

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra sociální pedagogiky

Rodinná resilience

Diplomová práce

Autor:	Bc. Iveta Kubaštová
Studijní program:	N 7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální pedagogika
Vedoucí práce:	PhDr. Stanislav Pelcák, Ph.D.



Zadání diplomové práce

Autor: **Bc. Iveta Kubaštová**

Studium: P14P0554

Studijní program: N7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Sociální pedagogika

Název diplomové práce: **Rodinná resilience**

Název diplomové práce AJ: Family resilience

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Diplomová práce se zabývá rodinou a její odolností vůči vnějším i vnitřním vlivům, zkoumá specifika rodinného fungování, klade si otázku, zda a do jaké míry využívá rodina své copingové strategie a zda lze dnešní rodiny považovat za resilientní. Dále se práce zabývá významem krize v rodině. Krize je zde vnímána jako přirozená součást rodinného života. Empirická část práce bude zaměřena na zjištění výskytu resilience v českých rodinách, což bude zjišťováno metodou dotazníkového šetření v rodinách. Dále bude za pomoci dotazníku náročných životních situací zkoumáno, s jakými krizemi se české rodiny setkávají.

SOBOTKOVÁ, Irena. Psychologie rodiny. 2. prep. vyd. Praha: Portál, 2007. 219 s. ISBN 807□36□725□ 02. ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Krize: Psychologický a sociologický fenomén. Praha: Grada Publishing, 2004. 129 s. ISBN 80□247□0888□4. MIKŠÍK, Oldřich. Psychika osobnosti v období závažných životních a společenských změn. Praha: Karolinum, 2009. 301 s. ISBN 978□80□246□ 1600□1.

Garantující pracoviště: Katedra sociální pedagogiky,
Pedagogická fakulta

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

Oponent: Mgr. Gabriela Caltová Hepnarová,
Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 6. 11. 2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením PhDr. Stanislava Pelcáka, PhD., samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 21. 5. 2017

.....

Poděkování

Ráda bych poděkovala PhDr. Stanislavu Pelcákovi, PhD., za odborné vedení práce, jeho cenné rady a připomínky. Taktéž bych chtěla poděkovat své rodině a partnerovi za podporu, které se mi od nich během mého studia a především při jeho ukončování dostalo.

Anotace

KUBAŠTOVÁ, Iveta. *Rodinná resilience*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2017, 59 s. Diplomová práce

Diplomová práce se zabývá současnou českou rodinou a její odolností vůči vnějším i vnitřním vlivům, zkoumá specifika rodinného fungování, klade si otázku, zda a do jaké míry využívá rodina své copingové strategie a zda lze dnešní rodiny považovat za resilientní. Dále se práce zabývá významem náročných životních situací v rodině a jak je lze efektivně řešit.

Empirická část práce je zaměřena na zjištění výskytu resilientních znaků, konkrétně soudržnosti, adaptability a kvality komunikace v českých rodinách. Zkoumána je také závislost těchto znaků na spokojenosti v rodině. Taktéž je zde porovnán výskyt resilience v rodinách úplných a neúplných.

Klíčová slova: rodina, resilience, náročná životní situace, krize, soudržnost, adaptabilita, komunikace, copingové strategie.

Annotation

KUBAŠTOVÁ, Iveta. *Family resilience*. Hradec Králové: The Faculty of Education, The University of Hradec Králové, 2017, 59 p. Master's thesis

This master's thesis deals with current Czech family and its resilience to external and internal influences, it examines specific characters of family functioning, then it examines if families use their coping strategies and if it is possible to find current families as resilient. Then the thesis deals with meaning of difficult life situations in a family and how it can be effectively solved.

The empirical part is focused on finding of incidence of resilient characters of family, specifically cohesion, flexibility and communication. The dependence of these characteristics on satisfaction in a family is also examined. There is also compared incidence of resilience in complete and incomplete families.

Key words: family, resilience, difficult life situations, crisis, cohesion, flexibility, communication, coping strategies.

Obsah

Úvod.....	1
I. Teoretická část	3
1. Současná rodina	3
1.1. Charakteristika současných českých rodin	4
1.2. Rodina jako systém.....	6
1.3. Životní cyklus v rodině	9
1.4. Životní styl současných českých rodin	10
1.5. Význam rodiny pro společnost	11
2. Náročné životní situace a krize v rodině.....	14
2.1. Systém péče o rodinu při zvládání krizí.....	16
3. Rodinná resilience.....	20
3.1. Zdravé rodinné fungování.....	21
3.2. Model rodinné resilience	26
3.3. Strategie zvládání zátěže.....	29
II. Empirická část.....	37
4. Výzkumné šetření	37
4.1. Výzkumný cíl a hypotézy	37
4.2. Výzkumné metody.....	39
4.3. Výzkumný soubor a sběr dat	41
5. Vyhodnocení výzkumného šetření	43
6. Souhrn a interpretace výzkumného šetření	50
Závěr	55
Seznam použitých zdrojů.....	56
Seznam příloh	59

Úvod

Zamýšlíme-li se nad pojmem rodina, zjišťujeme, že jeho obsah je v současném světě velice obtížně uchopitelný. Existuje nepřeborné množství více či méně lišících se definic. Jejich platnost však může mít odlišné trvání, ale někdy má život takřka jepičí vzhledem ke zrychlenému běhu světa a neustálým proměnám společnosti poslední doby. Všechny definice však mají jedno společné: rodina byla, je a vždy bude nejvýznamnější jednotkou společnosti. Lze říci, že rodina je takovým zmenšeným modelem světa. Někdy je demokratická, jindy autoritativní, někdy může být vlídná nebo násilná. Rodiny se proměňují v závislosti na proměnách světa. Virginia Satirová (2006, s. 13) říká: „K pochopení světa stačí, budeme-li zkoumat rodinu. Hodnoty jako síla, intimita, autonomie, důvěra a schopnost komunikovat jsou životně důležité složky, na nichž závisí kvalita našeho života ve světě. Změnit svět znamená změnit rodinu.“

Je velice složité, zvláště v dnešní době, kdy jsou rodiny tak rozmanité, dobře každou rodinu poznat. Je to dáno mimo jiné také jejich izolovaností i jedinců od zbytku společnosti. Dění v rodině můžeme lépe pochopit na metafoře ledovce. Tak jako u ledovce vidíme nad hladinou pouze jeho menší část a většina se skrývá pod vodou, tak i u rodiny vidíme pouze malou část jejich interakcí a projevů. Je ale důležité pochopit city a potřeby rodiny, které leží pod povrchem a nejsou běžným okem viditelné. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla věnovat pozornost výzkumu rodiny.

O patologiích současných rodin a nešvarech v nich toho bylo napsáno již mnoho. Domnívám se však, že pokud chceme zlepšovat jejich postavení a zkvalitňovat jejich život, není vhodné neustále upozorňovat na jejich nedostatky. Cestu vidím v pojmenování pozitivních stránek rodiny a faktorů, které jí pomáhají obstát v každodenním životě. Proto se ve své diplomové práci zabývám faktory zdravého rodinného fungování a copingovými strategiemi, které jsou účinným řešením náročných životních situací. Mým záměrem je především blíže popsat rodinnou resilienci, tedy schopnost rodiny odolávat náročným situacím a krizím, ale také její schopnost obstát v běžném každodenním životě. Je důležité, aby pedagogové, sociální pedagogové, sociální pracovníci a všichni další, kteří pracují s dětmi a rodinou, byli schopni reflektovat pozitivní aspekty rodin, se kterými pracují, a pomocí těchto konkrétních charakteristik dokázali motivovat rodinu k žádoucímu úsilí překonávat náročné životní situace. Pokud má pak sociální pedagog správně intervenovat, musí znát také rodinnou

psychologii, která je s rodinnou resiliencí úzce spjata. Musíme tedy i zde myslet na mezioborovou spolupráci, kterou považuji za potřebnou při jakékoli práci s lidmi.

Ve své práci jsem nejprve poukázala na současné postavení rodiny ve společnosti a na role, které by měla plnit. Současně jsem také popsala běžné fungování rodiny a její proměny v čase v závislosti na očekávaných i neočekávaných situacích. Důraz kladu na systémové pojetí rodiny, jelikož rodinu chápu jako subsystém společnosti. Protože subsystémy ovlivňují systém, zaměřila jsem svoji pozornost také na popis přínosu rodiny pro společnost. Hlavní část práce je zaměřena na popis rodinné resilience, v jehož rámci se zabývám zdravým rodinným fungováním, jeho faktory, strategiemi zvládání životních situací či faktory ovlivňujícími míru rodinné resilience.

Při výzkumu jsem se zaměřila na zjištění, zda můžeme současné české rodiny považovat za resilientní, a to pomocí hledání faktorů, které působí komplexně, a sice v rodinách, jež tvořily výzkumný vzorek mého výzkumu. Dále jsem také porovnávala rodinnou resilienci u úplných a neúplných rodin. Zajímá mne totiž otázka, zda a jakým způsobem neúplnost rodiny ovlivňuje míru rodinné resilience.

I. Teoretická část

1. Současná rodina

Je velmi obtížné definovat, jak vypadá dnešní rodina. Vlivem proměny společenských struktur, nástupem informačních technologií na konci minulého tisíciletí, globalizací a dalšími jevy, mezi jejichž důsledky patří mimo jiné individualizace či konzumní způsob života, byla tradiční rodina otřesena v základech. Lidé ztrácejí jistotu a podporu, kterou rodina do té doby poskytovala. Rodinu v mnohém nahrazují instituce, které ale nemohou zabezpečit vše. Rodina byla a stále je nenahraditelnou jednotkou.

Na rodinu máme tendenci nahlížet stále jako na heterosexuální vztah dvou rodičů, kteří vychovávají společné děti a žijí ve stejné domácnosti. To už ale tak jednoznačně v dnešní době neplatí. Rodina se mění v souvislosti se společenskými změnami týkajícími se nejen jevů popsaných výše, ale např. také se změnami v rozdělení rolí mužů a žen, které se přenáší do rodiny, nebo uznáváním homosexuálních svazků. Důsledkem individualizace a nízké podpory rodiny se taktéž rodina často rozpadá a jednotlivé segmenty rozpadlých rodin se mohou následně zase novým vztahem rodičů spojovat. V souvislosti s tím nelze taktéž pracovat s dřívějším tvrzením, že rodinu tvoří minimálně tři členové, tedy dva rodiče a alespoň jedno dítě.

Haviger, Havigerová a Loudová (in Lašek a kol., 2014, s. 108) (s. 6) tyto procesy zachycují a definují rodinu jako „skupinu lidí, především rodičů a jejich dětí, které spojují vzájemné velmi blízké vztahy, kteří se mají rádi, žijí spolu v jedné domácnosti a tvoří spolu jakousi jednotu, jíž lze označit slovem my, zatímco zbytek světa jsou oni.“

Konkrétněji rodinu definuje Kramer (in Sobotková, 2012, s. 24): „Rodina je skupina lidí se společnou historií, současnou realitou a budoucím očekáváním vzájemně propojených transakčních vztahů. Členové jsou často (ale ne nutně) vázáni hereditou, legálními manželskými svazky, adopcí nebo společným uspořádáním života v určitém úseku jejich životní cesty. Kdykoli mezi lidmi existují intenzivní a kontinuální psychologické a emocionální vazby, může být využíván pojem rodina, i když jde o nesezdaný pár, o náhradní rodinu atd.“

Co je však pro každou rodinu stále společné, je fakt, že se vždy jedná o primární, malou, poloformální (tzn. že zde není přísná hierarchie, ale je nutné dodržovat pravidla

dané rodiny), referenční (jedinec se s rodinou ztotožňuje) skupinu (Lašek, Loudová, 2013, s. 10). V očích společnosti je rodina stále hlavním místem, kde by mělo docházet k péči o děti, k jejich socializaci i přípravě na život (soukromý i profesní) (Lašek a kol., 2014, s. 8).

1.1. Charakteristika současných českých rodin

Rodina může mít v dnešní době mnoho podob. Matoušek a Pazlarová (2014, s. 17) tvrdí, že „struktura a fungování rodiny přímo souvisí s tím, jak je strukturována společnost a jak společnost funguje.“ Jak Matoušek a Pazlarová (2014, s. 17) dodávají, právě z toho důvodu je pro naši současnou společnost, která je zaměřena na úspěch a individualismus, typická spíše menší rodina, která je často proměnlivá (s. 17). Mezi typické znaky dnešních rodin patří kariérní manželství, nesezdaná soužití či sériová monogamie.

Rodinu můžeme označit jako nukleární (spojení rodičů a vlastních dětí), dále neúplnou, nevlastní či náhradní (Kraus, 2014, s. 125). V neúplné rodině absentuje jeden z rodičů (rodiče se rozvedli nebo jeden z rodičů zemřel). Náhradní rodina je taková, ve které je umístěno dítě z ústavní výchovy, tj. dítě v pěstounské péči či adoptované dítě. V náhradních rodinách může docházet ke konfliktům při dospívání dítěte, tedy v době hledání identity (často se řeší otázky vztahu dítěte k biologické rodině) (Kall, Molčanová, 2013, s. 38).

Kall a Molčanová (2013, s. 38) hovoří o tzv. patchwork rodině. Jedná se o rodinu, složenou ze dvou rozpadlých rodin (důsledkem rozvodu / rozchodu či úmrtí partnera), ve které minimálně zpočátku dochází ke střetu dvou rodinných kultur. V takové rodině se musí sladit pravidla, hodnoty, zvyky, rituály, očekávání i výchovné koncepty.

Rodiny nevlastní, adoptivní, pěstounské i patchwork rodiny můžeme označovat jako tzv. smíšené rodiny. Jejich nejsložitějším úkolem je nezatěžovat dítě problémy dospělých, tedy nepřenašet na něj své postoje k bývalému partnerovi, rodiči dítěte, být otevřený, zodpovědný za své myšlenky a city, snažit se shodnout se všemi vlastními i nevlastními rodiči na požadavcích na dítě (Satirová, 2006, s. 156-158).

Funkce rodiny

K funkcím rodiny toho bylo napsáno již mnoho. Abychom pochopili význam rodiny pro společnost i jedince, vystačíme si s kratším popisem jednotlivých funkcí tak, jak je definovali Haviger, Havigerová a Loudová (2014, s. 30-31):

- biologicko-reprodukční funkce- rodina je základním předpokladem pro rození dětí a tím udržení života;
- socializačně-výchovná funkce – rodina je základem pro přenášení vzorců společensky žádaného chování, připravuje jedince na vstup do společnosti;
- ochranná, zaopatřovací a pečovatelská funkce – rodina se stará o potřeby dítěte;
- emocionální funkce – rodina dopřává dítěti pocit bezpečí, stability a jistoty prostřednictvím citových vazeb mezi členy rodiny i blízkým sociálním prostředím;
- ekonomická funkce – rodina ekonomicky zabezpečuje své členy, stará se o stravování, oblečení, bydlení, provoz domácnosti atp.;
- relaxační a rekreační funkce – rodina zajišťuje plnohodnotné trávení volného času, zejm. prostřednictvím společného trávení volných chvil.

Za nejdůležitější pro společnost považují socializačně-výchovnou funkci, jelikož rodina učí své členy, jak se v dané společnosti, ve které žijí, mají chovat. Dle Střelce (in Lašek a kol., 2014, s. 12) je socializace „procesem objevování lidské společnosti jedincem a zaujetí adekvátní pozice ve společenské dělbě úloh a činností.“

V rámci rodiny hovoříme zejména o primární socializaci, která má největší vliv na utváření hodnotového a morálního žebříčku jedince. „Kvalitní rodina nám od nejujtějšího mládí vštěpuje první občanské ctnosti, učí nás družnosti, vděčnosti, milosrdenství, vzájemné lásce, snášenlivosti, toleranci a pracovitosti.“ (Bílý in Lašek, Loudová, 2013).

Druhou složkou této funkce je výchova. Jak již bylo řečeno, rodina je subsystémem společnosti. Společnost se z těchto subsystémů skládá. Pokud dáme dohromady všechny rodiny, vznikne nám společnost. Je tedy jasné, že výchova v rodině se odráží ve společnosti. Rodina je v podstatě jen menším odrazem společnosti. (Satirová, 2006, s. 335).

Dle Střelce ((in Lašek a kol., 2014, s. 12) představuje „proces záměrného působení na osobnost člověka s cílem dosáhnout pozitivních změn v jeho vývoji.“ Výchovu definují taktéž Matoušek a Pazlarová (2014, s. 81), a to jako „komplexní proces probíhající po celý život, který spočívá v předávání znalostí, dovedností, postojů a hodnot mezi generacemi. Zároveň dodává, že to, co rodina jedinci předává, je hodnotné a důležité pro společnost, jelikož takto dochází k posilování soudržnosti společnosti a tím také k posilování její stability a rozvoje. (s. 81).

Rodinná výchova je důležitá zejména v těchto oblastech:

- skrze výchovu se předávají dítěti kulturní vzorce, tedy normy chování, myšlení, citění, zvyklosti, móda, mravy, zákony, tabu;
- v rodině se jedinec učí prvním rolím, se kterými se ztotožňuje, některé odmítá;
- toto vše se projevuje v názorech, postojích, životním rozpoložení, osobnostních vlastnostech a předpokladech dítěte (Lašek, Loudová, 2013, s. 10-11).

Význam rodiny pro dnešní společnost je stále zásadní. Vzhledem k četnosti interakcí rodinných členů je její role nezastupitelná. Ačkoli ve společnosti fungují výchovné instituce, konkrétně škola, která předává žákům nejen vědomosti, ale také správné vzorce chování, dále také instituce náhradní rodinné výchovy, žádná z těchto institucí není schopná poskytnout stejnou podporu dítěti a pocit bezpečí jako správně fungující rodina. V následujícím textu se zaměříme na to, co je podstatou správně fungujících rodin.

1.2. Rodina jako systém

Na rodinu je třeba pohlížet jako na systém. Pro to, abychom pochopili, jak rodina funguje a jak se její členové vzájemně ovlivňují, je třeba pochopit základní pravidla systémů, jak je definují systémové teorie. Pro pochopení rodiny si tedy nejprve stručně systémový přístup popíšeme.

Systémy jsou vlastně procesy, které neustále probíhají, resp. ve kterých neustále probíhá změna (Sobotková, 2012, s. 28). Základními znaky systémového přístupu jsou dle Kučírka (2013, s. 27-29):

- pozornost orientovaná na celek, nikoli na část – části fungují na základě dynamiky celku, neplatí tedy, že fungování částí systému ovlivňuje celý systém;
- procesuální myšlení – vše funguje v procesech, struktury a procesy se navzájem ovlivňují, ale žádný není nadřazen jinému;
- důraz na vztahy – každý systém funguje na základě vztahů, nikoli pouze existencí objektů; objekty na sebe vždy působí;
- konstrukce skutečnosti – systémový přístup upouští od pouhého objektivního popisu reality; skutečnost je vždy konstruktem vytvořeným pozorovatelem
- cirkularita – nic se neděje od příčiny k důsledku, ale vše mezi sebou souvisí; jevy na sebe vzájemně působí.

Sobotková (2012, s. 24) říká, že „systém nepoznáme jeho rozložením na jednotlivé části, protože obsahuje něco navíc, něco unikátního, co je produktem vnitřní strukturální a funkční integrace jeho částí do jednotného celku.“ Systémové pojetí krásně shrnuje Aristotelův citát „Celek je víc, než souhrn částí.“ Abychom tedy pochopili rodinu, nestačí pochopit všechny její členy. Musíme chápat také souvislosti a vztahy mezi jednotlivými členy.

