

Životní styl současné rodiny

Bc. Hana Sedláčková

Diplomová práce
2014



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

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

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Hana SEDLÁČKOVÁ**
Osobní číslo: **H118541**
Studijní program: **N 7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Životní styl současné rodiny**

Zásady pro vypracování:

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

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

- postižení různosti životních stylů současné rodiny;
- na hledání odpovědi na otázku, nakolik současná ekonomická situace ovlivňuje schopnost vést zdravý životní styl;
- na možnosti sociální pedagogiky ovlivnit utváření zdravého životního stylu.

Součástí práce bude sociologický výzkum zaměřený na způsob a realizaci trávení volného času jako součásti životního stylu moderní rodiny.



Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

Dufková, J., Urban, L., Dubský, J. Sociologie životního stylu. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk s.r.o., 2008.

Kraus, B. a kol. Výchovně vzdělávací působení sociálního prostředí. Hradec Králové: Pedagogická fakulta, 1988.

Možný, I. Moderní rodina/mýty a skutečnost/. Brno: Blok, 1990.

Payne, J. Kvalita života a zdraví. Praha: Triton, 2005.

Veselá, J. Základy sociologie volného času. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999.

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

Vedoucí diplomové práce:

prof. Ing. František Mazánek, CSc.

Datum zadání diplomové práce:

30. listopadu 2011


Termín odevzdání diplomové práce:

31. března 2013

V Brně dne 30. listopadu 2011


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




PhDr. Miloš Jůzl, Ph.D.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

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

Prohlašuji, že

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

Be. HANA SEDLAČKOVÁ
.....
Jméno, příjmení studenta

V Brně 21. 9. 2014
.....

Sedlačková
.....
Podpis

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ABSTRAKT

Tématem diplomové práce je životní styl současné rodiny. Teoretická část popisuje variabilitu životních stylů, dále se zabývá volným časem, tradicemi a hrou jako nedílnými prvky životního stylu. Přináší pohled na současnou rodinu a její výchovné klima se zaměřením na problémovou rodinu s výskytem nezaměstnanosti. Popisuje faktory jako je vzdělání, kulturní kapitál, postavení v pracovním procesu a příjem, časová disponibilita, které podstatně životní styl ovlivňují. Pozornost je věnována propojení tématu se sociální pedagogikou. Praktická část popisuje zvolenou metodu výzkumu a jeho realizaci s využitím rozhovoru. Cílem praktické části je poskytnout vhled do životního stylu vymezené skupiny rodin vyznačujících se nízkými příjmy.

Klíčová slova: životní styl, společnost, současná rodina, zdraví, volný čas, výchovné klima, nezaměstnanost, ekonomická situace.

ABSTRACT

The topic of my master thesis is a lifestyle of contemporary families. The theoretical part describes the variability of lifestyle, as well as spending leisure, traditions and games as an inseparable part of lifestyle. It shows the contemporary family and its upbringing environment and focuses on problematic families with unemployed members. It describes factors, which significantly affect lifestyle such as education, cultural capital, job achievements and income, schedule. The thesis pays attention to the connection of the topic with social pedagogy. The practical part of the thesis describes the chosen research method and its implementation using the dialogue. The goal of practical part is to have a look at the lifestyle of the selected group of families with low incomes.

Keywords: lifestyle, society, contemporary family, health, leisure, upbringing environment, unemployment, economic situation.

Děkuji panu prof. Ing. Františku Mazánkovi, CSc., vedoucímu práce, za vstřícnou spolupráci.

Děkuji svým nejbližším a dcerám Kristýně a Kamile za oporu po celou dobu mého studia.

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

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 ŽIVOTNÍ STYL A SPOLEČNOST	12
1.1 EXKURS DO HISTORIE ŽIVOTNÍHO STYLU SPOLEČNOSTI PŘED A PO ROCE 1989	15
1.2 PODOBY ŽIVOTNÍCH STYLŮ SOUČASNOSTI.....	19
1.2.1 Zdravý životní styl a jeho utváření.....	22
1.2.2 Nezdravý až patologický životní styl a jeho utváření	26
1.3 VOLNÝ ČAS JAKO NEDÍLNÁ SOUČÁST ŽIVOTNÍHO STYLU	29
1.3.1 Rodinné aktivity a tradice jako aspekt životního stylu	32
1.3.2 Hra jako nástroj učení životnímu stylu	35
2 CHARAKTERISTIKA SOUČASNÉ RODINY	37
2.1 VÝCHOVNÉ KLIMA RODINY	40
2.1.1 Problémová a mnohoproblémová rodina	43
2.2 ZÁMĚRNÁ KULTIVACE NEBO PŘIROZENÝ VÝVOJ?	46
2.2.1 Kultivace jako styl vyšší a střední třídy	46
2.2.2 Přirozený vývoj jako styl nižší třídy	47
3 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ FORMOVÁNÍ ČI UDRŽENÍ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU	49
3.1 VZDĚLANOSTNÍ A KULTURNÍ KAPITÁL.....	50
3.2 EKONOMICKÁ SITUACE RODINY A POSTAVENÍ JEJÍCH ČLENŮ V PRACOVNÍM PROCESU.....	52
3.2.1 Mimořádná okamžitá pomoc jakožto dávka specifického charakteru poskytovaná osobám v hmotné nouzi	55
3.3 VOLNÝ ČAS A ČASOVÁ DISPONIBILITA.....	56
4 DIMENZE SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY	58
4.1 RODINA JAKO PŘEDMĚT ZÁJMU SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY	58
4.2 MOŽNOSTI SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY V USKUTEČŇOVÁNÍ VÝCHOVY KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU	60
II PRAKTICKÁ ČÁST	62
5 METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	63
5.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	63
5.2 HLAVNÍ CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ – HLAVNÍ VÝZKUMNÁ OTÁZKA A OTÁZKY SPECIFICKÉ	63
5.3 VÝZKUMNÝ POSTUP – VOLBA METODOLOGIE	64
5.4 VÝBĚR VÝZKUMNÉHO VZORKU, VSTUP DO TERÉNU.....	65
5.5 METODA SBĚRU DAT	66
5.6 ETIKA VÝZKUMU	68
5.7 CHARAKTERISTIKA KOMUNIKAČNÍCH PARTNERŮ	68
5.8 ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	70
5.8.1 Oblast pociťovaného nedostatku	71
5.8.2 Preference způsobu životního stylu	74

5.8.3 Způsob využívání volného času	78
ZÁVĚR	84
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	87
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	93
SEZNAM PŘÍLOH.....	94

ÚVOD

Tématem pro mou magisterskou diplomovou práci se stal životní styl současné rodiny. Nebyla to volba náhodná, neboť mě k ní vedly zejména dva důvody. Ve svém osobním životě jsem měla to štěstí, že jsem mohla a mohu trávit volný čas aktivně, a čínorodý způsob prožívání volného času jako součásti životního stylu se snažím přenést na své děti. Dalším důvodem je mé povolání sociální pracovnice, prostřednictvím kterého se denně dostávám do kontaktu s rodinami, které čelí špatnému ekonomickému zajištění v důsledku trvale nízkých příjmů či ztráty zaměstnání, a to i dlouhodobě. Tato situace zcela nepochybně ovlivňuje nejen životní styl rodiny, ale má vliv na schopnost vést zdravý způsob života tak, jak jej vnímá dnešní společnost, a to ve smyslu používání zdravých a kvalitních potravin, provozování pohybových aktivit a pobytu v přírodě.

Doba mění ráz života rodičů a dětí, tedy i životní styl, který se dotýká všech oblastí lidského bytí. Ovlivňuje způsob pracovního života, má vliv na volný čas a jeho nakládání s ním, výchovou působíme na utváření životního stylu svých dětí. Lze říci, že každému z nás předurčuje životní linii rodina a prostředí, životní styl je předáván napříč generacemi, životní dráha mladého člověka není oproštěna od vlivu sociální pozice jeho původní rodiny.

Životní styl je zpravidla spjat nejen s hodnotami a převzatými rodinnými tradicemi rodičů, ale také se vzděláním, profesním postavením, statusem a především také s mírou ekonomického zajištění rodiny. Zmíněné faktory spolu vzájemně souvisejí a ovlivňují celkový životní styl současné rodiny.

Řada dalších faktorů působí na rodinu zvenčí, podléháme globalizaci, individualizaci společnosti a její nestabilitě, konformitě, zřejmý je posun ke konzumnímu způsobu života, nepochybný je taktéž vliv masmédií.

Životní styl dnešní, postmoderní společnosti se stále více mění a nabývá na dynamičnosti. Lidé ovlivnění konzumem přebírají věci, módu, způsoby trávení volného času, mění se přístup k hodnotám. Konzum, který prostupuje celou společností, je založen na podněcování potřeb a informací, ruší hodnotu i existenci zvyků a tradic. Hnacím motorem všeho se jeví ekonomické zázemí rodiny.

Za odvrácenou tvář zmiňovaného konzumu lze považovat trvale narůstající počet osob a rodin s trvale nízkými příjmy. Lze se zamýšlet nad tím, zda tyto rodiny, jejichž

příjmy tvoří z větší části státem poskytované dávky, mají snahu a možnosti utvářet jiný životní styl než ten, který žijí, tedy ve smyslu zdravého způsobu života nebo organizace volného času.

Cílem diplomové práce je poznat a popsat způsob životního stylu současné rodiny v jeho každodennosti se zaměřením na rodinu v podmínkách české společnosti v dlouhodobě nepříznivé ekonomické situaci a s dětmi mladšího školního věku.

V návaznosti na cíl práce jsem zformulovala výzkumnou otázku následujícího znění:

„Jak vnímají rodiny dopad svých nízkých příjmů na životní styl a na způsob trávení volného času jako nedílné součásti životního stylu?“

Pro teoretickou část diplomové práce je hlavní metodou zpracování dostupné odborné literatury zaměřené zejména na oblast životního stylu, prostředí, výchovy, zdraví, volného času a problematiky spojené s nezaměstnaností. V této části diplomové práce se v první kapitole zabývám vymezením základních pojmů, které s životním stylem úzce souvisí, popsala jsem variantnost životních stylů se zaměřením na zdravý životní styl, dále objasňuji nezdravý až patologický životní styl. Jednotlivé podkapitoly jsem věnovala volnému času, tradicím a hře jako nedílné součásti životního stylu rodiny. Druhá kapitola přináší pohled na současnou rodinu, dále postihují výchovné klima s akcentem na utváření životního stylu v problémové rodině postižené nezaměstnaností. Kapitulu uzavírá popis dvou výchovných stylů vycházejících z postavení rodiny ve společnosti. Třetí kapitolu zaměřuji na faktory, které životní styl podstatně ovlivňují, a od kterých se mnohdy odvíjí celá životní cesta. Vzdělání a kulturní kapitál ovlivňuje postavení v pracovním procesu a výši příjmu, profese, platové ohodnocení, naopak nezaměstnanost poskytuje časovou disponibilitu. Závěr teoretické části orientuji na využití sociální pedagogiky jako celoživotní pomoci ve vztahu k realizaci zdravého životního stylu rodiny v období ekonomicky nepříznivé situace.

Praktická část popisuje výzkum – zvolila jsem metodu kvalitativního výzkumu s využitím rozhovoru (přesněji polostrukturovaného rozhovoru). Prezentace výsledků výzkumu je zaměřena na získání vhledu do vymezené skupiny rodin se záměrem zjistit, nakolik jejich životní styl subjektivně ovlivňuje nepříznivá ekonomická situace včetně schopnosti vést zdravý životní styl v takové podobě, v jaké jej chápe dnešní společnost.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ŽIVOTNÍ STYL A SPOLEČNOST

Vymezení pojmu životního stylu není snadné a v teorii jednotné, zejména proto, že se projevuje ve všech každodenních činnostech, emocích, prožívání, postojích a hodnotách. Životní styl je kategorií širokou, složitou, mnohodimenzionální. Společnost a jedinec se navzájem ovlivňují, okolí jedince je vše, co jej oslovuje. V úvodní kapitole se budu zabývat pojmy, které životní styl v jeho barvitosti postihují, s životním stylem souvisejí či usměrňují jeho utváření. Popíši životní styl před rokem 1989, a nastíním změny, které po roce 1989 následovaly, dále objasním variabilitu životních stylů se zaměřením na zdravý a nezdravý až patologický životní styl. Závěr této kapitoly věnuji volnému času, tradicím a hře jako nedílné součásti životního stylu.

Životní styl je již po několik desetiletí často skloňovaným tématem. Ve své práci budu pracovat s tímto pojmem v **dimenzi každodennosti**, neboť Duffková vymezuje životní styl v jeho nejobecnější podobě jako způsob, jakým lidé žijí – zahrnuje veškeré lidské činnosti v pracovním a soukromém životě, včetně toho, jak lidé vyznávají a dodržují hodnoty, pečují o děti, jak se stravují, tráví volný čas apod., obsahuje tedy mnoho rozmanitých jevů, procesů a vztahů různého typu, zařazení a původu.¹

Vymezení životního stylu v obdobném pojetí uvádí Velký sociologický slovník ve smyslu „*strukturovaného souhrnu životních rytmů, obyčejů, resp. akceptovaných norem, nalézajících svůj výraz v interakci, v hmotném, věcném prostředí, v prostorovém (teritoriálním) chování a v celkové stylizaci.*“²

Na základě výše popsaného je předmětem zájmu činnost, chování a jednání lidí v celé škále odlišností a variantností. Životní styl je natolik obdobný a natolik rozmanitý, jako jsou jednak životní podmínky, tak především sami lidé.

Životní styl společnosti je určován životním stylem jednotlivce. Dřívější mechanické „*odtrhování jedince a společnosti (princip duality) je nahrazován principem dialektické jednoty vzájemné svázanosti a podmíněnosti obou stránek; jde vždy o společenské individuum a o lidskou společnost.*“³

¹ Duffková, J. et al. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, s. 51-52

² Linhart, J. et al. *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, 1996, s. 1246

³ Alan, J. *Etapy života očima sociologie*. Praha: Panorama, 1989, s. 16

Člověk je jako společenská bytost spojen se sociální existencí, je ovlivněn životními podmínkami geografickými, biologickými a ekologickými, ale také podmínkami sociálně-politickými, ekonomickými, kulturními a technologickými. Na široký komplex činností člověka mají vliv postoje, návyky, hodnoty, normy, které jsou individuálně specifické a vystihují osobitost životního stylu každého jednotlivce. Životní styl nelze chápat jako neměnný stav, neboť životní styl každého jednotlivce je zasazen do širšího společenského kontextu, ovlivňuje ho historický vývoj, tradice, kulturní a ekonomická úroveň společnosti.⁴

Často užívaným souslovím je kromě životního stylu také životní způsob. Společnost považuje životní styl a životní způsob za synonyma; stejně tak odborníci, zabývající se touto tematikou; kupříkladu Filipcová nebo Šafr užívají ve svých textech oba pojmy synonymně.

Kupříkladu Duffková však chápe životní styl na úrovni jednotlivce jako projev individuality člověka a jeho osobnosti se všemi potřebami, hodnotami, dovednostmi, zkušenostmi, schopnostmi, ambicemi apod. Na úrovni skupiny představuje životní způsob klíčové momenty jako např. sdílený hodnotový systém, na základě kterého skupina preferuje jedno počínání před druhým.⁵

Také Kraus konstatuje, že životní způsob se vztahuje k větším sociálním celkům, pojímá vlivy ekonomické, ekologické, celospolečenské, jde o soubor podstatných rysů národů, jako významné kritérium uvádí náboženství. Životní styl pak vyjadřuje individuální uspořádání činností optimálních pro každého jedince.⁶

V pojmu životní sloh, používaném v literatuře dnes již ojediněle, který byl nejprve spojen s architekturou a používal jej od 40. let 20. století architekt Karel Honzík, jsou zahrnuty oproti pojmu životní způsob, který je omezen pouze na formy věcného prostředí, což odpovídá materiálnímu aspektu životního stylu, vzájemné vztahy mezi lidmi, estetický vztah k věcem, stránka citová, smyslová. Pojem životní sloh zahrnuje více aspektů lidského života.⁷

⁴ Kraus, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008, s. 168-169

⁵ Duffková, J. et al. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, s. 69

⁶ Kraus, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008, s. 166

⁷ Kubátová, H. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada Publishing, 2010, s. 16-17

Pro potřeby této práce preferuji přístup Kubátové, která označení životní styl, životní způsob a životní sloh považuje za synonyma, neboť obsahy těchto pojmů není nutné odlišit, přestože lze tyto pojmy z hlediska sociologie vymezit. Pro životní styl je charakteristická provázanost všech částí životního způsobu. Životní styl propojuje fragmenty jednání v určitou identitu každého jedince.⁸

S životním stylem souvisí hodnotová orientace jako součást vnitřní struktury osobnosti, která má vliv na životní styl a činnosti člověka, neboť vyjadřuje smysl jeho jednání směřující k cíli. Hodnotami se nazývají předměty, myšlenky, činy, záměry či představy. Hodnotová orientace člověka životní styl utváří a ovlivňuje. Vaďurová zmiňuje Kamlerovo vymezení životního stylu jako „*souhrnu jednotlivých činností, podřízených dominantním představám a hodnotám člověka a zodpovědných za jeho chování.*“⁹

Podle Göbelové vyjadřují hodnoty vztah člověka k lidem a ke světu, jejich uspořádání vystihuje, čemu dává člověk v životě přednost, pro jednání a existenci člověka mají hodnoty žádaný, očekávaný nebo chtěný význam.¹⁰

V neposlední řadě je životní styl spojován s termíny kvalita života a životní úroveň. Kvalita života má stejný multidimenzionální charakter jako životní styl. Světová zdravotnická organizace definuje kvalitu života jako „*pozici jedince v životě v kontextu kultury a hodnotového systému a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, normám a obavám.*“¹¹

Kvalitu života vnímá jedinec subjektivně jako pocit spokojenosti a štěstí ve vztahu ke zdraví, trávení volného času, spokojenosti v pracovním a rodinném životě a v oblasti mezilidských vztahů. Kubátová používá vyjádření českého psychologa Karla Balcara, který označil za znak duševní kvality života citovou pohodu, za znak tělesné kvality života považuje zdraví a za znak duchovní kvality života stanovil životní smysl. Styl života je proto vnímán v souvislosti s pocitem smysluplnosti, tedy mít něco, pro co stojí žít, určuje tak zacílenost, motivovanost a činnost člověka.¹²

K atributům kvality života patří životní úroveň a kvalita sociální dimenze života. Životní úroveň vyjadřuje především materiální a ekonomické podmínky člověka ve smyslu uspo-

⁸ Kubátová, H. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada Publishing, 2010, s. 19-20

⁹ Vaďurová, H., Mühlbacher, P. *Kvalita života*. Brno: Masarykova univerzita, 2005, s. 31

¹⁰ Göbelová, T. *Axiologická dimenze ve výchově a vzdělávání*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2006, s. 16

¹¹ Vaďurová, H., Mühlbacher, P. *Kvalita života*. Brno: Masarykova univerzita, 2005, s. 11

¹² Kubátová, H. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada Publishing, 2010, s. 127

kojování materiálních i nemateriálních potřeb a tužeb zbožím a službami. Sociální dimenze života souvisí s parametry společenského a politického uspořádání, respektování lidských práv, mírou tolerance a úrovní solidarity ve společnosti.¹³

Životní styl člověka je ovlivněn jeho iniciativou a tvořivostí, dále společností, a její materiálně-technickou úrovní, stejně tak skupinou, jako dalším subjektem životního stylu. Životní způsob společnosti ovlivňuje životní styl jednotlivce a naopak a tyto pojmy nelze oddělovat.

Dnešní společnost, tedy zákonitě i česká společnost, je označována termínem postmoderní, pro kterou je charakteristické neustálé urychlování vývoje, který vede i jednotlivce ke stále větší dynamice. Individualismus a dynamismus se projevuje v životním stylu, v tendenci ke konformitě, k materiálnímu způsobu života a masové spotřebě. Dochází ke změně hodnot a norem. Stěžejní pro formování osobního životního stylu je výchova. Výchovné klima v rodině, kterému se budu v jedné z kapitol věnovat, je součástí životního stylu, osobní životní styl se formuje pod vlivem výchovy s řadou spolupůsobících momentů a je odrazem duchovního cítění, kultury, vzdělání a morálky.

1.1 Exkurs do historie životního stylu společnosti před a po roce 1989

K uchopení životního stylu současné rodiny považuji za nezbytné poskytnout vhled do životního stylu před rokem 1989 a postihnout pro tuto dobu jeho charakteristické znaky, neboť určité momenty rodinného života prostupují napříč generacemi.

V uplynulých desetiletích naši společnost provázely značné změny. Většina donedávna preferovaných cílů, hodnot a ideálů vzala za své, zdůrazňovány jsou jiné cíle, hodnoty a ideály ovlivňující životní styl. Pro určitou část populace preferované hodnoty hodnotami nikdy být nepřestaly, pro jinou část obyvatel se jedná o dramatické změny a nutnost adaptovat se na nové požadavky.

Československo představovalo až do roku 1989 společnost, která spíše zmenšovala příjmové rozdíly obyvatel. „Česká společnost je v části zahrnující domácnosti výdělečně

¹³ Tuček, M., Machonin, P. a kol. *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003, s. 113

*činné populace nepříliš diferencovaná*¹⁴, zjednodušeně by se dalo říci, že všichni žili stejně, tedy víceméně dobře. Životní podmínky byly před rokem 1989 dány politickým uspořádáním, které zcela ovlivňovalo životní styl rodin. Komunistické Československo patřilo mezi země s nejmenší nerovností.

Životní styl většiny rodin byl dán. Vládla plná zaměstnanost, výchova probíhala z velké části ve specializovaných institucích, neboť od 50. let minulého století docházelo k postupnému zvyšování zaměstnanosti žen, zaměstnanost obou rodičů byl jeden ze záměrů socialistického způsobu života. Děti od útlého věku pobývaly v jeslích, školkách, později školách a družinách a rodiče měli případný volný čas využít k sebevzdělávání, veřejně politické činnosti nebo zájmové činnosti.¹⁵

Být ratolestí zdaleka nebylo stejné jako dnes. Děti se pohybovaly mezi mantinely školy a rodiny, jejich názor příliš nikoho nezajímal, dětství bylo především o přizpůsobení se potřebám rodičů a kolektivu, výchova byla zaměřena na respekt k autoritám, a to z povahy jejich profese, nikoli osobností.

Cílem reálného socialismu bylo prosadit socialistický způsob života do všech úrovní každodenní lidské praxe. Volnočasové aktivity byly realizovány prostřednictvím např. Revolučního odborového hnutí včetně odborových rekreací, Svazarmu, který zaštiťoval sportovní aktivity, Socialistického svazu mládeže a s ním spojených velkokapacitních táborů.

Výrazem individuality bylo chataření či chalupaření, jehož obliba postupně narůstala a stala se tak v komunistickém Československu masovou záležitostí a fenoménem. Současně však mělo chataření výrazně rodinné zaměření, neboť se jej účastnili lidé v blízkém příbuzenském poměru.¹⁶

Tuček uvádí, že v 70. a 80. letech se chataření a chalupaření, jehož kořeny lze zřetelně nalézt v tramském hnutí a v tzv. letních bytech, stalo prostředím „intimizace“ životního stylu, neboť lidé se ve svém volnu snažili vyhnout hromadným či veřejným aktivitám uzavřením se do okruhu rodiny či přátel.¹⁷

¹⁴ Tuček, M., Friedlanderová, H. *Češi na prahu nového tisíciletí*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2000, s. 22

¹⁵ Spousta, V. et al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita, 1994, s. 103

¹⁶ Bakalář, E. *Umění odpočívat*. Praha: vydavatelství a nakladatelství ROH, 1978, s. 125

¹⁷ Tuček, M., Machonin, P. a kol. *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003, s. 196

Zatímco západní svět využíval možností cestovat, obyvatelé naší země se vesměs realizovali na svých víkendových obydlích.¹⁸ Cestování před rokem 1990 bylo výrazně omezeno, jak pokud jde o možné lokality pobytu, tak pokud jde o osoby. Po cestovatelském boomu především do západních zemí, kdy si většina lidí chtěla vynahradiť nedobrovolný cestovatelský půst, se ke konci 90. let situace uklidnila, mnoho lidí se vrátilo k domácí turistice i k chalupaření.

Ekonomické reformy po roce 1989 znamenaly významný nárůst v nerovnosti příjmové, což sebou zákonitě přineslo změny v sociálních strukturách. Akceptace tržních principů ekonomiky přinesla diferenciaci mezd a celkových příjmů, snížila se jistota zaměstnání a příjmů ze zaměstnání plynoucích, celkově vzrostly životní náklady. Česká společnost se setkala s dříve nepoznanou chudobou jako skrytým sociálním problémem, který komunistický režim řešil různými donucovacími mechanizmy působícími směrem k jednotlivcům i podnikům, jako postih příživnictví, povinnost být zaměstnán, direktivní rozmisťování pracovních sil, potlačování nezaměstnanosti, žebrání.¹⁹

Transformace společnosti přinesla na straně jedné nové podmínky pro rodinné a reprodukční chování lidí, zejména možnostmi sebeuplatnění, vzdělávání, podnikání, cestování, ale na straně druhé také nezaměstnanost, problémy s bydlením, růst finančních nákladů na děti a jejich výchovu.²⁰

Počátkem 90. let uplynulého století dochází k rozvoji moderní české společnosti, v tomto období se postupně začaly projevat zásadní společenské změny ve všech sférách společnosti. Český trh se značně rozšířil o nabídku potravinářského zboží a služeb, včetně nárůstu diferenciacie z hlediska ceny a kvality, avšak jednotlivé domácnosti jsou ve výběru limitovány svými finančními možnostmi. Hmotné prostředky do značné míry určují podmínky života lidí.²¹

Po roce 1990 nastal ohromný rozmach společenských organizací, hnutí, zájmových skupin a nadací zabývajících se volnočasovými aktivitami. Postupující transformace společen-

¹⁸ „Pro cizince je koncepce chataření, tedy skutečnosti, že Češi tráví víkendy na chatách, přetrvávající do současnosti, záhadná.“ Pátek, týdenní příloha LN č. 36

¹⁹ Krebs, V. a kol. *Sociální politika*. Praha: ASPI, a. s., 2007, s. 120

²⁰ Poláková, O. *Proměny podoby rodiny*. [online].[cit. 2014-04-10]. Dostupný z: <http://kdem.borec.cz/P_PDF/Polakova.pdf>

²¹ Knotová, D. *Vliv společenských podmínek na trávení volného času dětí a mládeže*. In sborník *Výchova v kontextu sociálních proměn*. Brno: Konvoj, spol. s. r. o., 2004, s. 155

ských podmínek přinesla změny do výchovy ve volném čase, neboť děti, mládež a dospělí mají vlastní představy o trávení volného času, a to bez skupinové organizace.²²

Zřetelná je orientace společnosti na ekonomickou prosperitu, potřebu soutěžit, obstat v konkurenci. Doprovodným jevem orientace na úspěch je nejen zvětšování majetku, ale trvale přítomný spěch, stres, úzkosti, tlak na rychlé a aktivní rozhodování, jehož následkem je přetížení a psychické vyčerpání. Sociální sítě, mail, internet obsahují množství zábavy a informací na několik životů, přemíra zpráv a údajů vede k zahlcení a nesoustředěnosti. Na společnost působí tlak pocházející z masmédií a všudypřítomné reklamy.

