

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Marta Celarová

**Role společného rodinného stolování ve vývoji dítěte
a dospívajícího**

The role of a family meal in child and adolescent development

Praha, 2018

Vedoucí práce: PhDr. Eva Šírová, PhD.

Poděkování

Děkuji PhDr. Evě Šírové, PhD. za milý a konstruktivní přístup při vedení celé bakalářské práce. Dále velmi děkuji Mgr. Ivaně Fabiánové za metodologickou, a také statistickou konzultaci a RNDr. Petru Boschkovi, CSc. za pomoc se zpracováním dat.

Děkuji svému manželovi, rodičům, tchyni a tchánovi a celé své rodině za nekonečnou podporu a pomoc při studiích ve všech možných ohledech.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 27.4.2018

.....
Marta Celarová

Abstrakt:

Bakalářská práce se zaměřuje na to, jakou roli hraje v životě dítěte, dospívajícího, ale následně i dospělého jedince stolování za aktivní přítomnosti ostatních členů rodiny. Pravidelné rodinné stolování ovlivňuje nejen celkovou atmosféru a náladu v domácnosti, ale hraje důležitou úlohu i ve vývoji, chování a prožívání jedince. Děti, které pravidelně stolují se svou rodinou jsou – obecně řečeno – intelektuálně schopnější, méně problematičtí v adolescenci, udržují lepší stravovací návyky. Jsou také sociálně a kariéerně úspěšnější a celkově spokojenější než ty děti, které se takových stolování neúčastní. Rodinám společné stolování napomáhá k stálejším a trvalejším vztahům a obecně k lepší komunikaci, ale i k rozšíření společného času na další volnočasové aktivity a společně stráveného času obecně. Druhá část práce obsahuje návrh výzkumu, jehož cílem je zjistit, zda pravidelné rodinné stolování souvisí s vývojem sociálních dovedností u žáků českých škol, neboť dostupné studie pokrývají pouze některé zahraniční respondenty.

Klíčová slova:

rodinné stolování, komunikace, sociální dovednosti...

Abstract:

This bachelor thesis focuses on what role a family meal plays in a child, adolescent but also, afterwards, in an adult. Regular family meals affect not only the atmosphere and the mood of the household but also have an important role in the development, behavior and experience of an individual. Children who regularly eat with their families are generally more cognitively and intellectually capable, less problematic in adolescence and maintain better eating habits. They are also more successful socially and in their career, and overall more satisfied than those children who do not dine in common with their families. Family meals help to make relationships more permanent within the family and lead to better communication, but also to extend spare time activities spent in common as well as common time generally. The second part of the thesis contains a research proposal, the aim of which is finding out whether a regular family meal is related to the development of social skills among students of Czech schools, as the available studies cover only (some) foreign respondents.

Keywords:

Family meal, communication, social skills...

Obsah

Úvod.....	8
LITERÁRNĚ - PŘEHLEDOVÁ ČÁST	10
1 Rodina – společenství a rituály.....	10
2 Pravidelné rodinné stolování	10
3 Souvislost s kognitivními dovednostmi dítěte.....	15
4 Souvislost s problémovým chováním.....	17
4.1 Souvislost s konzumací návykových látek	18
4.2 Souvislost s well-beingem a problémovým chováním	21
4.3 Souvislost se stravovacími návyky	23
4.3.1 Souvislost s obezitou	23
4.3.2 Souvislost s poruchami příjmu potravy	24
5 Souvislost se sociálními dovednostmi a interpersonální komunikací	25
5.1 Souvislost s interpersonálními vztahy uvnitř rodiny	28
5.2 Souvislost s interpersonálními vztahy mimo rodinu	29
6 Komunikace u rodinného stolu.....	30
7 Ne-rodinné stolování	30
7.1 Společné stolování v nemocnicích	31
7.2 Společné stolování v zájmových kroužcích a škole	33
NÁVRH VÝZKUMNÉHO PROJEKTU.....	36
8 Cíle výzkumu.....	36
8.1 Hypotézy.....	36
9 Design výzkumného projektu.....	36
10 Výzkumný soubor	37
11 Výzkumné metody	38
11.1 Etika navrhovaného výzkumu	39
12 Způsob zpracování dat	40
13 Diskuze.....	41

Závěr	45
Seznam použité literatury	46
Seznam grafů	52
Seznam zkratk	53
Příloha 1	I

Úvod

Tato bakalářská práce navazuje na seminární práci z předmětu Úvod do studia psychologie, kterou jsem psala v prvním ročníku na katedře psychologie FF UK, kdy jsem si mohla vybrat libovolné téma z oblasti psychologie, o kterém bych chtěla psát. A jelikož témat z psychologie je nespočet, rozhodla jsem se zaměřit na něco, co v mém životě hraje velkou roli, co vnímám jako důležité z hlediska svého vývoje, „*co zásadně ovlivňuje mé chování, jednání a co možná nejvíce určuje, jak se budeme jako rodina doma mít*“ (Hamplová, 2015, s. 5). Tímto tématem jsou společné večere (nebo jakékoliv jiné společné rodinné stolování) a jeho role ve vývoji dítěte a dospívajícího, neboť jsem si uvědomila, že téměř dennodenně trávím večer se svou rodinou u jednoho stolu – bez ohledu na to, jak pozdě (často v noci) to je –, a to, jak moc pro mne tyto večere znamenají. Začala jsem si všímat i toho, jakou roli hrají společné večere i pro ostatní členy rodiny. Kromě načtených studií mě začalo zajímat, jak to mají ostatní lidé v mém okolí, zda spolu doma stolují či nikoliv, a vyptávala jsem se jich i na to, jak to vnímají, co jim to přináší, jak to naopak vnímají lidé, kteří doma s rodinou pravidelně nestolují a ani v minulosti nikdy nestolovali.

Cílem této bakalářské práce bude tedy vystihnout hlavní souvislosti mezi společným rodinným stolováním a dalšími důležitými aspekty v životě jedince a (v druhé části pak konkrétněji) se souvislostí se sociálními dovednostmi dítěte a adolescenta jak v rámci rodiny, tak ve společnosti, mimo rodinu – zmapování přínosů společného rodinného stolování pro sociální a kognitivní vývoj dítěte i dospívajícího.

V jednotlivých kapitolách budou – po obecném úvodu o rodině a jejích rituálech a celkovém pojetí pravidelného rodinného stolování (jeho historii, definici, podmínkách a kritériích) – rozebrány jednotlivé souvislosti pravidelného rodinného stolování s různými aspekty vývoje jedince, a to od toho, jakou roli hraje pravidelné rodinné stolování na kognitivní dovednosti dítěte, problémové chování v adolescenci (ať už se bude jednat o konzumaci návykových látek, celkovou spokojenost a prožívání, stravovací návyky včetně poruch příjmu potravy či obezitu). Poslední ze souvislostí budou sociální dovednosti dítěte a interpersonální vztahy uvnitř i vně rodiny, které budou více rozebrány, a to z toho důvodu, že se jich bude týkat návrh výzkumu v druhé části této práce. Ke konci bude také kapitola věnována čistě komunikaci u rodinného stolu, neboť to je klíčovým aspektem pravidelného rodinného stolování. Na tuto

kapitolu naváže poslední kapitola z literárně – přehledové části, a to na téma ne–rodinného stolování, tedy to, jakým způsobem se dá pravidelné rodinné stolování do jisté míry kompenzovat v případě, že se jedinec ocitne dlouhodoběji mimo rodinu, nebo doma s rodinou nestoluje.

