

**UNIVERZITA JANA AMOSA KOMENSKÉHO  
PRAHA**

magisterské kombinované štúdium  
2010 – 2012

**DIPLOMOVÁ PRÁCA**

Bc. Jozef Tupý

Rodina ako sociálna opora pri zvládaní zát'aže žiaka  
strednej školy

**Praha 2012**

Vedúci diplomovej práce: PhDr. Eva Živčicová

**COMENIUS UNIVERSITY PRAGUE**

Master Combined Part time Studies  
2010 - 2012

**DIPLOMA THESIS**

Bc. Jozef Tupý

Rodina ako sociálna opora pri zvládaní zát'aže žiaka  
strednej školy

**Prague 2012**

The Diploma Thesis Work Supervisor: PhDr. Eva Živčicová

### **Čestné vyhlásenie**

Vyhlasujem, že predkladaná diplomová práca je mojim pôvodným autorským dielom, ktoré som vypracoval samostatne. Všetku literatúru a ďalšie zdroje, z ktorých som pri spracovaní čerpal, v práci riadne citujem a sú uvedené v zozname použitej literatúry.

Súhlasím s prezenčným sprístupnením svojej práce v univerzitnej knižnici.

V Prahe dňa 15.03.2012

Bc. Jozef Tupý.....

### **PodĎakovanie**

Ďakujem vedúcej práce PhDr. Eve Živčicovej za odborné vedenie, za pomoc a rady pri spracovaní tejto práce. Taktiež ďakujem Strednej odbornej škole sv. Rafaela v Nemšovej za spoluprácu.

Bc. Jozef Tupý

## **Abstrakt**

Diplomová práca sa zaoberá teoretickými poznatkami z oblasti rodiny, súčasnej rodiny, funkcií rodiny, typy rodiny a funkcií matky a otca v rodine. Podáva informácie o strese, fázach stresu, zvládaní záťažových situáciách a frustrácii. Ďalej prináša poznatky o starostlivosti detí v rodine, rodine a škole a výchove detí v rodine. Empirická časť práce je zameraná na získavanie informácií o opore rodiny respondenta pri zvládaní jeho školských záťaží a podáva pohľad na jednotlivé aspekty opory rodiny respondentov. Dotazník vyplňalo 62 respondentov, žiakov prvého a štvrtého ročníka vybranej strednej školy v Nemšovej. V závere práce sú zhrnuté výsledky prieskumu a praktické odporúčania pre prax.

## **Kľúčové pojmy:**

Funkcie matky a otca v rodine

Funkcie rodiny

Podpora

Rodina

Stres

Súčasná rodina

Škola

Typy rodiny

Záťaž

Zvládanie záťažových situácií

## **Annotation**

This thesis deals with the theoretical knowledge from the area of the family, family, family types, functions of the current functions of the mother and the father in the family. Gives information on the stages of stress, managing stress, stress situations, frustration. Further brings knowledge of the care of children in the family, the family and the school and the education of children in the family. An empirical part of the work is aimed at gathering information on the pupil's school in dealing with his family frame loads. The work to the individual aspects of support to the families of the respondents. The questionnaire, students of the first and fourth year fill in 62 respondents selected middle school in Nemšovej. At the conclusion of the work of the survey results are summarized and practical recommendations for practice.

## **Key words:**

Mother and father in the family

Functions of the family

Support

Family

Stress

The current family

School

Type of family

Load

Managing load situations

## OBSAH

<b>ÚVOD .....</b>	<b>8</b>
<b>1. RODINA .....</b>	<b>10</b>
1.1 Súčasná rodina .....	11
1.2 Funkcie rodiny .....	12
1.2.1 Biologicko - reprodukčná funkcia .....	14
1.2.2 Ekonomická funkcia .....	15
1.2.3 Výchovná funkcia .....	15
1.2.4 Emocionálna funkcia .....	15
1.2.5 Ochranná funkcia .....	16
1.2.6 Socializačná funkcia .....	16
1.3 Typy rodiny .....	17
1.3.1 Orientačná rodina .....	18
1.3.2 Prokreačná rodina .....	18
1.3.3 Úplná rodina .....	19
1.3.4 Neúplná rodina .....	19
1.3.5 Funkčná rodina .....	20
1.3.6 Dysfunkčná rodina .....	20
1.3.7 Afunkčná rodina .....	21
1.4 Funkcia matky a otca v rodine .....	21
1.4.1 Rola otca .....	23
1.4.2 Rola matky .....	25
<b>2. ZÁŤAŽOVÉ SITUÁCIE A STRES .....</b>	<b>26</b>
2.1 Stres .....	29
2.2 Fázy stresu .....	31
2.3 Zvládanie záťažových situácií .....	32
2.4 Frustrácia .....	33
<b>3. STAROSTLIVOSŤ O DETI V RODINE .....</b>	<b>35</b>
3.1 Rodina a škola .....	35
3.2 Výchova detí v rodine .....	37
<b>4. EMPIRICKÁ ČASŤ .....</b>	<b>41</b>
4.1 Cieľ prieskumu .....	41
4.2 Hypotézy prieskumu .....	41
4.3 Prieskumná vzorka .....	41
4.4 Etapy prieskumu .....	42
4.5 Metodika prieskumu .....	43
<b>5. ANALÝZA A INTERPRETÁCIA VÝSLEDKOV PRIESKUMU .....</b>	<b>44</b>
<b>6. VYHODNOTENIE HYPOTÉZ A ODPORÚČANIA PRE PRAX .....</b>	<b>60</b>
6.1 Vyhodnotenie hypotéz .....	63
<b>ZÁVER .....</b>	<b>64</b>
<b>ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY .....</b>	<b>66</b>
<b>ZOZNAM TABULIEK .....</b>	<b>69</b>
<b>ZOZNAM GRAFOV A PRÍLOH .....</b>	<b>70</b>

## ÚVOD

Rodina je základná spoločenská skupina, ktorá je spojená putami pokrvného príbuzenstva alebo manželstva. Poskytuje svojim členom ochranu, spoločensvo a bezpečnosť. Je to najdôležitejšia inštitúcia, ktorá je základným článkom sociálnej štruktúry a základnou ekonomickou jednotkou. Rodina má vlastnú štruktúru a je založená na manželskom vzťahu. Členovia rodiny plnia svoje špecifické úlohy vyplývajúce z výchovy detí a starostlivosti o rodinu. Rodina je pre jednotlivca citovým zázemím, zdrojom skúseností a základom pre vstup do spoločnosti. Má nenahraditeľný význam pre dieťa, pretože pre neho zabezpečuje telesnú, duševnú a duchovnú existenciu. V nej spoznáva základné sociálne, kultúrne hodnoty a normy, osvojuje si základné modely správania a návykov.

Hlavnou úlohou rodiny je aj zabezpečenie, opatera a starostlivosť o deti nielen v predškolskom, ale aj v školskom veku. Počas štúdia, nielen na základnej škole sa vyskytuje veľa rôznych situácií, ktoré sa dieťa musí naučiť prekonávať. Stretáva sa so školskými povinnosťami a učivom, ktoré mu spôsobujú záťaž. Tá pôsobí najmä na psychický, ale aj na jeho fyzický stav. Prvé ročníky štúdia na strednej škole vyvíjajú na žiaka najväčšiu záťaž, pretože je odlúčený od domáceho prostredia, nachádza sa v novom kolektíve, v novom prostredí a čelí novým prekážkam. V ďalších ročníkoch vplývajú na žiaka nové záťažové situácie, ktoré nie sú spojené už s novým prostredím a novým spôsobom života, ale so školským učivom a školskými povinnosťami, ktoré sú náročnejšie. Rodičia musia byť v tomto období silným článkom, pretože pomáhajú dieťaťu vyrovnáť sa so vzniknutou situáciou. Táto problematika je aktuálna a preto bola spracovaná diplomová práca s názvom „Rodina ako sociálna opora pri zvládaní záťaže žiaka strednej školy“, kde teoretická časť je rozdelená do troch kapitol. V prvej kapitole je charakterizovaný pojem rodina a súčasná rodina. Sú v nej definované funkcie rodiny, typy rodín a role matky a otca v rodine. Druhá kapitola je zameraná na záťažové situácie a stres. Zaoberá sa stresom, fázami stresu, zvládaním záťažových situácií a frustráciou. Tretia kapitola sa venuje starostlivosti o deti v rodine, deťom a rodine, rodine



a škole a výchove detí v rodine. Celá empirická časť práce je zameraná na oporu rodiny pri zvládaní záťaže žiaka strednej školy. V tejto časti bola použitá dotazníková metóda v dvoch ročníkov strednej odbornej školy v Trenčianskom kraji, zber informácií a porovnávací metóda.

**Cieľom diplomovej práce je poukázať na teoretické poznatky v oblasti súčasnej rodiny ako sociálnej opory pri zvládaní záťaže žiaka strednej školy, definovať funkcie rodiny, typy rodín a poukázať na rolu otca a matky v rodine. Ďalej popísať záťažové situácie a stres, fázy stresu a zvládanie záťažových situácií. V praktickej časti práce zistiť prieskumom názory žiakov na kvalitu ich rodín ako sociálnej opory pri zvládaní záťaže žiaka.**

Rodina je základom našej spoločnosti. Má rôzne funkcie, sú rôzne typy rodín, ale základom je vzťah muža a ženy a stabilita manželského vzťahu. Práve takáto rodina a rodinné prostredie môžu vytvoriť najoptimálnejšie podmienky žiakovi pre jeho zdravý psychický a fyzický vývoj. Pokojné rodinné prostredie, dobré vzájomné vzťahy medzi rodičmi, ohľaduplnosť, vzájomná tolerancia a láska sú predpokladom na optimálny rast žiaka. Takáto rodina je predpokladom pre konštruktívne riešenie záťaže a záťažových situácií žiaka. Rodičia by sa mali zaujímať o jeho súkromné problémy, o dianie v škole, komunikovať so školou a učiteľmi, pomáhať pri domácich úlohách, zaujímať sa o jeho aktivity, radosti a problémy počas jeho školského života. Až vtedy sa dá predchádzať, alebo aspoň rýchlo reagovať na situácie, ktoré môže žiak vnímať ako zaťažujúce a pomôcť mu s nimi vyrovnať sa. Bez pomoci rodiny dochádza k nahromadeniu záťažových situácií a ich dlhodobé pôsobenie mu môže spôsobiť viac škody ako nárazová stresujúca udalosť v živote.

Súčasná rodinná výchova je na jednej strane charakterizovaná emocionálnosťou, vrelosťou a láskyplnosťou rodičov, avšak na strane druhej je poznačená prakticismom a uskutočňuje sa bez vymedzenia výchovných cieľov. Jej obsah určujú prevažne iba skutky dieťaťa, na ktoré rodičia bezprostredne reagujú. Výchova by sa však mala oveľa viac zameriavať na perspektívu, nemala by mať teda len náhodný zasahujúci charakter.

# 1. RODINA

Rodina je základná spoločenská skupina, ktorá je spojená putami pokrvného príbuzenstva alebo manželstva a je prítomná v každej spoločnosti. „Poskytuje svojim členom ochranu, spoločenstvo, bezpečnosť a v súlade s konkrétnymi spoločenskými vzormi a tradíciami aj socializáciu.“ (Beňo a kol., 2006, s. 17) Je aj najdôležitejšia inštitúcia, ktorá je základným článkom sociálnej štruktúry a základnou ekonomickou jednotkou. Má vlastnú štruktúru a plní hlavné funkcie ako reprodukčnú, ekonomickú, výchovnú, socializačnú a kultúrno - kontinuálnu. Je založená na manželskom vzťahu a je rozšírená o vlastné alebo adoptované potomstvo. Je to spoločensky schválená forma spolužitia osôb opačného pohlavia, ktoré má vlastné zákony, vlastné starosti, vlastnú materiálnu a duchovnú úroveň. Členovia rodiny plnia svoje špecifické úlohy vyplývajúce z výchovy detí a starostlivosti o rodinu. Pre jednotlivca je citovým zázemím, zdrojom skúseností a základom pre vstup do spoločnosti.

Rodina je najvýznamnejšou súčasťou spoločnosti. Zohráva významnú úlohu vo všetkých vývinových štádiách dieťaťa. Prvé väzby dieťaťa vznikajú v rodine, učíme sa tu mnohé z našich sociálnych rolí. Má nenahraditeľný význam pre dieťa, pretože zabezpečuje pre neho telesnú, duševnú a duchovnú existenciu. V rodine dieťa spoznáva základné sociálne, kultúrne hodnoty a normy, osvojuje si základné modely správania a návykov.

Rodina je predmetom skúmania viacerých vied ako ekonomických, demografických, medicínskych, psychologických, sociologických, etnografických, filozoficko - etických a mnohých iných. „Hlavnou úlohou rodiny je rodenie detí, ich zabezpečenie, opatera a starostlivosť o ne a ich výchova.“ (Beňo a kol., 2006, s. 17)

Rodina je základným činiteľom výchovy. Výchova v rodine je základom výchovy osobnosti. Poskytuje deťom konkrétny socializačný základ. Je takisto ekonomickou jednotkou a zaobstaráva prostriedky potrebné na prežitie. Ekonomický potenciál rodiny je výrazným prostriedkom výberu školy pre potomstvo.

„Stáročia vývinu rodiny prispeli k tomu, že rodina má svoje osobité miesto v spoločnosti a pripisujú sa jej zidealizované vlastnosti a postavenie. Rodina v celku i jej jednotlivé postavy sa stali symbolmi.“ (Beňo a kol., 2006, s. 17) Rodina sa vníma ako ideálny pedagogický model podmienok výchovy. Je symbolom súdržnosti, porozumenia, spolupráce, vzájomného rešpektu i rešpektu k zakladateľom rodiny.

## 1.1 Súčasná rodina

Rodinu tvoria ľudia, ktorí sú prepojení citovými väzbami. Prevendárová a Kubíčková (1996) definujú rodinu ako spoločensky schválenú formu stáleho spolužitia osôb spojených manželskými, pokrvnými alebo adoptívnymi zväzkami. Rozinajová (1988) uvádza, že rodina je prvotná inštitúcia, v ktorej prebieha základná výchova dieťaťa. Poskytuje najoptimálnejšie podmienky pre dobrý psychický a telesný vývoj dieťaťa.

Matějček (1994) uvádza, že rodina ako najstaršia ľudská spoločenská inštitúcia vznikla z potreby svojich potomkov chrániť, učiť, pripravovať ich pre život a tieto potreby sú aktuálne dodnes. Plní biologickú - reprodukčnú, emocionálnu, ekonomickú, socializačno - výchovnú a ochrannú funkciu. Má osobitný význam pre vývoj a výchovu mladej generácie a poskytuje priestor pre vývoj jedinca. „Rodina je skupina osôb spojených zväzkami manželstva, krvi alebo adopcie, ktoré obyčajne bývajú spolu a v rámci skupiny postupujú podľa spoločensky určenej a uznanej deľby práce a podľa spoločensky vymedzeného súhrnu úloh.“ (Špánik, 1994, s. 28)

V rodine sa dieťa dostáva do širších spoločenských stykov, utvára si dôveru v seba samého a v druhých a pri kontakte s ľuďmi získava zdroj uspokojenia mnohých sociálnych, ale aj biologických potrieb. Rodina je spojovací mostík medzi jednotlivcom a spoločnosťou, pretože sociálny charakter človeka sa prejavuje v tom, že žije medzi inými ľuďmi v určitých skupinách. Tieto sú charakterizované intímnymi, blízkymi a emocionálnymi vzťahmi.

Rodina ako spoločenstvo rodičov a detí vykazuje mimoriadnu stabilitu. Dieťa potrebuje k zdravému vývinu stabilné, trvalé prostredie, prítomnosť dospelých ľudí. Tí uspokojujú základné biologické potreby a rozvíjajú množstvo psychologických potrieb. Potrebuje mať stabilné emocionálne vzťahy. Pre Lomnického (1999) je kvalita rodinného prostredia dôležitá na formovanie osobnosti každého člena v rodine. Vzťah medzi nimi vplýva na vytváranie ďalších vzťahov v spoločnosti.

„Podstata rodiny sa od jej vzniku zachováva, podmienky jej existencie sa menia.“ (Beňo a kol., 2006, s. 19) „Zmeny vnútornej a vonkajšej štruktúry rodiny výrazným spôsobom ovplyvňujú štruktúru, veľkosť, funkcie, sociálny kapitál i ostatné dimenzie rodiny.“ (Beňo a kol., 2006, s. 19) Po roku 1989 nastali zmeny v postavení, životných podmienkach a celkovom stave rodín u nás. Došlo k majetkovej, sociálnej a ekonomickej diferenciacii. Došlo k prechodu rodiny na trhový mechanizmus a nastal rast z ohrozenia chudoby a nezamestnanosti. Klesla súdržnosť rodín a ustupuje patriarchálnosť, ktorá vedie k rozpadom manželstva. Zväčšuje sa počet rozvodov manželstiev. Znižuje sa počet detí v rodinách a znižuje sa aj čas venovaný deťom.

„Od polovice 70 - tých rokov minulého storočia sa vo vyspelých krajinách sveta začínajú veľké zmeny v ekonomike, výrobe, na trhu práce a následne aj v rodine, ktorá sa stáva krehkejšou.“ (Beňo a kol., 2006, s. 20) „Z rodiny sa stáva nestabilná inštitúcia, ktorá mení svoje zloženie a pružne sa prispôsobuje meniacim sa podmienkam.“ (Beňo a kol., 2006, s. 20) Množia sa nezosobášené páry, bezdetné páry, neúplné rodiny, páry rovnakého pohlavia.

## **1.2 Funkcie rodiny**

„Rodina disponuje súborom neformálnych hodnôt a noriem spoločných pre jej členov, ktoré im umožňujú spolužitie i vzájomnú spoluprácu.“ (Beňo a kol., 2006, s. 17)

Súbor týchto hodnôt a noriem nazývame sociálny kapitál. Tvoria ho česťnosť, pravdovravnosť, dôvera a spolupráca. Každá rodina je nositeľom

určitého sociálneho kapitálu. Ten zvyhodňuje rodinu v určitých smeroch a robí ju odlišnou od ostatných rodín. V práci a v živote môže priniesť úspech, zručnosti, obdiv. V tomto smere je dôležitá súdržnosť rodiny. Sociálny kapitál rodiny tvorí významný základ spolupráce rodiny so školou. Podstata a funkcie rodiny sa od jej vzniku menia. Tieto zmeny sa dotýkajú rodiny z jej vnútornej a vonkajšej stránky. Ovpływujú štruktúru, veľkosť a funkcie sociálneho kapitálu. Funkcie rodiny sa v posledných rokoch podstatne zmenili. Zmenou štruktúry spoločnosti sa zmenila aj štruktúra rodiny. Do života rodín vstupujú masmédiá, informačno - komunikačné technológie, ktoré negatívne ovpływujú vzájomnú komunikáciu v rodine. Výrazné zmeny vyplývajú aj z postupnej globalizácie. Rodina sa vplyvom zmien v ekonomike, výrobe a trhu práce stáva krehkejšou a zraniteľnejšou. „V dôsledku globalizácie sa znižujú aj možnosti štátu.“ (Beňo a kol., 2006, s. 20) Vysoká nezamestnanosť na trhu práce spôsobuje, že rodina má menšiu podobu, kde otec je živiteľom rodiny. V dnešnej dobe mnoho otcov zastáva zamestnania, ktoré nie sú natoľko ohodnotené, aby dokázali z platu užiť celú rodinu. Následkom toho vzniká situácia, kedy sú ženy nútené pracovať a finančne sa podieľať na chode rodiny. Ostáva im tak menej času na plnenie svojich sociálnych rolí voči rodine a takisto sa potláčajú do úzadia niektoré funkcie, ktoré sú typické pre matky.

