

# Prožívání životní pohody u mládeže ve vztahu k rodinné konstelaci

Bc. Alexandra Bradová

---

Diplomová práce  
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

  
INSTITUT  
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Institut mezioborových studií Brno  
akademický rok: 2011/2012

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Bc. Alexandra BRADOVÁ  
Osobní číslo: H118391  
Studijní program: N 7507 Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Sociální pedagogika

Téma práce: Prožívání životní pohody u mládeže ve vztahu k rodinné konstelaci

### Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v materiálu IMS – Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách (IMS 2009), případně podle dalších materiálů, z nichž některé jsou obsaženy v literatuře připojené k tomuto studijnímu textu. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím diplomové práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na zachycení individuálního obrazu životní spokojenosti dospívajících v oblastech zdraví, práce, rodiny, přátel, vlastní osoby, finanční situace, trávení volného času, bydlení, partnerství a manželství
- na zjištění, jaký vliv má rodina a její konstelace na názory dospívajících týkajících se subjektivní pohody
- na zjištění hodnot, které považují dospívající za důležité a které jsou pro ně synonymem štěstí.

Součástí práce bude sociologický průzkum zaměřený na zjišťování rozdílů v subjektivním prožívání životní spokojenosti mládeže ve vztahu k primární rodině.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: tištěná/elektronická

Seznam odborné literatury:

Blatný, M., Dosedlová, J., Kebza, V., Šolcová, I.: Psychosociální souvislosti osobní pohody. Brno: Masarykova univerzita a Nakladatelství MSD, 2005

Dosedlová, J.: Předpoklady zdraví a životní spokojenosti. Brno: MSD, 2008

Hamplová, D.: Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory. Sociologický ústav Akademie věd České republiky, 2004

Kebza, V., Šolcová, I.: Well - being jako psychologický a zároveň mezinárodně založený pojem. Československá psychologie, 2003, vydání 47

Křivohlavý, J.: Pozitivní psychologie. Praha: Portál, 2010

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Geraldína Palovčíková, CSc.

Katedra psychologie

Datum zadání diplomové práce:

30. listopadu 2011


Termín odevzdání diplomové práce:

31. března 2013

V Brně dne 30. listopadu 2011

  
prof. PhDr. Pavel Mühlpachr, Ph.D.  
vedoucí ústavu



  
doc. PhDr. František Vízdal, CSc.  
vedoucí katedry

## PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Alexandru Brádova  
.....  
Jméno, příjmení studenta

V Brně ..... 11. 3. 2013

Alexandra Bradová  
.....  
Podpis

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu, k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídně k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.



## **ABSTRAKT**

Tato práce se věnuje zjišťování subjektivních názorů dospívajících na prožívání osobní pohody a spokojenosti s ohledem na jejich rodinnou konstelaci.

Vysvětluje pojmy well – being a subjective well – being, které se vztahují k životní spokojenosti a snaží se o jejich srozumitelný a názorný výklad. Charakterizuje také vývojové období adolescence a vliv rodinné konstelace obecně, neboť s konceptem práce velmi úzce souvisí. Stěžejní částí práce je záznam současného subjektivního vnímání celkového pocitu štěstí a spokojenosti dospívajících se zřetelem na rodinné a sourozenecké vztahy.

**Klíčová slova:** Životní spokojenost, well – being, subjektivní spokojenost, adolescence, rodina, vztahy, sourozenecká konstelace, štěstí.

## **ABSTRACT**

This work focuses on identifying subjective opinions of adolescents about experiencing personal happiness and satisfaction with regard to their family constellation. This thesis aims to explain the concepts of well - being and subjective well – being related to life satisfaction and strives to understand and illustrate their interpretation. It also describes the developmental period of adolescence and the influence of family constellations in general, because it is very closely related to the concept of the work. The main section is to current record of the subjective perception of general happiness and satisfaction of adolescents with regard to family and sibling relationships.

**Keywords:** Life satisfaction, well – being, subjective well - being, adolescence, family, relations, sibling constellation, happiness



## **Poděkování**

Děkuji paní **PhDr. Geraldině Palovčíkové, CSc.** za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé diplomové práce.

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.



## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>12</b>
<b>1 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST</b> .....	<b>13</b>
1.1 DEFINICE POJMU WELL - BEING.....	12
1.2 VYMEZENÍ POJMU SUBJECTICE WELL - BEING .....	18
1.3 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST, SEBEHODNOCENÍ.....	25
1.4 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST.....	29
<b>2 ADOLESCENCE</b> .....	<b>33</b>
2.1 POJEM ADOLESCENCE.....	32
2.2 ČASOVÉ VYMEZENÍ ADOLESCENCE .....	33
2.3 PROCESY A ZMĚNY V ADOLESCENCI.....	40
2.4 VZTAHY V DOSPÍVÁNÍ.....	51
<b>3 RODINNÁ KONSTELACE A JEJÍ VLIV NA JEDINCE</b> .....	<b>60</b>
3.1 DEFINICE RODINY .....	60
3.2 VÝZNAM RODINY A JEJÍ FUNKCE VZHLEDEM K DÍTĚTI.....	63
3.3 VLIV JEDNOTLIVÝCH ČLENŮ RODINY NA DÍTĚ.....	66
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>72</b>
<b>4 PRŮBĚH EMPIRICKÉHO ŠETŘENÍ</b> .....	<b>73</b>
4.1 CÍL VÝZKUMU A VYMEZENÍ CÍLŮ .....	72
4.2 POUŽITÉ METODY .....	73
4.3 PRŮBĚH VÝZKUMU A VÝZKUMNÝ VZOREK .....	74
<b>5 VÝSLEDKY VÝZKUMU</b> .....	<b>76</b>
5.1 VYHODNOCENÍ DAT .....	76
5.2 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU A SROVNÁNÍ S HYPOTÉZAMI .....	87
<b>6 ZÁVĚR</b> .....	<b>115</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>118</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ</b> .....	<b>122</b>
<b>SEZNAM TABULEK</b> .....	<b>124</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>125</b>

## ÚVOD

*„Skutečné štěstí je vždycky tam, kde je nehledáme. Přichází vždy jako dar a nedá se na životě vybojovat ani vyvzdorovat.“*

Nicolai Hartmann (německý filozof 1882 – 1950)

Každý z nás touží po životní pohodě a štěstí, jen si ho každý představujeme po svém. Někdo je šťastný, když prolenoší dovolenou na chalupě, další si nedokáže představit štěstí bez aktivní turistiky v horách. Někdo věří, že mu štěstí přinese výhra v loterii a doživotní nicnedělání, další považuje za štěstí najít práci, která je mu zároveň koníčkem. Vzpomínám si na sebe, když jsem skončila střední školu, jaké byly mé představy o štěstí a kdy jsem se cítila šťastná. Kladu si otázku, jak mnoho se liší názory na štěstí a životní pohodu v současné generaci dospívajících. Přemýšlejí o životě nebo jen přežívají ze dne na den a pasivně se podvolují nástrahám života? Jak je ovlivnila jejich primární rodina, jaký vztah mají k sourozencům, prarodičům či přátelům? Jsou pro ně rodiče vzorem nebo se chtějí vyvarovat podobného modelu soužití svých rodičů?

V současnosti jsou mnozí lidé skeptičtí a věří, že nejdůležitější hodnotou mladé generace jsou peníze, úspěch, kariéra, materiální zajištění. Je to pesimistická představa, nebo reálný pohled?

Jsou dnešní dospívající opravdu tak nezodpovědní, sebestřední a povrchní, jak je často prezentují média či starší generace? Opravdu kladou rovnítko mezi štěstí a dostatek materiálních statků?

Dospívání je jednou z nejsložitějších vývojových etap, kdy si jedinec utváří hodnotový žebříček, formuluje názory na budoucí „dospělý“ život, zamýšlí se nad svou osobní perspektivou, uvažuje o svých cílech a plánech v profesní a osobní rovině a hodnotí kvalitu svého života. Na prožívání subjektivní pohody a celkové kvality života mladého člověka se významně podílejí osoby blízké - rodiče, sourozenci, příbuzní, přátelé, rodinné vztahy a životní styl jeho rodiny.

Učíme se o něm ve škole. O lidském štěstí, o kvalitě života a taky o tom, co tyto pojmy obnáší.

Když dosáhneme určitého životního standardu, navíc se budeme těšit dobrému zdraví, budeme mít funkční rodinu, kvalitní zaměstnaní a děti nám budou dělat v mezích možností radost, můžeme o sobě se stoprocentní jistotou prohlásit, že jsme spokojeni či dokonce šťastní?

Šťěstí, pocit životního smyslu, osobní pohoda. Co si pod těmito pojmy představují mladí lidé, stojící na prahu své vlastní dospělosti? Jak jejich názory ovlivnili rodiče, pozitivní nebo negativní události v rodině? Věřím, že, odpovědi na tyto otázky budou zajímavou sondou na pohledy a smýšlení generace, která stojí na prahu své dospělosti.

Cílem mé práce je zjistit rozdíly v subjektivním prožívání životní pohody mládeže, jaké jsou jejich vztahy k blízkým lidem a jakým hodnotám přiřkládají nejvyšší prioritu.

Práce je členěna do dvou částí – teoretické a praktické části. Dané téma je rozděleno na tři základní kapitoly, které jsou dále členěny do jednotlivých podkapitol, formou desetinného třídění.

První kapitola je věnována vymezení významu pojmu well – being, který je možno přeložit jako osobní pohodu, subjektivní spokojenost, kvalitu prožívání nebo jednoduše pocit štěstí.

Druhá kapitola popisuje charakteristické rysy adolescence, její časové rozpětí a procesy a změny, kterými v tomto období vývoje adolescent prochází.

Rodina, její funkce a význam pro jednotlivé členy v rodině, především pro dospívající je obsahem třetí kapitoly.

Praktická část práce obsahuje výsledky a interpretaci provedeného výzkumu. Empirické šetření formou dotazníku bylo provedeno na malém, specifickém vzorku respondentů a záměrem bylo přiblížit, jakou důležitost přiřkládají adolescenti rodině, harmonii ve vztazích s rodiči a sourozenci a také jak je pro ně významná soudržnost mezi členy rodiny.

Dotazníkové šetření jsem doplnila několika příběhy mladých lidí, které jsou zasazeny do kontextu rodiny a ve kterých jsem se snažila popsat vztah mezi dospívajícími dětmi a jejich rodiči.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST

## 1.1 Definice pojmu well - being

Málo známé slovní spojení well – being , které má původ v angličtině, znamená v překladu „cítit se dobře, být v pohodě, mít příjemný pocit pokojného bytí“ (well-being v angličtině, ben-esserre v italštině, bien être ve francouzštině, Wohlbenfinden v němčině), jak uvádí Dosedlová, (2008, s. 33).

Odborné literatury, zabývající se tímto tématem, není mnoho a internetový vyhledávač vesměs odkazuje na různé kurzy, semináře nebo stručně definuje well-being jako souhrn faktorů zdraví, vzdělání, sociálního a rodinného zázemí, psychické pohoda, svobody a seberealizace.

Dagmar Horáčková, která propaguje filozofii Přirozeného zdraví vysvětluje well being slovy „cítit se dobře“, jako individuální pocit, který nelze změřit. Připomíná ovšem, že se jedná o vnitřní cítění spokojeného a vyváženého stavu, a protože každý má jiné priority tento pocit je naprosto subjektivní.

<http://prirozenezdravi.webnode.cz/zivotni-styl-well-being/>

Laik by si mohl well – being vysvětlovat jako štěstí či spokojenost. Štěstí zajímalo lidstvo od nepaměti. Otázky , které si kladli lidé v antice jsou totožné, jaké si klademe v současnosti my.

Je to pocit požitku?

Je to je taková situace, kdy člověk může uskutečnit své záměry, které si předsevzal?

Jsou to společenské podmínky, v nichž bude člověk moci realizovat své schopnosti, rozvinout svůj talent?

Je to poznání, znalost člověka o světě, který ho obklopuje?

Je to harmonie člověka se sebou samým a s prostředím, které ho obklopuje?

Je to stav, kdy člověk netrpí a kdy intenzivně vnímá svou existenci?

Zkoumání štěstí z psychologického a filosofického hlediska započalo již před 2500 lety v Číně, Indii a Řecku. Jedním z prvních myslitelů, kteří pátrali po tajemství štěstí byl Konfucius.

*„Není snad potěšením studovat a pravidelně cvičit? A co víc, není snad radostí setkat se s přáteli z daleka?“*

Taková jsou úvodní slova Sbírek Konfuciových (Analects of Confucius), což je kniha výroků tohoto starověkého filozofa. Když Konfucius hovoří o potěšení ze studia, nemyslí pouze studium z knih, ale především zkoumání společenských vztahů a v neposlední řadě také lidskosti. Učení o lidskosti (a o lidech) a její realizace v našich životech, obzvláště mezi přáteli, kteří nás doprovázejí na životní cestě (Tao), nás naplňuje radostí, tedy štěstím.

Konfucius byl zřejmě prvním myslitelem, který věřil v to, že v silách člověka samotného je možnost změny a rozvoje.

<http://www.ostesti.net/index.php/22/stesti-v-historii-konfucius>

Také Aristoteles již před třinácti stoletími tvrdil, že lidé více než cokoli jiného hledají štěstí.

*„Jediným rozumným cílem člověka v jeho životě je být šťastný.“*

Ve svém díle „Etika Nikomachova“ vysvětluje, že člověk nemůže dosáhnout skutečného štěstí (eudaimonia) ani sám, ani v rodině, ale jen v obci svobodných. Štěstí není nahodilý pocit, nýbrž výsledek rozumně vedeného dobrého života. Po rozpadu řecké polis však i filosofové hledali individuální štěstí, a to buď jako rozumové ovládnutí vášní a odolnost proti vnějším dojmům a vlivům (kynismus, stoicismus - ataraxia), anebo jako vyhledávání a užívání příjemností života (epikureismus).

Plútarchos jako Platonův stoupenec sice pokládal pozemský život pro duši za jakási pobyt ve vyhnanství, přesto doporučoval radovat se z každého všedního dne, ze zdraví, slunečního světla i přírodních krás, dívat se na věci z té dobré stránky a netrápit se malichernými a zbytečnými mrzutostmi. Tak je možno dosáhnout pravého lidského štěstí. (Plútarchos, 1971, s. 212)

Hartlův Psychologický slovník definuje pojem štěstí jako pocit tělesného i duševního blaha, bez tlaku neuspokojené potřeby.

Pojem štěstí – také podle jiných autorů subjektivní pohoda či životní spokojenost – spadá z psychologického hlediska „na pomezí mezi afekty, nálady a osobnostní rysy; protože však v rámci utváření osobní pohody jde současně též o průběžně se odehrávající hodnotící vztahy, obsahuje i důležitou komponentu postojovou (Kebza, Šolcová, 2003, s. 335).

Štěstí jako soustavné vyhýbání se utrpení a potlačování žízně je jednou z vůdčích myšlenek buddhismu. Buddhismus je učení, které používá určité cesty a metody k dosažení stálého štěstí a osvobození se k nekonečné radosti.

Od starověku se svět změnil neuvěřitelným způsobem - rozumíme hvězdám i atomům, jsme zdravější, dožíváme se historicky nejvyššího věku, jsme obklopeni materiálním luxusem - ale co je to štěstí a jak ho dosáhnout, nejsme schopni definovat.

Pověst o hloupém a lakotném králi Midasovi vypráví, jak se král dohodl s bohy, aby vše, čeho se dotkne, se změnilo na zlato. Byl přesvědčen, že právě s nekonečným bohatstvím bude i nejšťastnějším člověkem na světě (E. Petiška, Staré řecké báje a pověsti, 1964).

Podobně uvažuje mnoho lidí i dnes – bohatství, moc a prestiž se staly synonymem štěstí. Pod vlivem médií, které svět denně zásobují historkami ze života známých osobností, se většina lidí domnívá, že bohatí, slavní a dobře vypadající lidé vedou hodnotnější a smysluplnější život. Nabývají dojmu, že i jim by se vedlo lépe, kdyby neměli existenční starosti. Tyto zkreslené představy o smyslu štěstí, kdy jsou pocity pohody a spokojenosti zaměněny za mamon a konzum, jsou zrádné.

Kvalita života totiž nezávisí na tom, co si o nás ostatní lidé myslí a co vlastníme, ale záleží na tom, jaký pocit máme sami ze sebe, svého chování a z toho, co se s námi v životě děje. Aby si člověk zlepšil život, musí zlepšit kvalitu svého prožívání (M. Czikszenthalyi, 1996, s. 74).

Štěstí je možné chápat jako momentální stav (právě teď se z nějakého důvodu cítím být šťastný nebo nešťastný), nebo jako dlouhodobý stav (hodnotím celý svůj život jako v podstatě šťastný nebo nešťastný). Momentální štěstí obvykle můžeme celkem snadno umocnit nějakým vnějším podnětem (sníme čokoládu, zajdeme si na masáž, koupíme si něco nového na sebe ...). Co ale ovlivňuje náš dlouhodobý pocit štěstí?

Americký psycholog a zakladatel pozitivní psychologie Martin Seligman (2004, s. 61) uvádí ve své knize "Opravdové štěstí" tuto rovnici štěstí:

$$\text{Š} = \text{K} + \text{O} + \text{V}$$

Š ... je určitá trvalá, stabilní míra štěstí v našem životě

K ... je naše konstituce, tj. dědičná výbava, naše vrozené předpoklady

O ... jsou vnější okolnosti v našem životě, prostředí, ve kterém žijeme

V ... jsou vnitřní faktory, které můžeme ovládat svou vůlí (například naše postoje, interpretace, hodnocení situací, lidí a okolností).

Které proměnné ovládané vůlí vám přinesou více štěstí? Pozitivní emoce nejsou něco, co se nám "přihodí", ale sami si je vytváříme. Vnější okolnosti a události v našem životě prožíváme buď pozitivně nebo negativně, podle toho, jak je subjektivně hodnotíme, jaký jim přisuzujeme význam. Ve srovnání s konstitucí a vnějšími okolnostmi mají tyto vnitřní faktory na míru našeho štěstí největší vliv.

Pozitivní emoce se mohou vztahovat k minulosti (např. spokojenost, naplnění, hrdost a vyrovnanost), k přítomnosti (např. radost, nadšení, elán, potěšení, hluboké zaujetí nějakou činností), nebo k budoucnosti (např. optimismus, naděje, víra a sebedůvěra).

M. Seligman, společně s dalším významným představitelem pozitivní psychologie M. Czikszentmihalyim, tvrdí, že žádoucími výsledky pozitivní psychologie jsou štěstí a celková pohoda, což ale neznamena dosahovat jen chvilkových subjektivních stavů, ale že:

*„Autentické štěstí tedy znamená prožívat pozitivní emoce vztažené k minulosti a budoucnosti, vychutnávat si kladné pocity z potěšení, čerpat množství požitků z charakteristických silných stránek a uplatnit je ve službě něčemu většímu, aby váš život získal smysl.“* (Seligman, 2004, s. 313)

Tentýž autor zastává názor, že pojmy štěstí a celková pohoda (well-being) jsou zaměnitelné, překrývající se termíny, které popisují cíle pozitivní psychologie jako celku a které zahrnují jak kladné pocity (například extázi a pohodlí), tak pozitivní činnosti, které



žádnou citovou složku neobsahují (například pohlčení a angažovanost). Důležité je si uvědomit, že "šťěstí" a "celková pohoda" někdy označují pocity, ale jindy se vztahují k činnostem, při nichž vůbec nic necítíme. (Seligman, 2004, s. 312)

Anglosaská terminologie používá nejčastěji termín "*satisfaction*" (spokojenost) nebo „*life satisfaction*“ (životní spokojenost), ale také se můžeme setkat s výrazem „*welfare*“ (blaho), „*pleasure*“ (radost), „*prosperity*“ (úspěšnost,) nebo „*happiness*“ (šťěstí). Pro tělesnou pohodu existuje výraz *wellness* a *fitness*, pro dosažení a prožití úspěchu *success*, pro vyjádření přátelství *friendship* a naděje *hope*.

Nejedná se ale o synonyma, jak uvádí Kebza, Šolcová (2005, s. 13), spíše jde o vzájemné prolínání a doplnění celkové charakteristiky pojmu well – being.

Stejní autoři definují *well-being* jako subjektivní reflexi lidského prožívání a hodnocení vztahu k sobě i okolnímu světu a jeho psychologické zpracování“.

Nejstručněji charakterizuje well – being jako *pohodu* J. Křivohlavý, který se podrobně zabývá kvalitou života a pozitivní psychologií.

„ Člověk je šťastný, když se skutečnost, realita blíží k tomu, co si člověk přeje a co očekává. Čím méně si přeje, tím je větší naděje, že bude šťasten.“

(Křivohlavý, 2006, s. 180)

Často se well –being objevuje v souvislosti se zdravým životním stylem a duševní hygienou. Pro různá sportovní centra, zaměřujících se na cvičení a hubnutí, se well –being stal mottem, moderním pohledem na zdraví.

Ztrátu well-beingu, pocitu pohody a zdraví, označuje Velký lékařský slovník jako chorobu, například u nedostatku růstového hormonu v dospělosti.

<http://lekarske.slovniky.cz/pojem/well-being>

Podstatou well – beingu se může jevit obsah pojmu kalokagathie, který se začal používat zejména v počátcích sportu a tělesné výchovy. Je důležitým prvkem novodobé olympijské myšlenky, jak je ve svém díle *Antický ideál tělesné krásy a duchovní dokonalosti* zformuloval Pierre de Coubertin (1863 – 1937), zakladatel moderních olympijských her. Myšlenku kalokagathie lze vysledovat ve skautingu, v hnutí Wandervogel a podobně. Ve všech těchto případech kalokagathie vždy vyjadřovala program tělesné krásy spojené s čestností a poctivostí. Vychází z řeckého ideálu krásy, který se projevuje v morálním

i tělesném dobru, v dokonalosti krásy těla a duše. Jednoduše princip kalokagathie vystihuje české rčení: "Ve zdravém těle zdravý duch."

Jako synonymum k well-being se někdy používá pojem wellness. Wellness se přiléhavěji vymezuje jako stav nebo pocit blahobytu, orientovaný na přijetí určitého chování a životního stylu, jehož výsledkem je optimální fyzické a psychické zdraví. Takové chování zahrnuje zvládání stresu, zdravou výživu, nekuřáctví, mírné nebo žádné požívání alkoholu, odpovídající spánek, fyzické cvičení, apod.

[www.ceska-asociace-wellness.cz](http://www.ceska-asociace-wellness.cz)

Právě zdraví klade naprostá většina dospělé populace na nejvyšší stupeň svého hodnotového žebříčku. Již v roce 1948 Světová zdravotnická organizace (WHO) definovala zdraví jako „stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody“. Z této definice vyplývá, že se nejedná jen o absenci nemoci nebo vady, ale také o „stav úplné tělesné, duševní a společenské pohody“.

Později byla tato definice doplněna o schopnost „vést sociálně a ekonomicky produktivní život“ (Kebza 2005, in Blatný, Dosedlová, Šolcová, 2005, s. 13).

Nespornou důležitost přikládá Slávik a Gáborová (2004, s. 116) harmonii duše a těla:

*„Předpokladem toho, aby člověk mohl prožívat stav pohody a štěstí, je existence nebo znovuzískání zdraví, neboť lidská psychika je úzce propojena s fyzickým organismem v integrovaný celek.“*

Diener uvádí, že pro oblast subjektivní pohody je charakteristické několik znaků:

1. Je subjektivní. Rozhodující je vždy subjektivní výpověď jedince, přestože objektivní podmínky mají nezanedbatelný vliv na subjektivní pohodu.
2. Měření subjektivní pohody je zaměřeno na zjišťování pozitivních faktorů, je tedy odlišné od posuzování duševního zdraví, kdy je zkoumána absence negativních faktorů.
3. Měření subjektivní pohody zohledňuje celostní zhodnocení všech aspektů života jedince, především je kladen důraz na integrovaný soud o jedincově životě.

(Diener, 1984, in Dosedlová, 2008, s. 35).

Přestože existují v přístupech odborníků na vymezení pojmu well – being rozdíly, vcelku se shodují v názoru, že se jedná o dlouhodobý emoční stav, ve kterém je reflektována spokojenost jedince s jeho životem. Také osobní pohoda musí být chápána jako souhrn kognitivních

a emočních složek (Blatný, 2005, s. 70.) Kebza a Šolcová navíc uvádějí i složku postojovou – hodnotící komponent. Nedílnou součástí osobní pohody, kromě individuálního chápání, je také její sociální dimenze. (2005, s. 14)

Jen na okraj – Psychologický slovník P. a H. Hartlových (2004) pojem well-being neobsahuje.

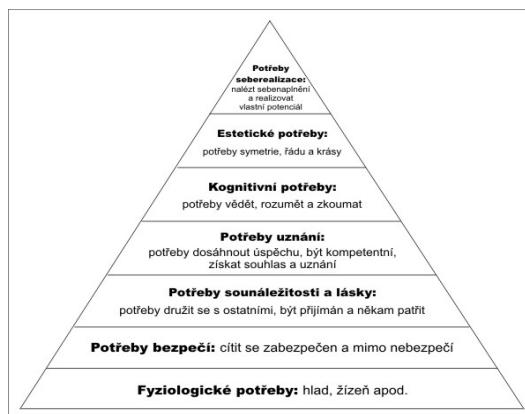
Můžeme tedy shrnout, že dimenze životní spokojenosti představuje subjektivní hodnocení současných životních podmínek a možností, hodnocení smysluplnosti vlastního života a jeho správné orientace. Výsledkem je tedy srovnávání aktuální skutečnosti se standardy, hodnotami a ideály každého jedince.

## **1.2 Vymezení pojmu subjective well – being**

Teorie, které vysvětlují lidské štěstí a subjektivní pohodu lze rozdělit do tří základních skupin:

1. telické teorie a teorie potřeb
2. teorie zaměřené na proces a aktivitu
3. teorie genetických a osobnostních dispozic (Dosedlová, 2008, s. 35)

Jak již z názvu vyplývá, telické teorie a teorie potřeb vycházejí z Fredova principu slasti nebo Maslowovy hierarchie potřeb.



Obr 1. Maslowova pyramida potřeb

Tyto teorie pracují s myšlenkou, že individuální osobní pohoda vzrůstá po dosažení hodnotného subjektivního cíle, který má pro jedince nespornou váhu. Michalos (1985, in Dosedlová, 2008, s. 35) doplnil, že lidé srovnávají sami sebe a svou situaci s ostatními lidmi, minulými podmínkami, aspiracemi, potřebami, hodnoty a cíli. Výsledný úsudek závisí na porovnání současných podmínek s těmi minulými, kdy je kladen důraz především na kognitivní složku subjektivní pohody (Diener a kol., 1999, in Dosedlová, 2008, s. 36).

Nabízí se paralela s definicí *resilience* jako dynamického procesu, kterým jedinec dosahuje pozitivní adaptace při vystavení nepříznivým podmínkám nebo okolnostem (Luthar 2006, in Šolcová, 2009, s. 11).

***„Tato nezdolnost, odolnost, houževnatost, pružnost, nezlomnost, jak vysvětluje resilienci slovník cizích slov, velice úzce souvisí s pojmáním osobní subjektivní pohody.“***

V každodenním běžném životě jsme neustále nuceni řešit problémy menšího či většího rozsahu, rozhodovat se, čelit nástrahám a všemu odolávat, tak abychom si zachovali zdravý nadhled a nutnou dávku spokojenosti sami se sebou.

Pro pocit pohody je nezbytné, podle V. E. Frankla (1996), duchovního otce logoterapie, usilovat o smysl života jako o nejhlubší motivaci člověka:

***„Potřebujeme se přestat ptát sebe na smysl našeho života a namísto toho přemýšlet o sobě jako o těch, kteří jsou dotazováni životem každý den a každou hodinu.“***

Prožitek smysluplnosti života a pocit subjektivní pohody nejsou totožné. Člověk, který vede život naplněný smyslem, nemusí být zákonitě šťastný. Ale na druhé straně jen obtížně najdeme člověka, který o sobě tvrdí, že je šťastný, aniž by chápal smysl svého žití. (Dosedlová, 2008, s. 36)

Telické teorie vnímají štěstí jako konečný a žádoucí stav, kterého dosáhneme naplněním svých potřeb a daných cílů. Teorie zaměřené na proces považují za štěstí již samotnou aktivitu.

*„Všichni toužíme po štěstí. Ale když se vydáme na cestu, klopýtáme ve tmě. Riskujeme, že si spleteme směr, nebo, že dokonce půjdeme na opačnou stranu. Ba co víc, pokud po chybné cestě postupujeme dále, můžeme se svému cíli ještě více vzdálit. Čím více se tedy snažíme štěstí nalézt, tím obtížněji k němu dospíváme.“*

Seneca (římský filozof 4 př.n.l. – 65)

M. Csikszentmihalyi upozornil na jev, který označil *flow*, ( také *plynutí* nebo *proudění*). Jedná se o stav, „ve kterém jsou lidé tak ponořeni do určité činnosti, že nic jiného se jim nezdá důležité. Tento prožitek sám je tak radostný, že se ho lidé snaží dosáhnout dokonce i za velkou cenu, pro pouhé potěšení, které jim přináší“.

Podle Csikszentmihalyiho je *flow* stav naprosto soustředěné motivace. Je to cílevědomé zaujetí, při kterém člověk plně ovládá své emoce, které mu pomáhají k lepšímu výkonu v jeho činnosti. Ve *flow* nejsou emoce pouze ovládnuty a usměrněny, ale pozitivně naladěny a zapojeny do řešení úkolu. Známkou *flow* je pocit spontánní radosti, nadšení při prováděné činnosti. *Flow* je ale také popisován jako hluboké soustředění výhradně na vykonávanou aktivitu – ne na sebe nebo vlastní emoce. *Flow* používá Csikszentmihalyi pro označení nejlepších okamžiků našich životů, což jsou podle něj "ty, kdy se naše tělo nebo mysl vzepne k hranicím svých možností ve vědomé snaze dosáhnout něčeho obtížného, co stojí za to. (Csikszentmihalyi, 1996, s. 86).

Podobný názor zastává McGregor, který tvrdí, že lidé jsou energičtější, zažívají více pozitivních emocí a vnímají život jako smysluplný, pokud se snaží o dosažení subjektivně hodnotného cíle ( Dosedlová, 2008, s. 37).

Obě zmíněné teorie předpokládají, že subjektivní pohoda závisí především na životních podmínkách a okolnostech. Diener a Larsen (1984) oponují třetí teorií a tvrdí, že subjektivní pohoda je značně ovlivněna trvalými, v čase stabilními rysy osobnosti.

Společným závěrem všech třech teoretických hledisek je tedy předpoklad, že subjektivní pohoda je spojena s nízkou úrovní neuroticismu, vysokou úrovní dominance a afiliace

s pozitivním přístupem k sociálnímu okolí (Diener a kol., 1999, in Dosedlová, 2008, s. 38).

J. Křivohlavý ve své knize *Pozitivní psychologie* (2004, s. 8) si klade otázku:

„*Je – li cílem pozitivní psychologie celková psychická pohoda jedince či skupiny lidí, není to poslední či nejvyšší cíl lidského snažení?*“

Podle pozitivní psychologie nejsou zdrojem štěstí a osobní pohody věci a majetek, ale především morální vlastnosti, nikoliv to, co vlastníme, ale to, jací jsme, jak myslíme, jak se chováme. V tom spočívá bohatství každého člověka a jeho krása.

Mimořádně důležitým aspektem, který ovlivňuje, zda se cítí člověk dobře, se jeví také síla vlivu obecného postoje každého člověka ke světu a životu.

Teoretické přístupy zabývající se faktory, které ovlivňují pocit subjektivní spokojenosti, se nazývají *přístupy zdola – nahoru* (bottom – up theories). Podstatou je předpoklad, že člověk je šťastný, jestliže mu okolnosti umožní bez větších obtíží uspokojovat základní a univerzální potřeby. Výsledky provedených výzkumů však ukazují, že objektivní podmínky mají poměrně malou schopnost vysvětlit rozdíly v subjektivní pohodě.

Pozornost badatelů se tedy obrátila k *přístupu shora – dolů* (top – down theories), kdy hodnocení situace závisí na osobnostních charakteristikách, očekáváních, aspiracích, srovnávání s ostatními, na minulých zkušenostech apod. (Diener a kol., 1999, in Dosedlová, 2008, s. 39).

Top-down teorie předpokládají obecnou tendenci prožívat život pozitivním nebo negativním způsobem, a tato tendence určuje interpretaci prožívaných událostí (Kebza, Šolcová, 2005, s. 70). Z toho vyplývá, že lidé s pozitivním naladěním mohou prožívat a interpretovat různé události jako šťastnější než lidé s negativnějším pohledem na svět.

Pozitivní přístup je tedy výraznější příčinou osobní pohody nežli objektivní události (Diener, Ryan, 2009).

Subjektivní neboli osobní pohoda (SBW) na rozdíl od štěstí, které je popisováno jako momentálně prožívaný afekt nebo také jako nezaujaté hodnocení kvality života, v sobě zahrnuje další významné pocity zažívané v běžném životě – radost, dobrá nálada, celková životní spokojenost.

Šolcová cituje Vella – Brodericka (2005, s. 70):

*„Vzletněji řečeno je osobní pohoda vyváženou výživou mysli, těla a ducha.“*

Podle Lucase, Dienera a Suha (1996, 2002, in Dosedlová, 2008, s. 34) zahrnuje subjektivní pohoda tři komponenty:

- emocionální odpovědi ( pro SBW je typické časté prožívání pozitivních emocí a nízká úroveň emocí negativních)
- uspokojení v různých oblastech života
- celkové kognitivní posouzení životní spokojenosti

Subjektivní pohoda tedy obsahuje kognitivní a emocionální hodnocení vlastního života.

Výše zmínění autoři (Lucas, Diener, Suh, in Dosedlová, 2008, s. 34) také rozlišují čtyři komponenty subjektivního pocitu osobní pohody:

- psychická pohoda v užším slova smyslu
- sebeúcta (self – esteem)
- sebeuplatnění ( self – efficacy)
- osobní zvládnání (personál kontrol, mastery)

Osobní pohoda bývá rovněž vyjádřena jako: „míra uspokojení, se kterou jedinec posuzuje všeobecnou kvalitu jeho života jako celku“. Jinými slovy: jak má člověk rád život, který vede.

Velmi jednoduše a pro laického čtenáře snáze pochopitelným způsobem vysvětluje osobní pohodu Křivohlavý (2006, s. 181):

Člověku je dobře:

- když nahrazuje nereálné požadavky pozitivně formulovanými cíli, přáními a nadějemi
- když urážky, pomluvy a citová zranění nebere moc osobně
- když bere odpovědnost za své pocity na sebe a neobviňuje z toho druhé
- když ze sebe v konfliktech nedělá oběť
- když nevzpomíná na své zklamání, ale připomíná si to, za co by měl být v životě vděčný

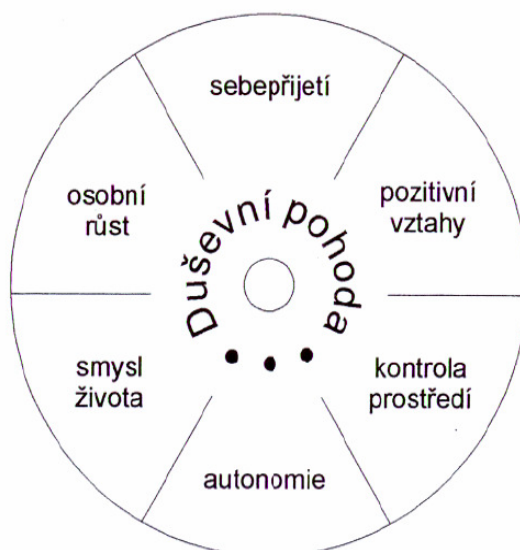
- když přestane od druhých lidí něco vyžadovat
- když se upíná na svůj nejvyšší cíl a přitom vidí i své problémy a snahy
- když vymění negativní záměry za pozitivní
- když utržené rány vnímá jako výzvu a nenechá se jimi ničít

Neméně významné je vymezení struktury osobní pohody podle Ryffové (1989) a Argyle (2001), kteří vymezili šest základních dimenzí:

- *Sebeřijetí* (self-acceptance) - pozitivní postoj k sobě, srozumění s různými aspekty sebe a jejich akceptace, přijetí různých aspektů sebe, dobrých i špatných vlastností, srozumění s vlastní minulostí.
  - *Pozitivní vztahy s druhými* - vřelé uspokojující vztahy s druhými, zájem o blaho druhých, schopnost empatie.
  - *Autonomie* - nezávislost a sebeurčení, schopnost odolat sociálním tlakům a zachovat si vlastní názor a jednání, nezávislost na hodnocení a očekávání druhých.
  - *Zvládání životního prostředí* (environmental mastery) - pocit kompetence při zvládání každodenních nároků, přehled o tom, co se děje v okolním prostředí, schopnost vidět příležitosti a využít vnější dění pro vlastní cíle a potřeby.
  - *Smysl života* (purpose in life) - cílesměrnost, pocit, že minulý i přítomný život má smysl, směřování k dosažení cílů.
  - *Osobní rozvoj* (personal growth) - pocit trvalého vývoje, otevřenost novému, nepřipouštění si nudy a pocitu stagnace, schopnost vidět pozitivní změny vlastního já a chování.
- (Dosedlová, 2008, s. 34)

Pro názornost uvádím grafické znázornění podle Hrdličky, Kurice, Blatného (2006):





Obr. 2. Složky duševní pohody podle  
Carol Ryffové

Na prožitku osobní pohody se výrazně podílí především sebehodnocení, kdy reálně nastavené mantinely vlastního hodnocení téměř vždy souvisí s kvalitnějším prožitkem.