V souvislosti s aspekty a úrovněmi životního stylu Duffková zmiňuje amerického sociálního teoretika Alvina Tofflera, neboť v současné společnosti se objevuje mnoho spoluvytvářejících jevů, procesů a vztahů. Toffler uvádí tři zásadní vzájemně provázané charakteristiky současnosti – rychlost a změna, resp. zrychlující se změna, která vyvolává zrychlené tempo života. Další charakteristikou je dočasnost a nestálost, neboť čím rychlejší je životní tempo, tím rychleji se v něm střídají věci, a v životním tempu existující lidé, procesy, což dává vzniknout různorodosti a rozmanitosti.²³

Pro soudobou společnost, českou nevyjímaje, je charakteristická vysoká sociální mobilita. Ta vzestupná se vyznačuje ziskem vlastnictví, růstem prestiže. Trend sestupné mobility, který lze pozorovat také v naší republice „*bývá spojen s psychickými problémy a obavami jedinců, kteří si nedokážou udržet životní styl, jemuž přivykli.*“²⁴

Současná, postmoderní společnost je dobou rizik, stejně jako příležitostí. Oblasti života, v nichž jedinec musí volit a rozhodovat, se rozšiřuje, velké množství nabídek a možností představuje nebezpečí, které je na svobodné rozhodnutí vázáno. Vliv médií na společnost ve vztahu k životnímu stylu a trávení volného času narůstá, kvalita života a způsob využití volného času se dostává do popředí zájmu odborné veřejnosti, je tématem všedního života rodin.

Zde se však nabízí otázka, proč je v současné době životní styl tak aktuálním tématem, jestliže ve své každodennosti souvisí s lidskou civilizací. Za současným nadužíváním

²² Knotová, D. Vliv společenských podmínek na trávení volného času dětí a mládeže. In sborník *Výchova v kontextu sociálních proměn*. Brno: Konvoj, spol. s. r. o., 2004. ISBN 80-7302-087-4, s. 155 -tamtéž

²³ Duffková, J. et al. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, s. 62

²⁴ Giddens, A. *Sociologie*. Praha: Argo, 1999, s. 277

tohoto výrazu stojí především trend zdravého životního stylu, kultu věčného mládí, potřeba volnočasových aktivit a zážitků, které je nutné soustředit a zažít v co nejkratší době. Konzum, který prostupuje celou společností, je založen na podněcování potřeb a informací, ruší hodnotu i existenci zvyků a tradic. Lidé přebírají věci, módu, způsoby trávení volného času. Postupující demokratizace a individualizace společnosti se projevuje značnou různorodostí životních stylů, které budou přiblíženy v následující kapitole.

1.2 Podoby životních stylů současnosti

Typologizace životních stylů není jednoznačná a bezproblémová, v sociologii stojí na pomezí generalizace a individualizujících přístupů. Často jde o dílčí souvislosti či nějaké klíčové momenty životního stylu, např. podle čeho člověk žije, jakou má hodnotovou orientaci, jak tráví volný čas.

Rozdíly v životním stylu existují v zásadě ve dvou formách, a to jako:

1. DIFERENCIACE

2. ALTERNATIVNOST

Diferenciace je založena na rozdílech v životním stylu podle pohlaví, typu bydliště, věku a fázi životního cyklu, vzdělání. Podrobněji lze některé kategorie dále rozlišit podle zdravotního stavu, rodinného stavu, profese a povolání, způsobu zaměstnání. Rozlišován je tak životní styl žen a mužů, městský či venkovský životní styl, životní styl dítěte či starce, životní styl zaměstnaného či tělesně postiženého člověka. V některé části či oblasti znamená život v určitých konkrétních podmínkách větší pravděpodobnost inklinování k jistému životnímu stylu. Řadu uvedených podmínek lze změnit, do jiných se osoba dostává v důsledku své činnosti, některé změnit nelze ani subjektivním přáním či rozhodnutím.²⁵

Alan k různosti životního stylu dodává, že je **diferencován členitostí životních drah**, které vyjadřují obsahově bohatý a pestrý sled životních fází lidí v konkrétních společenskohistorických podmínkách. Odlišnost v životním stylu přináší jednotlivé etapy lidského

²⁵ Duffková, J. et al. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, s. 115-116

života, jakými jsou dětství, mládí, střední etapa jakožto nejproduktivnější věk s linií profesní a rodinnou, a stáří.²⁶

Životní podmínky jakožto základ diferenciacie vymezují mantinely, v jejichž rozmezí si může člověk svůj životní styl utvářet, konkretizovat, uskutečňovat. Ony pomyslné mantinely společností široce akceptovaného modelu lze vzhledem k vývoji a kultuře příslušné společnosti překročit k druhému způsobu variantnosti životního stylu - alternativnímu.

Alternativou se obecně rozumí možnost volby, **volitelný způsob řešení**. Východiskem alternativního životního stylu je dobrovolné rozhodnutí jako projev vůle, zda žít životním stylem většiny či se od většiny životním stylem lišit.²⁷

Za alternativní můžeme považovat jednoduše „jiné“, od sebe odlišné životní styly, čímž dochází k neukončenému počtu vzájemně lišících se životních stylů. Nebo jsou alternativní ve smyslu protikladného životního stylu, jež má relativní charakter, neboť vždy musí být jasné, ve vztahu k čemu o alternativě uvažujeme. Alternativa je od 90. let minulého století dávána do souvislosti s životním prostředím, pojímáno jako ekologický životní styl, v souvislosti se zdravím se jedná např. o zdravý životní styl s vazbou na alternativní medicínu, dále v sobě zahrnuje praktiky životního stylu vegetariánů, bio života, squatterů, životní styl s vazbou na rozličné hudební styly atd.

V nejjednodušším pojetí jsou určité alternativní životní styly chápány jako životní styl různých subkultur²⁸, jsou považovány za protipól zejména k tzv. konzumnímu (spotřebitelskému) životnímu stylu, jako životního stylu ve společnosti převažujícího, pro který lze použít označení konvenční životní styl, ve vyhraněnější formě konformní životní styl. Pro společnost je alternativním takový životní styl, který projevuje nesouhlas s životním stylem celospolečensky tolerovaným. Takový životní styl je označován obecně nekonvenčním či nonkonformním životním stylem.²⁹

²⁶ Alan, J. *Etapy života očima sociologie*. Praha: Panorama, 1989, s. 8-11

²⁷ Duffková, J. et al. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, s. 118-122

²⁸ Vymezení dílčí kategorie uvnitř širší kultury; jedná se o společenství lidí s charakteristickými určitými znaky, kteří si udržují odlišnost vůči dominantním normám

²⁹ Duffková, J. et al. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, s. 118-122

Přeladit životní styl na jiný typ životních alternativ však není jednoduché. Důvodem je současný sociálně-kulturní trend, díky kterému si lidé uvykli ulpívat na povrchu věcí a nepátrat po hlubších faktorech.³⁰

Podstatou ve společnosti převládajícího konzumního (spotřebitelského) životního stylu, není uspokojení potřeb, ale úloha, jakou spotřeba hraje v životě člověka, jakou pozici zaujímá v hodnotové orientaci. K životu a životnímu způsobu spotřeba patří, neboť je součástí života, u mnohých se však stává cílem života. Potřeby člověka jsou uspokojovány spotřebou libovolných statků. Všichni žijí nějakým způsobem spotřebně, stále častěji se konzumenti dostávají do vleku nepravých potřeb masového konzumu, přicházejí o svoji individualitu a svobodu. Jedná se o tzv. nepotřebné potřeby, pseudopotřeby, jejichž impulsem je reklama či bezprostřední okolí.³¹

Životní styl člověka ovlivňuje prostředí, zvyšující se mobilita umožňuje jedinci odpoutat se od jednoho místa, stále častější je jev zvaný novodobé nomádství usnadněný globalizací a multikulturalismem. Důsledkem vzestupu informačních a komunikačních technologií je vytvoření počítačového či internetového životního stylu.³²

Ve vztahu ke společnosti Kubátová konstatuje, že „*společnost od jedinců vyžaduje stabilní životní styl, protože život ve společnosti předpokládá, že lidé jednají očekávaně, stabilně, v podobných situacích podobně.*“³³ Neznamená to však, že by lidé reagovali na stejné podmínky totožně. Nešpor v podobném kontextu hovoří o „ideálním životním stylu“ jako o vyváženém stylu jak ve vztahu k práci a povinnostem, tak ve vztahu k odpočinku, relaxaci a dostatku času na zájmy, jež umožňují načerpání nových sil. Takový ideální životní styl je v konečném důsledku přínosem pro celou společnost.³⁴

Podobu životního stylu formují zvláštnosti každého jedince jako osobnosti. Základní charakteristika osobnosti předurčuje pravděpodobný způsob reagování na různé životní situace.³⁵

³⁰ Hubinková, Z. a kol. *Psychologie a sociologie ekonomického chování*. Praha: Grada Publishing, a.s, 2008, s. 108

³¹ Duffková, J. et al. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, s. 94

³² Tamtéž, s. 62-63

³³ Kubátová, H. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada Publishing, 2010, s. 52

³⁴ Nešpor, K., Pernicová, H., Csémy, L. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. Praha: Portál, 1999, s. 46

³⁵ Vágnerová, M. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004, s. 215

Praktická část práce bude zaměřena na rodiny v konkrétní životní situaci, ztotožňují se tedy s konstatováním Mohapla, podle kterého lze typologizovat životní styl podle způsobů zvládání konkrétních životních situací. Jestliže se způsoby zvládání opakují, lze hovořit o typických znacích životního stylu, k nimž lze zařadit:

- Kognitivní hodnocení sebe samého a svého postavení ve světě.
- Způsob prožívání odlišující se kvalitou a intenzitou.
- Vztah k odpočinku, pohybové aktivitě a práci.
- Zvládání sociální interakce s lidmi, kteří tvoří určitou sociální síť.
- Ego úroveň - dispozice určitými osobnostními charakteristikami, jež jsou nápomocny ke zvládání obtížných životních úkolů.³⁶

Jde tedy o vlastnosti, jimiž je člověk vybaven. Za zátěž je možné považovat zvládání požadavků, které přináší život a klade prostředí, a situace, které vyžadují značné úsilí.

Ke zvládání náročných životních situací přispívá péče o zdraví, fyzické i psychické. Rodiče by svým dětem měli vytvořit zdravé prostředí, které vede děti ke zdravému životnímu stylu.

1.2.1 Zdravý životní styl a jeho utváření

S životním stylem úzce souvisí pojem zdraví. Každý člověk má svůj vlastní životní styl, kterým ovlivňuje své fyzické a duševní zdraví. V roce 1947 formulovala Světová zdravotnická organizace širší pohled na zdraví: „*Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody.*“³⁷

Běžně se zdraví chápe jako absence nemoci a je vnímáno jako stav pohody těla, bezproblémového fungování organismu, duševního zdraví, sociálního zdraví jako pohody ve vztazích, rodině, ve společnosti. Zdraví se podílí na kvalitě života, na kvalitě zdraví má vliv genetika a rizikové faktory přecházející v rodině z generace na generaci, prostředí,

³⁶ Mohapl, P. *Úvod do psychologie nemoci a zdraví*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1992, s. 72-73

³⁷ Blahušová, E. *Wellnes. Jak si udržet zdraví a pohodu*. Velké Bílovice: TeMi CZ, s. r. o., 2009, s. 3

postoj vůči vlastnímu zdraví a přístup ke zdravotní péči. Velkou roli hraje převzetí zodpovědnosti za zdraví.

Výchova ke zdravému životnímu stylu má své kořeny v osobě zakladatele zdravotní péče u nás, hygienika, praktického lékaře a univerzitního profesora Stanislava Růžičky (1872-1946). Jeho snahou bylo seznámit veřejnost se zásadami eubiotiky – cesty ke zdravému životnímu způsobu a zodpovědnosti za svůj život, tedy k životu s důrazem na prevenci nemocí, životu bez alkoholu, životu v pevném a dobrém rodinném svazku a k návratu k základní přirozené cestě životem.³⁸

V rámci konceptů zdravého životního stylu se objevuje pojem Wellness životní styl. „*Wellness se definuje jako stálé a uvážené úsilí k udržení zdraví a dosažení nejvyšší úrovně životní pohody.*“³⁹ Být či mít wellness tedy znamená těšit se dobrému zdraví, být šťastný, mít schopnost řešit stresové situace, žít plnohodnotným životem, milovat a být milován. Základem je pozitivní myšlení a pozitivní přístup k životu. Kebza dodává, že k wellness životnímu stylu je důležité přijetí určitého chování podněcující optimální fyzické a psychické zdraví, které zahrnuje zdravou výživu, nekuřáctví, mírné nebo žádné požívání alkoholu, zvládnání stresu, odpovídající spánek a fyzickou aktivitu.⁴⁰

Význam zdravého životního stylu je podporován konstatováním, že z vnějších faktorů je zdraví ovlivněno v cca 20 % zdravotní péčí, v 20 % životním prostředím a v 60 % životním stylem. Zdravý životní styl však není jen otázkou výživy a pohybu, ale také otázkou duševního zdraví, pracovních podmínek, relaxace, trávení volného času, společně s partnerskými, rodinnými a přátelskými vztahy.⁴¹

Zdravý životní styl působí preventivně před vznikem celé řady chorob a civilizačních onemocnění, které mají kořeny v nesprávném životním stylu, případně ovlivňuje samotný průběh onemocnění. Člověk, jeho kondice a životní styl jsou celostní záležitostí, komplexně přispívají ke kvalitě života. Podstatou zdravého životního stylu je v různých sférách života dodržovat a respektovat soubor určitých pravidel směřujících k udržení a upevnění zdraví.

³⁸ Svobodová, J. *Příspěvek k historii výchovy ke zdravému životnímu způsobu*. In Problematika výchovy dětí a mládeže ke zdravému způsobu života v evropských zemích. Sborník příspěvků z 1. mezinárodní konference evropských zemí. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1997, s. 70

³⁹ Blahušová, E. *Wellnes. Jak si udržet zdraví a pohodu*. Velké Bílovice: TeMi CZ, s. r. o., 2009, s. 3

⁴⁰ Kebza, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005, s. 73-74

⁴¹ Duffková, J. et al. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, s. 72-73

Zásady zdravého životního stylu se týkají:

- biologického stavu organismu prostřednictvím dodržování pravidel hygieny, výživy, pohybové aktivity, minimalizace návykových látek,
- psychického zdraví člověka, především udržování a upevňování duševní rovnováhy člověka, boj se stresem, zvládání negativních situací,
- sociálního života člověka, tedy mírou dostatečných sociálních vztahů, úrovní mezilidské komunikace společně s uspokojivými rodinnými vztahy.⁴²

Životní styl si, na rozdíl od prostředí, můžeme zvolit sami. Schopnost člověka vést zdravý životní styl ovlivňuje rodina, impulsem k volbě zdravého životního stylu pak bývá její založení, či příznaky onemocnění, kterou mnohdy vedou ke změně v přístupu k životu. Přeměna životního stylu k tomu zdravému spočívá v kontrole jídelníčku, pravidelnosti pohybu, dostatku odpočinku, ve zvládání stresu, absenci kouření, alkoholu a drog, v bezpečném sexu.

Zdravý životní styl je úzce spojen s volným časem a jeho plnohodnotným využitím.

Relaxace, regenerace, kompenzace, tedy hlavní funkce volného času mohou zdravý životní styl utvářet, formovat a upevňovat.⁴³

Na způsob zdravého životního stylu neexistuje jediný správný návod, potřeby a možnosti každého jedince jsou odlišné. Cílem praktické části bude zjistit, jaký dopad mají nízké reálné příjmy či případná nezaměstnanost na životní styl rodiny a její schopnost vést zdravý životní styl. Podle Hubinkové je reakce na aktuální ekonomickou situaci odlišná a daná mnoha parametry, zejména osobnostními dispozicemi.⁴⁴ V návaznosti na zdůrazněnou potřebu sociálních kontaktů si Hubinková v praxi ověřila, že **lidem v krizové situaci, a nezaměstnaným nejvíce, chyběly a chybí sociální kontakty, zejména v zaměstnání, které nemohou nahradit kontakty rodinné či přátelské.**⁴⁵

Na základě výše uvedeného zjištění jsem proto přesvědčena, že nedostatek sociálních kontaktů společně s komunikací, a následně podnětů z nich plynoucích, má za následek

⁴² Duffková, J. et al. Sociologie životního stylu. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, s. 163

⁴³ Kraus, B., Poláčková, V. a kol. *Člověk – prostředí – výchova. K otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001, s. 160

⁴⁴ Hubinková, Z. a kol. *Psychologie a sociologie ekonomického chování*. Praha: Grada Publishing, a.s, 2008, s. 42

⁴⁵ Tamtéž, s. 70

izolaci, uzavření se do sebe, dochází k ohrožení duševního zdraví, které má dopad na zdraví fyzické. **Důsledkem izolovanosti je změna životního stylu, důsledkem zhoršené ekonomické situace je omezení možností vést zdravý životní styl.** Rozmanitost lidských osobností mnohdy umožňuje rodinám překonat nepříznivé životní situace. Zvládání adaptačních procesů v rodině nazýváme rodinnou resiliencí.⁴⁶ Proto nelze paušalizovat dopady na lidské konání a jednání, na životní na životní styl v jeho každodennosti, jen pro příčinu, jakou je složitá životní situace.

Dodržování zásad zdravého životního stylu je spojeno s jistou kulturou osobnosti, ať již v podobě pevné vůle při dodržování životosprávy a požívání návykových látek. Psychická kultura osobnosti spočívá v sebeovládání, ovlivňuje ji osobnostní kvalita jedince tvořená charakterem, temperamentem, hodnotovou orientací. Duchovní kultura osobnosti v sobě soustřeďuje mravní a etickou stránku.⁴⁷

Preference zdravého životního stylu je nepochybně přenosná z rodičů na děti a přínosná jak pro ně samotné z hlediska udržení zdraví, tak pro společnost. Podstata zdravého životního stylu, která by dětem měla být v rodině předávána, spočívá ve střídmosti, minimalizaci výstřelků jak v jídle, tak pití alkoholu, v absenci kouření. Nejde však o asketický či poustevnický život, ale o dodržování míry ve svém chování včetně pravidelného pohybu a rekreačního pěstování sportu.

Cílem výchovy ke zdravému životnímu stylu je umět zařadit jeho pravidla do svého života, zvýšení odolnosti vůči zátěžovým životním situacím a předcházet sociálně-patologickým jevům.

Závěrem se v této podkapitole zmíním o chování lidí, kteří v souvislosti se zdravým životním stylem a ve snaze žít zdravě podléhají nejrůznějším stravovacím trendům, a to, aniž by se řídili svou tělesnou stavbou, věkem, genetickými předpoklady, zdravotním stavem, psychickou zátěží, typem povolání, neboť z neznalosti mohou různými dietami či stravovacími trendy výrazně poškodit nejen sebe, ale i své potomky.⁴⁸

⁴⁶ pojem objasněn na str. 45

⁴⁷ Smékal, V. *Kulturně etické a psychologické souvislosti výchovy ke zdravému způsobu života*. In Problematika výchovy dětí a mládeže ke zdravému způsobu života v evropských zemích. Sborník příspěvků z 1. mezinárodní konference evropských zemí. Masarykova univerzita v Brně, 1997, s. 33 - 37

⁴⁸ např. vitariánství - konzumace zeleniny a ovoce pouze v syrovém stavu; paleostrava - převážná konzumace masa.

1.2.2 Nezdravý až patologický životní styl a jeho utváření

Je protipólem zdravého životního stylu nezdravý životní styl? Za nezdravý či nevhodný životní styl nelze označit jednání a chování člověka, které pouze není v souladu se zásadami zdravého životního stylu, jehož hlavní podstata byla prezentována v předcházející kapitole. Zejména, když málokteré lidské počinání odpovídá popsaným teoriím, tabulkám, doporučením.

Pod pojem nezdravý (nevhodný) životní styl lze zařadit: nevhodné stravovací návyky, velké množství stresu, nedostatek odpočinku, nedostatek pohybu, jednotvárná práce, nedostatek koníčků a zájmů, časté sezení u výpočetní techniky (PC v práci i doma), jehož následkem je špatné držení těla, přetěžování smyslových orgánů apod. Pomocí identifikace nežádoucích a nezdravých aspektů v chování člověka lze tyto způsoby, které mají negativní dopad na organismus posílit žádoucím směrem.⁴⁹

Pokud hovořím o nezdravém životním stylu, nemohu opomenout výraz „sociálně-patologický“⁵⁰, a v této souvislosti uváděný patologický životní styl. Takovým patologickým projevem životního stylu je závislostní chování, projevující se v oblasti automatů, sledování televize, zejména televizními stanicemi nabízené „reality“ programy, závislost na počítačích, sociálních sítích, závislost na jídle, na hubnutí, na sektách, na pracovní činnosti. Rovněž narůstá i počet klasických závislostí na alkoholu, cigaretách, kávě, drogách. Nejdůležitějším kritériem při posuzování závislosti je schopnost/neschopnost kontrolovat své chování, odolat pokušení či impulsu.

„Závislost je komplexní povahy, neboť postihuje jak jedince, tak i jeho okolí.“⁵¹ Je multifaktoriálním jevem, zpravidla dochází ke kumulaci závislostí, a pokud **je jedinec závislostí zcela pohlcen, stává se patologickou**. Závislostní chování již není pouze problémem z hlediska medicínského, ale stále častěji problémem pedagogickým a sociálně pedagogickým.

⁴⁹ Novotný, J. S. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, s. 47

⁵⁰ sociálně-patologické jevy, které na základě nedodržování či porušování sociálních norem a hodnot mají negativní vliv na život běžných občanů a na společenský konsensus

⁵¹ Pokorný, V. a kol. *Patologické závislosti*. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky v. s. Brno, 2002, s. 14

Závislosti podle Hubinkové „patří k velmi závažným sociálně patologickým jevům, lidé jim propadají, aby unikli nepříjemným věcem ve svém životě.“⁵²

Mezi nejzávažnější závislostní chování patří tabakismus, alkoholismus, drogová závislost a závislost na hracích automatech, neboť jedince postupně vedou ke změně vzorce chování, jednání, životního stylu, mnohdy s fatálním dopadem na celkovou existenci člověka a jeho rodiny.

Významnou roli sehrávají rizikové faktory jednotlivce, zejména genetické predispozice, jeho povahové a charakterové vlastnosti, dále prostředí, rodina, skupina, společnost. Vliv má špatné rodinné zázemí, nedostatek komunikace, sklony k sociálním patologiím u některého člena rodiny, přístup k hodnotám, nedostatek času.

Ve smyslu vytváření předpokladů pro vznik a rozvoj nezdravého a závislostního životního stylu hrají roli socioekonomické faktory, orientace na úspěch a ekonomickou prosperitu, zvýšená ekonomická náročnost rodinného rozpočtu, nedostatek času a trvalý stres. Rodinám se nedostává volného prostoru k trávení společného času, vyskytuje se absence volnočasových aktivit.⁵³

Záleží na rodinném prostředí jako hlavní determinantě rozvoje závislostního chování, svou roli sehrává nápodoba, potřeba identifikačních vzorů. V dětství se jakákoliv závislost vytváří snáz, proto v rodinách by se malé děti neměly dostávat do kontaktu se závislostmi. Nutnost zabezpečování každodenních potřeb, znevýhodněné ekonomické postavení a nízký sociální status jsou příčinou méně odpovědného životního stylu.⁵⁴

Pojem patologie shrnuje označení pro nezdravé, nenormální, obecně nežádoucí společenské jevy. Nejedno lidské konání je považováno za běžné, pokud je člověk vykonává v očekávané míře. Mnohé sociálně patologické jevy mají spíše individuální charakter a dopad, zčásti bychom mohli mluvit o chorobách či poruchách (alkoholismus, workoholismus). Pokud se vymknou kontrole, mohou se změnit v patologickou variantu.

⁵² Hubinková, Z. a kol. *Psychologie a sociologie ekonomického chování*. Praha: Grada Publishing, a.s, 2008, s. 42

⁵³ Mühlpachr, P. *Kapitoly ze sociální patologie*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2003, s. 40

⁵⁴ Sedláčková, H. *Pracovní příležitosti osamělých matek s dětmi*. Brno, 2011. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, IMS Brno. Vedoucí bakalářské práce Lenka Pipová, s. 11

Nejzávažnější sociálně patologické jevy jsou definovány zákonem, mnohdy se jedná o jevy, které zákonným ustanovením nepodléhají, ale narušují stabilitu jedince, rodiny a společnosti.⁵⁵

Závislostní nebo patologické chování je důsledkem poruch životního stylu a poruch vztahů v sociálních skupinách. Je důsledkem změn ve společnosti, společenských pravidel, nedostatečné komunikace.

