

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

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Brno 2012**

**Bc. Nikola Franková**

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

**Sociální opora u osob s partnerskými problémy**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Vedoucí diplomové práce:  
Mgr. Olga Doňková**

**Vypracovala:  
Bc. Nikola Franková**

**Brno 2012**

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Sociální opora u osob s partnerskými problémy zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této diplomové práce. Elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné.

Brno 25. 3. 2012

.....  
Bc. Nikola Franková

## **Poděkování**

Děkuji paní Mgr. Olze Doňkové za velmi přínosnou metodickou pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování mé diplomové práce.

Dále bych chtěla poděkovat pracovníkům všech zařízení, ve kterých probíhalo dotazníkové šetření, za pomoc a ochotu při zadávání dotazníků. Děkuji také všem respondentům za spolupráci. Poděkování patří také mým kolegyním za podporu při konci mého studia.

V neposlední řadě bych ráda poděkovala své rodině za podporu a pochopení při mém studiu.

Bc. Nikola Franková

# OBSAH

<b>Úvod</b>	<b>6</b>
<b>1. Partnerství, manželství a jeho význam pro člověka</b>	<b>7</b>
1.1. Volba partnera	9
1.2. Očekávání žen a mužů v manželství	10
1.3. Vývojová stadia vztahu	11
1.4. Vývojové krize ve vztahu	13
<b>2. Sociální opora</b>	<b>14</b>
2.1 Typy sociální opory	15
2.2. Zdroje sociální opory, sociální síť	19
2.3. Modely účinku sociální opory	22
2.4. Vliv sociální opory na člověka	24
2.5. Sociální opora jako pomoc při zvládání zátěžových situací	26
2.6. Vztah sociální opory k sociální pedagogice	28
<b>3. Problémy v partnerství, manželství</b>	<b>30</b>
3.1. Příčiny partnerských problémů	30
3.2. Sociální situace osob s partnerskými problémy - krize	32
3.2.1. Problémy v komunikaci	33
3.2.2. Nevěra	34
3.2.3. Alkohol	36
3.2.4. Jiné závislosti – drogy, gamblerství, workoholismus	37
3.2.5. Domácí násilí	38
3.2.6. Neshody v intimním soužití	40
3.3. Rozvod jako důsledek potíží ve vztahu	40
<b>4. Poradenská zařízení</b>	<b>43</b>
4.1. Zařízení nabízející pomoc v ČR	43
4.2. Formy pomoci	46
4.3. Základní typy intervencí při partnerských krizích	48
4.4. Pomáhající pracovník	50
<b>5. Shrnutí teoretické části</b>	<b>53</b>
<b>6. Jak osoby s partnerskými problémy vnímají sociální oporu a jak jí využívají?</b>	<b>55</b>
6.1. Popis zkoumaného problému	55
6.2. Zkoumaný vzorek – respondenti	56

6.3.	Metody použité při výzkumu	60
6.4.	Prezentace výsledků	61
6.4.1.	Partnerské potíže	61
6.4.2.	Sociální opora	65
6.4.3.	Sociální zázemí	72
6.4.4.	Poradenská pracoviště	76
6.5.	Závěr výzkumu	78
6.6.	Diskuse	79
	<b>Závěr</b>	<b>82</b>
	<b>Resumé</b>	<b>83</b>
	<b>Anotace</b>	<b>84</b>
	<b>Seznam použité literatury</b>	<b>85</b>
	<b>Seznam příloh</b>	<b>90</b>

## Úvod

Téma diplomové práce Sociální opora u osob s partnerskými problémy jsem si vybrala z toho důvodu, že sociální opora je podle mého názoru v životě člověka velmi důležitá. Bez opory okolí zhoršuje kvalita života nejen lidem, nacházejícím se v tíživých situacích, ale i lidem, kteří aktuálně žádný problém neřeší. I v mém okolí se lidé při společném soužití poměrně často potýkají s problémy v partnerství či manželství. Tyto problémy bývají spojeny s velkou mírou stresu, plynoucí z požadavků dnešní společnosti a doby, ale svou roli hrají také názorové střety mezi partnery, stereotyp nebo neshody všeho druhu. Tyto potíže mohou přivést partnery v lepším případě k odborníkovi, v horším případě mohou vést k rozchodu nebo rozvodu manželství. Protože pracuji v Poradně pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy, mám možnost vidět příběhy lidí, kteří svoje partnerské problémy mají snahu řešit (s dobrým koncem), ale i příběhy, ve kterých již není jejich vztahu pomoci.

V diplomové práci se zaměřím na popsání všech typů sociální opory, které jsou lidem s partnerskými problémy k dispozici, a pomocí dotazníků bych chtěla zjistit, jak lidé sociální oporu vnímají a kde ji mohou očekávat. Dále se zaměřím na vliv sociální opory na člověka v problémové situaci a na její význam. V diplomové práci také popíši různé druhy problémů, které mohou mít lidé v soužití s partnerem a jaký má z toho plynoucí stres vliv na rodinný život a psychiku těchto osob.

Cílem této práce je zmapovat oporu ve společnosti u osob, které mají problémy v partnerském soužití a vyhodnotit, zda nabízená pomoc vůbec odpovídá potřebám dotyčných osob. Dále bych se chtěla zaměřit na úlohu poradenských pracovišť.

Teoretická část práce je rozdělena na několik kapitol, z nichž v první kapitole se věnuji partnerství a manželství obecně a jeho významu pro člověka, ve druhé kapitole je nastíněn problém sociální opory a její vliv na člověka, ve třetí kapitole popíši nejčastější problémy v partnerství a manželství a typy intervencí při partnerských krizích, v poslední kapitole se cíleně zaměřuji na poradenská pracoviště a jejich popis.

Praktická část práce je zpracována pomocí dotazníkového šetření, které má za úkol zmapovat postoje lidí s problémy v partnerství k sociální opoře a také to, jak možnosti této opory využívají, konkrétně jaké typy sociální opory, od koho a v jaké míře dostávají.

# 1. Partnerství, manželství a jeho význam pro člověka

Partnerský vztah je pro většinu lidí jedna z nejdůležitějších věcí v životě. Ve fungujícím vztahu člověk nalézá oporu a ztotožňuje se s partnerem. Lidé vstupují do partnerských či manželských svazků proto, aby společně rozhodovali o důležitých věcech, aby se společně věnovali svým zájmům a aktivitám, aby sdíleli manželský život, ale také aby se vymezili vůči jiným generacím v širší rodině (Matoušek, 1997, s. 72-73). Minuchin (1974 In Matoušek, 1997, s. 73) vidí v rodině několik rodinných podsystémů - manželský, rodičovský a sourozenecký, a dodává, že k manželskému podsystému nemá přístup dítě, protože jde o spojení muže a ženy. Naopak dítě má samozřejmě přístup k rodičovskému podsystému, jehož úkolem je naplňování potřeb dětí (tzn. výživa, ochrana, podněty k jeho rozvoji atd.). Dítě by mělo vnímat rodiče jako autoritu, mělo by mít jasně stanovené hranice a rodiče by také měli být schopni dítě vést. Partnerský vztah bude funkční jen v případě, že budou meze všech těchto rodinných subsystémů jasné a pevně vymezené.

Jandourek (2001) považuje partnerství za „vztah, který je na rozdíl od přátelství orientován nikoli k osobnosti partnera, ale ke společnému cíli.“ Dále uvádí, že tento cíl je podmíněn společnou účastí na něčem, zájmem a vysokou mírou vzájemné závislosti. Vztah lze také definovat jako mezilidský vztah, jehož znakem je dlouhodobost, je spojený s emocionální vazbou a určitou mírou odpovědnosti (Hartl, & Hartlová, 2000, s. 690).

Matoušek (2003), Hartl, & Hartlová (2000) dále definují manželství jako soužití mezi mužem a ženou, které je legitimované náboženstvím nebo právem, jehož tradičním účelem je založení rodiny a výchova dětí.

Pro rodinu je důležité, pokud se může opřít o fungující a spokojené manželství. Spokojenost v manželství se totiž odráží v celkové životní spokojenosti lidí, kteří v manželském svazku žijí. Manželství bývá v současné době nejvíce ohrožováno nevěrou, necitlivostí a nesnášenlivostí jednoho z partnerů (Matoušek, 2003, s. 104).



Matoušek (2003, s. 187) definuje rodinu jako „v užším, tradičnějším pojetí skupinu lidí spojenou pouty pokrevního příbuzenství nebo právních svazků (sňatek, adopce). V širším pojetí, jež se začíná rozšiřovat v USA a v některých zemích EU, se za rodinu začíná považovat i skupina lidí, která se jako rodina deklaruje na základě vzájemné náklonnosti. V některé fázi svého vývoje obvykle rodina sdílí společnou domácnost.“

Dále Matoušek (2003, s. 187) rozlišuje následující druhy rodiny: „Nukleární rodina je dvougenerační, rozšířená rodina zahrnuje více než dvě generace. Orientační rodina je rodina, do které se člověk narodí. Prokreační rodina je rodina, kterou člověk založí sňatkem nebo tím, že má děti.“

Mezi hlavní funkce fungujícího vztahu mezi dvěma lidmi patří výchova dětí a také emocionální podpora jejích členů. Přesto, že je rodina považována spíše za konzervativní instituci, vykazují rodiny v zemích západního světa od 2. pol. 20. stol. pokles počtu dětí, vyšší věk uzavření prvního sňatku, zvyšuje se počet rozvodů a počet nesezdaných soužití, dále se zvyšuje počet matek samoživitelek, počet dobrovolně bezdětných rodin a také počet dalších netradičních forem rodiny. Tyto trendy současné doby jsou důsledkem toho, že svoboda člověka a výhodné uplatnění na trhu práce má ve společnosti vysokou hodnotu (Matoušek, 2003, str. 187).

Možný (2002, s. 24) uvádí, že pro čtyři z pěti Čechů i Češek je založení šťastné rodiny to nejdůležitější v životě a alespoň třem z těchto čtyř se to i podaří, i když ne hned na první pokus. Do pěti let se rozpadají především manželství uzavřená mladými partnery a ti pak mají další možnost začít znovu. Ne vždy ale po předchozí špatné zkušenosti volí opět formální manželství – často žijí s novým partnerem v nesezdaném soužití. Ovšem šťastný rodinný život je základem kvalitního života pro většinu lidí a jako ideální obraz rodiny většina z nich stále vidí tatínka, maminku a jejich děti.

Co se týče opory v rodině, Možný (2002, s. 25) uvádí „člověk prý vynalezl rodinu, když zjistil, že nikomu se nedá věřit. Je to už velmi dávno, ale od té doby nikdo nic lepšího nevymyslel – ani postmoderní doba ne. Rodina je ideální krabičkou poslední záchrany, když přijdou těžké časy.“

V lidské společnosti lze rodinu považovat za nejdůležitější sociální skupinu, v níž člověk žije. Člověk v ní uspokojuje svoje potřeby, je mu zde poskytováno zázemí potřebné pro život a získává zde zkušenost, kterou jinde získat nelze. Každý člen rodiny má svoji určitou roli, která je součástí jeho lidské identity. Chování členů rodiny

ovlivňuje hodnotový systém v dané rodině, na základě kterého se v rodině volí strategie zvládnání problémů (Vágnerová, 2002, s. 317).

Rodina má v lidské společnosti řadu biologických, ekonomických, sociálních a psychologických funkcí. Pokud ale rodina neplní své funkce tak, jak by měla, může se stát pro svoje členy spíše zátěží než přínosem, protože některé důležité potřeby členů rodiny mohou zůstat neuspokojeny a u člověka narůstá pocit frustrace (Vágnerová, 2002, s. 317).

Podle mého názoru je zdravý a fungující partnerský vztah základem pro spokojený život, je důležité cítit oporu ve svém partnerovi a společně řešit každodenní záležitosti týkající se chodu domácnosti, výchovy dětí, volnočasových aktivit apod. Spokojenost ve vztahu se pak přenáší do celkového naladění členů rodiny a život je hned „snazší“.

## **1.1. Volba partnera**

Volba správného partnera je pro budoucí vztah, který by měl být pevný a měl by vydržet, velmi důležitá. Člověk se pro potenciálního partnera rozhoduje na základě sympatií, tělesné přitažlivosti a porozumění si s partnerem. Nejdříve nás obvykle upoutá přitažlivý fyzický vzhled, poté začneme partnera zkoumat po stránce jeho chování, zaměření, zájmů, životního stylu apod.

Podle komplexní teorie D. Mursteina (1976 In Kratochvíl, 2000, s. 94-95) se při volbě partnera uplatňují tři přitažlivé síly - podnět, hodnoty a role, které působí ve třech fázích:

- fáze podnětu – člověk působí na budoucího možného partnera jako podnět, využívá svůj přitažlivý vzhled a ovlivňuje druhého člověka svým chováním. Důležitou roli hraje také ocenění člověka okolím a zda a jak jsou charakteristiky u obou partnerů podobné.
- fáze hodnot – hodnoty, zájmy a postoje obou partnerů se musí shodovat. Toto partneri zjišťují při vzájemném kontaktu. Pokud ale zjistí, že se k sobě nehodí, rozcházejí se.
- fáze rolí – v této fázi partneri zjišťují, zda mohou ve vztahu zaujmout nebo si vytvořit vzájemně se doplňující role a uspokojit svoje potřeby.

Podle stejného zdroje lze ve všech fázích volby partnera sledovat princip vyváženosti výměny, tzn., že ke spokojenosti dochází v případě, že je tato výměna mezi partnery vyrovnaná.

Výběrem partnera začíná skutečný milostný vztah a právě zde často vzniká podstata párových konfliktů v budoucnu. Každý z partnerů se ve vztahu vyvíjí. Podstatné pak je, jestli oba partneři vzájemně svůj vývoj podněcují (Willi, 2006, s. 106).

Volbu budoucího partnera mohou ovlivňovat i různé patologické mechanismy. Například některé ženy volí často duševně nevyrovnané a nemilující partnery nebo jim dělá problém ukončit vztah, který jim působí spíše trápení. Nespolehlivý muž je pro ně přitažlivý, protože jim imponuje role záchránkyně takového muže. Volí si buď muže lhostejné a citově chudé, nebo naopak kruté, asociální a závislé na alkoholu. Naopak spolehliví a hodní muži je nepřitahují, protože jsou pro ně příliš nudní a nezajímaví (Kratochvíl, 2000, s. 96).

## **1.2. Očekávání žen a mužů v manželství**

Každý z partnerů má od vztahu různá očekávání, která většinou plynou z modelů původních rodin, ze kterých partneři pocházejí. Tato očekávání jsou spojena se stereotypy chování žen a mužů v dané společnosti, se způsoby prožívání a také s převládajícími postoji partnerů (Kratochvíl, 2000, s. 96-101).

Očekávání žen od partnerského vztahu shrnuje Kratochvíl (2000, s. 96-101) následovně:

- žena má potřebu mluvit o svých zážitcích, projevovat svoje city, sdílet je s ostatními. Proto potřebuje mít pozorného posluchače, ideálně s kladnou odezvou. Žena většinou nepotřebuje od muže rady, jako spíše to, aby ji vyslechl, vcítil se, a pochopil ji.
- žena chce a může otevřeně s mužem sdílet své pocity, postoje, zážitky a názory, a proto potřebuje muže, který je ochoten nejen naslouchat, ale i porozumět tomu tak, jak to žena myslí.
- žena potřebuje, aby nemusela nic říkat a muž přesto vycítí její náladu a pocity a spontánně reaguje podle přání ženy.

- muž by měl vyjadřovat ženě lásku trvale a stále, ne nárazově. Tento požadavek zahrnuje všechna předchozí očekávání a začleňuje je do širšího emočního rámce.

Obsahem očekávání žen jsou zejména citové požadavky a jejich náročnost se postupně zvyšuje. Pokud jsou tato očekávání mužem splněna, významně tak přispívají ke spokojenosti v manželství.

Naopak očekávání mužů se podle Kratochvíla (2000, s. 96-101) spíše týkají projevovaného chování ženy k muži:

- muž většinou očekává od ženy, že se o něj bude starat, vytvoří mu útočiště v podobě domova a pravidelné stravy.
- dalším typickým očekáváním muže od manželství je, že muž bude mít snadno dostupné uspokojování sexuálních potřeb.
- muž očekává, že ho žena bude obdivovat a chválit.
- jakmile začne žena na muže tlačit starostmi, přestává se muž doma cítit dobře, proto chce být co nejméně zatěžován starostmi.

Muži mají ve svém hodnotovém žebříčku na prvním místě spíše pracovní uplatnění nebo tu oblast, kde mohou získat obdiv (např. koníčky, zájmy). Láska není u mužů na prvním místě, je pro ně spíše projevem slabosti.

### **1.3. Vývojová stádia vztahu**

Partnerský vztah obvykle prochází několika vývojovými stádii. Existuje různé dělení těchto stádií.

Kratochvíl (2000, s. 126) nabízí možné dělení stádií manželství ze sociologického pohledu na manželství před narozením dětí, manželství s malými dětmi, manželství s většími dětmi, které postupně odcházejí z domova, a nakonec manželství po osamostatnění dětí.

Haley (1973 In Plaňava, 2000, s. 139) rozlišil vývojová stádia vztahu na období námluv, sňatek a dále jeho důsledky, tj. narození dítěte, dále střední manželství, období odvykání rodičů od dětí a poslední období odloučenosti a stáří. Uvádí, že nejdůležitější jsou vždy přechody z jednoho období do druhého.

Plaňava (2000, s. 143) uvádí, že tyto přechody z jedné etapy vztahu do druhé buď ohraničuje jedna určitá událost, např. narození dítěte, svatba, odchod do důchodu apod., nebo může jít o postupně se měnící situace.

Kratochvíl (2000, s. 127-128) dále uvádí následující periodizaci, která ale nemá jednoznačné časové vymezení:

*Mladé manželství* – věk manželů je v rozmezí 18 – 30 let a manželství trvá do pěti, max. deseti let. Během této doby si manželé na sebe zvykají a zařizují společnou domácnost, pořizují si děti. Co se týče práce, teprve dokončují svou kvalifikaci a budují pracovní kariéru. Toto období je typické také tím, že žena je na mateřské dovolené, proto bývají výdaje domácnosti vyšší než příjmy.

*Manželství středního věku* – je to období mezi 10 – 25 lety od sňatku. Manželé jsou ve věku mezi 30 a 45 – 50 lety a mají již stabilizované společenské postavení a přiměřenou vybavenost domácnosti. Děti jsou ve školním nebo studentském věku, dospívají a postupně se osamostatňují. Žena se již může plně věnovat práci mimo domácnost a budovat svou kariéru.

*Manželství zralého věku* – je v období po 25 letech od sňatku. Manželé jsou ve věku mezi 45 a 60 lety. Nyní se zpomaluje psychické tempo, snižuje schopnost nového učení, klesá pružnost a tvořivost, což je ale kompenzováno získanými zkušenostmi a dovednostmi. Manželé jsou na vrcholu pracovního uplatnění a postupně dochází k odchodu do důchodu. Děti zakládají vlastní rodiny a od rodičů odcházejí.

*Manželství ve stáří* – je ovlivněno projevy stárnutí obou partnerů, proto dochází ke snižování výkonnosti a přibývání zdravotních problémů. Manželství bývá stabilizované, manželé jsou si oporou a obávají se ztráty toho druhého. Jejich život je obohacen vztahy k vnoučatům.

Willi (2006, s. 103) popisuje, že typický partnerský vztah prochází „od milostné touhy přes volbu partnera, zamilovanost, zklamání z lásky a různé kompenzace chybějícího naplnění až k vybudování společného světa založením rodiny, a nakonec k soužití stárnoucích manželů.“ Podobně popisuje fáze vztahu také Šmolka (2008, s. 32-33), který je dělí na fázi zamilovanosti, lásky a partnerství neboli vzájemného propojení. Willi (2006, s. 103) dodává, že tento proces může ale kdykoliv přerušit rozchod nebo rozvod.

## 1.4. Vývojové krize ve vztahu

Manželství během svého trvání prochází zpravidla dvěma vývojovými krizemi. První vývojová krize se podle Kratochvíla (2000, s. 133-134) objevuje mezi třetím a sedmým rokem od začátku manželství a může trvat až jeden rok. Příčinou vzniku krize je úbytek romantičnosti a rozdíl mezi chováním partnera v období zamilovanosti s chováním současným. Dále roste počet situací, kdy se manželé nedokážou shodnout a mají na věc různé názory. Objevují se také projevy negativních emocí a napětí, které se tvoří tím, že jsou manželé spolu již delší dobu. Krizi často podněcují závažné vnější příčiny, jako např. nedostačující ekonomické a bytové podmínky, nevěra některého z partnerů, zásahy rodičů, ale i nepřijatelné povahové rysy některého z partnerů. Toto vše krizi urychluje a zhoršuje její průběh. Typickými průvodními jevy je pocit nespokojenosti, názorové rozpory, stupňující se hádky, výčitky a pocity zklamání.

Druhá vývojová krize vztahu se pak objevuje mezi 17 - 25 lety manželství a již není tak hluboká. Může trvat také rok nebo i několik let. Na jejím vzniku se podílí zvýšená citlivost partnerů kvůli blížícímu se stáří, různé obavy, vznik zdravotních potíží, odchod dětí z domova, po kterých zůstává určitá prázdnota.

Plzák (1973 In Plaňava, 2000, s. 141) uvádí, že první rozpory v manželství se objevují v adaptační fázi manželství, tzn. mezi 3. – 7. rokem soužití a pokud se podaří tuto krizi překonat, nastává deset až patnáct let trvajících období, než přijde druhá manželská krize. Ta přichází zhruba kolem 21. – 22. roku manželství.

Hultsch – Deutsch, (1989, In Plaňava, 2000, s. 145) a Terkelsen (1980 In Plaňava, 2000, s. 145) rozlišují události, které zasahují do chodu rodiny, na normativní a paranormativní. K normativním situacím patří především předvídatelné situace, jako např. narození dítěte, vstup do školy, dospívání, narození vnoučat, důchod. Naopak k paranormativním událostem autoři řadí neočekávané situace jako rozvod, potrat, nemoc, úmrtí, stěhování, změny socioekonomického statutu apod.

## 2. Sociální opora

V této kapitole se zaměřím na popsání sociální opory obecně. Existují definice sociální opory mnoha autorů.

S. Cohen a T. H. Wills (In Křivohlavý, 2009, s. 93) definují systém sociální opory „jako určitý nárazníkový či tlumicí systém, který chrání lidi proti potenciálnímu škodlivému vlivu stresových událostí. Ti, kteří disponují takovýmto silným systémem sociální opory, se proto jeví lépe vybaveni ke zvládnání závažných životních změn i každodenních běžných mrzutostí.“

N. Krause (In Křivohlavý, 2009, s. 94) zase vidí sociální oporu jako „vědomí, že druzí lidé jsou připraveni člověku pomoci, vytváří pocit sociální jistoty, která usnadňuje podstoupení rizika a povzbuzuje člověka k tomu, aby se samostatně pokusil řešit problém, před nímž stojí.“

Cobb (1976, In Hewstone, 2006, s. 607) definuje sociální oporu jako „informaci od ostatních, že mají člověka rádi a zajímají se o něj, váží a cení si ho, a je součástí komunikační sítě a vzájemných závazků.“

Hartl & Hartlová (2000, s. 374) definují pojem sociální opora jako „vztahovou oporu v prostředí, v němž člověk žije. Zvyšuje odolnost vůči stresu a chuť přežít i životní prohry a krize. Je to důležitý pilíř duševního zdraví.“

O sociální opoře se běžně vyjadřujeme jako o pomoci formou peněz, které jsou nám ostatní ochotni půjčit, nebo jako o množství náručí, ve kterých si můžeme poplakat, anebo také množství rad, které nám ostatní mohou poskytnout. Přesto, že víme, že nám toto všechno mohou lidé poskytnout v různé míře, podstatou sociální opory je právě vědomí, že jsou nám ostatní lidé ochotni pomoci a udělat vše, co bude v jejich silách (Výrost, & Baumgartner In Výrost, & Slaměník, 2001, s. 113).

S pojmem sociální opora souvisí pojem síť sociálních vztahů, což je „síť tvořená užší i širší rodinou, přáteli, spolupracovníky a známými. Zahrnuje vztahy povrchní i důvěrné. Obecně platí, že čím více je síť omezená nebo chybějící, tím větší je možnost poruchy duševního zdraví.“ (Hartl, & Hartlová, 2000, s. 538).

Opakem sociální opory je pak sociální izolace, kterou Hartl, & Hartlová (2000, s. 243) definují jako „ztrátu sociálního kontaktu a také stažení se do samoty v náročné životní situaci, reakce na frustraci nebo krajní introverzi.“

Matoušek (2003, s. 211) doplňuje definici sociální podpory následovně: „nutnou podmínkou životní spokojenosti a sociální prosperity není pouze osobnostní výbava člověka, ale určitá forma interakce mezi člověkem a jeho prostředím... Sociální podporu mohou a mají poskytovat vyškolení profesionálové, zaškolení dobrovolníci, členové rodiny a širšího příbuzenstva, přátelé, sousedé. Často ji poskytují i pracovníci, kteří pro ni nejsou trénováni, ale dostávají se do styku s množstvím lidí: např. kadeřnice.“

Člověk žije ve společnosti lidí a neustále si vytváří vztahy mezi nimi, prostřednictvím nichž získává vlastní hodnotu a také pomoc od druhých. Lidé žijící na stejném místě a také sdílející stejné zájmy, tvoří přirozené společenství neboli komunitu. V komunitě lidí je důležitý pocit soudržnosti, sdílení kultury a historie, ale i společná účast při činnostech (Baštecká, 2005, s. 83).

Začlenění člověka do určité sociální struktury představuje důležitý faktor pro jeho psychickou pohodu a zdraví a člověk tak lépe odolává stresorům v osobním i pracovním životě (Ooudová, 1997, s. 18).

## **2.1. Typy sociální opory**

Sociální oporu lze klasifikovat z různých hledisek na několik typů.

O sociální opoře se podle Křivohlavého (2009) dá hovořit především v situacích, kdy člověku v tísní poskytují jemu nejbližší osoby pomocný a podpůrný vztah.

Ze *sociologicko psychologického pohledu* dělí Křivohlavý (2009, s. 95) sociální oporu na tři úrovně:

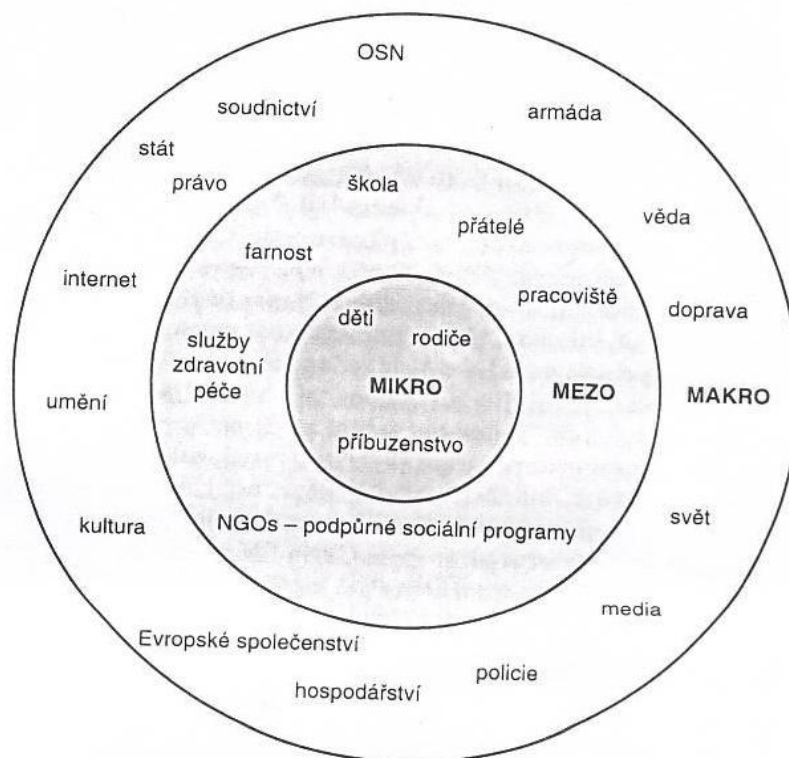
1. makroúroveň sociální opory – představuje formu pomoci potřebným lidem prostřednictvím celé společnosti. Patří sem např. sociální a ekonomická pomoc potřebným, tzv. sociální podpora. Dále to může být pomoc lidem postiženým živelnými událostmi, např. záplavami, zemětřesením, hladem.



