

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Institut mezioborových studií Brno

Prožívání životní pohody u mládeže ve vztahu k rodinné konstelaci

Bc. Ilona Antoníčková

Diplomová práce
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE (PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Ilona ANTONÍČKOVÁ**
Osobní číslo: **C11058**
Studijní program: **N 7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor:

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 kladné stránky osobnosti, které vedou k podpoře pozitivních potenciálů a tendencí lidské osobnosti
 - na pozitivní vývoj mládeže a vliv rodinné konstelace formující osobnost dítěte
 - vývoj resilience a resilience dětí z neúplných rodin
 - resilience rodiny, somatizace dětí vlivem rodinné konstelace (nezaměstnanost rodičů, rozvod, sourozenecká konstelace, věkové odlišnosti)
 - na možnosti sociální pedagogiky při podpoře a rozvoji resilience u mládeže
- Součástí práce bude sociologický průzkum (eventuálně drobný sociologický výzkum) zaměřený na zjištění vztahu (příznivé či nepříznivé rodinné konstelace a vliv na somatizaci či resilienceí mladistvých) a na možnosti využití poznatků sociální pedagogiky.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

Křivohlavý, J.: **Jak přežít vztek, zlost a agresi**. Praha: Grada, 2007.

Křivohlavý, J.: **Psychologie vděčnosti a nevděčnosti (kudy vede cesta k přátelství?)**.

Praha: Grada, 2007. Křivohlavý, J.: **Pozitivní psychologie**. Praha: Portál, 2010.

Seligman, M.: **Pozitivní psychologie v praxi**. Praha: Ikar, 2003.

Smékal, V.: **O lidské povaze: krátké zamyšlení nad psychikou a duchovní kulturou osobnosti**. Brno: Cesta, 2005.

Šolcová, I.: **Vývoj resilience v dětství a dospělosti**. Praha: GRADA, 2009.

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Geraldina 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

Prohlašuji, že

- odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.
- na diplomové práci jsem pracovala samostatně a použitou literaturu jsem citovala. V případě publikace výsledků budu uvedena jako spoluautor.

V Brně 20.3.2013

Ausoniceková Klára

Podpis

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala PhDr. Geraldině Palovčíkové, CSc. za vstřícný a trpělivý přístup a za metodickou pomoc při zpracování mé diplomové práce.

Děkuji mému manželovi a dětem, zvláště starší dceři Týně za podporu a pomoc, kterou mi věnovali.

ABSTRAKT

Tématem diplomové práce je prožívání životní pohody u mládeže ve vztahu k rodinné konstelaci. Cílem je zjistit míru emocionální opory a rodinné koheze na prožívání životní pohody mládeže ve vztahu k rodinné konstelaci.

Práce je rozdělena na teoretickou část a empirickou část. Teoretická část obsahuje základní pojmy well-beingu, rodinu a její životní styl, kvalitu života a školu. Empirická část se zabývá kvantitativním výzkumem. Výzkum je zaměřen na vliv emocionální podpory a rodinné koheze s ohledem na sourozenecké konstelace. Zkoumá i životní pohodu mládeže v prostředí školy a mimo ni, včetně somatických potíží při jejím nedostatku.

Klíčová slova: well-being, rodina, opora, koheze

ABSTRACT

The thesis topic is experiencing well-being of the youth in relation to the family constellation. Goal is to confirm the link between welfare and emotional support and family cohesion.

The work is divided into a theoretical part and empirical part. Theoretical part contains the basic concepts of well-being, family and her lifestyle, quality of life and school. The empirical part deals with quantitative research. The research is focused on influence of emotional support and family cohesion in terms of sibling constellation. Research deals as well with well-being of youth in school environment and their somatic troubles in case of its insufficiency.

Keywords: well-being, family, support, cohesion

Obsah

1. ÚVOD	1
2. Vymezení pojmů životní pohoda, well - being.....	4
2.1.....	5
2.2. Osobní pohoda	5
2.3. Složky osobní pohody.....	6
2.4. Zdroje osobní pohody	10
3. Rodina.....	13
3.1. Věkové zvláštnosti	16
3.2. Sourozenecká konstelace	20
3.3. Socioekonomický status rodiny	24
3.4. Sociální vztahy u dětí a dospívajících.....	26
4. Kvalita života dětí.....	30
4.1. Systém hodnot.....	32
4.2. Kulturní prostředí a religiozita.....	34
4.3. Resilience	35
4.4. Vnímání a prožívání rizika dětí.....	42
4.5. Školní resilience.....	46
5. Životní styl rodiny a dětí.....	50
5.1. Využití volného času	50
5.2. Pohybové aktivity	52
5.3. Sociálně patologické chování dětí	53
6. Škola.....	57
6.1.....	58
6.1. Školní věk	58
6.2. Školní úspěšnost a neúspěšnost	59
7. Cíl výzkumu a hypotézy.....	63
7.1. Výzkumný soubor a metoda	63
7.2. Výsledky a analýza dat	64
7.3. Autentická sdělení dětí z dotazníku	83
7.4. Vyhodnocení hypotéz.....	86
8. Závěr	89
Seznam použité literatury.....	91
Seznam použitých symbolů a zkratek	94
Seznam tabulek.....	94

Seznam grafů	95
Seznam příloh	96

1. ÚVOD

Prožívání životní pohody je smyslem celoživotního hledání člověka. Rodiče a celá rodina toto hledání a zvláště naplňování předává svým dětem. Děti odpozorují, jakým způsobem dospělí řeší životní situace a jak se mění celkové klima v rodině. Určitý vliv na tyto pozorovací schopnosti má i sourozenecká konstelace, tedy pořadí narození dětí, jejich věk a pohlaví.

Cílem mé diplomové práce je zjištění míry emocionální opory a rodinné koheze na prožívání životní pohody mládeže ve vztahu k rodinné konstelaci. Důležitá bude též míra spokojenosti dětí v prostředí školy i mimo ni a žebříček hodnot, kterým děti dávají v životě přednost.

Co pokládají dnešní děti za důležité a co je ovlivňuje. Rodina a škola mají největší vliv na mládež a jejich hodnocení sebe nebo společnosti ať pozitivně, nebo negativně. V dnešní době je velmi aktuální hledání hodnot a znovunalézání smyslu života. Pozitivní náhled na život v době krize ekonomické, společenské a vztahové by ji měl pomoci překonat a dětem dát určitý základ stability do jejich života. Sociální pedagog by se měl pokusit nacházet východiska z problémových situací, hledat nejlepší řešení pro dané dítě.

Pracuji jako dětská sestra na dětské jednotce intenzivní péče a setkávám se s mnoha osudy dětí a rodin. Stávám se svědkem semknutí celé rodiny při vážném onemocnění dětí. Potkávám různé typy rodin, které jsou v prvních chvílích po potvrzení diagnózy ochotny zapomenout na všechny spory a věnovat svůj čas jen dítěti. V této chvíli je důležitá kvalita vztahů v rodině a s vrstevníky. Vliv na další průběh léčby a života má optimistický náhled, a to nejen dítěte, ale zejména jeho okolí.

Sama jsem matkou tří dětí. Nad jejich výchovou se často zamýšlím, své výchovné kroky analyzuji a jsem si velmi vědoma toho, že každé mé dítě je rozdílné, ale zároveň v určitých aspektech také velmi podobné. V dnešní době je důležité nenechat se strhnout k pesimismu a negativním náladám, určit si pozitivní priority a ovlivňovat jimi i své okolí. Nejdůležitější je pro každého dospělého, aby děti byly šťastné, optimistické a byly spokojené v rodině a ve společnosti.

Cílem teoretické části diplomové práce je vymezení všech aspektů, které jsou spojeny s danou problematikou. Tyto aspekty jsem rozdělila do pěti kapitol. První kapitola vymezuje základní pojmy životní pohody. Druhá kapitola je věnována rodině v celé její

šíří. Třetí kapitola se zabývá kvalitou života dětí. Čtvrtá kapitola analyzuje životní styl rodiny a dětí. Pátá kapitola se věnuje škole a úspěšnosti či neúspěšnosti dětí.

V praktické části jsem formou dotazníku položila několik otázek dětem. Výsledky dotazníku by měly pomoci odpovědět na otázky týkající se vlivu emocionální opory a rodinné koheze na vztah mezi životní spokojeností, projevy somatických obtíží a adaptací na školní prostředí. Domnívám se, že tyto otázky jsou aktuální a z hlediska prožívání dětí velmi důležité. Mohou být dalším kamínkem v mozaice náhledu na tuto problematiku.

Závěr práce podá shrnutí teoretické a praktické části a nabídne určitá východiska k řešení pro roli sociálního pedagoga.

Pro děti a rodiče je největší hodnotou společně strávený čas, který vede k množství zážitků a vzpomínek. Udržuje kohezi v rodině, která přispívá k odolnosti vůči negativům společnosti. Dítě šťastné a spokojené vydrží tlak ze strany školy a rodičů na dobré výsledky. Je povinností rodičů zajistit dětem harmonické dětství, které vede k pozitivním pocitům.

I. TEORETICKÁ ČÁST

2. Vymezení pojmů životní pohoda, well - being

"Jednou z nejkrásnějších odměn, které život přináší, je to, že pomáháme – li upřímně druhým, pomáháme i sami sobě." Ralph Waldo Emerson

Snad každý z nás chce být šťastný, žít pohodový život. Pro každého však tyto pojmy představují různé situace a různé věci. Někdo chce mít spokojený partnerský nebo rodinný život, jiný chce být úspěšný v zaměstnání a zastávat vysokou pozici, další být bohatý a užívat si pohodlného života bez závazků a práce. Záleží na každém z nás, jak má sestaven hodnotový žebříček, co je pro něj hodnotou, a jaké má v životě cíle.

Jak se cítíš? Jak se ti daří? Co je nového? Takové jsou základní, nejčastější otázky společenského styku, na něž hledáme odpověď. Co odpovídáme, záleží na tom, komu odpovídáme, a v jaké se nacházíme situaci. Někdy stačí se jen dívat na člověka před sebou, když je šťastný a spokojeností jen září, pakliže se nachází ve svízelné situaci, jeho obličej vyjadřuje smutek a únavu.

Životní spokojenost je hlavní doménou osobní pohody. Je to vědomé hodnocení vlastního života jako celku. Prediktorem životní spokojenosti je právě současné hodnocení vlastního života. Můžeme být spokojeni sami se sebou nebo s vlastním životem, záleží na našem sebehodnocení. Životní spokojenost je spojena i s otevřeností k novým zážitkům, zkušenostem a s vyhledáváním pozitivních aspektů stresujících událostí. Rodina, přátelé, pracovní prostředí, sociální postavení, ekonomický status - to jsou hlavní domény života. [27]

„Well-being je pozitivní prožívání života, pozitivní pohled na život v jeho souvislostech, hodnocení vztahu k sobě a okolnímu světu. Světová organizace (WHO) charakterizuje Well-being jako „stav úplné tělesné, duševní a společenské pohody.“ [3, str. 12]

Vánoční či novoroční přání, zasílaná rodině a blízkým přátelům, obsahují zpravidla štěstí, zdraví, osobní a pracovní pohodu. To jsou nejdůležitější atributy životní pohody. Člověk chce žít v míru sám se sebou a s celým okolním světem. Znamená to milovat sám sebe, být se sebou spokojen a mít rád i lidi kolem sebe, rodinu, sousedy či spolupracovníky. Zvláště v dnešní době je nutností zdůrazňovat toleranci k okolí, v němž

žijeme. Dnešní špatná nálada znepríjemňuje soužití mezi lidmi, ať už v kolektivech, vesnicích, nebo městech.

2.2. Osobní pohoda

Člověk chce být šťastný a spokojený a celý život hledá naplnění spokojenosti. Výsledkem je osobní pohoda (well-being), spokojenost, štěstí, psychologické bohatství, optimální prospívání a vzkvétání. „*Pojmem osobní pohoda rozumí, E. Diener výsledek jak racionálního, tak emocionálního zhodnocení vlastního života*“ [49, str. 34]

Dlouhotrvající emoční stav, kdy je člověk spokojen se svým vlastním životem - i tak lze charakterizovat osobní pohodu. Je to stav tělesné, duševní a sociální pohody. „*Obsahuje složku **kognitivní a emoční**. Kognitivní složka je vědomé hodnocení vlastního života a emoční složkou je souhrn nálad, emocí, afektů. Emoce jsou dlouhodobě prožívané s jejich frekvencí a intenzitou.*“ [3, str. 84]

„*Vliv na osobní pohodu mají i temperamentové vlastnosti, extroverti a emočně stabilní osoby jsou spokojenější se životem než introverti a osoby emočně nevyrovnané. Vnější události mohou v úrovni osobní pohody způsobit změny jen tehdy, když se vymykají běžné životní zkušenosti a jejich intenzita překročí adaptační hranici člověka.*“ [2, str.198]

Ne všechny události ovlivňují osobní pohodu. Záleží na časové době jejich vzniku, čím vzdálenější, tím méně zasahují pohodu jedince. Rodinná výchova má vliv na naše hodnocení událostí a pozitivní vidění světa. Určitá přívětivost je dána temperamentem a dispozicemi, důležité je pozitivní emoční ladění v dětství, jakým způsobem s námi bylo jednáno a nazíráno, zda jsme prožívali více pozitivních či negativních zážitků. Přívětivost je vlastnost, nezbytná pro komunikaci i setkávání lidí, která utváří určitou atmosféru setkávání a sblížení mezi lidmi. Ti, kterým není dána, nejsou oblíbení a jejich interakce s lidmi je ztížena. [27]

Člověk si v životě stanovuje určité **plány a cíle**, kterých chce postupně dosáhnout. Dítě si řekne - naučím se na počítači, abych mohl hrát hry, které se mi líbí. Cíle by měly odpovídat skutečným schopnostem a i potřebám daného jedince. Pokud by nedošlo k jejich naplnění, může to vést k nespokojenosti, nutný je soulad mezi očekáváním a uskutečněním cílů a potřeb. Člověk by měl znát hranice svých možností a zohlednit je při stanovování cílů. [3]

Cíle by měly být krátkodobé, vychází - li z našich momentálních potřeb. Samotné plánování a postupné uskutečňování nás může vést k uspokojování, vyvolává v nás

nadšení, radost z něčeho nového více než z dosažení samotného cíle. Dlouhodobější cíle mají pro nás význam z hlediska celkové životní pohody, ukazují nám směr naší životní trajektorie. Lidé bez cílů jsou deprivováni a nespokojeni s životem. Cíle, jež jsme si nestanovili sami, a nejsme s nimi ztotožněni, nevedou k uspokojení. Každý má několik osobních, rodinných či pracovních cílů a postupně je uskutečňuje. Jednotlivé aspekty cílů mají pro nás určitou důležitost a jejich hierarchii si stanovuje každý podle toho, co pro něj má v životě větší význam. [2]

Představitelé pozitivní psychologie vidí úzkou souvislost v kontextu zdravotního stavu a osobní pohody a spokojenosti. M. Seligman (2008) aplikuje termín **pozitivní zdraví** (positive health), který je vystihován absencí onemocnění a zdravotních problémů.

Rozděluje jej na tři dimenze pozitivního zdraví: [49, str. 114]

- **subjektivní** – spousta energie a vitality, spokojenost, optimismus, zdání dobrého zdraví
- **biologickou** – fyziologické funkce
- **funkcionální** – kvalita mezilidských vztahů, pracovní prosperita, prožívání volného času

Člověk při plánování cílů v sobě chová naději ve své schopnosti, které jej dovedou k zdárnému cíli. Naděje v sebe sama je určitou hnací silou, pokud si věříme, máme silné sebevědomí, podaří se nám splnit cíle, plány. Naděje je pozitivní motivací, která nás vede po cestě ke splnění našich osobních cílů. Promyšlíme různé způsoby jejich naplnění a snažíme se zvolit tu správnou strategii k jejich uskutečnění. [27]

Rodiče, kteří dětem určí jejich cíle v podobě školy, kterou nechtěli studovat, často necítí uspokojení ze studia a z dalšího uplatnění v životě. Při plánování společných cílů by měl být respektován názor dětí a stanovování i plnění realizováno společně s dětmi. Děti se tak učí a poznatky, získané z rodiny, mohou použít ve svém budoucím životě.

2.3. Složky osobní pohody

*„Mezi složky osobní pohody patří **subjektivní stav dušení pohody, pozitivní emoce, zhodnocení spokojenosti se životem a spokojenost v důležitých oblastech života, Flourishing, tedy míra spokojenosti se zdravím, vztahy, pracovním výkonem, využitím volného času, spokojenost se sebou sama.**“ [49, str. 25]*

„Podle C.Keyese je *flourishing* stav pozitivního mentálního zdraví člověka, který netrpí duševními poruchami, ale je převážně pozitivně emocionálně naladěn, a vykazuje úspěch v osobní i sociální sféře svého života.“ [49, str. 27]

Štěstí, které je součástí duševního bohatství člověka, obsahuje životní spokojenost a lásku, smysluplný život a spiritualitu, kladné emoce a pozitivní postoj, mentální a fyzické zdraví, hodnoty a životní cíle, které vedou k jejich naplnění, materiální dostatek pro uspokojení našich potřeb, zapojení se do aktivit a pracovních činností, láskyplné mezilidské vztahy. [49]

Kebza a Šolcová rozdělují osobní pohodu z psychologického hlediska na pomezí mezi afekty, nálady a osobnostní rysy. Klasifikují pocit osobní pohody do následujících čtyř komponent: [57, str. 335]

1. **psychická osobní pohoda**
2. **sebeúcta** (self-esteem)
3. **sebeuplatnění** (self-efficacy)
4. **osobní zvládnání** (personal control, mastery)

„Psychická osobní pohoda je tvořena různými emočními a kognitivními dimenzemi, jako je například pozitivní a negativní afektivita, **šťěstí**, **životní spokojenost**, shoda mezi očekávanými a dosaženými životními cíli, psychosomatické symptomy a nálada.“ [57, str. 336]

Jejich vymezení psychické osobní pohody se do značné míry shoduje s vymezením pojmu „subjective well-being“ od Dienera. [49, str. 25]

Štěstí je pro každého důležitý pocit, spojený s určitým zážitkem, událostí nebo vztahy s jinými lidmi. Míra štěstí je vázána na emoce a celkové prožívání jednotlivce. Okamžik štěstí je individuální, jeho spojení záleží na prioritách a hodnotách. Nelze a priori říci, že výhra v loterii je pro všechny štěstí, může být zároveň zdrojem neštěstí a problémů rodinných či psychických. Člověk, který je nějakým způsobem zdravotně hendikepován, může být také šťastný a v životě spokojený. Štěstí, které pociťujeme, je způsobeno i drobnými událostmi, někdy i ve vztahu k těm, od nichž to nečekáme. Jsou to jen záblesky, a přesto jejich otisk zůstane v nás. [27]

Dimenzemi osobní pohody jsou podle Ryffové a Keyesové: [49, str. 26]

- **sebepřijetí** – pozitivní postoj ke své osobě

- **osobní rozvoj** – trvalý osobní rozvoj
- **smysl života** – smysluplnost svého života
- **zvládnání prostředí** – kompetence a přehlednost prostředí, v němž žijeme
- **autonomie** – nezávislost a sebeurčení
- **pozitivní vztahy s druhými lidmi** – empatie, zájem o druhé

Další dimenze duševní pohody nabízí americký psycholog C. Keyes, a to emocionální a sociální pohodu. [49, str. 148]

Emocionální pohodu (emotional well-being) představují:

- pozitivní emoce – radostná nálada
- štěstí – pocit štěstí
- životní spokojenost – uspokojení se svým životem

Sociální pohodu (social well-being) představují:

- sociální akceptace – uznání a pozitivní postoj k lidem
- sociální aktualizace – pozitivní postoj k dění kolem sebe
- sociální přínos – cenění si vlastní hodnoty
- sociální soudržnosti – zájem o společenské dění
- sociální integrace – sounáležitost, sdílení

Lidé s velkou mírou emocionální, psychologické a sociální pohody disponují velkou dávkou energie a vitality, pěstováním blízkých a důvěrných vztahů, procesu sebe rozvoje, smysluplnosti a účelnosti svého žití. [49]

Dětem způsobuje štěstí pohodová nálada rodičů a celkové klidné klima rodiny. Jen děti se dokáží bezprostředně radovat a smát. Pohled na ně, dospělé přivádí v úžas a celkově je rozechvěje. Dítě se raduje z maličkostí, má radost, když se mu podaří překonat další stupínek ve svém vývoji. Podaří se mu vylézt na skluzavku, z níž měl dosud strach, který překonal, je šťastný, že je velký a už to umí. Dospělý se nikdy neraduje tak jako dítě, i když i on zdolává těžší překážky, a je spokojen, že postoupil na další stupínek. Důležité je, jak vysokou laťku si člověk postaví ve srovnání s druhými lidmi. Člověk zažívá radost, pokud cítí, že žije smysluplný život. [27]

Štěstí má neskutečně mnoho podob a každá z nich má pro jednotlivce svůj význam. Významnost je daná vnitřním rozpoložením jedince, celkovou citovostí a citlivostí. Prožívat kladné pocity a hlavně je umět dávat najevo, je jádrem lásky mezi matkou

a dítětem, tvoří podstatu lásky a přátelství. Pozitivní emoce se vztahují k minulosti, přítomnosti i budoucnosti. [49]

Optimismus je součástí lidské přirozenosti. Pozitivně hodnotíme sebe a své okolí, situace, jež jsme prožili. [3] Optimismus je kořením lidského života, dokáže zastřít i negativní události anebo nám je pomáhá překonat. Optimismus se jeví jako vidina lepší budoucnosti, nahlížením na svůj život, který se může zlepšit. Pozitivní iluze je někdy spojena s nadhodnocením vlastních schopností, směřující k možnosti až nerealistického optimismu. Každý z nás disponuje určitou mírou takového optimismu, která je rozdílná. Očekávání výsledků činností nebo událostí nás naplňuje vzrušením. Optimismus zvyšuje odolnost proti negativním zážitkům a emocím. Snaží se najít pozitiva i v nepříliš příznivých situacích a očekávání, že toto překonání je posune výš v jejich rozhodování. [27]

Optimismus, naděje, víra a sebedůvěra jsou pozitivní emoce, které člověka vedou ke směřování do budoucnosti. Tyto atributy spokojeného života v nás vytvářejí určitý tlak, který nás nutí k aktivitě a přesvědčuje nás o správnosti našich rozhodnutí a jejich následcích. V jednání se projeví naše silné stránky a naše osobnost jako celek. Silné stránky jsou vlastnosti charakteru, které si člověk uvědomuje a uplatňuje je ve svém osobním i pracovním životě. [2]

Flexibilní optimismus jsou naučené dovednosti, které mohou být použity v určitých situacích, které budou pro člověka velmi stresující. Je to cesta od pesimismu k optimismu, na negativní věci lze pomalu působit a kontrolovat je. Optimismus je lidská síla, která pomáhá zvládat těžkosti a postavit se jim. Optimismus je určitý postoj, naučený sklon reagovat určitým způsobem. Flexibilní optimismus je prostředek, jak mít moc nad myšlením v těžkých situacích, které mohou člověka rozmanitým způsobem ohrožovat. [27]

Optimisté si uvědomují příčiny negativních situací: [27]

- **z hlediska času** – trvají jen chvíli, brzy přejdou
- **z hlediska rozsahu** – určité příčiny, nejsou trvalé
- náš **osobní podíl na tom co se stalo** – to co se mi stalo, jsem nezpůsobil já

2.4. Zdroje osobní pohody

Kdo jsou šťastní lidé? Ti, kteří se stále usmívají, mají se subjektivně i objektivně dobře, respektive se tak cítí. Jsou zdraví, mladí, dobře finančně zajištěni, v práci uznávaní a mezi přáteli oblíbeni a vyhledávaní.

„Na základě dnešních poznatků můžeme zdroje osobní pohody rozdělit v zásadě do čtyř kategorií. Jsou jimi socioekonomické a demografické faktory, osobní dispozice, diskrepance (versus shoda) mezi osobními očekáváními a skutečností a sociální vztahy.“ [2, str. 199]

Jedním z důležitých zdrojů osobní pohody u dětí je **šťastná a fungující rodina**. Dítě potřebuje cítit zájem o vlastní osobu ze strany rodičů, učitelů, spolužáků a kamarádů. Tento zájem musí být trvalý a intenzivní. Dítě, které si buduje vztahy a určité postavení v sociální skupině, potřebuje uznání a potvrzení svého statusu. Sociální skupina jeho vrstevníků je pro něj velmi důležitou doménou. [48]

Interpersonální vztahy pozitivně ovlivňují osobní pohodu, zvláště kooperativní chování. Setkávání a komunikace s druhými lidmi obohacuje každého, komunikujícího i komunikanta. Nejde jen o verbální, ale též o nonverbální stránku věci, jak se tváříme, jak na druhé působíme. Pro komunikaci je důležitý celkový výraz osobnosti, i jaké komunikační prostředky používáme. [24]

Naslouchání druhému člověku je jedna z nejdůležitějších fází rozhovoru mezi lidmi. *„Naslouchání je psychologickou záležitostí, základem je porozumění a pochopení toho, co slyšíme. Můžeme interpretovat to, co slyšíme.“* [25, str. 25]

Člověku, ke kterému máme blízký vztah a ke kterému cítíme sympatie, nasloucháme jinak než člověku, k němuž máme negativní postoj. Někdy rozhoduje i první dojem.

Zdrojem osobní pohody je jistě **zdraví**, každý jedinec si přeje být zdravý. Zdravý člověk si svůj stav nijak neuvědomuje, cítí se dobře. Teprve v případě onemocnění zjistí, jak důležité zdraví je, co se pro něj v tu chvíli změní. Člověk, který je nemocný delší dobu, nebo trpí nemocí, s níž bude žít po celý život, také pociťuje pohodu. Takový jedinec je se svým stavem vyrovnaný, aktivně zvládá zátěž své nemoci, nesoustřeďuje se jen na ni a bere život takový, jaký je. Děti, které se narodí s určitým hendikepem, trpí onkologickou nemocí či úrazem, žijí normální spokojený život, protože se nesoustřeďují jen na nemoc, ale hledají životní prožitky. [26]

Dospělý člověk normálně pracuje, tedy vykonává činnost, za kterou dostává peníze, mzdu. Výše odměny a určité postavení v práci jej určitým způsobem uspokojuje, ale ne vždy. Člověk, který je spokojen v pracovním kolektivu a cítí uspokojení ze seberealizace, je v životě spokojen. Spokojenost v zaměstnání je podmíněna představami a cíli člověka. Pokud se diametrálně liší a tuto práci vykonává jen z důvodu finančního zajištění rodiny, přichází z ní zklamán a frustrován. Frustraci přenáší do rodiny a horší se celkové klima rodiny, převažuje neklid a podrážděnost. Při ztrátě zaměstnání pociťuje zklamání sám ze sebe, pocit neúspěchu ve společnosti, ztrátu identity a společenského statusu. [13]

Vzdělání člověka určuje jeho postavení, úspěšnost, ale také sebehodnocení. Lidé s nižším vzděláním jsou často se svým životem spokojenější, dosažení úspěšnosti v práci pro ně není na prvním místě. Někdy u nich úspěch v práci nahrazuje pocit dobře vykonané práce s jejich přičiněním více než úspěšnost firmy jako celku. Tito lidé se realizují v různých koníčcích, spolecích nebo v pomoci druhým. Lidé s vyšším vzděláním se soustřeďují na svou úspěšnost, kariéru, postup v zaměstnání, hledání smyslu života a některé filosofické otázky. [2]

Žena a muž vnímají osobní pohodu odlišným způsobem. Ženy touží po dobrých sociálních vztazích, dostatku času na rodinu a úspěšnosti v zaměstnání, ale bez narušení pohody v rodině. Jsou více emotivní, vyjadřují pozitivní i negativní nálady. Trpí nedostatkem času, mají pocit, že nezvládají perfektně domácnost a rodinu. Cítí se ve stresu, a proto se u nich objevují psychosomatické poruchy, bolesti hlavy, podrážděnost, deprese. [3]

Muži se většinou nejvíce věnují práci, postupu v pracovních pozicích, koníčkům, sportovním výkonům. Jsou spíše zaměřeni na výkon, který je uspokojuje, a díky němu pociťují pozitivní emoce. [3]

Očekávání dalšího směřování, ať pracovního nebo osobního života, je spojeno s **nadějí**. Je to důvěra nebo víra, co nového nám život postaví do cesty, pozitivní očekávání. Naděje se pojí s cíli, s aktivní činností a naší motivací. Člověk vnímá naději ve svém konání jako schopnost dojít ke stanoveným cílům po své cestě. Naději během života posiluje postupným plněním svých cílů a zvyšováním jejich náročnosti. V životě člověka může dojít i ke kritickým událostem, neštěstím a v těch chvílích je naděje a naše schopnosti to nejdůležitější, co je pomůže překonat. Pokud se v rodině objeví vážná nemoc nebo smrt, podněcuje tato událost k hledání vyššího smyslu života. [27]

Člověk by ke své spokojenosti měl umět odpouštět, zvláště lidem blízkým. **Odpuštění** není zastírání negativních situací. Odpustit můžeme i sami sobě, pokud cítíme nesprávnost a tento negativní pocit v nás ulpívá. Odpuštění člověka osvobozuje od negativních pocitů, je to dlouhodobý proces. Pomocí v tomto procesu je empatie, tedy vcítění se do jednání druhého. [27]

V této kapitole jsem shrnula a rozebrala všechny pojmy stanovující osobní a životní pohodu. Jde o subjektivní prožívání a hodnocení vztahu k sobě a svému okolí, označované well-being. Tento termín je založen na duševní, tělesné a sociální pohodě subjektivně prožívané. Člověk, který zažívá pocity pohody, štěstí a zdraví, se vyznačuje přítomností pozitivních emocí, absencí negativních a spokojeností se svým dosavadním životem jako celkem.

Na vnímání pozitivního prožívání mají vliv osobnostní rysy, mezi něž patří optimismus, sebeúcta, sebevědomí při zvládání každodenních situací, z toho pramenící pocity štěstí. Mohou to být i prožité negativní situace a zkušenosti, ale i prostředí, v němž dítě žije a jež jej ovlivňuje. Pozitivní události prožité během života mají vliv na jeho spokojenost s životem. Člověk štěstí pociťuje i ve spojení se sociální oporou.

Rodina a dospělí, kteří vychovávají děti, jim vědomě i nevědomě předávají své emoční vnímání a pohled na prožité události. Děti prostřednictvím rodičů a sourozenců přebírají pozitivní emoce a spokojenost. Ve zdravých rodinách, kde se o sebe zajímají, jsou často subjektivně a objektivně prožívány domény jako naděje, zdraví, štěstí, optimismus, víra, sebedůvěra, sebeuplatnění, sebeúcta, osobní zvládání, plány, cíle. Pro další život jsou důležité tyto pocity z hlediska dalších vztahů a životního optimismu. Štěstí člověk prožívá v různých podobách, mohou to být pocity ve dvou, štěstí z dobře vykonané práce, z výhry ve sportu či hazardních hrách. Šťastní rodiče jsou pro děti zárukou klidu, pohody a emocionální opory.

3. Rodina

Slovo rodina je pro každého z nás to nejnaternější v nás, vyvolává nejcitlivější vzpomínky a pocity. Malé dítě ví, že rodina je maminka, tatínek, sestra, bratr, strejda, teta. Tato slova asociují určité osoby, tváře, zážitky. Rodiče jsou průvodci dítěte na jeho cestě životem, dochází ke vzájemné interakci mezi rodiči a dětmi. Při společně strávených chvílích se rozvíjí láska mezi rodiči a dětmi.