Navrhovaný výzkum bude mít za cíl zjistit, zda pravidelné rodinné stolování hraje roli ve vývoji sociální dovedností u dětí a dospívajících ve věku 12 – 17 let na území České republiky, tj. zjistit, zda již ověřené zjištění z jiných zemí platí i v české populaci, a tak celkově zmapovat situaci v České republice.

V rámci této bakalářské práce bylo převážně čerpáno ze zahraničních studií publikovaných ve vědeckých či univerzitních periodikách. Veškeré zdroje jsou citovány dle citační normy APA (2010)

LITERÁRNĚ - PŘEHLEDOVÁ ČÁST

1 Rodina – společenství a rituály

Rodina je pro člověka základním společenstvím, které mu dodává (mělo by dodávat) pocit bezpečí, sounáležitosti a lásky. Uspokojuje jeho potřebu se družit, být přijímán a někam patřit (Maslow, 1943). „*Rodina by měla být místem, kde se cítíme nejen dobře, útulně, chtěně a láskyplně, nýbrž také kde se společně smějeme, radujeme a oslavujeme, smutníme, oplakáváme a podporujeme se ve zlých časech. Je to společenství, kde bychom neměli získávat, ale i poskytovat důvěru, lásku a jistotu. Logicky tedy: čím více času s členy tohoto společenství trávíme, tím pevnější vztahy máme*“ (Hamplová, 2015, s. 5).

K pojmu rodiny ale také patří jisté rituály, které se mohou lišit dle kultury, rasy, vyznání, ale napříč hodnotově i s podobným spektrem lidí, a které se po mnoho pokolení stále drží a patrně držet budou. Studie (např. Fiese, Tomcho, Douglas, Josephs, Poltrock & Baker, 2002) ukazují, že dodržování rituálů a tradic, které jsou pro danou rodinu (případně kulturu, náboženství apod.) typické a důležité, určitým způsobem stmeluje rodinné vztahy. Smysluplné tradice a rituály jsou také spojovány například s manželskou spokojeností a s jejich silnější soudržností během přechodu k rodičovství, se smyslem pro vlastní identitu dospívajících a starším členům rodiny poskytují možnost se zapojit do života vnoučat (Fiese, et al., 2002). Pro děti jsou smysluplné a jasně definované rituály předvídatelnou strukturou, která podporuje včasný vývoj z mnoha různých úhlů pohledů (Spagnola & Fiese, 2007).

Rodinu i rituály lidé vyžadují, potřebují – i když ne každému se jich z jakýchkoliv důvodů dostává (Possick, 2008). Každopádně rodinný stůl najdeme téměř v každé domácnosti (ať už ten stůl či domácnost vypadá jakkoliv). Proč tomu tak je? Odpovědí na tuto otázku je několik, nicméně v dalších kapitolách bude podrobněji rozebráno několik důležitých aspektů z hlediska převážně psychického vývoje jedince.

2 Pravidelné rodinné stolování

Klíčovým pojmem této práce je rodinné stolování, které zahrnuje hlavně snídání, obědy, večeře, a pak případně (alespoň jako alternativa k hlavnímu jídlu) různé

svačiny apod. Např. snídaně byla ale „zavedena“ až ve středověku, kdy lidé po nočním spánku zlomili svůj půst a najedli se. Tomáš Akvinský ve 13. století snídaně (*prae-propere*, což je jeden z jeho pěti principů obžerství), popisuje jako hřích žaludku značící se tím, že se člověk ten den nají příliš brzy.

V tuto dobu (ve středověku) se předpokládalo, že lidé, kteří jedli snídani, byli predisponováni k dalším chřtíčům, jako je sex či konzumace alkoholu (Entová, 2015). Průkopníkem snídaně byl Ludvík XIV., který kvůli tomu posunul obě další jídla na později, aby se mezi ně vešlo třetí (Beranová, 2005).

Nicméně již v pravěku se lidé společně scházeli u ohně, který pro ně kromě tepla a bezpečí před divokou zvěří znamenal také tepelně upravovanou potravu. Oheň tak bylo místo, kde se lidé shlukovali a společně trávili čas. V době neolitu se rozmohl chov dobytka, pěstování rostlin a postupně se tak člověk stává zemědělcem, pastevcem a chovatelem. Rozšiřuje se tak množství (škála) podávaného jídla. Postupem času se lidé učili čím dál propracovanějším způsobům konzumace pokrmů, včetně výroby různých dřevěných a keramických mís, nádob, podnosů či dřevěných lžic (Beranová, 2005). Společně se tedy jedlo (v dávných dobách se ještě nedalo mluvit o stolování v pravém slova smyslu, nicméně samotný stůl není nutnou podmínkou společného stolování) téměř od jakživa. Nepochybně to dříve souviselo převážně s přežitím druhu (rodiny). V pravěku muži lovili zvěř, matky a prarodiče se starali o děti (případně chodili sbírat bobule a další lesní plody). Společně pak sehnané jídlo konzumovali, a to ne vždy pouze v rámci jednotlivých rodin, ale i spolu s dalšími rodinami a pomáhali si tak navzájem přežít (Diamond, 2003). Nicméně k počátkům stolování významně přispěl vznik lidského obydlí (Tobolková – Kotíková, 1949). Jídlo (a společné pití) lidé řešili od té doby až dodnes a vždy tak bylo a je (a bude) klíčovou součástí našeho každodenního programu. Lišily se však různé obdoby, četnosti a způsoby pokrmů.

Například v antickém Řecku (8.- 6. stol. př.n.l.) společná konzumace pokrmu byla zpravidla třikrát denně, avšak postupem času (v době rozvoje politického života) pořádně pouze jednou denně, a to kolem šesté hodiny (deipnon). Ostatní denní jídla byla složena z pečiva máčeném ve víně (akratisma) v době snídaně a přesnídávkou v době oběda (ariston). Řekové (a hlavně Římané) u jídla často polehávali, rukama si podávali jídlo, maximálně použili lžičky a ruce si utírali do kusů chleba. Důležité však je, že si účastníci hostiny vždy napili na počest boha Dionýsa a zpívali oslavnou píseň, poté

následovalo několik dalších rituálů (např. mytí rukou, oběti bohům, recitace básní...), tanec apod. (Endressová, 1993). Probíhaly také diskuze o vážných tématech (Dlabal, 2000). I dnes se lidé modlí před jídlem, zpívají písně, pijí a sdružují se (a sbližují) mezi sebou a sdílejí svá hodnotová přesvědčení, ale také aktuální problémy, názory apod. I proto je společný stůl (nebo alespoň místnost) pro člověka důležitým dějištěm. Nicméně např. v antickém Římě stolovaly děti v jiné místnosti než jejich rodiče (Cornell & Matthews, 1995).