Směřování společnosti je takové, že se tolerance k určitým typům závislostí, jakými je závislost na práci, počítačích, mobilních telefonech, na televizi zvyšuje, neboť zatím není prokázán tak negativní dopad na zdraví jako u nejčastěji zneužívaných látek, tabáku a alkoholu. Společnost tyto závislosti akceptuje a děti tak tyto závislosti přebírají společně s rodiči. Vliv médií je však často diskutovaným problémem v souvislosti s narůstajícím agresivním chováním, nicméně souvislost s množstvím agresivity v běžném životě a přemírou násilí v médiích nebyla realizovanými průzkumy jednoznačně prokázána. Televizní obrazovka nikdy nefunguje jako přesná nápodoba. Hypnotický vliv televize, který se může psychopatologicky prohlubovat, zasahuje problematiku dětí a mládež, děti zanedbávané, vychovávané v prostředí chudém na autentické lidské vztahy, nebo naopak rozmazlené.⁵⁶

Lze souhlasit s Hubinkovou, že **současný život probíhá v zajetí informačních technologií**, lidé se stávají závislí na přísunu informací, kterým však nemusí všichni stejně porozumět.⁵⁷

V souvislosti s tímto jevem upozorňuji na narůstající závislost na internetu, netománii. Jde o závislost primárně psychickou. Jedinec tráví u počítače nadměrné množství času, a to bez jakéhokoliv cíle, či s převažující potřebou neustále prohlížet svou emailovou poštu a listovat nabídkami jednotlivých serverů. Stav jedinců závislých na internetu lze přirovnat k patologickému hráčství – gamblingu. Rozdíl mezi těmito dvěma typy závislostí je velmi malý. U obou typů závislostí je přítomna ztráta sebeovládání, touha po druhu chování, které směřuje k takovému prožívání, které dotyčný člověk vnímá jako příjemné, napomáhá k úniku z reality.

⁵⁵ Hubinková, Z. a kol. *Psychologie a sociologie ekonomického chování*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008, s. 42

⁵⁶ Přádka, M., Knotová, D., Faltýsková, J. *Kapitoly ze sociální pedagogiky*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004, s. 34

⁵⁷ Hubinková, Z. a kol. *Psychologie a sociologie ekonomického chování*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008, s. 75

Poruchy rodinných funkcí znásobené nudou, absencí zájmů a koníčků, zejména v dětském věku velmi často vedou k nezdravému životnímu stylu a k rozvoji závislostního chování jako projevu životního stylu. Děti se zpravidla, zvláště v raném věku identifikují se svými rodiči jako vzory, sdílejí s nimi volné chvíle a čas. Je lehké moralizovat nad způsobem, jakým rodiny tráví večery či víkendy. Je však skutečností, že způsob trávení volného času se přesunul před televizní obrazovku, počítač či jiné technické vymoženosti, víkendy jsou mnohé rodiny schopny strávit v nákupních centrech, a to i bez realizace nákupů, tedy pouhým procházením jednotlivých obchodů či vysedáváním v zařízeních sloužícím k občerstvení. **Děti se ztotožňují s příkladem svých rodičů a přejímají model životního stylu s pozitivy i negativy.**

Komplexní posilování forem zdravého životního stylu od raného věku je prevencí sociálně patologických jevů, napomáhá minimalizovat výskyt a důsledky těchto jevů. Aktivní a zdravý životní styl včetně výchovy ke smysluplným volnočasovým aktivitám významným způsobem ovlivňuje tendence k sociálně patologickým jevům u dětí a mládeže.⁵⁸

1.3 Volný čas jako nedílná součást životního stylu

Jak vyplývá z předešlých kapitol, volný čas se jeví jako nezbytná součást životního stylu současnosti. Prohlubuje se vzájemná závislost mezi životním stylem a volným časem, neboť objektivně roste objem volného času a subjektivně roste jeho význam.

Otázky lidské blaženosti a hledání klidu mají svoji historii v začátcích vědeckého studia volného času. Aristoteles ve svých „Politikách“ hovoří o výchově, která má mládež připravit nejen na zaměstnání, ale i učení se vhodně trávit volný čas. L. A. Seneca v traktátu „O volném čase“ klade důraz na jistotu filozofie, která poskytuje blaho a klid, je cennější než moc a bohatství.⁵⁹

Ve svém dnešním významu „volnost“ od práce či dalších objektivních povinností je volný čas bezpochyby jevem zrozeným teprve v moderní společnosti.⁶⁰

⁵⁸ Pokorný, V., Telcová, J., Tomko, A. *Prevence sociálně patologických jevů: Manuál praxe*. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky v. s. Brno, 2003, s. 9

⁵⁹ Veselá, J. *Základy sociologie volného času*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999, s. 5

⁶⁰ Spousta, V. et al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita, 1994, s. 53

Pávková dodává, že volný čas je tedy možné chápat jako opak doby nutné práce a povinností, je to doba, kdy si svou činnost vybíráme dobrovolně, rádi a se zaujetím, a která přináší pocit uspokojení, radosti a uvolnění. Je to doba zahrnující odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání.⁶¹

Volný čas je tedy nedílnou součástí života každého člověka, hodnotou, kterou rozdílným způsobem vyplňuje a využívá. Volný čas je definován jako čas, který si člověk organizuje a se kterým může naložit podle svého uvážení a na základě svých zájmů.⁶²

Frič k významu volného času uvádí, že jeho hodnota roste, hodnota volného času je stejně důležitá jako hodnota práce, třetina populace považuje hodnotu volného času dokonce za velmi důležitou.⁶³

Veselá dokonce konstatuje, že pro mnoho lidí je vymožeností dnešní doby všeobecná existence volného času, nikoli materiální blahobyť.⁶⁴

Pávková naopak uvádí, že hodnota volného času se v systému hodnot zvyšuje, podceňování a přeceňování jeho významu ve smyslu největšího bohatství člověka není správné. Oblast pracovní společně s dalšími povinnostmi je v životě stejně významná jako oblast volného času.⁶⁵

Schopnost vést kvalitní život neznamena pouze mít zaměstnání a ekonomické zabezpečení, musí být přítomny další nehmotné statky, které život činí šťastnější, lidštvější. Tyto statky se již ale odvíjejí od životní filosofie a naturelu každého jednotlivce. Podle Vážanského je kvalita života posuzována skrze volný čas. S pojmem volný čas jsou spojeny nejen pojmy časové, tedy volný čas versus pracovní doba, ale také obsahové ve smyslu svobody a volnosti v jednání.⁶⁶

Je zjevné, že způsob využívání volného času je v dnešní době jedním z důležitých ukazatelů životního stylu, neboť životní styl je označován jako souhrn životních forem, které člověk aktivně prosazuje.

⁶¹ Pávková, J. a kol. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál, 2002, s. 13

⁶² Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2003, s. 274

⁶³ Frič, P. a kol. *Češi na cestě za svojí budoucností*. Praha: G plus G, s.r.o., 2003, s. 133

⁶⁴ Veselá, J. *Základy sociologie volného času*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999, s. 24

⁶⁵ Pávková, J. a kol. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál, 2002, s. 29

⁶⁶ Vážanský, M., Směkal, V. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995, s. 23

Jestliže jsem v kapitole věnované zdravému životnímu stylu zmiňovala potřebu sociálních kontaktů a komunikace, pak z hlediska sociologického a sociálně psychologického lze na volný čas pohlížet jako na tvůrce mezilidských vztahů, budování a upevňování vazeb mezi lidmi, a sociální interakce na základě společného zájmu.⁶⁷

V postoji k volnému času se odrážejí tři různé životní styly současného člověka:

- **pracovně orientovaný životní styl**, kdy smyslem života je oblast pracovní, volný čas je chápán jako zbytková kategorie, která slouží k zotavení a rekreaci;
- **hedonistický životní styl**, charakteristický pro většinu obyvatel vyspělých průmyslových zemí přesunutím životních zájmů do oblasti rodiny, soukromí a volného času, práce je považována za nezbytnou součást života;
- **celistvý životní styl** se snaží omezit oddělování životních oblastí práce a volného času, tendencí je v obou životních sférách prožít čas smysluplně, tento styl jako alternativa nabývá na významu.⁶⁸

„Ve skutečnosti existují značné rozdíly v tom, jak dané činnosti vykonává konkrétní člověk, jaké preferuje hodnoty, jak vypadají jeho sociální vazby, čím speciálně tráví volný čas.“⁶⁹

Odborná literatura zabývající se volným časem používá ve své terminologii polovolný či **vázaný čas** jako označení souboru činností prováděných napůl z povinnosti a napůl ze záliby. Jedná se o přechodové činnosti na pomezí pracovního i volného času, neboť jde o činnosti opakující se a každodenní, některým z nich se člověk věnuje i ve volném čase nadměru – spánek, jídlo, hygiena.⁷⁰

Zkušenosti s využitím volného času tak jako v jiných oblastech získává dítě v rodině. Rodiny se od sebe odlišují jak svým životním stylem, tak způsobem využívání volného času. K formování vztahu k volnému času přispívá způsob rodinného soužití, věk rodičů a dětí, počet dětí, jejich pohlaví, styl rodinné výchovy, zájmy rodičů, způsob pracovní činnosti, ekonomické zázemí. Náplň volného času a formy výchovy se mění v závislosti

⁶⁷ Pávková, J. a kol. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál, 2002, s. 15

⁶⁸ Vážanský, M., Směkal, V. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995, s. 42

⁶⁹ Duffková, J. et al. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, s. 113

⁷⁰ Tuček, M., Machonin, P. a kol. *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003, s. 175

na věku, pohlaví, zdravotním stavu, profesi, sociálním postavení, průběh životní dráhy, příležitosti a překážky. Volný čas je chápán jako pozitivní oblast života, jeho využití však zejména v poslední době podleho komercializaci a reklamě.

Podle Veselé je již v dětství nezbytná kultivace určitých rysů v člověku, která povede ke schopnosti využít volný čas v dospělosti.⁷¹

Téhož názoru je Riesman, podle kterého „právě zkušenost v dětství bude nejdůležitější pro dosažení skutečných schopností pro využití volného času v dospělosti.“⁷²

Náročnost doby a tlak na ekonomickou prosperitu působí v mnohých rodinách na volnočasové aktivity zhoubně. **Realizaci volného času zejména rodin s dětmi ovlivňují ekonomické možnosti rodiny, neboť zhoršující se životní úroveň velké části rodin zbavuje rodiče možnosti účelně využívat volný čas a následně v tomto směru nemotivuje ani svoje děti.**⁷³

1.3.1 Rodinné aktivity a tradice jako aspekt životního stylu

Rodinné aktivity a tradice jako aspekt rodinného života dotvářejí životní styl rodiny. Společné aktivity jsou u rodin s mladšími školními dětmi záležitostí spíše víkendů, pokud se naskytne čas v pracovní den, jedná se spíše již o večerní hodiny, neboť přípravu na školní vyučování nelze považovat za společnou volnočasovou aktivitu.

Pokud jde o rodinné aktivity, pak často společně strávený čas probíhá formou společné práce v domácnosti, na zahradě, při vaření, péči o domácí zvířata, kteří jsou dnes nedílnou součástí převážné části rodin. Jedná se tak o aktivity, které spíše přispívají k zajištění chodu domácnosti. Dále pak je volný čas, zvláště v pracovní dny, ve velké míře využíván ke sledování televize, která spíše funguje jako zvuková a obrazová kulisa, než jako prostředek, v němž se člověk dozvídá pro něj zajímavé informace. Převažuje využití internetu jako náhražky komunikace či hraní počítačových her. Věková hranice takto tráveného volného času se stále snižuje. Ubývá prostoru na přirozenou komunikaci, sdělování pocitů a zážitků, vyjadřování vlastních názorů v rodině v rámci diskuse.

⁷¹ Veselá, J. *Základy sociologie volného času*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999, s. 29

⁷² Riesman, D. *Osamělý dav*. Praha: Kalich, s.r.o., 2007, s. 69

⁷³ Pávková, J. a kol. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál, 2002, s. 193

Doba, kterou rodiče s dětmi prožívají skutečně společně, se zmenšuje, záleží však právě na životním stylu a přístupu rodičů. Mnozí z rodičů z důvodu vlastní ekonomické situace vykonávají více jak jeden pracovní úvazek, víkendy se stávají pracovními nebo jsou využívány ryze k individuálnímu odpočinku a zajištění chodu domácnosti. Nelze se pak divit, že rodiče jsou pak vděční, když dítě tráví čas před televizí nebo počítačem a nejsou tak nuceni k žádným společným aktivitám. Způsob a délka společně stráveného času se odlišuje zejména možnostmi rodiny a jejími zvyklostmi, kde tradice hraje významnou úlohu.

Tradice je v psychologickém slovníku definována jako „*jakýkoli společenský zvyk, víra, procházející generacemi.*“⁷⁴

Tradice má širší význam než pojem rituál, je především souhrnem zvyků a zvyklostí nebo generačního dědictví. Slovo tradice pochází původem z latiny ze slov *traditio* nebo *tradere*, která vznikla spojením slov *trans* (přes) a *dare* (dávat). V překladu toto složení znamená předávat, dnes obvykle v oblasti mezigeneračního předávání celku poznání, schopností, zvyků, mravů v rámci kultury nebo skupiny.⁷⁵

Tradice jsou připomínány uchováváním památných předmětů, předáváním znalostí a dovedností, odlišnými způsoby slavení významných dnů. Předávání tradic probíhá všude, a není to jen o předávání fortelů v rodinách, týká se také dovedností pracovních a méně častých, jako je stavění stanu o dovolené, ruční práce, ale i každodenní nakupování či úklid bytu. Tradice v rodině znamená výchovu k hodnotám, např. k umění, k vnímání krásy přírody, ke knihám, které se nemají nikdy ničit. „*Každá rodina, pokud je v psychologickém smyslu rodinou, udržuje vazby mezi svými členy a udržuje svou rodinnou tradici.*“⁷⁶

Každá rodina tráví více společného času v období svátků, narozenin a dalších rodinných záležitostí, z těchto činností se stávají jednoduché rodinné tradice, které zejména malým dětem pomáhají pocítit bezpečí a sounáležitost k rodině. Dochází k setkávání širší rodiny, přátel, pěstují se sociální vazby s okolím. Díky dobrým rodinným vztahům dochází k posilování zdravého životního stylu.

⁷⁴ Hartl, P., Hartlová, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004, s. 624

⁷⁵ Rejman, L. *Slovník cizích slov*. 1. vydání. Praha: Statní pedagogické nakladatelství, 1966. s. 550

⁷⁶ Matoušek, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997, s. 57

Jak uvádí Říčan, žijeme v době rychlých společenských přeměn, která je poznamenána nejen zesíleným protikladem aktuálního a historického programu, ale i rychlými změnami v aktuálním programu. Staré tradice zanikají a nové vznikají jen pomalu. Vyvíjíme se jinak než naši otcové, a naše děti se vyvíjejí jinak než my.⁷⁷

Přes rychlost doby si význam tradic a rituálů v rodině uvědomuje snad každý dospělý jedinec. Prožitky získané v dětství, nás provázejí ve vzpomínkách, ať už dobrých, či zlých, po celý náš život. Každý z nás si v sobě nosí část z rituálů a tradic z vlastního dětství. Mohou to být vzpomínky na tradiční Vánoce či Velikonoce, atmosféru rodinného setkání a emoce prožité s našimi rodiči a příbuznými, čímž se upevňují mezigenerační pouta. Navíc je velmi pravděpodobné, že v podobném duchu se budeme snažit vštípit význam rodinných tradic i do rodiny vlastní a stanou se tak součástí životního stylu.

Večerní ukládání k spánku, sváteční večeře v restauraci, výlet nebo společná hra náleží mezi aktivity, které dětem zůstanou nesmazatelně v paměti jako příjemný zážitek, který je posilujícím prvkem rodinných vztahů. Častým opakováním se tyto společné činnosti ritualizují, což znamená, že se vykonávají ustáleným způsobem, s nímž jsou všichni zúčastnění srozuměni.⁷⁸

V konzumní společnosti je však těžké nepodlehnout dobře propočteným marketingovým opatřením, jež berou mnohým tradičním svátkům jejich podstatu, což potvrzuje Riesman, když konstatuje, že „*pro mnoho dospělých znamenají svátky spousty práce s přípravou zábavy a dárků, což si z nedostatku nápaditosti neumíme užít a z nedostatku odvahy nedokážeme odmítnout.*“⁷⁹

Zvýrazňování rodinné tradice je zpravidla pozitivním znakem, neboť zvyšuje stabilitu rodiny, její odolnost vůči vnitřním a vnějším stresům, je tak posilována stabilita společnosti. Tradice podporují sounáležitost a vzájemné propojení napříč generacemi. Lze je považovat za katalyzátor mezilidských vztahů, který udržuje pohromadě rozdílné povahy i zvyky, napomáhá rozvíjet a udržovat mezigenerační mosty. Vznikají a předávají se

⁷⁷ Říčan, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990, s. 242

⁷⁸ Matoušek, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997, s. 76

⁷⁹ Riesman, D. *Osamělý dav*. Praha: Kalich, s.r.o., 2007, s. 325

rodinné mýty a legendy. Upevňují způsob fungování rodiny a její charakteristický životní styl.⁸⁰

1.3.2 Hra jako nástroj učení životnímu stylu

V rámci tématu životního stylu nelze opomenout hru a hraní jako nedílnou součást života, která má v raném dětství vliv na tvorbu životního stylu.

Vliv na utváření životního stylu dítěte má rodina především v období, kdy **dítě převážně setrvává v prostředí rodiny**, tj. od narození do stadia školního dětství, jehož první část zahrnuje období mladšího školního věku a končí zpravidla mezi 10. a 11. rokem, kdy dochází k ukončení nižšího stupně základní školy. Jedná se o období, ve kterém dítě ještě upřednostňuje čas strávený s rodiči a společnost vrstevníků zatím nedominuje. Dochází však již ke změnám v sociálním chování, k řadě vývojových změn, ke zvyšování sebevědomí, citlivosti.⁸¹

Hra doplňuje výchovné úsilí a spolu s dobrým rodinným zázemím napomáhá k utváření zdravých návyků a pravidel. Hra má velký význam pro všestranný rozvoj osobnosti v oblasti rozumové, mravní, citové, pracovní. Lze ji považovat za sociální hybnou sílu. Pozitivně ovlivňuje tělesný rozvoj, sílu, vytrvalost, upevňuje zdraví.⁸²

V rámci her má rodina možnost vštípit dítěti zásady zdravého způsobu života a životního stylu, připravovat a vést jej ke zdravému životnímu stylu a k efektivnímu využívání volného času zejména proto, že hra umožňuje projevit se svobodně, uplatňuje se a používá především v myšlenkově volnějším období. Ve hře člověk nalézá zábavu, zkušenost, odpočinek.⁸³

Prostřednictvím hry lze získat vlastní zkušenosti a prožitky, které jsou však v posledních desetiletích nahrazovány a vytlačovány zkušenosti sdílenými. Moderní životní styl je charakteristický tím, že se člověk za dobu svého lidství obklopil sekundárním světem věcí a odšťihuje se od světa přirozeného a přírodního. Svět reklamy, virtuální reality, bleskové komunikace seznamuje děti s nereálnou sociální zkušeností. Nemění se pouze

⁸⁰ Matoušek, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997, s. 58

⁸¹ Kuric, J. *Vývojová psychologie*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2007, s. 13

⁸² Višňovský, L. *Teoria výchovy*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2002,055-718-7, s. 45

⁸³ Němec, J. *Od prožívání k požitkářství. Výchovné funkce hry a její proměny v historických koncepcích pedagogiky*. Brno: Paido, 2002, s. 9

materiální okolí, ale především jsou postiženi konzumenti tohoto životního stylu, zejména děti a mládež. Přitom lze dnešní dobu považovat za věk objektivních herních možností a příležitostí ke hře, neboť žádná doba předtím nedisponovala tak gigantickým množstvím hřišť, dětských heren a koutků, parků, stadiónů a masovou výrobou hraček.⁸⁴

⁸⁴ Němec, J. Od prožívání k požitkářství. Výchovné funkce hry a její proměny v historických koncepcích pedagogiky. Brno: Paido, 2002, s. 98-100

2 CHARAKTERISTIKA SOUČASNÉ RODINY

Rodina samotná a způsob života v ní představuje mnoho podob a forem, neboť prochází určitými vývojovými stadii, ať již z hlediska celého jejího životního cyklu, nebo v kontextu historickém. V této kapitole přiblížím změny, kterými současná rodina prochází, popíši výchovné klima s akcentem na utváření životního stylu v problémové a mnohoproblémové rodině. Závěrem přiblížím dva výchovné styly vycházející z postavení rodiny ve společnosti.

Jak jsem již zmínila v předchozí kapitole, rodina je ovlivňována společenskými faktory – kulturními, ekonomickými, etickými, náboženskými atd. Rodinný život je v současnosti odkládán na pozdější dobu, vzrůstá počet nesezdaných párů a dětí žijících v mimomanželských svazcích. Toto chování ovlivňuje skutečnost, že v současné době se ženy převážně vdávají jako ekonomicky nezávislé s vlastními představami o své budoucnosti a možnostech. Mezi partnery je kladen důraz na dělbu odpovědnosti jak za ekonomické zabezpečení rodiny, tak za vývoj společného života a výchovu dětí. Mladí lidé dnes příchod dítěte plánují, jsou si vědomi důsledků, které naruší jejich dosavadní způsob života a řeší otázku, jaké oběti jako rodiče budou muset podstoupit.

V 21. století se rozvíjí nové podoby rodin. Definovat rodinu jako malou, primární, neformální sociální skupinu spojenou pokrevními, manželskými a adoptivními vztahy je již v tomto století neúplné.⁸⁵

Matoušek a Pazlarová hovoří spíše než o rodině o rodinném soužití lidí, kde podstatou je citová vazba. Rodinné soužití dnes zahrnuje kombinace biologického příbuzenství, legalizovaných i nelegalizovaných vztahů mezi dospělými, a dalších vztahů mezi dospělými a dětmi. Mnoho lidí je příslušných současně k více rodinám.⁸⁶

Za zmínku stojí také fakt, že výrazně ubyla forma vícegeneračního soužití. Opodstatněnost a význam vícegeneračního soužití tkví především v aspektech společně prožívaného a vzájemně obohacovaného života spolu s jinakostí životních stylů generací i jednotlivců v rámci vícegeneračního soužití. Mezigenerační soužití umožňuje dětem trávit společný čas s rodinou i v těch chvílích, kdy sami rodiče čas nemají.

⁸⁵ Klapilová, S. *Kapitoly ze sociální pedagogiky*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1996, s. 27.

⁸⁶ Matoušek, O., Pazlarová, H. *Hodnocení ohroženého dítěte a rodiny v kontextu plánování péče*. Praha: Portál, 2010, s. 13

Pro současnou rodinu je charakteristická změna sociálních rolí rodičů. Následkem demokratizace uvnitř rodiny dnešní otcové ztrácí své výsadní postavení. Rodiny dnes praktikují více kooperativní způsoby soužití, a to zejména s ohledem na skutečnost, že „rodina je dnes rodinou zaměstnané ženy.“⁸⁷

Podle Bakaláře se právě tvorba životního způsobu a stylu rodiny dostává do těsné závislosti na sociálním postavení ženy, neboť ona je tvůrcem rodinného klimatu a současně se změnou životních rolí ženy lépe chápou požadavky okolního světa.⁸⁸

Přes řadu změn ve společnosti lze stále konstatovat, že rodina tvořená rodiči, jejich dětmi, případně prarodiči vykazuje stabilitu napříč všemi vrstvami společnosti. Rodina stále tvoří základní článek společnosti.⁸⁹

Její stabilitu však poznamenává řada skutečností:

- k založení rodiny není podmínkou legitimní sňatek, zvyšuje se podíl rodin založených na volném soužití partnerů,
- některé funkce rodiny byly převzaty jinými sociálními institucemi,
- změna rodinného cyklu – rodiči se stávají jedinci v pozdějším věku, děti se rodí do vztahu po jeho delším trvání a prarodiči se stávají osoby v pracovním procesu,
- nároky kladené v pracovním procesu zkracují čas, který by rodina mohla trávit společně, kvalita soužití a trávení volného času je tímto negativně ovlivňována,
- došlo ke změně struktury rodiny vlivem klesajícího počtu dětí v rodině a snižování soužití více generací.⁹⁰

Jak jsem uvedla v předchozí kapitole, rodiče dítěti určí prostředí, etnickou skupinu, sociální status, rodina dítěti předává své zvyky, hodnoty, tradice, rituály, způsoby chování a jednání, podobu životního stylu.

⁸⁷ Matoušek, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997, s. 35

⁸⁸ Bakalář, E. *Umění odpočívat*. Praha: vydavatelství a nakladatelství ROH, 1978, s. 149

⁸⁹ Matoušek, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997, s. 9

⁹⁰ Stašová, L. *Rodina jako výchovný a socializační činitel*. In Kraus, B., Poláčková, V. *Člověk-prostředí-výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001, s. 83-84

Podoba životního stylu se odvíjí od ekonomického zajištění rodiny a jejího standartu, které vede k vysokému pracovnímu vyčerpání ze strany rodičů, jež má reálný dopad na děti v podobě minimálního času, který rodina tráví společně.⁹¹

Tuček používá výraz kariérová a nekariérová rodina. Kariérová rodina zpravidla dosahuje vyššího celkového příjmu, na základě kterého dosahuje vyšší životní úrovně. U nekariérových rodin se s příjmem vychází více či méně obtížně.⁹² Logicky lze k nekariérovým rodinám zařadit rodiny nízkopříjmové a s nízkou životní úrovní.

Vlivem změn v rozvrstvení společnosti dochází k velkým rozdílům v postavení a majetku, mění se rodinné priority. Mnoho rodin se nachází v situaci, ve které jim jejich celková příjmová úroveň zabezpečuje uspokojit pouze své základní životní potřeby, které jsou v dané společnosti běžné či obvyklé.⁹³ Zabezpečení základních životních potřeb zejména v případě nezaměstnanosti rodiče zaručuje zákon o pomoci v hmotné nouzi.⁹⁴

Podstata rodiny nejenže stále tkví v zachování lidského rodu, rodina tvoří a kultivuje lidský⁹⁵ a sociální kapitál. Není tedy pouhým zdrojem ekonomického kapitálu, ale vytváří sociální kapitál ve formě kompetencí k bytí, předávání a sdílení hodnot, které dávají životu smysl. Rodina stále patří mezi společenské a životní priority, projevuje se však silící individualizace, prosazování vlastních zájmů nad zájmy společnými rodinu destabilizuje. Ve společnosti a v rodině tak převládají individuální touhy.⁹⁶

Současný rodinný svět vystihuje věta z přednášky prof. Françoise de Singly „*současnou rodinu charakterizuje silící individualismus a egocentrismus vlastního „já“*“.⁹⁷

Často zmiňované sociální proměny a vliv společenského prostředí dostává mnoho rodin do stavu, v němž nejsou adekvátně schopny plnit své funkce. Fungování rodiny obecně ovlivňuje politická situace, tedy společenské uspořádání, ekonomická situace státu,

⁹¹ Tuček, M. *Česká rodina v transformaci: stratifikace, dělba rolí a hodnotové orientace*. Praha: Akademie věd České republiky, Sociologický ústav, 1998, s. 91

⁹² Tamtéž, s. 96

⁹³ Krebs, V. a kol. *Sociální politika*. Praha: ASPI, a. s., 2007, s. 109

⁹⁴ Česko. Zákon 111/2006 o pomoci v hmotné nouzi, ve znění pozdějších předpisů. In Sbirka zákonů.

