění energii, integrace sebe sama, atd. (Simon, 2003, s. 142-143) Rodinné konstelace dosahují duchovních dimenzí do takové míry, že některým lidem mohou nahánět strach. (Hellinger, 2008, s. 89)

Výhody metody jsou takové, že se velmi rychle a snadno objeví nevědomá dynamika. Situace se stane jednodušší díky postavení systému. Na rozdíl od jiných metod není nutné mluvit o sobě. Sdělují se pouze významné události z historie rodiny, nic se nehraje, představitelé pouze vnímají energii svého místa. Metoda přináší efekt pasivním účastníkům, neorientuje se na problémy, ale hledá nejlepší možná řešení. Díky metodě konstelace můžeme harmonizovat vztahy i s nepřítomnými, například s mrtvými nebo pouze fyzicky nepřítomnými. (Simon, 2003, s. 142-143) Z rodinných konstelací vzešly vhledy do řádů lásky v lidských vztazích. Tyto vhledy otevřely nové možnosti pomoci, které dříve přístupné nebyly. (Hellinger, 2008, s. 89)

3 Kvalita života a subjektivní pohoda

Podle Gurkové se v odborném jazyce termín kvalita života používá k popisu pozitivních i negativních aspektů života jedince. Porovnáváme náš život s životem druhých lidí a podle toho se dozvídáme, zda je náš život kvalitní. Život můžeme hodnotit také podle žádoucí, očekávané úrovně existence. Definovat kvalitu života, je poměrně náročné, neboť koncept kvality života zahrnuje širokou škálu oblastí zkušeností člověka. Jedná se o oblast fyzických funkcí, oblast dosahování životních cílů a prožívání životního štěstí. Podle Gurkové je kvalita relativní kategorií, protože může být vyjádřena jak kvalitativními, tak i kvantitativními indikátory. Kvalitativní indikátory vycházejí z hodnotového systému posuzujícího. Na druhé straně kvantitativní indikátory, které jsou objektivní a měřitelné. Nejčastějším objektem, který se lidé snaží hodnotit, je jejich vlastní život. (Gurková, 2011, s. 22-23)

Život jednotlivce bychom neměli chápat jen jako biologickou existenci, čili jako opak smrti, nýbrž jako celkový pojem zahrnující všechny oblasti jeho činnosti, tedy rodinný, společenský, pracovní i citový život. Předmětem hodnocení kvality života může být jak život jednotlivce, tak i život skupiny, společnosti nebo celé populace. (Gurková, 2011, s. 21)

Podle Laška je dosažení a udržení pozitivního stavu těla a mysli pro lidský život všeobecným a důležitým zájmem. Podmínky životní pohody jsou určovány individuálně, ale i daným sociokulturním zázemím, ekonomickými podmínkami a životním standardem. Nedávno se začal zkoumat i fakt subjektivní životní spokojenosti, pocit štěstí, naděje a optimismus. Vytváří se pojem osobní pohoda, který zavedli Kebza a Šolcová. Rozlišujeme habituální a aktuální životní pohodu. Habituální životní pohody dosáhneme uspokojováním přirozených nebo získaných potřeb a motivů. Pokud selže uspokojování těchto potřeb, člověk se ocitne v nepohodlí. Na druhé straně aktuální životní pohoda je závislá na aktivních faktorech a lze jí dosáhnout dvěma způsoby. Jedním z nich je přímé dosažení pozitivními zážitky, nebo nepřímo eliminací nebo redukcí nepříznivých podmínek. (Československá psychologie, s. 215-216) Podle Gurkové lze vývoj kvality života posuzovat podle tří základních kontextů. Prvním z nich je vývoj v kontextu sociálně-

ekonomických věd, druhý vychází ze zdravotnického kontextu a poslední z kontextu psychologického. (Gurková, 2011, s. 28)

Jak Slezáčková uvádí, kvalitu života definujeme podle toho, z jakého úhlu na svůj život nahlížíme. Slezáčková popisuje, že podle Světové zdravotnické organizace WHO, konkrétně podle skupiny *The World Health Organization Quality of Life*, která užívá zkratku WHOQOL, je kvalita života popisována tak, jak člověk vnímá sebe v prostředí své kultury a hodnotového systému, kde jsou brány v potaz jeho cíle, očekávání a normy. (Slezáčková, 2012, s. 23) Slezáčková popisuje šest základních aspektů kvality života, podle Světové zdravotnické organizace. Těmito základními aspekty jsou: fyzická stránka a úroveň samostatnosti, (posouzení míry únavy, bolesti, mobility nebo schopnosti pracovat), dále psychické zdraví a duchovní oblast (sebehodnocení, poměr negativního a pozitivního prožívání, schopnost koncentrace), dále jsou to sociální vztahy a v neposlední řadě také životní prostředí. Kvalitu života posuzujeme ze dvou hledisek, z hlediska objektivního a subjektivního. Objektivní dimenze kvality života pojednává o životních podmínkách člověka, např. o zdravotním stavu člověka nebo jeho socioekonomickém statutu. Oproti tomu subjektivní stránka se skládá z osobní pohody a životní spokojenosti člověka. (Slezáčková, 2012, s. 23)

3.1 Osobní pohoda a optimální prospívání

Slezáčková uvádí, že podle Světové zdravotnické organizace (WHOQOL Group), je osobní pohoda významná složka a ukazatel kvality života. Rozlišujeme dva základní přístupy při studiu osobní pohody, a to eudaimonický a hédonický. První z nich, tedy eudaimonický přístup, se zabývá osobním rozvojem, seberealizací a konáním dobrých skutků. Druhý přístup, hédonický, se orientuje na radostné a příjemné stránky života. (Slezáčková, 2012, s. 24) Csikszentmihalyi uvádí, že pozitivní emoce jsou důležitým ukazatelem optimálního prospívání. Momenty v životě člověka, které jsou charakterizovány, jako zkušenosti s pozitivními emocemi jsou např. láska, štěstí, zájmy a spokojenost. Jsou to chvíle, ve kterých nejsou přítomny negativní emoce, jako např. strach, smutek nebo zlost. Pozitivní emoce jsou důležité pro správné fungování lidského organismu. (Csikszentmihalyi, 2006, s. 85)

Křivohlavý uvádí, že o nepříznivém vlivu negativních emocí na zdraví člověka toho bylo zjištěno mnoho, ale studium pozitivních emocí je v začátcích. Pozitivními emocemi, jako jsou radost nebo štěstí, se v současné době zabývá americká psycholožka Barbara L. Fredricksonová, která je autorkou „teorie rozšiřování a budování“ (*Broaden-and-Build Theory*). Autorka ve své teorii zdůrazňuje prospěšné důsledky pozitivního prožívání. Barbara L. Fredricksonová vysvětluje, že pozitivní naladění souvisí s rozšiřováním repertoáru našeho myšlení a jednání. Pozitivita podle Fredricksonové dělá myšlení otevřenějším k podnětům a kreativnější ve zpracování informací. Dále také prožívání pozitivních emocí zlepšuje fyzickou i psychickou zdatnost a má kladné účinky i na dlouhověkost. K diagnostice optimismu se využívá dotazník, který sestrojili Scheier a Carver, zvaný LOT – *Life Orientation Test (Test životní orientace)*. (Křivohlavý, 2001, s. 76)

Matoušek a Pazlarová pojednávají o poměrně novém přístupu k hodnocení rodiny, který je orientován na nezdolnost, tedy resiliency-based approach. „*Nezdolnost bývá popisována jako proces, který umožňuje lidem vyrovnat se se strádáním, nepříznivými životními podmínkami a traumatickými zkušenostmi tak, že jsou schopni sociálního fungování.*“ (Matoušek a Pazlarová, 2014, s. 123) Samotná nezdolnost se určuje pomocí vrozené výbavy člověka. V současné době jsou popisovány tři druhy nezdolnosti, a to:

- obecná schopnost překonávat životní překážky,
- schopnost překonat akutní stresující událost,
- nebo schopnost zotavit se po prožitém traumatu. (Matoušek a Pazlarová, 2014, s. 123)

Podle Matouška a Pazlarové jsou při vyrovnávání se s náročnými životními událostmi důležité tyto faktory:

- Stresogenní potenciál události, což je ztráta práce nebo smrt v rodině. Můžeme sem zařadit i ekonomickou krizi, v jejímž případě jde o složku nezávislou na osobě a rodině, která se s ní vyrovnává.
- Individuální vnitřní výbava, jde o faktory, které zvyšují náchylnost jednotlivce

k hlubšímu zasažení nepříznivou situací. Jedná se o soubor faktorů biologických (vážná nemoc), psychologických (dřívější traumatizace), sociálních (chudoba) a vývojových (vyšší věk).