V renesanci se pak začalo čím dál více dbát i o jakousi etiketu. Začala se používat vidlička (každý si na hostinu nosil svou vlastní), stoly se postupně obkládaly ubrusy, do kterých si stolovníci utírali ruce i ústa. Nebylo vhodné mlaskat, opírat se lokty o stůl, házet pod stůl kosti... (Beranová 2005).

Není zde podstatné rozebírat podrobnou historii rodinného stolování, jde spíše o přiblížení toho, že společné stolování není ničím novým ani přechodným a že má své opodstatnění a hlubokou historii. Nicméně k tomu, aby bylo možné se zabývat pravidelným rodinným stolováním, je potřeba si tento pojem jasně definovat, neboť zde mohou vznikat silné nejasnosti v jeho chápání, a tudíž i v souvislostech s tím spojených.

První podmínkou pravidelného rodinného stolování je to, že se u stolu musí u jídla společně sejít alespoň dva a více členů (Fieldhouse, 2015). K dítěti (či dětem) je zapotřebí alespoň jednoho dospělého a členové kolem rodinného stolu by měli být z jedné domácnosti – což ale zároveň znamená, že teoreticky ani nemusí být nutně příslušníci stejné rodiny (Fieldhouse, 2015).

To znamená, že zde nehraje zásadní roli to, zda je rodina úplná či neúplná (rozvedení rodiče apod.). Zároveň není dané, kdo z rodiny se musí takového stolování účastnit, a proto je možné, že takovou roli zastane vzdálenější příbuzný či různě namíchaná a seskupená rodina (Snow & Beals, 2006; Fieldhouse, 2015). To je však potřeba brát s jistou rezervou, neboť například oba rodiče se liší jak ve stylu interakce a komunikace s dítětem, ale také ve způsobu didaktického chování (Šulová & Zaouche-Gaudron, 2003). Podle autorky (2003) otec používá méně frekventovaná slova, kterým dítě nemusí rozumět, (ale na druhou stranu se mu díky tomu může rozvíjet slovní zásoba, viz dále), poskytuje více informací (a to i při hře, kterou také otec spíše iniciuje), méně než matky potvrzují či nevyžadují objasnění výroků svých dětí, což

podněcuje k rychlejšímu ukončení konverzace. Souvisí to také s tím, že matka je povětšinou pečující osoba, a tudíž je více orientovaná v čase a zájmech dítěte. Studie rovněž ukázaly, že se adolescenti svěřují se svými problémy a jinými záležitostmi (vztahy apod.) více – obsahem i frekvencí – svým matkám než otcům, a to i přesto, že adolescenti ohodnotili komunikaci s oběma rodiči jako rovnocennou, což mimo jiné potvrzuje fakt, že ženy jsou více emocionální a vztahové (Noller & Bagi, 1985). Rozdílnou komunikaci ale sehraje jinak sestra a bratr či babička s dědečkem... (Fieldhouse, 2015).

Každopádně tato podmínka je důležitá z toho důvodu, že často lidé odpovídají na otázku, zda mají či měli rodinné večere, záporně z toho důvodu, že si jsou vědomi neúplnosti své rodiny, což vzhledem k vysoké rozvodovosti je v dnešní době velmi časté (Eurostat, 2017).

Druhou nezbytnou podmínkou pro platnost pojmu „pravidelné rodinné stolování“ je, aby členové, kteří se u stolu sejdou, **spolu hovořili, komunikovali**. Jinými slovy: nestačí, aby si rodina sedla k televizi, u toho si dala byt' sebelepší večeři (co se týče chuti nebo ceny podávaných potravin) a strávila tak onen „společný“ čas. V rámci rodinného stolování je totiž klíčovým kritériem komunikace při (či případně také před a po) konzumaci pokrmu (American College of Pediatricians, 2014). Nicméně v dnešní době je také čím dál větší problém závislosti na mobilních telefonech (smartphonech) či tabletech a na nich dostupných sociálních sítích (American College of Pediatricians, 2014; Brailovskaia & Margraf, 2017), a tudíž je vhodné během rodinného stolování i tuto formu odklonění se od rodinné komunikace nějakým způsobem zamezit pro kvalitnější působení společného stolování na jedince, neboť jinak se může stát, že spolu jednotliví členové sedí při jídle u stejného stolu, ale myšlenkami jsou někde úplně jinde a ve výsledku tak společné stolování nemá žádný význam. Komunikace (pocitů, názorů, plánů, aktuální situace...) je totiž klíčovým zdrojem pro kognitivní, znalostní i sociální rozvoj jedince (např. Snow & Beals, 2006; Hurst, 2005), ale také – mimo jiné – pro celkovou psychickou pohodu jedince (Elgar, Craig & Trites, 2013). Pro hlubší vhled se ukázalo, že v České republice se u rodinného stolu setkává pouze 38% domácností (n = 745), z čehož 31% z nich si ke společnému stolování pouští televizor (Nadace Kooperativa, 2015). V USA uvedlo 60% adolescentů pravidelné rodinné stolování se svými rodinami (CASA, 2010).

Třetím vymezením tohoto pojmu je, že nezáleží na **socioekonomických faktorech**, tj. na tom, jak velká rodina je, v jakém státě žije, jakým jazykem mluví, jaké je rasy, vyznání a kdo přesně se společného stravování účastní, tudíž také nezáleží ani na pohlaví obou rodičů (Sen, 2009). Nezáleží ale ani na tom, v jaké socioekonomické vrstvě či situaci se rodina nachází (Sen, 2009). Není vůbec nutné, aby byla rodinná večeře jakkoliv honosná – důležité je pouze to, že se spolu rodina setká v jeden čas na jednom místě a – jak psáno výše – komunikuje spolu vše, co mají jednotliví členové na srdci a navzájem se poslouchají (American College of Pediatricians, 2014; Fulkerson, Pasch, Stigler, Farbakhsh, Perry & Komro, 2010). To však rozhodně neznamená, že zde nebudou žádné rozdíly, neboť například komunikace, která je klíčovým kritériem definice rodinného stolování, se v různých společenských třídách či rasách bezpochyby liší, a to například v množství a způsobu hovoru (Hall, Nagy, & Linn, 1984).

Poslední a velmi důležité kritérium se týká **pravidelnosti**. O pravidelném rodinném stolování hovoříme v případě, že se u stolu sejdou jeho účastníci alespoň třikrát (a více) týdně (Snow & Beals, 2006). Někteří autoři dokonce hovoří o alespoň čtyřech či dokonce pěti rodinných jídlech týdně s tím, že třikrát je nedostatečné (např. Marino & Butkus, 2005). To znamená, že se člověka nestačí zeptat, zda (a jak) večeří či večeřel společně se svou rodinou, ale také jak často. Zároveň se samozřejmě frekvence účasti u rodinného stolu mění s věkem dítěte, neboť v době dospívání člověk přirozeně tráví svůj čas více mimo rodinu díky svým samostatným aktivitám – ať už je řeč o různých kroužkách, brigádách, večírcích, rande apod. (Marino & Butkus, 2005).