⁹⁵ Lidský kapitál jsou znalosti, dovednosti, schopnosti a vlastnosti jedince, které usnadňují vytváření osobního, sociálního a ekonomického blaha (OECD).

⁹⁶ Poláková, O. Proměny podoby rodiny. [online] [cit. 2014-04-10]. Dostupný z: <http://kdem.borec.cz/P_PDF/Polakova.pdf>

⁹⁷ Tamtéž

společenské hodnoty a normy, duchovní statky, mezi které se řadí náboženství, právo, morálka, zvyky a obyčej, a v neposlední řadě média.

Je nepochybné, že ve společnosti došlo ke změně v náhledu na pojetí rodičovství, čím více se prosazují individualistické hodnoty, tím silněji se prosazuje pocit povinnosti vůči dětem. Na straně jedné je povinnost rodičů vůči dětem považována za zásadnější, nevděk potomků je méně skandální než lhotejnost rodičů vůči dětem. Jedná se o projev kultury soustředěné na dítě a tlaku na to, aby rodina převzala co největší odpovědnost za své děti v situacích, kdy se život stává stále složitějším. Na straně druhé rodiče uznávají své povinnosti vůči dětem, ale již bez obětování své osobní existence, především ve smyslu neobětovat se ani pro práci, ani pro rodinu, ale mít obojí. Dnešní společnost oceňuje osobní zapojení, každý chce mít peníze, ale rovněž dostatek času na soukromý život. V konečném důsledku však dochází přinejmenším ke zvyšování napětí uvnitř rodiny, kde každý může realizovat své touhy, ve snaze zvládnout vše – práci, rodinu, své individuální potřeby. Na bedrech rodičů neleží jen výchova a ekonomické zabezpečení, rodiče řeší trávení volného času nejen svých dětí, ale rovněž svého osobního, či soukromého volného času.⁹⁸

2.1 Výchovné klima rodiny

„Rodina je primárním činitelem socializace v raném dětství a od té doby má trvalý a významný vliv na vývoj a sebepojetí jedince.“⁹⁹ Rodiče socializují děti podle toho, co sami znají a prožívají. Životní styl se utváří na základě životního stylu původní rodiny.

Děti jsou ovlivněny nejen výchovou a příkladem rodičů, ovlivňuje je okolí, vrstevníci, výchovní pracovníci, společnost. Přes rostoucí krizi je však rodina stále tím nejvýznamnějším socializačním činitelem, generacemi jsou předávány hodnoty kulturní, morální i ekonomické, je místem dlouhodobého solidárního soužití osob spojených příbuzenstvím, a tedy místem intimity a sociální podpory.¹⁰⁰

⁹⁸ Kubátová, H. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada Publishing, 2010, s. 101

⁹⁹ Jedlička R., Klíma, P. et al. *Děti a mládež v obtížných životních situacích*. 2004, s. 36

¹⁰⁰ Jandourek, J. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2007, s. 206

Sak konstatuje, že utváření životního stylu v nejranějším dětství ovlivňuje prostředí rodiny, tedy styl výchovy, rodinné tradice, zvyky, způsob jednání a chování. S věkem závislost mezi aktivitou dítěte a rodičů klesá. Způsob naplňování vlivu rodiče na dítě se s vývojem proměňuje. Nejprve probíhá manifestně ve směru od osoby rodiče k dítěti, později působení rodičů probíhá stále více uvnitř subjektivní sféry osobnosti dítěte.¹⁰¹

Rodina poskytuje základní zkušenost, je zdrojem jistoty a bezpečí. „*Rodiče mají více či méně podobné dispozice jako děti a v závislosti na svých schopnostech je také určitým způsobem vychovávají.*“¹⁰² Životní styl se utváří na základě životního stylu původní rodiny.

Celkové naladění vůči světu je do značné míry ovlivněno nejen rodinou jako takovou, ale i tím, jaké je výchovné klima v domácnosti. Výchovný styl není pouze vyjádřením celkového způsobu výchovy, a to jak záměrné, tak bezděčné, ale celkového životního stylu rodiny. Ve výchovných cílech máme vždycky nějaký systém, nějaké pořadí důležitosti, i když si to třeba docela jasně neuvědomujeme. Dítě vychováváme neustále. Od kojeneckého věku se rozhoduje o tom, jak se bude umět vyrovnat se školními nároky, jak se uplatní v životě nebo v práci.¹⁰³

Výchovné styly se ztotožňují se styly vedení lidí, obecně rozlišujeme výchovný styl autoritářský autoritativní, liberální. Výchova a životní způsob je závislý na osobnosti i míře vzdělanosti rodičů. Rodiče, kteří dosáhli vyšší sociokulturní úrovně, bývají motivovanější nejen ve směru vzdělanostním, ale také ve způsobu trávení volného času a celkového životního stylu. Způsob výchovného stylu ovlivňuje rozvinutí různých aktivit, mnohdy celoživotních, vede k získání dovedností a znalostí.¹⁰⁴

Podle Vážanského těžiště utváření životního stylu spadá zhruba do šestnácti let, kdy se utváří kulturní volnočasová zaměření.¹⁰⁵

Jestliže je pro život považován za optimální zdravý životní styl, pro jeho utváření je důležité zejména zdravé rodinné prostředí. Zdravá rodinná výchova podle Grecmanové tkví v dobré atmosféře a komunikaci mezi rodiči a dětmi, v rodině se dítěti dostává pochopení,

¹⁰¹ Sak, P. *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000, s. 148

¹⁰² Vágnerová, M. *Základy psychologie*. Praha, Karolinum, 2004, s. 31

¹⁰³ Matějček, Z. *Po dobrém, nebo po zlém?* Praha: Portál, 1994, s. 16

¹⁰⁴ Jedlička R., Klíma, P. et al. *Děti a mládež v obtížných životních situacích*. 2004, s. 39

¹⁰⁵ Vážanský, M., Smékal, V. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995, s. 27

povzbuzení, doporučení, je prostorem pro intimní rozhovory, dochází zde k vyjádření nesouhlasu či potrestání. Rodiče musí disponovat dostatkem trpělivosti, taktu a sebeovládání. Takové prostředí napomáhá rozvíjet tvůrčí, aktivní a samostatnou bytost.¹⁰⁶

K pozitivům ve výchově, která napomáhají rozvoji osobnosti a sociálních kompetencí, a rovněž tak k utváření životního stylu, který v sobě zahrnuje veškeré lidské počínání, náleží posilování způsobilosti dítěte tvořivě myslet a jednat, přesvědčení o povinnostech a zodpovědnosti dítěte vůči rodině, přesvědčení o hodnotě mezilidských vztahů, schopnost plánovat a tedy motivovat sám sebe.¹⁰⁷

Jinými slovy by měl přístup rodičů ve způsobu předávání kompetencí ke zdravému životnímu stylu spočívat v laskavé výchově s jasně stanovenými pravidly a s ohledem na individuální zvláštnosti, potřeby, schopnosti a přání dítěte. Rodiče by měli umět vyjádřit pochvalu, projevit radost, zvažovat formu trestu.

Společně s výchovou ve škole dochází k osvojení a upevňování návyků tělesné a duševní hygieny, pohybového režimu, duševních a fyzických aktivit, zvládnání náročných životních situací. Tyto kompetence jsou nesmírně důležité pro ukotvení zdravého životního stylu.¹⁰⁸

V souvislosti s výchovnými styly existuje řada chyb, k nimž ve výchově dochází, a to nejen ve vztahu k utváření životního stylu, ale kupříkladu ve smyslu umění motivovat si svůj čas a životní styl sám.

Rodiče se dopouští nejčastějších chyb **nadměrnou výchovnou stimulací**. Na děti jsou kladeny vysoké nároky a dítě se následně projevuje ve vztahu k prosazování svých zájmů a cílů nesamostatně a se sníženou sebedůvěrou.¹⁰⁹

Helus k tomu dodává, že problematické je výchovné působení rodičů ve směru příliš vysokých nároků kladených na dítě, které se projevují v rodině **autoritářské, ambiciózní či perfekcionista**. Ani nadměrně liberální či protekcionista výchova nevede k posilování samostatnosti řídit si své životní cesty a životní způsob.¹¹⁰

¹⁰⁶ Grecmanová, H.. *Rodina a rodinná výchova*. In Grecmanová, H. et al. *Obecná pedagogika II*. Olomouc: Hanex, 2003, s. 14

¹⁰⁷ Helus, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 164

¹⁰⁸ Marádová, E. *Rodinná výchova – zdravý životní styl I*. Praha: Fortuna, 1998, s. 8-9

¹⁰⁹ Malach, J. *Teorie metodiky výchovy*. Praha: Univerzita J. A. Komenského, 2010, s. 114

¹¹⁰ Helus, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 160

Malach tuto problematiku rozšiřuje o konstatování, že výchovnou chybou je **nedostatečná výchovná stimulace**, kdy na dítě nejsou kladeny žádné nároky, dítě snadněji inklinuje k závislostnímu chování a vlivu sociálně patologických skupin. Obdobný dopad může mít **vadná stimulace**, jejímž projevem je buď příliš autoritářský, nebo naopak měkký, nedůsledný přístup. Další chybou je **nejednotnost výchovného působení** jako projev nesouladu požadavků kladených na dítě jednotlivými členy rodiny a **výchovná jednotvárnost**, která vede k nezájmu o společnou komunikaci a nezájmu o společné rodinné aktivity.¹¹¹

Klima v rodině závisí nejen na osobnostech jejich členů, vliv na klima má socioekonomická a vzdělanostní úroveň rodičů. Této problematice se budu věnovat ve třetí kapitole diplomové práce.

2.1.1 Problémová a mnohproblémová rodina

Pro účely mého tématu vymezují problémovou rodinu ve vztahu utváření či vedení životního stylu. V praktické části diplomové práci budu realizovat výzkum, který zaměřím na rodinu potýkající se jedním či více problémy.

Problémová rodina je rodina, v níž se vyskytují určité poruchy základních rodinných funkcí, avšak ještě vážně nenarušují rodinný systém a zdravý vývoj dětí včetně rozvoje osobnosti a psychiky.¹¹²

Za problémovou rodinou se považuje rodina, která svou funkci plní, jen ne dostatečně. Ve vztahu k životnímu stylu jde zejména o funkci sociálně ekonomickou, jejíž porucha se projevuje v hmotném nedostatku rodin. Příčinu lze spatřovat v nezaměstnanosti, nízkém výdělku nebo také ve zvyšování životních nákladů. Ztížená sociálně ekonomická situace rodiny může ovlivnit funkci socializačně-výchovnou, ale zejména funkci relaxační a rekreační společně s emocionální funkcí.¹¹³

Nepochybně v atmosféře rodiny ovlivněné existenčními starostmi lze funkci relaxační a rekreační plnit obtížně, zejména když ekonomická náročnost volnočasových aktivit nebo společných dovolených narůstá. Na plnění funkce emocionální se negativně podepisují

¹¹¹ Malach, J. *Teorie metodiky výchovy*. Praha: Univerzita J. A. Komenského, 2010, s. 114

¹¹² Lovasová, L. *Rodinné vztahy*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006, s. 9

¹¹³ Kraus, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008, s. 81-83

důsledky změn spojených s proměnou současné rodiny. Dezintegrace, časová zaneprázdněnost a rozvody plnění této funkce ztěžují.

Bakošová konstatuje, že vzhledem ke skutečnosti, že se společnost stále více diferencuje, ne vždy se rodina nachází v optimální situaci ekonomické, sociální a vztahové. Zejména tlak na ekonomické zajištění rodiny dostává rodinu do situací, ve kterých není schopna plnit své výchovné funkce a mnohdy je následně životní styl rodin změněn či ovlivněn negativním směrem. Je nezbytné uvědomit si, že na rodinu jsou kladeny příliš vysoké nároky a očekávání, jak individuální, tak společenské. Problémy uvnitř rodiny jsou projevem jejího přetížení, neboť tzv. krize rodiny pramení především z její snižující se společenské prestiže.¹¹⁴

Konkrétně rodinu ovlivňuje místo rodiny ve společnosti (sociální vrstva), ekonomická a sociální situace rodiny, velikost rodiny, rodinné zvyky a obyčeje, rodinné hodnoty a normy a jejich soulad s hodnotami a normami společnosti, porucha rodinných funkcí (deviace v rodině), existence institucí pomoci, komunikace s okolím a širší rodinou.¹¹⁵

Problémovou může být rodina již od svého vzniku, zejména jde-li o rodinu nezralou, zvláště stanou-li se rodiči lidé v mladém věku, nebo jde o rodinu s přítomností zdravotně znevýhodněného rodiče. Na problém, vyskytující se v rodině od jejího počátku je však rodina schopna se adaptovat lépe, než na problémy přicházející do rodiny s již zaběhnutými zvyklostmi a řádem. Jestliže se vyskytne problém až v průběhu trvání existence rodiny, nízká tolerance vůči stresu, zátěži a nečekaným situacím vede k přetížení rodiny, která se stává problémovou.¹¹⁶

Problémová situace, která poruší rovnováhu a životní styl rodiny, se může vyskytnout prakticky v jakémkoliv okamžiku její existence. Celkový životní styl rodičů a jejich dětí ovlivňují zdravotní a psychické onemocnění, problémy v partnerském vztahu, neúplná rodina, rozvod, související životní ztráta a stres, tíživá sociální situace spojená s nezaměstnaností, dluhy a finančními problémy, nevyhovujícími bytovými podmínkami, závislostní chování a další.

¹¹⁴ Bakošová, Z. *Sociální pedagogika jako životní pomoc*. Bratislava: public promotion, s. r. o., 2008, s. 88

¹¹⁵ Loukotová, V. *Rodina a výchova ve volném čase dětí a mládeže*. In Švec, V., Knotová, D., Prokop, J. *Výchova v kontextu sociálních proměn (v současné české společnosti)*. Brno: Konvoj, spol.s.r.o., 2004, s. 174

¹¹⁶ Helus, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 160

Za „**mnohoproblémovou rodinu**“ lze označit rodinu, která má dlouhodobě více než jeden problém, vyskytující se v dlouhém časovém období a nezdítkou přesahující více generací. Rodina nedokáže své problémy řešit, nedokáže ani využít existujících sociálních služeb.¹¹⁷

Základní charakteristikou je nahromadění problémů vnějších souvisejících se ztrátou zaměstnání, platební neschopnost rodiny, problematika hospodaření s penězi, problémy s bydlením, změna v rodinném uspořádání. Gradace problémů má většinou vliv na změnu životního stylu rodiny, neboť se přetrvávající situaci musí přizpůsobit změnou aktivit, způsobů trávení volného času, a to zejména z důvodu snížení disponibilního příjmu. Problémy se kombinují se závislostním chováním, duševními a psychosomatickými nemocemi, problémy v partnerských vztazích. Rodiče pod tíhou problémů mnohdy rezignují na výchovu dětí a na smysluplné vyplnění jejich volného času.

Množství problémů vede k rizikovému životnímu stylu, ať již za účelem snížení napětí pomocí antidepresiv, alkoholu a jiných návykových látek, nebo v podobě dlouhodobého vysedávání u televize nebo počítače. Mnohdy dochází ke zhoršení zdravotního stavu všech členů rodiny.

U mnohých rodin je příčinou ztráty zaměstnání marginalizace na trhu práce, vyloučení z placené práce či přesunutí na sekundární trh práce. Placená práce je zdrojem nejen živobytí, ale také statusu, identity a sebehodnocení člověka. Mnoho základních práv se odvíjí od postavení jedince a rodiny ve společnosti. Dlouhodobá nezaměstnanost přináší zvláštní **sociální událost, a to získaný zvyk žít ze sociálních dávek.**¹¹⁸ Čerpání sociálních dávek se tak stává životním způsobem, který se přenáší z generace na generaci.

S funkčností rodiny a její adaptabilitou souvisí pojem **rodinná resilience**. Jde o strategie a způsoby, jakými se rodina vyrovnává se zátěží, ovlivňuje jak adaptaci každého člena rodiny, tak atmosféru a míru pohody v rodině, její schopnost udržet si své zavedené fungování a životní způsob navzdory konfrontaci se zátěží.¹¹⁹

¹¹⁷ Matoušek, O., Kodymová, P., Koláčková, J. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha: Portál, 2005, s. 75

¹¹⁸ Tomeš, I. *Úvod do teorie a metodologie sociální politiky*. Praha: Portál, 2010, s. 282

¹¹⁹ Walsh, F. In Sobotková, I. *Psychologie rodiny*. Praha: Portál, 2007, s. 84

Jestliže termín rodinná resilience vyjadřuje pozitivní adaptaci na dlouhodobou zátěž, jejím opakem je vulnerabilita - zranitelnost rodiny a sklon k protrahovaným krizím.¹²⁰

Životní styl je ovlivňován tím, jak určité nepříznivé okolnosti působí na rodinu společně s její schopností adaptace.

2.2 Záměrná kultivace nebo přirozený vývoj?

O životním stylu dítěte, realizaci jeho zájmů, potřeb a aktivit zejména ve volném čase rozhoduje kvalita sociálního prostoru. Jak již bylo zmíněno, rodiče socializují své děti podle svých znalostí, zkušeností a prožitků. Způsob konverzace, společné rodinné aktivity a obecná očekávání spojená s dětmi jsou výrazem **sociální diferenciaci**. Zvýrazněné odlišné hodnoty a odlišnosti v chování ze strany rodičů, respektive působení celého rodinného klimatu, bezděčně reprodukuje sociální rozdíly v generaci dětí, tak i v následujících generacích.¹²¹

Skalická ve své diplomové práci uvádí dva odlišné výchovné styly vycházející z postavení rodiny ve společnosti: **soustředěnou kultivaci**, která je typická pro rodiny ze střední třídy, a **očekávání přirozeného růstu**, charakteristické spíše pro rodiny dělnické a rodiny s nižším socioekonomickým statusem.¹²²

Pokud již bylo řečeno, že rodiče do výchovy reflektují své osobní zkušenosti ze zaměstnání, jsou středostavovská zaměstnání charakteristická rozvinutým řízením sebe sama, a takový přístup je přenášen i do výchovy. U dělnických profesí je příležitost k uplatnění sebeřízení a iniciativy značně omezené.¹²³

2.2.1 Kultivace jako styl vyšší a střední třídy

Hlavním znakem výchovného vedení spočívajícího v soustředěné kultivaci je jeho uvědomělý průběh, děti mají čas strukturovaný společně s množstvím volno-časových aktivit. Jejich potenciál se zvyšuje dovednostmi a znalostmi, které jim umožňuje zvýhodnění ve školním a jiném institucionálním prostředí.

¹²⁰ Sobotková, I. In Špatenková, N. a kol. *Krize. Psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada Publishing, 2004, s. 79

¹²¹ Jedlička R., Klíma, P. et al. *Děti a mládež v obtížných životních situacích*. 2004, s. 40

¹²² Skalická, R. *Vliv rodinného habitusu na socializaci dítěte v dělnické rodině*. Brno, 2012. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. Vedoucí diplomové práce Kateřina Nedbálková, s. 33

¹²³ Sak, P. *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000, s. 146

Jak uvádí Vágnerová, rodiče s vyšší sociokulturní úrovní a vyšší mírou vzdělanosti bývají motivovanější, volný čas je tráven smysluplně. Rodinné prostředí určuje, jaké schopnosti a dovednosti jsou ceněny. Soustředěná kultivace odráží hodnotový systém rodiny, celkovou úroveň rodičů či všech členů rodiny.¹²⁴

Rodina s vysokým sociokulturním statusem klade obecně důraz na vzdělání a stylem vedení je tato rodina více autonomní a svobodná v rozhodování v pracovním i osobním životě. Z výše uvedeného vyvozují spojitost mezi vzděláním a typem zaměstnání, čím vzdělanější budou rodiče, tím vyšší jsou předpoklady pro dosaženou úroveň formálního i neformálního vzdělání. Předávání příslušných znalostí a informací urychluje rozvoj zájmů. Rodina a její klima celou svou existencí funguje jako stimulátor osobnostního rozvoje dítěte.

2.2.2 Přirozený vývoj jako styl nižší třídy

Hlavním znak výchovného přístupu rodičů z dělnických, tedy spíše nízkopříjmových a chudých rodin je založen spíše na přirozeném dětském vývoji. Děti tak mají mnohem více volného času, který mohou trávit hrou, což pro děti v mladším školním věku ještě platí. Rodiče své děti zpravidla tolik nesledují, dovednosti a znalosti získávají přirozenější formou a na jiné úrovni, neboť rodiče s nižším vzděláním nemají na soustředěné vedení čas a mnohdy ani kapacitu či možnosti. Vágnerová v tomto ohledu konstatuje, že je nutné brát v úvahu jistou skutečnost, a to že „vzdělání nemá pro lidi různého prostředí stejnou hodnotu.“¹²⁵

Je zřejmé, že sociální pozice člověka ovlivňuje jeho jednání, ve výchově je za žádoucí považován respekt k autoritám, ohleduplnost k druhým a přizpůsobení se vnějškově orientovaným standardům.¹²⁶

Dítě žijící v rodině kulturně a sociálně chudé s nutností řešit pouze své základní potřeby, a pokud i s jejich saturací má problémy, jen velmi obtížně získává vyšší potřeby

¹²⁴ Vágnerová, M. *Základy psychologie*. Praha, Karolinum, 2004, s. 31

¹²⁵ Vágnerová, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004, s. 670

¹²⁶ Skalická, R. *Vliv rodinného habitusu na socializaci dítěte v dělnické rodině*. Brno, 2012. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. Vedoucí diplomové práce Kateřina Nedbálková, s. 30

a zájmy.¹²⁷ Zájmy a aktivity neexistují samostatně, ukotvení v komplexu chování a životních strategií vyplývá z životních možností a preferencí.

U rodičů majících nízkou kvalifikaci, kdy práce je přesně vymezena a založena na jednotvárnosti, se zpravidla tato zkušenost promítá i ve fungování rodiny, které je založeno na homogenitě, uniformitě a přesně vymezených pozicích všech členů rodiny. Na vzdělání není kladen takový důraz, obzvláště v případech omezeného množství zdrojů.

Chudoba a sociální znevýhodnění je spojováno s nízkým vedením vlastního já a s malou sebekontrolou. Předpokládá se, že postihuje ty méně schopné a snaživé, a tedy s nedostatkem materiálního zázemí potřeb. Životní styl se stává **každodenním mechanismem selekce** s tendencí demonstrovat určité preference. Nerovnost ve společnosti je zdůrazněna významně odlišným přístupem ke společenským zdrojům a odlišujícím se výchovným prostředím, tudíž i výchovným stylem.

¹²⁷ Sak, P. *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000, s. 147

3 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ FORMOVÁNÍ ČI UDRŽENÍ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

V této kapitole se postupně budu věnovat důležitosti vzdělání a kulturního kapitálu, který souvisí s uplatněním na trhu práce a od kterého se odvíjí příjmová situace rodiny. Tyto atributy ovlivňují rodinnou atmosféru, míra vzdělanostní a kulturní úrovně v rodině poskytuje základ pro pozdější uplatnění se v životě. Způsob výkonu zaměstnání, náročné pracovní tempo nebo absence pracovního poměru ovlivňuje časovou dostupnost.

Jak jsem uvedla výše, jednotlivé faktory ovlivňující životní styl mají povětšinou vzájemné vazby. Životní styl se diferencuje podle sociálních a sociodemografických charakteristik lidí společně se sociálním postavením, příjmem, vzděláním a způsobem trávení volného času. Vzdělání se v postmoderních společnostech váže k profesi a zaměstnání, které pak prostřednictvím příjmů zpětně ovlivňují životní úroveň a životní styl.

Ekonomický blahobyt však sám o sobě není zárukou kvality lidského života či schopnosti a umění vést zdravý životní styl, umožňuje však lepší přístup k určitým typům zdravotní péče, vzdělávacích služeb, možnosti volby životního prostředí, ekonomického zajištění aktivit ve volném čase.¹²⁸

Finanční hodnocení má sice zásadní význam, ale zřejmě jen do dosažení určité úrovně, zajišťující jakýsi stupeň ekonomického standartu či dostatku. Nepochybně negativní vliv má ztráta zaměstnání, jež se tradičně řadí k nejtěžším stresorům. Lidská bytost je schopna snášet četná příkoří včetně sociálního úpadku jen tehdy, uchová-li si naději, jejímž základem je pozitivně laděná osobnost společně s konstelací osobnostních dispozic psychické odolnosti.¹²⁹ V případě rodiny byl v předchozí kapitole zmíněn pojem rodinná resilience vyjadřující schopnost adaptace na zátěž.

Nepochybně má na vzdělanostní a kulturní kapitál vliv tradice, zkušenosti a prožitky předávané rodinou, vliv má komercializace zdravého životního stylu, zábavy či volného času. Důležitým faktorem jsou motivace rodičů, vedoucí k realizaci životního způsobu

¹²⁸ Potůček, M., Musil, J., Mašková, M. (eds.). *Strategické volby pro českou společnost. Teoretická východiska*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2008, s. 308

¹²⁹ Kebza, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005, s. 70

a životního stylu. „*Motiv a motivace jsou dynamické činitele osobnosti*“¹³⁰, regulují aktivitu člověka na určité objekty a cíle. Důležitá je sebekontrola, umění motivovat svůj čas.