Aby člověk střet s náročnými životními zkušenostmi snášel dobře, je potřeba, aby byl vybaven dostatečnou sebedůvěrou a dobrou životní perspektivou. Ochranné faktory přispívají k ochraně před vlivem stresujících událostí. Patří sem příznivé sociální prostředí, ve kterém jednotlivec i rodina žije, hraničnost soužití v rodině a uspokojující zaměstnání. (Matoušek a Pazlarová, 2014, s. 123-124)

3.2 Štěstí a well-being

Křivohlavý nám předkládá svůj pohled na šťastného člověka. Pokud o někom řekneme, že je šťastný, musíme mít určitou představu o tom, co to znamená být šťastný. V odborných psychologických publikacích se setkáváme se dvěma termíny určující štěstí. Křivohlavý popisuje první všeobecně známý a používaný termín „šťestí“ (happiness), to znamená subjektivně vyjádřené sdělení toho, jak mi je dobře či blaze. Druhý používaný termín je well-being. Toto označení slouží pro chápání štěstí jako vztahu mezi výší pozitivních a negativních afektů. V případě fenoménu štěstí se jedná o:

- Jev subjektivní – pojednává o osobním zážitku, který je přístupný pouze jedinci samotnému, druhému člověku ho může jedinec pouze sdělit.
- Jev, který má vztah k našim snahám, cílům, nadějím a k našemu očekávání.
- Vztah, který má určitou intenzitu, dobu a četnost výskytu.
- Vztah, který se vyskytuje v relativně krátkodobých zážitcích (např. radost z výhry), dále v dlouhodobé náladě až celoživotním laděním (např. když někdo o sobě řekne, že prožil šťastný život).
- Jev, který má svoje emocionální i kognitivní stránky, které spolu souvisejí.
- Jev, který je možné studovat z různých hledisek - z hlediska filozofického (spekulativního), z hlediska fyziologického (co se děje v organismu člověka, když prožívá zážitek štěstí, ale i psychologického (empirického a experimentálního).

(Křivohlavý, 2013, s. 14-16)

„Kdyby člověk chtěl být jen šťastný, nebylo by to tak těžké, avšak člověk chce být šťastnější nežli ostatní, a to je téměř vždy nemožné, neboť druhé lidi člověk považuje za šťastnější, nežli ti ve skutečnosti jsou.“ Montesquieu (Křivohlavý, 2013, s. 19)

Podle Křivohlavého termín well-being označuje v užším slova smyslu „blaho“ či „pocit blaha“. Well-being tedy určuje, jak je danému člověku „dobře“, jedná se pouze o subjektivní pohled dané osoby. Pouze dotyčný to pociťuje a jen on se hodnotí podle svých osobních měřítek. V tomto případě se nejedná o objektivní údaj, který by se dal technickými prostředky přesně změřit. Znakem subjektivního blaha je relativně stabilní charakteristika daného člověka, která se může v průběhu života měnit vlivem momentálních okolností (např. výskytem těžké nemoci nebo propuštěním z práce). V případě well-beingu se jedná o hodnocení vlastního života. Při tomto vyhodnocování bere jedinec v úvahu, jaké jsou jeho kladné, ale i negativní emoce. Překvapivý závěr psychologů zabývajících se emocemi, je skutečnost, že na normálu u pocitu blaha se podílí jak výše kladných emocí, tak i výše negativních emocí. Pozitivní a negativní emoce jsou dva na sobě relativně nezávislé faktory. Metoda, kterou se měří emocionální stav osoby, se nazývá PANAS (pozitivní a negativní faktory). Závěrem lze tedy zhodnotit, že nejšťastnějším člověkem není ten, kdo má vysokou míru kladných emocí a žádné negativní. Za nejšťastnějšího člověka je považován ten, který má relativně vyšší, nežli průměrnou míru pozitivních emocí a přitom zároveň prožívá i nižší nežli průměrnou míru negativních emocí. (Křivohlavý, 2013, s. 27-29)

3.3 Sociální opora

Mareš uvádí, že přirozenou sociální oporou je pro člověka rodina a nejbližší přátelé. Rodina a vztahy v ní fungují přirozeně jinak v klidném období a jinak v období, kdy nastane krize, kterou musí rodina překonat. V prvním případě, tedy v klidném období každý člen rodiny ví, jak se zachová ten druhý, vztahy jsou klidné a atmosféra příjemná. V případě, že nastane traumatická událost, která zasáhne celou rodinu, stoupne napětí a objeví se první konflikty. V této etapě se začíná hledat viník celé situace. Člověk, který má poskytovat sociální oporu, musí mít určité životní zkušenosti, ale i osobnostní vlastnosti, kterými jsou:

- empatičnost,
- odpovědnost,
- citlivost vedení jednice,
- projevení respektu,
- nezávislosti,
- zkušenosti s řešením problémů. (Mareš, 2012, s. 36)

Podle Křivohlavého rozlišujeme čtyři druhy sociální opory, a to:

- instrumentální,
- informační,
- emocionální,
- hodnotící.

V prvním případě, tedy u instrumentální opory, jde o konkrétní formu pomoci (např. poskytnutí finanční výpomoci). Iniciativa u tohoto druhu pomoci vychází od člověka, který se rozhodl z vlastní vůle pomoci potřebnému. Dalším typem je informační opora, což je opak instrumentální. Potřebnému předáme informaci, která je důležitá při vymanění se ze situace, do které se dostal. Radu mohou poskytnout lidé ať už profesionálně, nebo osobně na bázi zkušenosti. Emocionální opora je předávána v podobě emocionální blízkosti, je uklidňován, je mu dodávána nová naděje nebo mu je podána ruka v případě, že se propadá do deprese. Poslední oporou je hodnotící, kdy je postiženému člověku sdělována úcta a respekt prostřednictvím jednání a je posilováno jeho sebevědomí. Patří sem i sdílení těžkostí s člověkem v tísní. U sociální opory je důležité množství poskytování, ale také kvalita poskytované sociální opory. Sociální opora má pro člověka nezastupitelný význam hlavně v případě, že nastane moment, ve kterém člověk potřebuje pomoci v těžké a náročné životní situaci. (Křivohlavý, 2001, s. 97, 98) Sociální opora má bezpochyby nezastupitelné místo v životě každého z nás. Každý člověk by měl mít někoho blízkého, na koho by se mohl v případě náročné životní situace obrátit, ať už se jedná o rodinného příslušníka či přítele. Podle Křivohlavého má sociální opora i širší pojetí, nejedná se tedy jenom

o podpůrný vztah lidí, kteří jsou člověku nápomocni v tísní. Sociální oporu tedy rozlišujeme na makroúroveň, což je celospolečenská forma pomoci potřebným. Jako příklad Křivohlavý uvádí sociální a ekonomickou pomoc potřebným v celostátním měřítku. Další je mezoúroveň sociální opory, jde o případ, kdy se snaží skupina lidí pomoci jednomu ze svých členů, ale i lidem ve svém okolí, kteří nejsou součástí skupiny, ale nacházejí se v nouzi. Posledním případem je mikroúroveň sociální opory. Tato opora je poskytována jedinci druhým člověkem, většinou tím nejbližším, jedná se tedy o sociální oporu v rámci dyády. Příkladem mikroúrovně sociální opory je pomoc jednoho manžela druhému nebo pomoc matky dítěti. (Křivohlavý, 2001, s. 94) Podle Švarcové je důležité celé sociální klima, které označuje vnímání, prožívání a reagování lidí v mezilidských vztazích. (Švarcová, 2009, s. 25)

3.4 Koheze rodiny

Sobotková na webu *Pediatric pro praxi* kohezi rodiny jinak označuje jako soudržnost rodiny, která souvisí s rodinnou intimitou, blízkostí a sounáležitostí. Pokud je rodina funkční, měla by disponovat zdravou soudržností vyvažovanou přiměřenou autonomií všech členů rodiny. V každé fázi rodinného životního cyklu se poměr sil soudržnosti a sil směřujících k autonomii jedince mění. V rodinách, ve kterých jsou děti útlého věku nebo děti věku předškolního, převažují soudržné síly. Naopak v rodinách, kde jsou adolescenti, převažují síly vedoucí jedince k autonomii. (Sobotková, © 2003, online)

Podle Ferrera je jednou ze základních a důležitých činností, které musíme dětem předat, důvěra v sebe sama a také důvěra v druhé lidi. Tento úkol mají všichni rodiče ve vztahu ke svým dětem. Není snadné své děti naučit důvěřovat v sebe sama, ale i v druhé, hlavně z důvodu rodičovských obav o dítě. Nejčastější chybou ve výchově bývá přehnaná ochrana dítěte. Většinou se problém přehnané ochrany dítěte objevuje na straně matky, která se ho snaží mít neustále na očích a chránit ho před nebezpečím. Místo neustálé ochrany by rodiče měli své děti učit odvaze a nezbytné síle a naučit se s problémy vypořádat sám. Důležitým prvkem ve výchově k důvěře v sebe sama je pozorně naslouchat potřebám dítěte. Rodiče by si měli s dítětem pohovořit o jeho smutku i radosti a poskytnout mu radu. Důležité je i vychovávat dítě k důvěře v druhé. Pro úspěšnou výchovu je nezbytné, aby rodiče plnili

sliby, které svým dětem dali. V případě, že přislíbenou věc splnit nelze, je nutné tuto neočekávanou skutečnost dítěti vysvětlit. (Ferrero, 2007, s. 89, 90) V tomto ohledu se s panem Ferrerem naprosto ztotožňuji, neboť vzájemná důvěra je v rodině jednou z nejdůležitějších podmínek pro správné rodinné fungování.