Hlavními aspekty pravidelného rodinného stolování je tedy frekvence (častost) rodinných jídel, koncentrace pozornosti na rodinu jako takovou (omezení rušivých distraktorů, jako je TV apod. a zaangažování každého člena rodiny do konverzace), ale také zábava (tzn. že je vhodné nechat si různá poučování mimo čas rodinného pokrmu) u stolu (Story & Neumark-Sztainer, 2005). American College of Pediatricians (2014). Kromě toho se také doporučuje, aby všichni zúčastnění dostávali k jídlu pokud možno (s ohledem na věk, diety apod.) to samé a aby se od stolu neodcházelo do té doby, než všichni dojí. Američtí pediatři také radí, aby rodiče šli příkladem svým potomkům jak v chování, tak v konzumaci (či nekonzumaci) určitých potravin – to však již nepatří do podmínek pravidelného rodinného stolování, ale pouze do jakýchsi dodatků k tomu, aby byly podmínky možná ještě účinnější, a spíše do různých stylů výchovy obecně.

3 Souvislost s kognitivními dovednostmi dítěte

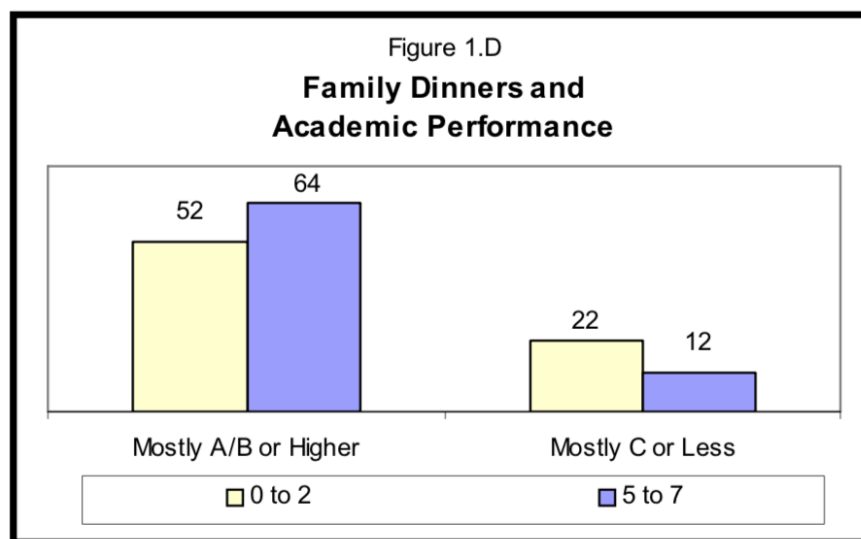
Studie ukázaly, že časté (nebo lépe pravidelné) rodinné stolování má pozitivní vliv nejen na slovní zásobu, ale také na celkový intelektuální vývoj dětí (Beals, 2001; Snow & Dickinson, 1990). Je všeobecně známo, že děti se učí posloucháním, pozorováním a zapojováním se do rodinné konverzace (Blum-Kulka & Snow, 2002). Je nasnadě si představit situaci, kdy se dítě účastní rodinné večeře, zrovna proběhly např. parlamentní či prezidentské volby a rodiče (popř. starší sourozenci, prarodiče...) se baví o aktuální politické situaci – a to nejen ve středních třídách (Davidson & Snow, 1995, 1996; Perlman, 1984), ale také v rodinách např. dělnických (Beals, 1993). Používají celou řadu pojmů, kterým dítě nemůže v daném věku rozumět. Dítě je ale z podstaty zvědavé, a tak ho každé neznámé slovo zaujme a má potřebu mu porozumět (Vágnerová, 2008). V tu chvíli se tedy dítě začne daným slovem zabývat, pravděpodobně se na jeho význam zeptá (např.: „mami, co to znamená *rozpočet*?“) a v nejlepším případě dostane i vhodnou odpověď (i kdyby ale ne, dítě zná, v jakém kontextu se daný pojem objevuje a dříve či později se jeho významu patrně snadněji dopátrá – každopádně už ale slovo zná, respektive ho již alespoň slyšelo); v tu chvíli si dítě slovo dosadí do daného kontextu, je rádo, že nyní lépe rozumí tomu, o čem se ostatní bavili a že je tak více členem „dospělé diskuze“ (Beals, 2001).

Výzkumníci z Harwardovy univerzity (Snow & Beals, 2006) sledovali konverzace u rodinných večeří během 15 let v 65 rodinách. Zajímalo je, jakým způsobem společná jídla s rodinou (dle kritérií pojmu pravidelné společné stolování) ovlivňují jazykový a kognitivní vývoj oproti těm, které tento akt nezažívají. Tito výzkumníci pozorovali rodiny u stolů a zaznamenávali jejich konverzace, na kterých poté ukazovali přínosy pro jednotlivé členy, respektive hlavně pro děti z těchto rodin. Výsledky ukázaly, že čas rodinného stolování je důležitým místem setkání dětí s vlastním mateřským jazykem (či případně mateřskými jazyky) a jeho společenským využitím (Pan, Perlmann, & Snow, 2000).

Studie (Snow & Beals, 2006) tedy ukázala několik věcí. Zaprvé, že děti, které pravidelně stolují se svou rodinou, mají větší slovní zásobu než ty, které se nesetkávají u stolu. Větší slovní zásoba mimo jiné souvisí také se školními, ale i akademickými úspěchy. Jedinec, který se učí číst (a psát), se z logických důvodů rychleji naučí ta slova, která mu nejsou cizí. Zná jejich znění, v jakém kontextu se objevují... Rychlejší

čtení (a psaní) zase souvisí s rychlejším pochopením, a tím pádem i řešením zadaných úkolů, a to jak ve škole, tak kdekoliv jinde (např. ve skautském oddíle apod.), pokud zde ovšem nezasahují jiné vnější vlivy (nevládné prostředí, psychická nepohoda dítěte apod.) (Snow & Belas, 2006). Nicméně tato studie ukázala, že se děti naučí v rámci společných rodinných jídel (family meals) víc slovní zásoby, než když jim jejich rodiče čtou (Snow & Beals, 2006).

To potvrdili i výzkumníci z Univerzity v Minnesotě (Hurst, 2005), kteří provedli studii na více než 4 700 dospívajících ve věku 11 – 18 let v Saint Paul, aby zjistili, že frekventovanější společná rodinná jídla korelují s lepšími známkami ve školách těchto mladých lidí. Konkrétněji řečeno, dle jiné americké (CASA, 2010) studie provedené na bezmála dvou tisících téměř stejně starých dětech: ve srovnání s těmi dospívajícími, kteří se svými rodinami stolují alespoň pětkrát týdně, jsou ti, kteří mají týdně méně než tři rodinné večeře, téměř dvakrát větší pravděpodobnost, že ve škole budou dostávat známky „C“ a horší (viz graf č. 1).