Další významnou proměnnou je Rotterova lokalizace kontroly (*locus of control*), u které je prokázáno, že u lidí, kladoucích důraz na sebe, na vlastní schopnosti, dovednosti a možnosti, je výsledek jejich činnosti závislý na jejich přičinění. Vnitřní lokalizace kontroly působí opět pozitivně na výsledné prožívání.

Úroveň a strukturu osobní pohody ovlivňuje taktéž již zmiňovaná *resilience* neboli psychická odolnost, Bandurova koncepce *self – efficacy*, která je definována jako sebedůvěra ve vlastní schopnosti, sebeúčinnost, sebeuplatnění, přesvědčení o vlastní způsobilosti plánovat a jednat způsobem nezbytným k dosažení nějakého cíle, zvládnutí nějaké situace či úkolu v nejširším slova smyslu.

Podobně koncepce S. Kobasové *hardiness* nebo koncepce *sense of coherence* (smysl pro soudržnost) A. Antonovského je nedílnou součástí ovlivňující celkovou charakteristiku osobní pohody. (Kebza, Šolcová, 2005, s. 22)

Všechny uvedené pojmy a definice jsou si v mnohém podobné. Uvedení autoři střídavě hovoří o štěstí a o osobní pohodě. V některých případech je štěstí užito jako synonymum, jindy je chápáno jako významný faktor ovlivňující osobní pohodu.

Tvrzení "Všechny bytosti chtějí být šťastné" je jeden ze základních principů buddhistického učení, proti kterému asi nikdo nebude nic namítat. Otázkou zůstává, co si pod tím představujeme.

*„Pro štěstí nepotřebujeme mít více peněz, větší úspěch, nepotřebujeme mít dokonalé tělo ani mozek. Naším základním nástrojem je naše mysl. Je to jediná věc, kterou potřebujeme k dosažení úplného štěstí.“*

Dalajláma (\* 1935)

### 1.3 Životní spokojenost, sebehodnocení

*„Hodnotu určitého způsobu života lze měřit jeho vnitřním potencionálem proměn, jeho bohatostí a pocitem spokojenosti.“*

Reinhold Messner (italský cestovatel a horolezec \*1944)

Být spokojený a šťastný je přání snad každého člověka. Nespočet populárních i odborných výzkumů se věnuje zjišťování spokojenosti obyvatel v mnoha oblastech – spokojenost se zdravím, s finanční situací, s prací, s trávením volného času, s bydlením. Obchodní řetězce zkoumají spokojenost svých zákazníků, telefonní operátoři neúnavně zjišťují spokojenost svých klientů s nabízenými službami. Existují dotazníky spokojenosti pacientů v nemocnicích, žáků a studentů, obyvatelů měst, zaměstnanců firem, atd.

*Jsi šťastný? Jsi spokojený?* Banální otázky, na které se špatně hledá pravdivá odpověď.

V oblasti psychologie osobní pohody je jedním z klíčových pojmů životní spokojenost. Osobní pohodu můžeme definovat jako dlouhodobý nebo přetrvávající emoční stav, ve kterém se promítá celková spokojenost člověka s jeho životem (Diener, Suh, Oishi, 1997, in Kebza, Šolcová, 2005, s. 70). V obecné rovině je osobní pohoda tvořena dvěma komponenty, kognitivní a emoční. Kognitivní složka představuje vědomé hodnocení vlastního života, zatímco emoční (osobnostní) zahrnuje nálady, emoce, afekty. Emočními komponenty rozumíme dlouhodobé pozitivní a negativní emoční stavy a štěstí,

za kognitivní komponenty je považována životní spokojenost, spokojenost v důležitých aspektech života a sebehodnocení ( Diener a kol., 1999, in Blatný, Jelínek, Československá psychologie, 2010, ročník LV, číslo 6).

Mezi hlavní emoční složky osobní pohody patří dlouhodobě prožívané emoce, jejich intenzita a frekvence. Další emoční komponentou je štěstí, kterým vyjadřujeme míru hodnocení prožitku vlastního života. Argyle (1999, in Blatný, 2005, s. 85) jej definuje jako převahu pozitivních emocí nad negativními, jako stav protikladný depresi. Nejdůležitější kognitivní složkou osobní pohody je životní spokojenost – vědomé, globální hodnocení života jako celku. S celkovou životní spokojeností úzce souvisí další složka osobní pohody - subjektivní spokojenost v důležitých oblastech života, kam patří např. rodina, zaměstnání, přátelé, sociální postavení, ekonomický status. V současnosti je do velmi širokého pojmu osobní pohody zařazována i kvalita vztahu k sobě neboli sebehodnocení. Sebehodnocení a životní spokojenost jsou velmi obecné konstrukty, kterými označujeme představy a hodnocení sebe a svého života. Utváření hodnotících soudů je dlouhodobý proces, na nějž má vliv celá řada faktorů, mezi zásadní patří sociálně kognitivní a osobnostní proměnné. (Blatný, 2005, s. 88). Duševní život člověka je realizován v sociálním kontextu buď přímo (pozorováním, osobní zkušeností) nebo zprostředkovaně (nabýváním zkušeností, učením) v kontaktu s jinými lidmi.

Součástí těchto poznatků jsou i normy pro posuzování sama sebe a svého života. Jakékoliv hodnocení se tedy zákonitě opírá o kritérium, na jehož základě srovnáváme současný stav se stavem očekávaným, předpokládaným nebo žádoucím. Takový soubor kritérií označujeme termínem ideální Já, v případě životní spokojenosti lze hovořit o ideální představě vlastního života ( Blatný, 2005, s. 88). Podobně D. Shin a D. Johnson (1978) definují životní spokojenost jako globální hodnocení kvality života člověka podle předem daných kritérií. Spokojenost závisí na porovnání podmínek určité osoby s těmi osobami, o kterých si myslí, že by byli ideální nebo vhodní. Podle E. Dienera (1984) je ale důležité zdůraznit, že nelze adekvátně měřit životní spokojenost na základě objektivních kritérií, které stanovil vědec, protože nejdůležitější je individuální úsudek.

Podobně uvažuje i Hamplová ( 2006, Sociologický časopis, roč. 42, č. 1 s. 35-55) :

I přes značné rozdíly má většina definic životní spokojenosti, štěstí a subjektivního či psychologického blaha společné to, že zdůrazňuje subjektivitu hodnocení – lidé jsou spokojeni tehdy, jestliže se tak cítí nebo jestliže to o sobě říkají.

Bylo zjištěno, že naše hodnocení životní spokojenosti ze 70% ovlivňuje to, jak se právě nyní cítíme.

Jak se člověk cítí, co právě prožívá, je pro něj nezpochybnitelnou a jistou realitou, kterou umí poměrně přesně popsat. Dokáže více či méně přesně identifikovat zdroj a příčinu, jestliže prožívá smutek, únavu, hněv, štěstí, nervozitu, apod.

Pro zjištění globální spokojenosti a somatických potíží se užívá i v českém prostředí známý Bernský dotazník osobní pohody adolescentů (Grob a kol., 1991).

Dotazník STCI, který vytvořili W. Ruch, G. Kohlerová a C. van Thriel (1996), slouží k hodnocení veselosti, vážnosti a špatné nálady. Nejčastěji používaný dotazník, umožňující hodnocení spokojenosti života jako celku, byl vypracován E. Dienerem (1985) a jeho spolupracovníky. Další možností pro zjišťování úrovně osobní pohody je metoda, která zkoumá kvalitu života – „The Schedule for the Evaluation of Individual Quality of Life“ (SEIQoL). Jedná se o strukturovaný rozhovor týkající se hlavních životních témat a přání, jehož autory jsou C.A. O'Boyle, H. McGee a C.R.B. Joyce (1994). Podobný postup vytvořila pracovní skupina WHO v roce 1995 – WHOQOL group (Kebza, Šolcová, 2005, s. 26 - 28).

Metod, které se zabývají výzkumem osobní pohody, je celá řada, jak uvádí Blatný (2005, s. 26). Zmiňuje např. přístup americké psycholožky C. Ryffové (1995), kdy respondent pomocí souboru hodnotících škál posuzuje úroveň šest základních dimenzí osobní pohody: autonomie, schopnost zvládat vlivy prostředí, osobní rozvoj, vztahy k druhým lidem, smysl života, sebepřijetí. Podstatou psychologické diagnostiky sociální psycholožky S. Lyobomirsky (2001) je také škála, kterou je měřena celková úroveň subjektivního štěstí.

## 1.4 Faktory ovlivňující životní spokojenost

*„Nic na světě vás nemůže učinit šťastnými, pokud to nedokážete vy sami.“*

Friedrich von Bodenstedt (německý spisovatel 1819-1892)

O tom, co je to štěstí, spokojenost a osobní pohoda a jak ho dosáhnout, diskutují filozofové, umělci a duchovní učitelé už tisíce let. Teprve v posledních dvou desetiletích se však tyto pojmy staly předmětem vědeckého výzkumu.

Studiem pozitivních aspektů lidského života se zabývá pozitivní psychologie, která zkoumá, co ovlivňuje naše pocity štěstí a životní spokojenosti. Čím se šťastní lidé odlišují od těch méně spokojených a zda existují způsoby, jak pocitu štěstí dosáhnout.

Významnými představiteli v oboru pozitivní psychologie je v České republice např. Jaro Křivohlavý, M. Blatný či A. Slezáčková, ze zahraničních autorů nelze opomenout M.Seligmena nebo M. Csikszentmihalye. V centru jejich zájmu je výzkum a podpora pozitivních potenciálů a tendencí lidské osobnosti a témata zabývající se silnými stránkami charakteru a mravních charakteristik člověka.

Obecně se uvádí, že k naší základní životní spokojenosti vede trojice:

- vztah, rodina
- uspokojivá práce
- koníčky, záliby, které nás naplňují.

A nesmíme opomenout také zdraví, protože : Když jsme zdraví, můžeme cokoliv.

Právě zdravotní stav (health status) a s ním spojené subjektivní posouzení celkového zdraví řadí mezi hlavní determinanty úrovně osobní pohody většina autorů (např. J.S. Levin, L.M. Chattersová, 1998). Jako další faktory vystupují pohlaví, sociálně ekonomický status, věk, etnicita, rodičovství, sociální opora, životní události, sebeúcta a mnoho dalších. Vliv pohlaví na úroveň osobní pohody byl zkoumán C.D. Ryffovou a B. Singerem (1998).Z jejich studií vyplynulo, že ženy smýšlejí pozitivněji než muži a pozitivněji posuzují své vztahy s druhými a svůj osobní rozvoj ( Kebza,Šolcová, 2005, s. 23).

Podle Blatného a Jelínka (Československá psychologie, 2010, ročník LV, číslo 6, s. 2) jsou to především osobnostní faktory, které jsou spojovány s životní spokojeností a sebehodnocením. Objektivní události mohou změnit osobní pohodu jen dočasně, po jejich odeznění se osobní pohoda navrácí na předchozí úroveň, danou osobností, a to v první řadě temperamentovou výbavou (Suh, Diener, Fujita, 1996, in Blatný, Jelínek, 2010). Podobný názor sdílí Wilson, který kromě psychologických charakteristik, (například extraverte, optimismus a sebeúcta), vidí jako zdroje osobní pohody především faktory demografické, tedy například vzdělání, příjem, věk nebo náboženství. Souhrn zdrojů životní spokojenosti můžeme tedy rozdělit do čtyř kategorií:

*faktory demografické a socioekonomické,*

*osobnostní dispozice*

*sociální vztahy*

*shoda, případně diskrepance mezi osobními očekáváními a skutečností.*

(Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

Jeden z nejslavnějších amerických psychologů současnosti, Martin Seligman, je autorem teorie štěstí a dlouhodobé životní spokojenosti, kterou na základě mnoha psychologických výzkumů formuloval do jednoduché koncepce. Pocit životního štěstí a naplněnosti podle něj ovlivňuje pět faktorů, které lze vyjádřit akronymem PERMA (česky “stálý”). Těchto pět faktorů se vzájemně doplňuje a ovlivňuje – žádný nefunguje izolovaně a pouze sám o sobě.

- **P – pleasure, positive emotions.** Životní styl, který zahrnuje časté příjemné chvíle, pocity uspokojení, pocity plynutí (flow), úspěchu, radosti z výsledků, pocity dobře odvedené práce, dobré komunikace s ostatními, prožívání hodnotných vztahů, dobrý pocit z pomoci druhým apod. Opakem je prázdnota, negativismus, neschopnost se nadchnout a radovat.
- **E – engagement, involvement.** Tato slova můžeme přeložit jako zahrnutí, závazky, zaneprázdnění, angažovanost. Tento faktor zahrnuje činnost a pracovitost, časté využívání svých silných stránek a talentů, věnování se oblíbeným a užitečným činnostem, vstupování do závazků, stanovování a plnění

cílů, snahu o prospěšné výsledky a provádění aktivit, které směřují k plnění závazků a zodpovědností. Opakem je lenost, nečinnost, omezení aktivit a závazků na nejnutnější míru.

- **R – relationships – vztahy.** Vztahy, které jsou hodnotné, pozitivní, nedestruktivní a smysluplné ovlivňují všechny ostatní zde popsané faktory. Měli bychom si vždy uvědomovat, že jsme jak pasivními účastníky vztahu (“žijeme vztah”), tak jeho aktivními tvůrci, kdy jej můžeme ukončit, změnit či nastolit nové vztahy, je-li to užitečné. Opakem je izolace a osamocení.
- **M – meaning – smysl.** Aktivity, činnosti a prožitky, které doprovázejí ostatní zde popsané faktory, směřují k nějakému smyslu, mají pro nás nějaký význam a důležitost, která přesahuje pouze uspokojení základních potřeb. Ve svém fungování vidíme přesah, smysl, hodnotu (“něco po nás zůstane”, “pomáháme ostatním”, „realizujeme svůj potenciál“, “dobře vychováme děti” “máme účast na něčem, co nás přesahuje” “vytváříme hodnotné”). Opakem je pocíťovaná prázdnota a bezsmyslnost, zaměření pouze na osobní zisk, základní potřeby a individuální prospěch.
- **A – achievement – dosažení, úspěch.** Abychom zažívali ve své práci smysl a pozitivní emoce, musíme se našim aktivitám nejen věnovat, ale musíme také aktivně dosahovat cílů. Musíme za sebou vidět výsledek, konkrétní užitek, jasné řešení, ke kterému jsme pomohli. Musíme mít pevnou vůli a schopnost překonávat neúspěchy, musíme být odhodlaní a nezdolní, abychom těchto výsledků dosahovali i přes překážky. Opakem je věčná váhavost, neschopnost se rozhodnout a dosáhnout něčeho, bázlivost, strach, rychlé vzdání se (Slezáčková, 2012, s. 28).

Z našich autorů se faktory ovlivňující životní spokojenosti dlouhodobě zabývá M. Blatný a výsledky jeho výzkumu ukázaly, že osobní pohoda je spojena s nízkou úrovní neuroticismu, vysokou úrovní dominance a pozitivním přístupem k sociálnímu okolí. Míra negativního emocionálního prožívání souvisí s neuroticismem a pozitivní prožívání s extroverzí (Blatný, Osecká, 1998). Výzkumy také potvrzují, že na osobní pohodu ve smyslu spokojenosti nemá vliv věk ani pohlaví. Prožitek osobní pohody je ovlivněn především úrovní self-efficacy, místem lokalizace kontroly, subjektivně hodnoceným zdravotním stavem a úrovní vzdělání (Šolcová, Kebza, 2005, s. 22).

Společným jmenovatelem je tzv. optimální prospívání (flourishing), kterému rozumíme jako všestranné úspěšné fungování jedince. Optimálně prospívající lidé se cítí duševně i tělesně lépe, mají jasnou představu o smyslu svého života, udržují vřelé vztahy se svými blízkými a jsou úspěšnější i po pracovní stránce (Slezáčková, 2012, s. 36).

Životní spokojenost není cílem, je trvalou vlastností a nástrojem k uskutečňování přítomných okamžiků dění, jež nazýváme životem člověka.



## 2 ADOLESCENCE

### 2.1 Pojem adolescence

*„Ani ti nejdospělejší nejsou vždy a ve všem dospělí.“*

Arabské přísloví

Puberta a následně adolescence je jako kukla, v níž probíhá tajemný děj přeměny, z kukly pak vyletí krásný, hotový, dokonalý motýl.

Adolescence v širším smyslu - je krásným a důležitým úsekem života. Pro dospívající a všechny dospělé, kteří se s nimi setkávají, je rovněž obdobím náročným.

Název adolescence, česky dospívání, je odvozen z latinského slovesa *adolescere*, které znamená dorůstat, dospívat, vyvíjet se, sílit, mohutnět. První publikace pojednávající o tomto stádiu života vyšla ve Spojených státech v roce 1904, jmenovala se „Adolescence“ a jejím autorem byl G. S. Hall, který je označován „otcem adolescence“ (Macek, 2003, s. 13).

Vývojová psychologie považuje adolescenci za období začínající pohlavní dospělosti a končící dospělosti duševní. Toto přechodné období má za úkol poskytnout jedinci čas a možnost, aby dosáhl předpokladů stát se dospělým ve všech oblastech, v nichž to současná společnost vyžaduje. Právě v tom ovšem bývá jeden ze zdrojů napětí, protože tempo biologického, psychického a sociálního vývoje může být rozdílné (Vágnerová, 1997, s. 321).

V tradičních kulturách, u přírodních národů a i v naší minulosti existují a existovaly obřady a rituály, jejichž absolvování ohraničovalo počátek nového období. Říčan (2004, s. 226) popisuje rituál australského kmene Karadjeri, který se nám může zdát mimořádně krutý a bolestivý, ale pro chlapce, kteří jej podstupují znamená důležitý předěl mezi etapami životní dráhy. Z historických pramenů jsou známy rituály při přijímání do cechu řemeslníků, feudální rituály rytířů, židovské náboženské obřady, katolické biřmování, protestantská konfirmace a nebo tzv. beánie při přijímání studentů na univerzitu.

V současnosti smysl pro rituál upadá a podle mínění Příhody se jedná o vážný nedostatek společenského života, protože při takovém slavnostním momentu si mladý člověk uvědomuje vážnost života, své mravní a pracovní povinnosti. Měl by to být vrcholný okamžik při vytváření osobní identity ( Říčan, 2004, s. 228).

První psychologové, kteří se na počátku minulého století touto specifickou životní etapou zabývali, jej charakterizovali jako období bouří a krizí (podle literárního hnutí „Sturm und Drang“, členem byl např. i J. W. Goethe; hnutí se vyznačovalo idealismem, emocionalitou, revoltou, chutí žít jinak i za cenu utrpení atd.).

Pohled na dospívajícího, jako na člověka, v jehož nitru neustále probíhá dramatický střet protikladných tendencí, je sice lehce romantizující a vystihuje jen určitý aspekt této vývojové etapy, ovšem rozhodně je stále inspirující jako určitý opis výrazné dynamiky vnitřního světa adolescenta (Macek, 2003, s. 14)

Je to období změn, rozporuplného prožívání, zjitřeného sebepozorování, období, kdy se dětské jistoty začínají relativizovat, ale dospělé hodnoty ještě nejsou upevněny. Je to období mezi dvěma vývojovými etapami – dětstvím a dospělostí, a jako takové bylo dříve považováno za přechodné, ovšem změna socioekonomických podmínek v moderním světě posunuje určité známky konce adolescence hluboko do dospělosti (založení rodiny, ekonomická soběstačnost). Adolescence je tedy nyní spíše považována za svébytné samostatné období, které má koneckonců v západním světě i poměrně výrazný vliv na celou společnost (móda „mladosti“, adolescenti jako ekonomická síla např. v hudebním průmyslu, v módě).

Adolescence je věkové období, kdy mladý člověk má již za sebou povinnou školní docházku a připravuje se na výkon svého povolání. Není sporu o tom, že toto životní období je jedno z nejtěžších ve vývoji jedince, a to jak pro mladého člověka, který toto období právě prožívá, tak i pro jeho okolí. Mnozí dospělí lidé si obvykle ve vzpomínkách toto období idealizují a považují je za „zlatý věk“ života. Není však pochyb o tom, že je to u většiny mládeže období plné problémů, do kterého se dospělý člověk jen těžko vžívá (Kohoutek, 1974).

Tato vývojová etapa je však pro jedince značně náročná, neboť se zde ukončuje doba mezi dětstvím a dospělostí. Koncem tohoto období se vyrovnávají vývojové rozdíly mezi pohlavími.

V průmyslově rozvinutých společnostech jsou požadavky na dospělost náročnější, než bývaly v minulosti, přechod do dospělosti se může posouvat do vyššího věku. Je provázen rozpory mezi povinnostmi, které jsou na adolescenta kladeny, aby se postupně optimálně zařadil do společnosti a jeho osobní požadavky na dospělá, aby mu ponechali plný prostor pro rozvoj všech jeho předpokladů.

Pro jeho přijetí statutu dospělého mohou působit:

*faktory právní* - právní odpovědnost v 18 letech,

*faktory prostorové nezávislosti* - dospívající bydlí odděleně od rodiny, zcela opouští rodiče,

*faktory ekonomické nezávislosti na rodině* - propojeny s volbou povolání či nástupem do zaměstnání.

(Čížková, 1999).

Psycholožka Š. Gjuričová se zamyslela nad různými přístupy současné společnosti (pedagogů, rodičů a dospělých vůbec) k adolescenci a vytvořila několik modelů:

- Adolescence jako „**nemoc**“. Někteří odborníci nahlízejí na adolescenci především jako na rizikové období. Mladí jsou přecitlivělí, mnoho věcí je vyvádí z míry. Dívky trpí poruchami příjmu potravy, chlapci mají poruchy chování. Rodiče zastávající toto pojetí jsou stále ve střehu: mají pocit, že musí kolem svých potomků chodit opatrně nebo se jim sesypou. Rodiče jsou ovlivněni psychologickou i pseudopsychologickou literaturou knížky, mají pocit, že dělají všechno špatně a chodí s dospívajícími dětmi k rodinným terapeutům (s předpokladem psychické nemoci či poruchy ve skutečnosti přirozeně se vyvíjejícího dítěte).
- Adolescence jako „**zlatý věk**“. Mládí je prezentováno jako báječná doba, kdy si člověk pouze užívá, je v pohodě, neváže se. Rodiče hledí na své potomky s nostalgií. Sami je podporují, aby si jejich děti co nejvíce užili svého mládí. Toto pojetí je využíváno hojně v médiích a v reklamách.
- Adolescence jako „**životní styl**“. Adolescence se stává celoživotním programem, symbolizuje všeobecně žádoucí způsob života. Prepubertální děti i dospělí napodobují adolescenty v oblékání, identifikují se s jejich hodnotovou orientací

i způsobem komunikace. Tento model adolescence ubírá z dětství na jedné straně, na druhé straně setrvává dlouho v dospělosti. Někdy se hovoří o „kultu nezralosti“.

- Adolescence jako období „**práva na hledání sebe sama**“. Zastánci tohoto postoje vyjadřují přesvědčení, že by rodiče neměli svým dospívajícím dětem do života zasahovat. Snaží se je všemožně podporovat, nechávají je vše vyzkoušet a samostatně rozhodovat. Mají stále obavu, aby dětem nenarušili svobodnou osobnost. Nepřipomínají mladým následky možných průšvihů a když se do nich dostanou, diskrétně je zachraňují.
- Adolescence jako období „**nezodpovědného konzumu**“. V takovém pojetí jsou dospívající pokládáni především za egocentrické. Nesnesou odklad potřeb. Dospívající touží především utrácet peníze. Bezohledně vymáhají od rodičů finance. Adolescenti jsou oslovováni jako hlavní potenciální konzumenti.
- Adolescence jako období nabízející „**alternativy konzumní společnosti**“. Adolescenti jsou označováni za kritiky spotřeby, nositele myšlenek péče o budoucnost naší planety. Chtějí žít skromně, v souladu s přírodou. Napomínají své rodiče, aby se chovali ekologicky. Mnozí usilují o ochranu kulturních památek, bojují proti globalizaci.
- Adolescenti jsou „**obětí nezodpovědného vývoje společnosti**“. Společnost je sama vinna za problémy s adolescenty. Mládí je bezcílnost a zmatek dětí, které se nenaučily nic užitečného a nikdo je k ničemu užitečnému nepotřebuje.

Jak autorka poznamenává, všechny tyto konstrukty jsou součástí našich přesvědčení (Gjuričová, 2005). <http://www.rodinnaterapie.cz/index.php?page=adolescence>

Macek (1999, s. 16 - 39) uvádí několik dalších vybraných názorů a teoretických přístupů k adolescenci:

- adolescence jako bouře a konflikt (G.S.Hall), o kterém jsem se již zmiňovala
- adolescence jako čas pro splnění vývojového úkolu, kdy podle R.J. Havighursta je nutné sladit potřeby a očekávání společnosti, ve které jedinec žije, s jeho individuálními potřebami a očekáváními
- adolescence jako proces učení, poznávání a přijímání nových rolí, který vychází ze sociálně kognitivního přístupu, kdy předpokládá, že adolescent dokáže

adekvátně interpretovat sebe, druhé i sociální situaci a zaujímá hodnotící vztah (Piaget, Bandura, Kohlberg, Selman)

- adolescence jako konceptualizace vlastního životního prostoru (K. Lewin), který řeší jako zásadní otázku percepci a interpretaci aktuální životní situace adolescenta, jež se ocitl mezi dvěma ohnisky – dětstvím a dospělostí
- adolescence jako utváření vlastního vývoje, který vychází z konceptu celoživotního utváření a z potřeby postihnout vývoj adolescenta v souvislostech historických, biologických, psychických a sociokulturních faktorů (R.M.Lerner)

*„Přemýšlím o tom, že přemýšlím o tom, jak on přemýšlí o mně“*

Tato věta (Miller, 1989) podle mého názoru jasně, stručně a výstižně charakterizuje téměř každého adolescenta.

Období dospívání a adolescence zůstává pro naprostou většinu lidí velmi důležitým úsekem na životní dráze. Pocity, zkušenosti, zážitky, které jsou prožívány poprvé, zanechávají nesmazatelnou stopu a ovlivňují nás celý život. Vzpomínky na studium, přátele, události bývají celkově spojovány s příjemnými pocity a jsou hluboce vryty v paměti.

Adolescence není tedy jen mostem mezi dětstvím a dospělostí, ale má značnou psychologickou hodnotu samo o sobě a pro každého.

Čačka (2000, s. 121) chápe dospívání v kontextu celé životní dráhy člověka jako specifickou etapu mezi dětstvím a dospělostí a obecně ji charakterizuje jako *přechod od nesamostatnosti k samostatnosti, od závislosti na dospělých k nezávislosti, od neodpovědnosti k morální zodpovědnosti, od konzumace společenských produktů a hodnot k jejich tvorbě; rovněž jako přechod od učení řízeného zvnějšku ke stále výraznější míře samostatného studia a sebevzdělávání, od výchovy k převaze sebevýchovy, od poslušnosti a podřizování se požadavkům k nezávislosti a individualizaci.*

## 2.1 Časové vymezení adolescence

Adolescence je období mezi dětstvím a dospělostí, časově se překrývá s druhou dekádou života a hlavním tématem je především příprava na dospělou roli. V nejširším slova smyslu se jedná o dokončení pohlavního dozrání, fyzického a psychického rozvoje a sociální učení. Už Aristoteles navrhl periodizaci života člověka na sedmileté cykly a adolescenci tak odpovídá třetí perioda (14—21 let), kdy je ukončen tělesný a pohlavní vývoj, charakter, myšlení a rozum je již zformován. Ve středověku se nenahliželo na dětství a adolescenci odlišně, až ve druhé polovině 17. století britský filozof J. Locke přisoudil významnou roli vlivu prostředí a výchovy na vývoj dítěte, který kulminuje právě na konci adolescence. Všiml si kvalitativních odlišností v dospívání a označil je jako věk bouří, zmatků, chyb, omylů a odlišností (Taxová, 1987, s. 27). První autor, který uvažuje o adolescenci jako o svébytném období, byl J. J. Rousseau. Rozdělil vývoj člověka do pěti stádií, adolescenci datuje mezi 15. a 20. rokem a charakterizuje ji jako dobu emocionálního dozrání a přesunu od sobeckosti k zájmu o druhé (Macek, 1999, s. 13). Významně přispěla k vývojovému pojetí také evolucionistická teorie Ch. Darwina, kterou následovaly další studie. Většinou se ale věnovaly dětství nebo mladšímu věku.

Termín adolescence je odvozen z latinského slovesa *adolescere* (= *dorůstat, dospívat*). Je označována jako období přechodu mezi dětstvím a dospělostí, které je charakterizováno nápadnými fyzickými, kognitivními, emocionálními a sociálními změnami. Počátek i konec adolescence začíná reprodukčním dozráním, tedy přibližně 15 lety věku, ale pohlavní dozrání v normálním vývoji může pokračovat i v jejím průběhu. Konec adolescence pak nastává dosažením psychické a ekonomické nezávislosti. Názory na horní věkovou hranici se liší, nejčastěji se uvádí věkové rozmezí 20-22 let. Proto někteří autoři uvádějí, že adolescence končí dosažením sociální dospělosti, konkrétně tedy ve věku 25-30 let. Pro stanovení horní hranice je podle nich rozhodující především délka přípravy na profesní dráhu. Uvádí se, že v současnosti v rozvinutých zemích je období adolescence nejdelší v celé historii lidstva. Koncem sedmdesátých a počátkem osmdesátých let minulého století došlo k akceleraci, tedy k urychlení tělesného a psychického dospívání dětí ve srovnání s poválečným obdobím. V současné době již nepokračuje, avšak s postupným prodlužováním profesní přípravy dochází k oddalování sociální zralosti mládeže (někdy se mluví o sociálně

vývojové retardaci). Dospívání se tak stále rozpíná oběma směry: zkracuje se doba dětství a zároveň se oddaluje nástup plné dospělosti. Pro dospívající v moderní společnosti je charakteristické tzv. adolescentní moratorium (= *odklad, pozastavení*). Jde o stádium takové vývojové latence, které mladému člověku umožňuje setrvat v mládí, aby mohl zkoušet nové role, nabírat zkušenosti, zažívat nové pocity, než definitivně vstoupí do světa dospělých. A toto mezidobí mnohým mladým lidem napomáhá při hledání životních hodnot a další životní cesty, ať už studijní, profesní nebo osobní.

Role dospělého je náročná a ve srovnání s minulostí není tak jednoznačná. Dnešní doba nabízí mnoho atraktivních variant (cestování, trávení volného času, apod.). Spolu s rostoucími nároky společnosti na vzdělání jde o jedny z mnoha faktorů, které vedou k oddalování nástupu dospělosti. (Vágnerová, 1999, s. 325). Mladí lidé využívají různých možností, např. stáží, zahraničních pobytů, prodlužují dobu studia na vysoké škole, apod. Někdy se v této souvislosti hovoří o vzniku nové životní fáze - postadolescence, zvláštního období mezi mládím a dospělostí. B. Kraus vymezuje věkovou hranici pro postadolescenci na 20-30 let. Tuto fázi chápe jako obrannou reakci mladých lidí při stále obtížnějším chápání současného složitého světa. Konkrétní časové vymezení a specifikace tohoto období je u jednotlivých autorů velmi odlišné.

Macek (1999, s. 44) se přiklání k názoru, podle kterého se adolescencí označuje celé období mezi dětstvím a dospělostí. Toto pojetí se původně rozšířilo na americkém kontinentě, nyní je používáno celosvětově. Respektuje skutečnost, že ve vyspělých industriálních zemích probíhají souběžně některé procesy, které období adolescence prodlužují – *sekulární akcelerace* čili zrychlení pohlavního dospívání, prodlužování *přípravy na dospělost* (studium, složité sociální prostředí) a také existence *adolescentní kultury* či *stylu života teenagerů*.

Macek tedy člení adolescenci na:

**časnou** adolescenci – 10(11) – 13 let , charakterizují ji pubertální změny

**střední** adolescenci – 14 – 16 let, charakterizují ji změny, které si adolescenti způsobují sami, hledání osobní identity,

**pozdní** adolescenci – 17 do 20 let (i později), ukončení vzdělávání, posilování sociálního aspektu identity, tj. potřeba někam patřit, podílet se na něčem a něco s druhými sdílet, zamýšlení se nad osobní perspektivou, vrůstání do role dospělého

Vágnerová (2000, s. 323 -327) rozděluje období dospívání na dvě fáze:

**raná adolescence** ( pubescence) zahrnuje prvních pět let dospívání, je časově lokalizována mezi 11. – 15. rok, s určitou individuální variabilitou

**pozdní adolescence** trvá přibližně od 15 do 20 let, s určitou individuální variabilitou, především v oblasti psychické a sociální.

Langmeier (1998,2006) období adolescence vymezil následujícím způsobem:

**období pubescence** – zhruba od 11 do 15 let:

- *fáze prepuberty* (první pubertální fáze), které začíná prvními známkami pohlavního dospívání - první sekundárně pohlavní znaky a končí nástupem menarche u dívek, u chlapců nočními polucemi. U většiny dívek trvá tato fáze přibližně od 11 do 13 let, u chlapců probíhá fyzický vývoj asi o 1-2 roky déle.

- *fáze vlastní puberty* (druhá pubertální fáze), které nastupuje po dokončení prepuberty a trvá do dosažení reprodukční schopnosti. Toto období můžeme vymezit věkem 13 – 15 let.

**období adolescence** – zhruba 15 – 22 let, kdy dochází k reprodukční zralosti a dokončován tělesný růst.

Toto rozdělení najdeme i v pracích O. Čačky, P. Říčana, R. Kohoutka.

V odborné literatuře se v poslední době objevuje ještě jeden termín pro pozdní adolescenci či spíše ještě období po posledním stádiu adolescence.

*Emerging adulthood*, neboli „vynořující se dospělost“ poprvé pojmenoval a popsal americký psycholog J. Arnett a v České republice se jím podrobněji zabývá P.Sak. Jde o věkovou skupinu mezi osmnácti a pětadvaceti, u studentů až třiceti lety. Nejsou to už adolescenti v tom smyslu dospívání, jsou to mladí lidé se všemi právy a povinnostmi, ale nejsou ani dospělí ve smyslu akceptace tradičních dospělých rolí, za dospělé se ani nepovažují. Toto období je stále častěji popisováno jako legitimní vývojové stadium především v liberálních a industriálních zemích (Macek, 2003, s. 21).



Arnett (2004), dospěl k poznatku, že je to období, kdy ne každý mladý člověk chce být dospělým. Někteří studují, jiní zkoušejí, co by mohli dělat, věnují se cestování – jednoduše řečeno pokračují v hledání a utváření identity z hlediska dlouhodobé budoucnosti (SLB Buletin Linky bezpečí, 2012, s. 5 – 6).

## 2.2 Procesy a změny v adolescenci

*„Necht' sebezotrhleji mošt se chová, přec vínem bude naposled.“*

J. W. Goethe (německý básník 1749 – 1832)

Adolescence je velmi významným obdobím v životě jednotlivce, kdy dochází k biologickým, kognitivním, emocionálním a psychosociálním změnám. Ty jsou vzájemně provázány a interakce biologického zrání, konkrétních kulturních a historických vlivů a nečekaných událostí vede vždy ke individuálnímu formování každého dospívajícího.

### *Biologické změny.*

Pro toto věkové období je charakteristický zrychlený růst. Podle metabolické teorie dospívání je pro samý začátek adolescence dívek (menstruace, ovulace) potřebná kritická tělesná hmotnost, resp. více než 20 % tělesného tuku. Mezi jedenáctým a dvanáctým rokem se výška a hmotnost obou pohlaví téměř neliší, v osmnácti letech jsou rozdíly již na první pohled patrné. U chlapců je výškový a váhový přírůstek téměř rovnoměrný, u dívek se růst ve střední a pozdní adolescenci výrazně zpomaluje.