4 Faktory ovlivňující rodinnou resilienci

Praktická část mé bakalářské práce se zabývá faktory ovlivňující rodinnou resilienci, kterou mapuji pomocí dotazníkového šetření. Mého šetření se zúčastnilo celkem 54 rodin, ze kterých jsem vybrala 51 rodin, jejichž odpovědi jsem zpracovala. Reprezentativní vzorek dotazníkového šetření čítá celkem 200 rodičů a jejich dětí, jejichž odpovědi jsou součástí mé práce. Dotazovaní rodiče jsou ve věku od 31 do 55 let se středoškolským i vysokoškolským vzděláním. Chlapci a dívky jsou ve věku od 16 do 30 let. Mezi dotazovanými dětmi a mladistvými jsou středoškolsky i vysokoškolsky vzdělaní.

4.1 Cíl empirického šetření

Cílem výzkumné části je zmapovat zvládací strategie, které používají rodiny při řešení problémů mezi svými členy. Zaměřuji se a na rodinu směrem k sociálnímu okolí a způsoby, kterými rodina zvládá vnější problémy a nároky. Sobotková popisuje tyto způsoby jako interní coping mechanismy a strategie a externí coping mechanismy a strategie. Dřívější výzkumy prokázaly, že copingové strategie rodiny nejsou vytvořené jednou provždy, ale neustále se modifikují. (Sobotková, 2003, s. 46) Podle Paulíka lze coping chápat jako děj. Může se také jednat o časově relativně stabilizovanou osobnostní proměnnou, která tvoří základ k určitému způsobu chování ve stresových situacích. O takovém základě určeném pomocí podobných prvků, které lidé uplatňují, se hovoří jako o zvládacím (copingovém) stylu. Tento pojem zobecňuje vzorce prožívání a chování jedince v zátěžové situaci. Copingové strategie jsou oproti stylům méně obecné. Zvládací strategie lze chápat jako prostředek realizace přihlížející v jeho rámci k aktuálnímu psychosomatickému stavu jedince a k vnějším situačním podmínkám. (Paulík, 2010, s. 81)

Standardizované dotazníky, které jsem použila, se mimo jiné soustředí, na obvyklý přístup rodiny k životním obtížím. Dále se dotazníky zaměřují i na to, podle jakého typického vzorce rodina hodnotí vliv životních událostí a změn na rodinné fungování. Podle Sobotkové se charakteristiky rodinné hardiness zjišťují měřením odolnosti rodiny vůči stresu a měřením schopnosti adaptace rodiny na změny. Adaptační zdroje fungují pro

rodiny jako mediátor vlivu stresů a různých nároků, usnadňují faktor rodinné resilience a přízpůsobování v průběhu času. (Sobotková, 2003, s. 45)

4.2 Formulace hypotéz

Ve výzkumné části jsem vytvořila pět hypotéz, které se mi prostřednictvím dotazníků potvrdily nebo vyvrátily. Hypotézy vycházejí z jednotlivých subškál dotazníku, kterými jsou využití nejbližší sociální podpůrné sítě, přerámování, hledání duchovní podpory, mobilizace rodiny k přijetí pomoci a pasivní hodnocení.

H1: Vyšší rodinná resilience souvisí s efektivnějším využíváním sociálních sítí.

H2: Vyšší hodnoty rodinné resilience souvisejí se schopností adaptivně hodnotit situace.

H3: Vyšší rodinná resilience souvisí s vyšší schopností hledání duchovní opory.

H4: Vyšší hodnoty rodinné resilience souvisejí s vyšší schopností mobilizovat vnitřní zdroje.

H5: Vyšší hodnoty rodinné resilience souvisejí se schopností kontroly nad životními situacemi.

Podle Průchy, Walterové a Mareše je dotazník výzkumný a diagnostický prostředek, který slouží ke shromažďování informací prostřednictvím dotazování osob. Dotazník je soubor otázek v písemné formě zkonstruovaný podle kritérií vědecké metodologie. (Průcha, Walterová, Mareš, 2013, s. 58-59) „*Objektivnost získaných výsledků závisí významně na formulaci otázek, výběru respondentů a způsobu zadávání dotazníku.*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2013, s. 59) Dotazování je jedna ze základních a nejčastěji používaných metod empirického výzkumu v pedagogice a sociálních vědách založená na verbální komunikaci mezi výzkumníkem a dotazovanou osobou. Vystupuje v různých formách, kterými jsou písemný dotazník, ústní rozhovor, biografie nebo anketa. (Průcha, Walterová, Mareš, 2013, s. 59)

Jak uvádí Sobotková, rodinná hardiness se zjišťuje měřením odolnosti rodiny vůči stresu (*stress resistance*) a měřením schopnosti adaptace rodiny na změny. Dotazník se vyvíjel ve snaze přenést pojem individuální hardiness na rodinný systém. Hardiness obsahuje vzájemně související komponenty: commitment, challenge a control. Názvy se používají

v angličtině, neboť jednoslovný překlad do češtiny by deformoval původní význam. Commitment znamená pocit smysluplnosti života, jakési zakořenění, challenge reprezentuje přesvědčení, že změny jsou v životě normální, že přinášejí rozvoj, control zahrnuje přesvědčení, že můžeme ovlivnit běh událostí. Položky dotazníku FHI reflektují spíše stanovisko „my“, než stanovisko „já“. Rodinná hardiness se podle autorů dotazníku týká obvyklého přístupu rodiny k životním obtížím. Hardiness se zabývá i tím, jaký typický vzorec rodina používá na hodnocení vlivu životních událostí a změn na rodinné fungování. Tento dotazník byl také upraven a v současné verzi výzkumy rodinné hardiness zahrnují tři měřené dimenze (subškály) v dvacetipoložkovém dotazníku FHI. Commitment zde reprezentuje pocit klidu, soudržné síly, odhodlanosti, měří pocit rodiny, že má dost vnitřních sil a že je schopná společně řešit problémy. Challenge znamená přijímání výzev, měří aktivitu rodin, snahu zkusit nové věci a učit se ze zkušeností a Control značí pocit kontroly nad událostmi v rodině. (Sobotková, 2003, s. 44-46)

4.3 Cílové skupiny empirického šetření

Cílovou skupinou šetření jsou rodiny. Dotazník jsem předložila celkem 51 rodinám, převážně se jednalo o rodiny úplné, nebylo to ale podmínkou, protože Sobotková uvádí, že resilientní rodinou může být i rodina neúplná. (Sobotková, 2003, s. 35) Použila jsem metodu stratifikovaného výběru, kde se jedná o výběr s přesně vymezenými parametry žádaného vzorku. (Švec, 2009, s. 138) Tento výběr se používá v případě, kdy není možné sestavit náhodný výběr ze základního souboru, proto se základní soubor rozloží podle některého podstatného znaku. (Švec, 2009, s. 138) V případě mého výzkumu se jedná o znak v podobě výběru pouze resilientních rodin. Znaky resilientní rodiny jsem uvedla v teoretické části. Dotazník jsem předložila nejprve v rodinách svých známých a příbuzných a poté i rodinám svých kamarádů. Poté jsem využila metodu sněhové koule. „Metoda sněhové koule je určena k získávání nových případů na základě procesu postupného nominování dalších osob již známými případy.“ (Miovský, 2003, s. 19) Záměrně jsem vybrala rodiny, které jsou funkční a bezproblémové. Pak jsem použila již zmíněnou metodu sněhové koule, kdy jsem vybrala několik rodin svých známých a příbuzných a po seznámení je s tématem a cílem mé práce, jsem je požádala o nominování dalších rodin, které by byly pro můj výzkum vhodné. Po zprostředkování

kontaktu na další rodiny, jsem postupně rozesílala dotazníky dál a získávala jsem tak větší množství respondentů.

Hlavním cílem metody sněhové koule je směřovat k dosažení co nejvíce rozmanitého a reprezentativního výběrového souboru uplatněním výběrových postupů, které jsou určeny k omezení výběrového zkreslení. (Miovský, 2003, s. 19)

4.4 Výzkumný soubor a proces

Výzkum jsem prováděla od ledna do března 2019. Oba dotazníky F-COPES i FHI jsem zadávala najednou pro lepší přehlednost. Dotazník vyplňovali všichni členové rodiny, tedy rodiče i děti.