Rodina je malá (primární) sociální skupina, charakterizovaná vztahem rodičů a dětí, vznikající na základě manželství a příbuzenství. Rodina vytváří dětem stabilní prostředí, zajišťuje přítomnost stálých osob a naplnění biologických potřeb. Je prostředím, v němž se vytváří a formují vztahy, které si dítě převeze do dalšího života. Pokud dospělí pravidla a normy nedodržují, ale dětem je nastavují a vyžadují je, zapamatují si děti spíše vzorce chování, jež vidí u rodičů. [36]

Rodina má zavedeny své hodnoty, zásady a styl výchovy, které vtiskuje do osobnosti dítěte, a určuje životní trajektorii svých potomků. Ti si odnáší představu o fungování rodiny, manželství a pracovních návycích. Rodina je ostrovem ve světě, kde člověk nalézá lásku, porozumění, podporu. Když člověku ublíží okolní společnost, najde v rodině osvěžení, nabere zde novou sílu, která mu pomůže úspěšně se vyrovnat se světem. Lidé šťastní a spokojení ve své rodině vyzařují do okolí lásku, upřímnost, svěžest, intelekt, úctu k životu i druhým lidem. [13]

Rodina je společenská skupina svázaná manželstvím nebo pokrevními vztahy, odpovědností a vzájemnou pomocí. Rodina se dělí na: [14]

- **Rodina nukleární** - tvořena manžely, respektive rodiči a dětmi
- **Rodina neúplná** - v níž chybí jeden z rodičů, příčinou může být smrt, rozchod, rozvod
- **Rodina funkční**- daří se jí svoje problémy řešit, pozitivně působí a tvoří emocionální klima
- **Rodina nefunkční** - nezvládá zajišťovat výchovu dětí, není schopná zajistit pocit bezpečí jejím členům
- **Rodina dysfunkční** – jsou zde zcela narušené vztahy mezi jejími členy, nejsou schopni se svěřovat, nemají pocit bezpečí a blízkosti

V dnešní době mluvíme spíše o soužití lidí než o tradiční rodině. Podstatou tohoto soužití je citová vazba mezi dospělými, kteří spolu žijí. Tito dospělí mohou být stejného nebo opačného pohlaví. V dnešní době není nijak ojedinělé, že s dítětem nebo dětmi žije pouze matka nebo otec. Biologické rodičovství je silnější než partnerské pouto. [35]

Funkce rodiny v současné době jsou:

- podporování socializace, tj. vychovávání dětí
- vztahová podpora dospělých lidí
- ekonomická podpora všech členů

Rodiny jsou sociální systémy, chování jejich členů je formulováno pravidly, určitými hranicemi a očekáváními, platnými v rodině. Typické chování členů rodiny je zřejmé, ale existují jiné možné vzorce, ať negativní či pozitivní chování, vyskytující se jen občas. Členové rodiny jsou součástí sítě rodinných vztahů, ale zároveň oddělené entity. Rodiny procházejí změnami rodinných vzorců. Záleží na její změně a vyrovnání s ní může mít pro rodinu destruktivní následky s narušením rodinné rovnováhy. Pokud se zapojí širší rodina, může být zdrojem pomoci a podpory právě při negativních změnách v rodině. [35]

Členové rodiny se mají rádi a navzájem si důvěřují. Důvěra mezi členy rodiny je důležitá, protože nastavuje určitou míru pro důvěru k lidem. Lidé důvěřují lidem ve svém prostředí a oni důvěřují jim. Společenství lidí přináší členům skupiny radost a povzbuzení. Pro většinu lidí je domov nejzajímavějším a nejvděčnějším místem, kam se rádi vrací a kde na něj čekají lidé s radostí a s očekáváním novinek jejich života. Děti i rodiče o svých citech hovoří, naslouchají si. Společně rozeberou úspěch i neúspěch jednotlivých členů, obavy, zlost, ale i špatnou náladu. Plánují společné cíle, ale také je hodnotí. Život přináší problémy, je to normální proces, ale zdravá rodina je společně vyřeší veškerou svou energií.

V rodinách fungují komunikační stereotypy, jsou to předvídatelné posloupnosti, vzorce chování v interakcích mezi členy. Vnitřní vztahy jsou pěstovány v interakci mezi členy rodiny. Pevné role členů se často opakují, jsou to ritualizované události. Boj o moc v rodině má charakter boje o interakci, hovoříme o schopnosti působit na chování druhých. Rytmus komunikace je velmi dobře zvládnutá synchronizace všech členů rodiny při osvojení si specifických významů slov a rčení. [35]

Vnější vztahy jsou vztahy k přátelům, sousedům, spolupracovníkům, známým, k široké rodině a v neposlední řadě i k organizacím a úřadům. Sociální izolace rodiny je

chápana jako rizikový faktor. Rodina žije v sociální mapě, která zajišťuje veškeré informace, a interakci rodiny s okolím. [35]

Děti žijí i v rodinách, kde nejsou takové vřelé vztahy. Vztahy se pro ně mohou stát hrozbou, neboť vztahy a pravidla, z této rodiny přenesená, jsou pro ně celý život přítěží. Rodina, vykazující nezáměr o děti, s napjatou atmosférou, je narušená, její členové smutní. Členové takové rodiny se nenaučili vzájemně a otevřeně vyjadřovat lásku a uznání. Projev citů je potlačen a navenek je projevována nuda a nezáměr. Žijí vedle sebe v rodině, v jednom domě, ale jakoby se neviděli, každý se věnuje svým aktivitám, žije si svůj život a nebuduje společný. Chybí vzájemná komunikace, chuť vyslechnout druhého a naslouchat jeho zážitkům, přáním a cílům. [13]

Děti z těchto rodin se cítí bezcenné, nevěří v sílu svých schopností. Mohou používat destruktivní chování jako způsob obrany vůči okolí, ale i vůči sobě. Nedůvěřují lidem okolo sebe, cítí strach, nechtějí řešit své problémy a vinu za ně svalují na okolí. Cítí se opuštěni a sami si volí izolaci od okolního prostředí, protože je již několikrát zklamalo. [13]

Pravidla určují, jak má dítě přistupovat k dalším lidem, jakým způsobem se chovat. Pravidla chování jsou projevována v ustálených komunikačních stereotypch. Fungující i disharmonická rodina používá komunikační stereotypy, typické jen pro každou rodinu. Chování rodičů by mělo být v souladu s tím, jakým způsobem se mají chovat jejich děti. [13]

Rodiče a dospělí v dětech svým přístupem pěstují sebehodnocení, sebeúctu. Dítě musí cítit, že dospělým na něm záleží, že má místo v rodině, ve škole, v kolektivu dětí, v kroužku, sportu. Cítí z nich důvěru a naději, může je požádat o pomoc. Větší děti věří, že zvládnou vyřešit svou situaci samy, věří svým schopnostem, stávají se zodpovědnými a kompetentními. [8]

Děti jsou vychovávány i v rodině, kde jeden z rodičů, nebo oba z nich nejsou biologickými. Zpravidla jde o rodiny, kde se rodiče rozvedli nebo zemřeli, případně jsou děti v pěstounské péči. Dospělí, kteří děti vychovávají, mohou být stejného pohlaví, nejčastěji jsou to ženy. V dnešní době děti vyrůstají i s jedním rodičem, což je pro takového rodiče velmi těžký úkol. Děti nevyrostají v typickém modelu, nezažívají normální vztah mezi mužem a ženou, který je mezi rodiči. V těchto rodinách řeší speciální problémy, vyplývající právě z abnormality rodiny a jejím integrováním do společnosti. Dospělí

se snaží zajistit dětem nejlepší podmínky, ovšem také se snaží o vlastní seberealizaci, a tak členové rodiny mohou zažívat pocity izolovanosti od ostatních členů. [8]

Čas věnovaný dětem by měl být co nejdělsí, ať už při společných hrách, povídání, čtení nebo jiné činnosti. Děti naši pozornost potřebují a my kontaktem s dětmi můžeme načerpat nové informace. Musíme jim naslouchat a být trpěliví, chválit je a zajímat se o to, co a v jakém věku dělají. Děti potřebují jistotu a rodinné zázemí. Ve výchově bychom měli být pozitivní, zaměřit se na kladné stránky dětí, rozvíjet je, a vše co děláme, jim vysvětlovat.

Dnešní společnost je orientovaná na moc a spotřebu, lidé si postupně zvykli a přizpůsobili se. Dospělí učí děti, aby dosáhly moci a vyrovnaly se s ní i světem okolo. Nechtějí, aby jejich děti stály na okraji a byly odstrkovány, ale zároveň je takovým tlakem stresují, neboť ne každý má v sobě dravost. Děti chtějí a potřebují být veselé, hravé a šťastné. Od rodičů očekávají klid, pohodu, lásku a bezpečí.

3.1. Věkové zvláštnosti

Věk dítěte a dospívajícího je velmi specifický, různorodý ve vnímání a prožívání. Dítě si musí od narození osvojit znalosti a dovednosti, které v životě využije. V každém období se mění vlivem zkušeností a dozríváním osobnostních rysů. Mění se i pod tíhou povinností a kontaktem se společností.

Děti potřebují uspokojit **základní potřeby**:

- fyzické
- bezpečí
- stability a přehlednosti prostředí
- učit se začlenění do širšího kruhu lidí a životní perspektivy

V průběhu dospívání některé setrvávají a jiné potřeby se obměňují: [35]

- fyzické potřeby a potřeba bezpečí – redukce rizika zranění a úmrtí
- potřeba udržovat vazbu na prvotní rodinu – vazba na rodinu a míra kontroly a podpory
- potřeba zkoušet spojení s blízkým člověkem druhého pohlaví mimo rodinu – protějškem je osoba blízká hodnotovou orientací
- potřeba obstát mezi vrstevníky

- potřeba obdivného vzoru stejného pohlaví
- potřeba zvládat požadavky studia
- potřeba mít identitu a najít smysl své existence

Faktory ovlivňující individuální vývoj člověka dělíme na vnitřní a vnější: [35]

- vnitřní – genetická výbava, pohlaví, věk, temperament, zdravotní stav
- vnější – socioekonomický a kulturní status rodiny, struktura a její fungování, její hodnoty, cíle, styl výchovy (liberální, autoritativní, demokratický), stres a krizové situace, média, možnosti kompenzace nepříznivých vlivů prostředí

Děti **školního věku** dělíme na mladší a starší školní věk. Mladší školní věk je ohraničený nástupem do školy a jeho konec mezi jedenáctým a dvanáctým rokem. Starší školní věk trvá do ukončení školní docházky, tedy do šestnácti let.

Děti v tomto věku již upřednostňují objektivnější a přesnější poznávání. Chtějí se přesvědčit o pravdivosti a objektivnosti svého poznání a získaných informací. Skutečnosti posuzují z více hledisek, porovnávají vzájemné vztahy mezi nimi a koordinují je. Užívají konkrétní logické operace, rozumí trvalosti objektu i po změně vzhledu. [41] Chápu, že chování a jednání jedince je individuální a má své důvody. Nabývají zodpovědnosti za své chování a jednání včetně důsledků. Touží po společenském uznání, akceptaci druhými lidmi a jejich ocenění, zvláště od dětí z jejich sociální skupiny. [53]

Takový jedinec zkouší své možnosti a schopnosti, posiluje svou sebedůvěru, hledá svůj styl zvládnutí překážek a neúspěchů. Sociální role žáka mu přináší prestiž a významnost postavení, ale také spoustu krizových situací, kterým musí čelit. Dětský kolektiv, ať už třídy nebo zájmové kroužky, významně ovlivňuje socializační vývoj žáka. Školák touží po pozitivním hodnocení mezi svými vrstevníky a snaží se získat pozitivní postavení v jeho skupině. [54]

Tento věk je charakteristický snahou o co nejnovější, nejdokonalejší a značkové věci. Jde o oblečení, obuv, elektroniku - mobily, notebooky, tablety a další. Život dítěte ve školním věku je úzce spojen s technikou, jejím ovládnutím a důležitostí. Dítě se identifikuje s módními postavami, připodobňuje se oblékáním, mluvením a chováním. Dnešní děti výrazně využívají internet a různé sociální sítě, hrají internetové hry a fyzickou společnost dětí již příliš nevyhledávají. [37]

Součástí identity je příslušnost k rodině a její socioekonomický status, který v tomto věku nabývá na významu. Tato významnost dítě začleňuje do kolektivu, nebo ho může

naopak marginalizovat. Citlivost je velmi významná a dítě ji považuje za jednu z nejdůležitějších. Rodiče jsou naprostou součástí rodiny, na významu nabývají jejich zkušenosti a informace. Děti sdílí zkušenosti od rodičů či učitelů a vzájemně (v případech sourozenců) se učí sociálním dovednostem. [53]

V období **dospívání** se ukončuje komplexní přeměna osobnosti. Dítě se začíná odpoutávat od rodičů, dochází k ukončování pohlavního zrání, je to doba prvních lásek. Převládá u nich citová labilita, jsou vztahovační, zranitelní, nejistí, dochází ke změně sebehodnocení. Jejich vrstevníci pro ně mají větší význam než rodiče a dospělí. Ukončují školní docházku a hledají si místo ve společnosti.

V tomto období proměn myšlení se začíná objevovat schopnost abstrakce, která jim umožňuje vynášet soudy o druhých lidech. Nastává období zvýšené kritičnosti k dospělým, zvláště rodičům a určitá záliba v kritičnosti a moralizování. Potřeby a cíle jsou rozhodně reformovány, někdy až dramaticky, zvláště v projevovalí citů, hodnot názorů a postojů. [5]

Dospívající se separuje od rodiny a získává jedinečnou osobní identitu. Snaha o svůj vlastní názor vede mladistvé do různých konfliktů s autoritami, která je v protikladu s naivní důvěřivostí k vrstevníkům či modle. Projevují se někdy cynicky, vulgárně, sentimentálně. Nevyrovnanost nebo přemrštěnost citových reakcí a následné výstřelky v chování jsou podmíněny endogenně a sociálně. Realita individuace podmiňuje vnitřní vyrovnání a rezignace s chybami rodičů, neboť to je cesta akceptace nedokonalosti, ponížení a hostility. [21]

Tělesné změny v pubertě jsou velmi výrazné a zřetelné, citově jsou velmi složité a komplikované, tyto změny dospělým přináší starosti. Citové stavy jsou u pubertálních dětí neodhadnutelné. Rodiče musí disponovat velkou dávkou trpělivosti a některé věci přehlížet. Dospělí s dospívajícími musí občas zacházet „v rukavičkách“, tedy nechat je v klidu a nic neřešit. Neměli by dělat poznámky k jejich viditelným změnám, jakákoliv nevinná připomínka může vyprovokovat pocity úzkosti. Rodiče by se měli koncentrovat na přednosti svých dětí a podpořit jejich sebedůvěru a sebevědomí. Každý člověk je nesrovnatelný a dozrává tělesně a duševně nestejně. [4]

Obdobím **adolescence** je věk od patnácti do dvaceti let. Toto období je ohraničeno biologickým zráním, dochází k psychické a sociální variabilitě. V tomto období dospívající ukončuje základní vzdělání a dochází k dovršení profesní přípravy. Dospívající sestává plnoletým, je právně zodpovědný. Cítí se svobodný, prosazuje svůj názor,

s dospělými jde do střetu, jejich názory neakceptuje. Dospívající žije přítomností, chce se bavit a užívat život, budoucnost neřeší. [53]

Zaměřuje se na svůj zevnějšek a atraktivitou své osoby získává lepší sociální pozici. Dává přednost setkávání na sociálních sítích a samozřejmě i na akcích svých vrstevníků. Důležitý je jejich styl vyjadřování, oblékání. Dovede se nadchnout pro činnosti a zájmy, které nesouvisí se školou.

Rozvoj identity je završen, dospívající se chovají egocentricky a ignorují vše, co jim brání ve svobodném chování a jednání, o zodpovědnost nestojí. Dospívající uplatňují svůj pohled na příčiny úspěchů i řešení neúspěchů. Hodnocení kvality života, vnímání a prožívání je odlišné od dospělých. [53]

Úkolem tohoto období je získávání sociální a pracovní způsobilosti, znamená to zvláště schopnost smysluplné komunikace, kooperace, umění se podřídit, přijmout kritiku, ohodnotit druhé a osvojit si aspekty soutěživé rivality v dosahování společného cíle. [5] Tento individuální proces jde cestou klikatou, při které probíhá velké množství proměn a situačních zlomů. Podílí se na nich faktory biologické, psychologické a sociální. Proces dozrávání je jedinečný a neopakovatelný, jde na něj výchovně působit, ale jen s ohledem na individuální jinakost a statistickou obecnost. [21]

V období dospívání se zájem dětí a jejich pozornost začíná vyhraňovat, hledají stejně smýšlející vrstevníky a skupiny se stejným zaměřením. Mají pocit, že jen tam jim rozumí a s nimi se cítí svobodně, bez překážek. Mohou to být skupiny zajímající se o stejnou hudbu, vyznávající určitou filosofii života, styl oblékání, účesů, tetování, piercingy. Skupina těchto dospívajících má na ně největší vliv. V tomto věku začínají zkoušet návykové látky. Dospívající, který se cítí nejistý, necítí podporu od rodičů, může nejen experimentovat, ale stát se závislým na návykových látkách. Přestane studovat, začne si opatřovat peníze na dávku drogy, ať lhaním rodičům, krádežemi nebo prostitucí. Cesta zpátky je velmi náročná a dlouhá, vyžaduje trpělivost od všech zúčastněných. [4]

Každý dospělý byl dítětem a prošel si všechna období, má své vzpomínky s tímto spojené. S ohledem na získané zkušenosti by dospělý měl k dětem přistupovat a brát zřetel na jejich věk, být jim spíše pomocníkem a pozorovatelem na jejich cestě zrání. Neměl by jen rozkazovat a přikazovat, spíše naslouchat a jejich rozhodnutí akceptovat.

3.2. Sourozenecká konstelace

Výchova dítěte souvisí i s pořadím dětí v rodině. Pořadí narození je důležité, ovlivňuje osobnost, výběr partnera i zaměstnání. Důležitou roli hraje věkový rozdíl mezi sourozenci a jejich pohlaví. Rodina, to je strom, kmen a jednotliví členové jsou větvičky, každá si roste svým životem a celý strom z nich žije, obohacuje se.

Sourozenecký vztah si nevybíráme, nemáme na něj nijakou zásluhu, je nám udělen od narození až do smrti jednoho z účastníků. Sourozenci mají spoustu věcí společných, jsou si blízcí, ale také se sobě nemohou vyhnout. Po celé životní trajektorii nemusí člověk prožívat tak dlouhý čas s někým, koho si sám nevybral. [37]

Život v rodině je pro každého významná zkušenost, v níž sdílí intimní vztahy s jednotlivými členy. Rodina má na člověka největší vliv, sourozenecká konstelace ukazuje, v jakém prostředí se kdo vyvíjel. Sourozenci vzájemně zkouší určité sociální situace. V dospělosti, při uvědomění si svých silných a slabých stránek, může dítě přemýšlet a pracovat na jejich změně. [43]

Spojenectví sourozenců je podstatný subsystém rodiny. Každé dítě si osvojuje solidaritu na vrstevnické úrovni, tvaruje roli partnera, kterou bude realizovat mezi spolužáky, vrstevníky, přáteli a později i partnerem v lásce a manželském partnerovi. [35]

Dítě si v sourozeneckém subsystému osvojuje kooperaci, konkurenceschopnost, vzájemnou oporu, vyjednávání a tvoření kompromisů. [48]

Děti se podle pořadí narození učí přizpůsobovat druhým, obhajují svou pozici, přijímají svou pozici, rozvíjí strategie a hledají, jak si ji udržet. Hledají řešení situací, kdy rodiče nejsou na blízku, a nachází si vlastní cestu. Frank Sulloway v knize Rodinný rebel říká, že pořadí narození má pětkrát až desetkrát větší vliv na osobnostní kvality než akademické výkony a inteligenční kvocient. Jedinci nejsou méně inteligentní, ale spíše méně snaživí. [43]

Věkový rozdíl mezi sourozenci může ovlivňovat sourozenecké vztahy, rozdíl větší než pět let vytváří „druhou rodinu“ z hlediska výchovy. Děti s větším věkovým rozdílem vyrůstají jako dvě samostatné jednotky. [30] Optimální věkový rozdíl mezi dvěma sourozenci jsou tři roky. [37]

Pohlaví sourozenců je důležitým faktorem v sourozenecké konstelaci. Nebezpečným se stává faktor pohlaví, tehdy má – li výsadní postavení pouze dcera nebo syn. [37]

Děti vychovávané v jedné rodině nezažívají stejné pocity. Po dobu, co je dítě jedináčkem, je veškerá pozornost upřena pouze na něj, po narození sourozence se pozornost náhle obrací k tomu mladšímu. Při větším počtu dětí je menší účast rodičovské pozornosti poskytována jednomu dítěti. Sourozenci mají větší možnost k navazování vztahů, které je mohou obohatit nebo zatížit. [35]

Starší sourozenci získávají intelektuální dovednosti při pomoci mladším sourozencům a mladší se chce starším vyrovnat. Tato pomoc nesmí zastupovat péči rodičovskou, protože v takovém případě je pro staršího sourozence velmi zatěžující. Sourozenecká pozice je určujícím faktorem jeho povahových rysů a partnerských vztahů. Tam, kde dospělí svou úlohu vychovávajících nezvládají, starší se stávají elementárními pečovateli mladších sourozenců. [35]

Mezi sourozenci dochází k žárlivosti, která je ovšem zcela normální a přirozená. Je to pocit, který se musí nějakým způsobem projevit. Žárlivost nevzniká vinou rodičů, nějakým selháním výchovy. Žárlivost je velká zkouška a zkušenost, kterou dítě musí projít. Její dobré či špatné překonání určuje další vztahy v dospělosti. [8]

Dítě, jež se uvolňuje z mateřské náruče, vnímá osoby kolem sebe, nejčastěji je tou osobou otec, s kterým soupeří o matčinu přízeň. Citové prožitky z této doby mají velký význam pro vývoj dalších sociálních vztahů. Dětská řevnivost, způsobená bojem o sympatie milované osoby, se projektuje do relací vztahů k okolí a sobě samému. Otec je v životě dítěte neopomenutelnou osobou, jež si také nárokuje matku, což pro dítě znamená určitou intrapsychickou událost. [48] Dítě musí být schopno zvládnout vztah otce a matky, jehož není součástí. Rodiče pro dítě nevystupují každý sám za sebe, ale jsou pár, který zajišťuje socioekonomicky rodinu a spolupodílí se na výchově. Pro dítě se stávají vzorem mezilidské komunikace a spolupráce. [21]

Způsobem oslovení svých dětí určujeme jejich místo v rodině. Každé dítě je jedinečné a jejich rozdílnost musíme diferencovat. Dítě se musí realizovat a rozvíjet, my mu dáváme prostor a samostatnost, jen zpovzdálí jej kontrolujeme a nezasahujeme. Chválíme každé dítě samostatně a zdůrazňujeme výjimečnost, osobitost každého zvlášť, mladšího či staršího.

Prvorozenému dítěti je určena výjimečná role, může být pozitivní nebo negativní. Jeho narození do rodiny je buď splnění rodičovské touhy a přání, nebo je jen nepříjemným problémem. Rodiče zažívají poprvé pocit štěstí, když vědí, že se stanou rodiči, a když jej

poprvé drží v ruce. První dítě buduje novou další generaci. Jeho narozením dojde k naplnění nejdůležitějšího účelu manželství. [43]

Prvorozenému dítěti je zpravidla věnován dostatek času, ovšem pro rodiče je to nová zkušenost. Dítě se cítí být milováno, je středem pozornosti rodičů i prarodičů. Snaží se být spolehlivé, odpovědné a chce splňovat nároky rodičů. Rodiče do dětí vkládají své nenaplněné naděje a oni je nechtějí zklamat. Mají větší motivaci dosáhnout úspěchů, v dospělosti hledají zaměstnání vyžadující přesnost, houževnatost, duševní sebekázeň a schopnost soustředění. [6]

Po narození sourozence přebírá prvorozený roli silnějšího, rozumnějšího. Cítí ztrátu výsostného postavení, o pozornost dospělých se musí dělit se sourozencem. Rodiče se k němu chovají jako k velkému a spolehlivému partnerovi. Ne vždy unese tíhu odpovědnosti, která je na něj kladená. Postavení staršího sourozence má pro něj ovšem i pozitiva, mladší k němu vzhlíží a on toho využívá, někdy i zneužívá. Dochází k hádkám, konfliktům. Spory mezi sourozenci mohou být způsobeny žárlivostí, bojem o moc, může jít o upoutání pozornosti rodičů. V životě se dříve narozený stává konzervativním a někdy i perfekcionista, upřednostňuje pořádek a systematičnost ve svých věcech. [30]

Prostřední dítě se často domnívá, že mladší nebo starší sourozenec je ve výhodě, rodiče jej mají raději, tolerují jeho chyby. Starší dítě je větší a „může si dělat, co chce“, mladší je malé a je mu vše odpuštěno. Prostřední dítě musí vyjít s mladším i starším sourozencem, stává se z něj vyjednávač mezi nimi, hledá spravedlnost. Přátelé a kamarádi jsou pro něj velmi důležití, vyhledává je a rád je má kolem sebe. [37]

Prostřední jsou ovlivněni prvorozenými, a tak jsou charakterizováni druhými jako rozporuplní. Projevují se vyrovnaností, nezávislostí a duševní houževnatostí, v dospělosti jsou spolehliví, od života očekávají méně, a to je předurčuje k tomu, že druhé berou takové, jací jsou. Toto dítě je trochu mimo zájem rodičů, i když to vždy záleží na věkovém rozdílu mezi sourozenci. [6]

V dnešních rodinách najdeme zpravidla dvě děti. Tradičním přáním rodičů je mít chlapečka a holčičku, tato kombinace je výhodná v tom, že každé dítě hraje jinou roli. Chlapec chrání sestřičku a holčička se stará o bratříčka. Každý z nich má jiné zájmy, které se navzájem nekříží. Hrají si s jinými hračkami a kamarádi spíše s dětmi stejného pohlaví, patřící do jiné skupiny. [37] Sourozenci stejného pohlaví mezi sebou více soutěží a porovnávají se. Chlapci spolu více bojují, porovnávají síly, ať vědomostní či fyzické. Dívky zase chtějí od rodičů ujištění o své výjimečnosti. Druhorozené dítě není zvyklé

na přílišnou pozornost a také ji tolik nevyžaduje. V rodině jsou už zavedena pravidla, která se jeho narozením jen zmírní, někdy svého staršího sourozence i překoná v úspěších, protože je více motivováno. Bývá charakterizováno jako přátelské a více přizpůsobivé, spíše dbá na pravidla. [30]

Nejmladší dítě je mazlíček, velmi milé, přátelské a společenské. Dokáže upoutat pozornost okolí, bývá velmi pozitivní a srdečné. Často se předvádí a má rádo obdiv okolí. Rodiče nesledují jeho pokroky tak jako u prvorozeného, protože pro ně jsou samozřejmostí, a tak upoutává pozornost svým představením, které hraje pro rodinu. Rodiče na něj nejsou přísní a důslední, a tak často nemusí dodržovat pravidla v rodině zavedená. Starší sourozenci se k němu chovají jako k mladšímu, rozmazlenému a upřednostňovanému dítěti.

Jedináček je středem rodiny, je na něj soustředěna veškerá pozornost, musí dodržovat zavedená pravidla, ovšem nemusí s nikým soutěžit o pozornost, o věci. Rodiče na něj kladou zvýšené nároky. Z jedináčků sestávají se perfekcionisté, netolerující chyby druhých anebo chtějí zachránit druhé, kladou na sebe velkou zodpovědnost. Mezi dospělými se jedináčci cítí lépe než ve své sociální skupině, protože nemá zkušenost s vrstevníky. Postavení jedináčka mu poskytuje moc, kterou může zneužít a stát se tyranem rodiny. [30]

Dvoječata tvoří zvláštní jednotku v rodině, mohou činit problémy v soužití s dalšími sourozenci. Dochází ke spojení vůdčího a přizpůsobivého typu, některé spolu soupeří celý život. V dětství, při hrách mezi sebe nikoho nepustí, vyhovuje jim jen jejich společnost. [8]

Dítě s hendikepem zastává v rodině výsostné postavení, sourozenci budou v péči o něj rodičům pomáhat. Pomoc sice není vždy okamžitá a ochotná, ale u sourozenců rozvíjí prosociálnímu chování. Na toto dítě je upřena veškerá pozornost rodičů a na zdravé děti jí už tolik času nezbývá.

Rodiče řeší konflikty mezi dětmi, zjišťují jejich příčinu, zhodnocují ji a společně s dětmi hledají řešení, na kterém se domluví všechny zúčastněné strany. Úloha rodičů je v těchto situacích důležitá, protože jejich způsob jednání a řešení predikuje postavení jednotlivých dětí v rodině a samozřejmě i jejich řešení v budoucnosti. [48]

Rodiče podporují v dětech zdravou soutěživost, chválí je a povzbuzují je. Každé dítě vyniká v jiném oboru a rodič by neměl upřednostňovat jen ten jediný. [6] Pokud chválí a preferuje jen jedno z dětí, přestane se druhé snažit a začne stagnovat. Povzbuzováním se utužuje v dětech sebejistota a sebedůvěra, děti se cítí být schopné a v rodině přijímané.

Činnost, která je uspokojuje, je také motivuje k většímu úsilí. Chyby, kterých se děti přirozeně dopustí, s nimi musíme analyzovat a hledat z nich poučení, nekritizovat. [37]

Děti potřebují cítit od rodičů lásku a zájem. V mladším věku chtějí cítit láskyplnou náruč, zažívat společné hry, čtení a čas bez omezení, dle potřeb dítěte. Potřebují pocit jistoty a bezpečí. Děti vedeme k samostatnosti, necháme je zkoušet nové věci, činnosti. Rádi se učí novým věcem, a proto u nich vzbuzujeme nadšení a stále je povzbuzujeme. [30]

Vztahy mezi sourozenci mohou být přínosem i břemenem, a to zvláště z hlediska budování dalších vztahů mezi vrstevníky. Jestliže je sourozenecký vztah postaven na kvalitních základech a je pevný, většinou zůstane zachován i v dospělosti. Sourozenecké vztahy velkou měrou ovlivňují rodiče a jejich postoje k dětem. Pohlaví a věk jsou důležitými proměnnými v konstelaci rodiny. Vztahy v rodině neurčují jen rodiče, ale i sourozenci. Prožívají spolu chvíle volna, mohou si spolu hrát, obývají spolu pokoj, kde si určují pravidla a musí spolu vycházet.

3.3. Socioekonomický status rodiny

Socioekonomickým statusem nazýváme určité postavení ve společnosti, kdy lidé mohou požívat určitých kulturních a hmotných statků. Status vymezuje práva i povinnosti jedince ve vztahu ke společnosti a jiným lidem. Status rodiny určuje nejvýše postavený status rodiče. Pokud rodiče či jen jeden z rodičů zastává vyšší pozici ve stratifikačním žebříčku zaměstnání, zastává výsostné postavení i rodina.

Sociální status je postavení člověka na stupnici sociálního systému, je v ní zařazena autorita, moc, prestiž, privilegium, v němž je projektován původ, vzdělání, profese, majetek, vyznání, příslušnost k určitým politickým stranám, klubům. Status rozlišujeme vrozený, vznikající zrozením a plynoucí z pohlaví, rasy, místa, rodičů, a získaný, který nabýváme zásluhou vlastního úsilí. [14]

Ve společnosti nacházíme vzdělanostní nerovnosti, způsobené příznivějším sociálním původem, jenž zajišťuje vyšší vzdělání. Absolventi vysokých škol často zastávají prestižní povolání či funkce.