Harmonická rodina by mala podľa Pulenovej (Rodina, <http://madas.szm.com/PaPZ/pulenova.doc>, 05.02.2012) spĺňať tieto funkcie:

- biologicko - reprodukčná funkcia - spĺňa rodové zachovanie, zabezpečuje prežitie rodiny a celej spoločnosti
- ekonomicko - zabezpečovacia funkcia - spĺňa hlavne materiálne zabezpečenie rodiny a jeho kvalita závisí od výšky príjmov v rodine
- výchovná funkcia - spĺňa výchovné a morálne potreby dieťaťa, učí a zachováva tradície a kultúry
- emocionálna funkcia - spĺňa potrebu vytvárať trvalé vzťahy, potrebu istoty a bezpečia, dôležitú pre psychickú rovnováhu všetkých členov v rodine

- ochranná funkcia - splňa potrebu ochrany pred nepriaznivými vplyvmi a patologickými javmi
- socializačná funkcia - splňa potrebu začleniť sa do spoločnosti a nadobudnúť v nej svoje postavenie, učiť sa spolunažívať s inými ľuďmi

### **1.2.1 Biologicko - reprodukčná funkcia**

Podľa Hroncovej a kol. (2000) je rodina sociálna skupina založená na biologickom základe a zaisťuje biologické trvanie spoločnosti (rodením členov spoločnosti) a odovzdávaním biologických vlastností. Táto funkcia patrí k najdôležitejším funkciám a spočíva jednak:

- v reprodukčnej funkcii, v ktorej dáva nových členov v rodine a zabezpečuje pokračovanie rodu, no aj sociálne prežitie spoločnosti, pretože rozmnožuje jej tvorivé a produktívne sily
- v erotických vzťahoch medzi manželmi, čiže v pohlavnej láske, ktorá je silným stabilizujúcim činiteľom manželstva a rodiny

Táto funkcia je chápaná ako reprodukcia ľudského rodu, plodenie a rodenie detí a regulácia a usmernenie pohlavného života. Zahŕňa aj oblasť plánovaného rodičovstva, ktoré sa opiera o poznatky genetiky, biológie, psychológie a ekonomiky. Sexuálna funkcia je prítomná v rodine s deťmi, ale aj v rodine bez detí. Je to jedna z najzákladnejších funkcií. K poruchám tejto funkcie možno zaradiť bezdetnosť, neplánované rodičovstvo, ale aj mnohodetnosť, pri ktorej nie sú rodičia schopní dostatočne sa postarať o zabezpečenie svojich detí. Patria sem aj predčasné tehotenstvá nedospelých matiek a rodičovstvo u sociálne nezrelých alebo psychicky narušených rodičov.

### **1.2.2 Ekonomická funkcia**

Predstavuje zabezpečovanie základných životných potrieb rodiny. Poruchy tejto funkcie sa prejavujú v hmotnom nedostatku a neschopnosti rodiny zabezpečiť základné potreby jej členov. Kvalita a plnenie tejto funkcie ovplyvňuje aj plnenie iných funkcií rodiny. Príčinou disfunkcie je dôsledok nezamestnanosti, zvyšovania životných nákladov a iných negatívnych dôsledkov transformačných procesov. Podľa Hroncovej a kol. (2000) kríza rodiny a iné sociálno - patologické javy prispeli k spoločenskej potrebe, ktorá si vyžiadala aj nárast pomáhajúcich profesií.

### **1.2.3 Výchovná funkcia**

Podľa Hroncovej a kol. (2000) predstavuje výchova ťažisko socializačného pôsobenia rodiny. Rodičia sú pre deti prvé výchovné vzory, ktoré majú spravidla u detí veľkú autoritu, čo umožňuje efektívnosť rodinnej výchovy. Mnoho rodičov však nie je na túto úlohu dostatočne pripravených a často aj z nevedomosti urobia vážne chyby pri výchove detí, čo sa odráža v ich narušenom vývine.

Výchovnú funkciu možno označiť za najdôležitejšiu funkciu. Jedná sa o uvedenie dieťaťa do spoločnosti a jeho výchova. Náplňou tejto funkcie je zabezpečiť dieťaťu všestranný telesný a duševný vývoj, starať sa o harmonický, fyzický, intelektuálny, citový a morálny vývin. Rodičia sú pre deti prvé výchovné vzory, ktoré majú u nich spravidla veľkú autoritu, čo umožňuje efektívnosť rodinnej výchovy. Rodičovská výchova dieťaťu dáva pocit istoty, vytvára vzťahy k ľuďom, okoliu, prostrediu, predmetom, i k sebe samému. Táto funkcia nie je splnená, keď sa rodičia nemôžu, nechcú či nedokážu náležite postarať o dieťa.

### **1.2.4 Emocionálna funkcia**

Emocionálna funkcia rodiny spočíva v úlohe vytvoriť členom rodiny emocionálne primerané, stabilné prostredie. Toto prostredie je nevyhnutnou

podmienkou pre zdravý osobnostný rozvoj jej členov. Kladné citové vzťahy v rodine sú dôležitým predpokladom rozvoja vlastnej emocionality dieťaťa. Zabezpečuje dieťaťu lásku, bezpečnosť, pochopenie a uznanie. Podľa Hroncovej a kol. (2000) spočíva psychohygienická funkcia v upevňovaní fyzického a duševného zdravia svojich členov, mala by byť oázou pokoja v hektickom mori života. Keď tento emocionálny podklad chýba, nastáva citová deprivácia a frustrácia. Nezriedka dochádza k vážnym deformáciám v psychosociálnom vývine človeka. Rodina by mala položiť dostatočne základy odolnosti dieťaťa voči nežiaducim činnostiam, najmä vytváraním vlastných auto regulačných mechanizmov, pozitívnej hodnotovej orientácie, a tiež voľno časových aktivít.

#### **1.2.5 Ochranná funkcia**

Ochranná funkcia rodiny spočíva v úlohe rodičov vytvoriť bezpečné miesto pre dieťa, kde sa cíti chránené, kam patrí, kde sa môže skrýť pred nebezpečenstvami vonkajšieho sveta. Táto funkcia je najdôležitejšia v útlom veku dieťaťa, ale rovnako je dôležitá aj v neskorších rokoch a je platná pre všetkých členov rodiny.

#### **1.2.6 Socializačná funkcia**

Rodina je primárnym socializačným činiteľom, kladie základ osobnosti človeka. Podľa Hroncovej a kol. (2000) je rodina modelovou dielňou ľudského správania, a preto sa správanie, ktoré si človek osvojí v rodine prenáša aj do iných skupín. Rodina je prvým miestom, kde sa človek začleňuje a prvým miestom, kde dochádza k začleňovaniu do spoločnosti. Podľa Višňovského (2007) sa jedinec prostredníctvom preberania modelov správania a vlastnej iniciatívy včleňuje do spoločnosti. Na procese socializácie v rodine sa podieľajú vnútorodinné socializačné činitele ako výchova, vzťahy v rodine, štruktúra rodiny, jej kultúrne a ekonomické podmienky.



### 1.3 Typy rodiny

Podľa Hroncovej a kol. (2000) je každá rodina svojím spôsobom jedinečná a neopakovateľná sociálna skupina, v ktorej platia vlastné pravidlá fungovania, špecifické formy správania a vzájomnej komunikácie.

Oravcova (2007) rozlišuje z hľadiska kvality fungovania rodiny, teda z hľadiska toho, či rodina primerane plní svoje funkcie v prospech všetkých jej členov, dve základné rodiny:

1. Rodina funkčná - je to zdravá a harmonická rodina, bez narušenia. Plní svoje úlohy. Môžeme ju nazvať aj šťastná, ideálna. Je schopná zabezpečiť dieťaťu dobrý vývin. Všetci členovia sa v nej cítia dobre a navzájom si pomáhajú. Členovia vedú spoločné rozhovory, plánujú budúcnosť a riešia svoje každodenné problémy a starosti. Aj neúplná rodina môže byť fungujúca a naopak úplná rodina môže zlyhávať v plnení niektorých jej funkcií. V harmonickej rodine má mať každý jeden príslušník svoju úlohu. Vzťahy medzi členmi majú byť priateľské.
2. Rodina dysfunkčná - je to rodina disharmonická, je v nej narušená harmónia rodinného spolužitia. Sú v nej narušené niektoré, príp. všetky rodinné funkcie. Takáto rodina nefunguje primerane, neuspokojuje potreby jej členov, neplní primerane svoje úlohy. Potrebuje sústavnú pomoc zo strany odborníkov.

Počas rôznych historických období mala rodina odlišné typy a formy. Ich štruktúra závisí od príbuzenských vzťahov v rodine. Na poznaní ich základov a charakteristík sa ustálilo podľa Pulenovej (Rodina, <http://madaras.szm.com/PaPZ/puleno.doc>, 05.02.2012) rozdelenie rodín s ohľadom na určité kategórie.

Z hľadiska štruktúry delíme rodinu na:

- úplnú - tvoria obaja rodičia a deti

- neúplnú - tvorí jeden z rodičov a dieťa, druhý rodič buď zomrel alebo sa rozviedli alebo je slobodná matka
- doplnenú - ak sa slobodná matka sa vydá, rozvedený otec sa ožení, rozvedená matka sa vydá, vdovec alebo vdova uzavrujú manželstvo

Z hľadiska plnenia funkcií delíme rodinu na:

- funkčná (harmonická) - zdravá rodina, ktorá plní primerane všetky funkcie rodiny
- konsolidovaná - snaží sa riešiť problémy, ak nastanú, nevyskytujú sa v nej závažné poruchy alebo nehody
- dysfunkčná (disharmonická) - narušená, problémová rodina, kde nastávajú konflikty medzi partnermi, výchova dieťaťa je vážne narušená alebo ohrozená

### **1.3.1 Orientačná rodina**

Rodina a prostredie do ktorého sa dieťa narodí, mu poskytuje základnú sociálnu skúsenosť. Dieťa sa v rodine naučí posudzovať, či je svet dobrý, alebo zlý. Získava tu pocit základnej dôvery. Pre dieťa je zjednodušeným modelom sveta, kde si overuje reakcie na svoje chovanie. V tejto rodine prebieha prvá etapa procesu socializácie. Hlavnou funkciou orientačnej rodiny je zabezpečiť dieťaťu zdravý vývin jeho osobnosti, primeranú starostlivosť a dostatočne podnetné prostredie pre všestranný rozvoj. Dostatočné množstvo kvalitných podnetov naučí dieťa, aj bez vedomého úsilia, veľkému množstvu poznatkov a osvojí si normy fungovania, systémy hodnôt, vzorce správania, spôsoby reagovania, ktoré sa neskôr odzrkadlia v jeho správaní sa k okolitému svetu.

### **1.3.2 Prokreačná rodina**

Je to rodina, ktorú si vytvára človek, keď už je dospelý. Vytvára si ju na základe vlastného rozhodnutia, z vlastnej vôle. Pri založení vlastnej rodiny sa dospelý človek snaží správať inak ako jeho rodičia, aby nespravil rovnaké

chyby. Aj vo vlastnej rodine človek potrebuje rodinné zázemie, ktoré tvorí aj sám, resp. spoluvytvára ho. Jedným z hlavných zmyslov prokreačnej rodiny je reprodukcia, starostlivosť o potomstvo a uspokojenie potrieb rodiny.

### **1.3.3 Úplná rodina**

Úplnú rodinu predstavujú rodičia a ich dieťa, či deti. Úplnou rodinou sa označuje rodina, kde dieťa vyrastá za prítomnosti oboch rodičov. V tejto rodine obaja rodičia spolupracujú pri výchove detí. Ich vzájomný vzťah by mal byť harmonický. Vtedy má najlepšie predpoklady na výchovu detí. V tejto rodine sú rozdelené úlohy otca a matky. V dnešnej dobe je považovaná za prežitok. V súčasnosti sú nové trendy, kedy nie je klasické manželstvo považované ako potrebné.

Podľa Sobotkovej (2001) je jednou z podmienok, ktoré ovplyvňujú zachovanie hodnôt úplnej rodiny v dnešnej dobe, predovšetkým vzdelanosť a zamestnanosť žien. Do tradičných hodnôt zasahuje aj kontrola pôrodnosti. Odraz je v poklese pôrodnosti a v prístupe k počatiu a k počatému životu. Ženy, ktoré majú vyššie vzdelanie, pracujú v meste a v prvom rade si budujú kariéru, profesijnú pozíciu a materstvo odkladajú. V takýchto prípadoch prihliadajú aj na ekonomické zázemie a zrelosť partnera.

### **1.3.4 Neúplná rodina**

V dnešnej dobe neustále narastá počet neúplných rodín. Príčinou vzniku takejto rodiny je napríklad smrť jedného z partnerov, rozvod, narodenie dieťaťa mimo manželstva, odlúčenie partnerov, narodenie dieťaťa slobodnej matke. V takomto prípade sa rodič sústreďuje na výchovu svojho dieťaťa a sám sa izoluje od spoločnosti. Často býva takýto rodič vyťažovaný pracovne, ale aj psychicky. Neúplné rodiny existujú už od dávnych čias. V minulosti spôsobovala neúplnosť rodiny najčastejšie smrť jedného z nich. V súčasnosti spôsobuje neúplnosť rodiny rozvod. Za neúplnú rodinu sa považuje rodina, ktorú tvorí jeden z rodičov a aspoň jedno dieťa. Nemanželské deti, deti

z rozvedených rodín a deti vychovávané iba jedným rodičom majú nižší ekonomický, sociálny a kultúrny kapitál. Neúplná rodina vplýva negatívne na výchovu dieťaťa, pretože dieťa potrebuje ku svojej výchove oboch rodičov. Potrebuje lásku od matky a ochranu od otca. V neskoršom veku potrebuje preberať jednotlivé sociálne role od svojich rodičov. Keď má dieťa len jedného rodiča vzniká tu prázdne miesto, ktoré nahrádza u dieťaťa namiesto vplyvu rodiča iná okolnosť, ktorá môže na dieťa pôsobiť negatívne.

Sobotková (2001) uvádza, že v súčasnosti je oveľa viac rozvedených a znovu uzatváraných manželstiev ako donedávna a ich počet stále rastie. Vyskytuje sa väčšie množstvo opakovaných manželstiev a nastáva fenomén, že mnoho starších matiek má mladších partnerov. Čo sa týka foriem rodinného života, rastie počet nezadaných párov a počet slobodných matiek. Sobotková (2001) uvádza, že je všeobecne uznávaným názorom snaha považovať slobodnú matku za ženu, ktorá urobila chybu. Rodiny s jedným rodičom predstavujú v súčasnosti bežnejší typ rodiny. Takéto rodiny nemusia byť emocionálne chudobné, aj keď je dieťa ochudobnené o jeden z modelov správania sa.

### **1.3.5 Funkčná rodina**

Ide o rodinu, ktorá je harmonická, zdravá. Je schopná chodu, plní svoje úlohy, či už sa jedná o rodinu orientačnú, prokreačnú, rodinu s deťmi alebo bez detí. Dostatočnou starostlivosťou sa deti optimálne vyvíjajú. Vo funkčnej rodine má každý člen svoju funkciu, rolu, ktorú si plní. Vzťahy medzi členmi by mali byť priateľské, rodičia by mali vytvoriť pre deti bezpečné a ochranné miesto s pokojnou atmosférou. Rodičia by mali takisto vytvoriť pre deti priestor na ich seberealizáciu, na rozvoj ich schopností a vyjadrenie ich názoru.

### **1.3.6 Dysfunkčná rodina**

Dysfunkčná rodina je aj nefunkčná, príp. rodina, kde niektoré funkcie nie sú na požadovanej úrovni. V dysfunkčnej rodine je narušená harmónia rodinného spolužitia. Dysfunkciu rodiny má za následok:

- nezrelosť rodiny - rodina nie je dostatočne pripravená na rodičovské úlohy, sú to prevažne mladé rodiny, ktoré nemajú potrebné množstvo skúseností
- preťaženosť rodiny - rodina neplní všetky potrebné funkcie na požadovanej úrovni, nemá na ne napr. čas, finančné prostriedky
- ambicióznosť rodiny - jeden z členov uprednostňuje kariéru pred potomkom
- perfekcionalistická rodina - rodičia žiadajú od svojich detí neúmerne vysoký výkon k ich schopnostiam
- autoritatívna rodina - jeden, príp. obaja rodičia si vyžadujú absolútnu poslušnosť, nedávajú dieťaťu slobodu voľby
- rozmaznávajúca rodina - dieťa je rozmaznávané, dostáva všetko čo si zaumieni, nevie si vážiť nadobudnuté hodnoty

### **1.3.7 Afunkčná rodina**

Poruchy v tejto rodine sú natoľko závažné, že rodina prestáva plniť svoje úlohy a vážne ohrozuje existenciu a zdravie detí. Takéto deti musia byť umiestnené do náhradnej rodinnej výchovy.

Hamarová (1986) uvádza, že afunkčná rodina je rodina, pre ktorú je charakteristická napätá atmosféra a kde nezhody medzi partnermi vedú k neustálym nezhodám. V takejto rodine je častým javom alkoholizmus, nezáujem o dieťa, hrubé a agresívne zaobchádzanie s partnerom a deťmi.

Deti v afunkčných rodinách sú často citovo zanedbávané a sú vystavované stresovým situáciám. Toto má nepriaznivý vplyv na ich ďalší rozvoj a schopnosť začleniť sa do spoločnosti.

## **1.4 Funkcia matky a otca v rodine**

Sirovátka a kol. (2008) uvádza, že do fungovania rodiny zasahuje i odlišné postavenie mužov a žien v spoločnosti v porovnaní s minulými

storočiami. Zmeny v štruktúre rolí v rodine súvisia najmä s nástupom žien do plateného zamestnania a s ich aktívnou účasťou na verejnom živote.

