

Vliv sociální opory na zvládání náročných životních situací

Bc. Marta Dvořáková

Diplomová práce
2014



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Institut mezioborových studií Brno
akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Marta DVOŘÁKOVÁ**
Osobní číslo: **H128107**
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Vliv sociální opory na zvládnání náročných životních situací**

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 charakteristiku sociální opory a její formy
- na úroveň sociální opory
- na anticipovanou a získanou sociální oporu

Součástí práce bude empirické šetření event. realizovaný výzkum (kvantitativní, kvalitativní, smíšený) zaměřený na zjištění vlivu anticipované a získané sociální opory (na makroúrovni, mezoúrovni i mikroúrovni) poskytované organizacemi i druhými lidmi na úspěšnost při překonávání obtížných životních situací.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

Čáp, J., Dytrch, Z. Utváření osobnosti v náročných životních situacích. Praha: SPN, 1968.

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

Kebza, V. Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia, 2005.

Křivohlavý, J. Jak zvládat stres, Praha: Grada, 1994.

Křivohlavý, J. Pozitivní psychologie. Praha: Portál, 2004.

Matoušek, O. Rodina jako instituce a vztahová síť. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003.

Novotný, J. S. Psychologie zdraví a duševní hygiena. Brno: IMS, 2010.

Další literatura bude obsažena v Projektu diplomové práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Geraldína Palovčíková, CSc.

Katedra psychologie

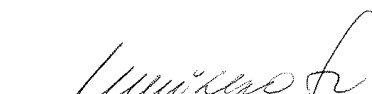
Datum zadání diplomové práce:

30. listopadu 2012


Termín odevzdání diplomové práce:

31. března 2014

V Brně dne 30. listopadu 2012


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




doc. PhDr. František Vízdal, CSc.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

MARTA DVOŘÁKOVÁ

Jméno, příjmení studenta

V Brně 14. 12. 2012

Marta Dvořáková

Podpis

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ABSTRAKT

Celá práce se zabývá vlivem sociální opory na překonávání obtížných životních situací na makroúrovni, mezoúrovni i mikroúrovni. Teoretická část charakterizuje formy a úskalí sociální opory. Jako zdroje sociální opory jsou v práci popisovány zejména přirozené a komunitní systémy opory. Práce se zabývá také vírou, jako jednou z forem sociální opory. V závěru teoretické části práce je objasňována psychická odolnost jedince a nastiňovány jsou strategie a techniky zvládání těžkých životních událostí. Praktická část se zaměřuje na výzkum vlivu sociální opory na respondenty. Výzkumem jsou zjišťovány jejich názory na míru a kvalitu mezilidských vztahů. Práce též zkoumá preferování jednotlivých druhů sociálních opor. Parciálním cílem je zjištění názorů na činnost nadačních fondů a vlivu víry na překonávání náročných životních situací.

Klíčová slova:

sociální opora, náročná životní situace, víra, nadační fondy, sociální síť, copingové strategie, úskalí sociální opory, odolnost, přirozené systémy opory, komunitní systémy opory, mezilidské vztahy

ABSTRACT

The thesis examines the influence of social support to overcome difficult life situations on macrolevel, midlevel and microlevel. The theoretical part describes the forms and pitfalls of social support. As a source of social support in my thesis, mainly natural and community support systems are being described. The work also deals with faith, as a form of social support. At the end of the theoretical part, psychological resistance is explained and strategies and management techniques for difficult life events are foreshadowed. The practical part focuses on investigating the influence of social support on the respondents. Their views on the rate and quality of interpersonal relationships are measured by a research. The thesis also examines which type of social support is preferred. A partial goal is to determine the views of the activity of endowment funds and the influence of faith to overcome difficult life situations.

Keywords:

social support, difficult live situations, belief, endowment funds, social net, coping strategy, pitfall of social support, resilience, natural support system, community support system, interpersonal relations

Děkuji paní PhDr. Geraldině Palovčíkové, CSc. za velmi užitečnou metodickou pomoc a podnětné připomínky, které mi poskytla při zpracování mé diplomové práce.

Také bych chtěla poděkovat své rodině a spolužačkám za morální podporu a pomoc, kterou mi poskytli při zpracování mé diplomové práce, a které si nesmírně vážím.

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

Brno 28.03.2014

Bc. Marta Dvořáková

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 VYMEZENÍ POJMU SOCIÁLNÍ OPORA	12
1.1 FORMY SOCIÁLNÍ OPORY	13
1.2 ÚROVNĚ SOCIÁLNÍ OPORY	15
1.3 ÚSKALÍ SOCIÁLNÍ OPORY	18
1.4 DÍLČÍ ZÁVĚR.....	19
2 ZDROJE SOCIÁLNÍ OPORY	21
2.1 PŘIROZENÉ SYSTÉMY OPORY	21
2.2 KOMUNITNÍ SYSTÉMY OPORY	23
2.3 VÍRA A SOCIÁLNÍ OPORA	28
2.4 DÍLČÍ ZÁVĚR.....	31
3 NÁROČNÁ ŽIVOTNÍ SITUACE	32
3.1 PSYCHICKÁ ODOLNOST	33
3.2 COPINGOVÉ STRATEGIE	35
3.3 TECHNIKY ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH ŽIVOTNÍCH SITUACÍ.....	37
3.4 DÍLČÍ ZÁVĚR.....	40
II PRAKTICKÁ ČÁST	42
4 VLASTNÍ VÝZKUM	43
4.1 KVANTITATIVNÍ VÝZKUM	43
4.2 CÍLE VÝZKUMU A FORMULACE HYPOTÉZ	45
4.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR A METODA SBĚRU DAT	45
5 VÝSLEDKY VÝZKUMU A JEJICH INTERPRETACE	48
5.1 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ	48
5.2 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	73
5.3 DISKUSE	78
ZÁVĚR	84
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	86
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK A SYMBOLŮ	91
SEZNAM GRAFŮ	92
SEZNAM PŘÍLOH	94

ÚVOD

Každý z nás se ve svém životě setkal s překážkami, které mu bránily v dosahování vytyčených cílů, uspokojování jeho přání, zvítězit nad zákeřnou nemocí či překonat ztrátu blízkého člověka. Mohou to být ale i zdánlivé drobnosti, které nám brání prožít okamžiky svého života podle našich představ.

Téma Vliv sociální opory na zvládání náročných životních situací jsem si zvolila z toho důvodu, že od roku 2001 jsem zaměstnána na sociálním odboru Úřadu městské části města Brna. Deset let jsem se věnovala práci s nezaměstnanými, a to výplatami dávek pomoci v hmotné nouzi a také sociální práci s klienty. Vedla jsem nespočet rozhovorů s lidmi, kteří ztratili práci a o získání nového zaměstnání se bezvýsledně ucházeli. Vyslechla jsem různé osudy lidí, kteří byli ve svém životě nuceni překonávat různě obtížné životní situace.

Dalším motivem, proč jsem si vybrala právě toto téma, je také moje osobní zkušenost. Když jsem byla malé dítě, zemřel na následky autohavárie můj otec, a já jsem zůstala sama s matkou. Tehdy jsem se musela já, a především moje matka, vyrovnat s velmi těžkou životní situací. Z vlastní zkušenosti tedy vím, jak na mě působila získaná sociální opora poskytovaná na všech úrovních – státem, obcí a především ze strany rodiny a přátel. Z tohoto důvodu mě toto téma zaujalo a zajímají mě i názory dalších lidí, kteří se ve svém životě museli vyrovnávat s obtížnou životní situací.

Sociální oporu můžeme charakterizovat jako pomoc nebo podporu člověku v situacích, kdy si takovou pomoc vyžádá. Jedná se jak o zátěžové situace v životě člověka, tak o běžné každodenní situace, ve kterých se většina z nás bez ohledu na věk, zdravotní stav a povolání, už někdy ocitla. Jedná se tedy o aktivitu, která má napomáhat jedinci ke zlepšení jeho celkového stavu (duševní pohody a zdraví) a především pomoci zvládnout náročnou životní situaci a vyrovnat se s ní. Studiemi byl prokázán kladný vliv sociální opory na lidi v náročných životních situacích.

Práce je rozdělena do dvou částí, teoretické a praktické. Teoretická část obsahuje tři kapitoly. První kapitola je zaměřena na charakteristiku základních pojmů, forem a úrovní sociální opory i jejího úskalí. Ve druhé kapitole jsou popisovány zdroje sociální opory – přirozené a komunitní, podpůrné a svépomocné skupiny i nadační fondy. V této části kapitoly se pojednává také o vztahu víry a sociální opory. Poslední kapitola teoretické části se zabývá náročnou životní situací, zejména psychickou

odolností, copingovými strategiemi a technikami, jimiž se člověk vyrovnává s náročnou životní situací. Praktická část má dvě kapitoly. V první kapitole je popisován kvantitativní výzkum, nastíněny jsou cíle výzkumu a formulovány hypotézy. Následně je charakterizován výzkumný soubor a metoda sběru dat. Ve druhé kapitole jsou vyhodnoceny dotazníky a je provedena interpretace výsledků výzkumu.

Hlavním cílem práce je objasnění vlivu sociální opory poskytované organizacemi, státem a jednotlivci na úspěšné překonávání obtížných životních situací. Výzkumem je zjišťována míra a kvalita mezilidských vztahů. Práce též zkoumá preferování jednotlivých druhů sociálních opor. Ve své práci se věnuji anticipované i získané sociální opoře a jejímu významu. Parciálním cílem práce je zjištění názorů veřejnosti na působnost nadačních fondů poskytujících sociální oporu různě znevýhodněným skupinám lidí. Zaměřila jsem se také na zájem lidí poskytovat dobrovolné příspěvky těmto organizacím na jejich činnost. Dalším dílčím cílem je prokázání vlivu víry a náboženských organizací na překonávání obtížných životních situací.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VYMEZENÍ POJMU SOCIÁLNÍ OPORA

Sociální opora plní řadu důležitých funkcí jako je sociální integrace, vytváření identity, budování a udržování sebedůvěry jedince. Pomáhá jedinci regulovat city, zvládat zátěž, a umožňuje sociální kontrolu a řízení.¹

Křivohlavý říká: „*Sociální oporou v širším slova smyslu se rozumí pomoc, která je poskytována druhými lidmi člověku, který se nachází v zátěžové situaci. Obecně jde o činnost, která člověku v tísní jeho zátěžovou situaci určitým způsobem ulehčuje.*“²

Sociální opora může být poskytována nejen v zátěžových situacích, ale i v každodenních problémech, které musíme řešit. Každý z nás, bez ohledu na věk, zda je zdravý či nemocný, žena nebo muž, prostě kdokoliv z nás se někdy ocitnul v situaci, kdy potřeboval některou z forem sociální opory.³ Způsob jakým se člověk s konkrétní zátěžovou situací vyrovná, ovlivňuje míra a forma sociální opory, které se mu od jeho okolí dostane. Poskytnutá sociální opora má následně také vliv na duševní pohodu, spokojenost a zdraví člověka.⁴

V odborné literatuře se můžeme setkat se dvěma termíny, a to sociální podpora a sociální opora. Hartlův psychologický slovník definuje **sociální oporu** jako: „*vztahovou oporu v prostředí, v němž člověk žije; zvyšuje odolnost vůči stresu a chuť přežít i životní prohry a krize; důležitý pilíř duševního zdraví.*“⁵ Naproti tomu definice **sociální podpory** je v témže slovníku vymezena takto: „*vzájemná výměna informačních, emočních i materiálních zdrojů mezi jedinci na základě jejich osobních vazeb.*“⁶

Já osobně vnímám termín sociální opora a sociální podpora také trochu rozdílně. Zřejmě je to dáno mou dlouhodobou prací s nezaměstnanými, sociálně slabými a nepřizpůsobivými lidmi. Z tohoto důvodu ve mně pojem sociální podpora evokuje spíše materiální nebo věcnou formu pomoci od státu, případně povzbuzování v řešení tíživé životní situace. Naopak sociální oporu chápu, jako vyjádření soucitu, empatie, naslouchání od osoby blízké a ujištění, že se mám v případě problémů na koho obrátit o pomoc. Podle mého názoru

¹ MAREŠ, J. *Sociální opora u dětí a dospívajících*, 2003

² KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, 2009, s. 94

³ KRPOUN, Z. (2012). Sociální opora: shrnutí výzkumné činnosti v české a slovenské oblasti a inspirace do budoucnosti - nadané děti. *E-psychologie* [online], [cit. 2013-09-02]. Dostupný z www: <http://e-psycholog.eu/pdf/krpoun.pdf>

⁴ KEBZA, V. *Chování člověka v krizových situacích*, 2009

⁵ HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*, 2009, s. 374

⁶ Tamtéž, s. 413

vnímá i většina populace termín sociální podpora ve spojení s materiální formou pomoci – výplatou sociálních dávek. Je to dáno především tím, že termín sociální podpora je užíván v systému dávek státní sociální podpory.

Ve starší literatuře se s termíny sociální podpora lze ještě setkat. V současné době jak uvádí Kebza: „*Po vzniku nového systému sociálních dávek v ČR však tento pojem koincidoval s tímto systémem peněžitých dávek státní sociální podpory a byl vesměs v českém písemnictví nahrazen pojmem sociální opora*“.⁷

1.1 FORMY SOCIÁLNÍ OPORY

Sociální oporu rozlišil J. House podle obsahu na čtyři složky:

- **„instrumentální oporu** (zahrnuje přímou nebo konkrétní materiální pomoc, poskytnutí peněz, věcí, služeb, iniciativa vychází od osoby, která se rozhodla postiženému pomoci)
- **informační oporu** (spočívá v poskytnutí informace o tom, jak se vyrovnat s osobními a situačními problémy, napomáhá lidem k tomu, aby byli schopni svůj problém řešit samostatně, naslouchání druhému, zjišťování jak potřebnému pomoci v jeho situaci)
- **emocionální oporu** (poskytuje porozumění, zájem, lásku a důvěru, jedná se o empatii, vzájemnou blízkost, vyjádření pochopení a podpory, naděje a uklidňování v rozrušení, obecně se má za to, že je nejdůležitější složkou podpory)
- **hodnotící oporu** (tzv. oceňující, pozitivně ovlivňuje naši představu o sobě, posílení sebehodnocení, sebevědomí druhého, vyjádření úcty, společné sdílení těžkosti)⁸

Existuje mnoho dalších skupin dělení sociální opory, podle různých hledisek jako je například: směr sociální opory (sociální opora poskytována nebo přijímána), uspořádání sociální opory (sociální opora dosažitelná a ze zákona stanovená), rozlišení mezi popisem (podpůrných i protipodpůrných jevů, aktů) a hodnocením (poskytujícími satisfakce nebo pozitivní hodnocení). Dále můžeme členit sociální oporu na strukturální (sleduje zvláště formální charakteristiky formálních vazeb, jako např. stav, členství ve formální skupině, společenské role) a funkční (vystihuje kvalitu sociálních vztahů), nebo podle obsahu

⁷ KEBZA, V. *Chování člověka v krizových situacích*, 2009, s. 47

⁸ HOUSE, J. in VAŠINA, B. *Psychologie zdraví*, 1999, s. 75

(hmotnou oporu a oporu sebevědomí). Někteří autoři navrhnou doplnit ještě další dvě subkategorie: subkategorii vystihující základní kvalitu vztahu (např. loajalita, zaujetí, zájem) a oporu při řešení problému. Další možné dělení je na sociální oporu poskytující zpětnou vazbu, sociální oporu poskytující vedení, a sociální oporu, napomáhající přizpůsobení společenským zvyklostem.⁹

Lze také rozlišit, zda je zdrojem sociální opory člověk nebo instituce, tzn. sociální opora individuální (osobní) a společenská (institucionální), což je tématem druhé kapitoly. Dalším důležitým členěním je rozlišení na anticipovanou a získanou sociální oporu.

O anticipovanou sociální oporu se nejedná v případě, kdy se člověk dostane do tíživé životní situace, ale o období před jejím vznikem. Anticipovaná tedy znamená též očekávaná, neboli vnímaná jako dosažitelná sociální opora. Podle Křivohlavého očekávaná sociální opora je: „*výsledkem reflexe sociálního prostředí, případně až reflexí vztahů lidí (v osobní sociální síti dané osoby) k němu samotnému. Jde o míru osobního přesvědčení daného člověka o tom, že je druhými lidmi přijímán (akceptován), že si ho váží, že ho mají rádi nesobeckou láskou a že jsou ochotni v případě potřeby něco pro něho udělat. Autoři Schwarzer a Leppin označují tento moment termínem sociální začlenění.*“¹⁰ Anticipovaná sociální opora tedy nesouvisí s tím, zda tuto sociální oporu člověk v tíživé životní situaci skutečně obdrží.¹¹

Anticipovaná opora reflektuje obecná očekávání jedince a je u ní předpokládán pozitivní vliv na pohodu a zdraví, které podporuje například tím, že člověku dodává pocit jistoty, že pokud něco nezvládne, tak mu ostatní pomohou. Toto vědomí mu dodává větší odvahu pokusit se řešit svoji situaci a tolik se neobává případných následků, pokud by neuspěl.¹²

Kebza říká, že: „*Anticipovaná sociální opora je některými autory chápána jako individuálně odlišná proměnná, která úzce souvisí s některými osobnostními charakteristikami jedince (např. extravertizací, sebevědomím, sociální kompetencí). Nejlépe ji lze charakterizovat jako pocit přijetí, akceptace, který přispívá k percepci sociální opory oddělené od toho, co sociální prostředí aktuálně nabízí.*“¹³

⁹ ŠOLCOVÁ, I., KEBZA, V.: Československá psychologie 43/1, *Sociální opora jako významný protektivní faktor*, Psychologický ústav AV ČR Praha, 1999, s. 19–38.

¹⁰ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, 2009, s. 96

¹¹ KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*, 2005

¹² NOVOTNÝ, J. S. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*, 2009

¹³ KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*, 2005, s. 163

Mezi předpokládanou a skutečnou sociální oporou mohou být velké rozdíly. Na jedné straně může být člověk přesvědčen, že mu v případě potřeby všichni pomohou, ale ve skutečnosti se mu žádné sociální opory nedostane. Naopak v jiném případě si člověk může myslet, že je na všechny své problémy sám, že mu nikdo nepomůže, ale v případě nouze najednou zjistí, že je kolem něj spousta lidí ochotná mu pomoci.¹⁴

Získaná (obdržená) sociální opora představuje pomoc emocionální, instrumentální, materiální nebo informační povahy, jíž se jedinci skutečně dostalo. Podle některých výzkumů nejsou u získané sociální opory vyloučeny ani negativní důsledky. Kebza říká, že: „*Získaná sociální opora je součástí procesu zvládnání stresu, který obsahuje mobilizaci, získání a hodnocení obdržené pomoci. Získaná opora se může od anticipované opory značně lišit a to jak ve směru přecenění, tak ve smyslu podhodnocení.*“¹⁵ Příčin tohoto stavu může být několik, a to jak v osobnostních charakteristikách jedince (příliš vysoké sebevědomí, nekomunikativní jedinci), v sociálním okolí jedince (neschopnost pro své vlastní problémy poskytnout pomoc), tak i změnami v čase (dlouhodobé působení stresu). Aby byla získaná sociální opora účinná, musí především vyhovovat potřebám adresáta.¹⁶

1.2 ÚROVNĚ SOCIÁLNÍ OPORY

Sociální opora může být poskytována na různých úrovních. Podle Křivohlavého se dělí na tyto tři úrovně sociální opory: makroúroveň, mezoúroveň a mikroúroveň.¹⁷

A) Makroúroveň sociální opory

O sociální opoře na makroúrovni mluvíme v té souvislosti, jedná-li se o pomoc potřebným na celospolečenské úrovni (např. pomoc v hmotné nouzi, dávky státní sociální opory, pomoc lidem v oblastech postižených zemětřesením, povodní apod.). „*Ve společnosti se objevují stále nová rizika a krizové situace, do kterých se člověk v průběhu života dostává. Je obtížné a často nemožné, aby jednotlivec nesl sám důsledky sociálních rizik. Z tohoto důvodu se stále více prosazuje jejich společenské odstraňování. Každá vyspělá společnost se těmito otázkám věnuje a hledá možnosti, jak takovým situacím předcházet, zmírňovat je*

¹⁴ NOVOTNÝ, J. S. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*, 2009

¹⁵ KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*, 2005, s. 163

¹⁶ Tamtéž

¹⁷ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, 2009

*i odstraňovat. K jejich zmírňování a překonávání má pak sloužit sociální zabezpečení jako součást politiky každého státu.*¹⁸

Právo na sociální zabezpečení se podle § 1 zákona č. 100/1988 Sb., o sociálním zabezpečení, ve znění platných předpisů zaručuje všem občanům. Dávky sociálního zabezpečení poskytuje stát a nepodléhají dani.¹⁹

„Současný systém sociálního zabezpečení v ČR tvoří tři relativně samostatné systémy:

- *systém sociálního pojištění*
- *systém státní sociální podpory*
- *systém sociální pomoci*²⁰

Tyto systémy se vzájemně odlišují podle toho, jakou situaci řeší, jakým způsobem jsou sociální dávky financovány a jakým způsobem jsou systémy organizačně zabezpečeny.

*„Systém sociálního pojištění řeší situace, na které se občan může předem připravit. Může očekávat, že takové situace v jeho životě nastanou a odkládat si pro takové případy část svých financí. Do tohoto systému můžeme zahrnout důchodové pojištění, penzijní připojištění a nemocenské pojištění. Systém je financován z pojistného, které platí podle podmínek stanovených zákonem jak zaměstnanec, tak zaměstnavatel, taktéž osoby samostatně výdělečně činné. Jedná se o zajištění sociálních potřeb občanů ve všech případech, kdy se jedná o sociální událost spojenou se ztrátou příjmů v případech mateřství, nemoci, invalidity, stáří, ztráty živitele apod. Sociální pojištění tak vyjadřuje sociální odpovědnost občanů vůči sobě a svým rodinám.*²¹

Systém státní sociální podpory řeší sociální situace podle zákona č. 117/1995 Sb., o státní sociální podpoře, ve znění pozdějších předpisů. Pojem státní sociální podpory označuje dávky poskytované osobám (rodinným příslušníkům) ve společensky uznaných sociálních situacích, kdy stát skrze jejich vyplácení z části přebírá spoluzodpovědnost za vzniklou sociální situaci. V rámci systému státní sociální podpory je poskytován: přírůstek na dítě,

¹⁸ DVOŘÁKOVÁ, M. *Problematika nezaměstnaných dlouhodobě pobírajících sociální dávky*. Brno, 2012. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta humanitních studií, s. 30

¹⁹ Zákon č. 100/1988 Sb. o sociálním zabezpečení, ve znění pozdějších předpisů

²⁰ DVOŘÁKOVÁ, M. *Problematika nezaměstnaných dlouhodobě pobírajících sociální dávky*. Brno, 2012. Bakalářská práce Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta humanitních studií, s. 31

²¹ Tamtéž, s. 31

rodičovský příspěvek, příspěvek na bydlení, porodné, pohřebné. V závislosti na příjmu rodiny jsou poskytovány přídavek na dítě, příspěvek na bydlení, porodné. Bez ohledu na příjem rodiny se poskytují rodičovský příspěvek a pohřebné.²²

„System sociální pomoci řeší situace, kdy se občan dostane do stavu hmotné nebo sociální nouze a není schopen svoji situaci řešit sám nebo s pomocí své rodiny. Sociální pomoc je v současném pojetí koncipována ve dvou rovinách:

- *formou sociálních služeb (poskytované zejména nestátními organizacemi)*
- *formou sociálně právní ochrany a dávek sociální pomoci (poskytovány prostřednictvím pověřených obecních úřadů a úřadů práce)“²³*

Sociální dávky pomoci v hmotné nouzi upravuje zákon č. 111/2006 Sb., o pomoci v hmotné nouzi, ve znění pozdějších předpisů a další právní předpisy, zejména zákon č. 110/2006 Sb., o životním a existenčním minimu, ve znění pozdějších předpisů a vyhláška č. 389/2011 Sb., o provedení některých ustanovení zákona o pomoci v hmotné nouzi. Je formou pomoci osobám s nedostatečnými příjmy, motivující tyto osoby k aktivní snaze zajistit si prostředky k uspokojení životních potřeb, za předpokladu, že každá osoba, která pracuje, se musí mít lépe než ta, která nepracuje, popřípadě se práci vyhýbá. Je jedním z opatření, kterými Česká republika bojuje proti sociálnímu vyloučení. Nedílnou součástí systému pomoci v hmotné nouzi je sociální práce s klienty. V rámci sociální práce některé úkoly kromě Úřadu práce České republiky vykonávají rovněž obecní úřady, které mají blíže k občanům a mohou tak v rámci sociální práce efektivněji reagovat na jejich problémy.²⁴

B) Mezoúroveň sociální opory

Pod tuto skupinu sociální opory řadíme takové situace, kdy se určitá skupina snaží pomoci svému členu nebo někomu blízkému ve svém okolí. Jedná se například o pomoc nadřízených či kolegů svému spolupracovníkovi v zaměstnání, nebo pomoc členů sportovních a jiných zájmových organizací svému kolegovi z týmu, který se ocitl v těžké

²² MPSV.CZ: Státní sociální podpora [online]. [cit. 2014-03-09]. Dostupné z: <http://portal.mpsv.cz/soc/ssp/obcane>

²³ DVOŘÁKOVÁ, M. *Problematika nezaměstnaných dlouhodobě pobírajících sociální dávky*. Brno, 2012. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta humanitních studií, s. 32

²⁴ MPSV.CZ: Pomoc v hmotné nouzi [online]. [cit. 2014-03-09]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/5#sphn>

životní situaci. Dále sem můžeme zařadit pomoc starým a nemocným lidem a také pomoc náboženských sdružení.²⁵

C) Mikroúroveň sociální opory

O mikroúrovni sociální opory pak hovoříme v souvislosti s konkrétní pomocí jedné osoby druhému člověku. Nejčastěji se jedná o pomoc blízké osoby – partnera v rámci vztahu, rodiče dítěti, přátelská pomoc apod.).²⁶ Paulík říká, že: „rodina je přirozeným zdrojem sociální opory, kde akceptování, pomoc či povzbuzení každému členu tvoří součást jejich funkcí a podílí se na utváření pocitu jistoty a bezpečí od raného dětství.“²⁷

1.3 ÚSKALÍ SOCIÁLNÍ OPORY

Ve starší odborné literatuře byl popisován především pozitivní vliv sociální opory. Teprve posledních 15 let se objevují práce, které se zabývají i odvrácenou stranou. Tyto úvahy byly vedeny nejprve v souvislosti s poskytovanou sociální oporou a až později začaly vznikat práce o možných negativních souvislostech získané sociální opory.²⁸

Pojem obtěžující sociální opora (intrusive support) zavedly podle Mareše do odborné literatury E. Pomerantz a M. Eaton ve studii, která se zabývala tím, jaké postupy volí rodiče, když se snaží pomáhat svým dětem s domácími úkoly. Mareš jejich definici obtěžující opory zobecnil takto: „*obtěžující sociální opora je specifickým případem vnímané opory. Jedinec v zátěžové situaci dostává sociální oporu, kterou si sám nevyžádal, ani si ji nepřeje, dostává ji v podobě, která mu nevyhovuje, dostává ji v rozsahu, který vnímá jako nadměrný, od lidí, které o ni nepožádal, ve specifických sociálních situacích, které ohrožují jeho potřebu autonomie a autodeterminace, vnímání vlastní zdatnosti, jeho sebepojetí, sebeúctu. Taková sociální opora je vnímána jedincem jako opora obtěžující, až devalvující, signalizující závislost na druhých. Jedinec s takovou oporou vnitřně nesouhlasí, a okamžitě nebo po určité době dává najevo svůj nesouhlas poskytovateli i okolí.*“²⁹

Negativní důsledky poskytované sociální opory se mohou objevit i u osob, které tuto pomoc poskytují. Tyto osoby mohou pociťovat pomoc jako břemeno, zatížení a frustraci.

²⁵ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, 2009

²⁶ NOVOTNÝ, J. S. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*, 1999

²⁷ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*, 2010, s. 23

²⁸ KEBZA, V. *Chování člověka v krizových situacích*, 2009

²⁹ MAREŠ, J. *Sociální opora u dětí a dospívajících*, 2003

U osob v pomáhajících profesích se při dlouhodobém výkonu takové povolání může objevit syndrom vyhoření (burnout syndrome).³⁰

Podle Novotného se možná úskalí sociální opory mohou projevovat např.:

- **v objektivním a subjektivním pohledu na sociální oporu** - rozdíl spočívá v odlišném vnímání sociální opory (vnější pohled na sociální oporu a co daná osoba chápe jako sociální oporu)
- **přiměřenosti sociální opory** – různé dopady a vnímání užitečnosti sociální opory, z čehož vyplývá, že zhodnocení přiměřenosti je vždy na příjemci (subjektivní hodnocení); nejednoznačnost určení, která pomoc představuje adekvátní sociální oporu.
- **význam sociální opory pro příjemce** – vždy je třeba se zabývat interpretací pomoci jejím příjemcem (i symbolická pomoc může být účinná; důležité je, také kdo nám ji dává).
- **efekt sociální opory** – nakolik nám sociální opora opravdu pomohla³¹

Sociální opora z hlediska poskytovatele je ve většině případu vedena dobrými úmysly, bez předem zamýšleného negativního efektu. Poskytovatel pomoci vyhodnotil situaci, jako ohrožující pro dotyčného jedince a rozhodne se zasáhnout, protože má obavy, že jedinec sám náročnou situaci nebude schopen zvládnout, tudíž je mu třeba pomoci.³²

1.4 DÍLČÍ ZÁVĚR

Sociální opora bezesporu významně ovlivňuje zvládání náročných životních situací. Je poskytována člověku ve chvílích, které pociťuje jako těžce zvladatelné, jako období životních krizí. Literatura pracuje se dvěma termíny - sociální opora a sociální podpora. Pro zaměnitelnost pojmu sociální podpora se sociálními dávkami ze systému státní sociální podpory se v současné literatuře používá pojem sociální opora. Tato se dá rozdělovat podle různých kategorií. Často užívané je dělení sociální opory podle obsahu na instrumentální, informační, emocionální a hodnotící. Zásadní je také dělení podle toho, zda je zdrojem sociální opory blízká osoba nebo instituce. Velké rozdíly můžeme najít v sociální opoře anticipované a získané. Sociální opora může být poskytována na několika úrovních.

³⁰ KEBZA, V. *Chování člověka v krizových situacích*, 2009

³¹ NOVOTNÝ, J. S. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*, 1999

³² MAREŠ, J. *Sociální opora u dětí a dospívajících*, 2003

Makroúroveň sociální opory zahrnuje především sociální zabezpečení ze strany státu a institucí. Do mezóúrovně řadíme pomoc člověku od jeho širšího okolí – kolegové v zaměstnání, zájmové organizace a různá sdružení. Sociální opora na mikroúrovni je konkrétní pomoc člověku od nejbližších osob, a to např. mezi partnery, rodiči a děti, přáteli apod. Sociální opora přes svůj pozitivní vliv na zvládání tíživých životních situací může mít i svoje úskalí. I dobře míněná pomoc může být za jistých okolností pocíťována jako obtěžující, nadměrná, neúčinná nebo snižující možnost vyřešit situaci samostatně. Proto je třeba postupovat při poskytování sociální opory víc než citlivě. V následující kapitole budou podrobněji charakterizovány přirozené a společenské systémy sociální opory. V jejím závěru bude zmíněn vztah víry a sociální opory.