Graf č. 1: Rodinné večeře a studijní výsledky (CASA, 2010, s. 4)

Ovšem i toto má své limity, neboť není jisté (ani nijak ověřené a zohledněné), zda se do dat nedostaly ještě nějaké další proměnné, o kterých výzkumníci nevěděli nebo je neřešili. Zajímavým faktem však je, že minimálně dle výzkumníků z Columbia University, rodiče s méně než středoškolským vzděláním večeří se svými potomky častěji než rodiče s diplomem vysokoškolským (Gibbs, 2006). Což by ve výsledku teoreticky mohlo znamenat (s upozaděním dalších faktorů, jako je třeba výchova apod.),

že děti, které pravidelně večeří se svými rodinami a jsou tak úspěšnější ve školách, pak ale méně stolují se svými potomky...

Doktorky Snow a Beals (2006) ve svém longitudinálním výzkumu rovněž pozorovaly, jakým způsobem rodiče s dětmi při společných večeřích komunikují. Rodinné večeře pomáhaly podněcovat hovor otázkami typu „Co bylo dnes ve škole/školce?“, ale také jejich rozvíjení ve smyslu toho, kdo je v příběhu kdo, co se stalo dál apod. Zároveň ale rodiče komplexnějšími jazykovými formami podněcují dítě k přemýšlení o souvislostech, vztazích atp., které souvisejí s tím, co dítě vypráví, např.: „Zvažme, proč se na tebe tvá sestra rozhněvala.“. To jednak ukáže složitější pojetí věty, ale především uvede dítě k hlubšímu vhledu do situace, které vyprávělo, čímž mu pomůže rozvíjet schopnost domýšlet situace v širších souvislostech (Snow & Beals, 2006). Zároveň, jak už bylo uvedeno, děti se také díky společnému rodinnému stolování učí složitějším pojmům, které využijí přibližně od třetí třídy základní školy (Snow & Beals, 2006).

Nadace Kooperativa (2015) provedla studii, která zjišťovala způsob stolování převážně z hlediska zdraví na českou populaci (n = 745). Tento projekt ukázal, že jen 49% lidí večeří u rodinného stolu, přičemž to závisí na socioekonomickém statusu, kdy lidé s nižším socioekonomickým statusem preferují obývací pokoj. Zároveň se ale ukázalo, že když už lidé večeří u rodinného stolu, obvykle si i povídají, což ve výsledku umožňuje korelaci mezi společným stolováním socioekonomickým statusem. Nicméně tento projekt uvedenou informaci nijak dále nerozvíjí.

4 Souvislost s problémovým chováním

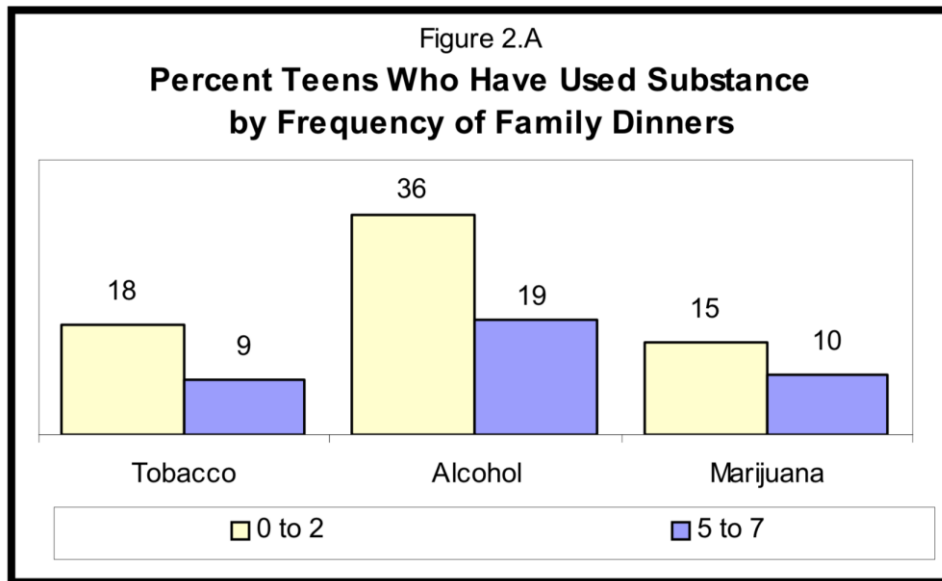
Pro uvedení do dalšího aspektu souvisejícím s rodinným stolováním je zapotřebí si připomenout několik základních informací o období dospívání (cca 11 – 20 let – pubescence, adolescence), neboť v této fázi vývoje je jedinec náchylný k leccakému problémovému chování (Říčan, 2004). Jedinec přestává být zcela závislý (kromě finančního zajištění) na svých rodičích a orientuje se spíše na své vrstevníky, ze kterých si bere vzor. A tak zkouší nové věci už ne pouze pro svou vlastní zvědavost, ale také proto, aby se zalíbil svému okolí. Zároveň je extrémně citlivý na svojí vlastní osobu, potřebuje si dokazovat, že do party zapadne a že bude mezi svými kamarády oblíbený. U dospívajícího jedince převládá kritika, vzpoura, revolta... Tak jako dříve u batolecího negativismu se

objevuje pubescentní negativismus, kdy má dospívající potřebu jaksi „útočit“ na autority, kterými jsou na prvním místě rodiče, učitelé atp. (Říčan, 2004). V době dospívání jedinec také zažívá první lásky, začíná sexuální fantazie, masturbace, poluce, menarche, zvětšují se tělesné rozdíly mezi chlapcem a dívkou (prsa, boky, ochlupení...), což vede k prvním sexuálním zkušenostem (Langmeier, Krejčířová, 2006). Vše zmíněné je naprosto normální a každý se tím v různé míře projde. Otázkou je, co může ovlivňovat právě tu míru, a ukázalo se, že právě v tomto všem mohou hrát určitou roli rodinná soudržnost a společná jídla (Malaquias, Crespo & Francisco, 2015).