Tradičné podoby rodinných rolí sú v ostrom protiklade s realitou súčasného života. Rodina sa výrazne individualizuje. Bežná je zamestnanosť a vzdelanosť žien ale aj to, že u muža to nie vždy platí. Takéto zmeny od toho čo v minulosti definovalo muža a ženu vedú k zmenám štruktúry rodiny. Zoja (2005) uvádza, že od otca sa už vyžaduje viac ako chladný a formálny prístup hlavy rodiny a matka už nie je jedinou kompetentnou osobou v oblasti starostlivosti o deti a domácnosť. Deti vnímajú otca a matku rozdielne. Vnímajú rozdielne aj ich role a teda aj očakávajú rozdielne funkcie. V obrazoch otca a matky možno vidieť tradičné rozdelenie úloh.

Možný (1990) uvádza, že vývoj v rodine za posledných dvadsať rokov výrazne zmenil chápanie rodiny ako morfostatickej inštitúcie, ktorá je z definície považovaná za relatívne stálu, výrazne odolávajúcu zmenám a plniacu si funkciu spoločenskej štruktúry.

Nikdy nezmiznú všetky rozdiely medzi mužom a ženou. Biologická a z toho vyplývajúca aj sociálna odlišnosť medzi mužmi a ženami existuje v spoločnosti neustále. Medzi postavením muža a ženy v rodine, v ich postojoch, správaní a v prístupoch k deťom, budú vždy isté rozdiely. Spoločnosť nedokáže odstrániť biologické, psychické a emocionálne rozdiely medzi ženou a mužom a z nich vyplývajúce odlišnosti v ich úlohách v spoločnosti. Čo je typicky mužské v jednej spoločnosti, môže byť typicky ženské v spoločnosti inej. A čo je ženské dnes, môže byť mužskou prácou zajtra. V rodine sa úlohy a činnosti prekrývajú, nie sú jasne oddelené, ako bývali v minulosti a často splývajú. Pri výchove dieťaťa je najdôležitejší vzťah a správanie obidvoch rodičov. Muž a žena, ako otec a matka sa navzájom potrebujú a dopĺňajú, čiže tvoria celok. Rodina je teda celok, v ktorom záleží na vzájomných vzťahoch všetkých jeho členov. Niektoré vlastnosti rodičov sa dajú vzájomne nahradiť. V určitých vlastnostiach a funkciách sú však postavy otca a matky nezastupiteľné, preto je dôležité, aby rodina bola úplná. Otec a matka sú prvými vzormi, ktoré má možnosť dieťa spoznať, a ktoré sa snaží, či už vedome alebo nevedome, napodobňovať.

Otcovia sú tí, ktorí majú v rodine väčšiu moc, viac trestajú, vzbudzujú väčšiu autoritu. Matky sú láskavejšie a pripravené obdarovať. Deti sa na svojich rodičov dívajú iným pohľadom ako sami rodičia na seba. Disciplína, doména otca v rodine je iba iný aspekt komunikácie. Je to vzťah osôb, ktoré si vymieňajú informácie, a je potrebné pre dobrý vývoj dieťaťa, aby obidve strany chápali správny význam tejto komunikácie. Je potrebné aby sa dosiahol efekt, že informácie od otca ku dieťaťu mali riadiaci charakter. Pri každej výchove vznikajú situácie, pri ktorých je treba dieťa potrestať. Rodičia by mali používať fyzické tresty veľmi opatrne a používať ich len v nevyhnutných situáciách.

#### **1.4.1 Rola otca**

Zoja (2005) uvádza, že od otca sa vyžaduje chladný a formálny prístup hlavy rodiny. Byť otcom sa nedá naučiť. Noví otcovia sa v tejto role pohybujú neisto a nedôverčivo. Otcovia majú vrodené otcovstvo. Otec musí mať sebadôveru, sebaúctu a v otcovstve musí nájsť sebauplatnenie. Ak má otec pocit, že sa vo svojej roli nedokáže uplatniť má to negatívny efekt. Predstava vzorného otca je často skreslená. Často sa otcovia usilujú konať podľa toho, aký obraz otca nosia v mysli. Najčastejšie napodobňujú správanie svojich rodičov a podľa nich sa formujeme vzor. Stáva sa však, že obraz správneho otca nesúhlasí s tým, ako si ho predstavuje okolie. Niekedy to môže byť chyba otca, inokedy to môže byť chyba toho spoločenského obrazu otca, ktorý sa môže zastarať.

Otec je vzorom mužskosti pre svojho syna. Ten sa usiluje otca napodobniť, súťažiť s ním a prekonať ho. Prirodzene, že nielen v jeho fyzických vlastnostiach, ale aj v jeho sociálnych vlastnostiach. Otec má kľúčovú úlohu pri výchove mužskosti svojho syna. Stáva sa mu vzorom a ovplyvňuje jeho hľadanie mužskosti oblastiach ako sú správanie a zaobchádzanie so ženami, v oblasti mužských aktivít a v oblasti prestíže a úcty. Otec hrá rovnako dôležitú úlohu aj pri výchove dcéry. Ženy, ktoré nežili v úzkom priateľskom vzťahu so svojim otcom sa v dospelosti necítia

v spoločnosti mužov pohodlne. Otec by mal byť v živote svojej dcéry angažovaný a nemal by nič v jej výchove zanedbávať.

Role otca (Petitclerc 2001):

- neprítomný - ide o fyzickú neprítomnosť, osobnostnú a emocionálnu, dochádza k nej z dôvodov nedôvery voči otcovi ako autorite, alebo profesijnej vyťažnosti otca
- zosmiešnený - otcovská autorita je v danom prípade minimálna, nech by otec čokoľvek urobil a povedal, je spochybňovaný
- násilnícky - otec cíti, že stráca vládu nad všetkými svojimi plánmi a snami a svoju prítomnosť preto vyjadruje násilím
- hrdina - ide o typ otca, ktorý sa na hrdinu hrá, túto rolu používa ako únik pred prijatím reality, snaží si obhájiť pozíciu, ktorú u detí mal, kým boli ešte malé a vyhýba sa pohľadu na realitu a tak sa stáva, že často odmieta prijať svoj morálny a osobnostný status vo výchove a vývoji dieťaťa
- kamarát - v tomto bode otec cíti priepasť medzi ním a deťmi, vzťahy sa snaží zachrániť prispôbením sa úrovni dieťaťa a preto sa snaží poskytnúť bezhraničnú pomoc a oporu deťom, nech by ich správanie bolo akékoľvek
- bezproblémový - toto označenie sa používa pre otca, ktorý vycíti síce problémy vo vzťahu k svojim deťom, ale urobí všetko preto, aby sa im vyhol, bojí sa konfliktov a vyhýba sa im, lebo sa obáva ich nezvládnutia

Úlohy otca (Petitclerc, 2001):

- ochraňovať - ide predovšetkým o nutnosť chrániť svoje dieťa pred možnosťou naviazania sa na zlé, ochraňovať znamená vedieť povedať nie a jasne predložiť zákazy
- viesť k zodpovednosti - je dôležité, aby sa dieťa naučilo chápať, že práva a povinnosti patria k sebe, toto je možné uskutočniť v prvom rade primeraným pôsobením autority otca, kedy otec dieťa sprevádza pri rozhodnutiach



### 1.4.2 Rola matky

Rola matky vyžaduje prejavovať dieťaťu veľa lásky, trpezlivosti a obetavosti. Každá matka miluje svoje deti také aké sú. Nezohľadňuje ich krásu, schopnosti, alebo nadanie. V prvom období života dieťaťa je matka tá, ktorá ho chová, láska ho, smeje sa na neho a hovorí k nemu. Všetko to, čo sa po narodení s dieťaťom deje zanecháva na jeho citovom živote stopy. Je teda na matke či to budú stopy pozitívne alebo negatívne. Reagovanie matky na správanie dieťaťa od prvých dní jeho života ovplyvňuje ďalší jeho vývin. Preto je dôležité, aby dieťa od malička dostávalo čo najviac príjemných pocitov. Predpokladá sa, že nedostatok príjemných pocitov a následná citová deprivácia sa odráža v neskoršej agresivite dieťaťa. Toto môže prerásť do nesprávnej prispôsobivosti mladého človeka spoločenským vzťahom. Dieťa v matke cíti akúsi oporu, istotu. Fula (2004) uvádza, že matka je ochrankyňa rodinného krbu. Vzťah pracovne preťažených matiek sa negatívne odráža na výchove detí. Zanedbáva sa citová stránka výchovy. V súčasnej dobe je vidno v spoločnosti flexibilitu práce a teda aj následnú flexibilitu rodiny. Tento trend má za následok voľbu matky medzi rodičovskou rolou a rolou pracovnou. K individualizácii rodinného života prispieva aj štát, tým, že do značnej miery poskytuje svoju pomoc viac jednotlivcom ako rodinám. Materstvo a starostlivosť o deti sa často stáva pre matky problémom, nakoľko obmedzujú ženy na trhu práce a pri budovaní vlastnej kariéry. Najnáročnejšia je úloha matky, samoživiteľky, nakoľko musí byť jej pracovná doba obmedzená, teda je rodina finančne menej zabezpečená.

„Dnes sú ženy sebavedomejšie a pribojnejšie než v minulosti. Mnohé veci sa stali pre ne samozrejmejšími, ale nie vždy ľahšími.“ (Hofmanová, 1998, s. 9) Emancipácia zmenila súčasné postavenie žien v spoločnosti a priniesla aj negatívne stránky. Žena preberá nové úlohy a sociálne pozície. Mení sa sociálna rola ženy. Mení sa skôr individuálne, než kolektívne. Odstraňuje sa rozpor medzi materskou, ženskou a ekonomickou funkciou.

## 2. ZÁŤAŽOVÉ SITUÁCIE A STRES

Súčasný život a životné tempo kladú na žiaka stále vyššie nároky. Žiaci sú denne vystavovaní záťažovým situáciám a stresom, ktoré musia zvládať pri plnení svojich povinností. Sú vystavovaní záťaži spojenej s prostredím školy, učivom a ostatnými povinnosťami, ktoré sa týkajú školy a školského prostredia. Táto záťaž je špecifická svojim charakterom, pretože pôsobí na osobnosť žiaka a následne sa prenáša aj na rodiča. Rodičia musia byť pre žiakov oporou pri zvládaní tejto záťaže. Emocionálna vyrovnanosť, psychická a fyzická zdatnosť u rodičov je predpokladom riešenia a zvládnutia záťažových situácií žiakov a súčasne je pre žiakov vzorom pre zvládanie stresu a záťažových situácií.

Záťažovou situáciou, je situácia každodenného života, ktorá si vyžaduje nezvyčajnú, či zvýšenú aktivitu alebo prispôbenie sa. Křivohlavý (2003) uvádza, že bežné každodenné starosti tvoria nadlimitné množstvo. Tieto starosti majú tendenciu kumulovať sa, až človeku prerastú cez hlavu.

Záťažovou situáciou je situácia, v ktorej je jedinec vystavený silnému tlaku nepriaznivých situačných podmienok. Charakter samotnej situácie nestačí k definovaniu tejto situácie ako záťažovej. Rozhodujúcou z hľadiska záťaže je interpretácia danej situácie konkrétnym jednotlivcom, jeho subjektívne vnímanie náročnosti situácie. Podľa Košča a kol. (1997) je ťažká životná udalosť významná udalosť (pozitívna či negatívna) v živote človeka, ktorá si vyžaduje určitú mieru adaptácie a zvládania. Len vtedy, ak ju vidí ako nadmernú, teda presahujúcu jeho sily, ako ohrozujúcu, nezvládnuteľnú vlastnými možnosťami a je možné hovoriť o nej ako o situácii záťažovej.

Niektorí jednotlivci dokážu s úspechom riešiť problémy iný nie. Hovoríme o nich, že sú osobnostne zrelí. Ak sa aj takým jednotlivcom postaví do cesty prekážka, dokážu sa prispôbiť, snažia sa nájsť iné spôsoby na zmenšenie napätia a uspokojenie svojich potrieb. Stáva sa však, že niektorí ľudia nedokážu riešiť svoje životné problémy. Nie sú schopní riešiť rozpor medzi požiadavkami, ktoré záťažová situácia kladie na správanie človeka.

Stupne psychickej záťaže (Mikšík, 1969):

1. Bežná záťaž - predstavuje úlohy, pri ktorých sú nároky známe, ktoré nespôsobujú zvýšenú záťaž a ktoré dokážeme úspešne riešiť. Pri týchto úlohách nemusíme siahnuť do svojich rezerv, nemusíme vyvíjať zvýšený tlak na vlastnú psychiku a tým ju vyburcovať k zvýšenej činnosti.
2. Zvýšená záťaž - predstavuje situácie, s ktorými sa stretávame po prvýkrát a ktoré kladú zvýšené nároky na naše úsilie. V týchto situáciách si nevystačíme s bežnými spôsobmi riešenia, konania a reagovania. Je potrebné vyburcovať psychické sily a nájsť nové spôsoby riešenia.
3. Hraničná záťaž - predstavuje situáciu, pri ktorej je výrazný nesúlad medzi požiadavkami, ktoré sú kladené a medzi možnosťami ich zvládať. Je potrebné, aby sme v týchto situáciách siahli na dno svojich psychických rezerv a vyburcovali činnosť našej psychiky na maximum.
4. Extrémna záťaž - predstavuje situácie, v ktorých je obrovský rozpor medzi požiadavkami vonkajšieho prostredia a našimi možnosťami. Sú to situácie, ktoré sa javia ako neriešiteľné. Psychické zlyhanie človeka v týchto situáciách môže byť sprevádzané trvalými dôsledkami na zdravie človeka.

Typy náročných životných podmienok a situácií (Mikšík, 1969):

1. Neprimerané úlohy a požiadavky - takéto požiadavky kladú na človeka viac nárokov na rozsah jeho telesných a duševných síl. Úzko súvisia s telesným a duševným prepracovaním človeka. Prejavmi sú nechúť a odpor k práci a plneniu úloh, podráždenosť, agresivita, zlosť, pocit depresie, únava a ľahostajnosťou. Pri takýchto úlohách dochádza k preťažovaniu človeka množstvom požiadaviek. Neprimeranosť vzniká vtedy, keď požiadavky prekračujú sily človeka.
2. Problémové situácie - sú také typy záťaží, ktoré sa viažu k štruktúre požiadaviek na človeka. Ide o také situácie, keď naučené zvyky

vyžadujú prestavbu v spôsobe života a činností človeka alebo, keď ide o vytvorenie novej skúsenosti k vyriešeniu problému. Na zvládnutie problémových situácií je potrebné orientovať sa v nezvyčajných podmienkach a naučiť sa nové schémy správania sa. Medzi problémové situácie zaraďujeme situácie, v ktorých je potrebné pretvorenie zvyčajného spôsobu života a správania sa, situácie pri ktorých je dôležité naučiť sa nové postupy a spôsoby riešenia konkrétnych problémových situácií.

3. Situácie vyrovnávania sa s prekážkami - človek nemôže dosiahnuť cieľ v danom smere alebo daným postupom, pretože mu v tom bránia prekážky. Nemožnosť dosiahnuť cieľ vyvoláva psychický stav frustrácie s prežívaním sklamaní a marení úsilia.
4. Konfliktné situácie - konflikt je stretnutie dvoch rozporných situácií. Človek sa rozhoduje medzi dvoma, alebo viacerými záujmami. Tieto záujmy sa navzájom vylučujú a rozvíja sa úzkosť, zlosť, váhanie, nerozhodnosť. Existuje mnoho riešení ako konflikt zvládnuť. Medzi najznámejšie patrí prevládanie jednej voľby nad druhou, potlačenie jednej voľby a uvoľnením druhej.
5. Stresové situácie - do stresovej situácie sa dostávame najmä vtedy, keď v čase realizácie činnosti pôsobí nejaká rušivá okolnosť a tá svojím tlakom narúša jej optimálny a úspešný priebeh.

Záťažové situácie sú súčasťou každodenného života človeka. Sú zdrojom vývinu a rozvoja osobnosti človeka a ich zvládanie tvorí súčasť procesu utvárania osobnosti človeka. Záťažové situácie nie sú nežiaduce. Pozitívnu stránkou záťažových situácií je fakt, že ak tvoria pre človeka výzvu ich prekonaním sa mobilizujú sily človeka a snaží sa ich čo najlepšie zvládnuť a vyriešiť. Vďaka záťažovým situáciám dochádza k rozvoju človeka. Veľké množstvo záťažových situácií má za následok zhoršenie stavu organizmu človeka. Ak je výskyt takýchto situácií veľmi častý, môžu sa u človeka vytvoriť nežiaduce osobnostné vlastnosti ako ľahostajnosť, deprivácia, apatia alebo agresivita.

## 2.1 Stres

Bratská (2001) uvádza, že slovo stres pochádza z latinčiny, konkrétne - stringo, stringere, strinxi, strictum - uťahovať, sťahovať, zatahnúť - slučku povrazu na krku odsúdeného na šibenicí. Z tohto slova je odvodené francúzske „estrecier“ (čo znamená donútiť, použiť násilie) a anglické „stress“ (čo znamená tlak, napätie, tieseň).

Existuje mnoho definícií stresu. „Stres je komplexný proces, ktorý vzniká ako odpoveď na nadmerné požiadavky kladené na naše telesné a duševné rezervy. Nesúlad medzi požiadavkami, ktoré na nás doliehajú a našimi schopnosťami na tieto požiadavky odpovedať je prežívaný ako ohrozenie rovnováhy organizmu a ľudské telo na takúto situáciu okamžite reaguje.“ (Kebza, Šolcová, 2003, s. 11)

„Za pracovný stres sa považuje určitá odozva organizmu, ktorej vznik je daný prispôbením okolností, podmienok a faktorov pracovnej činnosti v rámci pracovného systému.“ (Matoušek, 2003, s. 3)

„Záťaž je možné chápať ako porušenie rovnováhy medzi vnútorným stavom systému a jeho vonkajším okolím (prostredím), ktoré je možné označiť ako systém vonkajší. Psychickú záťaž (stres) môžeme definovať ako proces psychického spracovania a vyrovnávania sa s požiadavkami a vplyvmi životného a pracovného prostredia, pričom prostredím sa rozumie všetko, čo človeka obklopuje vrátane spoločenských väzieb, udalostí a požiadaviek chovania.“ (Štikar, 2003, s. 172)

Stres delíme podľa kvantitatívneho a kvalitatívneho hľadiska na 4 typy:

- hyperstres - je stres prekračujúci hranice adaptability, schopnosti vyrovnáť sa so stresom
- hypostres - stres, ktorý ešte nedosiahol obvyklých tolerancií
- distres - negatívny stres, „Termínom distres sa dnes obvykle vyjadruje situácia subjektívne prežívaného ohrozenia danej osoby s jej

sprievodnými, často výrazne negatívnymi emocionálnymi príznakmi.“  
(Křivohlavý, 2001, s. 171)

- eustres - pozitívny stres, „Eustres je stresom z triumfu, radosti z dosiahnutého cieľa, z výhry, z efektívnej práce a života.“  
(Rheinwaldová, 1995, s. 2)

Eustresové podnety vyvolávajú rovnaké reakcie v organizme ako distresové, pretože tiež vyžadujú veľkú mieru prispôsobenia konkrétneho človeka. Nakonečný (2000) uvádza, že emocionálne pozitívna stimulácia nemá tak silný a dlhotrvajúci vplyv na aktivačné systémy organizmu ako stimulácia záporná.