2 ZDROJE SOCIÁLNÍ OPORY

Sociální opora souvisí s potřebami lidí a s jejich cíli, které se v průběhu času mění, a podle toho se mění i zdroje sociální opory. Podle Kebzy je možné rozlišit:

- přirozené systémy opory (individuální - rodina, příbuzní, přátelé)
- komunitní systémy opory (společenské - instituce, stát)³³

2.1 PŘIROZENÉ SYSTÉMY OPORY

Člověk jako jednatel, individuum, je téměř vždy členem nějaké skupiny. Již po narození je členem malé skupiny – rodiny, zahrnující dítě, rodiče, ale také širší okruh příbuzných (sourozence, prarodiče a další příbuzné). Jak již bylo na začátku práce řečeno, přirozeným zdrojem sociální opory je především rodina. Z historie je známo, že rodina byla mnohdy i jediným zdrojem opory lidí, kteří se dostali do nesnází. „*V tradičních společnostech vládla v rodině úplná ekonomická a vztahová solidarita; její nerespektování bylo nepředstavitelné.*“³⁴ Šolcová považuje za klíčovou soudržnost rodiny, vzájemnou podporu a schopnost rodiny čelit společně překážkám. Důležitost také přikládá efektivní komunikaci v rodině, spojené s otevřeným prožíváním emocí, empatií a efektivním podporováním při řešení problémů.³⁵ Během života se člověk začleňuje do sociální skupiny kamarádů, spolužáků, přátel, a později mezi spolupracovníky apod. „*Toto společenství druhých lidí určitým způsobem spolu spjatých vytváří tzv. sociální síť.*“³⁶ Přátelství založené na vzájemné důvěře se projevuje jako významná složka sociální opory. Dobrý přítel se v těžké životní situaci člověk nezřekne, naopak se mu snaží nějakou formou sociální opory pomoci.

Pojem sociální síť poprvé použil profesor londýnské ekonomické univerzity J. A. Barnes již v roce 1954. Ten studoval sociální vazby mezi rybáři v norské vesnici a jeho závěrem bylo, že celou společnost můžeme definovat jako množinu bodů, z nichž některé jsou

³³ KEBZA, V. *Chování člověka v krizových situacích*, 2009

³⁴ MATOUŠEK, O. *Metody a řízení sociální práce*, 2008, s.183

³⁵ ŠOLCOVÁ, I. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*, 2009

³⁶ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení.*, 1998, s. 90

propojeny linkami (vazby – vztahy). Tato množina pak utváří celkovou síť vztahů – sociální síť.³⁷

„V dalších výzkumech navrhli C. Schaefer, J. C. Coxne a R. S. Lazarus užívání pojmu sociální síť pro výzkum prožitků, myšlenek a pocitů souvisejících s naplňováním sociálních vztahů, realizovaných v rámci sítě. CH. Tardy označil sociální síť za hlavní zdroj sociální opory. Anglosaská terminologie uvádí tři pojmy reprezentující pojem „síť“:

- „Net“ - síť
- „Network“ - rozšířený pojem, označující síť či soustavu, systematicky pokrývající či zahrnující něco
- „Tie“ - svazek, spojení, vztahy³⁸

Termín sociální síť je podle Křivohlavého přeneseným významem slova záchranná síť používaného ve varietě, nebo v cirkuse. Artisté se v nebezpečných situacích jistí před pádem z výšky záchrannou sítí, která jim v tomto smyslu poskytuje určitou možnost záchrany či opory v případě nehody, nouze, těžkostí. Tento význam přenesený na sociální síť naznačuje vlastní funkci skupiny přátel.³⁹ Nejbližší okruh osob působí na jednotlivce jako záchranná síť - sociální síť – sociální opora pro případ těžkostí, nehody a nouze, které život přináší.

Dobrá sociální síť má tedy ochranný a záchranný charakter v průběhu celého života člověka, přestože se v průběhu života sociální síť mění. Na cestě životem některé členy ztrácíme a jiní přibývají. Antonucci v této souvislosti hovoří o „konvojovém modelu sociální sítě.“⁴⁰ V určité fázi života může být člověk současně členem několika různých na sobě nezávislých sociálních skupin, které mu v případě, že se dostane do tíživé životní situace, nezávisle na sobě poskytnou sociální oporu. Odborná literatura v tomto směru hovoří o tzv. „náraznících“ (*buffers*), tj. *brzdných silách, které tlumí prudké nárazy nepříznivých vlivů na člověka. Členové těchto malých podpůrných skupin pomáhají*

³⁷ Objevit.cz :Sociální sítě a jejich vývoj – pohled do historie [online]. [cit. 2014-03-04]. Dostupné z: <http://objevit.cz/socialni-site-vyvoj-pohled-do-historie-t22280>

³⁸ KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*, 2005, s. 160-161

³⁹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, 1998

⁴⁰ ŠOLCOVÁ, I. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*, 2009

*jedinci udržovat nebo zlepšovat jeho fyzický, emocionální a mentální stav – tzv. „well-being“ (dobrý život neboli být v pohodě).*⁴¹

Dnešním výklad pojmu sociální síť tedy znamená navzájem se ovlivňující, propojenou skupinu lidí nejen pomocí rodinných vztahů a přátelství, ale také společných zájmů, rodinné, rasové či náboženské příslušnosti. Tím pádem můžeme říci, že každý z nás, bez rozdílu věku, je součástí velkého počtu „sociálních sítí“.⁴²

Jedna stránka sociální sítě je pomáhat člověku v nouzi. Je tady ovšem i druhá stránka, a to, že by člověk měl nejen dostávat pomoc od skupiny, ale také jí něčím přispět. Měl by se svou vlastní sociální aktivitou podílet na vytváření dobrých vzájemných vztahů, na sociální komunikaci a interakci, vytvářet podpurné role a účastnit se na skupinovém životě.⁴³

Je nutné dodat, že v současnosti jsou využívány také elektronické sociální sítě typu facebook, twitter, linkedln apod. Facebook disponuje více než 1,2 miliardami aktivních účtů. Jedná se o největší a nejpobulárnější sociální síť na světě, která je přeložená do více jak 60 světových jazyků. Má množství funkcí a obrovskou základnu uživatelů, která nově přichozím dovoluje jednoduše navazovat kontakty či se spojit s přáteli z reálného života. Mezi nejpoužívanější funkce patří možnost přidání „přátel“. Tito přátelé pak mohou sledovat veškeré uživatelské aktivity. Mezi další funkce patří chatování a zaslání zpráv mezi dvěma nebo více přáteli, tvorba zájmových skupin nebo např. zakládání nějaké události ke sdílení s přáteli na profilu.⁴⁴ Právě to byl jeden z důvodů, proč jsem se rozhodla využít tohoto typu sociální sítě v praktické části své práce.

2.2 KOMUNITNÍ SYSTÉMY OPORY

Komunitní (společenský) systém opory znamená, že se na poskytování sociální opory nějakým způsobem podílí společnost (stát). Poskytování materiální opory ve smyslu poskytování dávek pomoci v hmotné nouzi a státní sociální podpory bylo popsáno v předchozí kapitole. Tato podkapitola je zaměřena na poskytování nemateriální pomoci.

⁴¹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, 1998, s. 91-92

⁴² Objevit.cz :Sociální sítě a jejich vývoj – pohled do historie [online]. [cit. 2014-03-04]. Dostupné z: <http://objevit.cz/socialni-site-vyvoj-pohled-do-historie-t22280>

⁴³ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, 1998

⁴⁴ Objevit.cz :Sociální sítě a jejich vývoj – pohled do historie [online]. [cit. 2014-03-04]. Dostupné z: <http://objevit.cz/socialni-site-vyvoj-pohled-do-historie-t22280>

Člověk se po celý život zapojuje do různých skupin, které ho ovlivňují. S tímto předpokladem pracuje i skupinová práce v rámci metod sociální práce. Sociální pracovníci se podílejí na vedení skupin podpůrných nebo vzdělávacích. Gulová o skupinové práci říká: „*Skupinové sdílení zkušenosti se ukazuje jako výborná metoda sociální práce. Lidé se scházejí s ostatními, kteří mají podobné zkušenosti a prožitky, zájmy a cíle. Skupiny poskytují prostor pro výměnu názorů a myšlenek i pro vytváření nových pohledů na řešení problémů.*“⁴⁵

Podpůrné skupiny

Skupiny nabízí bezpečné a důvěrné prostředí za účelem vzájemné podpory a sdílení. Většinu jsou organizovány profesionály, odborníky na danou oblast. Před vstupem do skupiny je potřeba osobně se setkat minimálně s jedním z terapeutů, který poskytne podrobnější informace o skupině a lze s ním vyjasnit vzájemná očekávání. Na skupině se pracuje s aktuálními tématy, se kterými klienti přicházejí (vztahy, aktuální emoční prožívání, praktické problémy spojené např. s prací či studiem apod.) Na přání klientů lze některé skupiny uchopit tematicky, např. prevence relapsu, relaxační techniky apod. Skupina je otevřená, noví členové mohou přicházet do naplnění maximální kapacity. Časově je omezena kontraktem (zpravidla 5 až 6 měsíců), který lze případně obnovit. Jedná se například o podpůrné skupiny pro bývalé uživatele nelegálních drog, nebo pro lidi, kterým umírá někdo blízký, dále pro osoby se závislostí na alkoholu, ale také socioterapeutická skupina pro pomáhající.⁴⁶

Svépomocné skupiny

Jedná se o jednu z forem velmi účinné psychosociální pomoci - členové si předávají informace, poskytují si emocionální podporu i praktickou pomoc. V cizině mají svépomocné skupiny dlouhou historii, určené bývají např. pro závislé na alkoholu nebo drogách, pro oběti domácího násilí, nemocné se širokým spektrem chorob, pozůstalé. Do svépomocné skupiny je obvykle určitým způsobem zapojen i odborník - jako vedoucí skupiny, moderátor, konzultant, lektor, účastník - pozorovatel nebo třeba její zakladatel. Hlavním cílem svépomocné skupiny je umožnit lidem, kteří se potýkají s určitými problémy, aby se setkali s ostatními, kteří jsou v podobné situaci. Hlavní důraz je kladený

⁴⁵ GULOVA, L. *Sociální práce: pro pedagogické obory*. 2011, s. 61

⁴⁶ *Podpůrná skupina: Poradenské centrum Pasáž, Sdružení podané ruce, o.s.* [online]. [cit. 2014-03-04]. Dostupné z: <http://pasaz.podaneruce.cz/podpurne-terapeuticka-skupina/ebnode.cz/svepomocna-skupina-pro-pecujici-osoby-v-domacnosti>

na aktivním zapojení zúčastněných. Zastřešující osoba či organizace především vytváří prostor pro to, aby si tito lidé mohli vzájemně vyměnit zkušenosti, poznatky a především nalézt podporu a zjistit, že v dané situaci nejsou sami. Smyslem svépomocných skupin je především zmírnit pocit odcizení a izolace členů skupiny. Na její členy má pozitivní účinky sdílení zkušeností, uvolnění nahromaděných emocí v podpůrné a chápající atmosféře a výměna informací. Svépomocná skupina využívá řady terapeutických faktorů - zvláště altruismu, soudržnosti, všestrannosti, chování nápodobou, dodávání naděje a katarze. Svépomocná skupina není psychoterapií. Je pouze formou podpory pro zvládnání obtížných životních situací a osudů.⁴⁷

Nadační fondy

Pod tuto skupinu bychom mohli zařadit také nadační fondy. Nadační fondy jsou, stejně jako nadace, nezávislé subjekty finanční povahy, založené za účelem podpory veřejně prospěšných aktivit a projektů. Fungování nadačních fondů upravoval zákon o nadacích a nadačních fondech č. 227/1997 Sb. Tímto zákonem byly nadační fondy, jako nový právní typ, zavedeny v roce 1998 do českého právního řádu. Do té doby právní typ nadačního fondu neexistoval.⁴⁸

Nový občanský zákoník účinný od 1.1.2014 definuje v § 394 odst. 1 a 2 nadační fond následujícím způsobem: „*Zakladatel zakládá nadační fond k účelu užitečnému společensky nebo hospodářsky. Název nadačního fondu musí obsahovat slova nadační fond.*“⁴⁹

Zákon dále v §§ 397 a 398 odst. 1 stanoví, že nadační fond vzniká dnem zápisu do veřejného rejstříku. Majetek nadačního fondu tvoří soubor vzniklý z vkladů a darů, jejichž předmět nemusí splňovat předpoklad trvalého výnosu.⁵⁰ Nadační fondy jsou zaměřené na podporu dětí (nemocných, handicapovaných, sociálně znevýhodněných, opuštěných), zdravého stravování, výzkumu, záchranu zvířat a mnoho dalších aktivit. Pro příklad uvádím některé z nich:

- **Nadační fond dětské onkologie KRTEK** podporuje od roku 1999 práci lékařů a zdravotníků Kliniky dětské onkologie Fakultní nemocnice Brno a je její

⁴⁷ Svépomocná skupina: Charitní pečovatelská služba [online]. [cit. 2014-03-04]. Dostupné z: <http://charitni-pecovatelska-sluzba8.webnode.cz/svepomocna-skupina-pro-pecujici-osoby-v-domacnosti/>

⁴⁸ Nadace a nadační fondy: ANNOJMK [online]. [cit. 2013-11-09]. Dostupné z: www.annojmk.cz/nadace-a-nadacni-fondy

⁴⁹ Zákon č. 89/2012 Sb. Občanský zákoník § 394

⁵⁰ Tamtéž §§ 397, 398

neoddělitelnou součástí. Jeho hlavní prioritou je zkvalitnění a zpříjemnění pobytu dětí v nemocnici, péče v průběhu trvání celé léčby a pomoc při vyrovnávání se s jejími následky. Zajišťuje dovybavení pracovišť kliniky dětské onkologie, přispívá na výzkum, vzdělávání lékařů a zdravotnického personálu. Průběžně, podle aktuálních potřeb, vytváří projekty zaměřené na cílenou pomoc jednotlivým hospitalizovaným dětem, i dětem, které již aktivní léčbu ukončily a vyrovnávají se s jejími následky.⁵¹

- **Nadační fond Pink Bubble** - posláním Nadačního fondu Pink Bubble je podpora onkologicky nemocných náctiletých a mladých dospělých v České republice v průběhu léčby, v době rekonvalescence a při následném návratu do života. Dospívání je náročné samo o sobě a nádorové onemocnění znamená velikou zátěž navíc - pro tělo, a hlavně duši. Cílem nadačního fondu Pink Bubble je, aby nejen malé, ale i starší děti věděly, že se v těžkém období onkologické léčby mají o koho opřít, a že existuje místo, kam se mohou obrátit, pokud hledají pomoc nebo podporu. Proto jim fond poskytuje vše, co by jim v době léčby a rekonvalescence mohlo udělat radost, posílit jejich naději a optimismus např. setkávání s výjimečnými osobnostmi, terapeutické a relaxační pobyty, zlepšování fyzické kondice, zajištění psychické pohody, podpora vzájemné komunikace, zážitků a zkušeností, které navracejí úsměv a ztracenou sebejistotu.⁵²
- **Nadační fond Český mozek** – byl zřízen za účelem dosahování obecně prospěšných cílů ve vědě, technice, výzkumu a lékařství, a hodlá tak přispívat v duchu svobody vědeckého bádání k jejich rozvoji. Účelem nadačního fondu je zejména majetková podpora mladých a nadějných českých vědců a techniků v jejich vědecké činnosti, vedoucí ke zlepšení jejich finančního zázemí, aby tak ve svém důsledku bylo zabráněno jejich odchodu za lepšími podmínkami do zahraničí. V souvislosti s tím je dalším cílem nadace majetková podpora různých českých vědeckých organizací a spolků a majetková podpora vydavatelů, nakladatelů a autorů vědeckých odborných publikací českých vědců a techniků. Dále je to podpora projektů a aktivit právnických i fyzických osob zaměřených na tělesně a mentálně postižené občany, vzdělávání zdravotních a sociálních pracovníků, zřizování i provozování denních center

⁵¹ *Nadační fond dětské onkologie KRTEK* [online]. [cit. 2013-11-09]. Dostupné z: www.krtek-nf.cz/index/

⁵² *Pinkbubble* [online]. [cit. 2013-11-09]. Dostupné z: www.pinkbubble.cz/translate/cs/onas

pro tělesně a mentálně postižené občany se zaměřením na pedagogické či rehabilitační, fyzioterapeutické nebo další služby, a sociální péči.⁵³

- **Nadační fond Albert** – jeho hlavním cílem je dlouhodobá podpora zdravého životního stylu a podpora projektů vzdělávání, integrace a rozvoje sociálně znevýhodněných dětí a dospělých.⁵⁴
- **Nadační fond Hanky Kynychové** – se věnuje hlavně aktivitám pro děti z dětských domovů, ale pomáhá i dospělým lidem na cestě ke zlepšení života, nebo alespoň vylepšení postavy či stravovacích a pohybových návyků.⁵⁵
- **Nadační fond Maják** – se věnuje podpoře a šíření křesťanských myšlenek a zásad mezi mládeží.⁵⁶
- **Nadační fond Romana Šebrleho** – jeho posláním je účinná podpora sportovních reprezentantů, především pak olympioniků v období jejich sociálního znevýhodnění. Cílem činnosti NFRŠ je zmírnit tíživou situaci sportovců – seniorů, vyslovit jim úctu a projevit vážnost a vděk za jejich celoživotní přínos pro Československo a posléze Českou republiku. NFRŠ podporuje více než 90 olympioniků, medailistů ME a MS a dalších významných sportovců České republiky, a to formou spolupráce na sportovních aktivitách s dětmi a mládeží, či zajištěním speciální lékařské a rehabilitační práce.⁵⁷
- **Nadační fond Českého rozhlasu - Světluška** je dlouhodobý projekt Nadačního fondu Českého rozhlasu založený na solidaritě a dobré vůli lidí, kteří se rozhodli darovat nevidomým trochu světla. Světluška pomáhá dětem a dospělým s těžkým zrakovým postižením. Je oporou pro ty, které nelehký životní osud postavil před každodenní výzvu: znovu a znovu se učit životu ve tmě - bez pomoci jednoho z nejdůležitějších lidských smyslů.⁵⁸

⁵³ *O nás: Český Mozek* [online]. [cit. 2013-11-09]. Dostupné z: www.ceskymozek.cz/cs/o-nas/

⁵⁴ *Nadační fond Albert: o nadačním fondu* [online]. [cit. 2013-11-09]. Dostupné z: <http://nadacnifondalbert.cz/rubrika/16/o-nadacnim-fondu.html>

⁵⁵ *Nadační fond Hanky Kynychové: o nás* [online]. [cit. 2013-11-09]. Dostupné z: www.kynychova-nadace.cz/index.php?id=1

⁵⁶ *Současnost: současnost* [online]. [cit. 2013-11-09]. Dostupné z: www.majak-brno.cz/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=81&Itemid=118

⁵⁷ *O nadačním fondu: Nadační fond Romana Šebrleho* [online]. [cit. 2013-11-09]. Dostupné z: www.nfrs.cz/o-nadacnim-fondu/

⁵⁸ *Světluška: o sbírce* [online]. [cit. 2013-11-09]. Dostupné z: <http://svetluska.centrum.cz/sbirka.phtml>

2.3 VÍRA A SOCIÁLNÍ OPORA

Podle Strížence je náboženství v mnoha studiích chápáno jako určitá obdoba sociální opory a tzv. nárazník (buffer) proti stresu, snižuje strach před smrtí a má vliv na výběr vhodných strategií překonávání těžkostí.⁵⁹

Paulík říká, že: „*Pozitivní vliv náboženské víry a spirituality na odolnost lze dávat do souvislosti s vědomím smysluplného uspořádání lidského života i věcí kolem, které mohou být zdrojem pocitu jistoty i bezpečí. Víra se nějakým způsobem promítá do placebo efektu, potenciálně předpokládané sociální opory, optimismu, sebedůvěry, vědomí vlastní síly a účinnosti atd. Vyznávané sociální hodnoty a společná víra vytváří podmínky pro vzájemnou sociální oporu i pro katarzivní odražení vnitřních tenzí s nadějí, že bude okolím vyslechnuto a přijato s pochopením i poskytnutím pomoci v případě potřeby.*“⁶⁰

V literatuře se objevuje mnoho studií, které se zabývají vztahem víry a zvládání životních zátěží, vlivu na zdraví, spokojenost, nižší rozvodovost, depresivnost, sebevraždnost a úmrtnost. Věřícím osobám víra dává sílu ke zvládání tíživých životních situací, poskytuje jim určitý nadhled a odstup. Věřící se více zaměřují na problém a méně se snaží zátěžovým situacím vyhýbat. Své místo zde má také naděje jako pozitivní očekávání založené na přesvědčení o něčem příznivém a přínosném. Víru je možné vnímat také jako podpůrný činitel lidského zdraví. Tento efekt vychází z toho, že víra dává lidskému životu určitý smysl. A to jak v pochopení lidské existence a existence světa, tak také v tom, že člověku objasňuje, proč je zde, a také jakým způsobem zde má žít. V tom spočívá smysluplnost života.⁶¹ Podle Novotného je možné nalézt určitou souvislost i s dalším aspektem teorie koherence - srozumitelností, což se projevuje v tom, že věřící člověk vnímá životní obtíže jako určité formy zkoušky jeho víry.⁶²

Farářka evangelického sboru v Heršpicích u Slavkova k tomu tématu v kázání uvedla: „*1.2. Po andělech a bratřích, vlastně po takové naší církevní rodině, jsou jmenováni hned vedle manželé (či manželky). Právě v těch nejbližších poznáváme, jak se*

⁵⁹ STRÍŽENEC, M. *Súčasná psychológia náboženstva*, 2001

⁶⁰ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*, 2010, s. 142-143

⁶¹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, 2009

⁶² NOVOTNÝ, J. S. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*, 2009

*o nás Bůh stará. V minulém roce jsme mnohokrát mohli poznat, že jsou pro nás obdarování, pomocí od Boha. Ale nejen v dobrém, v opoře, ale i když nám připraví zkoušky, znovu můžeme poznat, že to nejsou jen lidská nedorozumění, ale je to opět výzva pro nás, abychom i v těžkostech s bližními zůstali těmi, kteří odpouští, žijí ve smíření a sami o odpuštění dovedou prosit.*⁶³

Dalším pozitivním vlivem při zvládání životních obtíží spočívá ve vnitřním vztahu s Bohem (jako představitelem vyšší moci). Tento vztah poskytuje člověku pocit, že na své problémy není sám, že je zde někdo, kdo mu pomůže. Vztah s Bohem tak představuje určitou formu sociální opory. Stejně tak víru člověka, že mu v nouzi Bůh pomůže, můžeme označit jako projev anticipované sociální opory.⁶⁴ Toto podobenství nacházíme v textu: Žd 13, 1 - 8 : „*1. Hledáme stopy Boží přítomnosti kolem nás. Nyní na prahu Nového roku chceme být znovu ujištěni, že je Hospodin s námi, bude nás střežit všude, kam půjdeme; nikdy nás neopustí, ale učiní, co slíbil jako to zaslíbil Jákobovi v Betlémě. Jákoba o tom ujišťovali andělé, Boží poslové, které viděl ve snu.*“⁶⁵

V neposlední řadě je tu také církev, jako určitá sociální skupina, která je v případě potřeby připravena svým členům poskytnout různé formy sociální opory (materiální, emocionální, informační i hodnotící). Také v tomto členství je možné nalézt projevy anticipované sociální opory. Podle Křivohlavého bylo při výzkumech prokázáno, že lidé, kteří se častěji účastnili bohoslužeb, modlili se a častěji četli bibli, dosáhli v dotazníku vyšších hodnot životní spokojenost.⁶⁶

Stríženec uvádí, že zážitek Boha jako podporujícího partnera taktéž přispívá k pozitivnějšímu předvídání výsledků negativních událostí. Z toho pohledu je možné Boha považovat za dalšího člena sociální sítě, který může pomoci při zvládání obtížných životních situací.⁶⁷

⁶³ ŘEZNIČKOVÁ, J. *Kázání 31.12.2013. Bohoslužba. Evangelický kostel Heršpice*

⁶⁴ NOVOTNÝ, J. S. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*, 2009, s. 73

⁶⁵ ŘEZNIČKOVÁ, J. *Kázání 31.12.2013. Bohoslužba. Evangelický kostel Heršpice*

⁶⁶ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, 2009

⁶⁷ STRÍŽENEC, M. *Súčasná psychológia náboženstva*, 2001

K tomu se vztahuje i poselství v kázání evangelické farářky Řezníčkové, že všichni lidé (bratří i naši partneři) nejsou žádným zajištěním, oporou, kterou budeme mít neustále, na které můžeme stavět. Stejně tak není zajištěním láska k penězům, mamon. Svoje kázání poslední den roku 2013 farářka Řezníčková zakončila slovy: „*Jediný, kdo je neproměnný, nepomíjející a stálý i ve vztahu k nám, je Kristus. Lidé mohou být anděli, ale na nich stavět přece jen nemůžete. Jsou poslové: a dostáváte je jako dar od Boha i jako zkoušku a jsou jen do času a zase zmizí. Zajištěnost si žádnou nenajdete ani v mamonu (ani jinde). A vaši vůdcové jsou vůdcové jen potud, pokud odkazují ke Kristu. Zatímco vůdcové zemřeli, ti, o které jste se starali, zase odešli, bratří a sestry i partneři již mnozí pominuli, Ježíš Kristus zůstává vytrvale a trvale. Je tentýž ve své lásce, ve své milosti i ve své moci. On jediný zůstává i v Novém roce - i kdyby se nám vše zhroutilo...*“⁶⁸

Podle Chlewińského nejdůležitějšími funkcemi náboženství jsou:

- smysl života – odpovídá na základní existenciální otázky a umožňuje přijmout skrytý smysl událostí, těžkostí a neštěstí, i když je v dané konkrétní situaci člověk nemůže pochopit
- systém hodnot – poskytuje základ zejména morálním hodnotám
- bezpečí a důvěra – souvisí s potřebou zachování života, pocitem vlastní identity, psychické integrity
- sebeidentifikace – náboženství umožňuje člověku odpovědět si na otázku „čím jsem“
- identifikace se skupinou – uspokojuje potřebu mezilidských kontaktů, vytváří skupinovou jednotu a dává jí jiný rozměr
- psychoterapie sebe – náboženství, dávající smysl života člověka, odstraňuje zdroj neurotického napětí, umožňuje rozlišovat podstatné od nepodstatného.⁶⁹

Na závěr je nutné podotknout, že v odborné literatuře se lze setkat nejen s kladným, ale i negativním hodnocením duchovního momentu. *Je tomu tak, např. u některých extrémních*

⁶⁸ ŘEZNÍČKOVÁ, J. *Kázání 31.12.2013*. Bohoslužba. Evangelický kostel Heršpice

⁶⁹ Chlewiński in STRÍŽENEC, M. *Súčasná psychológia náboženstva*, 2001

*náboženských společností (sekt), příliš rigidních rituálů a při falešném chápání nemoci a těžkostí jako trestu.*⁷⁰

2.4 DÍLČÍ ZÁVĚR

Sociální opora není stejná po celý život. Během něj se mění a s ní se mění i zdroje sociální opory. Po narození, a s tím jak člověk vyrůstá, setkává se nejprve s přirozeným systémem sociální opory, což pro něj představují rodiče a sourozenci a později i širší okruh příbuzných. Historicky byla rodina často jediným zdrojem sociální opory vůbec bez rozdílu, zda se jednalo o pomoc ekonomickou nebo vztahovou. Během života se člověk začleňuje do dalších sociálních skupin – kamarádů, spolužáků, přátel, spolupracovníků apod. a vytváří si opěrnou sociální síť. Analogií funkce sociální sítě může být síť, kterou používají artisté při vystoupeních. Také jim poskytuje ochranu před nebezpečnými situacemi. Stejnou funkci ochrany pro člověka plní sociální síť, je oporou člověku pro případ, že se dostane do obtížné životní situace. Odborná literatura v tomto směru mluví o tzv. buffers - náraznících, které tlumí nepříznivé vlivy, které na člověka působí. Sociální síť se během života mění, není stabilním společenstvím lidí. V současné době v souvislosti s rozšířením internetu je zejména mladými lidmi využívána také elektronická sociální síť. Nejpopulárnější sítí je facebook, který byl také využit v mé práci k získávání údajů od respondentů. Komunitní systém sociální opory souvisí s pomocí a poskytováním sociální opory od institucí a státu. Sociální zabezpečení občanů bylo již zmíněno v předcházející kapitole. Tato část byla věnována nemateriální komunitní pomoci poskytované podpurnými a svépomocnými skupinami. Ty jsou založeny za účelem vzájemné podpory a sdílení svých problémů s ostatními lidmi, kteří se potýkají s podobnými problémy. Obvykle do těchto skupin nějakým způsobem zasahuje odborník na danou oblast. Další formou komunitní pomoci jsou nadační fondy, které jsou zaměřené na podporu sociálně znevýhodněných skupin obyvatel, zejména dětí. V náročných životních situacích slouží také víra jako zdroj síly, která lidem pomáhá překonávat obtíže. Víra v Boha a členství v církvi je v mnoha směrech vnímáno jako výrazný prvek anticipované sociální opory. Mnoho lidí nachází právě ve víře smysl života a víra jim pomáhá pochopit životní události. Náročné životní události (situace), které nás v životě potkávají, a jak se s nimi vyrovnat budou tématem následující kapitoly.