Ve výzkumné části jsem využila dotazníkovou výzkumnou metodu. Pro výzkum jsem zvolila dva standardizované dotazníky. Prvním z nich je dotazník F-COPES (Family Crisis Oriented Personal Evaluation Scales), který jak uvádí Sobotková, v roce 1981 vytvořili Hamilton McCubbin, David Olson a Andrea Larsenová a zaměřuje se na dimenzi zvládání (coping) z rodinné resilience. Dotazník má identifikovat strategie řešení problémů a behaviorální strategie, které jednotlivé rodiny používají v obtížných situacích. Strategie zvládání, podle kterých byl dotazník vytvořený, byly vybrány z literatury o rodinném copingu. Původní verze dotazníku obsahovala 49 položek, z nichž byl dotazník zredukován na nynějších 30 otázek. Cílem autorů dotazníku bylo obsáhnout klíčové položky objevené předchozími výzkumy, ale i položky nové. Dotazník se vyhodnocuje pomocí pěti faktorů, které představují jednotlivé subškály.

- Využití nejbližší sociální podpůrné sítě, kterou zahrnuje rodina, přátelé a sousedé.
- Přerámování (reframing), neboli pozitivní přehodnocení: jedná se o schopnost rodiny přeformulovat stresující událost tak, aby byla pro rodinu zvládnutelnější.
- Duchovní podpora, schopnost rodiny získat duchovní podporu.
- Mobilizace rodiny k přijetí pomoci na úrovních širších sociálních systémů.
- Pasivní hodnocení: jedná se o tendenci rodiny reagovat na problémy vyhýbavými reakcemi, pasivitou, spoléháním na náhodu. (Sobotková, 2003, s. 46-47)

Výzkumně byl F-COPES v zahraničí mnohokrát použit ve studiích např. rodin dětí s problémy v učení, s poruchami chování, s opožděním psychického vývoje a mentální retardací, s tělesným postižením či chronickou nemocí nebo ve studiích nevlastních rodin. (Sobotková, 2003, s. 48)

I druhý dotazník, který jsem využila k výzkumu, popisuje Sobotková. Jedná se o dotazník Family Hardiness Index (FHI), jehož autory jsou Marilyn a Hamilton McCubbinovy a Anne Thompsonová a dotazník poprvé použili v roce 1986 v rámci rozsáhlého projektu Family Stress, Coping and Health Project. Vytvořený dotazník měří rezistenci vůči stresu se zaměřením na zdroje odolnosti v rodině. „*Termín „hardiness“ vyjadřuje odolnost rodinného systému ve smyslu aktivních vnitřních sil v rodině.*“ (Sobotková, 2003, s. 44)

Hardiness je charakterizována:

- Pocitem kontroly nad životními událostmi a pocitem zvládnání těžkostí.
 - Změny jsou přijímány jako užitečné a podporující vývoj.
 - Spíše aktivní orientací při zvládnání stresových situací a při adaptaci na ně.
- (Sobotková, 2003, s. 44-46)

Ke standardizovaným dotazníkům F-COPES a FHI jsem přidala svoje položky, a to pohlaví, věk a vzdělání.

4.5 Výzkumná metoda

Dotazníky jsou na vyhodnocení složité, neboť se musí pamatovat na pravidlo reverze počáteční hodnoty. Reverze se neprovádí u všech otázek v dotazníku, ale jen u těch vybraných. Reverze je u dotazníku F-COPES na páté subškále, konkrétně na otázkách 12, 17, 26 a 28. Uvedený skóre jsem převrátila, což zajistí, aby byly všechny položky směřovány ve stejném pozitivním směru jak pro analýzu, tak i pro interpretaci výsledků. Obdobně je na tom i dotazník FHI, u kterého se před sečtením musí převrátit hodnoty na otázkách číslo 1, 2, 3, 8, 10, 14, 16, 19 a 20.

Dotazníkové šetření pomocí FHI dotazníku jsem provedla u 51 rodin, z nichž nejvyšší celkové skóre je 251 u rodiny číslo dvacet sedm a naopak nejnižší skóre je 91 u rodiny číslo

šestnáct. Skóre v subškálách Commitment má nejvyšší hodnotu 99 u rodiny číslo třicet sedm a nejnižší hodnotu 21 u rodiny číslo třináct. Nejvyšší skóre v subškále Challenge má rodina číslo dvacet sedm s hodnotou 75 a nejnižší rodina číslo třináct s hodnotou 24. Subškála Control je nejvyšší u rodiny číslo třicet dva a její hodnota je 74 a nejnižší hodnota 10 u rodiny číslo třicet osm. Jako první z dotazníku FHI budu rozebírat subškálu Commitment. Patří sem otázka špatné věci, které nás potkají, se časem vynahradí těmi dobrými. Třicet osm rodin na tuto otázku, odpovědělo, platí (spíš platí). Další otázkou této subškály je zda má rodina pocit, že jsou dost silní, i když čelí velkým problémům. Většina rodin, konkrétně třicet čtyři, odpověděla, platí (spíš platí). Další otázka zněla, zda mají rodiny často pocit, že mohou být klidní, že problémy se nějak vyřeší. Většina rodin s tímto souhlasí, pouze osm rodin ne. Sedmá otázka zní, i když spolu vždy nesouhlasíme, můžeme se jeden na druhého spolehnout, když bude potřeba. Pouze pět rodin s tímto nesouhlasí. Na otázku máme pocit, že další problém bychom už nezvládli, se dvacet dva rodin shodlo, že platí. Tento výsledek mě překvapil, neboť jsem u této otázky předpokládala nižší počet rodin. Zajímal mě výsledek u otázky deváté: Věříme, že věci se obrátí k lepšímu, když jako rodina budeme držet spolu. Jak jsem předpokládala, menšina rodin uvedla, neplatí (spíš neplatí), konkrétně to je devět rodin. Do této subškály patří dále otázka číslo jedenáct: snažíme se společně a pomáháme si v jakékoli situaci. Většina rodin, tedy třicet, uvedla, platí (spíš platí). Poslední otázkou, která patří do této subškály, je otázka číslo osmnáct, zda rodiny spolupracují na řešení problému. Překvapilo mě vysoké číslo rodin, které nespolečně pracují na řešení problému. Celkem třináct rodin uvedlo na tuto otázku odpověď, neplatí (spíš neplatí). Druhá subškála nese název Challenge a sytí ji otázka číslo dvanáct: Když s rodinou plánujeme různé aktivity, zkusíme nové a zajímavé věci. Pouze devět rodin s tímto nesouhlasí. Třináctá otázka je, zda rodina vyslechne vzájemně své problémy, trápení a obavy. Jak jsem předpokládala, většina rodin uvedla, že ano. Pouze sedm rodin si navzájem nevyslechne problémy ostatních členů v rodině. Otázka číslo čtrnáct zní: Děláme stejné věci pořád dokola, je to nuda a překvapilo mě, že neplatí, odpovědělo pouze osm rodin. Patnáctá otázka, povzbuzujeme se navzájem, abychom zkusili něco nového a získávali nové zkušenosti, patří také do subškály Challenge. Menšina, pouze osm rodin, s tímto tvrzením nesouhlasí. Šestnáctá otázka zní: Je lepší zůstat doma, než jít ven a být

s druhými. Dvacet čtyři rodin si myslí, že není lepší zůstat doma. Poslední otázkou této subškály, je otázka číslo sedmnáct, zda se v rodině podporuje aktivita a učení novým věcem. S touto otázkou nesouhlasí deset rodin z celkových padesáti jedna. Poslední subškálou tohoto dotazníku je subškála Control. Tato subškála sytí otázku číslo jedna, zda potíže rodiny vyplývají z chyb, které dělá. Pouze devět rodin na tuto otázku uvedlo odpovědi, neplatí (spíš neplatí). Patří sem také otázka číslo dva, není rozumné plánovat dopředu a doufat, protože to stejně nevyjde. Patnáct rodin odpovědělo na tuto otázku, že neplatí. Z výzkumu prostřednictvím dotazníku FHI vyplývá, že na první otázku, zda potíže vyplývají z chyb, které rodiny dělají, odpovědělo dvacet devět rodin, spíš neplatí (neplatí).

V případě výsledků z druhého dotazníku, tedy dotazníku F-COPES, je nejvyšší hodnota 409 u rodiny číslo jedna a nejnižší hodnota je 151 u rodiny číslo třináct. Nyní se budu zabývat subškálou využití nejbližší sociální podpůrné sítě, tedy pomoci od příbuzných, přátel a sousedů. Z mého výzkumu vyplývá, že pouze pět rodin má nižší skórování u otázek číslo jedna a dva. Zbylé rodiny se tedy většinou podělí o své problémy s příbuznými a hledá podporu a povzbuzení u přátel. U otázky, zda hledají radu u příbuzných, například u prarodičů, rodiny uvádějí, že někdy. Pouze pět rodin se neradí s příbuznými nikdy (zřídka). Na otázku, zda přijímají pomoc a přátelské služby od známých, odpověděly tři rodiny, že zřídka (někdy).