Somatický vývoj je u konce, tvar těla již dostává dospělou podobu. Růst končetin je pozvolnější, mohutní svalstvo, zlepšuje se koordinace (mizí klátivost a neobratnost). Dívky se pohybují ladnými pohyby, hoši vykazují vysokou fyzickou výkonnost (aktivní sport), což napomáhá ventilaci nahromaděné energie a příjemným pocitům uvolnění po námaze (kompenzace sexu).

Fyzický růst se zpomaluje a rozvíjí se hlavně psychické funkce. Je to doba tělesné krásy, duševní bystrosti, svěžesti a dychtivosti (Čížková a kol., 1999).

Biologické změny, včetně růstu, zrání a reprodukční schopnosti jsou ovlivněny také ekonomickou prosperitou, výživou a systémem zdravotní péče. Tělesná proměna je zásadní a dospívajícími intenzivně vnímanou a prožívanou změnou. Klíčovou roli má hodnocení vrstevníků a nejbližšího okolí, které dospívající považuje za důležité. Především dívky vnímají dospívání ve vyšší míře než chlapci a považují ji v mnoha ohledech za negativní zásah do svého života (omezení v době menstruace, zvýšená kontrola ze strany rodičů, podíl na „ženských pracích“ doma). Chlapci naopak vnímají biologické změny pozitivně (růst svalové hmoty, síly, výkonu) a změna statusu jim přináší často více výhod než omezení (Macek, 1999, s. 56).

#### *Tělesný vzhled a identita.*

Subjektivní význam zevnějšku v průběhu dospívání vzrůstá. Přestože by se na první pohled mohla jevit přehnaná starost o vzhled jako povrchní, pro dospívajícího je úprava zevnějšku a vzhled vůbec vyjádřením identity. Celkový vzhled se stává cílem i prostředkem. Především v prvních dvou fázích adolescent sděluje svému okolí, kým se cítí být, potřebuje se líbit sobě i druhým, ubezpečuje se o své hodnotě. Zevnějšek je prostředkem k dosažení sociální akceptace a prestiže. Právě tělesnou atraktivitu dnešní společnost propaguje, v jednoduché rovnici krása = úspěch vyhrává vzhled nad vědomostmi a schopnostmi. Na této úrovni lze získat sociální prestiž pouhou existencí. Forma stylizace zevnějšku může vyjadřovat příslušnost k určité skupině (sportovní fanoušci, příznivci hudebního směru, např.– punk, folk), může vyjadřovat moralizující postoj (opovržení značkovým oblečením) nebo snaha o odlišení od dospělých (piercing, tetování, neforemné oblečení). Důležitou roli za určitých okolností hraje fyzická zdatnost, výška postavy a síla. Vědomí tělesné zdatnosti přispívá k rozvoji identity, zejména se tento aspekt týká chlapců (Vágnerová, 1999, s. 322 – 332).

#### *Kognitivní změny.*

Podle kognitivní teorie J.Piageta můžeme adolescenci zařadit do stádia formálních operací, pro které je charakteristické operování s abstraktními pojmy, hledání alternativních forem řešení problémů, schopnost uvažovat hypoteticky. Typické znaky způsobu myšlení adolescentů uvádí Keating (1991):

- dospívající připouští variabilitu různých možností, rozmanitost reality
- dospívající dokáže uvažovat systematicky, umí pracovat s informacemi
- dospívající dovedou experimentovat s vlastními úvahami, dovedou je kombinovat

V dospívání prodělávají všechny poznávací funkce zásadní kvantitativní i kvalitativní změny.

Celé období dospívání je také dobou názorového kvasu. Nezkušenost způsobuje zpočátku sugestivní přebírání názorů a postojů od dospělých, které považují za svůj vzor. Třebaže jsou dospívající již schopni přezkoumat předkládané poznatky, postoje i požadavky na stále vyšší úrovni, zpravidla ještě neumí postřehnout všechny podstatné faktory situace. Pro dospívající je typická až „nekompromisní neústupnost“ nebo „naivní romantismus“, což vede k častým neshodám s vrstevníky a rodiči (Čížková a kol., 1999).

Dospívání je tedy stadiem více či méně bouřlivého hledání a následné relativní stabilizace. Ve střední a pozdní adolescenci je myšlení méně černobílé. Postupně přibývá uvědomování možných rizik, zvažování důsledků a tendence radit se. Adolescenti jsou stále více schopni uvažovat stejně jako dospělí, kromě racionálních argumentů nabývají na významu jejich prožitky, zkušenosti, vztahy a potřeba být uznáván svým okolím. Úroveň orientace na počátku a na konci dospívání je zákonitě výrazně odlišná formou i obsahem (Macek, 1999, s. 57 – 58).

### *Emoce*

Emoce jako základní prostředek hodnocení v tomto věku přinášejí důležitou zkušenost a slouží jako užitečná zpětná vazba.

Rané období adolescence je spojeno s emoční labilitou - období tlaku a bouře, posléze ubývá dětské bezprostřednosti (autentičnosti a spontánnosti) prožívání, odeznívá náladovost, vzrůstá autokultivace a sebekontrola.

*Jako obecné charakteristické zvláštnosti citového života dospívajících jsou nejčastěji uváděny:*

1. Extrémní živost a intenzita, značná iritabilita a síla citových prožitků. Jedná se zpravidla o krátkodobé nebo výbušné reakce (vztek, smích, strach aj.), často i na nepatrný podnět.

## 2. Emocionální rozkolísanost a proměnlivost.

Snadno se střídají protipóly citových reakcí (přecitlivělost-hrubost, soucit-krutost, zaujetí-znechucení, horečná aktivita-rezignace, aj. a stejně rychle dochází k přechodu mezi protikladnými kvalitami citových stavů (radost - smutek, potřeba společnosti - samotářství.).

## 3. Nestabilita orientace

Apetence - averze, egocentrismus - altruismus, střídání zájmů. Není výjimkou značná labilita nálad a negativní city, avšak do značné míry závisí na aktuální reakci okolí (chování dospělých, uznání vrstevníků atp.).

Ke konci adolescence dochází ke stabilizaci emočního prožívání z důvodu hormonálního vyrovnání a adaptace organismu na pohlavní dospělost (Vágnerová, 1999, s. 340 – 343).

## *Identita*

Hledání identity není problémem jen v dospívání, ale řada autorů ho považuje za prioritní právě v této fázi vývoje.

Podle E. Eriksona (1964) je pro dospívání charakteristické hledání osobité osobní identity, boj s nejistotou a pochybnostmi o sobě samém a o svou pozici ve společnosti. Dospívání popisoval jako spor mezi potřebou integrace sebe samého, tzv. ego identity a potřebou vyrovnat se s nejasnými požadavky společnosti tak, aby byl adolescent schopen najít a akceptovat svoje vlastní místo a hodnotu jako člen tohoto společenství (Macek, 1999, s. 78).

Základní otázka, na kterou adolescenti hledají odpověď, je :

*„Kdo jsem? Kam patřím? K čemu směřuji? Co je moje perspektiva? Co považuji v životě za důležité a v čem vidím smysl?“*

ale také *„Jsem spokojený sám se sebou?“*

Hlavní otázka, kterou si adolescent pokládá, podle G. H. Orwina (2001, s. 103) zní:

*„Jaký člověk se ze mě stává?“*

Identita má osobní i sociální aspekt. První, osobní identitu, ovlivňuje především sebereflexe a sebehodnocení, sebeuvědomění, spolu s narůstající vnitřní subjektivní jednotou, kdy si adolescent uvědomuje vlastní jedinečnost, neopakovatelnost a odlišnost od ostatních (Říčan, 2005, s. 221).

Sociální identita je spojena s pocitem začlenění, vrůstáním do kvalitativně jiné role než jakou byla role dětská. Většinou bývá dokončena emancipace z vázanosti na rodinu, vztahy s rodiči jsou stabilizovány a dochází k rozvoji vztahů s vrstevníky, případně vztahu partnerského.

Hledat svou identitu znamená často experimentovat a metodou pokus omyl najít správnou cestu.

R.Josselsonová popisuje proces individualizace ve čtyřech etapách:

*psychologická diferenciac*e (časná adolescence) – dospívající si uvědomuje svou odlišnost od ostatních, stává se kritičtější zejména k dospělým, vliv dosavadních autorit klesá, intelekt a schopnosti výrazně předbíhají emocionální vyrovnanost

*fáze zkoušení a experimentování* (14 – 15 let) – dospívající mají pocit, že vědí sami, co je pro ně nejlepší, odmítají autority a soupeří s rodiči, dochází ke generačnímu konfliktu, zvyšuje se pocit příslušnosti k vlastní věkové skupině, zajímá je jen současnost a blízká budoucnost

*období navazování přátelství* ( 16 – 17 let) – dospívající obnovuje vazby s primární rodinou, uvědomuje si sebeodpovědnost za vlastní chování a za jeho důsledky, navazuje první intimní vztahy, uvědomuje si důležitost přátelství, fungující rodiny a rodinného zázemí

*konsolidace vztahu k sobě* (pozdní adolescence) – dospívající si uvědomuje sám sebe v horizontu minulosti, přítomnosti a další perspektivy svého života, jedná se o zakotvení v čase, ale i to je často spojeno s hledáním, omyly a pochybnostmi (Macek, 1999, s. 79).

V poslední etapě, kterou označujeme za mladou dospělost, vyjmenovává Říčan ( 2004, s. 230 -231) charakteristické projevy adolescenta:

- koná produktivní práci, jejíž smysl chápe a která ho činí existenčně soběstačným a nebo soustavně se připravuje na budoucí povolání (vysoká škola), podává dobrý pracovní výkon, bez zbytečných absencí.
- je schopen spolupracovat bez zbytečných konfliktů, přijímat a poskytovat radu a pomoc, podřizovat se vedení a sám vést méně zkušené.
- samostatně hospodaří, s rodiči se nanejvýš poradí.

- jedná vyspěle vůči nadřízeným v práci nebo ve škole, vyřizuje si své záležitosti sám.
- má do budoucnosti realistické plány, které odpovídají jeho zájmům a sklonům.
- bydlí samostatně nebo má jasně ohraničený vlastní prostor v bytě rodičů.
- je schopen trávit volný čas sám, má však několik blízkých přátel, kteří stojí o jeho společnost. Jen výjimečně tráví čas s rodiči, nemá k nim negativní vztah, má je rád a váží si jich, ale má na ně málo času.
- je schopen stýkat se s příslušníky druhého pohlaví bez přílišných zábran a ostychu, poskytovat a opětovat lásku, má výraznou tendenci k dlouhodobému vztahu. Cílevědomě rozšiřuje svou orientaci v prostředí, kde žije a pracuje.
- aktivně se zajímá a pečuje o blaho rodiny, přátel i širšího lidského společenství

Není ovšem vůbec snadné dosáhnout vyspělé vnitřní vyváženosti úrovně fyzických, poznávacích a emočních aspektů, vnější harmonie, tzn. sladění vlastních nároků, sociálního očekávání i možností), a mravně odpovědné angažovanosti.

Lidská identita je utvářena po celý život s menšími výkyvy, ale v období pozdní adolescence je utváření osobní identity nejdůležitějším úkolem.

Vágnerová (1999, s. 413 - 414) uvádí různé způsoby vymezení adolescentní identity:

- předčasné uzavření identity, nápodoba tradičního modelu – dospívající přebírá známé vzorce z rodiny a okolí, nerealizuje vlastní představu, nemá potřebu vlastní zkušenosti, je mu blízký takový model existence, jaký pozoruje ve svém okolí
- aktivně a samostatně vytvořená identita – pro dospívajícího složitější, spojená s mnoha úskalími, ale na druhou stranu uspokojivější a pro budoucí život přínosem

Adolescenti se v obou variantách shodně vyznačují potřebou značné svobody, pocitu vlastní privilegovanosti a adolescentním egocentrismem.

Dospívání připomíná „cestu do neznáma“, na které je nezbytné si vytyčit a postupně dosahovat vlastních „orientačních majáků a cílů“.

Adolescent bývá posuzován jako dospělý, a proto se od něj vyžaduje odpovídající chování. Některým adolescentům se dospělost ale jeví příliš náročnou v mnoha ohledech, proto dávají přednost prodloužení přechodného období.

Tuto tendenci nazývá E. Erikson *adolescentní psychosociální moratorium*. Přechodně tak dochází k „bránění se všemu, co vyžaduje odpovědnost a plnění povinností“, kult nezralosti, „odmítání dospělosti“. Jde o stádium jakési vývojové latence, které mladému člověku umožňuje vytvoření určitého „prozatím“ a tím odložení rozhodování na pozdější dobu. Na tento jev nelze pohlížet jen negativně jako na pouhý důsledek nechuti mladých přijímat odpovědnost, individualismu, hédonismu, apod. Právě toto mezidobí mnohým mladým lidem může napomoci při hledání životních hodnot a další životní cesty (studijní, profesní či osobní). Mladí lidé využívají různých možností, např. stáží, zahraničních pobytů, (mnohdy uměle) prodlužují dobu studia na vysoké škole, apod. Někdy se v této souvislosti hovoří o vzniku nové životní fáze - postadolescence, zvláštního období mezi mládím a dospělostí.

B. Kraus tuto fázi chápe jako obrannou reakci mladých lidí při stále obtížnějším chápání současného složitého světa.

Říčan (2005, s. 224) odlišuje generační moratorium od *moratoria osobního*, které může mít různé formy – přehnaná píle, nezdravé zaujetí pro studium, hru na hudební nástroj nebo sport, nezřídka sexuální promiskuita či členství v pochybné partě.

Z toho vyplývají také určité specifické zvláštnosti identity některých adolescentů:

- preference intenzivního prožitku (hlučná hudba, rychlá jízda, slézání vrcholů, potápění do hloubek)
- úsilí o „absolutní řešení“. (přehnané aktivity s určitou ideou)
- dosažení všeho neodkladně, ihned (rychlé známosti, překotný sňatek, ukradené auto, squateři, gambleři, dealeři drog, feťáci aj.) (Vágnerová, 1997, s. 417 - 420).

Mnoho pocitů a zkušeností je v adolescenci zažíváno poprvé a tyto zážitky mají nesporný vliv na utváření identity a vytvářejí základ pro budoucí životní směřování. Proces vytváření identity vlastního já nekončí s ukončením adolescence, ale osobnostní struktura je pevnější a mnohem méně zranitelnější a jeho ego je z velké části ustáleno (Orwin, 2001, s. 111).

### *Morálka a hodnoty*

Hodnotové orientace a žebříčky hodnot se výrazně pozměnily, mluví se o rozvolnění nebo přímo o ztrátě hodnot či orientace k hodnotám popř. o ztrátě morálky. Spíše se jedná o preferenci jiných hodnot než na počátku minulého století, kdy lidé nemohli usilovat

o něco, co neznali – auto, cestování, PC, TV. Významnou a rozšířenou hodnotovou orientací dneška se stala trojice: **mít, mít ještě více a užívat si**.

Našim předkům šlo o přežití než vyžití a užití si, pokud nepatřili k úzké vrstvě urozených a bohatých (Plánava, 1998, s. 69-70). A je banální pravdou, že každá generace si stěžuje na mládež. Expresivní kritikou mládeže je znám už i Aristoteles.

Každá mladá generace je svým způsobem stejná a každá generace mládeže má svá specifika. To se týká i jejich morálky a hodnotového systému, které spolu úzce souvisí.

Adolescenti si sami vybírají normy a hodnoty, k nimž jsou loajální. Neakceptují pravidla, která jsou jim předkládána dospělými, ale respektují a uznávají jen taková, o jejichž správnosti jsou vnitřně přesvědčeni. Bez ohledu na to, zda jde o vrstevníka nebo o autoritu, zastávají stanovisko generalizované rovnosti. Jsou radikální a nekompromisní. Morální postoje adolescentů můžeme shrnout do následujících bodů:

- uvažují o morálních principech a zaujímají osobní stanovisko
- mají tendenci k absolutním a konstantním závěrům
- vyžadují dodržování uznávaných principů, bývají netolerantní k lidem s odlišnými názory (Vágnerová, 1999, s. 398).

V koncepci E. Eriksona je adolescence pojata jako most mezi dětskou morálkou, která se měla jasně vymezena pravidla, a morálkou dospělých, založenou na osobních etických principech (Macek, 1999, s. 82).

Americký psycholog Lawrence Kohlberg zkoumal psychologické aspekty morálky a zajímal se především o to, na základě čeho považují lidé určité jednání za spravedlivé nebo nespravedlivé. Podle jeho kognitivní teorie morálního vývoje patří období adolescence do období tzv. konvenční morálky a okrajově zasahuje do období morálky postkonvenční.

Pro konvenční morálku, jak je zřejmé již z pojmenování, je určující dodržování konvencí, tzn. že klíčové je přizpůsobení se většinovým hodnotám a představám. Morální je to, co se líbí ostatním a s čím souhlasí představitelé autority. Přestože by mnozí dospívající nesouhlasili se zařazením do tohoto stupně, jejich výstřední chování a úprava zevnějšku je paradoxně usvědčuje z konvenčnosti jejich myšlení - správné je to, co za správné považují ostatní (v tomto případě jejich vrstevníci). Starší adolescenti mohou dosáhnout úrovně postkonvenční morálky, jestliže osobně akceptují normy chování, hodnoty a principy, nezávisle na jakékoliv autoritě, jen na základě vlastní individuální zodpovědnosti.



Povědomí o tom, co je dobro a co zlo, je v současnosti hodně rozkolísané a představa hranic mezi nimi je rozostřená. Mladý člověk, který si formuje vlastní identitu, se však potřebuje vůči něčemu vymezovat a hodnotit, zda se chová špatně nebo dobře – potřebuje mít nějaký hodnotový normativní rámec. Hodnocení typu „ty jsi dobrý“ má dnes pro adolescenty konotaci směřující k síle vlivu než k nějakým morálním charakteristikám. Být dobrý tedy znamená být silný, vlivný a uznávaný mezi vrstevníky, méně často také spravedlivý nebo morální.

Podle výzkumu P. Saka (2000, s. 58 - 66) se ukazuje, že u adolescentů vzrostla proti jejich vrstevníkům z počátku devadesátých let výrazněji hodnota volného času a zábavy. Pro dnešní adolescenty je důležité nejen studovat či pracovat, ale také se bavit, zažívat dobrodružství, vzrušení, napětí, mají výraznější potřebu vyhledávat situace, ve kterých mohou prožívat takzvané silné pocity, adrenalin.

Kraus uvádí, že vývoj hodnotového systému u mladé adolescentní generace není ještě zcela dokončen. Mladý člověk si utváří a přetváří hodnotovou orientaci průběžně v konfrontaci s nejrůznějšími životními situacemi, informacemi a všemi vlivy, které na něj působí. Z toho vyplývá, že při osvojování společenského hodnotového systému není mladý člověk pasivní, ale působí v tomto procesu jako aktivní subjekt.

Dospívající se odlišují nejenom hodnotovou orientací, ale i pozicí hodnot v procesu rozhodování a významem hodnot pro své jednání. Zatímco někdo se rozhoduje především na základě svého hodnotového systému, jiný se ve stejné situaci rozhoduje a jedná pod tlakem médií, módy či sociálního tlaku z party vrstevníků, kolegů, kamarádů a přátel. Hodnoty, které patří do období dospívání, často přebírá za své i generace mladších dospělých, někdy dokonce i rodičů – stejně jako pro adolescenty jsou pro ně důležité fyzická a sociální atraktivita, prestiž, úspěch, vliv a síla. Na druhou stranu to, co bylo dříve výsadou světa dospělých, dnes v řadě případů není pro adolescenty problém. Mají relativně vysokou míru volnosti rozhodování v různých oblastech života – třeba při volbě povolání, školy, ale i v partnerských vztazích. Také sex už dnes pro většinu z nich není žádné tabu, není tolik spojen se strachem z negativních následků a s negativním hodnocením ze strany dospělých, jako tomu bylo třeba v době, kdy dospívala generace jejich rodičů.

Problémem adolescentů není nedostatek hodnot, ale nejasnost priorit. Nejasnost hodnotového systému celé společnosti, má za následek osobní zmatek a nejistotu (Vágnerová, 1999, s. 400).

Pokud dospívající tápe, neztotožní se s pravidly v rodině a společnosti, může dojít k antiidentifikaci se společenským řádem, negaci obecně platných hodnot až asociálnímu jednání nebo k nepřátelskému, agresivnímu chování. Podle E. H. Eriksona si adolescenti přechodně vytváří svou vlastní kulturu, která se projevuje demonstrováním potřebou volnosti a experimentováním, nechutí k definitivnímu řešení. Žijí v představě „věčného mládí a síly“, s nereálným pocitem privilegovanosti a imunity vůči rizikům, kdy kladou na „aktuální prožívání“ - tady a teď. Styl života rodičovské generace i jejich hodnoty ze zásady odmítají.

Děti jsou nesamostatné, závislé na rodičích, pubescenti chtějí být samostatní a adolescenti jsou již schopni být samostatní a zodpovědní, avšak nechtějí.

Současnost i budoucnost je pro ně stejně důležitá, ovšem vždy dají přednost současnosti. Tento postoj je i častým zdrojem konfliktů s rodiči. V tomto smyslu tedy žijí „naplno“ a toto stadium pro ně není jen pouhou „přípravou na budoucí dospělost“. (Erikson, 1968).

### *Pocit pohody*

S pocitem subjektivní pohody (subjective well being) si spojujeme pojmy štěstí, dobrá nálada, životní spokojenost, radost.

Otázka „*Jak se máš?*“ zaznívá v mnoha obměnách ve všech jazycích při zahájení konzervace. Kladná odpověď je považována za známku psychického zdraví a osobní spokojenosti.

Zkoumáním osobní pohody hodnotíme kvalitu vlastního života, což souvisí se sebepojetím a identitou. Dále je pocit pohody spojen s psychickým zdravím a životní spokojeností a v neposlední řadě funguje jako motivace pro každodenní běžné aktivity. (Macek, 1999, s. 95).

Americký psycholog polského původu Milton **Rokeache** (1918-1988) sestavil seznam cílových hodnot, které mají vliv a usměrňují chování lidí a které významně přispívají k pocitům pohody a spokojenosti. Tyto hodnoty jsou v naprosté většině určující pro subjektivní pohodu nejenom pro dospělou populaci, ale vyznávají je také dospívající:

- pohodlný život (prosperující život);
- vzrušující život (aktivní život);
- pocit, že bylo něčeho dosaženo (trvalý příspěvek);
- svět v míru (bez válek nebo konfliktů);
- rovnost (bratrství, stejné šance pro každého);
- jistota pro rodinu (starat se o své milované);
- svoboda (nezávislost, svoboda rozhodování);
- štěstí (spokojenost);
- vnitřní harmonie (soulad se sebou samým);
- zralá láska (duchovně-sexuální důvěrnost);
- národní jistota (jistota před útoky);
- příjemnost (příjemný, slastičný život);
- spasení (k věčnému životu)
- sebeúcta (respekt sobě samému);
- společenské uznání (respekt, obdiv);
- pravé přátelství (úzké kamarádství);
- moudrost (hluboké porozumění životu).

(Kohoutek, 2010, <http://rudolfkohoutek.blog.cz>)

Novější výzkum K. Adamoviče a kol. (1993) ukázal následující pořadí životních cílů u studentů gymnázií:

- šťastný a klidný rodinný život,
- uplatnění svých schopností ve prospěch jiných,
- dobré hmotné zabezpečení, dost peněz,
- dobrodružný život plný zábavy a změn,
- úspěch v povolání, osobní úcta a sláva.

Období adolescence je obdobím zvýšené sebereflexe a vysoké citlivosti k vlastním pocitům. Dospívající poznává sám sebe, objevuje nové vlastnosti a toto objevování a uvědomování mu přináší příjemná překvapení, ale i ztrátu iluzí o sobě i o světě kolem něj. Přejít z adolescence do dospělosti přináší kromě poznání také problémy a obtížné situace. Do jaké míry se adolescent cítí spokojený se svým životem a sám se sebou je determinováno mnoha okolnostmi – společenskoekonomickými podmínkami, životní

úrovní, možností rozvoje, vědomím vlastního vlivu na svůj život, kvalitou vztahů s rodinou a vrstevníky a také dobrým odhadem důsledků vlastního jednání (Macek, 1999, s. 96).

Přestože některé mezikulturní studie poukazují na klesající úroveň subjektivního pocitu pohody v období adolescence, Macek (2003) uvádí závěrem svého výzkumu, že dnešní adolescenti jsou pravděpodobně o něco spokojenější než předchozí generace. Jsou ambicióznější než adolescenti v minulých letech, chtějí být úspěšní, přičemž životní úspěch pro ně znamená hlavně osobnostní rozvoj včetně vzdělanosti a materiálního zabezpečení.

Ve velké většině disponují mnohem větším kapesným než tomu bylo v minulosti. Právě penězům a modernímu oblečení přikládají značný význam. Chtějí se mít dobře, nemusí se omezovat a šetřit. Chtějí být samostatní, informovaní, mít vlastní bohaté zkušenosti a cestovat do ciziny, získat vlastní byt. (<http://www.online.muni.cz>).

## 2.3 Vztahy v dospívání

*„Je přirozené, když syn občas nenávidí otce, matku také a někdy všechny lidi světa.“*

William Saroyan (americký spisovatel 1908 – 1981)

Věk dospívání a adolescence, je věkem zvrátů a změn, které obvykle neprožívá jen sám "skoro dospělý" člověk, ale celá jeho rodina i jeho blízké okolí. Je to období, kdy člověk již není dítětem a ještě není dospělým. Je někým „jiným“ – „jinochem“, jak to výstižně formulovala staročeština.

O vztahu k sobě samému, hledání identity, kdy si dospívající uvědomuje sám sebe jako nositele nejrůznějších rolí a jako aktéra vlastního chování v nejrůznějších situacích bylo již psáno výše. Neméně důležité je i nová kvalita vztahů s druhými, což je základní psychosociální charakteristika adolescence. Proces osamostatňování se a diferenciací vztahů a vazeb hraje klíčovou roli pro vztahy partnerské, rodinné, přátelské a profesní. (Macek, 1999, s. 65).

### *Rodiče*

Rodina je nadále důležitá z hlediska sociálního zázemí a udržuje si i své výsostné postavení, ale postupně dochází ke změně vzájemných vztahů mezi členy. Pro adolescenta je zásadní vybudovat si „kritickou vzdálenost“ od rodičů, což mu usnadní přehodnotit charakter stávajících vazbových vztahů. Toto se jeví jako základní předpoklad pro úspěšné vyřešení těžkostí ve vztazích s rodiči a také předpoklad k utváření uspokojivých vztahů s druhými (Allen a Land, 1999). Změnit názor na rodiče je obtížný úkol. Tento proces demytologizace rodičů, jak jej pojmenoval Orwin (2001, s. 44), vede ke zdravějšímu a realističtějšímu mezigeneračnímu vztahu.

Vztahy v primární rodině jsou pro adolescenta stále významné. Důležitým aspektem interpersonálních vztahů je také komunikace, kde by měl být vzorec rodič-dítě postupně nahrazován komunikační dimenzí dospělý-dospělý. Tento proces je často spojen s konflikty, vznikají třecí plochy mezi tím, co si pod dospělostí představují rodiče (zodpovědnost) a co dospívající (svoboda, nezávislost). Je proto nutné nalézt takovou formu komunikace, která umožní vzájemný respekt obou stran, aby se rovnovážně uplatnily dva základní aspekty: sebezprosazování (schopnost sdělit svůj vlastní pohled tak, aby ho pochopili druzí) a schopnost citlivosti k druhým (naslouchání). Přestože často dochází ke sporům a názorovým třenicím, citové vazby mezi rodiči a dětmi se neoslábují, pokud se jedná o zdravě fungující rodinu. Kritika je výrazem potřeby ujasnit si vlastní názory, kritika je způsobem komunikace. Adolescent vnímá své rodiče jako důležité osoby, jen se mění souvislosti, ve kterých si důležitost rodičů uvědomují. V období před dosažením „zralé totožnosti“ slouží model životního stylu rodičů jako předmět osobního posuzování přijatelných a nepřijatelných aspektů (postojů, zájmů, hodnot) z hlediska vlastní budoucnosti. V této době se potvrzuje dlouhodobá úroveň vzájemných vztahů, postoje k jiným lidem, ke vzdělání i k práci, podnikavost, aspirace, materiální a kulturní potřeby, obvyklé způsoby využívání volného času, celková rodinná atmosféra.

J. Kocourková ve své přednášce o vývojových úkolech adolescence vše shrnuje větou:

*"Vyrovnání se s nedokonalostí rodičů je základním předpokladem k vyrovnání se s nedokonalostí vlastní".*

Někdy dospívající ze zásady odmítají způsob života rodičů, nechtějí přejímat jejich hodnoty a normy a snaží se hledat nové i cestou experimentů. Rakouský etolog Konrad Lorenz tuto tendenci nazývá *adolescentní neofilie* (Vágnerová, 1999, s. 358). Generační konflikt mezi rodiči a dospívajícími mívá různou intenzitu a formu.

V pozdní adolescenci se vztahy s rodiči stabilizují a směřují k určité symetrii – po dosažení plnoletosti rodiče akceptují právo na samostatné rozhodování o životě svých dětí. A naopak dospívající opouštějí svůj velmi kritický postoj k rodičům a mnohdy dojdou ke zjištění, že jejich vlastní názory a hodnoty jsou překvapivě podobné názorům a hodnotám rodičovským. Větší psychická a sociální autonomie ovšem někdy kontrastuje se závislostí ekonomickou. Dříve byla charakteristická jen pro kategorii vysokoškoláků, nyní výzkumy ukazují, že soužití dětí ve věkové skupině 18 – 25 let společně s rodiči není vnímáno jako nežádoucí (Macek, Štefánková, 2006, s. 29). V současné liberálnější atmosféře není adolescentní konfrontace již tak výrazná, samo chování a způsob života rodičů se přizpůsobuje a přibližuje nárokům dospívajících. Tradovaný názor, že mezigenerační vztahy jsou konfliktní samy o sobě a základním úkolem v tomto období je konflikty překonat, se již nepotvrzuje (Matoušek, 2003, s. 71).

### *Sourozenci*

Mít sourozence - znamená dělit se větší část života v původní rodině o prostor s dalším podobně starým člověkem, dělit se o čas a přízeň rodičů a dalšího příbuzenstva, sdílet a osvojovat si mýty a rituály rodiny, zažívat společně se sourozencem šťastné okamžiky nebo náročnější životní období. To vše sourozenecký svazek posiluje a dělá z něj jedno z nejsilnějších životních pout. Sourozenecké vztahy se liší samozřejmě již podle toho, v jaké rodině dítě vyrůstá, jaký styl a způsob výchovy rodiče zastávají. Svou roli ale nepopíratelně hraje, jaký věkový rozdíl mezi sourozenci je a jakého jsou pohlaví. V průběhu adolescence se význam sourozeneckých vztahů zvyšuje, zvláště tehdy, jsou – li sourozenci věkově blízcí. Jsou příslušníky stejné generace, mají podobné potřeby, zájmy, mohou být navzájem v koalici proti rodičům, poskytují si vzájemnou podporu a pomoc. Starší sourozenec – bývá vzorem, objektem obdivu a nápodoby a nebo naopak může mít mladší sourozenec tendenci k deidentifikaci, pokud je starší sourozenec úspěšnější a rodiči protěžován.

Výsledky výzkumů uvádějí, že dospívajícího více ovlivňují starší sourozenci. Zprostředkovávají mu přechod do světa dospělých a také od dospělých směrem k dospívajícím. Macek (1999, s. 71) nabízí podobenství s létajícími dveřmi, kterými se může procházet oběma směry. Vnímají-li adolescenti své starší sourozence spíše jako příslušníky rodiny než své vrstevníky, posiluje to vliv rodičů. V opačném případě, vliv rodičů klesá. Vztah k mladšímu sourozenci v období adolescence se vyznačuje asymetrií – starší sourozenec dává najevo svou nadřazenost, chová se autoritativně. Pokud je mezi sourozenci vyšší věkový rozdíl, obvykle si přestávají rozumět a dochází k částečnému nebo úplnému odcizení (Vágnerová, 1999, s. 359 – 361).

### *Vrstevníci*

Vrstevníci se stávají pro většinu adolescentů nejvýznamnější referenční skupinou, k níž vztahují své vnímání a hodnocení světa, druhých lidí i sebe samých. Vrstevníci se tak stávají jednou z nejdůležitějších oblastí adolescentova sociálního pole. Dobří, spolehliví, upřímní a slušní kamarádi, kteří mají konstruktivní a tvůrčí zájmy, jsou šancí i zárukou úspěšné socializace. Bohužel, kamarádi, kteří jsou na okraji společnosti i vlastních rodin, jsou ohrožením, které si však dospívající (který hledá akceptaci všude a za každou cenu) neuvědomuje a také často nevidí. Životní styl a normy „party“ jsou pak jedinou hodnotou, orientačním bodem a jistotou, kterou adolescent nachází. Vrstevnický vztah je unikátní a nezastupitelný z hlediska vzájemného poskytování názorů a vzorců chování, zkoušení různých pozic, posilování vlastní jedinečnosti i významnosti. Je prostředkem k hledání a ujasňování vztahu k sobě samému (Macek, 1999, s. 72). Členstvím ve vrstevnické skupině získávají dospívající sociální status a pocit vlastní hodnoty. Přátelé si poskytují informace, vztahy jsou prostorem pro získávání a testování vlastní sociální kompetence. Jestliže se adolescent nezařadí do nějaké vrstevnické skupiny, pociťuje to často jako sociální stigma. Jedinci s vyšším hodnocením od vrstevníků mají obvykle vyšší míru sebehodnocení než ti, kteří jsou hodnoceni méně příznivě. Nejvyšší vrstevnická konformita je obvyklá v časně a střední adolescenci. Je vyšší než v dětském věku i než v pozdní adolescenci. Podle Orwina (2001, s. 106) má parta na adolescenta menší či větší vliv podle toho, jak je on sám se sebou spokojený či nespokojený. Pokud se adolescent cítí nemilovaný a nerespektovaný, hledá uznání a pochopení všude, kde je to možné.

Vágnerová (1999, s. 371) uvádí, že vrstevnické vztahy slouží k uspokojení různých potřeb:

- *Potřeba stimulace*, kterou uspokojuje kontakt s vrstevníky, společné prožitky a aktivity
- *Potřeba smysluplného učení*, kdy vrstevníci slouží jako zdroj sociálního učení a stávají se neformálními autoritami, společně řeší různé situace, učí se sociálním strategiím a jejich účinnosti v praxi. Vrstevnická skupina poskytuje dospívajícímu zpětnou vazbu, která je důležitá pro pochopení sebe samého a pro reálné sebehodnocení.
- *Potřeba jistoty a bezpečí*, kdy se adolescent odpoutává od rodiny a hledá oporu ve vrstevnické skupině, kde mu rozumí. Značnou roli hraje i vědomí příslušnosti ke stejné generaci a důraz na odlišnost od světa dospělých.
- *Potřeba být akceptován* snižuje nejistotu a kladně ovlivňuje rozvoj sebepojetí. Získaná pozice ve skupině je důležitou součástí jeho identity.
- *Potřeba určit si vlastní pravidla* souvisí s procesem osamostatnění, kdy si adolescent vytváří vlastní, vyhovující normy, které mohou být nekompromisní a radikální.

V období adolescence dochází ke pozvolné změně chování ve vztazích. Štefánková (2005, s. 439) tvrdí, že adolescent hledá nejenom tělesnou, ale i psychickou blízkost pro něho důležitých osob. Citová vazba mu napomáhá vytvořit si pozitivní sebeobraz, účinně regulovat vlastní emoce a vytvářet uspokojující mezilidské vztahy. Vliv vrstevnické skupiny je nejmarkantnější ve střední adolescenci, později vliv „party“ klesá a dospívající navazuje nebo utvrzuje hlubší přátelské vztahy, který mají trvalejší charakter.

#### *Přátelské a intimní vztahy*

„Přátelství činí naše štěstí zářivějším, zvyšuje jeho třpyt, neštěstí pak činí snesitelnějším, poněvadž je sdílí a snáší s námi společně“ tvrdil už Marcus Tullius Cicero a platí to dodnes. Potřeba přátelství je zvláště v období dospívání velmi silná. Přátelský vztah u adolescentů představuje důležitou emoční vazbu, která slouží i jako nástroj sebereflexe a zdroj emoční podpory při zvládnání nejrůznějších problémů. Přátelství se tak stává hlubším vztahem, který je charakterizován vzájemností a intimitou (ve smyslu důvěry, potřeby blízkosti a sdílení prožitků), kladným hodnocením a bezpodmínečným přijetím.