Rodiče vkládají do rozvoje svých dětí nemalé úsilí, rovnající se vlastněnému kapitálu, významu rodiny a prestiži školy. Záleží na výši platu a tím i na socioekonomické situaci. Rodiče, jejichž vzdělání je vyšší, mají velký zájem na tom, aby jejich dítě uspělo ve společnosti. Pomáhají mu najít si vlastní cestu, ale preferují co nejvyšší vzdělání

v oboru, o něž má dítě zájem. V rodinách s nižší úrovní vzdělání rodičů mnohdy vedou své děti k lepším výsledkům ve škole, chtějí pro ně co nejlepší start do života. Pokud děti cítí takto velký zájem o svou osobu, mohou tento nesnadný úkol dobře zvládnout a prosadit se. [4]

V případě, že jeden z rodičů či oba dva nejsou zaměstnaní, nepobírají plat, ale jen sociální dávky, se celá rodina ocitá na okraji společnosti, zvláště pokud je tento stav dlouhodobý. Toto prostředí má velký vliv na vývoj dětí v rodině. Děti jsou často vyřazeny ze zájmové činnosti, protože rodiče nemohou sportovní či kulturní zájmy podporovat z důvodu nedostatku peněz. Nemohou se účastnit akcí třídy nebo školy a jejich spolužáci to vnímají. Děti jsou marginalizovány, mohou být šikanovány nebo se mohou naopak stát aktérem šikany. [20]

Řešení finanční stránky rodiny záleží na rodičích a jejich možnostech, schopnostech a ochotě je řešit. V případech rodičů psychicky nemocných, závislých na alkoholu, drogách nebo ve výkonu trestu jde o velmi problematickou záležitost. V takové rodině jde většina financí do návykových látek a na děti a jejich potřeby zbývá minimum. Děti z těchto rodin žijí ve velmi náročných podmínkách, dostávají se do sociální izolace. Ve většině případů jsou sledovány sociálními institucemi, ale všechny jejich problémy nevyřeší. Tyto děti jistě nestudují na prestižních školách, ale mohou díky pomoci sociálních pracovníků, neziskových organizací nebo i sociálních pedagogů získat vysokoškolské vzdělání. Záleží na samotném dítěti, zda uvěří dospělým a pomoc přijme, zda bude chtít změnit svůj život. [35]

Rodiče ze **závadových a rizikových rodin** využívají děti ke kriminální činnosti, učí je a nutí je krást nebo prostituovat. Děti de facto zneužívají, jejich výdělek slouží k finančnímu zajištění nebo k nákupu návykových látek. Většina rodičů žila v podobných podmínkách a stejným způsobem vede své děti, protože nic jiného nepoznali a považují to za normální. Děti z takových rodin se jen velmi těžko dostanou z těchto podmínek. Potřebují pomoc od dospělých, kteří jim dodají důvěru a budou hledat kladné stránky jejich osobnosti, na nichž svou pomoc budou stavět. Pro odborníky je to dlouhodobý proces, v němž je důležité zapojení celé rodiny, aby se zlepšilo její klima. [20]

Socioekonomický status je z dnešního pohledu vnímání společnosti velmi významný faktor. Nůžky mezi sociálními třídami se rozevírají, což znamená rozdíl ve finančních zdrojích a jejich spotřebě. Vliv médií na tento životní aspekt a potažmo spokojenost je zásadní. Jen silné osobnosti v takovém tlaku obstojí. Vztahy v socioekonomicky méně

zdatné rodině mohou být někdy vřelejší, protože pro rodiče je důležitější čas strávený s dětmi a i jejich hodnotový žebříček není jen materiální.

3.4. Sociální vztahy u dětí a dospívajících

Vztahy dětí jsou formovány v rodině. Nejdůležitější vztah vzniká mezi matkou a dítětem, je nejpřirozenějším, základním kamenem vztahů, vzniká mezi nimi pocit lásky a bezpečí. Dítě se učí vztahům z rodiny tak, jak je vidí u rodičů či sourozenců. Významnost těchto vztahů evokuje pozitivní výchova v rodině a celkové klima, jak se k sobě chovají jednotliví členové rodiny a jakým způsobem jednají s dětmi.

Mezi **sociální mezilidské vztahy** řadíme družnost, přátelskost, vytváření osobních a přátelských vztahů, schopnost empatie do prožitků a problémů druhého. Jaké vztahy dítě získá z rodiny, takové je schopno projevit i ve společnosti. Jednotlivé dimenze vztahů mají pro něj formativní význam, zvláště z pohledu budoucnosti.

Děti si začínají budovat vztahy se svými vrstevníky nejdříve ve školce, více pak ve škole. Vztahy ze školy mohou být hlubší a trvalejší, jsou založené na podobnosti zájmů, ale může působit i socioekonomický status rodiny.

Dospívání směřuje k nové kvalitě sebeuvědomění, dospívající si ji mohou potvrdit pro svou osobní hodnotu. Ve vztahu k vrstevníkům a kamarádům jde o potvrzení sociální prestiže. Dospívající se chce prosadit v rodině a vůči rodičům, tedy zrovnoprávnit vlastní pozice. V tomto období hraje významnou roli zájem rodičů o děti a zvláště jejich emocionální zaangażovanost a jejich výchovný styl. [19]

Ve školním věku se dítě zapojuje do sportovních oddílů, kde se pravidelně setkává se stejně starými dětmi. Vlivem trenéra a ducha soutěže jsou více emotivní a emoce prožívají společně. Vznikají zde kamarádství i na celý život, protože děti spolu tráví více času a dostávají se do nejrůznějších situací. [53] Osobnost trenéra zde sehrává důležitou roli, jelikož jeho vedení a řešení vypjatých situací děti napodobují. Má vliv i na chování dětí uvnitř této skupiny, jak trenér přistupuje k jednotlivým členům skupiny, tak přistupují i oni navzájem k sobě. V kolektivních sportech, kde má každý určitou úlohu, se úspěch či neúspěch celku hodnotí s přispěním jednotlivců a emotivní hodnocení trenéra se může odrazit v jednání a chování jednotlivců k sobě. [39]

„Citovou vazbu (attachment) definoval J. Bowlby (1969) jako hypotetický konstrukt vyjadřující trvalé emocionální pouto mezi dvěma osobami. Jedna osoba bývá vnímána druhou jako silnější a nenahraditelná. Navenek se citová vazba projevuje tzv. vazbovým

chováním. Aktivuje se v zátěžových situacích a jeho smyslem je zabezpečení blízkosti primární osoby- buď tělesné anebo psychické (cílené komunikace dítěte).“ [33, str. 46]

Vztahy s rodiči je důležité vidět v souvislosti i se vztahy s vrstevníky a také v kontextu s potřebou své vlastní autonomie. Citová vazba mezi rodiči velmi často ovlivňuje další vztahy, tedy i mezi vrstevníky. Přeměna funkcí citové vazby z rodičů na vrstevníky je postupná. [32]

Vztahy a přátelství, které dítě prožívá se svými vrstevníky, jsou pro něj nejdůležitější v jeho životě, přináší mu pocit životní spokojenosti. Pokud jsou pozitivně aktivní, je šťasten a spokojen, ovšem jakákoliv drobná hádka či spor pro něj někdy znamená téměř konec světa. Vztahy se učí budovat a udržet si je, nemá ještě tolik zkušeností a stálosti. Drobnými hádkami se učí jejich řešení a usmiřování, ustupování nebo naopak hledání svého prostoru. [54]

Dospívání a dospělost přináší již vztahy hlubší, trvalejší. Začínají první lásky a první milenecké vztahy, které mají prioritu před vrstevnickými vztahy mezi kamarády a kamarádkami. Jde o první setkání s láskou, které je často přikládán velký význam, často s přikládaným velkým významem. Záleží na věku, kdy ji člověk prožívá a jak se vyvíjí, i na průběhu či rozchodu. První lásky dospívajících do značné míry určují, jaké si budou vybírat partnery a jak budou probíhat partnerské vztahy. Dospívající si své protějšky idealizují stejně jako celý vztah. [4]

Sociální vliv je vlastností člověka, tedy schopnost ovlivňovat prožívání a chování jiných, ale i děje v sociální skupině. [32]

Prožívaná akceptace je založena na pocitu důvěry mezi lidmi, ochotou si pomoci, pochopit se, respektovat se, porozumět si s kamarády a spolužáky.

Vztahy mezi chlapcem a dívkou jsou založeny na určitém vzájemném pocitu potřeby mít někoho rád. Promítají se do nich nápodoby chování z primární rodiny, jak se chovají k sobě rodiče, anebo jak by děti chtěly, aby se chovali.

Rodiče dítěti předvádějí model vzorců komunikace, řešení svých problémů, poskytování partnerské opory. Rodinné vzorce mohou využívat a napodobovat v interakci se svými romantickými partnery. Při odmítnutí rodičovského vzoru si hledají vlastní způsob partnerského chování. Kvalita partnerského soužití rodičů se bude promítat i do volby partnera. [32]

Podle Furmana (1999) **vrstevnické vztahy** ovlivňují vývoj vztahů dyadických a romantických prostřednictvím tří mechanismů. Vrstevnická skupina vytváří určité

prostředí pro rozvoj partnerských vztahů. Vrstevníci a kamarádi mohou nějakým způsobem přímo ovlivňovat výběr partnera, ale i podobu vztahu. Romantické i kamarádské vztahy jsou si podobné, a to například sdílením i intimitou a rovnocenným podílem budování. [32]

Romantické vztahy představují významný faktor, který velmi ovlivňuje proces vývoje intimity a identity, tedy základních psychosociálních procesů, které svým završením slouží k rozvoji zdravé dospělé osobnosti. [31]

Charakter romantických vztahů v období dospívání je založen na jejich rozmanitosti, jsou to především různorodé zkušenosti dospívajících. Odlišné je i prožívání těchto vztahů, intenzita, vážnost a zodpovědnost a samozřejmě jejich hodnocení. Tyto vztahy jsou zdrojem silných, ať už pozitivních či negativních emočních prožitků.

Romantický partner se stává významnou postavou, uplatňující se ve čtyřech behaviorálních aspektech, a to afiliace, sexuálně - reprodukční funkce, attachment a péče. Pozitivní zkušenost z předchozího vztahu se může promítnout do vztahů dalších. Negativní zkušenost vede k opatrnosti a obavě v navazování dalších vztahů. V každém vztahu jde především o interakci různých individualit a rozdílnost osobností. Dospělí tyto vztahy spíše hodnotí jako předčasné a nedůležité, ovšem dospívající jako intenzivní a nejdůležitější téma v jejich životě. [32]

Dospívající se dostávají do interakce s různými dospělými, ovšem ty jsou méně intenzivní, krátké a emočně méně sycené. Nejčastěji se s nimi setkávají při různých aktivitách anebo se jedná o známé jejich rodičů. Ve škole může dospívající navázat osobní vztah s učitelem, protože zde tráví většinu času, další možnosti jsou sportovní oddíly a zájmové kroužky. V těchto případech však dospělí zastávají určité role, a tak spíše dochází ke vztahu mezi rolemi, než k rozvoji osobních vztahů, k nimž je třeba většího prostoru. [32]

Učitelé pracují jako **socializační činitelé**, a tak mohou mít vliv na kvalitu sociálních a intelektuálních zkušeností dětí. Mohou vštěpovat hodnoty vzdělání, motivaci k učení, tvořit pozitivní a motivující třídní klima, uskutečnit potřebu někam patřit a pracovat na podobě sociální identity a poskytnutí podpory pro vývoj emočních, behaviorálních a akademických dovedností. [33]

Nepříbuzní dospělí reprezentují normy dospělosti, nemají však za úkol vychovávat děti. V této pozici mají prostor pro diskuzi, která má za cíl explorační identitu, přesvědčení a hodnoty. [48]

Internet je fenoménem dnešní doby. Lze na něm vyhledávat informace, zábavu, ale i nové přátele. Je komunikačním prostředkem, saturujícím některé sociální potřeby. Většina dospívajících používá synchronní komunikaci.

Většina dospívajících používá synchronní komunikaci s několika lidmi najednou, multiplicitně, na sociálních sítích, formou otevřených dialogových oken. Mají potřebu neztrácet čas, získávají určitou pohotovost, často pocítují vypětí a adrenalin, jak se jim daří multiplicitní komunikace. Dospívající mohou navázat bezpočet přátelských a partnerských vztahů, ovšem často anonymně „z bezpečí klávesnice“. Virtuální vztahy jsou plně očekávání a fantazie, i když jsou často nereálné a povrchní. [50]

Společenská situace, panující v zemi, její změny či společenská transformace má vliv na sebeidentifikace a psychosociální zrání dospívajících. Pro utváření osobní identity a vztahů vznikajících v societě jsou kromě společenské situace důležité i mezigenerační rozdíly, ale též názorová atmosféra uvnitř skupiny kamarádů, s nimiž se dospívající ztotožňuje. [21]

Dospívající, který se osamostatňuje od rodičů, si chce především užívat svobody a vlastní samostatnosti bez dohledu dospělých. Pocity nově nabyté svobody zažívá především mezi svými vrstevníky, ale dává také přednost o něco starším. Dospělí ho mohou něco naučit a stávají se jeho vzorem, protože oni mají dostatek svobody a samostatnosti, které by i dospívající chtěl dosáhnout.

Vývoj každého člověka je individuální a nelze říci, jaké místo si v životě najde. Záleží na osobnosti člověka, na mnoha vnějších okolnostech a vlivech. O některých jsem se ve své práci zmínila, mnohé jsem ani nepostihla. Dobře fungující rodina je přesto prvotním předpokladem zdárného vývoje dítěte a jeho úspěchu.

Rodina má pro člověka a jeho vývoj nesmírný význam, je to unikátní prostředí, které plní mnoho funkcí a rolí. Rodina a sourozenci jsou pro dítě vzorem chování, v rodině se učí vztahům, osvojuje si zde kulturní a společenské tradice, normy a hodnoty. Na jeho další život má vliv struktura rodiny, ať úplná či neúplná rodina, přítomnost sourozenců a komunikace uvnitř rodiny. Sourozenecká konstelace se odráží ve výběru partnera a dalších vztazích v průběhu celého života. Důležité je nejen pořadí sourozenců, ale i věkové rozdíly mezi nimi a pohlaví. Vztahy nastavené v rodině si většinou přenáší každý do svého života. Z narušených vztahů uvnitř rodiny vznikají somatické potíže jak u dětí, tak i dospělých. Problémy může způsobit i dítě tyran nebo diktátor, kterému ustupují rodiče i sourozenci. Velmi záleží na rodinné kohezi a kvalitě vztahů.

4. Kvalita života dětí

Kvalita života je dnes velmi frekventovaný pojem, zmiňovaný ve zdravotnictví, které se co nejvíce zaměřuje na zlepšení kvality života u nemocných a seniorů. Netýká se jen dospělých, ale i dětí, zvláště onkologicky nemocných, po různých úrazech anebo dětí rodičích se s různými vrozenými vadami a nemocemi. Všichni, kdo pomáhají těmto lidem, pracují především na zlepšení jejich stavu, zdraví a života.

Co je to vlastně kvalita života? Může to být naplnění přání, očekávání, spokojenost se životem, uspokojení potřeb, neboli subjektivní hodnocení vlastního života. Mohou to být také dobré mezilidské vztahy, schopnost vést normální život, dobrá nálada, pocit štěstí, životní aktivita, sociální status, materiální zabezpečení a fyzické zdraví.

Podle světové zdravotnické organizace se vymezuje kvalita života dle koordinátora výzkumu takto: *„Jde o individuální percipování své pozice v životě, v kontextu té kultury a toho systému hodnot, v nichž jedinec žije, vyjadřuje jedincův vztah k vlastním cílům, očekávaným hodnotám a zájmům... zahrnuje komplexním způsobem jedincovo somatické zdraví, psychický stav, úroveň nezávislosti na okolí, sociální vztahy, jedincovo přesvědčení, víru – a to vše ve vztahu k hlavním charakteristikám prostředí...Kvalita života vyjadřuje subjektivní hodnocení, které se odehrává v určitém kulturním, sociálním a environmentálním kontextu...kvalita života není totožná s termíny „stav zdraví“, „životní spokojenost“, „psychický stav“ nebo „pohoda“. Jde spíše multidimenzionální pojem.“* [34, str. 25]

Křivohlavý [26], zdůrazňuje, že kvalitou života pro člověka může být způsob jeho myšlení, prožívání, postoje, potřeby, přání, sebehodnocení a velikost seberealizace. Ovlivňovat to mohou i prožité negativní zkušenosti, ať rozměr zažité bolesti v nemoci, nebo prodělané osobní svízelné situace nebo životní traumata. [26]

Kvalita života obsahuje dvě dimenze, a to objektivní, tedy využívání jedincových možností v životě, a subjektivní, tedy vnímání jeho postavení ve společnosti, která je spojena s jeho osobními cíli, očekáváními a zájmy. Mohou zde být zahrnuty veškeré oblasti života, rozhodující je, jakou důležitost této oblasti člověk přikládá a jestli jej naplňuje, zda mu přináší uspokojení. Dalším faktorem je spokojenost, pohoda, pozitivní myšlení, emoce, well-being.

Kvalita života podle Hartla, Hartlové [14] vystihuje pocity **životního štěstí**. K jejich rysům patří soběstačnost, její velikost, mobilita a duševní harmonie. Ze sociologického hlediska mluvíme o pocitech a životní úrovni různých skupin, mohou to být staří lidé, příslušníci etnických skupin a jiných minorit. Z lékařského hlediska mluvíme o lidech a jejich stupni omezení a vlivu na kvalitu života.[14]

Rodina může být viděna jako jedna veličina v posloupnosti rodin, již ji předcházely a po ní následovaly. Generace si předávají normy, zvyklosti a rituály, jež určují zvládání jak situace běžného života, tak i náročné situace. [35]

Aspekty kvality života jsou pro mnohé **životní úroveň, způsob života, životní styl, potřeby, hodnoty**. Mnozí lidé upřednostňují materiální a ekonomické podmínky před hodnotami, duchovním životem a určitou spiritualitou. Životní úroveň je daná reálnými příjmy a ty určují postavení člověka ve společnosti a na jakém společenském řebříčku si stojí. Záleží také na vzdělání a celkovém způsobu života. Životní úroveň je spojena se životním stylem, normou a zvyky. Osobní životní styl je určité sociální chování, představující určité role ve společnosti, vyjadřující se specifickými způsoby chování, zvyky, sklony. Formuje se vlivem výchovy, může být chápán jako otisk duchovního cítění, morálky, kultury. [3]

Potřeby jsou zdrojem lidského chování, spíše než biologické jsou však v dnešní době upřednostňovány potřeby materiální, které jsou podporovány multimedií, reklamou a celospolečenským tlakem. Některé z potřeb jsou přímo přikazovány trhem a společenskou poptávkou, které se jedinec musí podrobit, jinak je vyloučen nebo izolován. Pokud člověk nemá počítač, internet, mobil, tak se stává negramotným a jakoby méněcenným. Jeho hodnota jako člověka je snížena, poptávka na pracovním trhu je velmi zúžena a je společensky marginalizován. Potřeba úspěchu je dnes nadhodnocována a stává se stresujícím faktorem. Člověku je vnucován konzumní styl života. [34]

Hodnotou se stává každé jednání, které má pro člověka zásadní význam. Hodnoty a hodnotové postoje jsou součástí osobnosti, jsou vázány na smysl a normy lidského života. Struktura lidské činnosti a hodnotová orientace velmi úzce souvisí s poznávací a volní stránkou osobnosti. Hodnotová orientace je způsob, který vyjadřuje, jak se určité jevy odrážejí u člověka. Hodnoty a hodnotový systém zaměřují určitou trajektorii lidského chování. [48]

Součástí kvality života je **vzdělání**, které podporuje konkurenceschopnost, uplatnění ve společnosti, úroveň společenskou a ekonomickou. Pro člověka má význam již od narození, nejdříve se učí poznávat okolí, prostředí, osoby kolem sebe. Učí se základy společenského života a chování, později je vychováván ve škole, kde se učí nejen vědomostem, ale i společné práci v kolektivu, etabluje se a stává se součástí této sociální skupiny. Učí se řešit situace, vznikající v tomto prostředí. Vzdělávání a interakce s prostředím člověka celý život provází a upevňuje v něm určité role, postoje, hodnoty. [3]

4.1. Systém hodnot

Člověk v životě zodpovídá za svá rozhodnutí a jednání. Toto rozhodování je u dospělého opřeno o určité hodnoty a zkušenosti. Hodnoty a hodnotový žebříček jsou hybateli lidského konání a jednání. Je to určitý způsob myšlení, který je v nás upevňován vlivem socializace a interakce s prostředím. Rodinná výchova má velký podíl na tom, jaké hodnoty dítě upřednostňuje a dalším faktorem jsou tradice a zvyky dané rodiny.

Dítě je vlivem výchovy a socializace formováno a jsou v něm utvářeny a upevňovány hodnoty a hodnotový žebříček. Rodiče mají velký úkol svým dětem předat ty správné názory, ideje, morální kodex, soubor pravidel slušného chování. Děti se řídí tím, co doma viděly, jak se chovali jejich rodiče, či dospělí, kteří pro ně byli vzory. [31]

Hodnota je subjektivní význam, jenž člověk, přikládá nějakému objektu, situaci, události nebo aktivitě spojené s uspokojováním svých potřeb a zájmů. Hodnoty vznikají a odlišují se v postupu na pozitivní nebo negativní, absolutní a relativní, přímé a nepřímé. Podle obsahu se dělí na estetické, etické, logické a jiné. Individuální hodnoty zrcadlí a produkují kulturu společnosti. [14]

Morální zásady, láska, štěstí, soucit určují, co je pro jedince důležité. Zda je ochotný se obětovat a obětovat své pohodlí. Každý jde svou cestou za štěstím, jiným způsobem štěstí dosahuje. Člověk hledá svoji vnitřní rovnováhu, seberealizaci a integruje se sebou a se světem kolem. Každý definuje svůj model pravidel a žebříček hodnot. Nejdůležitější hodnota je pro každého jiná, může to být zdraví, mír, láska, životní partner, životní prostředí, přátelství, děti, svoboda, pravda, poznání, práce, demokracie, plat, rozvoj osobnosti, úspěšnost v zaměstnání, vzdělání atd.

Oishi a kol. (1999) považují hodnoty za určité moderátory životní spokojenosti, které jsou ovlivněny kulturním prostředím a osobnostními rozdíly. Při aktivním prožívání života lidé zažívají uspokojení, aktivity jsou kongruentní s jejich hodnotami. [9, str. 56]

Ryan a Deci (2000) zdůraznili ve své teorii sebeurčení přesvědčení, že některé typy hodnot, motivů a cílů jsou v pozitivním vztahu s osobní pohodou, na jiné působí negativně. Vnitřní hodnoty jsou odrazem psychologických potřeb a odrážejí sebeaktualizaci a osobnostní růst. Vnější hodnoty jsou spojeny se sociálními potřebami, s dosažením úspěchu a vyhnutí se sankci. [9, str. 58]

Zaměřenost člověka je ovlivněna tím, v jaké rodině vyrůstal, jaké tam byla nastavena pravidla a zda byla dodržována. V dospělosti člověka ovlivní prostředí, v kterém žije a pracuje.

Jev, který má pro existenci a jednání důležitý význam, je pro člověka hodnotou. **Hodnotová orientace** je velmi blízce spojena s poznávací a volní stránkou osobnosti. Hodnotová orientace je charakterizovaná jako způsob, vyjadřující proč a jak se jevy odrážejí od člověka a jakým směrem se lidské chování orientuje. Hodnoty odrážejí lidské zájmy, potřeby, cíle, ideály a jsou svázány se smyslem lidského života a jeho normami. [59]

Individuální a společenské štěstí se integruje s chováním, opírajíce se o jisté morální zásady. Podstatné je vést děti k respektování elementární morální hodnoty, je to významný a neefektivnější způsob výchovy. Spokojenost a štěstí se datují z jednoznačných a pevných morálních zásad. Za hodnotu klademe takovou vlastnost, která se posiluje a prohlubuje, ale vyniká tím, že čím více ji od druhých bereme, tím více ji projevujeme. Hodnoty bytí (kdo jsme) jsou poctivost, odvahy, mírumilovnost, samostatnost a výkonost, sebekázeň a střídmost, věrnost a zdrženlivost. Hodnoty dávání (co dáváme druhým) jsou oddanost, spolehlivost, respekt a úcta, láska, nesobeckost a citlivost, vlídnost a srdečnost, spravedlivost a milosrdnost. [10]

Hodnoty člověka nutí k aktivitě, stávají se motivací k uspokojení potřeb, orientují ho k dosažení vytyčených cílů. Ovlivňují individuální vlastnosti jedince a zasahují různé aspekty jeho života. Člověk preferuje různé hodnoty, asi pro většinu je nejdůležitější hodnotou zdraví. Někteří dávají přednost penězům, majetku a jeho hromadění anebo sběru funkcí. Sociálně laděná hodnotová orientace uspokojuje člověka v jeho potřebě být užitečný jiným lidem a také ho vede k interakcím s ostatními lidmi a k pospolitosti. Jaké hodnoty jsou v rodině upřednostňovány, takové i jejich děti ctí.

4.2. Kulturní prostředí a religiozita

Kultura, to jsou všechny výtvočky společnosti, kolektivní výtvočky. Společenské chování je druhem kultury, rodiče a vychovatelé vedou děti k tomu, jak se chovat, samozřejmě i děti pozorují dospělé a napodobují jejich chování a jednání. Každý stát a národ má své národní zvyky, obyčejy, tradice, jazyk, morálku, náboženství, které se předává z pokolení na pokolení a tvoří národní kulturní dědictví, které rodiče předávají svým dětem. Člověk se stará a pečuje o národní výtvočky po generace, a tato kultura lidi spojuje i rozděluje. [48]

Kultura je přehled informací, který je souhrnem principů, pravidel, mravů a různých druhů interakcí vně skupiny, společnosti a lidských výtvoček. Předává se přenosem zcela negenetickým, kterým je učení. [14]

Kultura adolescentní je speciálním vyjádřením mládeže, které se prokazuje určitým způsobem oblékání, účesy, hudbou, vrstevnickými skupinami, vyznávající různý životní styl. Tato mládež tvoří a vyznává určitý druh generační kultury. [14]

Podle Dosedlové člověk zvyšuje míru kongruence mezi vlastními a společenskými hodnotami, selekcí a socializací. Selekcce pomáhá nalézt společenství, prostředí a podmínky, jež se svým hodnotovým zaměřením blíží jedinci. Při socializaci si jedinec přizpůsobuje hodnotový systém a tyto hodnoty internalizuje. [9]

Kultura je i sociální prostředí, které ovlivňuje nás a my jeho. Je to styl života, oblékání, vyjadřování, média. Kulturní prostředí lidé spoluvytváří i svými názory a politickými postoji. Dnešní média, jako je hlavně internet a sociální sítě, dokáží změnit pohled na známé osobnosti, ale i na úplně obyčejné lidi, stačí na sítě umístit nějaké video, které člověka zviditelní. Mladiství dnes nejvíce využívají právě sociální sítě a také je zneužívají ve formě kyberšikany, na své spolužáky nebo učitele. [5]

Náboženství představuje určitý řád, rituály, které věřící člověk dodržuje. Víra ukazuje cestu z určitého životního chaosu. Člověku nacházejícímu se v krizi, nabízí vyšší míru sociální opory. Věřící lidé se lépe vyrovnávají s problematikou smysluplnosti dění, dosahují určitého vnitřního pokoje, harmonie a sebepoznání. Víra je určitý způsob vidění světa v jeho širších souvislostech, nalézání smysluplnosti v utrpení a spoléhání na vyšší moc. [3]

Hledání podstaty života a jeho smyslu, to jsou otázky, které si často klademe. Existuje Bůh či ne, které náboženství je to pravé, jak pro děti a dospělé jsou takové otázky

přirozené. K víře a náboženství je vedou jejich rodiče a ukazují jim cestu. Víra má řád a je založena na zvláštních rituálech. Věřící lidé tvoří specifickou skupinu, která dodržuje dané normy a hodnoty, patřící k danému náboženství, které vyznává. Náboženství by mělo vést k hledání pravdy a vzbuzování svědomí a morálního citění.[27]

V dnešní době existuje velké množství náboženství a sekt. Mladý člověk, nejistý sám sebou a prostředím, často nachází v určitém sektářství smysl a hlavně bezpečí. Je zklamán přístupem rodiny, přátel, ztratil důvěru v hodnoty společnosti, a tak hledá novou rodinu, v které jistotu a bezpečí pocítí. Většinou jsou to malé skupiny vyznávající určité rituály, vyznávající svobodu nebo zase tvrdou disciplínu, kterou členové musí dodržovat. [20]

Každá společnost má svoji kulturu, kterou předává lidem, kteří v ní žijí. Rodina a škola předává kulturní dědictví dětem. Chování a jednání dětí je ovlivněno touto kulturou.

4.3. Resilience

Každý člověk v životě prožívá příjemné, ale i náročné situace, které musí řešit. To, jak se v určitých situacích člověk projevuje, jakým způsobem k situacím přistupuje a řeší je, je určitým adaptačním procesem. Situace jsou různorodé a nabízí široké spektrum pohledů řešení. Záleží na každém člověku, jak je odolný vůči zátěžovým situacím a stresu. Psychicky odolní lidé lépe zvládají konflikty, překonávají krize a jsou zdravější a spokojenější.

Odolnost (resilience) je podle Mareše charakterizována jen jako *vlastnost člověka, jeho určitý příznivý rys osobnosti*. [33, str. 23]

Matějček s Dytrychem při zkoumání deprivovaných dětí došli k závěru, že navzdory těžkým životním okolnostem se staly úspěšnými, a to za pomoci protektivních faktorů. Mezi ně patří uplatnění intelektových schopností, individuálních schopností a dovedností, tělesná aktivita a zdatnost, vhodně zvolené zaměstnání a možnosti uplatnění, partnerský vztah v adolescenci a manželství, sociální opora ze strany partnera a kvalitní rodičovství.[59]

Psychická odolnost – resilience je mnohvrstevné a multifaktoriální podmíněné, více rozměrné proměnné, charakterizované ve smyslu komplexní dispozice, jež umožňuje člověku rozvíjet se, vyzrávat a rozvíjet kompetence v nepříznivých životních podmínkách (Gordon, 1985, Gordon, Coscarelli, 1996). [9, str. 89]

Při formování resilience je uplatňován vliv spousty složitě vzájemně podmíněných vnějších a vnitřních faktorů, založených primárně na osobnosti a dotvářených interakčními vazbami a faktory prostředí (Kumpfer, 1999). [9]

Některé děti jsou od narození citlivější, plačtivější, zranitelnější, což se projevuje zvláště při změnách či různých podnětech z prostředí. Značným rizikem může být i temperament dítěte, neboli vrozená charakteristika, která se příliš nemění. Rodiče musí takové dítě přijmout a vychovávat a řešit problémy, ke kterým dochází. Rizikovou událostí pro děti je rozvod rodičů, nemoc, alkoholismus, zanedbávání, ztráta zaměstnání, bydlení. [33]

Pro život dítěte je nejdůležitější spojení **matka – dítě, dostatek lásky, bezpečí**. Tato vazba musí být pevná a láskyplná. Dítě vedeme k samostatnosti, umožníme mu dostatek aktivit k poznávání a k řešení určitých situací. Při samostatné činnosti zažívá první úspěchy a neúspěchy. Způsob našeho hodnocení posiluje psychickou odolnost, dítě je vnímavé na naši reakci. Naše reakce na úspěch ovlivní jeho sebevědomí a styl přemýšlení o sobě samém. Co umím, dokážu, zvládnou to? Neúspěch nás připravuje na budoucí realitu v životě. Je to zkušenost, která nás připraví na reagování v podobné situaci. Neúspěch je nutné rozebrat s dítětem a najít jeho konkrétní příčinu, naznačit mu cestu řešení, povzbuzovat ho a být mu oporou. Úspěch v dětském věku by měl převládat, neboť je tím posilováno pozitivní vnímání a sebevědomí. Pochvala od rodičů nebo osob, ke kterým dítě vzhlíží, upevňuje jeho sebevědomí. [18]

*„Globálním subjektivním ukazatelem **adaptace** je to, jak se jedinec cítí, jak je spokojen sám se sebou, se svou identitou, zaměstnáním, sociálními vztahy i životem vůbec. Neúspěšná adaptace (maladaptace, maladjustace) se projevuje navenek výskytem četných obtíží, nedorozumění a konfliktů s ostatními lidmi, v prožívání, vnitřními rozpory, nízkým sebehodnocením, nesamostatností, nespokojeností. Maladaptovaný či maladjustovaný jedinec nároky svého života, překážky a problémy zvládá jen s obtížemi, případně vůbec.“*
[40, str. 13]

Situace a její vyřešení nás poučí a kdykoliv v budoucnosti zažijeme podobnou situaci, vyřešíme ji stejně nebo podobným, naučeným způsobem. Na řešení se podílejí vnitřní a vnější stránky adaptace. Vnější vlivy, které působící na adaptační proces, mohou být každodenní nepříjemnosti, ale i radosti, důležité životní události a sociální opora. Pokud je negativních událostí v určitém období více, než člověk zvládne, jde o stresové období.