2. mezoúroveň sociální opory – situace, kdy se člověku v tísní snaží pomoci určitá skupina lidí, jíž je potřebný člověk členem. Patří sem např. pomoc spolupracovníků, pomoc lidí ze zájmového klubu svému členovi atd.
3. mikroúroveň sociální opory – zde se jedná se o pomoc, kterou člověku poskytuje jemu nejbližší osoba, např. pomoc matky dítěti, pomoc jednoho manžela druhému, vzájemná pomoc mezi přáteli.
- 4.

Andrewsová a kol. (1996 In Matoušek, 2003, s. 250) popisuje model, kdy v centru je rodina jako mikrosystém, která je obklopena mezosystémy jako např. příbuzní, přátelé, sousedé, spolupracovníci, sportovní kluby, farnost, různá zařízení péče o potřebné členy rodiny apod. Tento systém pak obklopují potenciální zdroje podpory (ekosystémy) a mohou to být např. zdravotní služby, vzdělávací a podpůrné programy, doprava, policie, soudy, sociální služby, banky, knihovny, komunikační systémy, realitní kanceláře, poradenské služby. Poslední vrstvu sociální opory tvoří makrosystémy, tzn. přírodní prostředí, média, ekonomika, zákony, politika a její jednotlivé oblasti – občanská práva, bydlení, veřejné práce, daně, úvěry, vzdělání, doprava, sociální věci, prostředí, zdravotní pojištění apod.

**Obr. č. 1.: Systémy sociální opory dle Andrewsové a kol. (In Matoušek, 2003, s. 250)**



Další dělení sociální opory je podle jejího *obsahu*.

Z tohoto hlediska dělí sociální oporu J. S. House (1982 In Křivohlavý, 2009) čtyři druhy sociální opory:

1. Instrumentální opora – jedná se o konkrétní formu pomoci, můžeme hovořit také o tzv. asistenci potřebným (coping assistance) s tím, že vůle pomoci vychází od druhého člověka, který se sám rozhodl potřebnému pomoci. Patří sem např. finanční pomoc, půjčení nebo darování potřebných věcí, pomoc při zařizování neodkladných záležitostí, materiální podpora. Baštecká (2005, s. 86) tuto oporu nazývá praktickou oporu – je vyjadřována prostřednictvím konkrétní pomoci (materiální, finanční a informační).
2. Informační opora – do této kategorie patří poskytnutí informace potřebnému člověku s tím, že by mu mohla pomoci v řešení jeho situace. Informace a rady jsou poskytovány buď na základě vlastní zkušenosti s problematickou situací, nebo na profesionální úrovni. Patří sem naslouchání a zjišťování potřeb daného člověka.
3. Emocionální opora – potřebnému člověku je projevoována emoční blízkost – láska, soucit, náklonnost. Úkolem druhého člověka je uklidnit ho, povzbudit, projevit pochopení, dodat naději. Baštecká (2005, s. 86) dodává, že psychická opora zahrnuje kladný cit (důvěrnost a schopnost důvěřovat, blízkost, porozumění, vcítění se, zájem), potvrzení hodnoty (vyjádření souhlasu, úcty, ocenění), spolehlivé spojení (bezpečí a spolehnutí se na toho, kdo pomáhá), společenské začlenění (možnost k někomu patřit), příležitost k péči o druhého (pomoc dodává člověku pocit potřebnosti). Příjemce psychické opory by se měl cítit hodnotný a měl by věřit, že se na druhého může obrátit o pomoc, může být na něm závislý a že i on může něčím přispět k dobru společenství.
4. Hodnotící opora – tato kategorie zahrnuje především vyjádření úcty a respektu k potřebnému člověku a sdílení jeho problému, vyjádření účasti na prožívání problému. Člověk je povzbuzován v naději a podporován ve snaze řídit věci podle toho, jak chce on. Do tohoto typu sociální opory patří také zpětná vazba od okolí jedince.

Podobně Hewstone (2006, s. 607) rozlišuje:

1. Emoční oporu – tzn. poskytování empatie, péče, lásky.
2. Instrumentální oporu - hmotná pomoc.
3. Oporu náležitosti – tzn. fungující sociální kontakty.
4. Oporu hodnocení – tj. zpětná vazba pomáhající sebehodnocení.

Další možná klasifikace je podle *směru sociální opory*.

Takto rozlišuje Křivohlavý (2009, s. 96) sociální oporu na:

1. Poskytovanou sociální oporu – vše, co je dané osobě určeno.
2. Přijímanou sociální oporu – to, co dané osoba skutečně dostane.
3. Očekávanou sociální oporu – to, co daná osoba v tísni očekává, že jí bude formou pomoci poskytnuto.
4. Obdrženou sociální oporu – to, co daná osoba chápe jako skutečně získanou pomoc.

V literatuře se dále objevuje i další členění sociální opory z *hlediska jedince ve stresové situaci*:

1. Očekávaná neboli anticipovaná (vnímaná) sociální opora – tj. „přesvědčení, že významné blízké osoby jsou připraveny pomoci, objeví-li se taková potřeba. Jedná se o obecné očekávání jedince. Zahrnuje přesvědčení jedince, že druhým na něm záleží (Králová, 2011). Předpokládá se zde pozitivní vliv na pohodu a zdraví člověka. Tento druh opory vyjadřuje přesvědčení člověka o tom, že jsou lidé, kteří jsou připraveni mu v případě potřeby pomoci (Křivohlavý, 2001, In Baštecká, 2005, s. 86). „Vnímaná sociální opora se může týkat buď přesvědčení jedince, že může získat pomoc (dostupnost opory, opora očekávaná), nebo míry jeho spokojenosti s oporou, která je poskytována nebo dostupná (přiměřenost opory)“ (Uphold, 1991, In Baštecká, 2005, s 88). Anticipovaná sociální opora hraje významnou roli v kognitivním hodnocení stresové situace (Ooudová, 1997, s. 19)
2. Obdržená neboli získaná sociální opora – představuje to, čeho se jedinci skutečně dostalo. Jde zde o konkrétní zkušenost jedince ve specifické situaci. Předpokládají se nejen pozitivní, ale také negativní důsledky sociální opory (Králová, 2011). Tato opora není tak důležitá jako očekávaná, protože může

příjemci naznačovat, že je na někom závislý a nezvládá situaci sám (Baštecká, Goldman, 2001, In Baštecká 2005, s. 86). Aby byla získaná sociální opora účinná, musí především vyhovovat potřebám jedince (Ooudová, 1997, s. 19).

Ooudová (1997, s. 19) dále zmiňuje, že mezi anticipovanou a získanou sociální oporou mohou být podstatné rozdíly, a to buď přecenění nebo naopak podhodnocení sociální opory. Příčiny těchto rozdílů mohou být jak na straně člověka, kterému je pomáháno, tak na straně jeho sociálního okolí.

## **2.2. Zdroje sociální opory, sociální síť**

Přiměřená sociální opora závisí na tom, co lidé potřebují a také na jejich cílech, které se časem mění. Podle toho se také mění forma a zdroje sociální opory. Někdy může být obtížné posoudit, jakou pomoc a od koho člověk potřebuje a také uspokojit potřebu opory za pomoci reálných možností opory (Baštecká, 2005, s. 87)

Uphold (1991, In Baštecká, 2005, s. 87) vidí mezi hlavními zdroji sociální opory především:

- přirozené systémy opory, tzn. rodina, příbuzní, známí, přátelé,
- náboženské organizace,
- pomáhající profese,
- podpůrné a svépomocné skupiny.

Časem se u člověka mění nejen typ vztahu, tzn. na koho se o pomoc obrací, ale také typ opory, tzn. to, co od něj očekává a dostává. Také po krizové události trvá zvýšená potřeba sociální opory mnohem déle, než je okolí člověka mnohdy ochotno akceptovat. Poskytovaná sociální opora by měla být po takových událostech dlouhodobější, ne jen bezprostřední (Baštecká, 2005, s. 87-88).

Baštecká (2005, s. 88) také uvádí, že nejsilnějším systémem sociální opory je bezesporu rodina. Rodina sama o sobě potřebuje být v interakci s širším společenským prostředím, proto je dobré podporovat sousedství, zakládat veřejná místa pro setkávání lidí, ve školách a podnicích omezit soutěživost a podporovat spolupráci.

Důležitým pojmem je sociální síť. Ta představuje soubor lidí, se kterými je potenciální příjemce sociální opory v kontaktu a zároveň od těchto lidí může očekávat určitou pomoc, pokud by ji potřeboval. Jako příklad lze uvést především rodinu, přátele, spolupracovníky, sousedy, členy různých zájmových klubů apod. (Křivohlavý, 2009, s. 95-96).

Lidé, kteří připisují druhým lidem poměrně vyšší hodnotu nežli věcem, kolem sebe vytváří podpůrnou sociální síť přátelských vztahů. Důležitá je kvalita sociálních vztahů, jejich intenzita a bohatost. Zdroje sociální opory tak tvoří rodina, blízcí přátelé, sousedé, spolupracovníci, komunita a profesionálové (Králová, 2011, Oudová, 1997).

Křivohlavý (2009, s. 102) navíc vidí sociální síť jako soubor všech podpůrných vztahů v rámci větší skupiny lidí, které jsou k danému člověku zaměřeny, např. vztahy rodičů, kamarádů, ale i personálu či spolupacientů na nemocničním oddělení.

Paulík (2010, s. 23) považuje sociální oporu za důležitý a účinný faktor mezilidských vztahů, který omezuje vliv stresu na člověka. Sociální opora je podle něj jedním ze způsobů, jak naplnit lidské sociální potřeby. Patří sem hlavně různé působení lidí z okolí člověka, kteří jsou mu blízcí a mají jej rádi, a dále uznání člověka od osob, na kterých mu záleží. Pro člověka je nejpřirozenějším zdrojem sociální opory jeho rodina, která se podílí na vytváření pocitu jistoty a zázemí již od dětství. Jednou z funkcí rodiny je přijetí člověka, poskytnutí pomoci a povzbuzení. G. Caplan (1974 In Paulík, 2010, s. 24) popisuje, že sociální akceptace, pocit jistoty a sounáležitosti u člověka navozují pocit spokojenosti se sebou samým i celkově se životem a takový člověk pak věří, že je schopen svůj život zvládat.

Pojetí sociální opory Křivohlavý (2009, s. 103) popisuje jako teorii uspokojování sociálních potřeb a představuje přehled nejdůležitějších sociálních potřeb člověka:

- potřeba sociálního kontaktu,
- potřeba mít člověka, kterému můžeme důvěřovat,
- potřeba sociálního připoutání – vztah matky a dítěte,
- potřeba být v něčí péči a o někoho pečovat,
- potřeba s někým mluvit, sdílet,
- potřeba porovnávání sebe s druhými lidmi,

- potřeba překračovat omezené individuální možnosti,
- potřeba sociálního bezpečí,
- potřeba uznání druhými,
- potřeba patřit do určité sociální skupiny,
- potřeba být „někým“ v rámci určité sociální skupiny,
- potřeba být milován, vážen, uznáván a potřeba někoho milovat.

Paulík (2010, s. 134) považuje sociální síť daného člověka (rodinu, přátele, spolupracovníky, známé) za přirozený zdroj odolnosti vůči zátěži. Rodina jako primární sociální skupina poskytuje svým členům pocit jistoty a bezpečí. Tyto pocity působí velmi pozitivně na zvládání zátěže. Za zátěži odolnou rodinu lze považovat spíše rodinu, která dokáže problémy efektivně řešit, než rodinu, která žádné závažnější problémy nemá. Důležité je zejména to, jak rodina hodnotí působení stresorů. Pokud se rodině či člověku nedaří krizový stav zvládnout, může být narušena rovnováha vztahů v rodině. Zde je pak nutné použít nové vzorce chování, aby byl podpořen rozvoj rodiny a problém mohl být zvládnut. Z tohoto hlediska je možno vidět krizi v rodině jako pozitivní věc vedoucí k jejímu dalšímu rozvoji.

Další oblastí sociální opory jsou podle Paulíka (2010, s. 135) intimní partnerské vztahy. Lásky k člověku totiž působí na pocit celkového štěstí a psychickou pohodu a může tak pomoci při negativních životních událostech jako určitý nárazník. Podobné znaky můžeme nalézt také u přátelství s tím rozdílem, že zde nejde o erotické vazby a intenzivní emoce, ale o dlouhodobý vztah založený na vzájemném respektu a důvěře. Takový vztah velmi pozitivně ovlivňuje odolnost vůči zátěži a přesvědčuje člověka o dostupnosti sociální opory v případě potřeby.

Základem sociální sítě jsou příbuzenské vztahy. Člověk si tedy klade otázku *Kam patříš?* a ne otázku *Odkud jsi?*. Dříve poskytovala sociální oporu člověku hlavně jeho rodina, proto pomoc nebyla tolik organizovaná a institucionalizovaná. V současné době rodiny nežijí tolik pohromadě, proto začínají být významní jako potenciální pomoc i cizí lidé, např. sousedé. V západních společnostech lidé potřebující pomoc spíše vyhledávají psychosociální služby, místo toho, aby se obrátili na svoji rodinu. (Baštecká, 2005, s. 84). Jako největší zdroje sociální opory se v tíživých situacích

ukázaly být malé a blízké sociální sítě, tedy především rodiny a sousedé (Baštecká, 2005, s. 84).

Podle J. E. Hobfolla et al. (1991 In Paulík, 2010, s. 24) je pro získání aktuální sociální opory důležitý pocit blízkosti jedné osoby, ale i pocit svazku s širším okolím člověka. Spokojenost člověka zvyšuje především podpora blízké osoby, ale jako uspokojující se může jevit i opora z širšího sociálního okolí člověka.

Informace, že je okolí připraveno člověku sociální oporu poskytnout, mohou pocházet od partnera, milence, dětí, přátel nebo z prostředí společenských a komunitních kontaktů, např. církve nebo společenské kluby (Hewstone, 2006, s. 607).

### **2.3. Modely účinku sociální opory**

V literatuře se hovoří o dvou, respektive třech modelech účinku sociální opory. Mezi základní dva modely účinku sociální opory patří model přímého (hlavního) účinku (main effect model), který působí na psychiku člověka bez ohledu na to, jestli je či není vystaven stresu (Quinter a další autoři, 1990 In Paulík, 2010, s. 24-25) a tzv. nárazníkový model (buffering model) neboli na stres zaměřený model (stress-centered model), který má na jedince pozitivní vliv pouze ve stresových situacích (Ooudová, 1997, s. 18).

V případě modelu přímého účinku se v případě sociální opory jedná o obecný jev, který je přítomen běžně v životě člověka (Bakal, 1992 In Křivohlavý, 2009, s. 104). V rámci tohoto modelu sociální opory bylo také zjištěno, že lidé se silnou sociální sítí mají nižší pravděpodobnost úmrtí, než lidé se slabou sociální sítí (Bakal, 1992 In Šolcová, & Kebza, 1999)

Naopak v případě nárazníkového modelu je jedná o specifický jev, který se pojí se stresovými situacemi a při nich na člověka působí (Bakal, 1992 In Křivohlavý, 2009, s. 104). V tomto modelu se počítá s interakcí sociální opory a aktuální mírou stresu, proto dostatečná sociální opora chrání před negativními dopady stresu. Sociální opora zde tedy působí jako intervenující proměnná mezi stresorem a výsledkem jeho působení na člověka (Paulík, 2010, s. 25). Křivohlavý (2009, s. 105) tento model chápe jako

představu potřebného člověka o pomoci svého okolí v nouzi. Druzí lidé pomáhají tlumit negativní vliv stresového faktoru na psychiku člověka.

Vedle těchto dvou hlavních modelů existuje i třetí druh modelu, tzv. obecné modely účinku sociální opory (generic models), prostřednictvím kterých je sociální opora zprostředkována skrze chování, biologickou odpověď nebo obojí (Schwarzer, & Leppin, 1991 In Šolcová, & Kebza, 1999)

Studie některých autorů prokázaly příznivý účinek sociální opory na pohodu člověka i nezávisle na úrovni působícího stresu, protože člověk vnímá pocit sociálního sounáležení (Šolcová, & Kebza, 1999).

Dosažitelnost sociální opory je podle Křivohlavého (2009, s. 97) chápána jako „subjektivní představa dané osoby v tísní o tom, jaký druh sociální opory by jí byl poskytnut, kdyby se dostala do těžké situace.“ Křivohlavý (2009) dále hovoří o disponovatelnosti sociální opory, což je forma sociální opory, na kterou má člověk ze zákona právo. Další možností je sociální opora, která vychází z iniciativy a ochoty poskytovatele.

Sociální opora působí pozitivně na základě přesvědčení člověka o blízkosti a dostupnosti pomoci od lidí z okolí a také na základě existence této pomoci v realitě (Paulík, 2010, s. 24).

Při posuzování dostupnosti a dosažitelnosti sociální opory u zařízení psychosociálních služeb se zkoumá zejména pracovní doba, dopravní obsluha atd., ale dostupnost sociální opory závisí také na sebepojetí a životním stylu člověka, který ji potřebuje, a s jeho hodnotami. Pokud by mu vadila nebo ho urážela představa, že by potřeboval od někoho pomoci, nebude pak pro něho sociální opora jako pomoc vhodná (Baštecká, 2005, s. 88).



## 2.4. Vliv sociální opory na člověka

Dalo by se předpokládat, že vliv sociální opory na člověka je spíše pozitivní a kladně ovlivňuje psychiku člověka. Z této podkapitoly je ale zřejmé, že jsou také situace, kdy tomu tak není.

Křivohlavý (2009, s. 104) považuje za obecný vliv sociální opory kladné působení dobrých mezilidských vztahů na psychický i fyzický stav člověka. Sbíhají se zde dva faktory: osobnostní charakteristiky laskavosti (např. vřelost, vstřícnost, empatie) a faktor sítě sociálních vztahů (tj. existence dobrých vztahů v rodině, manželství, existence přátelských vztahů apod.).

„Vyšší míra sociální opory má kladný vliv jak na psychickou pohodu člověka, tak na kvalitu jeho života a na efektivní formu zvládání životních problémů. Poskytuje mu pocit sociální přináležitosti, charakteristický pro občanskou společnost.“ (Křivohlavý, 2009, s. 104)

Nakonečný (2000, 273) se dále zabývá sociální oporou jako funkcí interpersonálních postojů: „osoba A bude podporovat v nouzi se nacházející osobu B, když k ní má vyjádřený pozitivní postoj a ten je výsledkem uspokojení z interakce s touto osobou. Tento příklad poukazuje na vzájemnou propojenost sociálních vztahů a na jejich přímý vztah k reakcím na významné životní události.“ Z toho plyne, že sociálněpsychologické faktory jsou důležitým aspektem toho, jak se lidé se závažnými problémy vyrovnávají.

To, zda je člověk svobodný, ve fungujícím či nefungujícím manželství nebo rozvedený, bývá ukazatelem sociální opory. Lidé žijící ve šťastném a fungujícím manželství mají psychické a sociální výhody, naopak v nešťastném manželství jsou lidé pod vlivem stresu. Osoby, které jsou psychicky i fyzicky zdravé a vyrovnané, zůstávají v manželství déle a také jsou v něm spokojenější (Šolcová, & Kebza, 1999).

Podle Morgana (1990, In Hewstone, 2006, s. 358) se sociální opora zaměřuje především na poskytování a přijímání pomoci tehdy, když se člověk ocitne v náročných životních situacích, ale i v případě, že řeší jen každodenní problémy. Tato pomoc by měla mít v zásadě kladný vliv na člověka, jemuž je poskytována, ale může se stát, že někdy jsou vedlejším účinkem také negativní důsledky.

Tyto negativní důsledky sociální opory souvisí jednak s poskytovanou sociální oporou (např. syndrom vyhoření u pomáhajících osob) a jednak v souvislosti se

získanou sociální oporou, pokud se zde objeví např. manipulace nebo vztah k vlastní sebedůvěře (Ooudová, 1997, s. 19)

Křivohlavý (2009, s. 110-111) popisuje tři druhy negativních důsledků sociální opory:

1. Nadměrná pomoc člověku v tísní – je to pomoc, která příjemci doslova odpírá možnost osobně se s tíživou situací vyrovnat. Přemíra pomoci může mít za důsledek negativní sebepojetí a sebehodnocení daného člověka. Přitom schopnost postarat se sám o sebe je jednou z nejdůležitějších věcí pro většinu lidí a právě nadměrná pomoc může člověka o tento pocit připravit a může navozovat pocity bezmoci, viny, závislosti, úzkosti, strachu atd.
2. Nevhodná forma pomoci – jedná se o pomoc jiného druhu, než v dané situaci člověk potřebuje. S nevhodnou formou pomoci se setkáváme všude tam, kde forma poskytované pomoci neodpovídá potřebám daného člověka.
3. Odlišné představy o tom, co je třeba dělat – lidé mají často jiné představy o tom, co by bylo nejlepší, potřebné nebo nutné udělat, ale tyto představy a očekávání se mohou dost lišit od toho, co člověk skutečně potřebuje. Může se stát, že člověk v tísní čeká na určitý projev sociální opory a přitom se ho nedočká, což může mít vliv na jeho psychický stav.

U poskytovatelů sociální opory vidí Křivohlavý (2009, s. 110) riziko v tom, že neustálé nabízení pomoci může pro ně znamenat zátěž v takové míře, že může dojít až ke vzniku syndromu vyhoření.

Situace, ve kterých se pozitivní vliv sociální opory mívá účinkem, jsou typické především tím, že sociální opora vytváří závislost a eliminuje nebo ruší možnost řešení konfliktů. Nebezpečný může být také záměrný rozvoj vztahů mezi poskytovatelem a příjemcem pomoci, protože umožňuje realizovat různé strategie manipulace. Poskytnutá sociální opora také může být v rozporu s představou člověka o vlastní autonomii, ohrožuje jeho sebeúctu a sebedůvěru, může být v rozporu s chápáním toho, jak se má zachovat „správný“ muž či žena, navozuje pocity bezmoci a pokud neodpovídá potřebám jedince, má negativní dopad na příjemce sociální opory (Králová, 2011).

Mezi negativní jevy při poskytování sociální opory Křivohlavý (2009, s. 104) zahrnuje např. neporozumění postiženému pomáhající osobou, nátlak lidí poskytujících oporu potřebným, nepochopení potřeb daného člověka nebo také jednání podle vlastního uvážení pomáhajícího pracovníka.

Uphold (1991 In Baštecká, 2005, s. 89) a Křivohlavý (2001 In Baštecká, 2005, s. 89) mezi negativní stránky sociální opory zahrnují nekvalitní a nepatřičně poskytovanou pomoc, poskytnutou ve špatnou dobu, dále může být pomoc obtěžující a nepřiměřená vzhledem k potřebám člověka. Pomoc, která ohrožuje svobodu volby a svébytnost člověka, může být vnímána dost nepříjemně, stejně tak příliš velká míra pomoci pak u lidí, kterým pomáháme, navozuje pocit závislosti a snižuje jejich sebeúctu.

Člověk i přesto, že pomoc potřebuje, na ni může reagovat odmítavě, a to zejména tehdy, pokud je poskytovaná pomoc v rozporu s představami o sebevládě člověka, ohrožuje jeho sebeúctu, představuje riziko znevážení člověka, navozuje pocity bezmoci a v neposlední řadě neodpovídá potřebám daného člověka (Baštecká, 2005, s. 89).

## **2.5. Sociální opora jako pomoc při zvládání zátěžových situací**

V situacích, které přesahují možnosti člověka, nabývá sociální opora na své důležitosti. Pro odolnost vůči zátěži je významná také sociální role daného člověka, protože v souvislosti s tlakem okolí může role představovat zátěž sama o sobě, protože se může stát, že očekávání, které plynou z určité sociální role, mohou člověka velmi stresovat. Stejně tak mohou člověka stresovat problémy vzniklé nepochopením role, neschopností roli přijmout apod. (Paulík, 2010, s. 133). Konflikty mezi lidmi jsou častým stresorem ve vztazích. Odolnost vůči negativním vlivům konfliktů je založena hlavně na tom, jak je člověk schopen konfliktům předcházet, dále na schopnosti již vzniklé konflikty kontrolovat a s jejich důsledky se vyrovnávat (Paulík, 2010, s. 135).

Sociální opora je v lidském životě důležitým momentem v procesu zvládání tíživých situací, a to především tehdy, když se člověk dostane do určité životní krize (nehoda, úraz, úmrtí blízkého člověka, závažné rozhodnutí apod.) (Křivohlavý, 2009, s. 98).

V životě se člověk dostává do tíživých a často nepředpokládaných situací, které je potřeba řešit. Při řešení těchto situací člověku může pomoci už to, co má sám přímo ve své osobnosti – např. schopnost tyto situace řešit, znalost různých strategií zvládání stresu nebo naopak míra zranitelnosti člověka. Další způsoby řešení těžkých situací jsou vně člověka, např. sociální opora, která přichází k potřebnému člověku od jiného člověka. Tento způsob pomoci je chápán jako jeden z nejdůležitějších pozitivních faktorů, které mění negativní vliv zátěžových situací na psychický i fyzický stav člověka, na životní pohodu a na kvalitu života (Křivohlavý, 2009, s. 103-104).

Cesty ke zvládání těžkých životních situací jsou v zásadě dvě – předcházení stresujícím událostem a snižování rizikových faktorů, nebo naopak individuální posilování člověka a jeho okolí. Podstatné jsou pak neformální opory, díky kterým člověk posiluje svoje sebevědomí, a pomáhají mu řešit problémy. Člověku může hodně pomoci rodina, pečovatelé, ale také systematická pomoc učitelů nebo vychovatelů v zájmových organizacích. Mají na člověka účinný vliv a mohou člověka posilovat (Břicháček, 2005/2006, s. 31).

Nakonečný (2000, s. 273) popisuje, že sociální opora je rozhodujícím činitelem individuální reakce člověka na zvládnutí stresu: „Má-li takovou podporu ve svém nejbližším a nejvýznamnějším sociálním prostředí, jako je např. rodina, manželský partner, přátelé a spolupracovníci, je vůči vlivu stresujících činitelů odolnější.“

Svatošová (In Nakonečný, 2002, s. 105) píše, že „nejlepším lékem na špatnou náladu a smutek je sebrat se a jít někomu udělat radost. Stačí maličkost – usmát se, prohodit vlídné slovo, nabídnout pomeranč, dolít vodu, přinést z venku sedmikrásku nebo jinak dát najevo pochopení a lásku.“

Mezi další taktiky zvládání životních těžkostí radí Křivohlavý (2002, s. 104-105) relaxaci, různá dechová cvičení (jóga), imaginaci (tj. psychické soustředění na určitou

situaci s uklidňující atmosférou nebo určité barvy), meditaci (tj. hlubší zamyšlení nad nějakou myšlenkou), poslech hudby, četbu beletrie a také humor.