Systémové pojetí chápe rodinu v kontextu času i prostoru. Rodina se v čase neustále vyvíjí, prochází tzv. rodinným životním cyklem. Časová dimenze je základem pro pochopení vztahových rámců v rodině (Sobotková, 2012, s. 25). Čas je také důležitý pro stabilitu rodiny, což potvrzuje Sobotková (2012, s. 28), když říká: „Rodinné systémy udržují svoji stabilitu v čase skrze proces změn.“

Kantor a Lehr (in Sobotková, 2012, s. 25) charakterizují rodinné systémy následovně:

- Rodinné systémy jsou organizačně složité. Rodiny vytvářejí spletité sítě vzájemně propojených vztahů. Skladebné složky rodinného systému nejsou fixní, neměnné ani chaotické. Vztahy mezi nimi jsou cirkulární, tj. vzájemně se ovlivňující.
- Rodinné systémy jsou otevřené. Otevřenost podmiňuje životaschopnost systémů, schopnost reprodukce či kontinuity a schopnost změny.

- Rodinné systémy jsou adaptabilní. Vyvíjejí se a mění na základě citlivých reakcí na podněty vnějšího i vnitřního původu. Nejde samozřejmě o mechanické reagování, ale o složité mechanismy zpětného vlivu.
- Rodinné systémy jsou systémy pružné informační výměny. U mechanických systémů je základním principem tok energie, u složitějších systémů právě transmise informací.

Z předchozí charakteristiky vyplývá mimo jiné, že pokud má jeden člen rodiny problém, prochází náročnou situací celá rodina. Vlivem otevřenosti jsou rodiny schopné se zátěžovými situacemi pracovat a překonat je a svou dispozicí přizpůsobení mohou přerovnat své dosavadní vzorce a začít opět fungovat. „Rodinné systémy musí být otevřené možnostem změn, aby si v průběhu času udržely stabilitu. Rezistence vůči změnám, např. neochota modifikovat rodinná pravidla, může zapříčinit zhoršení rodinného fungování.“ (Sobotková, 2012, s. 23).

Rodinné systémy tak můžeme definovat na základě jejich míry uzavřenosti, resp. otevřenosti. V uzavřeném systému se někdo může cítit bezpečněji, ale tyto rodiny nejsou schopné reagovat na změny, neumožňují rozvoj svých členů, snižuje se schopnost snášet stres. Tyto rodiny mají omezený kontakt s okolím, což může vést až k izolaci rodiny. Rodina tak nemá podpůrnou síť a je zranitelnější v krizích. Rodiny s otevřeným systémem jsou adaptabilnější, přijímají nové zkušenosti, mění nefunkční nebo nevhodné vzorce, s okolím si vyměňují informace a na základě toho si vytvářejí dobrou podpůrnou síť. (Sobotková, 2012, 26-27).

Kantor a Lehr (in Sobotková, 2012, s. 52-53) definují ještě náhodný rodinný systém, kde jsou všechny struktury nestabilní. Rodiny s tímto systémem se projevují rozptýleným prostorem, nepravidelným časem a fluktuující energií.

Je třeba podotknout, že typologie rodin značně zjednodušují. Je však dobré jich využívat, protože napomáhají k utřídění informací a lepšímu porozumění. Většinou jde pouze o hraniční příklady. Rodiny se tedy často pohybují na škále mezi těmito vymezeními.

Každý systém má své hranice. Jednak se jedná o hranice rodiny chránící ji před vlivy okolí, jednak jde také o hranice jednotlivých subsystémů rodiny. Rodinný systém je složen ze subsystémů (např. manželský, sourozenecký, subsystém rodič-dítě), které se neustále vyvíjí. Hranice mezi subsystémy by měly být pevné a flexibilní. V rodině je

nutné hranice jasně vymezit (tj. kde kdo je, co smí a nesmí), ale je třeba je také měnit v případě potřeby (např. pokud je matka dlouhodobě hospitalizována, mění se role otce, případně její roli přebírá babička). (Sobotková, 2012, s. 27-28).

1.3. Životní cyklus v rodině

Hovoříme-li o rodině jako o systému, je nutné uvést její životní cyklus. Ta totiž ve své existenci prochází obdobně jako jedinci různými vývojovými fázemi. Duvallová a Fleck (in Vodáčková, 2012, s. 223-224) definují fáze rodinného cyklu následovně:

- manželský pár bez dětí;
- rodina plodící děti;
- rodina s předškolním dítětem;
- rodina se školními dětmi;
- rodina s adolescenty;
- rodina vypouštějící mladé dospělé ven;
- rodiče ve středním věku;
- stárnoucí členové rodiny.

Každá tato fáze může být pro rodinu stresová a můžeme ji považovat za zátěžovou situaci. „Rodiny se musí postupně přizpůsobovat změnám, které přináší rodinný životní cyklus, aby zvládaly různé životní úkoly. V každé rodině se vyvíjejí specifické způsoby zvládání úkolů a řešení problémů. Tyto pokusy o řešení jsou ovlivněny systémem přesvědčení a názorů, které zastávají jednotliví členové rodiny i rodina jako celek, i těmi názory, které jsou obecně platné v širší společnosti. Tyto proměnlivé kombinace úkolů, pokusů o jejich řešení, výsledků a přesvědčení tvoří rodinný systém.“ (Dallos, in Sobotková, 2012, s. 26).

Krize způsobené vývojovými fázemi rodiny jsou přirozené, nemělo by na ně být tedy nahlíženo jako na něco negativního. Pokud budeme nahlížet na rodinné krize jako na body přechodu v rodinném životním cyklu, snížíme patologizaci jednotlivých krizí, což bude mít za následek mimo jiné to, že rodiny své situaci lépe porozumí a budou ji

lépe akceptovat (Sobotková, 2012, s. 52). Členové rodiny ve vývojové krizi nebudou mít pocit, že selhali a jsou neschopní. Naopak budou lépe připraveny krizi překonat.

Životní cyklus rodiny je úzce spjat s životními cykly jejích členů. Jelikož je rodina systémem vzájemně se ovlivňujících vztahů, je jasné, že vývojové fáze jednotlivých členů ovlivňují rodinu jako celek. Pro každého člena rodiny přináší nová situace jedince jisté nároky či úkoly, se kterými se musí vyrovnat. Pokud se s nimi nedokáže dobře vyrovnat, může dojít ke krizi. V případě, že se s novou situací všichni členové vyrovnají úspěšně, nastává v rodině nová rovnováha a stabilita. (Vodáčková, 2012, s. 223).

1.4. Životní styl současných českých rodin

V souvislosti se sociálními změnami, které jsme již nastínili výše, nedochází pouze k proměnám rodinných uskupení. Zásadně se mění i to, jak rodina funguje, jaká pravidla jsou pro ni důležitá či to, jak tráví svůj volný čas. Životní styl vnímáme dle definice Dufkové (2007 in Kraus, 2015, s. 94) jako „komplex důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik charakteristických pro určitý subjekt v jeho každodennosti.“ V praktické rovině to znamená to, jak lidé bydlí, stravují se, pracují, vzdělávají se, baví se, komunikují, rozhodují se, jaké hodnoty vyznávají a dodržují, jak se starají o děti atd. (Kraus, 2015, s. 94).

Zrychlené životní tempo dnešní doby a důraz na hmotné zabezpečení si vybírá svoji daň. Téměř ve všech rodinách ubylo chvil, kdy se všichni členové mohou sejít, aby si sdělili své zážitky a pocity a trávili společně volný čas. Kraus (2014, s. 131) popisuje situaci takto: „Rodina se stává jakýmsi průchozím prostorem a její členové žijí spíše vedle sebe než spolu.“

Situaci dále rozvádí Marie Oujezdová v rozhovoru pro časopis Sociální práce, která naráží taktéž na rozhodující vliv materiálních hledisek na existenci rodiny. „Profesní život se stal hlavním zdrojem seberealizace a rodina je „jen“ místem citového zázemí. Rodičovství je spojováno především s nárokem na co nejlepší materiální zabezpečení dětí, a ne s potřebou předávat životní hodnoty k budování lidštější společnosti.“ (Baláž, 2013, s. 6). Takto jednájí často rodiče, kteří se obávají toho, že rodinu nedokážou dostatečně finančně zabezpečit.

Zaneprázdnění rodičů vede často k tzv. zpeněžování dětství. Rodiče se nemohou z časových důvodů, kdy se soustřeďují na práci, věnovat naplno svým dětem, a tak se snaží tento deficit dohnat tím, že dítěti koupí, na co si vzpomene. Toto jednání však má na dítě neblahý vliv a může skončit až jeho deviantním chováním. (Kraus, 2015, s. 116).

„Rodina má zcela dominantní a primární postavení vzhledem k osvojení si aktivit ve volném čase svým výchovným působením i každodenním životem.“ (Kraus, 2015, s. 138).

To vše jsou důsledky konzumního způsobu života propagovaného zejm. massmédií. Ta lidem sdělují, co je na trhu nového, a tedy na co je třeba vydělávat peníze, také říkají, jak žít a z čeho se těšit. Důsledkem toho je ústup do pozadí tvůrčího způsobu života, který vedl lidi k tvorbě hodnot, k pocitu radosti z vykonávané činnosti či uspokojení z plnění povinností. (Kraus, 2015, s. 103).

1.5. Význam rodiny pro společnost

Rodina je v naší (české) společnosti stále chápána jako nejvhodnější prostředí pro výchovu dítěte. Dnešní doba a s ní spojené znaky (individualizace, odosobnění vztahů ad.) příliš nepomáhají v udržování tradiční rodiny. Na druhou stranu právě rodina je posledním a jediným útočištěm před veřejným složitým světem, kam se členové rodiny mohou uchýlit. Rodina tedy i přes všechny své proměny zůstává nepostradatelnou a těžko nahraditelnou institucí. (Kraus, 2014, s. 126).

Rodina jakožto primární skupina má na jedince největší vliv. To, zda rodina působí na své členy pozitivně či negativně, se promítá do jejich chování, jednání, sebevědomí. „Interními i externími procesy záměrnými i neuvědomovanými jsou v dětech formovány návyky, postoje, hodnoty, představy a tendence týkající se např. učebních či pracovních aktivit nebo trávení volného času.“ (Lašek a kol., 2014, s. 36).

Stejně jako rodina je systémem, můžeme za systém považovat celou společnost. Tam pak spadají subsystemy – rodiny, které se skládají taktéž ze subsystemů – jedinců (svých členů).¹ Vzhledem ke vzájemné cirkularitě jednotlivých složek systému je pak jednoznačné, že rodina ovlivňuje své členy a stejně tak i jedinci ovlivňují společnost.

¹ V současné době charakterizované mimo jiné trendem tzv. singles (jedinců, kteří se nevážou a nebudují vztahy) lze říci, že společnost se skládá nejen z rodin, které tvoří jedinci, ale z rodin a jedinců. Tím se však v této publikaci nebudeme zabývat.

Pro celou společnost je tedy velice důležité, do jaké míry je rodina funkční a jaké vzorce chování předává svým členům.

Zdravá a multiproblémová rodina

K označení fungující a nefungující rodiny odborníci využívají různé pojmy. Pro rodiny, které mají dlouhodobé problémy, se vžily pojmy narušené, nefunkční, problémové či multiproblémové rodiny. Dnes hovoříme o rodinách spíše bez zabarvení, tedy jako o rodinách zažívajících extrémní stres, rodinách v opakujících se krizích či nedostatečně organizovaných rodinách. Naopak rodiny bez zásadnějších problémů lze označit pojmy zdravé, nenarušené, funkční.

Satirová (2006, s. 19) používá pro rodinu, ve které se její členové cítí dobře, pojem zdravá rodina. Jedná se o takovou rodinu, kde se členům žije dobře, kde mají pocit, že žijí s lidmi, které mají rádi a důvěřují jim, kde členům přináší rodina radost a povzbuzení.

Dle Skynera (in Vodáčková, 2012, s. 48) můžeme za zdravou normální rodinu považovat takovou, která „umožňuje všem svým členům chovat se autenticky a zároveň s respektem vůči svým členům navzájem.“ V takové rodině je dovoleno projevat emoce a např. pláč či hněv nejsou považovány za něco nepatřičného. Kontakt s pocity je považován za jeden z vědomých adaptivních postupů reakce na náročnou životní situaci, a proto by měl být podporován a respektován (Vodáčková, 2012, s. 48).

Hovoříme-li o multiproblémových rodinách, myslíme tedy takové rodiny, které mají vážné problémy v různých oblastech – nejčastěji v oblasti příjmů, bydlení, jídla, péče o děti; dále mohou být členy této rodiny lidé páchající trestnou činností, lidé závislí na návykových látkách, může se objevovat násilí vůči dalším členům rodiny, zanedbávání dětí, neustálé konflikty atd. (Matoušek, Pazlarová, 2014, s. 14).

Při definování, zda se jedná o rodinu problémovou, či nikoli, si musíme dát pozor na paušalizování základních skutečností o rodině. Máme totiž často tendenci hodnotit úplné rodiny jako funkční a neúplné automaticky jako nefunkční - ne vždy ale jsou úplné rodiny bezproblémové, naopak neúplné nebo doplněné rodiny často fungují dobře (Sobotková, 2012, s. 74).

Působení rodiny na jedince

Jelikož je rodina základní jednotkou společnosti a je také prvním a nejdůležitějším prostředím, kde se člověk vyvíjí, je otázka funkčnosti rodiny zásadní. Funkční rodina zajišťuje všem svým členům hlavní životní potřeby, kterými jsou potřeba bezpečí, dostupnosti jídla, oblečení, bydlení, ochrana zdraví a emocionální vztahová podpora; u dětí navíc ještě podpora učení rodinou a „otvírání budoucnosti“ (Matoušek, Pazlarová, 2014, s. 18). Kromě toho ale také funkční rodina snižuje nejistoty, přináší bezpečí, vytváří emoční vazby dítěte k okolí a přináší možnost seberealizace (Satirová, 2006, s. 10).

Podstatné také je, jakým způsobem rodina nahlíží na problémy. To totiž velmi ovlivňuje, do jaké míry je rodina schopna se vypořádat s náročnými životními situacemi. „Rodiče ve zdravé rodině si uvědomují, že problémy nastávají už prostě tím, že je přináší život, a budou dávat bedlivý pozor, aby pro každý nově se vyskytnuvší našli nápaditě řešení. Narušené rodiny naopak vynakládají veškerou svou energii na beznadějnou snahu zabránit problémům. Když se objeví, nemají takoví lidé žádné rezervní zdroje k řešení krize.“ (Satirová, 2006, s. 26). Jak již bylo zmíněno v souvislosti s životním cyklem, v každé rodině vystávají problémy a každá rodina se někdy dostane do náročné životní situace. „To, co charakterizuje funkční rodinu, tedy není absence problémů, ale účinný způsob jejich zvládnutí.“ (Sobotková, 2012, s. 76).

Rodina má výrazný vliv na sebehodnocení jedince. Jen rodiče, kteří si váží sami sebe, jsou schopni milovat a předávat stejné hodnoty svým dětem. Od toho, jak člověk vnímá sám sebe a jak si sám sebe váží, se odvíjí jeho vztah k ostatním lidem, a to nejen svým blízkým, ale v důsledku ke všem lidem ve společnosti. (Satirová, 2006, s. 40-41).

V narušených rodinách je sebehodnocení nízké, komunikace nepřímá, nejasná, pravidla nelidská, nediskutovatelná, neměnná, vazba rodiny na společnost bojácná, ponížená, obviňující. Naopak v nenarušených rodinách je sebehodnocení vysoké, komunikace přímá, jasná, upřímná, pravidla pružná, humánní, přiměřená, změnitelná, vazba na společnost otevřená, důvěřivá, s možností volby. (Satirová, 2006, s. 15).

Důsledky pro jedince jsou více než zřejmé. Pro společnost mohou být důsledky taktéž velmi vážné. „Problémové rodiny vychovávají problémové lidi a tím přispívají ke znehodnocování jejich lidské podstaty, která pak inklinuje ke zločinu, duševním chorobám, alkoholismu, drogové závislosti, chudobě, odcizení mládeže, terorismu a mnoha dalším sociálním problémům.“ (Satirová, 2006, s. 27).

2. Náročné životní situace a krize v rodině

Krize je definována jako „situace, při které se něco dramaticky mění a tato změna je doprovázena negativními emocemi.“ (Špatenková, 2004, s. 15). V životě každé rodiny nastane nejeden okamžik, kdy se objeví krizové situace, kdy nastane nějaký problém, který bude nutné řešit. Nelze tedy tvrdit, že by krize byla patologickým jevem.

Každá rodina je individuálním souborem vlastností a má nastaveny různé mechanismy fungování. Těžko najdeme dvě stejné rodiny, kde by byly např. stejná míra soudržnosti, stejně kvalitní či nekvalitní komunikace, stejně nastaveny hranice. To vše má vliv na zvládání krize. Kromě toho mají vliv také osobnostní charakteristiky členů rodiny (např. věk, pohlaví, zdravotní stav, vývojová fáze ad.) (Špatenková, 2004, s. 34-35).

Na krizi nemůžeme pohlížet pouze jako na negativní součást života. Každá špatná zkušenost nás může obohatit, změnit k lepšímu. „Krizy vede obvykle ke změně regulačního vzorce, ke změně regulativních způsobů našeho chování (ať v pozitivním nebo negativním smyslu). Nese možnost zásadní změny. Z toho vyplývá, že je zároveň nebezpečím i příležitostí.“ (Vodáčková, 2012, s. 31). „Krizy je šancí, příležitostí k většímu rozvoji osobnosti. Z krize lze vyjít s novými možnostmi chování, s novou dimenzí prožívání sebe a světa, snad i přímo s novým prožitkem smyslu a s vědomím, že jsme se stali kompetentní nakládat se životem, že už nejsme životu pouze vystaveni.“ (Kastová, 2000, s. 13).

Pokud rodina využije všech dostupných zvládacích mechanismů, může krizi překonat úspěšně. „Překonání krize však neznamená zapomenout na to, co se stalo, ani to neznamená, že život bude stejný jako předtím. Překonání krize znamená znovuzískání energie potřebné k běžnému fungování, obnovení vztahů s okolím, schopnost opět cítit uspokojení, někdy také radost z toho, že potíže nejsou nekonečné.“ (Špatenková, 2004, s. 47-48).

Podle Špatenkové (2004, s. 18) můžeme krizi rozpoznat podle určitých znaků. Těmi jsou zejména:

- intenzivní kritická událost vybočující z každodenní reality;
- prožívání situace jako ztráty, ohrožení nebo šance;
- přítomnost negativních emocí či zážitků;

- pocit nejistoty z budoucnosti;
- náhlé narušení obvyklých vzorců chování, způsobu života, denního rytmu, návyků apod.;
- stav emočního napětí trvající nějakou dobu (nejčastěji dva až šest týdnů, někdy v rádech měsíců);
- nutnost změny a přizpůsobení se nové situaci.

Krizi vyvolává vždy určitý spouštěč. Může být vnitřní nebo vnější. Vnější spouštěče mají tři aspekty: ztrátu objektu (např. smrt, rozchod, zklamání, zradu, zranění, nepovedenou zkoušku, potrat atd.), změnu (např. změnu zdravotního stavu) a volbu mezi stejnými kvalitami. Vnitřními spouštěči jsou vývoj jedince nebo rodiny a z toho pramenící změny a tzv. náhradní opatření. To znamená, že pokud se rodina nachází v nepříznivých podmínkách, využívá ke správnému vývoji náhradních opatření, která ovšem nemusí fungovat stále. Pokud fungovat přestanou a členové rodiny si uvědomí, že něco není v pořádku, může nastat krize. (Thom in Vodáčková, 2012, s. 32).