Sociální opora pomáhá omezovat stres, je účinným faktorem mezilidských vztahů. Součástí naplnění lidských sociálních potřeb je sociální opora člověka a její působení na jiné lidi v okolí. Lidé blízcí člověku ho mají rádi a také jej pozitivně ovlivňují. [33]

Člověk má určité charakteristické dispozice ke zvládání zátěžových situací, jejichž pomocí aktivně reaguje a reguluje chování. Určité procesy probíhají mezi osobností a prostředím, tedy mezi dispozicí a situací, důležitá je také zátěžová situace a její otisk v chování jedince. [40]

*„Pojmem **odolnost** se vyjadřuje schopnost nenechat se vyvést z míry, po zátěži co nejdříve obnovit akceschopnost a využít takto získané poznatky v další adaptaci. Odolnost představuje schopnost klást odpor a odolávat tlakům bez závažnějšího narušení funkce systému a volit vzorce interakčního chování, schopnost rychlé regenerace a změny systému, spočívající ve využití získaných zkušeností, nově osvojených poznatků a dovedností ve stresové situaci ke zvládnutí příštích.“* [40, str. 21]

Jedinec se liší v řešení situací, ale i v reakcích na určité lidi. Buď je zvládá, nebo nezvládá, někteří lidé jej dokáží inspirovat, pozitivně naladit, zpříjemnit den, čas. Určití jedinci zase dokáží velmi rychle znepříjemnit náladu, zkazit den. Proč na něco, nebo někoho reagujeme takto, i když si již dopředu říkáme, že se zachováme jinak? Je to nedostatek vůle, sebeovládání? Někteří jedinci se snaží budit zdání, že situaci zvládají, ne vždy je to skutečnost. Za maskou „silných lidí“ jsou lidé zranitelní. [51]

„Odolnost je chápána „jako dynamicky se měnící a rozvíjející psychický jev odpovídající pojmu resilience, zdůrazňující pružnost v přizpůsobení se podmínkám.“ [40, str. 104]

*„**Adaptace** se vztahuje ke zvládání zátěže jako takové. **Coping** se uplatňuje v případech, kdy je zátěž vzhledem k odolnosti osobnosti nadlimitní nebo podlimitní, a je tedy potřebné vyvinout zvýšené úsilí k vyrovnání se s ní. [40, str. 79]*

*„**Coping** představuje zvládání náročných či stresových situací. Jedinec při vyhodnocování situace se zaměří buďto na problém (focused coping) nebo na emoce (emotion – focused coping). [40, str. 80]*

Člověk žije v určitém prostředí, které zná, dobře se v něm orientuje, ví, co v něm může očekávat, on jej ovlivňuje a ono zase jeho, dochází k vzájemnému působení.“ [40, str. 80]

*„Základními komponenty **Sense of coherence** jsou **manageability** (zvládnutelnost situace při uvědomění si vlastních možností danou situaci ovládnout, vyřešit problémy),*

comprehensibility (srozumitelnost, pochopitelnost) a *meaningfulness* (smysluplnost řešení daného problému vyvolávající emoce).“ [40, str. 106]

Nezdolnost neboli hardiness, která má vliv na zmírňování negativního dopadu nepříznivých situací v životě člověka. Jedinec bojuje s životními těžkostmi vytrvale a usilovně, a to díky nezdolnosti, zdatnosti až pevnosti. Složkou nezdolnosti je vlastní přesvědčení o možnosti ovládat a zvládat situaci, kontroluje ji. Jedinec je při řešení aktivní a hledá takové smysluplné cesty, které jej dovedou do zdárného konce. [50]

Chlapci a dívky mají rozdílné pohledy na situaci a jejich řešení. Nemůžeme paušalizovat toto tvrzení, že muži či ženy jsou odolnější, ale spíše že jejich hodnocení bude rozdílnější a i jejich strategie řešení situace. Zásadní vliv na strategii má určité utvářející prostředí a sociální role ve společnosti. Prostor působí na formování a posilování dle pohlaví jedince. [18]

Vliv konkrétní **sociální zkušenosti** a plnost různých alternativních modelů chování má určitý vliv na styl řešení problémů, stresových stavů a změn. Pro děti a dospívající je významné sledovat osoby, jak se svým způsobem vyrovnávají s životními událostmi. Nepřenositelný je pozitivní vzor a jeho přítomnost a pevnost jeho osobnosti, zvláště v období mezilidských konfliktů a krizí. Významnou roli hraje také hospodářská situace rodiny, ale i příslušnost k určité etnické a náboženské skupině, zvláště pokud je tato komunita odlišná svým životním stylem a postavením. [21]

Chování odpozorované z rodiny, školy či skupiny děti napodobují, mohou to být i osobnosti ve společnosti velmi známé. Takové chování je musí zaujmout, uloží si ho do paměti a budou se chovat shodným způsobem. Dítě si vštěpuje strategii, jak s problémy nakládat, sleduje chování dospělých v konfrontacích s různými situacemi a opakuje ho. Rodiče a pedagogové by se měli chovat sociálně pozitivně, neboť jsou pro děti určitým vzorem, který napodobují. Dítě chovající se pozitivně chválíme, a tím posilujeme takové chování. Rodiče již nevnímají své chování, až když jejich dítě zareaguje stejným způsobem, jsou překvapeni. Takové hranice, jaké nastavují svým dětem, musí dodržovat i oni. [18]

Celý život probíhá učení, zvládání nároků kladených na člověka, který musí předvídat možné důsledky svého chování nebo událostí a své chování usměrňovat. Při rozhodování, jak se zachová, se uplatňuje důvěra v sama sebe,“ jsem schopen situaci zvládnout“, je to určité přesvědčení o vlastní síle a účinnosti. Není to jen čekání, jak dopadne celá situace nebo očekávání výsledku, jde o aktivitu, “věřím si a udělám.“ Někteří

jen čekají na výsledek, jak to dopadne, protože nemají dostatek sebevědomí, a jiní věří hlavně v sebe. Výchova a rodinné klima predikuje děti k určitým zažitým vzorcům chování, které napodobují. [21]

Každodenní situace jsou zdrojem vzorového chování dospělých a dítě je jich přítomno, a tak vidí různé modely řešení problémů rodičů. Vzory lidského chování jsou napodobovány celý život, člověk potřebuje v něco věřit a s touto vírou se ztotožňuje. Učí se od nich strategie, jak reagovat, komunikovat a řešit. Děti často napodobují hrdiny z televize, tento výběr mohou dospělí usměrňovat, aby se dítě neztotožnilo s postavou, která má negativní až závadové chování. Usměrnování musí být nenásilné, ale důsledné. [32]

Postoje rodičů utvářejí sebevědomí dítěte. Mají velký vliv na to, jak bude jejich dítě sebevědomé, zda bude úspěšné či neúspěšné. Mohou za to vysoké či nízké nároky kladené na dítě, nebo jeho hodnocení, zda rodiče dítěti projevují dostatek důvěry a zda ji dítě opravdu cítí. Při častých neúspěších a kritice ze strany rodičů, dítě stagnuje a nemá motivaci k dalším výkonům, ať školním či sportovním. Ztratí zájem něco dokázat a stane se lhostejným a smutným. Názory, pocity a obavy dítěte musí být brány vážně a dospělý na ně musí reagovat. Dítě potřebuje, aby byly respektovány jeho názory, projevy a jeho osobnost. [5]

„Sebevědomí znamená vnímat své právo na respekt a povinnost chovat se s respektem k druhým. Vyjadřovat své pocity a stát si za nimi. Otevřeně a jasně zastávat vlastní názor, i když ostatní mají názor opačný. Respektovat názor druhých. Setkávat se s druhými lidmi otevřeně a uvolněně. Férově vyjadřovat kritiku a snášet kritiku vlastní osoby. Znat své chyby a slabé stránky, uznat a nezakrývat je. Vyjadřovat svá přání a potřeby. Dokázat říci ne. Umět začínat znovu. Umět poradit mladším, slabším. Požádat o spolupráci a zároveň nabídnout vlastní pomoc.“ [18, str. 82]

Člověk potřebuje k životu **jistoty, osobní, rodinné a pracovní rituály, činnosti, které jsou stálé, neměnné, dodávají bezpečí**. Dítě již od malička poznává a učí se zvyklostem rodiny, které se opakují, v dítěti tak vzniká pocit opory a bezpečí. Zvyky a rituály vznikají často na základě toho, co si přinášíme z minulosti nebo i spontánně. Na děti působí spíše nevědomě. [37]

Rituály mohou pomoci ve vymezení hranic a jejich respektování, v návyku na dodržování základních zvyklostí a pravidel, v překonání strachu nebo i zvládnutí problémů a jejich předcházení. V určitém věku začíná dítě některé zvyky odmítat, bouřit

se proti nim. Je to především v období dospívání, kdy si chce zavést nové, své rituály. **Zvyky a rituály** by se měly inovovat, ovšem nesmí být nečekané a nepředvídatelné, spíše by měly vyplynout z momentální situace. Skrze rodinné rituály dochází k uvědomování si vlastních východisek a hodnot. Život má určitý řád, daný zaběhnutým režimem, zvyky a rituály. [32]

Odolnost ovlivňuje kvalitu života, od ní se odvíjí pocit štěstí, spokojenosti, pohody a celkového prožívání. [9]

„Spokojenost lze chápat jako zážitkový fenomén vycházející z hodnocení aktuální i celkové životní situace jedince, je jednak průvodním jevem i výsledkem dosavadního adaptačního procesu na pracovní a mimopracovní podmínky života jedince, jednak jedním z jevů ovlivňující další adaptaci. Vztažným momentem pro výsledný pocit spokojenosti či nespokojenosti je posuzování reality a očekávání. Toto posuzování vychází zejména z osobního hodnotového systému.“ [40, str. 129]

Odolnost jedince má vliv na rodinu a sociální vztahy, jeho chování, zvládání a ovlivňuje celkovou atmosféru v sociální skupině. [6]

Sociální skupina je oporou v těžkých životních situacích, poskytuje pocit sounáležitosti, jistoty a bezpečí. Rodina se dokáže ve zvýšené stresové situaci více stmelit a tato skutečnost ji naučí efektivnímu řešení. Ovšem při nezvládnutí dochází k rozpadu a tyto vzorce fungování si mohou někteří členové odnést do života a podobným způsobem budou situaci řešit. [35]

Rodinná resilience je stresová situace zapříčiněná narozením hendikepovaného dítěte. Rodinnou resiliencí rozumíme rovnováhu mezi udržením a elementární funkcí rodiny v zátěžových situacích a výkonností jednotlivých příslušníků se s nimi vykompenzovat a vzájemně se podpořit. Významným prvek je schopnost a možnost vzájemné otevřené komunikace. [48]

Resilience rodiny je determinována sociálními a vnějšími vlivy, podíl na ni má i minulá zkušenost lidských rodů a postupy, které probíhají v rodině. [52]

Nejčastějším stresorem jsou konflikty mezi dvěma lidmi. **Neporozumění** a především neschopnost vyslechnout druhého vede k častým konfliktům. Jedinec jim musí předcházet a řešit je již v počátku. Intimní partnerské vztahy a láska predikují štěstí a psychickou pohodu. [19]

Sociální opora je pomoc poskytována druhými lidmi lidem, kteří se nacházejí v zátěžové situaci nebo v tísní. Pomoc je poskytována bez nároku na odměnu. Dětem jsou oporou především rodiče a další členové rodiny. Malé dítě asi nejvíce vnímá jako svou oporu maminku, jakoukoliv bolístku či problém řeší nejčastěji právě s ní. Sociální pomoc má v životě každého člověka velký význam, ať jsme její přijímatelé nebo poskytovatelé. Ne každý si o pomoc dokáže říci, záleží i na okolí, zda vycítí potřebu toho druhého a nabídne mu pomoc. [27]

Dítě se učí od rodičů nejen požádat si o pomoc, ale také ji poskytnout kamarádovi, nebo i dospělému člověku, který ji potřebuje. Malé dítě nejprve potřebuje pomoc ve hře a záleží na rodičích, jakou strategii pomoci upřednostní. Dítě musí cítit, že jsou ochotni mu pomoci a nechtějí jeho žádost podceňovat. Nemělo by pocítit, že obtěžuje, že je neschopné si pomoci samo, musí mít pocit, který si odnáší do dalšího života, že má právo na poskytnutí pomoci. Zároveň jej to učí, že se má pomáhat, pokud nás o to někdo požádá a my máme pomoci v rámci svých sil a možností. Dítěti by mělo být vysvětleno řešení problému a pomoci. [6]

Sociální pomoc je o důvěře a dětem je vysvětlováno, kdo je důvěryhodný a jak se chovat k úplně cizím dospělým lidem. Musí rozeznat potencionální ohrožení od cizích lidí, uvědomit si, že ne každý, kdo se usmívá a nabízí pomoc, je hoden důvěry. Určitá ostražitost musí být dětem zdůrazněna, aby se předcházelo tomu, že jejich důvěra bude někým zneužita. Měly by být poučeny o budoucích rizikových situacích, jak se mají zachovat, když se např. ztratí ve městě, osloví je cizí člověk a nabídne jim, že je odveze domů za maminkou. [40]

V životě lidí nastanou chvíle, kdy se objeví nemoc, ztráta partnera, zaměstnání a jiná závažná rozhodnutí. V těchto chvílích poskytnutá pomoc může být pozitivní nebo negativní, záleží na příjemci a poskytovateli. Vzájemná pomoc je interakční, záleží na vztahu a prostředcích pomoci. Žádá si to určitý náhled, jak o ni požádat, přijmout ji nebo ji vrátet. Někteří lidé dokáží pomoc zneužívat anebo se stávají na ni závislími, nedokáží si sami pomoci. Často pomáhající lidé si o pomoc pro sebe řeknou málokdy, někdy u nich dojde k syndromu vyhoření, zvláště pokud je jejich povolání pomáhající profese. [26]

4.4. Vnímání a prožívání rizika dětí

V každodenním životě prožívají děti různé situace, někdy i drobné krize, které způsobí vztek nebo smutek. Jsou to nejrůznější konflikty s rodiči, spolužáky, kamarády a jinými dospělými lidmi. Reakce dětí je velmi bezprostřední, často reagují neadekvátně situaci a dospělí to nechápu. Děti jsou zoufalé, zmatené, vztekají se, stáhnou se. Nedokážou najít ztracenou rovnováhu. Důsledky dlouhodobé krize se projeví i fyzicky, nejčastěji bolestí břicha, nechutenstvím, bolestí hlavy, nespavostí, nevolností, zvracením, nervozitou, motorickým neklidem.[26]

Drobné negativní situace, které dítě prožívá, jej poučí, ale brzy se vzpamatuje. Pokud prožívá náročnější zátěžové situace, dítě si do dalšího života odnáší určité šrámy. Po velmi traumatické události, jako je třeba týrání, přepadení, zneužívání, se dítě zotavuje několik měsíců, roků a určité stopy v něm zůstanou na celý život. [33]

Dospívání je dobou mnoha změn, různých protestů, náladovosti, neukázněnosti a různých zdravotních rizik. Proměnlivost emocí je spojena se zintenzivněním pocitů, často dospívající cítí nezvladatelnou vlnu emocí. [4]

Na cestě k dospělosti se dítě setkává s různými „**sociálními toxiny**“, které ztělesňují určitá nebezpečí i pro ty nejodolnější jedince. Dospívající se mohou ocitnout v sekulární a odcizené společnosti, kde jsou různé projevy terorismu, šikany a kyberšikany a globální ekonomický pokles. Dospívající může procházet rozpadem rodiny a být ovlivněn tlakem vrstevníků na způsob oblékání, sexualitu, ale i odolávat různým pokušením v podobě omamných látek. Pokud dítě trpí psychickými nebo citovými problémy, je pro rodiče velmi náročné rozpoznat je. [4]

Stres vnímají chlapci a děvčata rozdílně. Chlapci bývají většinou agresivnější, neklidní, děvčata řeší problémy vnitřně, vypadají jakoby přizpůsobivé, ovšem více se u nich projevují somatické problémy, bolesti hlavy, břicha. Při řešení problémů záleží na postoji nás dospělých, zda přistupujeme k dětem s důvěrou v jejich schopnosti a zda je povzbuzujeme. Dítě je v zátěžových situacích jakoby ochromeno a vidí jen krizi, nedokáže odhadnout její dopad, je přehláceno negativními pocity, zažívá bezmoc a odevzdanost. Hodnocení vlastních možností a sil záleží na věku dítěte a na jeho schopnostech. [32]

V případě rozvodu rodičů je dítě zmatené z celkové situace, protože doma dochází k hádkám mezi rodiči. Dítě je někdy bráno jako rukojmí rodičů, stává se součástí hádky, musí se například přiklonit na stranu jednoho rodiče, i když má rádo oba. Je zmatené,

protože je vmanipulováno do situace, které nerozumí. Někdy dochází i k násilí mezi rodiči, dítě se pak může pustit do obrany napadaného rodiče a samo může být v této vypjaté situaci napadeno. Takové jednání rodičů si zapamatuje a je možné, že samo bude stejným způsobem reagovat. Malé dítě možná rozvod rodičů neanalyzuje takovým způsobem jako starší dítě, které již více chápe partnerské vztahy a rozpad rodiny v něm utvrdí přesvědčení, že rodiče selhali a že možná i on byl příčinou, proč se stále hádali. [13]

Lidé touží po klidu a harmonii, chtějí žít v souladu s ostatními lidmi, ovšem při setkávání a komunikaci mezi lidmi dochází ke konfliktům. Zásadní pro vyřešení **konfliktu** je, jak se k němu člověk postaví. Jeho vyřešení může obohatit zkušenosti a také posiluje osobnost. Děti se učí řešit konflikty otevřeně a také je ukončovat. Rodiče děti podporují otevřeně vyjadřovat myšlenky, pocity, přání, očekávání a také představu dítěte, že po hádce nekončí kamarádství. Děti se učí především nápodobou od dospělých, sledují jejich chování a jednání při konfliktech. [18]

Děti i dospělí se v krizi chovají stereotypně, často opakují stejné vzorce chování, i když nevedou k řešení, a dělají stejné chyby. Obviňují okolí z nepochopení, a tak se dostávají do dalších problémů a řešení nenachází. Nechtějí pochopit, že jejich reakce na stres či krizi není adekvátní. [35]

Rodiče by se měli vyhnout negativním popisům různých situací, do kterých by se jejich dítě mohlo dostat a jakým hrůzným způsobem. Tyto zážitky mohou způsobit v reálných situacích neschopnost a nemožnost jejich řešení. Dospělí musí dětem vysvětlit situace, kterých se bojí, ať je to návštěva lékaře nebo pobyt v nemocnici. Děti mají v rodiče důvěru, ale jestli jim místo vysvětlení lžou, jsou zklamány. [48]

Cesta k dospělosti je dokončena, když dospívající provede čtyři úkoly a to: [4]

- **budovat pozitivní identitu**
- **dosáhnout emoční identity**
- **zbavit se závislosti na rodičích**
- **vytvořit pevné přátelské vztahy**
- **nalézt své místo v životě**

Pokud mladý člověk neúspěšně zápasí s více úkoly, může trpět nějakými problémy. Rodiče, učitelé nebo kamarádi jsou první, kteří by měli zaznamenat značné problémy citové a v chování. [4]

Signálem pro pomoc zvenčí může být, když je dospívající plačtivý, rozmrzelý, apatický, nadměrně unavený, špatně soustředěný, hubne nebo naopak přibírá, trpí bolestí hlavy, žaludku, je vzteklý, podrážděný, ztrácí zájem o život nebo provádí pro něj netypické činnosti. [51], [4]

Dospívající mnohdy **riskují a testují** své schopnosti a dovednosti, které se zaměřují na zjišťování, rozvoj a utužení vlastní identity. Opakované nezdravé riskování je spojeno s určitým duševním onemocněním. Deprese na sebe vážou určité chování, které škodí zdraví, a to kouření, požívání alkoholu nebo jiných látek, odmítání stravy nebo přejídání. Patří sem i nechráněný sex, delikventní chování a jiná vzrušení. Jejich společným rysem je nedokonalá vazba na dospělé, kteří zodpovídají za jejich výchovu. Někdy nastanou chvíle, kdy dítě s námi dospělými nechce komunikovat a stává se uzavřeným, jediná cestu k němu vede přes dospělého, kterému důvěřuje a svěřuje se. [4]

Děti bývají úzkostné, je to normální reakce na něco, z čeho mají strach. Impulzem může být negativní událost z minulosti, traumatická událost či událost ze školy, ale i užívání návykových látek. Nejčastějšími symptomy úzkostné poruchy je strach, silná obava, pocíťované nesnesitelné napětí, úzkost, až katastrofické myšlení. Z toho vzniká fyzická odpověď v podobě nevolnosti, bolesti na hrudi, třes, zvýšené pocení, bušení srdce, obtížné dýchání, až nemožnost se nadechnout. Panika a ochromující úzkost v dětech evokuje za všech okolností se spouštěči co nejvíce vyhnout, ať je to situace, místo nebo určitá okolnost. [33]

Dospívající trpící **sociální fobií** se nechtějí v žádném případě stát středem pozornosti, a to ze strachu z negativního hodnocení spolužáků nebo lidí kolem nich. Vědí, že tento strach nemá reálný základ, ale nedokáží ho zkrotit, a proto se všemi způsoby snaží těmto situacím vyhnout, ať je to zkoušení před celou třídou nebo přednes svého vlastního úkolu. [4]

Některé děti mají diagnostikovaný syndrom ADHD, který nesnižuje vrozené schopnosti dětí. Tyto děti jsou většinou nepozorné, občas se tváří jakoby neposlouchaly, i když na ně mluvíte. Je pro ně náročné udržet stále pozornost, mají problémy s dochvilností, dodržováním zažitých pokynů. Takové děti nerady tráví čas ve škole a nad domácími úkoly. Většinou je ADHD spojeno i s dalšími psychickými problémy dětí, nejčastěji jsou to poruchy učení, dále mohou být děti úzkostné a mít poruchy chování. [4]

Vzpoura proti autoritám nebo **sebeprosazení** jsou navenek ukazovány různým tetováním, piercingy, kroužky v uších, nose apod. Některé děti se sebepoškozují, tedy

škrábou se, řezou, pálí nebo jinak mrzačí. Toto sebepoškozování slouží těmto dětem ke zmírnění jejich emocionálního vypětí nebo funguje jako určitý mechanismus ke zvládnutí stresu, otevírání ventilu, jímž odchází nahromaděná pára. Rizikovými faktory jsou úzkostné stavy nebo poruchy nálady, stresy, traumata, užívání drog a alkoholu, napjaté vztahy s rodinou, pocity odcizení a izolace nebo příslušnost ke skupině, která vyznává sebepoškozování jako rituál. [4]

Sebevražedné jednání dětí má zničující dopad na celou rodinu. Sebevražda je výsledkem složitého vzájemného působení sociálních, psychologických, neurologických, biologických a kulturních proměnných. Důvodem jejich činu je úzkost a celkově pociťovaná beznaděj. Mohou to být časté hádky s rodiči, i kamarády, rozchod, šikana, problémy doma, ve škole, sexuální či citové zneužívání. Děti mohou vysílat varovné signály v podobě různých sdělení, že život nemá smysl, mluvení o smrti a až apatický klid, nezájem o přítomnost a budoucnost. [4]

Děti se bojí lékařů, nemocnice a bolestivých výkonů, jsou ve stresu a jsou-li mladší, tak strach projevují pláčem. Strach z lékaře patří mezi nejvýraznější strachy, často je to vlastní zkušenost, děti se bojí i separace od maminky a pociťují bezmocnost a nemožnost úniku. Některým stačí vidět bílý plášť, z kterého mají až panickou hrůzu. Přítomnost rodičů při vyšetření dětem pomáhá, vyšetření je také potřeba přesně a pravdivě vysvětlit, nic netajit a nezamlčovat. Starší děti k lékaři chodí pro pomoc, hledají u něj úlevu, někteří však také omluvenku, aby nemusely do školy na písemku nebo zkoušení. [33]

Stresující situací pro děti je také narození sourozence. Dítě zažívá pocity zklamání a odstrčení, rodiče mu nevěnují tolik času a pozornosti. Případá si v pozadí, žárlí, neboť většina pozornosti patří novému sourozenci. Zažívá pocity, s kterými si neumí poradit, a bojí se je sdělit dospělým, aby ho nepřestali mít rádi a nezlobili se na něj. Rodiče častěji dítě trestají, jelikož i pro ně je to náročné období a i oni jsou ve stresu. [43]

Další **stres** děti prožívají, pokud se v rodině změní sociální podmínky, a to především v případě ztráty zaměstnání rodičů, kdy dojde ke snížení životní úrovně. Zvláště děti starší se s tím hůře srovnávají, protože upřednostňují potřeby materiální a jejich nenaplnění je v sociální skupině dětí separuje. Bouří se proti rodičům, přestanou je respektovat, protože jim dávají za vinu vlastní separaci. Takové rodiny se i stěhují do méně finančně náročného bydlení a i to děti již v nepříliš utěšené situaci stresuje. [20]

U dětí, které se staly obětí déletrvající **traumatizující stresové události**, vzniká posttraumatická stresová porucha. Mohou trpět poruchou soustředění, spánku, úlekem,

vyhýbání se místům spojeným se zážitkem, nebo místům, která jej připomínají. Dospělí by měli s dítětem vyhledat odborníka, který by pomocí terapie pomohl zlepšit náladu a celkový stav mysli. Někdy to dospělí podcení, protože dítě své zážitky potlačuje a tváří se, jakoby to překonalo, ale opak může být pravdou. Jestliže intervence odborníka není včasná a dostatečná, projeví se u dětí šok nebo otupělost, lhostejnost nad smutnými událostmi. Pláč a slzy jsou normální reakcí nad smutnou událostí. [33]

Věk dětí sehrává významnou roli v prožívání a vyrovnání se s traumatem. Malé děti reagují často regresí, projevují zvýšenou zlost a vztek, hyperaktivitu, panický strach a obavy. Starší děti spíše pociťují výčitky a vinu za událost, která se stala. [54]

Dlouhodobé deprese mohou skončit sebevraždou, psychickou poruchou nebo jinou somatizací. Dospívající děti vyhledávají pomoc v marginalizovaných skupinách, které vyznávají i sebepoškozující praktiky, ať jsou to pearcingy, špendlíky, hřebíky, žiletky apod. [18]

4.5. Školní resilience

Dítě přicházející do první třídy je plné optimismu a nadšení, cítí se velké, těší se na nové věci, je plné očekávání, ale také napětí, jak to zvládne a jestli to dokáže. Každé dítě je jiné a jinak připravené na školu, také jejich rodinné zázemí je rozmanité. Dítě hravé a dětské se bude na školu adaptovat jinak, než dítě velmi zodpovědné a vystupující jako dospělý. Očekávání rodičů a jejich někdy až přehnané nároky kladené na dítě hned od počátku, mají často za následek nechuť, strach a nervozitu. [54]

Ve třídě, kde je různá struktura charakterů a osobnostních rysů dochází k **prvním konfliktům**. Děti se začínají dělit na ty, kdo skupinu povedou, tedy vůdčí typy a na ty, kteří budou poslouchat, tedy publikum. Školní třída je rozdělena na chlapce a dívky, ti se dále rozdělují na menší skupiny, mezi kterými vznikají konflikty. Děti ze sociálně slabších rodin se z kolektivu vydělují, ale mohou se stát vůdci dětí, které se nijak neprosazují. [54]

Pedagogové orientují výchovu k **asertivitě**, společenskému sebeprosazení, ale i rozvoji pocitu sounáležitosti, soudržnosti, schopnosti zvládat nepříznivé životní situace. Mohou to být jen učitelé zralí, vnitřně pravdiví a schopní jít příkladem. Důležitá je u nich autentičnost, humor, uznání vlastních nedostatků a ochota se od svých studentů poučit. Předností je u nich tolerance, porozumění, respekt a schopnost dospívajícím důvěřovat a v důležitých momentech je podpořit. [21]

Učitelé ve škole mohou přispět k pocitu dětí, že jsou úspěšné, dokáží v nich probudit pocit sebeúcty, odpovědnosti, sebekontroly a také identity. Nároky na děti kladené jsou v dnešní době vysoké. Škola pro dítě přináší určitou stabilitu v podobě dodržování pravidel, jejího uspořádání a podřízení a hlavně vztahů. Pěstuje v nich soudržnost při společných aktivitách, komunikaci mezi dětmi ve třídě i mimo ni, respekt k dítěti a dospělému. Dobrý učitel se může stát pro dítě vzorem hodného následování. Pocit, že se o něj někdo zajímá, dítě podporuje v aktivitě. Škola podněcuje a dává prostor pro rozvoj dítěte, probouzí v něm pocit přináležení. [15]

Rodiče by se měli zajímat o výsledky svého dítěte, být v kontaktu s učitelem a školou. Dítě zvláště v začátku potřebuje pomoc od dospělého nebo staršího sourozence. Rodiče by měli dítě vést k pravidelnému plnění školních povinností a společně s ním se podílet na přípravě. Měli by znát jeho zájmy, představy a cíle. Samozřejmě by se měli zajímat, jakým způsobem tráví čas a s kým, kdo jsou jeho kamarádi. Nekontrolovat jen po mobilním telefonu, ale udělat si čas a strávit jej s dítětem. [48]

Fungující rodina toto vše zajišťuje, naopak nefungující rodina se o dítě zajímá sporadicky, zpravidla rodiče, nebo rodič má problémy sám se sebou a na dítě již nemá trpělivost a čas. Dítě trpí nedostatkem pozornosti, což se odráží ve školních výsledcích anebo v chování ve skupině dětí. V takové situaci by měl učitel pomoci dítěti, protože dítě potřebuje aspoň jednoho dospělého člověka, který věří, že zvládne školu s dobrými výsledky, že je v něm dobrý potenciál, který se učiteli podaří rozvinout. [13]

Dobrý učitel si dokáže všimnout náhlé změny v chování nebo vzhledu dítěte. Při rozhovoru s ním se může dovědět, co stojí za touto změnou, a může ji spolu s dítětem řešit. Vztah mezi žákem a učitelem musí být velmi dobrý. Dítě se svěří jen učiteli, kterému věří a učitel musí dítě přesvědčit o svém opravdovém zájmu. [4]

Za **změnou** dítěte mohou být problémy v rodině, jako je například ztráta zaměstnání rodičů, dlouhodobá nemoc nebo úmrtí, rodinné neshody, rozvod, nový partner rodiče, změna bydliště. Učitel by měl kontaktovat odborníky, nejlépe školního psychologa a také sociální pracovníci, která by mohla pomoci. Učitel by si měl důvěry, s kterou se mu dítě svěřilo, vážít a opatrně s ní nakládat. Určitě není vhodné jeho problémy řešit před třídou. Ve složitém období dítěte by k němu měl učitel přistupovat s větší ohleduplností a s vírou, že toto období překoná. [18]

Někdy za změnou chování mohou být i **problémy** ve škole, zhoršení prospěchu, také šikana a týrání ze strany staršího spolužáka. V tomto případě je důležitá citlivost v jednání

s dítětem a celkově při řešení takové situace. Řešení by mělo probíhat v kooperaci s rodiči a školou. [33]

Ve škole, při interakci žáka a učitele, je dobré využívat **pozitivní výchovu**, která podporuje zdravý a pozitivní vhléd na situace. Učitelé podporují v dětech sebedůvěru, odvalu, pozitivní vztahy, smysl pro sociální vztahy. Dospělí, kteří dětem věří, zároveň upevňují jejich víru a jejich pozitivní pohled na sebe. Takové děti si dokáží poradit v těžkých situacích a dokáží si o pomoc říci. [20]

Děti, které se již nalézají v **nelehké životní situaci** a mají problémy s rodinou, dospělými i ostatními dětmi, potřebují intervenci a podporu nejen školy, ale především společnosti. U těchto dětí nebo mladistvých se projevují jevy jako záškoláctví, problémy s kouřením, pitím alkoholických nápojů, braní drogy, krádeže nebo prostituce. [20]

Tyto děti někdo zklamal, necítily od dospělých zájem, nebo dokonce jen podceňování, výsměch a neochotu je vyslechnout. Za jejich problémy mohou dospělí, kteří jim je způsobili a kteří v nich zanechali různá traumata. Někteří je nechají zavřít do výchovných institucí, kde je nechají osamocené a nejisté. Děti jsou potrestány za rodiče, za jejich nečinnost a neochotu se o ně starat. [33]

Jednou z možností zmírnění **negativního dopadu** je vyhledat a zařadit je do programu, který se na tyto mladistvé zaměřuje a pomáhá jim. Najít jim nějaké uplatnění v komunitě, kde bude při hrách a jiných činnostech posilováno jejich sebevědomí, určitá soutěživost a motivace. Dospělí pracující s těmito jedinci v nich musí vzbudit ztracenou důvěru v dospělé, najít v nich to dobré a správné a podporovat to. Práce s takovými dětmi není jednoduchá, ani krátká, protože strádaly nedostatkem lásky, bezpečí a důvěry. Taková deprivace je utvrdila v přesvědčení nedůvěry v sebe sama tak, jak jim bylo vkládáno do mysli často a od lidí, kterým věřily a měly je rády. [35]

Programy zacílené na tyto mladistvé jsou rozmanité, ale záleží také na schopnosti je vyhledat a udržet. Tyto děti ztratily respekt k druhým lidem, nedodržují žádný řád a odmítají se podřídit a něco dodržovat. Cítí se být dospělí a schopni se o sebe postarat, nevnímají, že to často dělají i závadným způsobem. Člověk, který s nimi bude pracovat, je musí zaujmout a upoutat. Vyhledat v nich to dobré a silné, to posilovat, nenechat se odradit a učit je žít v normální společnosti s normálními sociálními vztahy. [52]

Kvalita života je v dnešní době velmi aktuálním tématem, zahrnuje fyzické zdraví a nepřítomnost onemocnění. Na kvalitu života mají vliv osobní pohoda, spokojenost s lidmi a věcmi kolem sebe. Mezi faktory ovlivňující kvalitu života patří rodinné prostředí,

pohlaví, systém hodnot, socioekonomická situace, religiozita a kulturní prostředí. Důležitou roli ve vnímání ukazuje idealizovaná představa o sobě a o vlastním životě.