## **2.6. Vztah sociální opory k sociální pedagogice**

Sociální pedagogika je „odborná disciplína, která se zabývá rozpoznáváním sociálních činitelů ohrožujících vývoj člověka, a uplatňováním postupů, jež vyvažují jejich nepříznivé působení. Zaměřuje se jak na ovlivňování ohroženého člověka, tak na ovlivňování prostředí, v němž se ohrožená osoba pohybuje.“ (Matoušek, 2003, s. 210)

Člověk je ve svém životě obklopen lidmi a jedná vždy v určité situaci. Lidé se často dostávají do složitých a tíživých situací - jsou to situace, kdy dosažení určitého cíle nebo uspokojení nějaké potřeby je běžnými postupy nedosažitelné. Tyto situace pak mohou zanechávat určité psychické důsledky, mohou být stresující, frustrující, tíživé apod. Životní situace jsou pro sociální pedagogiku velmi významné, protože jsou považovány za základní prvek v procesu formování osobnosti (Mühlpachr a kol., 2011, s. 147).

Krizové situace podle Mühlpachra a kol. (2011, s. 148) probíhají v následujících fázích:

1. fáze počáteční, alarmující – člověk si uvědomuje první pocity ohrožení, strachu, tísně. Objevuje se napětí, které může vyústit až v depresi nebo agresivní chování.
2. fáze kritická – člověk ztrácí sebekontrolu, převládá emoční složka, člověk svému okolí naznačuje volání o pomoc, ale nemusí být vyslyšeno.
3. fáze integrační – nastupuje v případě, že nedošlo k opravdové krizi a člověka v předchozí fázi někdo vyslyšel. V tom případě se hledá řešení situace, mobilizují se síly.
4. fáze zpracování – zde dochází k obnově narušeného sebevědomí, k orientaci na nové začátky – osoby, aktivity apod.

Je patrné, že v kritické a integrační fázi krizové situace je velmi důležitá právě sociální opora člověka. Zmíněné volání o pomoc mohou vyslyšet v první řadě ti nejbližší, kteří jsou součástí sociální sítě daného člověka (rodiče, partner, přátelé). Pokud ovšem jejich zásah nebude dostatečně účinný, přichází na řadu sociálně

pedagogický přístup ze strany učitelů, vychovatelů, případně zásah psychologů v poradnách nebo krizových centrech (Mühlpachr a spol., 2011, s. 149). Důležitá je ale nejen pomoc při řešení problémů, ale také sociálně výchovná činnost ve smyslu prevence krizových situací. Do této činnosti patří např. orientace ve výchově na podporu vztahů, vzájemné pomoci, tolerance mezi lidmi a naopak nepodporovat rivalitu, posměch slabším atd. Podstatná je existence určitého řádu, který zabraňuje nejistotě a chaosu (Mühlpachr a spol., 2011, s. 151).

Sociální opora se pojí s problematikou zvládnání stresových situací. V souvislosti se sociální pedagogikou je možno teoretické poznatky o sociální opoře využít při ovlivňování výchovy jedince, a to zejména při zaměření se na altruistické jednání člověka a vzájemnou mezilidskou pomoc. Aby byl člověk schopen poskytnout druhému odpovídající pomoc, je zapotřebí, aby měl svůj vlastní prožitek obdržení ať přímé nebo zprostředkované pomoci. Poté je schopen rozlišit, v jaké situaci a do jaké míry je potřeba někomu pomoci. Vliv sociální opory je možno zakomponovat také do prevence sociálně patologických jevů nebo při adaptaci v obtížných situacích (Doňková, 2010).

Co se týká profese sociálního pedagoga, řadí Bakošová (2008) a Kraus (2001) (In Procházka, 2012, s. 79-80) mezi specifické kompetence mimo jiné i kompetence poradenské a reedukační. Poradenské kompetence představují především schopnosti vést jednání s klientem – stanovení cíle poradenství, rozvedení tématu rozhovoru, projednání problému jak ze strany klienta, tak z pozice pracovníka a v neposlední řadě hledání a nalezení řešení problému. Sociální pedagog má podle Procházky (2012, s. 81) kompetence k tomu stát se člověku sociální oporou, umí zasáhnout v případě potřeby a účinně pomoci. Nečiní mu potíže diagnostikovat odklon od normy a může tak včas začít s intervencí, která je založena především na principu pomoci a podpory. Kraus (2008, s. 199) řadí mezi pracovní činnosti sociálního pedagoga vedle výchovného působení ve volném čase a reedukační a resocializační práce také poradenskou činnost, kterou sociální pedagog vykonává na základě diagnostiky a analýzy problému nebo životní situace, ve které se klient právě nachází.

## 3. Problémy v partnerství, manželství

V následující kapitole se budu věnovat nejčastějším krizovým situacím, ke kterým může v partnerství nebo manželství dojít. Zaměřím se také na příčiny partnerských problémů a na problematiku rozvodu manželství.

V dlouhodobém partnerském vztahu se partneři sobě zavazují, že spolu budou v dobrém i ve zlém, poskytnou si vzájemně bezpečí a jistotu i v době nepohody nebo selhání jednoho z nich. Spokojenost partnerů ale ovlivňují různé faktory jako kolísání nálad apod. Důležitá je v dlouhodobém vztahu tolerance, chápavost a schopnost spolupráce (Praško, 2005, s. 115).

### 3.1. Příčiny partnerských problémů

Mezi hlavní příčiny potíží v partnerství či manželství Novák (2007, s. 32) řadí následující faktory:

- *rysy osobnosti* – není možné vždy vzájemně sladit dvě různé osobnosti, proto mohou vznikat neřešitelné konflikty.
  
- *očekávání od vztahu* – pokud člověk očekává naprosto bezkonfliktní vztah, často narazí, protože takový vztah zkrátka být nemůže. Další problém by mohl být i tam, kde nejsou ani reálná očekávání splnitelná. Často vztah nenaplní ani taková očekávání, jako např. oporu ve vztahu, materiální zabezpečení, podporu v rozvíjení zájmů nebo klidný život.
  
- *vývoj vztahu v čase* – tento faktor se týká vývojových krizí ve vztahu, které bývají doprovázeny hádkami a konflikty mezi manžely.
  
- *instrumentální složky soužití* – sem patří typické prvky vztahu, jako např. hospodaření, trávení volného času, představa o kariéře partnerů, výchova dětí apod.

- *vnější vlivy* – mohou to být lidé jak z rodiny, tak mimo ni, např. rodiče jednoho z partnerů nebo známí, kteří mohou různými způsoby zasahovat do vztahu partnerů.

- *vlivy vnitřní dynamiky vztahu* – zde hraje svou roli křivda, která může být skutečná nebo jen domnělá. Ukřivděný partner útočí na druhého, který se mu brání. Z původního nedorozumění tak může vzniknout závažná záležitost.

Mazánková a kol. (2004 In Sekot, 2006, s. 205) vidí příčiny partnerských problémů především v neshodách při využívání volného času, způsobech výchovy dětí, hospodaření s rodinnými financemi, rozdílných názorech partnerů na příbuzné a přátele a samozřejmě v rozdílnosti povah partnerů, nezájmu o rodinu, alkoholismu, nevěře, neuváženém sňatku, neshodách v sexuální oblasti a také ve špatném chování mezi partnery vůči sobě.

Mladé manželské páry často vidí jako svůj problém rovnou dva i více konkrétních potíží zároveň. Nejčastěji přichází k odborníkům řešit svoje úvahy o rozvodu nebo snahu odvrátit podobné úvahy u partnera a nevěru v různých podobách. Poměrně často si také lidé stěžují na špatnou komunikaci s partnerem, neshody ve výchově dětí a vzájemné citové odcizení. Jako příčiny problémů ve vztazích se nejčastěji objevují následující okruhy:

- nereálná očekávání od manželství, nepřípravenost na rodičovství, nedostatečná adaptace na narození dítěte,
- vlivy ze strany rodičů partnerů – neslučitelné vzory v rolích, nedostatečná separace od rodičů, přímé zásahy rodičů do života partnerů,
- osobnostní zvláštnosti jednoho nebo obou partnerů (hlavně citová labilita),
- mimomanželský vztah,
- problematická komunikace,
- neslučitelné hodnoty a preference partnerů (Blažková & Šindler, 2006).



### **3.2. Sociální situace osob s partnerskými problémy - krize**

V manželství se krize objevují periodicky, a to především kolem 5. – 7. roku a poté kolem 20. roku trvání manželství. Autoři Novák a Drinocká (2006, s. 90) se ale domnívají, že krize ve vztahu může nastat kdykoliv. Tyto krize souvisejí s životními událostmi.

Mezi nejintenzivněji prožívané krizové situace patří zejména krizové situace v manželství a partnerství. Lidé často na takové události nejsou připraveni a navíc velmi ohrožují jistoty, které člověk doposud získal. Světová zdravotnická organizace řadí právě rozvody a partnerské krize mezi nejkrizovější situace v životě člověka vůbec. Potřeba pomoci v krizi závisí na subjektivním vnímání problému a na schopnosti řešit jej vlastními silami, případně pomocí neformálních sociálních sítí (Šmolka In Vodáčková, 2002, s. 286-287). Peseschkian (1995, s. 19) partnerské problémy srovnává s problémy společenskými, kulturními, politickými, náboženskými a světonázorovými. Podle jeho názoru partneři nejen ovlivňují svoje prostředí, ale také prostředí ovlivňuje partnerství. Partnerství je těsnější vztah, kde záleží na mezilidských vztazích a jsou zde patrné dlouhodobé zájmy, společné cíle a samozřejmě také emoční vazby.

Mezi nejčastější partnerské krizové události podle Šmolky (2002 In Vodáčková, 2002, s. 287) patří:

- rozchod partnerů,
- hrozící rozvod, podání návrhu k rozvodu,
- úmrtí partnera, závažné onemocnění nebo invalidizace vlastní nebo partnerova,
- opuštění společné domácnosti, náhlá osamělost,
- odhalená nevěra, přistižení při nevěře, vzniklé podezření na nevěru,
- projevy násilí,
- čerstvě diagnostikovaná neplodnost nebo neplánované těhotenství,
- zjištění partnerovy odlišné sexuální orientace,
- nákaza pohlavně přenosným onemocněním, sexuální selhání,
- projevy asociálního jednání u partnera,
- kontakt dětí s mimomanželským partnerem, odchod dětí z rodiny,
- problémy v rekonstituované rodině,
- nutnost volby mezi manželským a mimomanželským partnerem.

Novák (2007, s. 21) dělí situace v partnerském životě na události spojené s hádkou, jako např. rozvod, uvěznění, závažné neshody s partnerem/partnerkou, ztráta zaměstnání nebo i sexuální obtíže. Další jsou události nebo krize, které se odehrávají bez hádek, a to např. úmrtí partnera/partnerky nebo jiného blízkého člena rodiny, odchod dospělých dětí z domova apod. Často se manželé velmi tvrdě hádají z důvodu finančních nesnází. Mezi krizové situace může patřit také dovolená, Vánoce nebo přírůstek do rodiny.

Ztráta ve vztahu znamená podle Špatenkové (2004, s. 69) „ukončení příležitosti být v kontaktu, komunikovat, mít společné zážitky, milovat se či být jinak v emocionální a fyzické přítomnosti s určitou osobou.“ S takovým typem ztráty souvisí události jako rozchod partnerů, rozvod manželství, změna zaměstnání nebo školy apod. Špatenková (2004) rozlišuje vztahovou ztrátu na:

- částečnou, např. rozchod, přestěhování se,
- úplnou, např. smrt partnera,
- dočasnou, např. hospitalizace v nemocnici,
- trvalou, např. smrt milovaného člověka.

Nový (1989, In Plaňava, 2000, s. 147-148) rozlišuje konfliktní situace podle jejich intenzity na problémové, mezní, krizové a katastrofické. Pokud je mezní situace vyostřena příliš a ohrožuje tak základní strukturu vztahu, jedná se pak o krizi, na kterou může člověk buď reagovat obnovením fungování vztahu nebo naopak dojde k havárii ve vztahu.

V následujících podkapitolách stručně uvedu několik nejčastějších příčin potíží ve vztahu.

### **3.2.1. Problémy v komunikaci**

Problémy v komunikaci mezi partnery, nebo také komunikační zlovyky, se v partnerských vztazích objevují a často opakují i přesto, že nevedou k řešení dané situace. Komunikační zlovyky vycházejí ze stereotypního chování obou partnerů, mohou být také opakováním komunikačních vzorců z původní rodiny – od rodičů, sourozenců, případně kamarádů a spolužáků. Nejčastěji se jedná o zvolení nevhodné

formy sdělení a o zkrácení obsahu sdělení. To pak vede ke vzniku konfliktu. Vlastní podíl na sobě člověk většinou nevidí, kdežto na partnerovi si ho všímá hned. Vznikají pak pocity podrážděnosti a nespokojenosti, které se hromadí a mohou vyústit až do vážných problémů (Praško, 2005, s. 46).

Praško (2005, s. 48) dále uvádí, že „většina lidí, kteří mají v partnerských vztazích problémy, používá dvojí metr: jeden mají na sebe a druhý pro svého partnera.“ Z toho důvodu si často jeden z partnerů oprávněně stěžuje na chování toho druhého, ale svoje chování vůči partnerovi zlehčuje, bagatelizuje, nebo o něm vůbec nemluví, případně si ho vůbec neuvědomuje. Většina lidí řešících problémy v komunikaci s partnerem také chce, aby se změnil ten druhý. Pokud ale člověk chce něco změnit a zlepšit, měl by začít u sebe (Praško, 2005, s. 48).

Situace, kdy partneři více mlčí, než mluví, se objevují poměrně brzy po sňatku, a to např. v době mateřské dovolené, v době odchodu dětí z rodiny, příp. odchod do důchodu. Svou roli hraje úbytek témat ke konverzaci, protože jsou výrazně omezeny společné zážitky a v rodině se zaběhne určitý stereotyp. Mezi partnery pak dochází buď k výrazné redukci společných témat ke konverzaci, nebo jsou naopak vytvářena umělá témata, která ale buď konverzaci neudrží, nebo vedou k hádce. Prevencí těchto nepříjemných pocitů mohou být kontakty s přáteli nebo společné prožitky s partnerem mimo domov, např. výlet, kultura, návštěva přátel. Pokud ani tak partneři situaci nezvládají, pak je vhodné využít poradenských možností, nebo se zapojit do různých klubů, kurzů, cvičení apod. (Šmolka, 1998, s. 30).

### **3.2.2. Nevěra**

Nevěra představuje v partnerském vztahu bezesporu negativní jev. Podle autorů Nováka a Drinocké (2006, s. 100) se ale lidé nerozvádějí kvůli nevěře, ale především kvůli tomu, co se stalo po jejím zjištění.

Mimomanželské vztahy bývají považovány za jednu z možných příčin konfliktů v manželství. Mohou ale být i jedním z následků krizí ve vztahu. Šmolka (2003, s. 42-47) uvádí výčet několika typů nevěry a rizik:

- *nevěra jako způsob, jak snášet neuspokojující manželství* – obvykle se jedná o manželský vztah, kde není uspokojována některá ze základních vztahových potřeb

a očekávání, tzn. u žen jde nejčastěji o potřebu lásky, přijetí a komunikace, u mužů zpravidla o potřebu obdivu a uznání, příp. sexuální potřeby.

- *nevěra jako pokus, jak oživit vychladlé manželství* – nevěra může sloužit jako prostředek k probuzení partnerova upadajícího zájmu. I přes možné dočasné pozitivní dopady takové nevěry je výsledek velmi nejistý a rizika jsou vysoká.

- *nevěra jako pokus, jak se vyrovnat s partnerovou nevěrou* – tato snaha vyrovnat skóre partnerovi je sice pochopitelná, ale ve svém důsledku není vhodnou cestou k překonání potíží ve vztahu, naopak se může rozběhnout koloběh nekončících vzájemných zraňování.

- *nevěra jako pokus, jak se od partnera odpoutat* – jedná se o často zoufalý pokus lidí, kterým uniká jejich manželský partner. Mají představu, že jim mimomanželský vztah pomůže k odpoutání se od manželského partnera. Rizikem je pak přesunutí závislosti na nového partnera, který by za jiných okolností ani nebyl natolik atraktivní.

- *nevěra jako pokus o kompenzaci toho, co v manželství chybí* – zvýšené riziko je především tam, kde s partnerem ten druhý jedná způsobem, který není možné dlouhodobě snášet.

- *nevěra jako důsledek vztahových problémů* – v důsledku neustálých problémů ve vztahu může hrozit nevěra ze strany obou partnerů. Prevencí může být snaha minimalizovat zbytečné konflikty, pokud již vzniknou, rychle je řešit, a to i za pomoci odborníků (Šmolka, 2003, s. 47).

Při odhalení nevěry je podváděnému partnerovi doporučováno vyčkat, uvažovat racionálně a poskytnout nevěrnému partnerovi čas na ukončení mimomanželského vztahu. Zejména by podváděný neměl projevovat svou závislost na partnerovi, neměl by rušit nic z toho, co v manželství doposud fungovalo (Novák, Drinocká, 2006, s. 100).

Čím více toho o partnerově nevěře podváděný ví, tím hůře se bude s danou situací vyrovnávat. Proto nejsou vhodné ani otevřené manželské hádky, probírání tématu před ostatními členy rodiny nebo přáteli, ani kontakt s mimomanželským partnerem partnera. Je třeba i v takové situaci dále zabezpečovat běžný provoz rodiny a péče o děti. Pokud však mimomanželský vztah trvá příliš dlouho a situace se nemění, může pomoci kontakt s psychologem nebo rodinným poradcem. Ten nejen že poskytne potřebnou oporu pro zvládnutí partnerovy nevěry, ale navíc dá návod, jak se v takové situaci chovat. Dále je

možno využít uspořádání, které co nejlépe napodobí případnou situaci po rozvodu, tzn. přerušeni společného soužití, kontakty s dalšími členy domácnosti, finanční stránka. Po pár měsících takového uspořádání se obvykle situace vyřeší, a to buď obnovením společného soužití partnerů nebo rozvodem (Šmolka, 1998, s. 39-40).

### **3.2.3. Alkohol**

V naší společnosti je požívání alkoholu tolerováno. Někdo jej konzumuje jen občas, spíše příležitostně, nebo sice častěji, ale v malých dávkách. Problém nastává, když alkohol začne narušovat život nejen tomu, kdo ho požívá, ale také jeho okolí. I když si závislý člověk všimne problémů spojených s alkoholem, pokračuje v pití dál a důsledky ignoruje (Venglářová, 2008, s. 80).

„Alkohol neničí jen toho, kdo pije. Nemocí trpí celá rodina – životní partner alkoholika, jenž se usilovně snaží hledat řešení, ale pokaždé naráží na stěnu nepochopení, děti, které se uzavírají do sebe nebo utíkají z domova, aby nemusely přihlížet nesnesitelným scénám. Trpí všichni bez výjimky.“ (Uhlinger, & Tschui, 2009, s. 13). K alkoholu mají někteří lidé podobný vztah jako k léku, protože po jeho požití jim mizí úzkosti, alkohol je stimuluje, ulevuje jim a snižuje vnitřní napětí. Pokud někdo konzumuje alkohol z těchto důvodů, pak je to skutečný problém (Uhlinger, & Tschui, 2009, s. 16-17).

Podle Šmolky (2008, s. 73) jsou „mnohé závislosti odrazem nespokojenosti ve stávajících vztazích, v manželství, rodině, zaměstnání, snahou uniknout, získat nové prožitky, přátele, respekt...“ Některé závislosti je možné na jejich počátku odstranit změnou prostředí nebo klimatu v rodině či zaměstnání. Moderní formy léčení závislostí jsou zaměřeny nejen na závislou osobu, ale rovnou na celou rodinu. Pokud selžou pokusy „po dobrém“, nastupují tzv. ultimáta s perspektivou, např. pokud se partner do určité doby nezačne léčit ze své závislosti, bude vztah ukončen. Důležité ovšem je v případě, že se tak nestane, hrozby splnit. Problémem u závislostí je zejména to, že se těžko drží pod kontrolou a také to, že se jí člověk nedokáže vzdát ani v případě, že se kvůli ní rozpadá některý z důležitých prvků v životě - rodina, zdraví nebo zaměstnání. Léčbou závislosti na alkoholu, drogách nebo hracích automatech se zabývají psychiatři, protialkoholní oddělení psychiatrických léčeben apod. Pokud závislý partner léčbu

odmítá nebo není účinná, je nejlepším řešením rozvod, jinak hrozí jak nevyhnutelný rozpad rodiny, ale také existenční potíže rodiny (Šmolka, & Mach, 2008, s. 74).

Uhlinger a Tschui (2009, s. 97) uvádějí, že partner alkoholika musí velmi přemýšlet o další budoucnosti svého vztahu, protože se musí naučit udržovat si určitý odstup, aby se nemohly opakovat další epizody závislosti partnera. Proto je vhodné, aby se oba partneři zapojili do terapie a vzájemně hovořili o vlivech závislosti partnera na jejich vztah. Je také možné, že závislosti na alkoholu poškodila vztah natolik, že již není možné v něm pokračovat. Důležité je, aby si partner alkoholika udělal jasno v tom, jestli chce ve vztahu zůstat, nebo z něj odejít.

Pokud se manželský partner rozhodne dát závislému šanci, musí mít k němu důvěru a musí také počítat s tím, že náprava může trvat dlouhou dobu. Člověk bojující se závislostí na alkoholu se snaží nejen alkoholu odolat, ale také změnit svůj dosavadní životní styl, najít si nová přátelství a také se snaží znovu navázat se svým partnerem vztah. Manželé by měli spolu probrat svůj vztah, svoje zájmy, udělat si představu o budoucích společných činnostech (Uhlinger, & Tschui, 2009, s. 104-105).

Zařízení a organizace, které se v ČR zabývají závislostmi, především na alkoholu: Anonymní alkoholici ([www.anonymnialkoholici.cz](http://www.anonymnialkoholici.cz)), Léčba závislostí ([www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu)), Oddělení léčby závislostí Psychiatrických léčeben, Modrý kříž v České republice ([www.modrykriz.org](http://www.modrykriz.org)) a [www.alkoholik.cz](http://www.alkoholik.cz).

#### **3.2.4. Jiné závislosti – drogy, gamblerství, workholismus**

Kromě závislosti na alkoholu se lze setkat i s dalšími typy závislostí (Venglářová, 2008, s. 86-89):

*Drogy* většinou užívají mladší lidé, kteří rodiny spíše nezakládají. Pokud jsou v partnerském vztahu oba závislí, může být snaha jednoho partnera drogám odvyknout zmařena partnerem druhým. Odvykávací léčba probíhá ve specializovaných léčebnách, na detoxikačních odděleních.

Co se týče *závislosti na hrách a sázení - gamblerství*, nejrizikovější je hraní na výherních automatech. Tato závislost vede nejčastěji k finančním problémům, protože závislý člověk je schopen prohrát nemalé částky a vytvořit obrovské dluhy. Rodina se

může před pádem do dluhů zachránit oddělením finančních prostředků od gamblera. Léčbu je možno realizovat i ambulantně docházením do terapeutických skupin.

*Závislost na práci – workoholismus* – ohrožuje především lidi, pro které je práce na prvním místě, jsou vysoce motivováni a neustále se ženou za lepšími výkony. Na počátku je úspěch a zisk příjemný nejen závislému, ale také jeho rodině. Postupně ale workholik začíná rodinu zanedbávat, nemá např. čas s rodinou strávit dovolenou v klidu, neustále vyžaduje spojení se zaměstnáním. Takový člověk se často nepodílí na běžném chodu domácnosti, nevěnuje se dětem. Je potřeba s ním mluvit o tom, že rodině chybí jeho zájem, aktivita, blízkost.

Při těchto závislostech je možno se obrátit na následující zařízení:

- při drogové závislosti na K-Centra, Drop-in, ordinace AT,
- při workholismu na psychologa, psychoterapeuta, manželského poradce nebo při tělesných potížích na praktického lékaře.

### **3.2.5. Domácí násilí**

„Domácí násilí je fyzické, psychické nebo sexuální násilí mezi blízkými osobami, ke kterému dochází opakovaně v jejich soukromí a tím skrytě mimo kontrolu veřejnosti, intenzita násilných incidentů se stupňuje a vede ke ztrátě schopností včas tyto incidenty zastavit a efektivně vyřešit narušený vztah.“ ([online], [www.domacinasili.cz](http://www.domacinasili.cz))

Domácí násilí se vyskytuje v různých formách ([online] [www.persefona.cz](http://www.persefona.cz)):

- *psychické* – urážení, zastrašování, vyhrožování, kontrola všeho, co daná osoba dělá, tzn. kam jde, s kým mluví atd. Dále omezování samostatnosti a rozhodování o své osobě, kritizování, ponižování nadávkami, zesměšňování, zpochybňování duševního zdraví.
- *fyzické* – facky, rány, kopání, tlučení, tahání za vlasy, škrcení, bití cizím předmětem atd.
- *sociální* – izolace od příbuzných a známých, přátel, zákaz kontaktů ve svém okolí.
- *ekonomické* – zamezení přístupu k (i vlastním) financím, vynucování převodu majetku atd.
- *sexuální* – nucení k jakýmkoliv sexuálním praktikám nebo styku proti vůli oběti.

Novák a Drinocká (2006, s. 93) řadí do partnerského násilí jak útoky fyzického rázu, tak veškeré formy ponižování, nepřiměřeného psychického nátlaku a vynucování nedůstojného chování. Pro lidi, kteří jsou takovým chováním partnera konfrontováni, je typická tzv. naučená bezradnost, tzn. závislost na partnerovi, pasivita, neschopnost nebo neochota se mu postavit. To vše z obav, že by mohlo být ještě hůře.

Domácí násilí začíná slovním týráním. Zpočátku může mít formu drobného shazování nebo urážek, které ale postupně přecházejí do kritiky a výhrůžek. Agresor obvykle svoje chování popírá a výsledkem je, že oběť je zmatená, nejistá si svými pocity. Snaží se být tedy méně náročná na partnera, týráním se snaží přehlížet. Přesto, že na oběti nezanechá fyzické následky, může způsobit stejné utrpení a vzpomínat se z něj může dlouho. Slovní týráním časem přerůstá ve fyzické násilí. Agresor začíná k prosazení své dominance používat vlastní síly. Např. nutí partnerku uhnout stranou, štípe ji, fackuje „z legrace“. Tato drobná napadení časem přerůstají ve vážné fyzické týráním, tzn. rány pěstí, facky apod. (Marrewa, 2002, s. 168-169).

Oběť cítí nejen strach z agresora, ale také stud před svým okolím, což je velkým problémem. Agresor s tím často počítá, a čím déle oběť jeho chování snáší, tím destruktivnějších forem pak nabývá jeho agresivita (Šmolka, 1998, s. 32).

Domácí násilí představuje mentální, emocionální a psychické ohrožení stejně jako ohrožení fyzické. Oběť by měla zajít za někým, kdo jí může nabídnout pomoc – za poradcem, terapeutem, právníkem, protože potřebuje mentální i emocionální oporu (Marrewa, 2002, s. 180).