Existence blízkého přítele tak u adolescenta podporuje osobní vyrovnanost, posiluje sebevědomí a sebejistotu.

Dospívající, kteří mají blízkého přítele, se lépe hodnotí, mají vyšší sebeúctu, považují se za dostatečně kompetentní a jsou sami se sebou spokojeni, což znamená, že jsou následně pro své okolí atraktivnější a snáze si dovedou získat přátele, kteří jim poskytují zpětnou vazbu.

Thomas Moore (1998, s. 106) v Knize o lásce a přátelství napsal:

*„Každý přítel je opravdu světem o sobě, zvláštní planetou citů, zkušeností, vzpomínek a osobních kvalit. Každý přítel nás uvádí do světa, jenž je současně i náš. My všichni jsme sestaveni z mnoha světů a každé přátelství probudí jeden nebo více z nich k životu. Přátelství způsobí u každého jedince konstelaci vesmíru významů a hodnot. Takový jedinec sdílí se svým přítelem jedinečný pohled na svět a jedinečné zkušenosti, které tento svět přináší.“*

Blízké přátelské vztahy mají vyšší hodnotu zejména pro dívky. Děvčata sdílejí své pocity, vyměňují si důvěrné informace, mají potřebu se navštěvovat nebo psát si i několikrát denně (Facebook). Jejich vztahy jsou mnohem intenzivnější. Pro ilustraci uvádím odpovědi několika dívek na otázku, co pro ně znamená přátelství ([www.meredith.cz](http://www.meredith.cz)):

*Přátelství je pro mě velmi důležité. Přítel je pro mě člověk, se kterým se cítím dobře, o kterém vím, že se mu mohu svěřit s každým problémem. Opravdový přítel mě neopustí ani v nejsvícelnější situaci, vždy mě bude milovat takovou jaká jsem, a bude mi ochoten odpustit. Přítel mě povzbudí, když mi bude smutno, poradí v těžké situaci, vždy bude připraven udělat pro mě to, co bude v jeho silách. Přítel mi nikdy nelže, nepomlouvá, má mě rád a nikdy mě neopustí. Takovým přítelem chci být i já. Chci být věrná, laskavá, odpouštějící a milující.*

*Nejlepší přítel by měl být ten, který umí naslouchat. Měl by mi pomoci v těch nejhorších chvílích, když mi zrovna není nej. Měl by mě mít rád, měl by mít vždy otevřené srdce. Měl by mi pomoci i když jsou to jenom obyčejné malé věci. Měl by mě rozveselit, i když to nepotřebuji. Měl by dát najevo, že je tady pro mne. Měla bych si s ním rozumět, sdílet podobné názory, sympatie, radost, lásku i pocity. Měl by být komunikativní, nepřetvařovat se, neměl by se chytnout špatné party. Neměl by kouřit, brát drogy a neměl by mě v tom podporovat. Pravý přítel by měl být ten, který mi dovolí se o něho opřít, když držím smutek.*

*Uměl by mě utěšit. Měl by vždy držet se mnou, ať se děje, co se děje. Měl by fungovat jako můj a jeho deníček. Měl by přijímat informace a nevypustit je ven. Měl by mě vždy odradit od nějaké špatnosti. Měl by mě umět zkritizovat i pochválit. Měl by mě ubránit před těma, kteří mě ponižují, stahují ke špatnostem, ničí mé ostatní přátele. Měl by mít zdravé sebevědomí.*

*Myslím si, že mít dobré přátele je v životě hodně důležité. Lidé, kteří nemají žádné přátele, jsou většinou nešťastní, nekomunikují s okolím atp. Pro mě osobně je skvělé s kamarády se zasmát, vyrazit si, ale také si vzájemně pomáhat. Mám hodně kamarádů, ale těch, kteří jsou poctiví a dobří, ti kteří to myslí vážně, nepomlouvají a také mi pomohou, když potřebuji, je opravdu málo. Není dobré, aby se člověk upoutal jen na jednoho člověka a ostatní nebral mezi sebe. Sama mám s tím zkušenost.*

Přátelství chlapců je více kolektivní, zejména zpočátku je založeno na společných aktivitách a zájmech. Hodnota vztahu je opřena o výkon, různé sociální dovednosti, postoj a respekt (Macek, 1999, s.75).

V osobních vztazích nebývají tak emocionálně zaangażovaní jako dívky, větší význam pro ně začínají mít až ve střední a pozdní adolescenci.

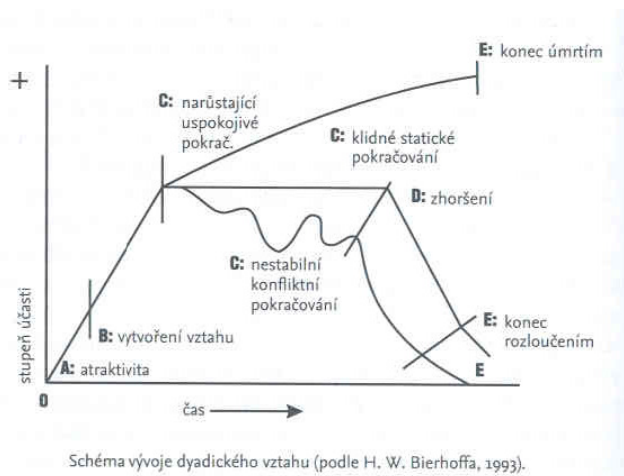
Podle Vágnerové (1999, s. 379 – 380) v rámci přátelských vztahů dochází k rozvoji a posílení sociálních dovedností, nesdílí se jen příjemné zážitky, ale i problémy, které se s pomocí kamarádů lépe zvládají. Adolescenti se učí jednat altruisticky, učí se nezištně a ochotně pomáhat nebo se vzdát něčeho vnitřně důležitého. Takové jednání jim zpravidla může přinést větší uspokojení než chování zaměřené čistě egoistické. Přátele se vzájemně silně ovlivňují a poskytují si korektivní zkušenost.

Přátelství je téměř ve všech charakteristikách shodné s láskou. Na rozdíl od lásky ale přátelé nejsou fyzicky (sexuálně) přitahováni svými protějšky a při krátkodobém odloučení netrpí pocity samoty a prázdnoty.

Ve střední a pozdní adolescenci navazují dospívající první partnerské heterosexuální vztahy, ale současně ještě udržují kontakt s původní větší skupinou *crowds* (Dunphy, 1963).

Nakonečný (2009, s. 319) užívá pro všechny typy mezilidských vztahů pojem *dyadická interakce*, kdy dyáda neznámá jen počet, ale i nejmenší skupinu, tedy dva jedince, kteří se spolu setkávají. Podle U. Piontkowské (1976) má dyadický vztah následující fáze:

- výběr partnera,
- vyjednávání a vzájemné prozkoumávání,
- vytvoření závazku či závislosti,
- institucionalizace (vytvoření norem, které kontrolují chování partnerů interakce).



Obr. 3. Schéma vývoje dyadického vztahu

Adolescent je připraven založit intimní vztah s druhým člověkem, a to nejenom v rovině styku dvou pohlaví, ale i v rovině hlubokého přátelství, jestliže jsou zformovány základy jeho identity (Helus, 2004, s. 216). Dosažení intimity je tedy možné na konci adolescence, kdy je člověk připraven sdílet s druhým jeho pocity, není sobecky zaměřen jen na svou vlastní osobu. Podle Říčana (2004, s. 240) je mladý člověk schopen harmonického vztahu se sklonem k monogamii, pokud jeho vývoj probíhá příznivě. Vyjmenovává znaky milostné intimity:

- tělesná a duševní něha bez ostychu a strachu ze zesměšnění,
- sebeotevření,
- důvěra bez výhrad,
- vzájemná úcta a respekt,
- pravdivé poznání partnera, milovat i s chybami (ne milovat chyby),
- pravdivé poznání vlastních citů k partnerovi,

- společné záměry, plány, sdílená budoucnost,
- smysl pro humor, tvořivost, hravost,
- objevování, úžas, obdiv,
- výlučnost.

V pozdní adolescenci se partnerské vztahy stávají přirozeně stabilnějšími a dlouhodobějšími. V rámci adolescentních erotických vztahů se obvykle poprvé ve větší míře projeví menšinová sexuální orientace. I když převážná většina dívek dospívá k ženské sexuální identitě a sexuální orientaci na muže a převážná většina chlapců k mužské sexuální identitě a orientaci na ženy, nemusí se vždy jednat o přímočarý a nekomplikovaný proces. Homosexuální zkušenost z puberty připouští vyšší procento jedinců nežli statisticky udávané údaje o homosexualitě. Vědomí vlastní sexuální orientace a vnitřní ztotožnění s homosexualitou je často prvním krokem dlouhodobého a složitého procesu sebeodkrytí (coming out). V našich podmínkách není obecné liberální společenské stanovisko k homosexualitě vždy v souladu s osobními postoji jedinců. Zveřejnění vlastní orientace vnímají homosexuálové jako krizový moment svého života. Nejčastěji se svěřují heterosexuálním vrstevníkům, nikdy to však nebývají v první fázi rodiče (Macek, 1999, s. 77).

### 3 RODINNÁ KONSTELACE A JEJÍ VLIV NA PSYCHIKU JEDINCE

#### 3.1 Definice rodiny

*„Zdárná rodina je ten nejkrásnější dar Boží. Já bych ji přirovnala k naladěné lyře: každá struna jiný tón, a přece vspolku nejčistší souhlas.“*

Božena Němcová (1820 -1862)

Rodinu tvoří rodiče a děti. Ale lidská rodina je víc než výčet jejích členů. Je to systém, který má své podsystemy, např. výchovný, pracovní, společenský. Je to živý organismus s vlastní identitou, s vývojem; je to místo, kde členové rodiny spolu žijí. Jedna z nejjednodušších sociologických teorií popisuje rodinu jako malou skupinu osob, které jsou navzájem spojeny manželskými, příbuzenskými, ale i jinými obdobnými vztahy a zvláště společným způsobem života.

Podle Sociologického slovníku je rodina definována jako "forma dlouhodobého solidárního soužití osob spojených příbuzenstvím a zahrnující přinejmenším rodiče a děti (Jandourek, 2001, s. 206).

Jozef Výrost (1998) vymezuje rodinu následovně:

*„Rodina je jakýmsi nejuniverzálnějším socializačním činitelem, který poskytuje jedinci identifikační vzory, seznamuje ho s předpokládaným chováním pro mužskou a ženskou roli. Učí jedince reagovat žádoucím způsobem v procesu interakce a umožňuje mu praktické ověření získaných dovedností v rámci rodiny. Uplatňuje se jako regulátor chování jedince a poskytuje mu společensky žádoucí normy. Pod vlivem rodinného působení se vytváří postoj k personálnímu okolí, k sobě samému i společnosti obecně“*

Sociolog prof. Ivo Možný označuje rodinu jako vícegenerační soužití rodičů a dětí, ať už v rodině úplné nebo neúplné.

Z jazykového hlediska je jasná u slova rodina příbuznost se slovy *rod*, *roditi*, tzn. současnou přítomnost rodičů a potomků. Slovník spisovné češtiny uvádí jako první

a hlavní význam slova rodina: *základní společenská jednotka tvořená dvojicí manželů nebo rodičů s dětmi.*

Definice rodiny se liší podle přístupu vědních disciplín, např. sociologie si zabývá rodinou jako systémem.

*„Rodina je dnes vnímána současně v řádu světa jí obklopujícího jako instituce racionální, pragmatická, funkčně vertikálně hierarchizovaná a kulturně omezující a současně jako zvláštní soukromý svět autenticity, spontaneity, přirozené rovnosti a emocionality“* (Sobotková, 2001, s. 22).

Už zakladatel sociologie A. Comte se domníval, že rodina je jedním ze stabilizačních prvků společnosti; v rámci rodiny se dítě učí, že lidé mají svá práva a povinnosti.

Rodina je nepostradatelnou institucí nejenom pro dítě, ale i pro dospělého. Mít stálého partnera a mít děti patří k zásadním hodnotám lidského života. Kvalitně fungující rodina dává každému z jejích členů pocit bezpečného zázemí a smysluplnosti ( Matoušek, 1997, s. 10).

V rámci psychologie J. Řezáč definuje rodinu v knize Sociální psychologie, s odvoláním na P. Říčana, jako *intimní vztahový systém, časoprostorově ohraničený a vyznačující se relativní trvalostí.*

Rodinou a jejím vlivem na rozvoj osobnosti se zabývá také R. Kouhoutek (2009), který říká:

*„Rodina je prvním a základním životním prostředím člověka, které zároveň odráží problémy doby. Organizace rodinného života je jakýmsi psychologickým a sociologickým modelem dané kultury a vztahy mezi manžely, mezi rodiči a dětmi i mezi sourozenci navzájem do značné míry vyjadřují zvláštnosti dané třídy, kultury, doby, tradice a rasy.“*

Tentýž autor uvádí také charakteristiku současné typické rodiny J. Musila jako sociální skupiny:

- je zakládána dříve než v minulosti a trvá déle ve formě manželské dvojice
- je vědomě plánována, pokud jde o počet dětí
- je to malá nukleární rodina, v níž žijí manželé a jejich děti
- je soustředěna na plnění svých základních funkcí, t.j. na funkce biologické, psychické a socializační

- je většinou neolokální, t.j. ubytovaná odděleně od rodičů muže i ženy
- je ekonomicky soběstačná, za sebe odpovědná, nezávislá na širším příbuzenstvu
- je utvářena dobrovolně
- je demokraticky řízena a postupně směřuje k symetrii sociálních rolí manželů, umožňuje diferenciaci zájmů
- je zaměřena na péči o výchovu dětí a na vztahy mezi manželskými partnery
- její společenský význam je státem právně, ekonomicky i jinak uznáván a posilován

Velmi výstižná, a mě osobně nejbližší, je charakteristika rodiny podle Rút Kolínské, zakladatelky sítě mateřských center ČR: *„Rodinou pro mne zůstává máma, táta a dítě. Vedle této nejbližší rodiny považuji za skvělou i rodinu širší, tedy společenství rodičů a dětí, které spojuje příbuzenské pouto, a to nezávisle na počtu generací“.*

([Hovory o vztazích, www.rozhlas.cz](http://www.rozhlas.cz) )

### 3.2 Význam rodiny a její funkce vzhledem k dítěti

Dítě přichází na svět, pokud má to štěstí, do rodiny.

Ve své ideální podobě má dítě matku i otce, kteří mu poskytují lásku, bezpečí a podporu, tráví s ním volný čas a naslouchají mu.

Rodina, založená na pevném svazku manželství muže a ženy, je primárním prostorem k předávání nového života. Rodina je prostorem, ve kterém dítě získává prvotní zkušenost vztahu s druhým člověkem, kde se dítě učí interakci s ostatními. Dává novému jedinci pevný základ pro budování vlastního života, je to místo, kde se setkávají různé generace a kde dochází k předávání hodnot. Jen v úplně tradiční rodině může dítě nacházet pevnou oporu pro svůj život a v rodičích vzory pro své chování a jednání. Rodina poskytuje svým členům stabilní zázemí pro správný vývoj jedince po všech stránkách.

Utvořit, udržovat a uhájit relativně bezpečný, stabilní prostor a prostředí pro sdílení, reprodukci a produkci života lidí – je poslání a základní funkce společenství zvaného rodina.

Dosud se nepodařilo, navzdory všem nedostatkům, rizikům a krizím, vynalézt a ověřit nic lepšího pro zrození a vývoj člověka vhodnějšího, než je soužití v úplné a stabilní rodině, která plní své funkce i poslání, tj. v rodině v tradičním slova smyslu, kde spolu žijí v jedné domácnosti po určité období děti a oba rodiče (Pláňava, 1998, s. 17).

Na funkci rodiny má nesporný vliv vývoj společenských změn a proměna kulturních faktorů, které ovlivňují postavení rodiny ve společnosti i vztahy uvnitř rodiny. V současné moderní rodině vymizely některé dřívější funkce, jiné funkce ztratily nebo naopak získaly na důležitosti.

Proměnu rodiny popsal již francouzský sociolog Émile Durkheim, který popisuje její vývoj následujícími fázemi: z původního klanu se vydělila příbuzenská rodina, která s postupující dělbou práce ztratila funkci náboženskou, vojenskou, politickou a ekonomickou. Poslední fázi vývoje rodiny nazývá *nukleární, manželskou rodinou* a tento pojem je dnes chápán jako označení standardního způsobu rodinného života západoevropské civilizace.

*Nukleární rodina* se tedy skládá z manželů a jejich vlastních či adoptovaných dětí žijících ve stejné domácnosti. Pokud v jedné domácnosti žijí kromě obou rodičů i jejich děti i další blízcí příbuzní (prarodiče, sourozenci rodičů a jejich děti) hovoří se o *rodině rozšířené*.

V knize *Sociologie současné rodiny* Francois de Singly (1999, s. 11) tvrdí, že současné rodině vyhovuje spíše termín „vztahová rodina“, čímž navazuje na myšlenku E. Durkheima : „*Ke své rodině máme pevný vztah jen proto, že máme pevný vztah k osobě svého otce, matky, k osobě své ženy a dětí. Všechno však bylo jinak v době, kdy vztahy, které pramenily z věcí, převládaly nad těmi, které vycházely z osob. V době, kdy celá rodinná organizace měla především udržet domácí statky v rodině a kdy všechny osobní ohledy se ve srovnání s tím zdály podružnými.*“

Rodina je skupina, která svým členům poskytuje:

- bezvýhradnou akceptaci jejich lidské existence
- ochraňující prostředí (hmotné i sociální)



- zajištění životních potřeb
- vzájemnou podporu
- východisko a zprostředkující článek při pronikání do makrosociálního prostředí

Funkční, normální, harmonická, zdravá nebo neklinická rodina (Matoušek, 2003, s. 148) je to nejlepší varianta pro vytváření hlubokých a trvalých citových vztahů mezi dítětem a rodiči a není až tak důležité, zda je svazek rodičů legitimní, ale zda plní rodina všechny funkce.

J. Výrost uvádí čtyři základní funkce (1998, s. 326):

- funkce reprodukční
- funkce materiální
- funkce výchovná
- funkce emocionální

Podle názoru B. Krause (2001, s. 80 – 83) patří mezi nejdůležitější funkce tyto:

- biologicko - reprodukční funkce (významná pro jedince i pro společnost)
- sociálně – ekonomická funkce (rodina jako samostatná ekonomická jednotka)
- ochranná funkce (zajišťování životních potřeb všech členů rodiny)
- sociálně – výchovná funkce (příprava dětí na vstup do praktického života)
- rekreační, relaxační a zábavná funkce (důležitý protipól povinností)
- emocionální funkce (vytvoření potřebného citového zázemí, pocitu lásky, bezpečí a jistoty)

B. Kraus spolu s V. Poláčkovou (2001, s. 79) nakonec funkce rodiny shrnují následovně:

*"Rodina ve svém souhrnu zajišťuje mnoho činností – zabezpečuje své členy hmotně, pečuje o zdraví, výživu a kulturní dědictví, vštěpuje jim morální postoje, ovlivňuje je, usměrňuje, chrání a podporuje. Rodina plní určité role i ve vztahu ke společnosti – je to především reprodukce obyvatelstva, a to jak reprodukce biologická, tak i kulturní."*

R. Kohoutek (2009) je ve své definici mnohem stručnější:

*„Hlavními funkcemi rodiny je reprodukce trvání lidského biologického druhu a výchova potomstva“.*

Podle psychologa J. Klimeše (Hovory o vztazích, [www.rozhlas.cz](http://www.rozhlas.cz)) existuje kromě klasické rodiny, která svůj vztah stvrdila sňatkem, několik dalších typů soužití:

- nesezdaný pár s dětmi
- homosexuální pár vychovávající (polo)vlastní dítě či náhradní dítě
- pěstouni a jim svěřené děti
- prarodiče starající se o dítě nebo děti namísto rodičů
- bigamní muž, který má dítě se dvěma ženami a stýká se s nimi

Podle jeho názoru nemají reprodukční charakter, a tedy nejsou rodinou:

- bezdětní manželé nebo partnerský nesezdaný pár
- neplodní manželé toužící po dětech (tj. manželé připravení na rodinu, ale rodina to není, protože nereprodukuje, nevychovávají...)

O rodinném soužití mluvíme pouze tehdy, kde dítě uspokojuje psychické potřeby rodičů a rodiče uspokojují potřeby dítěte.

Roli rodiny a její funkci pojímá nepatrně odlišně G.H.Orwin (2001, s. 22). Tvrdí, že rodina, a to jakákoliv – s jedním rodičem, o oběma rodiči, nevlastní rodina nebo rodina zahrnující všechny členy široké rodiny – má tři důležité funkce:

- starat se o tělesné potřeby svých členů (jídlo, přístřeší, ochrana)
- vést děti k samostatnosti
- pečovat o osobnostní rozvoj rodičů

První dva úkoly jsou zásadní a nezpochybnitelné, poslední (podle Orwina) bývá opomíjen. Proto vytyčil několik bodů, které ve svém důsledku mají velmi pozitivní efekt na výchovu a rozvoj osobnosti dítěte.

*Úspěšné partnerství vede k efektivnímu rodičovství.*

*Rodiče si na sebe musí udělat čas.*

*Rodiče musí mít zájem jeden o druhého.*

*Rodiče musí přehodnotit svůj osobnostní růst.*

*Silný vztah mezi rodiči posiluje pocit samostatnosti v dětech.*

*Silný vztah mezi rodiči vytváří flexibilní atmosféru, v níž se snáze řeší rodinné problémy.*

V prostředí rodiny, kde je jeden druhému oporou, je reálný předpoklad k úspěšnému osobnostnímu růstu. Takové zdravé prostředí podporuje individualitu a nezávislost, a tím pomáhá dítěti získat ten správný „pracovní model“, který je obzvláště důležitý pro dospívající.

O sociálně psychologické podpoře jako o významné funkci rodiny se zmiňuje Kraus (2001, s. 89). Rodinná komunita vytváří specifické sociální klima, kde značnou roli hraje citová složka. Pocit sounáležitosti, vědomí, že je každý člen rodiny akceptován, hodnocen a uznáván, je zárukou stability.

Pro každého jedince je rodina významným opěrným bodem, v němž nachází bezpečný prostor, zázemí, které je základem pro další sociální kontakty a pro začlenění do společnosti. Tuto sociálně psychologickou funkci rodiny nelze nahradit v uspokojivé míře žádnou jinou sociální institucí.

Všechny zmiňované funkce rodiny jsou navzájem úzce provázány a vzájemně souvisí, i když se v průběhu života rodiny se povaha těchto funkcí mění.

### 3.2 Vliv jednotlivých členů rodiny na dítě

*„Dítě vstupuje do lidského světa a je pro tento lidský svět základně vybaveno. Je vybaveno pro lidský vztah“.* (Matějček, 1994, s. 11)

Od narození je dítě obklopeno lidmi, respektive zejména jedním hlavním člověkem, primární pečující osobou - zpravidla matkou. S ní navazuje dítě svůj první vztah. Učí se, kdo je, a poprvé zakouší vztahovost.

Vztah mezi *matkou a dítětem* označuje Matoušek (2003, s. 92) jako primární. Má prvopočátek již v těhotenství a u většiny matek se až do doby dospívání dítěte pozitivita očekávání a intenzita zájmu o dítě nemění. Matka chrání dítě před neznámým a cizím

světem, zajišťuje pocit bezpečí a jistoty. Matka by měla být modelem ženskosti, vzorem lásky, něžnosti a otec zase vzorem mužnosti, organizačních schopností a dovedností (Kohoutek, 2009). Přestože s matkou tráví dítě podstatně více času než s otcem, a hovoří se o poklesu otcovské autority, neznamená to, že role otce, jeho vliv a vztah k dítěti je oslaben.

*„Vztah mezi rodiči a dětmi se nerozvíjí v rovině autority a podřízenosti, ale v rovině přátelství.“* (Kraus, 2001, s. 81)

Pro rodinu je typický interakční model výchovy, jehož základním rysem je směna citových podnětů a citové zaujetí všech zúčastněných. Lidé, kteří spolu žijí, mají tendenci dělat druhému radost, obdarovávat se, projevovat kladný citový vztah. Prožitek radostného uspokojení má ten, kdo dává i ten, kdo přijímá (Matějček, 1992, s. 32 – 33).

Vztah mezi rodiči a dětmi je proměnlivý, dynamický a určující. Vždy, když se narodí další dítě, celé rodinné prostředí se promění.

Ke *vztahům mezi sourozenci*, které se začínají utvářet už před narozením toho mladšího, patří nejen přijetí a sourozenecká láska, nýbrž také rivalita, soutěživost, zápolení. Vedle rivality nebo spolu s ní se utvářejí vztahy kooperace. Sourozenci si poskytují zážitky blízkého kontaktu při hrách, osvojují si zárodky umění pohádat se a rychle se usmířit. Sourozenci si od malička osvojují chování v symetrických, jednogenečních vztazích na rozdíl od asymetrických vztahů mezi rodiči a dětmi. (Plánava, 1998, s. 121)

Odborníci se shodují na čtyřech základních typech sourozeneckých konstelacích:

- prvorozené děti
- druhorozené a prostřední děti
- nejmladší děti
- jedináčci

Vliv pořadí, v němž se narodili jednotliví sourozenci, na život člověka zkoumal jako první psycholog Alfred Adler, zakladatel tzv. individuální psychologie. Při zjišťování kořenů problémů jako například dětské lhaní, noční pomočování, chorobná ctižádost, přehánění vlastní důležitosti se nejprve zajímal o to, z kolika sourozenců dítě pochází, kolikáté v pořadí dané dítě je, případně jedná – li se o jedináčka. Všiml si, že všichni prvorození vykazují podobné charakteristiky a svoje poznatky zpracoval do ucelené teorie, kterou po něm převzala řada dalších odborníků.

Byl přesvědčen, že v životním vzorci každého dítěte existuje otisk jeho pozice v rodině. Zdůraznil však, že rodinná konstelace by neměla být považována za příčinu vývoje osobnosti dítěte, ale měla by být chápána jako pole, ze kterého vyrůstá. Podle této teorie Alfreda Adlera z rodinné konstelace dítě získává první závěry o životě, o své ceně vzhledem k druhým, své pocity sounáležitosti. V závislosti na tom, jak dítě interpretuje svou pozici, formuluje si osobitý postoj a vzorce chování, jež mu slouží jako způsob k nalezení svého místa ve skupině.

*„Důležité je vědět, že každé dítě vyrůstá v jiné situaci. Dokonce i děti z téže rodiny žijí v odlišných podmínkách a každé z nich je obklopuje zcela jedinečná atmosféra. První dítě je zpočátku jedináček, takže se stává středem pozornosti. Jakmile se narodí druhé dítě, starší sourozenec si uvědomí, že byl sesazen z trůnu, a změněná situace se mu moc nelíbí. Před tím byl mocný a teď o svou moc přišel. Do formování jeho prototypu zasahuje pocit tragédie, který se opětovně vynoří v dospělosti. Studie konkrétních případů ukazují, že takové děti téměř vždy zažijí v dospělosti nějaký pád“.* (Adler, 1999, s. 13-14)

První ukázka sourozeneckých konstelací je zmíněna již v bibli v příběhu Kaina a Ábela, kteří spolu soupeří o lásku a přijetí Bohem. Jedná se o tentýž motiv sourozeneckých vztahů, jako když děti bojují o lásku rodičů.

Rodinnou a sourozeneckou konstelací se zabývá i Kohoutek (2009) a definuje ji jako *postavení dítěte uvnitř rodiny, jeho role a pozice mezi sourozenci a ostatními členy rodiny, která má mimořádný vliv na rozvoj osobnosti dítěte.*

Rodinná konstelace má nesporný význam pro každého člena, protože rodina tvoří první vzorovou skupinu, v níž se dítě učí vytvářet své vztahy ke společnosti, k lidem a k sobě samému. A i prokazatelně stejné rodinné prostředí znamená různé subjektivní podmínky pro různé příslušníky rodiny.

Nestejnost postavení jednotlivých sourozenců v rodině vyplývá např. z toho, že rodiče podléhají změnám, stárnou, mění své názory na výchovu pod vlivem zkušeností s předešlým dítětem, mění své způsoby chování pod vlivem prožitých stresů, konfliktů, frustrací, nemocí a také z odlišností povah jednotlivých dětí.

Tuto problematiku podrobně popisuje také K. Leman v knize „Sourozenecké konstelace“ (1997) a vysvětluje význam postavení dítěte v rodině a jeho vliv např. na výběr partnera, volbu povolání i všechny další vztahy v životě člověka. Všimá si i věkového odstupů mezi

jednotlivými dětmi, pohlaví dětí, tělesných rozdílů nebo postižení, pořadí narození rodičů, spojení dvou nebo více rodin po smrti některého z rodičů nebo po rozvodu a především vztahu mezi rodiči.

Nad kladnými a zápornými následky sourozeneckých vztahů se zamýšlí Klimeš (2000) a mezi nejdůležitější pozitivní vlivy řadí:

- citová opora (včetně tělesného kontaktu)
- zdroj nových podnětů
- příležitost naučit se kooperaci
- pomoc při řešení problémů
- vzory pro nápodobu
- ulehčení zátěže na rodiče
- přirozená příležitost pro zdravé soutěžení
- možnost vzniku sourozenecké koalice jako vyvažujícího faktoru vůči rodičovské koalici

Negativních vlivů je podstatně méně, ale jsou o to výraznější a bývají provázány a násobeny jinými patologickými vlivy v rodině:

- sourozenecká rivalita
- ubíjení sebevědomí, talentu ap. mladších sourozenců
- negativní důsledky preferování jednoho dítěte na úkor druhým
- nezdravé sexuální kontakty mezi dětmi (zpravidla nevlastními)

<http://klimes.mysteria.cz/clanky/psychologie/sourozenci.htm>

Pořadí narození dítěte je důležité pro jeho lidskou a sociální zkušenost v oblasti spolupráce, soutěživosti, učení nápodobou, empatie, altruismu i pro identifikaci se svým pohlavím a pro pochopení rozdílného chování sourozenců opačného pohlaví. Sourozenci mají tu velkou výhodu, že celé dětství a dospívání prožívají trénink různých způsobů vzájemného sociálního chování. Podle pořadí narození se děti učí přizpůsobovat se jeden druhému, hájit se před sebou, trpět se, dělit se, prohrávat, ale také vzájemně se cítit a držet spolu. Tento sociální trénink je nenahraditelný a sourozenci mohou z této prodělané zkušenosti těžit celý život (Prekopová, 2009).

Rodina, její členové a vztahy mezi nimi, je tedy nejdůležitějším faktorem, který ovlivňuje celkové zrání dítěte. Rodiče a ostatní nejbližší členové rodiny se stávají od jeho nejútlejšího věku terčem pozorování a bezděčného napodobování. Formování osobnosti je přímým odrazem kvality rodiny.

Na závěr cituji úvodní větu románu L.N.Tolstého Anna Karenina, ve které autor velmi výmluvně vystihl vztahy v rodině.

*„Všechny šťastné rodiny jsou si podobné, každá nešťastná rodina je nešťastná svým vlastním způsobem.“*

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**



## 4 PRŮBĚH EMPIRICKÉHO ŠETŘENÍ

### 4.1 Cíl výzkumu a vymezení cílů

Harmonické prostředí primární rodiny má blahodárný vliv na vývoj dítěte; to je fakt, o kterém nemusíme diskutovat. Každému dítěti ovšem osud namíchal karty jinak a je zajímavé sledovat, jak různé, ale i velmi podobné, rodinné prostředí formuje jeho život a vývoj. Z dítěte, obklopeného sice láskyplnou, ale příliš úzkostlivou péčí, může vyrůst dospělý emočně labilní, nesamostatný, nejistý, ale také nemusí. A právě naopak dítě, pro které chování rodičů nebylo vzorem, nemusí zákonitě prožívat neuspokojivě vlastní vztahy.

V mé práci se pokouším zjistit postoje mladých lidí v období adolescence k vlastní rodině, jejich hodnotový žebříček a priority týkající se vztahů, práce, studia nebo materiálního zabezpečení.

V empirické části jsem si vytyčila jako hlavní cíl zjistit rozdíly v subjektivním prožívání životní pohody mládeže.

Každý člověk je osobnost a jeho názory a postoje nemalou měrou poznamená rodina a vztahy mezi osobami, kteří patří mezi jeho nejbližší. Snažila jsem se zachytit individuální obraz životní spokojenosti dospívajících v oblastech zdraví, práce, rodiny, přátel, vlastní osoby, finanční situace, trávení volného času, bydlení, partnerství a manželství rodičů i jejich vlastní. Dalším aspektem mého šetření byla rodinná konstelace respondentů, t.z. jaký vliv má primární rodina, její úplnost či neúplnost, počet sourozenců na spokojenost a pozitivní náhled na jejich osobní život.

V neposlední řadě mě zajímalo, které hodnoty považují dospívající za důležité pro životní pohodu.

### Hypotézy

1. Pro dospívající z úplné rodiny mají rodina a blízké vztahy vyšší důležitost pro kvalitní život, než pro dospívající z rodiny neúplné.
2. Sociální a emocionální opora v rodině je pro dospívající významnější faktor spokojenosti, než úplnost rodiny.
3. Emocionální opora ze strany rodiny má větší vliv na pocit životní spokojenosti u dívek než u chlapců.

4. Spokojenost a psychickou pohodu vnímají jedináčci pozitivněji než ostatní kategorie sourozenecké konstelace.

## 4.2 Použité metody

K provedení výzkumu jsem zvolila metodu kvantitativního výzkumu formou anonymního dotazníku s cílem oslovit co nejvyšší počet respondentů.

Dotazník je klasickou a pravděpodobně nejpoužívanější metodou získávání primárních dat v sociologickém a sociálně psychologickém výzkumu. Tato metoda je založena na tom, že respondent sám odpovídá na uvedené otázky.

Výhodou dotazníku jsou

- nízké náklady
- rychlá příprava i zpracování
- možnost získání informací i od vzdálených osob
- větší čas na rozmyšlení pro respondenta
- pohodlí respondenta
- nemožnost ovlivnění tazatelem
- anonymita respondentů

Mezi nevýhody dotazníku patří:

- možnost přeskocení otázky
- možnost zodpovězení jiným člověkem
- možnost rozmyšlení nezaručuje spontánnost odpovědi
- nízká návratnost

(Syrunek, Komárková, Kašparová, 2001, s. 115)

Podle Jandourka (2003, s. 208) vyžaduje vytvoření kvalitního dotazníku pečlivou a přesnou práci. Aby byla zaručena funkčnost dotazníku, doporučuje autor začít otázkami, na které se snadno odpovídá, dále položit méně zajímavé otázky, poté citlivé osobní otázky (včetně identifikačních údajů) a nakonec choulostivé otázky. Tvůrci dotazníků by neměli opomenout skutečnost, že jedna odpověď může ovlivnit odpovědi na další otázky – tzv. haló efekt při dotazování. Dotazník by také měl být na první pohled snadno vyplnitelný a přehledný.

Protože se jednalo o sociologický výzkum a otázky byly směřovány do osobní roviny, byli respondenti ujištěni o naprosté anonymitě při vyplňování.

Druhá část dotazníku byla věnována zjištění hodnotové hierarchie v oblasti vztahů, práce, studia a významu ekonomické nezávislosti a životního standartu. Úkolem respondentů bylo přiřadit číselnou řadu 1 – 9 uvedeným hodnotám podle důležitosti, kterou jim přiřkládají.

V poslední části respondenti vyjadřovali svůj souhlas či nesouhlas ke 13 výroků, které se týkaly subjektivního vnímání své současné situace a postoje ke svým blízkým, pomocí hodnotící škály **ne – spíše ne – nemohu se rozhodnout – spíše ano – ano**.

### 4.3 Průběh výzkumu a výzkumný vzorek

Dotazník byl distribuován v měsíci únoru 2013 a byli osloveni respondenti ve věkové kategorii 19 – 22 let, spadajících do vývojového období adolescence.

Šetření bylo provedeno v místě mého bydliště a blízkém okolí mezi klienty úřadu práce, studenty středních a vysokých škol a taktéž byli zastoupeni i mladí lidé, kteří již pracují. Touto skladbou oslovených jsem měla v úmyslu docílit pestrosti a reprezentativnosti odpovědí, ke kterým by pravděpodobně nedošlo v případě, kdyby se výzkumu zúčastnili například pouze nezaměstnaní mladí lidé.

Při sestavování dotazníku jsem se snažila o maximální jednoduchost, srozumitelnost a v neposlední řadě o časovou nenáročnost.