Existuje více typologií, podle kterých můžeme krize členit. Jednou z typologií je dělení krizí na vývojové, situační a kumulované.

1. *Vývojová krize*

Vývojová krize je spojena s běžným vývojem jedince, resp. s životním cyklem rodiny. V rámci rodiny se jedná se např. o těhotenství, počátek školní docházky dítěte, odchod dítěte z domova, odchod rodičů do důchodu ad. Tato krize je většinou očekávaná, často brána jako pozitivní, někdy na ni ale jedinec může přesto reagovat negativně. (Špatenková, 2004, s. 23-24).

2. *Situační krize*

Situační krize je taková, jejíž příčinou je vnější, většinou neočekávaná situace. Pokud je vyvolána intenzivním stresem, bývá označována jako krize traumatická. Krize tohoto typu ohrožuje integritu jedince i rodiny, jejich pocit bezpečí, zdraví, často i život. (Špatenková, 2004, s. 23). Jako možné příklady situační krize v rodině lze uvést smrt člena rodiny nebo blízké osoby, ztrátu zaměstnání člena rodiny, zjištění vážné nemoci člena rodiny, přírodní katastrofu ad. Do situačních krizí pak zajisté patří také

krize ztráty, které mohou být různého původu (ztráta identity, hodnot, zaměstnání, blízké osoby atd.).

3. *Kumulovaná krize*

Ke kumulované krizi dochází tehdy, pokud jedinec či rodina přestane řešit vývojovou krizi, vyřeší svou krizi společensky nežádoucím jednáním nebo se při řešení krizové události zastaví ve fázi emoční reakce. Stává se tak v případě, kdy rodina dostatečně nevyřešila krize předchozí a nová krize jejím členům připomněla jejich bezradnost v řešení předešlých problémů. (Špatenková, 2004, s. 23, 27). Toto se týká např. multiproblémových rodin, o kterých jsme již hovořili.

Krize je individuálním jevem nejen z pohledu reakce na ní, ale také proto, že ne každý jedinec vnímá určité události jako krizové. Pro někoho může být událost bezvýznamná, pro jiného může být vážným zásahem do jeho života. Přesto se v roce 1964 pokusili Holmes a Rahe sestavit škálu náročných životních událostí, které mohou vyústit v krizi. (Špatenková, 2004, s. 20-21). Tabulku těchto krizových událostí nalezneme v příloze 1.

2.1. Systém péče o rodinu při zvládnání krizí

Rodina, která již nezvládá krizi vyřešit sama, se často obrací na své blízké sociální okolí. Pokud však nemá rodina dostatečné zdroje sociální opory ve svém okolí nebo tyto zdroje nejsou schopny rodinu adekvátně podpořit vzhledem k závažnosti či komplikovanosti krize nebo náročné životní situace, naskýtá se možnost využít některou z forem institucionalizované pomoci.

Krizová intervence

Krizové intervence se využívá ve chvíli, kdy je rodina zasažena náhlou neočekávanou krizí. Vodáčková (2012, s. 60) definuje krizovou intervenci jako odbornou metodu práce s klientem v situaci, kterou osobně prožívá jako zátěžovou. Krizová intervence řeší situaci „teď a tady“, zabývá se tedy pouze přítomností a

momentálním problémem. Lze říci, že se jedná o jistou záchrannou síť. Poskytování podpory v rámci krizové intervence trvá po dobu krizového stavu.

Je to instituce, kde by měla rodina hledat pomoc jako první. „Aktuální cíl spočívá ve stabilizaci stavu klienta, snížení nebezpečí, že se bude krizový stav dále prohlubovat. Perspektivním cílem je propracovat s klientem blízkou budoucnost a nasměrovat ho na další možnosti řešení, je-li to vhodné.“ (Vodáčková, 2012, s. 55).

Při krizové intervenci s rodinou je podle Riegra (in Vodáčková, 2012, s. 126) dobré začít následujícími kroky:

- pořídit s účastníky sezení společný seznam problémů;
- dávat všem zúčastněným jasně najevo, že budou hrát významnou roli při řešení krize;
- být modelem, že můžeme bytostně naslouchat každému;
- zdůraznit souvislosti mezi ukazateli krize a výčtem problémů, tj. ukázat, že krize má svoji logiku;
- zaměřit úsilí rodiny na řešitelné problémy;
- nabídnout varianty řešení;
- uvědomovat si skutečnosti, že příbuzní mají tendenci opakovat hledisko jednoho člena označeného za klienta, a dát najevo, že vnímáme jejich pohled stejně vážně jako hledisko daného člena.

Lidé se častokrát domnívají, že po odhalení zásadního problému již nepotřebují žádnou další pomoc a že je krize překonána. Další práce však odhalí smysl krize a může také prakticky ověřit strategie zvládnání. Na krizovou intervenci je pak možné navázat, a to např. psychoterapií. (Kastová, 2000, s. 19).

Rodinné poradenství a psychoterapie

Rodinné poradenství nebo terapie často začínají poskytnutím pomoci pouze jednomu členovi z rodiny. To potvrzuje i Minuchin, (2013, s. 103), který vychází ze své praxe a říká, že do terapie často přichází rodina s tím, že jeden její člen má problém nebo že rodina má problém s chováním jednoho člena. Avšak problémy jednoho člena většinou nezatěžují jen daného člena, navíc problémový člen je většinou pouhým označením, kdy se všichni ostatní členové shodnou na tom, že problém tkví v něm.

Příčinou však v takových případech bývá nějaká dysfunkce rodiny nebo u daného jedince problém nastal vlivem rodinného systému.

Do poradenského či terapeutického kontaktu se dostávají rodiny podle toho, do jaké míry jsou funkční jejich interakce (Sobotková, 2012, s. 26). „Nezáleží tedy ani tak na množství a závažnosti problémů rodiny jako na reakci rodiny na tyto problémy a na rozsahu, v jakém tato reakce (tj. kvalita interakcí v rodině) poškozují či znemožňují fungování rodiny.“ (Sobotková, 2012, s. 26).

Hlavním úkolem terapeuta je pomoci rodině přetvořit rodinný systém. Výsledkem psychoterapeutické práce s rodinou je tzv. restrukturalizace rodiny. Změny nastanou hlavně v očekáváních, podle nichž pak členové rodiny jednají. Vlivem restrukturalizace se nemění složení rodiny, ale mění se pozice členů rodiny a jejich požadavky. Změna nastává v jejich komunikaci. (Minuchin, 2013, s. 103-104).

Mediace

K. M. Scanlon (in Holá, 2003, s. 50) definuje mediaci jako „flexibilní, dobrovolný způsob řešení konfliktů, který využívá třetí neutrální stranu – mediátora – k usnadnění jednání a řešení problému stran.“ Odpovědnost za průběh a kontrola nad výsledkem je na straně účastníků majících konflikt. Mediátor je nezávislý a neutrální a mediaci moderuje. Zprostředkovává komunikaci mezi stranami konfliktu a pomáhá účastníkům pochopit situaci a formulovat zájmy obou stran. (Holá, 2003, s. 50-51). Cílem mediace je nalezení řešení konfliktu, které by vyhovovalo oběma stranám. Důležité je tedy dosáhnout dohody.

V rámci mediace v rodině jde o hledání společných řešení namísto rozhodnutí „buď, anebo“, jde o dvojitou výhru nebo alespoň o férové vyrovnání; zásadním elementem je zde síla dialogu. Cílem je snížení napětí ve vztazích, dosažení oboustranně akceptované dohody, vytvoření základního rámce pro dodržování této dohody (Kall, Molčanová, 2013, s. 36-37).

Holá (2003, s. 135) rozlišuje v rámci pomoci rodině mediaci rodinnou a rozvodovou. Rodinná mediace se zabývá řešením konfliktů vzniklých ve vzájemném soužití členů rodiny. Rozvodová mediace pak řeší konflikty v rámci rozvodového řízení.

Podpora rodiny

Stát podporuje rodinu prostřednictvím daňových opatření a skrze systém státního soc. zabezpečení. V rámci sociální politiky jsou na rodinu zaměřeny následující činnosti: sociální služby, služby na podporu fungující rodiny a činnosti poskytované v rámci soc.-právní ochrany dětí. (Lašek a kol., 2014, s. 85-86).

Do sociálních služeb pro rodinu zařazujeme sociální poradenství (např. manželské, rodinné, poradny pro seniory, pro osoby se zdravotním postižením), služby sociální péče (např. osobní asistence, pečovatelská služba, odlehčovací služby), služby sociální prevence (např. raná péče, azylové domy, soc. aktivizační služby pro rodiny s dětmi. (Lašek a kol., 2014, s. 86).

Služby na podporu fungující rodiny mají preventivní a podpůrný charakter a mají usnadňovat a posilovat manželské a partnerské soužití a rodičovství nebo podporovat rodiny v péči o děti při harmonizaci práce a rodiny (Lašek a kol., 2014, s. 85-86).

Sanace rodiny

Matoušek (in Bechyňová, 2007, s. 169) definuje sanaci rodiny jako „postupy podporující fungování rodiny, které jsou opakem postupů vyčleňujících nějakého člena rodiny kvůli tomu, že někoho ohrožuje nebo že je sám někým z rodiny ohrožen. Může mít formy podpory vyškoleného dobrovolníka, přes terapie poskytované profesionálem celé rodině nebo někomu z rodiny v domácím či jiném prostředí, služby poskytované rodinám (např. přípravné vzdělávání dětí před vstupem do školy, docházka do mateřských a rodinných center apod.).“ Sanace rodiny je poskytována zejména multiproblémovým rodinám v rámci zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách. Základním principem sanace rodiny je podpora dítěte prostřednictvím pomoci jeho rodině (Lašek a kol., 2014, s. 88).

Cílem sanace rodiny je předcházet, zmírnit nebo eliminovat příčiny ohrožení dítěte a poskytnout rodičům a dítěti pomoc a podporu se záměrem zachovat rodinu pohromadě a zabránit odebrání dítěte do zařízení pro výkon ústavní výchovy nebo k umožnění jeho návratu z některého z těchto zařízení zpět domů. (Bechyňová, 2007, s. 170).

3. Rodinná resilience

Pokud má rodina dostatečně rozvinuté svépomocné strategie zvládání, není potřeba, aby vždy využívala institucionalizované pomoci. Někdy však rodina není již schopna řešit svůj problém svépomocí a obrátí se na odborníka. Pedagogičtí pracovníci, psychoterapeuti, sociální i další pracovníci, na které se rodina obrací, však často hledají v rodině pouze příčinu krize a situaci se snaží napravit.

Patologizování rodin přispělo k tomu, že sociální pracovníci se seznamují s rodinami na základě toho, co je negativní. V důsledku toho se snaží „napravit škody“ odstraňováním nežádoucího chování. Nicméně nutné je také hledat to, co funguje dobře, posilovat takové chování a stavět na silných stránkách a kompetencích rodiny. (Collins, Jordan, Coleman, 2013, s. 148).

Znalost využívání zvládacích strategií rodiny a sociální opory v různých fázích vývoje rodiny může pomoci nastavit rodině služby přímo na míru podle toho, jaké oblasti důležité pro vlastní zvládání náročných situací potřebuje daná rodina posílit.

Rodiny na krizi reagují různě podle toho, do jaké míry mají vyvinuté své zvládací strategie a jak mají nastaveno fungování v rodině. Dle toho jsou rodiny také různě schopné samostatně problém řešit. Z předpokladu, že lidé mají vlastní vnitřní zdroje, kterými jsou schopni vyřešit náročné životní situace, vychází i tzv. model růstu. Autorkou tohoto modelu je americká psychoterapeutka Virginia Satirová. Jedná se o systémový přístup zaměřený na rodinu.

Model růstu se velice liší od hierarchického modelu založeném na vztahu podřízenosti a nadřízenosti a lineárním výkladu událostí. Hierarchický model má tendenci nálepkovat, přiřazovat každému člověku role, které vždy vyjadřují vztah podřízenosti a nadřízenosti (např. rodič-potomek). Model růstu klade důraz na to být člověkem a na to, že člověk je roven člověku. Podstatný v tomto modelu je důraz na rovnocennost lidí svou hodnotou. Model růstu má spirituální základ, z čehož vyplývá myšlenka, že ať jsme jakékoli národnosti, rasy, pohlaví apod., vznikli jsme všichni spojením vajíčka a spermie. Všichni jsme tedy ve svém základu stejní, ale zároveň jsme každý výjimečný a nemusíme trpět tím, že nebudeme zapadat do normy (např. že jsme příliš tlustí či příliš hubení). V modelu růstu se události odehrávají ve vztahu ke své vlastní historii, místu a času; abychom si mohli vysvětlit danou událost, nestačí nám vycházet z toho, co vidíme, ale musíme se podívat do nitra lidí, snažit se porozumět

jejich vnitřním procesům. Dle hierarchického modelu jsme naučeni vnímat jakoukoli změnu jako nežádoucí, avšak změna je někdy nevyhnutelná a měla by být akceptovaná a vítaná. (Satirová, 2005, s. 15-22).

Zajímavý pohled na krizi nabízí také myšlenka posttraumatického rozvoje. Posttraumatický rozvoj je poměrně nový termín, který se začal objevovat až v 90. letech 20. století, kdy se pozornost výzkumníků přesunula z nahlížení na negativní dopady zátěžových situací ke zkoumání pozitivních změn, které mohou po působení negativních jevů u jedince nastat (Mareš, 2012, s. 20). Calhoun a Tedeschi (in Mareš, 2012, s. 25) definují posttraumatický rozvoj jako „významnou pozitivní změnu v jedincově kognitivním a emočním životě, která může mít své vnější projevy ve změně jedincova chování.“ Tato změna spočívá v tom, že se jedinec posouvá nad svou dosavadní úroveň chápání života.

Nejen jedinec, ale také rodina jako celek může projít posttraumatickým rozvojem. To pochopíme, budeme-li na ni nahlížet jako na celek, který se také snaží vyrovnat s traumaty, a je tedy hlavním aktérem změny (Mareš, 2012, s. 76).

Dle Bergerové a Weissové (in Mareš, 2012, s. 77) je rodina při traumatické události ohrožena především zažíváním bolesti, zhoršením vykonávání sociálních rolí, zhoršeným fungováním rutinních činností, zhoršením vztahů v rodině, dysfunkční komunikací mezi členy rodiny. Naopak pomoci si rodina může skrze působení příbuzenských vztahů v rodině, dále komunikací, která by ozřejmila smysl traumatické události, sdílením názorů v rodině, společným řešením problémů, obracením se do minulosti a orientací na budoucnost. Posttraumatický rozvoj rodiny představují následující oblasti: identita dané rodiny, dědictví po předcích, těsné vztahy uvnitř rodiny i mimo rodinu, jasné priority, porozumění životu.

3.1. Zdravé rodinné fungování

Pro rodinu, její členy i společnost je rodinné fungování velice podstatné. Ve zdravém rodinném fungování se totiž odráží schopnost zvládat náročné či stresové životní události a přizpůsobovat se změnám (Shapiro in Sobotková, 2012, s. 77).

Pattersonová (in Sobotková, 2012, s. 71) chápe rodinné fungování jako způsob, jakým rodina plní své funkce. Schopnost rodiny fungovat spojuje Sauber (in Sobotková, 2012, s. 44) se čtyřmi oblastmi – osobní (spokojenost členů se svou pozicí a rolí

v rodině), manželského / partnerského soužití (vzájemný soulad, spokojenost v intimní oblasti), rodičovského působení (odpovědnost za výchovu dětí a pocit obohacení z rodičovské role) a socioekonomického fungování (ekonomická úroveň rodiny i sociální začlenění, sociální podpůrná síť).

Dle zahraniční studie z roku 2000 (in Sobotková, 2012, s. 73) je kvalita rodinného fungování ovlivňována následujícími faktory:

- spokojeností jednotlivých členů s rodinným životem, resp. s úrovní rodinné soudržnosti a adaptability;
- dovednostmi a schopnostmi řešit konflikty a problémy v partnerském vztahu tak, aby bylo dosaženo oboustranné spokojenosti;
- flexibilitou a souladem partnerů ohledně možností trávení volného času;
- pozitivním postojem k sexualitě a spokojeností se způsobem vyjadřování citů;
- spokojeností s tím, jak jsou uspokojovány osobní potřeby a zájmy;
- efektivní komunikací mez partnery a spokojeností obou partnerů se vzájemnou komunikací;
- rodinnými silami, tj. že členové jsou na rodinu hrdí, jsou k sobě loajální, věří, že společně překonají případné krize;
- dobrými vztahy s širší rodinou a přáteli, tj. kvalitní sociální oporou.

Rodinné fungování stojí na třech základních principech. Jsou jimi soudržnost, adaptabilita a komunikace.

Komunikace

Každé jednání a vše, co člověk udělá, nebo dokonce neudělá, je interakcí mezi dvěma subjekty a můžeme to nazývat komunikací. Vše lze říct mnoha způsoby – záleží, jaký vztah máme k osobě, kterou zprávu vysíláme. Někdy se také stává, že informace, kterou vyšleme, se k druhému dostane v jiné podobě – druhý ji pochopí jinak, než myslíme. (Kučírek, 2013, s. 7-9).

Komunikace je tedy, ač se to nezdá, velice složitým jevem. Není proto divu, že mají lidé mezi sebou často komunikační problémy. Správné komunikaci se musíme mnohdy dlouho učit. „Funkční komunikace vyžaduje jasné vyjadřování, naladění na

toho, kdo něco sděluje, a kontextové zhodnocení významu zprávy. Reakce na zprávu se řídí nejen potřebami příjemce zprávy, ale také potřebami ostatních členů rodiny.“ (Matoušek, Pazlarová, 2014, s. 19) Např. když chce matka po dítěti vynést koš, dítě má osobní potřebu to neudělat, ale vnímá také osobní potřebu matky. Jedná pak podle zhodnocení obou potřeb a svého postoje k těmto potřebám.

Abychom spolu v rodině dokázali dobře fungovat a mohli se vzájemně podporovat, je schopnost dobré komunikace klíčová. Členové ve funkční rodině zprávy přijímají a reagují na ně (Matoušek, Pazlarová, 2014, s. 19). Na schopnosti jedince komunikovat se odráží to, jak rozvíjí své vztahy, jak je výkonný, jaký smysl dává svému životu. Komunikace je nejdůležitějším faktorem, který určuje, jaké vztahy si vybudujeme a co se komu přihodí. (Satirová, 2006, s. 55).

Vzájemným informováním o svých pocitech, „o činnosti svého nitra“ se poznáváme, poznáváme své vztahy, poznáváme druhou osobu hlouběji, a tak se s ní sbližujeme, odcizení se mění na důvěrný vztah, prostřednictvím komunikace můžeme zlepšovat své vztahy (Satirová, 2006, s. 80). Komunikaci lze chápat jako udržovatele vztahů a také jako indikátor kvality vztahů (Matoušek, Pazlarová, 2014, s. 65).

Adaptabilita

Adaptabilitu neboli přizpůsobivost lze dle Sobotkové (2012, s. 33) definovat jako rozsah flexibility a schopnosti rodinného systému měnit svou strukturu moci, role a pravidla vztahů v závislosti na vývojovém stresu, tedy na tranzitorních krizích provázejících vývojový cyklus rodiny (např. první školní den dítěte, odchod dítěte z domova atp.), a také v závislosti na stresu situačním, čímž rozumíme nepředpokládanou zátěž rodiny, která ovlivňuje všechny její členy (např. vážné onemocnění člena rodiny). Jedná se tedy o schopnost přizpůsobovat se měnícím se požadavkům a nárokům života.