Sociální skupina má určitý rytmus, který členové dodržují, své rituály, postoje, určité sociální zkušenosti. Skupině je vlastní chování, kterým se brání proti okolí. Adaptace každého člověka je jiná, záleží na formativních vlivech jeho vlastností a okolního prostředí, což jsou především rodiče, sourozenci a škola.

5. Životní styl rodiny a dětí

Životní styl rodiny je projev rodiny, kterým se prezentuje doma i na veřejnosti. Jsou v něm zahrnuty individuální i rodinné hodnoty a jejich jednání. Rodiny mají určité odlišnosti a tím se liší od sebe navzájem.

Životní styl je soubor životních podob, kterými se jedinec aktivně uplatňuje. Je v ní zařazena hodnotová orientace vyjádřena chováním, ale i stylem využívání a ovlivňování materiálních a sociálních životních podmínek. Významným hlediskem je také, jakou hodnotu volnému času jednotlivci přisuzují. Jednání jedince ve volném čase je možné posoudit i rozsahem aktivity, velikosti vydaného úsilí a schopnosti uskutečnit své vytyčené plány a tužby. Významným aspektem je také sociální interakce a vztahy mezi lidmi, ať jednotlivci, sociálními skupinami nebo okolním prostředím. [39]

Na prvním místě je rodina a dospělí, kteří formují jedince, jenž přejímá a napodobuje jejich vyznávaný životní styl.

- rozhoduje typ rodiny a způsob jednání, významné aspekty - věk rodičů, počet dětí, jejich narození a pohlaví
- preference zájmů, tolerance, socioekonomická situace, dostatek času

Životní styl zahrnuje názory, postoje, temperamentové vlastnosti a návyky, které nejsou časově omezeny a každý z nich je originální. Na jejich utváření se podílí přírodní a sociální prostředí, ovlivněné společenskými objektivními a subjektivními faktory. [39]

5.1. Využití volného času

Volným časem rozumíme čas, který je opakem nutné činnosti a povinnosti. V tomto čase se svobodně a výběrově věnujeme činnostem, které nás baví, přináší nám radost, uspokojení, uvolnění, zábavu. V té době se člověk cítí být sám sebou, být svobodný.

Ve volném čase se člověk zabývá takovými koníčky a zájmy, které nemusejí nijak korespondovat s jeho profesí, často jsou úplně odlišné. Ve volném čase může člověk aktivně nebo pasivně odpočívat.

Toto konání je provozováno v zájmových organizacích, ale patří sem i zájmové vzdělávání, dobrovolnická činnost, prospěšná činnost. [39]

Aktivní využívání volného času a hodnotné a trvalé zájmy působí pozitivně na partnerské vztahy a výchovu dětí v rodině. Zájmová činnost je aktivita zaměřená na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. Tato činnost pozitivně formuje názory, postoje a přesvědčení jedince. Zájmová činnost může být i pasivní, jako je poslech hudby, koncerty, sledování filmů, televize, divadla, sportovních utkání.

Děti mají poměrně dostatek volného času. Mohou jej využít doma, ve škole, ve společenských organizacích a institucích. Vliv na prožívání a organizaci volného času dětí mají rodiče. Jedním z ukazatelů životního stylu je využití volného času. [39]

Děti, zvláště malé, kopírují využívání času podle rodičů. Rodiče jim jejich čas plánují a zaplňují. Dítě se věnuje takovým činnostem jako maminka a tatínek, první hry jsou hry na činnosti, které mají odpozorovány. V předškolním a školním věku rodiče většinou s dětmi jezdí na kole, na bruslích a postupně s nimi navštěvují zájmové a sportovní kroužky. [39]

Děti, které se již od dětství aktivně věnují zájmům a mají zažité určité rituály s tím spojené, ani v pubertě či adolescenci jejich aktivita úplně neopustí. V adolescenci aktivitu vloží do jiných zájmů, možná více extrémnějších nebo adrenalinových. Tento věk je typický určitou exhibicí před svými vrstevníky a určitou soutěživostí. [5]

Aktivní činnost v dětech podněcuje si činnosti plánovat, řešit v kolektivních týmech problémy a hledat si zde svoji pozici. V kolektivu se zdokonalují v komunikaci vrstevníků, ale i respektu k vedoucím, učitelům nebo trenérům. Vytváří se různé komunikační situace, někdy i vyhrocené, a jejich řešením se děti učí. Důležitý je společný pobyt s ostatními dětmi, jejich zapojení do činnosti a sdílení jejich hodnot. [6]

V dnešní přetechizované době se začínají lidé vracet k přírodě, zajímají se o ni a přemýšlí o její ochraně. Rodina zajímající se o životní prostředí a soužití člověka s přírodou v tomto duchu vychovává i své děti. Děti se společně s rodiči učí teoreticky a prakticky chápat přírodu, její zákonitosti a ochranu. [48]

Zájem dětí o společenské a sportovní akce musí být podporován hlavně rodiči a učiteli. Sociální pedagogové by v tomto mohli sehrát důležitou úlohu, zvláště u rodin, kde rodiče neplní úplně svou úlohu a děti jsou nejisté, znuděné a neví, co dělat ve volném čase po škole. Smysluplné využívání času odvrací děti od nežádoucího chování a jednání. [10]

V rodinách, kde není určitý řád, kde rodiče netráví čas se svými dětmi, ani nekontrolují, co děti dělají, dochází k nežádoucím jevům. Tyto děti nemusí být ze sociálně slabých rodin, spíše to jsou děti, které mají velmi zaměstnané a pracovní vyčerpané rodiče. [10]

5.2. Pohybové aktivity

Aktivita v lidech podněcuje pozitivní myšlení, vyplavuje z něj nepohodu a neklid. **Pohybová aktivita** je dynamickým výrazem člověka, určitým jeho vyjádřením, prostředkem komunikace a interakce s druhými lidmi v prostředí, kde se pohybuje. Člověku přináší celkovou duševní pohodu, zvládnání zátěžových situací a prevenci civilizačních onemocnění. [39]

Zájmová činnost plní funkce: [39]

- výchovně – vzdělávací (režim dne, zdravý životní styl)
- zdravotní
- sociální
- preventivní

Preventivní funkce:

- drogová závislost, alkoholismus, kouření
- kriminalita a delikvence
- virtuální drogy (počítač, sociální sítě)
- patologické hráčství (gambling – PC hry)
- záškoláctví
- šikana, vandalismus, jiné formy násilí
- xenofobie, rasismus, intolerance

Pohybová aktivita je nejen projevem přirozenosti, ale slouží hlavně k relaxaci, zvyšuje tělesnou kondici. Formou životního stylu je i prožívání volného času.

Frömel charakterizuje pohybovou aktivitu jako celek lidského chování, v němž jsou zahrnuty všechny pohybové činnosti člověka, a je prováděna zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie. [11]

Pohyb je jednorázová činnost, která je nutná ke změně polohy těla nebo přemístění těla v prostoru. Pohybová aktivita obsahuje prvky opakovatelnosti, trvalosti a je déletrvajícím procesem než pohyb. [11]

Podle Šolcové pohybová aktivita může mít kladný vliv na snížení reaktivity vůči stresu, má preventivní význam a stává se moderátorem ve vztahu k psychosociálnímu stresu a nemoci. Pohybová aktivita omezuje reaktivitu na mentální i fyzický stresor. Pohybově aktivní člověk je schopen hodnotit životní nároky a stresory pozitivněji a také je vůči nim více odolný. Má krátkodobý a dlouhodobý příznivý účinek na psychickou pohodu, ovlivňuje sebeúctu, úzkost, depresi, tenzi, percepci stresu. Pohybová aktivita uvolňuje psychosomatický tlak a navozuje vnitřní klid, pohodu a nabíjí energií. [51]

5.3. Sociálně patologické chování dětí

Některé neřešené déletrvající problémy dítěte se nevyznačují jen narušením duševní rovnováhy, ale mohou se podílet na vzniku psychosomatických poruch. Kombinace vrozeného oslabení organismu, zevních škodlivin a dlouhotrvajícího stresu mohou způsobit nemoci jako ekzém, bronchiální astma nebo některé další symptomy jako bolest hlavy, břicha, bušení srdce nebo vznik orgánových postižení a funkčních defektů. [20]

Agresivita a šikana je častý jev objevující se ve školním prostředí. Šikanování se často objevuje ve formálních sociálních skupinách ve škole i výchovných zařízeních. Největším problémem je ve věku 10 – 15 let. Vlna šikany na škole narůstá, rostoucí násilí vypovídá o narušení sociálních vztahů a sociální kontroly a o snížení zábran proti agresí a násilí. [60]

Oběť šikanování není jen jednotlivec nebo skupina, kterou agresor napadá, ale celá skupina, v níž se šikana odehrává. Beztrestné násilí prováděné na oběti šikany má negativní vliv na morální charakter všech členů a destrukci vztahů uvnitř celé skupiny. Oběť je vystavena různým formám týrání opakovaně a někdy dlouhodobě. [60]

Dle MŠMT č. 28 275/ 2000 – 22 definice šikany: „Šikanování je jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit jedinci, ohrozit nebo zastrašovat jiného žáka, případně skupinu žáků. Je to cílené a obvykle opakované užití násilí jedincem nebo skupinou vůči jedinci nebo skupině žáků, kteří se neumí nebo z nejrůznějších důvodů nemohou bránit. Zahrnuje jak fyzické útoky v podobě bití, vydírání, loupeží, poškozování věcí druhé osobě, tak i útoky

v podobě nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování. Může mít i formu sexuálního obtěžování a zneužívání. Šikana se projevuje i v nepřímé podobě jako nápadné přehlížení a ignorování žáka či žáků třídní nebo jinou skupinou spolužáků.“ [60, str. 18]

Významnými znaky šikany je, že jeden nebo skupina žáků úmyslně a opakovaně spolužáka či skupinu spolužáků týrá a zotročuje, k čemuž využívá agresi a manipulaci. [23]

Psychickou pohodu i vztah ke škole tvoří kvalita vztahu ke spolužákům, s kterými jsou děti ve styku denně, a zároveň celková atmosféra třídy. Děti také ovšem pocítují strach z reakce rodičů na známky a vysvědčení, strach ze školy, zkoušky, učitele a tento strach může končit záškoláctvím. [61]

Alkohol, drogy, jídlo, hazardní hry, sex, televize, práce, internet pozměňují kvalitu prožívání a mohou přivodit závislost. Podle Kudrleho je závislost určité nadužívání, které se stalo převyšující činností, která člověku zajišťuje uspokojení. Zafixuje celé spektrum očekávání, experimentu, změn v prožívání, které se mění v návyk, závislost. Drogy nahrazují jakousi odolnost před zraněním z vnitřních konfliktů. Drogy jsou užívány pro své účinky, ale pomáhají měnit stav, či nabízejí něco, po čem člověk touží. [60]

Gamblerství je návykové a impulzivní chování, je to nemožnost odolat pokušení udělat něco, co je považováno za nebezpečné. Projevuje se spíše u chlapců. [55]

Poruchy příjmu potravy se objevují v pubertě a dospívání zvláště u dívek. **Bulimie** je patrné přejídání vysoce kalorickou potravou v menších dávkách nebo epizodické záchvaty žravosti, které bývají ukončeny bolestmi břicha a zvracením. [55]

Mentální anorexie (nechutenství) bývá spojeno s obavou z tloušťky, s touhou vypadat velmi dobře, mít postavu modelky. Dívky si hlídají dávky jídla, jeho kalorickou hodnotu a svoji hmotnost. Většinou jsou nespokojeni s vlastním tělem a přesvědčení o jeho tloušťce může mít charakter bludu. Někdy může skončit smrtí. [20]

V pubertě a adolescenci se přirozeně zvyšuje zájem o erotiku a uspokojivý pohlavní život. Při hledání a objevování může u některých dospívajících dojít k promiskuitě, tedy střídání partnerů, a to je spojené i s přenosem pohlavních nemocí.

Sebepoškozování, jeho příčinou jsou zejména citové a milostné problémy, rozpory s rodiči, vážné školní obtíže, tělesné a smyslové vady, které brání plnohodnotnému zapojení mezi vrstevníky. [60]

Sebevražda (suicidum) je autodestruktivní (sebe samého zničující) jednání, jež je zaměřeno k dobrovolnému ukončení vlastního života, charakterizované cílevědomou snahou zvolit k tomu vhodné prostředky, místo a čas. [20]

Demonstrativní **sebevražedný pokus** je nápodoba sebevražedného chování, jehož smyslem je manipulace se sociálním okolím kolem dítěte, nebo psychický nátlak, citové vydírání a zastrašování sebevraždou. [60]

Sprejerství a graffiti jsou velkoplošné kresby a nápisy nastříkané sprejem na stěnách a jiných plochách, které vyvolávají pozornost lidí procházejících kolem nich. Provádějí je jedinci nebo skupiny, party dospívajících, kteří se tímto způsobem prezentují. [21]

Vandalismus se projevuje svévolným neracionálním ničením věcí, jehož skrytým účelem je vybití nahromaděného napětí a agresivity. Za nemotivovaným násilným chováním nestojí pouze nuda a neschopnost se uplatnit produktivním způsobem, ale nemožnost zvládnout svoji frustraci, potřebu prezentovat před ostatními svou sílu a neohroženost. [20]

Kriminalita neboli zločinnost bývá definována jako výskyt trestného chování, vyjádřeného souhrnem trestných činů spáchaných na určitém území v určitém časovém úseku. [20]

Kriminalita mládeže má svá specifika vzhledem k celkové nezralosti a neukončenosti psychosociálního vývoje dospívajících. Důležitým aspektem delikvence je slabá volní kontrola, zvýšená impulzivnost, vzájemné podněcování a vypitý alkohol. Delikvence je úmyslné protispolečenské chování a páchaní činů, které jsou v rozporu s právními nebo mravními normami společnosti. [20]

Životní styl rodiny je spojen s celkovým prožíváním a vnímáním životní pohody, štěstí a optimismu. Pokud děti mají volný čas, což je čas, který není spojen s prací a pracovními povinnostmi, vyplněný aktivitami, vytváří subjektivní pocity spokojenosti. Pohybové aktivity u dětí způsobují uvolnění a navozují dobrou náladu. Rodiče, kteří spolu s dětmi tráví čas pohybovými aktivitami, mají společné zážitky, které vedou k soudržnosti rodiny. Pokud děti neprojevují žádný zájem o mimoškolní činnosti a ani rodiče je k ničemu nevedou, většinou se začnou z pocitu nudy a za účelem upoutání pozornosti zajímat o návykové látky. Rodiče mají velký vliv na to, jaký životní styl je v rodině prosazován, například ve stylu oblékání, značek, výběru dovolené, typu škol a zaměřením na prožívání

volného času. Děti se přizpůsobují, nebo se v pubertě vzbouří a životní styl rodiny mohou úplně odvrhnout.

6. Škola

Škola je pro každého člověka významná zkušenost, zážitky z ní nás obohacují po celý život. V každé třídě, škole, školském zařízení je rozdílná dynamika, která má různou intenzitu a kvalitu vztahů. Je skupinou, která se rozvíjí, mění své klima a nálady. Setkávají se zde dvě soustavy, a to svět dětí a svět dospělých.

Vstupem do školy dítě nabyde na dlouho dobu novou roli, a to roli žáka. Ve škole vstupuje do stále složitějších sociálních vazeb. Objevuje se pro něj i nová autorita – učitel, který má snahu vychovat v něm pozitivní postoj ke škole a vzdělání. Dítě vstupuje do školy s rozdílným statutem, existujícími socioekonomickými podmínkami rodiny, pohlavím a rasou. Dítě ve třídě uspokojuje velkou skupinu sociálních potřeb, postupně se formální skupina přeměňuje na neformální, člení se ještě na referenční, na kamarády i nepřátele. [29]

Rodiče s vyšším socioekonomickým statutem mají větší zájem na tom, aby jejich dítě navštěvovalo výběrovou školu. Na vzdělávací aspiraci a volbu povolání působí rodinné prostředí, přístup rodičů k dětem, úroveň rodinných interakcí, komunikace a výchova v rodině. Rodiče, kteří nejsou spokojeni se svým životem, zaměstnáním a sociálním statutem, se více o děti bojí a velmi těžce nesou svoji nemohoucnost pomoci jim.

Vedle rodiny je škola další důležitý socializační činitel, který působí na osobnost a vztahy. Ať už v pozitivním, či negativním smyslu zde získává žák a student zkušenosti, znalosti a vědomosti, kterých poté využívá. Škola jej ovlivňuje pro další léta, pomáhá, ale i odrazuje při volbě dalších studií, povolání, profese. [48]

Učitelé většinou vnímají studenty spíše jako podřízené než partnery. Škola je základ života, některý učitel je laskavý a jiný velmi direktivní, záleží na osobnosti učitele. Osobní přístup učitele k žákům ovlivňuje motivaci žáků ke škole a učení. [32]

Učitel je obecně zvyrazňován jako sociálně zdatný, schopný diskuze se žáky, ale také ten, kdo jim dává prostor a spíše dohlíží, než by byl direktivní.

Při hodnocení výkonu žáka musí rozhodovat rychle a minimalizovat, že bude nespravedlivý.

Výchovné a socializační prostředí školy je prostor, v němž se mohou uplatnit soustavy, které zvyšují odolnost dětí vůči mimoškolním negativním vlivům. Ve škole se dítě dostává do situací a vztahů, na které není připraveno, je zde vystaveno úkolům, s nimiž nemá zkušenosti, a je konfrontováno s autoritami. Učitel ovlivňuje žáky nejen poznatky, které jim předává, ale hlavně svým chováním a svou osobností. Jeho snahou by mělo být pozitivní klima ve třídě a kultivování vztahů mezi dětmi a učiteli. [42]

6.1. Školní věk

Podle Vágnerové je školní věk rozdělen na raný školní věk (od nástupu do školy až do devíti let), střední školní věk (asi od osmi až devíti let do jedenácti až dvanácti let) a starší školní věk (do ukončení základní školní docházky, přibližně do šestnácti let). [53]

Vágnerová dále popisuje mladší školní věk jako velmi náročný přechod dítěte do školy, na který musí být připraveno a prokázat určitou školní zralost. Děti začínají uvažovat jiným způsobem, již ve fázi konkrétních logických operací. Dítě musí uvést do vzájemného vztahu dvě dimenze a udržet je v mysli, a to identitu a reverzibilitu a vzájemné spojení různých myšlenkových procesů. [53]

V mladším školním věku je autorita dospělých a učitele na prvním místě, dítě přebírá jejich názory na ostatní děti. Automaticky odmítá každé odlišnosti, dobré či špatné porovnává s vlastními představami a očekáváními. Velmi důležitou roli začínají hrát kontakty a přijímání ostatními vrstevníky, začíná se objevovat strach z izolace a negativního hodnocení vrstevníky i dospělých. Vrstevnické vztahy zasahují do vývoje sociálních kompetencí dětí. [60]

Ve středním školním věku se začínají oddělovat dívčí a chlapecké skupiny, jedná se o projev identifikace s vrstevníky a vnímání mužské a ženské role. Na sebehodnocení dítěte má velký vliv hodnocení vrstevníků, je formulováno podobou emočního přijetí, kladného nebo záporného citového vztahu, ve formě racionálního hodnocení výkonu a chování. Oblíbené děti jsou sociálně zdatné, tedy přátelské, nesobecké, kooperující, dodržují pravidla a normy vrstevnické skupiny. Vrstevnické skupiny s vlastními normami vyžadují jednotnost, konformitu, za kterou poskytují pocit jistoty, sounáležitosti a uznání. [61]

V období pubescence nejsou již rodiče a jejich názor tak důležitý, názory vrstevnické skupiny a vztahy uvnitř jsou pro dospívajícího směrodatné. Funkci rodiny teď spíše přebírají vrstevnické skupiny, normy uvnitř těchto skupin jsou nekompromisní, radikální,

s tendencí extrémního hodnocení a řešení. Pro dospívání je důležitá potřeba přátelství, lásky a první zkušenosti s prožitím sexuální role. [62]

6.2. Školní úspěšnost a neúspěšnost

Školní úspěch je prezentován školou ve formě formálního a neformálního hodnocení. Učitelé používají pojem školní výkon, pro děti a rodiče je to spíše úspěch nebo neúspěch ve škole. Úspěch nebo neúspěch je úroveň školního hodnocení, které je připisováno jednotlivými účastníky školního prostředí. [29]

Žáci mohou být neúspěšní, jejich pracovní výkon může být pod jejich možnostmi, projevují optimální výkon nebo jsou jen relativně úspěšní, jejich výkon je nad jejich možnosti.

Výkon ve škole je kvalifikován učiteli, kteří dětem udělují známky a ty jsou nejdůležitější po celou délku školní docházky. Znamka je jeden z profilů žáka, který je znakem školního úspěchu nebo neúspěchu. [20]

Zásadními předpoklady školní úspěšnosti je úsilí žáka o úspěšnost, tedy podávání výborných výkonů, vyzrálost a velmi dobrý stupeň rozumových schopností. Žák, který se chce stát úspěšným, musí prokázat velmi zralé vrozené rozumové schopnosti, musí pohotově reagovat, porozumět a zapamatovat si probírané téma. Také musí mít dostatek motivace, volního úsilí, ale i sociální adaptabilitu, tedy slušnost a odpovídající komunikační schopnosti. [54]

Školní úspěšnost můžeme formulovat jako kongruenci neboli soulad tvořící se během výchovně vzdělávacího procesu. Důležitá je rovnováha v rozporech mezi požadavky a nároky školy, výkony a rozvojem žákových schopností. Školní nároky na žáka jsou zakomponovány ve výchovně vzdělávacích cílech, normách a kritériích. Cílem je docílit vlastního odlišného maxima perfektnosti u žáků nebo dosažení jen poměrné dokonalosti vůči spolužákům.

Úspěšnost dětí ve škole ovlivňují různé aspekty, které mají na výkonnost dítěte vliv: [16]

- kooperace
- pomoc s výhledem vývoje žáka
- působení na úspěšnost pomocí interakce a komunikace, žák – učitel
- sociální struktura vzdělávacího procesu ve třídě

- pedagogova osobnost

Školní neúspěšnost může mít pro dítě a jeho vztah s rodiči velmi nepříznivé následky. Za neúspěšnost může například špatná motivace, pedagogika, nerovnoměrné nadání nebo také problémy s učením.

Školní problémy lze dělit na :

- problémy ve školním kolektivu
- strach z reakce rodičů, z vysvědčení
- vztah s učitelem
- problémy s učitelem
- problémy s učivem
- strach ze zkoušky, školy
- volba školy
- záškoláctví
- školní šikana

Problémy v kolektivu jsou někdy krátkodobé, někdy vleklé. Děti jsou při rozhovorech o potížích značně emočně nabitě. Potíže se týkají mnoha životních aspektů, ať je to nepřijetí ve skupině, posmívání, konflikty a agrese, popřípadě šikana, vliv drog. Starosti či stres mohou působit dítěti velké potíže, takže v případě, že nenachází jejich řešení, by měl požádat o pomoc rodiče, učitele nebo školního psychologa. [61]

Škola a rodina jsou nejdůležitější socializační procesy, které mají na děti vliv po celý život. Každodenní interakce se spolužáky a učiteli je učí sociálním návykům, z kterých čerpají. Setkávají se s hodnocením od různých učitelů, spolužáků, vrstevníků, ale i se sebehodnocením. Rozdíl v prožívání školy a hodnocením jsou rozdílné u chlapců a dívek, dívky školní úspěšnost více prožívají, je pro ně důležitější.

Velký vliv na hodnocení dětí mají rodiče a jejich přístup ke školním výsledkům. Záleží na nich, zda dokáží dětem se školními úkoly pomoci, a samozřejmě také na jejich kontrole a postoji k výsledkům. Pokud mezi rodiči a dětmi vládne důvěra, ale i rodinná soudržnost, odráží se to na školních výsledcích a spokojenosti dítěte.

Některé somatické potíže jsou spojeny s určitým tlakem na školní úspěšnost a pozitivní hodnocení učitelů, potažmo rodičů. Rodiče, kteří se snaží vynutit lepší výsledky i tam, kde jich nelze dosáhnout, vystavují dítě zvýšenému tlaku, což se může projevit

bolestmi hlavy, žaludku, strachem a nejistotou před určitým předmětem. Někdy jsou tyto projevy způsobené situací uvnitř rodiny, neúspěchy ve škole nebo vztazích s vrstevníky.

Děti potřebují cítit podporu rodičů i ve chvíli, kdy jejich výsledky neodpovídají představám rodičů. Je na nich, jakým způsobem dítě namotivují nebo mu pomohou s učivem, s kterým si neví rady. Měli by vycítit změnu nálady anebo vyzorovat, kdy se u dítěte projevují somatické potíže. Mohou to způsobovat také interpersonální vztahy mezi spolužáky, nebo i šikana či agrese. Rodiče své děti znají nejlépe a mohou na změnu chování přijít dříve než někdo jiný.

Pozitivní prostředí v rodině se odráží na celkové spokojenosti, a to i školní. V ovzduší důvěry se různé úspěchy i neúspěchy školní a osobní lépe prožívají a hodnotí. Pokud nastane nějaký problém, mohou se děti svěřit své rodině. Mohou to být rodiče, ale i sourozenci, kteří vidí problém z jiné perspektivy, lépe s ním celou situaci vyřeší, zvláště pokud navštěvují stejnou školu. Někdy sourozenci poznají určitou změnu v chování a jednání sourozence jako první a mohou ji začít řešit s rodiči ještě dříve než dítě, které tuto situaci zažívá poprvé. Zvláště starší sourozenci se mohou stát ochránci mladších sourozenců, a to nejen ve škole, ale i v rodině. Hodnocení dětí v rodině ovlivňuje i věkový rozdíl mezi sourozenci a jejich pohlaví.

Pro děti je velmi důležité, jaké hodnoty rodiče uznávají. Pokud je to úspěch za každou cenu a dítě jej nesplňuje, narušuje to celkové klima v rodině. Takové dítě pocítuje strach a nejistotu doma, ve škole, ale i v mimoškolních aktivitách. Mezi dětmi v rodině to může vést k určité rivalitě a k rozdělení na úspěšné a neúspěšné. Vliv na sourozenecké vztahy má také věkový rozdíl a pohlaví. Někdy si děti pomáhají i navzdory tomu, že rodiče některého z nich upřednostňují, může se ovšem stát, že stejný model chování přebere i úspěšnější sourozenec a z dalšího se stává rodinný outsider. Dítě, které je v rodině marginalizované, se necítí šťastné a tato situace má vliv i na interakci s vrstevníky.

Spokojenost osobní a životní je velmi úzce spojena s rodinou, školou, kamarády a vrstevníky. Sourozenecká konstelace se projevuje v dalším navazování vztahů se spolužáky, ale i dospělými. Záleží i na hodnotovém žebříčku rodiny a důležitosti emocionální opory, která je v rodině projevovaná, neboť takové aspekty vedou k formování sebevědomí. Pozitivní výchova jak v rodině, tak ve škole motivuje děti k optimismu a otevřenějším sociálním vztahům.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

7. Cíl výzkumu a hypotézy

Po velmi důkladném prostudování literatury k danému tématu lze dojít k určitým tvrzením, která lze na základě vyhodnocení výzkumu verifikovat či falzifikovat. Cílem mého výzkumu je zjištění vlivu emocionální opory a rodinné koheze na vztah mezi životní spokojeností a adaptací na školní prostředí, jakož i vlivu sourozenecké konstelace. Významný podíl na prožívání dětí má především rodina, kvalita života, životní styl, škola a vztahy s vrstevníky.

Na základě poznatků, obsažených v teoretické části a vlastních empirických poznatků, jsem stanovila následujících pět hypotéz, které budou dále ověřovány v rámci mého výzkumu.

Hypotézy:

Hypotéza 1: Na životní spokojenost dětí má vliv míra emocionální opory.

Hypotéza 2: Na životní spokojenost dětí má vliv i míra rodinné koheze.

Hypotéza 3: Počet studujících prvorozených a dětí s větším věkovým odstupem od svých sourozenců je na gymnáziích více.

Hypotéza 4: Pro dítě jsou hodnoty láska, štěstí a životní optimismus důležitější než hodnoty peněz, moci.

Hypotéza 5: Děti spokojené v prostředí školy i mimo ni mívají menší somatické obtíže.

7.1. Výzkumný soubor a metoda

Ke stanovení zvolených cílů jsem použila kvantitativní metodu ve formě dotazníkového šetření, které je uvedeno v příloze I. Dotazníky byly směřovány na tři víceletá gymnázia v Prostějově, na nichž působí studenti z města i okolních vesnic. Jedná se o Gymnázium J. Wolkera, Reálné gymnázium a základní školu města Prostějova a Cyrilometodějské gymnázium. Studium na těchto školách patří k těm náročnějším, studenti jsou pod větším výkonnostním tlakem ze strany učitelů i rodičů. Ke zvládnutí studia potřebují větší emocionální podporu a soudržnost rodiny.

Šetření na gymnáziích jsem si vybrala záměrně, protože mám osobní zkušenost s adaptací své starší dcery na takové škole. Začátek studia je zde značně náročný

pro děti i jejich rodiče, proto velmi úzká spolupráce učitelů a rodičů je značně důležitá.

Děti jsem rozdělila podle pohlaví a dvou věkových skupin. První skupinou jsou děti od 10 do 12 let, která na víceletá gymnázia teprve nastupují a navazují zde nové vztahy se spolužáky i učiteli. Postupně se adaptují na školu, její klima, školní kolektiv.

Na chodbách školy a školních akcích se tito začínající žáci potkávají již s téměř dospělými spolužáky. Druhou skupinou jsou děti ve věku od 13 do 15 let, ve škole jsou již adaptováni. Začínají více preferovat svůj názor a vrstevnické vztahy, které se mohou projevit na životní spokojenosti.

Dotazník obsahoval dvanáct otázek, deset bylo uzavřených, jedna polootevřená a jedna otevřená. U škálových otázek měli respondenti možnost výběru ze dvou až čtyř odpovědí. V polootevřené otázce doplňovali i data, u otevřené otázky měli dostatek prostoru k vyjádření svého názoru.

Dotazníkové šetření bylo sbíráno anonymně, na což byli respondenti předem upozorněni. Dotazník byl určen respondentům věkové kategorie 10 – 15 let.

V dotazníku jsem si stanovila tyto proměnné:

- rodinu, její koheze a emocionální podporu
- adaptaci na školu
- somatické potíže
- životní spokojenost
- hodnoty

Tyto proměnné jsou vzájemně propojeny. Na základě otázek, položených v dotazníku, jsem získala odpovědi k těmto proměnným a lépe se mi určovaly výsledky hypotéz.

U rodiny jsem zkoumala rodinné zázemí, ekonomickou aktivitu a sourozeneckou konstelaci. Zaměřila jsem se na spokojenost ve škole a adaptaci na ni i somatizaci, způsobenou strachem a nejistotou. Také na životní spokojenost, prezentovanou prožívaným štěstím a spokojeností se sebou. Hodnoty, které děti uváděly v otevřené otázce, jsem rozdělila do sedmi skupin.

7.2. Výsledky a analýza dat

Dotazník vyplnilo 149 respondentů zcela správným způsobem. Děti jsem při vyhodnocování dotazníku rozdělila na dvě věkové skupiny - od 10 do 12 let a 13 až 15 let,

dále na chlapce a dívky. Dělení na tyto skupiny jsem provedla z důvodu zajímavějšího vyhodnocování dat. V tomto věku se vyvíjí prožívání dětí s nástupem jejich identifikace.