Objevila se zde i rodina, kde se všichni její členové shodli na tom, že pomoc od známých v podobě nákupů, vyřizování, hlídání dětí a pomoc v domácnosti nepotřebují nikdy. Stejná rodina uvedla nikdy i na otázku, zda někdy požádala známé o přátelskou pomoc a stejný názor mají i další tři rodiny. Jedna rodina uvedla, že o pomoc nežádá skoro nikdy. Výzkum ukazuje, že pokud se rodiny ocitnou v náročné životní situaci, většina z nich se začne více stýkat s příbuznými. Pouze čtyři rodiny se s problémy raději potýkají samy. U otázky, zda se ptají příbuzných, co si myslí o jejich problémech, nejsou výsledky už tak jednoznačné. Některé rodiny uvedly, že se ptají příbuzných, jiné rodiny nikdy. Většina rodin uvedla, že se o své problémy se známými či sousedy nedělí nikdy (zřídka).

Druhá subškála se zabývá přerámováním, jedná se o schopnost rodiny redefinovat stresující události, aby byly zvládnutelnější. Zkoumané rodiny se shodly na odpovědi, že mají často sílu vyřešit hlavní problémy. Jako pozitivní vnímám fakt, že žádná z rodin neuvedla, že by

nikdy neměla sílu vyřešit svoje problémy. Na otázku, zda v rodině najdou sílu vyřešit svoje problémy, pouze tři rodiny odpověděly, že ne. Zbytek rodin odpověděl, že někdy, často, nebo dokonce vždy. Zajímavé je, že se ve výzkumu neobjevily rodiny, které by neměly snahu problém řešit hned. Na otázku myslíme si, že jsme dost silní, žádná rodina neuvedla odpověď nikdy. Naopak shodují se v tom, že jsou dost silní často, nebo dokonce vždy. Pouze tři rodiny nevnímají těžkosti a stres jako součást života. Pouze jedna rodina se plně shoduje na tom, že se těžkosti nikdy neobjevují nečekaně a u další rodiny pouze jeden člen odpověděl zřídka. Z výzkumu dále vyplývá, že jedna rodina nevěří, že zvládne své vlastní problémy. Překvapilo mě, že pouze šest rodin si definuje rodinný problém pozitivněji, aby jím nebyly moc zdeptány.

Ve třetí zkoumané subškále jsou zařazeny otázky s podtextem hledání duchovní podpory. Patří sem otázka, zda rodiny navštěvují bohoslužby. Většina zkoumaných rodin na tuto otázku odpověděla nikdy (zřídka). Pouze jedenáct rodin navštěvuje bohoslužby někdy (často) a žádná rodina na otázku neodpověděla vždy. Další otázka byla na zapojení se do různých aktivit církve. Většina odpovědí zní nikdy, pouze tři rodiny se zapojují často (vždy) a šest zřídka (někdy). Většina rodin radu u duchovního nehledá, ale devět rodin věří vždy v Boha.

Čtvrtá subškála popisuje mobilizaci rodiny k přijetí pomoci. Většina rodin nehledá informace ani radu u jiných rodin, které se setkaly s podobnými problémy. Pouze pět rodin z výzkumu hledá pomoc u sociálních úřadů a služeb, které se věnují rodinám v jejich situaci. Většina dotazovaných rodin hledá někdy radu u praktického lékaře. Nikdy si pro radu k praktickému lékaři nepřišly tři rodiny. Profesionální poradenství někdy vyhledaly čtyři rodiny a často (vždy) takového poradenství vyhledávají tři rodiny z výzkumu.

Poslední subškála se zaměřuje na pasivní hodnocení. Pouze pět rodin se při krizi v rodině nekouká na televizi. Sedm rodin si myslí, že v tom, jak budou schopni vyřešit rodinné problémy, nehraje velkou roli náhoda. Většina rodin si někdy myslí, že přestože se na problémy dobře připraví, stejně je budou obtížně zvládat. Překvapivé je tvrzení rodin, že někdy je lepší věřit, že se problém časem sám vyřeší. Dvě rodiny s tímto tvrzením v žádném případě nesouhlasí.

4.6 Výsledky a diskuse

V následujících tabulkách jsem zpracovala jednotlivé subškály, které mi pomohly k potvrzení, či vyvrácení stanovených hypotéz.

Tabulka 1 Využívání sociální opory

	Resilience	Commitment	Challenge	Control	Sociální síť
Resilience	1				
Commitment	0,92**	1			
Challenge	0,87**	0,69**	1		
Control	0,04	0,05	-0,01	1	
Sociální síť	0,38**	0,27**	0,37**	0,01	1

* výsledky na 5% hladině významnosti

** výsledky na 1% hladině významnosti

Tabulka číslo jedna se vztahuje k hypotéze H1: Vyšší rodinná resilience souvisí s efektivnějším využíváním sociálních sítí.

H1 se potvrdila.

Statisticky významné vztahy byly zjištěny mezi rodinnou nezdolností a složkou Commitment (pocitem smysluplnosti života) $r = 0,92^{**}$, mezi rodinnou nezdolností a Challenge (změny jsou v životě normální a přinášejí rozvoj) $r = 0,87^{**}$, mezi rodinnou nezdolností a Control (přesvědčení, že můžeme ovlivnit běh událostí) $r = 0,04$ a rodinnou resiliencí a celkovou sociální sítí $r = 0,38^{**}$. Dále jsem významné vztahy zjistila mezi složkou Challenge a Commitment $r = 0,69^{**}$, mezi Sociální sítí a Commitment $r = 0,27^{**}$, mezi Sociální sítí a Challenge $r = 0,37^{**}$, významné vztahy nebyly zjištěny mezi složkou Control a Commitment $r = 0,05$ a mezi Control a Challenge $r = -0,01$, mezi Sociální sítí a složkou Control $r = 0,01$.

Mareš popisuje, že sociální opora by měla jedinci usnadňovat zvládání zátěže. Většinou působí sociální opora protektivně, ale v některých případech může mít i negativní účinky. Jedinec, který sociální oporu potřebuje, je za ni většinou vděčný. Existují případy, kdy se jedinci, který sociální oporu potřebuje, nedostává. Jedná se o selhávající sociální oporu,

v mírnější podobě se jedná o nepomáhající, neužitečné opoře. V tomto případě už tak vystresovaný člověk je dále frustrován.

Richman, Rosenfeld a Hardy popisují osm různých typů sociální opory:

- Opora nasloucháním (listening support) – jedinec vnímá, že ho někdo dokáže vyslechnout.
- Emocionální opora (emotional support) – jedince vnímá, že na něm někomu záleží.
- Opora emocionálním apelem (emotional challenge support) – jedinec vnímá, že mu někdo radí, aby přehodnotil svoje postoje.
- Opora stvrzováním reality (reality confirmation support) – jedinec vnímá, že ten druhý vidí věci podobným způsobem.
- Opora spočívající v odborném ocenění (technical appreciation support) – jedinec vnímá, že ten druhý kladně hodnotí jeho úsilí.
- Opora spočívající v odborném apelu (technical challenge support) – jedinec vnímá rady od druhého ke změně svého způsobu uvažování o úkolech.
- Opora poskytnutím hmotné pomoci (tangible assistance support) – jedinec vnímá, že mu ten druhý nabízí finanční nebo materiální výpomoc nebo že mu dává dar.
- Opora poskytnutím osobní pomoci (personal assistance support) – jedinec vnímá, že mu druhý člověk poskytuje pomoc. (Mareš a kol., 2002, s. 37,39)

Tabulka 2 Přerámování

	Resilience	Commitment	Challenge	Control	Přerámování
Resilience	1				
Commitment	0,92**	1			
Challenge	0,87**	0,69**	1		
Control	0,04	0,05	-0,01	1	
Přerámování	0,42**	0,39**	0,29**	-0,16	1

* výsledky na 5% hladině významnosti

** výsledky na 1% hladině významnosti

H2: Vyšší hodnoty rodinné resilience souvisejí se schopností adaptivně hodnotit situace.

H2 se potvrdila.

Tabulka číslo dva ukazuje statisticky významný vztah mezi rodinnou nezdolností a přerámováním $r = 0,42^{**}$, mezi složkou Commitment a přerámováním $r = 0,39^{**}$, mezi Challenge a přerámováním $r = 0,29^{**}$. Statisticky významné vztahy nebyly zjištěny mezi složkou Control a přerámováním $r = -0,16$.

Tabulka 3 Hledání duchovní podpory

	Resilience	Commitment	Challenge	Control	D. podpora
Resilience	1				
Commitment	0,92**	1			
Challenge	0,87**	0,69**	1		
Control	0,04	0,05	-0,01	1	
D. podpora	0,15	0,15	0,10	0,12	1

* výsledky na 5% hladině významnosti

** výsledky na 1% hladině významnosti

H3: Vyšší rodinná resilience souvisí s vyšší schopností hledání duchovní opory.

H3 se nepotvrdila.