Rodinný systém by měl být adaptabilní a zároveň hierarchicky uspořádaný. Vlivem hierarchického uspořádání a s tím spojené rutiny je rodinný život organizovaný a pravidelný, což zvyšuje pocit bezpečí členů rodiny a také efektivitu fungování rodinného systému (Sobotková, 2012, s. 34). V případě krize je velmi důležité, do jaké míry zůstane rodina u zavedených vzorců chování a do jaké míry se přizpůsobí dané situaci. „Udržet rovnováhu mezi adaptabilitou a organizovaností je rozhodující moment při zvládnutí situačních stresů v rodinném životě.“ (Sobotková, 2012, s. 34).

Soudržnost

Soudržnost neboli koheze označuje to, jak rodina drží pohromadě. Hovoříme-li o soudržnosti mezi jednotlivci, můžeme ji chápat jako síly (spíše pozitivní než negativní), které udržují vztahy. Sauber a kol. (in Sobotková, 2012, s. 38) vnímají soudržnost jako věrnost, oddanost a stupeň intimity v interpersonální oblasti. Vztahy v soudržných rodinách jsou relativně pevné, členové spolupracují a podporují se (Collins, Jordan, Coleman, 2013, s. 160).

Pozor si musíme dát na tzv. pseudosoudržnost (někdy také pseudokohezi či pseudovzájemnost) definovanou Lymanem Wynnem (in Sobotková, 2012, s. 42), která nevyplývá ze spontánního přání být v blízkosti a důvěrné interakci s ostatními členy rodiny, ale spíše jde o povrchní spojenectví maskující konflikty či hluboká citová zranění v rodině. Pseudovzájemnost můžeme chápat jako obranný mechanismus, kterým se rodina brání reálným ohrožením.

Další faktory důležité pro rodinné fungování

Pro to, aby rodina dobře fungovala, nestačí pouze tři výše vyjmenované a popsané kategorie. Ačkoli je soudržnost pro rodinu velice podstatná, neměla by být upírána ani jistá autonomie jejím členům. Tu můžeme chápat jako určitý protipól k soudržnosti, avšak tyto dvě hodnoty by se měly navzájem doplňovat, nikoli vylučovat. Autonomie je důležitá pro zdravý vývoj osobní identity a ve funkčních rodinách je podporována (Sobotková, 2012, s. 34).

Další důležitou kategorií podporující správnou funkčnost rodiny jsou hranice. Můžeme je chápat jako „neviditelné linie mezi jednotlivými subsystemy rodinného systému.“ (Sobotková, 2012, s. 35). Minuchin (in Sobotková, 2012, s. 36) rozlišoval tři typy hranic: rigidní, tedy příliš pevné, dále jasné a všemi akceptované a nakonec difuzní, tedy slabé. Jediným vhodným typem hranic v rodině jsou hranice jasné.

Důležitá je také permeabilita hranic rodiny, tedy jejich propustnost. Tím myslíme jednak propustnost mezi hranicemi subsystemu, jednak i propustnost mezi hranicemi celé rodiny a okolím. Míra propustnosti, a tedy i síla hranic je různá v závislosti na společenském a kulturním kontextu, ve kterém rodina žije, ale také dle míry organizovanosti rodiny. Vysoce organizované rodiny mají méně propustné hranice a málo organizované rodiny mají hranice poměrně volné. (Sobotková, 2012, s. 36).

Oboje lze považovat za extrém. Vůči okolí je ideální střední míra otevřenosti rodiny. Pokud je rodina příliš otevřena okolí, můžeme u ní většinou zaznamenat nějakou sociální patologii; naopak důvody pro příliš uzavřenou až izolovanou rodinu můžeme hledat např. v introverzi rodičů, psychiatrickém onemocnění rodiče, postižení člena rodiny, se kterým se rodina nedokáže vyrovnat, nepřátelství okolí kvůli odlišným hodnotám apod. (Sobotková, 2012, s. 36-37).

V rodinách existují mezi jednotlivými členy koalice. Tato spojení mohou být funkční i dysfunkční. Funkční koalice jsou ty, které jsou pevné mezi členy, které koalici uzavírají, a zároveň jsou otevřené k ostatním členům a vztahům; nefunkční koalice mohou být takové, které jednoho člena izolují od ostatních, mezi kterými nedochází k častým interakcím (např. manželská koalice nekomunikuje s koalicí jejich potomků), kdy je příliš posilněna koalice mezi rodičem a dítětem na úkor koalice rodičů, kde nejsou koalice jasně definovány nebo také kde jsou koalice velmi úzce spjaté a osobní hranice nejasné. (Sobotková, 2012, s. 37-38).

Konstelaci rodiny jakožto další prvek důležitý pro správné fungování můžeme chápat jako sociálně-psychologické uspořádání rodiny. Řadíme sem osobnostní charakteristiky členů rodiny, kvalitu jejich citových vztahů, pořadí narození a pohlaví sourozenců, věkové rozdíly, dominantní či submisivní pozice, počet členů rodiny ad. Tyto rodinné charakteristiky pak ovlivňují osobnostní charakteristiky jedinců – členů rodiny. Sobotková ale varuje, že nelze veškeré individuální charakteristiky redukovat na jednu úroveň a že jedinec je ovlivňován mnoha dalšími faktory. (Sobotková, 2012, s. 39-40).

Nesmíme opomenout ani význam tzv. normality. Zůstaneme-li u systémového pojetí, můžeme chápat normalitu podobně jako Walshová (in Sobotková, 2012, s. 41), která ji připodobňuje k transakčnímu procesu a bere se v úvahu časový a sociální kontext rodiny, tedy to, že se rodina vyvíjí v čase. Pojetí normality se mění podle toho, v jakém stádiu se rodina nachází.

Rodinná identita je potom dle Ackermana (in Sobotková, 2012, s. 44) „subjektivní aspekt rodinné celistvosti představující zachování hodnot, spojení při řešení problémů adaptace, vzájemné doplňování se v procesu uskutečňování rodinných rolí, která zahrnuje pocity i vědomí vzájemné blízkosti, sounáležitosti, projevy zájmu a vřelosti.“ Souvisí tedy velmi úzce se soudržností rodiny. Rodinnou identitu vnímáme

jako sounáležitost s rodinou, jako „my“, které se odděluje od ostatních („oni“) (Aldousová in Sobotková, 2012, s. 44).

Neméně důležitým faktorem pro správné rodinné fungování jsou kvalitní rodinné interakce. Můžeme je definovat jako „systémově založené dynamické způsoby komunikace členů rodiny, a to jak se k sobě navzájem členové rodiny vztahují.“ (Sobotková, 2012, s. 46).

Kvalitu interakcí v rodině můžeme hodnotit na základě dominance (mocenské struktury by měly být jasné, symetrické a rozlišené; špatná je vysoká dominance v rigidně uspořádaných rodinách, nebo naopak nízká dominance v nedostatečně strukturovaných rodinách), emocionálních reakcí a vztahů (pozitivních či negativních), komunikačních dovedností (především jasnosti, přímosti komunikace a souladu verbální a neverbální úrovně komunikace, výměny informací a instrumentálního chování při řešení problému, pojmání konfliktu (dysfunkční je intenzivní konflikt i absence konfliktu), podpory, pečování, respektu, porozumění a ocenění. (Sobotková, 2012, s. 47).

3.2. Model rodinné resilience

Rodina v běžném životě používá určité vzorce chování, které jí pomáhají vyrovnat se se všemi nároky a požadavky. Někdy se stane, že není schopna zvládnout požadavky, které výrazně přesáhnou její možnosti. V takovém případě nastává krize, která se projevuje výraznou nerovnováhou, dočasnou dezorganizací a napjatou atmosférou v rodině. (Pattersonová in Špatenková, 2004, s. 74). Zatímco některé rodiny jsou krizí otřeseny, jiné rodiny mají schopnost krizi odolat, situaci přečkat, ba dokonce se dokážou také odrazit vpřed (Collins, Jordan, Coleman, 2013, s. 154).

Resilience je multidimenzionálním pojmem označujícím pružnost, odolnost, schopnost rychle se vzpamatovávat (Sobotková, 2012, s. 80). Teorii resilience lze zařadit mezi biopsychosociální teorie, podle kterých je zdraví výsledkem mnoha rozmanitých faktorů včetně protektivních postupů, kterých využívá rodina (Fine, Fincham, 2013, s. 403). Odolnost rodiny a rodinné zdraví jsou velmi úzce provázány. Hettler (2003) představil model zdravého rodinného fungování, který sestává z fyzické, emocionální, sociální, intelektuální, pracovní a spirituální dimenze. Všechny tyto

dimenze jsou zároveň styčným bodem pro potenciální odolnost rodiny. (Collins, Jordan, Coleman, 2013, s. 151).

Resilience dle Dowa (in Pelcák, 2013, s. 62) je „míra kapacity systému nebo jeho části vstřebat a překonat výskyt ohrožující události.“ Význam resilience tkví v tom, že zde nejde pouze o překonání krizové situace, ale také o posílení celé rodiny v důsledku úspěšného zvládnutí situace. Takto vysvětluje resilienci také organizace National network for Family Resiliency (in Collins, Jordan, Coleman, 2013, s. 149), která považuje resilienci za přizpůsobení rodiny zaměřené na rozvíjení silných stránek tak, aby byla rodina schopna pozitivně čelit životním výzvám. Opakem resilience je vulnerabilita neboli zranitelnost.

Teorie resilience říká, že rodina, která úspěšně prošla krizí, je silnější při zvládání krizí dalších, které jsou obdobné krizi již zvládnuté. (Collins, Jordan, Coleman, 2013, s. 156). Stejně se k resilienci staví i Walsh (in Collins, Jordan, Coleman, 2013, s. 149), který ji definuje jako „kapacitu využitelnou k odrazení nepřízně osudu, kdy rodina vyjde posílená a odolnější. Je to více než pouze setrvávat.“

Někteří autoři (např. Masten a Coatsworth in Sobotková, 2012, s. 87) považují za resilientní pouze ty rodiny, které jsou vystaveny dlouhodobým nepříznivým stresujícím podmínkám. V poslední době je však rozšířenější myšlenka, že resilientní rodina je ta, která kompletně zvládá běžný každodenní život.

Sobotková (2004, s. 79-81) to popisuje na tzv. modelu rodinné resilience. Ten má dvě fáze – adjustaci a adaptaci. Adjustací se rozumí bezprostřední reakce rodiny na vyšší nároky nebo stres; adaptací pak myslíme komplexnější a dlouhodobější procesy přizpůsobování, které jsou aktivizované v okamžiku, kdy adjustace nebyla úspěšná a rodina se dostala do stavu krize. Adaptivním posuzováním jsou myšleny víra a postoje, kterými rodina vysvětluje situaci a hodnotí svou schopnost zvládnout nároky a dát smysl tomu, co se děje. (Collins, Jordan, Coleman, 2013, s. 150-151).

V tomto modelu je stav krize pojímán jako přirozená součást rodinného života nutná pro vývoj rodiny. Umožňuje jí nahradit nevyhovující vzorce rodinného fungování vhodnějšími. Prostřednictvím toho dochází ke změně v rodinných pravidlech, rituálech, vztazích i komunikaci uvnitř rodiny i navenek. Tyto změny vedou k obnově rodinné harmonie a postupnému zvládnutí krize. Pokud se ale adaptace nedaří, zvyšuje se zranitelnost a rodina se může stát dysfunkční. (Sobotková, 2004, s. 79-81).

Akceptujeme-li tento model, můžeme souhlasit se Sobotkovou (2012, s. 80-81), která vnímá rodinnou resilienci ve dvou dimenzích:

- rodinná resilience jako vlastnost rodiny, která jí umožňuje udržet si zavedené vzorce fungování, i když je konfrontována s rizikovými faktory;
- rodinná resilience jako schopnost rodiny rychle se zotavit z krize nebo z přechodné události, která vyvolala změny v rodinném fungování.

U rodin vyrovnávajících se s náročnou životní situací můžeme zaznamenat tři stádia, kterými rodina prochází. Rolland (in Fine, Fincham, 2013, s. 404) popisuje tzv. krizovou fázi (objevuje se brzy po zjištění problému nebo po tom, kdy nastane závažná situace), dále chronickou fázi a terminální fázi. Je potřeba, aby rodina již během krizové fáze zmobilizovala své síly, dala krizi pozitivní význam a přetvořila dosavadní vzorce fungování. V chronické fázi je důležité udržet zaběhlou rutinu a komunikovat mezi sebou. Pro rodinu v terminální fázi je důležitá sociální opora, v rámci které je pro rodinu přínosné vyjádřit soustrast a nabídnout podporu.

Tyto fáze zařadil Walsh (in Collins, Jordan, Coleman, 2013, s. 24) do tzv. systému rodinného přesvědčení, které je v podstatě jádrem rodinné resilience. Tento systém je založen na:

- udílení významu náročné životní situaci – členové rodiny si důvěřují navzájem, přicházející krizi chápou jako společnou výzvu, na jejímž překonání se společně podílejí, navzájem si důvěřují a věří, že vše překonají, dále členové v rámci životního cyklu rodiny akceptují přicházející změny a úspěšně se s nimi vyrovnávají;
- pozitivních vyhlídkách – rodina chápe krizi jako výzvu nabízející možnosti, věří, že situace bude v budoucnosti lepší, členové rodiny jsou motivováni překonat potíže, rodina taktéž staví na humoru, který jí pomáhá zvládnout situaci;
- překročení běžných hranic a spiritualitě – rodinám se daří lépe, pokud jsou napojeny na větší sociální systém; spiritualita může mít mnoho podob, dodává rodině nástroje a systém hodnot, které jí pomáhají zvládat obtíže.

3.3. Strategie zvládání zátěže

Resilience je podporována protektivními faktory a ohrožována rizikovými faktory. Protektivní faktory zvyšují možnost odpovědi na hrozbu aktivací rodiny a jejich zdrojů k obraně, čímž roste pravděpodobnost pozitivního výsledku. Na druhou stranu rizikové faktory ohrožují pravděpodobnost pozitivního výsledku. Protektivní i rizikové faktory se objevují v každé rodině a mohou existovat v mnoha formách. (Collins, Jordan, Coleman, 2013, s. 150).

Rizikovými faktory, které ohrožují fungování rodiny, jsou zejména závažnost stresoru a aktuální vulnerabilita rodiny. Závažnost stresoru je ovlivňována tím, do jaké míry ohrožuje momentální situace stabilitu rodiny a do jaké míry může narušit její fungování. Vulnerabilita rodiny, tedy nepříznivá reakce na ohrožující události, závisí na interpersonálních vztazích v rodině, výši nároků, které jsou kladeny na rodinu (např. finanční potíže, ztráta zaměstnání, zdravotní problémy aj.), a na tom, v jaké fázi vývojového cyklu se rodina nachází a jaké normativní požadavky jsou na ni v této fázi vyžadovány. (Sobotková, 2004, s. 79).

Mezi protektivní faktory posilující fungování rodiny patří zejména zdroje odolnosti rodiny (psychosociální i hmotné) a copingové strategie jako prostředky k získávání a udržování těchto zdrojů (Sobotková, 2004, s. 79-80). Jsou jednak vnější a a jednak vnitřní. Mezi ty vnější patří sociální podpůrná síť, socioekonomická stabilita a kulturní úroveň rodiny. Vnitřní zdroje mohou být rodinné neboli systémové (např. soudržnost rodiny, flexibilita, sdílená duchovní orientace, jasná komunikace, rodinné tradice, rodinná organizace a pravidla) a osobní neboli individuální (např. inteligence, znalosti a dovednosti jednotlivých členů rodiny, fyzické a psychické zdraví, sebedůvěra a pozitivní sebepojetí, pocit smysluplnosti života, smysl pro humor, vitalita, odvaha). (Sobotková, 2012, s. 92).

Copingové strategie rodiny

Lidé na zátěžové situace či krize vždy nějakým způsobem reagují, většinou ve snaze problém zvládnout. Pro označení takových aktivit používáme pojem coping nebo také copingové strategie. „Copingové neboli zvládací strategie jsou takové způsoby chování, kterým se přizpůsobujeme nárokům života.“ (Vodáčková, 2002, s. 46). Lze sem zařadit vše, co nám nějakým způsobem pomáhá se se zátěžovou situací vyrovnat.

Od přírody jsme vybaveni základními strategiemi, které by nám ve volné přírodě měly zajistit přežití. Jsou jimi útěk a útok. Lidé mohou zareagovat na krizovou situaci až panicky, což vede k rychlému, ale neřízenému vybuzení organismu. Opačnou, útlumovou reakcí, kterou známe také u zvířat, je ztuhnutí, kdy jsou zablokovány myšlenkové pochody. U zvířat se tato reakce projevuje „stavěním se mrtvým“. Pokud je člověk ve velkém stresu, mohou se tyto reakce projevit. (Vodáčková, 2002, s. 47).

Za zmínku stojí i další obranné mechanismy, kterých mnozí lidé nevědomky využívají, např. regrese (navrácení se k vývojově nižším stádiím), represe (vytěsnění toho, co se děje nebo stalo, z vědomí mimo vědomí), popírání (odmítání reality, „to není pravda“), racionalizace (obhajování chování, které by za normální situace bylo hodnoceno jako nelogické a nerozumné), projekce (svalování viny na druhé), sebeobviňování. (Špatenková, 2004, s. 35-36).

Dle Kastové (2000, s. 21) je „úlohou obranných mechanismů udržet nepříjemné pocity a vjemy v odstupu od vědomí a chránit nás před konflikty. Obranné mechanismy nám pomáhají zacházet s úzkostí, slouží k udržení emocionální rovnováhy.“ Obranné mechanismy však nejsou příliš účinnými strategiemi. Pelcák (2013, s. 69) dodává, že „podstatou obranných mechanismů je kognitivní zkreslení reality, jež oslabuje kognitivně-emoční dopady změn ve vnitřním nebo vnějším prostředí jedince.“ Jedinec tedy obrannými mechanismy pouze oklame sám sebe, ale následky se později dostaví např. v podobě posttraumatické stresové poruchy. Navíc pokud jedinec propadne přílišné úzkosti a panice, obranné mechanismy selhávají (Kastová, 2000, s. 21).

Mnohem účinnější při řešení krizové situace jsou tzv. vědomé strategie. Na rozdíl od těch nevědomých popsaných výše nebrání v prožití negativní situace, a tudíž nám nabízí možnost smířit se s tím, že situace nastala, a začít s ní následně aktivně bojovat.

Jako konkrétní případy takových zvládacích strategií lze uvést kontakt s vlastními pocity, schopnost ulevit si pláčem, hněvem, zorientovat se v ambivalentních pocitech, respektovat emoce druhých lidí, dále schopnost sdílet své pocity a svou situaci s druhými, uvědomování si vlastních potřeb a jejich naplňování, vědomí vlastních hranic, orientace v situaci s využitím dostupných prostředků a informací, schopnost využít vlastní předchozí zkušenosti, schopnost využít existence a zkušenosti blízkých lidí, schopnost využít potenciálu přirozené komunity, schopnost využít vzorců kolektivního chování (například rituál pohřbu), otevřenost neobvyklým tvořivým

řešením a zapojení fantazie, víry a naděje (zejména v lepší budoucnost). Je nutné zmínit se také o strategii v hledání smyslu utrpení. Pokud nalezneme v krizové situaci smysl, proč se tak děje, můžeme najít také cestu ke zkvalitnění vlastního života. (Vodáčková, 2002, s. 48-53).

Úroveň rodinného stresu a schopnost se se stresem vypořádat závisí na závažnosti a intenzitě stresoru, na tom, jak je rodina vnímá a hodnotí, na zdrojích a možnostech zvládat stres, psychické a fyzické kondici členů rodiny, na tom, co už rodina zažila, jaké jsou aktuální vztahy v rodině a citová atmosféra. Také u rodin lze stres dělit na eustres a distres. Rodinný distres označuje negativně vnímaný stav, kdy rodina vnímá nerovnováhu jako nepříjemnou a ohrožující. Naopak rodinný eustres je vnímán rodinou pozitivně jako výzva, kterou je třeba přijmout a řešit. (Sobotková, 2012, s. 77).