⁷⁰ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, 2009, s. 92

3 NÁROČNÁ ŽIVOTNÍ SITUACE

Během celého našeho života jsou na nás kladeny větší či menší požadavky, které musíme překonávat. Vágnerová definuje zátěžovou situaci: „jako takovou, která u daného jedince vyvolává stav nadměrného ohrožení, spojeného s úbytkem uspokojení, ohrožující jeho celkovou tělesnou i duševní pohodu.“⁷¹

Existují velké rozdíly mezi vnímáním situací. Jedna a táž situace může být vnímána jedním organismem za prostou náročnou situací, pro jiný nebo též organismus, ale za jiných podmínek již za frustrující nebo patogenní. Pro všechny tyto situace byl zaveden jeden termín - náročné životní situace.⁷²

Hošek rozděluje **náročné životní situace z psychologického hlediska** následujícím způsobem:

- nepřiměřené úkoly (požadavky, které jsou větší, než člověk může splnit)
- problémové situace (řešení úkolu, pro který je člověk jen částečně vybaven schopnostmi a dovednostmi, většinou se jedná o obtížné hledání nového řešení)
- konflikty (rozpor, spor, současné střetávání protichůdných tendencí)
- frustrace (stav zklamání, zmaření; vzniká, je-li člověku zabráněno dosáhnout cíle jeho snažení)
- deprivace (strádání, ztráta něčeho co organismus potřebuje; nedostatečné uspokojování základních potřeb; možno rozdělit na deprivaci biologickou, motorickou, senzorickou, sociální a citovou)⁷³

Náročné životní situace nelze brát jen jako negativní a pro život nežádoucí. Mohou také mobilizovat člověka k hledání nových cest, k vyšším výkonům, podněcovat k učení a k rozvoji osobnosti. V jiných případech se za určitých okolností (nepřiměřené stupňování náročnosti situace vzhledem k možnostem jedince) stávají zdrojem nežádoucího vývoje, reakcí a stavů.⁷⁴

⁷¹ VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*, 2007, s. 265

⁷² ČÁP, J., DYTRYCH, Z. *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*, 1968

⁷³ HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*, 1999

⁷⁴ ČÁP, J., DYTRYCH, Z. *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*, 1968

Řešení zátěžové situace podle Vágnerové závisí na tom, jaký přístup k jejímu zpracování bude převažovat:

- **zátěž může být zpracována jako výzva** (stimuluje úsilí ke zvládnutí; obtížnost a náročnost podněcují k aktivitě jedince; zaměřenost na překonání aktuálních potíží; navození pozitivních emocí, které umožňují dosažení většího výkonu; v případě uspokojivého výsledku posílí sebejistotu a sebevědomí)
- **zátěž může stimulovat potřebu obrany a úniku** (vyhodnocení zátěže jako nezvladatelné vyvolává u člověka únikové jednání; skutečnost zda má omezené možnosti nebo nízkou sebedůvěru není rozhodující; toto jednání ale i rezignace na řešení ovlivní sebehodnocení člověka a zhorší jeho sebedůvěru; pocit nezvládnuté zátěže navozuje negativní emoční odezvu, ovlivňuje výkonnost a mění jeho postoj)⁷⁵

3.1 PSYCHICKÁ ODOLNOST

V literatuře je termín psychická odolnost hojně používán. Hartlův psychologický slovník definuje odolnost jako: „*schopnost vyrovnávat se s životními situacemi společensky přiměřeně, bez patologických reakcí. Úroveň odolnosti závisí na vrozených vlastnostech, věku, životních zkušenostech, získaných postojích k sobě a k současnému stavu organismu.*“⁷⁶

Existují velké rozdíly v reagování na náročné životní situace. Stejná situace, která u někoho nevyvolává frustraci nebo stres, může na jiného působit velmi silně. U labilnějšího jedince stačí i malá zátěž k vychýlení z optimálního stavu. U odolnějších jedinců dochází k poruchám až při vysoké zátěži. Z uvedeného vyplývá, že nestejnost reagování na frustrující nebo stresující situace, můžeme označit jako odolnost k náročným situacím.⁷⁷

Dva různí jedinci tak mohou při úspěšném zvládnutí těžké životní situace používat různé způsoby pro jejich zvládnutí. Podle Novotného můžeme pod termín psychické odolnosti zařadit hned několik teorií:

⁷⁵ VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*, 2007

⁷⁶ HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*, 2009, s. 367

⁷⁷ ČÁP, J., DYTRYCH, Z. *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*, 1968, s. 53

- 1) **locus of control** – autorem je J. Rotter, který rozlišuje, jak jedinec vnímá příčinu dobrých a špatných událostí v jeho životě. Koncept místa kontroly odkazuje na to, do jaké míry jedinec věří, že může ovlivňovat a kontrolovat události v jeho životě.
- 2) **self-efficacy** – autorem je A. Bandura, a je součástí jeho teorie sociálního učení. Jedná se o víru člověka, že má schopnosti na to, aby kontroloval a zvládnul situaci, v níž se nachází. V překladu – vnímaná osobní účinnost, osobní zdatnost
- 3) **hardiness** – autorem je S. Kobasová, která představuje další z pohledů na vlastnosti osobnosti, ovlivňující pozitivně zdraví člověka. Překládá se nejčastěji jako nezdolnost, osobní tvrdost a označuje osobnostní strukturu, která se objevuje u lidí, kteří jsou vystaveni silnému stresu, ale v jeho důsledku neonemocní, a tím se odlišují od lidí, kteří v důsledku vážného stresu onemocní.
- 4) **sense of coherence** – autorem je A. Antonovsky, který vytvořil svoji teorii při zkoumání faktorů, které pomáhají člověku přežít chvíle maximálního stresu (např. holocaust). V překladu označujeme jako smysl pro integritu, soudržnost a vyjadřuje celkovou orientaci, která vyjadřuje, do jaké míry má člověk všudypřítomný a trvalý i když dynamický pocit důvěry, že podněty, které přicházejí, jsou strukturované, předvídatelné a vysvětlitelné, zdroje ke zvládnutí jsou dostupné a požadavky kladené na jedince představují výzvy, které stojí za investici a angažování se.
- 5) **dispoziční optimismus** – je definován jako osobnostní vlastnost, která charakterizuje lidi, kteří obecně očekávají, že výsledek dění, kterého se účastní, bude kladný, pozitivní. Tito lidé častěji používají aktivní strategie zvládnání stresu, zaměřené spíše na řešení problémů, než na ovládání emocí a úniků.
- 6) **resilience** – představuje mladý vědecký koncept psychické odolnosti. Tento termín nemá ustálený český ekvivalent. Jedná se o schopnost jedince vyvíjet se v termínech normálního (zdravého) vývoje navzdory přítomnosti výrazných negativních okolností. Z tohoto pohledu se týká ve velké míře hlavně dětí.⁷⁸

K podstatným situačním činitelům pozitivně ovlivňujícím zvládnání zátěže patří sociální opora. Z hlediska zvládnání zátěže je nejdůležitější sociální opora v situacích přesahujících

⁷⁸ NOVOTNÝ, J. S. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*, 2009

možnosti adaptace jedince. Rodina a lidé v bezprostředním okolí jedince jsou přirozeným zdrojem odolnosti vůči zátěži. Zejména dětem, ale nejenom jim, poskytuje rodina, jako primární sociální skupina, pocit jistoty a bezpečí, které pozitivně působí na odolnost v zátěži. Za odolnou rodinu je považována ta rodina, která má problémy, ale dokáže je efektivně řešit.⁷⁹ V české odborné literatuře charakterizuje resilienci rodiny Břicháček jako: „*dynamickou rovnováhu mezi udržením funkcí rodiny v zátěžových situacích a kapacitou jednotlivých členů rodiny vzájemně se podporovat, komunikovat a vyrovnávat se s obtížemi*“⁸⁰

Vztah odolnosti a zdraví je oboustranný. Zdravý jedinec se bez větších problémů vyrovná s větším rozsahem nároků, než jedinec se zdravotními problémy. Stejně tak má odolnost pozitivní vliv na zdravotní stav. Paulík popisuje zdraví podle světové zdravotnické organizace (WHO) jako: „*relativně optimální stav psychické, fyziologické a sociální pohody (well-being) při zachování všech životních funkcí, společenských rolí a adaptability organismu na měnící se podmínky prostředí. Tento stav je charakterizován nejen nepřítomností vážnějších chorobných příznaků a schopností optimální realizace v normálních pracovních a společenských podmínkách, ale také pocitem psychické rovnováhy, životní spokojenosti. Jde tedy o stav, kdy se člověk cítí dobře z tělesného, duševního i sociálního hlediska.*“⁸¹

Ze všech těchto uvedených poznatků vyplývá, že utváření odolnosti k náročným životním situacím je složitá vlastnost, na níž se podílí mnoho různých činitelů, jako jsou navyklé způsoby či techniky vyrovnání se s náročnou životní situací, intelekt, citové vztahy a postoje, vlastnosti charakterové, volní i morální a vědomá autoregulace. Odolnost k frustraci a stresu je také důležitý problém výchovný a psychotherapeutický, přičemž je jejím úkolem tuto odolnost zvyšovat a předcházet tak jejímu snižování.⁸²

3.2 COPINGOVÉ STRATEGIE

Pro možné způsoby zvládnání ohrožujících faktorů, vyvolávajících stres, se používá anglický termín „coping“, resp. copingové strategie. Coping se uplatňuje v případech, kdy je potřebné vyvinout zvýšené úsilí k vyrovnání se se stresovou situací.

⁷⁹ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*, 2010, s. 133

⁸⁰ BŘICHÁČEK in KEBZA, V. *Chování člověka v krizových situacích*, 2009, s. 44

⁸¹ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*, 2010, s. 126-127

⁸² ČÁP, J., DYTRYCH, Z. *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*, 1968

Paulík cituje ve své knize *Psychologie lidské odolnosti* S. Folkmana, který charakterizuje coping jako: „*behaviorální, kognitivní nebo sociální odpovědi související s úsilím osoby eliminovat, zvládat či tolerovat vnitřní nebo vnější tlaky a tenze pocházející z interakce osobnosti a prostředí*“.⁸³

Tyto strategie se rozdělují na dva typy:

- **strategie zaměřené na řešení problému** (problém-focused coping) – jedná se o aktivity s cílem odstranit zdroj stresu, vyřešit problém. Mohou být orientovány jak ve vztahu k okolí, tak ve vztahu k vlastní osobě, s cílem něco na sobě změnit.
- **strategie zaměřené na zvládnutí emocí** (emotion-focused coping) – zaměřují se na zvládnutí, regulaci a kontrolu převážně negativních emočních stavů, které stres vyvolává. Cílem je zklidnění organismu.⁸⁴

Kromě copingů zaměřujících se na zvládnutí stresorů, které již působí, lze uvažovat také o přípravě na překonání stresorů, jejichž působení očekáváme v budoucnosti, tzv. anticipační coping (antipatory coping). Sem můžeme zařadit kognitivní, emocionální i volní přípravu včetně cílevědomého tréninku.⁸⁵

Podle některých autorů existuje ještě další skupina postupů či strategií zvládnutí, která se nazývá vyhýbavé zvládnutí (avoidance-oriented coping). Tyto postupy se zaměřují na vyhýbání se stresové situaci cestou odvrácení pozornosti nebo rozptýlení.⁸⁶

Paulík vychází ve snaze o určité pojmové uspořádání z rozlišení G. Prystava, který operuje v rámci problematiky zvládnutí se čtyřmi různými pojmy:

- **zvládací schopnosti** (souhrn osobnostních dispozic ovlivňujících zvládnutí zátěží na kognitivní, emocionální a behaviorální úrovni)
- **zvládací zdroje** (aktuální charakteristiky jedince – aktuální psychosomatický stav, prostředí – sociální opora, bioklimatické vlivy, materiální podmínky)
- **zvládací procesy** (psychofyzilogické děje, které nastávají mezi organismem a prostředím v okamžiku vnímaného stresu)

⁸³ FOLKMAN in PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*, 2010, s. 79-80

⁸⁴ NOVOTNÝ, J. S. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*, 2009

⁸⁵ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*, 2010

⁸⁶ KEBZA, V. *Chování člověka v krizových situacích*, 2009

- **zvládací strategie** (poměrně stabilní vzorce a styly poznávání, chování a prožívání, které jedinec užívá ve snaze adaptovat se na zátěž).⁸⁷

V závěru lze konstatovat, jak připomíná Lazarus, že: „*coping je mnohostranný, vícedimenzionální, dynamický jev měnící se adekvátně se změnami situace.*“⁸⁸

3.3 TECHNIKY ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH ŽIVOTNÍCH SITUACÍ

Lidé se vyrovnávají s náročnými životními situacemi různými způsoby. Někdo se snaží zvýšeným úsilím překážky zvládnout, jiný rezignuje, nebo se zaměří na náhradní cíl, jiní se zaměří na některou z technik, kterou chtějí překonat napětí a úzkost pramenící z nemožnosti dosáhnout cíle.⁸⁹

Dva základní způsoby, kterými se především děti vyrovnávají s náročnými situacemi, podle Camerona jsou:

- **přímá agrese** – na cestě k cíli se objeví překážka, kterou nelze obejít, proto se jí pokusí zdolat „čelným úderem“ tedy přímou agresí, což vede někdy k úspěchu, pocitu uspokojení, čímž se tento postup posiluje a upevňuje a jedinec ho tak opětovně použije, dostane-li se do situace vyžadující naléhavé řešení. V některých situacích je tato technika zcela přiměřená a ve svém životě ji použije každý člověk. Tento způsob vypořádání se s životními překážkami je do určité míry i společensky schvalován (mezi muži projev statečnosti a mužnosti). Naopak v mnoha civilizovaných společnostech je agresivní chování považováno za projev slabosti, je negativně hodnoceno a dokonce trestáno. Děti jsou od počátku života vedeny k tomu, aby se učily svou agresi ovládat.
- **prostý únik** – vývojově nejranější technika, známá od zvířat, která se před nebezpečím zachraňuje únikem nebo znehybněním. Podobně i děti často řeší komplikované situace prostým útekem, přičemž podobná reakce není výjimkou ani u dospělých (útek z místa činu, panika v případě živelné katastrofy apod.) Tato technika je účelná jen v některých případech. Vyhýbání se střetnutí s protivníkem, únik z vypjaté situace společnost sice hodnotí o něco kladněji než přímou agresi, ale někdy je tomu právě naopak. Negativně je ve společnosti hodnocen i nadměrný strach

⁸⁷ PRYSTAV in PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*, 2010

⁸⁸ LAZARUS, S. R. in PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*, 2010, s. 82

⁸⁹ ČÁP, J., DYTRYCH, Z. *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*, 1968

a bázlivost. Proto se děti učí také ovládat extrémní vnější projevy strachu a zjevné únikové reakce.⁹⁰

Vzhledem k tomu, že společnost plně neschvaluje ani agresi ani únik, je nutné, aby si dítě osvojilo jiné složitější techniky. Od přímé agrese se odvozují techniky jako je upoutání pozornosti, egocentričnost, identifikace, kompenzace, racionalizace a projekce. Od prostého úniku pak techniky osamocení, negativismu, regrese, potlačení a úniku do fantazie.⁹¹

Způsoby vyrovnávání se s napětím a úzkostí - tzv. **obránné mechanismy** popsali S. Freud a jeho dcera A. Freudová. Člověk jimi mění pohled na stresovou situaci, a tím zvládá negativní emoce. Obranné mechanismy jsou nevědomé a vždy obsahují určitý prvek sebeklamu. Občas tyto techniky používá každý člověk, stanou-li se však převažujícím způsobem řešení problémů, jsou považovány za patologické. Mezi obranné mechanismy podle Novotného patří především:

- **vytěsnění** – vyloučení nebo vytěsnění příliš ohrožujících nebo bolestných vzpomínek z vědomí
- **racionalizace** – přisouzení logických nebo sociálně žádoucích motivů našim aktivitám, abychom působili racionálním dojmem
- **negativismus** – k němu dochází v případech, kdy jsou neakceptovatelné sklony potlačeny a nahrazeny opačnými sklony
- **projekce** – připisování vlastních nežádoucích vlastností druhým v přehnané formě
- **intelektualizace** – pokus mysli oddělit se od stresující situace používáním abstraktních, intelektuálních výrazů
- **popření** – popírání existence nepříjemné skutečnosti
- **přesunutí** – přesměrování uspokojování motivů na náhradní cíl
- **fantazie** – člověk uspokojuje svoje potřeby pouze ve fantaziích, pokud se dostane do situace, kterou nedokáže zvládnout reálně. Ve fantazii si představuje, že ji zvládnul, a tím snižuje napětí, dodává si odvahy a zkouší možná řešení.⁹²

⁹⁰ ČÁP, J., DYTRYCH, Z. *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*, 1968

⁹¹ Tamtéž

⁹² NOVOTNÝ, J. S. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*, 2009

Volba technik práce se stresem záleží na povaze situace, na zhodnocení vážnosti ohrožení a na dostupných zdrojích, které jsou použitelné ke zvládnutí situace:

- 1) **techniky k vyřešení stresové situace** (problému) – vychází z podstaty problému, kterému člověk čelí. Například při časovém stresu z dokončení práce to může být lepší plánování času, snížení nároků na kvalitu nebo kvantitu práce, posunutí termínu dokončení.
- 2) **techniky zaměřené na zvládání emocí při stresu** – dělíme, podle toho, jaký mechanismus ovlivňování používají:

a) Behaviorální techniky (ovlivňují behaviorální = tělesné projevy stresu)

Biofeedback – biologická zpětná vazba, vědomé ovlivňování fyziologického stavu na základě informace přístrojů o určité proměnné (tlak, srdeční rytmus apod.).

Relaxace – člověk je schopen pomocí relaxace ovlivnit některé fyziologické procesy. Pracuje se s technikami, jako je autogenní trénink, zakotvení apod.

Meditace – je relaxační metoda, kterou se člověk snaží zklidnit fyzické tělo (dech, tep) a taky svoje vědomí (zpomalení myšlenek, koncentrace. Používá se při odstraňování úzkosti a zvyšování sebeúcty.

Fyzické cvičení – pravidelné provádění aerobního cvičení (běh, jízda na kole, plavání, jogging) má při stresu vliv na nižší srdeční frekvenci a krevní tlak.

b) Kognitivní techniky (zaměřují se na ovlivňování myšlení)

Zaměřují se na ovlivňování myšlení. Vychází se z výrazného vlivu myšlenek, domněnek, představ a názorů na naše jednání. Cílem je eliminovat mylné představy o vlastní neschopnosti něco ovlivnit a nahradit je vhodnějšími. Používají se techniky vysvětlování, změny vnímání situací, změna negativních názoru na sebe a své schopnosti. Cílem je ovlivnit pozitivně samotný proces zhodnocení stresové situace.

c) Kognitivně - behaviorální postupy (kombinace obou výše uvedených přístupů)⁹³

Kombinace obou postupů se jeví jako nejúčinnější forma práce se stresem.

⁹³ NOVOTNÝ, J. S. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*, 2009

K zásadám aktivního přístupu ke zvládnání stresu, které působí také jako preventivní a proaktivní činitel patří:

- otevřenost člověka, zájem o okolí a snaha chápat všechny události jako zajímavé a smysluplné
- nebát se změn, chápat je jako příležitost ukázat, co dovedu
- aktivně hledat možná řešení, nebýt pasivní ve stresující situaci
- počítat s tím, že v životě každého se stresující situace vyskytují a nevyhýbat se jim
- naučit se izolovat stres a nepřenášet ho do ostatních životních aktivit
- udržovat dobré vztahy s ostatními, dbát na sociální zázemí, které nám dává pocit opory a pomoci
- vytvořit si příznivé prostředí kolem sebe, odstranit vlastní zdroje stresu a udržovat harmonický rodinný život
- pěstovat zdravý životní styl – odpovědnost za vlastní zdraví, dostatek spánku, správná životospráva, pohybové aktivity apod.⁹⁴

3.4 DÍLČÍ ZÁVĚR

Zátěžové situace potkávají během života každého z nás. Je velmi individuální, co lze za zátěžovou situaci považovat. Stejná situace může být vnímána jedním člověkem jako prostá zátěžová situace a naopak jiný člověk ji může vnímat za silně ohrožující ve svém životě. Podle Hoška lze náročné životní situace rozdělovat na nepřiměřené úkoly, problémové situace, konflikty, frustrace a deprivace. Náročné životní situace nelze všeobecně označit za negativní, mohou mít i pozitivní stránku, a to v motivaci člověka k hledání nových cest, řešení a podněcování rozvoje osobnosti. Zátěžová situace může být zpracována jako výzva k aktivnímu řešení nebo jako zátěž s hledáním obrany a úniku ze situace. Schopnost, s jakou se člověk s náročnou situací vyrovnává, je v literatuře označována termínem odolnost. Existuje několik teorií pro zvládnání náročných životních situací – locus of control, self-efficacy, hardiness, sense of coherence, dispoziční optimismus a resilience. Zejména rodina, jako zdroj jistoty a bezpečí pozitivně působí

⁹⁴ NOVOTNÝ, J. S. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*, 2009, s. 29-30

na odolnost v zátěži. Vztah odolnosti a zdraví je vzájemný. Zdravý jedinec se lépe vyrovnává se zátěžovou situací a odolnost má zase pozitivní vliv na zdravotní stav člověka. Pro odolnost má také velký význam optimismus člověka, s nímž přistupuje k řešení náročné životní situace. Pro způsoby zvládání náročných životních situací se používá anglický termín coping. Tyto strategie se rozdělují na strategie zaměřené na řešení problémů a strategie zaměřené na zvládání emocí. Někteří autoři uvádějí i anticipační coping nebo strategii vyhýbavého zvládání. Lidé pro vyrovnávání se s náročnými životními situacemi používají různé techniky. Mezi dvě základní patří přímá agrese a prostý únik. K dalším technikám patří zaměření na vyřešení problému a zaměření na zvládání emocí při stresu. Techniky ke zvládání emocí při stresu se dále dělí na techniky ovlivňující tělesné projevy stresu, ovlivňující myšlení nebo kombinace obou technik. Člověk by měl dodržovat zásady aktivního přístupu ke zvládání stresu, které současně působí jako preventivní činitel. Jak se lidé skutečně vyrovnávají se zátěžovými situacemi, kdo jim nejvíce pomohl, a jakým způsobem, je předmětem následujícího výzkumu v praktické části mé práce.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VLASTNÍ VÝZKUM

Výzkum se zabývá vlivem sociální opory na zvládání obtížných životních situací na makroúrovni, mezoúrovni i mikroúrovni. Sociální opora, zvláště v dnešní hektické době, která klade na člověka vysoké nároky, hraje velmi důležitou roli při jejich zvládání. Také lidský život od narození až po smrt přináší spoustu náročných situací, jako jsou vážná onemocnění, partnerské rozchody, smrt blízkých osob apod. Právě v nich má sociální opora, zejména blízkých osob, své nezastupitelné místo. Z tohoto důvodu je výzkum vlivu sociální opory velmi aktuálním tématem. Motivací mi byla taky osobní zkušenost s vlivem sociální opory od blízkých osob i od společnosti po náhlém úmrtí mého tatínka, kdy jsem jako pětiletá zůstala s maminkou sama. Z tohoto důvodu mě zajímal vliv sociální opory na zvládání náročných životních situací i u jiných lidí.

4.1 KVANTITATIVNÍ VÝZKUM

Ve společenské vědě je možné postupovat dvojitým způsobem, a to metodami kvantitativními a kvalitativními. Pro svou praktickou část diplomové práce jsem zvolila kvantitativní výzkum. Jako nástroj výzkumu jsem zvolila metodu dotazníkového šetření, kterou jsem se snažila zjistit názory respondentů na zvládání obtížných životních situací.

Podstatou kvalitativního výzkumu je zkoumání vztahu mezi dvěma proměnnými. „*Hodnoty proměnných se zjišťují měřením a primárním cílem je nalézt, jak jsou proměnné rozloženy a zvláště jaké jsou mezi nimi vztahy a proč tomu tak je.*“⁹⁵ Kvantitativní výzkum je tedy možný jedině tehdy, pokud pracuje s proměnnými. Těmito proměnnými jsou:

- nezávislé proměnné (např. kategoriální proměnné – muž - žena, věřící - ateisté, svobodný/á - vdaná/ženatý - rozvedený/á, student - pracující, apod.)
- závislé proměnné (nabývají jistou hodnotu v důsledku působení nezávislých proměnných)⁹⁶

Výzkum založený na dotaznících vyplňovaných respondenty je nejběžnější metodou sběru dat v kvantitativním výzkumu. Prvky výzkumu podle J. F. Punche jsou cíle, výzkumné otázky, dotazník, vzorek, strategie sběru dat, strategie analýzy dat a zpráva.⁹⁷

⁹⁵ PUNCH, K F. Základy kvantitativního šetření, 2003, s. 12

⁹⁶ RADVAN, E., VAVŘÍK, M. Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách, 2012

⁹⁷ PUNCH, K F. Základy kvantitativního šetření, 2003

V kvantitativně orientovaném výzkumu se testuje hypotéza na reprezentativním výběru. Hypotéza má vždy podobu oznamovací věty a vyjadřuje vztah, který očekáváme mezi dvěma proměnnými. Formulace hypotézy má být jednoduchá a výstižná, musí být empiricky testovatelná.

Před distribucí dotazníku by měl být proveden kontrolní předvýzkum. Jeho cílem je zjistit, zda jsou otázky srozumitelné, jasné, jednoznačné, a zda nejsou potíže s vyplňováním dotazníku. Po takto provedeném kontrolním výzkumu je vhodné otázky dotazníku upravit a teprve poté dotazník distribuovat respondentům.⁹⁸

Dotazník obsahuje otázky, které mohou být:

- uzavřené (dvě nebo více alternativních odpovědí)
- otevřené (nenabízejí alternativní odpověď, respondent se musí vyjádřit)
- polouzavřené (požadují po respondentovi, aby odpověděl na otázku a uvedl, proč zvolil takovou odpověď)
- škálové (určují polohu v nějakém žebříčku, nebo uspořádávají jevy podle pořadí).⁹⁹

Dotazníkem získáváme také tzv. tvrdá data (osobní údaje, věk, pohlaví, vzdělání apod. a také tzv. měkká data (názory, postoje, zkušenosti, osobní vlastnosti atd.)¹⁰⁰

Metoda sběru dat by měla splňovat podmínku validity (dotazník měří to, co jsme si předsevzali, že měřit má) a reliability (přesnost a spolehlivost výzkumu). Míru validity je možné zjistit srovnáním s výsledky výzkumu zjištěnými jinou metodou (eventuálně zkušeností výzkumníka). Reliabilita je dána opakovanými měřeními. Získaný materiál z výzkumu je zaznamenán, vyhodnocen, technicky zpracován a graficky či jinak formálně vyjádřen. Posléze je výzkum interpretován. Pod tímto pojmem rozumíme úvahy, které jsou důsledkem srovnání údajů mezi sebou. Na závěr výzkumu lze konstatovat, zda byla naše hypotéza výzkumnými otázkami potvrzena či vyvrácena. Závěry kvantitativního výzkumu mají být zobecnitelné na celou populaci, kterou výběr reprezentuje. V tomto typu výzkumu se používá metoda dedukce – výzkumník postupuje od obecného k jednotlivému (hypotéza – sběr dat, má hypotézu vyvrátit nebo potvrdit).¹⁰¹

⁹⁸ PUNCH, K. F. *Základy kvantitativního šetření*, 2003

⁹⁹ RADVAN, E., VAVŘÍK, M. *Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách*, 2012

¹⁰⁰ VÍZDAL, F. *Techniky poznávání osobnosti*, 2005

¹⁰¹ RADVAN, E., VAVŘÍK, M. *Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách*, 2012

4.2 CÍLE VÝZKUMU A FORMULACE HYPOTÉZ

V praktické části jsou analyzovány mezilidské vztahy ve vztahu k sociální opoře. Hlavním cílem práce je objasnění vlivu sociální opory poskytované organizacemi, státem a jednotlivci na úspěšné překonávání obtížných životních situací. Výzkumem je zjišťováno, který druh sociální opory je pro úspěšné překonávání obtížných životních situací rozhodující. Ve své práci se věnuji otázce anticipované sociální opory a jejího významu. Předmětem výzkumu je dále názor respondentů na zájem o problémy lidí v jejich blízkém okolí, a naopak zda také pocítují dostatečný zájem o svou osobu. Dalším důležitým zjištěním je to, jak respondenti vnímají pomoci státu potřebným lidem. S tím souvisí i parciální cíl mé práce, a to je zjištění názorů veřejnosti na působnost nadačních fondů poskytujících sociální oporu různě znevýhodněným skupinám lidí. Zaměřila jsem se také na zájem lidí poskytovat dobrovolné příspěvky těmto organizacím na jejich činnost. Dílčím cílem práce je ověření vlivu víry ve spojení s vyrovnáváním se s náročnou životní situací. Za účelem tohoto výzkumu jsem si zvolila tyto hypotézy:

- H1: Osoby s vyšší mírou a kvalitou pozitivních mezilidských vztahů dosahují lepší úroveň zvládnání obtížných životních situací
- H2: Starší lidé (nad 30let) pozitivněji vnímají získanou sociální oporu než mladší lidé (do 30let)
- H3: Ženy více spoléhají na emocionální oporu než muži
- H4: Lidé více spoléhají na sociální oporu ze strany blízkých osob, jako na sociální oporu od společnosti

4.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR A METODA SBĚRU DAT

Pro výzkum jsem zvolila kvantitativní metodu analýzy prostřednictvím dotazníkového šetření. V listopadu 2013 jsem provedla kontrolní výzkum rozesláním dotazníku 10 lidem. V tomto výzkumu jsem si ověřovala správnost a srozumitelnost otázek. Tito respondenti byli zvoleni náhodným výběrem. Vlastní dotazníkové šetření proběhlo na konci roku 2013 a v počátku roku 2014 prostřednictvím elektronického dotazníku. Odkaz na elektronický dotazník byl umístěn na internetové síti facebook. Důvodem pro zvolení distribuce dotazníku po síti facebook byla jeho velmi snadná dosažitelnost pro velkou věkovou skupinu lidí a téměř okamžitá možnost získání odpovědí od respondentů po zveřejnění

dotazníku. Odpovědi byly respondenty odesílány anonymně, on-line na konci dotazníku. Dále byl dotazník distribuován prostřednictvím e-mailové pošty, kde byl rovněž uveden odkaz na elektronické vyplnění dotazníku. Zde byla použita technika předávání dotazníku dalším lidem tzv. nabalování a to prostřednictvím osobních kontaktů. Požádala jsem své známé o šíření dotazníku mezi jejich známými v kategorii 30 let a více. Důvodem pro druhý způsob šíření dotazníku byla skutečnost, že ne všichni potenciální respondenti (především starší ročníky) jsou registrováni na facebooku, tudíž by neměli k dotazníku přístup.

Dotazník je nestandardizovaný, jeho struktura byla konzultována s vedoucí diplomové práce. Na začátku dotazníku jsem se představila a uvedla důvod mého výzkumu. Respondenti byli ujištěni o anonymitě dotazníku, ale současně byli také požádáni o pravdivé, nikoliv o společensky či pracovně vhodné odpovědi. V dotazníku byly použity otázky uzavřené, polouzavřené, otevřené i škálové (použita Likertova škála, která se skládá z výroků určitě ano, spíše ano, spíše ne, určitě ne.) Vzor dotazníku je součástí přílohy této práce. Na dotazník zareagovalo celkem 217 respondentů. Jsem si vědoma toho, že odpovědi mohou být zkreslené nepravdivými odpověďmi ve snaze odpovídat očekávaným způsobem odpovědi.

Výzkum byl prováděn průřezově v celé populaci, nejmladšímu účastníkovi je 14 let, nejstaršímu 72 let. Respondenti pochází z města i z vesnice. Přibližně ve stejné míře jsou zastoupeni studenti a lidé, kteří jsou zaměstnaní. Domnívám se, přestože tento údaj nelze vzhledem ke způsobu distribuce vysledovat, že většina respondentů pochází z Jihomoravského kraje. Důvodem pro moji domněnku je to, že dotazník zveřejnily na internetu moje dcery – studentky, tudíž se dá předpokládat, že se jedná o širší okruh jejich přátel. Větší měrou jsou ve výzkumném vzorku zastoupeny ženy, což je zřejmě dáno jejich větší ochotou k vyplňování dotazníků a skutečností, že dotazník mezi sebou více šířily patrně ženy. U některých otázek nebyly ze strany respondentů dodrženy pokyny k vyplnění odpovědí, v několika případech nebyly zodpovězeny vůbec. U některých otázek byla dána možnost zaškrtnout více možností. Z obou těchto důvodů se celkový počet odpovědí v některých položkách otazníku liší.

Zpracování výsledků proběhlo na internetovém portálu Google, kde byl dotazník před jeho distribucí vytvořen a pomocí programu Microsoft Excel 2007, kde byly filtrovány další údaje na základě nezávislých proměnných. Při zpracování výsledků bylo využíváno základních statistických operací, data byla následně analyzována a graficky znázorněna,

včetně procentuálního vyjádření a doplněna slovním komentářem. Výsledky byly zpracovány metodou indukce. Vzhledem k velikosti výzkumného souboru mají výsledky pouze orientační charakter a nelze je zobecnit na celou populaci.

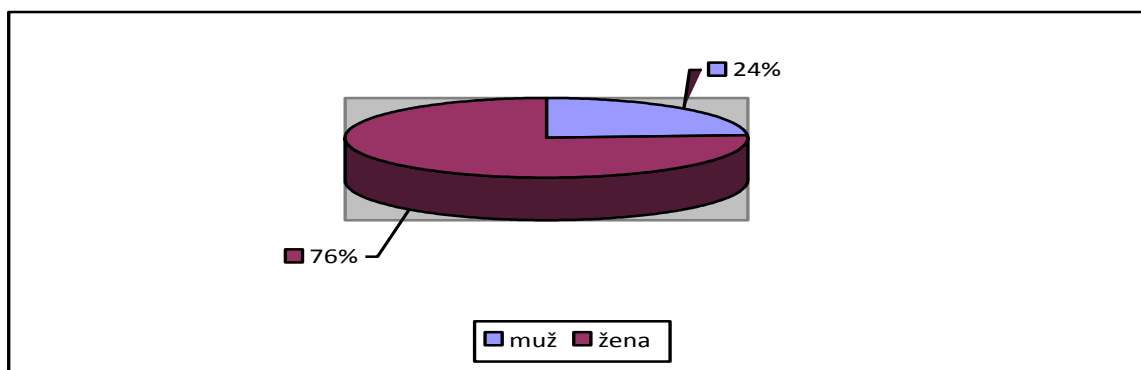
5 VÝSLEDKY VÝZKUMU A JEJICH INTERPRETACE

V následující části předkládám výsledky výzkumu, které následně interpretuji a analyzuji. Poté se budu věnovat hodnocení hypotéz a vyvození závěru z provedeného výzkumu.