Nenašla jsem souvislost mezi rodinnou resiliencí a hledáním duchovní podpory $r = 0,15$, mezi složkou Commitment a duchovní podporou $r = 0,15$, mezi Challenge a duchovní podporou $r = 0,10$ a mezi složkou Control a duchovní podporou $r = 0,12$.

Hypotéza se nepotvrdila, neboť výsledky mohou souviset s nízkým počtem věřících rodin, které se výzkumu zúčastnily.

Pokud se budu zaměřovat na pozitivně realizovanou víru, jedná se o víru, kde věřící, kteří se ocitnou v náročné životní situaci, dostávají vyšší měrou sociální oporu a lépe se vyrovnávají s problematikou smysluplnosti dění. Věřící obecně žijí zdravějším životním stylem. (Hoskovicová, 2009, s. 121)

Tabulka 4 Mobilizace rodiny

	Resilience	Commitment	Challenge	Control	Mob. rodiny
Resilience	1				
Commitment	0,92**	1			
Challenge	0,87**	0,69**	1		
Control	0,04	0,05	-0,01	1	
Mob. rodiny	0,36**	0,35**	0,31**	-0,14	1

* výsledky na 5% hladině významnosti

** výsledky na 1% hladině významnosti

H4: Vyšší hodnoty rodinné resilience souvisejí s vyšší schopností mobilizovat vnitřní zdroje.

H4 se potvrdila.

Statisticky důležitý vztah je mezi rodinnou nezdolností a mobilizací rodiny $r = 0,36^{**}$, mezi složkou Commitment a mobilizací rodiny $r = 0,35^{**}$, mezi složkou Challenge a mobilizací rodiny $r = 0,31^{**}$. Vztah nebyl zjištěn mezi Control a mobilizací rodiny $r = -0,14$.

Tabulka 5 Pasivní hodnocení

	Resilience	Commitment	Challenge	Control	Pasivní hodn.
Resilience	1				
Commitment	0,92**	1			
Challenge	0,87**	0,69**	1		
Control	0,04	0,05	-0,01	1	
Pasivní hodn.	0,69**	0,61**	0,57**	-0,01	1

* výsledky na 5% hladině významnosti

** výsledky na 1% hladině významnosti

H5: Vyšší hodnoty rodinné resilience souvisejí se schopností kontroly nad životními situacemi.

H5 se potvrdila.

Významné souvislosti jsem našla mezi rodinnou nezdolností a pasivním hodnocením $r = 0,69^{**}$, mezi složkou Commitment a pasivním hodnocením $r = 0,61^{**}$, dále mezi složkou Challenge a pasivním hodnocením $r = 0,57^{**}$ a mezi Control a pasivním hodnocením $r = -0,01$.

Vysoká hodnota u položky pasivní hodnocení může být dána tím, že rodiny preferují pasivní trávení volného času. Kraus rozděluje trávení volného času na aktivní a pasivní. Do aktivního trávení volného času patří činnosti, na kterých se členové rodiny podílí přímo a ovlivňují jejich průběh. Jsou to např. stolní hry, sportovně turistické činnosti nebo hra na hudební nástroj. Naopak pasivní trávení volného času zahrnuje sledování televize, návštěva divadla nebo kina a setkávání se s přáteli. V posledních letech došlo k velkým proměnám v oblasti trávení volného času z hlediska možností a hlavně druhů preferovaných aktivit. (Kraus, 2015, s. 138, 156) Důležité jsou i rodinné rituály. Jedná se o pro rodinu typické průběhy některých činností, které mají ochrannou a stabilizační funkci. Rituály mají podobu například stolování, loučení členů před odchodem do školy a práce či večerní ukládání ke spánku. Rituály v rodině usnadňují zvládnutí všech nároků. V rodinách, kde jsou rituály zanedbávané či potlačené, může dojít ke slábnutí důležitého vědomí rodinné identity. (Sobotková, 2007, s. 50-51)

4.7 Souhrn

V České republice byly realizovány předešlé výzkumy na podobné téma. Jako první proběhl výzkum rodinné resilience v 90. letech 20. století na Katedře psychologie FF UP v Olomouci. Katedra většinou realizuje svoje výzkumy pomocí kvalitativní metodologie. Resilienci zkoumají v souvislosti s životní spokojeností, kvalitou života, mírou naděje a smysluplností. (Slezáčková, 2012, s. 23) Výsledky výzkumu byly zpracovány jako profil resilientních rodin, potýkajících se s nepřízní osudu např. se stresující událostí, změnou v rodině nebo náročnou životní situací. Profil resilientní rodiny je tedy takový, že rodiny:

- našly účinné zvládací strategie a zdroje resilience,
- provedly revizi dřívějších představ,
- přizpůsobily hodnoty a cíle realitě,

- zlepšily vzájemnou komunikaci,
- dospěly ke sdílenému významu objektivně těžké situace, která je potkala,
- dopracovaly se k pozitivní a aktivní životní orientaci,
- naučily se asertivnímu jednání s okolím,
- partneři se vzájemně podporují,
- vybudovaly si kvalitní podpůrnou sociální síť,
- dokáží si vyhradit čas na odpočinek,
- naučily se nečekat, až ..., ale žít teď,
- dokázaly integrovat stresor (např. nemoc, ztrátu) do příběhu rodiny,
- stresor tak přestal být nadřazeným prvkem limitujícím rodinné fungování,
- některé resilientní rodiny se překonáním krize dopracovaly až k pocitu obohacení, k posunu dál, např. k větší soudržnosti celé rodiny (Sobotková, 2015, s. 46, 47)

Sobotková popisuje první studie, které se začaly objevovat kolem roku 2000 a zabývaly se rodinným fungováním vědecky a komplexně. Jedním z nich je výzkum s názvem *Characteristics of families that function well* (Greef, 2000) výzkumným souborem bylo 119 rodin z Jižní Afriky, které se nacházely ve čtyřech různých stádiích rodinného životního cyklu. Cílem výzkumu bylo specifikovat rozdíly v rodinném fungování. Závěrem bylo zjištěno, že kvalitu rodinného fungování ovlivňují následující faktory: Spokojenost jednotlivých členů s rodinným životem,

s úrovní rodinné soudržnosti a adaptability.

Sládečková a Sobotková uvádí výzkum rodinné resilience u rodin dětí s autismem. Jihoafrická studie zkoumala také charakteristiky 34 rodičů a bylo zde identifikováno 5 širších zdrojů rodinné resilience, a to:

- profesionální pomoc ve vzdělávacích a zdravotnických zařízeních,
- osobnostní vlastnosti rodičů – pozitivní výhled do budoucna, naděje,

- sociální opora na více úrovních – širší rodina, další rodiče dětí s autismem, přátelé,
- faktory vztahující se k dítěti – naslouchání potřebám dítěte,
- faktory související s rodinou jako systémem – otevřená komunikace, silný partnerský vztah.

Na tento výzkum navazuje podobně L. Kappová a O. Brownová ve výzkumu 19 matek, kde zvýrazňují hlavně tyto faktory přispívající k resilienci: sociální opora, kvalita partnerského vztahu, rodinná vzájemnost, význam rodinných rituálů, rodinná nezdolnost (hardiness). Participantky kladly důraz hlavně na předvídatelnou denní rutinu, která je důležitá pro děti s autismem, ale také na důležitost společně tráveného času. (Sládečková, Sobotková, 2014, s. 116-117)

V souvislosti s rodinnou resiliencí jsou neopomenutelné i výzkumy pocitů štěstí. Každý člověk vnímá pod pojmem štěstí různé věci nebo události. Pro jednoho může být štěstí spojeno s přítomností milované osoby, pro dalšího zážitky z vydařené dovolené. Pro každého znamená štěstí něco jiného, což je důvodem, který činí tento pojem obtížně měřitelným. Donedávna se proto vědecká psychologie studiem fenoménu štěstí moc nezabývala. Důvodem pro počátky cíleného zkoumání štěstí a spokojenosti lidí, bylo zjištění, že v populaci USA se od roku 1960 do současnosti desetkrát zvýšila míra depresivity a průměrný věk prvních příznaků deprese se snížil z dřívějších 29,5 na 14,5 roků. Průzkum ve Velké Británii ukázal, že za velmi šťastné lidi, se v roce 1957 považovalo 52 %, ale v roce 2005 to bylo už jenom 36 %. U nás, v České republice, neodpovídá hospodářský růst, ke kterému došlo v roce 1989, nárůstu životní spokojenosti obyvatel. Přitom nyní je v naší zemi nejpříznivější zdravotní péče, mír, dobré možnosti studia, pracovní možnosti a šance poznávat svět. Z výzkumů vyplývá, že přesto lidé nejsou spokojení. (Slezáčková, 2012, s. 22)

Mým cílem bylo zjistit, v jaké míře uvedené faktory ovlivňují rodinnou resilienci. Prostřednictvím teoretické části práce jsem přiblížila pojmy týkající se problematiky rodiny, rodinné resilience, kvality života a subjektivní pohody. V praktické části jsem se snažila proniknout do vybraných konkrétních rodin, přestože je to bezpochyby pro každého člověka citlivá oblast, kterou si pečlivě střeží.