4.1 Souvislost s konzumací návykových látek

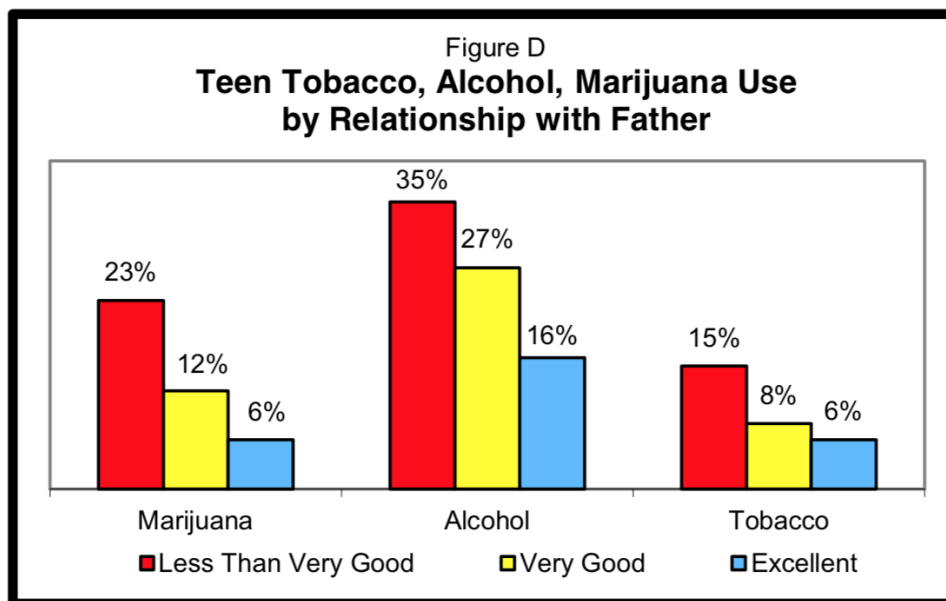
Doktor White s doktorkou Halliwell (2010) provedli studii (n = 550, 50% žen), která ukázala, že děti ve věku 11 – 16 let, které pravidelně večeří spolu se svými rodinami, jsou právě v adolescenci méně náchylné k nadměrné konzumaci jak alkoholu a tabákových výrobků, ale také k drogám a podobným substancím, což potvrdily i další studie – např. Eisenberg, Olson, Neumark-Sztainer, Story a Bearinger (2004), která byla dělána na větším vzorku (n = 4746) dospívajících, a to z etnicky a socioekonomicky rozmanitých rodin.

Výzkumníci z Columbia University prováděli řadu studií na dětech od 12 do 17 let. V roce 2010 byla publikována studie (n = 1055; 515 dívek), která ukázala, že děti, které se svými rodinami stolovaly méně než třikrát týdně, měly větší pravděpodobnost užívání návykových látek – dvakrát větší pravděpodobnost užívání tabáku a alkoholu, jeden a půlkrát větší pravděpodobnost užívání marihuany (CASA, 2010) než děti, které se společně se svými rodinami stolovaly alespoň pětkrát týdně (viz graf č. 2).



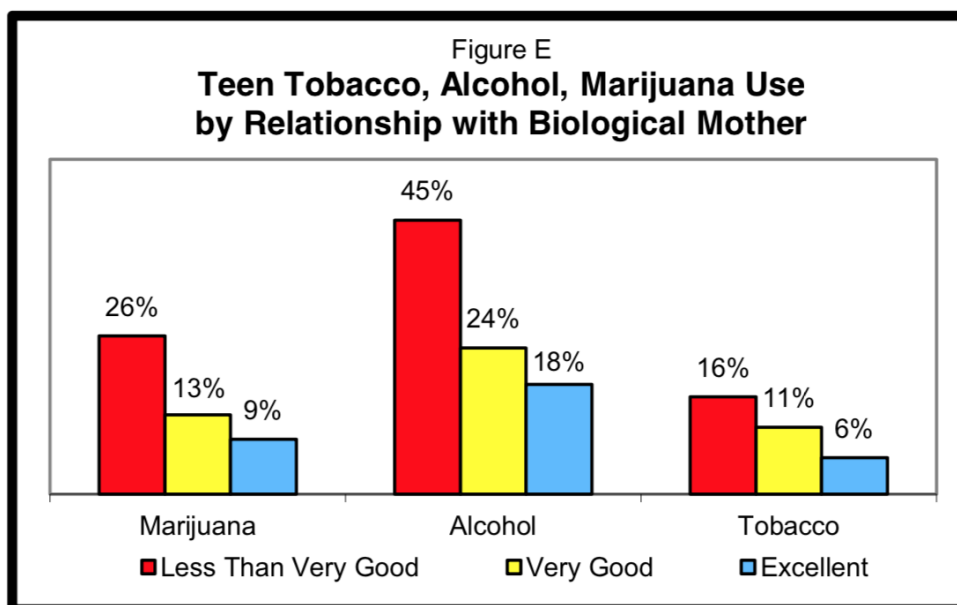
Graf č. 2: Rodinné večeře a užívání návykových látek (CASA, 2010, s. 5)

Dle jiných výzkumníků White a Halliwell (2010) to však ale platí pouze v případě, že dospívající vnímají atmosféru u rodinného stolu pozitivně a příjemně. Columbia University nechala v roce 2012 provést studii, která navíc zohledňuje vztahy v rodině, o kterých bude v souvislosti s rodinným stolováním podrobněji rozepsáno v dalších kapitolách. Dle této studie, děti, které pravidelně stolují se svými rodiči, 1,5 krát častěji uvedly, že mají excelentní vztah se svými rodiči (zvláště s matkou a s otcem). Kromě toho ale děti, které uvedly, že nemají moc dobrý vztah s rodiči, výrazněji inklinovaly k návykovým látkám, kde se lišilo i pohlaví rodičů – horší vztah s otcem: čtyřikrát pravděpodobnější užívání marihuany, dvakrát pravděpodobnější užívání alkoholu, dva a půl krát tabáku (viz graf č. 3);



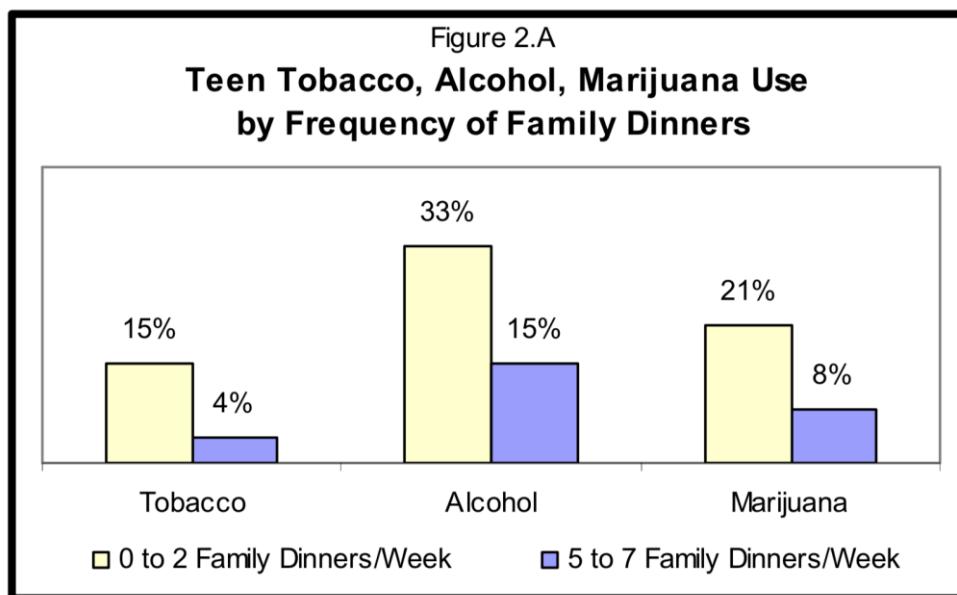
Graf č. 3: Vztah s otcem a užívání návykových látek v dospívání (CASA, 2012, s. 3)

horší vztah s matkou: třikrát pravděpodobnější užívání marihuany a dva a půl krát tabáku a alkoholu (CASA, 2012) (viz graf č. 4).