3.1 Vzdělanostní a kulturní kapitál

Ve své bakalářské práci věnované pracovním příležitostem osamělých matek s dětmi jsem se zabývala významem vzdělání a lidského kapitálu, který ovlivňuje pozdější pracovní uplatnění a příjmy. Je nepochybné, že jedinci, kteří nedisponují připraveností k pracovnímu výkonu a pracovními zkušenostmi zůstávají na sekundárním trhu práce a nízko ohodnocených pracovních pozicích. Úroveň vzdělání je důležitým faktorem vzniku a rizika nezaměstnanosti.¹³¹

Vzdělanostní kapitál ovlivňuje jak ekonomickou úroveň rodiny, tak také její vnitřní atmosféru, výchovné prostředí, formuje postoje dětí. „*Nerovnosti v rodinném zázemí vedou k nerovnostem v dosaženém vzdělání, které v důsledku vede k nerovnostem v zaměstnaneckém statusu.*“¹³² Řetězení nerovností má za následek nižší příjmy, ztížené postavení na trhu práce, rodiny přizpůsobují své chování a jednání svému socioekonomickému statusu.

Uplatnění na trhu práce společně s příjmem závisí především na vzdělání, které je součástí procesu k získání, udržení a rozvíjení kvalifikace. Ochota stále se vzdělávat je důležitým postojem v době, ve které dochází k rychlému technickému a znalostnímu rozvoji. **Sociální souvislosti nízkého vzdělání a uplatnění se na sekundárním pracovním trhu mají vliv na rozvoj osobnosti a na kvalitu života.**¹³³

Výzkumy po roce 1989 potvrzují závislost vzdělání dětí na výchozí rodině. Nízká očekávání rodičů, kteří školní výkon nepovažují za důležitý, nenutí děti dosahovat lepších výsledků.¹³⁴ Pokud hovoříme o vzdělanostních šancích, Matějů a Straková konstatují,

¹³⁰ Cakirpaloglu, P. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 193

¹³¹ Sedláčková, H. *Pracovní příležitosti osamělých matek s dětmi*. Brno, 2011. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, IMS Brno. Vedoucí bakalářské práce Lenka Pipová, s. 34

¹³² Kozáková, P. *Předpoklad první vzdělanostní tranzice. Socioekonomický status rodičů nebo kulturní kapitál?* Brno, 2008. Bakalářská diplomová práce. Masarykova univerzita v Brně, Fakulta sociálních studií. Vedoucí bakalářské práce Tomáš Katrňák, s. 20

¹³³ Tomeš, I. *Úvod do teorie a metodologie sociální politiky*. Praha: Portál, 2010, s. 299

¹³⁴ Havlík, R., Kořan, J. *Sociologie výchovy a školy*. Praha: Portál, 2002, s. 91-92

že v různé míře stále platí, že vyššího vzdělání častěji dosahují ti, kdo mají příznivější sociální původ.¹³⁵

Přes výše uvedená nízká očekávání rodičů však nepříznivá ekonomická situace v rodině může být hlavním motivujícím faktorem k získání vyššího vzdělání, které je všeobecně považováno za záruku lepších životních podmínek.

Vzdělání má svými účinky vliv na lidskou osobnost a hodnoty, na rodinný život, výchovu, je činitelem, který formuje vztah lidí ke spotřebě, má diferencující vliv na životní styl, způsob trávení volného času, na aktivní přístup ke kultuře, sportu.¹³⁶

Se vzdělanostním kapitálem souvisí poznatkové zázemí rodiny, dále jde o věnovaný čas a emocionální podporu. Předávané znalosti, dovednosti, zkušenosti a především doba věnovaná dítěti má pro něj nenahraditelný význam.¹³⁷ Podnětné prostředí poskytuje zázemí pro tvorbu kulturního kapitálu.

Konceptem „**kulturní kapitál**“ jsou označovány dovednosti a zaměřenost, které jsou získány na základě kulturní kvality rodinného prostředí.¹³⁸

Jde o složité mechanismy, které stojí za pozicí v sociální struktuře. Lze rozlišit tři druhy kulturního kapitálu; **vtělený**, za kterým se skrývá umění pohybu v sociálním prostoru, vkus a preference, v **objektivizovaném** jde o kulturní hmotné předměty a **institucionalizovaný** ve spojení vzdělání s institucemi.¹³⁹

Vzdělání spolu s kulturním zázemím rodiny a příjmovou situací zcela jistě ovlivňuje způsob životnímu stylu zvláště ve vztahu ke zdravému životnímu stylu.

¹³⁵ Matějů, P., Straková, J. *Nerovné šance na vzdělání. Vzdělanostní nerovnosti v České republice*. Praha: Academia, 2006, s. 9

¹³⁶ Krebs, V. a kol. *Sociální politika*. Praha: ASPI, a. s., 2007, s. 418-419

¹³⁷ Šafr, J. Role kultury při utváření sociálních nerovností (kulturní zdroje, kulturní kapitál, životní styl).[online].[cit.2014-04-15]. Dostupný z: <http://metody.wz.cz/stratifVyzk_3_Kultura.ppt>

¹³⁸ Katriňák, T. *Odsouzení k manuální práci. Vzdělanostní reprodukce v dělnické rodině*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2004, s. 178

¹³⁹ Kozáková, P. *Předpoklad první vzdělanostní tranzice. Socioekonomický status rodičů nebo kulturní kapitál?* Brno, 2008. Bakalářská diplomová práce. Masarykova univerzita v Brně, Fakulta sociálních studií. Vedoucí bakalářské práce Tomáš Katriňák, s. 27

3.2 Ekonomická situace rodiny a postavení jejích členů v pracovním procesu

Velikost příjmů a způsob jejich získávání ovlivňuje životní styl a životní úroveň, příjmy umožňují rozdílnost v životním stylu, neboť pro uskutečňování mnohých aktivit jsou materiální prostředky základní, limitující a nezbytnou podmínkou. „*Ekonomická situace podmiňuje jak vlastní pracovní aktivity člověka, tak i jeho aktivity ve volném čase.*“¹⁴⁰

Jsem přesvědčena, že životní styl napomáhá vysvětlení chování lidí v různých sférách společenského života, charakterizuje způsob života lidí ve společnosti. Současná společnost stále více determinuje jedince podle povolání, postavení v zaměstnání, příjmu, vyčleňuje tak určité skupiny ve společnosti, které se spojují vlivem podobného postavení, zkušeností a možností. Ztotožňuji se s názorem Vojtoviče, podle kterého „*životní styl integruje určitou sociální skupinu a zároveň je bariérou, která neumožňuje přestup osoby z jedné sociální skupiny do jiné.*“¹⁴¹

Jak již bylo uvedeno, děti sdílejí životní styl svých rodičů, sdílejí s nimi jejich životní situaci a v dětství je rodina určujícím činitelem postavení dítěte ve společnosti, tedy ve škole a vrstevnické skupině. Životní úroveň je určována reálnými příjmy a vyjadřuje zejména ekonomické podmínky člověka.

Životní perspektivy se zlepšují tam, kde je prostor pro vyšší zhodnocení individuálních schopností uspět na trhu práce, včetně zdůraznění významu vyššího vzdělání. Proměna trhu práce a rodiny však představuje nová sociální rizika, jejichž společnou vlastností je to, že nějaká typicky lidská záležitost brání jedinci být maximálně ekonomicky využitelným. Takovou záležitostí může být mateřství, dlouhodobá či závažná nemoc, osvojení jiné než tržně využitelné dovednosti, kdy nemalá část obyvatelstva není vhodná pro tržní využití. Problém graduje se zvyšujícím se počtem neúplných rodin a problematikou sladění rodinného života s výdělečnou prací.¹⁴²

Podle Matouška příjem ovlivňuje kvalitu zabezpečování každodenních potřeb. Nízká ekonomická situace rodin, kdy příjmy slouží především k zajištění samotné existence

¹⁴⁰ Kraus, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008, s. 168

¹⁴¹ Vaňurová, H., Mühlbacher, P. *Kvalita života*. Brno: Masarykova univerzita, 2005, s. 32

¹⁴² Keller, J. *Nová sociální rizika a proč se jim nevyhneme*. Praha, Sociologické nakladatelství, 2011, s. 48-49

a bydlení, omezuje děti v kvalitě vzdělávání, ve využívání placených mimoškolních aktivit, kulturních a vzdělávacích akcích a řetězí se tak další nevýhody, poškozující rodiče i děti.¹⁴³

Keller přichází s konstatováním „že naše střední vrstvy sice vydělávají o něco více než vrstvy dolní, rozdíl však padne na běžnou denní spotřebu.“¹⁴⁴ Stále více rodin zápasí se zhoršujícími se ekonomickými podmínkami a modelem všeobecně přijímaného životního stylu společně s tlakem společnosti. Stále více rodin řeší více než jeden problém, stávají se mnohoproblémovými, ohrožuje je nestabilita.

Nemálo rodin se ocitá v chudobě, jevu, který naši zemi od roku 1989 provází. Jde však o chudobu relativní, označovanou ve vyspělých civilizacích jako moderní chudobu, která je spojována s pozicí jedinců a sociálních skupin na trhu práce, tedy s nezaměstnaností, znevýhodněním na trhu práce, nekvalifikovaností, s neúplnými rodinami a koreluje zejména s dlouhodobou nezaměstnaností a nízkými výděly ze zaměstnání. Není problematická jen faktem samotné omezenosti základních životních podmínek a snížením uspokojování základních životních podmínek, jde také o vliv na proces socializace člověka, dítěte uprostřed rodiny, na jeho místo do společnosti, podílí se na formování postojů a hodnotových orientací, které ovlivňují chování a jednání jedince, následně tedy i utváření životního stylu. Vždy záleží na osobnostních předpokladech a povahových rysech jako neoddělitelných dispozic ve vztahu k chudobě, tak ve vztahu k životnímu stylu.¹⁴⁵

Mezi základní strategie rodin při zvládnání sociální události při absenci výdělku patří snaha zvýšit příjmy a redukovat výdaje. Rodiny omezují volnočasové aktivity a výdaje spojené s dovolenou, a nákupem oblečení, omezují výdaje na jídlo. Jsou to tedy strategie ovlivňující zejména zdravý životní styl.

Nízké výděly a nezaměstnanost samozřejmě nemusí nutně znamenat změnu či zhoršení životního stylu rodičů a jejich dětí. **Záleží na životních strategiích a schopnosti vytvářet si pozitivní, aktivní životní styl.** Jestliže jsou rodiče schopni snížit své výdaje, ubránit se diktátu věcí nebo dovolených a děti neslyší neustále nařikání, dokážou se lépe srovnat s nastalou či přetrvávající nižší ekonomickou situací rodiny. Je na dětech a výchově rodičů,

¹⁴³ Matoušek, O., Kodymová, P., Koláčková, J. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha: Portál, 2005, s. 45

¹⁴⁴ Keller, J. *Nová sociální rizika a proč se jim nevyhneme*. Praha, Sociologické nakladatelství, 2011, s. 149

¹⁴⁵ Krebs, V. a kol. *Sociální politika*. Praha: ASPI, a. s., 2007, s. 110-111

zda si z určité situace, třeba z absence mobilu v určitém věku, udělají přednost či slabost, pro kterou mohou být ve škole šikanovány.

Zejména krátkodobá nezaměstnanost neznamená ihned změnu životního způsobu a nezaměstnaní tak zůstávají spojeni s hodnotami hlavního proudu společnosti.¹⁴⁶

Chronická nezaměstnanost však stále více zhoršuje životní úroveň rodin a zatlačuje je pod hranici chudoby. Dochází k rozevírání nůžek mezi potřebou a jejím uspokojováním, na děti denně působí aktuální stav a klima v rodině. Rodina je prvním místem, ve kterém se realizuje volný čas dítěte, kde se utváří návyky formující pozdější životní styl.¹⁴⁷

Vysoký příjem umožňuje v konzumní společnosti větší volnost rozhodování v mnoha životních situacích. Příjmové nerovnosti nemají vliv jen na spotřebu hmotných statků, ale analogicky také nehmotných kupříkladu vzdělávání nebo rekreace. Další vnímané nerovnosti pramení ze spotřeby a konzumu společně s jejich symboly, jakými jsou značková móda, nákupní preference, nákladnost koníčků a zájmů, což určuje členství ve statusových skupinách.

Chudoba společně s neadekvátní rodinnou výchovou, nízkými aspiracemi a nevhodným prostředím má dopad na utváření životního stylu, neboť negativně působí na hodnotový systém dětí, stává se normou, na kterou se děti adaptují namísto osvojení hodnot motivujících ke snaze o únik.

Následně lze konstatovat, že méně odpovědný životní styl, vedoucí v mládí k nedostatečnému vzdělání, směřuje k nižšímu postavení v pracovním procesu a k nižším příjmům.

V kontextu sociálních proměn se pozastavuji u pomoci sociálně potřebným rodinám, která je nezbytná tam, kde rodina nemůže uspokojovat základní potřeby svých členů. Výchova ke zdravému životnímu stylu souvisí s hodnotnými volnočasovými aktivitami, na které však mnohé rodiny nemají dostatek finančních prostředků, neboť většina kroužků je v dnešní době až na malé výjimky placena a pro rodiny představuje výdaj, který si nemohou dovolit. Podotýkám, že v zákoně o pomoci v hmotné nouzi jsou zakotveny dávky mimořádné okamžité pomoci, prostřednictvím kterých lze řešit úhradu potřeb dětí spojených se školou a mimoškolními aktivitami, ale jejich čerpání je značně omezené

¹⁴⁶ Mareš, P. *Nezaměstnanost jako sociální problém*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1998, s. 79

¹⁴⁷ Pávková, J. a kol. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál, 2002, s. 192-193

a často ani poskytnutí příspěvku nepokryje skutečné náklady. Takto se s tímto jevem setkávám v praxi.

3.2.1 Mimořádná okamžitá pomoc jakožto dávka specifického charakteru poskytovaná osobám v hmotné nouzi

Poskytování mimořádné okamžité pomoci je upraveno zákonem o pomoci v hmotné nouzi.¹⁴⁸ Zákon stanovuje, kdo je osobou v hmotné nouzi a zda naplňuje kritéria pro poskytnutí mimořádné okamžité pomoci na úhradu odůvodněných nákladů souvisejících se vzděláním nebo zájmovou činností nezaopatřeného dítěte. Posouzení splnění podmínek závisí na příjmu a celkových sociálních a majetkových poměrech. Jedná o situace, kdy rodina nemá dostatečné prostředky na úhradu školních pomůcek, nákladů spojených s účastí dítěte na škole v přírodě, lyžařském výcviku, na táboře, zájmových kroužcích, sportovní činnosti, jazykových kurzech. Poskytnutí mimořádné okamžité pomoci závisí na posouzení, zda je účast dítěte v zájmových kroužcích nezbytná, zda není zvolená zájmová činnost příliš a nedůvodně finančně náročná či zda neexistuje obdobná zájmová činnost méně finančně nákladná.¹⁴⁹

Poskytnutí mimořádné okamžité pomoci je v plné míře na posouzení příslušného pracovníka Úřadu práce ČR, který nepojistné sociální dávky vyplácí. Většina situací je v zákoně o pomoci v hmotné nouzi uvedena příkladem, závisí na správním uvážení pracovníka, zda dávku pro uvedený účel poskytne.

Závislost na sociálních dávkách tak bezesporu ovlivňuje následné strategie, neboť rodiny jsou zpravidla nuceny přizpůsobit výdaje aktuální příjmové situaci. Rodiče musí zvažovat účast svých dětí ať již na akcích pořádaných školami, tak způsob využívání volnočasových placených aktivit. Mnohdy jsou rodiče nuceni z důvodu špatné ekonomické situace zcela omezit aktivity dětí, dochází tak ke změně struktury trávení volného času a tudíž ke změně životního stylu.

¹⁴⁸ Česko. Zákon 111/2006 o pomoci v hmotné nouzi, ve znění pozdějších předpisů. In Sbíрка zákonů

¹⁴⁹ MPSV, normativní instrukce 2012, s. 5

3.3 Volný čas a časová disponibilita

„Kvalita života se prožívá především ve volném čase.“¹⁵⁰ S prožíváním volného času souvisí nejen aspekty časové, ale také obsahové, čili svoboda nebo volnost v jednání. Intenzita využívání volného času záleží na časovém rozpětí, v němž se realizují volnočasové aktivity. Mezi životním stylem a volným časem existuje velice úzká závislost, neboť o časové dostupnosti k volnému času lze obecně hovořit až ve chvíli, kdy jsou splněny pracovní povinnosti, myšleno i školní, a také činnosti nutné k udržení své existence, rodiny, domácnosti. Časová dostupnost tedy souvisí s náročností profesní činnosti, délkou pracovní doby, rozsahem mimopracovních závazků, etapou rodinného života. Dostáváme se do souvislosti se socioekonomickým postavením a pracovním uplatněním každého jedince. Nezaměstnanost nevyklučuje aktivní činnost a udržení si struktury času, častěji však dochází k rozbití časové struktury dne a změnám ve vnímání času, důležitou roli sehraává i fáze rodinného cyklu nezaměstnaného.¹⁵¹

Hodnota volného času spočívá v relaxaci od práce, jak uvádí Mareš a zdůrazňuje vzájemnou závislost volného času a práce. Struktura zaměstnání určuje časový rozvrh dne. Nárůst volného času u nezaměstnaných, případně volný čas u zaměstnaných na sekundárním trhu práce má jiný charakter než u pracující populace. Být nezaměstnaný neznamena mít více, neboť jde spíše o rozšíření času, ve kterém nejsou povinnosti. Volný čas je pak spojen s nudou, zvláště pokud byl jejich životní styl pasivní. **Význam a hodnota času pak klesá v souvislosti s nedostatkem peněz.** Důvodem je fakt, že využívání volného času podléhá komerci a vyžaduje dostatek finančních prostředků, které lze získat jen v zaměstnání, ale ne v každém zaměstnání.¹⁵²

Na časovou dostupnost má vliv délka pracovní doby, angažovanost v práci a v činnostech, které s prací souvisejí. Pracovní doba determinuje základní podobu mimopracovního času, tedy i podobu rodinného života.¹⁵³ Každý má k dispozici čas, který mnohdy není efektivně využíván ani v zaměstnání ani ve volném čase. Kvalitně prožitý volný čas

¹⁵⁰ Vážanský, M., Smékal, V. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995, s. 22

¹⁵¹ Mareš, P. *Nezaměstnanost jako sociální problém*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1998, s. 76-77

¹⁵² Tamtéž, s. 78

¹⁵³ Tuček, M., Machonin, P. a kol. *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003, s. 177

je důležitý hlavně u dětí jako budoucnosti celé společnosti. K předpokladům zdravého životního stylu patří umění členit čas a hospodařit s ním.

4 DIMENZE SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY

V širším pojetí je sociální pedagogika obor transdisciplinární povahy, nezaměřuje se pouze na problémy znevýhodněných skupin, ale orientuje se na celou populaci. Jedná se o souvislosti se společenskými proměnami spojenými s globalizací, postupující sociální diferenciací, medializací našeho života a ekologickými problémy. Zabývá se problematikou prosazování výchovy ke zdravému životnímu stylu a volnočasovým aktivitám. Sociální pedagogika v sobě snoubí dvě dimenze. **Sociální dimenze** je dána společenskými podmínkami v určité společnosti, usiluje o nalezení východisek pro optimální rozvoj osobnosti. **Pedagogická dimenze** spočívá v prosazování a realizaci žádoucích cílů a požadavků s využitím pedagogických prostředků.¹⁵⁴

Předmětem zájmu sociální pedagogiky jsou sociální aspekty výchovy a rozvoje osobnosti, v jejím užším pojetí se zabývá problematikou rizikového chování, závislostním až patologickým životním stylem, společenskými problémy ve spojitosti s chudobou, nezaměstnaností, sociálními deviacemi, zejména u znevýhodněných skupin obyvatelstva se snahou o zlepšení společenských podmínek, ve kterých člověk žije. **Sociálně pedagogický přístup** se uplatňuje v náročných až krizových životních situacích, které jedinec nebo rodina nejsou schopni sami překonat s pomocí vlastních strategií.¹⁵⁵

Všechny změny ve společnosti ovlivňují rodinu jako primární socializační jednotku a podílejí se na tvorbě a změnách v životním způsobu a stylu rodin. Ústředním tématem sociální pedagogiky je rodina jako přirozené prostředí socializace jedince, které působí na výchovu ke zdravému životnímu stylu, a proto se zaměřím na možnosti sociální pedagogiky a její spolupůsobení na uskutečňování výchovy ke zdravému způsobu života.

4.1 Rodina jako předmět zájmu sociální pedagogiky

Podle Krause by sociální pedagogika měla přispívat k optimálnímu způsobu života v dané době a v daných společenských podmínkách, pomáhat k vytvoření souladu mezi potřebami jedinců a společnosti, posilovat a upevňovat **kladné formativní vlivy prostředí a eliminovat vlivy negativní**.¹⁵⁶

¹⁵⁴ Kraus, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008, s. 39-43

¹⁵⁵ Tamtéž, s. 42, s. 142-143

¹⁵⁶ Tamtéž, s. 43-44

Navzdory proměnám, kterým institut rodiny prochází, na rodinu stále pohlížíme jako na jedinečnou a nenahraditelnou formaci, která vytváří přirozené prostředí, v němž probíhá vývoj a výchova jedince. Svými postupy by sociální pedagogika jako jedna z pedagogických věd o člověku, s prioritou životní pomoci, měla přispívat k řešení problémových okamžiků v životě rodiny. A to zejména s ohledem na závažný rys současné společnosti, kterým je trvalé oslabování sociálních vazeb, rozklad tradičních pospolitostí, které jsou zdrojem emocionálního zapojení a opory.

Jak jsem již nastínila v jedné z předcházejících kapitol, lze současnou rodinu považovat více či méně za rodinu mnohoproblémovou. Pomoc současným rodinám s výskytem problémů uvnitř rodiny je jedním z nejtěžších úkolů sociální pedagogiky. Přibývá rodin, které nestačí zrychlenému životnímu tempu, nejsou dostatečně flexibilní, nezvládají požadavky doby, a proto selhávají jak v oblasti pracovní, tak v oblasti výchovné. Sociální pedagogika by tak měla zprostředkovat postupy k ovládnutí strategií, které jsou potřebné pro zvládnutí těžších životních situací. Jde zejména o sociální dovednosti, které usnadňují život člověka ve společnosti, tedy komunikaci, navazování kontaktů, integraci do skupiny, podpora získávání vědomostí, návyků a postojů.

Úkol sociální pedagogiky ve vztahu k životnímu stylu **spatřuji především ve zmírňování negativních dopadů na současnou rodinu**, jakými jsou nezaměstnanost, marginalizace trhu práce a s těmito jevy spojenou závislost na sociálních dávkách. Důležitou částí je **poradenská činnost a pomoc při hledání dostupných volnočasových nebo vzdělávacích aktivit**, které přispívají k osobnostně sociálnímu rozvoji dětí i dospělých.

Pro kvalitní práci s rodinou je podmínkou dostatečné vzdělání i praktický výcvik.¹⁵⁷

Sociální pracovníci působící v celé řadě státních a nestátních organizací disponují vzděláním, kterého dosáhli prostřednictvím vystudovaného oboru, kterým je sociální pedagogika, a to v návaznosti na zákon o sociálních službách.¹⁵⁸ Zákon o sociálních službách upravuje předpoklady pro výkon sociálního pracovníka, pokud vykonává činnost v sociálních službách nebo podle zvláštních právních předpisů při pomoci v hmotné nouzi, v sociálně-právní ochraně dětí, ve školách a školských zařízeních, u poskytovatelů zdravotních služeb atd. Proto dnes již většina pracovníků působících v těchto oblastech má dostatečné a pře-

¹⁵⁷ Matoušek, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997, s. 89.

¹⁵⁸ Česko. Zákon 108/2006 o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů. In Sbirka zákonů

depsané vzdělání. Je však skutečností, že řada uskutečněných změn uplynulých let přinesla do sociální oblasti značné přetížení zaměstnanců Úřadů práce, orgánů sociálně právní ochrany dětí, a nedostává se tak prostoru na poradenskou a preventivní činnost rodinám, které přicházejí ve složitých životních situacích a často hledají nejen pomoc, která plyne z povinnosti státu zajistit všem svým obyvatelům důstojné podmínky pro život, ale rovněž hledají porozumění a oporu.

Pomoc může mít charakter opory, která tkví v naslouchání, v neodsuzujícím empatickém postoji. Výchovně-vzdělávací působení je zaměřeno na objasnění příčin, souvislostí, nabídku řešení dané situace, poskytnutí aktuálních informací, motivování. Poradenskou činností se rozumí nabídka a případné kontaktování dalších institucí a organizací. Obdobně tuto pomoc charakterizuje Bakošová, která směřuje **pomoc do poznávání osobnosti včetně jejích vztahů, komunikace, výchovy, analýzy problémů a nabídky jiných možností.**¹⁵⁹

Sociální pedagogika by proto mohla být vnímána jako sociální opora, která působí jako pomoc a pozitivní faktor v různých negativních životních situacích, kdy nejen nasměrování na zdravý životní styl přispívá k překonávání životních těžkostí.

4.2 Možnosti sociální pedagogiky v uskutečňování výchovy ke zdravému životnímu stylu

O zdravém životním stylu se hovoří zejména ve spojení s negativními faktory, které přinesl civilizační rozvoj spolu s technickým pokrokem a který nepříznivě ovlivňuje zdravotní stav obyvatelstva. Zdravým životním stylem jsem se v jedné z kapitol zabývala.

Výchova ke zdravému životnímu stylu by měla spočívat v uvědomění si hodnoty zdraví. Pěstovat zdravý životní styl znamená rozvíjet tělesnou, psychickou a duchovní kulturu osobnosti.