5.1 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ

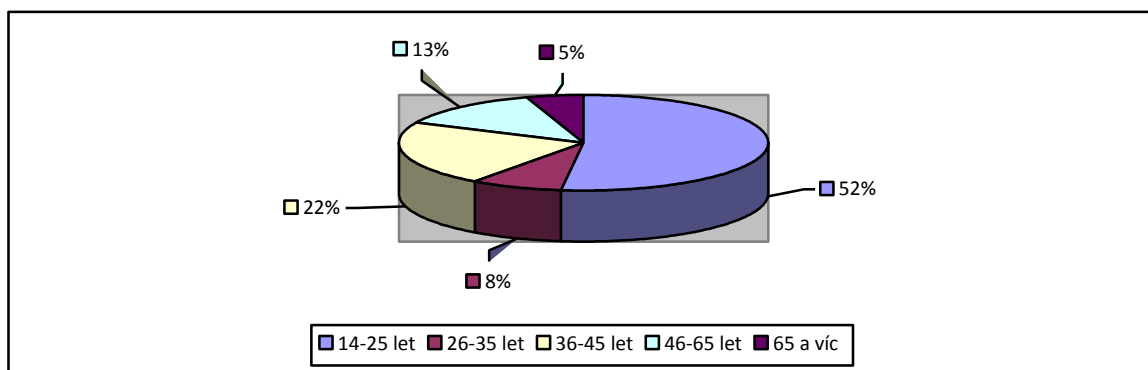
Úvodní otázky byly zaměřeny na tzv. tvrdá data - osobní údaje, jako je pohlaví, věk, vzdělání, bydliště a rodinný stav respondentů. Celkem na dotazník odpovědělo 217 respondentů. Z toho 165 (76%) žen a 52 (24%) mužů. Průměrný věk respondentů je 32 let. Nejmladším respondentem je muž 14 let, svobodný se základním vzděláním, v současné době je studentem SŠ, žije na vesnici. Nejstarší respondentkou je žena 72 let, vdova s vysokoškolským vzděláním, v současnosti v důchodu, žijící ve městě.

Graf 1 Pohlaví



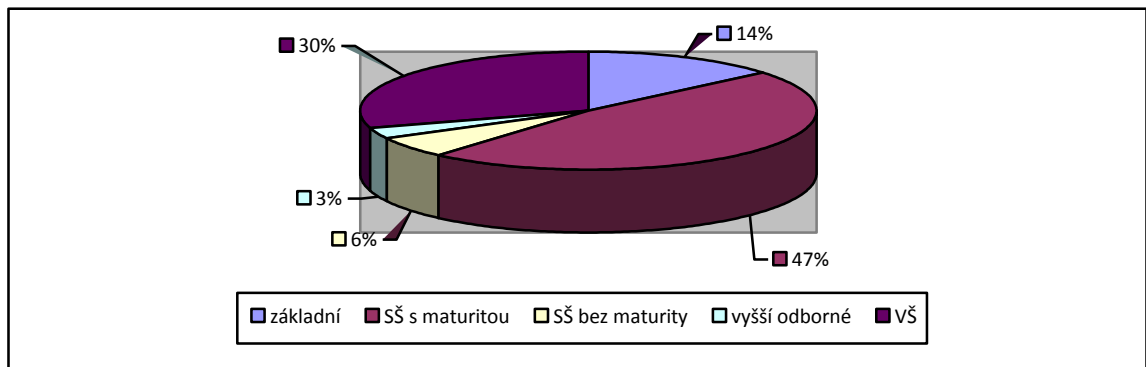
Celkem na dotazník odpovědělo 217 respondentů. Z toho 165 (76%) žen a 52 (24%) mužů.

Graf 2 Věk



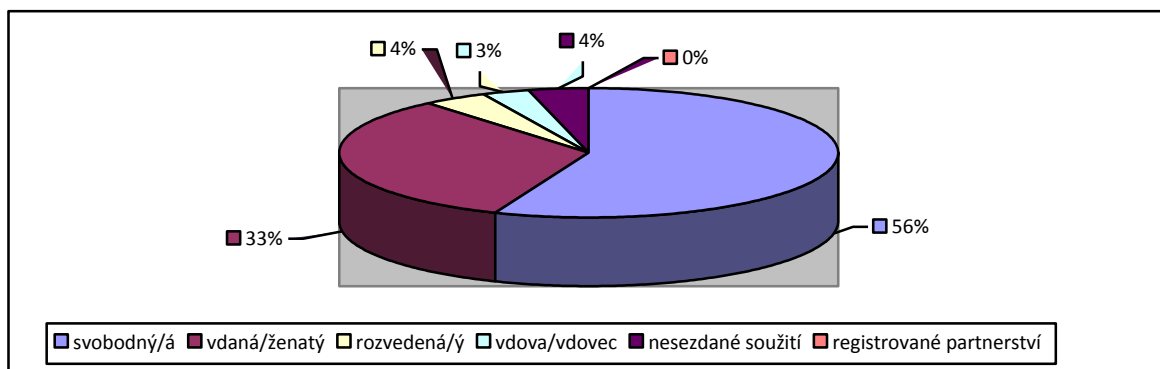
Průměrný věk respondentů je 32 let.

Graf 3 Nejvyšší dosažené vzdělání



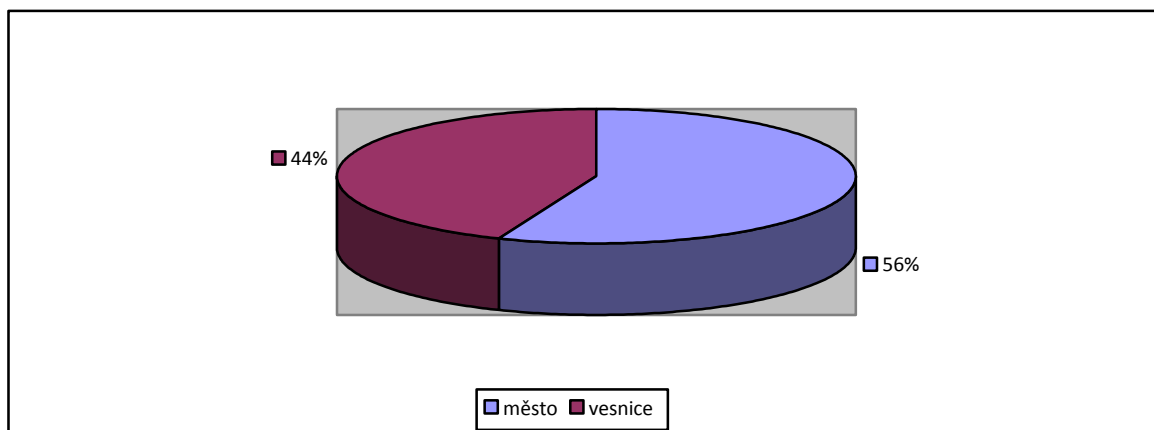
Výzkumu se zúčastnilo 29 (14 %) osob se základním vzděláním, 102 (48 %) se středním vzděláním s maturitou, 12 osob (6%) se středním vzděláním bez maturity, 7 (3%) osob s vyšším odborným vzděláním a 64 (30%) osob s vysokoškolským vzděláním.

Graf 4 Rodinný stav



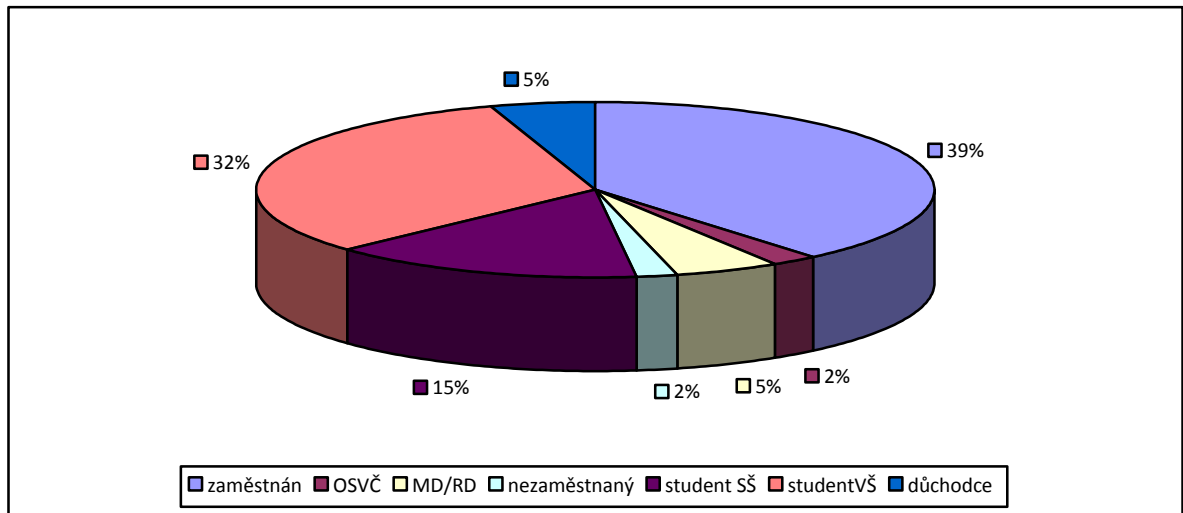
Na otázky odpovědělo 121 (56%) svobodných, 71 (33%) lidí, kteří uzavřeli manželství, 9 (4%) rozvedených, 6 (3%) ovdovělých, 9 (4%) lidí žijících v nesezdaném partnerství.

Graf 5 Bydliště



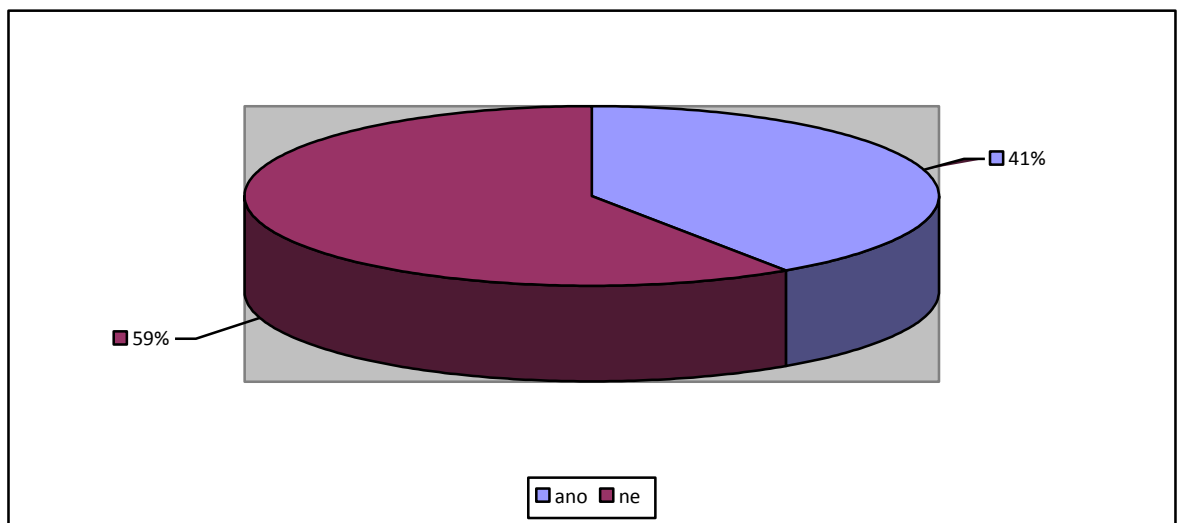
Co se týká bydliště respondentů, to je zastoupeno poměrně rovnoměrně, mírně převažuje město 121 (56%) nad vesnicí 94 (44%).

Graf 6 V současné době jsem



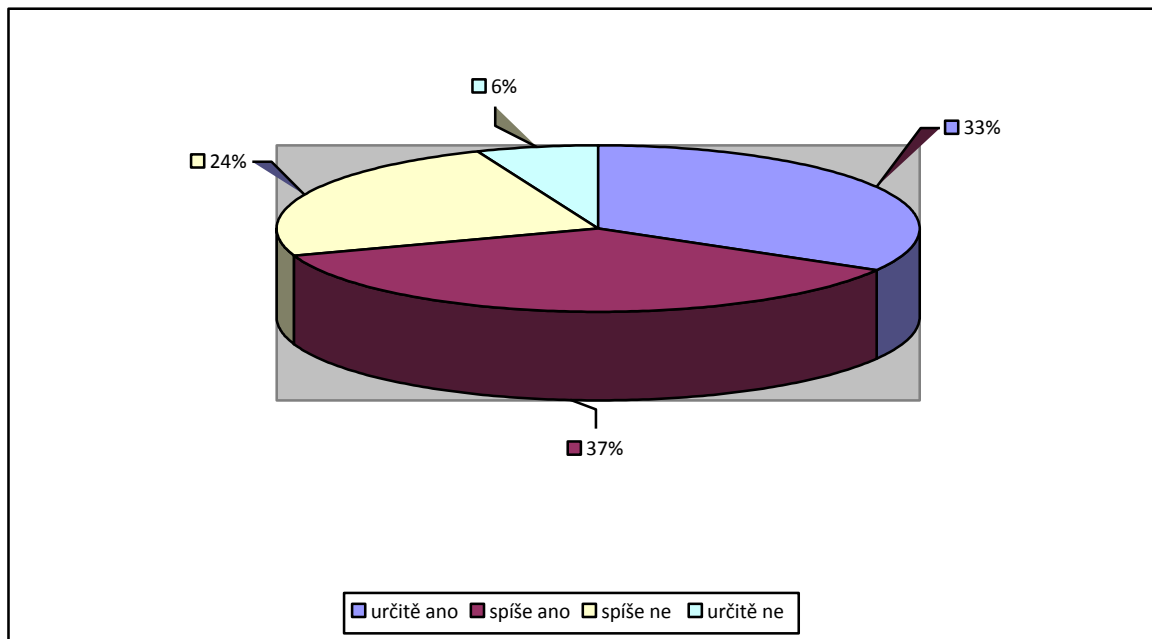
Výzkumu se zúčastnilo 32 (15%) studentů SŠ, 68 (32%) studentů VŠ, 85 (39%) zaměstnaných osob, 4 (2%) OSVČ, 11 (5%) osob na mateřské/rodičovské dovolené, 4 (2%) nezaměstnaní, 10 (5%) důchodců.

Graf 7 Jsem věřící



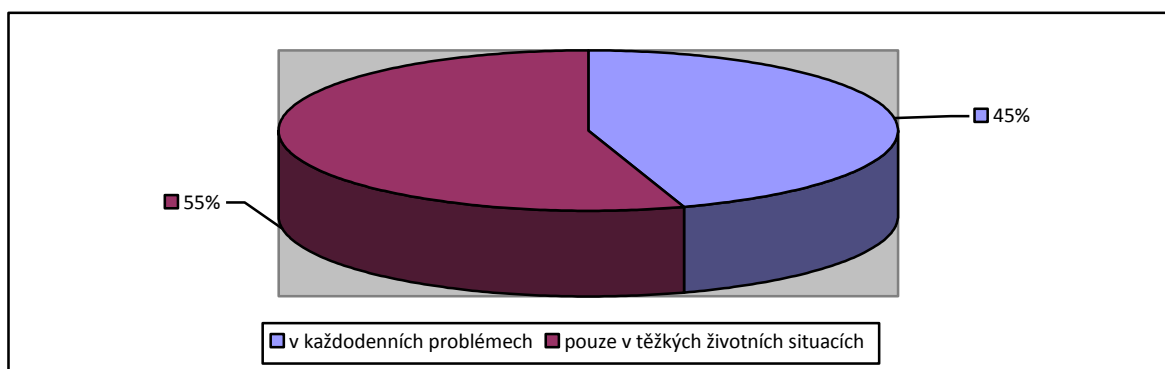
Jako věřící se označilo 87 (41%) všech respondentů.

Graf 8 Víra mi hodně pomáhá při zvládnání náročných životních situací



Otázkou byla zjišťována míra víry jako druhu sociální opory na zvládnání náročných životních situací. K otázce se vyjadřovali pouze lidé, kteří se v dotazníku označili jako věřící. Z celkového počtu 96 věřících se kladně vyjádřilo 67 (33% určitě ano a 36% spíše ano) respondentů což je 69% všech odpovídajících. Z uvedeného výsledku můžeme usuzovat na pozitivní vliv víry na překonávání tíživých životních situací.

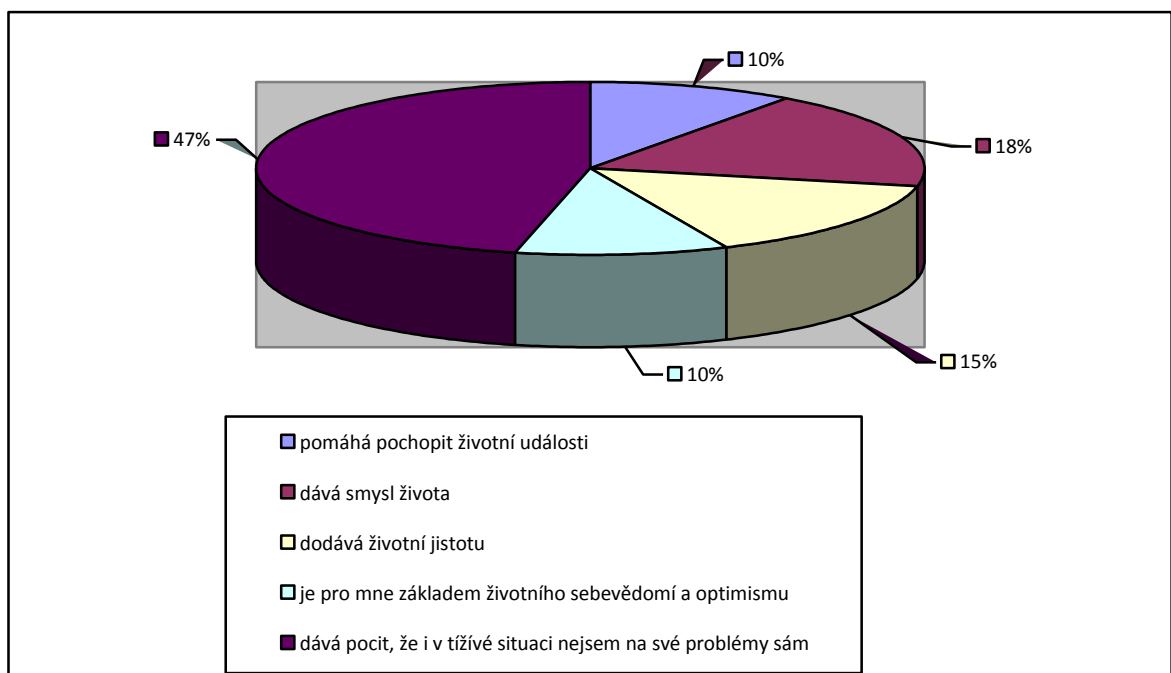
Graf 9 O pomoc k Bohu se obracím



Tato otázka byla směřována ke zjištění, v jakých situacích se převážně věřící obrací na pomoc k Bohu. Z provedeného průzkumu bylo zjištěno, že k této formě pomoci se lidé obracejí jak v každodenních problémech (45%), tak pouze v případech, kdy se dostanou do

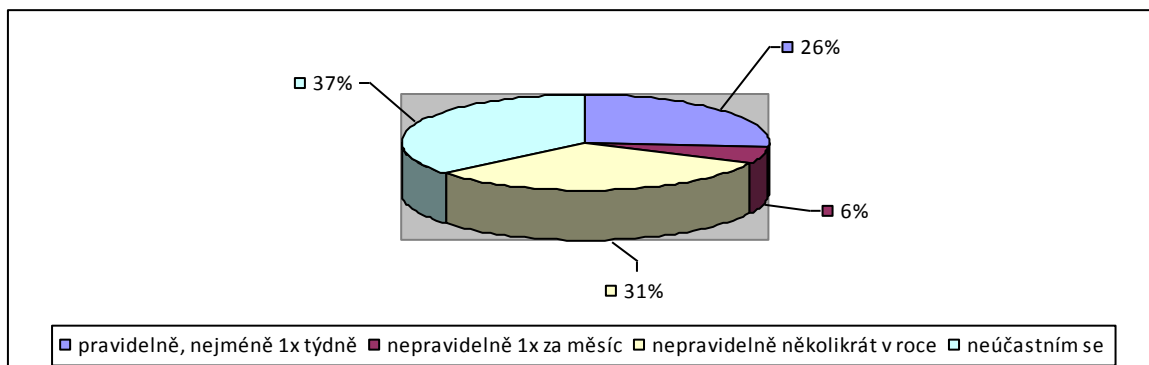
těžké životní situace (55%). Rozdíl je pouze minimální, z čehož lze dovodit, že je to velmi individuální záležitost a nelze z toho vyvodit žádný závěr. K formulaci otázky je nutné ještě dodat, že měla být přesněji formulována. Někteří respondenti mě upozornili na skutečnost, že jejich víra nemusí být spojována s Bohem, ale s jinou formou víry.

Graf 10 Víra



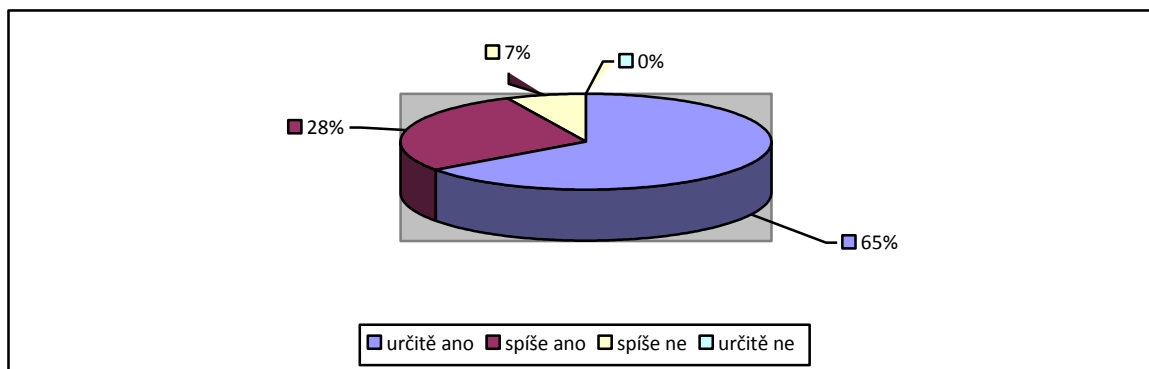
Tato otázka směřovala ke zjištění, co víra pro věřícího člověka znamená, a jak mu pomáhá v těžkých životních situacích. 47% věřících respondentů odpovědělo, že víra jim dává pocit, že i v těživé životní situaci nejsou na své problémy sami, 18% respondentů vidí ve víře smysl života. 15 % dotazovaných se vyjádřilo, že jim víra dodává životní jistotu. Shodně se 10% odpovídajících vyjádřilo v tom smyslu, že víra je pro ně základem životního sebevědomí a optimismu, a že pomáhá pochopit životní události. Z největšího počtu odpovědí lze usoudit, že jak je uvedeno v teoretické části práce, víra (Bůh) je považován věřícími za dalšího člena sociální sítě, který jim pomáhá zvládat obtížné životní situace.

Graf 11 Bohoslužeb se účastním



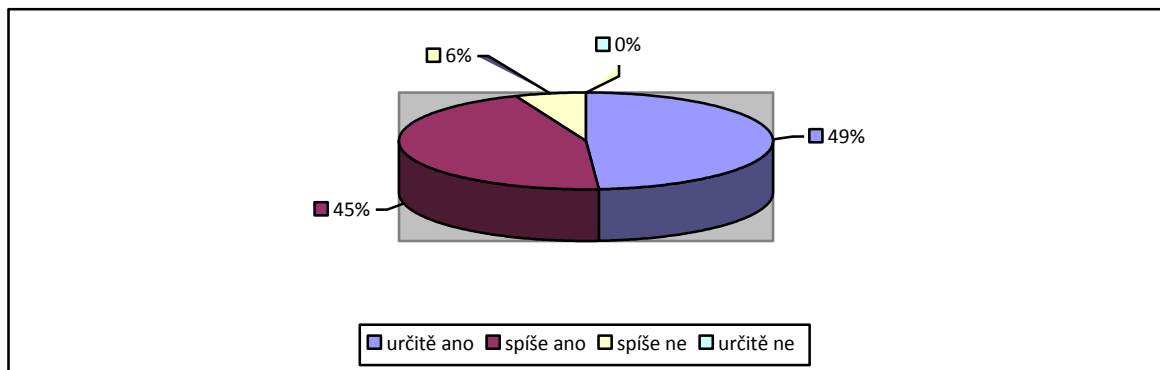
Otázka byla zaměřena na skutečnost, jak souvisí víra s účastí na bohoslužbách. Výzkumem nebyla tato souvislost potvrzena. Téměř stejnými počty procent se věřící respondenti rozdělili do těchto skupin: Pravidelně nejméně jednou týdně se účastní bohoslužeb 26% dotazovaných, 31% respondentů se účastní bohoslužeb nepravidelně několikrát v roce a 37% respondentů se neúčastní bohoslužeb vůbec. 6 % dotazovaných se účastní bohoslužeb nepravidelně 1x za měsíc.

Graf 12 Když jsem v nouzi, existuje člověk, jemuž se mohu se vším svěřit



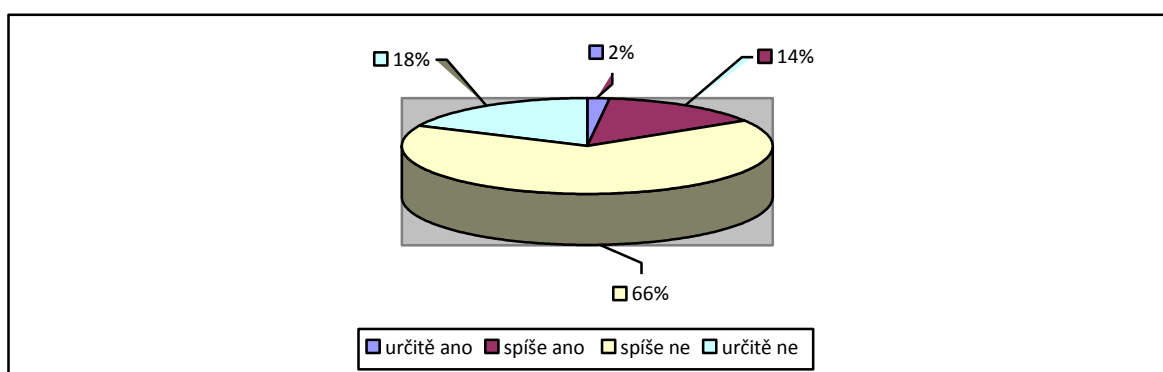
Nejčastější vyjádření k výroku, že když jsem v nouzi, existuje člověk, jemuž se mohu se vším svěřit, byla možnost „určitě ano“ a takto odpovědělo 65% dotázaných. Přidáme-li k tomu další nejčastější odpověď a to „spíše ano“, pro kterou se rozhodlo 28% respondentů, můžeme z výše uvedeného usoudit, že převážná většina lidí má ve svém okolí někoho, komu se může v nouzi svěřit se svými problémy. Jen malé procento lidí (7%) se vyjádřilo ve smyslu, že takový člověk v jejich okolí spíše neexistuje. Nicméně je zajímavým zjištěním, že z celého souboru dotazovaných se s určitostí, že takový člověk v jejich okolí neexistuje, nevyjádřil ani jeden respondent.

Graf 13 Zajímám se o lidi kolem sebe, snažím se vcítit do jejich situace a případně jim pomoci



Tento výrok sleduje zájem dotazovaných o jejich okolí, případně lhostejnost k problémům druhých lidí. Výzkum vedl určitě k překvapivým výsledkům, vzhledem k tomu, že dnešní doba je považována za uspěchanou, s tím, že se lidé více uzavírají, přestávají spolu komunikovat, pomáhat si a zajímat se o své okolí. Oproti výše uvedeným hodnocením současné společnosti z výzkumu vyplynulo, že 49 % dotazovaných se určitě zajímá o lidi kolem sebe a snaží se jim pomoci a 45% dotazovaných uvádí jako možnost „spíše ano“. Jen nepatrné procento (6%) se přiklání k možnosti „spíše ne“ a pouze jeden člověk se s určitostí vyjádřil negativně.

Graf 14 Lidé v mém okolí jsou lhostejní k problémům druhých lidí



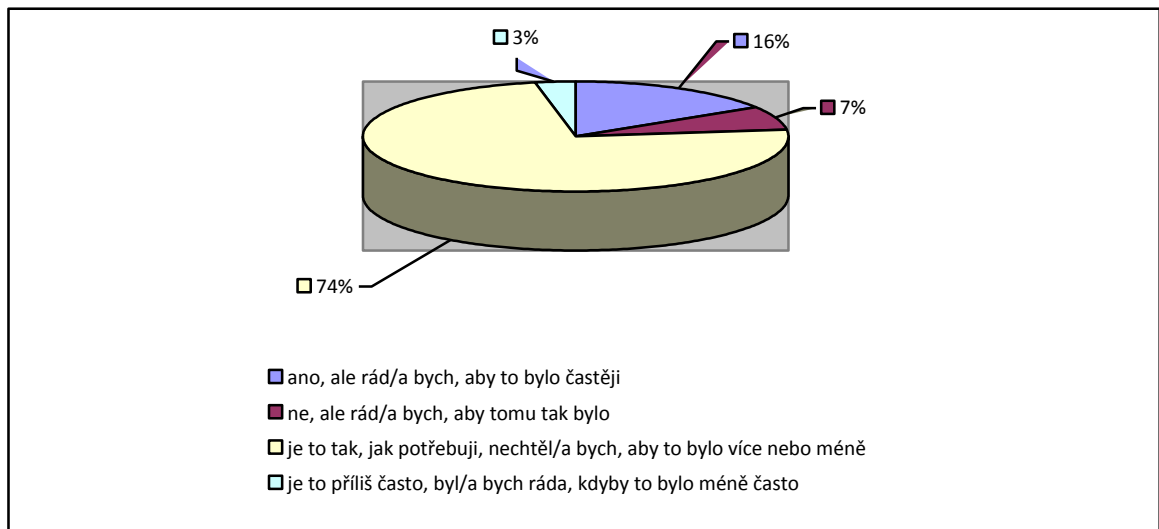
Tento výrok souvisí s předcházejícím výrokem, zde jsou respondenti dotazováni naopak na názory na lidi v jejich bezprostředním okolí v souvislosti s jejich zájmem či lhostejností o problémy druhých lidí. V těchto odpovědích již není taková jistota, jako když se vyjadřovali respondenti přímo za svou osobu. Nejvíce dotazovaných (66%) se přiklání k odpovědi, že lidé spíše nejsou lhostejní k problémům druhých lidí. S určitostí, že tomu

tak není, se vyjádřilo 18% respondentů. Téměř shodně (14%) respondentů však uvedlo, že si myslí, že lidé spíše lhostejní k problémům druhých jsou. S určitostí tak odpověděla jen 2% dotazovaných.