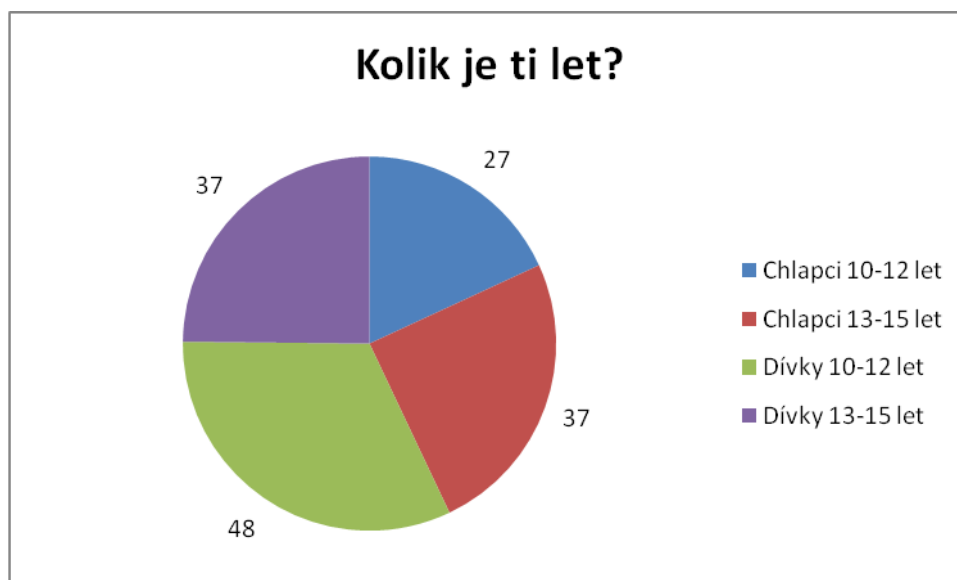
Výsledky dotazníkového šetření byly zpracovány ve formě tabulek a grafů. V jedenácti otázkách jsou výsledky uvedeny v reálných číslech z důvodu lepší přehlednosti, i vzhledem k provázanosti s dalšími otázkami. Volně položená poslední otázka dotazníku je v grafech uváděna v procentech, protože odpovědi byly různé a nevztahovaly se k jiným otázkám.

Prvních pět otázek bylo vytvořeno k získání dat zaměřených na věk respondentů, rodinu, sourozeneckou konstelaci a socioekonomickou situaci v rodině. Tyto otázky mají vliv na výsledky stanovených hypotéz č. 1 až 5.

Data, získaná z otázek šest a sedm, byla použita k hodnocení emocionální podpory rodiny jejím dětem. Výsledky dopomohly k vyhodnocení hypotézy č. 1. Osmá otázka byla vytvořena k mapování volnočasových aktivit rodiny a jeho vlivu na soudržnost rodiny. Tato otázka byla směřována z důvodu ověření hypotézy č. 2. V deváté otázce jsem se ptala na somatické potíže respondentů a jejich pociťovanou frekvenci. Desátá otázka by měla dokazovat adaptaci na školní prostředí, zaměřena byla na školní klima, spokojenost s učiteli a spolužáky. Jedenáctá otázka obsahovala čtyři podotázky, kterými jsem zjišťovala životní spokojenost dětí. Odpovědi z otázek 9 až 11 napomohly k ověření hypotézy č. 5. Poslední dvanáctá otázka byla otevřená, respondenti do ní dopisovali přání, která jsem zařadila do skupin hodnot. Poslední dvě otázky napomohly k ověření hypotézy č. 4.

Otázka č. 1 - Kolik je ti let?

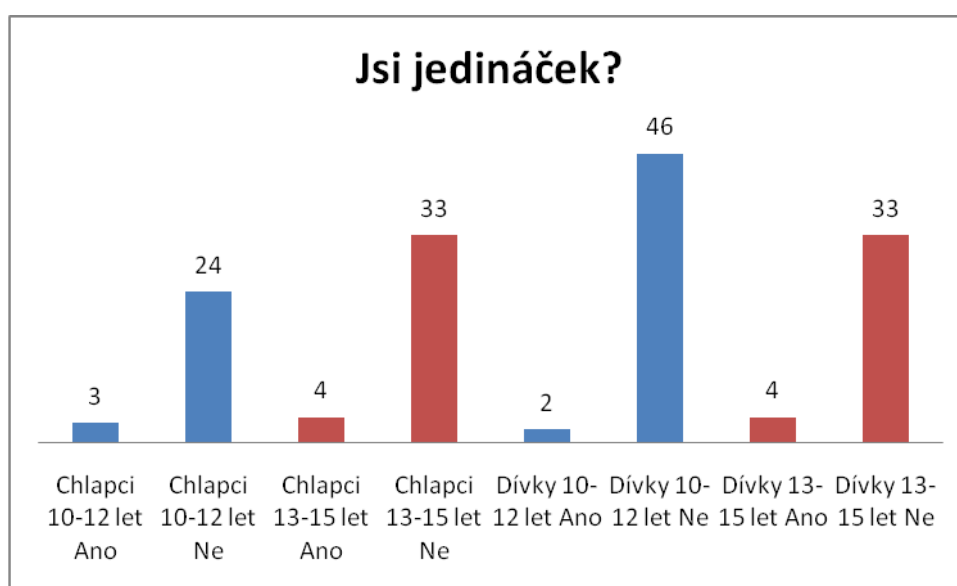
Díky první otázce dotazníku došlo k rozdělení respondentů podle pohlaví a věku. Z grafu č. 1 je zřejmé, že na dotazník odpovědělo více dívek než chlapců. Tato skutečnost odpovídá převažujícímu počtu dívek na těchto gymnáziích. Počet respondentů neodpovídá počtu žáků v daných třídách vzhledem k dobrovolnosti účasti na dotazníkovém šetření.



Graf č. 1: Kolik je ti let?

Otázka č. 2 - Jsi jedináček?

Z dotazníku vyplynulo, že jedináčků je v poměru ke všem respondentům velice málo. Ve věku 10 – 12 let jsou jedináčky dvě dívky a čtyři chlapci a ve věku 13 – 15 let čtyři dívky a čtyři chlapci. V médiích se hovoří o tom, že ekonomická situace rodiče nutí mít jen jedno dítě, tvrzení médií se v tomto dotazníku nepotvrdilo. Vyhodnocená data jsou patrná v grafu č. 2.



Graf č. 2: Jsi jedináček?

Otázka č. 3 – Máš sourozence? Počet, věk pohlaví.

V kapitole číslo tři teoretické části se hovoří o sourozenecké konstelaci, kterou v otázce dotazníku číslo tři hodnotím. Otázky jsou zaměřeny na počet sourozenců, jejich věk a pohlaví. Vše začíná vztahem dítěte a rodiny, ve vztahu k sourozencům a vzájemnými pocity sounáležitosti. Významnou roli hraje sourozenecká rivalita, důležitá je pozice dětí v řadě sourozenců. Nelze přehlédnout skutečnost, zda je dítě první, druhé, třetí nebo jedináček. Zda je jediná dívka mezi chlapci nebo jediný kluk. Situace prvního dítěte je odlišná od dalších sourozenců v pořadí za ním. Prvorozený žil s rodiči určitou dobu sám a jejich láska byla zaměřena jen na něj, příchodem dalšího sourozence je o ni ochuzen. Druhorozený nebyl nikdy sám ani středem pozornosti rodiny, nejmladší již nemá nikoho ze sourozenců, kdo by ho v jeho jednání následoval.

Identické prostředí může ovlivňovat sourozence v něm vyžívající zcela rozdílně. Sourozenci, vyrůstající v jedné rodině, dospívají a prezentují se odlišně, jsou jiní pohlavím, věkem, osobnostními vlastnostmi a dobou, kdy se narodili. Rodičovské chování je proměnlivé, ovlivňuje jej čas, prožitá zkušenost a projevy konkrétního dítěte. Rodiče nepřístupují ke všem svým dětem stejně, důvodem tohoto chování jsou jiná očekávání od dětí a rozdílná míra pozornosti na ně zaměřené od rodičů. [54]

Sourozenecká konstelace podle A. Adlera hovoří o tom, jak je důležité pořadí narození v rodině, jakou roli toto pořadí v ní představuje, a jeho vliv na další utváření povahy. Sourozenci nemají rovnocenné postavení. [14]

Jak vyplývá z tabulky 1, větší skupina dětí, studujících víceletá gymnázia, jsou prvorození. Tyto výsledky dokazují, že rodiče zpravidla kladou větší odpovědnost na prvorozené za úspěšnost ve škole. Jak je uvedeno v kapitole č. 3 teoretické části, prvorození se jeví jako vůdčí osobnosti, které plánují, jsou schopni organizovat. Ve skupině sourozenců má prvorozený roli staršího, vůdce, jehož mladší sourozenci určitým způsobem kopírují.

Druhou větší skupinou jsou prostřední nebo druhorození - ti mají od rodičů dán určitý způsob nezávislosti. Rádi jsou středem zájmu uvnitř vrstevnické skupiny. Není na ně upřena taková pozornost rodičů. Druhorození kopírují své starší sourozence a z toho důvodu se domnívám, že jejich počet na gymnáziu je téměř totožný s prvorozenými.

Ve skupině nejmladších je několik dětí, mladších od svých sourozenců i o deset let. Ve výchově to může znamenat roli jedináčka, zvláště v jejich věku, kdy sourozenci již mohou žít samostatný život, oddělený od původní rodiny.

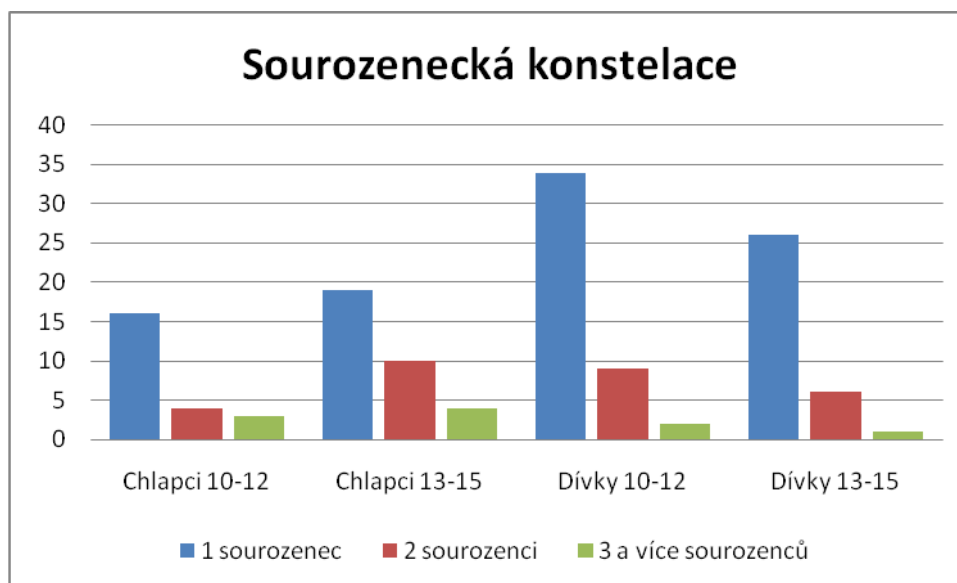
Děti z dvojčat studuje na gymnáziích nejméně a z dotazníku vyplynulo, že pouze jedna dvojčata chlapců studují ve stejné třídě. Na základě dotazníku nebylo zjištěno, zda druhé dvojče studuje také na gymnáziu. Jak je napsáno v teoretické části, u dvojčat má jeden pozici staršího a vedoucího a je možné, že právě ti studují úspěšněji.

	Prvorození	Druhorození	Dvojčata	Nejmladší	Jedináčci
Chlapci 10-12	9	10	0	5	4
Chlapci 13-15	17	11	2	5	4
Dívky 10-12	25	19	3	3	4
Dívky 13-15	13	21	3	1	2
Celkem	64	61	8	14	14

Tabulka 1: Sourozenecká konstelace podle pořadí narození

Z grafu č. 3 je vidět, že respondenti pocházejí nejvíce z rodin s jedním sourozencem, ale ani rodiny se dvěma sourozenci není zanedbatelné číslo. Počet jedináčků byl již doložen grafem č. 2 výše v textu.

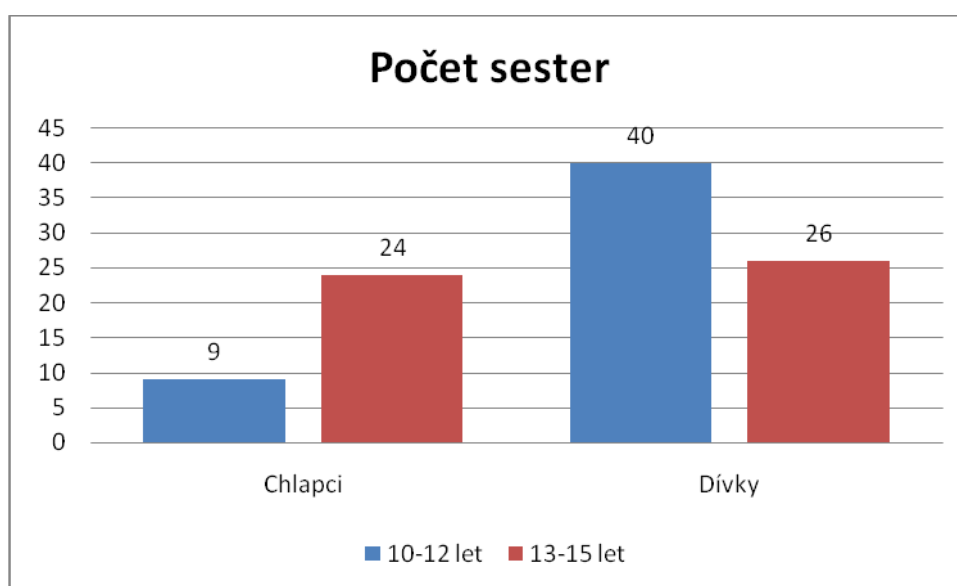
Na základě dotazníkového šetření je zřejmé, že všichni rodiče mají zájem o lepší studium alespoň pro jedno ze svých dětí. Z dotazníku není zřejmé, zda i další sourozenci respondentů studují na gymnáziu. Nicméně je patrné, že i vícečetné rodiny, jejichž ekonomická situace může být rozdílná, mají zájem o lepší studium pro některé ze svých dětí.



Graf č. 3: Sourozenecká konstelace podle počtu sourozenců

Důležité jsou sourozenecké vztahy, které jsou determinovány celkovou rodinnou konstelací. Sourozenci patří ke stejné generaci, mohou mít podobné názory, zájmy a kulturu, zároveň se podílejí na rodinné socializaci a působí na sebe navzájem. [31]

Z dotazníku vyplynulo, že dívky mají více sester nežli chlapci (Graf č. 4). Sestry mají na sourozence stejného pohlaví určitý vliv. Sestry musí bojovat o lásku otce, matky a dochází k vzájemné rivalitě. Mohou si rozumět v otázkách čistě dívčích a pomáhat si v jejich řešeních, utvářet pakty proti příkazům a zákazům rodičů. Ke zjištění takových otázek by však byla potřeba jiná forma šetření, nejspíš rozhovor nebo anketa.

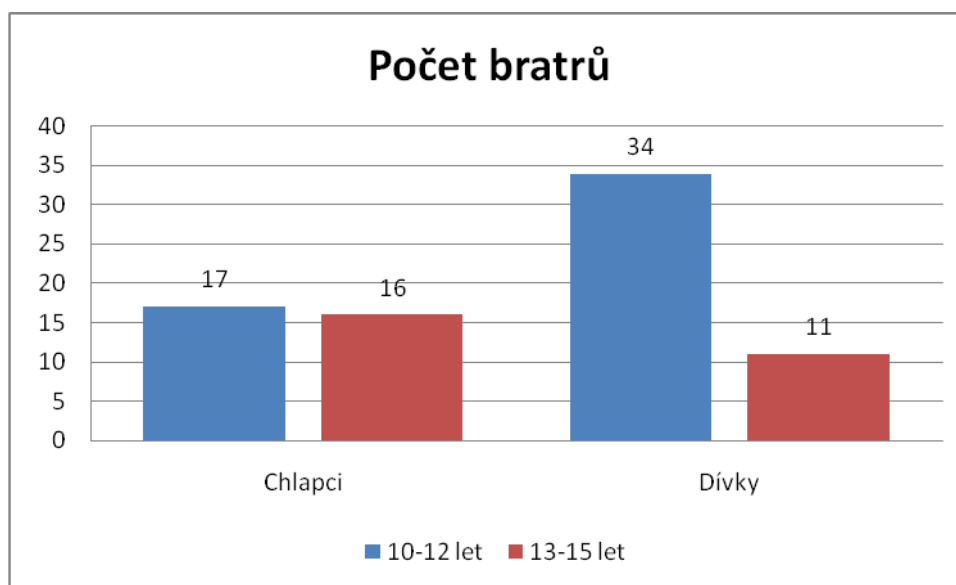


Graf č. 4: Počet sourozenců- sester

Data, sesbíraná v grafu č. 5, ukazují počty bratrů. V rodinách, kde jsou bratři, je kladen velký důraz na vůdce a v případě, že je jejich sourozencem sestra, není do tohoto boje zahrnuta. V datech jsou i rodiny se třemi bratry a v těchto rodinách jde o boj o moc, vůdcovství a podřízenost.

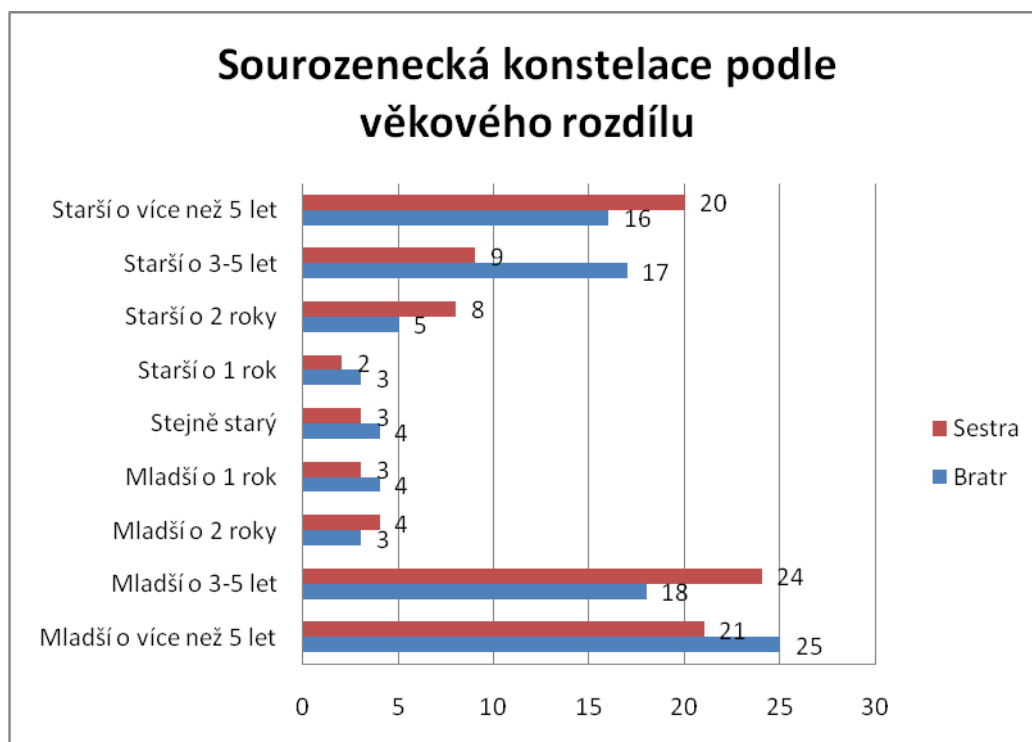
Příkladem z dotazníku je chlapec ze čtyř hochů, narozený třetí v pořadí. Místo bratra o rok mladšího si přál sestřičku, možná právě tento případ hovoří o rivalitě mezi bratry.

Dalším příkladem je dvanáctiletý chlapec, který má sestru o deset let starší. Se sestrou má pěkný vztah a bere ji možná jako druhou maminku. Vždy se jí svěřuje, nejspíš i o jeho bolesti hlavy. Sestra mu může pomoci s jeho problémy, a díky vyššímu věku může rozpoznat, se kterými problémy je nutno seznámit rodiče. Chlapec je šťastný a se spolužáky vychází velmi dobře. Přeje si mladšího bratra a chce se zbavit své nemoci - diabetes mellitus. Mladšího bratra si přeje možná proto, aby na něj nebyla stále upřena pozornost rodičů, z důvodu jeho režimových omezení, způsobených nemocí.



Graf č. 5: Počet sourozenců- bratrů

Z grafu č. 6 je patrné, že ve skupině respondentů je větší počet dětí, které mají sourozence starší o více než pět let. Někteří autoři v takových případech hovoří o samostatné výchovné jednotce. Podobně velká je i skupina mladších sourozenců, pro něž se starší sourozenec stává vzorem a jeho chování obdivují nebo zatracují.



Graf č. 6: Sourozenecká konstelace podle věkového rozdílu

Ve většině rodin najdeme dva sourozence, zanedbatelný ovšem není ani počet rodin se třemi sourozenci a objevují se i rodiny více početné. Počty jedináčků v každé skupině jsou vcelku vyrovnané a nenasvědčují tomu, že více rodičů upřednostňuje rodinu s jedním dítětem. Několik jedináčků žije jen s maminkou, proto nelze důvod tohoto stavu paušalizovat. Lze však z těchto dat vyčíst, že i když má rodina více dětí, je pro jejich rodiče důležité umožnit dítěti kvalitní vzdělání na víceletém gymnáziu. Upřednostňují pro své děti zájem o další vzdělání na vysoké škole, protože gymnázium je pouhým předstupněm vyššího vzdělávání. Z grafu č. 6 vidíme, že více respondentů má sourozence mladší, takže jsou ve vůdčím postavení. Jen o málo menší počet starších sourozenců staví respondenty do podřízené pozice mladšího sourozence.

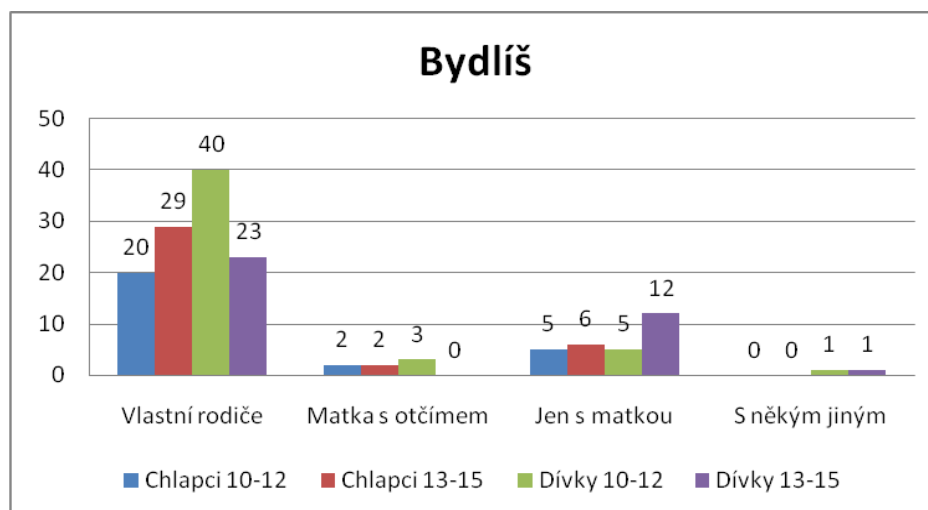
Otázka č. 4 - Bydliš

Podle vyhodnocených dat v grafu č. 7 je patrné, že většina dětí žije s vlastními rodiči. V dotazníku jsem se nezabývala skutečností, zda jsou rodiče sezdáni či nikoliv, protože v dnešní době jsou společensky přijatelné oba případy.

Několik dětí žije s vlastní matkou a nevlastním otcem, tyto rodiny mají více dětí. Na základě dotazníku nebylo zjištěno, zda všechny děti mají stejnou matku a stejného otce,

nebo některé z dětí je nevlastní, dále již nebylo cílem dotazníku zjišťovat, jaký vliv má tato eventualita na sourozenecké vztahy uvnitř rodiny.

Více dětí, spíše ve starším věku, žijí jen s maminkou. Z dotazníku není možno určit, jak dlouho byl otec při výchově v rodině přítomen a jakým způsobem odešel. Nelze ani určit, jakým způsobem je na výchově účasten v dnešní době. Z dotazníku nevyplynulo, že by tyto děti byly více somatizovány nebo měli větší problémy v adaptaci na školu.



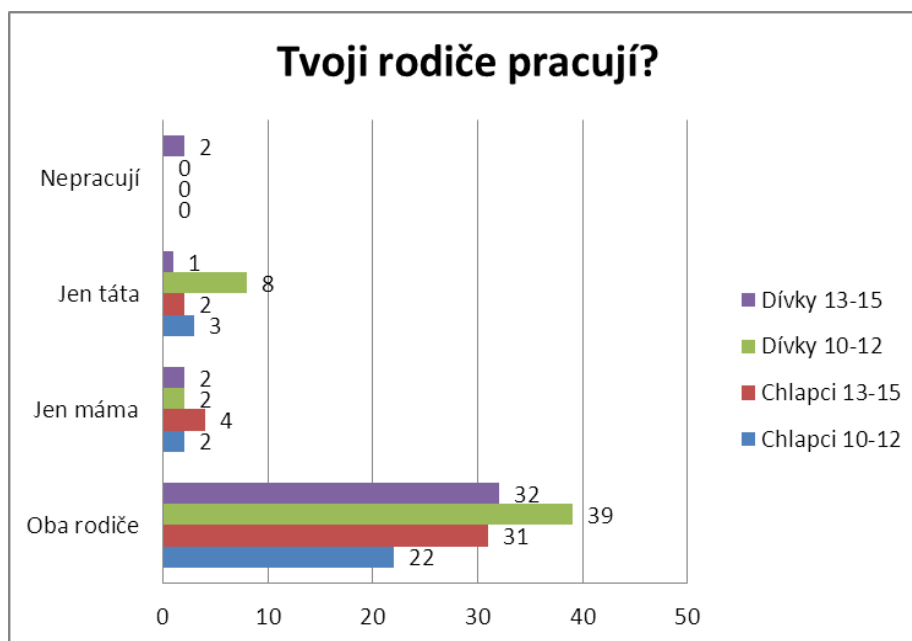
Graf č. 7: Bydlíš

Otázka č. 5 - Tvoji rodiče pracují?

Jak je z grafu č. 8 patrné, většina rodičů je ekonomicky aktivních. V případě uvedení pouze pracující mámy žije dítě ve většině případů jen s ní. Z dotazníku nelze vyčíst, zda jsou s otcem ve styku, je-li otec mrtev anebo s rodinou nikdy nežil.

V případě uvedení jen pracujícího otce, se jedná o rodiny s dětmi mladší tři let a tak je mým teoretickým předpokladem, že maminka je na rodičovské dovolené.

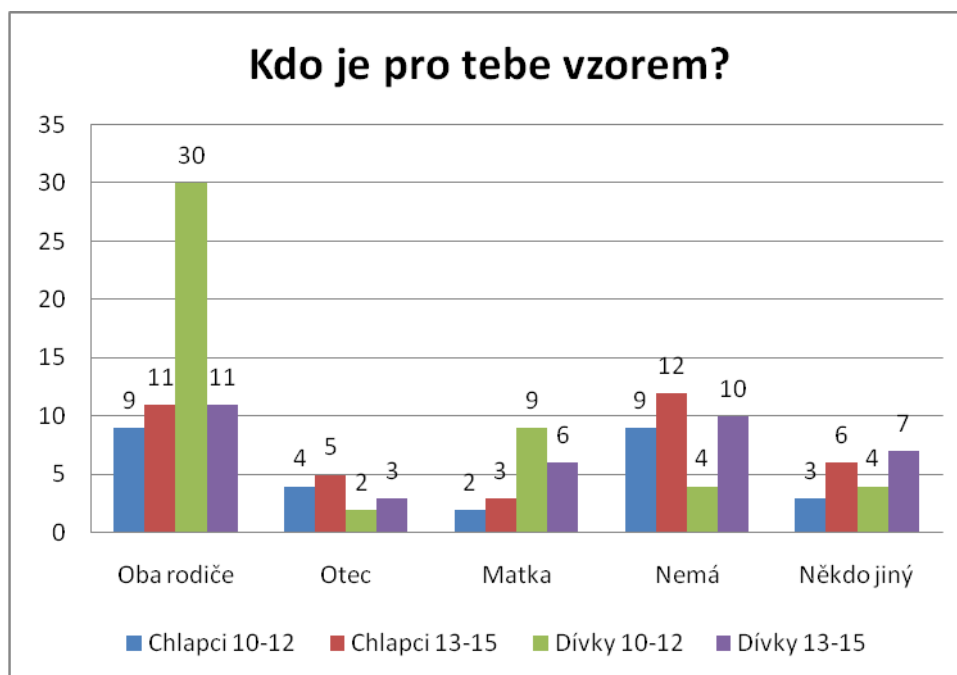
Ve dvou případech nepracují rodiče vůbec. V jednom případě jde o dítě, které je v péči babičky. Druhým případem je dle mého nepodloženého úsudku zřejmě důchodový věk rodičů, jelikož se v této rodině objevuje sourozenec nad třicet let.



Graf č. 8: Tvoji rodiče pracují?

Otázka č. 6 – Kdo je pro tebe vzorem?

U této otázky dívky v mladším věku uvedly za vzor nejčastěji oba rodiče, nebo mámu, jak vyplývá z grafu č. 9. Starší dívky ještě preferují členy rodiny jako své vzory, ale více již o žádný vzor nestojí. Z tabulky je vidět, že děti mladšího věku vzory více uznávají. Ve starším věku se v procesu vlastní identifikace již tolik podobat svým rodičům nechtějí. Pro chlapce i dívky nejčastěji uváděným jiným vzorem byl některý interpret zahraniční hudební skupiny, mezinárodní filmová hvězda či sportovec. V mém vzorku respondentů je nezanedbatelný počet dětí, které nemají žádný vzor. Může to být z toho důvodu, že ze svého okolí nikoho neuznávají, případně se nad touto otázkou ještě nezamýšlely nebo nemají zájmy, které by je vedly ke vzorům.



Graf č. 9: Kdo je pro tebe vzorem?

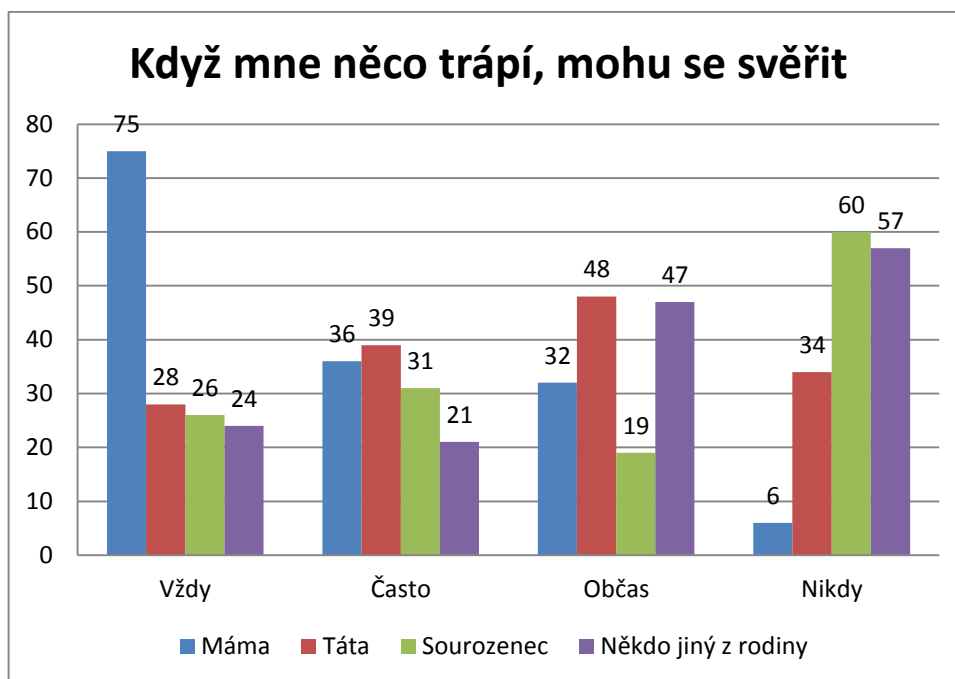
Otázka č. 7 – Když mne něco trápí, mohu se svěřit

Možnost svěřování dětí jednotlivým členům rodiny svědčí o dobrých vztazích a ukazuje nám celkové klima rodiny. Tato otázka byla směřována k sociální opoře, jejímiž aspekty jsou emocionální opora, pomoc a rada. Děti se svěřují dospělým lidem, hledají u nich účast a samozřejmě pomoc a radu.