¹⁵⁹ Kraus, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008, s. 136-137

Člověk, jeho zdraví, kondice a životní styl jsou celostní záležitostí. Přibývá nemocí, které mají své kořeny v nesprávném životním stylu.¹⁶⁰ Kraus zdůrazňuje podporu pohybové aktivity společně s osvojením správných stravovacích návyků a životosprávy, schopnost ovládnout touhu po škodlivých požitcích.¹⁶¹

Stále častěji se mluví o podpoře zdraví jako o přístupu k prostředí. V praxi to znamená změnu strategií ve smyslu změny životního stylu lidí a v koncentraci na prostředí, ve kterém lidé žijí a pracují.¹⁶² Podle Krause by měli pedagogičtí (a sociální rovněž) pracovníci vždy řádně zmapovat nejen rodinné, ale i lokální prostředí, protože jen tak mohou diagnostikovat a zvážit pedagogické (následně i sociální) působení, prevenci negativních vlivů a navrhnout kompenzace jinými aktivitami.¹⁶³

Ve vztahu k utváření zdravého životního stylu je nezbytné respektovat zásady působení sociální pedagogiky, a to **princip systémovosti**, který tkví ve vzájemném souladu rodiny, školy a dalších výchovných nebo poradenských zařízení společně s celkovým společenským klimatem. Další je princip **systematického působení**, které musí být průběžné a kontinuální. **Zásada komplexnosti** je ve vzájemné provázanosti prevence a měla by zahrnovat všechny věkové kategorie. Vrcholem výchovného (a sociálního) působení je pak ukotvení potřebných návyků zdravého životního stylu, které jsou si rodiny schopny předávat napříč generacemi.¹⁶⁴

Zdravotní stav lidské populace je alarmující, ve velké míře narůstá nadváha u dětí, přibývá civilizačních onemocnění i různých druhů závislostí. Je nezbytné zlepšovat kompetence rodiny k působení na děti v rámci tvorby zdravého způsobu života. Jedním z podstatných úkolů sociální pedagogiky je tedy podpora rodiny v utváření a udržení zdravého životního stylu, a to ve smyslu předávání nosných životních hodnot, neboť stabilní hodnoty umožňují dítěti orientaci v životě, dávají mu skutečnou svobodu a činí jej nezávislým na vnějších tlacích.

¹⁶⁰ Hošek, V. *Pohybová aktivita a zdravý způsob života*. In Problematika výchovy dětí a mládeže ke zdravému způsobu života v evropských zemích. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1997, s. 84

¹⁶¹ Kraus, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008, s. 170-171

¹⁶² Wilinski, P. *Zdravá osoba-zdravé prostředí: dilema vejce a kuře*. In Problematika výchovy dětí a mládeže ke zdravému způsobu života v evropských zemích. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1997, s. 72

¹⁶³ Kraus, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008, s. 100

¹⁶⁴ Tamtéž, s. 150-151

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

V rámci této kapitoly představím jednotlivé kroky směřující k samotné realizaci výzkumného šetření. Vymeším výzkumný problém, následně stanovím cíl empirického šetření, který zformuluji do výzkumné otázky. Uvedu výzkumnou metodologii, popíši zvolený výzkumný vzorek, výběr výzkumného vzorku a techniku sběru dat. Získaná data podrobím analýze a provedu jejich interpretaci.

5.1 Výzkumný problém

Z důvodu rozsáhlosti obsahu životního stylu jako tématu jsem již na počátku své diplomové práce vymežila výzkumný problém, za který označuji **vliv nízkých reálných příjmů na životní styl rodiny se zaměřením na zdravý životní styl a volnočasové aktivity, resp. vnímanou podobu životního stylu**. Na základě teoretických poznatků se lze opírat o tezi, podle které ekonomické faktory stále zřetelněji a významněji intervenují do životního stylu a způsobu využívání volného času.¹⁶⁵

5.2 Hlavní cíl výzkumného šetření – hlavní výzkumná otázka a otázky specifické

Hlavní výzkumný cíl spočívá v poskytnutí **vhledu do životního stylu současné rodiny se zaměřením na rodinu (v podmínkách české společnosti) v dlouhodobě nepříznivé ekonomické situaci, s dětmi mladšího školního věku**.

Chci proniknout do výše popsané problematiky skrze vnímání samotných aktérů a interpretovat, jaké jsou dopady nepříznivé životní (zejména ekonomické) situace na životní styl těchto rodin.

¹⁶⁵ Duffková, J. et al. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, s. 164

V návaznosti na cíl práce jsem zformulovala výzkumnou otázku následujícího znění: „**Jak vnímají rodiny dopad svých nízkých příjmů na životní styl a na způsob trávení volného času jako nedílné součásti životního stylu?**“

V souladu s obvyklými metodologickými postupy jsem základní otázku rozčlenila do několika dílčích témat daných každodenními lidskými problémy. Z této základní otázky vyplynuly otázky specifické (nebo-li návodné), doplněné o otázky tazatelské (uvedeno v příloze č. 1), které jsem zaměřila na oblasti týkající se:

- postižení ekonomické situace rodin (v jakých oblastech života mohou rodiny pocítovat nedostatek),
- porozumění způsobu životního stylu skrze hodnotovou orientaci, a to v kontextu zmapované problematiky (jaký druh životního stylu rodina preferuje),
- zjištění vnímaných změn v možnostech a ve způsobu využívání volného času (jak rodina využívá volný čas a jakou konkrétní má podobu).

Otázky jsem formulovala jako otevřené se zaměřením získat variabilitu odpovědí.

5.3 Výzkumný postup – volba metodologie

Výzkum je systematická činnost, která je vedena snahou zodpovědět kladené výzkumné otázky a přispívat k rozvoji daných oblastí.¹⁶⁶

Vzhledem k tomu, že záměrem výzkumu je zjištění, jak rodiny vnímají dopad svých nízkých příjmů na životní styl a na způsob trávení volného času (jako nedílné součásti životního stylu), a následně poskytnutí vhledu do této problematiky, považuji za optimální použití **kvalitativního výzkumu**. Pro vhodnost této volby použiji definici významného metodologa Creswella: „*Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému.*“¹⁶⁷

¹⁶⁶ Hendl, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005, s. 30

¹⁶⁷ Tamtéž, s. 50

Švaříček a Šeďová dodávají, že jde o proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu.¹⁶⁸

Pro kvalitativní výzkum je velmi důležité, aby měl tazatel „*dlouhý kontakt s terénem nebo životní situací.*“¹⁶⁹ Jak jsem předeslala v úvodu diplomové práce, prostřednictvím svého zaměstnání se denně dostávám do kontaktu s rodinami, jejichž příjem je omezen z důvodu nezaměstnanosti nebo v důsledku nízkých příjmů ze zaměstnání. Jako výzkumník disponuji dlouhodobým kontaktem s terénem a s případnými komunikačními partnery, kterých se samotné téma výzkumu dotýká, neboť jde způsob, jakým lidé žijí v dimenzi každodennosti.

Pro postižení životního stylu je nezbytné získání hloubkového popisu případů, proto je nezbytné při výzkumu nezůstat na povrchu, sledovat vývoj a zkoumat příslušné procesy, které však nelze zobecnit, neboť cílem je **reprezentace problému, nikoli reprezentace populace jedinců.**¹⁷⁰

Po získání dostatečného množství dat hledá výzkumník pravidelnosti, které mohou vést k formulaci hypotézy nebo nové teorie.¹⁷¹

5.4 Výběr výzkumného vzorku, vstup do terénu

K získání komunikačních partnerů (záměrně zde nepoužívám označení respondent) jsem zvolila **účelový výběr**, který je podle Dismana založen pouze na úsudku výzkumníka, co lze pozorovat nebo co by mělo být pozorováno, podmínkou je přesná a otevřená definice populace, kterou má vzorek skutečně reprezentovat.¹⁷²

Vzhledem k tomu, že se v 21. století rozvíjejí nové podoby rodin, zejména se zvyšuje podíl rodin s jedním rodičem, jsem v návaznosti na význam reprezentace problému stanovila dvě základní kritéria:

¹⁶⁸ Švaříček, R., Šeďová, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, s. 17

¹⁶⁹ Hendl, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum, 1997, s. 32

¹⁷⁰ Disman, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha, Karolinum, 2002, s. 304

¹⁷¹ Švaříček, R., Šeďová, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, s. 24

¹⁷² Disman, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha, Karolinum, 2002, s. 112-113

- **rodina dlouhodobě závislá na sociálních dávkách** z důvodu nezaměstnanosti nebo nízkého reálného příjmu (prezentace problémové a mnohoproblémové rodiny),
- **přítomnost dětí v období mladšího školního věku**, neboť v tomto období roste zájem o volnočasové aktivity, děti realizují své zájmy a záliby, současně však setrvávají v prostředí rodiny, jak bylo zmíněno v kapitole věnované významu her.

Výběr komunikačních partnerů nebyl pro obsažnost životního stylu jednoduchý. Byl proveden se snahou zajistit variabilitu komunikačních partnerů z hlediska dosaženého vzdělání, případného postavení v pracovním procesu, počtu dětí v rodině. V rámci svého zaměstnání jsem oslovila rodiny, se kterými jsem skrze své povolání spolupracovala, přičemž jsem sledovala jistou dávku schopnosti otevřeně komunikovat.

Ačkoliv jsem si před realizací výzkumu předběžně vytipovala dvanáct rodin, kterým jsem vysvětlila účel výzkumu včetně příslibu zachování anonymity při nakládání se získanými údaji, pro samotnou realizaci výzkumu jsem získala „jen“ osm komunikačních partnerů (rozuměj rodin).

Kvalitativní výzkum je naturalistický, měl by se tedy odehrávat v reálném prostředí zkoumaného fenoménu.¹⁷³

Rozhovory byly realizovány v dubnu a květnu 2014. Z důvodu autenticity výzkumu, tedy jeho realizace v přirozených podmínkách, probíhaly rozhovory se souhlasem komunikačních partnerů v jejich bydlíštích. Jeho průběh tak byl usnadněn, neboť dotazované osoby byly v domácím prostředí přirozenější, což samotný kvalitativní výzkum umocňuje.

5.5 Metoda sběru dat

V rámci tohoto výzkumu se snažím porozumět subjektivním výpovědím komunikačních partnerů týkajících se vnímaných dopadů na životní styl z důvodu jejich nízkých příjmů. Za optimální metodu sběru dat pro zvolený kvalitativní výzkum považuji rozhovor.

¹⁷³ Švaříček, R., Šedřová, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, s. 76

Švaříček nazývá rozhovor „hloubkovým“ a označuje jej za nejčastěji používanou metodu „sběru dat v kvalitativním výzkumu.“¹⁷⁴

Polostrukturovaný rozhovor jsem vedla s pomocí návodných otázek, které představují seznam témat, které je nutné v rámci interview probrat, tazateli však zůstává volnost přizpůsobovat formulace otázek situaci. Současně pomáhá udržet zaměření rozhovoru, přispívá k udržení struktury a ulehčuje srovnání jednotlivých rozhovorů.¹⁷⁵

Podle Dismana je pro rozhovor důležité navodit důvěru dotazovaných osob.¹⁷⁶ Zkušený tazatel je také dobrým pozorovatelem, citlivým k účastníkovi zkoumání a k jeho prostředí.¹⁷⁷

Na počátku setkání s komunikačními partnery jsem usilovala o uvolnění atmosféry a navození jisté neformálnosti, abych předešla případným pocitům komunikačních partnerů, že se jedná o rozhovor „pracovní“. Otázky jsem kladla podle připraveného schématu, ale intuitivně jsem se doptávala, pokud jsem chtěla výpověď rozšířit. Délka samotných rozhovorů přesahovala 60 minut. S přípravnou fází, tedy zahájením rozhovoru a jeho zakončením trval rozhovor přibližně dvě hodiny, neboť jsem považovala za vhodné a empatické neuzavírat jej ve spěchu.

Rozhovory jsem zaznamenávala v písemné podobě, včetně zápisu vlastních poznámek, které mi později napomohly utřídit si penzum získaných informací. Písemná podoba zápisu rozhovorů rovněž přispěla k navození důvěry, která by při použití diktafonu, jako vnímaného narušujícího prvku, nevznikla. Komunikační partneři tak odpovídali bezprostředně a spontánně. Každý rozhovor jsem přepsala do textového editoru se snahou zorientovat se v získaných informacích. Poznatky získané rozhovory nelze zobecňovat, cílem je získání hloubkového vhledu a porozumění.

¹⁷⁴ Švaříček, R., Šedřová, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, s. 159-160

¹⁷⁵ Hendl, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005, s. 174

¹⁷⁶ Disman, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha, Karolinum, 2002, s. 158

¹⁷⁷ Švaříček, R., Šedřová, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, s. 160

5.6 Etika výzkumu

V rámci prováděného výzkumu považuji za nezbytné zmínit se o etice výzkumu zvláště v přístupu ke komunikačním partnerům. Není mnoho lidí ochotných sdělovat podrobnosti ze svého soukromí a hovořit o citlivých záležitostech ze svého života, neboť v rozhovoru jde málokdy o banální témata, a s vědomím, že poskytnuté informace budou někde zveřejněny. Poučený neboli informovaný souhlas jsem proto považovala za nezbytný získat již při oslovení komunikačních partnerů, byť nelze vždy predikovat všechny události.¹⁷⁸

Komunikačním partnerům jsem nastínila problematiku zkoumaného jevu s příslibem zachování maximální anonymity identity účastníka výzkumu v podobě změny jména a osobních údajů.

5.7 Charakteristika komunikačních partnerů

Životní styl se odvíjí nejen o aktuální životní situace, ale je předáván napříč generacemi rodin. Považuji tedy za nezbytné z důvodu pochopení zkoumaného problému, kterým je poznání, jaký dopad má nepříznivá ekonomická situace na životní styl rodin, popsat oblasti, které s životním stylem souvisejí, tedy rodinné pozadí, vzdělání, zaměstnání, sociální vztahy. Komunikačními partnery byly ve všech případech ženy, přesto, že se jednalo o různé typy rodin. Tato skutečnost odpovídá tvrzení, že žena je tvůrcem klimatu v rodině. Pokud byl přítomen otec rodiny, naslouchal, případná odpověď je zakomponována do interpretace výzkumu.

Následující text blíže představuje komunikační partnery, tedy ženy, a jejich rodiny tak, aby z textu vyplynula délka a příčina nezaměstnanosti nebo nízkých příjmů, a tedy také důvody čerpání dávek pomoci v hmotné nouzi. Ženám jsem přidělila krátká fiktivní jména, jména rodinných příslušníků z důvodu zachování anonymity nejsou uvedena.

Anně je 39 let, je vdaná, s manželem vychovávají celkem tři děti, syna a dceru ve věku osm a jedenáct let, nejstarší syn je plnoletý, nadále žije v rodině, bude končit studium

¹⁷⁸ Hendl, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005, s. 155-156

učebního oboru. Anna je vyučena v učebním oboru zahradnice, od skončení poslední rodičovské dovolené je nezaměstnaná. Manžel je rovněž vyučen, podniká, jeho příjem však nepokrývá základní potřeby rodiny. Rodině kompenzují nedostatek finančních prostředků opakované dávky pomoci v hmotné nouzi. Rodina udržuje kontakty s širší rodinou a prarodiči žijícími mimo město.

Ivě je 45 let, žije se dvěma syny, mladšímu je necelých devět let, starší syn je dospělý a studuje VŠ. Žije bez partnera, ani s otci svých synů nikdy nežila dlouhodobě. Před rokem 1989 dokončila studium střední školy ekonomického směru a až do nástupu na druhou mateřskou dovolenou pracovala u jednoho zaměstnavatele, kde vykonávala odpovědnou funkci a dále se vzdělávala, absolvovala kurs na PC, pedagogické minimum. Je dlouhodobě na Úřadu práce a závislá na dávkách pomoci v hmotné nouzi. Pracuje sice na dohodu o provedení práce – úklid kanceláří, příjem plynoucí z tohoto zaměstnání je však zanedbatelný, díky této práci se hlavně dostane do kontaktu s jinými lidmi. S rodiči, kteří nežijí, neměla dobré vztahy, se sestrou se dlouhodobě nestýká.

Stele je 43 let, má tři syny ve věku šest, deset a dvacet let, s jejichž biologickým otcem však nikdy nežila ve společné domácnosti. Nejstarší syn studuje VŠ veterinárního zaměření. Stela po ukončení střední zdravotnické školy pracuje v oboru, který vystudovala. Výkon povolání byl přerušen pouze obdobím rodičovských dovolených, které z důvodu snahy o ekonomické zajištění rodiny ukončovala co nejdříve. Důvodem byla a je skutečnost, že otec synů téměř neplní svou vyživovací povinnost. Vážné onemocnění prostředního syna, které vyžaduje finančně nákladné stravování, se stalo příčinou toho, že příjem plynoucí ze zaměstnání nepostačoval na pokrytí základních výdajů rodiny a Stela je asi dva roky příjemcem opakovaných dávek pomoci v hmotné nouzi. Má velkou oporu v rodině.

Zitě je 35 let, je tři roky rozvedená, má dvě dcery ve věku šest a jedenáct let. Vystudovala VŠ přírodovědného zaměření, ale práci v oboru vykonávala pouze dva roky, důvodem byly jiné představy o povolání. Má zkrácený pracovní úvazek v Centru volného času, kde vede kroužky s přírodovědným zaměřením. Systému pomoci v hmotné nouzi využívá k uplatnění dávek mimořádné okamžité pomoci, neboť výše příjmu Zitě neumožňuje úhradu nečekaných mimořádných výdajů. Zita disponuje širokým okruhem sociálních kontaktů plynoucích z povahy jejího zaměstnání, a to včetně rodinných.

Lence je 33 let, je rozvedená, má dvanáctiletého syna a devítiletá dvojčata, chlapce a děvče. Učební obor nedokončila, pracovala pouze do doby, než se jí narodily děti. Na každé z dvojčat pobírá příspěvek na péči, příjmy rodiny jsou až na výživné od otce dětí plně saturovány sociálními dávkami. Kontakty s rodinou hodnotí jako dobré, ale ne příliš časté.

Kátě je 32 let, v současné době v rozvodovém řízení, má pět dětí, nejmladšímu synovi je pět let, dvě děvčata a chlapec jsou ve věku od sedmi do jedenácti let, nejstarší syn má patnáct let. Kátě nemá ukončenu povinnou školní docházku, pracovala pouze brigádně, prvního syna měla v sedmnácti letech, po skončení rodičovské dovolené je nyní rok nezaměstnaná. Výživné otec dětí platí v minimální výši, její příjmy jsou saturovány sociálními dávkami. Kátě se stýká pouze se svou rodinou a sousedy z okolí svého bydliště.

Dáša je 30 let, je vdaná, s manželem mají dvě dcery ve věku sedm a deset let. Necelé dva roky jsou oba nezaměstnaní. Dáša je vyučená kadeřnice, v oboru se však příliš neprosadila, ale pracovala. Dlouhodobě se potýká s psychickými problémy. Manžel pracoval jako řidič, měl vážný mimopracovní úraz, se kterým se dlouhodobě léčil. Práci nemůže nyní najít, situaci komplikuje skutečnost, že přišel o řidičský průkaz. K získání nového řidičského oprávnění nemá dostatek finančních prostředků. Rodina je plně závislá na sociálních dávkách. Rodina má oporu v širší rodině a přátelích.

Zuzce je 42 let, žije sama pouze s devítiletou dcerou, kterou měla v pozdějším věku, s otcem dcery nikdy nežila a není ani uveden v jejím rodném listu. Vyučila se švadlenou, vždy ale pracovala spíše v obchodě nebo v pohostinství. Od skončení rodičovské dovolené je nezaměstnaná, její příjem je tvořen pouze sociálními dávkami. Ona sama dříve žila pouze s matkou, se kterou se později nestýkala, až v posledním období se vztahy díky dceři obnovily. Její sociální kontakty jsou tvořeny přáteli a kamarádkami.

5.8 Analýza a interpretace výsledků výzkumu

Výzkum byl realizován s pomocí polostrukturovaného rozhovoru. Hendl uvádí, že „výzkumník zkoumá data a hledá propojení mezi nimi a výzkumnými otázkami. Zůstává otevřený nečekaným aspektům dat.“¹⁷⁹ V návaznosti na realizaci výzkumu jsem provedla

¹⁷⁹ Hendl, J. Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. Praha: Portál, 2005, s. 114

analýzu jednotlivých rozhovorů s komunikačními partnery a následně jsem získaná data porovnávala s cílem nalezení odpovědi na výzkumnou otázku.

K vyhodnocení a interpretaci dat jsem použila rámcovou analýzu, jejímž prvním krokem je práce s materiálem, jeho utřídění a redukce dat. „*Druhým krokem je vlastní interpretace, která vede k popisné nebo explanatorní zprávě o zkoumané oblasti.*“¹⁸⁰

Citované myšlenky komunikačních partnerů jsem v textu odlišila kurzívou.

5.8.1 Oblast pocit'ovaného nedostatku

V kontextu zkoumané problematiky byla v úvodu položena specifická otázka následujícího znění: **V jakých oblastech života mohou rodiny pocit'ovat nedostatek?**

Pokud jde o prožívání současné životní situace a životních podmínek, z odpovědí komunikačních partnerů víceméně vyplynulo, že je jejich současná životní situace nijak zvlášť netrápí. Když jsem je vybídla k zamyšlení, proč tomu tak je, odpověděli, že o tom nikdy nepřemýšleli, protože nikdo v okolí neřeší, kdo pracuje a kdo ne. Samozřejmě by si dovedli představit lepší životní podmínky, ale už si na svoji situaci zvykli, snahu o nalezení případného zaměstnání vzdali. „*Kdybych šla do práce, kolik bych si jako prodavačka vydělala, někde ve stánku nebo tak, navíc mi nemá kdo hlídat dceru, která není zvyklá být doma sama*“, sdělila Zuzka. Káťa si uvědomuje, že nemá dokončenou povinnou školní docházku, kontaktovala školu, prostřednictvím které by ji dokončila, protože chce jít pracovat, ale až děti trochu odrostou: „*Už mě to doma nebaví, a taky chci jít svým dětem příkladem, aby na tom nebyly stejně jako já.*“ Naopak velmi odevzdaně se vyjádřila Dáša: „*Vůbec nevidím východisko ze současné situace, životní podmínky naší rodiny se moc zhoršily, máme dluhy na nájmu, dlužíme za roční vyúčtování, na to, aby manžel znovu získal řidičské oprávnění, nám už nikdo nepůjčí, já i manžel jsme z toho psychicky na dně.*“ Stelu trápí zdravotní komplikace syna, které změnily jejich ekonomickou situaci a následně životní podmínky: „*Celý život pracuji a stejně teď chodím na úřad pro dávky, synovi diagnostikovali celiakii, dodržování diety je náročné jak finančně, tak časově, příspěvek na péči mi byl pro syna zamítnut, naopak dietu pracovnice zohlednily na sociálním úřadě, kam jsem se*

¹⁸⁰ Hendl, J. Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. Praha: Portál, 2005, s. 217

obrátila na základě doporučení a beru tak příspěvek na živobytí.“ Nejvíce spokojená je Anna: „Stačí mi práce v domácnosti, někdy má manžel málo práce, tak jsme spolu, obstarám děti, moje matka taky byla celý život doma.“ Na svých životních podmínkách by v zásadě neměnily Iva, Lenka ani Zita, která sdělila: „Mám práci, která mě baví, zvládám i péči o dcery, důležité je, že jsem spokojená, i když s penězi vycházím od výplaty k výplatě.“

Na otázku týkající se finanční situace sdělily Dáša a Zuzka, že jejich příjem je tvořen pouze sociálními dávkami. Kátě a Lence otcové děti platí výživné, které je však nízké, na jedno dítě kolem 500 až 1000 Kč, jinak je jejich příjem tvořen rovněž sociálními dávkami. Iva má navíc příjem z dohody o provedení práce: „Měsíční příjem je v podstatě zanedbatelný, ale aspoň chodím do nějaké práce a mezi lidi, navíc už nevěřím, že by mi úřad práce nějaké zaměstnání zprostředkoval.“ Stela pracuje jako sestra v soukromé ordinaci, přiznala fakt, že: „Můj příjem je vyšší než papírový, přistoupila jsem na to, když ne já, tak někdo jiný, jsem samoživitelka, doktorka je vstřícná, když potřebuji volno. Beru přídatky na děti, státní dávku na bydlení, a teď příspěvek na živobytí, ale kdyby nebylo onemocnění syna, tak by ta dávka nevyšla.“ U Anny v rodině manžel podniká, podle Anny: „Moc nevydělá, vždycky nám to na sociální dávky vyšlo. Bereme samozřejmě přídatky na děti a příspěvek na bydlení.“ Zita je tak jediná, které její příjem společně s výživným na dcery umožňuje žít bez sociálních dávek, respektive: „Občas podám žádost o mimořádnou okamžitou pomoc na nějaký mimořádný výdaj, něco se v domácnosti poláme nebo na zaplacení školy v přírodě, někdy to vyjde, někdy ne. Ještě beru přídatky na děti, někdy i příspěvek na bydlení.“ Jako neúnosnou svoji finanční situaci hodnotí Dáša, jako jediná z komunikačních partnerů uvedla, že s příjmem v podobě životního minima nevychází: „Rostou nám dluhy za bydlení, mám pocit, že dcerám nic nemůžu dopřát, musím brát léky na psychiku.“ Lenka se naopak svěčila: „Mně nic nechybí, na dvojčata mám na každého příspěvek na péči, a navíc mně doplácí do životního minima, protože příspěvek na péči se nebere jako příjem. Beru výživné, přídatky na děti a dávky na bydlení.“ S výjimkou Dášy komunikační partneři shodně vypověděli, že se své finanční situaci přizpůsobili: „Velkou roli hraje to, že jsme schopni platit bydlení, a nemáme dluhy, nebo jen minimální“, a to i přes zamyšlení, jaké náklady měsíčně musí hradit. Posléze vyplynulo, že Anna, Iva, Zita a Stela mají měsíční výdaje za dopravu po městě. Starší synové Ivy a Stely jsou studenti VŠ, i přes jejich brigády je tak rodinný rozpočet zatížen různými výdaji spojenými se studiem. Podle komunikačních partnerů lze tak nejvíce redukovat

výdaje na jídlo. Děti Anny, Lenky a Káti nechodí ve školách na obědy: „*Jídlo se ve školách zdražuje, stejně vařím pro ostatní.*“ Káťa se dokonce vyjádřila: „*Nemám na to, platit všem dětem obědy, navíc jsem doma.*“ Stela je nucena řešit celodenní stravu syna z důvodu přísné diety. Více než pravidelně opakující se měsíční výdaje jsou pro komunikační partnery problematické nečekané výdaje, nebo i takové, které se pravidelně opakují v nějakém měsíci v průběhu roku. Počátek školního roku, různá vyúčtování, placení komunálního odpadu apod. „*Vždycky je to pro mě finanční zátěž*“ shodně potvrdila většina komunikačních partnerek. Anna a Lenka se k výdajům spojeným se školní docházkou vyjádřily: „*Pokaždé se to nějak zaplatí nebo pořídí, pomůcky do školy nebo oblečení třeba i dostaneme od známých po jejich děčkách.*“ Stela má zvýšené měsíční výdaje kvůli dietě syna: „*Uživit tři kluky není lehké, chodím do práce, a tak mi pomáhá moje matka, vaří nám denně nějaké jídlo, to dietní vařím já, kupuji pečivo i jej pečů, protože vše je velmi drahé.*“