Lékem na důsledky pramenící z domácího násilí může být přátelství, a to buď s určitým člověkem nebo v různých svépomocných skupinách při pomocných organizacích. Zde se setkávají lidé s podobnými problémy a vzájemně se podporují. Přátelství má nepochybně výhodu v tom, že potřebnému člověku nabídne nejen podporu a společnost, ale i praktickou pomoc (Conwayová, 2007, s. 113).

Pomáhající organizace zabývající se v České republice problematikou domácího násilí mezi partnery: Bílý kruh bezpečí, Persefona, DONA linka, La Strada ČR a v neposlední řadě Azylové domy poskytující ubytování v krizi.



### **3.2.6. Neshody v intimním soužití**

Neshody mezi partnery tohoto rázu představují specifickou formu partnerských potíží. Obvykle sice nejsou příčinou rozvratu vztahu, ale v poradnách patří mezi jeden z nejčastějších problémů (Šmolka & Mach, 2008, s. 60).

Kromě sexuálních poruch je možno se setkat také se sexuálním nesouladem, tzn. nesouladem ve frekvenci nebo způsobu sexuálních styků. Velký počet všech těchto potíží vychází především z narušení vztahu, další příčinou mohou být poruchy komunikace (Šmolka, 1998, s. 33).

Nejčastěji se objevuje problematika nesouladu v nárocích na frekvenci sexuálních kontaktů. Tento nesoulad může vyplývat z temperamentu partnera, únavy, ale může plynout i z narušení vztahu. Pokud partner na druhého naléhá nevhodným způsobem, může se nesoulad časem změnit až v nechuť nebo odpor na straně druhého partnera. Podobně mohou dopadnout i neshody v představách o způsobu sexuálních kontaktů. V obou případech nesouladu je řešením především vzájemná upřímná komunikace mezi partnery. Aktivnější partner by měl druhému poskytnout prostor pro vyjádření jeho iniciativy. Partneři mohou také navštívit sexuologa, pokud je porucha označena jako funkční nebo jako nesoulad, mohou partneři dále svoje potíže řešit při párových konzultacích u psychologa. Jde zejména o pomoc v otevřené komunikaci mezi partnery, případně řešení neshod v jiných oblastech vztahu (Šmolka, 1998, s. 33).

Venglářová (2008, s. 116) doplňuje, že sexuologie „je vědou zabývající se prevencí, diagnostikou a léčbou sexuálních nemocí.“ Dále dodává, že sexuologie řeší zejména problémy související s přijetím sexuální orientace, sexuální dysfunkce, otázky párového nesouladu, ale také pomoc obětem sexuálního násilí, potíže neplodných párů atd.

### **3.3. Rozvod jako důsledek potíží ve vztahu**

V průběhu manželství přepadne myšlenka na rozvod alespoň někdy snad každého. Od této myšlenky až k realizaci celého rozvodu je ale dlouhá cesta. Často jsou hrozby rozvodem spíše jen voláním o pomoc nebo snahou o změnu vztahu. Pokud nejsou vyslyšeny, mělo by ale ke skutečnému podání žádosti o rozvod dojít, jinak by vyzněly naprázdno. Je zajímavé, že zhruba 15% návrhů na rozvod není nakonec realizováno –

navrhovatel bere svůj návrh zpět, a to hlavně proto, že jeho „volání o pomoc“ bylo partnerem vyslyšeno (Šmolka, 1998, s. 47).

V současné společnosti je patrný pokles uzavřených sňatků a porodnosti, naopak se zvyšuje počet rozvedených párů. Rozvod je „komplexní a složitá životní zkušenost pro všechny členy rodiny a prochází zpravidla šesti stádii: emočním, právním, majetkovým, rodičovským, sociálním a psychickým. Jde o stadia a stavy rozpadu manželství, zpřetrhání stávajících společenských vazeb a úsilí znovuzískat autonomii a sebeúctu.“ (Schaefer, & Lamm, 1995 In Sekot, 2006, s. 208).

Jediným možným prostředkem, jak ukončit manželství za života manželů, je právě rozvod (Možný, 1999, s. 171). Goode (1956, In Možný, 1999, s. 171) uvádí další různé způsoby ukončení nebo přerušování vztahu:

- pokud jeden z partnerů opustí rodinu,
- pokud vznikne situace, kdy spolu manželé sice sdílejí společnou domácnost, ale již si neposkytují žádnou podporu a nekomunikují spolu,
- pokud je jeden z partnerů dlouhodobě v rodině nepřítomen, např. z důvodu uvěznění nebo dlouhodobého pobytu v cizině apod.,
- pokud zanikne některá z hlavních funkcí manželství, např. z důvodu fyzické nebo duševní patologie některého z partnerů.

Možný (1999, s. 172) navíc tento výčet doplňuje o „konec manželství přeměnou v tak zvané rodičovské manželství. To vzniká, udržuje-li pár s dětmi manželství a domácnost ve sdílené odpovědnosti za výchovu dětí, ač ostatní funkce manželství zanikly anebo byly kriticky oslabeny.“

Rozvodem končí v současné době téměř polovina uzavřených manželství. Rozvod je hrozbou především na začátku manželství a podstatnou roli hraje také nižší věk manželů (Možný, 2002, s. 44)

Matoušek (2005, s. 61-62) specifikuje následující typy rozvodů:

- *opuštění partnera, kdy nebyla navázána silnější vazba* – tento druh rozvodu je typický buď pro manželství velmi mladých lidí nebo pro manželství lidí, kteří se ale neznali dlouho a pro manželství se rozhodli např. z důvodu těhotenství nebo pod tlakem traumatu z předchozího rozchodu.

- *důsledek prvních krizí* – tj. rozvodová situace, kdy jsou manželé zaskočeni požadavky, které soužití obecně přináší. Mezi ně patří obstarávání záležitostí týkajících se domácnosti (peníze, vaření, domácí práce), výchova dětí a také nesplněná očekávání, které si partneři přinášejí z původních rodin. Partneři se pak mohou uchýlovat k nevěře, která pak vede k rozvodu.

- *odmítnutí partnera z důvodu projevení předtím málo zřetelných rysů* – častý typ rozvodů, kdy se po určité době manželství ukáže, že partner je alkoholik, žárlivec, hráč, podvodník, nekomunikuje, je hysterický, chová se násilně nebo je workoholik. Dalším důvodem odmítnutí partnera může být jeho chování, které je pro druhého z manželů nepřijatelné, jako např. nezájem o děti, neochota ke spolupráci, autoritativní vystupování apod. Partner, který je takovému chování vystaven, se mu může na nějakou dobu přizpůsobit, ale jeho rozhodnutí pro rozvod pak může způsobit exces v chování druhého partnera.

- *vyčerpání vztahu (nebo také rozvody spojené s upřednostněním jiného partnera)* – typ rozvodu, kdy jsou manželé spolu desítky let a tento typ rozvodu spadá do 2. rozvodové vlny. Po odchodu dětí z domova nemohou partneři najít společnou cestu, tudíž případné neshody, které se již nemusí skrývat z důvodu vhodného prostředí pro výchovu dětí, nyní vycházejí na povrch.

Častá je nechuť ke kontaktům se společnými přáteli, známými a s rodinou bývalého manžela. Některá přátelství rozvod natrvalo poškodí, ale jiné se podaří udržet a je škoda je nezkoušet obnovit, protože mohou být důležitým zdrojem podpory (Matoušek, 2005, s. 69).

Kirstová (1998) ale zmiňuje, že když má člověk nějaký problém, je lepší se obrátit na někoho mimo okruh svých blízkých. Blízcí lidé totiž nejen že nemusí mít dostatek profesionálních znalostí, ale mají tendenci se v celé záležitosti emocionálně angažovat, což řešení situace nemusí být ku prospěchu.

## 4. Poradenská zařízení

V této kapitole se zaměřím na formy pomoci, které mohou nabídnout zařízení poskytující pomoc a oporu lidem v tíživých životních situacích, neboli sociální poradenství.

Sociální poradenství lze rozdělit na dva typy poradenství, a to základní a odborné. V *základním sociálním poradenství* jsou klientovi poskytovány informace o nárocích, možnostech v dané situaci, službách atd., případně zprostředkování další odborné pomoci. Základní sociální poradenství musí být dostupné všem, obvykle ho poskytuje sociální pracovník nebo pracovník obecního úřadu. Dobré využití má i manuál s konkrétními situacemi a doporučením řešení.

*Odborné sociální poradenství* představuje přímou odbornou pomoc lidem při jejich potížích, např. potíže ve vztahu, v rodině, v péči o děti, seniory, postižené osoby atd. Pomoc se zaměřuje na praktické řešení dané situace a konkrétní pomoc. Do kategorie odborného sociálního poradenství patří také terapeutické činnosti, zejména v oblasti mezilidských vztahů, životních krizí, rozvodové a porozvodové situace apod. V zařízeních odborného poradenství pracují sociální pracovníci, psychologové, psychiatři, pedagogové, právníci. Tato zařízení pomáhají především lidem, kterým se nepodařilo svoje potíže vyřešit svépomocí nebo s pomocí rodiny nebo přátel. (Matoušek, 2003, s. 84). Stejně tak sociální poradenství dělí dle §37 Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách.

### 4.1. Zařízení nabízející pomoc v ČR

Potíže ve vztahu mohou mít až devastující účinek na psychiku člověka a často se jedná o situace, které jsou bez vnější odborné pomoci jen velmi těžko zvládnutelné. Pokud má být pomoc účinná, měla by být především rychlá, kvalifikovaná, místně dostupná a také finančně dosažitelná (Šmolka, 2003, s. 92).

V České republice je k dispozici několik typů zařízení, která nabízí lidem s problémy v partnerství pomoc. Patří sem:

#### *Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy*

Jedná se o zařízení, které nabízejí dostupnou psychologickou službu pro dospělé. Působí téměř ve všech větších městech v České republice, zřizovatelem bývají nejčastěji kraje a obce (viz Asociace manželských a rodinných poradců [www.amrp.cz](http://www.amrp.cz)). Pomoc je určena jak pro individuální osoby, tak pro páry a rodiny. Podle zákona č.108/2006 Sb. o sociálních službách jsou poradenské služby bezplatné, je zaručena důvěrnost poskytnutých informací a je možnost vystupovat anonymně. V těchto poradnách pracují především psychologové a sociální pracovníci, ale je možno se setkat externě i s právníky nebo lékaři. Tyto poradny se za každou cenu nesnaží zachránit lidem manželství, za přínos lze považovat i klidný průběh rozvodového a porozvodového období. Velká část klientů vnímá pomoc ze strany poradny kladně, poradny mají významný podíl na zvládnutí potíží klientů. Z toho plyne i stále rostoucí zájem lidí s problémy nejrůznějšího charakteru o služby poraden (Šmolka & Mach, 2008, s. 17).

Do tohoto typu poraden přicházejí lidé nejčastěji ve věku 25 – 40 let a jejich nejčastějšími problémy jsou nezáměr jednoho z partnerů, mimomanželský vztah, problémové vztahy k dětem vlastním nebo z předchozího manželství, žárlivost, alkohol, agresivní chování, osamělost a vyrovnávání se s rozvodem (Kopřiva & Tošner, 1998, s. 14). V současné době tvoří velkou část klientů také lidé, kteří vyhledají pomoc z důvodu řešení péče o dítě v době po rozvodu. Tyto případy bývají řešeny ve spolupráci s odborem sociálně právní ochrany dětí v daném místě. (leták viz Příloha č. 2)

#### *Pomoc psychologa ve zdravotnických zařízeních*

Pomoc lidem se vztahovými problémy může být poskytována také skrze zdravotnická zařízení, a to především psychology a lékaři na psychiatrických odděleních. Ve zdravotnických zařízeních jsou služby poskytovány zdarma, jsou hrazeny ze zdravotního pojištění (Šmolka & Mach, 2008, s. 18). Zaměřují se však spíše na léčbu než na poradenství. Účinná ale může být vhodná farmakoterapie, která může pomoci zvládnout psychosomatické potíže, jako např. nespavost, nechutenství nebo úporná bolest hlavy (Šmolka, 2003, s. 93)

### *Soukromá psychologická praxe*

Lidem s partnerskými problémy mohou pomoci také psychologové prostřednictvím soukromé psychologické praxe. Zde se jedná spíše o komerční, tedy placené poradenské služby. Někteří poradci jsou smluvní partneři zdravotní pojišťovny a pak jsou jejich služby úplně nebo částečně hrazeny ze zdravotního pojištění, nebo naopak poskytují svoje služby na základě živnostenského oprávnění. Pokud daného odborníka neznáme, výhodou mohou být doporučení a reference (Šmolka, 2003, s. 93-94).

### *Mediační centra*

Při řešení vztahových a rodinných problémů má svoje místo také mediace, jejímž cílem je zprostředkování zúčastněným stranám efektivní dohodu. V současnosti v ČR působí několik takových center, které působí pod různými názvy. Mediační centra spadají pod Asociaci mediátorů - [www.amcr.cz](http://www.amcr.cz) (Šmolka & Mach, 2008, s. 19).

### *Občanské poradny*

Občanské poradny poskytují především základní informace a rady při řešení celé řady problémů a předávají kontakty na specializovanou odbornou pomoc (Šmolka & Mach, 2008, s. 19).

### *Intervenční centra pro osoby ohrožené domácím násilím*

Úkolem intervenčních center je pomoci osobám ohroženým násilím, ale zároveň zde existuje záměr pracovat i s osobami násilnými, a to ve spolupráci s Poradnami pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Seznam intervenčních center je uveden na [www.bkb.cz](http://www.bkb.cz) – Bílý kruh bezpečí (Šmolka & Mach, 2008, s. 19).

Venglářová (2008, s. 79) uvádí výčet organizací, kde je možno v případě potřeby vyhledat odbornou pomoc: rodinné a manželské poradny, občanské poradny, psychologické a psychoterapeutické služby, linky důvěry a krizová centra a psychiatrické ambulance.

Matoušek (2007, s. 85) tvrdí, že „v České republice chybí specialisté na práci s rodinami v rozvodu.“ Tito specializovaní pracovníci by se měli zaměřit na prevenci vzniku zavrženého rodiče a na práci se syndromem zavrženého rodiče. Mohli by pracovat v rodinných a manželských poradnách (Matoušek, 2007, s. 85).

## 4.2. Formy pomoci

Způsobů, jak pomoci lidem s problémy ve vztahu, je několik. V této podkapitole se pokusím o jejich stručný výčet.

Šmolka (2003, s. 94 – 99) rozlišuje následující čtyři druhy pomoci:

- *výchova* – jde zejména o předávání obecně platných informací, které jsou ověřeny zkušenostmi.

- *poradenství* – opět se jedná o poskytování rad, doporučení a podobných forem pomoci. Na rozdíl od výchovy jsou ale tyto rady určeny pro konkrétní situaci a obvykle jim předchází rozbor osobní nebo partnerské anamnézy.

- *terapie* – tato forma pomoci může podporovat v lepší adaptaci na danou situaci a může klientovi dodat sílu pro její zvládnutí. V situacích, kdy je zřejmé, že se manželství nepodaří zachránit, je na místě rozvodová terapie. Zejména opouštěný partner potřebuje oporu. Terapie může také pomoci i v procesu odpoutávání se od partnera.

- *doprovázení* – jedná se o formu pomoci, jejímž smyslem je snaha pomoci se situací, kterou může klient vnímat jako nezměnitelnou. Doprovázení je vlídné sdílení náročné situace formou psychické podpory. Tato pomoc může být poskytnuta jak odborníkem, tak lidmi z blízkého okolí.

Dále lze formy odborné pomoci rozdělit podle typu kontaktu s klientem na následující (Špatenková, 2004, s. 23-24):

1. prezenční formu pomoci, která zahrnuje ambulantní formu pomoci v krizi, hospitalizaci, terénní a mobilní služby:

- *ambulantní pomoc* se poskytuje klientům, kteří se osobně dostaví do ambulance nebo poradny nějaké instituce, která je k poskytování pomoci lidem v krizi primárně určená (např. ambulance krizových center). Dále se může jednat o instituce, které krizovou intervenci poskytují sekundárně (např. psychoterapeutická pracoviště,

psychiatrická ambulance, rodinná poradna). Klienti bývají nasměrováni z jiných institucí, např. od policie, ze sociálních nebo zdravotnických institucí.

- *hospitalizace* je krátkodobé umístění klienta na tzv. krizové lůžko v krizovém centru. K hospitalizaci dochází tehdy, pokud klientův stav neumožňuje setrvání v domácím prostředí a poskytování jiných forem pomoci.

- *terénní a mobilní služby* se poskytují na místě, kde se nachází osoba v krizi, tzn. domov, škola, nemocnice, ulice apod.

Instituce, které primárně klientům nabízejí krizovou intervenci, se nazývají krizová centra. Tato centra disponují krizovými lůžky a poskytují ambulantní služby, někdy také provozují linku důvěry. Kromě diagnostické funkce mají také funkci terapeutickou. Pro klienta v krizi může krizové centrum představovat důležitý systém sociální opory, pokud přirozené zdroje sociální opory nefungují nebo chybí (Špatenková, 2004, s. 23-24).

2. distanční formu pomoci, která představuje poskytování krizové intervence klientovi, který se nachází mimo pracoviště krizové intervence. Tato forma pomoci zahrnuje především telefonický a internetový kontakt s klientem.

- *telefonická pomoc* nabízí klientům pomoc a podporu prostřednictvím telefonu. Obvykle ji zajišťují linky důvěry, které buď mohou být úzce specializovány na určitý a specifický problém, nebo mohou poskytovat služby celému spektru volajících (Špatenková, 2004, s. 24).

- *internetová pomoc* se poskytuje prostřednictvím internetu, a to především pomocí internetových poraden. Dalšími možnostmi je uveřejňování informací na www stránkách, e-mailová korespondence, chaty a diskusní skupiny apod. Internet je využíván hlavně u témat, kdy klienti uvítají anonymitu nebo jsou tato témata spojena se sociální stigmatizací. Internet může klientům pomoci odstranit pocit izolace a zvýšit kvalitu jejich života. Mohou zde najít potřebné informace nebo je získat přímo prostřednictvím poradenství, vyhledat potřebný kontakt či využít diskuzí ke kontaktu s lidmi z vlastní skupiny i mimo ni (Veselský In Špatenková, 2004, s. 39-40).



Lidé se vztahovými potížemi nebo případně již bez partnera by měli mít „systém podpory, na nějž se mohou spolehnout.“ (Broder, 2011, s.157). Do tohoto systému patří zejména přátelé, rodina, kolegové ze zaměstnání a mohou sem patřit také odborníci, např. psycholog, terapeut, právník nebo lékař. Dobrý a fungující systém podpory se vyznačuje tím, že podpora je vzájemná, tzn. můžeme podporu nejen dávat, ale také dostávat a naopak. Broder (2011, s. 158) dále doporučuje, že by člověk svoje přátele neměl jen zahlcovat svými problémy, ale také by měl umět naslouchat. Mnoho lidí procházejících vztahovými potížemi totiž nevědomky stále od svého okolí požadují lásku a podporu. Člověk by si měl udělat „seznam dostupných zdrojů podpory - přátel, rodinných příslušníků, právníků, finančních poradců, jiných odborníků, přednášek, psychologických knih a nahrávek, které se zabývají tématem rozchodu.“ (Broder, 2011, s. 158).

### **4.3. Základní typy intervencí při partnerských krizích**

Principy pomoci *rozvádějícím* se lidem se zabývá např. Matoušek (2005, s. 68-69), který uvádí, že „v době rozvodu a v době krátce po rozvodu bývají oba partneři zaplaveni tak intenzivními emocemi, že je ve většině případů nejvhodnější strategií krizová intervence.“ Je důležité, aby bylo klientovi umožněno své emoce ventilovat. Schopnost klienta vnímat zpětnou vazbu od pracovníků je ale v dané situaci omezená. Pracovník by neměl příliš s klientem rozebírat souvislosti jeho situace, které by sahaly příliš do minulosti. Měl by být také obezřetný i v případě plánů do budoucna klienta, protože často klient neposuzuje svou situaci reálně.

Následující výčet představuje hlavní typy problémů v partnerských a manželských vztazích a jejich adekvátní základní možnosti řešení (Vodáčková, 2002, s. 289-290):

- *pocity osamění, potíže s hledáním vhodného partnera* – důležitá je podpora a rozvoj ostatních sociálních kontaktů. Na místě je také vhodnější sladění nároků na partnera s reálnými možnostmi daného člověka.

- *opuštění partnerem* – přirozenou reakcí na opuštění je truchlení. Trvá zhruba 6 týdnů, než se člověk s danou situací začne vyrovnávat. Je vhodné zaměřit pozornost daného člověka na jiné cíle, např. zájmy, přátele nebo pracovní uplatnění.

- *partnerská nebo manželská hádka* – zejména dramatické a opakované hádky bývají důvodem k vyhledání pomoci. Často pramení z historie vztahu. Podstatné je člověka uklidnit, případně ho odkázat na odborná pracoviště, např. manželská poradna.

- *domácí násilí a žárlivost* – projevy žárlivosti mohou vyústit až v psychické nebo fyzické násilí. Pro oběti domácího násilí je typické, že většinou vyhledají pomoc až v krajní nouzi. V tomto případě je tedy nutné rychlé a účinné zajištění ochrany oběti, izolace od agresora, poskytnutí informací týkajících se práv oběti atd.

- *nevěra nebo podezření na ni* – tato situace představuje pro mnoho lidí ohrožení vztahu a pocitu bezpečí a zázemí. Je potřeba takovým lidem vyjádřit především podporu a doprovázení v této situaci a varovat je před vyvíjením aktivit, které mohou být v důsledku spíše destruktivní.

Lidé s problémy v partnerství se také často snaží řešit svoje potíže svépomocí. Svépomocí se zabývají duševními a psychosomatickými poruchami, ale také sociálními. Pomoc sobě sama zahrnuje všeobecnou svépomoc, svépomoc při problémech týkajících se některých povolání (např. učitel, lékař..), důležitá je svépomoc v rodinách, a to pomocí partnerských skupin nebo skupin rodin (Peseschkian, 1995, s. 22). Podle stejného autora se lidé hodně spoléhají na pomoc psychologů, terapeutů, pedagogů nebo jiných pracovníků pomáhajících profesí, kteří jim mohou pomoci partnerský problém vyřešit. Předtím, než se partneři rozhodnou vztah ukončit, měli by si položit otázku, jestli využili všechny dostupné možnosti pomoci zvenčí. Proto je důležitý dostatečný počet poraden a terapeutických center, kde mohou partneři pracovat se svými problémy a dát tak svému vztahu ještě šanci.

V krizových situacích je důležitá nejen mobilizace vnitřních zdrojů, ale také pomoc přicházející zvenčí. Ta zajišťuje bezpečí, uklidnění, emoční oporu a poskytuje člověku důležité informace o tom, že je tu někdo, kdo mu může pomoci. V závažných případech

je vhodné, aby se člověk obrátil buď osobně na zařízení zaměřené na poskytování krizové intervence nebo na linky důvěry (Paulík, 2010, s. 95).

Špatenková (2004, s. 15) uvažuje o krizové intervenci jako o specializované pomoci těm lidem, kteří se dostali do krizové situace. Tuto intervenci představují různé formy pomoci, jejichž úkolem je zajistit znovunabytí psychické rovnováhy daného člověka.

Krizová intervence zahrnuje následující čtyři druhy pomoci (Špatenková, 2004, s. 15):

- *psychologickou pomoc*, která spočívá „v časově omezeném terapeutickém kontaktu zaměřeném na problém, který krizi vyvolal. Jedinec je s krizí konfrontován a dochází k jejímu řešení.“ (Špatenková, 2004, s. 15).
- *lékařskou pomoc*, která často zahrnuje psychiatrickou intervenci a v odůvodněných případech také medikaci a krátkodobou hospitalizaci.
- *sociální pomoc*, kdy je krizová intervence chápána jako „činnost směřující k okamžitému sociálnímu zásahu zaměřenému na osoby, které se ocitly v akutní krizové situaci.“ (Špatenková, 2004, s. 15).
- *právní pomoc*, která může být v základní formě poskytnuta také sociálním pracovníkem, především v sociálně-právní oblasti, jinak je v kompetenci právníků.

Krizovou intervenci v praxi podle Špatenkové (2004, s. 17) představují především následující aktivity: poskytnutí emocionální podpory a pocitu bezpečí, usnadnění komunikace, podporu při ventilaci emocí, konfrontaci s realitou a eliminaci tendencí k odmítání a zkreslování reality, rozeznání nejdůležitějšího problému, který je nutno řešit, odhalení případné skryté zakázky, zhodnocení dosavadních adaptačních mechanismů a využití efektivních adaptačních mechanismů, mobilizaci zdrojů pomoci a vytvoření plánu pomoci.

#### **4.4. Pomáhající pracovník**

Existuje řada povolání, jejichž hlavní náplní je pomáhání lidem. Patří sem např. zdravotnický personál, psychologové, psychoterapeuti, sociální pracovníci, pedagogové apod. U těchto profesí je důležitá nejen odbornost, ale také další prvek – lidský vztah mezi pomáhajícím a klientem. Důležitá je důvěra klienta, úcta, projevení zájmu.

V pomáhajících profesích je hlavním pracovním nástrojem osobnost pomáhajícího člověka (Kopřiva, 2011, s. 14).

Poradenství ale nenabízejí jen poradci, ale rady lidem poskytují především jejich rodiče, příbuzní a přátelé. Z širšího okruhu to mohou být také vzdělávací, sociální, náboženské a politické instituce a v neposlední řadě také média. Tímto způsobem lidé získávají informace, které jim umožňují zlepšit vlastní povědomí o tom, jak řešit určité problémy (Matoušek, 2003, s. 83).

Sociální opory od přirozených zdrojů, jako jsou rodina nebo přátelé, se někdy člověku v tíživé situaci nedostává. Pak nastupují pomáhající profesionálové, kteří pomohou především tím, že podpoří přirozené systémy sociální opory, člověka povzbudí, případně poskytnou vlastní pomoc. Pomáhající pracovník se může stát klíčovým pracovníkem v situacích, kdy se daný člověk nebo rodina cítí natolik oslabeny, že potřebují využít více služeb a zdrojů opory (Baštecká, 2005, s. 88).

Podle Šmolky (2002 In Vodáčková, 2002, s. 287) představuje partnerská nebo manželská krize pro pomáhajícího pracovníka velmi náročnou situaci a nabízí následující typy problémů, se kterými se lze setkat právě v kontextu partnerských krizí.

Častým zdrojem nesnázi může být *podobnost s partnerskou nebo rodinnou situací u pomáhajícího pracovníka*. Pokud například pomáhající zažil podobný problém, který dosud dobře nezpracoval, může mu činit problémy udržet si profesní odstup od klienta.

Dále existuje *zvýšené riziko vzniku přenosových vztahů*. Pro klienta v krizi se totiž může stát pomáhající pracovník opačného pohlaví objektem přenosového nebo dokonce reálně prožívaného vztahu. Může tak pro něj být obtížné zůstat vůči takovým situacím imunní, pokud má vlastní nezpracovaná zranění z minulosti.

Také pokud má klient *příliš mnoho expertů ve svém okolí*, může to být problém. Pomáhající pracovník by měl klientovi pomoci nalézt odpovídající řešení v jeho situaci. Často se ale do situace vloží také jeho okolí a uděluje i nevyžádané rady. Dokonce i pro pomáhajícího je pozice experta lákavá a může mít tendenci k příliš direktivnímu vedení klienta.