Z grafu č. 10 vyplývá, že nejčastěji se děti svěřují mamince. Předpokládám, že je to z toho důvodu, že děti tráví s maminkou nejvíce času, mají k ní důvěru a je jim na blízku ve chvílích trápení. Svěřují se i sourozencům, ale zde záleží na pohlaví a věkovém rozdílu, mladším a výrazně starším sourozencům se svěřují jen občas.

Dívky se svěřují vždy a často mamince, ale i sourozencům. Mají větší potřebu najít řešení a svoji nejistotu více s někým analyzovat. Dívky mají pocit, že maminka jim více rozumí, protože je stejného pohlaví a má zkušenost ze svého dospívání. Při hodnocení této otázky je průkazné, že dívky se svěřují vždy mami a někdy i tátovi, popřípadě sourozenci.

Chlapci se svěřují často nebo jen občas, nemají potřebu tolik problémy analyzovat s jinými lidmi.



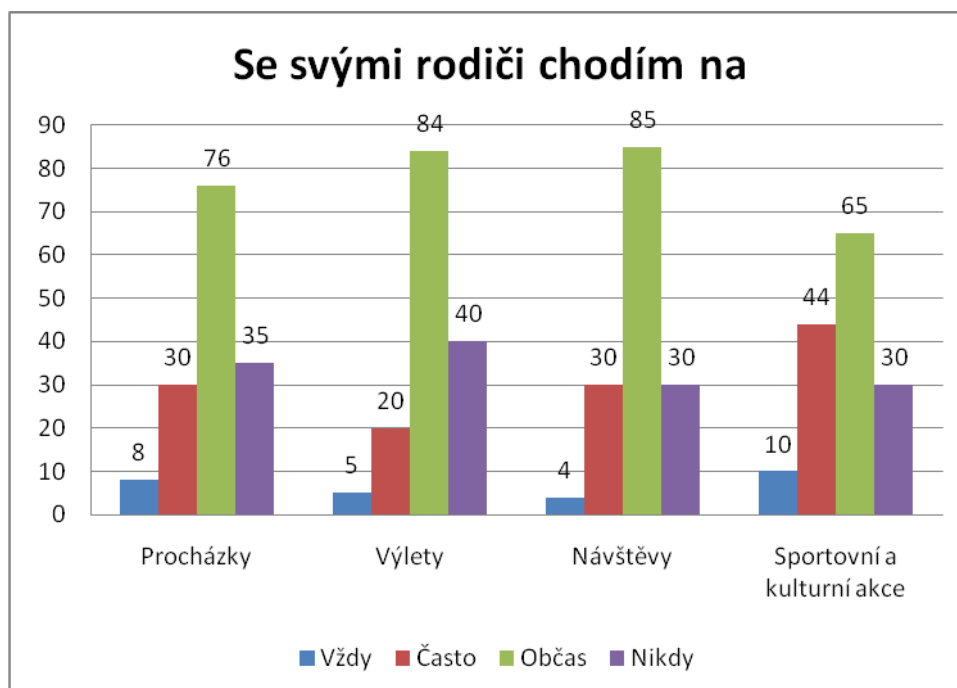
Graf č. 10: Když mne něco trápí, mohu se svěřit

Otázka č. 8 – Se svými rodiči chodím

Důležitou roli pro vztahy v rodině hraje volný čas dětí, trávených s rodiči. Volný čas je jeden z aspektů, ovlivňující životní spokojenost dětí. V teoretické části jsem se zabývala volnočasovými aktivitami a jejich vlivem na subjektivní prožívání životní pohody a jeho spojením s životním stylem rodiny. V mladším věku děti tráví volný čas více s rodiči a přináší jim uspokojení v jejich prožívání. V období dospívání začínají upřednostňovat vztahy vrstevnické a vztahy s druhým pohlavím, aktivity spojené s rodiči ustupují do pozadí.

Z grafu č. 11 vyplývá, že volný čas děti s rodiči ve většině rodin tráví spíše občas. V některých případech děti uvedly, že s rodiči čas takovým způsobem nikdy netráví. Děti, které měly sourozence velmi malé, uváděly, že na procházky a výlety chodí vždy, jen občas na návštěvy. Děti ve starším věku uváděly, že s rodiči na procházky většinou nikdy nechodí. Výlety a návštěvy absolvují jen občas, sportovní a kulturní akce navštěvují často.

Ze získaných dat je patrné, že se potvrdila rodinná koheze v závislosti na věku. Děti mladšího věku tráví více času se sourozenci a rodiči společnými výlety a procházkami, zatímco děti staršího věku mají více zájmových činností a rodiče je v tom podporují. Mají tak možnost přijít do styku s vrstevníky, více se osobně prosadit a pozvolna se osamostatňovat od rodiny.



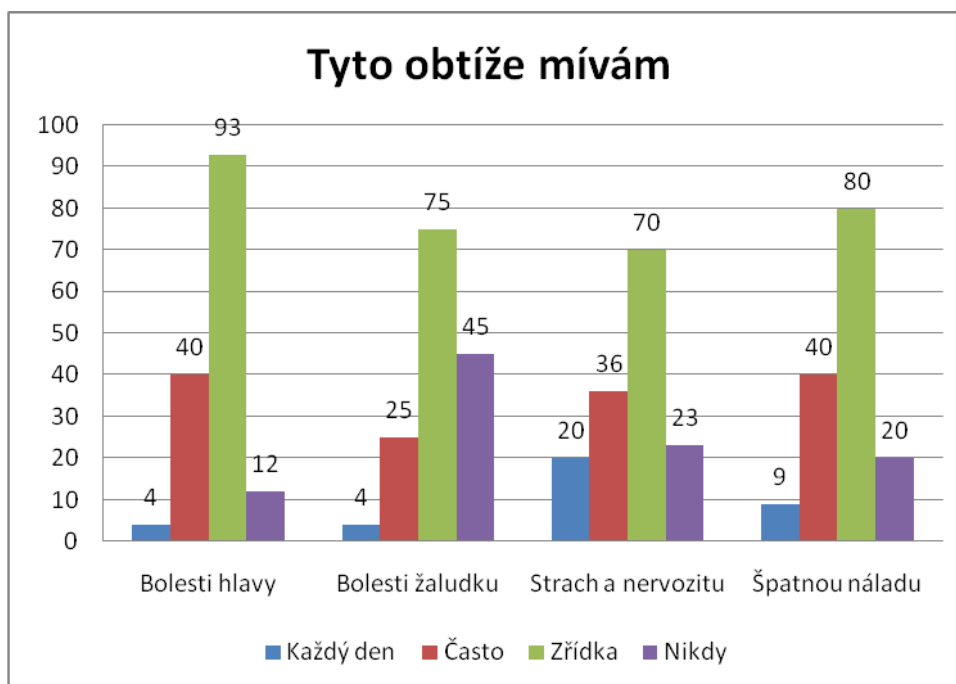
Graf č. 11: Se svými rodiči chodím na...

Otázka č. 9 - Tyto obtíže mívám

Somatické potíže jsou spojeny se stresem, nejistotou a náladou. Důležitým aspektem těchto potíží je prostředí rodinné, školní a zájmových kroužků. K těmto problémům může docházet přemírou ctižádosti a nedostatkem schopností vytyčeného cíle dosáhnout.

Bolesti hlavy a žaludku uváděly nejčastěji dívky a často byly spojeny i se strachem a nervozitou. Může to být z důvodu větší vnímavosti dívek k těmto potížím. Dívky bývají více nejisté, méně sebevědomé a z toho většinou pramení somatické potíže. Nedostatek sebedůvěry dívek a analýza problémů spojených se školou a vztahy vede k větší potřebě pomoci rodiny. U chlapců důraz na úspěch a výsledek vede ke strachu, nervozitě a změně nálady. Přesto na základě dat z otázky číslo 10 jsou chlapci ve škole spokojenější. Z výsledků vyplynulo, že problémy s bolestí hlavy a žaludku jsou méně časté než u dívek.

Otázkou tedy zůstává, co primárně vyvolává tyto pocity, je příčinou jen tlak na výsledky ve škole? Je možné, že dívky prožívají delší pocity strachu a nervozity a z toho mívají bolesti žaludku a hlavy, zatímco chlapci si více uvědomují strach, nervozitu a změnu nálady.



Graf č. 12: Tyto obtíže mívám

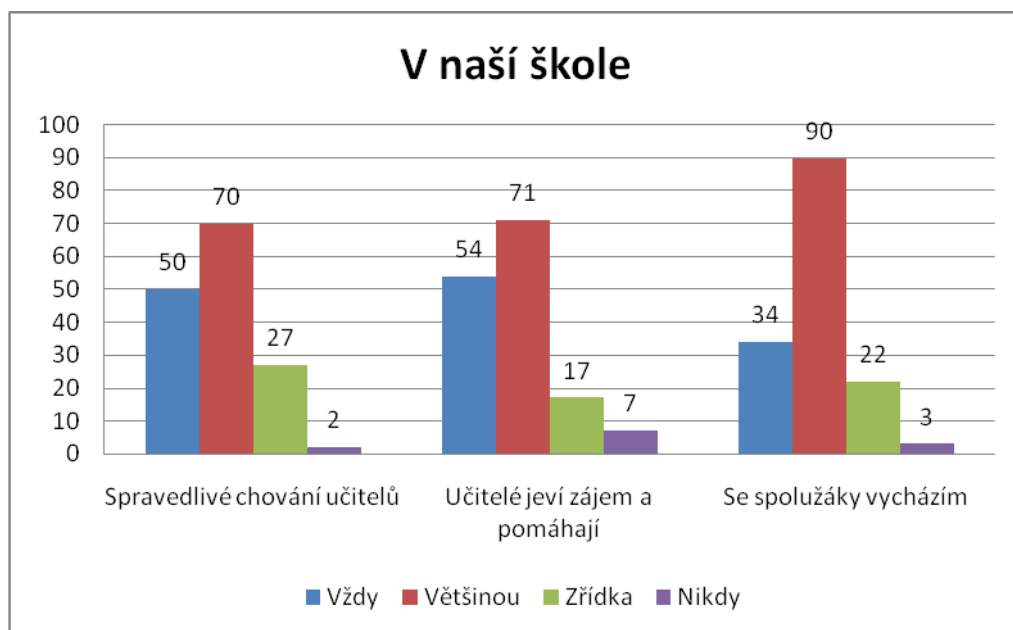
Při hledání možností propojení somatických problémů z celkových dat dotazníku nevyplývalo, že by věk a počet sourozenců měl vliv na jejich potíže. Všechny uvedené potíže mají děti často a každý den ve všech věkových skupinách a pohlavích vyrovnaně. Jedná se o 51 dětí. Tyto děti pochází z rodin s oběma rodiči, průměrně se svěřují vždy a často alespoň dvěma osobám. 35% těchto dětí má se svěřováním potíže, 41% se svěřuje rodičům a 24% se nesvěřuje nikomu. Těchto 24% dětí s rodiči tráví čas málo, ale jen necelá polovina z nich má zásadní adaptační potíže ve škole. Usuzuji, že ke zlepšení stavu by dopomohl větší zájem ze strany rodičů, ale také spolupráce školy a rodičů.

Příkladem je třináctiletá dívka, která má o pět let mladší sestru, žije s oběma rodiči – ti jsou ekonomicky činní. Trpí každý den všemi potížemi, nemá vzor, nesvěřuje se nikomu, s rodiči netráví čas. Nevychází se spolužáky, své učitele hodnotí dobře jen někdy. Není šťastná a nic jí nevychází, chtěla by vše změnit. Je patrné, že dívka potřebuje pomoc od rodičů, učitelů a roli by zde mohl sehrát i sociální pedagog.

Otázka č. 10 - V naší škole

Učitelé vychází dle grafu č. 13 v hodnocení dobře. Se spolužáky vychází většina dětí většinou rovněž dobře. Z těchto dat lze vyčíst, že většina dětí je ve škole spokojena a adaptace proběhla správně. Některé děti adaptaci zvládají pomaleji, což může být příčinou somatických potíží zmiňovaných v otázce č. 9. Na celkové hodnocení učitelů

a jejich pomoci a zájmu o ně jako žáky a vztah se spolužáky se tyto potíže nepromítly. Děti dle mého hodnotily tyto otázky jako celek, tedy jejich celkové prožívání ve škole a vrstevníky. Strach, nejistota a špatná nálada, které mohou být i známkou pomalé adaptace, nemusí zahrnovat všechny učitele a spolužáky, kteří jsou ve společném prostředí dítěte.



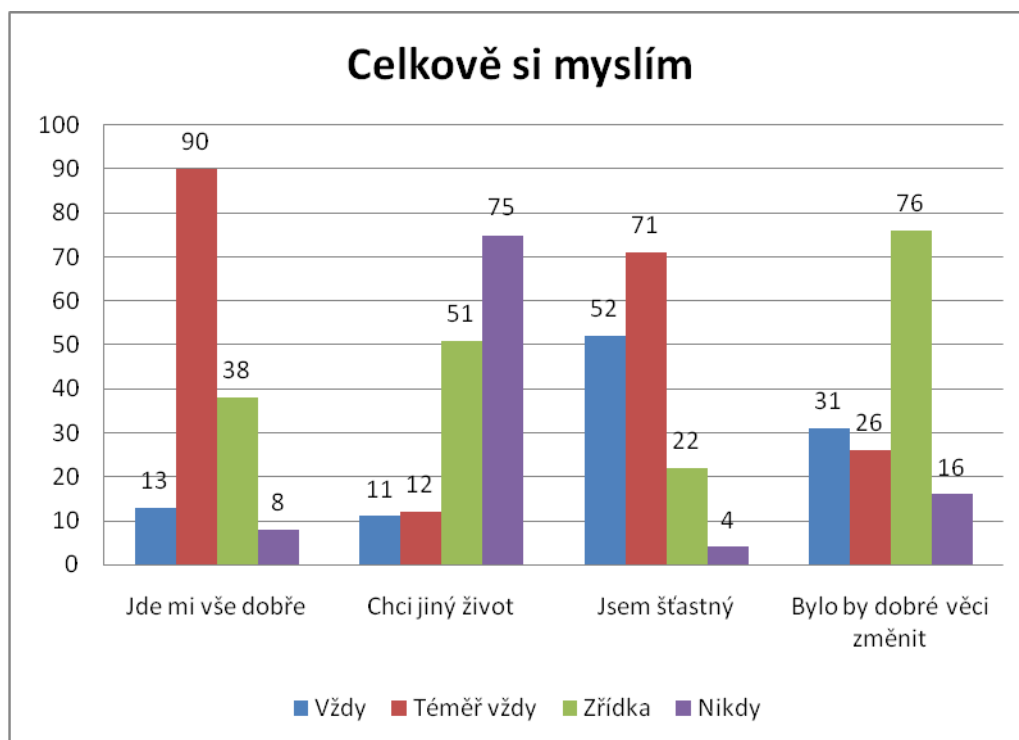
Graf č. 13: V naší škole

Otázka č. 11 Celkově si myslím

Hodnocení života se skládá z určitých domén, které naplní život spokojeností. Nejčastěji skloňovanou doménou je štěstí, které v sobě zahrnuje dobré zdraví, vztahy, práci a ekonomické zabezpečení.

Respondenti uvedli, že jsou šťastní, vše jim jde dobře (Graf č. 14). Jiný život chce jen málo dotazovaných. Někteří žili jen s maminkou. V přáních se objevuje otec a šťastná rodina. Většina z nich uváděla i horší vztahy se spolužáky a často špatnou náladu. Přesto lze říci, že děti se cítí šťastnými, nemají zájem o jiný život. Jedna třetina respondentů chce vždy nebo téměř vždy něco změnit, ale nelze s jistotou říci co. Většina z nich by si přála být bohatý, mít peníze. Možná je to jedna ze změn ke zlepšení jejich ekonomické situace, ať už z vlastní mysli nebo ovlivněním rodičů.

Z dotazníku nelze specifikovat jeden zásadní aspekt ovlivňující prožívání. Potvrzuje to, že na prožívání spokojenosti má účinek více vlivů prostředí.



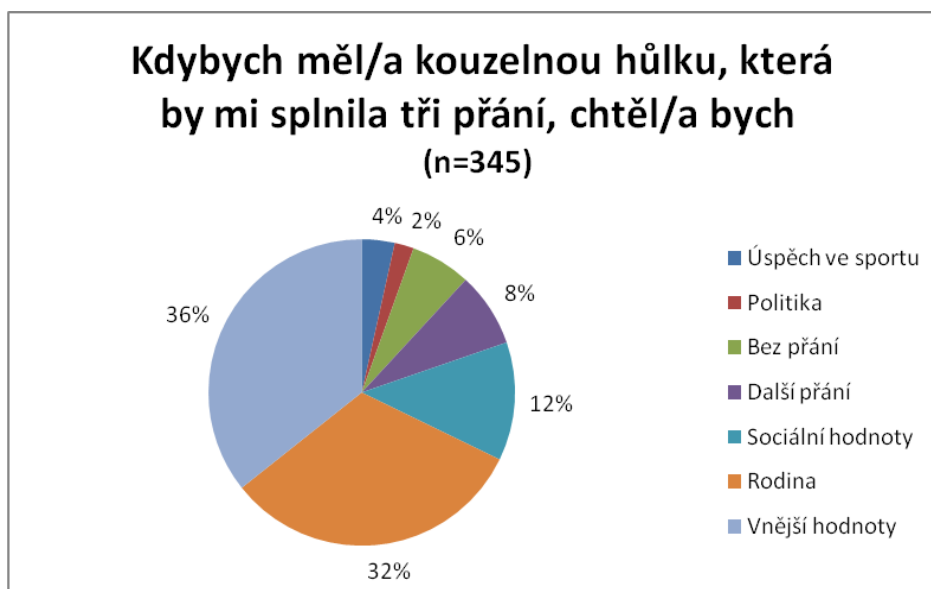
Graf č. 14: Celkově si myslím

Otázka č. 12 - Kdybych měl/a kouzelnou hůlku, která by mi splnila tři přání, chtěl/a bych:

Respondenty zaznamenaná přání jsem na základě svého subjektivního hodnocení rozdělila do sedmi skupin, jak vyplývá z grafu č. 15. Všech zaznamenaných přání bylo celkem 345, některé děti žádné přání neuvěděly.

Životní spokojenost je spojena i s hodnotovou orientací, to, jak je nastavena v rodině, se promítá i do chování, jednání a prožívání života. Naplnění hodnot přináší uspokojení některých životních cílů.

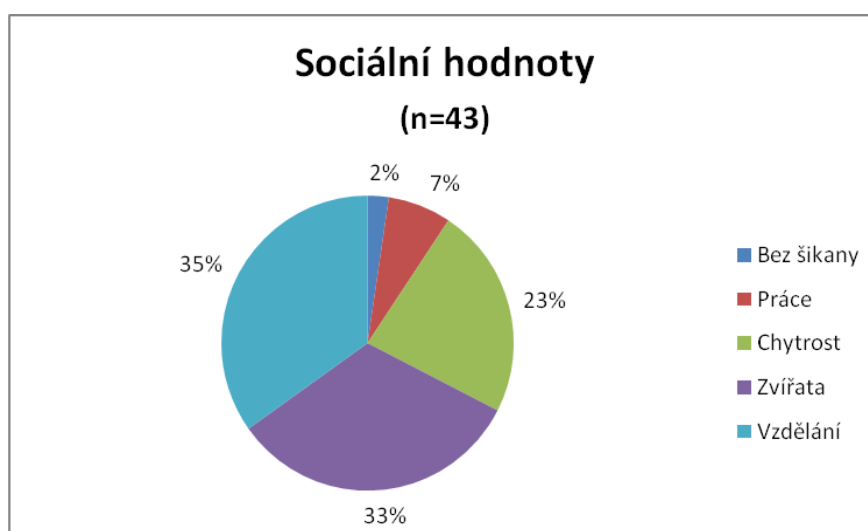
Největší skupinou jsou *Vnější hodnoty*, kde nejčastějším přáním dětí je bohatství pro celou rodinu. Obsahem tohoto pojmu jsou peníze, být bohatý, mít rodinný dům, bezstarostný život, auto, kytaru, vlastní pokoj a PC. Další skupinou je *Rodina*, její štěstí, zdraví, spokojenost, mít oba rodiče, dalšího sourozence, vztahy s kamarády, ale i s opačným pohlavím. Třetí největší skupinou jsou *Sociální hodnoty*, které jsou obsaženy ve vzdělání, práci, ale třeba i živém zvířeti - pes. Ve skupině *Další přání* byla přání těžko zařaditelná, například stát se neviditelným, umět se pohybovat v jiných dimenzích, vrátit čas, telepatické schopnosti. Tato přání uváděli spíše mladší chlapci. Skupina obsahující přání *Úspěchu* obsahuje především přání chlapců být úspěšní ve sportu. Dívky si přály především školní úspěšnost.



Graf č. 15: Kdybych měl/a kouzelnou hůlku, která by mi splnila tři přání, chtěl/a bych

Sociální hodnoty

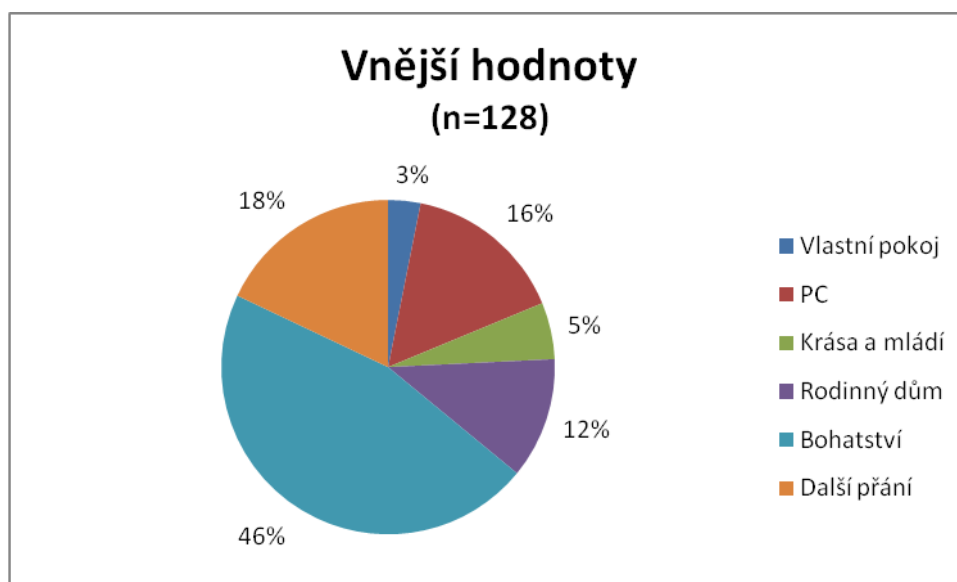
Děti uvedly celkem 43 sociálních přání. Nejvíce si přály velmi dobrý prospěch a to hlavně u mladších dívek (Graf č. 16). U starších jsou zmiňovány spíše úspěšné ukončení školy a vstup na VŠ. Chlapci si přáli být chytřejší a mít v životě dobrou práci. Mladší děti by chtěly mít psa. Jeden chlapec si přál svět bez šikany, nemohu zcela posoudit, zda se týkala jeho, byl jejím svědkem nebo o ní jen přemýšlí. Udařoval, že pociťuje strach a nejistotu, ale ve škole i v životě je spokojený.



Graf č. 16: Sociální přání

Vnější hodnoty

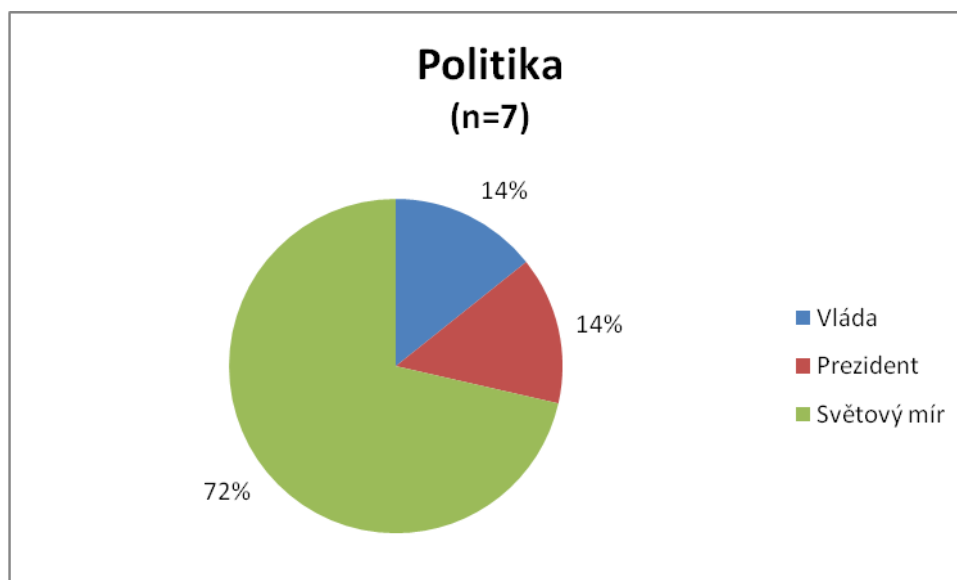
Vnější hodnoty byly důležité pro 128 dětí, jejich nejčastější přání jsou patrné v grafu č. 17. Děti všech skupin chtěly více peněz a být bohatí, ale vztahovaly to na celou rodinu a často toto přání bylo spojeno se zdravím a štěstím. Dalším přáním byl rodinný dům se zahradou a bazénem, což poukazuje na trend ve společnosti a zároveň socioekonomický status. Starší dívky chtějí být krásné a mladé, zřejmě tak, jako hvězdy světových pódíí a filmů. Dalšími přáními byla auta, chodit na koncerty oblíbených skupin, lepší mobily, tablety a spotřební věci moderní doby. Přání v této skupině podléhá reklamnímu a marketingovému lobby, které se zaměřují právě na děti v mladším věku, pro které jsou spotřební věci velmi důležité. Pro dospívající jsou důležitější vztahy, vzhled a status ve společnosti. Výsledky mého šetření tomu odpovídají, peníze a bohatství jsou nejdůležitější, ale u starších respondentů byly spojeny se vztahy, štěstím a láskou.



Graf č. 17: Vnější přání

Politika

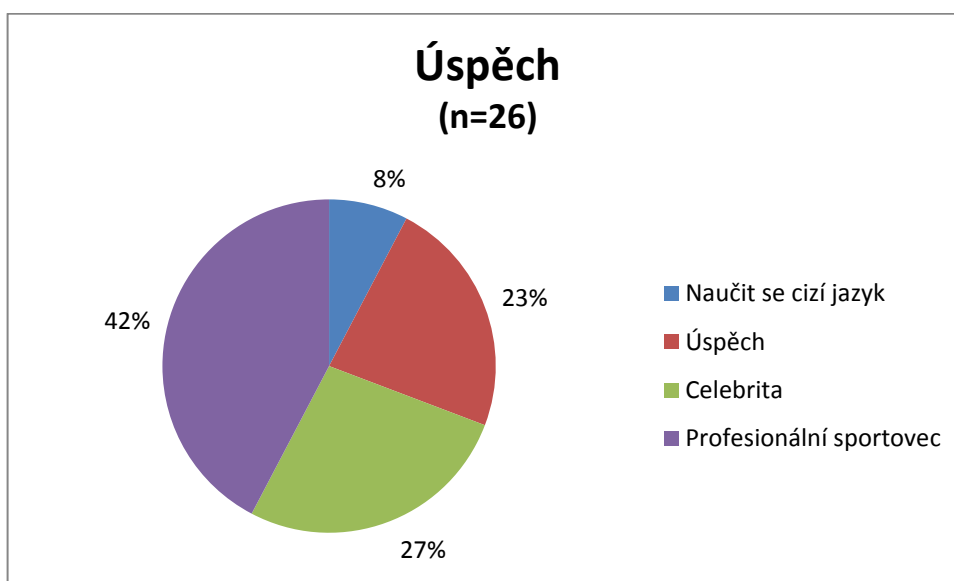
Graf č. 18 ukazuje, že sedm dětí si přálo mír ve světě a odstranění chudoby, byli to dívky i chlapci staršího věku. Hodnoty, které lze zařadit do této skupiny, děti upřednostňují spíše až v adolescenci, jak je popsáno v teoretické části v kapitole č. 2, věkové zvláštnosti u dětí a kapitole č. 3, systém hodnot. Mladší děti ještě významně nechápou pojem politika, válka, chudoba.



Graf č. 18: Politika

Úspěch

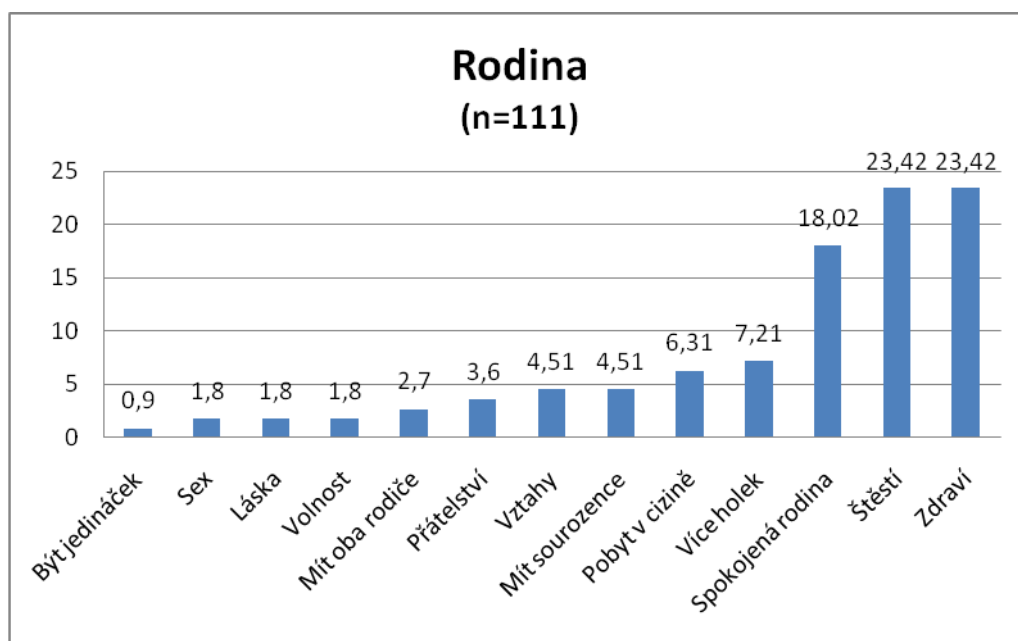
V grafu č. 19 je znázorněn podíl přání být úspěšným. Mladší chlapci by chtěli být úspěšní ve sportu a stát se profesionálními sportovci, uváděli i profesionální vzory a přáli se s ním setkat. Pro chlapce je soutěžení a vítězství největší úlohou v potvrzení sebedůvěry a sebevědomí, již od narození soutěží o lásku maminky, které se později mění v soutěž o cokoli v životě. Chlapci i dívky mladšího věku by se chtěli setkat s celebritou, tedy veřejně známou osobou. Dvě dívky by se rády staly zpěvačkami. Soutěživost a dovršení úspěchu je také spojeno s rivalitou a žárlivostí mezi sourozenci, jak bylo popsáno v teoretické části.



Graf č. 19: Úspěch

Rodina

Velmi často děti uváděly jako přání zdraví, štěstí a spokojenost pro celou rodinu (Graf č. 20). Mladší dívky uváděly návrat přátelských vztahů, které je možné odvodit ztrátou bývalého kolektivu na základní škole. Starší děti by chtěly studovat v cizině. Chlapci si přáli více dívek, lásku a sex. Děti, které žijí jen s maminkou, si přáli mít i tatínka. Nejvíce přání se vázalo k rodině a různým jejím aspektům. Podle výsledků hodnocení byla tato skupina přání druhou nejpočetnější skupinou uváděnou respondenty. Starší děti již více upřednostňovaly vztahy k druhému pohlaví, lásku. Vztahy vrstevnické i rodinné jsou jedním z nejdůležitějších aspektů vázaných na prožívání osobní a životní pohody.