Stres, ktorý pôsobí na organizmus spôsobuje, že organizmus je nútený vyrovnávať sa s touto situáciou. Spúšťajú sa zložité mechanizmy človeka a tým sa preverujú schopnosti organizmu odolávať. Hranica medzi situáciou, ktorú človek zvláda a tou, ktorú nezvláda a vyvoláva u neho stres je veľmi malá a nie často je definovaná.

Počas života sa stretávame aj s tým, že to, čo sme v minulosti zvládli bez problémov, nám dnes spôsobí stresovú reakciu. Na slabší stres si organizmus zvykne, no veľký stres môže spôsobiť poškodenie organizmu. Ochranný význam stresu pripravuje telo na to, aby sa s prekážkou vyrovnalo. Po odstránení alebo prekonaní prekážky sa stres vytratí a telo sa vráti do pokojného stavu. Ak nedôjde k prekonaniu prekážky dochádza k poklesu výkonnosti imunity človeka. Následkom sú rôzne ochorenia, bolesti v chrbtici, migréna a pod. Chronický stres je stres, ktorý pôsobí na organizmus človeka dlhodobo a silno ho poškodzuje. Jeho pôsobenie spôsobuje, že ľudské telo stráca schopnosť vrátiť sa do pôvodného, pokojného stavu. Keď je dlhodobým pôsobením stresu prekonaná hranica jeho úmernosti, telo sa nedokáže dostať do stavu, ktorú by bol predprípravou na následnú relaxáciu. Telo je stále pripravené zdolávať tento stres a teda je stále vyčizené. Hranica vyčizenosti sa posúva smerom nahor a teda hranica relaxácie sa posúva smerom nadol. Rozdiel medzi nimi sa stále zväčšuje a je šanca, že sa táto hranica nikdy nezmenší.

Nezdolní ľudia majú najlepšie predpoklady na to, aby stresu a ochoreniam z neho predchádzali. Takýto ľudia dokážu stresové situácie lepšie zvládať. Dokážu sa s nimi vyrovnáť, poučiť sa z nich aby im v budúcnosti prechádzali. Pokiaľ stojí pred takýmito ľuďmi situácia, ktorú nemôžu zmeniť alebo ovplyvniť majú vo zvyku vydržať.

Křivohlavý (1994) uvádza, že termín stresor možno chápať ako na človeka negatívne pôsobiaci vplyv. Väčšina stresových vplyvov pochádza zo životného štýlu. Najčastejšie a veľmi rozšírené stresory súvisia so súčasným spôsobom života vo veľkomestách. Fyzický stres má odozvu v psychike a psychický stres má odozvu vo fyzických funkciách.

## 2.2 Fázy stresu

Stres sa prejavuje v oblasti myslenia, emócií, chovaní a telesných príznakov človeka. Od svojho vzniku až po najkritickejší okamih stres prebieha v troch fázach:

1. Varovná fáza - poukazuje na prítomný stresový faktor. Človek si uvedomuje vznik stresovej situácie a má možnosť problém posúdiť. Môže dôjsť k určitému riešeniu, čo môže viesť k tomu, že sa stres neprejaví. Ak človek nemá dost' sily, dostavia sa pocity skutočného stresu, nastáva varovná fáza.
2. Fáza odolávania - nastáva po prekročení varovnej fázy. Človek stráca energiu, znižuje sa jeho produktivita. Dostáva sa do bludného kruhu, kedy vie, že musí niečo urobiť, ale tiež vie, že je to nemožné.
3. Fáza vyčerpania - prejavuje sa únavou, ktorú sprevádza nervozita, podráždenosť, napätie a zlosť. Ďalej úzkosťou a depresiou, ktorá je sprevádzaná nespavosťou, pesimistickými myšlienkami. Tieto príznaky sa môžu prejavíť buď postupne alebo všetky naraz.

## 2.3 Zvládanie záťažových situácií

U nás aj v zahraničí sa na označenie pojmu zvládanie používa pojem coping. Podľa Mareša (1999) je zvládanie súbor kognitívnych a behaviorálnych snažení zameraných zvládnuť, redukovať alebo tolerovať vnútorné a vonkajšie požiadavky, ktoré ohrozujú alebo prevyšujú zdroje individua.

Spôsoby a možnosti zvládania stresových situácií (Výrost, Slaměnik, 2001):

- stratégie zamerané na problém - človek pri nich vyvíja vlastnú aktivitu a snahu konštruktívne riešiť danú situáciu
- stratégie zamerané na emócie - človek sa zameriava najmä na zmiernenie prežívaných emócií, reguláciu emocionálneho stavu v stresovej situácii
- stratégie zamerané na únik, obranné mechanizmy - môžu byť jedným z najefektívnejších spôsobov zvládania stresu, popierajú skutočný zdroj ťažkostí a prejavujú sa ako sebaobviňovacie reakcie, projekcia - prisudzovanie vlastných snáh druhým ľuďom, vytesňovanie a popieranie, intelektualizácia a racionalizácia

Škály zvládania záťaže (Nowack, 2006):

1. Pozitívny pohľad - predstavuje sústredenie sa na pozitívne aspekty situácie, redukciu dopadu súčasných problémov alebo frustrácií. Človek si pripomína šťastnejšie skúsenosti alebo predstavuje pozitívne riešenie problematickej situácie.
2. Negatívny pohľad - je charakterizovaný sebaobviňovaním, sebakritikou alebo katastrofickým myslením. Ľudia používajú túto stratégiu, keď sa sústreďujú na najhoršie aspekty alebo možné dôsledky situácie. Rozmýšľajú o tom, čo mali alebo nemali robiť v konkrétnej situácii alebo o inom neuspokojivom riešení.



3. Minimalizácia hrozieb - je to spôsob, ako sa vyrovnat' so stresormi tým, že sa znižuje ich význam alebo, že sa nimi človek nezaobera. Ľudia používajú túto stratégiu, keď si robia žarty alebo vtipkujú o problematickej situácii alebo úmyselne zameriavajú svoju pozornosť preč od problému. Odstraňujú ho z mysle.
4. Zameranosť na problém - ľudia využívajúci túto stratégiu inklinujú k aktívnej snahe meniť environmentálne stresory alebo svoje správanie. Ľudia používajú túto stratégiu, keď rozpracovávajú konkrétny plán, ako sa vyrovnat' so situáciou. Ľudia skúmajú svoju vlastnú skúsenosť a skúsenosť iných tak, aby stanovili efektívny postup pre riešenie stresujúcej situácie.

Zát'azové situácie, ich riešenie a zvládanie prináša pre ľudí mnohé zisky a straty. Človek môže po vyriešení záťazovej situácie pociťovať na jednej strane úľavu, nové skúsenosti a posun vpred, ale na strane druhej sa určite stretne s pocitom vyčerpanosti, únavy a úbytku síl.

## **2.4 Frustrácia**

Podľa Kondráša (1980) znamená frustrácia zmarenie vybranej činnosti, znamená v podstate zmarenie aktivity smerujúcej k určitému cieľu. Frustrácia nastáva vždy, keď sa človek stretne s neprekonateľnou prekážkou. Primárna frustrácia sa vyznačuje neuspokojením. Sekundárna sa prejavuje ako dodatočne vzniknuté prekážky, ktoré bránia uspokojeniu potreby. Frustrácia je podľa Pardela (1967) súhrnným pojmom o problémoch obrany organizmu a adjustácie organizmu. Frustrácia nastáva vtedy, keď sa človeku pri uspokojovaní jeho potrieb stavajú do cesty prekážky, ktoré zabraňujú dosiahnutie cieľa. Človek a jeho organizmus má schopnosť odolávať frustrácii bez toho, aby nastalo zlyhanie. Táto schopnosť organizmu sa nazýva frustračná tolerancia.

Frustrácia znamená pre organizmus utváranie obrany. Vznik novej motivácie zameranej na odstránenie prekážky pôvodnej motivácie. Situácia,

v ktorej takáto prekážka vzniká, sa označuje ako stres, stresová situácia. Ak vznikajú neprimerané reakcie na podmienky frustrácie, potom hovoríme o reakciách na frustráciu, alebo aj mechanizmoch adjustácie.

Reakcie na frustráciu (Pardel, 1967):

- agresia - je najprirodzenejšou a najbežnejšou reakciou na frustráciu s cieľom odstrániť prekážky pri dosahovaní cieľov a uspokojovaní potrieb, prílišné potláčanie hnevu a agresie je veľmi riskantné
- regresia - je ďalšou formou reakcie na frustráciu, predstavuje mechanizmus, ktorý zabezpečuje uspokojovanie sa s niečím ľahším
- represia - je reakcia na frustráciu, v ktorej osoba udržuje rovnováhu tým, že city a zážitky, ktoré by ju mohli zraniť, zatláča a chce na ne zabudnúť
- kompenzácia - je formou reakcie na frustráciu, pri ktorej človek volí cestu náhrady nejakého deficitu inými možnosťami
- únik - je pomerne častou reakciou na frustráciu, pri ktorej človek volí variantu konania s ktorou odbúra nahromadenú frustráciu

Frustrácia je duševný jav vyvolaný objektívne alebo subjektívne neprekonateľnými prekážkami pri dosahovaní cieľa. Menšia miera frustrácie pôsobí motivačne. Platí to len po hranicu frustračnej tolerancie. Častá frustrácia vedie k regresu, k agresivite. Hromadenie frustrácie zvyšuje napätie.

### 3. STAROSTLIVOSŤ O DETI V RODINE

„Starostlivosť rodiny o deti je súbor funkcií a činností, ktoré zabezpečujú zdarný vznik, vývin, rast, opatrenie, výživu, výchovu i inú pozornosť rodičov a súrodencov nevyhnutné pre život dieťaťa.“ (Beňo a kol., 2006, s. 22) Úroveň starostlivosti o dieťa je výsledkom dlhodobého vývinu rodiny. Právny rámec starostlivosti o deti v rodine je základom v sociálnej ochrane a zabezpečenia zdravého fyzického, mravného i materiálneho vývinu detí. Podmienky starostlivosti o deti, vzťahy detí a rodičov zabezpečuje ústavné, rodinné, občianske i školské právo, ale aj prijaté medzinárodné dohody a zmluvy.

#### 3.1 Rodina a škola

Vzťah rodiny a školy má svoje normatívno - právne základy. Tieto sú pre obidve strany záväzné. Ústava Slovenskej republiky (Ústavný zákon č. 460/1992 Zb.) v článku 41 ustanovuje, že manželstvo, rodičovstvo a rodina sú pod ochranou zákona. Takisto zaručuje aj osobitnú ochranu detí a mladistvých. „Deti narodené v manželstve i mimo neho majú rovnaké práva.“ (Beňo a kol., 2006, s. 22) Starostlivosť o deti a o ich výchovu je právom rodičov. Deti majú právo na rodičovskú výchovu a starostlivosť. Na základe rozhodnutia súdu možno obmedziť práva rodičov alebo deti od rodičov odlúčiť. Na pomoc štátu majú právo rodičia, ktorí sa o svoje deti starajú. V článku 42 sa uvádza, že každý má pravo na vzdelanie, školská dochádzka je povinná. Jej dĺžku po vekovú hranicu ustanoví zákon. „Občania majú právo na bezplatné vzdelanie v základných a stredných školách, podľa schopností občana a možnosti spoločnosti aj na vysokých školách.“ (Ústavný zákon č. 460/1992 Zb.)

„Povinná školská dochádzka je desaťročná a trvá najdlhšie do konca školského roku, v ktorom žiak dovŕšil 16 rokov veku...“ Zákon takisto konkretizuje „Ak sa u žiaka prvého ročníka základnej školy v priebehu prvého polroka školského roka prejaví nedostatočná telesná alebo duševná vyspelosť na školskú dochádzku, môže orgán štátnej správy v školstve na základe návrhu

riaditeľa školy a po prerokovaní so zákonnými zástupcami dodatočne odložiť plnenie povinnej školskej dochádzky na nasledujúci školský rok.“ (zákon NR SR č. 6/1998 Z. z. a zákon NR SR č. 2/1998 Z. z.)

Školský zákon stanovuje prihlasovaciu povinnosť a starostlivosť o školskú dochádzku. „Zákonný zástupca dieťaťa, pestún alebo občan, prípadne ústav, ktorému bolo dieťa na základe súdneho rozhodnutia zverené do výchovy, je povinný prihlásiť školopovinné dieťa na zápis do školy a dbať o to, aby dochádzalo do školy pravidelne a včas, je tiež povinný vyjadriť sa k prihláške žiaka na strednú školu.“ (zákon NR SR č. 6/1998 Z. z. a zákon NR SR č. 2/1998 Z. z.)

V Ústave Slovenskej republiky je uvedená bezplatnosť vzdelania na základných a stredných školách.

Hlavným účelom manželstva je založenie rodiny a riadna výchova detí. Rodina založená manželstvom je základnou bunkou spoločnosti. Rodičovstvo je uznávaným poslaním muža a ženy. „Spoločnosť poskytuje rodičovstvu nielen svoju ochranu, ale aj potrebnú starostlivosť, najmä hmotnú podporu rodičov a pomoc pri výkone rodičovských práv a povinností.“ (Beňo a kol., 2006, s. 24)

Vzájomná pomoc, zvyšovanie hmotnej a kultúrnej úrovne rodiny je povinnosťou všetkých členov rodiny. Zabezpečiť riadnu výchovu detí a trvalé životné spoločenstvo je zmyslom manželstva.

Pri rozvode je súd povinný vždy prihliadať na záujem maloletých detí. Súd takisto prihliada na záujem maloletého dieťaťa na jeho citové väzby, vývinové potreby a stabilitu výchovného prostredia. Súd dbá na zachovanie vzťahu maloletého dieťaťa k obidvom rodičom.

„Zákon o rodine vymedzuje práva a povinnosti rodičov, ku ktorým v prvom rade patrí sústavná a dôsledná starostlivosť o výchovu, zdravie, výživu a všestranný vývin maloletého dieťaťa.“ (Beňo a kol., 2006, s. 22)

### 3.2 Výchova detí v rodine

„Výchova v rodine je jednou z foriem výchovy detí a mladých ľudí, ktorá zahŕňa cieľavedomé pedagogické pôsobenie rodičov a pôsobenie podmienok rodinného života na osobnosť dieťaťa.“ (Beňo a kol., 2006, s. 22) Je jedinou formou výchovy detí v spoločnosti. „Výchova v rodine je najstaršou vrstvou výchovy a na jej základe vznikali a formovali sa prvé pedagogické teórie.“ (Beňo a kol., 2006, s. 22)

Rodina je prvé sociálne prostredie, v ktorom sa uskutočňuje tzv. primárna socializácia, ako aj prvá výchovná inštitúcia, v ktorej sa jedinec ocitá. Nie je nikdy izolovaná inštitúcia, skôr je súčasťou širších sociálnych procesov, kultúrnych vzorov a politických systémov. Na jej socializačné pôsobenie nadväzuje neskôr škola a ostatné výchovné inštitúcie. Ťažiskom socializačného pôsobenia v rodine je výchova a cieľom je všestranný rozvoj osobnosti. Podiel na výchove detí majú obaja rodičia. Úlohy otca a matky vo výchove sú navzájom nezastupiteľné. Výchova predstavuje protirečivý proces a preto sa stáva, že vytýčené výchovné ciele sa nepodarí v plnosti dosiahnuť.

„Výchova alebo edukácia pochádza z latinského „educare“ - vychovávam, pestujem a „educere“ - vyvádzam niekoho z niečoho, vezmem so sebou, sprevádzam.“ (Zelina, 2004, s. 27) a ako ďalej spomínaný autor uvádza označuje tento súbor činností:

- výchova v širšom zmysle slova
- výchova v užšom zmysle slova a vzdelávanie ako tradovaný pedagogický dualizmus
- vzdelávanie - vychovávanie - výcvik (vycvičovanie, tréning) ako triáda pojmov - aspektovaných podľa cieľov prevažne v intelektovej oblasti (kognitívnej, vzdelávacej, socioafektívnej), nonkognitívnej - (výchova ako proces rozvoja citov, vôle, snáh, aspirácií, záujmov, potrieb, hodnotových postojov, charakteru, svetonáhľadu, sebapoňatia), senzorio - motorickej oblasti výchovy (výcviku, cvičenia, tréningu)
- výučba a mimovýučbová výchova (triednické hodiny, krúžky, oslavy)

- profesie učiteľa (lektora, vzdelávateľa, cvičiteľa, trénera, inštruktora, školiteľa, asistenta učiteľa, tútora), vychovávateľa a poradcu, ako aj školského sociálneho pracovníka a sociálneho pedagóga
- inštitúcie školstva a osvedy
- školská prax - teória pedagogiky, prax pedagogiky

Názory na výchovu v rodine sa menili v priebehu desaťročí a storočí. V rodinnej výchove sa uplatňujú kultúrne hodnoty (spôsob výchovy, jeho prostriedky a ciele), ale tiež sociálne vzťahy, ktoré sú nositeľmi vplyvov a reakcií na ne. Základnými črtami rodinnej výchovy sú dlhodobosť, bezprostrednosť a prirodzenosť.

Podľa Nákonečného (1997) rodinnú výchovu tvoria dve základné zložky - miera prejavov láskyplného záujmu o dieťa a miera a spôsob kontroly dieťaťa. Kombináciou týchto zložiek dostáva autor nasledovné základné výchovné štýly:

1. Demokratická výchova - vedie k pestovaniu vedomia a príslušnosti k rodine, k povinnostiam voči rodinnému životu, rodičia s prejavom lásky k dieťaťu a záujmu oň mu ponechávajú istú dávku voľnosti a nevyužívajú tvrdé tresty, vedú k vytváraniu vnútornej rovnováhy, k zdravému sebavedomiu a produktívnej osobnosti.
2. Rejektívna výchova - zhubná, prísna výchova spojená s obmedzovaním, tvrdými trestami, prejavmi odmietania a ľahostajnosti; vedie k opačným tendenciám a cieľom, k vnútornej labilitate, agresivite, nepriateľským postojom a väzbám.
3. Liberalistická výchova - ide o spojenie nekritického zbožňovania a určitej ľahostajnosti a nelásky voči dieťaťu, čo rovnako vedie k nežiaducim dôsledkom v celkovom vývine dieťaťa.