Otevřená otázka č. 21

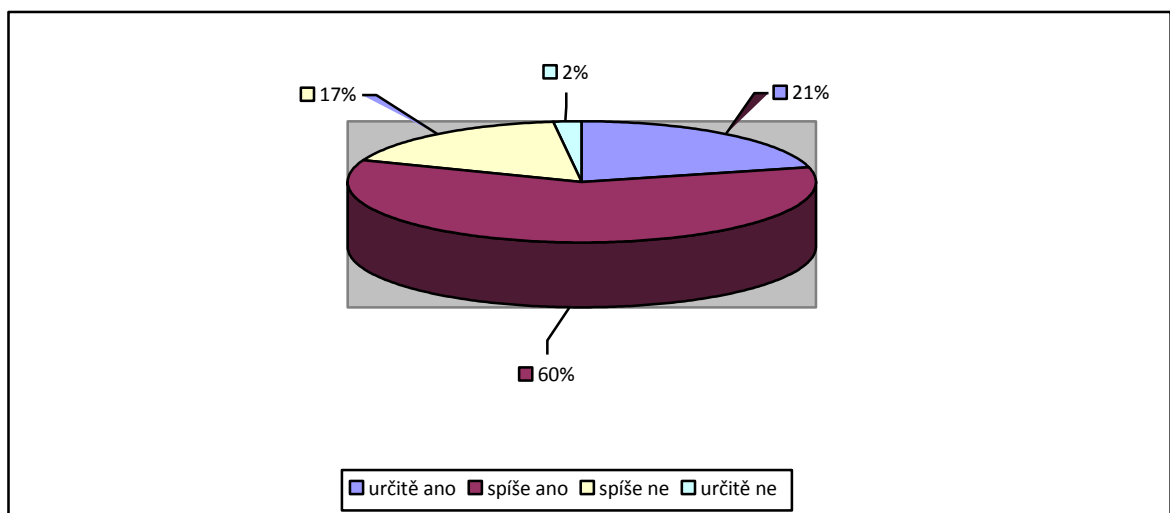
S výrokem uvedeným u předcházejícího grafu souvisela otevřená otázka, která se respondentů, kteří se na předcházející otázku vyjádřili kladně, dotazovala, proč si myslí, že tomu tak je. Z odpovědí vyplynulo, že naprostá většina respondentů 80% se shoduje na tom, že lidé starají především sami o sebe a mají svých problémů víc než dost. Jeden názor, který v podstatě vystihuje všechny ostatní: *„Dnešní život je moc uspěchaný a každý se stará jen o své problémy, protože na druhé mu nezbývá čas.“* 17% dotazovaných se domnívá, že lidé mají strach řešit něčí cizí záležitosti, a přidávat si je tak k těm svým, obávají se, aby na svoji dobrou vůli nedoplátili tím, že se jejich zájem obrátí proti nim a oni sami nebo jejich blízcí (rodina) se následně dostanou do problémové situace. K ilustraci přikládám vyjádření jednoho respondenta: *„Pomoci druhému člověku znamená vzít na sebe určitou odpovědnost, obětovat něco (peníze, čas) a hlavně si přiznat a tváří tvář se postavit danému problému. Uvědomit si jeho hloubku a přijmout to riziko, že by se to mohlo stát třeba i mně.“* Další odpovědi se již různily, vesměs spatřují důvod lhostejnosti například v tom, že ve městech došlo k odcizení, že se jedná se o celkový vývoj společnosti po roce 1989, rozvrácenost mezilidských vztahů a podobně. Jeden z respondentů se vyjádřil takto: *„Lhostejnost, bezohlednost a sebestřednost je naší společnosti bohužel vlastní. Tradiční kladné lidské hodnoty jako férovost, držení slova a pravdomluvnost se dnes považují většinou populace spíše za slabost. Lidé se prosazují bez skrupulí na úkor druhých. Emancipace dostoupila nebývalého rozměru a manželství se považuje za přežitě. To rozbíjí klasickou úlohu rodiny právě ve smyslu její sociální opory, kterou představuje pro průřez generací příbuzensky spojených. Jak je ve společnosti patrné, situace se ještě zhoršila po revoluci v roce 1989.“* Jedním ze zajímavých názorů na lhostejnost lidí je to, že se jednak lidé nechtějí se svou pomocí vnučovat druhým, ale současně také zmiňují neochotu přijmout pomoc nebo si o ni říct, postěžovat si, nebo případně přijmout rady a nabízená východiska z problémů.

Graf 15 Lidé v mém okolí, se o mne dostatečně zajímají



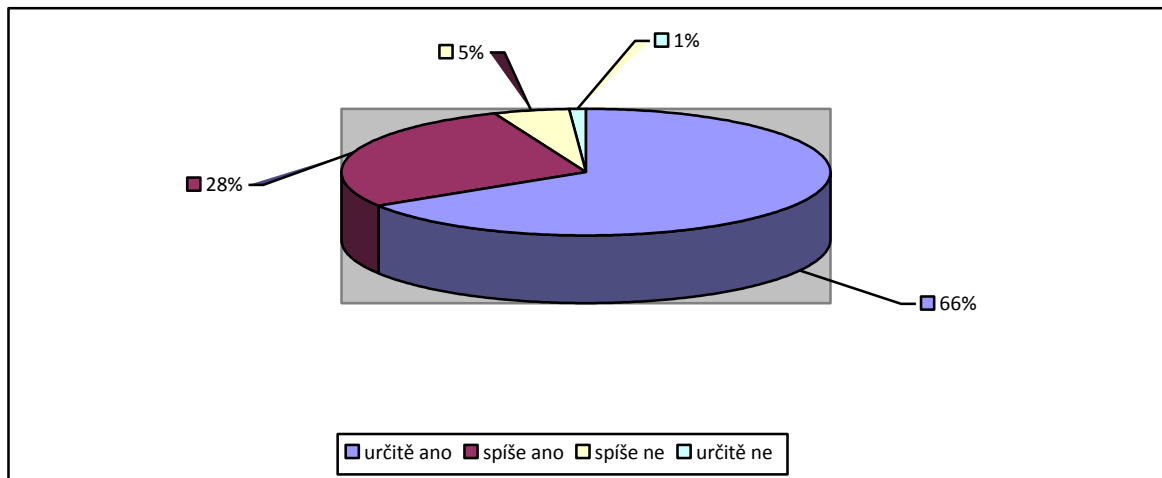
K tomuto výroku uvedlo 74% respondentů, že je to tak, jak potřebují a nechtěli by, aby to bylo více nebo méně. Čili souhlasí s uvedeným výrokem, že se lidé o ně dostatečně zajímají. 16% respondentů uvádí, že se sice lidé o ně zajímají, ale rádi by, aby to bylo častěji. 7% dotazovaných si myslí, že se o ně jejich okolí dostatečně nezajímá, a byli by rádi, kdyby tomu tak bylo. 3% respondentů pociťují zájem o svou osobu jako nadměrný, a byli by rádi, kdyby zájem okolí nebyl tak častý.

Graf 16 Jsem spokojená/ý se svým životem - jsem tzv. v pohodě



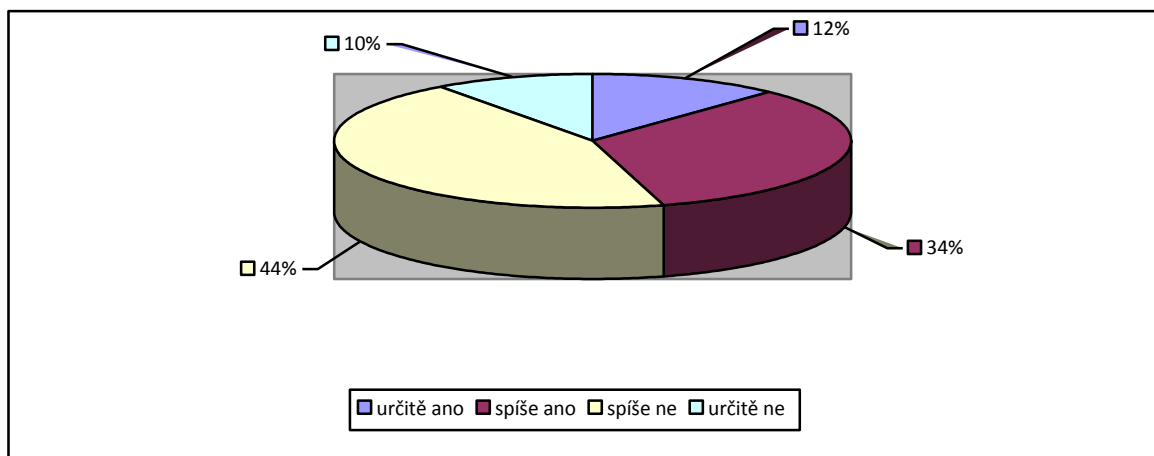
60% respondentů se spíše cítí být spokojeno se svým životem, je tzv. v pohodě. 21% respondentů si tím je určitě jisto. 17% odpovídajících spíše není spokojeno a necítí se v pohodě. Jen 2% odpovídajících jsou si svou nespokojeností s vlastním životem jista.

Graf 17 Je pro mě důležité vědomí, že se v případě potřeby mám na koho obrátit se svým problémem



Odpovědi na tento výrok sledují názory lidí na anticipovanou sociální oporu, tedy ne na oporu, kterou skutečně obdrželi, ale na předpokládanou sociální oporu. 66% dotazovaných odpovědělo, že je pro ně toto vědomí určitě důležité, pro 28% dotazovaných se ukázalo jako spíše důležité. Jako nedůležité či spíše nedůležité je toto vědomí celkem jen pro 6% dotázaných. Z toho vyplývá, že anticipovaná sociální opora hraje velmi významnou úlohu v životě člověka.

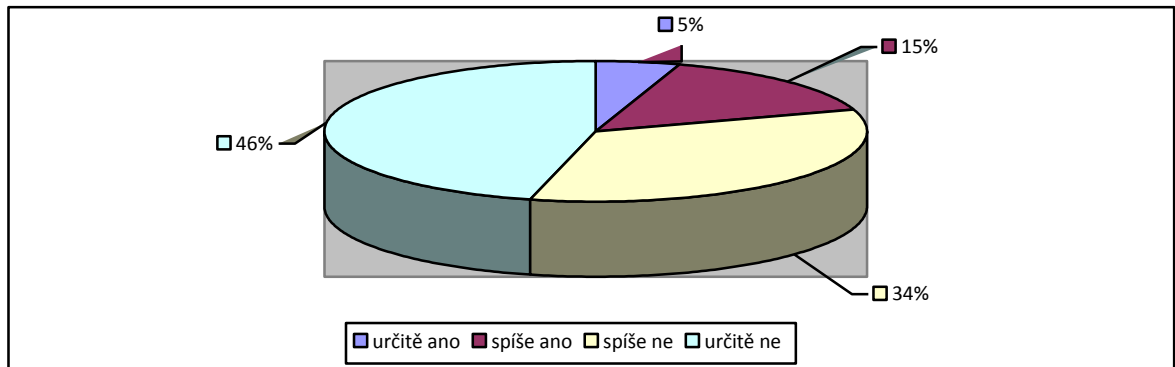
Graf 18 Obávám se budoucnosti



Výsledky odpovědí vztahujících se k tomuto výroku jsou docela zajímavé. Určitě se obává budoucnosti 12% dotazovaných, stejně jako se přibližně stejné procento (10%) dotazovaných určitě neobává budoucnosti. Podobně dopadlo i procentní vyjádření obou hraničních hodnot. Spíše se budoucnosti obává 34% respondentů a spíše se neobává

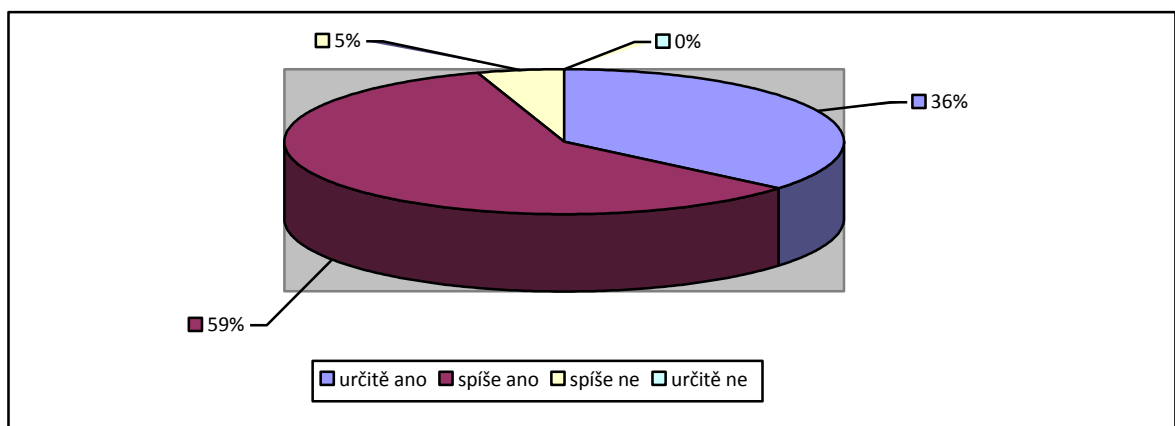
budoucnosti 44% respondentů. Mírně převažuje názor, že se lidé spíše neobávají budoucnosti.

Graf 19 Cítím se osamocen/a



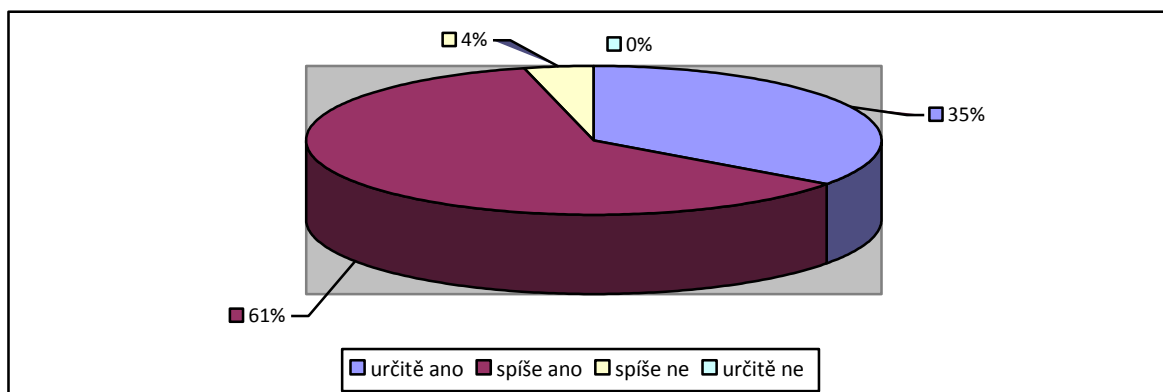
Tento výrok směřuje k získání údajů o sociální síti respondentů. Výzkumem bylo zjištěno, že se necítí osamocena naprostá většina dotázaných. Určitě ne odpovědělo 46% dotázaných, spíše se necítí osamoceno 34% dotázaných. Jen 15% respondentů se cítí spíše osamoceno a s určitostí se tak vyjádřilo pouze 5% dotázaných. Tyto odpovědi korespondují s grafem 11 a vyjádřením, že většina lidí má kolem sebe člověka, kterému se může se vším svěřit. Znamená to, že většina lidí má vybudovanou opěrnou síť vazeb a necítí se osamocena.

Graf 20 Můj vztah k druhým lidem je obecně kladný



Celkem 95% respondentů se vyjádřilo, že jejich vztah k lidem je obecně kladný (36% určitě ano, 59% spíše ano). Lze tedy konstatovat, že lidé mají obecně kladný vztah k druhým lidem, což je pozitivní zjištění. Opačným zjištěním, a to jak se respondenti domnívají, že jsou přijímáni druhými lidmi, se zabývá následující graf.

Graf 21 Vím, že jsem svými blízkými kladně přijímán



Výzkumem bylo zjištěno, že i tato odpověď koresponduje s předcházejícím grafem a tudíž lidé nejenže mají obecně kladný vztah k lidem, jsou sami také kladně přijímáni svými blízkými. Určitě si je jisto kladnými přijetím 35% dotázaných, spíše si je tím jisto 61% dotázaných. 4% respondentů si myslí, že spíše nejsou svými blízkými kladně přijímáni. Určitě si to nemyslí žádný z respondentů.

Otevřená otázka č. 22: Pod pojmem sociální opora si představuji

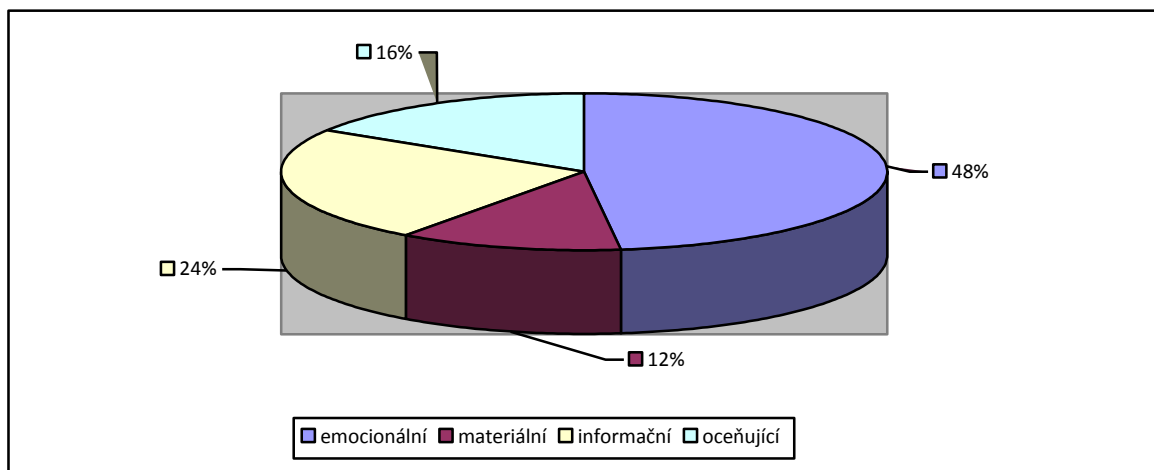
Další otevřená otázka se týkala sociální opory. Konkrétně toho co si respondenti pod pojmem sociální opora představují. Bylo velmi zajímavé vyhodnocovat obdržené odpovědi na tuto otázku. Nejčastější odpovědí bylo ve 33% to, že pod tímto pojmem si respondenti představují pomoc někoho blízkého ze své rodiny a přátel, jímž se mohou bez obav svěřit se svým problémem. 22% dotázaných vnímá sociální oporu jako jakoukoliv pomoc potřebným lidem v nouzi. 19% respondentů si pod pojmem sociální opora představuje empatii, porozumění, pochopení a psychickou oporu v těžké životní situaci. 12% dotázaných má pojem sociální opora spojený s pomocí státu, institucí, sociálních pracovníků a dalších odborníků, kteří pomáhají lidem v nouzi. Další již méně početně zastoupené odpovědi (8%) se týkaly materiálního zabezpečení (peníze, dávky HN, SSP), pod pojmem sociální opora si představuje rady a informace 5% dotázaných. O sociální opoře jako jistotě a bezpečí se vyjádřilo 1% respondentů, stejné procento použilo odpověď nevím.

Pro ilustraci uvádím některé z obdržených odpovědí: „ opora od druhého člověka, psychická pomoc, ale i pomoc odborníků, sociálních pracovníků. Empatie, vlídný přístup“... „svoji vlastní rodinu, kterou jsem vytvořila spolu s manželem tak, abychom se

všichni navzájem mohli svěřovat, dělit o starosti, sdílet radosti, být pevným bodem ve vesmíru, kde je jistota, že jsou tu dveře otevřené, ale opravdu jen v případě, že to ten druhý už nevyřeší sám. Každý se v naší rodině snaží být samostatný“ ... „Rodinu, kamarády, přitele/přítelkyni, za kterými můžu přijít s jakýmkoli problémem, aniž by mě odsoudili. Lidé, se kterými si můžeme vzájemně důvěřovat, můžeme si s nimi o všem povídat a svěřovat se. Jsou to lidé, kteří jsou spolu v dobrém i zlém, zajímají se o sebe a nejdou každý jinou cestou při prvním nezdaru“ ... „Soucit, empatie, zájem o druhé, snaha být nápomocen, nástroj na podporu lidem, kteří jsou materiálně, psychicky nebo citově v nouzi“ ... „pomoc státu, různých organizací nebo jedinců lidem v nouzi“.

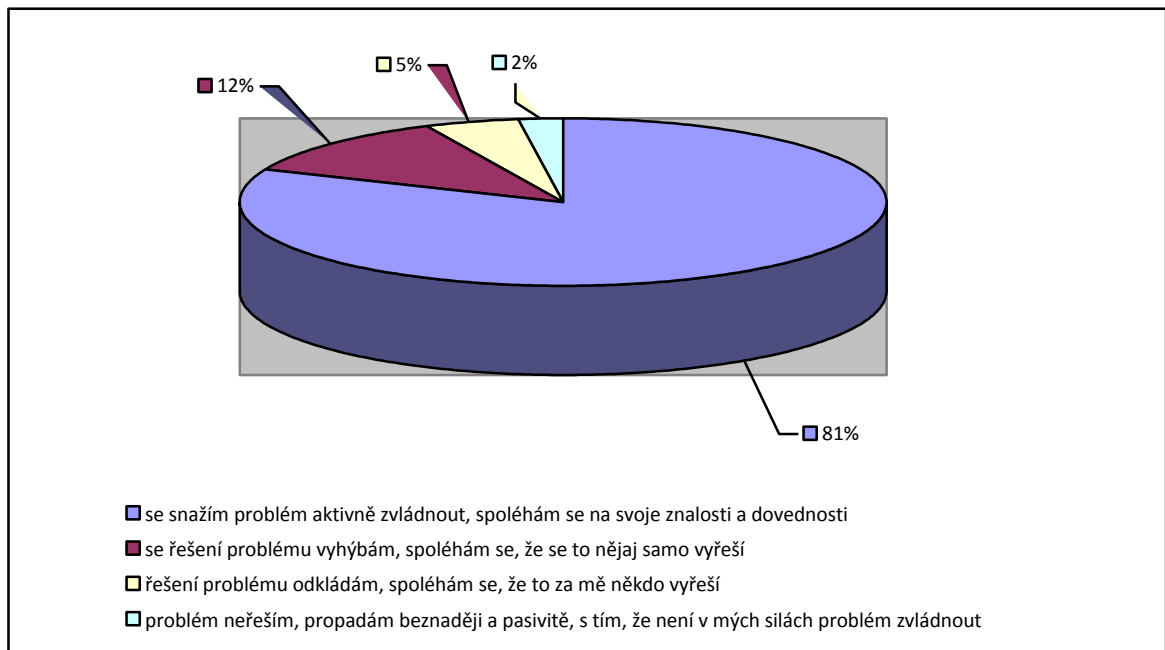
Originálních odpovědí bylo opravdu hodně, svým způsobem byla jedinečná vlastně každá a bylo velmi zajímavé zjistit, jak se na tento pojem různí lidé dívají. Samozřejmě je nutné dodat, že hodně odpovědí se vzájemně prolínalo, protože většina dotazovaných pod tento pojem zahrnula více termínů, které jim výraz sociální opora evokoval, což je patrné i z přiložených odpovědí.

Graf 22 Podle mého názoru je nejdůležitější sociální opora



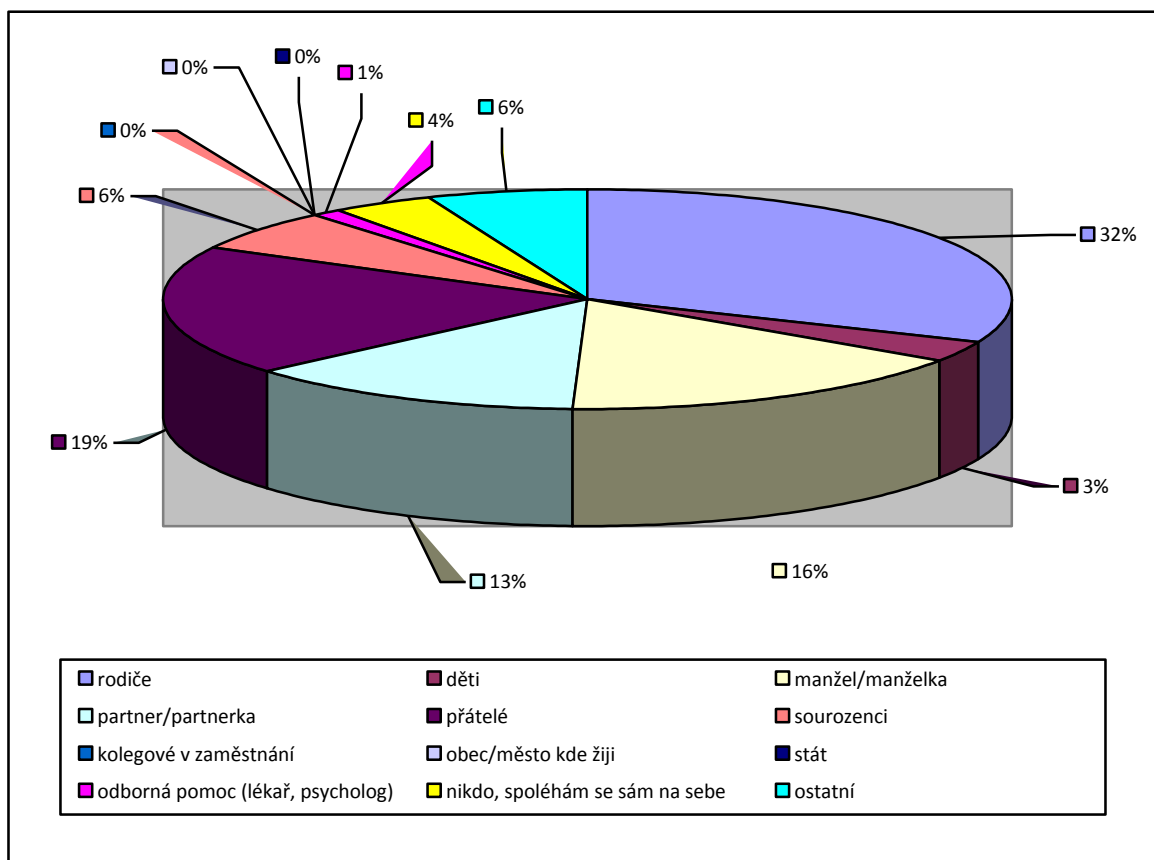
Tato otázka navazuje hned na předchozí vyjádření. Téměř polovina respondentů (48%) si myslí, že nejdůležitější je emocionální sociální opora (vyjádření soucitu, empatie). Pro 24% respondentů je nejdůležitější sociální opora informační (rady, informace). 16% dotázaných vnímá jako nejdůležitější sociální oporu oceňující (zvedání sebevědomí) a na posledním místě s 12% je sociální opora materiální (konkrétní věcná, materiální pomoc).

Graf 23 V tíživé životní situaci



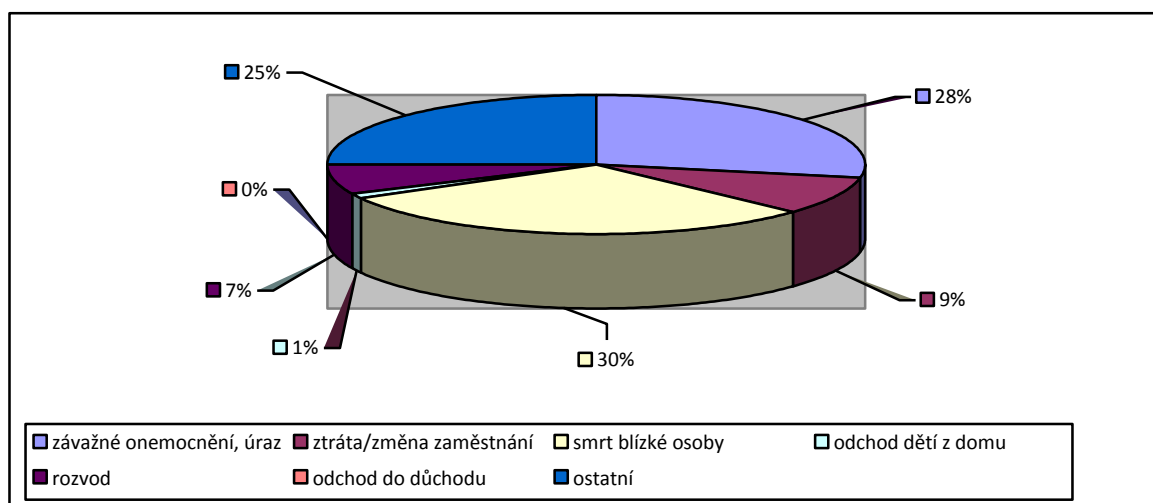
Tato otázka se snaží zjistit názory respondentů na to, jakým způsobem se vyrovnávají s tíživou životní situací. Zda k jejímu řešení přistupují spíše aktivním nebo pasivním způsobem. Pro aktivní řešení problému se vyslovila téměř polovina dotázaných (81%). Zbýlých 12% respondentů se problémů vyhýbá, a spoléhá se, že se to nějak samo vyřeší. 5% se řešení problémů odkládá, spoléhá se, že jej za ně někdo vyřeší. 2% podléhá v tíživé životní situaci beznaději a pasivitě s tím, že není v jejich silách problém zvládnout.

Graf 24 V těživé životní situaci mi nejvíce pomohli



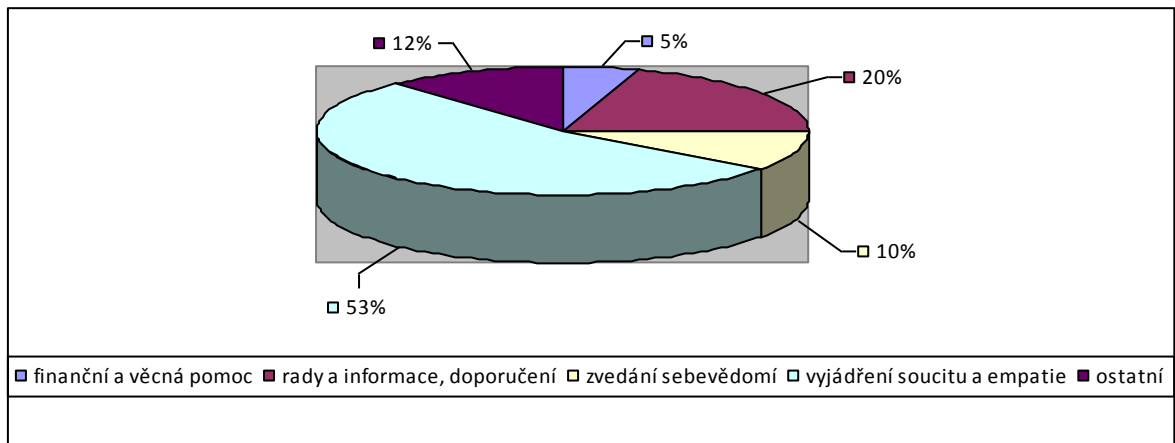
Největší procento zaznamenaných odpovědí 32% získali rodiče. Druhé místo obsadili přátelé s 19%. Třetí největší počet odpovědí 16% získali manžel/manželka a 13% partner/partnerka. Pokud bychom v podstatě stejnou kategorii, co se týče vztahového významu, takto nerozdělili, získali by partneři a manželé společně 29 % a posunuli by se na druhé pořadí v důležitosti hned za rodiče. Myslím si, že to tak i odpovídá názorům respondentů. Sourozenci získali od respondentů 6%, děti 3%, odborná pomoc 1% a 4% respondentů se vyjádřila, že jim nikdo nepomohl a spoléhají se jen sami na sebe. Jako pomoc od jiných osob (6% respondentů) označili respondenti např. v jednom případě prarodiče, ve dvou případech skutečně těživou situaci respondenti nezažili, v dalších případech byla uvedena kombinace všech předchozích možností, dále cizí lidé, které sdružuje podobná situace apod. V jednom případě nejvíce pomohl respondentovi kolega v zaměstnání.