Problémem může být i situace, kdy klient ve své situaci *hledá v pomáhajícím arbitra nebo přímo advokáta*, který by se měl postavit na stranu klienta. Pomáhající pracovník by měl vědět, že o pomoc se často obrací člověk, který nejen aktuálně více trpí, ale zároveň bývá jedním z činitelů problematického chování.

Někteří klienti mohou mít *potíže s respektováním hranic* a mohou pak pokládat pomáhajícímu pracovníkovi osobní dotazy nebo mohou mít snahu zjistit, jak by se v určité situaci zachoval atd. Pomáhající pracovník by si příliš neměl nechat narušit svoje hranice, aby pomoc zůstala na odborné úrovni.

Další riziko spočívá *ve vlastní projekci pomáhajícího pracovníka*, kdy pracovník může začít do navrhovaných řešení vkládat svoje osobní postoje, zkušenosti, hodnoty atd. Ne všechna osvědčená řešení ze života pomáhajícího se mohou osvědčit i v životě klienta.

Také *pohlaví pomáhajícího* hraje u klienta podstatnou roli. Klient může předpokládat, že se pomáhající pracovník stejného pohlaví postaví na jeho stranu, nebo že naopak pracovník opačného pohlaví nebude jeho situaci rozumět.

V neposlední řadě hraje svou roli také *věk pomáhajícího*, protože klient může mít problém svěřit se do péče mladému začínajícímu pomáhajícímu pracovníkovi, nemusí mít příliš důvěry v jeho schopnosti, zkušenost atd. Pomáhající by proto měl mít dost empatie, dobré komunikační dovednosti a přirozenou pokoru, aby na klienty působil důvěryhodně.

Pomáhající pracovník se velmi často setkává s lidmi v krizi, kteří jsou vůči němu v závislém postavení. Tito lidé potřebují nejen slušné chování, ale i přijetí pracovníkem, zájem, účast, porozumění. Při každém setkání s pracovníkem klienti vnímají jeho neverbální signály, kterými jim dává najevo svoje prožitky ze vzájemného setkání. Tyto projevy tvoří určitou atmosféru, ve které se klient potřebuje cítit bezpečně, potřebuje cítit důvěru k pracovníkovi. Pokud by tento vztah chyběl, mohla by se celá situace stát pouze výkonem pravomocí pomáhajícího pracovníka (Kopřiva, 2011, s. 15).

## 5. Shrnutí teoretické části

Člověk žije ve společnosti a je součástí určité skupiny lidí - rodiny, obce. Zde si vytváří systém mezilidských vztahů, neboli sociální síť. Na členy své skupiny se v případě potřeby obvykle obrací o pomoc. Pokud přirozené zdroje pomoci fungují, poskytuje potřebnému člověku jeho skupina sociální oporu. Sociální opora je důležitá především pro víru člověka v to, že existuje někdo, kdo mu v tíživé situaci bude ochoten pomoci. Tato víra a přesvědčení může být dokonce důležitější než pomoc, která je skutečně poskytnutá. Člověk, který je může očekávat oporu od svého okolí, má tak především podporu v to, aby svoje potíže zvládal sám (Baštecká, 2005, s. 91).

Může se také stát, že potřebnému člověku jeho blízcí pomoc a oporu v tíživé situaci neposkytnou. Pak se obvykle člověk obrací na zařízení, která nabízejí pomoc a provázení v tíživých situacích.

„Sociální opora se poskytuje ve vztahu, ten má dvě strany. Přijímat a poskytovat sociální oporu má své výhody (pocit přijetí na straně jedné, pocit užitečnosti na straně druhé) i nevýhody (pocit dluhu na straně jedné, vyčerpání a strach z případných ran osudu na straně druhé).“ (Baštecká, 2005, s. 88).

Mezi nejkritičtější situace v životě člověka lze bezesporu zařadit problémy ve vztahu (viz Příloha č. 3). Mezi nejčastější příčiny potíží ve vztahu pak patří rozdílnost povah partnerů, problematická komunikace, mimomanželské vztahy, nesoulad v intimním životě, násilné chování a závislosti všeho druhu. Praško (2005, s. 115) dodává, že většina konfliktů ve vztahu je založena na nedorozumění mezi partnery, protože svého partnera člověk často neposuzuje objektivně. Vnímání je ovlivněno např. představami a očekáváním od vztahu, předchozími zkušenostmi, aktuální náladou apod.

Spokojený vztah kladou mnozí lidé na první místo svého hodnotového žebříčku. Jakmile se objeví problém, který vztah může vážně narušit nebo ukončit, cítí se lidé bezradní a pokoušejí se danou situací řešit, a to buď svépomocí, pomocí rodiny nebo blízkých osob a nebo prostřednictvím odborné pomoci. Odborná pomoc při vztahových potížích je nabízena především prostřednictvím poradenských pracovišť nebo

prostřednictvím psychologů pracujících ve zdravotnictví nebo soukromě. Pomoc nabízejí také různá občanská sdružení, mediační centra, v případě krizové události nabízejí krizovou intervenci krizová centra a linky důvěry.

## **6. Jak osoby s partnerskými problémy vnímají sociální oporu a jak jí využívají?**

### **6.1. Popis zkoumaného problému**

Dlouhodobé nebo vážné potíže v partnerském vztahu nebo manželství mohou velmi negativně ovlivnit život každého z nás. Člověk musí vynaložit spoustu energie k tomu, aby takovou zátěž zvládl a těžké životní období překonal. V tom mu mohou pomoci lidé z jeho okolí, ať už se jedná o užší či vzdálenější rodinu, přátele, spolupracovníky, případně pracovníky z různých institucí a zařízení určených k pomoci lidem v krizi. Tato pomoc se může zakládat na poskytnutí důležitých informací, vedoucích k řešení situace, na prostém vyslechnutí člověka, sdílení těžkostí, nebo na hmotné pomoci – půjčení nebo darování něčeho potřebného.

Úkolem dotazníkového šetření je zmapovat postoj osob s partnerskými problémy k opoře a pomoci ze svého okolí, a zjistit, jaké podpory se jim v případě potřeby dostává a jestli odpovídá jejich očekáváním.

Cílem dotazníkového šetření je tedy zodpovědět následující výzkumné otázky:

VO1: Jaké jsou nejčastěji uváděné příčiny partnerských problémů u osob docházejících do poradenských pracovišť?

VO2: Jaký typ sociální opory hodnotí osoby s partnerskými problémy jako nejvíce potřebný?

VO3: Odpovídá očekávaná sociální opora u osob s partnerskými problémy tomu, co skutečně od svého okolí dostávají?

VO4: Jaký typ sociální opory je osobám s partnerskými problémy poskytován a z jakých zdrojů?

VO5: Kdo nejvíce poskytuje osobám s partnerskými problémy sociální oporu a v jaké podobě?

VO6: Co osoby s partnerskými problémy nejčastěji očekávají od návštěvy poradenského pracoviště?

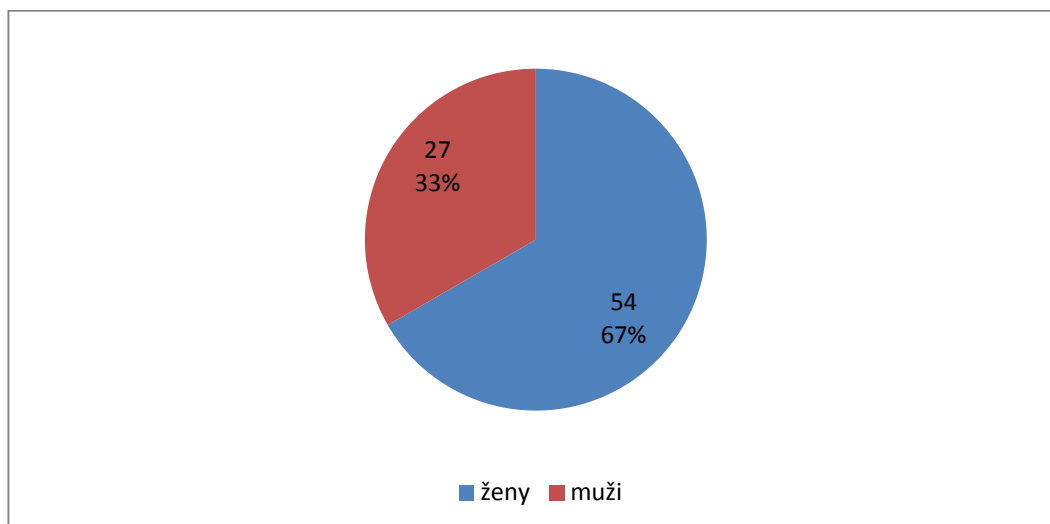


## 6.2. Zkoumaný vzorek – respondenti

Výzkumný soubor pro dotazníkové šetření byl vytvořen dostupným výběrem, a to z osob, u kterých byl předpoklad k tomu, že mají nebo mohou mít potíže v partnerském vztahu. Ke spolupráci na tomto výzkumu proto byly osloveny osoby, které navštívily některé z pracovišť věnujících se poradenské činnosti v oblasti vztahové problematiky. Osoby docházející do těchto zařízení, ovšem s problémy jiného než partnerského rázu, byly z šetření vyloučeny.

Výzkumný soubor čítal celkem 81 respondentů, z toho 54 žen (tj. 67 %) a 27 mužů (tj. 33 %) (viz Graf č. 1).

**Graf č. 1: Struktura vzorku respondentů dle pohlaví**

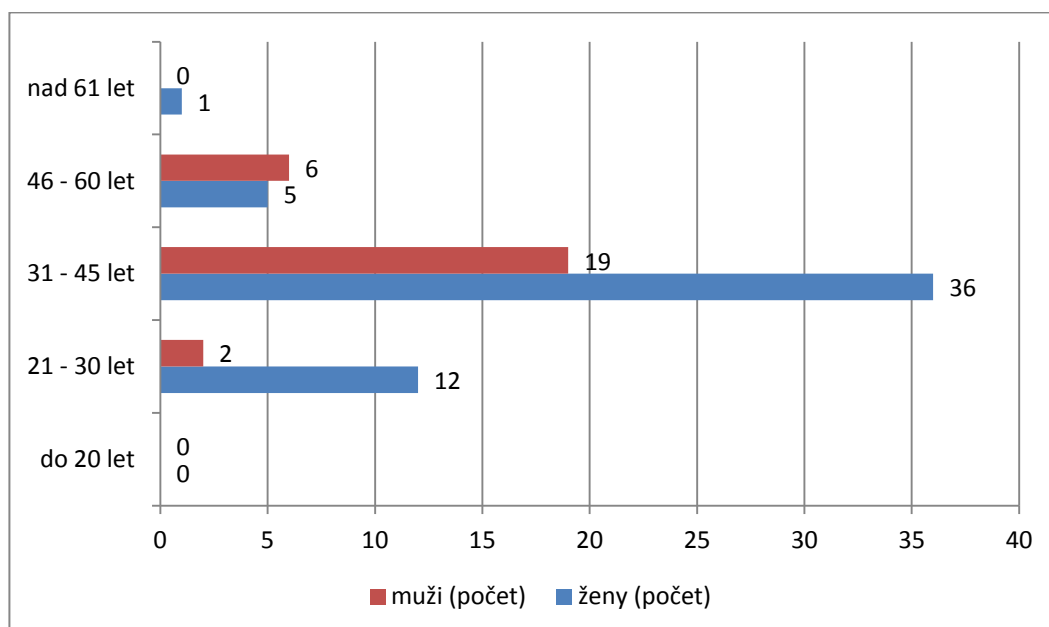


Respondenti byli ve věku v rozmezí od 23 do 72 let, průměrný věk respondentů byl 36,8 let. Nejpočetnější skupina respondentů se nacházela ve věkové kategorii střední dospělosti (viz Tabulka č. 1, Graf č. 2).

**Tabulka č. 1: Struktura vzorku respondentů dle věku a pohlaví (vyjádření počtu resp.)**

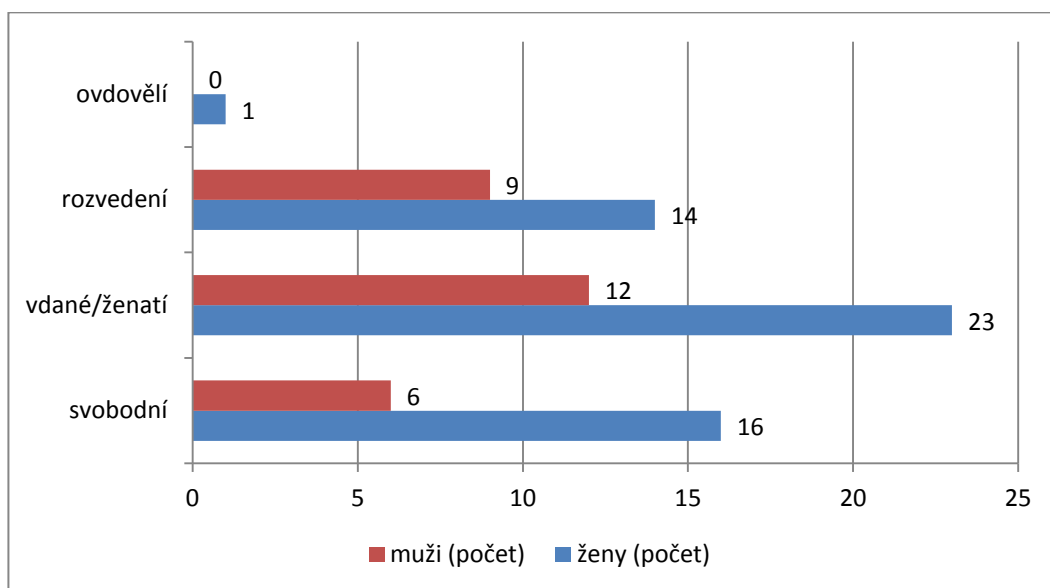
Věk	Ženy	Muži	Celkem
do 20 let (adolescenti)	0	0	0
21 – 30 let (raná dospělost)	12	2	14
31 – 45 let (střední dospělost)	36	19	56
46 – 60 let (starší dospělost)	5	6	11
61 – více let (stáří)	1	0	1
Celkem	54	27	81

**Graf č. 2: Struktura vzorku respondentů dle věku a pohlaví**



Ve výzkumném souboru bylo 22 respondentů svobodných (27%), 35 respondentů vdaných/ženatých (43%), rozvedených bylo 23 respondentů (29%) a 1 respondent byl ovdovělý (1%) (viz Graf č. 3).

**Graf č. 3: Struktura vzorku respondentů dle rodinného stavu**



Co se týče dětí, většina (88%) respondentů uvedla, že má děti, a to v rozmezí 1 dítě až 5 dětí. Zbýlých 12% (10 respondentů) děti nemá. Společným znakem bezdětných respondentů je, že jsou svobodní, v jednom případě rozvedení (viz Tabulka č. 2).

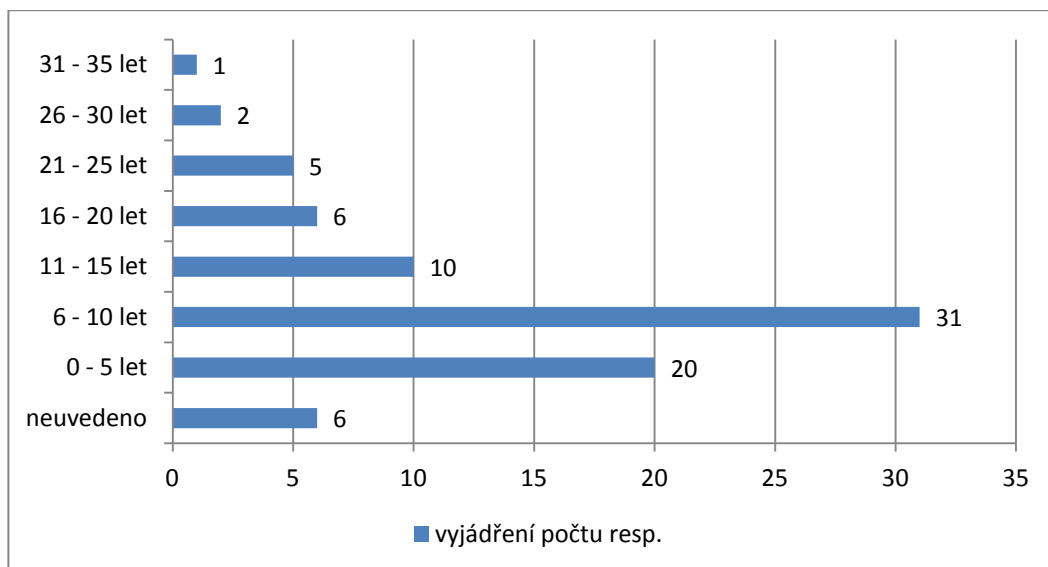
**Tabulka č. 2: Struktura vzorku respondentů dle počtu dětí (vyjádřen počet resp.)**

Počet dětí	Ženy	Muži	Celkem
bez dětí	6	4	10
1 dítě	14	8	22
2 děti	22	12	34
3 děti	5	3	8
4 děti	5	0	5
5 dětí	2	0	2
Celkem	54	27	81

Společným znakem žen, které mají 4 a více dětí je, že jsou všechny uživatelkami služeb azylových domů a převážně jsou svobodné.

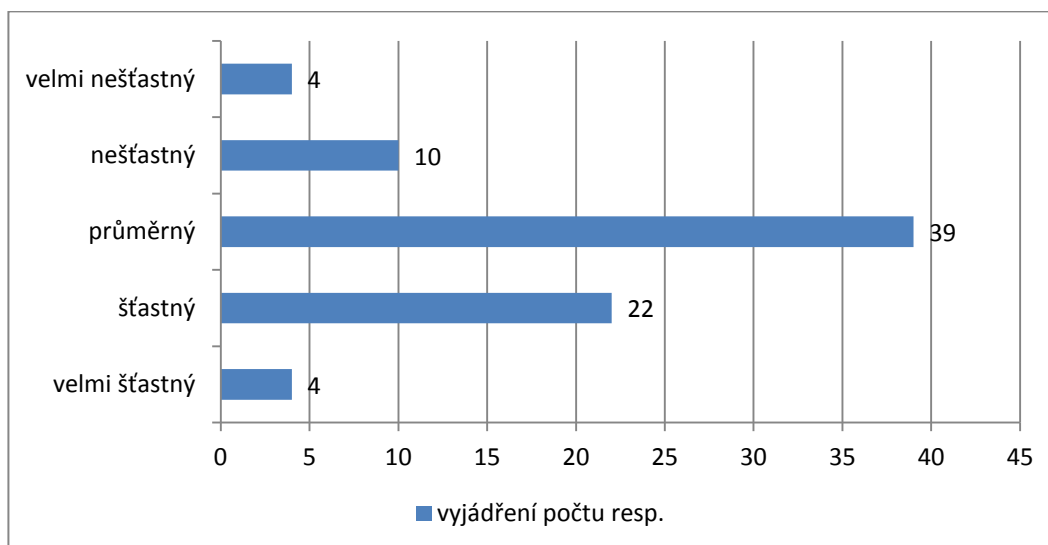
Délka vztahu/manželství se většinou zvyšovala s věkem respondentů. Průměrná délka vztahu byla 9,9 roku. Nejvíce respondentů (tj. 38%) s partnerskými problémy se nachází v období 1. vztahové krize (viz Graf č. 4).

**Graf č. 4. Délka vztahu respondentů**



Na otázku, za jak šťastný považují nebo považovali svůj vztah, odpovědělo celkem 67% respondentů „průměrný“ až „velmi nešťastný“, což potvrzuje jejich partnerské potíže. Celkem 10% dotazovaných uvedlo, že jsou ve svém vztahu šťastní (viz Graf č. 5).

**Graf č. 5: Vnímaný pocit štěstí respondentů ve vztahu**



### 6.3. Metody použité při výzkumu

Výzkumné šetření bylo realizováno pomocí kvantitativní metody - za pomoci dotazníku. Kvantitativní metodu jsem si vybrala z důvodu předpokládaného velkého počtu osob, které by se mohly do průzkumu zapojit. Potíže v partnerském vztahu mohou být velmi různorodé, proto bylo těžké a v omezeném čase téměř nereálné vybrat typické představitele konkrétních partnerských potíží. Zároveň nebylo možné s každým z předpokládaného počtu respondentů vést rozhovor, a to především z časových důvodů. Dále jsem předpokládala, že ne každému by mohl být rozhovor na dané téma příjemný. Chráska (2007, s. 163) vymezuje dotazník jako „soustavu předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně“. Metodu pomocí dotazníku jsem si vybrala také proto, že zde respondent anonymně odpovídá na poměrně velké množství otázek, které je možno velmi dobře porovnávat s ostatními.

Předkládaný dotazník má celkem 20 položek, které jsou rozděleny do 4 okruhů. První okruh otázek se týká osobních (demografických) údajů, druhý se týká zjišťování potíží ve vztahu, třetí se týká zkoumání sociální opory a poslední okruh otázek je zaměřen na očekávání od poradenského pracoviště. Plné znění dotazníku je součástí příloh této práce (Příloha č. 1).

Dotazníkový výzkum je založen na 81 správně vyplněných dotaznících. Více respondentů se ve sledovaném období nepodařilo oslovit. Jeden dotazník byl z výzkumného šetření vyloučen z důvodu nesprávného a neúplného vyplnění.

Dotazníky byly vybraným respondentům předkládány osobně a následně od nich byly vybrány. Tímto způsobem byla zajištěna 100% návratnost dotazníků.

Nebyly předpokládány větší potíže při vyplňování dotazníku, proto oslovení respondenti dotazník vyplňovali zcela sami. Všechny dotazníky byly vyplněny dobrovolně a anonymně. Respondenti, kteří se rozvedli nebo rozešli s partnerem a zároveň si již našli partnera nového a jsou s ním ve spokojeném vztahu, směřovali svoje odpovědi na ukončený vztah.

- Na předkládání a vybírání dotazníků se podílela tato zařízení:
- Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy v Blansku,
  - Azylový dům pro matky s dětmi v Blansku,
  - Azylový dům pro matky s dětmi v Boskovicích,
  - Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy v Brně-městě.

Dotazníky byly předkládány klientům v rodinných a manželských poradnách v den jejich plánované návštěvy. V azylových domech byly dotazníky předloženy uživatelkám těchto sociálních služeb. Průzkum byl prováděn v období leden – únor 2012.

## **6.4. Presentace výsledků**

### **6.4.1. Partnerské potíže**

**VO1: Jaké jsou nejčastěji uváděné příčiny partnerských problémů u osob docházejících do poradenských pracovišť?**

#### **Příčiny partnerských potíží**

Na otevřenou otázku, co je či bylo příčinou potíží ve vztahu, odpovídali respondenti velmi různorodě. Otázka v dotazníku byla navíc rozdělena do dvou částí, a to na příčinu potíží ze strany respondenta a příčinu potíží ze strany partnera podle názoru respondenta. Nakolik by příčiny potíží souhlasily s příčinami, které by uvedl partner respondentů, se bohužel nepodařilo vysledovat, protože z velké části byly osloveny osoby, které přišly do sledovaných zařízení samostatně.

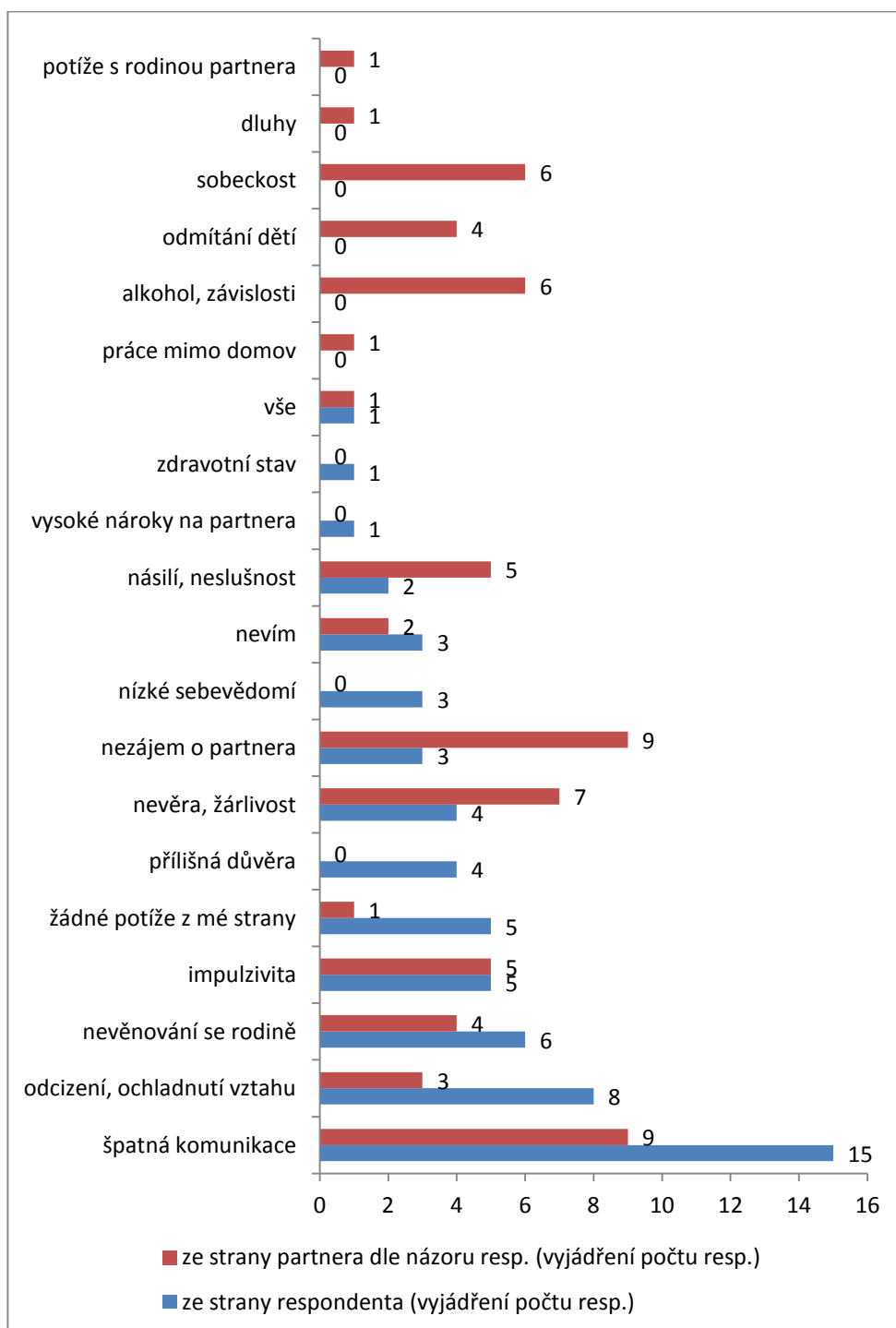
Jako nejčastější příčinu svých potíží ve vztahu vidí respondenti sami u sebe především *komunikační problémy* (15 respondentů, 19%). Dále se objevily následující příčiny: *konfrontace se skutečným stavem vztahu, rozdílné postoje, postupné ochladnutí vztahu, odcizení* (8 respondentů, 10%), *nedostatek času na rodinu nebo špatná opora pro rodinu* (6 respondentů, 7%), *vznětlivost, výbušná povaha, nesnášenlivost* (5 respondentů, 6%), *žádné potíže ze strany respondenta* (5 respondentů, 6%). *Příliš velkou důvěru a dobráctví* uvedli 4 respondenti (5%), *žárlivost a nevěru* také 4

respondenti (5%). Po třech respondentech byly odpovědi u položek *nezájem o partnera, laxnost, lenost* (4%), *nízké sebevědomí, úzkostnost, pocit méněcennosti* (4%) a stejně tak u položky *nevím* (4%). 2 respondenti (tj. 3%) uvedli jako příčinu potíží *domácí násilí a neslušné chování* (2 respondenti). Vždy 1 respondent uvedl následující příčiny: *velké nároky na partnera* (1%), *zdravotní stav* (1%) a *vše* (1 %). Na tuto otázku neodpovědělo celkem 19 respondentů (tj. 24%).