Špánik (1994) uvádza nasledovné výchovné štýly:

1. Autoritatívny - založený na dominantnom vplyve rodičov a direktívnom pôsobení. Dieťa je objektom výchovy, jeho osobnosť je potláčaná, výchovné pôsobenie je jednosmerné. Tento typ výchovy je veľmi nebezpečný najmä v období puberty a dospievania, kedy môže vyústiť do úniku dieťaťa z rodiny, vzniku rôznych deviantných foriem správania a pod. Rodičovský tlak dieťa často kompenzuje agresívnym správaním voči iným deťom v podobe šikanovania. Môže však vyústiť do celkovej pasivity a dištancovania sa od ostatných. Vystupňovaným typom autoritatívnej výchovy je: nekompromisná - rodičia kladú kategorické požiadavky, ktoré nepripúšťajú výnimky  
perfekcionalistická - rodičia kladú na dieťa vysoké požiadavky, ktoré je pod neustálym tlakom, brutálna - založená na tvrdých výchovných metódach a negatívnom hodnotení dieťaťa.
2. Liberálny - je opakom autoritatívnej, kedy je dieťaťu všetko dovolené, čo môže spôsobiť utváranie nežiaducich povahových vlastností ako napr. egoizmus, nadradenosť, neschopnosť podriaďiť sa. Špecifickým druhom liberálnej výchovy je merkantilná - neodôvodnené odmeňovanie dieťaťa a kverulantská výchova - rodičia sa domnievajú, že sa ich dieťaťu spôsobuje neustála krivda a kladú sa naň vyššie požiadavky, než na iné deti.
3. Patologický - najmenej vhodný typ výchovy. Je uskutočňovaný v patologickom prostredí rodiny (alkoholizmus, kriminalita, neurotizmus). Dieťa sa v rodinnom prostredí učí porušovať spoločenské normy správania v dôsledku napodobňovania rodičov. Takáto zanedbávajúca a narušená výchova neumožňuje vytvárať autoregulačné mechanizmy.
4. Demokratický - najvhodnejší typ výchovy založený na rešpektovaní individuality a osobnosti dieťaťa a na interakčnom a dialogickom vzťahu medzi rodičmi a dieťaťom. Rodičia vystupujú ako vedúce činitele výchovy, no zároveň podnecujú a umožňujú iniciatívu a

aktivitu dieťaťa. V demokratickej výchove je primerane zastúpená láska s prísnosťou, sloboda dieťaťa s jeho povinnosťami, plnenie ktorých rodič kontroluje.

5. Ďalšie typy výchovy sú napr.: laxný - ide o ľahostajnosť a chlad rodičov k dieťaťu, k jeho prejavom, konaniu a správaniu, čo vedie k nesamostatnosti dieťaťa. V rodinách s postihnutým dieťaťom sa často uplatňuje typ repulzívnej výchovy, kedy rodičia skryto alebo zjavne odmietajú svoje dieťa, pretože v nich vzbudzuje pocit zatrpknutosti.



## 4. EMPIRICKÁ ČASŤ

### 4.1 Cieľ prieskumu

Cieľom prieskumu je zistiť názory žiakov zo skúmanej vzorky na kvalitu rodiny ako sociálnu oporu pri zvládaní záťaže žiaka strednej školy.

### 4.2 Hypotézy prieskumu

Z cieľa prieskumu sme si stanovili nasledovné hypotézy:

Hypotéza č. 1: Predpokladáme, že rodičia sa nezaujímajú o školské problémy respondentov, pretože sú pracovne vytážení.

Hypotéza č. 2: Predpokladáme, že viac ako 30 % respondentov odbúrava stres vzniknutý pri školských povinnostiach prostredníctvom fyzickej aktivity.

Hypotéza č. 3: Predpokladáme, že respondenti hodnotia pomoc zo strany rodiny pri zvládaní ich školských povinností ako pomoc dobrú.

### 4.3 Prieskumná vzorka

#### **Prieskumná vzorka:**

Prieskumnú vzorku tvorilo 62 respondentov, 30 študentov prvého a 32 študentov štvrtého ročníka Strednej odbornej školy sv. Rafaela, Školská ul. č. 9, 914 41 Nemšová. Prieskum bol realizovaný v školskom roku 2011/2012, v mesiaci október.

#### **Prieskumná lokalita:**

Ako prieskumnú lokalitu sme si zvolili Strednú odbornú školu sv. Rafaela v Nemšovej, Trenčiansky kraj. Zaoberá sa prípravou mládeže inklinujúcej k cestovnému ruchu. Po ukončení sa absolventi môžu uplatniť

v oblasti regionálneho cestovného ruchu, cestovných kanceláriách, informačných centrách, múzeách, ako informátori, organizátori cestovného ruchu v regiónoch, ako pracovníci v marketingových útvaroch v samosprávach, v organizovaní skupinovej, rodinnej a individuálnej turistiky, v stravovacích a ubytovacích podnikoch a zariadeniach, v sprievodcovskej činnosti a iných službách a v podnikateľskej činnosti.

Žiaci majú možnosť študovať odbor Manažment regionálneho cestovného ruchu. Forma a typ štúdia je denné štúdium pre absolventov základných škôl, kde dĺžka tohto vzdelávania a prípravy sú 4 roky. Tento študijný odbor je určený pre chlapcov aj dievčatá. Základné podmienky na prijatie sú úspešné ukončenie základnej školy a zdravotná spôsobilosť. Spôsob ukončenia vzdelávania a prípravy je formou maturitnej skúšky. Poskytnutý stupeň vzdelania je úplné stredné odborné vzdelanie. Doklad o dosiahnutom vzdelaní je maturitné vysvedčenie. Žiaci môžu nadviazať odbornou prípravou na vysoké školy.

#### **4.4 Etapy prieskumu**

Pri realizácii prieskumu bola dodržaná metodika a nasledovné etapy:

1. Prípravná etapa - venovali sme sa teoretickým východiskám riešenej problematiky. Vychádzali sme z literárnej metódy, kde sme sa opierali o poznatky z knižnej, časopiseckej literatúry a z informácií iných dostupných médií.
2. Etapa zberu empirických údajov - pre splnenie druhej etapy sme si vyhotovili dotazník, ktorý bol anonymný a pozostával z 15 otázok, ktoré mali charakter voľby, ale aj tvorby odpovede. Otázky boli formulované tak, aby sme zistili názory študentov na kvalitu rodiny a jej pomoc pri zvládaní záťaže žiaka strednej školy. Dotazník je v plnom znení uvedený ako príloha tejto diplomovej práce.
3. Etapa spracovania a empirických údajov - v tejto etape boli jednotlivé údaje a informácie, získané pomocou dotazníka, spracované

kvantitatívnu a kvalitatívnu analýzou. Pri vyhodnotení dotazníka je každá otázka analyzovaná samostatne.

4. Etapa zovšeobecnenia výsledkov prieskumu - v tejto etape na základe výsledkov formulujeme závery a odporúčania pre prax.

#### **4.5 Metodika prieskumu**

Pri realizácii prieskumu bola použitá ako hlavná dotazníková metóda - zber informácií. Dotazník obsahuje 15 otázok z problematiky zvládania záťažových situácií vzniknutých školskými povinnosťami u žiakov vybranej strednej školy. Dotazník je uvedený ako príloha k tejto diplomovej práci.

Na úvod boli všetci žiaci oboznámení so zámerom s akým bol dotazník vypracovaný. Výsledky prieskumu budú prezentované pomocou tabuliek a grafov a výsledné hodnoty budú uvádzané pomocou absolútnych čísiel a percent.

## 5. ANALÝZA A INTERPRETÁCIA VÝSLEDKOV PRIESKUMU

Z odpovedí na otázku č. 1 sme získavali údaje o tom, aké je zastúpenie jednotlivého pohlavia u respondentov. Dotazník vyplnilo 62 respondentov z toho 30 chlapcov, t.j. 48,39 % a 32 dievčat, t.j. 51,61 %.

Tabuľka č. 1 Zastúpenie chlapcov a dievčat

Položka 1	Počet	%
Chlapcov	30	48,39
Dievčat	32	51,61
Spolu	62	100

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č.1 Zastúpenie chlapcov a dievčat



Zdroj: Vlastný prieskum

Druhá otázka v našom dotazníku bola zameraná na ročníky, v ktorých respondenti študujú. Pomocou tejto otázky, sme zistili aké ročníky respondenti navštevujú. Uvedené ročníky sme si vybrali zámerne, pretože sme očakávali, že respondenti budú vedieť charakterizovať podporu ich rodiny. Zistili sme koľko respondentov navštevuje aké ročníky a teda môžeme očakávať rôznorodosť odpovedí. Z celkového počtu respondentov nami skúmanej vzorky je 28 žiakov prvého ročníka, t.j. 45,16 % a 34 žiakov štvrtého ročníka, t.j. 54,84 %.

Tabuľka č. 2 Ročníky, ktoré respondenti navštevujú

Položka 2	1. ročník		4. ročník		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Počet študentov	28	45,16	34	54,84	62	100

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 2 Ročníky, ktoré respondenti navštevujú



Zdroj: Vlastný prieskum

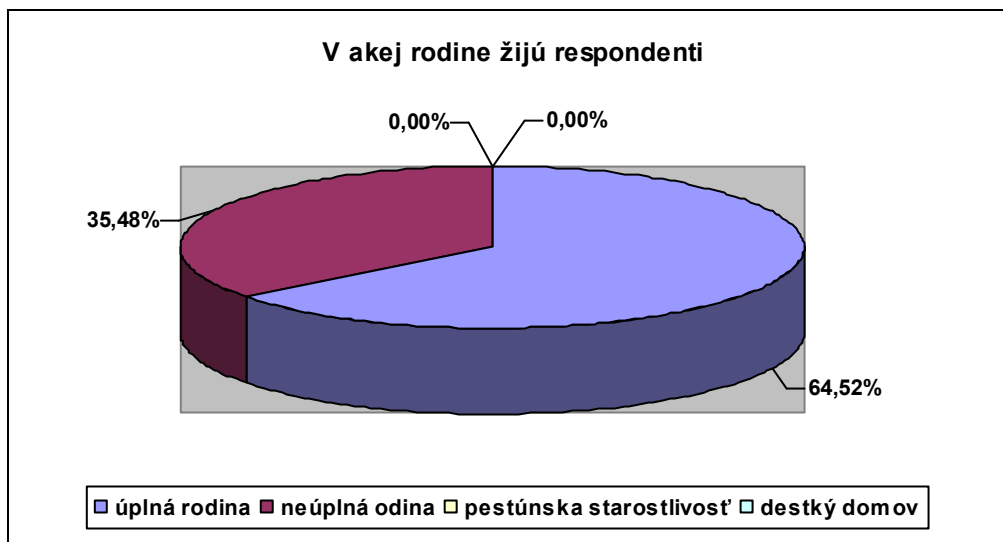
Otázkou č. 3 sme zisťovali z akej rodiny pochádzajú respondenti. Zo zistení vyplýva, že v úplnej rodine žije 40 respondentov, t.j. 64,52 %. V neúplnej rodine žije 22 respondentov, t.j. 35,48 %. Zistili sme, že ani jeden z respondentov nežije v pestúnskej starostlivosti alebo v detskom domove. Odpovede respondentov na túto otázku nám objasnili úplnosť či neúplnosť rodiny.

Tabuľka č. 3 V akej rodine žijú respondenti

Položka 3	Počet	%
Úplná rodina	40	64,52
Neúplná rodina	22	35,48
Pestúnska starostlivosť	0	0
Detský domov	0	0
Spolu	62	100

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 3 V akej rodine žijú respondenti



Zdroj: Vlastný prieskum

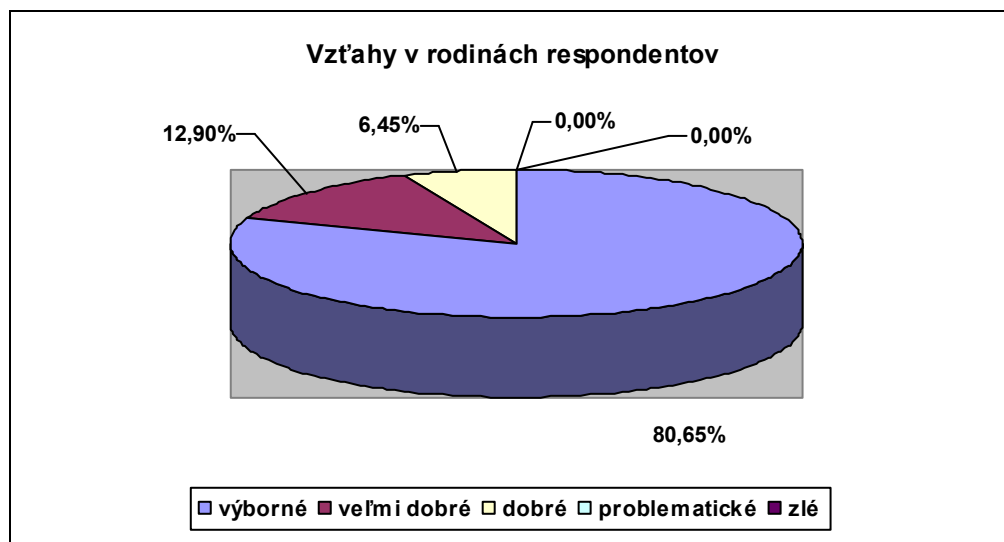
Otázkou č. 4 sme zisťovali, aké majú respondenti vzťahy v ich rodinách. Zo zistení vyplýva, že z celkového počtu až 50 respondentov hodnotí vzťahy v ich rodine ako výborné, t.j. 80,65 %. 8 respondentov hodnotí vzťahy v ich rodine ako veľmi dobre, t.j. 12,90 %. 4 respondenti označili vzťahy v ich rodinách ako dobré, t.j. 6,45 %. Žiadny z respondentov neoznačil, že má v rodine vzťahy problematické, príp. zlé.

Tabuľka č. 4 Vzťahy v rodinách respondentov

Položka 4	Počet	%
Výborné	50	80,65
Veľmi dobré	8	12,90
Dobré	4	6,45
Problematické	0	0
Zlé	0	0
Spolu	62	100

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 4 Vzťahy v rodinách respondentov



Zdroj: Vlastný prieskum

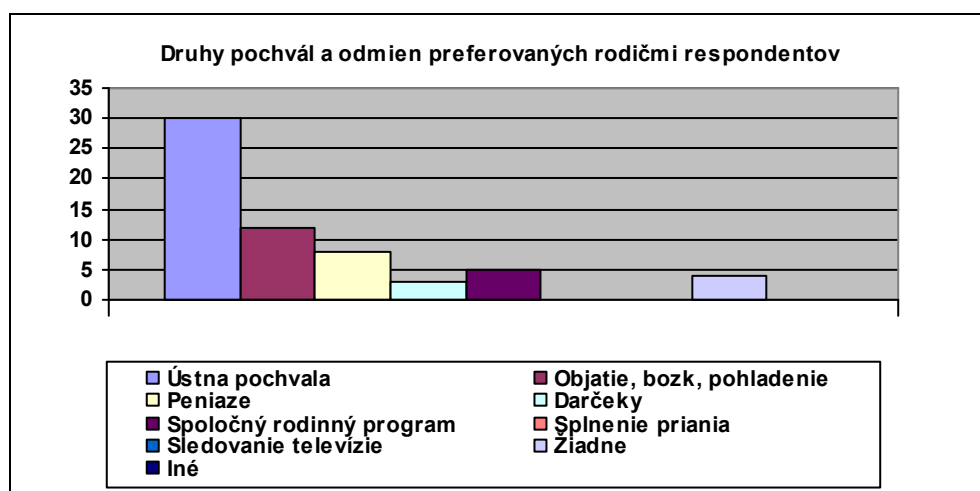
Otázkou č. 5 sme zisťovali, aký druh pochvál a odmien preferujú rodičia respondentov. Zistili sme, že 30 respondentov, t.j. 48,39 % uviedlo, že ich rodičia preferujú ako druh pochvaly a odmeny ústnu pochvalu. 12 respondentov, t.j. 19,35 % uviedlo, že ako druh pochvaly a odmeny ich rodičia preferujú objatie, bozk, pohladenie. 8 respondentov, t.j. 12,9 % uviedlo, že ich rodičia preferujú ako druh pochvaly a odmeny peňažnú odmenu. 3 respondenti, t.j. 4,84 % uviedli, že ich rodičia preferujú ako druh pochvaly a odmeny darček. 5 respondentov, t.j. 8,06 % uviedlo, že ako druh pochvaly a odmeny preferujú ich rodičia spoločný rodinný program. 4 respondenti, t.j. 6,45 % uviedli, že ich rodičia nepreferujú žiadne pochvaly ani odmeny.

Tabuľka č. 5 Druhy pochvál a odmien preferovaných rodičmi respondentov

Položka 5	počet	%
Ústna pochvala	30	48,39
Objatie, bozk, pohladenie	12	19,35
Peniaze	8	12,9
Darčeky	3	4,84
Spoločný rodinný program	5	8,06
Splnenie priania	0	0
Sledovanie televízie	0	0
Žiadne	4	6,45
Iné	0	0
Spolu	62	100

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 5 Druhy pochvál a odmien preferovaných rodičmi respondentov



Zdroj: Vlastný prieskum



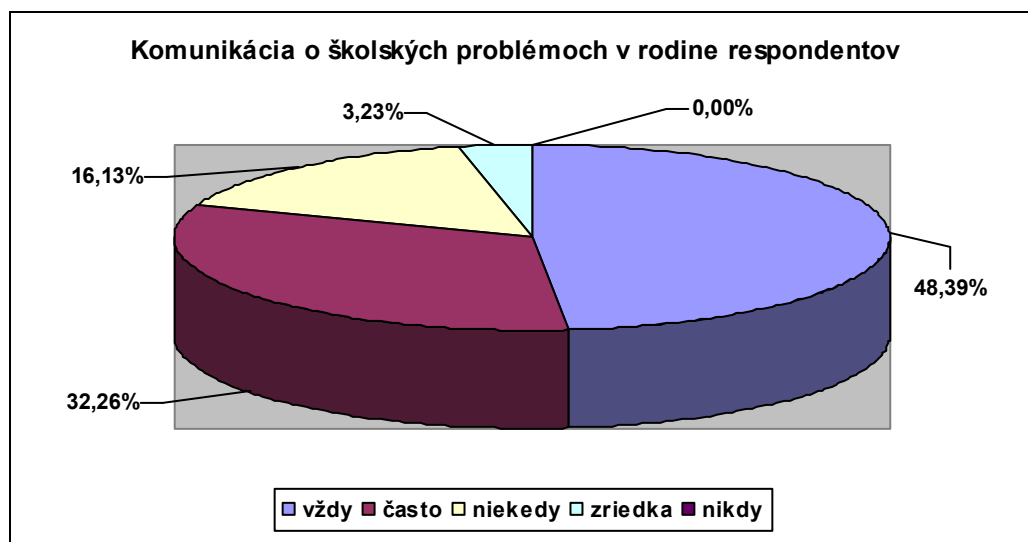
Otázkou č. 6 sme zisťovali, či sa v rodinách respondentov zhovárajú o školských problémoch. Zistili sme, že vždy sa o školských problémoch rozprávajú v rodinách 30 respondentov, t.j. 48,39 %. Často sa rozprávajú o problémoch v rodinách 20 respondentov, t.j. 32,26 %. 10 respondentov, t.j. 16,13 % uviedlo, že sa v ich rodinách rozprávajú o školských problémoch niekedy a 2 respondenti, t.j. 3,22 % uviedli, že sa v ich rodinách rozprávajú o školských problémoch zriedka.