Zvládacími strategiemi v rodině chápeme „to, co rodina dělá, aby získala a využila zdroje odolnosti rodiny.“ (Sobotková, 2012, s. 78). Nejobvyklejší záměrné strategie se vztahují k řešení problému (problem-solving). Dle McCubbina a Thomsona (in Sobotková, 2012, s. 78-79) se jedná o:

- strategie zaměřené na snížení nároků v rodině – např. umístění nemocného člena do zdravotnického zařízení;
- strategie zaměřené na získávání dalších zdrojů – např. využití pečovatelské služby pro nemocného člena;
- strategie zaměřené na průběžné zvládání tenze v rodině – např. využití humoru, zábava s přáteli, fyzické cvičení apod.;
- strategie zaměřené na hodnocení situace a pochopení jejího významu – ocenění kladných stránek krize, sdílení názoru, že vybrané řešení je nejlepší apod.

Zvládací styl rodiny, tedy to, jaké strategie a jak účinné rodina zvolí, je ovlivňován charakteristikou situace nebo události, tím, jak rodina vnímá ohrožení rodinných vztahů nebo cílů, dále zdroji, které má rodina k dispozici, a předchozími zkušenostmi s náročnou životní situací. (Sobotková, 2012, s. 80).

Při zvládání zátěžových situací nám může velice pomoci sdílení svých pocitů s ostatními. Tato schopnost, kterou definuje Vodáčková (2012, s. 47) jako „dovednost přizvat blízké lidi k tomu, co prožíváme, umět to sdělit a umět být s druhými, když něco prožívají,“ může být pro rodinu velice užitečná.

Obezřetně se musíme dívat na další zvládací strategii, kterou jsou rodinné mýty. Jedná se o systémy přesvědčení ovlivňující pocity a chování členů rodiny, jsou skryté a dotvářejí specifické rysy rodiny (Sobotková, 2012, s. 48). Pillariová (in Sobotková, 2012, s. 48) definuje mýty jako poměrně dobře integrované názory většinou mimo uvědomění členů rodiny, které mohou obsahovat pravidla, rituály, tabu a pověry. Jako příklady si můžeme uvést mýtus harmonie (jsme a budeme vždy šťastní), mýtus obětího beránka (někdo za to vždy může) a mýtus přehnané soudržnosti (všichni mimo rodinu jsou nepřátelé, kterým se nedá věřit; členové rodiny musí držet při sobě, a bránit se tak ohrožením přicházejícím zvenčí).

Jak vidíme, mýty spadají spíše do kategorie nevědomých obranných mechanismů, které nejsou příliš funkční, dokonce mohou být pro zdravé fungování rodiny nebezpečné. Mýty ale nemusí být vždy lživé, jen nemusí platit zrovna pro dané období, nicméně rodina chápe tato přesvědčení jako pravdivá za všech okolností, protože napomáhají lepšímu fungování rodiny (Kučera in Sobotková, 2012, s. 48).

Ne každá rodina je ale zahlcena svými mýty a tabu. Čím lepší je duševní zdraví rodiny, tím jsou mýty méně rigidní a méně vzdálené od reality. Zdravé rodiny se popisují shodně nebo podobně, jako jsou popisovány lidmi vně rodinného systému (Sobotková, 2012, s. 48-49).

Naopak dobrým vědomým adaptivním postupem, který lze ve fungujících rodinách zaznamenat, může být také schopnost využít existence a zkušenosti blízkých lidí. Jak uvádí Vodáčková (2012, s. 47), jedinci mají přirozeně tendenci mluvit s blízkými o svých potížích a potřebách, někdy si sami blízcí všimnou, že se něco děje, často také problémy souvisí právě se vztahy s blízkými lidmi. Důležité je nejen umět sdílet své potřeby s ostatními členy rodiny, ale také jako rodina prokazovat schopnost obrátit se na blízké okolí.

Faktory ovlivňující míru resilience rodiny

Obecně lze konstatovat, že podstatnými faktory rozhodujícími o udržení nebo obnovení rodinné harmonie jsou hlavně typ rodinného fungování, tj. jaké jsou typické ustálené vzorce rodiny, a způsob, jak rodina hodnotí a interpretuje svou situaci. Záleží tedy na tom, jak moc vnímá rodina situaci jako závažnou a jaké významy dané situaci přisuzuje. Pokud rodina pojme situaci jako výzvu, je zde větší šance na úspěch. (Sobotková, 2012, s. 93).

Obecnými resilientními faktory důležitými pro odolnost rodiny jsou dle studie McCubbinových a Thomsona z roku 1997 *Families under stress: What makes them resilient* (in Sobotková, 2012, s. 100-103) zejména:

- řešení problémů v rodině – zde je klíčová především komunikace, kterou jsme si popsali již v kapitole Rodinné fungování;
- rovnoprávnost mužů a žen;
- spiritualita - pomáhá najít smysl a význam v těžkých životních situacích, pomáhá udržet smysl pro soudržnost;
- flexibilita – pomáhá rodině udržet stabilitu;
- pravdivost - rodina potřebuje dostatek informací, aby se mohla adaptovat;
- naděje – pro dobré zvládnutí krize a podporu resilience je důležité udržet si naději pro lepší budoucnost;
- rodinná hardliness - aktivní vnitřní síly v rodině, odvaha a pevnost, objevení smyslu situace; rodina chápe stresové a krizové situace jako výzvy;
- rodinný čas a rutina - snaha rodiny udržet zvyky a rituály i za těžkých situací, chrání stabilitu rodiny a udržuje její kontinuitu;
- sociální opora – aby si rodina udržela integritu, čerpá v náročných životních situacích se sítě vztahů, které má vytvořené s okolím;
- zdraví – resilienci podporují celkové zdraví a pohoda všech členů rodiny.

Rodinná rutina a rituály

Existují dvě podstatné vlastnosti rodiny, které mohou být považovány za protektivní faktory. Jedná se o rutinu a rituály a dále o přisuzování významu jednotlivým událostem. Rodinná rutina dává životům jejích členů řád. Jedná se o organizovanou strukturu a očekávání každodenního dění a spadá sem také plánování. Prostřednictvím rutiny dochází v rodině k podpoře členů v rámci jejich rolí a také k naplňování smyslu a snižování zátěže ve složitých situacích. (Fine, Fincham, 2013, s. 404).

Rituály chápeme jako specifické, pro rodinu typické a ustálené průběhy některých činností, které mají ochrannou, pomocnou a stabilizační funkci a které mohou probíhat v rámci každodenní rutiny (např. loučení členů před odchodem, stolování) i v rámci slavnostních příležitostí (např. oslavy narozenin, vánoční tradice apod.) (Sobotková, 2012, s. 50). Podstatou rituálu, který je mimo jiné také projevem pocitu

sounáležitosti, je vyvinout určitý způsob provádění věcí zrcadlící specifický rodinný životní styl. (Satirová, 2006, s. 282).

Funkční rodina má vypracované činnosti, které umožňují součinnost a posilují vzájemnost. Tyto činnosti probíhají ustáleným, předpověditelným způsobem. Jedná se např. o společné jídlo, ukládání malých dětí ke spánku, sexualitu dospělých, zvyky po příchodu z práce a ze školy (např. sednout si a popovídat si), společné aktivity (např. sledování televize, výlety, sportovní aktivity). Tyto ritualizované aktivity vznikají v rodinách spontánně. (Matoušek, Pazlarová, 2014, s. 19).

Rituály značně ovlivňují rodinnou identitu, a to z několika aspektů. Jednak ji pomáhají formovat v obdobích, kdy je potřebná její inovace, jednak ji posilují. V rodinách, kde jsou rituály zanedbávané, může časem docházet k jejímu oslabování. (Sobotková, 2012, s. 50-51).

Rituál chápe Bertini (2013, s. 179-192) jako způsob, jak můžeme dávat životním událostem smysl. Rituály představují způsoby, jak si připomínat lásku a budovat vztahy. Pokud rituály vychází z láskyplného prostředí, jedinci v tomto prostředí nachází pozitivní životní sílu.

Rituály mají také ochrannou funkci, kdy napomáhají zvládnutí těžkých událostí a rodinných krizí. Některé závažné situace, jako je např. rozvod rodičů, odchod dítěte z domu apod., však mnohdy žádné rituály nedoprovázejí a zvládnutí těchto událostí je tak obtížnější. (Sobotková, 2012, s. 51).

Spiritualita, naděje a víra

Lidé mají potřebu být naplněni duchovním obsahem – tím, proč jsou na tomto světě a co je jejich posláním. Zvláště pak v těžkých životních situacích lidé často přemýšlí o významu krize a smyslu života a o jejím duchovním přesahu. Tento jev nazýváme spiritualitou či duchovností. Řičan (in Slezářková, 2012, s. 157) definuje spiritualitu jako „to, co přesahuje všednost každodenního života, a to jak na úrovni prožívání, tak na úrovni osobnosti.“

Satirová považovala duchovnost za základ našeho bytí, za naše spojení s vesmírem, který spojuje všechny lidské bytosti. Dále říká, že jsme duchovními bytostmi v lidské podobě. Jak budeme v životě úspěšní, závisí na vytvoření a přijetí vztahu s naší životní silou. (2006, s. 314-315).

Jednou z podob spirituality je náboženství. Wong (Kasanová, 2009, s. 20) považuje náboženství za silný zdroj smyslu života. Bez náboženství je podle něj velmi těžké vyrovnat se s otázkou smyslu lidského bytí. Jeho podstata tkví především v tom, že dává lidem víru v nesmrtelnost, což může snižovat úzkost ze smrti. Dále náboženství umožňuje získat hlubší vhled do každodenních zážitků a poskytuje útěchu a smysl v utrpení.

Spiritualita však nemusí být spjata vždy s náboženstvím. Mnoho lidí se nepřiklání k žádnému náboženskému hnutí či duchovnímu systému, přesto se považují za věřící. Jadnourek a Halík (in Vodáčková, 2012, s. 318) radí mezi tyto jedince ty, kteří v něco věří, aniž by jasně definovali svoji víru, nebo ty, kteří odmítají účast v církevních společenstvích. Vodáčková (2012, s. 316) zastává názor, že každý člověk potřebuje mít víru a najít smysl svého života. Pocit ztráty tohoto smyslu může být dokonce spouštěčem krize.

Dle výzkumů může duchovnost působit jako ochranný faktor zvyšující odolnost vůči některým zdravotním i psychickým problémům, profesnímu stresu i náročným životním událostem (Nešpor a Csémy, Krivohlavý in Slezáčková, 2012, s. 158). Tyto výzkumy ukazují, že věřící lidé jsou obecně šťastnější a mají funkčnější základnu sociální opory (Slezáčková, 2012, s. 158).

Slezáčková (2012, s. 158) i Satirová (2005, s. 316) nacházejí podobné způsoby, jak lze spiritualitu rozvíjet. Cesty vidí skrze uklidnění, meditace, modlitby, relaxaci, pěstování sebeúcty a úcty k životu, zlepšování schopnosti sebeuvědomění, nahlížení „pod povrch“ věcí, oceňování dobra, porozumění druhým i sobě samému apod.

Spiritualita posiluje naši naději v úspěšné překonání krize. „Naděje a víra ve zlepšení a v lepší budoucnost či ve spravedlivou boží bytost dávají v těžkých chvílích přesah vedoucí do lepšího světa.“ (Vodáčková, 2012, s. 52).

Sociální opora

Sociální oporu chápeme jako „podporu a pomoc, která je v obtížné životní situaci poskytována druhými lidmi“ (Slezáčková, 2012, s. 118). Sociální opora má vliv na snížení stresu a také na to, zda si rodina dokáže s krizí poradit. Dle některých výzkumů byl u lidí s nižší mírou soc. opory prokázán častější výskyt tzv. civilizačních onemocnění než u osob s vyšší mírou soc. opory (Kebza in Slezáčková, 2012, s. 119).

Sociální opora jedinci v krizi je poskytována primárně rodinou, pokud je k dispozici. Často jsou ale náročnou situací či krizí zasaženi všichni členové rodiny. V důsledku toho vzrůstá uvnitř napětí, objevují se konflikty, hledá se „viník“ situace, vyčerpávají se psychické rezervy. Ti, kteří pak mají být svému blízkému oporou, potřebují sami sociální oporu (Mareš, 2012, s. 36). Rodina ve vážné krizi, se kterou si již nedokáže poradit, tedy musí hledat oporu taktéž ve svém okolí.

Funkce sociální opory podle Mareše (in Špatenková, 2004, s. 38) jsou následující:

1. Emocionální opora: umožňuje vyjadřovat své pocity a starosti. Takový druh opory posiluje sebedůvěru a snižuje jeho úzkost, strach či deprese.
2. Instrumentální opora: poskytuje materiální pomoc, např. peníze, pohlídání dětí, zajištění provozu domácnosti apod. Tím, že někdo pomůže rodině s řešením praktických otázek, dostanou členové rodiny více prostoru pro odpočinek, uvolnění a jiné aktivity.
3. Informační opora: pomáhá radou, přináší užitečná sdělení apod. Rodina tak dostává možnost nalézt konkrétní pomoc a řešení, jaké potřebuje.
4. Opora poskytovaná sociálním společenstvím: rodina v krizi by se neměla izolovat od svého okolí, proto je důležitá její angažovanost v běžném dění kolem sebe. To může vést ke zvýšení pocitu sounáležitosti s okolím a zmírnění pocitu izolovanosti.
5. Opora potvrzením platnosti: dává najevo, že chování rodiny je adekvátní situaci, akceptované.

II. Empirická část

4. Výzkumné šetření

4.1. Výzkumný cíl a hypotézy

Cílem výzkumu bylo ověřit důležitost rodinné resilience v českých rodinách a její souvislost s kvalitou komunikace a mírou spokojenosti v rodině. V rámci tohoto výzkumu bylo dále zkoumáno, zda výskyt rodinné resilience souvisí s úplností českých rodin.

Formulace hypotéz:

Výzkum obsahuje dvě části, pro něž byly sestaveny jednotlivé hypotézy. První část je zaměřena na zjištění souvislostí mezi vyrovnaností rodinného systému, kvalitou komunikace a mírou spokojenosti v rodině.

V rámci výzkumu byla porovnáována úroveň komunikace s vyrovnaností rodinného systému vyjádřenou v podobě cirkumplexního skóre. Tomu odpovídá první hypotéza:

H1: Vyrovnané rodinné systémy vykazují vyšší úroveň kvality komunikace.

Předpokládáme, že komunikace v rodině souvisí s vyrovnaností rodinného systému. Vyrovnané rodinné systémy mají tedy lepší komunikaci než rodinné systémy nevyrovnané.

Vyrovnanost rodinného systému byla porovnána také s mírou spokojenosti v rodině:

H2: Ve vyrovnaných rodinných systémech je vyšší úroveň spokojenosti.

Spokojenost v rodině lze chápat jako stupeň toho, jak se členové rodiny cítí šťastni a naplněni ve své rodině. Spokojenost je odrazen předchozích třech dimenzí –

soudržnosti, adaptability a komunikace. Metoda FACES IV umožňuje porovnat spokojenost s cirkumplexním skóre znázorňujícím vyrovnanost rodinného systému.

Hypotéza je tedy postavena na myšlence, že čím vyrovnanější je rodinný systém, tím spokojenější jsou členové rodiny.

Druhá část výzkumného šetření porovnává výskyt resilience v úplných a neúplných rodinách. Tato část výzkumu byla sestavena na základě tvrzení některých autorů (např. Matějček (1994), Mühlpachr (2008), Matoušek (2003)), že neúplnost rodiny je rizikovým faktorem.

Opět se zde pracuje s předpokladem, že výskyt resilience v rodině je podložen její soudržností, adaptabilitou a kvalitou komunikace. Tomu odpovídají následující hypotézy:

H3: Úplné rodiny vykazují vyšší míru soudržnosti než rodiny neúplné.

H4: Úplné rodiny vykazují vyšší míru adaptability než rodiny neúplné.

H5: Úplné rodiny vykazují vyšší úroveň kvality komunikace než rodiny neúplné.

4.2. Výzkumné metody

Jako výzkumnou metodu jsem zvolila dotazník, konkrétně pak dotazník FACES IV (Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales) vycházející ze systémového pojetí rodiny. Jedná se o dotazníkovou metodu vytvořenou Olsenem. V České republice je známější starší verze – FACES II přeložená a popsána Sobotkovou (poprvé v roce 1993), avšak ve snaze o co nejpřesnější výsledky byla vybrána nejaktuálnější verze vytvořená v roce 2010. Dotazník byl odborně přeložen lektorkou anglického jazyka a psycholožkou s cílem přizpůsobit dotazník platné terminologii a zachovat jeho srozumitelnost i v českém jazyce.

Dotazník FACES IV lze zařadit mezi tzv. sebeposuzovací techniky, jejichž výhoda spočívá zejména v jednoduché administraci, zjištění mnoha informací a událostí, o kterých by respondenti při rozhovoru nejspíš nehovořili, a taktéž poskytuje údaje o hodnotách, postojích, očekáváních či spokojenosti respondenta. Na druhou stranu může docházet u takových metod mimo jiné ke zkreslení výpovědí (Sobotková, 2012, s. 126).

FACES IV jsem vybrala mimo jiné z toho důvodu, že poskytuje velké množství informací. Taktéž je zde kladen důraz na dimenze soudržnosti, adaptability a komunikace, které jsou pilíři zdravého rodinného fungování, a proto se pro účely mého výzkumu velice hodí. Vzhledem k obsáhlosti dat, která dotazování přineslo, nebyly ve výzkumu využity všechny výsledky. Je tedy možnost pracovat s daty i nadále v rámci jejich sekundární analýzy.

Dotazník nabízí vyhodnocení celkem osmi škál: šest škál modelu Faces IV, které měří dimenze rodinné soudržnosti a rodinné adaptability, jednu škálu věnovanou komunikaci a jednu věnovanou spokojenosti v rodině. Zmiňované uskupení šesti škál obsahuje konkrétně dvě škály hodnotící míru rodinné soudržnosti a míru adaptability v rodině a současně měřící vyváženost daných jevů a dále čtyři tzv. nevyvážené škály, které posuzují extrémy (příliš vysoké i příliš nízké hodnoty) soudržnosti a adaptability. Škály pro soudržnost v překladu znamenají rozvolněnost vazeb a propletenost (v originále *disengaged score* a *enmeshed score*) a škály pro adaptabilitu pak rigiditu a chaotičnost (v originále *rigid score* a *chaotic score*). Tyto čtyři škály nám ohraničují extrémy, které mohou nastat.

Metoda FACES IV je vystavěna na myšlence, že vyvážené hladiny soudržnosti a adaptability jsou pro zdravé rodinné fungování optimální. Z toho lze vyvodit, že nevyvážené hladiny soudržnosti a adaptability (ať již vysokých, nebo nízkých hodnot) jsou spojené s problematičtějším rodinným fungováním. Olson rovněž zastává názor, že ve vyvážených systémech je lepší komunikace a spokojenost s rodinou. (Olson, 2010). Toto stanovisko bylo uplatněno při tvorbě první části hypotéz (hypotézy 1 a 2).

V rámci vyhodnocení druhé části hypotéz jsem vycházela z možnosti měřit tzv. vyvážené hladiny soudržnosti a adaptability, kdy platí, že „čím vyšší je jejich skóre, tím je systém, tedy rodina, zdravější.“ (Olson, 2010). Obdobné vrzení platí i pro komunikaci v rodině – konkrétně tedy můžeme říci, že „čím vyšší je skóre škály komunikace, tím pozitivněji vnímají jedinci komunikaci v rodině.“ (Olson, 2010).