Graf č. 4: Vztah s matkou a užívání návykových látek v dospívání (CASA, 2012, s. 3)

Studie z této sady, ale z roku 2011 navíc uvedla, že čím častěji se rodinná stolování konají, tím více fungují jako prevence proti užívání návykových látek (viz graf č. 5).



Graf č. 5. Frekvence rodinných večeří a užívání návykových látek v dospívání (CASA, 2011, s. 7)

Jiná, longitudinální studie (n = 671, 51% žen, průměrný věk 14,05 let) kupodivu od stejných autorů (White & Halliwell, 2010) ukázala, že zde může hrát roli pohlaví, neboť podle jejich výsledků měly větší frekvence společných rodinných jídel pozitivní vliv na konzumaci alkoholu a tabáku pouze na dívky (více společných jídel znamenalo méně spotřeby těchto návykových látek), nikoliv na chlapce. Zároveň tato studie ukázala, že společné rodinné stolování má spíše malý dopad na již stávající uživatele návykových látek.

Zde je třeba se pozastavit, neboť to rozhodně není jediným a rozhodujícím faktorem, rozhodně zde hrají roli rodinné návyky a způsoby – např. pokud jsou rodiče silní kuřáci a případně navíc kouří i při rodinných večeřích, tak jim právě rodinné večeře v tomto ohledu patrně nijak nepomohou (Eisenberg, Neumark-Sztainer, Fulkerson & Story, 2008).

4.2 Souvislost s well-beingem a problémovým chováním

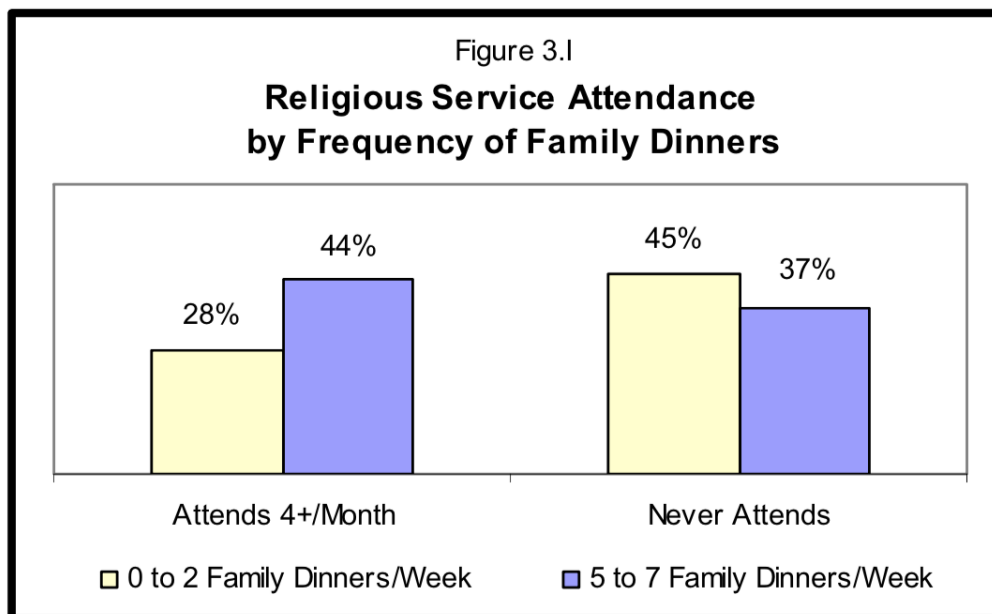
Návykovými látkami to však nekončí, neboť se ukazuje, že účast na rodinné večeři (aj.) má ochrannou funkci před celou řadou psychických „dysfunkcí“ (Samples, 2016). Děti, které se neúčastní rodinných večeří či jiných denních jídel se svými rodinami, spíše (než ti, kteří ano) zápasí s depresemi, úzkostmi a podobnými psychickými obtížemi, které jejich dospívání rozhodně nezjednodušuje (Malaquias, Crespo & Francisco, 2015).

Studie z Nového Zélandu (Utter, Denny, Robinson, Fleming, Ameratunga & Grant, 2013) prováděna na středoškolských studentech (n = 9107) ukázala také fakt, že pravidelné rodinné stolování je spojeno nejen s menším riskantním chováním u adolescentů, ale také s jejich celkově lepším mentálním well-beingem a nižší depresivitou, a to bez ohledu na věk, pohlaví, etnikum, strádání (chudobu), rodinnou soudržnost, komunikaci rodičů či jejich dohled nad svými dětmi.

Dále děti (resp. dospívající), které se pravidelně neúčastní rodinných jídel, mají větší sklony k agresivnímu a násilnému chování, k praní se s ostatním a sebevražednému jednání (Sen, 2009; Skeer & Ballard, 2013; Snow & Beals, 2006). Tyto děti také více inklinují k sexuálním stykům v útlém věku, s čímž souvisí předčasná těhotenství mladých dívek a následně pak i potratů (Skeer & Ballard, 2013). Zde je také výrazněji znát frekvence společných večeří; zjednodušeně řečeno: čím víc společných večeří, tím méně problémového chování a psychického strádání, a to i v rodinách, kde nepanují zcela blízké vztahy mezi jednotlivými členy (Eisenberg, Olson, Neumark-Sztainer, Story & Bearinger, 2004). To však rozhodně neznamená, že rodiny, kde panuje dobrá atmosféra a vřelé vztahy mezi jednotlivými členy, nemá vliv na psychický stav a chování dětí a dospívajících a potažmo i dospělých. Jinými slovy, čím častější rodinné večeře, u kterých se konverzuje a panuje dobrá atmosféra, tím méně jsou děti depresivní a celkově problematictí (Kim, Lee, Suh, & Kim, 2013). Nutno říct, že toto stanovisko je velmi zjednodušené a opět je třeba zdůraznit to, že rodinné stolování je jen jedním z mnoha faktorů.

Otázkou je, proč pravidelné společné rodinné stolování způsobuje takové změny v chování dospívajících. Jak bylo zmíněno, velkou roli zde hraje celková atmosféra u rodinného stolu, jakým způsobem spolu jednotliví členové interagují, jak se tam jedinci cítí a zdá se, že také do jisté míry i pohlaví daného dospívajícího. Společně večeřící rodiny spolu udržují pravidelný kontakt. To znamená, že se děti naučí, že se večer rodina schází doma, hovoří spolu, zajímá se o jednotlivé členy, co kdo dělá apod. (Spagnola & Fiese, 2007). Přesto, že dospívající nemusí být zrovna sdílný, i tak vnímá a nasává atmosféru u rodinného stolu, zároveň on sám vyzařuje určité signály, které mohou být ostatními členy zachyceny – např. dlouhodobě špatná či smutná nálada, nechut' k jídlu apod. Díky tomu se pak mohou jeho vzniklé problémy řešit o mnoho dříve než u jedinců, kteří se během týdne doma sotva ukáží (Neumark-Sztainer, Larson, Fulkerson, Eisenberg & Story, 2010).