Graf 25 Uvedte druh tíživé životní situace, ve které se Vám dostalo pomoci



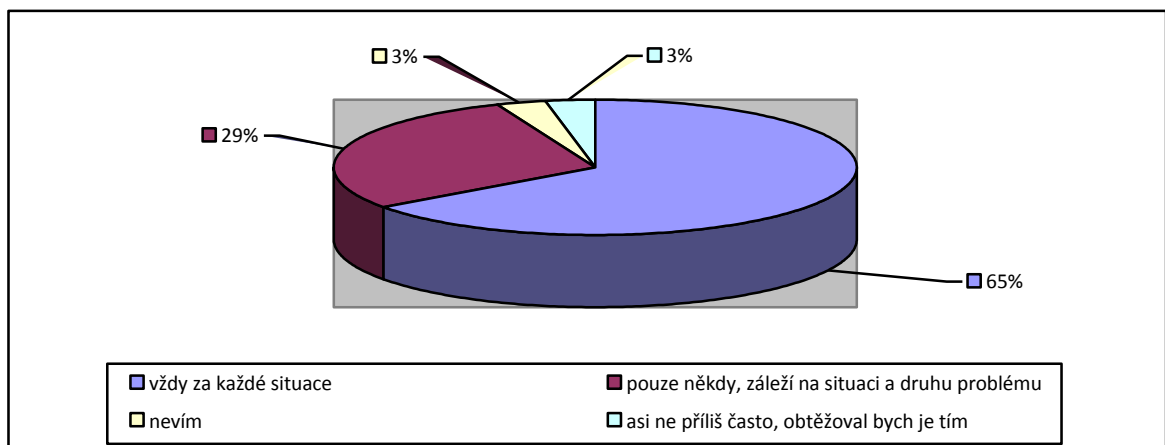
Nejvíce tíživá situace podle respondentů, ve které se jim dostalo pomoci byla, smrt blízké osoby (30%), dále závažné onemocnění nebo úraz (28%), ztráta zaměstnání 9 %, rozvod 7%, odchod dětí z domu 1%. Do kategorie ostatní situace (25%) uvedli respondenti tyto typy situací: stresová situace, napětí, psychické potíže, onkologické onemocnění rodičů, odmítání kolektivu – psychický nátlak na ZŠ, problémy ve škole, hádky s blízkými, finanční problémy, pokus o sebevraždu, rozchod, zkoušky na VŠ, změna školy, bratr, u kterého se v důsledku užívání drog vyvinula agresivní schizofrenní porucha, řešení závažných životních otázek, kombinace více faktorů, dluhy, strach o blízkého člověka, každá životní komplikace, partnerské problémy, mezilidské vztahy, více finančních výdajů, studium při zaměstnání, mobbing v prvním zaměstnání, manželský rozkol, porody, těhotenství a péče o novorozence, stěhování, alkoholismus v rodině. Několik respondentů uvedlo stejně jako u předchozí otázky, že skutečně tíživou situací ještě nezažili. Z uvedené výčtu situací je vidět, že otázka mohla být patrně definována jako otevřená, protože za tíživou situací může každý člověk považovat naprosto něco jiného. Pro odlehčení tématu dodávám názor jedné respondentky, která na tuto otázku odpověděla těmito slovy: „*To je tajné :-)* Tíživé situace jsou nejlepší překonané – a pak už je člověk rád nechá v minulosti (a v šuplíku mozku, jako situaci, kterou člověk prožil).“

Graf 26 Uvedte, o jaký konkrétní druh pomoci se jednalo



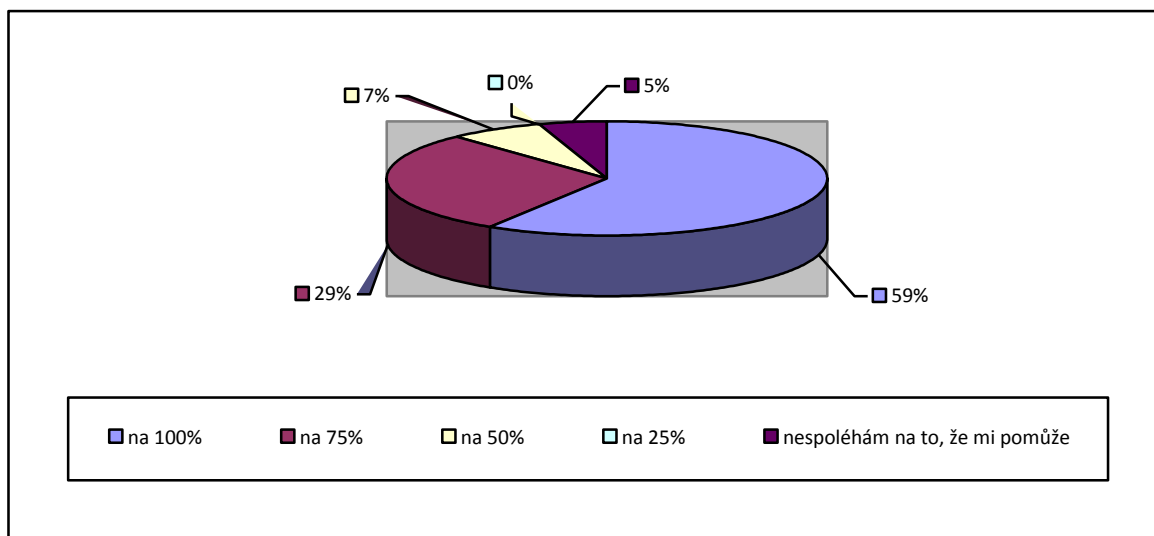
Více jak polovina respondentů (53%) uvedla jako konkrétní druh pomoci vyjádření soucitu a empatie. Pro 20% dotazovaných se jednalo spíše o rady a informace. 10% se vyjádřilo pro zvedání sebevědomí a 5% pro finanční pomoc. Do kategorie ostatní druh pomoci (12%) respondenti zařadili: nic, péče, podpora tak všeobecně, pomoc doma, rozebrání situace a nalezení řešení jak se k postiženému chovat, psychická podpora, kompletní vyšetření, přítomnost a podpora přátel, odborná pomoc psychologa, mentální podpora s ujištěním, že vše dobře dopadne, lékař, týmová spolupráce, modlitba. Někteří respondenti opět uvádí, že se s tíživou situací nesetkali. Jedna respondentka uvedla, že jí pomohlo následující rčení: „*To je hold život. A od té doby se na svět dívám už úplně jinak. Stejně tam všichni jednou musíme.*“ Další respondentka uvádí kombinaci všech výše uvedených: „*co do častosti empatie, co do nepřímé pomoci, ale o to účinnější: zvedání sebevědomí, co do bezprostřednosti: finanční pomoc, co do porozumění a orientaci mě samotné informace. Co do intenzity a okamžitosti modlitba.*“

Graf 27 Na výše uvedenou osobu/osoby se mohu obrátit, mám-li nějaký problém



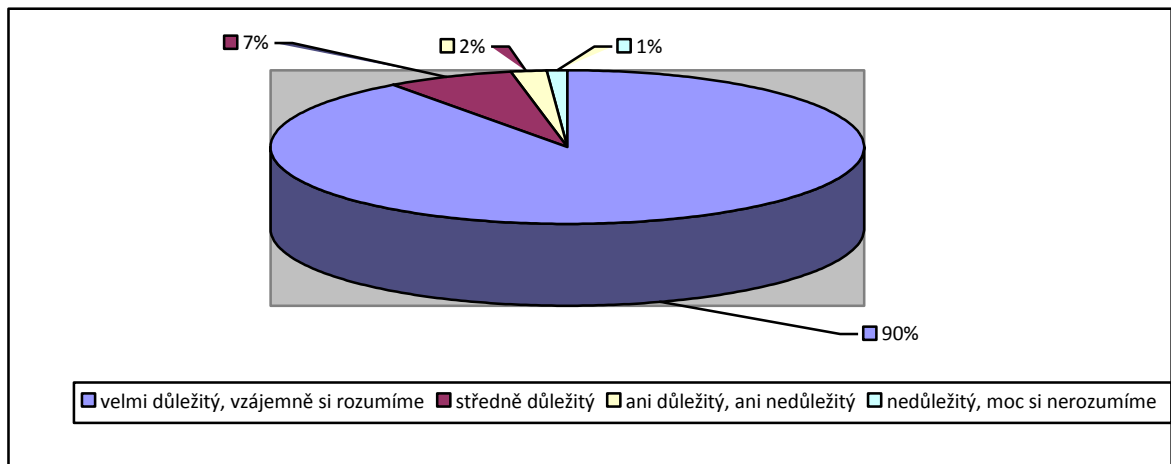
U této otázky bylo zkoumáno, jak často se respondenti mohou obracet na osoby uvedené v předcházející otázce s žádostí o pomoc. Naprostá většina (65%) uvedla, že je to vždy a za každé situace, 29% respondentů se domnívá, že pouze někdy a záleží na situaci a druhu problému. 3% neví jak často, a stejné procento respondentů si myslí, že se nemůže na uvedené osoby obracet příliš často, protože by je to obtěžovalo.

Graf 28 Spoléhám se (věřím), že v případě potřeby mi tato osoba skutečně pomůže



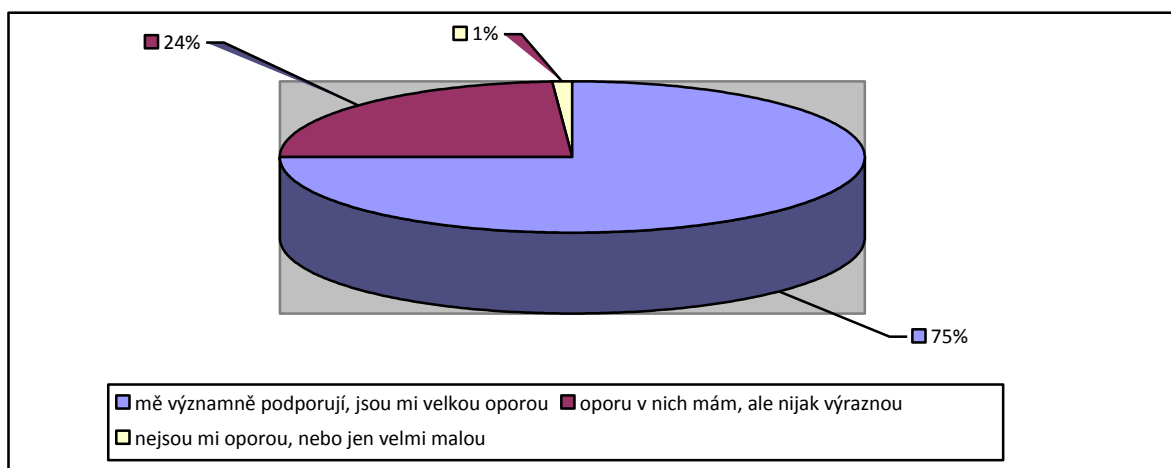
Tato otázka se opět váže k anticipované sociální opoře. Respondenti se měli vyjádřit do jaké míry – na kolik procent věří, že v případě potřeby se jim dostane pomoci od blízké osoby. Nadpoloviční většina respondentů, celých 59% odpovědělo, že věří na 100% v podporu jim blízké osoby, pokud ji budou potřebovat. Dalších 29% si je tímto jisto na 75%. Což dokazuje, že se lidé hodně spoléhají na předpokládanou sociální oporu ze strany svých blízkých. Pouze malé množství respondentů (7%) v takovou podporu věří jen na 50%. Vůbec se na pomoc blízké osoby nespolehá a nevěří v ni jen 5% dotazovaných.

Graf 29 Vztah s touto osobou je pro mě



Důležitost vztahu k osobě, od které očekávám sociální oporu v případě nouze, byl zkoumán právě v této otázce. Je předpoklad, že zvládnání obtížných životních situací závisí na tom, jaké vztahy máme s lidmi v nejbližším okolí. Výsledek výzkumu ukázal, že téměř všichni respondenti (90%) uvedli, že je pro ně vztah s osobou, která je pro ně oporou v tíživých životních situacích, velmi důležitý a vzájemně si spolu rozumí. Jako středně důležitý tento vztah označilo 7% respondentů. Zanedbatelné množství dotázaných (2%) se vyjádřilo ve smyslu, že tento vztah pro ně není ani důležitý ani nedůležitý a pro 1% dotázaných je dokonce tento vztah nedůležitý.

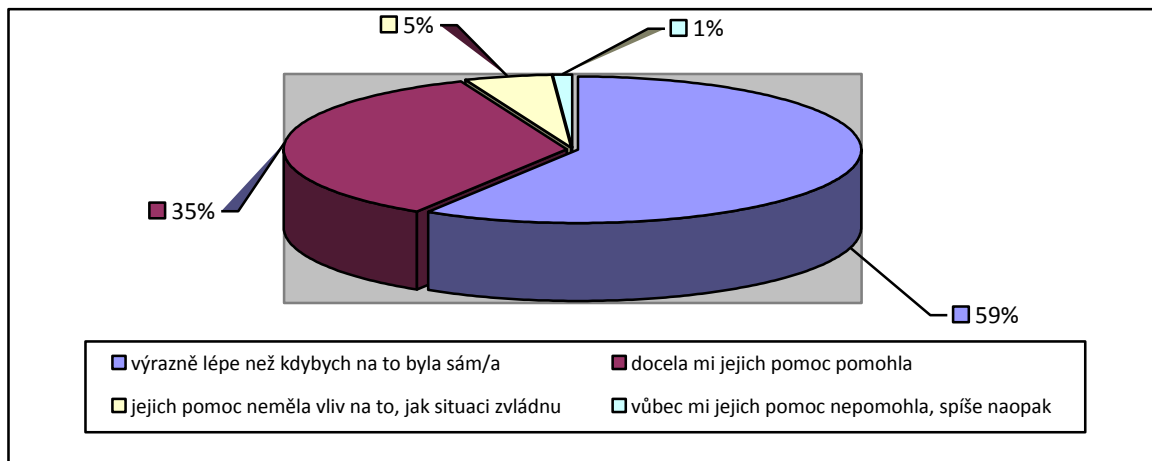
Graf 30 Moji blízcí (rodiče, partner, děti apod.)



Výrok směřuje ke zjištění míry opory u lidí, kteří jsou blízcí respondentům (rodiče, děti, partner). Jak jsou tyto blízké osoby vnímány respondenty. 75 % respondentů je přesvědčeno, že jejich blízcí je významně podporují a jsou jim velkou oporou. 24% respondentů sice přiznává, že oporu ve svých blízkých má, avšak nijak výraznou.

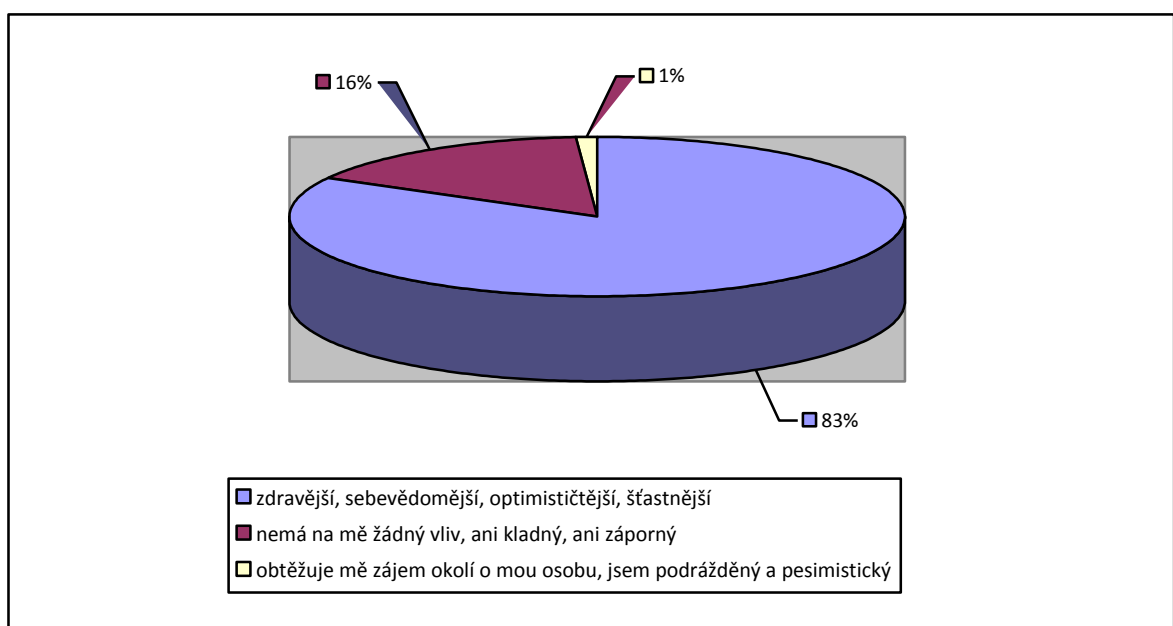
Pouze 1% dotazovaných se domnívá, že jejich blízcí jim nejsou oporou, anebo jen velmi malou.

Graf 31 Díky pomoci blízkých lidí jsem tíživou situaci zvládl/a



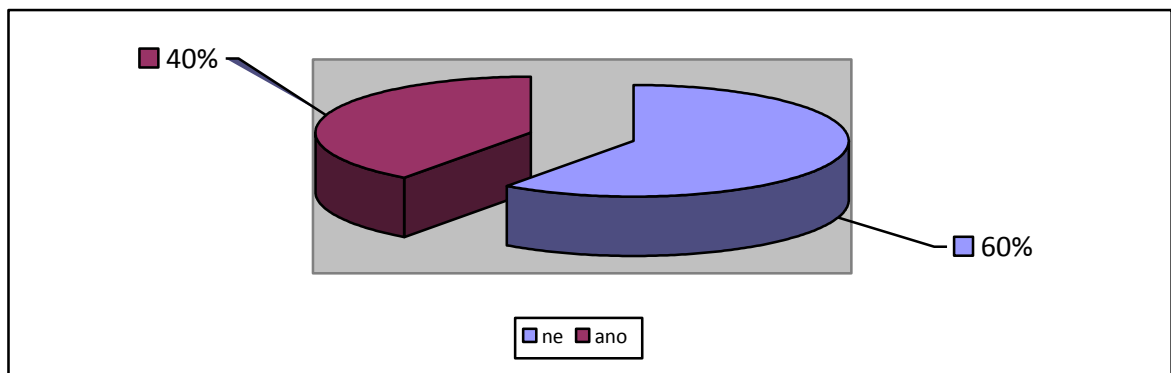
Odpověďmi na tuhle otázku byla snaha zjistit, na kolik poskytnutá opora pomohla respondentům (její podíl) ke zvládnutí tíživé životní situace. Výrazně lépe, než kdyby na to byli sami, zvládlo tíživou situaci 59% respondentů. Tato pomoc celkem pomohla 35% dotazovaným. Pro 5 % odpovídajících neměla pomoc blízkých žádný vliv na to, jak situaci zvládli. Pouze 1% respondentů se vyjádřilo tak, že jim pomoc vůbec nepomohla, spíše naopak.

Graf 32 Díky sociální opoře mých blízkých se cítím



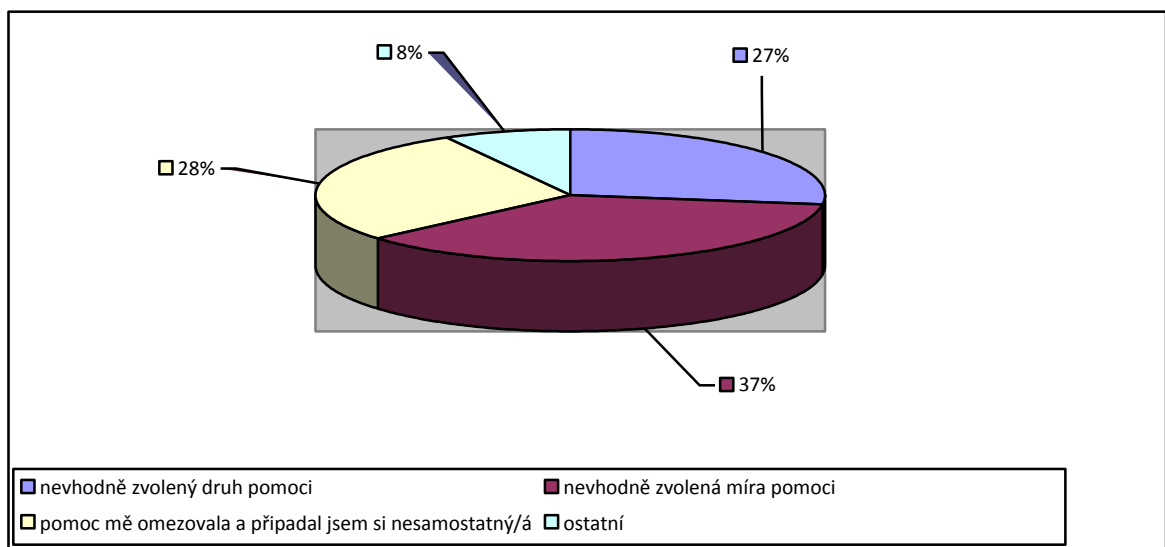
Tato otázka směřuje ke zjištění vlivu sociální opory na zdraví respondentů. Naprostá většina respondentů (83%) se cítí díky opoře svých blízkých zdravější, sebevědomější, optimističtější a šťastnější. 16% dotazovaných si myslí, že opora jejich blízkých na ně neměla žádný vliv, ani kladný, ani záporný. Opět pouze 1% respondentů obtěžuje zájem okolí o jejich osobu, cítí se podráždění a pesimističtí. Tato skutečnost prokazuje velký vliv sociální opory na zdraví a spokojenost lidí.

Graf 33 Zažil/a jsem situaci, kdy mi byla sociální opora nepříjemná



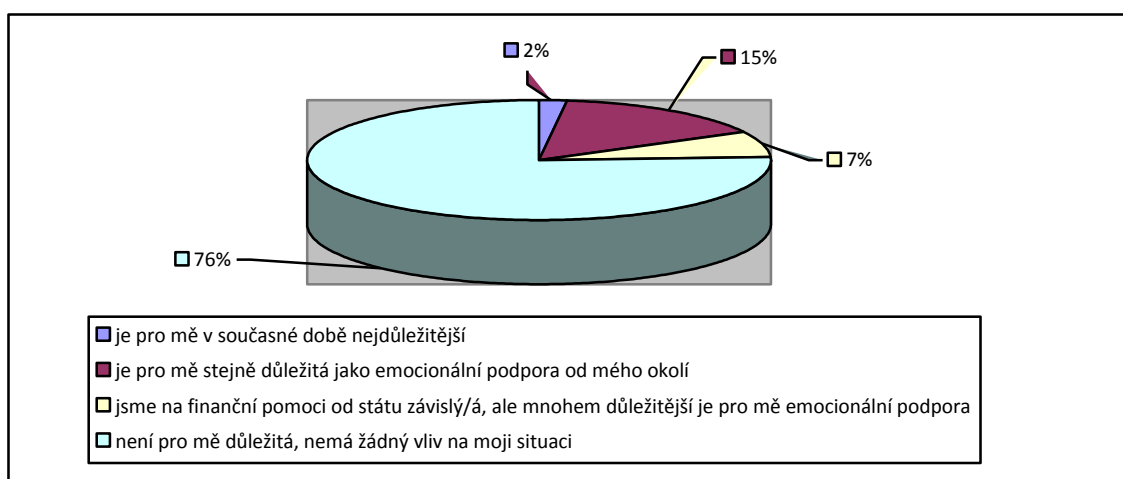
Vyjádření k této otázce je zaměřeno na úskalí sociální opory a to, že sociální opora může být v některých případech nepříjemná, nebo až obtěžující. Že se tak v některých případech skutečně děje dokladuje zjištění, že 40% respondentů někdy zažilo situaci, kdy jim byla sociální opora nepříjemná. 60% dotázaných naopak takovou situaci nikdy nezažila.

Graf 34 V případě, že jste odpověděl/a kladně, z jakého důvodu si myslíte, že tomu tak bylo



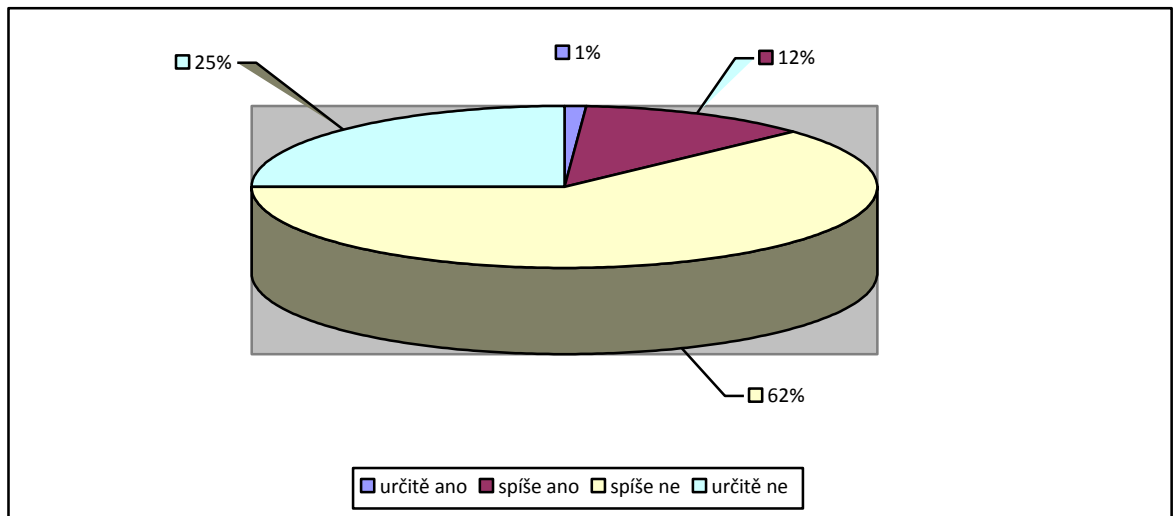
Tato otázka se váže k předcházející odpovědi. Týká se 40% respondentů, kteří na předchozí otázku kladně odpověděli. Z těchto respondentů se 37% domnívá, že se jednalo, o nevhodně zvolenou míru pomoci. Dalších 28% pomoc omezovala a připadali si nesamostatní. Téměř stejné procento respondentů (27%) si myslí, že se jednalo o nevhodně zvolený druh pomoci. Jinou variantu zvolilo 8% dotazovaných. Nejčastěji uváděli tyto důvody: pomoc od člověka, od kterého jsem pomoc nechtěla, nedůvěřovala jsem mu, někdy o rady prostě člověk nestojí, nevyžádané dobré rady, větší zájem o mou osobu než jsem v tu chvíli potřebovala, neúčinná pomoc.

Graf 35 Materiální (finanční) pomoc od státu



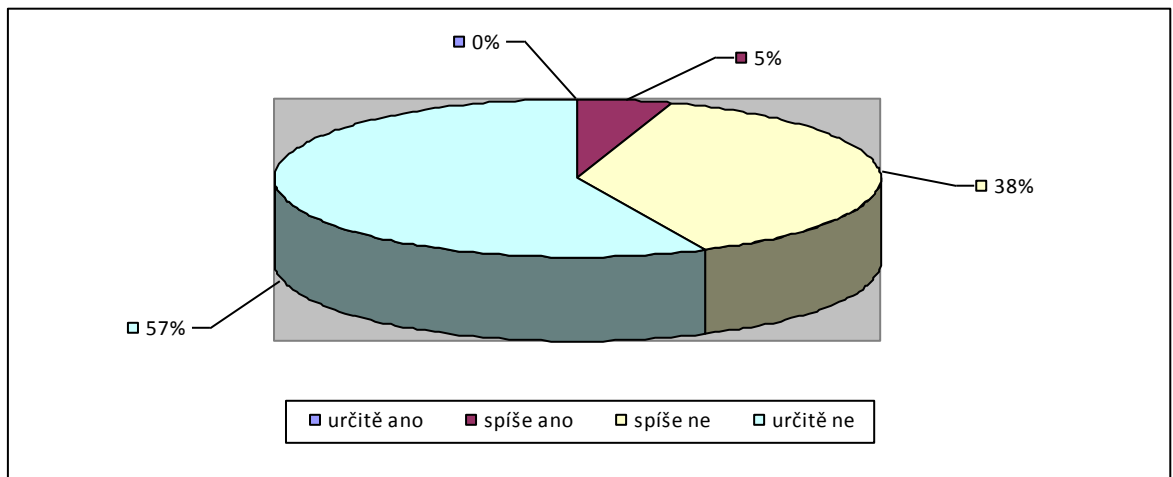
Následující otázky směřují ke zjištění vlivu sociální opory na komunitní úrovni, prostřednictvím státu, různých institucí, organizace apod.) Také je sledována závislost respondentů na materiální pomoci od státu. Výzkum přinesl zajímavé zjištění, a to, že pro 75 % respondentů není materiální (finanční) pomoc nijak důležitá a nemá žádný vliv na jejich situaci. Pro 15% dotázaných je takováto podpora od státu stejně důležitá, jako podpora emocionální od jejich okolí. 7% respondentů je na finanční pomoci od státu závislých, ale mnohem důležitější je pro ně emocionální podpora. Pro 2% dotázaných je v současnosti materiální (finanční) pomoc od státu nejdůležitější.

Graf 36 V případě, že se dostanu do tíživé životní situace, poskytne mi stát dostatečnou materiální oporu



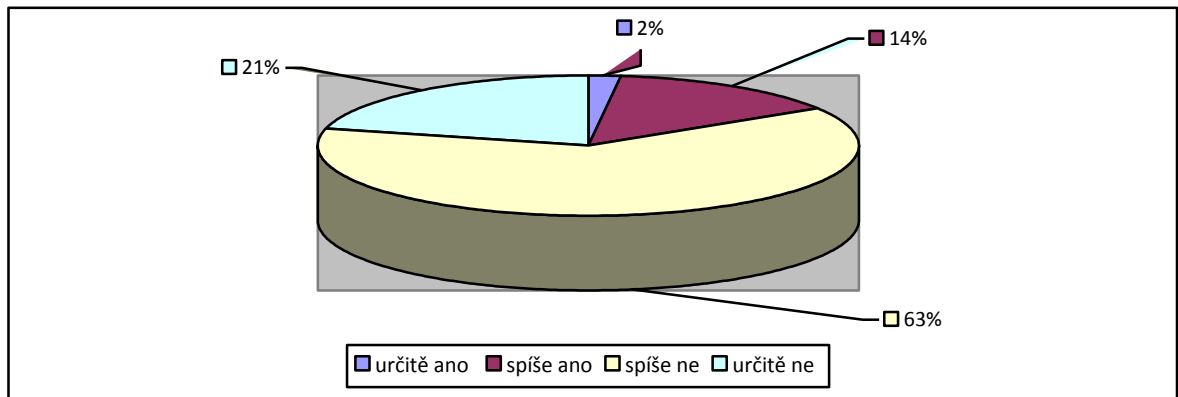
Nejvíce dotazovaných (62%) se domnívá, že v případě, že se dostanou do tíživé životní situace, stát jim spíše neposkytne dostatečnou materiální oporu. Určitě si to myslí 25% respondentů. Naopak, že se jim v tíživé životní situaci spíše dostane dostatečné materiální opory, je přesvědčeno 12 % respondentů. Určitě si to myslí 1% dotázaných.