Dotazník je vystavěn na principu škálových otázek Likertova typu, kdy na otázky zkoumající výše popsaných šest škál a škálu komunikace vybírali respondenti z odpovědí určujících míru souhlasu s výrokem. K dotazníku byla připojena úvodní část s uzavřenými otázkami zjišťujícími základní informace o respondentovi a jeho rodině – např. složení rodiny, věk respondenta apod. Dotazník je k nahlédnutí v příloze A.

4.3. Výzkumný soubor a sběr dat

Výzkum byl zaměřen na cílovou skupinu rodin v České republice. Tento vzorek nebyl dále konkretizován, jelikož mým cílem bylo zkoumat běžné rodiny, které se na území České republiky nachází, se všemi jejich variabilitami, odlišnostmi i společnými znaky.

Sběr dat probíhal od 1. 12. 2016 do 31. 5. 2017, a to elektronickou formou. Dotazník byl sdílen na stránce zprostředkovávající dotazníková šetření, dále na sociálních sítích. Obeslala jsem také rodiče, jejichž děti se zúčastnily v roce 2016 letního tábora nejmenované organizace, která pořádá tábory pro děti z celé České republiky. Důležitým prostředníkem pro získávání respondentů byly základní školy, kterým jsem zaslala e-mailovou zprávu s prosbou o sdílení odkazu na dotazník mezi rodiče svých žáků. Osloveny byly všechny základní školy v České republice (konkrétně 5 383 škol) včetně škol praktických a speciálních. Tím jsem zajistila variabilitu výzkumného vzorku.

Vyplňování dotazníků bylo anonymní, na což byli respondenti v začátku vyplňování písemně upozorněni. Za vyplnění nebo distribuci dotazníků nenáležela respondentům ani distributorům žádná finanční ani materiální odměna.

Dotazník byl nejdříve otestován v rámci předvýzkumu celkem na šesti osobách. Na základě jejich poznatků byly některé položky upřesněny či jinak upraveny z hlediska srozumitelnosti.

Celkovou návratnost nelze vypočítat, jelikož není jasné, kolik lidí navštívilo stránku zprostředkovávající dotazníková šetření, kde byl tento dotazník vyvěšen, stejně tak nevím, ke kolika lidem se dostala má výzva na sociálních sítích. Další neznámou pak je, kolika rodičům přišel od školy odkaz na můj dotazník.

Po ukončení sběru dat jsem obdržela celkem 902 zodpovězených dotazníků. Z tohoto počtu jsem pro účely první části výzkumu vybrala zcela náhodně za pomoci tabulky náhodných čísel (in Gavora, 2008, s. 258) celkem 200 dotazníků.

Pro druhou část výzkumu byl zvolen stratifikovaný výběr, kdy jsem respondenty rozdělila do kategorií dle struktury rodiny, a to na úplné rodiny (mající oba rodiče biologické), neúplné rodiny (ve kterých je pouze jeden rodič biologický), rodiny rekonstruované (kde se nachází jeden rodič biologický a jeden nevlastní) a rodiny nevlastní (kde jsou oba rodiče nevlastní). Následně byl proveden ve skupinách úplných

neúplných rodin opět náhodný výběr, kdy jsem opět za pomoci tabulky náhodných čísel vybrala v každé skupině 100 dotazníků. U rodin rekonstruovaných a nevlastních již k náhodnému výběru vzhledem k účelu mého výzkumu nedošlo.

Dotazník vyplňoval za rodinu vždy pouze jeden člen domácnosti, ať již rodič či potomek. Věk respondentů se tedy mohl značně lišit. Minimální hranice pro vyplnění dotazníku však byla 12 let, což bylo již v požadavcích původní anglické verze dotazníku FACES IV. V případě vyplnění dotazníku osobou nemající potomky bylo podmínkou vztáhnout odpovědi v dotazníku ke své původní nukleární rodině.

Některé úvodní otázky zjišťující postavení rodiny ve společnosti byly při překladu upraveny tak, aby vyhovovaly českým poměrům. Jedná se o otázku týkající se etnicity, která byla vyřazena, a dále otázku na vzdělání respondenta a na pravidelný měsíční příjem rodiny. Odpovědi na otázku týkající se rodinného příjmu byly vytvořeny na základě šetření provedeného nadací Sirius (2016).

Získaná data byla vyhodnocena v programu Microsoft Excel. V první části výzkumu byly hypotézy ověřovány za pomoci testovacího kritéria Chí kvadrát. V druhé části výzkumu byly výsledky získávány prostřednictvím dvouvýběrového t-testu. „Pomocí studentova t-testu můžeme rozhodnout, zda dva soubory dat získané měřením ve dvou různých skupinách objektů mají stejný aritmetický průměr.“ (Chráska, 2007, s. 122). Slouží tedy k porovnání dvou skupin.

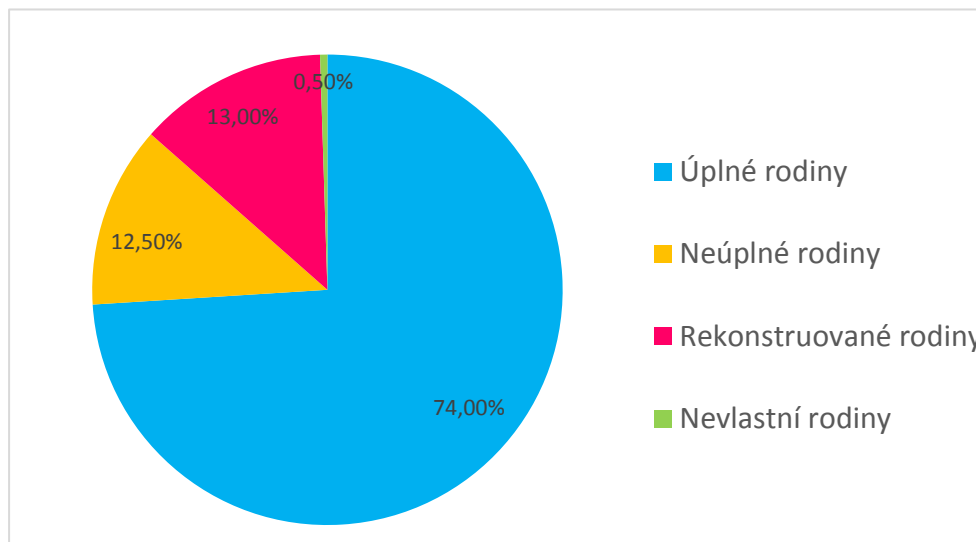
5. Vyhodnocení výzkumného šetření

Z výsledků dotazníkového šetření byly identifikovány rodiny, které lze dle Olsenova cirkumplexního modelu považovat za správně fungující. Dotazník FACES IV měří mimo jiné jejich míru soudržnosti, adaptability, komunikace a spokojenosti. To jsou také základní pilíře rodinné resilience. Vycházela jsem tedy z myšlenky, že správně fungující rodina dle Olsena, tedy dle vyhodnocení FACES IV, je ta, která má správné hodnoty soudržnosti, adaptability, komunikace a spokojenosti. Tato kritéria byla zároveň kritérii pro určení, zda je daná rodina resilientní, či nikoli.

První část výzkumu

První část výzkumu se zabývá souvislostí mezi vyrovnaností rodinného systému a komunikací v rodině, resp. spokojeností s rodinou. Byl vytvořen výzkumný soubor čítající 200 respondentů – rodin z celé České republiky. Celkové rozložení rodin dle jejich struktury ve výzkumném vzorku lze vyčíst z následujícího grafu:

Graf 1: Rozložení rodiny dle struktury



Na základě výsledků dotazníkového šetření byly identifikovány rodiny, které jsou soudržné a adaptabilní. Pomocí tzv. vyrovnaných hladin soudržnosti a adaptability bylo vypočítáno tzv. cirkumplexní skóre (anglicky Total Circumplex Ratio), které značí, zda je daný rodinný systém vyrovnaný, či nikoli. Vyrovnané hladiny soudržnosti a

adaptability souvisí se zdravým rodinným fungováním, které je úzce propojeno s rodinnou resiliencí. Naopak nevyrovnané hladiny jsou spojovány s problematickým rodinným fungováním. Vyrovnanost rodinného systému se tak stala jednou z proměnných veličin.

Cirkumplexní model je založen na myšlence, že velmi nízké hodnoty (v rozmezí 0-15%) i velmi vysoké hodnoty (v rozmezí 85-100%) značí problematické aspekty soudržnosti nebo adaptability rodiny. Zdravější rodiny jsou vyrovnanější, problematické rodiny jsou naopak méně vyrovnané.

Cirkumplexní skóre znázorňuje hodnotu vyjádřenou prostým číslem. Čím nižší je tato hodnota od čísla 1, tím je systém méně vyrovnaný. Naopak čím je hodnota od jedné vyšší, tím je rodinný systém vyrovnanější.

Hypotéza 1. Vyrovnané rodinné systémy vykazují vyšší úroveň kvality komunikace.

Tuto hypotézu budu statisticky ověřovat a zjišťovat závislost kvality komunikace na vyrovnanosti rodinného systému.

H1⁰ Předpokládáme, že mezi kvalitou komunikace a vyrovnaností rodinného systému není žádná statisticky významná závislost.

H1^A Na kvalitu komunikace má vliv vyrovnanost rodinného systému, tzn. že mezi kvalitou komunikace a vyrovnaností rodinného systému je statisticky významná událost.

Zvolila jsem testové kritérium - test dobré shody pro tabulku 5x2 na hladině významnosti 0,05. Pro výpočet testového kritéria jsem vycházela z údajů v tabulce č. 1.

Tabulka 1: Vztah komunikace a rodinného systému

Úroveň komunikace	Rodinný systém		Celkem
	Vyrovnaný (≥1)	Nevyrovnaný (<1)	
Velmi vysoká (86-99%)	27	1	28
Vysoká (61-85%)	80	0	80
Průměrná (36-60%)	58	0	58
Nízká (21-35 %)	15	0	15
Velmi nízká (10-20%)	11	8	19
Σ	191	9	200

Vypočítala jsem hodnotu testového kritéria $\chi^2 = 69,788$ a následně porovnála s kritickou hodnotou. Při porovnávání vypočítané hodnoty s příslušnou kritickou hodnotou zvoleného testového kritéria $\chi^2_{0,05}(4) = 9,483$ jsem dospěla k závěru, že vypočítaná hodnota $\chi^2(69,788)$ je větší než kritická hodnota (9,483), a proto zamítám H^0 a přijímám H^A na hladině významnosti 0,05.

Závěr k H1: Podle zjištěných údajů má vyrovnanost rodinného systému vliv na úroveň kvality komunikace, tzn. že vyrovnané rodinné systémy vykazují vyšší úroveň kvality komunikace. H1 přijímám jako platnou.

Hypotéza 2. Ve vyrovnaných rodinných systémech je vyšší úroveň spokojenosti.

Tuto hypotézu budu statisticky ověřovat a zjišťovat závislost míry spokojenosti v rodině na vyrovnanosti rodinného systému.

H2⁰ Předpokládáme, že mezi spokojeností v rodině a vyrovnaností rodinného systému není žádná statisticky významná závislost.

H2^A Na spokojenost v rodině má vliv vyrovnanost rodinného systému, tzn. že mezi mírou spokojenosti v rodině a vyrovnaností rodinného systému je statisticky významná událost.

Zvolila jsem testové kritérium - test dobré shody pro tabulku 5x2 na hladině významnosti 0,05. Pro výpočet testového kritéria jsem vycházela z údajů v tabulce č. 2.

Tabulka 2: Vztah spokojenosti a rodinného systému

Míra spokojenosti	Rodinný systém		Celkem
	Vyrovnaný (≥1)	Nevyrovnaný (<1)	
Velmi vysoká (86-99%)	18	1	19
Vysoká (61-85%)	39	0	39
Průměrná (36-60%)	35	0	35
Nízká (21-35 %)	64	0	64
Velmi nízká (10-20%)	35	8	43
Σ	191	9	200

Vypočítala jsem hodnotu testového kritéria $\chi^2 = 26,434$ a následně porovnála s kritickou hodnotou. Při porovnávání vypočítané hodnoty s příslušnou kritickou hodnotou zvoleného testového kritéria $\chi^2_{0,05}(4) = 9,483$ jsem dospěla k závěru, že vypočítaná hodnota $\chi^2(26,434)$ je větší než kritická hodnota (9,483), a proto zamítám H^0 a přijímám H^A na hladině významnosti 0,05.

Závěr k H2: Podle zjištěných údajů má vyrovnanost rodinného systému vliv na míru spokojenosti v rodině, tzn. že vyrovnané rodinné systémy vykazují vyšší míru spokojenosti v rodině. H2 přijímám jako platnou.

Druhá část výzkumu

V druhé části výzkumu jsem se zaměřila na porovnání úplných a neúplných rodin z hlediska hodnot soudržnosti, adaptability a komunikace, které odrážejí míru rodinné resilience. Výzkumný soubor sestával ze skupiny úplných a skupiny neúplných rodin, obě po stu respondentech. Úplné rodiny byly zvoleny takové, ve které žijí oba biologičtí rodiče dětí. Neúplné rodiny jsou pak pro účely tohoto výzkumu ty, ve kterých je jeden rodič biologický a druhý v rodině absentuje.

Hypotéza 3. Úplné rodiny vykazují vyšší míru soudržnosti než rodiny neúplné.

Tuto hypotézu budu statisticky zjišťovat a ověřovat závislost úplnosti českých rodin na míře soudržnosti. Platí, že pokud je rodina úplná, je vyšší pravděpodobnost výskytu vysoké míry soudržnosti. K ověření jsem si stanovila nulovou a alternativní hypotézu.

H3⁰ Předpokládáme, že mezi úplností rodiny a mírou soudržnosti není žádná statisticky významná závislost.

H3^A Na hodnotu soudržnosti má vliv úplnost rodiny, tzn. že mezi úplností rodiny a mírou soudržnosti je statisticky významná událost.

Hypotézu jsem ověřovala metodou dvouvýběrového Studentova t-testu na hladině významnosti 0,05. Pro výpočet jsem vycházela z údajů v tabulce přílohy B.

Protože testované soubory mohou pocházet z populací, které mají stejný, nebo naopak různý rozptyl hodnot sledované veličiny, je nejprve nutno otestovat rozdíl

rozptylů obou souborů pomocí F-testu. Výsledek F-testu $F=0,0055$ představuje pravděpodobnost nulové hypotézy o shodě rozptylů obou souborů. Tento výsledek jsem porovnála s kritickou hodnotou pro stupně volnosti 99 u menšího rozptylu a 99 u většího rozptylu na hladině významnosti 0,05. Jelikož jsem ve statistických tabulkách nenašla kritickou hodnotu pro stupně volnosti 99 a 99, použila jsem kritickou hodnotu pro stupně volnosti 100 a 100, jejíž rozdíl oproti hodnotě pro stupně volnosti 99 a 99 je zanedbatelný. Tato kritická hodnota činí 1,483. Z výsledku je patrné, že mezi rozptyly souborů nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl ($F < 1,483$), a je tedy nepravděpodobné, že rozptyly jsou shodné.

Na základě této skutečnosti jsem dále zvolila výpočet nepárového t-testu pro otestování rozdílu průměrů obou souborů (funkce T.TEST). Vypočítala jsem hodnotu $t = 0,0003$. Výsledek t-testu představuje pravděpodobnost nulové hypotézy o shodě průměrů obou souborů. Výsledek jsem porovnála s kritickou hodnotou pro stupně volnosti 99, resp. 100, jelikož stupně volnosti 99 nejsou ve statistických tabulkách uvedeny a rozdíl hodnot pro stupně volnosti 99 a 100 jsou zanedbatelné. Kritická hodnota na hladině významnosti 0,05 činí 1,984. Pravděpodobnost nulové hypotézy je velmi vysoká ($t < 1,984$), a proto přijímám H_3^0 a zamítám H_3^A na hladině významnosti 0.05.

Závěr k H_3 : Podle zjištěných údajů nemá úplnost rodiny vliv na míru její soudržnosti, tzn. že míra soudržnosti je přibližně stejná u rodin úplných i neúplných. H_3 zamítám jako platnou hypotézu.

Hypotéza 4. Úplné rodiny vykazují vyšší míru adaptability než rodiny neúplné.

Tuto hypotézu budu statisticky zjišťovat a ověřovat závislost úplnosti českých rodin na míře adaptability. Platí, že pokud je rodina úplná, je vyšší pravděpodobnost výskytu vysoké míry adaptability. K ověření jsem si stanovila nulovou a alternativní hypotézu.

H_4^0 Předpokládáme, že mezi úplností rodiny a mírou adaptability není žádná statisticky významná závislost.

H4^A Na hodnotu adaptability má vliv úplnost rodiny, tzn. že mezi úplností rodiny a mírou adaptability je statisticky významná událost.

Hypotézu jsem ověřovala metodou dvouvýběrového Studentova t-testu na hladině významnosti 0,05. Pro výpočet jsem vycházela z údajů v tabulce přílohy C.

Nejprve jsem otestovala rozdíl rozptylů obou souborů pomocí F-testu. Výsledek F-testu činil $F=0,0025$. Kritickou hodnotu jsem hledala opět ve statistických tabulkách pro stupně volnosti 99 a 99, resp. 100 a 100 na hladině významnosti 0,05. Z výsledku je patrné, že mezi rozptyly souborů nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl ($F < 1,483$), a je tedy nepravděpodobné, že rozptyly jsou shodné.

Dále jsem zvolila výpočet nepárového t-testu pro otestování rozdílu průměrů obou souborů (funkce T.TEST). Vypočítala jsem hodnotu $t = 0,000056$ a porovнала ji s kritickou hodnotou o stupních volnosti 99, resp. 100 (viz ověřování H3) na hladině významnosti 0,05. Pravděpodobnost nulové hypotézy je velmi vysoká ($t < 1,984$), a proto přijímám H4⁰ a zamítám H4^A na hladině významnosti 0.05.

Závěr k H4: Podle zjištěných údajů nemá úplnost rodiny vliv na míru její adaptability, tzn. že míra adaptability je přibližně stejná u rodin úplných i neúplných. H4 zamítám jako platnou hypotézu.

Hypotéza 5. Úplné rodiny vykazují vyšší úroveň kvality komunikace než rodiny neúplné.

Tuto hypotézu budu statisticky zjišťovat a ověřovat závislost úplnosti českých rodin na úrovni komunikace. Platí, že pokud je rodina úplná, je vyšší pravděpodobnost vyšší úrovně komunikace. K ověření jsem si stanovila nulovou a alternativní hypotézu.

H5⁰ Předpokládáme, že mezi úplností rodiny a úrovní komunikace není žádná statisticky významná závislost.

H5^A Na úroveň komunikace má vliv úplnost rodiny, tzn., že mezi úplností rodiny a úrovní kvality komunikace je statisticky významná událost.

Hypotézu jsem ověřovala metodou dvouvýběrového Studentova t-testu na hladině významnosti 0,05. Pro výpočet jsem vycházela z údajů v tabulce přílohy D.

Nejprve jsem otestovala rozdíl rozptylů obou souborů pomocí F-testu. Výsledek činil $F=0,2750$, a tak jsem porovнала výsledek s kritickou hodnotou pro stupně volnosti

99 a 99, resp. 100 a 100 na hladině významnosti 0,05. Z výsledku je patrné, že mezi rozptyly souborů nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl ($F < 1,483$), a je tedy nepravděpodobné, že rozptyly jsou shodné.