Ve výzkumné části jsem využila již zmíněné dotazníky. Dotazníkovou výzkumnou metodu jsem zvolila, protože se jedná o citlivé a osobní téma a rodiny by například prostřednictvím rozhovorů neodpovídaly tak otevřeně. Hypotézy jsem vytvořila na základě jednotlivých subškál dotazníků a prostřednictvím výzkumu se mi buď potvrdily, nebo vyvrátily. Pomocí standardizovaných dotazníků jsem měřila přístup rodiny k náročným životním situacím. Dále jsem měřila i reakci rodin na náročné životní situace.

Na začátku výzkumné části jsem vytvořila pět hypotéz, z nichž hypotéza číslo jedna: Vyšší rodinná resilience souvisí s efektivnějším využíváním sociálních sítí, se potvrdila. Hypotéza číslo dva: Vyšší hodnoty rodinné resilience souvisejí se schopností adaptivně hodnotit situace. Tato hypotéza se také potvrdila. Hypotéza číslo čtyři: Vyšší hodnoty rodinné resilience souvisejí s vyšší schopností mobilizovat vnitřní zdroje. Hypotéza číslo čtyři se potvrdila. Pátá hypotéza: Vyšší hodnoty rodinné resilience souvisejí se schopností kontroly nad životními situacemi. Hypotéza se potvrdila. Nepotvrdila se pouze hypotéza číslo tři: Vyšší rodinná resilience souvisí s vyšší schopností hledání duchovní opory, což může souviset s nízkým počtem věřících ve výzkumném souboru.

Závěr

Téma bakalářské práce je aktuální a pro mě zajímavé. Mým osobním cílem bylo prozkoumat problematiku správného rodinného fungování a faktu, jak moc je rodina důležitá pro každého člena, ale hlavně pro dítě. Lidé si často rodiny neváží tak moc, jak by měli. Není přeci samozřejmostí mít správně fungující rodinu, o které víme, že nás v případě těžkých životních situací podpoří a můžeme se na ni vždy spolehnout. Člověk si někdy neuvědomuje, co pro něho rodina dělá, nebo co pro něho znamená. V budoucnu by si lidé měli více vážit rodinné hodnoty.

Teoretickou část jsem zpracovala jako podklad pro praktickou část této práce. V teoretické části jsem vysvětlila pojmy, se kterými dále v praktické části pracuji. Zpracování této práce mě velice obohatilo, jak pro profesní život, tak bezpochyby i pro život osobní. Podmínkou pro volbu mého tématu bylo zpracovávat pozitivní téma, neboť je v dnešním světě až moc negativismu a pozitivní věci upadají do pozadí.

V poslední kapitole výzkumné části, kde rozebírám další výzkumy na podobné téma, jsem popsala i výzkum v oblasti pocitů štěstí. V návaznosti na tento výzkum bych chtěla reagovat citátem od Lva Nikolajeviče Tolstého: „*Šťastný je ten, kdo našel štěstí v rodině.*“ Na závěr bych chtěla dodat, že není možné, aby byli vždy spokojeni všichni lidé a všechny rodiny na celém světě. Vždy tu bude někdo, kdo bude chtít od života víc a nebude spokojený s maličkostmi. Lidé by si měli uvědomit, že je jen na nich, jak svůj život prožijí a pokud nejsou ve svém životě šťastní, měli by se to pokusit změnit.

Po přečtení různých publikací k problematice fungujících a spokojených rodin jsem došla k závěru, že nejdůležitější je, aby rodina držela při sobě za každé situace a její členové se navzájem podporovali a projevovali si lásku a úctu. Každý člen rodiny by měl mít právo vyjádřit svůj názor a ostatní členové by si tento názor měli vyslechnout a v případě problémů se společně domluvit na řešení. Důležité je také umění komunikace mezi členy rodiny a hlavně přizpůsobit se komunikaci s dítětem.

Seznam použité literatury

BOWLBY, John. *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-670-4.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly a Isabella Selega CSIKSZENTMIHALYI. *A life worth living: contributions to positive psychology*. New York: Oxford University Press, 2006. ISBN 0-19-517679-0.

FERRERO, Bruno. *Vychovávej jako Don Bosco*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-294-2.

FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. *Sociální patologie: analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-278 1-3.

GURKOVÁ, Elena. *Hodnocení kvality života: pro klinickou praxi a ošetrovatelský výzkum*. Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3625-9.

HELLINGER, Bert. *Šťěstí, které zůstává: kam vedou rodinné konstelace*. Praha: Equilibrium, 2008. Pomoc rodinám. ISBN 978-80-254-1798-0.

HOSKOVCOVÁ, Simona a Lucie SUCHOCHLEBOVÁ RYNTOVÁ. *Výchova k psychické odolnosti dítěte: silní pro život*. Praha: Grada, 2009. Pro rodiče. ISBN 978-80-247-2206-1.

JUNGWIRTHOVÁ, Iva. *Pohodoví rodiče - pohodové děti: podporujeme vývoj dítěte*. 2. vyd. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0856-3.

KOUKOLÍK, František a Jana DRTILOVÁ. *Vzpouza deprivantů: nestvůry, nástroje, obrana*. Nové, přeprac. vyd. Praha: Galén, 2006. Makropulos. ISBN 978-80-7492-120-9.

KRAUS, Blahoslav. *Společnost, rodina a sociální deviace*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014. Recenzované monografie. ISBN 978-80-7435-411-3.

KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-383-3.

KRAUS, Blahoslav. *Životní styl současné české rodiny*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. ISBN 978-80-7435-544-8.

KRTIČKOVÁ, Kateřina. *Výchovné problémy v dysfunkčních rodinách. Šance dětem* [online]. Obecně prospěšná společnost Sirius, ©2018 [cit. 2018-10-30]. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/problemy-v-rodine/vychovne-problemy-v-dysfunkcnich-rodinach.shtml>

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4436-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-774-4.

KŘOVÁČKOVÁ, Blanka a Martin SKUTIL. *Pedagogický a psychologický slovník: terminologický slovník zaměřený na primární a preprimární vzdělávání*. Hradec Králové: Gaudemus, 2014. ISBN 978-80-7435-513-4.

LANGMEIER, Josef a Zdeněk MATĚJČEK. *Psychická deprivace v dětství*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-1983-5.

LAŠEK, Jan. Subjektivní životní spokojenost. *Československá psychologie: Časopis pro psychologickou teorii a praxi*. Praha: Academia, 2004, 48(3), s. 215. ISSN 0009-062X.

MANSON, Mark. *Teorie citové vazby: Strategie, kterou jsme si osvojili v raném dětství, formuje naše další vztahy*. Psychologie[online]. Mindlab, ©2017, [cit. 2018-11-13]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/teorie-citove-vazby/>

MAREŠ, Jiří. *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3007-3.

MAREŠ, Jiří a kol. *Sociální opora u dětí a dospívajících*. Hradec Králové: Nucleus, 2002. ISBN 80-86225-25-9.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Výchovný styl jako stín vlastního dětství*. Rodina[online]. ©1999-2018, [cit. 2018-11-09]. Dostupné z: <http://www.rodina.cz/clanek23.htm>

MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 2. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-85850-24-9.

MATOUŠEK, Oldřich a Hana PAZLAROVÁ. *Hodnocení ohroženého dítěte a rodiny*:

v kontextu plánování péče. 2., rozš. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0522-7.

MIOVSKÝ, Michal, ed. *Příručka k provádění výběru metodou sněhové koule: snowball sampling*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2003. Metodika (Úřad vlády České republiky). ISBN 80-86734-08-0.

OPATRNÝ, Aleš. *Jak dnes žijeme rodinu*. Pastorec [online]. Pastorec.cz, ©2000-2018, 2015 [cit. 2018-10-29]. Dostupné z: <https://www.pastorec.cz/clanky/jak-dnes-zijeme-rodinu>

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2959-6.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.

Rodina v krizi: Rozvodu se dá zabránit. *Moje zdraví* [online]. CZECH NEWS CENTER a.s., ©2001-2018, 2017 [cit. 2018-11-29]. Dostupné z: <https://www.mojezdravi.cz/psychika/rodina-v-krizi-rozvodu-se-da-zabranit-1102.html>

SIMON, Jaroslav. Rodinné konstelace (a jiné systémy). *Konfrontace: Časopis pro psychoterapii*. Hradec Králové: ATD, 2003, 14(3), s. 142-143. ISSN 0862-8971.

SLÁDEČKOVÁ, Soňa a Irena SOBOTKOVÁ. *Dětský autismus v kontextu rodinné resilience*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4219-8.

SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3507-8.