Nejenom z vlastní zkušeností jsem obeznámena s faktem, že lidé k různým anketám, dotazníkům, telefonickým průzkumům zaujímají převážně negativní postoj anebo nevěnují dostatečnou pozornost otázkám a odpovědím.

Proto jsem dotazník nejprve předložila deseti respondentům, abych si ověřila, zda je srozumitelný, zda jsou výroky jasně formulovány a zda jsou požadavky na vyplnění pochopeny správně. Před vyplněním jsem všem zúčastněným krátce vysvětlila účel šetření a požádala je o jejich názor na formulaci otázek, připomínky či nejasnosti.

Na základě této pilotáže nebyly zjištěny žádné závažné chyby a dotazník jsem tedy použila v širším spektru.

Z celkového počtu 200 dotazníků bylo možno použít **183** dotazníků, **17** bylo vyřazeno z důvodu chybného vyplnění.

Zjištěné údaje byly vyhodnoceny a vyjádřeny tabulkovým a grafickým znázorněním každé položky dotazníku. Souhrnem získaných výsledků výzkumu jsem se snažila o potvrzení nebo vyvrácení stanovených hypotéz.

## 5. VÝSLEDKY VÝZKUMU

### 5.1 Vyhodnocení dat

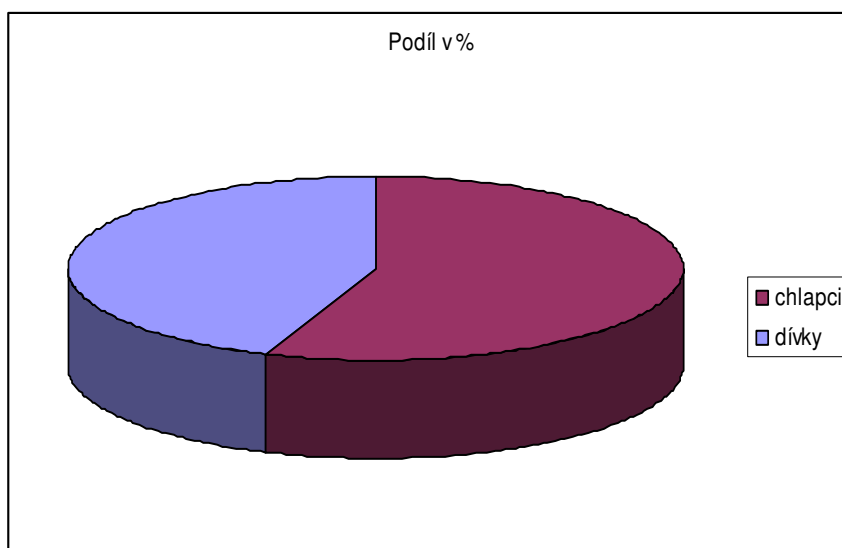
Výsledek každé odpovědi byl zaznamenán formou tabulek, znázorněn graficky a byl připojen krátký komentář.

#### Pohlaví

Šetření se zúčastnilo 102 chlapců a 81 dívek, procento zastoupení mužů je o 11,48 % vyšší než procento žen.

Tab. 1. *Pohlaví*

Pohlaví	Odpovědi celkem	Podíl v %
chlapci	102	55,74
dívky	81	44,26



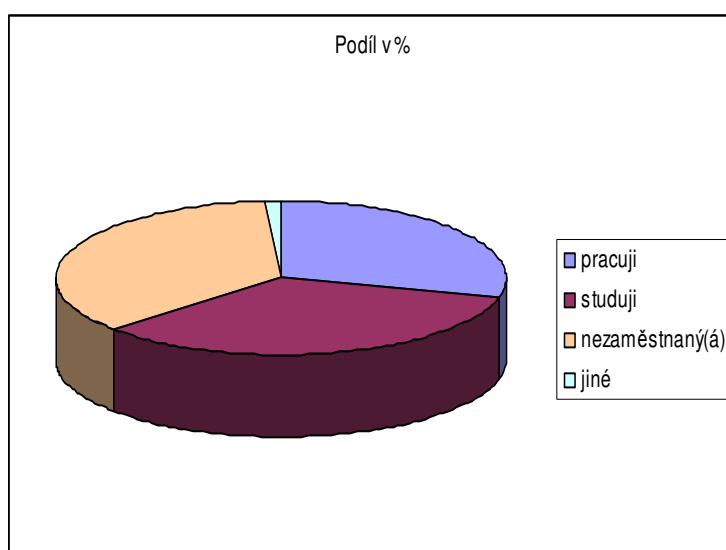
Obr. 4. *Pohlaví*

### Současný status

Nejvíce oslovených je v současné době vedeno v evidenci úřadu práce (35,52 %), jen o 1,09 % studuje střední či vysokou školu (34,43 %), třetí pořadí zastávají pracující respondenti (28,96 %) a pouze 2 respondenti uvádí jiný statut (1,09 %).

Tab. 2. *Současný status*

Současný status	Odpovědi celkem	Podíl v %
pracuji	53	28,96
studuji	63	34,43
nezaměstnaný(á)	65	35,52
jiné	2	1,09



Obr. 5. *Současný status*

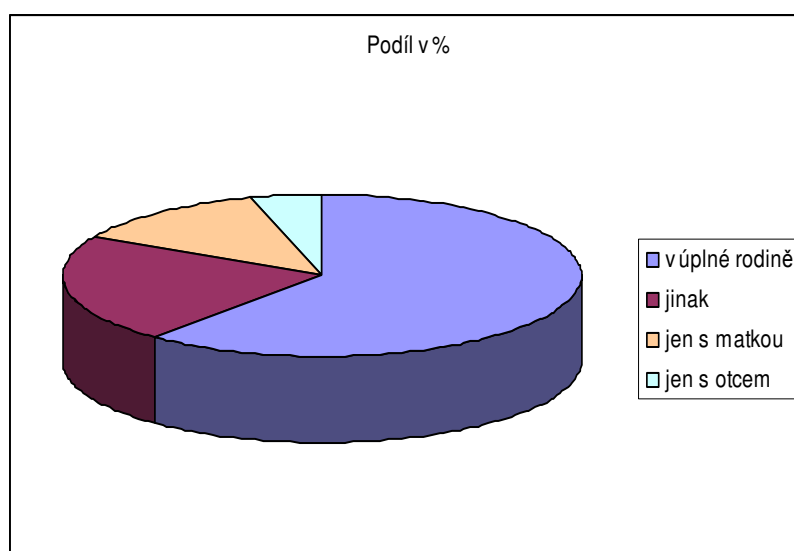
### Rodinná konstelace

Nejvyšší počet dotazovaných (61,20 %) žije v úplné rodině a pouze 4,37 % sdílí společnou domácnost s otcem. Překvapivě vysoký počet dotazovaných (21,86 %) uvádí jiný způsob soužití než v primární rodině, v současné době velmi rozšířený. Mladí lidé žijí s přítelem, přítelkyní nebo společně s více mladými lidmi v jednom bytě a společně se podílejí na úhradě nájmu.

Soužití s matkou uvedlo 12,57 % dotazovaných.

Tab. 3. Rodinná konstelace

Rodinná konstelace	Odpovědi celkem	Podíl v %
v úplné rodině	112	61,20
jinak	40	21,86
jen s matkou	23	12,57
jen s otcem	8	4,37



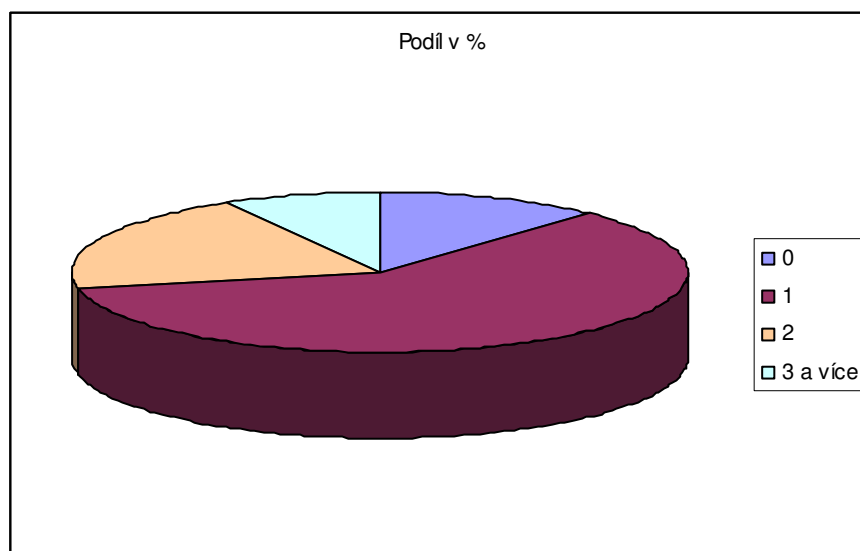
Obr. 6. Rodinná konstelace

### Počet sourozenců

Více než 59% respondentů má jednoho sourozence, což je 109 dotazovaných z celkového počtu, dva sourozence uvádí 37 respondentů (20,22 %). Na posledním místě jsou respondenti pocházející z vícečetné rodiny, mající tři a více sourozenců (8,20 %), zatímco o něco vyšší počet respondentů (12,02 %) nemá žádné sourozence.

Tab. 4. *Počet sourozenců*

Počet sourozenců	Odpovědi celkem	Podíl v %
0	22	12,02
1	109	59,56
2	37	20,22
3 a více	15	8,20



Obr. 7. *Počet sourozenců*

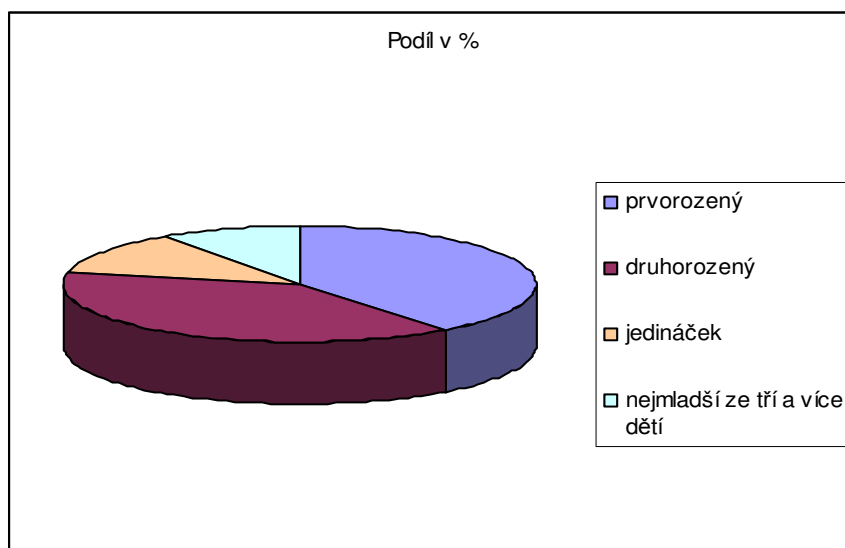


### Sourozenecká konstelace

Šetření ukázalo, že počet prvorozených (39,34 %) a druhorozených (38,80 %) respondentů je téměř identický. Respondentů, kteří jsou v sourozenecké konstelaci nejmladší, bylo zastoupeno pouze 9,84 % a 39,34 % jedináčků, jak vyplynulo i z předchozího grafu.

Tab. 5. *Sourozenecká konstelace*

<b>Sourozenecká konstelace</b>	<b>Odpovědi celkem</b>	<b>Podíl v %</b>
prvorozený	72	39,34
druhorozený	71	38,80
jedináček	22	12,02
nejmladší ze tří a více dětí	18	9,84



Obr. 8. *Sourozenecká konstelace*

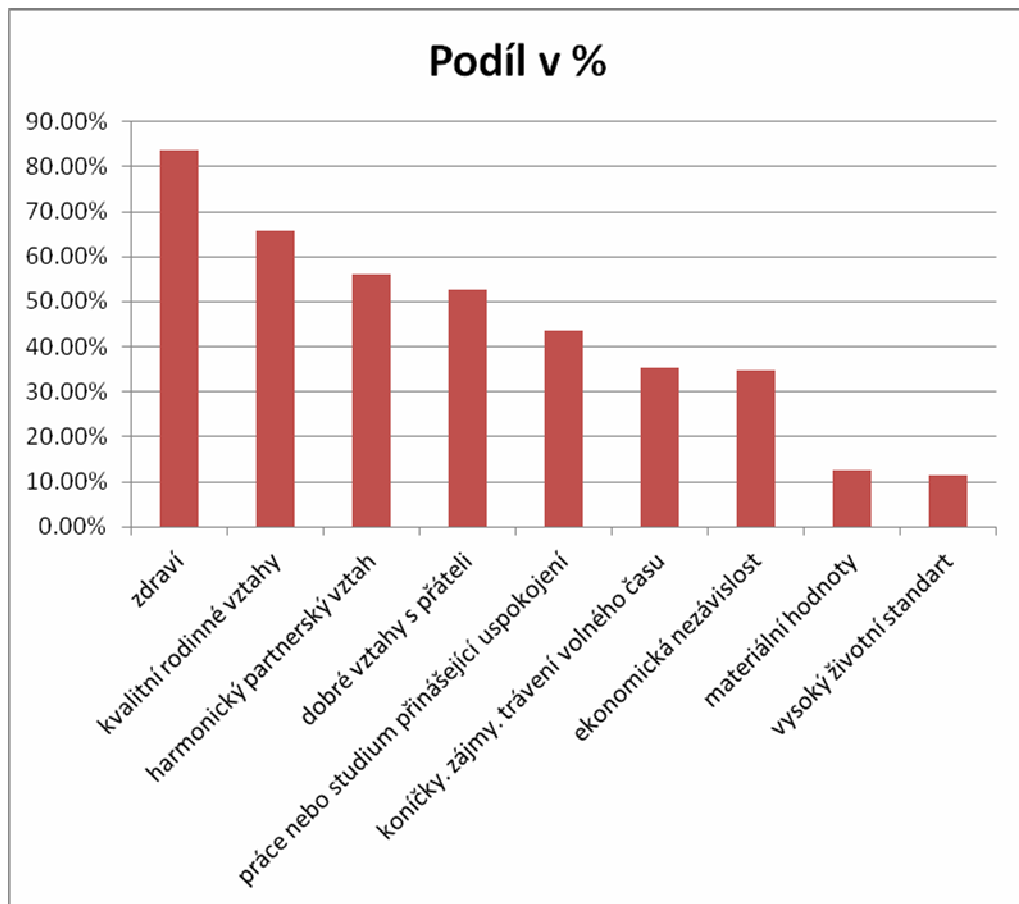
V další části dotazníku se měli respondenti vyjadřovat k prioritám ve svém životě. Z grafického znázornění devíti hodnot, zahrnující zdraví, vztahy s rodinou a přáteli, partnerský vztah, práci a studium, koníčky, ekonomickou nezávislost, materiální hodnoty a vysoký životní standart, vyplynulo, že nejvyšší prioritu přisuzují respondenti svému zdraví (83,56 %) a o nejnižší přičky se dělí materiální hodnoty (12,45 %) a vysoký životní standart (11,56 %).

Druhou nejvyšší prioritou (65,78 %) jsou podle respondentů kvalitní rodinné vztahy, na třetí místo (56 %) řadí harmonický partnerský vztah a dobré vztahy s přáteli jsou taktéž pro respondenty poměrně důležité (52,67 %).

Uspokojení, které přináší práce nebo studium, je klíčové pro 46,56 % respondentů, zatímco koníčky a zájmy pro 35,2 % dotazovaných.

Tab. 6. *Míra hodnot*

Výrok	Důležitost	Podíl v %
zdraví	7,52	<b>83,56%</b>
kvalitní rodinné vztahy	5,92	65,78%
harmonický partnerský vztah	5,04	56%
dobré vztahy s přáteli	4,74	52,67%
práce nebo studium přinášející uspokojení	3,92	43,56%
koníčky, zájmy, trávení volného času	3,17	35,2%
ekonomická nezávislost	3,14	34,87%
materiální hodnoty	1,12	12,45%
vysoký životní standart	1,04	11,56%



Obr. 9. Míra hodnot

Následující tabulka a graf znázorňuje, jak jednotliví respondenti vnímají klima v rodině a mezi přáteli, vyjadřují spokojenost se svým životem, se svými schopnostmi a hmotným zajištěním. Každý uvedený výrok v tabulce mohli respondenti vyhodnotit posuzovací škálou **ne – spíše ne – nemohu se rozhodnout – spíše ano – ano**.

Velmi pozitivně vnímají respondenti svou rodinu (*ano* 56,28 %, *spíše ano* 33,88 %), pouze 1 respondent se vyjádřil negativně (*ne* 0,55 %) a k záporným hodnotám se klonilo také 11 respondentů (*spíše ne* 6,01 %). Zbývajících 3,28 % respondentů z celkové počtu nemělo vyhraněný názor.

Spokojenost s lidmi, s kterými respondenti žijí a ke kterým pociťují důvěru, vyjadřuje vysoký počet dotazovaných – *ano* uvedlo 59,56 %, *spíše ano* 36,61 % dotazovaných a podobně jako u prvního výroku pouze 1,09 % respondentů má naprosto negativní postoj k blízkým lidem, 1,64 % respondentů uvedlo druhou negativní variantu. Opět mizivý počet respondentů se nemohl rozhodnout (1,09 %).

Radost a povzbuzení nachází ve své rodině 48,63 % respondentů (*ano*) a 32,79 % respondentů uvedlo *spíše ano*. Na opačném konci posuzovací škály bylo jen minimum respondentů, ve kterých vzbuzuje jejich rodina záporné pocity (*ne* 1,64 %) a mírnější variantu nesouhlasu (*spíše ne*) uvedlo 3,83 % dotazovaných. Poměrně vysoký počet respondentů - 13,11 % neměl vyhraněný názor na tento výrok.

Pocit, že se jejich život blíží se ideálu ve všech ohledech, má ale jen 9,84 % respondentů, kteří volili *ano* a 39,89 % respondentů, kteří uvedli *spíše ano* (39,89 %).

U tohoto výroku se nedokázalo rozhodnout mezi souhlasem a nesouhlasem 21,86 % respondentů a překvapivě vysoký počet respondentů si svůj ideální život představuje jinak než je jejich současná situace ( *spíše ne* 22,40 %). Úplný nesouhlas s tímto výrokem byl zaznamenán u 6,01 % respondentů (*ne* ).

Celkovou spokojenost s momentálním stavem vnímá naprosto kladně 22,95 % a *spíše ano* uvedlo 49,18 % respondentů, nemohlo se rozhodnout 12,02 % respondentů.

Nesouhlasí (*ne* ) 3,83 % a *spíše ne* uvedlo 12,02 % dotázaných.

Hmotné zajištění vnímá jako zcela neuspokojivé 11,48 % respondentů (*ne*) a 30,60 % respondentů soudí, že není dostatečně hmotně zabezpečeno (*spíše ne* ).

Velmi dobře nahlíží na hmotné zajištění (*ano*) 16,94 % a (*spíše ano*) 30,05 % respondentů.

Ke kladné nebo záporné variantě se nepřiklonilo 10,93 % respondentů (*nemohu se rozhodnout*).

Při posuzování vlastních schopností a dovedností pouze 2,73 % respondentů uvedlo, že jsou nespokojeni (*ne*) a 18,03 % respondentů taktéž pochybovalo o kvalitě svých schopností (*spíše ne*).

Výrazná převaha dotazovaných udává značnou spokojenost se svými schopnostmi a dovednostmi (*spíše ano* 48,63 %) a 20,22 % dotazovaných je se sebou maximálně spokojeno (*ano*). Váhavý postoj zaujalo 10,38 % respondentů (*nemohu se rozhodnout*).

S případnými problémy se svým rodičům svěřuje s naprostou důvěrou 38,80 % respondentů (*ano*) a jen 6,01 % respondentů se rodičům nesvěřuje vůbec (*ne*). 25,14 % respondentů zasvětili rodiče, pokud je něco trápí a udává variantu *spíše ano*, zatímco *spíše ne* uvádí 13,66 % dotazovaných. Zda se svěřit či nikoliv, neví 16,39 % respondentů (*nemůžu se rozhodnout* ).

Své problémy nekonzultuje se sourozenci téměř shodný počet respondentů (*ne* 24,04 %) jako těch, kteří mají plnou důvěru ve své sourozence a své problémy s nimi řeší (*ano* 25,14 %). Podobná čísla se ukázaly u *spíše ne* (20,22 %) a *spíše ano* (23,50 %). Pro žádnou variantu se nerozhodlo 7,10 % respondentů.

Ovšem velmi vysoký počet dotazovaných míní, že mu na kladném vztahu se sourozenci opravdu záleží (*ano* 54,10 %, *spíše ano* 26,23 %), zatímco pouze minimální počet respondentů uvedlo *ne* (8,20 %) a *spíše ne* (2,73 %). O svém stanovisku není přesvědčeno 16 respondentů (8,74 %).

Jako naprostou prioritu vnímá pozitivní vztahy v rodině (*ano*) 49,18 % a (*spíše ano*) 36,61 % respondentů, pouze pro 1,09 % (*ne*) a pro 2,73 % respondentů (*spíše ne*) nejsou kladné vztahy v rodině na prvním místě. 10,38 % respondentů neví, zda pro něj jsou či nejsou pozitivní vztahy v rodině důležité (*nemohu se rozhodnout*).

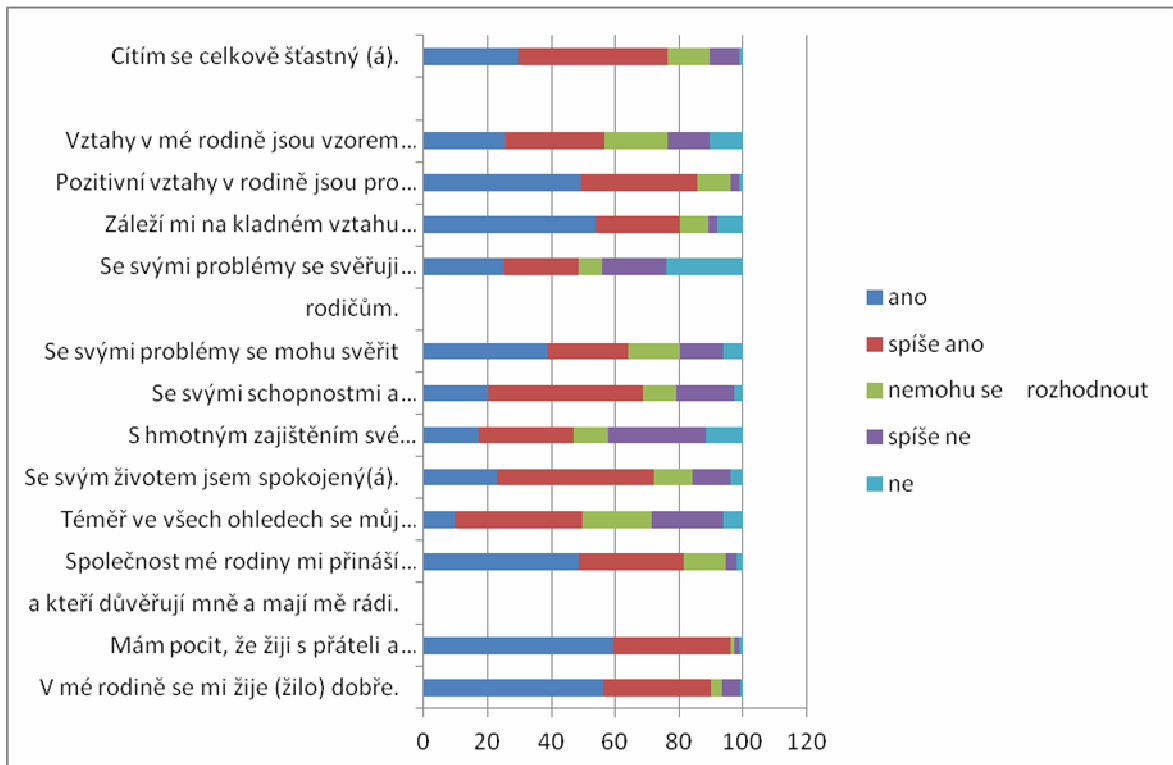
S největší pravděpodobností prožívá velká většina dotázaných šťastné chvíle ve své rodině a vztahy v ní jsou pro ně kladným příkladem a vzorem (*ano* 25,68 %, *spíše ano* 31,15 %).

Menší počet respondentů se naopak vyjádřil negativně (*ne* 10,38 %, *spíše ne* 13,11 %), zbývající respondenti se nepřiklání ke kladné ani záporné variantě (*nemohu se rozhodnout* 19,67 %).

S posledním výrokem, zda se respondenti cítí šťastni, vykazuje souhlas opět většina dotázaných. 29,51 % (*ano*) a 46,99 % (*spíše ano*) respondentů se domnívá, že u nich převažuje pocit štěstí a jen 1,09 % respondentů se tak necítí (*ne*). 9,29 % respondentů uvedlo *spíše ne* a 13,11 % respondentů si není jisto, zda jsou šťastni či nikoliv (*nemohu se rozhodnout*).

Tab. 7. Míra souhlasu s uvedeným výrokem (v %)

Výroky	ano	spíše ano	nemohu se rozhodnout	spíše ne	ne
V mé rodině se mi žije (žilo) dobře.	<b>56,28</b>	33,88	3,28	6,00	0,55
Mám pocit, že žiji s přáteli a s lidmi, které mám rád(a), kterým důvěřuji a kteří důvěřují mně a mají mě rádi.	<b>59,56</b>	36,61	1,09	1,64	1,09
Společnost mé rodiny mi přináší radost a povzbuzení.	<b>48,63</b>	32,79	13,11	3,83	1,64
Téměř ve všech ohledech se můj život blíží mému ideálu.	9,84	<b>39,89</b>	21,86	22,40	6,01
Se svým životem jsem spokojený(á).	22,95	<b>49,18</b>	12,02	12,02	3,83
S hmotným zajištěním své existence jsem spokojený(á).	16,94	30,05	10,93	<b>30,60</b>	11,48
Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem spokojený(á).	20,22	<b>48,63</b>	10,38	18,03	2,73
Se svými problémy se mohu svěřit rodičům.	<b>38,80</b>	25,14	16,39	13,66	6,01
Se svými problémy se svěřuji sourozenci (sourozencům).	<b>25,14</b>	23,50	7,10	20,22	24,04
Záleží mi na kladném vztahu s mým sourozencem (sourozenci).	<b>54,10</b>	26,23	8,74	2,73	8,20
Pozitivní vztahy v rodině jsou pro mě prioritou.	<b>49,18</b>	36,61	10,38	2,73	1,09
Vztahy v mé rodině jsou vzorem pro mé vlastní vztahy.	25,68	<b>31,15</b>	19,67	13,11	10,38
Cítím se celkově šťastný (á).	29,51	<b>46,99</b>	13,11	9,29	1,09



Obr. 10. Míra souhlasu s uvedeným výrokem

## 5.2 Interpretace výsledků výzkumu a srovnání s hypotézami

Jednotlivé otázky dotazníku byly vyhodnoceny, výsledky byly zapracovány do tabulek a následně graficky znázorněny.

### Hypotézy

1. Pro dospívající z úplné rodiny má rodina a blízké vztahy stejnou důležitost pro kvalitní život jako pro dospívající z rodiny neúplné.
2. Sociální a emocionální opora v rodině je pro dospívající významnější faktor spokojenosti, než úplnost rodiny.
3. Emocionální opora ze strany rodiny má větší vliv na pocit životní spokojenosti u dívek než u chlapců.
4. Spokojenost a psychickou pohodu vnímají prvorození pozitivněji než ostatní kategorie sourozenecké konstelace.

### Hypotéza 1

*Pro dospívající z úplné rodiny má rodina a blízké vztahy stejnou důležitost pro kvalitní život jako pro dospívající z rodiny neúplné.*

### Hypotéza 2

*Sociální a emocionální opora v rodině je pro dospívající významnější faktor spokojenosti, než úplnost rodiny.*

V úplné rodině žije 112 respondentů (61,20 %), v neúplné pouze 31 respondentů (16,94 %). Značný počet mladých lidí uvedl, že žijí jinak (21,86 %). Tuto skutečnost přičítám tomu, že dotazník byl předložen adolescentům blížícím se k hraniční hodnotě (19 - 22 let), kteří se již postupně osamostatňují a opouští primární rodinu. Přestože předpokládám, že naprostá většina mladých lidí ze zkoumaného vzorku byla svobodná (téměř se všemi jsem měla možnost mluvit osobně), mnozí z nich mají dlouhodobý partnerský vztah a již sdílejí samostatné bydlení. Jiní bydlí v pronajatém bytě se skupinou dalších mladých lidí, což je obdobná varianta pozvolného opouštění rodiny. Tato oblast ovšem nebyla objektem výzkumu.

Z výzkumu vyplynulo, že mezi respondenty z úplné rodiny a neúplné rodiny není markantní rozdíl v hodnocení všech osobních vztahů.

Kvalitním rodinným vztahům, dobrým přátelským vztahům i harmonickému partnerskému vztahu přisuzují respondenti z úplné rodiny nejvyšší hodnoty. Kvalitní rodinné vztahy bodovaly s 56,25 % respondenty na druhém místě hodnotové škály, dobré přátelské vztahy měly nejvyšší hodnotu na třetím místě – 30,36 % a harmonický partnerský vztah řadí respondenti hodnotí nejvýše číslem 2 – 22,32 %.

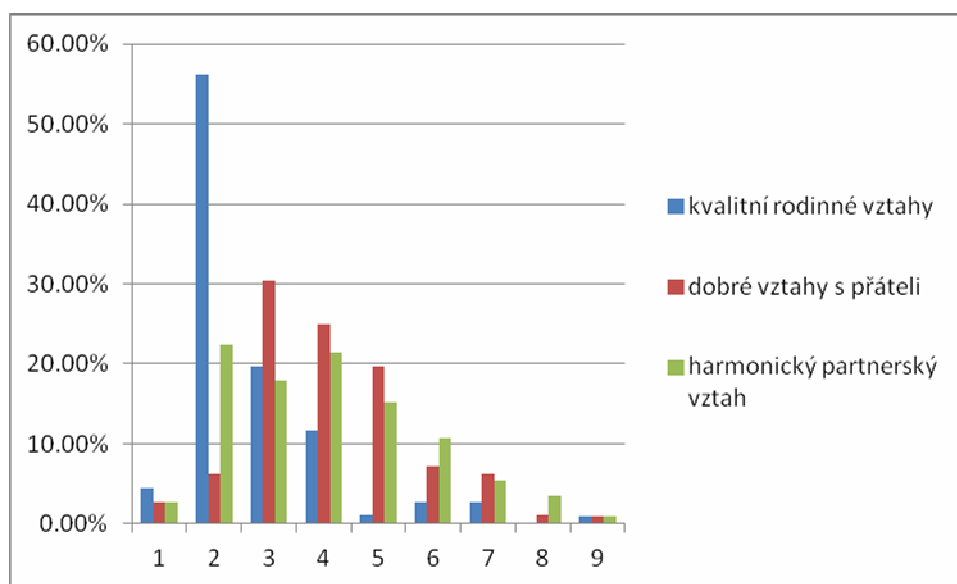
Názory respondentů z neúplné rodiny, kteří připisovali hodnoty rodinným, přátelským a partnerským vztahům, byly mírně odlišné. Na žebříčku hodnot se sice na druhém místě škály umístily kvalitní rodinné vztahy (45,45 %) a harmonický partnerský vztah (42,42 %), nicméně přátelské vztahy hodnotili respondenti nejvýše na místě pátém - 33,33 %.

Zde je nutné poznamenat, že absolutně nejvyšší hodnotou pro většinu respondentů z úplných i neúplných rodin byla hodnota zdraví (83,56 %).



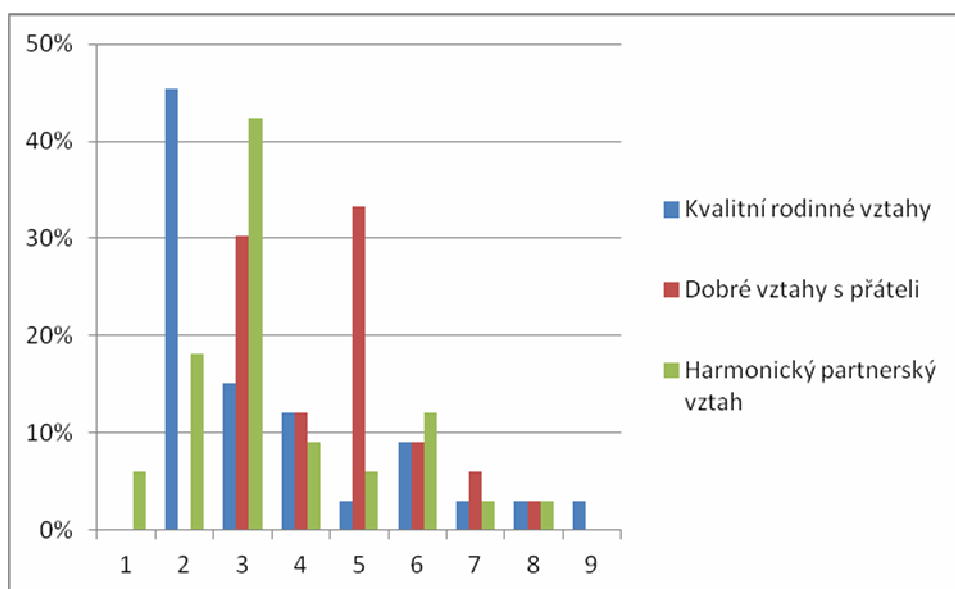
Tab. 8. *Vztahy v úplné rodině (v %)*

Úplná rodina	1	2	3	4	5	6	7	8	9
kvalitní rodinné vztahy	4,46	<b>56,25</b>	19,64	11,61	1,09	2,68	2,68	0	0,89
dobré vztahy s přáteli	2,68	6,25	<b>30,36</b>	25,00	19,64	7,14	6,25	1,09	0,89
harmonický partnerský vztah	2,68	<b>22,32</b>	17,83	21,43	15,18	10,71	5,36	3,57	0,89


 Obr. 11. *Vztahy v úplné rodině*

Tab. 9. *Vztahy v neúplné rodině v (%)*

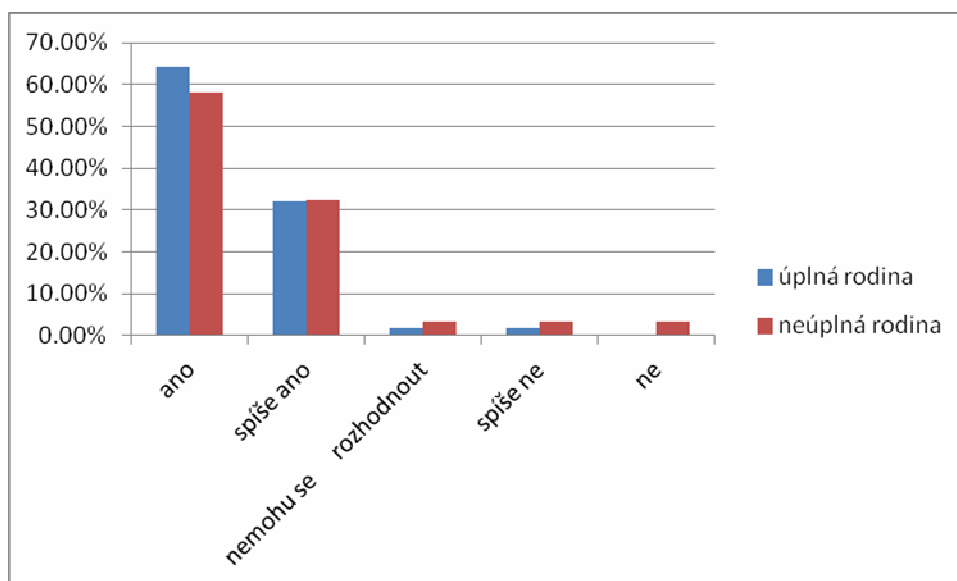
Neúplná rodina	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Kvalitní rodinné vztahy	0	<b>45,45</b>	15,15	12,12	3,03	9,09	3,03	3,03	3,03
Dobré vztahy s přáteli	0	0	30,30	12,12	<b>33,33</b>	9,09	6,06	3,03	0
Harmonický partnerský vztah	6,06	18,18	<b>42,42</b>	9,09	6,06	12,12	3,03	3,03	0


 Obr. 12. *Vztahy v neúplné rodině*

S výrokem *V mé rodině se mi žije dobře* vyjádřilo naprostý souhlas 64,29 % respondentů z úplné rodiny a 58,06 % respondentů z neúplné rodiny. Odpověď *spíše ano* volilo 32,14 % dotazovaných z úplné rodiny a obdobně volili respondenti z neúplné rodiny - 32,26 %.