Dále jsem zvolila výpočet nepárového t-testu pro otestování rozdílu průměrů obou souborů (funkce T.TEST). Vypočítala jsem hodnotu $t = 0,0590$. Porovnáním s kritickou hodnotou o stupních volnosti 99, resp. 100 (viz ověřování H3) na hladině významnosti 0,05 jsem došla k závěru, že $t < 1,984$, a proto přijímám H_5^0 a zamítám H_5^A na hladině významnosti 0.05.

Závěr k H5: Podle zjištěných údajů nemá úplnost rodiny vliv na úroveň komunikace v rodině, tzn. že úroveň kvality komunikace je přibližně stejná u rodin úplných i neúplných. H5 zamítám jako platnou hypotézu.

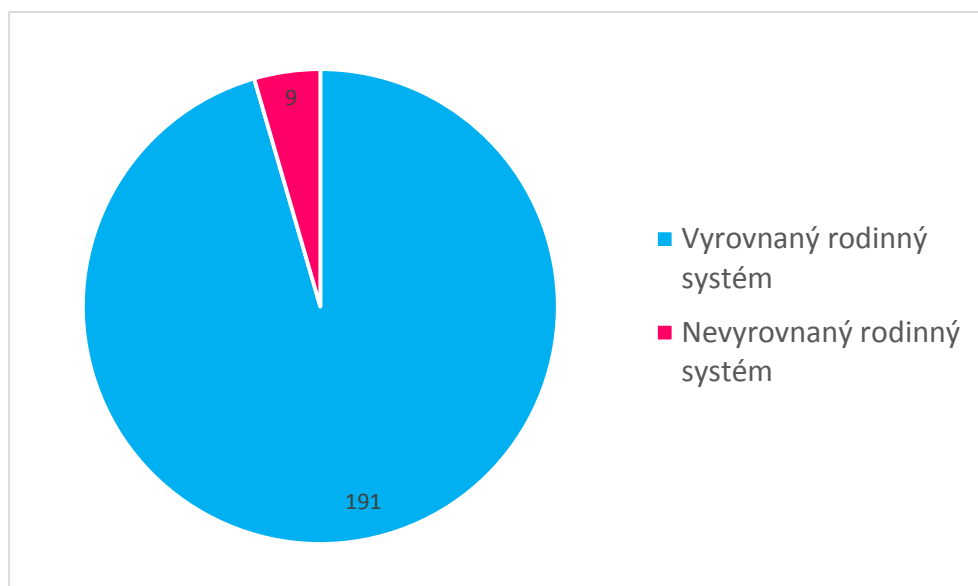
6. Souhrn a interpretace výzkumného šetření

Tento výzkum byl zaměřen na výskyt resilience v současných českých rodinách. Data byla získávána pomocí dotazníkové metody FACES IV, která mi poskytla mimo jiné hodnoty míry soudržnosti a adaptability a úrovně komunikace a spokojenosti v rodině. Soudržnost, adaptabilita a komunikace jsou základními pilíři pro zdravé rodinné fungování, a tedy i živnou půdou pro rodinnou resilienci. Spokojenost v rodině pak odráží funkčnost rodinného systému.

První část výzkumu byla věnována prokázání souvislostí mezi vyrovnaností rodinného systému a kvalitou komunikace, resp. mírou spokojenosti v rodině. Vyrovnaným rodinným systémem je myšlena rodina, která vykazuje střední hodnoty celkového cirkumplexního skóre. To je vypočítáno poměrem skóre soudržnosti a skóre adaptability. Olson (2010) vychází z myšlenky, že rodiny s vyrovnanými hodnotami soudržnosti a adaptability jsou odolnější a lépe se vyrovnávají s náročnými životními situacemi než rodiny s nízkými, ale i příliš vysokými hodnotami. Hranici, kdy můžeme rodinný systém považovat za vyrovnaný, ohraničil spodními a vrchními 15 %. Vyvážené jsou tedy pouze ty systémy, které dosáhly celkového cirkumplexního skóre od 16 % do 85 %.

Můžeme si všimnout, že ve výzkumném vzorku čítajícím náhodně vybraných dvě stě respondentů se nachází pouze devět rodin, které nelze považovat za vyrovnané. Na základě tohoto výsledku je možné uvažovat o tom, že se současné české rodiny vyznačují stabilním zázemím a mají dobré předpoklady pro to být resilientní.

Graf 2: Vyrovnanost rodinného systému

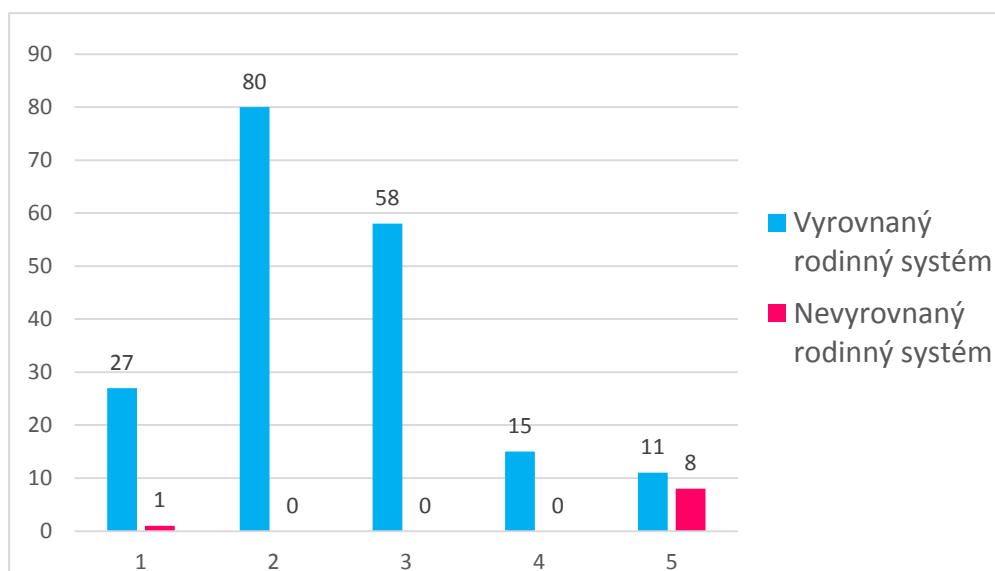


V rámci druhé části výzkumu byl zkoumán vliv úplnosti rodiny na faktory ovlivňující míru rodinné resilience. Byly měřeny míra soudržnosti, míra adaptability a úroveň kvality komunikace v úplných a neúplných rodinách.

Celkem bylo stanoveno pět hypotéz, které se vztahují k výše zmiňovaným oblastem. Během analýzy výzkumného souboru vyšly statisticky významné rozdíly při porovnání proměnných veličin první části výzkumu, avšak u druhé části výzkumu tomu bylo naopak.

Ověřování první hypotézy, kdy jsem předpokládala, že vyrovnané rodiny budou vykazovat vyšší úroveň kvality komunikace, přineslo jednoznačné potvrzení existence vztahu, jak můžeme vidět také na grafickém zpracování:

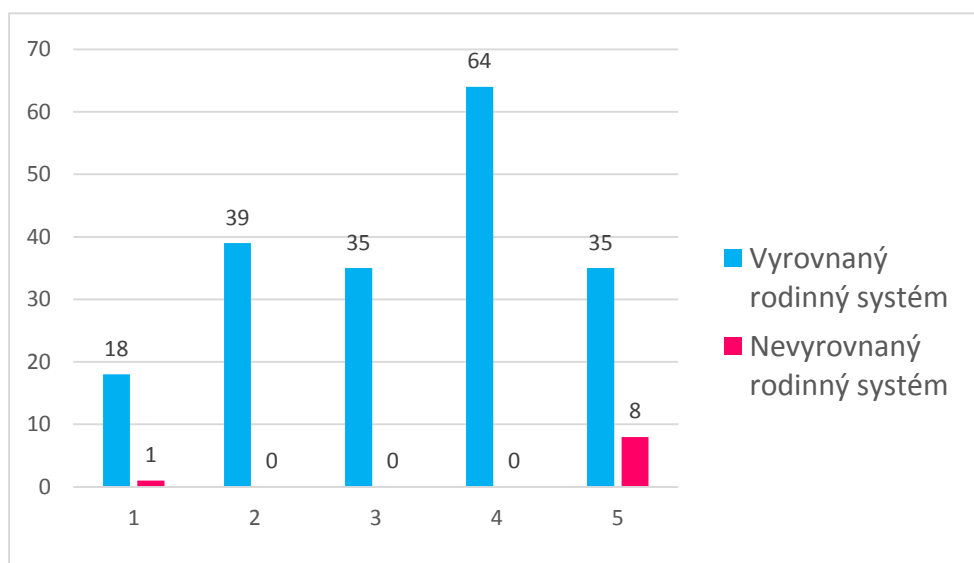
Graf 3: Vztah komunikace a rodinného systému



Ačkoli je vzorek nevyrovnaných rodinných systémů v poměru k těm vyrovnaným malý, můžeme jasně vidět, že nevyrovnané systémy naprosto propadají v úrovni komunikace. Nelze zde hovořit ani o průměrných či nižších hodnotách; až na jednu výjimku se jedná pouze o hodnoty nižší než 20 %. Co se týče vyrovnaných rodinných systémů, zde se o tak propastný rozdíl mezi nejnižšími a nejvyššími hodnotami nejedná. Nicméně počet rodin s nadprůměrnými hodnotami úrovně komunikace převažují nad podprůměrnými v poměru přibližně 4:1.

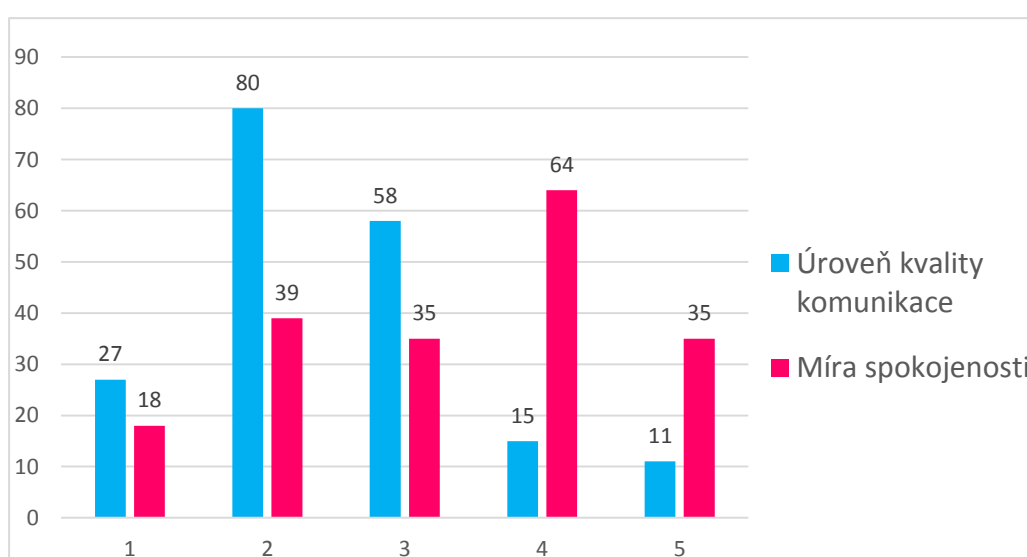
Druhá hypotéza se týkala úrovně spokojenosti ve vyrovnaných a nevyrovnaných rodinách. Zde se mi taktéž jednoznačně potvrdila existence vztahu, tedy že členové vyrovnaného rodinného systému jsou ve své rodině spokojeni.

Graf 4: Vztah spokojenosti a rodinného systému



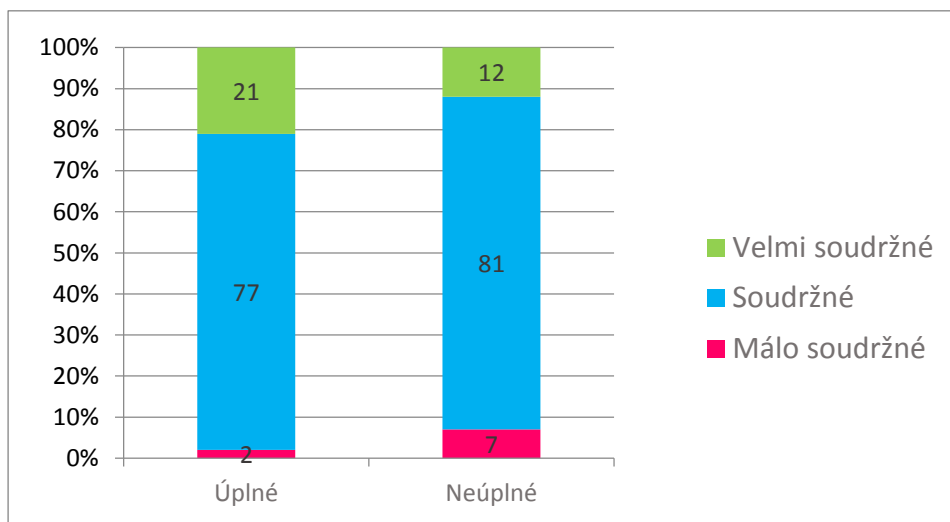
Rozložení ve vzorku nevyrovnaných rodin je zde totožné s rozložením při ověřování úrovně kvality komunikace. Tento fakt koresponduje s mou myšlenkou, že kvalita komunikace v rodině se odráží ve spokojenosti jejích členů. Tuto myšlenku vyjadřuje také Olson (2010), který tvrdí, že rodiny s vysokou úrovní kvality komunikace vykazují také vysokou míru spokojenosti jejích členů. Nicméně toto tvrzení je v rozporu s výsledky u skupiny vyrovnaných rodin. Zde je paradoxně vyšší procento podprůměrných hodnot na úkor hodnotám nadprůměrným, a to v poměru 2:1.

Graf 5: Kvalita komunikace a míra spokojenosti u vyrovnaných rodinných systémů



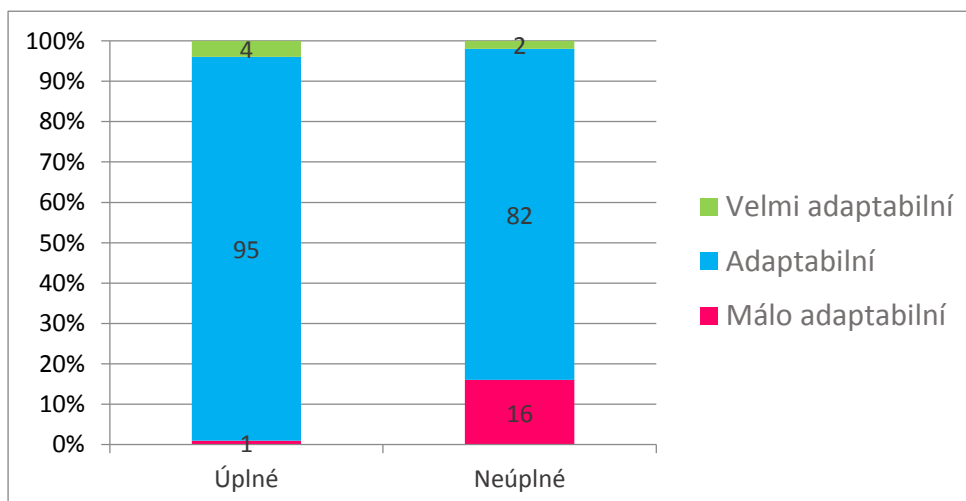
V rámci druhé části výzkumu byla testována třetí hypotéza ověřující vztah soudržnosti a úplnosti rodiny. Tato hypotéza nebyla potvrzena. V neúplných rodinách bylo sice skoro dvakrát méně velmi soudržných rodin pohybujících se v rozmezí od 66 % do 85 %, nicméně soudržných rodin dosahujících skóre od 36 % do 65 % zde bylo více než u skupiny úplných rodin.

Graf 6: Soudržnost dle faktoru úplnosti rodiny



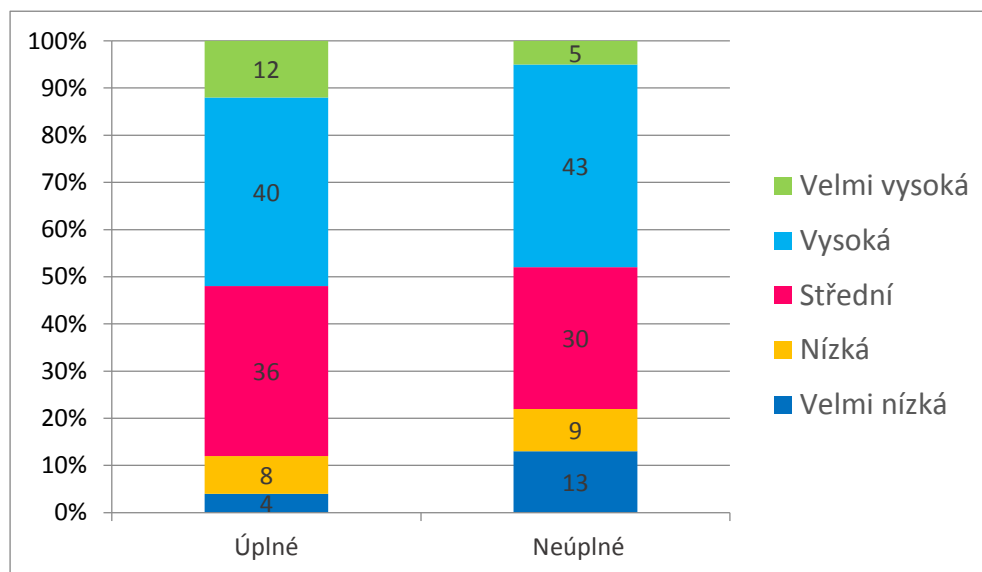
Čtvrtá hypotéza ověřovala vztah mezi úplností rodiny a mírou adaptability. Ani tato hypotéza nebyla potvrzena. Na rozdíl od předchozího případu zde přibylo neúplných rodin s nízkými hodnotami (v rozmezí 16-35 %). Poměr málo adaptabilních neúplných rodin ku málo adaptabilním úplným je zde celkem značný, a to 16:1. Důvodem může být fakt, že neúplné rodiny mají problém s přizpůsobením se nárokům společnosti z důvodu finančního deficitu, kdy v rodině chybí plat, resp. mzda jednoho rodiče.

Graf 7: Adaptabilita dle faktoru úplnosti rodiny



Pátá hypotéza se týkala úrovně komunikace v úplných a neúplných rodinách. Tato hypotéza taktéž nebyla potvrzena. Ačkoli střední hodnoty úrovně kvality komunikace, tj. nízká (21-32 %), střední (33-59 %) a vysoká (60-83 %) úroveň jsou v obou skupinách srovnatelné, výrazněji se liší jejich krajní hodnoty. V úplných rodinách převažuje velmi vysoká úroveň komunikace nad velmi nízkou v poměru 3:1, v rodinách neúplných je to poměr přibližně 1:2,5.

Graf 8: Komunikace dle faktoru úplnosti rodiny



Na výsledky může mít vliv mnoho faktorů a je třeba uvažovat o limitech této studie. Byl proveden náhodný výběr respondentů, a výzkumný soubor tedy lze považovat za reprezentativní. Nicméně vyplnění dotazníku bylo dobrovolné, stejně tak jeho sdílení a zprostředkování základními školami. Nelze tedy zaručit naprostou reprezentativnost vzorku.

Vzhledem k online cestě, jakou byl dotazník sdílen a šířen, není možné zaručit, že byl dotazník vyplňován kompetentními osobami, jak bylo uvedeno v úvodu dotazníku. Zodpovězení dotazníku více členy jedné rodiny bylo zabráněno na stránkách zprostředkovatele dotazníku (bylo možné vyplnit jeden dotazník z jedné IP adresy).