V druhé části otázky, *jaké jsou dle názoru respondentů příčiny potíží ve vztahu ze strany partnera*, respondenti nejčastěji uvedli opět *špatnou komunikaci, manipulaci a neochotu řešit problémy* (9 respondentů, tj. 12%), dále *nezájem o partnera* (9 respondentů, 12%). Třetí nejčastěji se objevovanou příčinou byly *závislosti, alkohol* (6 respondentů, 8%). Po 5 respondentech měly položky *agresivita a domácí násilí* (7%), *sobeckost* (7%) a *impulzivita* (7%). *Odmítání dětí nebo rodiny* vadilo 4 respondentům (5%), *malá pomoc v rodině, nízká opora* také 4 respondentům (5%). 3 respondenti (4%) uvedli *odcizení ve vztahu, nevěru a žárlivost*, 2 respondenti (3%) odpověděli „*nevím*“. Vždy 1 respondent označil u svého partnera tyto příčiny: *práce mimo domov* (1%), *potíže s rodinou partnera* (1%), *dluhy* (1%), *nedůvěra* (1%), *vše* (1%). Ve 14 případech (tj. 19%) zůstala tato část otázky nevyplněná. Srovnání získaných dat zachycuje následující graf (viz Graf č. 6).

Ukázalo se, že mezi příčiny jednoznačně patří špatná komunikace mezi partnery, neporozumění, neochota řešit problémy, hádky, nedostatečné naslouchání, a to jak na straně respondenta, tak na straně druhého partnera. Dále následuje *nezájem ze strany partnera, nevěra a žárlivost na straně partnera, sobeckost a různé závislosti (gambling, alkohol)*. V neposlední řadě je příčinou potíží ve vztahu také *pocit odcizení na straně respondenta a nevěnování se rodině*.

**Graf č. 6: Příčiny partnerských potíží**

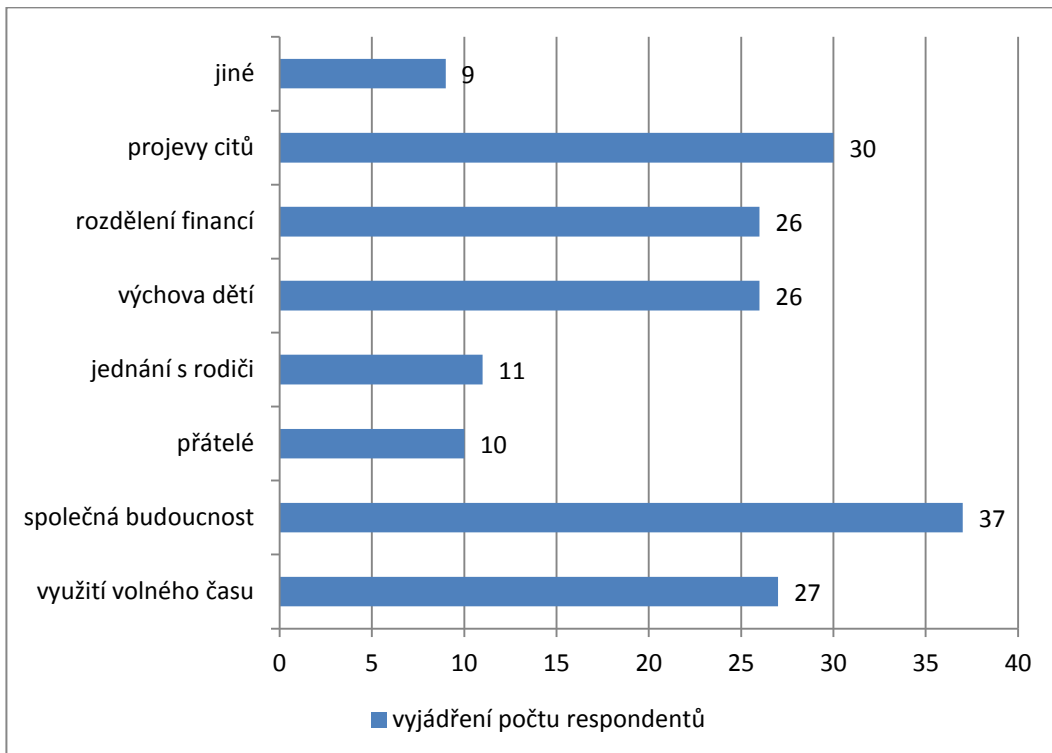




### Nejčastější neshody v partnerském vztahu

V další otázce dotazníku jsem zjišťovala, na čem se nejčastěji respondenti se svým partnerem neshodnou. Zde měli respondenti na výběr z nejčastějších variant a mohli také uvést jinou variantu podle svého uvážení. Téměř ve všech případech zvolili rovnou několik možností. Nejčastější problém ve vztahu jsou názory na životní cíle a společnou budoucnost (37 respondentů, tj. 21%), následují neshody ve vzájemných projevech citů (30 respondentů, 17%) a využívání volného času rodiny (27 respondentů, 15%). Ve stejném počtu označili problematiku výchovy dětí (26 respondentů, 14%) a rozdělení rodinných financí (26 respondentů, 14%). Na jednání s rodiči se neshodne 11 respondentů (6%) a podobně na společných přátelích se neshodne 10 respondentů (6%). 9 dotazovaných (5%) zvolilo možnost „jiné problémy“, kdy uváděli např. rozdělení povinností v domácnosti, vyžadování větší volnosti partnera, vynucování sexu apod. Ve 3 případech (2%) zůstala tato otázka nezodpovězená (viz Graf č. 7).

**Graf č. 7: Rozložení problémů ve vztahu**



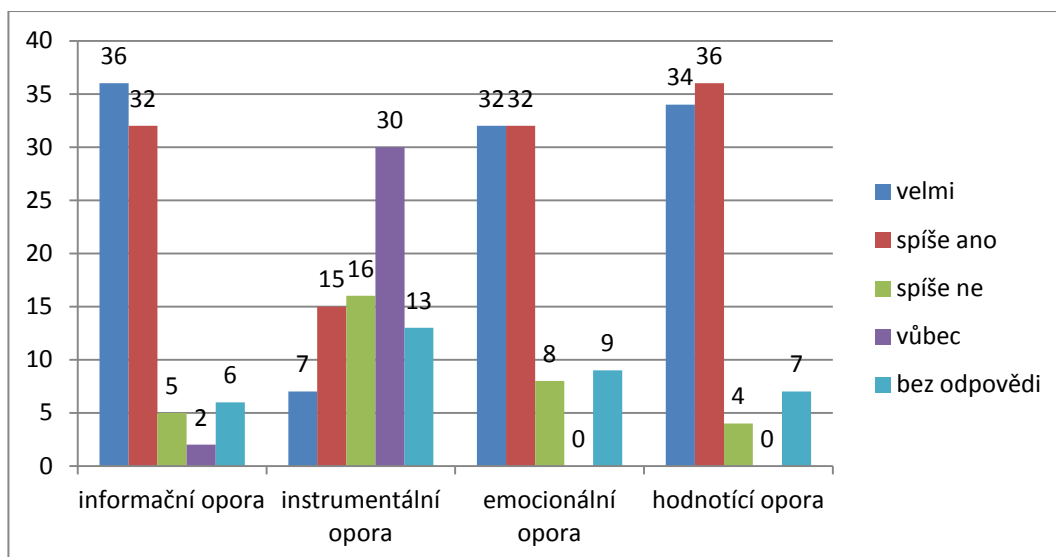
### 6.4.2. Sociální opora

Další část dotazníku byla zaměřena na zjištění toho, jaký typ sociální opory (dále již jen SO) by respondenti přivítali od svého okolí a zda potřeby odpovídají tomu, co dostávají.

#### VO2: Jaký typ sociální opory hodnotí osoby s partnerskými problémy jako nejvíce potřebný?

Respondenti měli na výběr ze čtyř typů sociální opory (SO). Z průzkumu vyplývá, že si respondenti myslí, že by jim nejvíce vyhovovala hodnotící sociální opora. Tuto pomoc by přivítalo 70 dotazovaných (86%). Hned za ní následuje opora informační (rady, poskytování informací, názory na problém), kterou označilo 68 dotazovaných (84%). Projevy emocionální opory by očekávalo 64 respondentů (79%). Hodnoty těchto tří typů SO jsou téměř vyrovnané. To potvrzuje skutečnost, že osoby s partnerskými problémy nepotřebují ani tak podporu hmotnou nebo instrumentální, ale mnohem více ocení zájem ze strany svých blízkých. Materiální podporu by přivítalo jen 22 (tj. 27%) z celkového počtu dotázaných.

Graf č. 8: Očekávaná sociální opora od okolí (vyjádření počtu resp.)



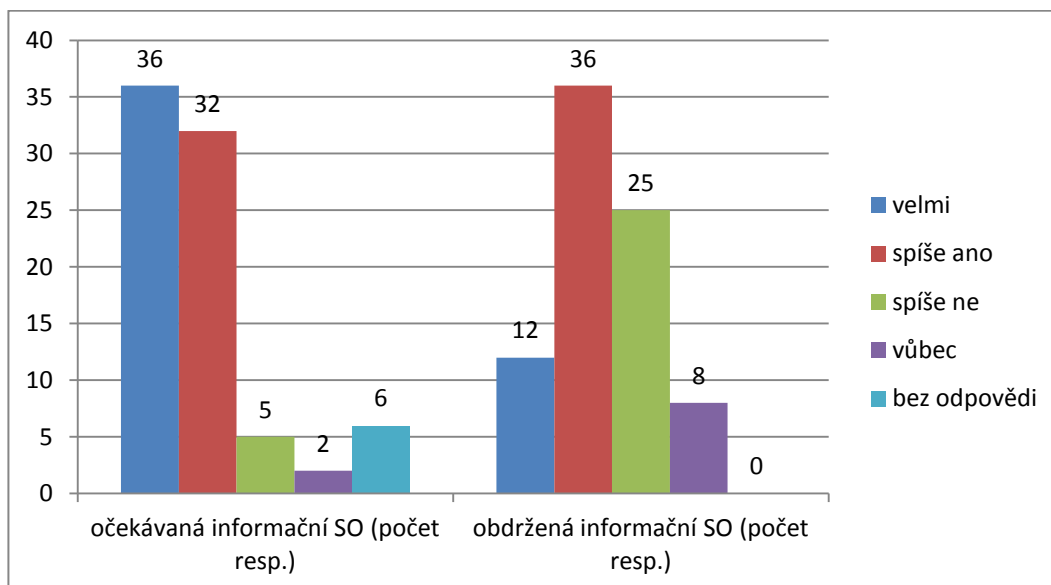
### VO3: Odpovídá očekávaná sociální opora u osob s partnerskými problémy tomu, co skutečně od svého okolí dostávají?

Obdržená sociální opora byla zkoumána u čtyř druhů sociální opory – informační, emocionální, hodnotící a instrumentální. Respondenti zaznamenávali jakého druhu SO se jim dostává, dále pokud ano tak od koho a v jaké míře. Zatímco jednotlivé typy obdržené SO byly v dotazníku rozepsány podle zdrojů SO, očekávaná sociální opora byla zjišťována pouze podle typů SO (ne i podle zdrojů). Z tohoto důvodu jsem musela odpovědi každého jednotlivého respondenta na otázku daného typu obdržené SO zprůměrovat, aby se dala tato data porovnat.

Očekávaná informační SO X obdržená informační SO - informační sociální oporu dle průzkumu očekává **velmi** 36 respondentů (44%), **spíše očekává** 32 respondentů (40%), **spíše neočekává** 5 respondentů (6%) a **vůbec** tento typ SO neočekávají 2 respondenti (3%). Žádnou odpověď u této položky neuvedlo 6 respondentů (7%).

Naopak u obdržené informační SO uvedlo 12 respondentů (tj. 15%), že tento typ SO dostává **velmi**, **spíše se jí dostává** u 36 respondentů (44%), **spíše se jí nedostává** u 25 respondentů (31%) a **vůbec** tuto SO neobdrželo 8 respondentů (10%). Srovnání získaných dat viz Graf č. 9.

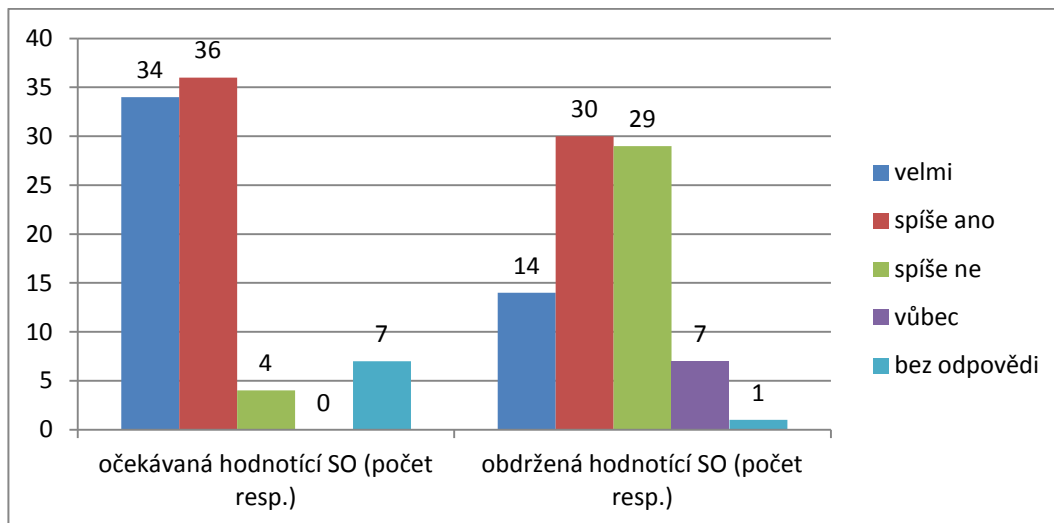
**Graf č. 9: Očekávaná informační SO X obdržená informační SO**



Jak vyplývá z průzkumu, velký rozdíl je v položce „očekávám velmi“, protože zde celých 29% dotazovaných nedostává informační oporu, kterou ale od svého okolí očekává. Dalším velkým rozdílem v očekávání je výsledek u položky „spíše neočekávám“, protože zde 31% dotazovaných oporu spíše nedostává, ale počítalo s tím ve svých očekáváním jen 6% dotazovaných. Pozitivní je výsledek u položky „spíše očekávám“, kde jsou očekávání i obdržení SO téměř vyrovnané.

Očekávaná hodnotící SO X obdržená hodnotící SO – hodnotící SO **velmi** očekává 34 respondentů (42%), **spíše** ji **očekává** 36 respondentů (44%). Naopak **spíše** ji **neočekávají** 4 respondenti (tj. 5%) a **vůbec** ji neočekává žádný respondent (0%). Bez odpovědi zůstalo 7 dotazníků (9%). U obdržené hodnotící SO uvedli respondenti tyto odpovědi: **velmi** ji dostává 14 dotazovaných (tj. 17%), **spíše** ji **dostává** 30 respondentů (37%), podobně 29 respondentů (36%) tuto SO **spíše nedostává** a 7 respondentů (9%) ji nedostává **vůbec**. 1 respondent (1%) neodpověděl. Následují porovnání výsledků (viz Graf č. 10).

**Graf č. 10: Očekávaná hodnotící SO X obdržená hodnotící SO**

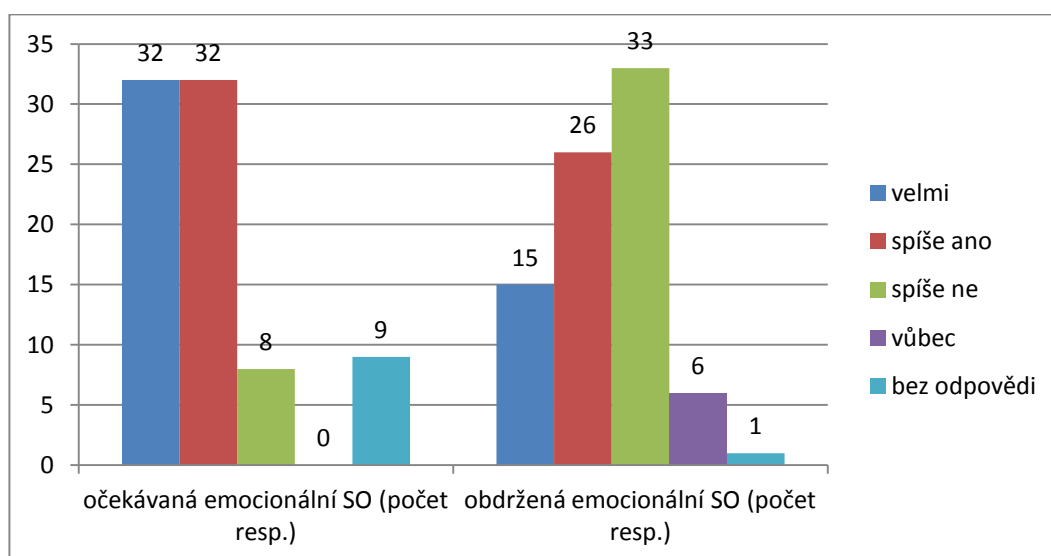


Z porovnání výsledků očekávané a obdržené hodnotící SO je zřejmé, že největší rozdíl je u položky „spíše neočekávám“, kdy tuto pomoc spíše neočekávalo jen 5% dotazovaných, ale potom se jí spíše nedočká celých 36% dotazovaných. U položky „spíše očekávám“ jsou opět hodnoty téměř vyrovnané, což svědčí o reálném očekávání respondentů od svého okolí.

Očekávaná emocionální SO X obdržená emocionální SO – tento typ SO **velmi** očekávalo 32 respondentů (40%) a shodně 32 respondentů (40%) ji **spíše očekávalo**. **Spíše** ji od svého okolí **neočekávalo** jen 8 respondentů (10%) a **vůbec** 0 respondentů (0%). Tzn. že všichni respondenti, kteří na otázku odpověděli, vyjádřili nějaké očekávání. Neodpovědělo celkem 9 respondentů (10%). Oproti tomu emocionální SO dostává **velmi** 15 respondentů (tj. 26%), **spíše** ji dostává 26 dotazovaných (32%), **spíše** ji nedostává 33 dotazovaných (41%) a **vůbec** 6 dotazovaných (tj. 7%). Neodpověděl 1 respondent (1%). Srovnání získaných dat viz Graf č. 11.

Z porovnání výsledků vyplývá velký rozdíl u položky „spíše neočekávám“, kdy emocionální SO neočekává od svého okolí 10% respondentů, ale ve skutečnosti se jí nedostane 41% respondentům. Uspokojivý je výsledek u položky „spíše ano“, kdy tento typ SO očekává 40% dotazovaných a z nich ho dostane 32%.

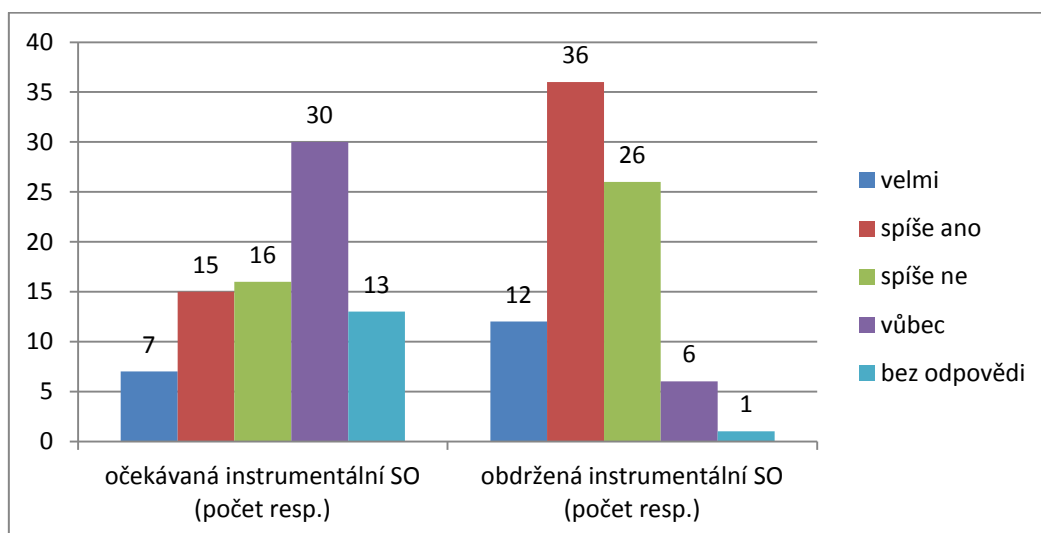
**Graf č. 11: Očekávaná emocionální SO X obdržená emocionální SO**



Očekávaná instrumentální SO X obdržená instrumentální SO – **velmi** tento typ SO očekává 7 respondentů (9%). **Spíše** ho **očekává** 15 respondentů (tj. 18%) a podobně 16 respondentů **spíše neočekává** instrumentální SO (20%). **Vůbec** ho neočekává 30 respondentů (37%). 13 dotazníků (16%) zůstalo u této otázce bez odpovědi.

Pokud jde o obdrženou instrumentální SO, zde výsledky příliš neodpovídají očekávání. **Velmi** ji dostává 12 respondentů (15%), **spíše ji dostává** 36 respondentů (45%), **spíše ji nedostává** 26 respondentů (tj. 32%) a **vůbec** 6 respondentů (7%). Neodpověděl 1 respondent (1%). Ze srovnání těchto výsledků vyplývá, že ačkoliv respondenti tento typ SO od svého okolí neočekávají, přesto ho dostávají (viz Graf č. 12).

**Graf č. 12: Očekávaná instrumentální SO X obdržená instrumentální SO**



Je otázkou, zdali je obdržená instrumentální SO dotazovaným při řešení svých potíží skutečně nápomocná, s ohledem na to, že ve svých očekáváních upřednostňovali zejména SO hodnotící a informační.

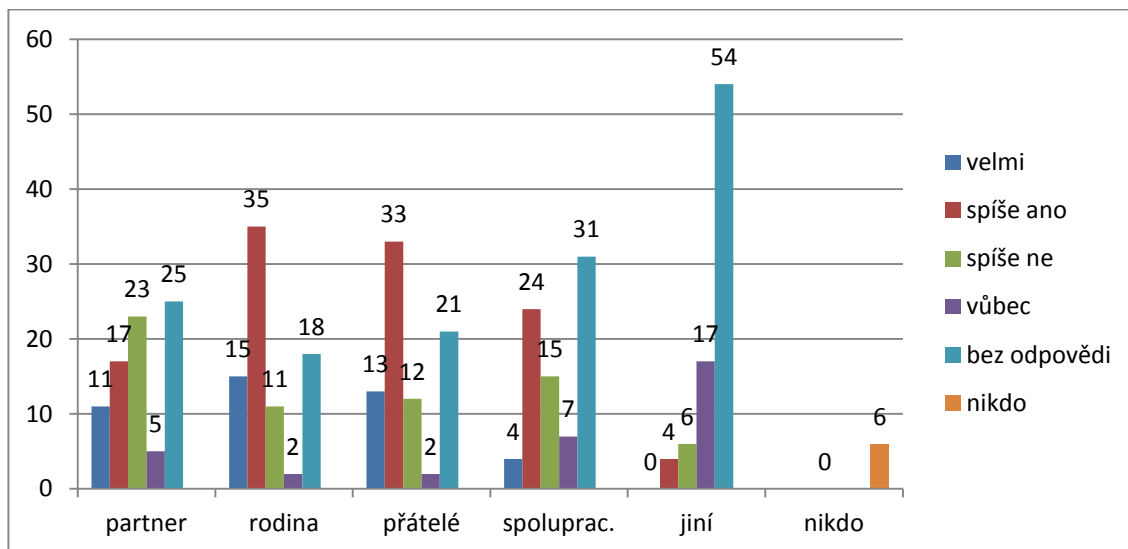
#### **VO4: Jaký typ sociální opory je osobám s partnerskými problémy poskytován a z jakých zdrojů?**

Respondenti ve svých odpovědích vyznačovali, jak moc je jim v daných oblastech sociální opory okolím pomáháno. Vycházet budu opět z jednotlivých typů sociální opory. Pro zjednodušení přehledu uvádím součty respondentů a % položek „velmi“ a „spíše ano“, případně položek „spíše ne“ a „vůbec“.

*Hodnotící sociální oporu* respondenti v otázce na očekávání označili jako pro ně nejpotřebnější. Z průzkumu vyplynulo, že se jim největší míry této sociální opory dostává od rodiny (celkem 50 respondentů, tj. 62%) a od přátel (celkem 46 respondentů, 57%). Ve shodném, ale nižším počtu ji pak dostávají od partnera (celkem 28

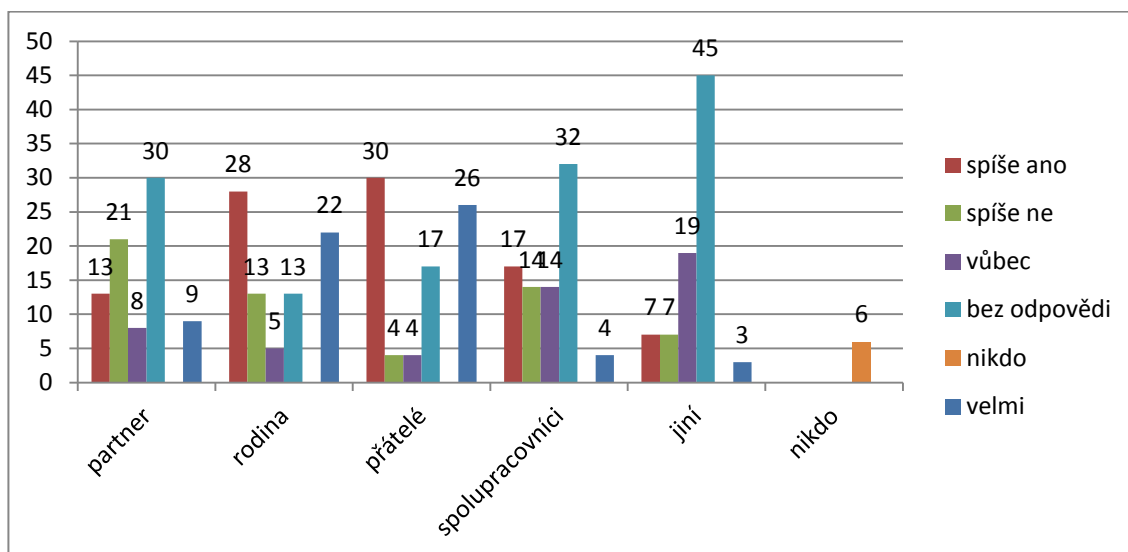
respondentů, 35%) a spolupracovníků (celkem 28 respondentů, 35%). Jiné osoby hodnotící SO poskytují jen 4 respondentům (5%). 6 respondentům neposkytuje tento typ SO z jejich okolí vůbec nikdo. Podrobné srovnání viz Graf. č. 13.