Tab. 10. *V rodině se mi žije dobře.*

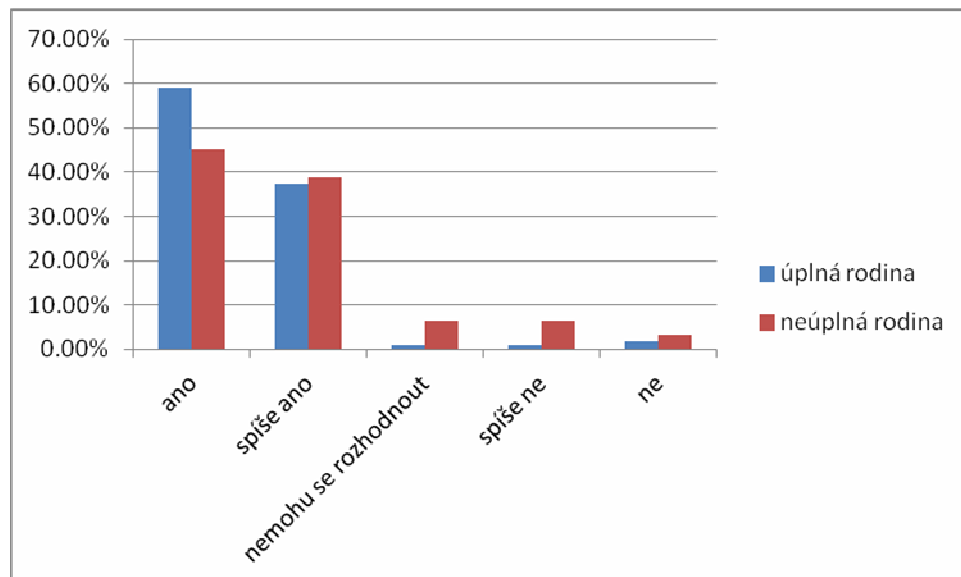
V rodině se mi žije dobře	úplná rodina		neúplná rodina	
	absolutní počet	procento	absolutní počet	procento
ano	72	64,29%	18	58,06%
spíše ano	36	32,14%	10	32,26%
nemohu se rozhodnout	2	1,79%	1	3,23%
spíše ne	2	1,79%	1	3,23%
ne	0	0%	1	3,23%

Obr. 13. *V rodině se mi žije dobře.*

Podobnou kvalitu vykazuje výrok *Přátelé a lidé mě mají rádi*, kdy *ano* uvedlo 58,93 % respondentů z úplné rodiny a 45,16 % respondentů z neúplné rodiny a s variantou *spíše ano* souhlasilo 37,5 % respondentů z úplné rodiny a 38,71 % respondentů z neúplné rodiny.

Tab. 11. *Přátelé a lidé mě mají rádi.*

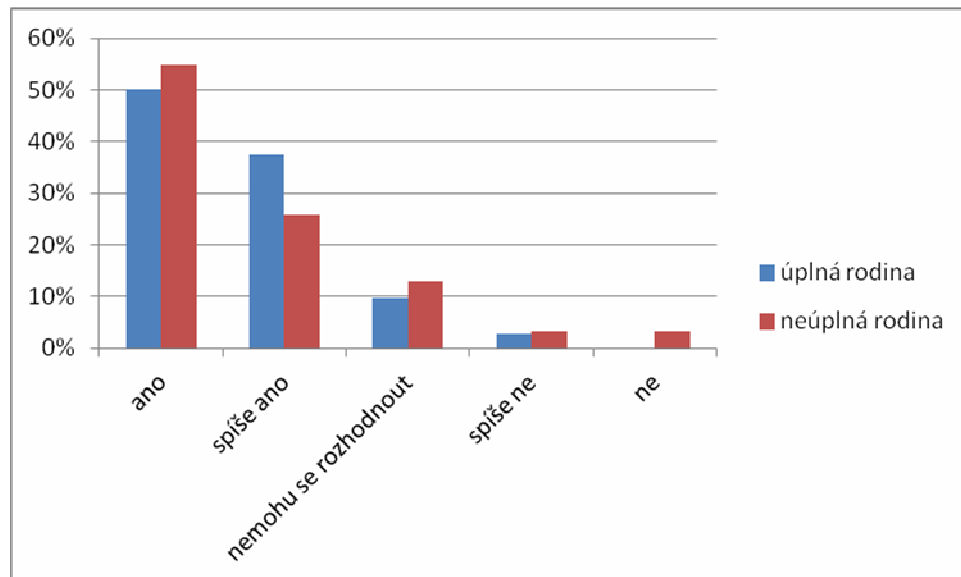
Přátelé a lidé mě mají rádi	úplná rodina		neúplná rodina	
	absolutní počet	procento	absolutní počet	procento
ano	66	58,93%	14	45,16%
spíše ano	42	37,5%	12	38,71%
nemohu se rozhodnout	1	0,89%	2	6,45%
spíše ne	1	0,89%	2	6,45%
ne	2	1,79%	1	3,23%

Obr. 14. *Přátelé a lidé mě mají rádi*

Také další výrok *Rodina mi přináší radost* se ukázal jako velmi pozitivní faktor. *Ano* přiřadilo 50 % respondentů a *spíše ano* 37,5 % respondentů z úplné rodiny, respondenti z neúplné rodiny volili *ano* v 54,84 %, *spíše ano* v 25,81 %.

Tab. 12. *Rodina mi přináší radost.*

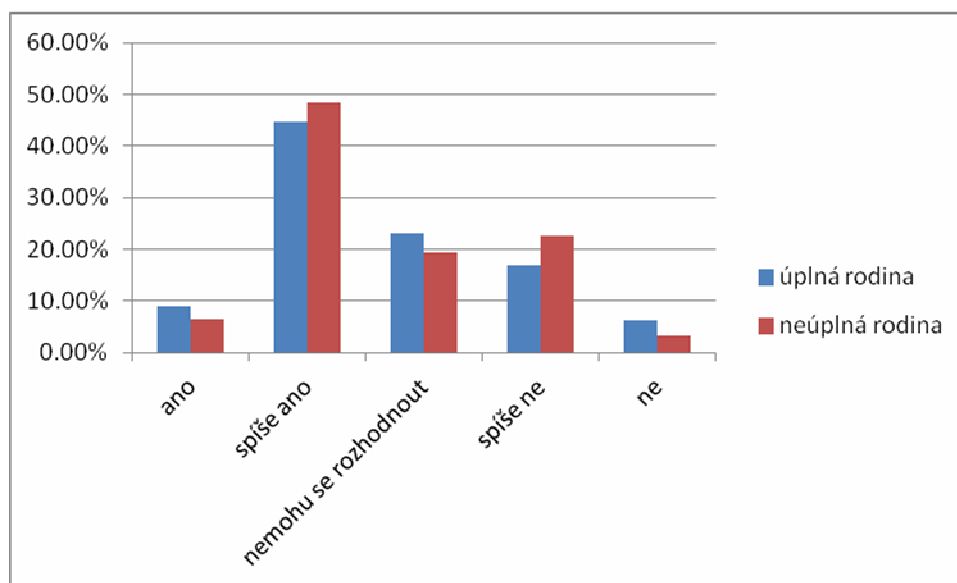
<b>Rodina mi přináší radost</b>	<b>úplná rodina</b>		<b>neúplná rodina</b>	
ano	56	<b>50%</b>	17	<b>54,84%</b>
spíše ano	42	37,5%	8	25,81%
nemohu se rozhodnout	11	9,82%	4	12,9%
spíše ne	3	2,68%	1	3,23%
ne	0	0%	1	3,23%

Obr. 15. *Rodina mi přináší radost.*

U výroku *Můj život se blíží ideálu* volilo variantu *spíše ano* 44,64 % respondentů z úplné rodiny a 48,39 % respondentů z neúplné rodiny. U tohoto ukazatele došlo poprvé k jinému výsledku než u všech ostatních výroků. U respondentů z neúplných rodin druhou nejvyšší příčku obsadilo *spíše ne* (22,58 %) a v těsném závěsu následovalo *nemohu se rozhodnout*, které uvedlo 19,35 % respondentů. Respondenti z úplných rodin podobně uváděli odpověď *nemohu se rozhodnout* v 23,21% a *spíše ne* v 16,96 %.

Tab. 13. *Můj život se blíží ideálu.*

Můj život se blíží k ideálu	úplná rodina		neúplná rodina	
	počet	procento	počet	procento
ano	10	8,93%	2	6,45%
spíše ano	50	<b>44,64%</b>	15	<b>48,39%</b>
nemohu se rozhodnout	26	23,21%	6	19,35%
spíše ne	19	16,96%	7	22,58%
ne	7	6,25%	1	3,23%

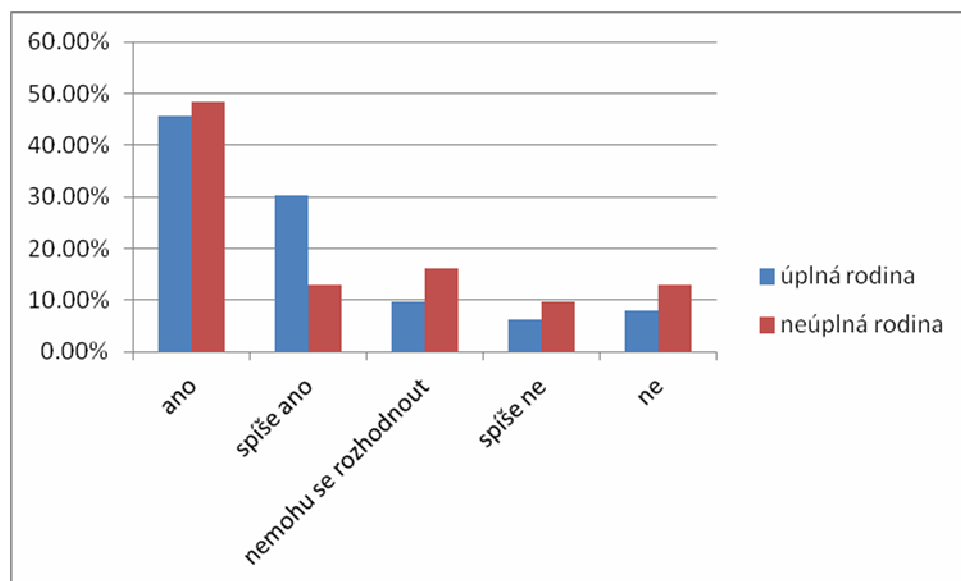
Obr. 16. *Můj život se blíží ideálu.*

Pro velký počet respondentů bez rozdílů hraje významnou roli i dobrý vztah mezi sourozenci. Výrok *Záleží mi na kladném vztahu se sourozencem* označilo *ano* 51 respondentů z úplné rodiny (45,54 %) a 15 respondentů z neúplné rodiny (48,39 %), *spíše ano* uvedlo 34 respondentů z úplné rodiny (30,36 %) a 4 respondenti z neúplné rodiny (12,9 %).

Vyšší počet odpovědí (5 - 16,12 %) se ukázal u respondentů z neúplné rodiny, kteří uvedli *nemohu se rozhodnout*.

Tab. 14. *Záleží mi na kladném vztahu se sourozencem.*

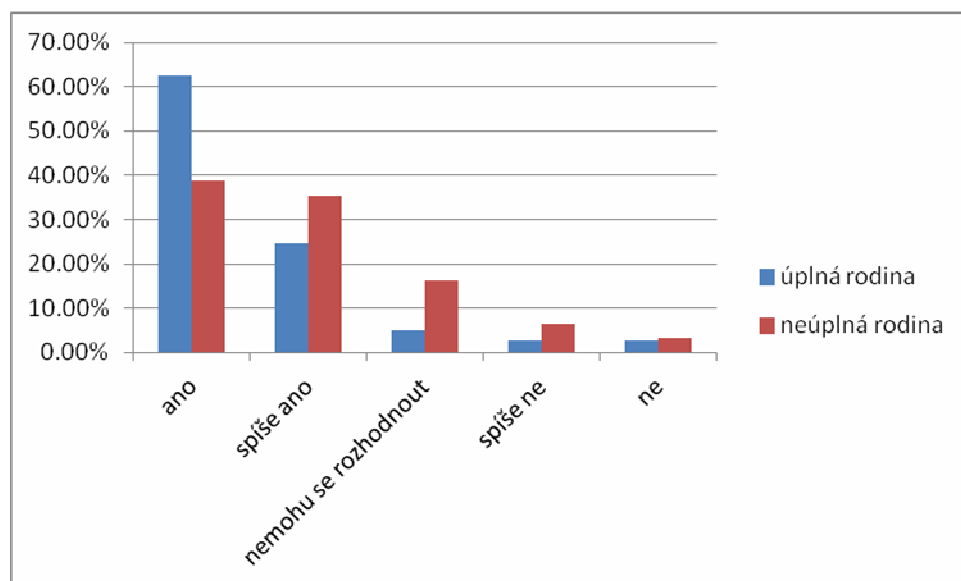
Záleží mi na kladném vztahu se sourozencem	úplná rodina		neúplná rodina	
	ano	51	45,54%	15
spíše ano	34	30,36%	4	12,9%
nemohu se rozhodnout	11	9,82%	5	16,13%
spíše ne	7	6,25%	3	9,68%
ne	9	8,04%	4	12,9%

Obr. 17. *Záleží mi na kladném vztahu se sourozencem.*

*Pozitivní vztahy v rodině jsou pro mě prioritou* jsou důležité pro naprostou většinu respondentů z úplné rodiny (*ano* 62,5 %, *spíše ano* 24,79 %) i z neúplné rodiny (*ano* 38,71 % *spíše ano* 35,48 %).

Tab. 15. *Pozitivní vztahy v rodině jsou pro mě prioritou.*

Pozitivní vztahy v rodině jsou pro mě prioritou	úplná rodina		neúplná rodina	
	absolutní počet	procento	absolutní počet	procento
ano	70	62,5%	12	38,71%
spíše ano	30	24,79%	11	35,48%
nemohu se rozhodnout	6	4,96%	5	16,12%
spíše ne	3	2,68%	2	6,45%
ne	3	2,68%	1	3,23%

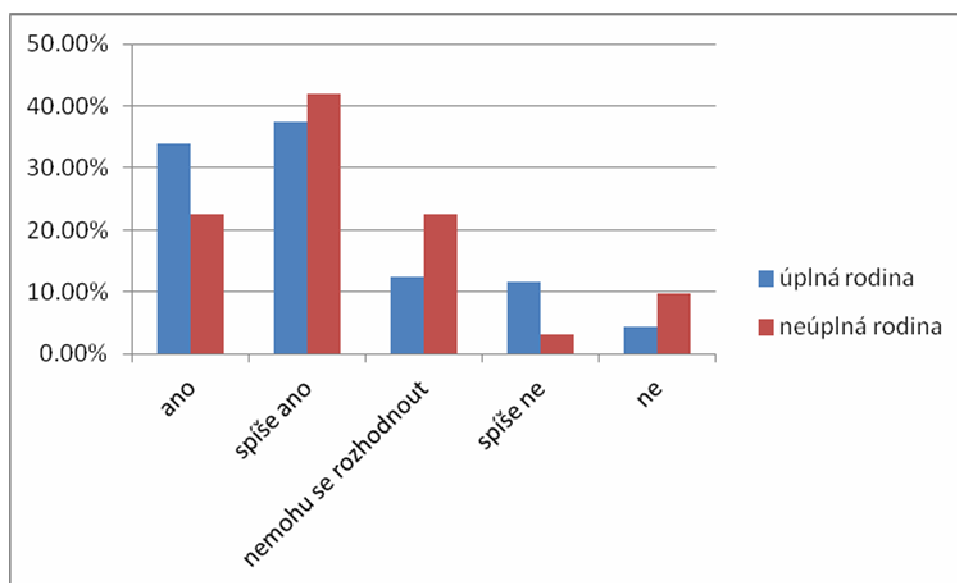
Obr. 18. *Pozitivní vztahy v rodině jsou pro mě prioritou.*

S výrokem *Vztahy v rodině jsou pro mě vzorem* souhlasilo 33,93 % respondentů z úplné rodiny (*ano*) a 22,59 % respondentů z neúplné rodiny (*ano*) a *spíše ano* uvedlo 37,5 % respondentů z úplné rodiny a 41,94 % respondentů z neúplné rodiny.



Tab. 16. *Vztahy v rodině jsou pro mě vzorem.*

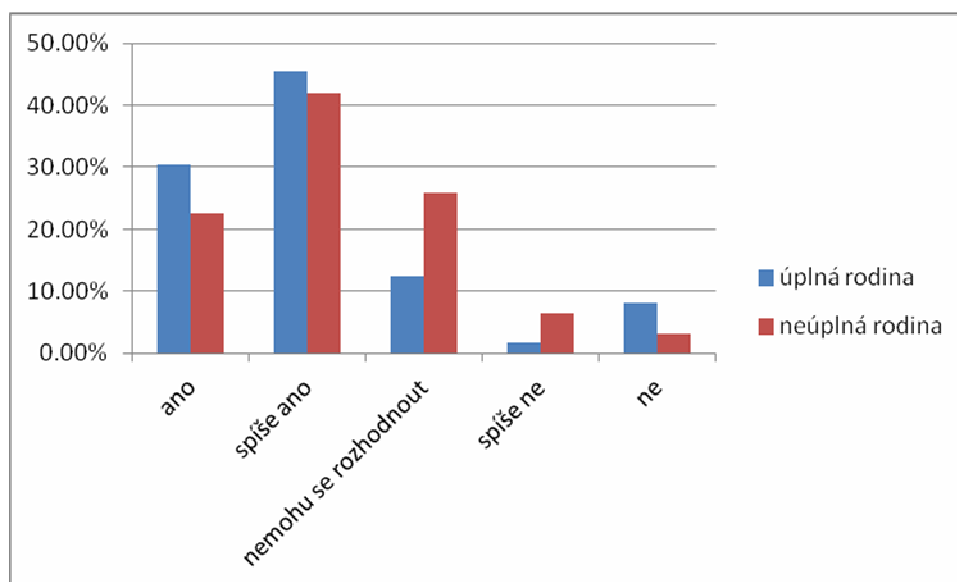
Vztahy v rodině jsou pro mě vzorem	úplná rodina		neúplná rodina	
	počet	podíl (%)	počet	podíl (%)
ano	38	<b>33,93%</b>	7	22,59%
spíše ano	42	37,5%	13	<b>41,94%</b>
nemohu se rozhodnout	14	12,5%	7	22,59%
spíše ne	13	11,61%	1	3,23%
ne	5	4,46%	3	9,68%

Obr. 19. *Vztahy v rodině jsou pro mě vzorem.*

Pro 30,36 % respondentů z úplné rodiny a pro 22,58 % respondentů z neúplné rodiny je výrok *Cítím se celkově šťastný zásadní (ano)*, výrazně vysoký počet respondentů uvedl *spíše ano* (45,54% a 41,94%).

Tab. 17. *Cítím se celkově šťastný.*

Cítím se celkově šťastný	úplná rodina		neúplná rodina	
ano	34	30,36%	7	22,58%
spíše ano	53	<b>45,54%</b>	13	<b>41,94%</b>
nemohu se rozhodnout	14	12,5%	8	25,81%
spíše ne	2	1,78%	2	6,45%
ne	9	8,04%	1	3,23%

Obr. 20. *Cítím se celkově šťastný.*

Rodině a blízkým vztahům přisuzují značnou důležitost dospívající jak z úplné, tak i z neúplné rodiny. Také emocionální a sociální opora má pro dospívající větší váhu než úplnost rodiny.

Z dosažených výsledků i grafického znázornění vyplývá, že **hypotéza 1 a 2 se potvrdila.**

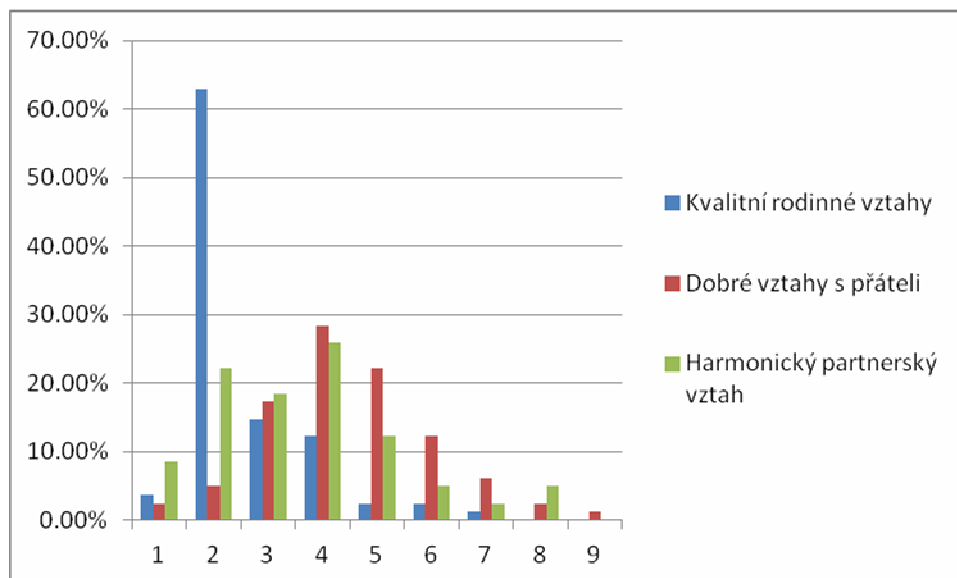
### Hypotéza 3

*Emocionální opora ze strany rodiny má větší vliv na pocit životní spokojenosti u dívek než u chlapců.*

Porovnání odpovědí dívek a chlapců ohledně citové podpory rodičů a blízkých ukázaly téměř pododné výsledky. Dívky neupřednostnily přátele (28,40 %) ani partnery (25,93 %), shodně na 4. pozici hodnotící škály, ale převažující hodnotu má pro ně rodina (62,96 %). Pro chlapce jsou také neméně důležité kvalitní rodinné vztahy – 47,06 % na 2. pozici hodnotící škály, ale 46,08 % chlapců upřednostňuje také dobré vztahy s přáteli.

Tab. 18. *Míra spokojenosti se vztahy u dívek (v %)*

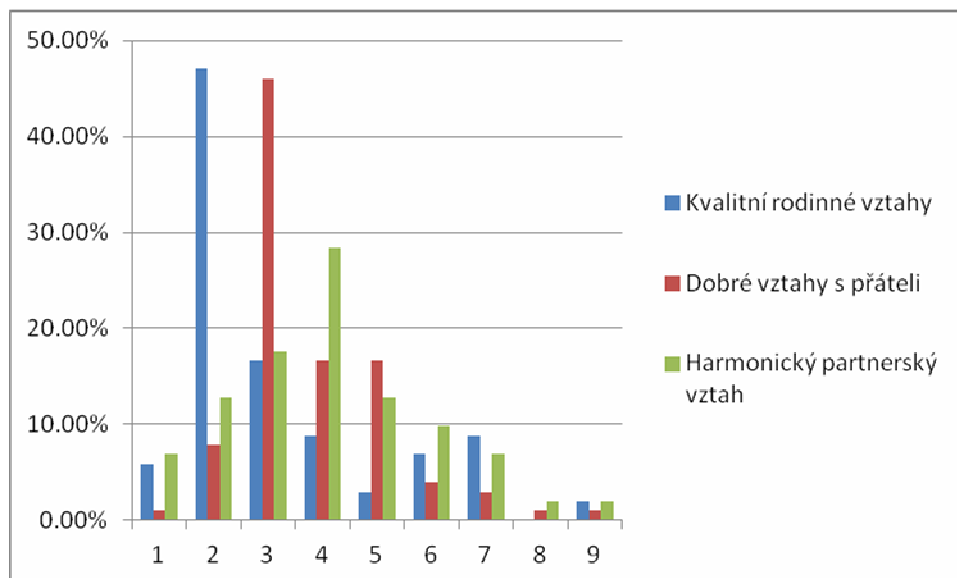
Vztahy dívky	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Kvalitní rodinné vztahy	3,70	<b>62,96</b>	14,81	12,35	2,47	2,47	1,23	0	0
Dobré vztahy s přáteli	2,47	4,94	17,28	<b>28,40</b>	22,22	12,35	6,17	2,47	1,23
Harmonický partnerský vztah	8,64	22,22	18,52	<b>25,93</b>	12,35	4,94	2,47	4,94	0



Obr. 21. Míra spokojenosti se vztahy u dívek.

Tab. 19. Míra spokojenosti se vztahy u chlapců (v %)

Vztahy chlapci	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Kvalitní rodinné vztahy	5,88	<b>47,06</b>	16,67	8,82	2,94	6,86	8,82	0	1,96
Dobré vztahy s přáteli	0,98	7,84	<b>46,08</b>	16,67	16,67	3,92	2,94	0,98	0,98
Harmonický partnerský vztah	6,86	12,75	17,65	<b>28,43</b>	12,75	9,80	6,86	1,96	1,96

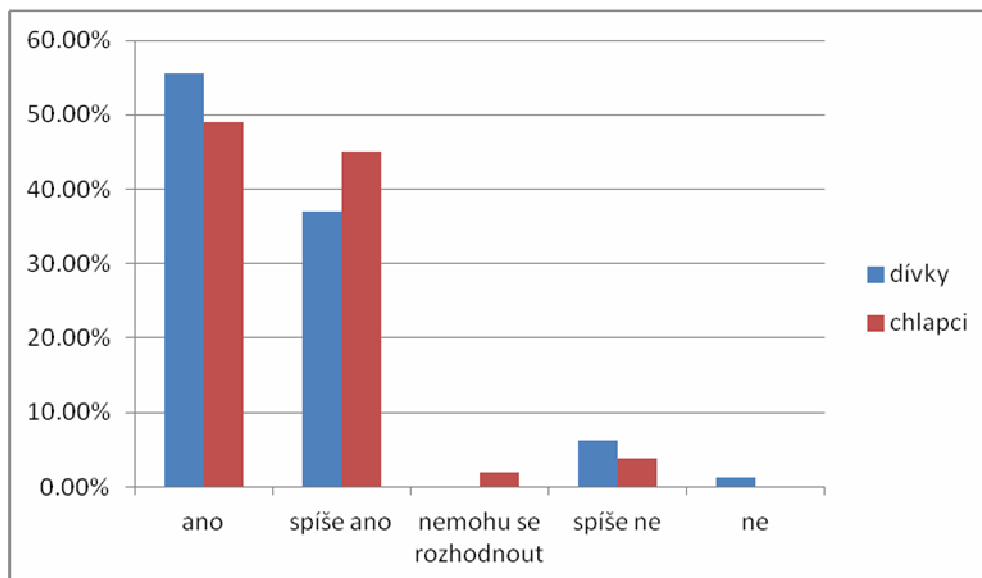


Obr. 22. Míra spokojenosti se vztahy u chlapců

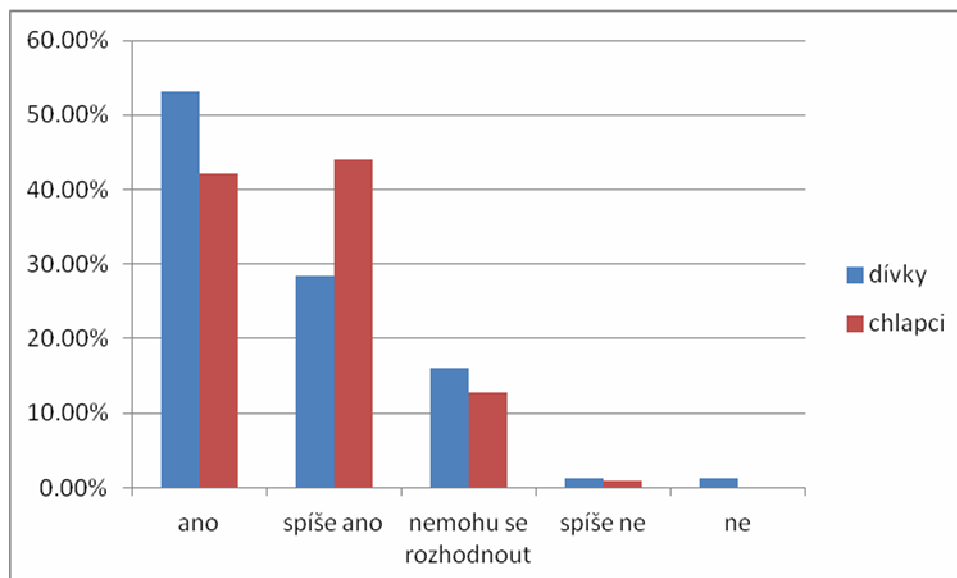
Velmi vysoké hodnoty odpovědí dívek i chlapců u výroků *V rodině se mi žije dobře* (**dívky** ano 55,56 %, spíše ano 37,04 %, **chlapci** ano 49,02 % spíše ano 45,10 %) a *Rodina mi přináší radost* (**dívky** ano 53,08 % spíše ano 28,40 %, **chlapci** ano 42,16 % spíše ano 44,12 %) potvrdily, že pro obě skupiny je fungující rodina zásadní prioritou a také místem, kde hledají pomoc při problémech.

 Tab. 20. Míra souhlasu s výrokem *V rodině se mi žije dobře*.

V rodině se mi žije dobře	dívky		chlapci	
	ano	45	<b>55,56%</b>	50
spíše ano	30	37,04%	46	<b>45,10%</b>
nemohu se rozhodnout	0	0%	2	1,96%
spíše ne	5	6,17%	4	3,92%
ne	1	1,23%	0	0%

Obr. 23. Míra souhlasu s výrokem *V rodině se mi žije dobře.*Tab. 21. Míra souhlasu s výrokem *Rodina mi přináší radost.*

Rodina mi přináší radost	dívky		chlapci	
	četnost	podíl (%)	četnost	podíl (%)
ano	43	<b>53,08%</b>	43	42,16%
spíše ano	23	28,40%	45	<b>44,12%</b>
nemohu se rozhodnout	13	16,05%	13	12,75%
spíše ne	1	1,23%	1	0,98%
ne	1	1,23%	0	0%

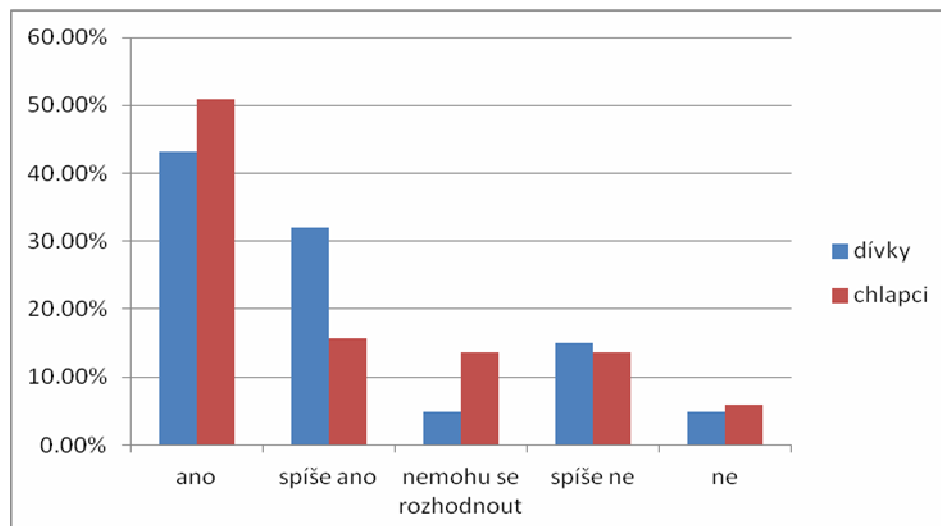


Obr. 24. Míra souhlasu s výrokem Rodina mi přináší radost.

S výroky *Problémy řeším s rodiči* souhlasil podobný počet dívek i chlapců (**dívky** ano 43,21 % spíše ano 32,10 %, **chlapci** ano 50,98 % spíše ano 15,69 %) a *Problémy řeším se sourozenci* (**dívky** ano 39,51 % spíše ano 22,22 %, **chlapci** ano 48,04 % spíše ano 26,47 %). Dívky ale volily častěji než chlapci nesouhlas v případě výroku *Problémy řeším se sourozenci* (**dívky** ne 13,58 % spíše ne 22,22 %, **chlapci** ne 8,82 % spíše ne 4,90 %) a podobně u výroku *Problémy řeším s rodiči* (**dívky** ne 4,94 % spíše ne 14,81 %, **chlapci** ne 5,88 % spíše ne 13,73 %).

Tab. 22. Míra souhlasu s výrokem Problémy řeším s rodiči.

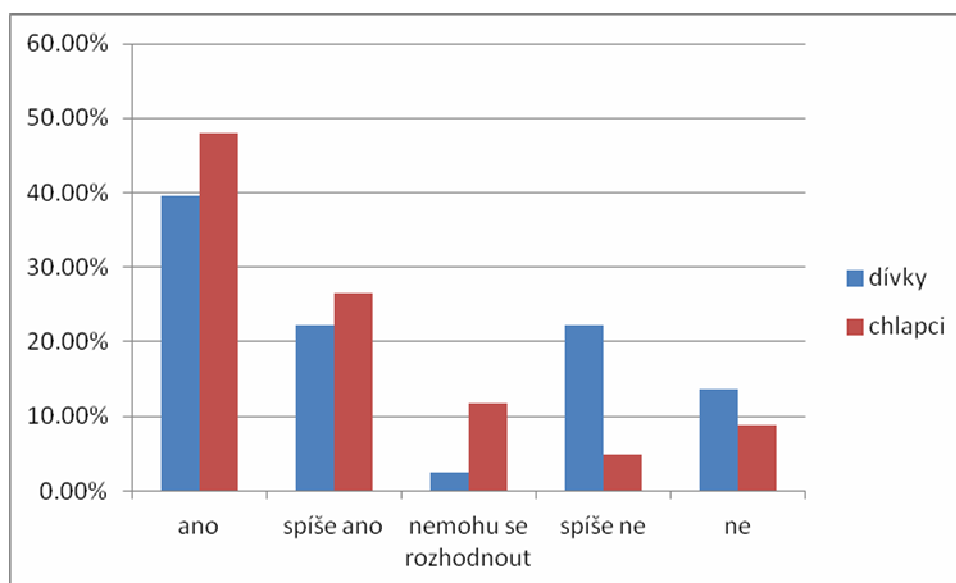
Problémy řeším s rodiči	dívky		chlapci	
	počet	procento	počet	procento
ano	35	43,21%	52	50,98%
spíše ano	26	32,10%	16	15,69%
nemohu se rozhodnout	4	4,94%	14	13,72%
spíše ne	12	15%	14	13,72%
ne	4	4,94%	6	5,88%



Obr. 25. Míra souhlasu s výrokem Problémy řeším s rodiči.

Tab. 23. Míra souhlasu s výrokem Problémy řeším se sourozenci.

Problémy řeším se sourozenci	dívky		chlapci	
	absolutní počet	procento (%)	absolutní počet	procento (%)
ano	32	39,59%	49	48,04%
spíše ano	18	22,22%	27	26,47%
nemohu se rozhodnout	2	2,47%	12	11,76%
spíše ne	18	22,22%	5	4,90%
ne	11	13,58%	9	8,82%



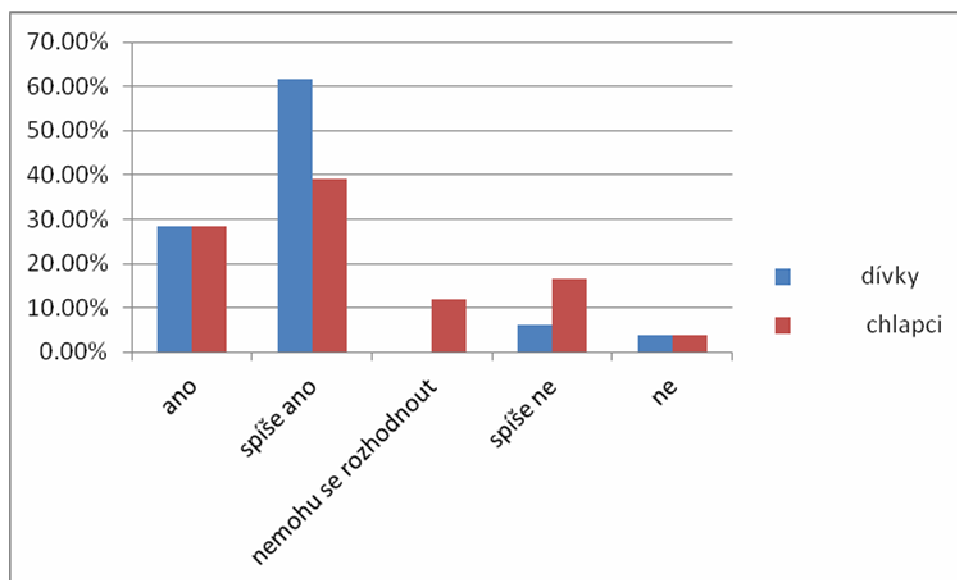
Obr. 26. Míra souhlasu s výrokem Problémy řeším se sourozenci.