SOBOTKOVÁ, Irena. Odolná a funkční rodina: jeden z předpokladů zdravého vývoje dětí. *Pediatric pro praxi* [online]. ©2003, 2003(5), 256-258 [cit. 2018-11-25]. Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2003/05/05.pdf>

SOBOTKOVÁ, Irena. *Pěstounské rodiny: jejich fungování a odolnost*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2003. ISBN 80-86552-62-4.

SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-250-8.

SOBOTKOVÁ, Irena. Rodinné fungování a rodinná resilience: výzkumy pro praxi. In: *Symposium rodinné resilience: sborník příspěvků*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2015. ISBN 978-80-244-4601-1.

Sociologická encyklopedie [online]. ©2017 [cit. 2018-11-29]. Dostupné z: https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Krize_rodiny

ŠOLCOVÁ, Iva. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2947-3.

ŠVARCOVÁ, Eva. *Vybrané kapitoly z etopedie a sociální patologie: učební text*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009. ISBN 978-80-7041-959-5.

ŠVEC, Štefan. *Metodologie věd o výchově: kvantitativně-scientické a kvalitativně-humanitní přístupy v edukačním výzkumu*. České rozš. vyd. Brno: Paido, 2009. ISBN 978-80-7315-192-8.

TÓTHOVÁ, Jana. *Úvod do transgenerační psychologie rodiny: transgenerační přenos vzorců rodinného traumatu a zdroje jeho uzdravení*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-856-2.

VESELÁ, Renata a kol. *Rodina a rodinné právo*. Praha: EUROLEX BOHEMIA, 2003. ISBN 80-86432-48-3.

WALSH, Froma. *A Family Resilience Framework: Principles and Applications*. In: *Symposium rodinné resilience: sborník příspěvků*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2015. ISBN 978-80-244-4601-1.

Seznam obrázků

Obrázek 1 Model rodinné resilience podle Fromy Walshové27

Obrázek 2 Model rodinné resilience J. Pattersonová, verze I. Sobotkové.....28

Seznam tabulek

Tabulka 1 Využívání sociální opory	52
Tabulka 2 Přerámování	53
Tabulka 3 Hledání duchovní podpory	54
Tabulka 4 Mobilizace rodiny	55
Tabulka 5 Pasivní hodnocení	55

Seznam příloh

Příloha A – Dotazník FHI – Family Hardiness Index

Příloha B – Dotazník F-COPES – Family Crisis Oriented Personal Evaluation Scales

Příloha A – Dotazník FHI – Family Hardiness Index

Family Hardiness Index (FHI)

M/Ž

Instrukce:

Přečtěte si prosím následující výroky a u každého rozhodněte, do jaké míry popisuje Vaši rodinu. Rozhodněte, zda výrok pro Vaši rodinu rozhodně neplatí (zakroužkujte 0), nebo určitě platí (zakroužkujte 3). Pokud výrok spíše neplatí, zakroužkujte 1. Pokud spíše platí, zakroužkujte 2. Zakroužkujte prosím příslušnou odpověď (číslo 0,1,2 nebo 3) u každého výroku. Děkujeme.

V naší rodině...

	neplatí	spíše neplatí	spíše platí	platí
1. Potíže vyplývají z chyb, které děláme	0	1	2	3
2. Není rozumné plánovat dopředu a doufat, protože to stejně nevyjde	0	1	2	3
3. Naše úsilí není odměněno, ať se snažíme jakkoli	0	1	2	3
4. Špatné věci, které nás potkají, se postupem času vynahradí těmi dobrými	0	1	2	3
5. Máme pocit, že jsme dost silní, i když čelíme velkým problémům	0	1	2	3
6. Často mám pocit, že mohu být klidný(á), že i problémy se nějak vyřeší	0	1	2	3
7. I když spolu vždy nesouhlasíme, můžeme se jeden na druhého spolehnout, když bude potřeba	0	1	2	3
8. Máme pocit, že další problém bychom už nezvládli	0	1	2	3
9. Věříme, že věci se obrátí k lepšímu, když jako rodina budeme držet spolu	0	1	2	3
10. Život se zdá jednotvárný a nesmyslný	0	1	2	3
11. Snažíme se společně a pomáháme si v jakékoli situaci	0	1	2	3
12. Když s rodinou plánujeme různé aktivity, zkusíme nové a zajímavé věci	0	1	2	3
13. Vyslechneme vzájemně své problémy, trápení a obavy	0	1	2	3
14. Děláme stejné věci pořád dokola, je to nuda	0	1	2	3
15. Povzbuzujeme se navzájem, abychom zkusili něco nového a získávali nové zkušenosti	0	1	2	3
16. Je lepší zůstat doma, než jít ven a být s druhými	0	1	2	3
17. V naší rodině se podporuje aktivita a učení novým věcem	0	1	2	3
18. Spolupracujeme na řešení problémů	0	1	2	3
19. Většina nehezkých věcí se nám stala kvůli nešťastné náhodě – byla to smůla	0	1	2	3
20. Uvědomujeme si, že náš život ovlivňují náhody a štěstí	0	1	2	3

Zdroj: Sobotková, 2003, s. 130

Příloha B – Dotazník F-COPES – Family Crisis Oriented Personal Evaluation Scales

Family Crisis Oriented Personal Evaluation Scales (F-COPES)

M/Ž

Instrukce:

Nejdřív si přečtete možnosti odpovědí (nikdy, zřídka, někdy, často, vždy). Potom čtete jednotlivé výroky. U každého se rozhodněte, jak vystihuje vaše chování – zda a jak často takto reagujete na běžné i větší těžkosti a problémy v rodině. Jestliže výrok úplně vystihuje vaši obvyklou reakci, zakroužkujte 5 (vždy takto reagujete). Jestliže výrok vůbec nevystihuje vaši reakci, zakroužkujte 1 (nikdy takto nereagujete). Reagujete-li popisovaným chováním někdy, zakroužkujte 3, reagujete-li tak pouze zřídka, zakroužkujte 2, reagujete-li tak poměrně často, zakroužkujte 4. Zakroužkujte prosím příslušnou odpověď u každého výroku. **Děkujeme.**

Když se v naší rodině vyskytnou těžkosti nebo problémy, reagujeme tak, že...

	nikdy	zřídka	někdy	často	vždy
1. Rodělíme se o své problémy s příbuznými	1	2	3	4	5
2. Hledáme podporu a povzbuzení u přátel	1	2	3	4	5
3. Víme, že máme sílu vyřešit hlavní problémy	1	2	3	4	5
4. Hledáme informace a radu u jiných rodin, které se setkaly s podobnými problémy	1	2	3	4	5
5. Hledáme radu u příbuzných (u prarodičů aj.)	1	2	3	4	5
6. Hledáme pomoc u sociálních úřadů a služeb, které se věnují rodinám v naší situaci	1	2	3	4	5
7. Víme, že v rodině najdeme sílu vyřešit naše problémy	1	2	3	4	5
8. Přijímáme pomoc a přátelské služby od známých (nákupy, vyřizování, hlídání dětí, pomoc v domácnosti)	1	2	3	4	5
9. Hledáme informaci a radu u praktického lékaře	1	2	3	4	5
10. Požádáme známé o přátelskou službu a pomoc	1	2	3	4	5
11. Stavíme se k problémům čelem, snažíme se je hned řešit	1	2	3	4	5
12. Díváme se na televizi	1	2	3	4	5
13. Myslíme, že jsme dost silní	1	2	3	4	5
14. Navštěvujeme bohoslužby	1	2	3	4	5
15. Vnímáme těžkosti a stres jako součást života, jako fakt	1	2	3	4	5
16. Podělíme se o starosti s blízkými přáteli	1	2	3	4	5
17. Víme, že v tom, jak budeme schopni vyřešit rodinné problémy, hraje velkou roli náhoda	1	2	3	4	5
18. Sportujeme s přáteli, abychom zůstali fit a zbavili se napětí	1	2	3	4	5
19. Víme, že těžkosti se objevují i nečekaně	1	2	3	4	5
20. Více se stýkáme s příbuznými (společné akce)	1	2	3	4	5
21. Vyhledáme profesionální poradenství pro rodiny	1	2	3	4	5
22. Věříme, že zvládneme své vlastní problémy	1	2	3	4	5
23. Zapojujeme se do různých aktivit církve	1	2	3	4	5
24. Formulujeme si rodinný problém pozitivněji, abychom jím nebyli moc zdeptaní	1	2	3	4	5

25. Ptáme se příbuzných, co si myslí o našich problémech	1	2	3	4	5
26. Cítíme, že i když se dobře připravíme, stejně budeme problémy obtížně zvládat	1	2	3	4	5
27. Hledáme radu u duchovního (kněze)	1	2	3	4	5
28. Věříme, že časem se problém sám vyřeší	1	2	3	4	5
29. Podělíme se o problémy se známými či sousedy	1	2	3	4	5
30. Věříme v Boha	1	2	3	4	5

Zdroj: Sobotková, 2003, s. 131-132