Graf č. 20: Rodina

7.3. Autentická sdělení dětí z dotazníku

Výsledky dotazníku jsem uvedla v grafech a tabulce, jde však o výpovědi dětí, které jsem nechtěla zahrnout jen do řeči čísel. Některé z výpovědí jsem se rozhodla pro ukázkou zveřejnit a přidat k nim mé hodnocení situace. Mladá generace je ovlivněna svým bezprostředním okolím, ale i místem studia.

Některé výpovědi dětí k hodnotám a přáním, vybrané z dotazníku:

Dvanáctiletá dívka, jedináček, by si přála mít sourozence, a aby její tatínek byl zdravý. Ukazuje to na vztahy a soudržnost v rodině, kdy jeden z členů má problémy a celá rodina se tím semkne a objevuje se zde optimismus v uzdravení otce a možnosti rozšíření rodiny.

Jedenáctiletá dívka se sedmiletou sestrou by si přála dát dohromady rodiče, být co nejméně nemocná a nemít žádné problémy.

Rodina není celistvá, děti potřebují péči a ochranu obou rodičů a zároveň optimismus v odstranění zřejmých psychosomatických potíží, způsobených nejistotou rodinného klimatu.

Třináctiletá dívka, která má sedmiletou sestrou by si přála mít oba rodiče, být jedináček a mít více peněz, protože žije jen s maminkou, která nepracuje.

Na tomto příkladu je vidět, co vše může mít za následek nejistota, nízké socioekonomické podmínky. Rozpad rodiny narušil i vztahy mezi sestrami.

Třináctiletá dívka s šestnáctiletou sestrou má přání, aby se sestře zlepšily oči, dařilo se jí ve škole a celá rodina byla zdravá.

Dívka s nízkým sebevědomím touží po výborných výsledcích ve škole, aby na ni byla více upřena pozornost a láska rodičů. Pocit optimismu ji může vést k přesvědčení, že někdy v budoucnu dojde ke zlepšení zdraví u sestry.

Třináctiletý chlapec s osmnáctiletou sestrou by si přál vrátit mu babičku.

Pro chlapce byla zřejmě babička významným člověkem v jeho životě. Možná, že byla osobou, která s ním trávila více času.

Čtrnáctiletý chlapec se třemi sourozenci (21let bratr, 8let bratr, 3roky sestra) žijící s maminkou a nevlastním tátou si přeje, aby rodiče byli spolu, aby byl větší a mladší.

Na tomto příkladu je vidět, že se nevyrovnal s rozpadem původní rodiny a cítí nedostatek lásky a pozornosti. Myslí si, že pokud by byl mladším dítětem, stal by se více středem rodičovské pozornosti.

Třináctiletý chlapec se dvěma sourozenci (25 let sestra, 28let sestra) by si přál velkou rodinu a aby je mohl uživit.

Chlapec je šťastný ve své rodině, je nejmladším upřednostňovaným dítětem. Spokojenost z rodiny ho vede k uvědomění si předností, ale i negativ takového složení rodiny.

Třináctiletý chlapec s devítiměsíční sestrou si přeje, aby se sestře nic nestalo a byla zdravá.

Rodina je šťastná z narození mladší sestřičky. Pohoda a starost celé rodiny se přenáší i na staršího bratra, který cítí ochrannou zodpovědnost za sestru.

Čtrnáctiletý chlapec s dvanáctiletým bratrem, žijící s maminkou, si přeje, aby se mu vrátil táta, měl ještě lepší známky a vynikal ve sportu.

Chlapec touží dosáhnout úspěchu ve sportu i škole a navrátit vztahy v rodině do původního stavu. Rozhod rodičů děti provází celým dětským věkem a nelze se s ním jen tak vyrovnat. V jeho věku jsou již upřednostňovány vztahy s druhým pohlavím, ale zkušenost z původní rodiny může způsobit nejistotu při jejich navazování.

Dvanáctiletý chlapec s devatenáctiletou sestrou si přeje, aby nenosil brýle a nestresoval se ve škole.

Pro chlapce jsou brýle významným hendikepem, který může mít vliv i na adaptaci ve škole a tlak na školní úspěšnost.

Jedna dvanáctiletá dívka v dotazníku uvedla, že by si přála mladšího sourozence (její starší sestra byla o dvanáct let starší, jí se vždy svěřuje). I přesto, že má dívka komu se svěřit se svými problémy, pociťuje často strach a nervozitu. Udává též, že si příliš nerozumí se spolužáky.

Celkově se dívka cítí šťastná, což může poukazovat na dobré vztahy v rodině, zároveň na špatnou adaptaci ve škole i k vrstevníkům.

Dívka, jedináček, přející si více sourozenců, často pociťuje strach, nervozitu a špatnou náladu. Má problémy se spolužáky, což může ukazovat na potíže s navazováním vztahů. Cítí se šťastná, ale chtěla by pro svého tatínka více zdraví.

Situace doma má vliv na dívčinu pohodu ve škole a hodně ji tíží. Myslí si, že pokud by měla sourozence, zažívala by více radosti odpovídající jejímu věku.

7.4. Vyhodnocení hypotéz

Získanými výsledky ze šetření byly mé hypotetické předpoklady verifikovány nebo falzifikovány. Bez příznivého rodinného klimatu lze úspěchu a pohody dětí dosáhnout hůře než v pozitivních případech. Jsem si přitom vědoma poměrně krátkého časového období, v němž výzkum probíhal, doby zimního období, kdy naše pocity, nálady významně ovlivňuje i počasí, zima a nedostatek sluníčka i náročnosti zvládnutí učiva studenty v průběhu prvního pololetí a jejich aktuálního vytížení.

Hypotéza 1: Na životní spokojenost dětí má vliv míra emocionální opory, blízkosti.

Hypotéza byla verifikována. Na grafu č. 9 a 10 jsou výsledky, které moji odpověď potvrzují. Dívky uvádí, že se svěřují nejčastěji mamince, anebo otci a sourozenci. Rodiče jsou jejich vzorem, dívky s rodiči více spojuje citová vazba. Chlapci také preferují pro svěřování oba rodiče, ale ne vždy tomu tak je, spíše občas. Vzory otce a matky nejsou pro chlapce vždy prioritní, často nemají žádné vzory anebo známou osobnost. Dítě vyhledává u rodičů vřelost, uznání, povzbuzení, odvalu a pomoc, které ovlivňují životní spokojenost. Výsledky ukazují, že emocionální blízkost má vliv na životní prožívání.

Hypotéza 2: Na životní spokojenost dětí má vliv i míra rodinné koheze.

Hypotetické tvrzení se verifikovalo. Rodinná koheze neznamena vždy přímo životní spokojenost, ale je jedním hlediskem pohledu na prožívání. Míra soudržnosti má vliv i na řešení problémů dětí spojených se školou a vztahy. Odpověď je znázorněna grafem č. 11. Většina dětí netráví čas vždy s rodiči, ale jen občas. Mladší dívky a chlapci jsou s rodiči častěji a to nejčastěji na procházkách, výletech a návštěvách. Starší děti navštěvují s rodiči občas spíše kulturní a sportovní akce, většina z nich s nimi na procházky nechodí. Míra rodinné koheze je závislá na věku dětí a podílí se na atmosféře v rodině, která ovlivňuje prožívání spokojenosti.

Hypotéza 3: Počet studujících prvorozených a dětí s větším věkovým odstupem od svých sourozenců je na gymnáziích více.

Výsledky získané z vyhodnocení dotazníku, verifikují takto postavenou hypotézu. Výsledky jsou viditelné na grafu č. 6 a tabulce č. 1. Z výsledků vyplývá, že největší skupinou studujících v mém vzorku jsou prvorození a děti s větším věkovým odstupem od

sourozenců. Prvorození jsou ctižádostiví a chtějí naplnit rodičovské naděje. Větší skupinou studující na gymnáziích jsou děti s větším věkovým odstupem od sourozenců. Sourozenecká konstelace působí na vztahy uvnitř rodiny a vzájemně.

Hypotéka 4: Pro děti jsou hodnoty láska, štěstí a životní optimismus důležitější než hodnoty jako peníze a moc.

Peníze mají pro děti velký význam a je to pro ně důležitá hodnota. Hypotéza byla falzifikována, ale je možné, že při rozhovoru s respondenty by mohlo dojít k jinému výsledku. Na grafu č. 14, 15, 17, 20 jsou viditelné výsledky a více jsou rozebrány v jednotlivých částech empirického výzkumu. Pro děti je velmi důležitá šťastná a spokojená rodina, jak uváděly děti v dotaznících, ale peníze a bohatství rodiny zmiňovaly daleko častěji. Na děti působí společnost, která medializuje úspěch a štěstí měřený penězi a děti jsou cílová skupina takové reklamy.

Hypotéza 5: Děti spokojené v prostředí školy i mimo ni mívají menší somatické obtíže.

Hypotéza byla verifikována a výsledky jsou znázorněny na grafu č. 12 a 13. Děti, které na školu a i prostředí mimo ni nazírají pozitivně, pociťují somatické potíže méně než děti, které zastávají negativní postoj k prostředí, kde se nachází. Děti hodnotily chování a učitele a jejich zájem o žáky většinou dobře. Se spolužáky děti vycházely většinou vždy. Celkové hodnocení gymnázií vycházelo dobře a to se promítá i do celkové životní spokojenosti. Somatické potíže uvádělo 51 dětí, jedná se o třetinu respondentů. Dívky nejčastěji uváděly bolesti hlavy a žaludku, chlapci spíše pociťovali strach, nervozitu a špatnou náladu. 35% udávající somatické potíže, měly problémy se svěřováním se někomu z rodiny. Děti, které se nesvěřovaly nikomu, bylo 24% a tyto také tráví málo času s rodiči, a necelá polovina z těchto dětí má prokazatelné adaptační problémy. Vyvozují z hodnocených dat, že ke zlepšení stavu a zároveň lepšímu prožívání by pomohl intenzivnější zájem ze strany rodičů ve spolupráci s učiteli a sociálním pedagogem.

Výraznější rozdíly mezi kohezí a somatizací a adaptací na školu nelze potvrdit. Na celkové prožívání a hodnocení životní pohody má vliv i rodinná soudržnost a opora, důležitý je i nastavený hodnotový žebříček v rodině a od něj se odvíjí stanovené cíle dětí. Pro lepší vyhodnocení výsledků by bylo možné využít i jiný sběr dat. Vhodný by se jevil

polo strukturovaný rozhovor a jeho interpretace. Pomohlo by to k získání více informací k jednotlivým aspektům prožívání životní pohody dětí.

Některé děti, které tráví s rodiči hodně volného času, trpí všemi nebo některými somatickými potížemi. Neexistuje zde přímý vztah, zřejmě zde nějaký vliv je, ale je to jen jeden z aspektů vlivu na somatizaci a adaptaci. Člověk s problémem v životě potřebuje pocit sounáležitosti s prostředím, kde žije, vše začíná vztahem dítěte a rodiny, ve vztahu k sourozencům.

Z hodnocení praktické části vyplývá, že v mém vzorku respondentů byly děti, které volný čas se svými rodiči příliš často netráví, některé pociťovaly somatické obtíže a některé nehodnotily školu a učitele většinou vždy dobře. Na tyto děti by se měla zaměřit pozornost rodičů, učitelů, sociálního pedagoga, kteří by se měli snažit najít příčiny jejich potíží a pomoci jim s řešením. Příčina není vždy stejná u všech dětí a tak je nutná spolupráce všech dospělých, kteří se podílejí na výchově. Každé dítě je individualita a přístup k němu by měl být individuální, neboť nelze jejich prožívání a vnímání situace podceňovat a paušalizovat.

8. Závěr

Téma životní pohody je velmi aktuální téma, které řeší každý člověk nejen v osobním prožívání, ale i ve spojení s rodinou a prací se stává určitým postojem posuzování celého života. Děti již v útlém věku hodnotí rodiče, kamarády a prožívané situace a utváří si náhled na život a prožívání.

V teoretické části jsem zrekapitulovala základní domény prožívání životní pohody, které jsou její součástí a významně ji ovlivňují.

První kapitola shrnuje všechny aspekty životní pohody a to štěstí, optimismus, zdraví vzdělání, emocionální a sociální pohoda. Osobní pohoda je stavem mentálního zdraví, pozitivně emočního ladění v osobních i sociálních životních oblastech. Vnímání pohody je individuální, záleží i na temperamentu a psychické pohodě. Na celkovém prožívání má vliv zejména prostředí, kde dítě žije a kde zažívá nejrůznější situace.

Druhá kapitola mapuje rodinu a souvislosti spojené s rodinou. Rodina je nejdůležitějším článkem společnosti, která dává základy dětem. Formují se zde vztahy mezi dospělými a dětmi a vztahy mezi sourozenci. Vztahy mezi sourozenci si dítě nevybírání, nejsou rovnocenné a vždy v ní má někdo roli staršího a mladšího sourozence. Rodiče ke svým dětem nepřístupují vždy stejně a od každého očekávají jiná naplnění životní dráhy. Vztahy mezi rodiči a sourozenci formují budoucí vztahy partnerské a rodičovské.

Třetí kapitola se zabývá kvalitou života a jejím hodnocením, které je spojeno s prožíváním osobním, ale také rodinnou a školní situací. Dítě získává odolnost v řešení různých situací vztahových nebo interpersonálních. Děti, které mají vyšší úroveň hardiness a vyšší úroveň kontroly, snášejí psychofyzilogicky lépe psychické zatížení. Kvalita prožívaného života se odvíjí od momentálních pocitů spojených s optimismem do budoucnosti a pozitivních výhledů do budoucna svázanými s životními hodnotami a postoji. Velký vliv má i seberealizace, sebeuplatnění a vlastní hodnocení sebe sama.

Čtvrtá kapitola ukazuje, jak je celkové prožívání spojeno s životním stylem rodičů a celé rodiny, jakým způsobem se různé aktivity promítají do postoje k životu mládeže. Aktivity, zvláště prováděné společně s celou rodinou, podporují lepší náladu a spokojenost. Naopak nečinnost mládeže a celé rodiny vede často k patologickému chování mládeže.

Může za to především neochota rodičů věnovat dětem čas, kdy mohou odpozorovat zájmy, ale i problémy dětí, které je trápí a potřebují se s nimi v klidu svěřit.

Pátá kapitola shrnuje školu a její aktéry, tedy učitele a spolužáky, kteří mají vliv na vnímání vztahů mimo rodinu. Děti ve škole tráví několik let většinu času, učí se zde komunikaci a interakci s dospělými a vrstevníky. Vznikají zde situace, z nichž musí dítě najít řešení a získává odolnost, takové situace řešit i v budoucnu a nevyhýbat se jim. Hodnocení dětí není vždy ve shodě s hodnocením a představami rodičů, učitelů, ale i jich samotných. Konsensus se musí najít, aby dítě bylo spokojené a našlo místo i v dalším svém životě.

Obsah teoretické části se vzájemně prolíná, protože tvoří náplň životního prožívání mládeže a souvisí s ní.

V praktické části jsem pomocí dotazníkového šetření respondentů zjišťovala míru emocionální opory a rodinné koheze mládeže. Jaký vliv na hodnocení svého prožívání má sourozenecké konstelace, kterým hodnotám dávají v životě největší přednost a spokojenost dětí se školou a mimo ni.

Respondenty byly děti od deseti do patnácti let, studující víceletá gymnázia. Empirickým výzkumem jsem potvrdila, že i míra emocionální opory, rodinné koheze má vliv na prožívání životní spokojenosti u dětí. Z výsledků dotazníkového šetření mi vyplynulo, že na gymnáziích v mém vzorku studuje více dětí prvorozených a děti s větším věkovým odstupem od sourozenců. Výzkumem jsem zjistila, že bohatství je pro děti nejvíce uváděnou hodnotou v jejich životě. Dalšími hodnotami, které byly často uváděny, jsou štěstí, zdraví, a spokojenost rodiny, které jsou významnými aspekty životního prožívání. Ze získaných dat lze verifikovat, že děti spokojené ve škole i mimo ni, méně udávají somatické potíže. Dobře zvládnutá adaptace na školu se projeví v celkovém hodnocení spokojenosti. Výsledky také ukázaly, že na víceletých gymnáziích studují žáci z rodin s více dětmi, kteří většinou žijí s oběma rodiči, kteří jsou ekonomicky aktivní. Z těchto výsledků lze předpokládat, že pro rodiče je velmi důležité zajištění dobrého vzdělání a to i ve více početných rodinách.

Na prožívání dětí má vliv prostředí a spolupráce rodiny, učitelů a sociálního pedagoga.

Seznam použité literatury

- [1] ADLER, Alfred. *Psychologie dětí. Děti s výchovnými problémy. Individuální psychologie 2*. Přeložil Zdeněk VYBÍRAL. 1.vyd. Praha: Práh – Martin Vopěnka, 1994. 155 s. ISBN 80–85809–22–2.
- [2] BLATNÝ, Marek a kol. *Psychologie osobnosti. Hlavní témata, současné přístupy*. 1.vyd. Praha: Grada, 2010. 301 s. ISBN 978-80-247-3434-7.
- [3] BLATNÝ, Marek et al. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. 1.vyd. Brno: MSD, 2005. 109 s. ISBN 80-86633-35-7.
- [4] CARR – GREGG, Michael. *Psychické problémy v dospívání*. Přeložila Denisa ŠMEJKALOVÁ. 1.vyd. Praha: Portál, 2012. 142 s. ISBN 978–80–262–00628.
- [5] CARR – GREGG, Michael., SHALE, Erin. *Puberťáci a adolescenti. Průvodce výchovou dospívajících*. Přeložila Hana ANTONÍNOVÁ. 1.vyd. Praha: Portál, 2010. 197 s. ISBN 978–80–7367.
- [7] DALAJLAMA - CUTLER, Howard C. *Cesta ke štěstí ve strastiplném světě/Jeho svátost dalajlama a Howard C. Cutler*. Přeložil Dušan ZBAVITEL. 1.vyd. Praha: Pavel Dobrovský - BETA, s.r.o., 2009. 258 s. ISBN 978-80-7306-437-2.
- [8] DALLOZ, Danielle. *Žárlivost a rivalita: průvodce výchovou v rodině: od 0 do 10 let*. Přeložila Daniela ŠIMKOVÁ. 1.vyd. Praha: Portál, 2002. 111 s. ISBN 80-7178-596-2.
- [9] DOSEDLOVÁ, Jaroslava et. al. *Předpoklady zdraví a životní spokojenosti*. 1. vyd. Brno: MSD, 2008.141 s. ISBN 978–80–7392–010–4.
- [10] EYROVI, Linda a Richard. *Jak naučit děti hodnotám*. Přeložil Ladislav DVOŘÁK, 2. vyd. Praha: Portál, 2007. 156 s. ISBN 978–80–7367–275–1.
- [11] FRÖMEL, Karel., NOVOSAD Jiří., SVOZIL Zbyněk. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vyd. Olomouc: UP OL 1999.173 s. ISBN 80 – 7067 –94 – X.
- [12] FRÝBA, Mirko. *Psychologie zvládání života: aplikace metody abhidhamma*. Boskovice: F. Šalé – Albert, 2008. 182 s. ISBN 978–80–7326–135–1.
- [13] GJURIČOVÁ, Šárka a KUBIČKA, Jiří. *Rodinná terapie: systematické a narativní přístupy*. 2., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Grada, 2009,280 s. ISBN 978–80–247–2390–7.
- [14] HARTL, Pavel., HARTLOVÁ, Helena. *Velký psychologický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál, 2010, 797 s. ISBN 978–80–7367–686–5.
- [15] HAVLÍNOVÁ, Miluše et al. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola. 2., rozš. vyd.* Praha: Portál, 2006. 311 s. ISBN 80–7367–059–3.
- [16] HELUS, Zdeněk., HRABAL, Vladimír, KULIČ, V., MAREŠ, Jiří. *Psychologie školní úspěšnosti*. 1. vyd. Praha: SPN 1979. 264 s. ISBN 14–722-79.
- [17] HELUS, Zdeněk. *Psychologické problémy socializace osobnosti*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973. 259 s.
- [18] HOSKOVCOVÁ, Simona a SUCHOCHLEBOVÁ, RYNTOVÁ, Lucie. *Výchova psychické odolnosti dítěte: silní pro život*. 1.vyd. Praha: Grada, 2009. 218 s. ISBN 978-80-247-2206-1.
- [19] CHAPMAN, Gary D. *Láska jako životní styl:[o laskavosti, trpělivosti, schopnosti odpouštět, pokoře, zdvořilosti, štedrosti a poctivosti]*. Přeložil Dan Drápal. 1.vyd. Praha: Návrat domů, 2009. 229 s. ISBN 978–80–7255–199–6.

- [20] JEDLIČKA, Richard et al. *Děti a mládež v obtížných životních situacích: nové pohledy na problematiku životních krizí, deviací a úlohu pomáhajících profesí*. 1.vyd. Praha: Themis. 2004. 478 s. ISBN 80-7312-038-0.
- [21] JEDLIČKA, Richard. *Výchovné problémy s žáky z pohledu hlubinné psychologie*. 1.vyd. Praha: Portál, 2011. 246 s. ISBN 978-80-7367-788-6.
- [22] KOLEKTIV autorů. *Děti v ringu dnešního světa. Hodnotová orientace dětí ve věku 6 – 15 let*. 1. vyd. Praha: Národní institut dětí a mládeže Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, 2012. 98 s. ISBN 978-80-87449-24-0.
- [23] KOLÁŘ, Michal. *Skrytý svět šikanování na školách*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997. 128 s. ISBN 80-7178-123-1.
- [24] KŘIVOHLAVÝ, Jaro.: *Jak si navzájem lépe porozumíme*. 1.vyd. Praha: Nakladatelství Svoboda 1988. 235 s. ISBN 25-095- 88.
- [25] KŘIVOHLAVÝ, Jaro.: *Povídej - naslouchám*. 1. vyd. Praha: Návrat, 1993. 105 s. ISBN 80-85495-18-X.
- [26] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002. 196 s. ISBN 80-247-0179-0.
- [27] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie. Radost, naděje, odpouštění, smířování, překonávání negativních emocí*. 2.vyd. Praha: Portál, 2010. 195 s. ISBN 978-80-7367- 726-8.
- [28] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. 144 s. ISBN 978-80-247-4007-2.
- [29] LAŠEK, Jan. *Sociálně psychologické klima školních tříd a školy*. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus 2007. 161 s. ISBN 978-80-7041-699-2.
- [30] LEMAN, Kevin. *Sourozenecká konstelace*. Přeložila Hana Kašparovská. 2. vyd. Praha: Portál, 2000. 223 s. ISBN 80-7178-430-3.
- [31] MACEK, Petr. *Adolescence*. 2. upr. vyd. Praha: Portál, 2003. 144 s. ISBN 80-7178-747-7.
- [32] MACEK, Petr., LACINOVÁ, Lenka. *Vztahy v dospívání*. 2. vyd. Brno: Barrister a Principal, 2012. 196 s. ISBN 978-80-87474-46-4.
- [33] MAREŠ, Jiří. *Posttraumatický rozvoj člověka*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. 200 s. ISBN 978-80-247-3007- 3.
- [34] MAREŠ, Jiří. (ed). *Kvalita života u dětí a dospívajících I*. 1. vyd. Brno: MSD 2006. 200 s. ISBN 978-80-7392-008-1.
- [35] MATOUŠEK, Oldřich., PAZLAROVÁ, Hana. *Hodnocení ohroženého dítěte a rodiny*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010. 184 s. ISBN 978-80-7367-739-8.
- [36] MÜHLPACHR, Pavel. *Sociopatologie*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2008. 194 s. ISBN 978-80-210-4550-7.
- [37] NOVÁK, Tomáš. *Sourozenecké vztahy*. 1.vyd. Praha: Grada, 2007. 128 s. ISBN 978-80-247-2075-3.
- [38] NĚMEC, Jiří et al. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. 1. vyd. Brno: Paido 2002. 119 s. ISBN 80-7315-012-3.
- [39] PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. 224 s. ISBN 978-80-7367-423-6.

- [40] PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 240 s. ISBN 978-80-247-2959-6.
- [41] PIGET, Jean., INHELDEROVÁ, Barbél. *Psychologie dítěte*. Přeložila Eva Vyskočilová. 5. vyd. Praha: Portál, 2010. 144 s. ISBN 978-80-7367-798-5.
- [42] PROCHÁZKA, Miroslav. *Sociální pedagogika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. 208 s. ISBN 978-80-247-3470-5.
- [43] PREKOP, Jiřina. *Prvorozené dítě. O sourozenecké pozici*. 1. vyd. Praha: Grada 2002. 128 s. ISBN 80-247-9004-1.
- [44] PREKOP, Jiřina., ŠTURMA, Jaroslav. *Výchova láskou. Rozhovor*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012. 184 s. ISBN 978-80-262-0077-2.
- [45] SATÍROVÁ, Virginia. *Knih o rodině. Základní dílo psychologie vztahů*. Přeložil David Kuneš. 2. vyd. Praha: Práh, 2006. 357 s. ISBN 80-7252-150-0.
- [46] SATIR, Virginia., BALDWIN, Michele. *Terapie rodiny krok za krokem podle Virginie Satirové*. Přeložil Matěj Černý. 1. vyd. Praha: Portál, 2012. 152 s. ISBN 978-80-262-0179-3.
- [47] SELIGMAN, Martin. *Opravdové štěstí*. Přeložila Ivana Pavlíčková. 1. vyd. Praha: Euromedia – Ikar, 2003. 392 s. ISBN 80-249-0293-1.
- [48] SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny*. 2., přeprac. vyd. Praha: Portál, 2007. 219 s. ISBN 978-80-7367-250-8.
- [49] SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. 304 s. ISBN 978-80-247-3507-8.
- [50] ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. 6. vyd. Praha: Triton, 2003. 158 s. ISBN 80-7254-360-1.
- [51] ŠOLCOVÁ, Iva. *Některé psychofyziologické souvislosti resilience*. 1. vyd. Praha: Psychologický ústav AV, 2007. 77 s. ISBN 80-86174-12-3.
- [52] ŠOLCOVÁ, Iva. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 104 s. ISBN 978-80-247-2947-3.
- [53] VÁGNEROVÁ, Marie.: *Vývojová psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.
- [54] VÁGNEROVÁ, Marie.: *Školní poradenská psychologie pro pedagogiky*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 430 s. ISBN 80-246-1074-4.
- [55] VALÍŠOVÁ, Alena., KASÍKOVÁ, Hana a BUREŠ, Miroslav. *Pedagogika pro učitele*. 2., rozš. a aktaliz. vyd. Praha: Grada, 2011. 456 s. ISBN 978-80-247-3357-9.
- [56] ZÁBRANSKÝ, Jiří. *Co byste o sobě měli vědět, aneb koncept efektivního života*. 1. vyd. Praha: Motto, 2012. 180 s. ISBN 978-80-7246-602-3.

Ostatní literatura

- [57] Kebza, V., Šolcová, I. (2003). *Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem*. *Československá psychologie*, 47, 2003.333–345 s. ISSN 0009-062X.

[58] Matějček, Z., Dytrych, Z. : *Riziko a resilience*. Čs.psychoogie, 1998, vol.42, no 2. 97 – 105 s. ISSN 0009–062X.

[59] MÜHLPACHR, Pavel a kol. *Sociální pedagogika II*. Brno: IMS, 2011.250 s.

[60] Sborník studií Linky bezpečí: *Děti a jejich problémy II*. 1. vyd. Praha: Linka bezpečí. 2007. 130 s. ISBN 978–80–254–1372–2.

[61] Sborník studií Linky bezpečí: *Děti a jejich problémy III*. 1. vyd. Praha: Linka bezpečí 2010. 142 s. ISBN 978–80–254–6840–1.

[62] Metodický pokyn: MŠMT č. 28 275/ 2000-22

Seznam použitých symbolů a zkratk

MŠMT Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

WHO Světová organizace

Seznam tabulek

Tabulka 1: Sourozenecká konstelace podle pořadí narození 68

Seznam grafů

Graf č. 1: Kolik je ti let?	66
Graf č. 2: Jsi jedináček?	66
Graf č. 3: Sourozenecká konstelace podle počtu sourozenců	69
Graf č. 4: Počet sourozenců- sester	69
Graf č. 5: Počet sourozenců- bratrů	70
Graf č. 6: Sourozenecká konstelace podle věkového rozdílu	71
Graf č. 7: Bydlíš	72
Graf č. 8: Tvoji rodiče pracují?	73
Graf č. 9: Kdo je pro tebe vzorem?	74
Graf č. 10: Když mne něco trápí, mohu se svěřit	75
Graf č. 11: Se svými rodiči chodím na... ..	76
Graf č. 12: Tyto obtíže mívám	77
Graf č. 13: V naší škole	78
Graf č. 14: Celkově si myslím	79
Graf č. 15: Kdybych měl/a kouzelnou hůlku, která by mi splnila tři přání, chtěl/a bych....	80
Graf č. 16: Sociální přání	80
Graf č. 17: Vnější přání	81
Graf č. 18: Politika	82
Graf č. 19: Úspěch	82
Graf č. 20: Rodina	83

Seznam příloh

Příloha I: Dotazník

PŘÍLOHA I: DOTAZNÍK

Dotazník pro děti – Prožívání životní pohody

Milé děti, prosím Vás o vyplnění dotazníku k mé diplomové práci, která se věnuje prožívání životní pohody u mládeže.

Dotazník je anonymní, nemusí se podepisovat a všechny získané informace budou použity jen v rámci mého výzkumu.

Otázky se vyplňují tak, že u odpovědi se kterou souhlasíš, zaškrtněš ve čtverečku X anebo tam, kde je potřebné (např. věk) napíšeš potřebný údaj. Prosím o vyplnění všech otázek, neboť částečně vyplněný dotazník nebude možné použít.

Děkuji za spolupráci Bc. Ilona Antoníčková

Kolik je ti let?

1) Jsi

a) Chlapec

b) Dívka

2) Jsi jedináček?

a) Ano

b) Ne

3) Máš sourozence?

a) Počet -

b) Věk -

c) Pohlaví – B- bratr S-sestra

4) Bydlíš s

a) vlastní maminkou a tatínkem

b) s nevlastní maminkou a vlastním tatínkem

c) s vlastní maminkou a nevlastním tatínkem

d) jen s tatínkem

e) jen s maminkou

f) s někým jiným - napiš s kým

5) Tvoji rodiče pracují

- a) oba
b) jen maminka
c) jen tatínek
d) nepracují

6) Kdo je pro tebe vzorem?

- a) oba rodiče
b) tatínek
c) maminka
d) někdo jiný – kdo?
e) nemám vzor

7) Když mne něco trápí, mohu se svěřit

Mamince	vždy	často	jen občas	nikdy
Tatínkovi	vždy	často	jen občas	nikdy
Bratrovi anebo sestře	vždy	často	jen občas	nikdy
Někomu jinému z rodiny	vždy	často	jen občas	nikdy

8) Se svými rodiči chodím na

Procházky každý den	vždy	často	jen občas	nikdy
Výlety každý den	vždy	často	jen občas	nikdy
Návštěvy každý den	vždy	často	jen občas	nikdy
Sportovní a kulturní akce	vždy	často	jen občas	nikdy

9) Tyto obtíže mívám

Bolesti hlavy	každý den	často	zřídka	nikdy
Bolesti žaludku	každý den	často	zřídka	nikdy
Strach a nervozitu	každý den	často	zřídka	nikdy
Špatnou náladou	každý den	často	zřídka	nikdy

10) V naší škole

S námi učitelé jednají spravedlivě	vždy	většinou vždy	zřídka	nikdy
Vycházím se spolužáky	stále dobře	většinou dobře	někdy špatně	
	stále špatně			
Učitelé nám pomáhají a mají o nás zájem	vždy	většinou vždy	zřídka	nikdy

11) Celkově si myslím

Že mi jde všechno dobře	vždy	téměř vždy	zřídka	nikdy
-------------------------	------	------------	--------	-------

<u>Že by bylo dobré mít jiný život</u>	<u>vždy</u>	<u>téměř vždy</u>	<u>zřídka</u>	<u>nikdy</u>
<u>Že jsem šťastný/á</u>	<u>vždy</u>	<u>téměř vždy</u>	<u>zřídka</u>	<u>nikdy</u>
<u>Že by bylo dobré mnoho věcí změnit</u>	<u>vždy</u>	<u>téměř vždy</u>	<u>zřídka</u>	<u>nikdy</u>

12) **Kdybych měl/a kouzelnou hůlku, která by mi splnila tři přání, chtěl/a bych:**

1.
2.
3.