Graf 37 Myslím si, že současná výše životního minima pro jednotlivce (3.410,- Kč) je dostačující



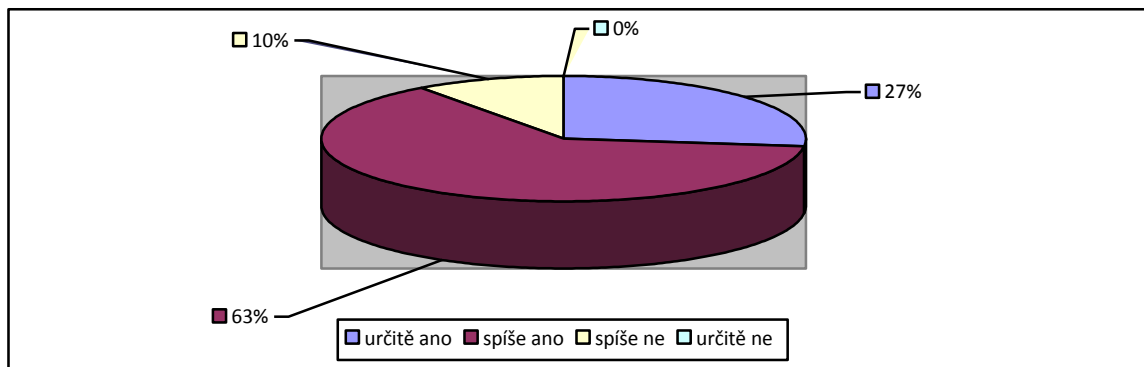
Tato otázka navazuje na předcházející otázku. Zde se již konkrétně obracím na respondenty s otázkou na jejich názor na výši životního minima. Uvedená výše životního minima je určitě nedostačující pro 57% dotázaných a spíše nedostačující pro 38% respondentů. Spíše spokojeno s výší životního minima pro jednotlivce je 5% odpovídajících. Za určitě dostačující tuto částky nepovažuje žádný respondent.

Graf 38 Domnívám se, že pomoc od státu jednotlivým lidem je v případě přírodních katastrof zcela dostačující



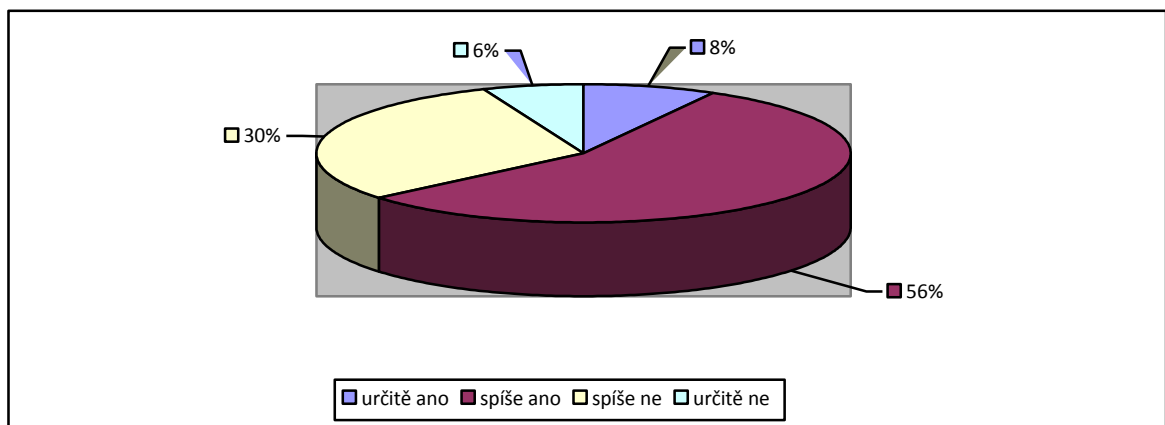
63% dotázaných se vyjádřilo, že tato pomoc spíše není dostatečná, určitě si to myslí 21% respondentů. K názoru, že tato pomoc je považována za zcela dostačující, se spíše přiklání 14 % respondentů. Určitě jsou o tom přesvědčena 2% respondentů.

Graf 39 Nadační fondy (Světluška, Krtek, Pink Bubble apod.) jsou velmi prospěšné a svou činností hodně pomáhají lidem v těžkých životních situacích



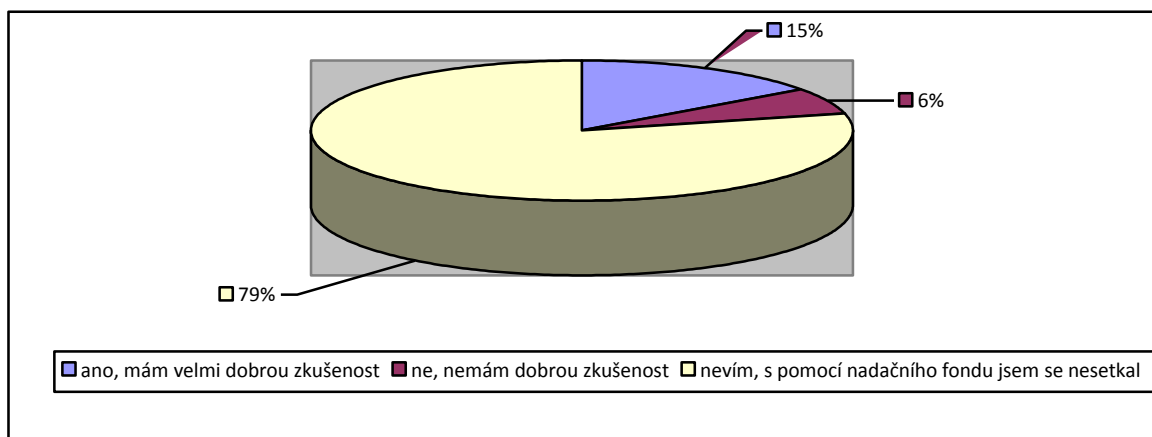
Otázka je směřována ke zjištění, jak lidé vnímají nadační fondy a jejich činnost. S tímto výrokem (s prospěšností nadačních fondů) spíše souhlasí 63% respondentů, určitě s ním souhlasí 27 % dotazovaných. Tímto výzkumem bylo zjištěno, že lidé se dívají pozitivně na tyto organizace a jejich činnost považují za prospěšnou.

Graf 40 Mám důvěru v nadační fondy a jiné charitativní organizace a věřím, že finanční pomoc vždy dostanou potřební lidé.



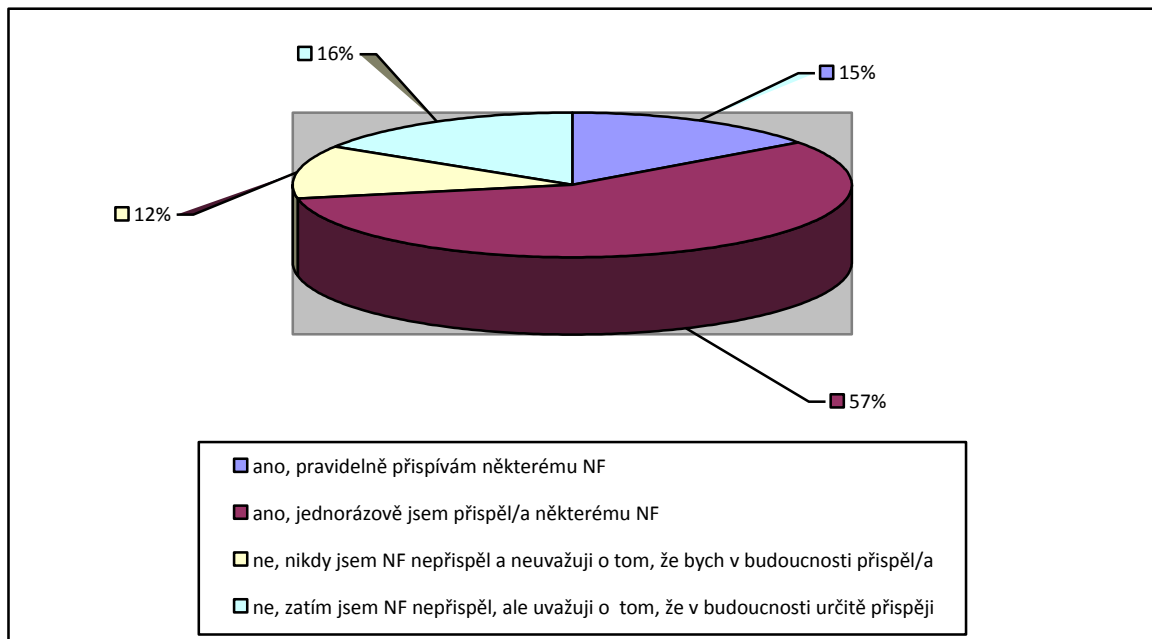
Nadpoloviční většina (56%) respondentů má spíše důvěru v nadační fondy, s určitostí to tvrdí 8% dotázaných. Spíše nedůvěru v činnost nadací má 30% respondentů a určitě nevěří, že pomoc dostanou vždy potřební lidé jen 6% odpovídajících.

Graf 41 Mám dobrou osobní zkušenost s pomocí nadačního fondu



Účelem této otázky bylo zjistit osobní zkušenost respondentů s pomocí nadačního fondu. Z výsledku výzkumu vyplynulo, že velká většina (79%) respondentů, se s pomocí nadačního fondu osobně nesetkala. 15% dotázaných potvrdilo, že má velmi dobrou osobní zkušenost s pomocí nadačního fondu a naopak 6% odpovídajících se vyjádřilo, že nemá dobrou zkušenost s takovou formou pomoci.

Graf 42 Přispívám nebo jsem v minulosti již přispěl/a finančním darem nadačnímu fondu



Na závěr výzkumu byla zjišťována ochota lidí přispívat nadačním fondům na jejich činnost. To, že jsou fondy pozitivně vnímány lidmi, zřejmě souvisí i s tím, že 57% respondentů uvedlo, že alespoň jednou přispěli některému nadačnímu fondu. Pravidelně přispívá 15% respondentů. 16% dotazovaných zatím nepřispělo, ale vyjádřili se, že uvažují o tom, že v budoucnosti některému nadačnímu fondu určitě přispějí. 12% odpovídajících uvedlo, že nikdy nepřispěli a ani neuvažují o tom, že by v budoucnosti některému NF přispěli.

5.2 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

H1: Osoby s vyšší mírou a kvalitou pozitivních mezilidských vztahů dosahují lepší úroveň zvládání obtížných životních situací

Cílem bylo zjistit, jaké mají lidé mezi sebou mezilidské vztahy, a jak tyto vztahy ovlivňují zvládání obtížných životních situací. K hypotéze se vztahovaly otázky č. 18, 19, 31, 32 a 33. V otázce č. 18 se respondenti vyjadřovali k tomu, jaký mají obecně vztah k druhým lidem. Celkem 95% respondentů se vyjádřilo, že jejich vztah k lidem je obecně kladný (36% určitě ano, 59 % spíše ano). Jen 5% dotázaných se domnívá, že jejich vztah k ostatním spíše není kladný. Pro rozhodně záporný vztah k druhým lidem se vyjádřil pouze jeden jediný respondent. Z těchto odpovědí lze vyvozovat, že téměř všichni dotázaní

mají pozitivní vztahy ke svému okolí. Další otázka č. 19 směřovala přesně opačným směrem a to co se respondenti domnívají, že si o nich myslí jejich blízcí, jak jsou jimi přijímáni. Výsledky výzkumu na tuto otázky korespondují s předchozím zjištěním. A to tak, že pokud má většina lidí pozitivní vztah k druhým lidem, znamená to v podstatě v opačném směru i to, že jsou i oni svými blízkými kladně vnímáni. To se potvrdilo provedeným výzkumem. 96% respondentů v odpovědích uvedlo, že ví, že jsou svými blízkými kladně přijímáni (35% určitě ano, 61% spíše ano). Opět ve shodě s předchozí otázkou jen 4% respondentů si myslí, že spíše nejsou svými blízkými kladně přijímáni. Určitě si to nemyslí žádný respondent.

Z výsledků výzkumu dále vyplynulo, že v tíživých životních situacích respondentům nejvíce pomohli rodiče, manželé nebo partneři a přátelé. Tyto kategorie byly nejvíce zastoupeny, a to v pořadí, jakém jsem je uvedla. S tímto zjištěním souvisí další vyhodnocení otázky č. 31. Otázka zněla, jak důležitý je pro respondenty vztah s touto osobou. Plných 90 % dotázaných uvedlo, že je pro ně tento vztah velmi důležitý a že si spolu vzájemně rozumí. Za středně důležitý ho považuje 7% odpovídajících. Pro 2% respondentů není tento vztah ani důležitý, ale ani nedůležitý. Jedno procento považuje vztah s uvedenou osobou za nedůležitý. Velké procento dotázaných považujících vztah za velmi důležitý dokazuje, že lidem na vzájemných vztazích záleží a vládne v nich porozumění. Rozhodně jim nejsou vztahy s jejich bližními lhostejné. 75% respondentů uvedlo v otázce č. 32, že jejich blízcí jsou jim velkou oporou a významně je podporují.

V otázce č. 33 se vyjadřovali respondenti k tomu, jaký vliv na ně měla pomoc jejich blízkých při zvládnání tíživé životní situace. 59% respondentů uvedlo, že díky pomoci svých blízkých tíživou situaci zvládli výrazně lépe, než kdyby na tuto situaci byli sami. 35 % dotazovaným tato pomoc dle jejich vyjádření docela pomohla. Nepatrné procento (5%) odpovědělo, že pomoc blízkých neměla vliv na to, jak situaci zvládnou a jednomu procentu vůbec jejich pomoc nepomohla, spíše naopak. Z těchto odpovědí vyplývá důležitost kvalitních a pozitivních mezilidských vztahů, které ovlivňují úroveň zvládnání obtížných životních situací u respondentů. **Hypotéza byla potvrzena.** Mít se komu svěřit se svým problémem sice problém sám nevyřeší, ale poskytne nám náhled jiného člověka (nám blízké osoby) a vyjádření podpory, že na daný problém nejsme sami.

H2: Starší lidé (nad 30let) pozitivněji vnímají získanou sociální oporu než mladší lidé (do 30let)

Hypotéza byla ověřována otázkami č. 33, 34, 35 a 36 a filtrační otázkou č. 2, která se týkala věku respondentů. Otázkou č. 33 bylo zjišťováno, jak ovlivňuje pomoc blízkých zvládnutí náročné životní situace. Výrazně lépe, než kdyby na problém byli sami, situaci zvládlo celkem 59 % respondentů. Ve smyslu, že jim pomoc docela pomohla, se vyjádřilo 35 % dotázaných. Z toho vyplývá, že pozitivně hodnotí pomoc blízkých celkem 94% respondentů. Neutrálně, nebo záporně se k pomoci blízkých vyjádřilo jen 6% odpovídajících. Z tohoto celkového počtu respondentů odpovědělo 65% lidí starších 30 let, že díky pomoci blízkých tíživou životní situaci zvládli lépe, než kdyby na to byli sami. V kategorii lidí mladších 30 let stejně odpovědělo jen 52% respondentů. Zajímavé je, že možnost, že jim pomoc blízkých vůbec nepomohla, spíše naopak, nezvolil žádný respondent starší 30 let, ale 2 respondenti (1%) mladší 30 let. Otázka č. 34 směřovala ke zjištění, jak ovlivňuje sociální opora cítění respondentů. Díky sociální opoře blízkých se cítí zdravější, optimističtější, sebevědomější a šťastnější celkově 83% respondentů. Stejně je tomu i ve věkové kategorii mladších 30 let i starších 30 let. Pouze 2 respondenti a to oba opět mladší 30 let (1%) se cítí pesimističtí, podráždění a sociální opora spojená se zájmem o jejich osobu je obtěžuje. Odpovědi na otázku č. 35 se týkaly vyjádření respondentů, zda zažili situaci, kdy jim byla sociální opora nepříjemná. 40% z nich se ve výzkumu vyjádřilo, že takovou situaci zažilo. 60% respondentů se naopak s negativním vlivem sociální opory nesetkalo. Zajímavým výsledkem bylo srovnání těchto odpovědí v kategoriích mladší/starší 30 let. 56% lidí mladších 30 let uvedlo, že někdy zažilo situaci, kdy jim byla sociální opora nepříjemná. Lidé starší 30 let poskytnutou sociální oporu pocítovali jako nepříjemnou jen ve 25%. Jako důvody mladí lidé v otázce č. 36 nejčastěji uváděli nevhodně zvolenou míru pomoci (40%) a také je pomoc omezovala a připadali si nesamostatní (30%). Na základě všech uvedených odpovědí je možné konstatovat, že **hypotéza byla potvrzena.**

H3: Ženy více spoléhají na emocionální oporu než muži

Hypotéza byla ověřována úvodní filtrační otázkou č. 1, a dále pak otázkami č. 12, 13, 15, a 24. V otázce č. 12 odpovědělo 71% žen a 51% mužů, že v jejich okolí existuje člověk, kterému se mohou se vším svěřit. To potvrzuje skutečnost, že muži tolik nesvěřují se svými problémy a spíše se je snaží vyřešit sami. Ženy snadněji komunikují a mají

ve svém okolí většinou více kontaktů. Scházejí se s kamarádkami a řeší s nimi svoje problémy. Otázkou č. 13 bylo zjišťováno, zda se respondenti zajímají o lidi kolem sebe, snaží se vcítit do jejich situace a případně jim pomoci. Na tuto otázku odpovědělo vyjádřením „určitě ano“ 53% žen a jen 33% mužů. To opět potvrzuje obecnou vlastnost žen, zajímat se o své okolí a pomáhat, která je jim vlastní více než mužům. Otázka č. 15 byla směřována ke zjištění odpovědi na to, zda je pro respondenty důležité vědomí, že se mají v případě potřeby na koho obrátit se svým problémem. Z výzkumu vyplynulo, že ženy se určitě mají na koho obrátit v 72% a muži pouze v 44%. Výsledek opět směřuje k tomu, že muži méně než ženy dávají najevo okolí svoje starosti a problémy, spíše se je snaží řešit sami bez pomoci druhých. Totéž dokládá otázka na preferenci druhu sociální opory. Proto ženy preferují emocionální oporu (empatii, naslouchání apod.) v 54%, muži pouze v 34%. Muži naopak preferují před ženami oporu materiální a informační.

Hypotéza byla potvrzena.

H4: Lidé více spoléhají na sociální oporu ze strany blízkých osob, jako na sociální oporu od společnosti

K hypotéze se vztahovaly otázky č. 26, 29, 37, 38, 39 a 40. Otázka č. 26 směřovala ke zjištění, kdo respondentům nejvíce pomohl v tíživé životní situaci. Největšího počtu odpovědí získali rodiče, a to 31%, dále nejbližší osoby celkem 29% (manželé 16% a partneři 13%), přátelé 19%. Stát nebo obec, ve které žijí, neuvedl ani jeden respondent. Odborná pomoc (lékař, psycholog) je zastoupena jedním procentem. Jak často se mohou na uvedené osoby obrátit s žádostí o pomoc, odpověděli respondenti v otázce č. 29: vždy za každé situace (65%), pouze někdy záleží na situaci a druhu problému (29%), nevím (3%), asi ne příliš často, obtěžoval bych je tím (3%). Otázka č. 37 zkoumala důležitost materiální (finanční) pomoci do státu. Jako nedůležitou, nemající žádný vliv na jejich situaci ji označilo 75% respondentů. Pro 15% respondentů je materiální pomoc od státu stejně důležitá jako emocionální opora od jejich okolí. 7% respondentů je na finanční pomoci od státu závislých, ale mnohem důležitější je pro ně emocionální opora. Pouze pro 2% dotázaných je v současné době nejdůležitější materiální pomoc od státu. Otázkou č. 38 byl zjišťován názor, jestli respondentům poskytne podle jejich mínění stát dostatečnou oporu, pokud se dostanou do tíživé životní situace. Z odpovědí vyplynulo, že 62 % respondentů se domnívá, že spíše ne. Určitě si to myslí 25% dotazovaných. Za dostatečnou spíše považuje materiální oporu 12% odpovídajících

a určitě si to myslí jen 1% z dotázaných. Otázka č. 39 směřovala k vyjádření týkající se pomoci obětem přírodních katastrof. Jako spíše nedostačující ji vnímá 63% a určitě nedostačují 21% dotázaných. Otázka č. 40: výši životního minima považuje za určitě nedostačující 57% a spíše nedostačují 38% respondentů. Jen 5% respondentů se přiklání k názoru, že je tato výše spíše dostačující. Na sociální oporu od blízkých osob spoléhají lidé určitě více než na sociální oporu od společnosti. **Hypotéza tak byla potvrzena.**

Dílčí cíle:

Prvním dílčím cílem práce bylo zjištění názorů veřejnosti na působnost nadačních fondů poskytujících sociální oporu různě znevýhodněným skupinám lidí. Dalším dílčím cílem je prokázání vlivu víry a náboženských organizací na překonávání obtížných životních situací.

Nadační fondy

Zajímaly mě názory lidí na existenci nadačních fondů, zda v jejich činnost mají důvěru a jestli jim přispívají na jejich činnost. Já sama často přispívám na jejich činnost a věřím, že jsou lidem prospěšné.

Z výsledků vyplynulo, že 63% respondentů považuje NF za prospěšné, určitě si to myslí 27 % respondentů. Jen 10% odpovídajících je spíše nepovažuje za prospěšné. Z toho jednoznačně vyplývá pozitivní vnímání NF veřejností. Další otázky se týkala důvěry v to, že se finanční pomoc vždy dostane potřebným lidem. K názoru, že tuto pomoc dostanou vždy potřební lidé, se spíše přiklonilo 56% respondentů. Variantu, že určitě ano, zvolilo 8% dotazovaných. Spíše si tímto vyjádřením není jisto 30% odpovídajících. Že pomoc dostanou vždy potřební lidé, nevěří jen 6% respondentů. I v tomto případě má důvěru NF nadpoloviční většina respondentů. Další otázka byla směřována ke konkrétní osobní zkušenosti s nadačními fondy a jejich pomocí. Sama žádnou zkušenost s pomocí NF nemám, a tak mě zajímalo, jak jsou na tom ostatní respondenti. 79% dotázaných stejně jako já se osobně s pomocí nadačního fondu nesetkala. 15% respondentů však uvedlo, že má velmi dobrou zkušenost s pomocí NF. Naopak 6% respondentů se vyjádřilo negativně. Co se týká příspěvků na činnost NF, 57% respondentů alespoň jednou jednorázově přispělo některému NF. Pravidelně přispívá 15% respondentů. Zatím nikdy nepřispělo, ale uvažuje, že v budoucnosti určitě přispěje některému NF 16% odpovídajících. Nikdy nepřispělo a ani neuvažuje, že by v budoucnosti přispělo 12% respondentů.

Opět nadpoloviční většina dotázaných někdy přispěla NF, což je velmi pozitivní zjištění. Já sama nepravidelně přispívám různým nadačním fondům.

Víra a sociální opora

Jako věřící se označilo 87 (41%) všech respondentů. Byla zjišťována míra vlivu víry jako druhu sociální opory na zvládání náročných životních situací. K otázkám se vyjadřovali pouze lidé, kteří se v dotazníku označili jako věřící. Z celkového počtu 96 věřících se kladně vyjádřilo 67 respondentů, což je 69% všech odpovídajících. Z uvedeného výsledku můžeme usuzovat na pozitivní vliv víry na překonávání tíživých životních situací. Otázka byla směřována ke zjištění, převážně v jakých situacích se věřící obrací na pomoc k Bohu. V provedeném průzkumu bylo zjištěno, že k této formě pomoci se lidé obracejí, jak v každodenních problémech 41 (45%), tak pouze v případech, kdy se dostanou do těžké životní situace 51 (55%). Další otázka směřovala ke zjištění, co víra pro věřícího člověka znamená a jak mu pomáhá v těžkých životních situacích. 46% věřících respondentů odpovědělo, že víra jim dává pocit, že i v tíživé životní situaci nejsou na své problémy sami, 18% respondentů vidí ve víře smysl života. 15 % dotazovaných se vyjádřilo, že jim víra dodává životní jistotu. Shodně se 10% odpovídajících vyjádřilo v tom smyslu, že víra je pro ně základem životního sebevědomí a optimismu, a že pomáhá pochopit životní události. Z největšího počtu odpovědí lze usoudit, že jak je uvedeno v teoretické části práce, Bůh (víra) je považován věřícími za dalšího člena sociální sítě, který jim pomáhá zvládat obtížné životní situace. Dalším zajímavým výsledkem bylo zjištění, zda víra souvisí s účastí na bohoslužbách. Výzkumem nebyla tato souvislost potvrzena. Téměř stejnými počty procent se věřící respondenti rozdělili do těchto skupin: Pravidelně nejméně jednou týdně se účastní bohoslužeb 26% dotazovaných, 31% respondentů se účastní bohoslužeb nepravidelně několikrát v roce a 36% respondentů se neúčastní bohoslužeb vůbec. 6 % dotazovaných se účastní bohoslužeb nepravidelně 1x za měsíc.

5.3 DISKUSE

Předkládaná práce se zabývá vlivem sociální opory na makroúrovni, mezoúrovni i mikroúrovni na zvládání obtížných životních situací.

Sociální opora je pomoc jak v rámci (dyády) dvojice osob, tak i v rámci širšího sociálního útvaru, tzv. sociální sítě. „V psychologické literatuře existuje klasická studie sociální sítě

*a jejího opěrného vlivu známá pod názvem Roseto. Pojmem Roseto se označuje studie společenství obyvatel stejnojmenné americké vesnice s obyvateli převážně italského původu, v tomto městě existovala mimořádně intenzivní opěrná síť v rámci úzkých vzájemných vztahů celé skupiny přistěhovalců. Její vliv se projevoval mimo jiné i na zdravotním stavu obyvatel, který byl mimořádně dobrý.*¹⁰²

Cílem mé práce bylo zjištění, zda lidé s vyšší mírou a kvalitou pozitivních mezilidských vztahů dosahují lepší úroveň zvládnání obtížných životních situací. V průzkumech sociální opory se zjišťují osoby, které v dané sociální síti poskytují sociální oporu, jakého druhu je, a jak je s touto oporou její příjemce spokojen. Stejným způsobem byl zaměřen i výzkum v mé práci. Z hlediska druhu sociální opory je respondenty jako nejdůležitější hodnocena emocionální podpora. Většina respondentů uvedla, že má ve svém okolí člověka, kterému se mohou se vším svěřit. Z blízkých osob nejvíce pomohli respondentům rodiče, dále pak životní partneři a přátelé. Sociální oporu lidé potřebují v nejrůznějších situacích; jako nejvíce důležitou vnímali pomoc svých blízkých při závažných událostech jako je smrt blízké osoby nebo vážné onemocnění či úraz. V této situaci se jim nejvíce dostalo vyjádření soucitu a empatie, což pro ně bylo rozhodující. Z výzkumu dále vyplynulo, že je jejich blízcí významně podporují a jsou jim velkou oporou. Tento vztah označili za pro ně velmi důležitý a s tím, že si vzájemně rozumí. V tom se potvrdil předpoklad, že úroveň zvládnání životních situací závisí od míry a kvality pozitivních mezilidských vztahů. Výzkumem byla prokázána důležitost těchto mezilidských vztahů. S tím souvisí další zjištění, že tíživou situaci zvládli respondenti s pomocí svých blízkých výrazně lépe, než kdyby na to byli sami.

Jak již bylo výše zmíněno, naprostou většinou respondentů byla jako nejdůležitější hodnocena emocionální opora (empatie, naslouchání, porozumění, láska). Toto zjištění koresponduje s odbornou literaturou, kde se uvádí, že *obecně je považována za nejdůležitější složku sociální opory.*¹⁰³ V mém výzkumu jsem se zaměřila na rozdíl v preferování emocionální podpory u žen a mužů. Výsledky výzkumu ukázaly, že ženy výrazně více preferují emocionální oporu než muži. Pro ně se jeví jako důležitější opora materiální a informační. Dále byli dotazováni, zda v jejich okolí existuje člověk, kterému se mohou se vším svěřit. Výrazně více kladných odpovědí na tuto otázku opět získaly

¹⁰² KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, 2009, s. 102

¹⁰³ HOUSE, J. in VAŠINA, B. *Psychologie zdraví*, 1999, s. 75

ženy. Další otázka zkoumala důležitost vědomí pro respondenty, že se mají v případě potřeba na koho obrátit se svým problémem. Ženy opět dosáhly výrazně vyššího počtu kladných odpovědí. Výsledky výzkumu dokládají, že muži méně často než ženy dávají najevo okolí svoje starosti a problémy, spíše se je snaží řešit sami bez pomoci druhých. Muži se také méně svěřují se svými problémy než ženy. Ženy snadněji komunikují a mají ve svém okolí většinou více kontaktů. Výsledky mého výzkumu potvrzují i studie uváděné v literatuře. „*Schwarzer a Leppin jsou názoru, že ženy obecně mají širší a intenzivnější sociální kontakty s druhými ženami. Argyle ve svých poznátcích shrnuje, že ženy vyhledávají intenzivněji úzké mezilidské vztahy a jsou v nich vřelejší a důvěrnější.*“¹⁰⁴ Dále bylo v mém výzkumu zjišťováno, zda se respondenti zajímají o lidi kolem sebe, snaží se vcítit do jejich situace a případně jim pomoci. Na tuto otázku odpovědělo vyjádřením „určitě ano“ 53% žen a jen 33% mužů. To opět potvrzuje obecnou vlastnost žen, zajímat se o své okolí a pomáhat, která je jim vlastní více než mužům. V tomto směru se opět moje výzkumy shodují s odbornými studii. „*Ve studii (Oxman, Berkman, Kasl, Freeman, Barret) se ukázalo, že ženy jsou vnímavější k sociální opoře, což se v denním životě projevuje častějšími návštěvami jiných žen, častějšími a delšími rozhovory se ženami apod.*“¹⁰⁵

Vztah sociální opory a jejího pozitivního vlivu na zdraví člověka je popsán v mnoha publikacích. Většina respondentů se v provedeném výzkumu vyjádřila, že se díky sociální opoře cítí zdravější, sebevědomější, optimističtější a šťastnější. „*Podle Berkmana a Breslowa lidé s rozvinutými sociálními vazbami žijí déle a disponují celkově lepším fyzickým i duševním zdravím než lidé bez těchto vazeb. Výzkumy z 80. let ukázaly, že opora pozitivních mezilidských vztahů pomáhá lidem zvládat nemoci, zatímco absence takové opory vytváří jakýsi primární předpoklad horšího zdraví (Cohe, McKay, 1984, Ruberman et. Al, 1984, Reis et. al., 1985).*“¹⁰⁶

Dále byl zkoumán vliv anticipované a získané sociální opory na zvládání náročných životních situací. Anticipovaná opora představuje očekávání, víru člověka v pomoc jeho okolí. Výzkum potvrdil, že respondenti plně důvěřují, že jim jejich blízcí v případě nouze

¹⁰⁴ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, 2009, s. 109-110

¹⁰⁵ Tamtéž, s. 110

¹⁰⁶ KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*, 2005, s. 163

pomohou, a to za každé situace. „*Anticipovaná opora tak má pozitivní vliv na pohodu a zdraví člověka. Podle Greengasové a kol. v sobě anticipovaná opora zahrnuje výměnu informací, které vedou k přesvědčení jedince, že na něm druhým záleží.*“¹⁰⁷

Získaná sociální opora je založena na konkrétní zkušenosti ve specifické situaci. U tohoto typu sociální opory nejsou vyloučeny ani negativní důsledky. „*Krause ve svých studiích předpokládá, že získaná sociální opora může mít negativní vliv na zdraví a pohodu. Důvodem je ztráta soběstačnosti, pocit závislosti, poničené sebehodnocení a ztráta kontroly nad událostmi.*“¹⁰⁸ Předmětem mého výzkumu bylo zjištění rozdílu mezi vnímáním získané sociální opory mezi mladými lidmi do 30let oproti lidem starším 30 let. Lepší zvládnutí náročné situace za pomoci svých blízkých potvrzovali více lidé starší 30 let. Ve smyslu, že jim pomoc blízkých vůbec nepomohla, spíše je obtěžovala a díky ní se cítí pesimističtí, podráždění, se vyjádřili pouze respondenti mladší 30 let. Nadpoloviční většina lidí mladších 30 let uvedla, že zažili situaci, kdy jim byla sociální opora nepřijemná. Jako důvody mladí lidé nejčastěji uváděli nevhodně zvolenou míru pomoci (40%), a také je pomoc omezovala a připadali si nesamostatní (30%). Tato zjištění odpovídají popisům úskalí sociální opory v teoretické části mé práce. V odborné literatuře je uvedeno, že nevhodně zvolená míra pomoci může vést k pocitům nesamostatnosti v jednání, což potvrdil můj výzkum. Zajímavým faktem bylo zjištění, že se takto nevyjadřovali spíše starší lidé, kde by se předpokládala zvýšená míra pomoci ze stran blízkých osob, ale studenti. V jejich věkové kategorii tím zřejmě bude myšlena zvýšená rodičovská péče, která mladé lidi spíše obtěžuje. Výzkumy na téma obtěžující opory ve vztazích rodičů a dětí, ve chvílích, kdy dítě samo o pomoc nežádalo, ale rodiče mu přesto pomáhají, provedly Pomerantz a Eaton.¹⁰⁹

Výzkumem bylo dále zjišťováno, zda lidé více spoléhají na oporu ze strany blízkých osob, jako na sociální oporu od společnosti. „*Winstead ve výzkumu prokázal, že ve stresogenní experimentální situaci pocitovaly osoby více sociální opory od přítele než od neznámé osoby.*“¹¹⁰ Z výzkumu vyplynulo, že lidé více spoléhají na oporu poskytovanou svými

¹⁰⁷ ŠOLCOVÁ, I., KEBZA, V.: Československá psychologie 43/1, *Sociální opora jako významný protektivní faktor*, Psychologický ústav AV ČR Praha, 1999, s. 19–38

¹⁰⁸ Tamtéž, s. 19–38

¹⁰⁹ MAREŠ, J. *Sociální opora u dětí a dospívajících*, 2003

¹¹⁰ ŠOLCOVÁ, I., KEBZA, V.: Československá psychologie 43/1, *Sociální opora jako významný protektivní faktor*, Psychologický ústav AV ČR Praha, 1999, s. 19–38

blízkými než na oporu poskytovanou státem. Pro většinu respondentů, kteří se zúčastnili výzkumu, není pomoc od státu důležitá a nemá žádný vliv na jejich situaci. Část z nich je na této formě pomoci sice závislá, ale přesto uvádí, že emocionální opora je pro ně stejně důležitá, nebo i důležitější.