Překvapivé výsledky přinesly odpovědi na výrok *Se svým životem jsem spokojený(á)*, který má zásadní význam pro potvrzení či vyvrácení hypotézy. Dívky s tvrzením zcela souhlasily v 28,40 %, zatímco *ano* odpovědělo 28,43 %. *Spíše ano* se u dívek i u chlapců vyskytlo ve 50 případech (**dívky 61,73 %, chlapci** pouze 39,22 %). *Spíše ne* volili častěji chlapci (17 – 16,67 %), dívky jen pětkrát (6,17 %). Dívky dokázaly dát najevo svůj názor a odpověď *nemohu se rozhodnout* nebyla uvedena ani jednou na rozdíl od chlapců, kteří váhali ve 12 případech (11,76 %). *Ne* se vyskytlo pouze sporadicky u 3 dívek (3,70 %) a u 4 chlapců (3,92 %).

Tab. 24. *Míra souhlasu s výrokem Se svým životem jsem spokojený.*

Se svým životem jsem spokojený (á)	dívky		chlapci	
ano	23	28,40%	29	28,43%
spíše ano	50	<b>61,79%</b>	40	<b>39,22%</b>
nemohu se rozhodnout	0	0%	12	11,79%
spíše ne	5	6,17%	17	16,67%
ne	3	3,70%	4	3,92%



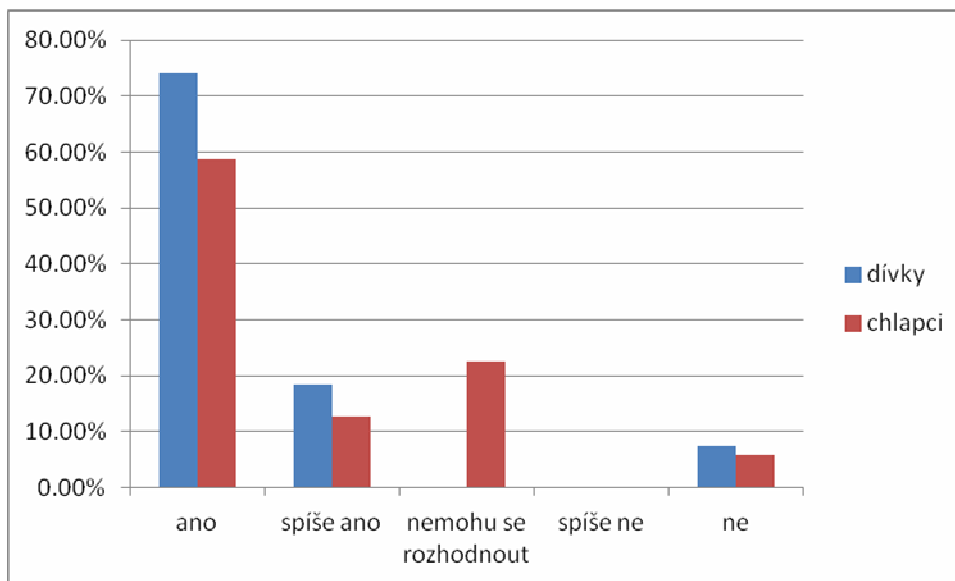
Obr. 27. *Míra souhlasu s výrokem Se svým životem jsem spokojený.*

Na čem opravdu oběma skupinám záleží, je kladný vztah se sourozencem, kde totožně odpovědělo *ano* 60 chlapců (58,82 %) a 60 dívek (74,07 %). Záporné odpovědi jsou

zanedbatelné, *spíše ne* nevolil nikdo, *ne* opět stejně 6 chlapců ( 5,88 %) a 6 dívek (7,41 %). K souhlasu či nesouhlasu se nepřiklonilo 23 chlapců ( 22,55 %), dívka žádná.

Tab. 25. Míra souhlasu s výrokem *Záleží mi na kladném vztahu se sourozencem*.

Záleží mi na kladném vztahu se sourozencem	dívký		chlapci	
	absolutní počet	procento	absolutní počet	procento
ano	60	74,07%	60	58,82%
spíše ano	15	18,52%	13	12,75%
nemohu se rozhodnout	0	0%	23	22,55%
spíše ne	0	0%	0	0%
ne	6	7,41%	6	5,88%



Obr. 28. Míra souhlasu s výrokem *Záleží mi na kladném vztahu se sourozencem*.

Na základě tohoto zjištění jsem došla k závěru, že pro dívky i chlapce má životní spokojenost těsnou vazbu na emocionální oporu v rodině. Proto se domnívám, že **hypotéza 3 se nepotvrdila**.

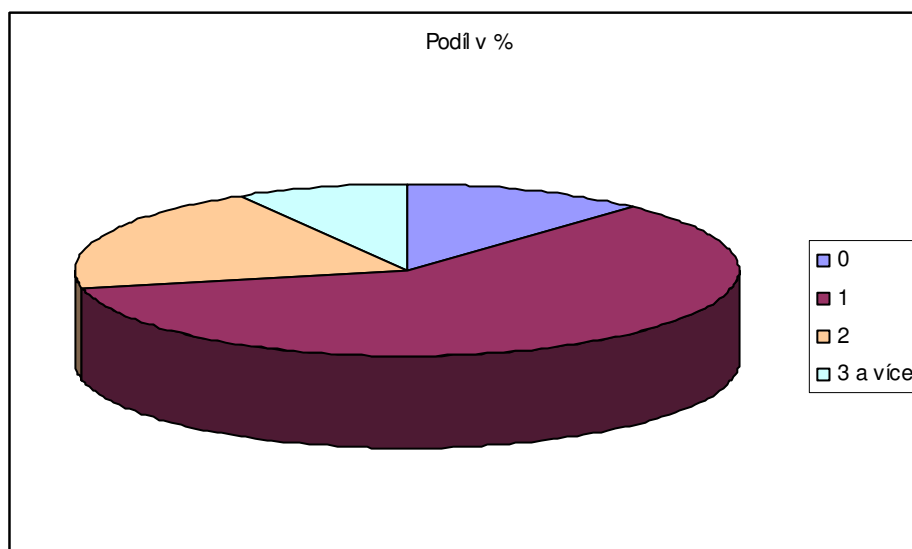
**Hypotéza 4**

*Spokojenost a psychickou pohodu vnímají jedináčci pozitivněji než ostatní kategorie sourozenecké konstelace.*

Ve výzkumném vzorku bylo zastoupeno nejvíce respondentů, kteří mají jednoho sourozence (59,56 %), následovali respondenti s dvěma sourozenci (20,22 %), jedináčci zaujali třetí pozici (12,02 %) a nejméně bylo respondentů pocházejících s rodiny se třemi a více dětmi (8,20 %).

Tab. 26. *Počet sourozenců.*

Počet sourozenců	Odpovědi celkem	Podíl v %
0	22	12,02
1	109	59,56
2	37	20,22
3 a více	15	8,20

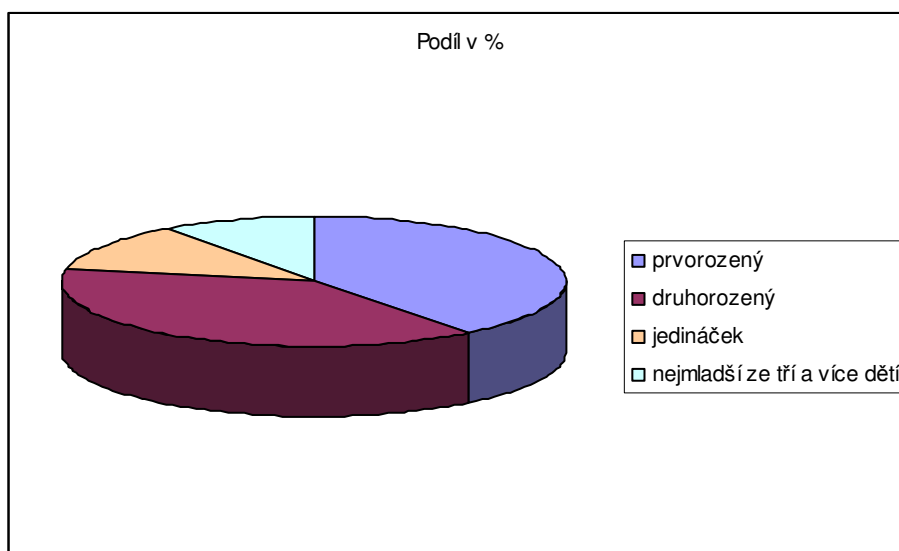


Obr. 29. *Počet sourozenců.*

Nejvyšší počet respondentů je v rodinné konstelaci druhorozených (44,81 %), na druhém místě jsou prvorození (34,43 %), nepatrný rozdíl je mezi nejmladšími dětmi v rodině (9,84 %) a jedináčky (10,93 %).

Tab. 27. Sourozenecká konstelace.

Sourozenecká konstelace	Odpovědi celkem	Podíl v %
prvorození	72	39,34
druhorození	71	38,80
jedináček	22	12,02
nejmladší ze tří a více dětí	18	9,84



Obr. 30. Sourozenecká konstelace.

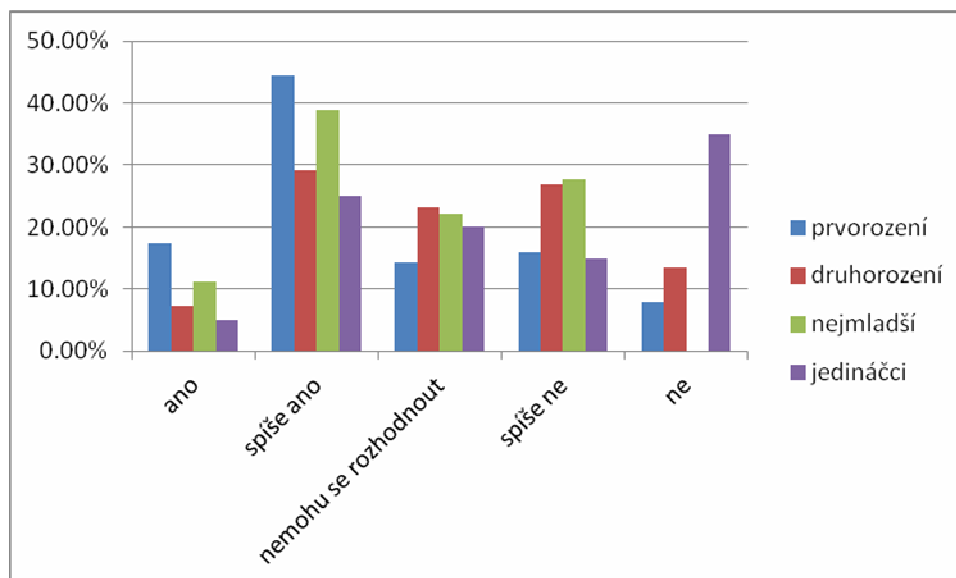
Při zjišťování celkové spokojenosti se respondenti vyjadřovali k výroky *Můj život se blíží ideálu* *Se svým životem jsem spokojený* *S hmotným zajištěním jsem spokojený* *Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem spokojený*.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že respondenti měli tendenci odpovídat na uvedené výroky v kategorii *spíše ano* a *spíše ne*, krajní varianty *ano* a *ne* volili méně často. Z tohoto důvodu se při ověřování hypotézy zaměřím na odpověď *spíše ano*.

V téměř ideální situaci se nachází prvorození, kteří volili *spíše ano* ve 44,44 %, podobně smýšlejí ještě nejmladší, kteří uvedli *spíše ano* v 38,89 %. Jedináčci se svými 5 odpověďmi mají 25 % a druhorození 29,27 %. Negativní hodnoty byly zaznamenány u druhorozených: *nemohu se rozhodnout* – 29,26%, *spíše ne* 23,17 % a *ne* 13,41 %. Jedináčci vykazují naprosto nejvyšší zápornou hodnotu *ne* 35 %.

Tab. 28. Míra souhlasu s výrokem *Můj život se blíží ideálu*.

Můj život se blíží ideálu	prvorození		druhorození		nejmladší		jedináčci	
ano	11	17,46%	6	7,32%	2	11,11%	1	5%
spíše ano	28	<b>44,44%</b>	24	<b>29,27%</b>	7	<b>38,89%</b>	5	25%
nemohu se rozhodnout	9	14,29%	19	23,17%	4	22,22%	4	20%
spíše ne	10	15,87%	22	26,83%	5	27,78%	3	15%
ne	5	7,94%	11	13,41%	0	0	7	<b>35%</b>



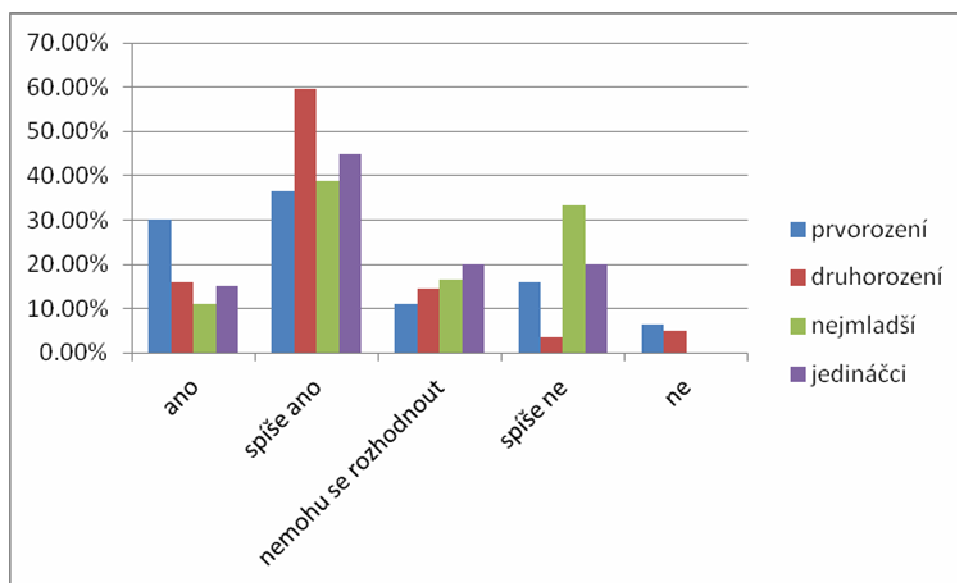
Obr. 31. Míra souhlasu s výrokem *Můj život se blíží ideálu*.

S výrokem *Se svým životem jsem spokojený* souhlasilo nejvíce druhorozených (*spíše ano* 59,75 %). Prvorození volili *spíše ano* ve 36,51 %, nejmladší na pozici *spíše ano* mají 38,89 % a 45 % jedináčků uvedl *spíše ano*.

Pro zajímavost: nejvyšší procento nejmladších (33,33 %) volilo *spíše ne*.

Tab. 29. Míra souhlasu s výrokem *Se svým životem jsem spokojený*.

Se svým životem jsem spokojený	prvorození		druhorození		nejmladší		jedináčci	
ano	19	30,16%	13	15,85%	2	11,11%	3	15%
spíše ano	23	<b>36,51%</b>	49	<b>59,75%</b>	7	<b>38,89%</b>	9	<b>45%</b>
nemohu se rozhodnout	7	11,11%	12	14,63%	3	16,67%	4	20%
spíše ne	10	15,87%	3	3,66%	6	33,33%	4	20%
ne	4	6,35%	4	4,88%	0	0%	0	0%



Obr. 32. Míra souhlasu s výrokem *Se svým životem jsem spokojený*.

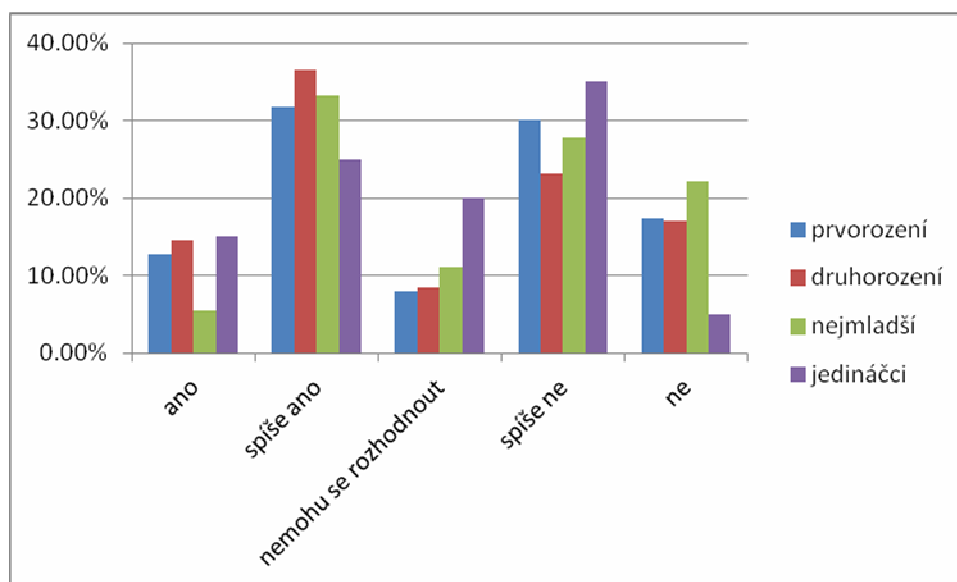
Hmotné zajištění dospívajících vykazuje podobné hodnoty na obou koncích hodnotícího spektra. Nejspokojenější se svou hmotnou situací byli druhorození (*spíše ano* 36,59 %) a prvorození (*spíše ano* 31,75 %), zároveň 17,46 % volilo *ne* a 30,16 % uvedlo *spíše ne*.

Jedináčci uvedli souhlas *spíše ano* jen ve 25 %, nejmladší 33,33 % a druhorození ve 36,59 %. Naprosto obdobné výsledky byly zaznamenány u všech kategorií.

Pro doplnění uvádím : *spíše ne* volilo nejvíce jedináčků – 35 % a nejvyšší počet *ne* se objevilo u nejmladších – 22,22 %.

Tab. 30. Míra souhlasu s výrokem *S hmotným zajištěním jsem spokojený*.

S hmotným zajištěním jsem spokojený	prvorození		druhorození		nejmladší		jedináčci	
	absolutní počet	procento	absolutní počet	procento	absolutní počet	procento	absolutní počet	procento
ano	8	12,70%	12	14,63%	1	5,56%	3	15%
spíše ano	20	<b>31,75%</b>	30	<b>36,59%</b>	6	<b>33,33%</b>	5	25%
nemohu se rozhodnout	5	7,94%	7	8,54%	2	11,11%	4	20%
spíše ne	19	30,16%	19	23,17%	5	27,78%	7	<b>35%</b>
ne	11	17,46%	14	17,07%	4	22,22%	1	5%



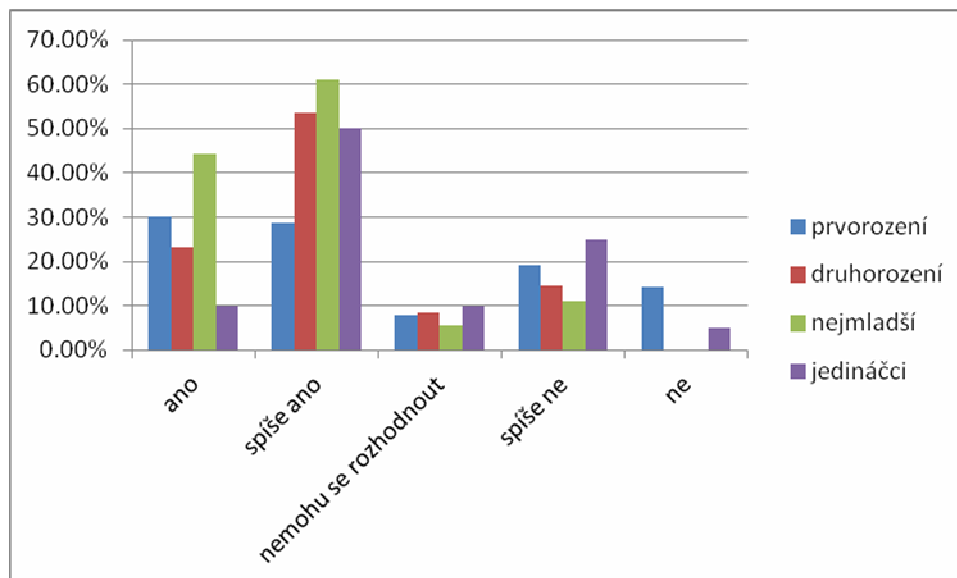
Obr. 33. Míra souhlasu s výrokem *S hmotným zajištěním jsem spokojený*.

Svých schopností a dovedností si nejvíce cení druhorození (*spíše ano* 52,44 %) a podobné výsledky se ukázaly i u prvorozených (*spíše ano* 41,27 %). Ostatní kategorie se

v hodnocení vlastních schopností a dovedností příliš neliší, 50 % jedináčků a 38,88 % nejmladších se klasifikovalo u *spíše ano*.

Tab. 31. Míra souhlasu s výrokem *Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem spokojen*.

Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem spokojený	prvorození		druhození		nejmladší		jedináčci	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
ano	19	30,16%	19	23,17%	8	44,44%	2	10%
spíše ano	18	28,57%	44	53,66%	11	61,11%	10	50%
nemohu se rozhodnout	5	7,94%	7	8,54%	1	5,56%	2	10%
spíše ne	12	19,05%	12	14,63%	2	11,11%	5	25%
ne	9	14,29%	0	0%	1	0%	1	5%



Obr. 34. Míra souhlasu s výrokem *Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem spokojen*.

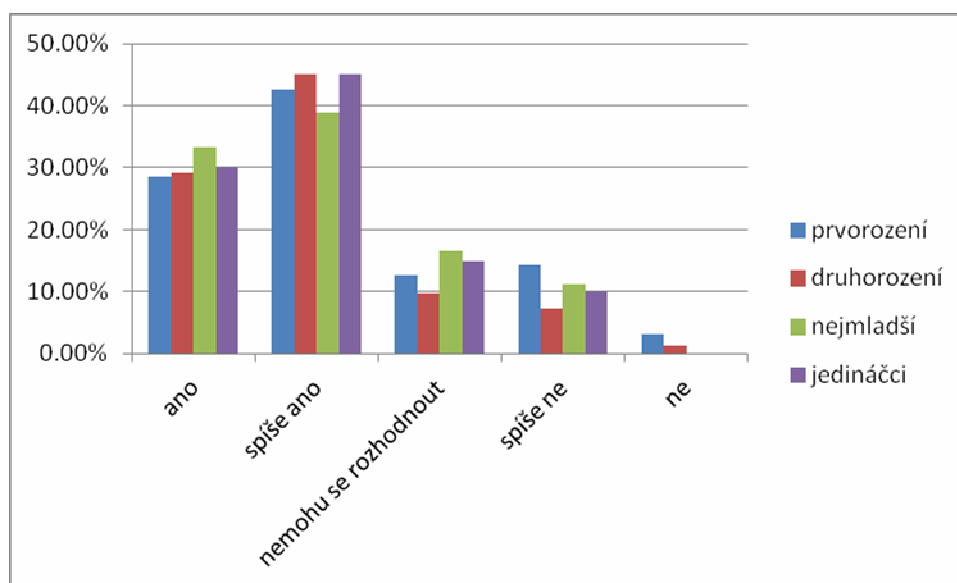
Kvalitu psychické pohody zjišťoval výrok *Cítím se celkově šťastný* a překvapivě se ukázalo, že všechny kategorií vnímají svůj život nadmíru pozitivně. *Spíše ano* volilo 41,27 % prvorozených, 45,12 % druhozených, 38,88 % nejmladších a 45 % jedináčků. *Ano*



uvedlo 28,57 % prvorozených, 26,27 % druhorozených, 33,33 % nejmladších a 30 % jedináčků. Kategorické *ne* se objevilo pouze u 3,17 % prvorozených a u 1,22 % druhorozených. Jedináčci a nejmladší *ne* vůbec nevolili.

Tab. 32. Míra souhlasu s výrokem *Cítím se celkově šťastný*.

Cítím se celkově šťastný	prvorození		druhorození		nejmladší		jedináčci	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
ano	18	28,57%	24	29,27%	6	33,33%	6	30%
spíše ano	26	<b>42,57%</b>	43	<b>45,12%</b>	7	<b>38,88%</b>	9	<b>45%</b>
nemohu se rozhodnout	8	12,70%	8	9,76%	3	16,67%	3	15%
spíše ne	9	14,29%	6	7,32%	2	11,11%	2	10%
ne	2	3,17%	1	1,22%	0	0%	0	0%



Obr. 35. Míra souhlasu s výrokem *Cítím se celkově šťastný*.

Nejvyšší počet odpovědí zaznamenalo *spíše ano* u všech uvedených výroků a u všech sourozeneckých konstelací.

Prvorození si byli nejvíce jisti svými názory a odpověď *nemohu se rozhodnout* použili v nejmenším počtu případů. Odpověď *ano* zase mírně převažovala nad odpověďmi *ne* a spíše *ne* s výjimkou spokojenosti s hmotným zajištěním.

Druhorození se všemi výroky poměrně souhlasí (*spíše ano*), ostatní odpovědi byly zastoupeny ve srovnatelné míře.

U nejmladších dětí se nejméně vyskytovala odpověď *ne* a nejvíce odpověď *spíše ano*.

Jedináčci poměrně častěji volili kritickou odpověď *spíše ne* než *nemohu se rozhodnout* a *ne*.

Z výsledků šetření vyplynulo, že mladí lidé z tohoto zvoleného vzorku odpovídali na uvedené výroky veskrze kladně. Předpoklad, že spokojenost a psychická pohoda jedináčků převažuje nad spokojeností a psychickou pohodou ostatních sourozeneckých konstelací, se nenaplnil.

#### **Hypotéza 4 nebyla potvrzena.**

Závěrem bych chtěla podotknout, že tímto výzkumem, omezeným počtem respondentů a krátkým časovým úsekem nebylo možné dojít k zásadnímu a všeobecnému závěru. Jedná se jen o malou sondu do dané problematiky, která by vyžadovala další hlubší zkoumání.

V příloze uvádím pro ilustraci a doplnění empirického šetření čtyři kazuistiky, s jejichž protagonisty jsem měla možnost hovořit.

## 6 ZÁVĚR

Téma diplomové práce jsem si vybrala z několika důvodů:

- je nadčasové, protože o rodinné vztahy a vztahy mezi sourozenci se lidé zajímají od nepaměti
- je praktické, neboť výsledky výzkumu mohou sloužit k pochopení postojů současné generace dospívajících
- je zajímavé v mnoha aspektech nejenom pro odborníky věnující se práci s mládeží, ale i pro širokou veřejnost

Důvodem nejdůležitějším byla však moje osobní zvědavost a chuť zjistit, jak smýšlí dnešní mladí lidé a zda jsou jejich pocity podobné těm mým z doby vlastního zrání, protože jsme obdobím dospívání prošli bez rozdílu všichni.

Osobní rovinu zájmu doplňuje i zájem profesní.

Mnoho let pracuji na úřadě práce, kde se setkávám se zástupci všech věkových kategorií, kteří se dostali do nelehké životní situace a potýkají se s neblahými důsledky nezaměstnanosti. K mým klientům často patří i celé rodiny – rodiče jsou negativním příkladem pro své děti, které často odcházejí ze škol před úspěšným ukončením a jejich perspektiva pro začlenění do pracovního procesu nebo zpět do školy je díky tomu problematická.

Diplomová práce je rozdělena do pěti kapitol, kdy tři kapitoly jsou vedeny v teoretické rovině a dvě jsou věnovány praktickému výzkumu v dané problematice.

V první kapitole srovnávám definice štěstí, jak jej chápou různí autoři v širokém spektru dějin až po odborníky současnosti. Věnuji se nevelké míře i novodobému pojmu well – being a subjective well – being, kterého si všímá nejenom lékařská věda z pozice celkové osobní fyzické a psychické pohody ovlivňující zdravotní stav jedince. Zahraniční i čeští odborníci polemizují o charakteristických rysech životní spokojenosti a mou snahou bylo alespoň v kostce přiblížit jejich základní znaky slovy odborníků. Zmiňuji také teoretické přístupy a paralelu s logoterapií, resiliencí pozitivní psychologií, které mají s well – beingem mnoho společného.

Kapitolu o štěstí a spokojenosti lze shrnout citátem řeckého filozofa Démokrita z Abdér:

„Šťěstí i neštěstí je věcí duše...“

Druhá kapitola je věnována významnému vývojovému období adolescence, časovému vymezení podle různých odborníků z řad psychologů a sociologů, změnám, které v tomto období dospívající podstupují, a vztahům v kruhu rodiny, vztahům přátelským a partnerským. Specifickým aspektem adolescence je utváření osobní a sociální identity jako základního úkolu, jehož podstatou je pomoci najít a akceptovat svoje vlastní místo a hodnotu v daném společenství. V souladu se zadáním diplomové práce se zmiňují o vnímání osobní pohody a o cílových hodnotách dospívajících.

Obsahem třetí kapitoly je význam rodinné konstelace na jednotlivé členy rodiny navzájem a uvádí výčet funkcí a definic několika odborníků. Na závěr je zmíněna problematika vlivu pořadí narození na jednotlivé děti v rodině.

Výsledky mého, byť omezeného, výzkumu byly pro mě v mnoha ohledech překvapující. Jsem si vědoma, že při vyplňování dotazníků máme tendenci volit odpověď, která nám vyhovuje a ne tu, která je pravdivá. S přihlédnutím k tomuto zákonitému jevu jsou přesto názory mladých lidí nečekaně vyzrálé a kvalitní. Domnívám se, že je tomu tak proto, že jsem volila věkovou skupinu starších adolescentů, kteří mají vyhraněnou hodnotovou orientaci a ukotvují si svůj náhled na životní a osobní priority. Výzkumný vzorek byl složen především ze studentů vysokých škol, dále z mladých lidí, kteří jsou již zapojeni do pracovního procesu a poslední skupinu tvořili klienti úřadu práce.

Z dosažených výsledků vyplynulo, že pro značnou většinu dospívajících je rodina, pozitivní vztahy se všemi jejími členy a také společenství přátel naprosto zásadním prvkem pro jejich osobní pohodu a životní spokojenost. Pro mladé lidi není směrodatné, zda pochází z rodiny úplné nebo neúplné; důležitým se jim jeví především vřelý vztah se všemi blízkými, vědomí zázemí, pocit sounáležitosti. „*Naši jsou v pohodě.*“ „*Vím, že kdykoliv s čímkoliv můžu přijít – sice nejprve je kázání, ale pak to společně vyřešíme.*“ Tato a jim podobné zhodnocení vlastní rodiny jsem slyšela při svém výzkumu.

Téměř všem rodičům záleží na tom, aby jejich děti spolu vycházely. Ale sourozenecká láska povinná není – některé děti se mají velmi rády, jiným vydrží rivalita po celý život. V každém případě jsou vztahy mezi sourozenci základem mezilidské komunikace, kterého prokazatelně využijí v mnoha dalších vztazích a situacích. Až na výjimky byly pro všechny

sourozenecké vztahy nadměru podstatné. Pokud vztah s bratrem nebo sestrou nefungoval optimálně, přáli si tuto situaci změnit a doufali, že v budoucnu spolu budou vycházet. Jak uvedl jeden z respondentů: „ *Mám ségru rád, ale ona si myslí opak a já se moc nesnažím, ale asi brzo začnu.*“

Potěšující bylo pro mě také zjištění, že celková nálada a rozpoložení současných dospívajících ze zkoumaného vzorku je relativně velmi dobrá. S mnohými jsem mluvila osobně a jejich smýšlení o současnosti i budoucnosti neobsahovalo negativní prvky. Přestože hodnotu práce a studia řadí na svém pomyslném žebříčku hodnot vysoko, neméně důležité je pro jejich pocit spokojenosti v jejich životě i kvalitní prožívání volného času, jinými slovy koníčky, zábava, čas věnovaný kamarádům nebo oblíbené činnosti.

Myslím si, že i přes hédonistické chování dospívajících, jsou si vědomi naprosté nutnosti studovat nebo pracovat a jsou si také vědomi zodpovědnosti za svůj život. Jen jsou občas pohodlní a využívají všech možností, které jim rodina, společnost, stát nabízejí. Ještě nemají povinnost starat se o své děti, ještě akutně neřeší bydlení, nemusí platit hypotéky, proto se baví. *Be free* je klíčové motto současné mladé generace.

Mé výsledky ukázaly a potvrdily můj osobní názor, že pro dospívající je rodina a sociální a emocionální opora v rodině zásadním prvkem pro jejich osobní pohodu a životní spokojenost bez ohledu na úplnost či neúplnost rodiny, na pohlaví anebo na sourozeneckou konstelaci. Klíčovou prioritou jsou pro dospívající především blízké vztahy, pocit sounáležitosti a míra bezpečí a jistoty.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BAKOŠOVÁ, Z. *Teórie sociálnej pedagogiky*. Bratislava: SAV, 2011, 183 s. ISBN 978-80-970675-0-2.
2. BLATNÝ, M., DOSEDLOVÁ, J., KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita & Nakladatelství MSD.
3. BLÍŽKOVSKÁ – DOSEDLOVÁ, J., BLATNÝ, M., KLIMUSOVÁ, H., JELÍNEK, M. *Optimismus jako pozitivní iluze u současných adolescentů*. In *Svět žen a svět mužů. Polarita a vzájemné obohacování*. Olomouc : UP v Olomouci, 2005, 11 s. ISBN 80-244-1059-1.
4. CAKIRPALOGLU, P. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: GRADA, 2012, 288 s. ISBN 978-80-247-4033-1.
5. CSIKSZENTMIHALYI, M. *O štěstí a smyslu života*. Jihlava: Nakladatelství Lidové noviny, 1996, 202 s. ISBN 80-7-106-139-5.
6. ČAČKA, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk, 2000, 378 s., ISBN 1081-171-2000.
7. DIENER, E., (2000). *Subjective well-being*. The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34 – 43.
8. DOSEDLOVÁ, J., FIALOVÁ, L., KEBZA, V., SLOVÁČKOVÁ, Z. *Předpoklady zdraví a životní spokojenosti*. Brno: MSD, 2008, 144 s. ISBN 978-80-7392-010-4.
9. DŽUKA, J., DALBERT, C. (1997). *Model aktuálnej a habituálnej subjektívnej pohody*. *Československá psychologie*, 41, 385 – 398.
10. DŽUKA, J., *Kvalita života a subjektívna pohoda – teórie a modely, podobnosť a rozdiely* in *Psychologické dimenzie kvality života*. Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity v Prešove, 2004, 12 s. ISBN 80-8068-282-8
11. GJURIČOVÁ, Š., KUBIČKA, J. *Rodinná terapie*. Praha: Grada, 2009, 288 s. ISBN 978-80-247-2390-7.
12. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178-303-X.
13. HELUS, Z. *Vyznat se v dětech*. Praha: SPN, 1984, 208 s. ISBN 14-570-84.
14. HUČÍK, J., HUČÍKOVÁ, A. *Kazuistika v sociálnej práci*. Bratislava: VŠZ a SP, 2009, 203 s. ISBN 978-80-89271-66-5.
15. KOHOUTEK, R. *Úvod do psychologie. Psychologie osobnosti a zdraví žáka*. Brno: Masarykova univerzita, 2006, 86 s. ISBN 80-2010-4077-7.
16. Masarykova univerzita, 2006, 86 s. ISBN 80-2010-4077-7.

17. KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008, 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3.
18. KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál, 2004, 196 s. ISBN 80-7178-835-X.
19. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: GRADA, 2006, 204 s. ISBN 80-247-1370-5.
20. LAGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
21. MACEK, P. *Adolescence*. Praha: Portál, 2003, 144 s. ISBN 80-7178-747-7.
22. MAREŠ, J. (2001). Pozitivní psychologie: důvod k zamyšlení i výzva. *Československá psychologie*, 45, 97 – 117.
23. MATĚJČEK, Z. *Co děti nejvíc potřebují*. Praha: Portál, 1994, 112 s. ISBN 80-7178-006-5.
24. MATĚJČEK, Z. *Dítě a rodina v psychologickém poradenství*. Praha: SPN, 1992, 223 s. ISBN 80-04-25236-2.
25. MATĚJČEK, Z. *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum, 1989, 336 s. ISBN 08-056-89.
26. MOŽNÝ, I. *Moderní rodina*. Brno: Blok, 1990, 184 s. ISBN 80-7029-018-8.
27. MOŽNÝ, I. *Rodina a společnost*. Praha: Slon, 2008, 324 s. ISBN 978-80-86429-87-8.
28. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 1998, 165 s. ISBN 80-200-0628-1.
29. ORVIN, G. H. *Dospívání – Kniha pro rodiče*. Praha: GRADA, 2001, 180 s. ISBN 80-247-0124-3.
30. PLAŇAVA, I. *Spolu každý sám*. Praha: Lidové noviny, 1998, 224 s. ISBN 80-7106-292-8.
31. PLÚTARCHOS. *Hovory o lidském štěstí*. Praha: Odeon, 1971, 236 s. ISBN 978-80-7466-003-0
32. PREKOPOVÁ, J. *Jak být dobrým rodičem*. Praha: Grada, 2001, 84 s. ISBN 80-247-9063-7.
33. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: GRADA, 2004, 195 s. ISBN 80-7178-829-5.
34. SAK, P. *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000, s 158. ISBN 978-80-7229-266-0.

35. SELIGMAN, M. *Opravdové štěstí*. Praha: IKAR, 2003, s 391. ISBN 80-249-0293-1.
36. SINGLY, F. de. *Sociologie současné rodiny*. Praha: Portál, 1999, 128 s. ISBN 80-7178-249-1.
37. SLÁVIK, M., GÁBOROVÁ, Ľ. *Niektoré aspekty kvality života súčasného človeka*. in Psychologické dimenzie kvality života. Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity v Prešove, 2004, 12 s. ISBN 80-8068-282-8
38. SMĚKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister & Principal, 2002, 517 s. ISBN 978-80-87029-62-6
39. SNOPEK, M., HUBLOVÁ, V., BLATNÝ, M., JELÍNEK, M. *Osobnostní koreláty životní spokojenosti a sebehodnocení u adolescentů – Rodové rozdíly*. Brno: Česko-slovenská psychologie, 2011, 13 s.
40. SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny*. Praha: Portál, 2001, 176 s. ISBN 80-7178-559-8.
41. SYRUNEK, A., KOMÁRKOVÁ, R., KAŠPAROVÁ, E. *Základy sociologického výzkumu*. Praha: Management press, 2001, 160s. ISBN 80-7261-038-4.
42. ŠOLCOVÁ, I., KEBZA, V. *Kvalita života v psychologii* in *Kvalita života*. Kostelec nad Černými lesy: IZPE - Institut zdravotní politiky a ekonomiky, 2004, 124 s. ISBN 80-86625-20-6.
43. ŠPAŇHELOVÁ, I. *Průvodce dětským světem*. Praha: Grada, 2008, 192 s. ISBN 978-80-247-1907-8.
44. TAXOVÁ, J. *Zvláštnosti dospívání*. Praha: SPN, 1987, 276 s. ISBN 14-426-87
45. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000, 524 s. ISBN 80-7178-308-0.

## INTERNETOVÉ ODKAZY

[www.ceska-asociace-wellness.cz](http://www.ceska-asociace-wellness.cz) [cit. 2011-08-22].

<http://klimes.mysteria.cz/clanky/psychologie/sourozenci.htm> [cit. 2011-08-22].

<http://lekarske.slovniky.cz/pojem/well-being> [cit. 2011-08-22].

[www.meredith.cz](http://www.meredith.cz) [cit. 2011-08-22].

<http://www.online.muni.cz> [cit. 2011-08-22].

<http://www.ostesti.net/index.php/22/stesti-v-historii-konfucius> [cit. 2011-08-22].



<http://prirozezdravi.webnode.cz/zivotni-styl-well-being/> [cit. 2011-08-22].

<http://www.rodinnaterapie.cz/index.php?page=adolescence> [cit. 2011-08-22].

[www.rozhlas.cz](http://www.rozhlas.cz) [cit. 2011-08-22].

<http://rudolfkohoutek.blog.cz> [cit. 2011-08-22].

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obr. 1. Maslowova pyramida potřeb .....	20
Obr. 2. Složky duševní pohody podle .....	25
Obr. 3. Schéma vývoje dyadického vztahu .....	59
Obr. 4. Pohlaví .....	77
Obr. 5. Současný status .....	78
Obr. 6. Rodinná konstelace .....	79
Obr. 7. Počet sourozenců .....	80
Obr. 8. Sourozenecká konstelace .....	81
Obr. 9. Míra hodnot .....	83
Obr. 10. Míra souhlasu s uvedeným výrokem .....	85
Obr. 11. Vztahy v úplné rodině .....	89
Obr. 12. Vztahy v neúplné rodině .....	89
Obr. 13. V rodině se mi žije dobře. ....	91
Obr. 14. Přátelé a lidé mě mají rádi .....	92
Obr. 15. Rodina mi přináší radost. ....	93
Obr. 16. Můj život se blíží ideálu. ....	94
Obr. 17. Záleží mi na kladném vztahu se sourozencem. ....	95
Obr. 18. Pozitivní vztahy v rodině jsou pro mě prioritou. ....	96
Obr. 19. Vztahy v rodině jsou pro mě vzorem. ....	97
Obr. 20. Cítím se celkově šťastný. ....	98
Obr. 21. Míra spokojenosti se vztahy u dívek. ....	100
Obr. 22. Míra spokojenosti se vztahy u chlapců .....	101
Obr. 23. Míra souhlasu s výrokem V rodině se mi žije dobře. ....	102
Obr. 24. Míra souhlasu s výrokem Rodina mi přináší radost. ....	103
Obr. 25. Míra souhlasu s výrokem Problémy řeším s rodiči. ....	104
Obr. 26. Míra souhlasu s výrokem Problémy řeším se sourozenci. ....	104
Obr. 27. Míra souhlasu s výrokem Se svým životem jsem spokojený. ....	105
Obr. 28. Míra souhlasu s výrokem Záleží mi na kladném vztahu se sourozencem. ....	106
Obr. 29. Počet sourozenců .....	107
Obr. 30. Sourozenecká konstelace. ....	108
Obr. 31. Míra souhlasu s výrokem Můj život se blíží ideálu. ....	109
Obr. 32. Míra souhlasu s výrokem Se svým životem jsem spokojený. ....	110

Obr. 33. <i>Míra souhlasu s výrokem S hmotným zajištěním jsem spokojený.</i> .....	111
Obr. 34. <i>Míra souhlasu s výrokem Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem spokojen.</i> .....	112
Obr. 35. <i>Míra souhlasu s výrokem Cítím se celkově šťastný.</i> .....	113

## SEZNAM TABULEK

Tab. 1. <i>Pohlaví</i> .....	77
Tab. 2. <i>Současný status</i> .....	78
Tab. 3. <i>Rodinná konstelace</i> .....	79
Tab. 4. <i>Počet sourozenců</i> .....	80
Tab. 5. <i>Sourozenecká konstelace</i> .....	81
Tab. 6. <i>Míra hodnot</i> .....	82
Tab. 7. <i>Míra souhlasu s uvedeným výrokem (v %)</i> .....	86
Tab. 8. <i>Vztahy v úplné rodině (v %)</i> .....	89
Tab. 9. <i>Vztahy v neúplné rodině (v %)</i> .....	90
Tab. 10. <i>V rodině se mi žije dobře.</i> .....	91
Tab. 11. <i>Přátelé a lidé mě mají rádi.</i> .....	92
Tab. 12. <i>Rodina mi přináší radost.</i> .....	93
Tab. 13. <i>Můj život se blíží ideálu.</i> .....	94
Tab. 14. <i>Záleží mi na kladném vztahu se sourozencem.</i> .....	95
Tab. 15. <i>Pozitivní vztahy v rodině jsou pro mě prioritou.</i> .....	96
Tab. 16. <i>Vztahy v rodině jsou pro mě vzorem.</i> .....	97
Tab. 17. <i>Cítím se celkově šťastný.</i> .....	98
Tab. 18. <i>Míra spokojenosti se vztahy u dívek (v %)</i> .....	99
Tab. 19. <i>Míra spokojenosti se vztahy u chlapců (v %)</i> .....	100
Tab. 20. <i>Míra souhlasu s výrokem V rodině se mi žije dobře.</i> .....	101
Tab. 21. <i>Míra souhlasu s výrokem Rodina mi přináší radost.</i> .....	102
Tab. 22. <i>Míra souhlasu s výrokem Problémy řeším s rodiči.</i> .....	103
Tab. 23. <i>Míra souhlasu s výrokem Problémy řeším se sourozenci.</i> .....	104
Tab. 24. <i>Míra souhlasu s výrokem Se svým životem jsem spokojený.</i> .....	105
Tab. 25. <i>Míra souhlasu s výrokem Záleží mi na kladném vztahu se sourozencem.</i> .....	106
Tab. 26. <i>Počet sourozenců.</i> .....	107
Tab. 27. <i>Sourozenecká konstelace.</i> .....	108
Tab. 28. <i>Míra souhlasu s výrokem Můj život se blíží ideálu.</i> .....	109
Tab. 29. <i>Míra souhlasu s výrokem Se svým životem jsem spokojený.</i> .....	110
Tab. 30. <i>Míra souhlasu s výrokem S hmotným zajištěním jsem spokojený.</i> .....	111
Tab. 31. <i>Míra souhlasu s výrokem Se svými schopnostmi a doved. jsem spokojen.</i> .....	112
Tab. 32. <i>Míra souhlasu s výrokem Cítím se celkově šťastný.</i> .....	113

## SEZNAM PŘÍLOH

P I	DOTAZNÍK
P II	KAZUISTIKA

## DOTAZNÍK

**Prožívání životní pohody u mládeže ve vztahu k rodinné konstelaci.**

Pěkný den,

děkuji Vám za ochotu vyplnit tento dotazník. V současné době pracuji na diplomové práci na téma **Prožívání životní pohody u mládeže ve vztahu k rodinné konstelaci** v rámci mého studia oboru Sociální pedagogika na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně a Institutu mezioborových studií v Brně. Pro potřeby této práce si Vás dovoluji požádat o odpovědi na následující otázky. Dotazník je zcela anonymní, získaná data nebudou nijak zneužita a budou podkladem jen pro zpracování diplomové práce. Zvolené odpovědi označte **X**.

Prosím o vyplnění všech otázek, jen tak bude mít dotazník smysl. Velmi děkuji za čas strávený vyplňováním dotazníku.

Alexandra Bradová

**Pohlaví :** muž  žena

**V současnosti:** studuji  pracuji  nezaměstnaný(á)  jiné

**Žiji:** v úplné rodině  jen s matkou  jen s otcem  jinak

**Počet sourozenců:** 0  1  2  3 a více

**Sourozenecká konstelace:**  
jedináček  prvorozený  druhozený  nejmladší ze tří a více dětí

Nejvyšší hodnotou v mém životě je (označte čísla od 1 po 9; 1 je nejvyšší a 9 nejnižší hodnota):

- zdraví
- kvalitní rodinné vztahy
- dobré vztahy s přáteli
- harmonický partnerský vztah
- práce nebo studium přinášející uspokojení
- koníčky, zájmy, trávení volného času
- ekonomická nezávislost
- vysoký životní standart
- materiální hodnoty

**Vyjádřete, prosím souhlas – nesouhlas s uvedeným výrokiem; zvolenou možnost označte X**

Výrok	ne	spíše ne	nemohu se rozhodnout	spíše ano	ano
V mé rodině se mi žije (žilo) dobře					
Mám pocit, že žiji s přáteli a s lidmi, které mám rád(a), kterým důvěřuji a kteří důvěřují mně a mají mě rádi					
Společnost mé rodiny mi přináší radost a povzbuzení					
Téměř ve všech ohledech se můj život blíží mému ideálu.					
Se svým životem jsem spokojený(á).					
S hmotným zajištěním své existence jsem spokojený(á).					
Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem spokojený(á).					
Se svými problémy se mohu svěřit rodičům.					

Se svými problémy se svěřuji sourozenci (sourozencům).					
Záleží mi na kladném vztahu s mým sourozencem (sourozenci).					
Pozitivní vztahy v rodině jsou pro mě prioritou.					
Vztahy v mé rodině jsou vzorem pro mé vlastní vztahy.					
Cítím se celkově šťastný (á)					

## **PŘÍLOHA P II: KAZUISTIKA**

Z důvodu ochrany osobních údajů byla jména osob změněna.

### **Příběh první.**

Sára žije s maminkou a s malou sestrou na malém městě. Je jí dvacet let, studuje vysokou školu, její zdravotní stav je velmi dobrý. Souběžně se studiem vysoké školy, která je vzdálena 150 kilometrů, příležitostně pracuje, proto domov navštěvuje pouze jednou měsíčně. Dětství až do doby adolescence probíhalo uspokojivým způsobem, kdy došlo k nenadálému zvratu.

#### *Rodiče*

Rodiče se brali poměrně mladí - matce bylo dvacet, otci o čtyři roky více. Pocházeli z jedné vesnice, znali se od dětství a stejně dlouhou dobu byli nejlepšími kamarády. Přátelství později přerostlo v lásku a přesně rok po svatbě se narodila Sára.

Mladá rodina byla poměrně slušně finančně zajištěná, otec hned po maturitě získal práci jako odborný technik v námořní dopravě. Sice jezdil domů jen několikrát za rok, ale společný sen – postavení vlastního domu – se zásluhou nadprůměrného příjmu zdál být na dosah. Odloučení brali tedy jako daň, kterou je nutno zaplatit.

Když byl Sáře rok, otec utrpěl velmi vážný úraz, na jehož následky po půl roce komatu zemřel.

Sárině matce byla po manželově smrti vyplacena životní pojistka, také manželův zaměstnavatel poskytl štědré odškodnění za pracovní úraz.

Ve 22 letech byla mladá žena sice slušně finančně zabezpečena, ale také smutným řízením osudu byla vdovou s ročním dítětem.

V nedalekém městě si zakoupila byt, kam se s holčičkou nastěhovala, koupila si malé auto a veškerý čas věnovala dcerce.

S nástupem Sáry do mateřské školy si matka našla práci v obchodě s módou, pracovala na zkrácený úvazek, aby dcerka nemusela trávit ve školce dlouhé hodiny.



Když bylo Sáře sedm let, matka se seznámila s mužem o sedmnáct let starším. Měl dospívajícího syna z prvního manželství, podnikal v obchodní sféře a ve městě platil za místní celebritu.

Tvořili spolu na první pohled velmi hezký pár: mladá půvabná žena, která se vzhledem vyrovnala leckteré herečce a lehce prošedivělý, vysoký, štíhlý muž v nejlepších letech. Image rodiny doplňovala dlouhovlasá okatá dívka, výrazně podobná své matce.

Za tři roky bezchybného soužití do rodiny přibyla další holčička Denisa.

Matka se vzorně starala o dcerky, veškerou sílu a péči věnovala domácnosti a jejímu bezvadnému fungování, aby byl přítel spokojen.

Zpětně po několika letech přiznává, že přítele tak hluboce milovala, že si neuvědomovala jeho dominanci a sklony k agresivnímu chování.

Sára v podstatě nikdy vlastního otce nepoznala a k tomuto jedinému muži v jejich rodině si vytvořila velmi pozitivní vztah. Na druhou stranu je nutné poznamenat, že ačkoliv jako partner fatálně selhal, role otce se zhostil se ctí.

Po dlouhých deseti letech (Sáře je dvacet, Denisce deset let) se matka psychicky zhroutila a byla na dva měsíce hospitalizována na psychiatrii.

### *Současnost*

Co se stalo?

Jak vnímá Sára selhání rodiny?

Jak se cítí?

Na povrch vyplavaly otřesné skutečnosti, o kterých děti a blízcí neměli ani tušení.

Matka, dle vlastních slov, byla zaslepena láskou k muži, který je klasickým příkladem domácího tyрана. Nejprve ji přemluvil, aby se nevracela zpět do zaměstnání a zůstala v domácnosti. Vzhledem k jeho podnikatelským aktivitám (časem se ukázalo, že hraničilo s trestnou činností) rodina nestrádala a byla nadstandardně zabezpečena. Módní oblečení, drahé sportovní vybavení, dvě auta, zimní i letní dovolené.

Za jakou cenu?

Do svého nekalého podnikání zatáhl i Sářinu matku, převedl na ni fingované firmy, které sloužily jako zástěrka. V konečném důsledku je tedy majitelkou několika firem, na které je uvalena exekuce ve výšce 3,5 milionu korun.

Chování přítele se začalo diametrálně měnit. Došlo na vyhrůžky fyzické likvidace nebo trvalého zmrzačení. Matka bez dovození nesměla opustit byt, nesměla s nikým promluvit, patologická žárlivost se stupňovala. Slovní ataky střídaly fyzická napadení, přikládání pistole ke spánku, vyhrožování nájemným vrahem, zastrašování.

Všechn psychický i fyzický teror (nesčetné modřiny, zlomená klíční kost, mlácení hlavou o zeď, otřes mozku) byl pečlivě skrýván před dětmi - muž z obav, že bude odhalen, si vybíral chvíle, kdy děti nebyly doma a žena ze strachu rozpadu rodiny.

Sára s Deniskou netušily nic. Otce obdivovaly a milovaly.

Sára si sice uvědomovala, že rodiče mají občas nějaké neshody, ale nepřikládala tomu velký význam. V rodinách jejich vrstevníků je to přece podobné, kamarádky si sem tam postěžovaly.

Navštěvovala střední školu, hrála ochotnické divadlo, měla pár dobrých kamarádů, vždy vkusně oblečena.

Na druhou stranu nikdy nebyla rozjívená pubertáčka, působila vážným dojmem, nekonalo se žádné postávání s kamarádkami, nekonečné telefonáty a SMS.

Matčina hospitalizace ji popálila duši, otřásla jejím světem, domovem.

Sára se na matku hněvá, klade ji za vinu rozpad rodiny. Není naivní – ví, že příčinou všeho zlého byl otec a matka se stala obětí neskutečného týrání. Viní ji z toho, že tak dlouho vše držela v tajnosti a myslí si, že kdyby se chovala jinak, postavila se mu nebo se zmínila o problémech, nemuselo to dojít tak daleko.

Zpětně si přehrává rozhovory s otcem a snaží se vystopovat, zda mohla udělat pro záchranu rodiny ona sama.

K matce má v současnosti rozporuplný vztah. Svým postojem ji trestá za ukončení bezstarostného období a blahobytu. Ale také si téměř okamžitě obstarala brigádu a vydělané peníze jakoby mimochodem podstrkuje matce. Nahlas ovšem hudrá, že to dělá nedobrovolně a je nucena jejich krušnou finanční situací.

Naštěstí se tento závažný zvrat v rodině nepodepsal na školních výsledcích a cílevědomá Sára hravě složila maturitu a následně byla přijata na vysněnou vysokou školu.

S tímto úspěchem se svěřila babičce a matku citelně zasáhlo, že Sára nepovažovala za důležité informovat i ji.

Sára se potýká se svými pocity - matku a malou sestru má velmi ráda, ale momentálně tráví čas raději na koleji, domů jezdí jen občas. Zdůvodňuje to tím, že o víkendech pracuje, jízdenka je drahá, proto pouze telefonuje. Zmítá se v pocitech viny, že matku i sestru opustila a děsí ji pocit úlevy, když položí telefon.

Sára se ještě úplně nevymanila z dětské rozmrzelosti, ale kvalitní matčina výchova se dříve či později projeví. Už teď si pravdivě přiznává, že matka není příčinou krachu jejich rodiny, ale tou, která se snažila co nejdéle udržet zdání normálnosti, která se snažila co nejdéle, aby její děti nepoznaly, co hrůzného se děje.

Se svými problémy se matce nesvěřuje, zatím ji jen zběžně informuje o průběhu studia. Přiznává ale, že je stále častěji v pokušení vypovídat se a ulevit své zraněné duši. Sestra je příliš malá a kamarádek má sice řadu, ale s žádnou se nepouští do podrobností o své rodině.

### *Závěr*

Sára je na dobré cestě – poznala láskyplný vztah matky, která chrání své děti a uvědomuje si, že potřebuje matku a malou sestru jako záchytný bod svého života. Překvapivě zjistila, že ji těší víc dávat než dostávat a že i její zásluhou se situace jejich malé rodiny začíná stabilizovat. I když to na první pohled nevypadá, Sára svým způsobem dospěla ze dne na den a razantně ukončila éru dětství.

### **Příběh druhý.**

Štěpán má 22 let, žije s rodiči v malé vesnici, momentálně úspěšně studuje vysokou školu v Brně, kde také bydlí v pronájmu společně s několika spolužáky. Jeho zdravotní stav je výborný.

Studium ho baví, přivydělává si ve stavební firmě a dokonce v průběhu brigády dostal nápad, na jehož základě firma ušetřila nemalé náklady. Uznání firma ocenila nejenom slušnou finanční odměnou, ale především možností dlouhodobé spolupráce a nabídkou zaměstnání po ukončení studia. Oba rodiče má rád a dává to najevo, což není mezi jeho vrstevníky právě obvyklé. Oba rodiče má rád a dává to najevo, což není mezi jeho vrstevníky právě obvyklé.

### *Rodiče*

Štěpánův otec Arnošt prožil velmi neradostné a nešťastné dětství. Matka jej porodila v sedmnácti, otec byl ještě o rok mladší. Na nátlak rodiny se vzali, když byl jejich synovi rok. Soužití dvou naprosto nezralých mladých lidí nefungovalo, stále častěji odkládali dítě k prarodičům z otcovy strany. Po nástupu do školy se otec definitivně odstěhoval a matka péči o dítě a zaměstnání nezvládala. Volný čas, kdy se měla věnovat synovi, trávila s kamarádkami a se sklenkou. Bohužel se u ní začaly projevovat následky těžkého úrazu hlavy z dětství, musela podstoupit několik operací, hospitalizace se střídaly s pobyty v lázních. Otec o chlapce nejevil absolutně zájem, chlapec byl u prarodičů téměř nepřetržitě.

Když bylo Arnoštovi deset let, jeho biologický otec konečně požádal o rozvod, neboť jeho partnerka čekala dítě. U rozvodového stání se rodiče shodli v jediné věci – oba se syna zřekli. Otec založil novou rodinu; matka, pobírající invalidní důchod, se stěží dokázala postarat sama o sebe.

Adopce chlapce prarodiči byla jedinou a pro něj nejoptimálnější variantou. Na pobyt v původní rodině mu zbyly pouze vzpomínky na neustálou samotu, na strach z prázdného bytu, plesnivé nádoby v dřezu a ledničku zející prázdnotou.

Oba prarodiče mu věnovali veškerou lásku, které byli schopni a snažili se mu vynahradit strádání a nelásku především vytvořením láskyplného zázemí. Díky nim Arnošt získal vzdělání a po absolvování vojenské služby si našel slušně placenou práci. Traumatické zážitky z dětství poznamenaly jeho psychiku, ale především díky nim dospěl k závěru, jak by jeho vlastní partnerský vztah vypadat neměl.

Štěpánova matka Alžběta pochází z úplné rodiny a po své matce Maďarce zdělila nezkontrolovaný temperament, divokost, ale také vřelost, otevřenost a stále dobrou náladu.

Tyto vlastnosti vyvažují Arnoštovu přemýšlivost, sklon k samotářství a opatrnost.

Přestože se Štěpánovi rodiče v mnoha ohledech liší – jsou jako oheň a voda, syn zdědil jen to nejlepší z nich.

I téhle malé rodině se nevyhnuly běžné problémy. Spory vznikaly především kvůli způsobu trávení dovolených a víkendů. Otec by nejraději vůbec neopustil vesnici, matka trpí, pokud musí strávit jeden volný den doma. Je nadšená cestovatelka, cyklista i turista a nevynechá jedinou příležitost, která se naskytne.

### *Současnost*

Pro Štěpána je otec symbolem tolerance, stálosti, jistoty a strážcem rodinného krbu.

Otec vyzařuje pokoj, klid a pohodu, s otcem může smysluplně i mlčet.

Matka je pro Štěpána pozitivním vzorem, jak si lidé mají navzájem projevovat city, náklonnost a lásku, vzorem pro její schopnost najít na každém člověku něco dobrého, příkladem pro zvládání problémů s optimismem a nadhledem.

S matkou Štěpán probírá školu, přítelkyně, oblečení – dalo by se říci povrchní záležitosti, ale nesmírně důležité pro každého dospívajícího.

I její zásluhou jsou všechny Štěpánovy bývalé přítelkyně nadále jeho kamarádkami.

Rodiče Štěpánovi ukázali, že vztah dvou lidí se nevyhne problémům, ale ty je třeba řešit a ne před nimi zavírat oči.

Štěpán, ač jedináček, nemá manýry jediného protěžovaného dítěte v rodině. Rodiče ho naučili, že pokud něco chce, je nutná především osobní snaha. Proto od šestnácti let chodí na brigády, aby mohl alespoň částečně financovat své koníčky.

V rodině ještě donedávna žil Arnoštův dědeček, nedávno zemřel v pokročilém věku 93 let. Vícegenerační soužití Štěpánovi opět ukázalo, jak je důležitá soudržnost rodiny, pokud je nezbytné se postarat o kteréhokoliv člena v případě nemoci, stáří nebo jiného problému.

### *Závěr*

Štěpán získal velmi kvalitní základy pro své vlastní vztahy nenásilnou formou. V jeho rodině se nepoužívá rozkazovací způsob a slova musíš a nesmíš. Víra jeho rodičů

v uzdravující sílu humoru, pozitivního náhledu a především na ochotu naslouchat je základem funkčního vztahu mezi partnery i generacemi.

Odkaz na známý citát J. W. Götha: „*Děti by měly dostat od svých rodičů dvě věci: kořeny a křídla*“ je v případě Štěpána naplněn beze zbytku.

Štěpánův příběh je téměř idylickou ukázkou soužití dospívajícího se svými nejbližšími.

### **Příběh třetí.**

Martin je také 22letý mladík, student vysoké školy v Hradci Králové. Žije s rodiči v panelovém domě menšího moravského města. Jeho zdravotní stav odpovídá normě.

#### *Rodina*

Oběma rodičům ztroskotalo první manželství, oba mají z předchozích vztahů dcery.

Dívky jsou o pět a šest let starší než Martin, v nové rodině donedávna žila dcera matky Michaela. Otcova dcera Patricie zůstala taktéž u matky, která se znovu vdala a s novým partnerem mají syna Lukáše.

Tento vztahový propletenec je klasickou ukázkou: moje dítě – tvoje dítě – naše dítě.

Obě starší sestry byly poměrně bezproblémové, vystudovaly vysokou školu a v současné době žijí samostatně se svými partnery. Bratra považují doteď za malého brášku, mají k němu nekomplikovaný vztah a jsou ochotné vždy ho vyslechnout a pomoci mu.

Rodiče Martina jsou citliví lidé, které rozvod negativně poznamenal. Oba se cítí zodpovědní za rozpad a kladou si vinu, kterou ale nedokáží přesně pojmenovat. Zklamali tak nějak obecně.

Proto současné manželství vnímají jako něco posvátného a až přehnaně se snaží o dokonalé fungování po všech stránkách.

Rodiče se všem dětem, vlastním i nevlastním bez rozdílu, maximálně věnovali v rámci schopností a finančních možností. Všechny volný čas se nesl v duchu potřeb a zájmů dětí. Přístup „vše pro děti“ se vyplatil především s dívkami, přestože se původně domnívali, že k sobě cestu nenajdou. Dívky i v dospělosti mají skvělý vztah a navštěvují se navzájem i se svými partnery.

Martin, opečovávaný rodiči a rozmazlovaný sestrami, nemá kladný vztah k nikomu.

Už na základní škole měl problémy se spolužáky, byl povýšený, nedůtklivý, nespolečenský.

Začal navštěvovat osmileté gymnázium a situace se opakovala. V kvartě se rozhodl přejít na průmyslovou školu zaměřenou na informační technologie a třídní učitelka se matce svěřila, že nikdo nelituje jeho odchodu. Tentokrát Martin neměl problém se začlenit mezi spolužáky, i když o to nikterak nestál, ale s vyučujícími. Neustále opravoval i sebemenší nejasnosti ve výkladu, vznášel námitky, polemizoval, hádal se. Rodičům, především otci, to připadalo zábavné a syna v jeho aktivitě podporoval.

Martin disponuje značnou inteligencí, je velmi sečtělý a má obdivuhodnou paměť. Tyto vlastnosti, dávané na odiv, jej činí občas až nesnesitelným.

Soukromá střední škola s internátem pro něj byla zklamáním, čemuž odpovídaly i nevalné výsledky. Stěžoval si na nekvalitní výuku i učitele, ale neúspěch byl spíše známkou lenosti a nedostatku píle, která je nutná i u vysoce inteligentních lidí.

Především matka pro něj měla pochopení, omlouvala ho, že je vytržen ze svého domácího prostředí a že chlapec je přecitlivý a těžce nese odloučení.

O rodičích mluví Martin vlažně, téměř pohrdavým tónem – jsou pro něj nechápaví staroušci, přestože oběma není ani padesát let, otec má vysokoškolské vzdělání, matka střední školu a oba jsou velmi úspěšní ve své profesi. V rámci zaměstnání se stále vzdělávají,

matka byla několikrát vyslána na zahraniční stáž.

Sestry jsou považuje za barbíny, pipiny a šprtky, které moc často vidět nemusí (cituji jeho vlastní slova).

### *Současnost*

V současné době Martin s malým zaujetím studuje vysokou školu, rodiče jsou již skeptičtí, zda se Martinovi podaří studium dokončit. V hloubi duše je mrzí Martinův odstup a neopodstatněná kritika, ale nahlas ho neustále omlouvají, povzbuzují a potají podstrkují peníze. Na rodičích je Martin totiž úplně finančně závislý a nečiní mu obtíže požádat o jakýkoliv obnos.

Martin nemá nouzi o přítelkyně, vybírá si ty, které k němu obdivně vzhlížejí.

Tento model zná z domova – už od malička byl pro rodiče nejlepším ve všem, co dělal a při náznavu sebemenších potíží, rodiče okamžitě odstranili příčinu.

Přílišná snaha uchránit Martina před nástrahami a překážkami se obrátila proti nim.

Nekritické podporování a obdiv, umetání cestiček ze strany jeho nejbližších pokrřivilo Martinovo vnímání sama sebe.

Naučil se pouze brát a nikoliv dávat a netýká se to jen materiálních věcí, ale především v citové oblasti je citelně chladný a nevyvíjí žádnou aktivitu..

### *Závěr*

Přestože se Martinovi dostává lásky a podpory v maximální míře a má ty nejlepší podmínky ke studiu, jeho celkové psychické rozpoložení směřuje k negativismu. Nemá jasný cíl a vizi, jak naloží se svým životem do budoucna. Na otázku, zda je spokojen sám se sebou, se svým životem se mi dostalo odpovědi: : No, jo..... asi jo..... já vlastně nevím, nepřemýšlím o tom..... ale na tu bídu to celkem jde.“

„Šťastný? Ani náhodou .... a kdo vlastně je skutečně šťastný, že?!“

Martin je zatím nezralou osobností, svůj potenciál plně nevyužívá zčásti z nedostatku nadšení pro danou věc, zčásti z lenosti. Pokud si Martin neuvědomí, jakou oporu má ve své rodině, zůstane nadále rozmazleným, sobeckým dítětem.

### **Příběh čtvrtý.**

Monika vystudovala střední školu, pár měsíců pokračovala v nástavbovém studiu, ale studia zanechala. Vedla jí k tomu touha po finanční nezávislosti, nechut k učení a také nenašla v novém kolektivu žádnou spřízněnou duši.

Nyní pracuje v nemocnici jako zdravotní sestra, koupila si na splátky starší auto, aby se nemusela při svých náročných směnách spoléhat pouze na hromadnou dopravu.

Monice je 21 let, nemá žádné zdravotní problémy.

Bydlí společně s rodiči a patnáctiletou sestrou Adélou v rodinném domě. Dům, rozlehlá zahrada, hospodářská stavení, několik desítek hektarů lesa a polností je dědictvím



(restituce) matky po prarodičích. Právě majetek je neutuchajícím zdrojem hádek mezi matkou a otcem.

### *Rodiče*

Matka se vyučila švadlenou, přestože měla výborný prospěch a učitelé ji přemlouvali ke studiu střední školy – stejně jako Monika - chtěla být brzy nezávislá na rodičích.

Otec pochází ze čtyř sourozenců, z nichž dva, v poměrně mladém věku, zemřeli na následky požívání alkoholu a třetí si odpykává několikaletý trest odnětí svobody. Otec se s žádným z nich od své svatby nestýkal. Majetkové poměry jeho rodiny byly nesrovnatelně skromnější než rodiny jeho ženy.

Další příčinou sporů je otcův sklon k alkoholu, který mu často znemožňuje vykonávat i drobnou údržbu domu a zahrady. Je velmi šikovný a zručný řemeslník, ale je také velmi často nepoužitelný.

Matka předhazuje svému muži nedostatek vůle přestat pít, neschopnost najít si stálou a výnosnou práci, naprostou neužitečnost a také nepříznivý dojem, který ulpívá na celé rodině.

Monika a její sestra od útlého věku slyší matku, jak otce ponižuje, zesměšňuje, častuje nadávkami.

Otec, povahou velmi mírný a hodný člověk, si nechá vše líbit a sám se utvrzuje v názoru, že je ostudou rodiny. Lítost a zklamání ze sebe samého je záminkou k dalšímu pití. Je to začarovaný kruh.

Obě dívky převzaly matčin přezíravý a nelichotivý postoj k otci, a vůbec k mužům.

Matka Monice zdůrazňuje, ať vybírá partnera pečlivě a ať je jí vlastní otec odstrašujícím příkladem. Vštěpuje jí, že pro manželství je důležitý dostatek peněz a láska muže k ženě, ale ne bezpodmínečně naopak.

Otec je záměrně izolován od všech informací. Bez dovolení nesmí využívat internet, neboť počítač je opatřen heslem.

Otec celou situaci a svou pozici v rodině bere stoicky, prý si takové jednání zaslouží. Stejným způsobem otce hodnotí obě dcery – matka je svěťice, otec nutné zlo.

Především v Monice má matka silnou oporu, která ji přemlouvá k rozvodu. Matka několikrát demonstrativně žádost o rozvod podala, tento čin měl sloužit pouze jako psychické vydírání a matka neměla skutečně v úmyslu se rozvést.

### *Současnost*

Monika je nápadně hezká dívka (podobou zcela po otci), která nemá nouzi o přítele. S nikým nevydrží chodit dlouho, na každém ji vadí něco jiného, ale všichni mají jedno společné – nejsou dostatečně tvární a nenaplňují její představy o dokonalém partnerovi.

Monika i její mladší sestra Adéla jsou nesmazatelně poznamenány negativním vztahem matky k jejich otci; je jim vštěpováno, že muž, manžel, otec je pouze nástrojem v rukou ženy.

Rodina, kterou tvoří, není rodinou, ale koalici tří žen proti jednomu muži. Ovšem vztah obou sester není nijak idylický, hašteření kdykoliv a o cokoliv je na denním pořádku. Jsou mistrně v zlomyslnostech a schválnostech, za jeden provaz táhnou jedině v nevraživosti proti svému otci.

### *Závěr*

Monika sice vzala za své mnohé z názorů své matky, ale z rozhovoru s ní vyplývá, že také z mnohými dalšími nesouhlasí. Hlavní obrat, který je zatím patrný jen v náznaku, je v náhledu na otce – opatrně přiznává, že matčino chování k němu jí jako vzor sloužit nebude.

Přiznává, že z dusné domácí atmosféry má často nepříjemný pocit nepohody a uvažuje o odchodu z rodného domu. Nejlépe se cítí u kamarádky, která žije jen s maminkou a jsou obě (přes různé životní peripetie) pozitivně naladěny.

Monika si začíná pomalu uvědomovat, že na kvalitě vztahů mezi jednotlivými členy rodiny je nutné pracovat a že to není jednoduché. U matky sice našla vždy citovou oporu, ale není si jistá, zda záměrné vytěsnění otce a absence komunikace z její strany, bylo správné.

Monika není nikterak zásadně nespokojena se svým životem, ale její hodnotový žebříček, kde na prvním místě stály materiální hodnoty, se začíná povážlivě kymáčet.

Přestože pochází z úplné rodiny, má pocit, že je takové soužití „jen na oko“. Začíná chápat, že harmonii, pohodu, klid a porozumění není možné vynutit křikem a hádkami.

Představy o vlastním spokojeném životě a štěstí se u Moniky začínají pomalu formovat a pokud projeví silnou vůli nepodřít se stejnému modelu chování, jaký zná ze současné rodiny, a vymaní se ze silného vlivu matky, může se vyvarovat chyb a omylů a prožít kvalitní a spokojený život.