Tabuľka č. 6 Komunikácia o školských problémoch v rodine respondentov

Položka 6	Počet	%
Vždy	30	48,39
Často	20	32,26
Niekedy	10	16,13
Zriedka	2	3,22
Nikdy	0	0
Spolu	62	100

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 6 Komunikácia o školských problémoch v rodine respondentov



Zdroj: Vlastný prieskum

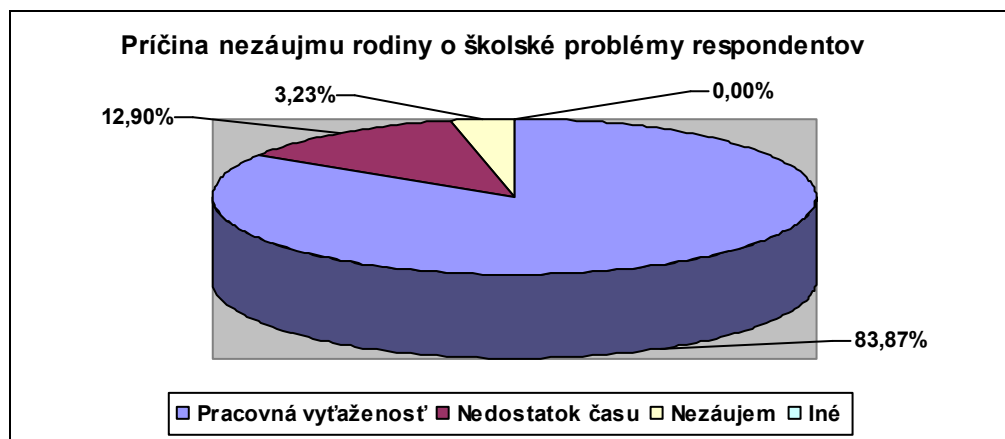
Na vyhodnotenie hypotézy č. 1, v ktorej sme predpokladali, že rodičia sa nezaujímajú o školské problémy respondentov, pretože sú pracovne vyťažení, sme použili porovnávaciu metódu. Porovnávali sme počet respondentov, ktorí uviedli ako príčinu nezájmu rodiny o ich školské problémy pracovnú vyťaženosť rodiny, nedostatok času rodiny, nezájum rodiny alebo iné okolnosti v rodine. Z tabuľky č. 7 nám vyplýva, že 52 respondentov, t.j. 83,87 % uviedlo ako dôvod príčiny nezájmu rodiny o ich školské problémy pracovnú vyťaženosť rodiny. 8 respondentov, t.j. 12,90 % uviedlo, že príčinou nezájmu rodiny o ich školské problémy je nedostatok času rodičov. 2 respondenti, t.j. 3,23 % uviedli, že dôvodom je nezájum rodiny. Ani jeden z respondentov neuviedol iný dôvod nezájmu rodiny. Na základe týchto zistení môžeme skonštatovať, že hypotéza č. 1 je pravdivá. Ako je vidno z grafu č. 7, z celkového počtu 62 respondentov až 52, t.j. 83,87 % uviedlo, že pracovná vyťaženosť rodičov je príčinou nezájmu o ich školské problémy.

Tabuľka č. 7 Príčina nezájmu rodiny o školské problémy respondentov

Položka 7	počet	%
Pracovná vyťaženosť	52	83,87
Nedostatok času	8	12,90
Nezájum	2	3,23
Iné	0	0
Spolu	62	100

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 7 Príčina nezájmu rodiny o školské problémy respondentov



Zdroj: Vlastný prieskum

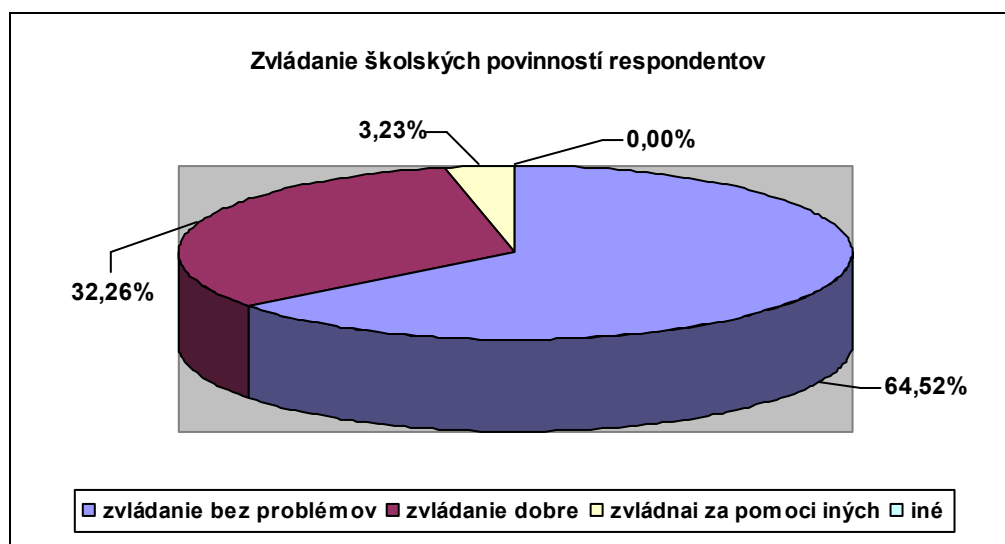
Otázkou č. 8 sme zisťovali, ako respondenti zvládajú svoje školské povinnosti. Zistili sme, že 40 respondentov, t.j. 64,51 % zvláda svoje školské povinnosti bez problémov, 20 respondentov, t.j. 32,26 % zvláda svoje školské povinnosti dobre. 2 respondenti, t.j. 3,23 % zvládajú svoje školské povinnosti za pomoci iných. Ani jeden z respondentov neuviedol položku iné.

Tabuľka č. 8 Zvládanie školských povinností respondentov

Položka 8	Počet	%
Zvládanie bez problémov	40	64,51
Zvládanie dobre	20	32,26
Zvládanie za pomoci iných	2	3,23
Iné	0	0
Spolu	62	100

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 8 Zvládanie školských povinností respondentov



Zdroj: Vlastný prieskum

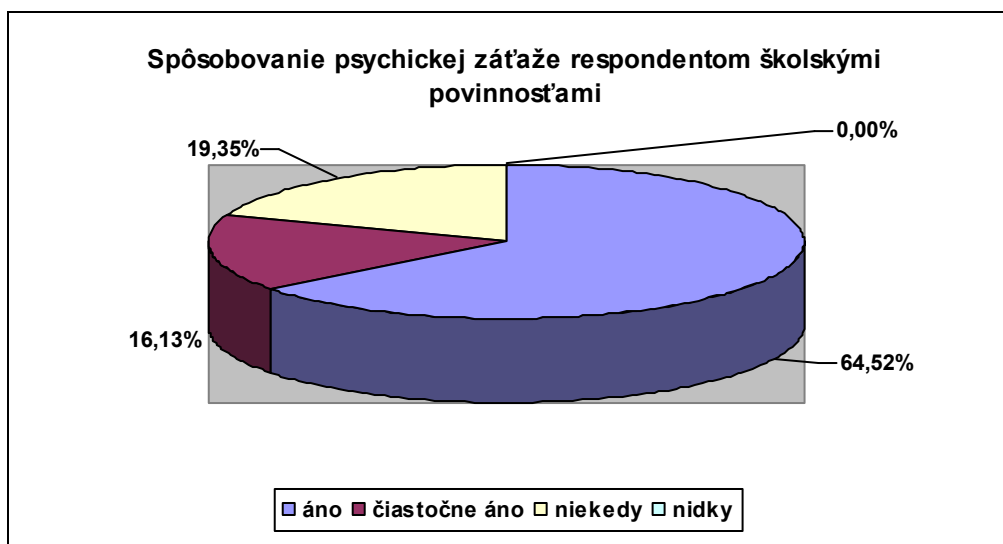
Otázkou č. 9 sme zisťovali, či respondentom školské povinnosti spôsobujú psychickú záťaž. Zistili sme, že 40 respondentom, t.j. 64,52 %, spôsobujú školské povinnosti psychickú záťaž. 10 respondentom, t.j. 16,13 %, spôsobujú školské povinnosti čiastočnú záťaž. 12 respondentom, t.j. 19,35 %, spôsobujú školské povinnosti čiastočnú záťaž. 12 respondentom, t.j. 19,35 %, spôsobujú školské povinnosti psychickú záťaž niekedy a žiadnemu respondentovi nespôsobujú školské povinnosti nikdy psychickú záťaž.

Tabuľka č. 9 Spôsobovanie psychickej záťaže respondentom školskými povinnosťami

Položka 9	počet	%
Áno	40	64,52
Čiastočne áno	10	16,13
Niekedy	12	19,35
Nikdy	0	0
Spolu	62	100

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 9 Spôsobovanie psychickej záťaže respondentom školskými povinnosťami



Zdroj: Vlastný prieskum

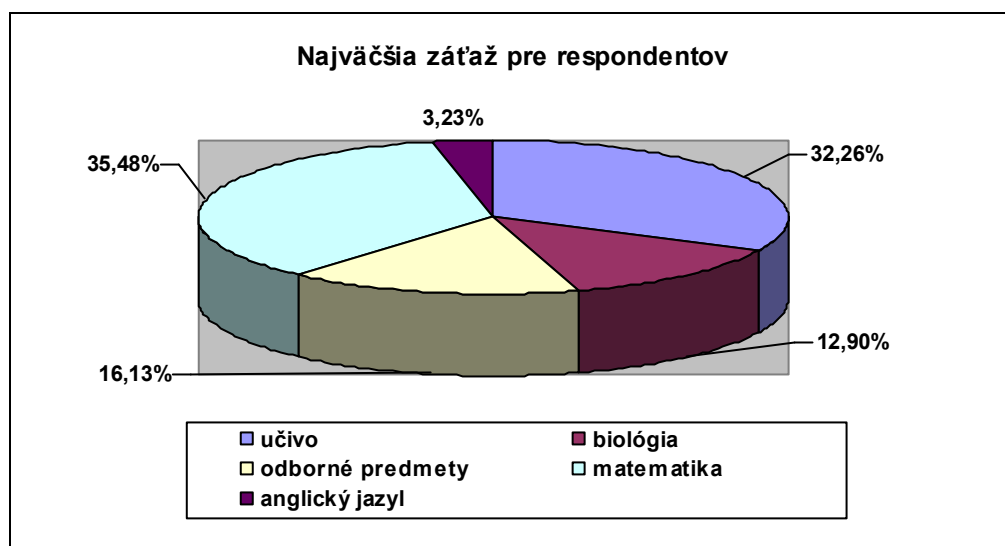
Otázkou č. 10 sme zisťovali, čo je pre respondentov najväčšia psychická záťaž. 20 respondentov, t.j. 32,26 % uviedlo, že im učivo spôsobuje najväčšiu psychickú záťaž. Biológia spôsobuje 8 respondentom, t.j. 12,9 % najväčšiu psychickú záťaž. 10 respondentom, t.j. 16,13 % spôsobujú najväčšiu psychickú záťaž odborné predmety. Matematika spôsobuje 22 respondentom, t.j. 35,48 % najväčšiu psychickú záťaž a anglický jazyk spôsobuje 2 respondentom, t.j. 3,23 % najväčšiu psychickú záťaž.

Tabuľka č. 10 Najväčšia záťaž pre respondentov

Položka 10	Počet	%
Učivo	20	32,26
Biológia	8	12,90
Odborné predmety	10	16,13
Matematika	22	35,48
Anglický jazyk	2	3,23
Spolu	62	100

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 10 Najväčšia záťaž pre respondentov



Zdroj: Vlastný prieskum

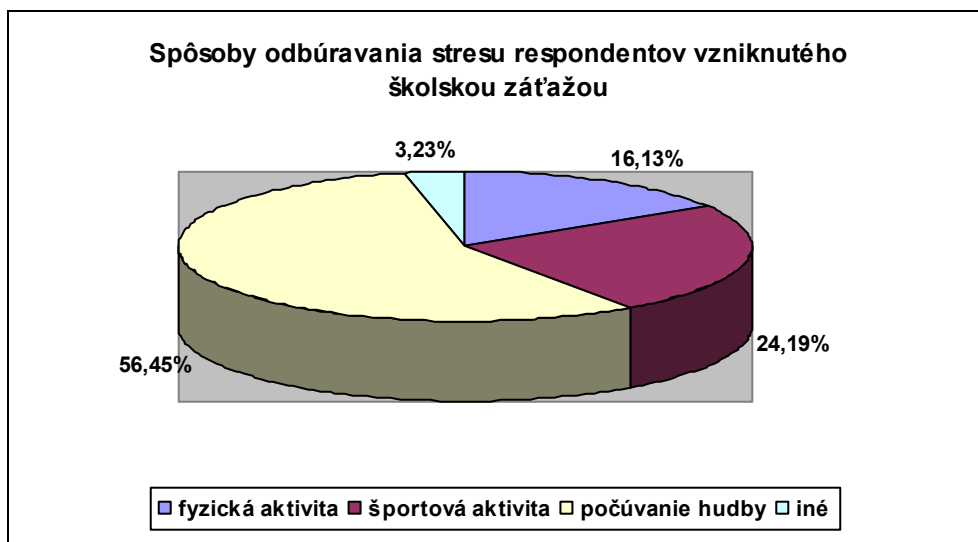
Pri overení hypotézy č. 2, kedy predpokladáme, že viac ako 30 % respondentov odbúrava stres vzniknutý pri školských povinnostiach prostredníctvom fyzickej aktivity, použijeme porovnávaciu metódu. Porovnáваме počet respondentov, ktorí uviedli, že na odbúranie stresu používajú fyzickú aktivitu s ostatnými odpoveďami respondentov. V tabuľke č. 11 sú uvedené počty respondentov, ktorí volia na odbúranie stresu fyzickú aktivitu, športovú aktivitu, počúvanie hudby a iné. Zistili sme, že 10 respondentov, t.j. 16,13 % odbúrava svoj stres fyzickou aktivitou. 15 respondentov, t.j. 24,19 % odbúrava svoj stres športom. Počúvaním hudby odbúrava svoj stres 35 respondentov, t.j. 56,45 % a iným spôsobom 2 respondenti, t.j. 3,23 %, ktorí uviedli, že ako spôsob odbúrania stresu pozerajú televízor. Z uvedených zistení nám vyplýva, že hypotéza č. 2 nie je pravdivá. Predpokladali sme, že viac ako 30 % respondentov odbúrava stres vzniknutý pri školských povinnostiach prostredníctvom fyzickej aktivity, pričom sme zistili, že prostredníctvom fyzickej aktivity odbúrava stres len 16,13 % respondentov, čo je 10 z celkového počtu 62. V grafe č. 11 je vidno, že najväčšie zastúpenie spôsobu odbúrania stresu má aktivita počúvanie hudby, až 56,45 %, čo je 35 z celkového počtu 62 respondentov.

Tabuľka č. 11 Spôsoby odbúrania stresu respondentov vzniknutého školskou záťažou

Položka 11	Počet	%
Fyzická aktivita	10	16,13
Športová aktivita	15	24,19
Počúvanie hudby	35	56,45
Iné	2	3,23
Spolu	62	100

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 11 Spôsoby odbúravana stresu respondentov vzniknutého školskou záťažou



Zdroj: Vlastný prieskum

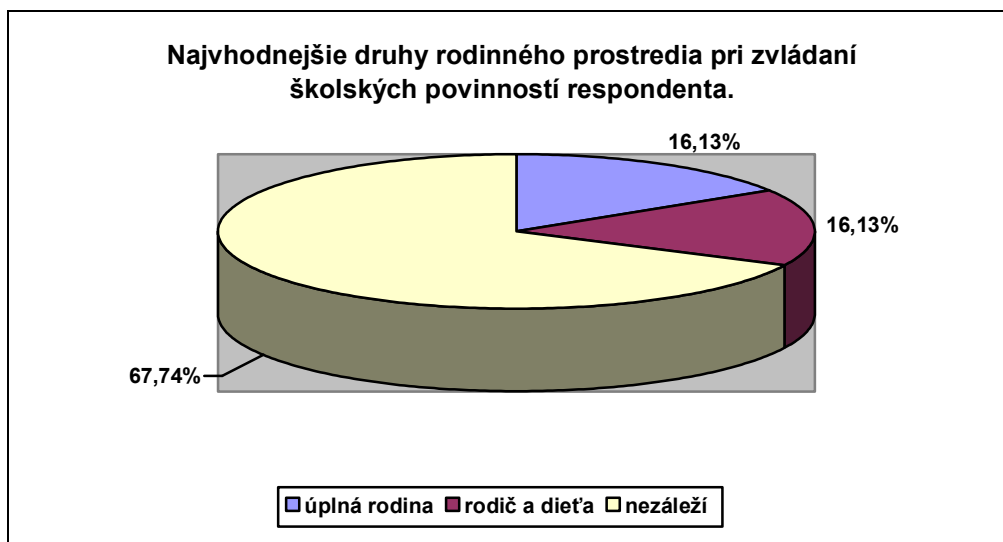
Otázkou č. 12 sme zisťovali, aké sú najvhodnejšie druhy rodinného prostredia pri zvládaní školských povinností respondenta. Podľa 10 respondentov, t.j. 16,13 %, je to rodina úplná. Podľa rovnakého počtu respondentov je to rodič a dieťa a podľa 42 respondentov, t.j. 67,74 %, nezáleží na úplnosti a neúplnosti rodiny.

Tabuľka č. 12 Najvhodnejšie druhy rodinného prostredia pri zvládaní školských povinností respondenta.