**Graf č. 13: Vnímaná hodnotící sociální opora respondentem z různých zdrojů**  
(vyjádření počtu respondentů)



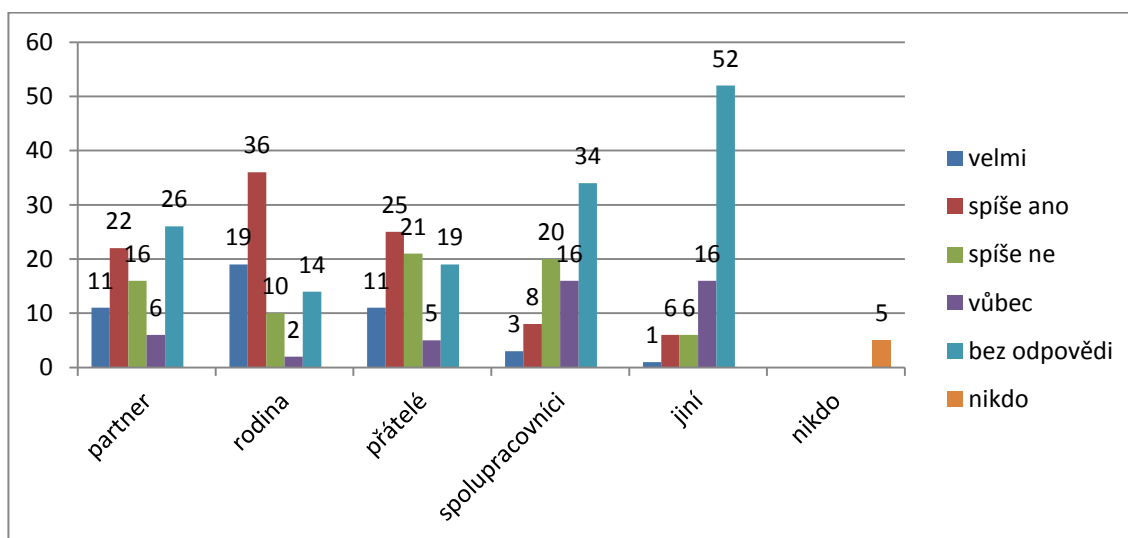
Informační sociální opora – zde je podobná situace jako u předchozího typu SO. Dotazovaní vnímají největší míru tohoto typu sociální opory opět u své rodiny (celkem 50, tj.62%) a přátel (56 respondentů, tj. 69% ). Větší propad je vidět u partnera (22 respondentů, 27%) a spolupracovníků (21 respondentů, 26%), kteří informační sociální oporu poskytují v menší míře než oporu hodnotící. Za nedostačující by se daly považovat výsledky u jiných zdrojů SO (jiné osoby), protože jen celkem 10 respondentů (tj. 13%) uvedlo, že je jim pomáháno formou poskytnutí informací a rad ze strany cizích osob. Podrobné výsledky viz Graf č. 14.

**Graf č. 14: Vnímaná informační sociální opora respondentem z různých zdrojů**  
(vyjádření počtu respondentů)



U vnímané *emocionální sociální opory* je dle výsledků výraznější vyšší míra poskytované sociální opory u rodiny (celkem 55 respondentů, tj. 68%). Rodina dotazovaným poskytuje vyšší míru sociální opory, založené na lásce, soucitu nebo náklonnosti. Poměrně velkému počtu respondentů poskytuje tento typ SO překvapivě také partner (33 respondentů, 41%) a přátelé (36 respondentů, 45%). U ostatních zdrojů je z výsledků patrná nižší až nízká míra poskytování pomoci. Viz Graf č. 15

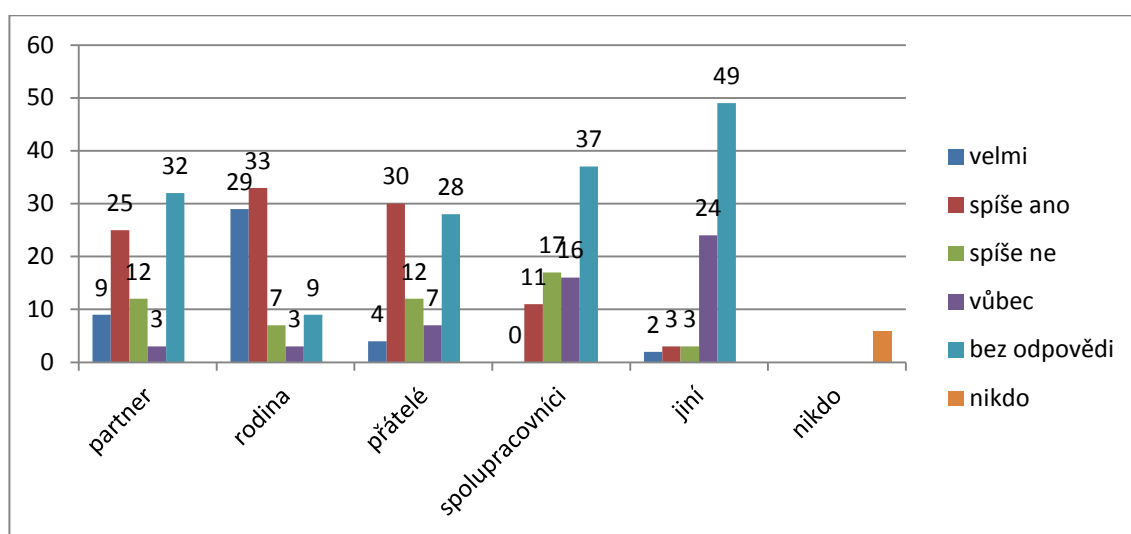
**Graf č. 15: Vnímaná emocionální sociální opora respondentem z různých zdrojů**  
(vyjádření počtu respondentů)





Stejně tak u *instrumentální sociální opora* je opět rodina na prvním místě v míře poskytnuté pomoci (62 respondentů, tj. 77%). Opora od partnera a přátel je shodná – v obou případech pomáhají 34 respondentům (42%). Jiné osoby instrumentálně pomáhají 5 respondentům (6%), což je sice nízký počet, ale podle mého názoru to není nic překvapivého. Více srovnání výsledků viz Graf č. 16). Je také zajímavé, že míra poskytování instrumentální opory u rodiny je vyhodnocována jako poměrně vysoká i přesto, že o ni dotazovaní příliš nestojí.

**Graf č. 16: Vnímaná instrumentální sociální opora respondentem z různých zdrojů (vyjádření počtu respondentů)**



### 6.4.3. Sociální zázemí

#### VO5: Kdo nejvíce poskytuje osobám s partnerskými problémy sociální oporu a v jaké podobě?

Nyní se zaměřím na zjištění toho, od koho ze svého okolí dostávají respondenti nejvíce opory. Vycházet budu z grafů jednotlivých typů sociální opory uvedených u předchozí VO4, tedy Graf č. 13, 14, 15, 16, a to z položek „velmi“ a „spíše ano“. U položek „spíše ne“, „vůbec“, „nikdo“ a „bez odpovědi“ předpokládám, že není respondentům daný typ SO od daných zdrojů dostatečně poskytován.

*Partner* – z výsledků je zřejmé, že podle respondentů partner poskytuje především instrumentální oporu (42%) a hned poté emocionální oporu (41%). Následuje opora hodnotící (35%) a poslední je opora informační (27%). Podrobně viz Tabulka č. 3.

**Tabulka č. 3: Poskytovaná sociální opora dle typů SO od partnera**

Typ SO	Počet respondentů	%
hodnotící	28	35
informační	22	27
emocionální	33	41
instrumentální	34	42

*Rodina* – podle předchozích výsledků nejvíce SO poskytuje respondentům bezsporu jejich rodina. U všech typů SO zde rodina poskytuje pomoc bezmála dvěma třetinám respondentům. Vůbec nejvíc se od rodiny dostává dotazovaným opory instrumentální (77%), následuje opora emocionální (68%) a shodně (62%) opora informační a hodnotící. Viz Tabulka č. 4.

**Tabulka č. 4: Poskytovaná sociální opora dle typů SO od rodiny**

Typ SO	Počet respondentů	%
hodnotící	50	62
informační	50	62
emocionální	55	68
instrumentální	62	77

*Přátelé* se také často podílejí na poskytované sociální opoře respondentů. Z výsledků vidíme, že největší počet respondentů dostává od přátel informační SO (69%). Naopak nejméně dostávají od přátel oporu instrumentální (42%). Více viz Tabulka č. 5.

**Tabulka č. 5: Poskytovaná sociální opora dle typů SO od přátel**

Typ SO	Počet respondentů	%
hodnotící	46	57
informační	56	69
emocionální	36	45
instrumentální	34	42

Spolupracovníci – zde se již poskytovaná sociální opora objevuje v menší míře než u předchozích zdrojů SO. Ovšem nejvíce poskytují spolupracovníci respondentům hodnotící (35%) a informační oporu (26%). Viz Tabulka č. 6.

**Tabulka č. 6: Poskytovaná sociální opora dle typů SO od spolupracovníků**

Typ SO	Počet respondentů	%
hodnotící	28	35
informační	21	26
emocionální	11	14
instrumentální	11	13

Jiné osoby – od jiných osob dostává dle odpovědí oporu jen velmi málo respondentů, nejvíce ale informační oporu (13%) a emocionální oporu (9%). Viz Tabulka č. 7.

**Tabulka č. 7: Poskytovaná sociální opora dle typů SO od jiných osob**

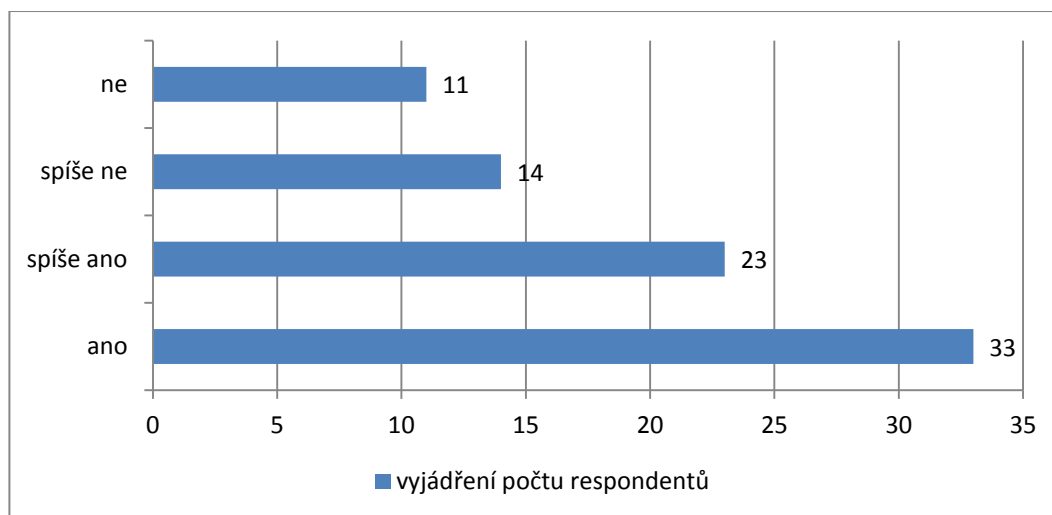
Typ SO	Počet respondentů	%
hodnotící	4	5
informační	10	13
emocionální	7	9
instrumentální	5	6

Odpověď na VO5 by se dala shrnout tak, že nejvíce je respondentům oporou jejich rodina, a to ve všech čtyřech typech SO. Následují přátelé, kteří nejvíce respondentům poskytují informační oporu. Na třetím místě je partner, který nabízí především instrumentální a emocionální oporu. Tento výsledek nepochybně odráží samotný fakt, že respondenti skutečně mají se svými partnery problémy. Za normálních okolností by nejspíš partneři zaujali místo před přáteli, popř. i před rodinou. Nejméně opory nabízí spolupracovníci a jiné osoby.

Pokud tedy nemá respondent problémové vztahy se svojí rodinou, dalo by se předpokládat, že má sociální oporu dostačující. Vedle rodiny také často působí přátelé, kteří by případně mohli rodinu v poskytování sociální opory nahradit.

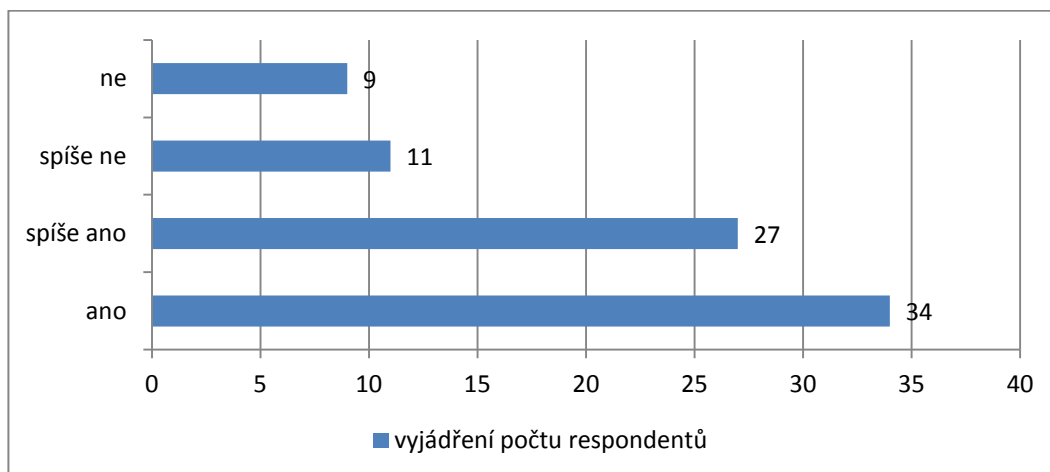
Další dotazy směřovaly k rodinnému zázemí respondentů. Bylo zjištěno, že pro 69% respondentů (tj. 56) představuje jejich širší rodina (tzn. rodiče, dospělé děti, další příbuzní) poměrně důležitou emoční oporu v tíživých situacích ve vztahu s partnerem. Vůbec nejčastěji se respondenti obracejí na svoji matku, dále na sestru a otce. Někteří respondenti do odpovědi na tuto otázku zahrnuli také kamarádku nebo kamaráda (viz Graf č. 17).

**Graf č. 17: Opora v širší rodině**



Na otázku, zda se respondenti při potížích ve vztahu nejdříve obrazejí na své blízké a až poté na odborníky, tedy nehledají přímo odborné stanovisko pomáhající osoby, 75% dotazovaných (tj. 61) odpovědělo kladně. 25% dotazovaných (tj. 20) uvedlo, že svoje potíže se svými blízkými zkrátka neřeší a pro pomoc či radu jdou rovnou za odborníkem, nebo řeší potíže sami (viz Graf č. 18).

**Graf č. 18: Prvotní preference blízkých osob před odborníky**

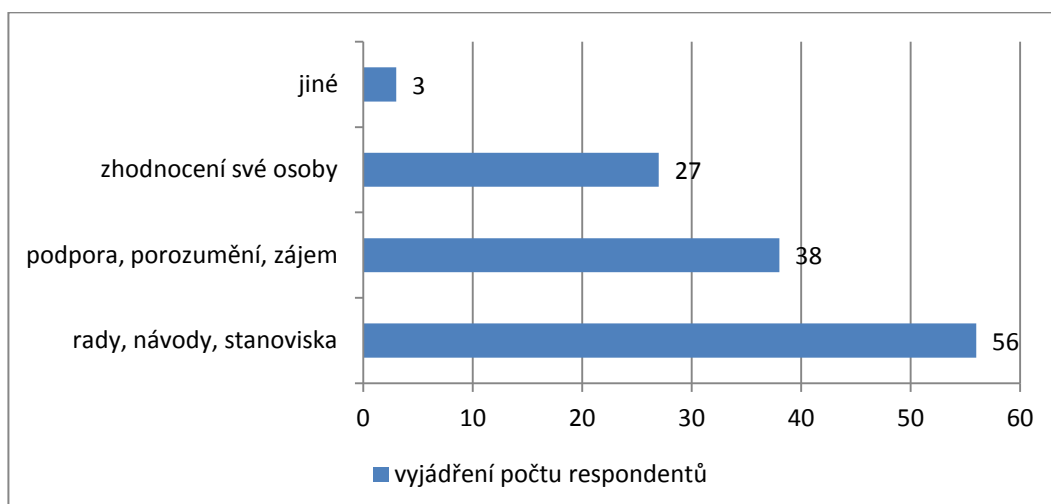


#### 6.4.4. Poradenská pracoviště

##### **VO6: Co osoby s partnerskými problémy nejčastěji očekávají od návštěvy poradenského pracoviště?**

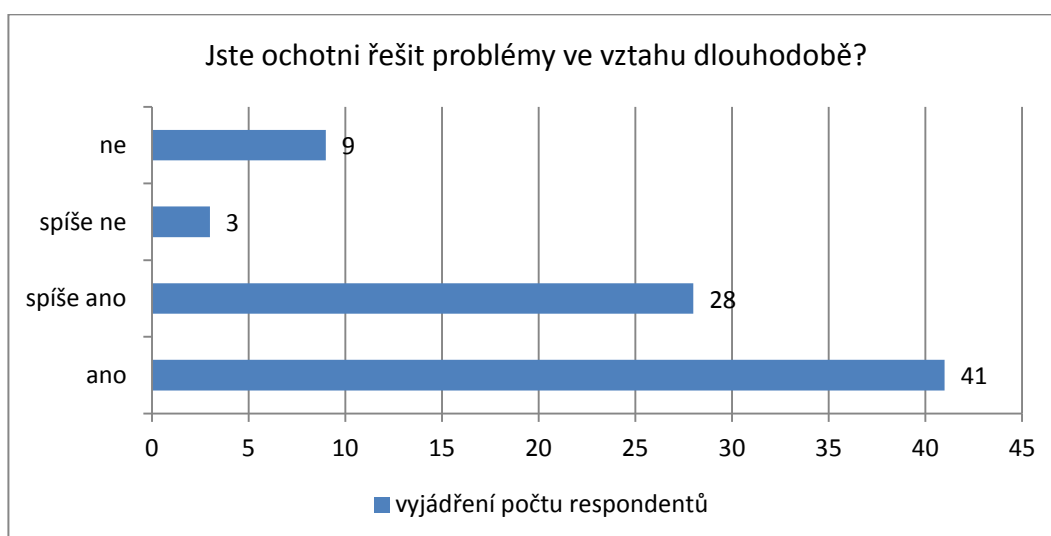
U této výzkumné otázky měli respondenti na výběr ze tří možností, případně mohli uvést, jaké jiné očekávání mají. V mnoha případech označili **více než jednu** odpověď. Celkem 56 dotazovaných (45%) uvedlo, že očekávají rady, návody a jednoznačná stanoviska. Podporu a zájem ze strany odborníka označilo 38 respondentů (31%). Nejméně respondentů (27, tj. 22%) by očekávalo zhodnocení své osoby. Tři respondenti uvedli jiné očekávání, které dále rozvedli jako „pomoc ustát to“, „návod na zlepšení situace“ a „pomoc“ (viz Graf č. 19).

**Graf č. 19: Očekávání respondentů od návštěvy poradenského pracoviště**



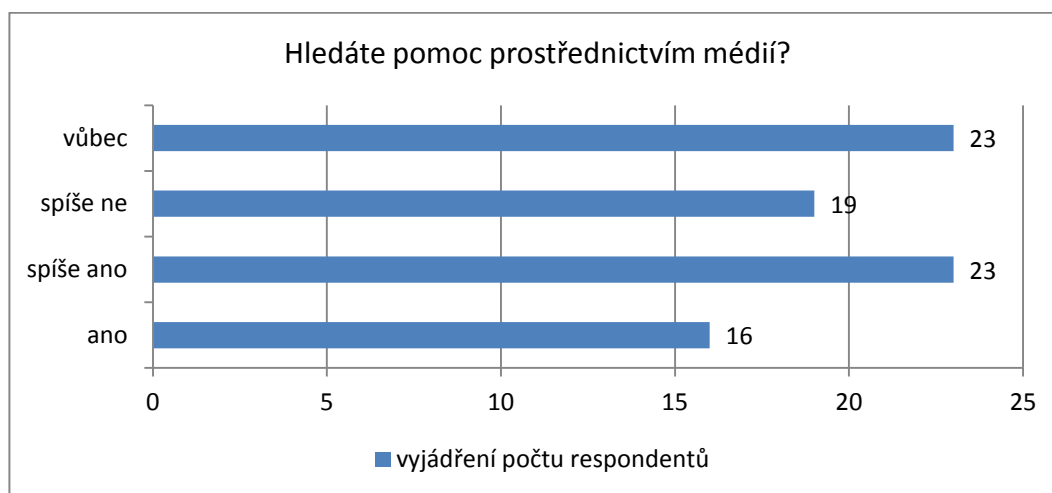
Respondenti si uvědomují, že vážné problémy ve vztahu nelze vyřešit jednou návštěvou poradenského pracoviště. Že je řešení problémů ve vztahu dlouhodobá záležitost si myslí 85% (69) respondentů. Na obnově fungujícího vztahu je potřeba pracovat, a to ze strany obou partnerů. Toto přání ovšem zůstává v mnoha případech nereálné, protože ne všichni partneři jsou ochotni se domluvit a spolupracovat (viz Graf č. 20).

**Graf č. 20: Časová náročnost řešení partnerských potíží**



Zajímalo mě také, jestli respondenti hledají pomoc pomocí médií, jako jsou internet, tisk nebo televize. Z průzkumu vyplývá, že 16 respondentů (20%) hledá pomoc na internetu, a to především na různých internetových poradnách. Někteří z nich uvedli také jako zdroj informací odbornou literaturu, časopisy nebo letáčky poradenských pracovišť. Celkem 23 dotazovaných (tj. 28%) uvedlo, že nehledají nikde žádné informace. Odpovědi na tuto otázku by se daly shrnout tak, že zhruba polovina respondentů vyhledává pomoc zejména prostřednictvím internetu, druhou polovinu tento způsob hledání pomoci příliš nezaujal. Je ale potřeba říci, že především internet dává lidem pocit anonymity, což mohou mnozí při svých potížích oceňovat. (viz Graf č. 21)

**Graf č. 21: Jiné zdroje informací**



## 6.5. Závěr výzkumu

Cílem dotazníkového šetření bylo zmapovat sociální oporu u osob s partnerskými problémy. Dalším cílem bylo zjistit, jaké jsou nejčastější příčiny potíží ve vztahu.

Mezi nejčastější **příčiny** partnerských problémů dle dotazníkového šetření patří nedostatečná nebo narušená vzájemná komunikace mezi partnery, a to jak ze strany respondentů, tak ze strany jejich partnerů. Jako nejčastější **neshody** ve vztahu se pak jeví rozdílné názory na společnou budoucnost.

Výsledkem šetření sociální opory je zjištění, že téměř většina dotázaných **se má v případě potřeby na koho obrátit o pomoc**, ať už psychickou nebo hmotnou.

Respondenti jednoznačně upřednostňují oporu hodnotící, informační a nakonec emocionální (v tomto pořadí). Důležité jsou pro ně projevy empatie, respektu, úcty, povzbuzení a také možnost sdílení těžkostí s někým druhým. Vědomí, že se člověk má na koho obrátit, může významně snížit stres a může velmi napomoci ve vyrovnávání se s problémem. Většina respondentů však příliš nestojí o materiální pomoc od svého okolí, ačkoliv, jak se později ukázalo, se jim tohoto typu sociální opory dostává nebo je okolí připraveno jim tímto způsobem pomoci.

Z průzkumu dále vyplynulo, že sociální opora, kterou dotazovaným poskytuje jejich okolí, **příliš neodpovídá jejich očekáváním**. U všech tří upřednostňovaných typů sociální opory se ukázala větší očekávání respondentů, než kolik pak ve skutečnosti opory obdrželi. Stejně tak menší množství respondentů pomoc spíše neočekávalo, ale ukázalo se, že ve skutečnosti jim pak pomoc spíše neobdrželo mnohem více. Přesně naopak tomu bylo u instrumentální opory, kterou spíše neočekávali, ale v poměrně velké míře se jim jí dostávalo.

Z pohledu zdrojů sociální opory byla neaktivnější **rodina** respondentů, která poskytovala nadměrnou pomoc zejména v již zmiňované oblasti instrumentální opory. Od partnera jsem v tomto výzkumu předpokládala nižší míru poskytování jakékoli sociální opory a to se také potvrdilo. Vysvětluje to fakt, že vztahy mezi respondenty a jejich partnery nejsou zcela funkční a existují zde problémy. Spolupracovníci nabízejí respondentům nejčastěji hodnotící a informační oporu, naopak jiné osoby poskytují dle odpovědí respondentů v malé míře jen informační sociální oporu. Často ale respondenti mezi jiné osoby nezařadili vůbec nikoho, což by mohlo být vysvětleno tím, že nemají žádnou jinou sobě blízkou osobu mimo kruh rodiny či přátel.

Bylo také zjištěno, že v mnoha případech se lidé obracejí o pomoc na svoje blízké nebo na odborníky. Nejčastěji právě v tomto pořadí – **nejdříve na blízké, poté na odborníky**. Je zřejmé, že pokud si lidé nevystačí při řešení problémů s vlastními silami, začnou hledat odbornou pomoc. Tvrzení, že při potížích ve vztahu se lidé nejdříve obracejí na svoje blízké, bylo tímto potvrzeno. To ovšem neznamená, že by lidé odborné poradenství nepotřebovali. Pokud jim již vlastní síly k vyřešení potíží nestačí, obracejí se na odborníky nejčastěji s očekáváním rad a návodů, jak situaci řešit.



Průzkum dále zjišťoval, zda jsou lidé ochotni **partnerské problémy řešit dlouhodoběji, věnovat tomu delší čas**. Většina dotazovaných toto potvrdila. I přesto se ale někdy nepodaří ani po delší době problém ve vztahu vyřešit. To platí hlavně za předpokladu, že druhý z partnerů není ochoten se na zdárném řešení podílet. Jsou ale lidé, kteří jsou odhodláni svůj problém vyřešit, a doba trvání pro ně nehraje roli. U těchto lidí je pak zvláště důležité, jestliže mají nejen podporu ze strany svého okolí, ale také podporu ze strany odborníka, což jim významně pomáhá se s problémem vyrovnat. Od poradenského pracoviště lidé nejčastěji **očekávali rady a jednoznačná stanoviska** ke svému problému. O pomoc z jiných informačních zdrojů např. z internetu, televize, odborných knih, má zájem menší část respondentů. Podle mého názoru je dobře, že lidé raději při řešení svých potíží ve vztahu vyhledávají osobní kontakt, ať už z okruhu svých blízkých, nebo z řad odborníků prostřednictvím poradenských nebo krizových zařízení.

## **6.6. Diskuse**

Dotazníkové šetření bylo zaměřeno na zjištění, jak osoby s partnerskými problémy vnímají sociální oporu a jak jí využívají. Dle mého zjištění ji vnímají velmi významně od rodiny a přátel, tedy z tzv. neformální sociální sítě. Zároveň ale nemají potřebu využít veškeré pomoci, která je jim nabízena. Respondenti příliš nepotřebují využívat instrumentální sociální opory, naopak často čekají na projevy respektu, pochopení, sdílení, lásky a v neposlední řadě na rady a názory svých blízkých.

Jsem si vědoma toho, že jsem při sestavování dotazníku nezařadila otázku týkající se toho, jestli je pro osoby s partnerskými problémy dostačující právě ta míra sociální opory, kterou dostávají. To by mohl být námět pro případné další výzkumy v oblasti sociální opory u partnerských problémů.