Ačkoli jsem předpokládala rovnocenné zastoupení vyvážených a nevyvážených rodin ve výzkumném vzorku, nakonec jasně převažoval počet rodin vyvážených. Tento fakt se může odrážet ve věrohodnosti a reliabilitě výsledků.

Je třeba také zmínit vliv subjektivního hodnocení respondentů, kteří odpovídali na otázky dle svého vlastního uvážení a svých pocitů. Není tedy možné zaručit naprostou objektivitu výsledků.

Závěr

Tato práce byla zaměřena na problematiku rodinné resilience s důrazem na zdravé rodinné fungování. Je důležité, aby byla rodina podporována v tom, co dělá správně, motivována k efektivnějšímu zvládnání náročných životních situací a aby byly vyzdvihovány její silné stránky a posilovány stránky slabší. Ve své práci jsem se snažila poukázat na důležitost rodiny pro společnost a na vliv, jaký rodina na společnost má a naopak – jak společnost ovlivňuje – mnohdy negativně – rodinu a její členy.

V teoretické části byly rozebrány podoby a funkce dnešní rodiny, prostor byl věnován vysvětlení systémového pojetí rodiny, popisu náročných životních situací a krizí, které mohou rodinu v rámci jejího životního cyklu potkat, a možnostem odborné pomoci, kterých může využít. V rámci popisu rodinné resilience jsem se zaměřila taktéž na zdravé rodinné fungování a copingové strategie, které s rodinnou resiliencí úzce souvisí.

Na základě výzkumu byla potvrzena důležitost komunikace jakožto styčného bodu zdravého rodinného fungování a její souvislost se soudržností a adaptabilitou, které jsou pro zdravé rodinné fungování a tedy výskyt rodinné resilience neméně podstatné. Vliv soudržnosti a adaptability, tedy vyváženého rodinného systému na spokojenost v rodině je značný. Předpokládaná souvislost komunikace a spokojenosti nebyla z výsledků výzkumu jednoznačná. Ačkoli u nevyrovnaných rodinných systémů byla nízká komunikace provázána s nízkou spokojeností, u vyrovnaných rodin tomu tak nebylo. Je možné, že pro rodiny, které jsou málo soudržné a adaptabilní, je fungující komunikace v rodině zásadnější, než je tomu u rodin vyrovnaných.

Velký význam této práce přikládám výzkumu věnovanému srovnání úplných a neúplných rodin. Provedený výzkum ukázal, že v souvislosti se soudržností, adaptabilitou i kvalitou komunikace nejsou významné rozdíly mezi úplnými a neúplnými rodinami. V neúplných rodinách může být tedy taktéž nastaven zdravý způsob fungování, komunikace může být obdobně kvalitní a spokojenost srovnatelná. Mnohá tvrzení o tom, že neúplné rodiny jsou nezdravé a mají špatný vliv na své členy, jsou tedy nabourána. Domnívám se, že tato práce by mohla pedagogům a dalším pracovníkům ukázat nový pohled na rodinu. Na základě toho by pak pracovníci mohli efektivněji využívat silných stránek rodiny pro jejich podporu a spolupráci cílit nikoli na odstranění nežádoucího chování, nýbrž na podporu chování žádoucího.

Seznam použitých zdrojů

1. BALÁŽ, Roman. Rozhovor s Marií Oujezdskou o současném postavení rodiny ve společnosti. *Sociální práce*. 2013, 13 (3), 5-7. ISSN 1213-6204.
2. BECHYŇOVÁ, Věra. *Syndrom CAN a způsob péče o rodinný systém*. Praha: IREAS, 2007. ISBN 978-80-86684-47-5.
3. BERTINI, Kristine. *Sendvičová rodina: souběžná péče o malé děti a seniory*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0478-7.
4. COLLINS, Donald, Cathleen JORDAN a Heather. COLEMAN. *An introduction to family social work*. 4th ed. Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning, c2013. ISBN 978-1-133-31262-8.
5. FINE, Mark A. a Frank D. FINCHAM, ed. *Handbook of family theories: a content-based approach*. New York: Routledge, 2013. ISBN 978-0-415-87945-3.
6. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výskumu*. 4., rozš. vyd. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2008. ISBN 978-80-223-2391-8.
7. HAVIGER, Jiří, Jana Marie HAVIGEROVÁ a Irena LOUDOVÁ. *Lexikální stopa pojmu rodina: využití analýzy sítí, frekvenční analýzy a otevřeného kódování pro výzkum implicitních teorií rodiny*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014. Recenzované monografie. ISBN 978-80-7435-429-8.
8. HOLÁ, Lenka. *Mediace: způsob řešení mezilidských konfliktů*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0467-6.
9. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.

10. KALL, Michal a Alena MOLČANOVÁ. Využitie mediácie v práci s rodinou v ohrození. *Sociální práce*. 2013, 13 (3), 31-50. ISSN 1213-6204.
11. KASANOVÁ, Anna. *Až za hranice života: I. díl: Súvislosti medzi životom a smrťou*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa, 2009. ISBN 978-80-8094-525-1.
12. KASTOVÁ, Verena. *Krize a tvořivý přístup k ní: Typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-365-X.
13. KRAUS, Blahoslav. *Společnost, rodina a sociální deviace*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014. Recenzované monografie. ISBN 978-80-7435-411-3.
14. KRAUS, Blahoslav. *Životní styl současné české rodiny*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. ISBN 978-80-7435-544-8.
15. KUČÍREK, Jiří. *Sociologie a psychologie I: Stručné poznámky k přednášce*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové. 2013. Nепublikovaný materiál.
16. LAŠEK, Jan a Irena LOUDOVÁ. *Rodina jako základ vývoje morálky a občanských postojů dětí*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2013. ISBN 978-80-7435-335-2.
17. LAŠEK, Jan, Irena LOUDOVÁ, Jindra VONDROUŠOVÁ, Petra KALIBOVÁ a Daniela KVĚTENSKÁ. *Čtyři pohledy na rodinu*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014. Rodina (Gaudeamus). ISBN 978-80-7435-531-8.
18. MAREŠ, Jiří. *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3007-3.
19. MATOUŠEK, Oldřich a Hana PAZLAROVÁ. *Podpora rodiny: manuál pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0697-2.

20. MINUCHIN, Salvador. *Rodina a rodinná terapie*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0371-1.
21. OLSON, David H. *FACES IV Manual*. Rosevill: Prepare / Enrich, 2010.
22. PELCÁK, Stanislav. *Osobnostní nezdolnost a zdraví*. Hradec Králové: Gaudea-mus, 2013. ISBN 978-80-7435-342-0.
23. SATIROVÁ, Virginia. *Kniha o rodině: [základní dílo psychologie vztahů]*. Vyd. 2. Praha: Práh, 2006. ISBN 80-7252-150-0.
24. SATIROVÁ, Virginia. *Model růstu: za hranice rodinné terapie*. Brno: Cesta, 2005. ISBN 80-7295-071-1.
25. SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3507-8.
26. SOBOTKOVÁ, Irena. Rodina v krizi. In ŠPATENKOVÁ. *Krize: Psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada Publishing, 2004. s. 73-84. ISBN 80-247-0888-4.
27. SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0217-2.
28. *Stav české rodiny, co jí chrání a ohrožuje: závěrečná zpráva z výzkumu*. Praha: Nadace Sirius, 2016. ISBN 978-80-906468-1-0.
29. ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize: Psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0888-4.
30. VODÁČKOVÁ, Daniela. *Krizová intervence*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0212-7.

Seznam příloh

Příloha A: Vzor dotazníku

Příloha B: Tabulka 1: Míra soudržnosti v úplných a neúplných rodinách

Příloha C: Tabulka 2: Míra adaptability v úplných a neúplných rodinách

Příloha D: Tabulka 3: Úroveň kvality komunikace v úplných a neúplných rodinách

Příloha A: Vzor dotazníku

Dotazník rodinného fungování

Dobrý den,

jsem studentka posledního ročníku magisterského oboru Sociální pedagogika a chtěla bych Vás touto cestou požádat o vyplnění dotazníku ke své diplomové práci na téma zabývající se odolností rodiny. Vyplnění dotazníků je zcela anonymní. Výsledky výzkumu budou využity výhradně ke studijním a vědeckým účelům.

Za Vaši pomoc Vám velice děkuji,

Bc. Iveta Kubaštová

Dotazník může vyplnit:

- a) jeden z rodičů,
 - b) jeden z manželů / partnerů žijících v jedné domácnosti a nemající děti nebo
 - c) jiná osoba starší 12 let, která nemá potomky a již nebydlí s rodiči.
-

Prosím doplňte:

Věk: _____ **Pohlaví:** _____

Správnou odpověď označte křížkem:

Rodinný stav:

- | | |
|---|---|
| (a) ___ Svobodný(á), nikdy ženatý (vdaná) | (e) ___ Ženatý / vdaná, ne poprvé |
| (b) ___ Rozvedený(á) | (f) ___ Registrované partnerství |
| (c) ___ Ovdovělý(á) | (g) ___ Společná domácnost |
| (d) ___ Ženatý / vdaná, v prvním manželství | (h) ___ Žiji odděleně od partnera / manžela |

Vzdělání:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| (a) ___ Základní (ukončená i neukončená povinná školní docházka) | (c) ___ Středoškolské s maturitou |
| (b) ___ Středoškolské bez maturity | (d) ___ Vysokoškolské (VŠ nebo VOŠ) |

Bydlím:

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| (a) ___ Sám (Sama) | (d) ___ S někým jiným |
| (b) ___ S rodiči | (e) ___ S dětmi |
| (c) ___ S partnerem | (f) ___ S partnerem a dětmi |

Aktuální rodinné uspořádání (pokud nemáte vlastní rodinu, vztahuje se k původní primární rodině):

Rodinná struktura:

- (a) ___ Dva rodiče biologičtí
(b) ___ Dva rodiče nevlastní
(c) ___ Jeden rodič biologický a jeden nevlastní
(d) ___ Dva rodiče stejného pohlaví
(e) ___ Jeden rodič (samoživitel/ka)

Člen rodiny vyplňující tento dotazník:

- (a) ___ Otec
(b) ___ Matka
(c) ___ První dítě
(d) ___ Druhé dítě
(e) ___ Třetí až nejmladší dítě

Počet dětí v rodině:

- (a) ___ Žádné děti
(b) ___ Jedno
(c) ___ Dvě
(d) ___ Tři
(e) ___ Čtyři
(f) ___ Pět
(g) ___ Šest a více

Čistý měsíční příjem rodiny:

- (a) ___ Pod 10 000 Kč
(b) ___ 10 000 – 19 999 Kč
(c) ___ 20 000 – 29 999 Kč
(d) ___ 30 000 – 39 999 Kč
(e) ___ 40 000 Kč a více

Rozhodněte, do jaké míry s tvrzeními souhlasíte:

	Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlas, ani nesouhlas	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
Členové naší rodiny se účastní v životech ostatních rodinných příslušníků.					
Naše rodina zkouší nové způsoby řešení problémů.					
Vycházíme lépe s lidmi mimo rodinu než uvnitř rodiny.					
Trávíme společně příliš mnoho času.					
Za porušení pravidel v naší rodině jsou přísné následky.					
V naší rodině je nemožné dosáhnout jakéhokoliv řádu.					

Členové naší rodiny cítí, že jsou si navzájem velmi blízcí.					
Rodiče (já a partner(ka) / manžel(ka)) se oba stejnou mírou podílejí na vedení naší rodiny.					
Zdá se, že se doma členové naší rodiny jeden druhému vyhýbají.					
Členové naší rodiny se cítí nuceni do trávení společného času.					
Pokud člen naší rodiny udělá něco špatně, plynou z toho jasné důsledky.					
Je těžké určit, kdo je hlavou naší rodiny.					
Členové naší rodiny se v těžkých časech navzájem podporují.					
Řád naší rodiny je férový.					
Členové naší rodiny toho vědí jen málo o přátelích ostatních rodinných příslušníků.					
Členové naší rodiny jsou na sobě příliš závislí.					
Naše rodina má pravidla pro téměř každou možnou situaci.					
Členové naší rodiny se radí s ostatními členy ohledně důležitých rozhodnutí.					
V naší rodině se nikdy nic neudělá.					
Když je to nutné, moje rodina je schopná se přizpůsobit změnám.					
Když je třeba řešit nějaký problém, je na to každý člen rodiny sám.					
Členové naší rodiny nemají velkou potřebu mít přátele mimo rodinu.					
Naše rodina je vysoce organizovaná.					
Není jasné, kdo je v naší rodině ten odpovědný (např. za domácí povinnosti, společné aktivity).					
Členové naší rodiny rádi tráví svůj volný čas s ostatními členy.					
Domácí povinnosti jeden na druhého přehazujeme.					

Naše rodina málokdy něco podniká společně.					
Cítíme se vzájemně příliš spojeni.					
Pokud se změní naše plány nebo zažité zvyky, začneme být frustrováni.					
Naše rodina nemá žádné vedení.					
Přestože mají příslušníci naší rodiny každý své zájmy, účastní se nadále i rodinných aktivit.					
V rodině máme jasně daná pravidla a role.					
Členové naší rodiny na sobě závisí jen málokdy.					
Neseme nelibě, pokud člen naší rodiny něco podniká mimo rodinu.					
V naší rodině je důležité dodržovat pravidla.					
Naše rodina si těžko udržuje přehled o tom, kdo má na starosti jednotlivé domácí povinnosti.					
V naší rodině máme dobře vyvážený podíl vzájemné blízkosti a nezávislosti.					
Pokud se vyskytne problém, uděláme kompromis.					
Členové naší rodiny většinou jednají nezávisle na sobě.					
Členové naší rodiny se cítí provinile, pokud chtějí trávit čas mimo rodinu.					
Jakmile je u nás rozhodnuto, je jen velmi těžké toto rozhodnutí změnit.					
Naše rodina se zdá být hektická a dezorganizovaná.					
Členové naší rodiny jsou spokojeni s tím, jak spolu navzájem komunikují.					
Členové naší rodiny si navzájem výborně naslouchají.					
Členové naší rodiny si navzájem projevují náklonnost.					

Členové naší rodiny jsou schopní si navzájem říct o to, co potřebují.					
Členové naší rodiny jsou schopní mezi sebou v klidu řešit problémy.					
Členové naší rodiny spolu sdílí své nápady a názory.					
Pokud se jeden člen naší rodiny na něco zeptá druhého, dostane upřímnou odpověď.					
Členové naší rodiny se snaží navzájem chápat své pocity.					
Ve vzteku si členové naší rodiny řeknou navzájem málokdy něco negativního.					
Členové naší rodiny si navzájem vyjadřují své skutečné pocity.					

Vyjádřete, jak jste spokojen(a) s/se:

	Velmi nespokojen(a)	Poněkud nespokojen(a)	Celkem spokojen(a)	Velmi spokojen(a)	Naprosto spokojen(a)
Mírou blízkosti mezi členy rodiny.					
Schopností vaší rodiny zvládat stres.					
Schopností vaší rodiny být flexibilní.					
Schopností vaší rodiny sdílet pozitivní zážitky.					
Kvalitou komunikace mezi rodinnými příslušníky.					
Schopností vaší rodiny řešit konflikty.					
Množstvím času, který trávíte společně jako rodina.					
Způsobem, jakým se probírají problémy.					
Spravedlivostí kritiky ve vaší rodině.					
Tím, jak se o sebe rodinní příslušníci navzájem zajímají.					

Děkuji za Vaši ochotu a čas, který jste mi věnoval(a). :)

Příloha D: Úroveň kvality komunikace v úplných a neúplných rodinách

Úplné rodiny		Neúplné rodiny		Úplné rodiny		Neúplné rodiny	
Charakteristika rodiny	Skóre komunikace (%)	Charakteristika rodiny	Skóre komunikace (%)	Charakteristika rodiny	Skóre komunikace (%)	Charakteristika rodiny	Skóre komunikace (%)
Velmi nízká	10	Velmi nízká	10	Vysoká	61	Střední	58
Velmi nízká	13	Velmi nízká	10	Vysoká	61	Střední	58
Velmi nízká	15	Velmi nízká	10	Vysoká	61	Vysoká	61
Velmi nízká	18	Velmi nízká	10	Vysoká	61	Vysoká	61
Nízká	24	Velmi nízká	10	Vysoká	61	Vysoká	61
Nízká	24	Velmi nízká	10	Vysoká	61	Vysoká	61
Nízká	24	Velmi nízká	10	Vysoká	61	Vysoká	61
Nízká	28	Velmi nízká	10	Vysoká	61	Vysoká	61
Nízká	28	Velmi nízká	10	Vysoká	61	Vysoká	61
Nízká	32	Velmi nízká	12	Vysoká	65	Vysoká	61
Nízká	32	Velmi nízká	12	Vysoká	65	Vysoká	61
Nízká	32	Velmi nízká	12	Vysoká	65	Vysoká	61
Střední	36	Velmi nízká	14	Vysoká	65	Vysoká	61
Střední	36	Nízká	21	Vysoká	65	Vysoká	61
Střední	36	Nízká	24	Vysoká	65	Vysoká	61
Střední	40	Nízká	24	Vysoká	65	Vysoká	61
Střední	40	Nízká	28	Vysoká	65	Vysoká	61
Střední	40	Nízká	28	Vysoká	65	Vysoká	65
Střední	40	Nízká	32	Vysoká	65	Vysoká	65
Střední	40	Nízká	32	Vysoká	65	Vysoká	65
Střední	40	Nízká	32	Vysoká	65	Vysoká	65
Střední	40	Nízká	32	Vysoká	70	Vysoká	65
Střední	40	Střední	36	Vysoká	70	Vysoká	65
Střední	40	Střední	40	Vysoká	70	Vysoká	65
Střední	40	Střední	40	Vysoká	70	Vysoká	70
Střední	44	Střední	40	Vysoká	70	Vysoká	70
Střední	44	Střední	40	Vysoká	74	Vysoká	70
Střední	44	Střední	44	Vysoká	74	Vysoká	70
Střední	50	Střední	44	Vysoká	74	Vysoká	70
Střední	50	Střední	44	Vysoká	74	Vysoká	70
Střední	50	Střední	44	Vysoká	80	Vysoká	70
Střední	50	Střední	44	Vysoká	80	Vysoká	70
Střední	50	Střední	50	Vysoká	80	Vysoká	70
Střední	50	Střední	50	Vysoká	80	Vysoká	70
Střední	50	Střední	50	Vysoká	80	Vysoká	74
Střední	58	Střední	50	Vysoká	83	Vysoká	74
Střední	58	Střední	50	Vysoká	83	Vysoká	74
Střední	58	Střední	50	Vysoká	83	Vysoká	80
Střední	58	Střední	50	Velmi vysoká	86	Vysoká	80
Střední	58	Střední	50	Velmi vysoká	88	Vysoká	80
Střední	58	Střední	50	Velmi vysoká	88	Vysoká	80
Střední	58	Střední	50	Velmi vysoká	90	Vysoká	83
Střední	58	Střední	50	Velmi vysoká	90	Vysoká	83
Střední	58	Střední	58	Velmi vysoká	90	Vysoká	83
Střední	58	Střední	58	Velmi vysoká	90	Velmi vysoká	88
Střední	58	Střední	58	Velmi vysoká	96	Velmi vysoká	90
Střední	58	Střední	58	Velmi vysoká	96	Velmi vysoká	90
Vysoká	61	Střední	58	Velmi vysoká	97	Velmi vysoká	96
Vysoká	61	Střední	58	Velmi vysoká	97	Velmi vysoká	99