Pokud si komunikační partneři musí něco ve svém životě odepřít, pak až na Zitu se jednoznačně shodli, že je to dovolená, či se spíše vyjádřili: „*O dovolené jako odpočinku vůbec nepřemýšlím, a tak vlastně ani nemám pocit ochuzení.*“ Zita tráví dovolenou, i když ne zcela v pravém smyslu slova: „*Většinou jsem na táborech jako vedoucí nebo pomocník, kam беру i dcery, což nám umožňuje trávit čas společně a v přírodě.*“ Děti komunikačních partnerů mimoškolní kroužky příliš nenavštěvují, pokud ano: „*Tak jeden, a ten se nějak zaplatí*“, jak se vyjádřila Anna. Stela sdělila: „*Rodiče mají chatu, tam trávím se syny dovolenou, kroužky nemají, ať už ze zdravotních důvodů u jednoho syna, mladší ani nechce nikam chodit, pro mě jsou hlavní výsledky ve škole, takže se odpoledne učíme.*“ U Dáši převládl pocit beznaděje: „*Odpíráme si všechno, starší dcera měla jet na výlet se školou a mladší na školu v přírodě, nakonec nejely nikam, nemáme na to, to není jen zaplatit to, musí mít oblečení, obutí, kapesné. Já ani manžel si nic nekoupíme, jen sedíme doma, jsme rádi, když nás rodiče pozvou občas na oběd.*“ Káťa nemá dojem, že by si něco odpírala ani dopřávala: „*Pořád šetřím, na jídle, na oblečení, nic navíc nekupuju, nikdy jsem víc peněz neměla.*“ Takové pocity má i Iva, i když dříve pracovala, nyní je také v situaci, kdy stále šetří a své výdaje redukuje. Naproti tomu Zuzka uvedla: „*Dcera se věnuje baletu, díky tomu se zlepšil vztah mezi mnou a matkou. Dostaneme se i do divadla, na balet nebo nějakou činohru, pokud tam dcera vystupuje, tím žiju. Co se snažím omezit je kouření, kvůli penězům i zdraví.*“ Dáša přes svoje naladění sdělila: „*Neobešli bychom se jako rodina bez psa, i když vím, že to stojí peníze, kolikrát mám strach, jen aby pes neonemocněl, to*

bychom nezaplátili.“ Je to jediná rodina, ve které byl domácí mazlíček. Podle Anny: „Nenecháme si odepřít dobré jídlo a posezení s přáteli, býváme u někoho doma.“

Z odpovědí komunikačních partnerů vyplynula jejich **dlouhodobá závislost na sociálních dávkách**, nicméně přes ekonomicky nepříznivou situaci nepocitují oproti očekávání nedostatek, tedy až na Dášu a její rodinu, která svou situaci vnímá velmi negativně, zejména skrze minimum finančních prostředků a neschopnosti hradit své nezbytné výdaje. Rodiny se nemusely vypořádat s redukcí zálib, koníčků či zvyků, neboť je z důvodu nízkých příjmů v zásadě nikdy neprovozovali. **Rodiny se přizpůsobily nepříznivé ekonomické situaci v běžných měsíčních výdajích**, důležitá je úhrada bydlení, kterou však jedna rodina nezvládá. Nečekané výdaje zvládají rodiny obtížněji. Jejich strategiemi jsou snížení každodenních nákladů, zejména příprava jídla doma, ve využívání pomoci přátel a rodiny, vzájemné půjčování věcí nebo darování. Jako velmi významná se ukazuje pomoc širší rodiny, zejména prarodičů, a to jak v oblasti nákupu potravin nebo zabezpečení denního stravování, tak v případné finanční pomoci s mimořádnými výdaji. Rodiny komunikačních partnerů šetřili na svých výdajích jak v období, kdy disponovaly příjmem ze zaměstnání, tak v období nezaměstnanosti, neboť jim jejich reálný příjem nikdy vyšší výdaje neumožňoval. Za podstatné považují také zjištění, že u komunikačních partnerů převážně převládá dojem, že se nemusí ve svém životě něčeho vzdávat, že v životě o něco přicházejí, nenastává u nich frustrace vznikající z nenaplněných přání a tužeb.

5.8.2 Preference způsobu životního stylu

V návaznosti na téma a položenou hlavní výzkumnou otázku diplomové práce následovala otázka: **Jaký druh životního stylu rodina preferuje?**

Jestliže se zabývám životním stylem v jeho každodennosti, pak mě zajímalo, jaké jsou rodiny komunikačních partnerů. Anna mi sdělila: *„Jsem vdaná, v manželství jsem spokojená, že nechodím do práce, mi nevádí. Myslím, že doma je pohoda, a na tom si zakládáme, aby bylo doma příjemně. Moji rodiče také tak žili, matka byla doma.“* Iva žije se syny sama, jakákoliv komplikace týkající se příjmů a nečekaných výdajů ji stresuje: *„Kvůli mladšímu synovi, který má lehkou formu mozkové dysfunkce, se snažím vše zvládat, oporou je mi starší syn.“* Stela je také sama, se třemi syny, v zaměstnání je spokojená, rodinou

atmosféru narušují různé zdravotní komplikace všech členů rodiny, zcela zásadně nedávno zjištěné onemocnění syna, které vyžaduje přísné dietní stravování: „*Ted' žiju jen pro syny, neznám nic jiného než práci a učení s dětmi, důležité je pro mě vzdělání a vštěpuji to i dětem.*“ Zita je přesvědčena, že ona i dcery žijí aktivně, a to zejména díky jejímu zaměstnání, nikoli tedy příjmu, které jí umožňuje některé víkendy a část prázdnin strávit v přírodě, což považuje za důležité: „*Vím, že mám to štěstí, způsob zaměstnání mi umožňuje věnovat se svým dcerám.*“ Zita i Lenka jsou rozvedené. Lenka sdělila: „*Mám plno práce s dvojčaty, i se starším synem, všichni mají diagnostikovány nějaké poruchy chování, učení, nevím, co je to volný čas, buď se učíme, nebo chodíme po doktorech.*“ Káťa je v rozvodovém řízení, řekla: „*Děti odchod toho mého (otec dětí) ani nijak nepocítily, vařím jim, chodím s nimi ven, hraji si s nimi, děti to vyžadují.*“ Dáša je vdaná, své pocity vyjádřila: „*Tak nějak přežívám, i manžel, nejhůř mi je, že vidím na dcerách, jak se na nich naše situace podepisuje, nikam nemůžou, protože na nic nejsou peníze.*“ Zuzka žije sama s dcerou: „*V současné době nebo vlastně od narození asi žiju jen pro dceru a na tom si zakládám, aby byla spokojená a šťastná. Na dceru jsem přenesla zálibu v baletu, protože i mě k tomu matka vedla. A ráda si čtu, chodím do knihovny.*“ Anna, Iva a Stela se shodují, že si ze své původní rodiny přenesly způsob slavení narozenin a svátků, a třeba i pečení narozeninových dortů a vánočního cukroví. „*Rodiče žádné aktivity neprovozovali, asi žijí spíš neaktivně, ale mě to vyhovuje*“ vyjádřila se Anna a Iva, která dodala: „*Nemám energii žít nějak aktivněji, mladší syn má kamarády, se kterými si pohraje, vyčerpává mě jakákoliv starost nebo problém, s penězi, když mladší syn onemocní, cokoli, také řeším údržbu domu.*“ Káťa se vyjádřila: „*S pěti dětmi je jediným rituálem, který jsem převzala ze své původní rodiny, večerní ukládání k spánku, čtu dětem pohádky, mají to rádi. Narozeniny moc neslavíme, nejsou na to peníze, jen Vánoce.*“ Zita si ze své rodiny přenesla zvyk žít aktivně: „*Chodíme do přírody, na různé pochody s přáteli, snažím vést dcery ke sportování, se svými rodiči jsem to zažila jako dítě.*“ Dáša si uvědomuje, že dříve dbala na dodržování oslav narozenin a podobných příležitostí: „*Ale ted' na to nemám ani myšlenky, na nějaké slavení.*“ Dášino psychické rozpoložení se promítá i do výchovy dcer: „*Nemám sílu holčákům něco přikázat, kontrolovat, zda to dodržely. Naštěstí jsou hodné, ale ve školních výsledcích jsem už zaznamenala zhoršení. Vím, že špatně snáší naši situaci i moje deprese.*“ Anna výchovné působení své rodiny označuje: „*Nechávám děti na pokoji, musí si uklidit, když jdou ven, tak dbám na dodržení hodiny návratu, ale to je spíš proto, že mám o ně strach.*“ Stela označila svoji výchovu za přísnější, ale to spíše ve vztahu ke škole

a školním výsledkům: „*Pokud jde o školu, tak jsem důsledná, ale kluci tomu přivykli, zvláště když mají příklad v nejstarším synovi, který studuje vysokou školu.*“ Zuzka si myslí, že vystupuje směrem k dceři ne z pozice rodiče, ale spíš jako kamarádka. Káťa se k výchově vyjádřila: „*Měla bych být přísnější*“, a vyslovila obavy: „*Časem mě ty děti přerostou přes hlavu. Mají úkoly, které musí doma plnit, také uklízet a pomáhat s tím, co je potřeba, ale ne vždy jsem důsledná.*“ Zita označila svoji výchovu za přátelskou: „*Spíš se snažím vychovávat příkladem.*“ Lenka se přiznala: „*Na děti často křičím, něco jim přikážu, zakážu, pak to stejně nedodržím, někdy jsem hodně vyčerpaná, což se pak projevuje na mé nervozitě ve vztahu k dětem.*“

Pokud jde o to, jak rodiny hodnotí svůj životní styl, tak Anna se vyjádřila: „*Řekla bych, že žijeme tak klidně, pohodově, za ničím se nehoníme. Je pravdou, že do přírody moc nechodíme, ani nesportujeme, v létě chodím s dětmi plavat na koupaliště. Zakládáme si na tom, že držíme při sobě, že se nehádáme, děti jsou s námi rády.*“ Iva neví, jak by svůj životní styl zhodnotila: „*Vše se točí kolem synů a údržby domku, jehož část jsem zdědila.*“ Má dojem, že tak žije většinu života, i když připustila, že když pracovala, měla plno nápadů a její životní styl byl určitě barvitější. Se svým životním stylem je spokojená Zita a Zuzka, obě se naplno věnují svým dětem, snaží se být v rámci svých možností aktivní, vedou děti k nějakým zálibám nebo koníčkům, Zita upevňuje v dcerách vztah k přírodě, který považuje za důležitý. Pro Stelu mají význam školní výsledky synů: „*Můj životní styl probíhá v práci a pak doma, kde buď vařím, nebo pomáhám synům s přípravou do školy, na nic jiného nemám čas a ani o tom nepřemýšlím.*“ Kátin životní styl je určován počtem dětí: „*Snažím se s dětmi si hrát, malovat, chodíme ven, ale těším se, až děti povyrostou a začnu chodit do práce, k tomu se upínám a je to i hodnota, kterou jim chci předat. Aby viděly, že máma chodí do práce.*“ Dášin životní styl se změnil, v současné době jej hodnotí negativně: „*Když manžel pracoval a i já, děti byli sice menší, ale jezdili jsme za přáteli, občas i na dovolenou. Mohla jsem si leccos koupit, teď jdu ven jen kvůli psovi, anebo chodím po doktorech, naše myšlenky stále směřují k nedostatku peněz. Dcery dřív měly ve škole keramiku, ale už tam z finančních důvodů přestaly chodit, sedí doma u televize nebo před počítačem a hádají se u toho.*“ Když jsem rozhovor navedla na téma zdravého životního stylu a představy o něm, reakce komunikačních partnerek byla: „*Stále se o tom všude mluví, v televizi, v rádiu, články jsou na internetu, jak jíst zdravě, co dělat, čeho se vyvarovat, cvičit, sportovat, nestresovat se.*“ Káťa se zamyslela: „*To je sice hezký, jíst zdravě podle toho co doporučují, ale kde bych na to vzala, kupovat ryby, kvalitní maso,*

zeleninu ovoce. Stále vařím omáčky, k tomu knedlíky nebo těstoviny, jinak bych s penězi nevyšla. Jezdím do města, do takových „slevněnek“, tam mají jogurty nebo mléčné výrobky, někdy i prošlé, ale děcka to hned sní, také tam kupuji bonbóny a oplatky. Často také kupuji zlevněné potraviny v supermarketech.“ Na dotaz, že zdravý způsob života nespočívá jen ve výběru potravin, odpověděla: „Chodím s dětmi ven, ale nějaké sportování to není, je fakt, že já jsem hubená, a dcery skoro obézní, ale co mám vařit, když mají stále hlad. Omezují kouření, alkohol nepiju.“ Stela se o výživu zajímá, hlavně kvůli dietě prostředního syna, i proto, že mladší syn má ekzém, ona sama se léčí s nedostatečnou funkcí štítné žlázy: „Snažím se vařit zdravě, nebo moje matka, která nám vaří, ale to je tak všechno, ven moc nechodíme, ani na procházky, není na to čas. Jedině, když jedeme k rodičům na chatu, tak jsme se syny venku.“ Na dotaz, co si představuje pod pojmem vařit zdravě, Stela odpověděla: „Omezují smažená jídla, vím, že bychom měli více konzumovat zeleninu a ovoce, jenže kluci to moc nejedí, ryby také moc ne, kvůli synovi jsem vyloučila z vaření lepek.“ Zuzka je toho názoru, že nic se nemá přehánět: „Kupuji potraviny podle toho, na co mám peníze, ale s holkou toho moc nesníme, navíc dcera nesmí přibrat, když chodí do baletu, takže žádné sladkosti, tak asi v tomhle ohledu žijeme zdravě. Mám kamarádky, na výlety jezdíme do okolí podle finančních možností, kouření se snažím omezit.“ K otázce zdravého životního stylu Zita sdělila: „Potraviny si vybírám, snažím se dcerám i sobě vařit zdravě, i když samozřejmě také kupuji salámy, šunky nebo nějaké pamlsky. Jsou potraviny, které si nemohu dovolit kupovat častěji, třeba chlazené ryby v těch speciálních obchodech, jsou tak drahé, nevím, kdo tam nakupuje, přitom stále slyším, jak často by se měli konzumovat. Snažím se žít aktivně, v práci jsem spokojená, takže v současné době ani nepociťuji nějaký stres.“ Stres naopak pociťuje Dáša: „Celá rodina jsme ve stresu, na nějaký zdravý způsob života ani nemám pomyslení. Oba s manželem kouříme, ani moc nevařím, dcery chodí na obědy ve škole, ale asi je přestanu platit. Večer jíme něco studeného s pečivem. O víkendech nás občas rodiče pozvou na oběd. Dcery si chodívají pohrát ven, ale jinak žádné sporty neprovozujeme, ani dříve, venčíme jen psa.“ Lenka, Anna a Iva k otázce zdravého životního stylu přistoupily spíše s nezájmem, Iva řekla: „Můj životní styl se odvíjí od příjmu, a jestli žiju zdravě nebo ne, neřeším.“ Anna a Lenka také často nakupují v obchodech se zlevněným zbožím.

Životní styl rodin ve své každodennosti ovlivňují především děti a případné zaměstnání. **Denní řád tak neurčuje stanovená pracovní doba, ale spíše povinnosti, které vyplývají**

z péče o děti. Rovněž je patrné přejímání modelu životního stylu napříč generacemi, které se projevuje preferencí určitého způsobu rodinného života (moje matka byla v domácnosti, tak já také), ve vytváření rodinné atmosféry, zachovávání způsobu slavení svátků a narozenin, který určuje především žena se svými zvyklostmi, a nepříznivá ekonomická situace. Způsob jejich života je určován dětmi, aktivita rodičů a dětí je podmíněna ekonomickou situací rodiny, a je spojena spíše se zajištěním chodu domácnosti a přípravou dětí do školy, volný čas vyplňuje finančně nenáročná televize nebo počítač. Rodiny se potýkají s více problémy, nejen s nezaměstnaností, ale dlouhodobými zdravotními a psychickými problémy, stresem, dluhy za bydlení. S výjimkou Stely se výchovný přístup rodičů vyznačuje spíše přirozeným vedením, komunikační partneři nekladou takový důraz na vzdělání. Komunikační partneři disponují základními znalostmi o zásadách zdravého životního stylu. **Nepříznivá ekonomická situace jednoznačně ovlivňuje schopnost rodin komunikačních partnerů vést zdravý životní styl.** Omezené finanční prostředky nedovolují nákup zdravých a kvalitních potravin, rovněž tak pohyb či pobyt v přírodě rodiny zvažují, neboť musí vynakládat přinejmenším finanční prostředky za dopravu. Někteří komunikační partneři omezují kouření či spotřebu léků. **Za alarmující považují skutečnost, že rodiny komunikačních partnerů za zásadní strategii považují redukci výdajů za potraviny, a to zejména nákupem zlevněných potravin a potravin s prošlou záruční dobou.**

5.8.3 Způsob využívání volného času

Poslední specifická otázka se týkala způsobu využívání volného času a zní: **Jak rodina využívá volný čas a jakou konkrétní má podobu?**

V souvislosti s využíváním volného času mne zajímalo, jak vypadá běžný den komunikačních partnerů a zda se liší od víkendů a svátků. Anna popsala svůj běžný den následovně: *„Ráno celé rodině připravuji svačiny, po odchodu dětí do školy chodívám nakoupit, při kávě si přečtu nějaký časopis. Asi na druhou hodinu chystám oběd, manžel chodí domů mezi čtvrtou a pátou. Odpoledne chodívají děti ven, nebo se dívají na televizi, večery trávíme u televize společně. Víkendy jsou podobné, děti ráno déle spí, protože jdou večer spát později. O víkendech chystám více jídla, a stejně tak o svátcích, když se scházíme s rodinou.“* Podobnou skladbu pracovního dne, který se příliš neliší od dnů víkendových, má Lenka, Iva a Káťa. Stela pracuje a běžný den začíná spěchem: *„Ráno, než jdu do práce, odvezu děti do školy, kterou mají v místě bydliště babičky. Po skončení školy tráví čas u ní,*

po práci je opět vyzvednu a kolem šesté přejíždíme domů. Naštěstí mívám od matky uvařeno, takže se zpravidla po večeři učíme. Víkendy jsou volnější, ale většinou uklízím a peru, chystám dietu synovi.“ Zita má díky zkrácenému pracovnímu úvazku běžný den ve srovnání se Stelou volnější: „Ráno obě dcery vypravím do školy a většinou okolo druhé hodiny jsme již doma. Stane se, že někdy musím zastoupit kolegyni v odpoledních kroužcích, dcery jdou se mnou. Odpoledne chodíme ven, někdy stihneme i delší procházku, občas se vypravíme na větší nákup, jinak nakupuji v místních obchodech. Když je volno nebo svátek, býváme často mimo město.“ Zuzka jako jediná vnímá běžný den následovně: „Mám spoustu volného času v době, kdy je dcera ve škole. Většinou se u mě střídají kamarádky, které jsou na tom podobně, mají dopoledne čas. Peníze na utrácení nemáme, a tak „klábosíme“ doma. O víkendech občas vyrážíme do okolí na procházky nebo výlety, záleží to však na penězích, jestli na to mám nebo ne.“ Dáša sama v poslední době nevnímá rozdíl mezi pracovním dnem a víkendem: „Dcery vstávají ráno do školy, to je tak všechno. Manžel se sice chodí ptát na práci, ale potřeboval by ten řidičák, jinak lze říci, že jsme stále doma, oba s manželem bereme prášky na uklidnění.“ Když jsem komunikačním partnerům položila otázku, co si představují pod pojmem volný čas, setkala jsem se s totožnou představou volného času, a to mít čas na chvíli pouze pro sebe, nebýt nikým rušen, mít peníze na masáž, na nákup oblečení, nemuset vařit, uklízet a dohlížet na přípravu dětí do školy. Pouze Anna odpověděla: „Já bych ani nevěděla, co s volným časem, jsem zvyklá být s manželem, my si volný čas užijeme u televize.“ Zita si volný čas umí představit včetně toho, jak by s ním naložila: „Pro mě je představa volného času naplněna činnostmi, které mě nebo moje děti baví, umím si jej užít i bez dětí, pokud jsou u otce, jdu si třeba zacvičit nebo zaběhat. Mám hodně známých, kteří nás různě berou na výlety do přírody, nebo doma vyrábíme a zkrášlujeme náš byt.“ Z odpovědí dále vyplynulo, že smysluplně prožitý volný čas se shoduje s představou volného času jako takového. Na doplňující otázku, jak by měla smysluplně strávit volný čas celá rodina, se v odpovědích zabývali dětmi: „Smysluplně prožitý volný čas by měly trávit sportem, učit se jazykům, případně volný čas věnovat tomu, co je baví“ přála by si Kát'a a Dáša. Dcera Zuzky se věnuje baletu, tato činnost jí velmi baví a má tedy čas smysluplně vyplněn. Zuzka ji všude doprovází a vodí, což sama vnímá jako smysluplně strávený čas. Stelou představou smysluplně vyplněného času je příprava synů do školy: „Mým přáním je, aby synové vystudovali, a tomu podřídím vše.“ Z předchozí položené otázky logicky vyplynula další otázka týkající se konkrétních představ jednotlivých členů domácnosti o tom, jak trávit volný čas. Představy komunikač-

ních partnerů, jakým způsobem trávit volný čas, se vztahovaly zejména k období prázdnin či déle trvajících volna. Anna sdělila: „*Kdybych si mohla vybrat, jela by celá rodina k moři, děti by chtěli do ZOO jak v Česku, tak třeba do Vídně, v zimě bych jim dopřála lyže. Samozřejmě slyší od spolužáků, kam oni jezdí a chtěly by taky. Pořád čelím nějakým přáním svých dětí, která jim nemůžeme splnit. Vědí o letních táborech zaměřených na nějakou činnost, třeba sportovní, koňský, ale z důvodu vysokých cen to nejde, aby jely, vlastně nikdy na žádném táboře nebyly. V létě jsou nakonec spokojeni u babičky, ale v třídní konkurenci neobstojí.*“ Představy Ivy jsou: „*Někam bych se synem odjela, na týden třeba na hory nebo do nějakého penzionu, abych se nemusela o nic starat. Ráda bych si zašla do kina, do divadla, ale každá aktivita stojí peníze a zasahuje do mého rozpočtu. Syn nikam sám jet nechce, stačí, že si pohraje u domu, ani jsem nějakou možnost tábora nikdy nehledala.*“ V době delšího volna jezdí Lenka s dětmi k rodičům, kteří žijí mimo město: „*Dvojčata mají poruchu pozornosti, jsem ráda, když jedu k rodičům a chvíli si odpočinu. Starší syn jezdí na tábory, na 14 dnů, ale dvojčata bych nikam nepustila, a ani bych tábory nezaplátila. Přání dětí je jít do ZOO nebo aquaparků, všude vidí reklamy a upoutávky.*“ Podobné představy mají rodiny Dáši a Káti, které navíc touží po moři, protože tam nikdy nebyly. Zuzce vyhovují výlety po okolí: „*Nebo když nás někdo z přátel pozve na chalupu, kde má dcera kamarády. Na nějaký tábor by beze mě nejela, stačila jí škola v přírodě. Ale kdybych měla peníze, s dcerou bych ve volném čase cestovala, chtěla by se podívat k moři do Itálie nebo do Paříže, to je náš sen.*“ Stela ve volném čase jezdí k rodičům na chatu: „*Kluci i já jsme tam spokojeni. Mají tam kamarády, já pomůžu na zahradě, večer si děláme oheň nebo něco grilujeme. Stýkáme se také s rodinou mého bratra a jeho dětmi. U moře jsme byli, sporty žádné neděláme a kluci beze mě nikam nechtějí.*“ Zitina představa je strávit volný čas aktivně: „*Jezdíme na kolech, holky mají i in-line brusle, které jsem koupila v bazaru, a moc je to baví. V létě chodíme na koupaliště, ale jejich přání je navštívit aquapark nebo termální koupaliště. A v zimě jet na týden na hory, to je naše přání.*“ Komunikačním partnerům byla tedy položena otázka, co brání v naplnění jejich představ o využití volného času. Za bariéru byla jednoznačně komunikačními partnery označena nepříznivá ekonomická situace. Až na Zitu a Zuzku komunikační partneři přiznali jistou pasivitu a nechut' cokoli ve svém životě měnit, neví, jestli by dokázali své představy o volném čase skutečně realizovat.

Pokud jde o placené volnočasové aktivity dětí, dcera Zuzky má placenou volnočasovou aktivitu, které se věnuje dlouhodobě, baví ji, podle Zuzky se dcera bude hlásit na koncer-

vatoř. Balet hradí Zuzka s pomocí babičky, v září se podílí na úhradě městská část, ve které bydlí, v rámci nějakého fondu. Dcerám Zity je umožněno účastnit se kroužků, které jsou organizovány v Centru volného času, v rámci přírodovědných kroužků pečují o zvířátka, která toto centrum vlastní. Podle Zity: *„V dcerách podporuji lásku ke zvířatům, někdy je chodíme krmít o víkendech, ještě se účastní tanečního kroužku. Díky svému zaměstnání hradím za dcery symbolický poplatek.“* Dcery Dáši přestaly placené kroužky navštěvovat z finančních důvodů, jednalo se o moderní tanec, dcery to podle slov Dáši oplakaly: *„Nyní ve škole jednou týdně navštěvují kroužek keramiky, škole se platí poplatek, který jsme zatím zaplatili.“* K tanečnímu kroužku Dáša sdělila, že organizátor tanečního kroužku požadoval docházku na tréninky 2x až 3x týdně, což zvyšovalo cenu této mimoškolní aktivity, pokud se požadavku rodina nepřizpůsobila, jednak dcery nestačily tempu a nepočítalo se s nimi na vystoupení nebo soutěže. Děti Anny žádný kroužek dlouhodobě nenavštěvují, střídají různé kroužky organizované při škole, za které se hradí asi 300 Kč za půl roku. Jsou to míčové hry, ruční práce, keramika. Podle Anny tak: *„Mají aspoň odpoledne nějakou zábavu, syna baví míčové hry, kdyby na to byly peníze, tak by syn určitě nějakému sportu věnoval. Placení sportovních kroužků je ale drahé a příspěvek od státu dostanete třeba jen jednou a ještě v nižší částce než je skutečná cena.“* Rovněž děti Káti navštěvují kroužky, které jsou pořádány školou: *„Každému zvládnou zaplatit jeden kroužek, který je jednou týdně, aspoň se děti zabaví, většinou si požádám na úřadě o dávku.“* Syn Ivy a děti Stely, Lenky žádné placené volnočasové aktivity nemají. Stela a Lenka sdělily, že vzhledem ke zdravotním omezením ani děti k nějaké volnočasové aktivitě nevedly.