Položka 12	počet	%
Úplná rodina	10	16,13
Rodič a dieťa	10	16,13
Nezáleží	42	67,74
Spolu	62	100

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 12 Najvhodnejšie druhy rodinného prostredia pri zvládaní školských povinností respondenta.



Zdroj: Vlastný prieskum

Pri overovaní hypotézy č. 3, kedy predpokladáme, že respondenti hodnotia pomoc zo strany rodiny pri zvládaní ich školských povinností ako pomoc dobrú, používame porovnávaciu metódu. Porovnáваме počet respondentov, ktorí uviedli, že pomoc zo strany ich rodičov je dobrá s počtom respondentov, ktorí uviedli ostatné možnosti. V tabuľke č. 13 je vidno, že 30 respondentom, t.j. 48,39 % sa dostáva veľmi dobrej pomoci. 15 respondentom, t.j. 24,19 % sa dostáva dobrej a zhodnému počtu sa dostáva slabšej pomoci a 2 respondentom, t.j. 3,23 % rodičia nepomáhajú. Zistili sme, že je zhodný počet respondentov, ktorí hodnotia pomoc rodiny ako dobrú a slabšiu. Ako je vidno v grafe č. 13 najviac hodnotia respondenti pomoc zo strany rodiny, ako veľmi dobrú. Z uvedených zistení nám vyplýva, že hypotéza č. 3 nie je pravdivá. Predpokladali sme, že najviac hodnotia respondenti pomoc pri zvládaní ich školských povinností zo strany rodiny ako dobrú, pričom sme zistili, že respondenti hodnotia pomoc zo strany rodiny ako veľmi dobrú a to až v 48,39 %, t.j. 30 z celkového počtu 62 respondentov.

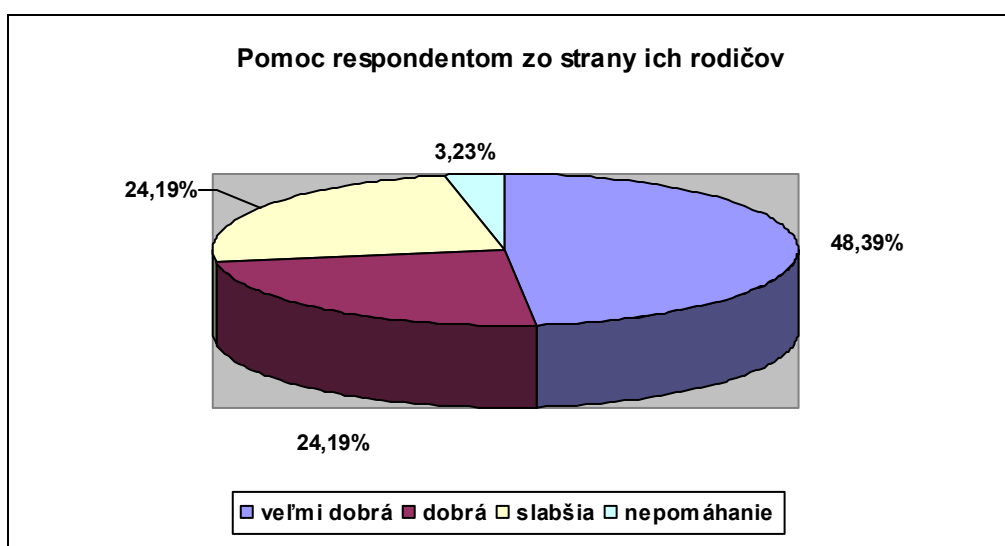


Tabuľka č. 13 Pomoc respondentom zo strany ich rodičov

Položka 13	Počet	%
Veľmi dobrá	30	48,39
Dobrá	15	24,19
Slabšia	15	24,19
Nepomáhanie	2	3,23
Spolu	62	100

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 13 Pomoc respondentom zo strany ich rodičov



Zdroj: Vlastný prieskum

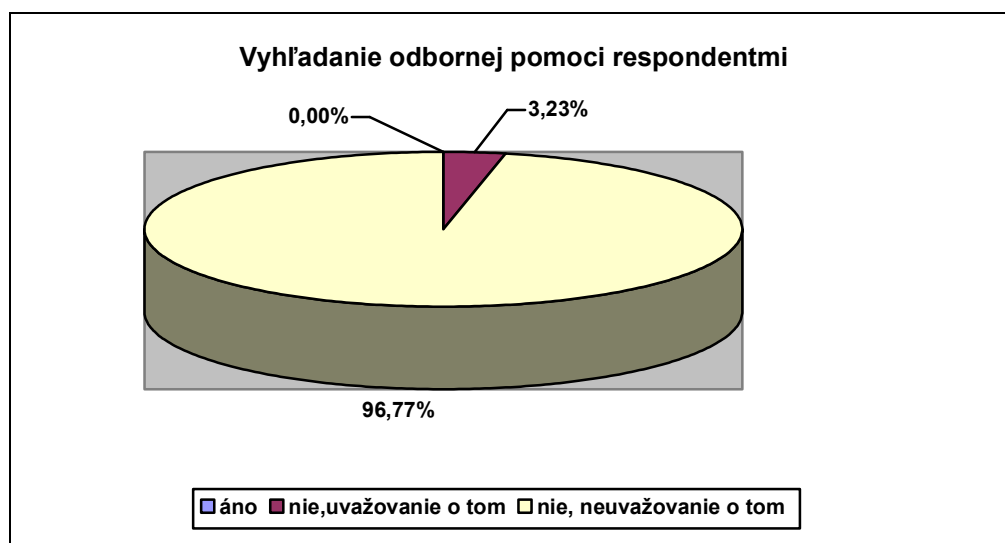
Pomocou otázky č. 14 sme zisťovali, či respondenti vyhľadali odbornú pomoc na zvládanie záťaže. Zistili sme, že žiadny respondent odbornú pomoc nevyhľadal. 2 respondenti, t.j. 3,23 % o vyhľadaní pomoci uvažovali, ale nevyhľadali ju a 60 respondentov, t.j. 96,77 % nevyhľadalo odbornú pomoc a ani o jej vyhľadaní neuvažovalo.

Tabuľka č. 14 Vyhľadanie odbornej pomoci respondentmi

Položka 14	Počet	%
Áno	0	0
Nie, uvažovanie o tom	2	3,23
Nie, neuvažovanie o tom	60	96,77
Spolu	62	100

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 14 Vyhľadanie odbornej pomoci respondentmi



Zdroj: Vlastný prieskum

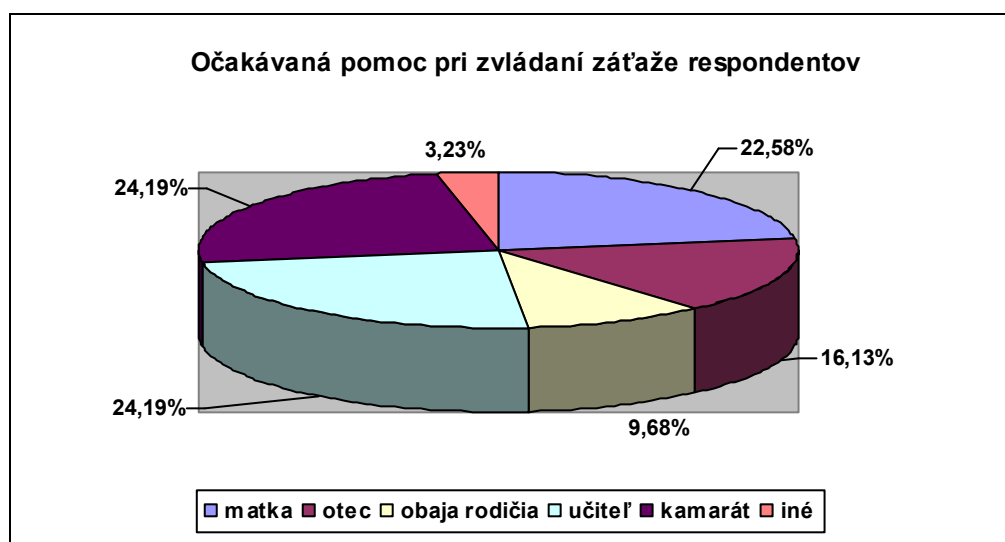
Poslednou otázkou č. 15 sme zistili, od koho respondenti očakávajú najviac pomoc pri zvládaní záťaže. 14 respondentov, t.j. 22,58 očakávalo pomoc od matky. Od otca očakávalo pomoc 10 respondentov, t.j. 16,13 %. Od oboch rodičov očakávalo pomoc 6 respondentov, t.j. 9,7 %. 15 respondentov, t.j. 24,19 % očakávalo pomoc od učiteľa. Od kamaráta očakávalo pomoc 15 respondentov, t.j. 24,19 % a iné možnosti označili 2 respondenti, t.j. 3,23 %. Z tabuľky č. 15 vyplýva, že najviac očakávali respondenti pomoc pri zvládaní záťaže od učiteľa a kamaráta.

Tabuľka č. 15 Očakávaná pomoc pri zvládaní záťaže respondentov

Položka 15	počet	%
Matka	14	22,58
Otec	10	16,13
Obaja rodičia	6	9,7
Učiteľ	15	24,19
Kamarát	15	24,19
Iné	2	3,23
Spolu	62	100

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 15 Očakávaná pomoc pri zvládaní záťaže respondentov



Zdroj: Vlastný prieskum

## 6. VYHODNOTENIE HYPOTÉZ A ODPORÚČANIA PRE PRAX

Hypotéza č. 1: Predpokladáme, že rodičia sa nezaujímajú o školské problémy respondentov, pretože sú pracovne vyťažení.

Na vyhodnotenie hypotézy č. 1, v ktorej sme predpokladali, že rodičia sa nezaujímajú o školské problémy respondentov, pretože sú pracovne vyťažení, sme použili porovnávaciu metódu. Porovnávali sme počet respondentov, ktorí uviedli ako príčinu nezájmu rodiny o ich školské problémy pracovnú vyťaženosť rodiny, nedostatok času rodiny, nezáujem rodiny alebo iné okolnosti v rodine. Vychádzali sme z tabuľky č. 7, z ktorej nám vyplýva, že 52 respondentov, t.j. 83,87 % uviedlo ako dôvod príčiny nezájmu rodiny o ich školské problémy pracovnú vyťaženosť rodiny. 8 respondentov, t.j. 12,90 % uviedlo, že príčinou nezájmu rodiny o ich školské problémy je nedostatok času rodičov. 2 respondenti, t.j. 3,23 %, uviedli, že dôvodom je nezáujem rodiny. Na základe týchto zistení môžeme skonštatovať, že hypotéza č. 1 je pravdivá. Ako je vidno v grafe č. 7, z celkového počtu 62 respondentov až 52, t.j. 83,87 % uviedlo, že pracovná vyťaženosť rodičov je príčinou ich nezájmu o školské problémy respondenta.

Prílišná pracovná vyťaženosť rodičov sa stáva čoraz častejším javom a má za následok zanedbávanie dieťaťa po citovej a psychickej stránke. Môže viesť k dlhodobej frustrácii až citovej deprivácii. Rodičia by sa mali viac venovať svojim deťom, pretože sú to ich deti. Dnešná doba si vyžaduje veľké pracovné nasadenie, no je na rodičoch aby si uvedomili, že nesmú uprednostňovať zamestnania pred svojimi deťmi.

Hypotéza č. 2: Predpokladáme, že viac ako 30 % respondentov odbúrava stres vzniknutý pri školských povinnostiach prostredníctvom fyzickej aktivity.

Pri vyhodnotení hypotézy č. 2 sme použili porovnávaciu metódu. Porovnávame počet respondentov, ktorí uviedli, že na odbúranie stresu používajú fyzickú aktivitu s ostatnými odpoveďami respondentov. V tabuľke č. 11 sú uvedené počty respondentov, ktorí volia na odbúranie stresu fyzickú

aktivitu, športovú aktivitu, počúvanie hudby a iné. Zistili sme, že 10 respondentov, t.j. 16,13 % odbúrava svoj stres fyzickou aktivitou. 15 respondentov, t.j. 24,19 % odbúrava svoj stres športom. Počúvaním hudby odbúrava svoj stres 35 respondentov, t.j. 56,45 % a iným spôsobom 2 respondenti, t.j. 3,23 %, ktorí uviedli, že ako spôsob odbúrania stresu pozerajú televízor. Z uvedených zistení nám vyplýva, že hypotéza č. 2 nie je pravdivá. Predpokladali sme, že viac ako 30 % respondentov odbúrava stres vzniknutý pri školských povinnostiach prostredníctvom fyzickej aktivity, pričom sme zistili, že prostredníctvom fyzickej aktivity odbúrava stres fyzickou aktivitou len 16,13 % respondentov, čo je 10 z celkového počtu 62. V grafe č. 11 je vidno, že najväčšie zastúpenie spôsobu odbúravania stresu má aktivita počúvanie hudby, až 56,45 %, čo je 35 z celkového počtu 62 respondentov.

V uvedeného nám vyplýva, že respondenti radšej odbúravajú stres pasívnou formou. Sedením, ležaním, príp. inými činnosťami, pri ktorých počúvajú hudbu. Tento spôsob nie je najlepší, nakoľko dnešná mládež nevyvíja potrebné množstvo telesnej aktivity, čo vedie k obezite a rôznym ochoreniam. Je potrebné zmeniť myslenie mládeže, aby sa začala viac venovať pohybovým aktivitám.

Hypotéza č. 3: Predpokladáme, že respondenti hodnotia pomoc zo strany rodiny pri zvládaní ich školských povinností ako pomoc dobrú.

Pri vyhodnotení hypotézy č. 3, kedy predpokladáme, že respondenti hodnotia pomoc zo strany rodiny pri zvládaní ich školských povinností ako pomoc dobrú, používame porovnávaciu metódu. Porovnáваме počet respondentov, ktorí uviedli, že pomoc zo strany ich rodičov je dobrá s počtom respondentov, ktorí uviedli ostatné možnosti. V tabuľke č. 13 je vidno, že 30 respondentom, t.j. 48,39 % sa dostáva veľmi dobrej pomoci. 15 respondentom, t.j. 24,19 % sa dostáva dobrej a zhodnému počtu sa dostáva slabšej pomoci a 2 respondentom, t.j. 3,23 % rodičia nepomáhajú. Zistili sme, že je zhodný počet respondentov, ktorí hodnotia pomoc rodiny ako dobrú a slabšiu. Ako je vidno v grafe č. 13 najviac hodnotia respondenti pomoc zo strany rodiny, ako veľmi dobrú. Z uvedených zistení nám vyplýva, že hypotéza č. 3 nie je pravdivá.

Predpokladali sme, že najviac hodnotia respondenti pomoc pri zvládaní ich školských povinností zo strany rodiny ako dobrú, pričom sme zistili, že respondenti hodnotia pomoc zo strany rodiny ako veľmi dobrú a to až v 48,39 %, t.j. 30 z celkového počtu 62 respondentov.

Toto zistenie je veľmi pozitívne, nakoľko vzhľadom na hypotézu č. 1, kedy 52 respondentov, t.j. 83,87 % uviedlo, že pracovná vyťaženosť rodičov je príčinou ich nezáujmu o školské problémy, je vidno, že rodičia aj napriek tomu, že sú pracovne vyťažení a majú málo času venovať sa svojim deťom, venovaný čas a úsilie majú potrebnú kvalitu. Z uvedeného nám vyplýva, že rodičia sa venujú svojim deťom, vzhľadom na ich školské povinnosť a školskú záťaž, málo ale kvalitne. Je treba odporučiť rodičom, aby vytrvali vo svojom úsilí a ďalej podávali kvalitnú pomoc svojim deťom. Tá je pre ne dôležitá a je dôležitá aj pre ich ďalší vývoj, v rámci školských záťaží a tvorenia osobnosti dieťaťa.

## 6.1 Vyhodnotenie hypotéz

Hypotéza č. 1: Predpokladáme, že rodičia sa nezaujmajú o školské problémy respondentov, pretože sú pracovne vytážení.

Vychádzali sme z tabuľky a grafu č. 7, z ktorých nám vyplýva, že z celkového počtu 62 respondentov uviedlo 52 respondentov, t.j. 83,87 % ako dôvod príčiny nezájmu rodiny o ich školské problémy pracovnú vytáženosť rodičov. 8 respondentov, t.j. 12,90 % uviedlo, že je to nedostatok času rodičov a iba 2 respondenti, t.j. 3,23 % uviedli, že príčinou je nezáujem ich rodičov.

Z uvedených zistení nám vyplýva, že hypotéza č. 1 je pravdivá.

Hypotéza č. 2: Predpokladáme, že viac ako 30 % respondentov odbúrava stres vzniknutý pri školských povinnostiach prostredníctvom fyzickej aktivity.

Vychádzali sme z tabuľky a grafu č. 11, z ktorých nám vyplýva, že počúvaním hudby odbúrava stres 35 respondentov, t.j. 56,45 %, 15 respondentov, t.j. 24,19 % odbúrava stres športom, 10 respondentov, t.j. 16,13 % odbúrava stres fyzickou aktivitou a iným spôsobom odbúravajú stres 2 respondenti, t.j. 3,23%.

Z uvedených zistení nám vyplýva, že hypotéza č. 2 nie je pravdivá.

Hypotéza č. 3: Predpokladáme, že respondenti hodnotia pomoc zo strany rodiny pri zvládaní ich školských povinností ako pomoc dobrú.

Vychádzali sme z tabuľky a grafu č. 3, z ktorých nám vyplýva, že 30 respondentov, t.j. 48,39 % hodnotí pomoc rodičov ako veľmi dobrú, 15 respondentov, t.j. 24,19 % hodnotí pomoc ako dobrú, ten istý počet respondentov hodnotí pomoc ako slabšiu a 2 respondenti, t.j. 3,23 % uviedli, že rodičia im nepomáhajú.

Z uvedených zistení nám vyplýva, že hypotéza č. 3 nie je pravdivá.

## ZÁVER

Rodina je základným článkom spoločnosti. Je nenahraditeľným prvkom výchovy detí. Najvýraznejšie ovplyvňuje rozvoj dieťaťa počas celého obdobia detstva. Je prostredím, v ktorom deti vyrastajú a trávajú významnú časť svojho života. Vďaka tomu je ovplyvnená veľká časť ich hodnôt, názorov a pocitov. Do určitej miery formuje rozvoj ich osobnosti. Rodina to sú spomienky na celý život, spomienky na vstup do života, spoznávanie života, osvojovanie si nových rolí, vstup do medziľudských vzťahov.