Slabinou výzkumu byl příliš rozsáhlý záběr tématu zjišťování vlivu sociální opory na překonávání náročných životních situací od makroúrovně, přes meziúroveň až po mikroúroveň a současné zjišťování údajů v téměř všech věkových kategoriích, kromě dětí. K tomu se váže i příliš rozsáhle zvolený dotazník. Z tohoto důvodu nebyly širěji prozkoumány názory respondentů v jednotlivých věkových kategoriích. Doporučením pro další výzkum je zaměřit se výzkumem více na určitou skupinu např. dospívajících, lidí středního věku nebo starších lidí, nebo na jednu úroveň poskytování sociální opory. Vhodné by bylo doplnit kvantitativní výzkum malým kvalitativním šetřením, kterým bychom mohli zjistit více názorů respondentů a do větší hloubky než umožňuje dotazníkový výzkum. Přesto jsem přesvědčena, že se mi podařilo stanovené cíle v úvodu práce splnit a prokázat nesporný pozitivní sociální opory na zvládnutí náročných životních situací.

Vztah sociální pedagogiky k tématu sociální opory je jednoznačně zřetelný. Definice říká, že sociální pedagogika je aplikované odvětví pedagogiky zabývající se výchovným působením na rizikové a sociálně znevýhodněné skupiny mládeže a dospělých. Je rovněž zaměřena na výchovu a pomoc rodinám s problémovými dětmi, na skupiny mládeže ohrožené drogami, na jedince propuštěné z vazby aj. Sociální opora je také pomoc, jak již bylo uvedeno v teoretické části mé práce, jakási záchranná síť vztahů. Tato síť se buduje primárně v rodině, kde se mohou vyskytovat různé problémy a rizikové situace. Jako tíživá situace vyžadující oporu a pomoc může být vnímána rodina s problematickým dítětem užívajícím drogy, nebo člen rodiny propuštěný z vazby. Stejně tak sociální oporu potřebují lidé, kteří jsou sociálně znevýhodněni například dlouhodobou nezaměstnaností, lidé vážně nemocní apod. Sociální pedagogika se snaží ovlivňovat výchovu dětí v rodinách k pomoci svým blízkým a k altruismu.

Sociální opora souvisí též s pozitivní psychologií, která je vědou o pozitivních emocích a kladných životních zážitcích a zkušenostech, o pozitivních individuálních vlastnostech a rysech osobnosti (optimismus, nezdolnost, sebedůvěře apod.) a o pozitivně fungujících společenstvích a institucích. Zkoumá kvality života, životní spokojenost a podporuje pozitivní prožívání. Sociální opora se snaží v podstatě o totéž. Podporuje optimismus

a sebedůvěru u člověka zvládajícího těžkou životní situaci. Svým působením ovlivňuje nezdolnost jedince. Ve vzájemné shodě sociální opora i pozitivní psychologie podporují rozvoj vnitřních sil člověka. V centru jejich zájmů je podpora pozitivních potenciálů, jako jsou empatie, altruismus, tolerance, vděčnost, pokora a lidské ctnosti.

ZÁVĚR

Diplomová práce je zaměřena na zjišťování vlivu sociální opory na zvládání náročných životních situací. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část má tři kapitoly. V první kapitole teoretické části práce jsem vymezila základní pojmy vztahující se k problematice sociální opory. Cílem byla orientace v terminologii sociální opory a odlišení pojmů sociální opora a sociální podpora. Zabývala jsem se formami, úrovněmi, ale také úskalími sociální opory. Ve druhé kapitole teoretické části jsem se zabývala zdroji sociální opory, přičemž jsem používala rozlišení na přirozené a komunitní systémy sociální opory. Pozornost jsem věnovala rodině jako primárnímu zdroji sociální opory a na ni navazující síť sociální opory, včetně nového trendu elektronických sítí typu facebook. V podkapitole popisující komunitní systémy opory jsem se zaměřila na nemateriální formu pomoci. Zmiňovány jsou zejména podpůrné, svépomocné skupiny a nadační fondy. Samostatnou podkapitolou druhé části je víra jako sociální opora. V poslední kapitole jsou charakterizovány náročné životní situace a jejich rozdělení. Popisována je psychická odolnost jako schopnost vyrovnávat se s náročnými životními situacemi a některé její teorie. Dále se práce zabývá copingovými strategiemi. Poslední část je zaměřena na techniky zvládání náročných životních situací.

Praktická část práce má dvě kapitoly. V první kapitole byla popsána metoda kvantitativního výzkumu, byly stanoveny cíle výzkumu a formulovány hypotézy. V druhé kapitole byl vyhodnocen dotazníkový výzkum a byly interpretovány výsledky výzkumu.

Současná společnost klade na člověka vysoké nároky a i život přináší spoustu náročných situací, se kterými se musíme vyrovnat. Cílem mé práce bylo zjištění vlivu sociální opory na zvládání náročných životních situací. Výzkum potvrdil předpoklad potřeby dobrých mezilidských vztahů, na jejichž základě lidé staví svoji důvěru v anticipovanou sociální oporu. Bylo prokázáno, že lidé nejsou lhostejní k problémům jiných osob, snaží se vcítit do jejich situace a pomoci jim. S tím souvisí skutečnost, že nepostrádají zájem o svoji osobu a necítí se osamoceni. Svůj život v současné době většina z nich hodnotí jako spíše spokojený. Obavy z budoucnosti má však polovina respondentů.

Lidé spoléhají spíše na pomoc od blízkých osob než na pomoc od státu. Z toho lze dovodit, že anticipovaná sociální opora hraje významnou roli v životě člověka. Získaná sociální opora, tedy ta, které se již respondentům dostalo, je nejčastěji poskytována v rámci partnerského vztahu nebo vztahu rodič a dítě. Nezanedbatelná je také pomoc přátel.

Dostatek dobrých vzájemných vztahů mezi blízkými osobami výrazně ovlivňuje zvládání obtížných životních situací. Emocionální opora, hodnocená jako nejdůležitější sociální opora, dodává lidem sebevědomí a díky ní se cítí zdravější, šťastnější a spokojenější. Většina lidí se dle provedeného průzkumu k řešení tíživé situace staví aktivně, řešení problémů se nevyhýbá a nepodléhá beznaději.

Sociální opora poskytovaná na makroúrovni je vnímána spíše negativně a respondenti ji nepovažují za důležitou. V tomto směru se jedná spíše o negativní vnímání materiální (finanční) pomoci od státu v rámci různých sociálních dávek. Kladně je naopak hodnocena sociální opora na mezoúrovni, a to především ta, která je poskytována prostřednictvím nadačních fondů. Potvrdilo se, že lidé nadačním fondům důvěřují a přispívají jim na jejich prospěšnou činnost. Pro věřící je podstatnou složkou sociální opory víra, která jim dává pocit, že na své problémy nejsou sami.

Domnívám se, že se mi podařilo v mé práci naplnit předsevzaté cíle a prokázat míru vlivu sociální opory na makroúrovni, mezoúrovni i mikroúrovni. Získané výsledky potvrdily původní předpoklad, že překonávání náročných životních situací souvisí s mírou a kvalitou mezilidských vztahů a jejich preferováním před sociální oporou poskytovanou státem.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Legislativní zdroje:

1. Zákon č. 100/1988 Sb., *o sociálním zabezpečení*, ve znění pozdějších předpisů
2. Zákon č. 117/1995 Sb., *o státní sociální podpoře*, ve znění pozdějších předpisů
3. Zákon č. 110/2006 Sb., *o životním a existenčním minimu*, ve znění pozdějších předpisů
4. Zákon č. 111/2006 Sb., *o pomoci v hmotné nouzi*, ve znění pozdějších předpisů
5. Zákon č. 89/2012 Sb., *Občanský zákoník*

Monografie:

6. BEDÁŇOVÁ, Kateřina. *Víra jako forma sociální opory v náročných situacích*. Brno, 2010. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií. Vedoucí diplomové práce František Vízdal.
7. ČÁP, Jan a Zdeněk DYTRYCH. *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*. 1.vyd. Praha: SPN, 1968, 118 s.
8. DVOŘÁKOVÁ, Marta. *Problematika nezaměstnaných dlouhodobě pobírajících sociální dávky*. Brno, 2012. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií. Vedoucí bakalářské práce Zdeňka Vaňková.
9. FRANKL, Viktor Emil a Pinchas LAPIDE. *Bůh a člověk hledající smysl*. 1. vyd. Brno: Cesta, 2011, 109 s. ISBN 978-80-7295-137-6.
10. GULOVÁ, Lenka. *Sociální práce: pro pedagogické obory*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 208 s. ISBN 978-80-247-3379-1.
11. GRUHL, Monika a Hugo KÖRBÄCHER. *Psychická odolnost v každodenním životě*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2013, 141 s. ISBN 978-80-262-0345-2.
12. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 774 s. ISBN 80-7367-569-1

13. HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999, 70 s. ISBN 80-7184-889-1.
14. KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Komunikace a stres*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004, 24 s. ISBN 80-7071-246-5.
15. KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2005, 263 s. ISBN 80-200-1307-5.
16. KEBZA, Vladimír. *Chování člověka v krizových situacích*. Vyd. 1. V Praze: Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta, 2009, 134 s. ISBN 978-80-213-1971-4.
17. KEJDOVÁ, M., VAŇKOVÁ, Z. *Právo a sociální politika*. IMS Brno, opravené vydání, 2010. 184 s.
18. KELLER, J. *Soumrak sociálního státu*. Vydání 2. Praha: Sociologické nakladatelství, 2009. 158 s. ISBN 80-7419-017-9.
19. KIRSTA, Alix. *Kniha o překonávání stresu: jak se uvolnit a žít pozitivně*. 1. vyd. Košice: Oriens, 1996, 191 s. ISBN 80-88828-02-3.
20. KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008. 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3
21. KREBS, V. a kol. *Sociální politika*. Vydání 4. Praha: ASPI, a. s., 2007. 504 s. ISBN 978-80-7357-276-1.
22. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1998, 131 s. ISBN 80-7169-551-3.
23. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009, 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
24. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010, 195 s. ISBN 978-80-7367-726-8.
25. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Slova potěšení a povzbuzení*. 1. vyd. Praha: Ve spolupráci s Karmelitánským nakladatelstvím vydala Česká biblická společnost, 2011, 63 s. ISBN 978-80-87287-39-2.
26. LAZAROVÁ, Bohumíra. *Možnosti poznávání lidí*. Brno: IMS, 2007, 53 s.

27. MAREŠ, Jiří. *Sociální opora u dětí a dospívajících*. Hradec Králové: Nucleus, 2003, 252 s. ISBN 80-86225-46-1.
28. MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008, 380 s. ISBN 978-80-7367-502-8.
29. NOVOTNÝ, Jan Sebastian. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*. Brno: IMS, 2009, 106 s.
30. PAULÍK, Karel. *Moderátory a mediátory zátěžové odolnosti*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta, 2009, 238 s. ISBN 978-80-7368-635-2.
31. PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 240 s. ISBN 978-80-247-2959-6.
32. PAULÍK, Karel. *Psychologické aspekty zvládnutí zátěže muži a ženami*. Vyd. 1. V Ostravě: Ostravská univerzita, 2012, 191 s. ISBN 978-80-7368-993-3.
33. PORTERFIELD, Kay Marie. *Jak se vyrovnat s následky traumatu*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1998, 143 s. ISBN 80-7106-262-6.
34. PUNCH, Keith F. *Základy kvantitativního šetření*, Praha: Portál, 2003, 127 s. ISBN 978-80-7367-381-9
35. RADVAN, Eduard a VAVŘÍK, Michal. *Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách*, Brno: IMS. 2012, 62 s.
36. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie náboženství a spirituality*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 326 s. ISBN 978-80-7367-312-3.
37. SIROVÁTKA, T., ŘEZNÍČEK, I. *Dlouhodobá nezaměstnanost a záchranná sociální síť*. Vydání 1. Brno: MU, 1994. 117 s. ISBN 80-2101246-3.
38. STRÍŽENEC, Michal. *Súčasná psychológia náboženstva*. Vyd. 1. Bratislava: IRIS 2001, 209 s. ISBN 80-88778-33-6
39. ŠOLCOVÁ, Iva. *Některé psychofyziologické souvislosti resilience*. 1. vyd. Praha: Psychologický ústav AV ČR, 2007, 77 l. ISBN 978-80-86174-12-9.
40. ŠOLCOVÁ, Iva. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 102 s. ISBN 978-80-247-2947-3.

41. VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. 2 dotisk 1. Vydání Praha: Karolinum, 2007, 356 s. ISBN 978-80-246-0841-9.
42. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2010, 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6.
43. VAŠINA, Bohumil. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita, 1999, 84 s. ISBN 80-7042-546-6.
44. VÍZDAL, F. *Techniky poznávání osobnosti*, Brno: IMS, 2005 50 s.
45. VYKOPALOVÁ, Hana. *Krize a psychosociální pomoc*. Zlín: UTB, 2007, ISBN 978-80-7318-621-0
46. VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK. *Sociální psychologie*. Vyd. 1. Praha: ISV, 1997, 453 s. ISBN 80-85866-20-x.

Internetové zdroje:

47. *MPSV.CZ: Životní a existenční minimum* od 1.1.2012. [online] [cit.2014-03-09] dostupné z: <<http://www.mpsv.cz/cs/11852>>
48. *MPSV.CZ: Pomoc v hmotné nouzi* [online]. [cit. 2014-03-09]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/5#sphn>
49. *MPSV.CZ: Státní sociální podpora* [online]. [cit. 2014-03-09]. Dostupné z: <http://portal.mpsv.cz/soc/ssp/obcane>
50. *Nadace a nadační fondy: ANNOJMK* [online]. [cit. 2013-11-09]. Dostupné z: www.annojmk.cz/nadace-a-nadacni-fondy
51. *Nadační fond dětské onkologie KRTEK* [online]. [cit. 2013-11-09]. Dostupné z: www.krtek-nf.cz/index/
52. *Pinkbubble* [online]. [cit. 2013-11-09]. Dostupné z: www.pinkbubble.cz/translate/cs/onas
53. *O nás: Český Mozek* [online]. [cit. 2013-11-09]. Dostupné z: www.ceskymozek.cz/cs/o-nas/
54. *Nadační fond Albert: o nadačním fondu* [online]. [cit. 2013-11-09]. Dostupné z: <http://nadacnifondalbert.cz/rubrika/16/o-nadacnim-fondu.html>

55. *Nadační fond Hanky Kynychové: o nás* [online]. [cit. 2013-11-09]. Dostupné z: www.kynychova-nadace.cz/index.php?id=1
56. *Současnost: současnost* [online]. [cit. 2013-11-09]. Dostupné z: www.majak-brno.cz/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=81&Itemid=118
57. *O nadačním fondu: Nadační fond Romana Šebrleho* [online]. [cit. 2013-11-09]. Dostupné z: www.nfrs.cz/o-nadacnim-fondu/
58. *Světluška: o sbírce* [online]. [cit. 2013-11-09]. Dostupné z: <http://svetluska.centrum.cz/sbirka.phtml>
59. *Krpoun, Z. (2012). Sociální opora: shrnutí výzkumné činnosti v české a slovenské oblasti a inspirace do budoucnosti – nadané děti. E-psychologie* [online], 6 (1), 42-50 [cit. 2013-09-02]. Dostupný z [www: <http://e-psycholog.eu/pdf/krpoun.pdf>](http://e-psycholog.eu/pdf/krpoun.pdf). ISSN 1802-8853
60. *Objevit.cz: Sociální sítě a jejich vývoj – pohled do historie* [online]. [cit. 2014-03-04]. Dostupné z: <http://objevit.cz/socialni-site-vyvoj-pohled-do-historie-t22280>
61. *Svépomocná skupina: Charitní pečovatelská služba* [online]. [cit. 2014-03-04]. Dostupné z: <http://charitni-pecovatelska-sluzba8.webnode.cz/svepomocna-skupina-pro-pecujici-osoby-v-domacnosti/>
62. *Podpůrná skupina: Poradenské centrum Pasáž, Sdružení podané ruce, o.s.* [online]. [cit. 2014-03-04]. Dostupné z: <http://pasaz.podaneruce.cz/podpurne-terapeuticka-skupina/ebnode.cz/svepomocna-skupina-pro-pecujici-osoby-v-domacnosti/>

Časopisy:

63. ŠOLCOVÁ, Iva a Vladimír KEBZA. : *Československá psychologie* 43/1, *Sociální opora jako významný protektivní faktor*, Psychologický ústav AV ČR Praha, 1999,

Jiné zdroje:

64. ŘEZNÍČKOVÁ, Jarmila. *Kázání 31.12.2013. Bohoslužba. Evangelický kostel Heršpice*

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK A SYMBOLŮ

ČR	Česká republika
ME	Mistrovství Evropy
MS	Mistrovství světa
NFRŠ	Nadační fond Romana Šebrleho
WHO	Světová zdravotnická organizace
ZŠ	Základní škola
SŠ	Střední škola
VŠ	Vysoká škola
OSVČ	Osoba samostatně výdělečně činná
HN	Hmotná nouze
SSP	Státní sociální podpora
NF	Nadační fond

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Pohlaví.....	48
Graf 2 Věk	48
Graf 3 Nejvyšší dosažené vzdělání	49
Graf 4 Rodinný stav	49
Graf 5 Bydliště.....	49
Graf 6 V současné době jsem	50
Graf 7 Jsem věřící	50
Graf 8 Víra mi hodně pomáhá při zvládnání náročných životních situací	51
Graf 9 O pomoc k Bohu se obracím	51
Graf 10 Víra.....	52
Graf 11 Bohoslužeb se účastním	53
Graf 12 Když jsem v nouzi, existuje člověk, jemuž se mohu se vším svěřit.....	53
Graf 13 Zajímám se o lidi kolem sebe, snažím se vcítit do jejich situace a případně jim ...	54
Graf 14 Lidé v mém okolí jsou lhostejní k problémům druhých lidí	54
Graf 15 Lidé v mém okolí, se o mne dostatečně zajímají.....	56
Graf 16 Jsem spokojená/ý se svým životem - jsem tzv. v pohodě	56
Graf 17 Je pro mě důležité vědomí, že se v případě potřeby mám na koho obrátit se svým problémem	57
Graf 18 Obávám se budoucnosti.....	57
Graf 19 Cítím se osamocen/a.....	58
Graf 20 Můj vztah k druhým lidem je obecně kladný	58
Graf 21 Víím, že jsem svými blízkými kladně přijímán.....	59
Graf 22 Podle mého názoru je nejdůležitější sociální opora	60
Graf 23 V tíživé životní situaci.....	61
Graf 24 V tíživé životní situaci mi nejvíce pomohli.....	62

Graf 25 Uved'te druh tíživé životní situace, ve které se Vám dostalo pomoci	63
Graf 26 Uved'te, o jaký konkrétní druh pomoci se jednalo	64
Graf 27 Na výše uvedenou osobu/osoby se mohu obrátit, mám-li nějaký problém.....	64
Graf 28 Spoléhám se (věřím), že v případě potřeby mi tato osoba skutečně pomůže.....	65
Graf 29 Vztah s touto osobou je pro mě	66
Graf 30 Moji blízcí (rodiče, partner, děti apod.).....	66
Graf 31 Díky pomoci blízkých lidí jsem tíživou situaci zvládl/a	67
Graf 32 Díky sociální opoře mých blízkých se cítím	67
Graf 33 Zažil/a jsem situaci, kdy mi byla sociální opora nepříjemná	68
Graf 34 V případě, že jste odpověděl/a kladně, z jakého důvodu si myslíte, že tomu tak bylo	68
Graf 35 Materiální (finanční) pomoc od státu	69
Graf 36 V případě, že se dostanu do tíživé životní situace, poskytne mi stát dostatečnou materiální oporu.....	70
Graf 37 Myslím si, že současná výše životního minima pro jednotlivce (3.410,- Kč) je dostačující.....	70
Graf 38 Domnívám se, že pomoc od státu jednotlivým lidem je v případě přírodních katastrof zcela dostačující.....	71
Graf 39 Nadační fondy (Světluška, Krtek, Pink Bubble apod.) jsou velmi prospěšné a svou činností hodně pomáhají lidem v těžkých životních situacích	71
Graf 40 Mám důvěru v nadační fondy a jiné charitativní organizace a věřím, že finanční pomoc vždy dostanou potřební lidé.	72
Graf 41 Mám dobrou osobní zkušenost s pomocí nadačního fondu.....	72
Graf 42 Přispívám nebo jsem v minulosti již přispěl/a finančním darem nadačnímu fondu	73

SEZNAM PŘÍLOH

P I Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dobrý den,

jmenuji se Marta Dvořáková a jsem studentkou 5. ročníku magisterského studia oboru Sociální pedagogika na Institutu mezioborových studií v Brně, Fakulta humanitních studií, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.

Moje diplomová práce je zaměřena na zjišťování vlivu sociální opory na překonávání obtížných životních situací, které nás v životě potkávají. Ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto dotazníku. Údaje jsou zcela anonymní a budou sloužit pouze jako podklad pro moji práci. Prosím Vás proto o pravdivé, nikoliv o společensky či pracovně vhodné odpovědi. U každé otázky zaškrtněte prosím jednu z nabízených odpovědí nebo odpověď vypište. Vyplnění dotazníku trvá asi 10 minut.

Pokud byste měli zájem seznámit se s výsledky výzkumu, kontaktujte mě prosím na e-mailové adrese: martha.dvorak@email.cz

Za vyplnění dotazníku a Váš čas Vám předem děkuji.

1. Pohlaví:

- žena
 muž

2. Věk:

3. Vaše nejvyšší dosažené vzdělání:

- základní
 střední s maturitou
 střední bez maturity
 vyšší odborné
 vysokoškolské

4. Rodinný stav:

- svobodná/svobodný
 vdaná/ženatý

- rozvedená/rozvedený
- vdova/vdovec
- nesezdané soužití
- registrované partnerství

5. Bydliště:

- město
- vesnice

6. V současné době

- jsem zaměstnán
- jsem OSVČ
- jsem na mateřské/rodičovské dovolené
- jsem nezaměstnaný
- jsem student SŠ
- jsem student VŠ
- jsem důchodce

7. Jsem věřící

- ano (pokračujte otázkou č. 8)
- ne (pokračujte otázkou č. 12)

8. Víra mi hodně pomáhá při zvládnání náročných životních situací

- určitě ano
- spíše ano
- spíše ne
- určitě ne

9. O pomoc k Bohu se obracím

- pouze v těžkých životních situacích (nemoc, smrt blízkého, ztráta zaměstnání, úraz apod.)
- v každodenních problémech

10. Víra

- pomáhá pochopit životní události
- dává smysl života
- dodává životní jistotu
- je pro mne základem životního sebevědomí a optimismu
- dává pocit, že i v tíživé životní situaci nejsem na své problémy sám

11. Bohoslužeb se účastním

- pravidelně, nejméně 1x týdně
- nepravidelně 1x za měsíc
- nepravidelně několikrát v roce
- neúčastním se

určitě ano

spíše ano

spíše ne

určitě ne

12. Když jsem v nouzi, existuje člověk, jemuž se mohu se vším svěřit

13. Zajímám se o lidi kolem sebe, snažím se vcítit do jejich situace a případně jim pomoci

určitě ano

spíše ano

spíše ne

určitě ne

14. Jsem spokojený/á se svým životem - jsem tzv. v pohodě

15. Je pro mě důležité vědomí, že v případě potřeby se mám na koho obrátit se svým problémem

16. Obávám se budoucnosti

17. Cítím se osamocena/a

18. Můj vztah k druhým lidem je obecně kladný

19. Víím, že jsem svými blízkými kladně přijímán

20. Lidé v mém okolí jsou lhostejní k problémům druhých lidí

21. V případě, že jste odpověděl/a na předchozí otázku kladně - proč si myslíte, že tomu tak je:

22. Pod pojmem sociální opora si představuji:

23. Lidé v mém okolí se o mne dostatečně zajímají

- ano, ale rád/a bych, aby to bylo častěji
- ne, ale rád/a bych, aby tomu tak bylo
- je to tak, jak potřebuji, nechtěl/a bych, aby to bylo více nebo méně
- je to příliš často, byl/a bych ráda kdyby to bylo méně často

24. Podle mého názoru je nejdůležitější sociální opora:

- emocionální (vyjádření soucitu, empatie)
- materiální (konkrétní věcná nebo finanční pomoc)
- informační (rady, informace)
- oceňující (zvedání sebevědomí)

25. V tíživé životní situaci:

- se snažím problém aktivně zvládnout, spoléhám se na svoje znalosti a dovednosti
- se řešení problému vyhýbám, spoléhám se, že se to nějak samo vyřeší
- řešení problému odkládám, spoléhám se, že to za mě někdo vyřeší
- problém neřeším, propadám beznaději a pasivitě, s tím, že není v mých silách problém zvládnout

26. V tíživé životní situaci mi nejvíce pomohli:

- rodiče
- děti
- manžel/manželka
- partner/partnerka
- přátelé
- sourozenci
- kolegové v zaměstnání
- obec/město kde žiji
- stát
- odborná pomoc (lékař, psycholog)
- nikdo, spoléhám se sám na sebe
- Jiné:

27. Uveďte druh tíživé životní situace, ve které se Vám dostalo pomoci:

- závažné onemocnění, úraz
- ztráta/změna zaměstnání
- smrt blízké osoby
- odchod dětí z domu
- rozvod
- odchod do důchodu
- Jiné:

28. Uveďte, o jaký konkrétní druh pomoci se jednalo:

- finanční a věcná pomoc
- rady a informace, doporučení
- zvedání sebevědomí
- vyjádření soucitu a empatie
- Jiné:

29. Na výše uvedenou osobu/osoby se mohu obrátit mám-li nějaký problém:

- vždy za každé situace
- pouze někdy, záleží na situaci a druhu problému
- nevím
- asi ne příliš často, obtěžoval bych je tím

30. Spoléhám se (věřím), že v případě potřeby mi tato osoba skutečně pomůže:

- na 100%
- na 75%
- na 50%
- na 25%
- nespoléhám na to, že mi pomůže

31. Vztah s touto osobou je pro mě:

- velmi důležitý, vzájemně si rozumíme
- středně důležitý
- ani důležitý, ani nedůležitý
- nedůležitý, moc si nerozumíme

32. Moji blízcí (rodiče, partner, děti apod.)

- mě významně podporují, jsou mi velkou oporou
- oporu v nich mám, ale nijak výraznou
- nejsou mi oporou, nebo jen velmi malou

33. Díky pomoci blízkých lidí jsem tíživou situaci zvládl/a

- výrazně lépe než kdybych na to byl sám/a
- docela mi jejich pomoc pomohla
- jejich pomoc neměla vliv na to, jak situaci zvládnou
- vůbec mi jejich pomoc nepomohla, spíše naopak

34. Díky sociální opoře mých blízkých se cítím

- zdravější, sebevědomější, optimističtější, šťastnější
- nemám na mě žádný vliv, ani kladný, ani záporný
- obtěžuje mě zájem okolí o mou osobu, jsem podrážděný a pesimistický

35. Zažil/a jsem situaci, kdy mi byla sociální opora nepříjemná

- ano
- ne

36. V případě, že jste odpověděl/a kladně, z jakého důvodu si myslíte, že tomu tak bylo

- nevhodně zvolený druh pomoci
- nevhodně zvolená míra pomoci
- pomoc mě omezovala a připadal/a jsem si nesamostatný/á
- Jiné:

37. Materiální (finanční) pomoc od státu

- je pro mě v současné době nejdůležitější
- je pro mě stejně důležitá jako emocionální podpora od mého okolí
- jsem na finanční pomoci od státu závislý/á, ale mnohem důležitější je pro mě emocionální podpora
- není pro mě důležitá, nemá žádný vliv na moji situaci

určitě ano

spíše ano

spíše ne

určitě ne

38. V případě, že se dostanu do tíživé životní situace, poskytne mi stát dostatečnou materiální oporu

39. Domnívám se, že pomoc od státu jednotlivým lidem je v případě přírodních katastrof zcela dostačující

40. Myslím si, že současná výše životního minima pro jednotlivce (3.410,- Kč) je dostačující

41. Nadační fondy (Světluška, Krtek, Pink Bubble apod.) jsou velmi prospěšné a svou činností hodně pomáhají lidem v těžkých životních situacích

určitě ano

spíše ano

spíše ne

určitě ne

42. Mám důvěru v nadační fondy a jiné charitativní organizace a věřím, že finanční pomoc vždy dostanou potřební lidé

43. Mám dobrou osobní zkušenost s pomocí nadačního fondu

ano, mám velmi dobrou zkušenost

ne, nemám dobrou zkušenost

nevím, s pomocí nadačního fondu jsem se nesetkal/a

44. Přispívám nebo jsem v minulosti již přispěl/a finančním darem nadačnímu fondu

ano, pravidelně přispívám některému NF

ano, jednorázově jsem přispěl/a některému NF

ne, nikdy jsem NF nepřispěl a neuvažuji o tom, že bych v budoucnosti přispěl/a

ne, zatím jsem NF nepřispěl, ale uvažuji o tom, že v budoucnosti určitě přispěji