Závěrem byli komunikační partneři vybídnuti k zamyšlení, co všechno ovlivnilo jejich rodinný život v době omezených příjmů ve srovnání s předchozí dobou, kdy byli zaměstnání. Dáša si uvědomuje změny, které její rodinu zasáhly v souvislosti se ztrátou zaměstnání, což se projevilo výrazným zhoršením ekonomické situace: *„Nic jiného se doma neřeší než peníze, co se musí zaplatit, jsem z toho unavená, apatická, nic mě nebaví. Dcery nám to vyčítají, je mi to líto, a tak беру prášky na uklidnění. V podstatě nevím jak dál, bude mi čtyřicet a nemám žádnou radost. Den strávím doma a s manželem stále řešíme, co bude.“* Stela pracuje, jak již bylo zmíněno, jejich rodinný život ovlivnilo onemocnění prostředního syna a s tím spojené dodržování diety. Rodinný rozpočet zatěžují zvýšené výdaje za bezlepkové potraviny: *„Tato situace změnila rodinné soužití, i když já i děti máme všichni dlouhodobé zdravotní problémy, více času nyní musím věnovat nákupu potravin a přípravě jídla, i když mi pomáhá matka, více času strávíme po doktorech.“*

Rozhodně si nemohu dovolit jet někam s dětmi na dovolenou, tento čas trávím u rodičů na chatě.“ Lenka a Káťa vypověděly, že jejich rodinný život ovlivnil zejména počet dětí a starosti s nimi spojené. Káťa měla děti velmi brzy a v jejím životě se až na odchod manžela, který ona i děti snáší relativně dobře, nic nezměnilo: *„Spíše se mi ulevilo, žije se mi teď líp, a nějaké peníze mi i zbydou na přilepšení pro děti.*“ Dvojčatům Lenky byly diagnostikovány určité poruchy, věnuje se stále jim, i když přiznala, že je to pro ni někdy unavující a je ve stresu: *„Vidím na nich, jak jsou nesamostatné, neznám volný čas, a pokud jsou ve škole, zajišťuji domácnost a další věci, s méně penězi to jde vždycky hůře.*“ Iva si pamatuje rozdíly v životním způsobu, když byla zaměstnaná a s jedním dítětem, a nyní, když je dlouhodobě nezaměstnaná, se dvěma dětmi: *„Nic neplánuju, pro mě je nejdůležitější zaplatit všechny poplatky, v práci (minimální pracovní úvazek na dohodu) alespoň na chvíli přijdu na jiné myšlenky, dříve jsem jezdila od zaměstnavatele na různé pobyty, školení, kursy. Syn má poruchu pozornosti, všechnen čas věnuji jemu.*“ V životě Anny a Zuzky se v posledních letech žádná změna, která by výrazně ovlivnila životní styl rodiny a rodinné soužití, nestala. Anna je doma, práci si aktivně nehledá a tentýž postoj zaujímá také Zuzka, ale ta spíše proto, že je s dcerou sama. Zitin život ovlivnil rozvod, je však zaměstnaná: *„Žiji aktivně, věnuji se dcerám, ve volných chvílích sportuji, ke sportu vedu i dcery. Peníze moji rodinu sice limitují, ale mám přátele, kteří mi pomohou a jsou pro mě inspirací.*“

Komunikačním partnerům rytmus týdne určuje docházka dětí do školy a povinností s ní spojené, neboť s výjimkou dvou jsou nezaměstnaní. Skladba pracovního dne se příliš neliší od víkendů a svátků, víkendy se vyznačují delší dobou věnovanou spánku a přípravě jídla. **Využití volného času podléhá ekonomickým možnostem rodin, jejichž situace je vyčerpává, a tudíž volný čas tráví spíše neaktivně.** Představa smysluplně využitého volného času pro komunikační partnery znamená představu volného času jako takového, je patrná jakási bezradnost, pokud jde o jeho využití. Představy o využití volného času projevíli komunikační partneři ledajaké, bezesporu ovlivněné různými nabídkami a reklamou, případně okolím. Pozitivní je skutečnost, že v rodinách se o volném čase a jeho trávení diskutuje. Z rozhovorů vyplynula značná závislost dětí na rodičích, po pobytu bez rodičů netouží, i když se na této skutečnosti často podílí jejich nepříznivý zdravotní stav. Spíše pasivní způsob života ovlivněný také nepříznivou ekonomickou situací rodin způsobuje, že se děti volnočasovým aktivitám příliš nevěnují, pokud ano, rodiče je platí

z dávek poskytovaných státem. **V případě vyšších nákladů se děti těchto aktivit musely vzdát.** Komunikační partneři si uvědomují změny v životním stylu, jejichž příčinou je dlouhodobé snížení příjmů, výskyt dlouhodobé nemoci, stres z nečekaných výdajů. Dlouhodobá přítomnost a kumulace problému však zvyšuje schopnost adaptace rodiny na tyto situace. **Pasivitu rodin lze tak označit za další strategii a přístup ke způsobu životního stylu.**

ZÁVĚR

Tématem této diplomové magisterské práce se stal životní styl současné rodiny. Životní styl, zvláště v dnešní medializované podobě, představuje poměrně rozsáhlou látku ke zpracování, neboť je výrazem činnosti, jednání a chování každého jedince. Proto jsem již v úvodu přistoupila k zúžení tématu a svoji pozornost jsem zaměřila na rodinu v dlouhodobě nepříznivé ekonomické situaci pečující o děti mladšího školního věku. Snahou bylo poznat a popsat způsob životního stylu vymezené skupiny rodin v jeho každodennosti.

Záměrem pak bylo zjistit, jak rodiny vnímají dopad svých nízkých příjmů na životní styl a na způsob trávení volného času jako jeho nedílné součásti.

Životní styl utváří řada spolupůsobících faktorů, jakými jsou společnost, životní prostředí, rodina a její klima, rodinná historie a tradice, zdravotní stav, vzdělanostní úroveň rodiny, její ekonomická nestabilita. Přibývá rodin, které musí čelit nepříznivé ekonomické, sociální, vztahové či jiné problémové situaci.

Mým cílem v teoretické části diplomové práce bylo postihnout provázanost faktorů ovlivňujících utváření či udržení životního stylu rodiny. V první kapitole jsem považovala za nezbytné zabývat se pojmy, které s životním stylem souvisejí. Dále jsem popsala životní styl před a po roce 1989, neboť změny, které v tomto období nastaly, ovlivnily generaci současných rodičů. Uvedla jsem varianty životních stylů se zaměřením na zdravý a nezdravý až patologický životní styl. Vzhledem ke vzájemné závislosti mezi životním stylem a volným časem jsem se zaměřila na realizaci volného času ve vztahu k ekonomickým možnostem rodiny, neboť zhoršující se životní úroveň rodin omezuje možnosti rodičů využívat volný čas, kteří v tomto směru následně nemotivují svoje děti. Životní styl je ovlivňován rodinnými tradicemi a hrou, které jsem popsala v závěru zmiňované první kapitoly.

V druhé kapitole jsem popsala rodinu včetně proměn, které současnou podobu rodiny charakterizují a ovlivňují její výchovné klima. V návaznosti na zúžení tématu a jeho zaměření na rodinu v dlouhodobě nepříznivé ekonomické situaci jsem popsala problémovou a mnohoproblémovou rodinu. Z dostupných informací je zřejmé, že na životní styl dítěte a jeho utváření má nesporně vliv kvalita sociálního prostoru. Zabývala jsem se tedy soustředěnou kultivací jako znakem výchovného vedení střední třídy a výchovným stylem založeným na přirozeném dětském vývoji jako znakem dělnických rodin.

Třetí kapitola postihuje faktory ovlivňující zdravý životní styl, a to vzdělanostní a kulturní kapitál jako hodnotu, která pozitivně ovlivňuje způsob životního stylu ve vztahu k utváření zdravého životního stylu. Zcela jistě ekonomický blahobyt není zárukou kvality života a schopnosti vést zdravý životní styl, příznivá ekonomická situace však nepochybně poskytuje větší volnost v rozhodování o možných způsobech v mnoha životních situacích. Nízká ekonomická úroveň a problémová situace rodinu zatlačuje do mantinelů, ve kterých příjmy slouží zejména k zajištění základních potřeb a bydlení, množství problémů vede k rizikovému životnímu stylu. Časovou disponibilitou jsem se zabývala v souvislosti s volným časem jako hodnotou, která spočívá v relaxaci od práce. Časovou disponibilitu determinuje pracovní doba, u nezaměstnaných častěji dochází k rozbití denního režimu a volný čas postrádá svůj význam.

Ve vztahu k utváření zdravého způsobu života sehrává sociální pedagogika svoji úlohu, neboť vyzdvihuje vliv prostředí a výchovy na život, a tedy také životní styl jedince. Ve čtvrté kapitole jsem se tedy zabývala možnostmi sociální pedagogiky napomáhat vytvářet a udržet zdravý životní styl.

Cílem praktické části bylo podívat se na prezentovaný problém, tedy na životní styl rodiny v dlouhodobě nepříznivé ekonomické situaci skrze styl jejího života, nalézt pravidelnosti a souvislosti v životním stylu tak, jak jej skutečně, neformálně lidé žijí.

K dosažení cíle jsem zvolila metodu kvalitativního výzkumu, s použitím polostrukturovaného rozhovoru jako metody sběru. Za podstatnou jsem považovala zejména reprezentaci problému, kterým je konstatování, že zhoršená ekonomická situace stále zřetelněji zasahuje do života současné rodiny.

Rozhovory pro účel zpracování této diplomové práce byly realizovány s osmi komunikačními partnery. Analýzou získaných dat jsem zjistila, že rodiny přes dlouhodobou závislost na sociálních dávkách nevnímají svoji situaci negativně. Důvodem je determinace sociálním prostředím, tedy v podobné nízkopříjmové ekonomické situaci žili už jejich rodiče, dále je to skutečnost, že jsou členy skupiny lidí žijících obdobným životním způsobem. Jejich dlouhodobými strategiemi je snížení každodenních výdajů zejména v souvislosti s výdaji za potraviny. Alarmujícím je zjištění, že jednou ze strategií snižování výdajů za potraviny je nákup zlevněných a prošlých potravin, kdy zejména konzumace nebezpečných látek obsažených v potravinách v dětském věku zvyšuje riziko vzniku nemocí nejrůznějšího charakteru.

Odpovědi komunikačních partnerů potvrdily přejímání modelu životního stylu, zkušenost z dětství hraje zásadní roli v preferencích v utváření životního stylu. Životní styl rodin komunikačních partnerů lze označit spíše za neaktivní se sklonem ke konzumnímu stylu života, ke kterému však rodiny nemají dostatek finančních prostředků.

Z příběhů jednotlivých rodin v průběhu rozhovoru vyplynula existence nejen problémů spojených s nízkým příjmem a nezaměstnaností, ale také existence dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu členů rodiny nebo dluhů spojených s bydlením. Kumulace problémů vrhá tyto rodiny do nechuti vést aktivní a zdravý život, k omezené schopnosti realizovat svůj volný čas, jehož hodnotu jako odpočinku od práce nevnímají. V tomto směru svoje děti nemotivují, úhrada volnočasových placených aktivit představuje pro rodiny mimořádný výdaj, který spíše nejsou schopni hradit, a to ani prostřednictvím sociálních dávek poskytovaných státem. Za další strategii je možné označit pasivní chování komunikačních partnerů, které lze považovat za ochranu před stresovými faktory, jejichž vznik podněcují média, reklama nebo okolí.

Domnívám se, že prostřednictvím specifických otázek se mi do jisté míry podařilo naplnit cíl výzkumu, kterým bylo poskytnout vhled do životního stylu současné rodiny v jeho každodennosti se zaměřením na rodinu v podmínkách české společnosti v dlouhodobé nepříznivé ekonomické situaci a s dětmi mladšího školního věku.

S ohledem na zjištěné skutečnosti lze na závěr poskytnout doporučení, v jakých oblastech by sociální pedagogika mohla napomoci rodinám v ekonomicky nepříznivé situaci ve vztahu k životnímu stylu. Vzhledem k tomu, že prioritou sociální pedagogiky je nejen výchovné působení na znevýhodněné skupiny, ale rovněž i faktická pomoc těmto skupinám, spatřuji působení sociální pedagogiky v tomto ohledu zejména ve zvyšování osvěty vedoucí k utváření zdravého životního stylu. Samozřejmě se zacílením na problémovou skupinu společnosti, kterou je nepochybně rodina v ekonomicky nepříznivé situaci, a se záměrem vyhledávat a poskytnout alternativní přístupy, jak dodržovat zásady zdravého způsobu života za daných podmínek, a to včetně posilování forem zdravého životního stylu v raném dětském věku. Dalším možným krokem je poskytnout těmto rodinám pomoc při realizaci dostupných a finančně nenáročných volnočasových aktivit. Životní styl rodin ohrožených nezaměstnaností a trvale nízkými příjmy je územím, ve kterém může sociální pedagogika uplatnit své komplexní působení hraniční disciplíny čerpající z mnoha dalších oborů a napomoci tak k vytvoření souladu mezi potřebami jedince a společnosti.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ALAN, J. *Etapy života očima sociologie*. Praha: Panorama, 1989. ISBN 80-7038-044-6.
- BAKALÁŘ, E. *Umění odpočívat*. Praha: vydavatelství a nakladatelství ROH, 1978.
- BAKOŠOVÁ, Z. *Sociální pedagogika jako životná pomoc*. Bratislava: Public promotion, s. r. o., 2008. ISBN 978-80-969944-0-3.
- BLAHUŠOVÁ, E. *Wellness. Jak si udržet zdraví a pohodu*. Velké Bílovice: TeMi CZ, s. r. o., 2009. ISBN 978-80-87156-33-9.
- CAKIRPALOGLU, P. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4033-1.
- DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha, Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0139-7.
- DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.
- FRIČ, P. a kol. *Češi na cestě za svojí budoucností*. Praha: G plus G, s.r.o., 2003. ISBN 80-86103-71-4.
- GIDDENS, A. *Sociologie*. Praha: Argo, 1999. ISBN 80-7203-124-4.
- GÖBELOVÁ, T. *Axiologická dimenze ve výchově a vzdělávání*. Ostrava. Ostravská univerzita v Ostravě, 2006. ISBN 80-7368-240-0.
- GRECMANOVÁ, H. et al. *Obecná pedagogika II*. Olomouc: Hanex, 2003. ISBN 80-7042-297-1.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-303-X.
- HAVLÍK, R., KOŤA, J. *Sociologie výchovy a školy*. Praha: Portál, 2002. ISBN 978-80-262-0042-0.
- HELUS, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 978-80-247-1168-3.
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
- HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-549-3.

HOŠEK, V. *Pohybová aktivita a zdravý způsob života*. In Problematika výchovy dětí a mládeže ke zdravému způsobu života v evropských zemích. Sborník příspěvků z 1. mezinárodní konference evropských zemí. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1997. ISBN 80-210-1654-X.

HUBINKOVÁ, Z. a kol. *Psychologie a sociologie ekonomického chování*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1593-3.

JANDOUREK, J. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-269-0.

JEDLIČKA, R., KLÍMA, P. et al. *Děti a mládež v obtížných životních situacích*, 2004. ISBN 80-7312-038-0.

KATRŇÁK, T. *Odsouzení k manuální práci. Vzdělanostní reprodukce v dělnické rodině*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2004. ISBN 80-86429-29-6.

KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.

KELLER, J. *Nová sociální rizika a proč se jim nevyhneme*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2011. ISBN 978-80-7419-059-9.

KLAPILOVÁ, S. *Kapitoly ze sociální pedagogiky*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1996. ISBN 80-7067-669-8.

KNOTOVÁ, D. *Vliv společenských podmínek na trávení volného času dětí a mládeže*. In sborník *Výchova v kontextu sociálních proměn*. Brno: Konvoj, spol. s r. o., 2004. ISBN 80-7302-087-4.

KOZÁKOVÁ, P. *Předpoklad první vzdělanostní tranzice. Socioekonomický status rodičů nebo kulturní kapitál?* Brno, 2008. Bakalářská diplomová práce. Masarykova univerzita v Brně, Fakulta sociálních studií. Vedoucí bakalářské práce Tomáš Katrňák.

KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-383-3.

KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. a kol. *Člověk – prostředí – výchova. K otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.

KREBS, V. a kol. *Sociální politika*. Praha: ASPI, a. s., 2007. ISBN 978-80-7357-276-1.

KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-247-2456-0.

KURIC, J. *Vývojová psychologie*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2007.

LINHART, J. et al. *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-310-5.

LOVASOVÁ, L. *Rodinné vztahy*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-66-0.

MALACH, J. *Teorie metodiky výchovy*. Praha: Univerzita J. A. Komenského, 2010. ISBN-978-80-86723-93-8.

MARÁDOVÁ, E. *Rodinná výchova – zdravý životní styl I*. Praha: Fortuna, 1998. ISBN 70-7168-513-5.

MAREŠ, P. *Nezaměstnanost jako sociální problém*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1998. ISBN 80-901424-9-4.

MATĚJČEK, Z. *Po dobrém, nebo po zlém?* Praha: Portál, 1994. ISBN 80-85282-00-3.

MATĚJŮ, P., STRAKOVÁ, J. *Nerovné šance na vzdělání. Vzdělanostní nerovnosti v České republice*. Praha: Academia, 2006. ISBN 80-200-1400-4.

MATOUŠEK, O., PAZLAROVÁ, H. *Hodnocení ohroženého dítěte a rodiny v kontextu plánování péče*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-739-8.

MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997. ISBN 80-85850-24-9.

MATOUŠEK, O., KODYMOVÁ, P., KOLÁČKOVÁ, J. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-002-X.

MOHAPL, P. *Úvod do psychologie nemoci a zdraví*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1992. ISBN 80-7067-127-0.

MÜHLPACHR, P. *Kapitoly ze sociální patologie*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2003.

NEŠPOR, K., PERNICOVÁ, H., CSÉMY, L. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-299-8.

NĚMEC, J. *Od prožívání k požitkářství. Výchovné funkce hry a její proměny v historických koncepcích pedagogiky*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-006-9.

NOVOTNÝ, J. S. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009.

PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

POKORNÝ, V., TELCOVÁ, J., TOMKO, A. *Prevence sociálně patologických jevů: Manuál praxe*. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky v. s. Brno, 2003. ISBN 80-86586-04-0.

POKORNÝ, V. a kol. *Patologické závislosti*. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky v. s. Brno, 2002. ISBN 80-86568-02-04.

POTŮČEK, M., MUSIL, J., MAŠKOVÁ, M. (eds.). *Strategické volby pro českou společnost. Teoretická východiska*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2008. ISBN 978-80-86429-86-1.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.

PŘADKA, M., KNOTOVÁ, D., FALTÝSOVÁ, J. *Kapitoly ze sociální pedagogiky*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004. ISBN 80-210-3469-6.

REJMAN, L. *Slovník cizích slov*. 1. vydání. Praha: Statní pedagogické nakladatelství, 1966.

RIESMAN, D. *Osamělý dav*. Praha: Kalich, s.r.o., 2007. ISBN 978-80-7017-062-5.

ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-078-0.

SAK, P. *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000, ISBN 80-7229-042-8.

SEDLÁČKOVÁ, H. *Pracovní příležitosti osamělých matek s dětmi*. Brno, 2011. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, IMS Brno. Vedoucí bakalářské práce Lenka Pipová.

SKALICKÁ, R. *Vliv rodinného habitu na socializaci dítěte v dělnické rodině*. Brno, 2012. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. Vedoucí diplomové práce Kateřina Nedbálková.

SMĚKAL, V. *Kulturně etické a psychologické souvislosti výchovy ke zdravému způsobu života*. In *Problematika výchovy dětí a mládeže ke zdravému způsobu života v evropských zemích*. Sborník příspěvků z 1. mezinárodní konference evropských zemí. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1997. ISBN 80-210-1654-X.

SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-250-8.

SVOBODOVÁ, J. *Příspěvek k historii výchovy ke zdravému životnímu způsobu*. In *Problematika výchovy dětí a mládeže ke zdravému způsobu života v evropských zemích*. Sborník příspěvků z 1. mezinárodní konference evropských zemí. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1997. ISBN 80-210-1654-X.

ŠPATENKOVÁ, N. a kol. *Krize. Psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0888-4.

SPOUSTA, V. et al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-1007-X.

ŠVARŤÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

ŠVEC, V., KNOTOVÁ, D., PROKOP, J.(ed.) *Výchova v kontextu sociálních proměn (v současné české společnosti)*. In Klima současné školy. Sborník příspěvků z 12. Konference ČPdS. Brno: Konvoj, spol. s. r. o., 2004. ISBN 80-7302-087-4.

TOMEŠ, I. *Úvod do teorie a metodologie sociální politiky*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-680-3.

TUČEK, M. *Česká rodina v transformaci: stratifikace, dělba rolí a hodnotové orientace*. Praha: Akademie věd České republiky, Sociologický ústav, 1998. ISBN 80-85950-45-6.

TUČEK, M., FRIEDLANDEROVÁ, H. *Češi na prahu nového tisíciletí*. Praha: Slon, 2000. ISBN 80-85850-88-5.

TUČEK, M., MACHONIN, P. a kol. *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003. ISBN 80-86429-22-9.

VAĐUROVÁ, H., MÜHLPACHER, P. *Kvalita života*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3754-7.

VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. Praha, Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0841-3.

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-802-3.

VÁŽANSKÝ, M., SMĚKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9.

VESELÁ, J. *Základy sociologie volného času*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999. ISBN 80-7194-187-5.

VIŠŇOVSKÝ, L. *Teoria výchovy*. Banská Bystrica: Univerzita Matěja Bela, 2002. ISBN 80-8055-718-7.

WILINSKI, P. *Zdravá osoba-zdravé prostředí: dilema vejce a kuře*. In Problematika výchovy dětí a mládeže ke zdravému způsobu života v evropských zemích. Sborník příspěvků z 1. mezinárodní konference evropských zemí. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1997. ISBN 80-210-1654-X.

LEGISLATIVNÍ ZDROJE:

Česko. Zákon 111/2006 o pomoci v hmotné nouzi, ve znění pozdějších předpisů. In Sbíрка zákonů.

Česko. Zákon 108/2006 o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů. In Sbíрка zákonů.

Ministerstvo práce a sociálních věcí, normativní instrukce 2012, zákon 111/2006 o pomoci v hmotné nouzi, ve znění pozdějších předpisů.

INTERNETOVÉ ZDROJE:

Poláková, O. *Proměny podoby rodiny*. [online].[cit. 2014-04-10].
Dostupný z: <http://kdem.borec.cz/P_PDF/Poláková.pdf>

Šafr, J. *Role kultury při utváření sociálních nerovností (kulturní zdroje, kulturní kapitál, životní styl)*. [online].[cit.2014-04-15].
Dostupný z: <http://metody.wz.cz/stratifVyzk_3_Kultura.ppt>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

OECD Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (z angl. Organisation for Economic Co-operation and Development).

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA P I: SCÉNÁŘ POLOSTRUKTUROVANÉHO ROZHOVORU

Specifické nebo-li návodné (SVO) a tazatelské (TO) výzkumné otázky:

(SVO 1):

1. V jakých oblastech života mohou rodiny pocít'ovat nedostatek? (*KONTEXT zkoumané problematiky*)

(TO 1-5):

1. Když se zamyslíte, jak prožíváte svou současnou životní situaci? Jak hodnotíte své životní podmínky? (Pokud jste byla/byl dříve zaměstnána/zaměstnán, v čem spatřujete rozdíl?)
2. Jaká je současná finanční situace Vaší rodiny? Z jakých příjmů jako rodina musíte vyžít?
3. Dokážete vyjmenovat, s jakými náklady se Vaše rodina musí měsíčně vypořádat?
4. Zkuste se zamyslet nad tím, co si vyloženě musíte v životě Vaší rodiny odepřít.
5. Co si naopak Vaše rodina odepřít nenechá?

(SVO 2):

2. Jaký druh životního stylu rodina preferuje? (*jaký ŽIVOTNÍ STYL rodina skutečně praktikuje*)

(TO 1-4):

1. Zkuste se zamyslet nad tím, jak žijete jako rodina. Co jste si „přenesla“ ze své původní rodiny?
2. Jak přistupujete k výchově svých dětí?
3. Jak hodnotíte celkový životní styl Vaší rodiny? Na čem si jako rodina zakládáte?
4. Co si představujete pod pojmem „zdravý životní styl“? Pokud přemýšlíte o své současné situaci, jak zapadá tento pojem do života Vaší rodiny, pokuste se to vyjádřit.

(SVO 3):

3. Jak rodina využívá volný čas a jakou konkrétní má podobu? (*jaké je naplňování VOLNÉHO ČASU V ROVINĚ REALITY*)

(TO 1-6):

1. Zkuste popsat, jak vypadá běžný den u Vás doma. Jak se liší od víkendů a svátků?
2. Co si představujete pod pojmem „volný čas“? Co pro Vás znamená, když se řekne smysluplně prožitý volný čas?
3. Víte, jaké jsou představy jednotlivých členů domácnosti o tom, jak trávit volný čas? Jaká je realita?
4. V čem spatřujete případné bariéry v naplňování představ?
5. Mají Vaše děti placené volnočasové aktivity? Jakým způsobem je hradíte?
6. Když se zamyslíte, co všechno ovlivnilo Váš rodinný život v době omezených příjmů ve srovnání s předchozí dobou, kdy jste byla/byl případně zaměstnána/zaměstnán?