Vzájomná úcta, ohľaduplnosť a porozumenie v rodine vytvára pre deti vedomie bezpečia a istoty. Deti musia v rodine nachádzať útočisko v čase, kedy sú bezmocné, kedy potrebujú ochranu, pomoc a pochopenie. Musia cítiť, že ich rodičia akceptujú, obojstranne si musia dôverovať. Na deti pôsobia rôzne podnety. Práve úloha rodičov je diferenciacia týchto podnetov a včasná eliminácia takých podnetov, ktoré pôsobia negatívne. Vhodné rodinné prostredie, príjemná a priateľská atmosféra, otvorené rodinné vzťahy dávajú predpoklad pre pomoc a riešenie záťažových situácií.

Súčasná rodina je rodinou zamestnaných a hekticky žijúcich detí, ktoré prekonávajú kolotoč školských povinností a záujmových krúžkov a rodičov, ktorí musia najviac svojho času venovať práci, rozvíjať a upevňovať si kariéru. Sú maximálne pracovne vyťažení. Rodičia by si mali uvedomiť, že materiálnym zabezpečením svojich detí sa nekončia ich rodičovské povinnosti. Rodina prechádza veľkými zmenami, je ovplyvňovaná moderným svetom a novými hodnotami. Oslabujú sa a dokonca sa strácajú niektoré tradičné sociálne a ekonomické funkcie rodiny. Hlavná úloha rodiny ale zostáva. Je to plnenie jej základnej role ktorou je, že je najdôležitejšou jednotkou v spoločnosti pre svoju fyzickú a emocionálnu hodnotu.

V úvode sme definovali základné ciele diplomovej práce, ktoré sme chceli jej prostredníctvom naplniť. V praktickej časti diplomovej práce sme formou prieskumu zistili názory žiakov na kvalitu ich rodín a do akej miery je rodina sociálnou oporou pri zvládaní záťaže žiaka vybranej školy. Prieskum bol uskutočnený dotazníkovou metódou. Vybranú vzorku žiakov tvorili žiaci prvého a štvrtého ročníka. Túto vekovú kategóriu sme zvolili zámerne, pretože



sme očakávali, že žiaci v tomto veku a s určitými životnými skúsenosťami dokážu charakterizovať oporu svojich rodín.

Následnou porovnávacou metódou sme zistili, že z celkového počtu 62 žiakov si 52 žiakov myslí, že nezájem rodičov o ich školské problémy pramení z pracovnej vyťaženia ich rodičov a 8 žiakov uviedlo, že je to nedostatok času rodičov. Na jednej strane je to alarmujúce, no na druhej strane musíme výsledok zhodnotiť ako pozitívny, pretože iba 2 žiaci uviedli, že príčinou je nezájem ich rodičov. Veľmi pozitívne je, že až 60 žiakov zvláda školské povinnosti bez problémov a dobre. 40 žiakom spôsobuje plnenie školských povinností psychickú záťaž a 22 žiakom čiastočne a niekedy. Najväčšiu záťaž im spôsobuje všeobecné učivo, z konkrétnych predmetov, u 22 žiakov je to matematika. Žiaci odbúravajú stres počúvaním hudby a nie ako sme predpokladali, že budú fyzicky pracovať alebo športovať. 30 žiakov si myslí, že pomoc zo strany rodičov je veľmi dobrá a len 2 žiakom rodičia nepomáhajú. 15 žiakov očakáva pomoc hlavne od učiteľov, 15 od kamarátov a len 6 žiakov od rodičov, viac od matky.

Rodičom na základe výsledkov prieskumu odporúčame, aby sa viac zaujímali o školské problémy svojich detí, viac s nimi komunikovali a komunikovali s pedagógmi. Mali by si získať dôveru svojich detí, pretože ich deti čakajú skôr pomoc od učiteľov a kamarátov ako od rodiny a vzájomnou komunikáciou by mali dať viac najavo, že deti môžu prísť za nimi kedykoľvek a s každým problémom. Tým by problémy riešili hneď, nenechali by ich prerásť do štádia, kedy sa riešia ťažko alebo sa už riešiť nedajú. Rodičom odporúčame spojiť sa s výchovným poradcom školy, alebo psychológom školy, požiadať ich o pomoc, radu a spoluprácu.

Školy by mali vykonávať v rámci výchovného poradenstva psychologickú činnosť na pomoc žiakom, poskytovať poradenské služby a informácie rodičom. Ďalšou možnosťou je spolupráca pedagógov s rodičmi pri organizovaní školských a mimoškolských aktivít, vhodného využívania a trávenia voľného času detí. Škola by mohla organizovať pre žiakov, ale aj pre ich rodičov rôzne psychologické cvičky ako riešiť problémy, ako zamedziť vzniku a ako riešiť záťažové situácie s cieľom preventívneho pôsobenia.

## ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

domáce zdroje:

1. BEŇO, M.; ŠIMČÁKOVÁ, E.; HERICH, J. *Rodičia o súčasnej škole*. Bratislava, 2006. ISBN 80-7098-441-4. 314 s.
2. BRATSKÁ, M. *Zisky a straty v záťažových situáciách alebo príprava na život*. Bratislava: Práca, 2001.
3. DANIEL, J.; a kol. *Psychické aspekty pracovného prostredia*. Bratislava: Práca, 1976.
4. ĎURIC, L.; BRATSKÁ, M.; a kol. *Pedagogická psychológia*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1997.
5. FULA, M. *Antropológia ženy a náuka Jána Pavla II*. Bratislava: Vydavateľstvo don Bosco, 2004. 286 s. ISBN 808074016X.
6. HAMAROVÁ, J. a kol. *Výchova v rodine*. 1. vyd. Bratislava: 1986. 125s.
7. HOFMANOVÁ, Sabine et al. *Poradca pre ženy*. Bratislava: Ikar, 1998. 243 s.
8. HRONCOVA, J.; HUDECOVÁ, A.; MATULAYOVÁ, T. *Sociálna pedagogika a sociálna práca*. 1. vyd. Banská Bystrica, 2000. 298 s. ISBN 80- 8055- 476- 5.
9. KOŠČ, M.; KICZKO, L. et al. *Slovník spoločenských vied*. Bratislava: SPN, 1997.
10. KOMINAREC, I.; ŠUTAKOVÁ, V.; DARGOVÁ, J. *Základy pedagogiky. Vybrané pedagogické problémy*. Prešov. 2005. ISBN 80-8068-406-5. 138 s.
11. KONDRÁŠ, Ondrej. *Psychohygiena všedného dňa*. Martin: Osveta, 1985. bez ISBN. 239 s.
12. LOMNICKÝ, I. *Pochopenie podstaty rodiny*. In.: *Rodina na prelome tisícročia - subjekt kultúry, kresťanských a vŕšudských hodnôt*. Trnava: Univerzita sv. Cyrila a Metoda. Hnutie kresťanských rodín na Slovensku, 1999.
13. ORAVCOVÁ, J.; ĎURICOVÁ, L.; BINDASOVÁ, O. *Psychológia rodiny*. UMB Banská Bystrica. 2007. 366 s. ISBN 978-80-8083-490-6.
14. PARDEL, T. *Pedagogická psychológia*. Bratislava: SPN, 1967.
15. PETITCLERC, Jean - Marie. *Úloha otca*. In: *Don Bosco dnes*, roč. 32, č. 2/2001, 24 – 25 s.
16. PETITCLERC, Jean - Marie. *Úloha otca*. In: *Don Bosco dnes*. roč. 32, č. 3/2001, 24 – 25 s.
17. PETITCLERC, Jean - Marie. *Úloha otca*. In: *Don Bosco dnes*. roč. 32, č. 4/2001, 24 – 25 s.
18. PREVENDÁROVÁ, J.; KUBÍČKOVÁ, G. *Základy rodinnej a sexuálnej výchovy*. 2. vyd. Bratislava: SPN, 1996. 83 s. ISBN 80-08-001212-9.
19. ROZINAJOVÁ, H. *Výchova pre život v rodine*. Martin: Osveta, 1988. ISBN 70-074-81.

20. SCHMIDTOVÁ, E. *Listy nie len o adopcii*. Martin: Osveta, 1990. ISBN 80-217-0150-1.
21. ŠPÁNIK, M. *Sociálna determinácia výchovy v rodine a v škole*. Bratislava, Pedagogická Fakulta, UK 1994.
22. VIŠŇOVSKÝ, Ľ. a kol. *Základy rodinnej výchovy*. Banská Bystrica, 2007. 198 s. ISBN 978-80-8083-443-2.
23. VIŠŇOVSKÝ, Ľ.; KAČÁNI, V.; a kol. *Základy školskej pedagogiky*. Vydavateľstvo IRIS. ISBN 80-89018-25-4. 227 s.
24. PULENOVÁ, R. Rodina, <http://madaras.szm.com/PaPZ/pulenova.doc>, 05.2.2012.
25. ZELINA, M. *Teórie výchovy alebo hľadanie dobra*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2004. ISBN 80-00456-1.
26. Ústavný zákon č. 460/1992 Zb. Ústava Slovenskej republiky.
27. Zákon NR SR č. 597/2003 Z. z. o financovaní základných škôl, stredných škôl a školských zariadení.
28. Zákon NR SR č. 6/1998 Z. z. a zákon NR SR č. 2/1998 Z. z. o sústave základných a stredných škôl.

zahraničné zdroje:

29. BURGESSOVÁ, A. *Návrat otcovství*. 1. vyd. Brno: JOTA s.r.o., 2004. 218 s. ISBN 80-7217-296-4.
30. KEBZA, V.; ŠOLCOVÁ, I. *Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem*. Československá psychologie, roč. 47, č. 4
31. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003.
32. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*, Praha: Grada, Avicenum, 1994. 190 s. ISBN 80-7169-121-6.
33. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, s. r. o., 2001. ISBN: 80-7178-551-2.
34. MAREŠ, J. *Diagnostika zvládnutí zátěže u dětí a dospívajících*. In *Pedagogika*, roč. 69, 1999, č. 1, 12-42 s.
35. MATĚJČEK, Z. *O rodině vlastní, nevlastní a náhradní*. Praha: Portál, 1994.
36. MATĚJČEK, Z. *Rodiče a děti*. Praha : Avicenum, 1986. 335 s.
37. MATOUŠEK, O. *Pracovní stres a zdraví*. 1. vyd. Praha: Výskumný ústav bezpečnosti práce, 2003. 20 s.
38. MELOGOSA, J. *Zvládnutí svůj stres*. Praha: Advent- Orion s. r. o., 1997. ISBN: 80-7172-240-5.
39. MIKŠÍK, O. *Člověk a svízelné situace*. Praha: Naše vojsko, 1969.
40. MOŽNÝ, I. *Moderní rodina: mýty a skutečnosti*. Brno: Blok, 1990.
41. MOŽNÝ, I. *Sociologie rodiny*. Praha: SLON, 1999.
42. NAKONEČNÝ, M. *Lidské emoce*, 1. vyd. Praha: Academia, 2000. 335 s. ISBN 80-200-0763-6333-345.
43. NÁKONEČNÝ, M. *Lexikón psychológie*. Praha: Vodnář. 1995. ISBN 8085255-74- X.
44. NOWACK, Kenneth M. *Stress Profile*. Praha: Testcentrum - Hogrefe, 2006.

45. *Prevence sociálně nežádoucích jevů*. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 1/2004. 30 s.
46. RHEINWALDOVÁ, E. *Dejte sbohem distresu*. Praha: Scarabeus, 1995. ISBN: 80-85901-07-2.
47. SIROVÁTKA, T.; BARTÁKOVÁ, H. *Harmonizace rodiny a zaměstnání v České republice a role sociální politiky*. In SIROVÁTKA, T. *Rodina, děti a zaměstnání v České společnosti*. Praha: FSS MU, 2008.
48. SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-559-8.
49. ŠTIKAR, J., a kol. *Psychologie ve světě práce*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 461 s. ISBN 80-246-0448-5.
50. VÝROST, J.; SLAMĚNIK, I. *Aplikovaná sociální psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2001. 260 s. ISBN 8024700425
51. ZOJA, L. *Soumrak otců. Archetyp otce a dejiny otcovství*. Praha: Prostor, 2005. 306 s. ISBN 8072601458.

## ZOZNAM TABULIEK

Tab. č. 1 Zastúpenie chlapcov a dievčat .....	44
Tab. č. 2 Ročníky, ktoré respondenti navštevujú .....	45
Tab. č. 3 V akej rodine žijú respondenti .....	46
Tab. č. 4 Vzťahy v rodinách respondentov .....	47
Tab. č. 5 Druhy pochvál a odmien preferovaných rodičmi respondentov...	48
Tab. č. 6 Komunikácia o školských problémoch v rodine respondentov ...	49
Tab. č. 7 Príčina nezájmu rodiny o školské problémy respondentov .....	50
Tab. č. 8 Zvládanie školských povinností respondentov .....	51
Tab. č. 9 Spôsobovanie psychickej záťaže respondentom školskými povinnosťami .....	52
Tab. č. 10 Najväčšia záťaž pre respondentov .....	53
Tab. č. 11 Spôsoby odbúravania stresu respondentov vzniknutého školskou záťažou .....	54
Tab. č. 12 Najvhodnejšie druhy rodinného prostredia pri zvládaní školských povinností respondenta .....	55
Tab. č. 13 Pomoc respondentom zo strany ich rodičov .....	57
Tab. č. 14 Vyhľadanie odbornej pomoci respondentmi .....	58
Tab. č. 15 Očakávaná pomoc pri zvládaní záťaže respondentov .....	59

## ZOZNAM GRAFOV A PRÍLOH

Graf č. 1 Zastúpenie chlapcov a dievčat .....	44
Graf č. 2 Ročníky, ktoré respondenti navštevujú .....	45
Graf č. 3 V akej rodine žijú respondenti .....	46
Graf č. 4 Vzťahy v rodinách respondentov .....	47
Graf č. 5 Druhy pochvál a odmiern preferovaných rodičmi respondentov ..	48
Graf č. 6 Komunikácia o školských problémoch v rodine respondentov ...	49
Graf č. 7 Príčina nezájmu rodiny o školské problémy respondentov .....	50
Graf č. 8 Zvládanie školských povinností respondentov .....	51
Graf č. 9 Spôsobovanie psychickej záťaže respondentom školskými povinnosťami .....	52
Graf č. 10 Najväčšia záťaž pre respondentov .....	53
Graf č. 11 Spôsoby odbúravania stresu respondentov vzniknutého školskou záťažou .....	55
Graf č. 12 Najvhodnejšie druhy rodinného prostredia pri zvládaní školských povinností respondenta .....	56
Graf č. 13 Pomoc respondentom zo strany ich rodičov .....	57
Graf č. 14 Vyhľadanie odbornej pomoci respondentmi .....	58
Graf č. 15 Očakávaná pomoc pri zvládaní záťaže respondentov .....	59
Príloha A – Dotazník .....	I

## DOTAZÍK

**na zistenie názorov žiakov na kvalitu rodiny ako sociálnu oporu pri  
zvládaní záťaže žiaka strednej školy.**

Milí študenti, respondenti,

prosíme Vás o vyplnenie tohto dotazníka, ktorého vyhodnotenie posluží na vypracovanie diplomovej práce: „Rodina ako sociálna opora pri zvládaní záťaže žiaka strednej školy.“ Pri každej otázke vyberte jednu z možností a zakrúžkujte ju. V otázkach, kde je to potrebné, odpoveď stručne doplňte, resp. vyjadrite svoj názor. Dotazník je anonymný.

Vopred ďakujeme za spoluprácu a čas venovaný vyplneniu dotazníka.

### **1. Pohlavie**

- a/ žena
- b/ muž

### **2. V ktorom ročníku študujete?**

.....(vypísať ročník)

### **3. V akej rodine žijete?**

- a/ úplná
- b/ neúplná
- c/ pestúnska starostlivosť
- d/ detský domov

### **4. Vzťahy vo vašej rodine hodnotíte ako**

- a/ výborné
- b/ veľmi dobré
- c/ dobré
- d/ problematické
- e/ zlé

**5. Aké druhy pochvál a odmien preferujú Vaši rodičia?**

( môžete zakrúžkovať aj viac možností)

a/ ústna pochvala

b/ objatie, bozk, pohladenie

c/ peniaze

d/ darčeky

e/ spoločný rodinný program (kino, výlet)

f/ splnenie Vášho prania

g/ sledovanie televízie

h/ žiadne

ch/ iné.....(vypísať aké)

**6. Rozprávate sa v rodine o školských problémoch?**

a/ vždy

b/ často

c/ niekedy

d/ zriedka

e/ nikdy

**7. Čo je podľa Vás príčinou toho, že sa rodičia nezaujímajú o Vaše školské problémy?**

a/ sú pracovne vyt'ažení

b/ majú málo času

c/ nemajú záujem

d/ iné.....(doplniť)

**8. Ako zvládáte Vaše školské povinnosti?**

a/ zvládam ich s bez problémov

b/ zvládam ich dobre

c/ zvládam ich za pomoci súrodencov, prípadne iných rodinných príslušníkov

d/ iné.....(doplniť)



**9. Máte pocit, že školské povinnosti Vám spôsobujú psychickú záťaž?**

- a/ áno
- b/ čiastočne áno
- c/ niekedy
- d/ nikdy

**10. Uved'te čo v škole považujete za najväčšiu záťaž**

.....(doplniť)

**11. Akým spôsobom sa snažíte odbúravať stres vzniknutý školskou záťažou?**

- a/ fyzickou aktivitou
- b/ športovou aktivitou
- c/ počúvaním hudby
- d/ iné.....(doplniť)

**12. Myslíte si, že najvhodnejšie rodinné prostredie pri zvládaní školských povinností žiaka je**

- a/ úplná rodina
- b/ rodič a dieťa
- c/ nezáleží na úplnosti a neúplnosti rodiny

**13. Ako hodnotíte pomoc zo strany rodiny pri zvládaní Vašich školských povinností?**

- a/ ako veľmi dobrú
- b/ ako dobrú
- c/ ako slabšiu
- d/ rodina mi nepomáha

**14. Vyhľadali ste odbornú pomoc pri zvládaní záťaže?**

a/ áno, uved'te akú.....(doplniť)

- b/ nie, ale uvažoval som o tom
- c/ nie, ani som o tom neuvažoval

**15. Od koho najviac očakávate pomoc pri zvládaní záťaže?**

- a/ od matky
- b/ od otca
- c/ od oboch rodičov
- d/ od učiteľa
- e/ od kamarátov
- f/ iné.....(doplniť)

Ďakujeme za spoluprácu

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Meno autora:** Bc. Jozef Tupý

**Obor:** Andragogika

**Forma štúdia:** kombinovaná

**Názov práce:** Rodina ako sociálna opora pri zvládaní záťaže žiaka strednej školy

**Rok:** 2012

**Počet strán textu bez príloh:** 65

**Celkový počet strán príloh:** 4

**Počet titulov českej literatúry a prameňov:** 22

**Počet titulov zahraničnej literatúry a prameňov:** 1

**Počet internetových zdrojov:** 1

**Vedúci práce:** PhDr. Eva Živčicová