Dále by mohlo být zajímavé srovnání vypořádání se s partnerskými problémy za pomoci poradenského pracoviště a bez něj (svépomocí). Dalším námětem by také mohl být pohled ze stran pomáhajících zdrojů sociální opory, jak oni vidí osobu s partnerskými problémy a jak jí mohou pomoci.

Myslím si, že pro případné další výzkumy v této problematice by bylo vhodnější použít kvalitativní metody. Nevýhody dotazníku vidím především v tom, že

respondentům neposkytl širší prostor k vyjádření se i přesto, že měli u řady otázek možnost uvést jinou specifickou možnost. Této volby příliš dotazovaných nevyužilo. Při tomto výzkumu byl respondentům předkládán dotazník, ve kterém respondenti posuzovali sami sebe, tudíž mohlo z jejich strany dojít ke zkreslení jejich odpovědí. Může totiž existovat rozdíl mezi tím, co a jak respondent vnímá a mezi tím, co skutečně od někoho dostává.

Osoby s partnerskými problémy se ocitají v situaci, ve které v lepším případě mají podporu svých blízkých, v horším případě jsou na všechno sami, ať už z důvodu absence potřebných sociálních kontaktů, nebo z důvodu, že si nechtějí připustit, že pomoc potřebují. Jejich okolí by proto mělo mít určité povědomí o tom, co daná situace vyžaduje, nemělo by brát partnerské potíže na lehkou váhu a mělo by být především ochotno jim při partnerských potížích podat pomocnou ruku. Důležité je, aby to bylo takovým způsobem, jaký tyto osoby skutečně potřebují.

Poznatky z této práce by mohly být podle mého názoru využitelné nejen na poradenských pracovištích, ale také by mohly být přínosem pro okruh lidí, kteří jsou ve styku s někým, kdo se nachází v partnerských potížích.

## **Závěr**

Tato práce se věnuje problematice sociální opory jako podstatné funkci sociální sítě u osob, které mají vztahové problémy. Tito lidé mnohdy na svůj problém nechtějí nebo nemohou být sami, potřebují jej s někým sdílet nebo přímo potřebují radu, jak dál. Bez uspokojivé opory ze svého okolí se cítí frustrováni, bezradní, osamělí. Sociální oporu nacházejí nejen mezi svými blízkými, ale v případě potřeby také v institucích zaměřených na tuto formu pomoci.

Již samotné vědomí, že existují lidé připraveni nám v tíživé situaci pomoci, má velký a pozitivní vliv na kvalitu života člověka. Fungující sociální vztahy se svým okolím by měl pěstovat každý člověk, měl by se zajímat o druhé a věnovat jim alespoň trochu svého času.

V této práci jsem také popsala různé situace lidí, kteří mají partnerské potíže. V těchto tíživých situacích představuje sociální opora významný prostředek pomoci při vyrovnávání se s těmito problémy. Přístup osob s partnerskými problémy k řešení svých potíží je individuální a záleží na dalších faktorech, jako je např. rodinné zázemí, povědomí o možnostech odborné pomoci atd. Existují však problémy, které pokud zůstanou neřešeny, výsledkem pak může být bolestný rozchod nebo rozvod partnerů se všemi jeho důsledky. Proto není dobré vyhýbat se řešení partnerských problémů.

Všichni, kdo chtějí svou situaci řešit za pomoci odborného poradenství, mají v současnosti na výběr z několika typů zařízení. Tato pracoviště nabídnou člověku pomocnou ruku a provázení na cestě k hledání a úspěšnému nalezení řešení. Konečné rozhodnutí, jak se svou situací lidé naloží a jakým směrem se bude jejich budoucnost ubírat dál, pak obvykle zůstává přímo na nich samotných.

Závěrem snad jen, že „v dobrém partnerském vztahu je vzájemný vztah blízký a intimní, partneři mají vzájemné cíle a plány. Partneři si umožňují poznat navzájem velmi soukromé, osobní myšlenky a pocity. Hledají pro sebe vzájemnou pomoc, dělí se o svůj strach a nespokojenost a společně řeší problémy, které nastaly. Dobré partnerství je obvykle intimním vztahem a partnerská intimita vzrůstá s ochotou podělit se o své problémy s partnerem.“ (Praško, 2005, s. 114).

## Resumé

Diplomová práce „Sociální opora u osob s partnerskými problémy“ je rozdělena do dvou částí. V teoretické části práce je popsána role partnerského vztahu v životě člověka, jeho vývojové stupně i vývojové krize. Následuje kapitola pojednávající o sociální opoře, jejích typech, modelech, zdrojích a pozitivním i negativním vlivu. V další kapitole jsou popsány nejčastější problémy vyskytující se v partnerských vztazích, jejich příčiny a také rozvod jako důsledek potíží ve vztahu. Poslední kapitola teoretické části je věnována poradenským pracovištím a úskalím profese pomáhajícího pracovníka.

V praktické části jsou vyhodnocena data získaná během průzkumu, který probíhal formou dotazníkového šetření na poradenských a krizových pracovištích na okrese Blansko. Vybraní respondenti ve výzkumu vyjadřovali, jak vnímají sociální oporu při svých partnerských problémech, z jakého zdroje a v jaké míře ji dostávají a zda odpovídá jejich očekávání. Cílem dotazníkového výzkumu bylo také zjistit, jaká mají lidé s partnerskými problémy očekávání od poradenských pracovišť a kde všude hledají pomoc při svých potížích.

## **Anotace**

Diplomová práce na téma „Sociální opora u osob s partnerskými problémy“ popisuje partnerský vztah a jeho místo v životě člověka. Dále se zabývá vlivem partnerských problémů na člověka a sociální oporu vidí jako možnost pomoci z partnerských potíží jakožto obtížných životních situací. Práce také upozorňuje na nejčastější příčiny a důsledky partnerských potíží a popisuje, jak člověk prožívá partnerské problémy ve vztahu k sobě samému i ke svému okolí. Dále se věnuje popisu poradenských pracovišť pro osoby s partnerskými problémy.

## **Klíčová slova**

partnerství, manželství, sociální opora, typy sociální opory, sociální síť, vliv sociální opory, partnerské problémy, příčiny partnerských problémů, rozvod, poradenská pracoviště, pomáhající pracovník

## **Annotation**

Thesis on "Social support for people with partner problems" describes a partnership and its place in human life. It also deals with the influence of partner-to-human problems and social support is seen as an opportunity to help the partner as a problem of difficult life situations. The work also highlights the most common causes and consequences of partner issues and describes how one partner experiencing problems in relation to themselves and to their surroundings. It also discusses the description of the counseling centers for people with partner problems.

## **Keywords**

partnership, marriage, social support, types of social support, social network, the influence of social support, partner problems, causes problems of partner, divorce, workplace counseling, helping worker

## Seznam použité literatury

1. Zákon č.108/2006 Sb. o sociálních službách
2. BAKOŠOVÁ, Z. *Sociálna pedagogika ako životná pomoc*. 1. vyd. Bratislava: Public promotion, 2008, 251 s. ISBN 978-80-969944-0-3
3. BAŠTECKÁ, B. a kol. *Terénní krizová práce. Psychosociální intervenční týmy*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2005, 300 s. ISBN 80-247-0708-X
4. BAUMGARTNER, F. In VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. *Aplikovaná sociální psychologie II*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001, 260 s. ISBN 80-247-0042-5
5. BRODER, M. S. *Zůstat spolu, nebo se rozejít? : Průvodce partnerskou krizí*. 1. vyd. Praha: Portál, 2011, 168 s. ISBN 978-80-7367-865-4
6. BŘICHÁČEK, V., HABERMANNOVÁ, M. *Studie z psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: ERMAT Praha, 2005/2006, 257 s. ISBN 978-80-87178-00-3
7. CONWAYOVÁ, H.L. *Domácí násilí*. 1. vyd. Praha: Albatros nakladatelství, 2007, 158 s. ISBN 978-80-00-01550-7
8. DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2009. 372 s. ISBN 978-80-246-0139-7
9. DOŇKOVÁ, O. Sociální opora jako teoretické východisko sociální pedagogiky coby životní pomoci. In: *Mezinárodní konference Sociální pedagogika ve střední Evropě: Vol. II: Sociální pedagogika ve střední Evropě - inovace a nové trendy*. 1. vyd. Brno: Institut mezioborových studií, 2010.
10. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 776 s. ISBN 80-7178-303-X

11. HEWSTONE, M., STROEBE, W. *Sociální psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2006, 776 s. ISBN 80-7367-092-5
12. JANDOUREK, J. *Sociologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001, 288 s. ISBN 80-7178-535-0
13. KIRSTOVÁ, A. *Kniha o překonávání stresu. Jak se uvolnit a žít pozitivně*. 1. vyd. Praha: Knižní klub a Balios, 1998, 192 s. ISBN 80-7176-655-0
14. KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 6. vyd. Praha: Portál, 2011, 152 s. ISBN 978-80-7367-922-4
15. KRATOCHVÍL, S. *Manželská terapie*. 3. vyd. Praha: Portál, 2000, 264 s. ISBN 80-7178-332-3
16. KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008, 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3
17. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2002, 200 s. ISBN 80-247-0179-0
18. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, 280 s. ISBN 978-80-7367-568-4
19. MARREWA, A. *Nenechte si ubližovat*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002, 264 s. ISBN 80-7178-510-5
20. MATOUŠEK, O. a kol. *Metody a řízení sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003, 384 s. ISBN 80-7178-548-2
21. MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997, 144 s. ISBN 80-85850-24-9

22. MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003, 288 s. ISBN 80-7178-549-0
23. MATOUŠEK, O. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, 352 s. ISBN 80-7367-002-X
24. MATOUŠEK, O. a kol. *Sociální služby: legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007, 184 s. ISBN 978-80-7367-310-9
25. MOŽNÝ, I. *Sociologie rodiny*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 1999, 251 s. ISBN 80-85850-75-3
26. MOŽNÝ, I. *Česká společnost: nejdůležitější fakta o kvalitě našeho života*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002, 208 s. ISBN 80-7178-624-1
27. MÜHLPACHR, P. a kol. *Sociální pedagogika II*. Brno: Institut mezioborových studií, 2011, 251 s.
28. NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. 1. vyd. Praha: Adademia, 2000, 287 s. ISBN 80-200-0690-7
29. NOVÁK, T. *Hádky v manželství*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007, 148 s. ISBN 978-80-247-2037-1
30. NOVÁK, T., DRINOCKÁ, H. *Partnerské a rodinné poradenství. Práce s klienty*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, 200 s. ISBN 80-247-1526-0
31. PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010, 240 s. ISBN 978-80-247-2959-6
32. PESECHKIAN, N. *Partnerské vztahy. 33 a jeden způsob jak žít ve dvou*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1995, 258 s. ISBN 80-7106-115-8



33. PLAŇAVA, I. *Manželství a rodiny*. 1. vyd. Brno: Doplněk, 2000, 296 s. ISBN 80-7239-039-2
34. PRAŠKO, J. *Asertivita v partnerství*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2005, 240 s. ISBN 978-80-247-1246-8
35. PROCHÁZKA, M. *Sociální pedagogika*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, 208 s. ISBN 978-80-247-3470-5
36. SEKOT, A. *Sociologie v kostce*. 3. rozš. vyd. Brno: Paido, 2006, 258 s. ISBN 80-7315-126-X
37. ŠMOLKA, P. a spol. *Když vás trápí někdo blízký. Manželské a rodinné vztahy z pohledu psychologa a právníka*. 1. vyd. Praha: Hestia, 1998, 91 s.
38. ŠMOLKA, P., MACH, J. *Manželská a rodinná trápení*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008, 192 s. ISBN 978-80-7367-448-9
39. ŠMOLKA, P. *Nevěra. Pro podváděné i podvádějící*. 1. vyd. Praha, Grada Publishing, 2003, 112 s. ISBN 80-247-0397-1
40. ŠPATENKOVÁ, N. a kol. *Krizová intervence pro praxi*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004, 200 s. ISBN 80-247-0586-9
41. UHLINGER, C., TSCHUI, M. *Když někdo blízký pije*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009, 144 s. ISBN 978-807367-610-0
42. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese: variabilita a patologie lidské psychiky*. 3. vyd. Praha: Portál, 2002, 444 s. ISBN 80-7178-678-0
43. VENGLÁŘOVÁ, M. *Průvodce partnerským vztahem*. 1. vyd. Praha, Grada Publishing, 2008, 128 s. ISBN 978-80-247-2054-8

44. VODÁČKOVÁ, D. *Krizová intervence*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002, 544 s. ISBN 80-7178-696-9

45. WILLI, J. *Psychologie lásky*. 1. vyd. Praha, Portál, 2006, 256 s. ISBN 80-7178-982-8

### **Periodika:**

1. BLAŽKOVÁ, P., ŠINDLER, J. Mladá manželství v krizi. *Psychologie Dnes*. 2006, č. 3, s. 24. ISSN 1212-9607
2. ŠOLCOVÁ, I., KEBZA, V. Sociální opora jako významný projektivní faktor. Praha: *Československá psychologie*, 43, 1999, č. 1: s. 19-38

### **Elektronické zdroje:**

1. KRÁLOVÁ, J. Sociální opora [online]. 2011 [cit. 2011-11-19]. Dostupné z: <http://www.lf.upol.cz>
2. Bílý kruh bezpečí. *Domáci násilí.cz* [online]. 2012 [cit. 2012-1-9]. Dostupné z: <http://www.domacinasili.cz/domaci-nasili/>
3. Domáci násilí. *Persefona.cz* [online]. 2012 [cit. 2012-1-25]. Dostupné z: <http://www.persefona.cz/download/persefonaBrozura.pdf>
4. OOUDOVÁ, D. *Psychohygienu, mentální hygienu*. [online]. Elektronická skripta 1997 [cit. 2012-03-07]. Dostupné z: [http://etext.czu.cz/img/skripta/64/pef\\_233-1.pdf](http://etext.czu.cz/img/skripta/64/pef_233-1.pdf)

## **Seznam příloh:**

Příloha č. 1: Dotazník k výzkumnému šetření

Příloha č. 2: Leták Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy v Blansku

Příloha č. 3: Stupnice životních situací podle T. H. Holmese a R. H. Raheho

## Příloha č. 1: Dotazník k výzkumnému šetření

### DOTAZNÍK

Vážená/ý paní/pane,  
studuji na Fakultě humanitních studií UTB ve Zlíně a ráda bych Vás požádala o zodpovězení následujících otázek. Vaše odpovědi jsou zcela anonymní a budou použity pouze ke zpracování diplomové práce zabývající se problematikou sociální opory u osob s problémy v partnerství/manželství/rodině. Děkuji za Vaši spolupráci.

N. Franková

#### 1. Pohlaví

- a. žena
- b. muž

#### 2. Věk (doplňte) .....

#### 3. Rodinný stav

- a. svobodná/ý
- b. vdaná/ženatý (kolikáté manželství .....
- c. rozvedená/ý
- d. vdova/vdovec

#### 4. Děti (počet) .....

V případě rozchodu/rozvodu se následující otázky týkají ukončeného, ne nového vztahu:

#### 5. Délka Vašeho vztahu/manželství:

.....

#### 6. Za jak šťastné považujete/jste považovali své partnerství/manželství?

- a. velmi šťastné
- b. šťastné
- c. průměrné
- d. nešťastné
- e. velmi nešťastné

#### 7. Pokud máte potíže ve vztahu, co je/bylo jejich příčinou?

z Vaší strany: .....

ze strany partnera (podle Vašeho názoru): .....

#### 8. Jak dlouho přibližně trvají/trvaly potíže ve Vašem vztahu? .....

#### 9. Vyhledali jste nějaké poradenské pracoviště? Jaké?

.....

**10. Od návštěvy poradenského pracoviště očekáváte/byste očekávali:**

- a. rady a návody, jednoznačná stanoviska
- b. podporu a porozumění, zájem ze strany pracovníka
- c. zhodnocení své osoby
- d. jiné (*uved'te*).....

**11. Na čem se/jste se s Vaším partnerem nejčastěji neshodnete?**

- a. na využívání volného času rodiny
- b. na názorech na životní cíle, společné budoucnosti
- c. na přátelích
- d. na jednání s rodiči
- e. na výchově dětí
- f. na rozdělení rodinných příjmů
- g. na vzájemných projevech citů
- h. jiné (*doplňte*) .....

**12. Uved'te, jaký typ pomoci od Vašeho okolí Vám nejvíce vyhovuje?**

**a. rady, informace, názory na problém**

1 – velmi 2 – spíše ano 3 – spíše ne 4 – vůbec

**b. materiální pomoc, peníze**

1 – velmi 2 – spíše ano 3 – spíše ne 4 – vůbec

**c. láska, empatie, soucit, sdílení**

1 – velmi 2 – spíše ano 3 – spíše ne 4 – vůbec

**d. respekt a úcta, povzbuzení**

1 – velmi 2 – spíše ano 3 – spíše ne 4 – vůbec

**Při potížích v partnerském vztahu (platí pro všechny následující otázky):**

**13. Radu nebo informaci Vám v případě potřeby obvykle poskytuje/poskytl by:**

- a. partner /nový/ 1 – velmi 2 – spíše ano 3 – spíše ne 4 – vůbec
- b. rodina 1 – velmi 2 – spíše ano 3 – spíše ne 4 – vůbec
- c. přátelé 1 – velmi 2 – spíše ano 3 – spíše ne 4 – vůbec
- d. spolupracovníci 1 – velmi 2 – spíše ano 3 – spíše ne 4 – vůbec
- e. někdo jiný ..... 1 – velmi 2 – spíše ano 3 – spíše ne 4 – vůbec
- f. nikdo

**14. Lásku, soucit nebo náklonnost Vám vyjadřuje/vyjádřil by:**

- a. partner /nový/ 1 – velmi 2 – spíše ano 3 – spíše ne 4 – vůbec
- b. rodina 1 – velmi 2 – spíše ano 3 – spíše ne 4 – vůbec
- c. přátelé 1 – velmi 2 – spíše ano 3 – spíše ne 4 – vůbec
- d. spolupracovníci 1 – velmi 2 – spíše ano 3 – spíše ne 4 – vůbec
- e. někdo jiný ..... 1 – velmi 2 – spíše ano 3 – spíše ne 4 – vůbec
- f. nikdo

**15. Úctu nebo respekt k Vám má/měl by:**

- |                    |           |               |              |           |
|--------------------|-----------|---------------|--------------|-----------|
| a. partner /nový/  | 1 – velmi | 2 – spíše ano | 3 – spíše ne | 4 – vůbec |
| b. rodina          | 1 – velmi | 2 – spíše ano | 3 – spíše ne | 4 – vůbec |
| c. přátelé         | 1 – velmi | 2 – spíše ano | 3 – spíše ne | 4 – vůbec |
| d. spolupracovníci | 1 – velmi | 2 – spíše ano | 3 – spíše ne | 4 – vůbec |
| e. někdo jiný..... | 1 – velmi | 2 – spíše ano | 3 – spíše ne | 4 – vůbec |
| f. nikdo           |           |               |              |           |

**16. Hmotnou pomoc, tzn. půjčení nebo darování věci, peněz.. Vám poskytné/poskytl by:**

- |                    |           |               |              |           |
|--------------------|-----------|---------------|--------------|-----------|
| a. partner /nový/  | 1 – velmi | 2 – spíše ano | 3 – spíše ne | 4 – vůbec |
| b. rodina          | 1 – velmi | 2 – spíše ano | 3 – spíše ne | 4 – vůbec |
| c. přátelé         | 1 – velmi | 2 – spíše ano | 3 – spíše ne | 4 – vůbec |
| d. spolupracovníci | 1 – velmi | 2 – spíše ano | 3 – spíše ne | 4 – vůbec |
| e. někdo jiný..... | 1 – velmi | 2 – spíše ano | 3 – spíše ne | 4 – vůbec |
| f. nikdo           |           |               |              |           |

**17. Hlavním zázemím při potížích ve vztahu je pro Vás širší rodina (tzn. rodiče, popř. dospělé děti, jiní příbuzní.), je pro Vás citovou oporou a můžete se na ni spolehnout.**

1 – ano    2 – spíše ano    3 – spíše ne    4 – ne

Specifikujte prosím, kdo přesně: .....

**18. Když máte problém ve vztahu, nejdříve se obracíte na své blízké, až poté na odborníky.**

1 – ano    2 – spíše ano    3 – spíše ne    4 – ne

**19. Pomoc při řešení svého problému ve vztahu hledáte pomocí médií – internet, tisk, TV..**

1 – ano    2 – spíše ano    3 – spíše ne    4 – ne

Pokud ano, specifikujte zdroj informací: .....

**20. Řešení problému ve vztahu je dlouhodobá záležitost, nestačí jedna návštěva odborníka.**

1 – ano    2 – spíše ano    3 – spíše ne    4 – ne

## Příloha č. 2: Leták Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy v Blansku

### ZÁSADY

**PRACOVNÍCI DODRŽUJÍ TYTO ZÁSADY**

**Individualizace podpory**  
– poradenství je poskytováno dle individuálních potřeb klientů a podporuje jejich samostatnost.

**Respektování práv a volby klientů**  
– v poradně jsou respektována práva a svoboda volby možnosti a způsobu nabízené sociální služby klientem.

**Zaměření na celek**  
– při poradenství je brán zřetel k blízkému i širšímu sociálnímu prostředí klienta.

**Flexibilita**  
– pracovníci poradny pružně reagují na změny v osobních cílech či podmínkách klientů.

**Odborný přístup pracovníků**  
– pracovníci dodržují nezávislost a nestrannost v rámci poradenství a zvyšují vlastní profesní kvalifikaci.

**Bezplatnost služby**  
– služby poradny jsou pro klienty bezplatné.

**Rovnost**  
– klienti a pracovníci poradny jsou si v hodnotě jakožto lidské bytosti rovni. Služby jsou poskytovány bez rozdílu pohlaví, rasy, náboženství, státní či politické příslušnosti, sexuální orientace.

**Sociální služba je bezplatná. Pracovníci poradny jsou vázáni mlčenlivostí.**

### KDE NÁS NAJDETE



### PROVOZNÍ DOBA

Po	8.00 – 14.00 hodin
Út	8.00 – 17.00 hodin
St	8.00 – 17.00 hodin
Čt	8.00 – 14.00 hodin
Pá	8.00 – 13.00 hodin

Konzultace probíhají i v jiných dohodnutých časech.

### KONTAKT

Sladkovského 2b  
678 01 Blansko  
(516 413 524  
email: poradna@blansko.cz  
www.blansko.cz/poradna

Zřizovatelem poradny je Město Blansko.



## PORADNA

pro rodinu, manželství  
a mezilidské vztahy

Poradna je odborné, sociálně-psychologické pracoviště. Ambulantně poskytuje odborné sociální poradenství jako formu pomoci lidem, kteří se ocitli v obtížné osobní, vztahové, rodinné či životní situaci, kterou nedokáží sami zvládnout. Odborné poradenství vychází z individuálně určených potřeb klientů a s využitím vlastních možností usiluje o obnovení jejich kvality života.

Poradenství je poskytováno jednotlivcům, párom, rodinám či jiným skupinám osob bez omezení věku.

### ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

#### KONKRÉTNÍ CÍLE PORADENSTVÍ

- 1 Posílení psychického stavu jednotlivce tak, aby mohl rozpoznat a rozšířit vlastní potenciál k zvládnutí své obtížné životní situace.
- 2 Stabilizace manželského, partnerského života nebo vyrovnání se se situací z psychologického a sociálně právního hlediska v případě rozchodu.
- 3 Posílení a stabilizace rodinných vztahů, pomoc při řešení rodinných problémů v celé mezigenerační šíři.
- 4 Pomoc a intervence při řešení sociálních problémů jednotlivce, páru, rodiny či jiného společenství, a to v kontextu širší sociální situace.

#### CÍLOVÁ SKUPINA

Klientem poradny se může stát každý jedinec, partneři či manželé, rodiny, skupiny, kteří vnímají svou životní situaci jako nepříznivou a nejsou schopni vyřešit samostatně bez vnější podpory či péče.

Služby poradny nejsou věkově limitovány.

Cílová skupina zahrnuje:

- rodiny s dítětem/děti
- osoby v krizi
- děti a mládež ohrožené společensky
- nežádoucími jevy

#### ZÁKLADNÍ ČINNOSTI PORADNY

do odborného sociálního poradenství poskytovaného v poradně patří:

- sociálně terapeutické činnosti
- pomoc při uplatňování oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí
- zprostředkování kontaktů se společenským prostředím

#### TYPY KONZULTACÍ

**Individuální konzultace**  
Poradenského procesu se účastní jen klient a odborný pracovník.

**Manželská a párová konzultace**  
Poradenského procesu se účastní pár, přičemž má možnost společných i individuálních konzultací s poradcem. Službu může vyhledat i jeden člen páru samostatně, pokud se druhý z nějakého důvodu nemůže konzultaci zúčastnit.

**Rodinná konzultace**  
Rodinná konzultace se zaměřuje na celou rodinu včetně dětí. Věnuje pozornost vzájemným vztahům v celé rodině. I zde může tuto službu vyhledat jedinec.

#### MŮŽETE SE NA NÁS OBRÁTIT

**S osobními problémy**

- zvládání stresových situací, tréma, neschopnost soustředění, různé obavy, strach, osamělost, nedostatek sebevědomí, hledání sebe sama, potíže s alkoholem, experimenty s drogou, tělesné problémy spojené s psychikou, fyzické a psychologické násilí, poruchy příjmu potravy, aj.

**S partnerskými problémy**

- potíže ve vzájemné komunikaci, partnerské krize, děba práce v domácnosti, rozvodová rozvaha, posouzení potřeb nezletilých dětí, řešení rozvodové situace (mezi partnery, rodiči a dětmi), aj.

**S rodinnými problémy**

- s dětmi, rodiči, prarodiči, hádky, konflikty, neschopnost vymezit vzájemně kompetence, výchovné problémy (záškoláctví, neposlušnost), aj.

**S problémy ze sociální oblasti**

- záležitosti osvojení, pěstounské péče, informace z oblasti hmotné nouze, problémy ve skupině a kolektivu, aj.

### **Příloha č. 3: Stupnice životních situací podle T. H. Holmese a R. H. Raheho**

Podle stupnice obtížných životních situací dle Holmese a Raheho je zřejmé, že problémy v partnerství nebo v manželství jsou hodnoceny jako nejtěžší situace v životě. (Křivohlavý, 2009)

Smrt manželského partnera	100
Rozvod	73
Oddělené manželství	65
Výkon trestu odnětí svobody	63
Úmrtí blízkého příbuzného	63
Úraz, zranění nebo nemoc	53
Sňatek	50
Propuštění ze zaměstnání	47
Manželský smír	45
Odchod do důchodu	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální potíže	39
Příchod nového člena rodiny	39
Změna rekvalifikace v zaměstnání	39
Změna platu	38
Úmrtí blízkého přítele	37
Adaptace na novou práci	36
Ztráta větší částky peněz, propadnutí hypotéky	30
Změna pracovní způsobilosti	29
Odchod syna nebo dcery z domova	29
Nesoulad v manželství	29
Mimořádný osobní úspěch	28
Nástup manželky do zaměstnání (příp. odchod)	26
Začátek nebo konec školní docházky	26
Změny v životních podmínkách	25
Revize osobních zvyků, návyků	24
Potíže s nadřizným	23



Změna bydliště nebo školy	20
Změna během rekreace či změna v náboženských činnostech	19
Změna v sociálních činnostech	18
Změna spánkového návyku	16
Změna stravovacího návyku	15
Prázdniny	13
Vánoce	12
Menší přestupky zákona	11