Již zmiňovaná sada výzkumů CASA z Columbia University dále ukázala, že pravidelné rodinné stolování souvisí s vyšší návštěvností církevních mší apod., neboť ti američtí dospívající, kteří doma pravidelně (alespoň pětkrát týdně) večeří se svými rodinami se spíše také pravidelně zúčastňují mši (čtyřikrát měsíčně a více) a méně pravděpodobně se neúčastní mši vůbec (viz graf č. 6). Toto ovšem bude patrně velmi záležet na konkrétní rodině i kultuře.



Graf č. 6. Frekvence rodinných večeří a účast na mši (CASA, 2011, s. 15)

4.3 Souvislost se stravovacími návyky

4.3.1 Souvislost s obezitou

Co se týče obezity, výzkumníci (Neumark-Sztainer, Hanna, Story, Croll & Perry, 2003) z univerzity v Minnesotě provedli studii EAT (Eating Among Teens), které se účastnilo 4746 studentů středních škol. Rodiny těchto studentů různého etnika se pohybovaly v různých socioekonomických vrstvách. Studie ukázala, že pravidelné rodinné stolování je spojováno s vyšší konzumací zdravých a kvalitních potravin, jako je ovoce, zelenina, potraviny bohaté na bílkoviny, železo, vlákniny a vitaminy A, C, E, B-6 a kyselinu listovou, a naopak s nižšími návštěvami fast-foodů a požitím sladkých limonád (Neumark-Sztainer, Hanna, Story, Croll & Perry, 2003).

Adolescenti, kteří od dětství večeří spolu se svými rodinami alespoň třikrát týdně, mají větší pravděpodobnost toho, že nebudou obézní (nebo naopak nepřiměřeně hubení, viz níže); celkově mají lepší stravovací návyky než ti, kteří se svými rodinami večeří méně než třikrát týdně (Hammons & Fiese, 2011). Důvodem může být to, že děti vědí, že každý den bude v určitou dobu večeře, a proto se chvíli předtím nepřejedí, ale zároveň nejdou zcela hladové, tudíž pak nemají potřebu se přejídat u večeře (Berge, Wall, Hsueh, Fulkerson, Larson & Neumark-Sztainer, 2015). Celkově si děti rodinnými jídly (ať už je to snídaně, oběd, večeře nebo alespoň svačina) zvyknou na jakýsi pravidelný režim, který jim navíc umožní potřebnou dávku nutričních hodnot, které by si jinak nahrazovaly kdečím, a to povětšinou nějakým rychlým občerstvením (*fast food* či *junk food*), které jim nezabere moc času a je pro ně chutné, avšak také nikterak zdravé (Neumark-Sztainer, Hanna, Story, Croll & Perry, 2003). Je třeba připomenout, že zde rovněž platí podmínka stolování bez zapnutého televizoru (či jiného digitálního obrazového zařízení); studie ukázaly, že bez ohledu jak časté je rodinné stolování, tak v případě, že je za účasti zapnutého televizoru apod., mají jeho členové větší sklon k obezitě (Tumin & Anderson, 2017). Je třeba dodat, že není jedno, zda rodina večeří doma (resp. si doma uvaří) či se nají někde mimo v restauraci, fast foodu či stánku, tedy že domácí uvařená strava je lepší pro zdraví jedince (Tumin & Anderson, 2017) – toto však nemusí platit pro další souvislosti s pravidelným rodinným stolováním.

4.3.2 Souvislost s poruchami příjmu potravy

Rodinné stolování také relativně úzce souvisí s poruchami příjmu potravy jako je mentální anorexie, bulimie apod. Zde je souvislost velmi zřejmá. U dívek (či chlapců), které se několikrát týdně účastní rodinných jídel (zde je nutnou podmínku, aby se skutečně u stolu jedlo, zatímco u např. sociálních dovednostech tato podmínka není naprosto nutná, i když samozřejmě lepší) si i velmi málo vnímavý rodič brzy všimne, že si dítě už několik dní například večeří nedalo. V takovém případě může situaci rovnou řešit a předejít tak závažnějším problémům. V případě, že se dívka doma na večeři či jiné denní jídlo neukáže nebo řekne, že už si něco dala, když zrovna nikdo nebyl doma nebo si toho nevšiml, je velmi pravděpodobné, že problém nikdo nemusí zaznamenat včas (Elran-Barak, Sztainer, Goldschmidt & Le Grange, 2014), což platí i u obezity (Reicks et al., 2015). Zde se jedná i o prevenci a nemusí tomu tak být například při léčbě anorexie či jiných poruch příjmu potravy (Herscovici, Kovalskys & Orellana, 2017), ale bylo zjištěno, že děti, které již trpí

poruchou příjmu potravy, vykazují menší interakci během rodinných jídel s rodinou (Godfrey, Rhodes & Hunt, 2013).

Obecně se ale dívky účastnící se rodinných pokrmů, přirozeně méně zabývají dodržováním všelijakých diet či extrémními kontrolami své tělesné hmotnosti, neboť jsou z rodiny navyklé, že se zkrátka každý den jí a je to normální, (White et al., 2015).

Jak je známo, poruchy příjmu potravy jsou spojeny s nějakými psychickými problémy, se kterým se jedinec nemůže vnitřně vyrovnat (rozchod s partnerem, úmrtí v rodině apod.). Tyto problémy řeší tím, že jedinec odmítá jídlo a tělu se nedostává potřebných živin (Tozzi, Sullivan, Fear, McKenzie & Bulik, 2003). Zde ale také hrají rodinná stolování svou roli, neboť rodiny, které spolu pravidelně stolují, mají pevnější a vřelejší vztahy, a tudíž o svých problémech (i váze) mohou otevřeněji mluvit (Ochs, Taylor, Rudolph, & Smith, 1992). Jedinci s takovými problémy mohou mít díky pravidelným pokrmům snazší cestu ke komunikaci svých zdánlivě neřešitelných problémů, i když i zde je třeba zmínit, že pravidelné večere neplní rozhodně vše.

5 Souvislost se sociálními dovednostmi a interpersonální komunikací

Sociální dovednosti jsou významné jak v osobním, rodinném, školním a profesním životě (Avcioğlu, 2012). Lze je definovat jako schopnost společensky akceptovatelného (naučeného – zprostředkované vědomě či podvědomě prostřednictvím příkladů lidí, které pozorujeme apod.) chování. Toto chování jedinci pomáhá se vypořádat s požadavky a výzvami každodenního života (Gresham & Elliott, 1984)

Sociální dovednosti jsou popsány v interakci mezi jednotlivcem a prostředím a užitými nástroji k zahájení a udržení interpersonálních vztahů (Phillips, 1978). Zároveň významnou část našeho vlastního obrazu získáváme z toho, jak nás vidí a hodnotí druzí a jak reagují na naše chování (Fontana, 2004). To znamená, že značná část našich úspěchů v životě závisí na našich schopnostech ovládat a uplatňovat právě sociální dovednosti (Fontana, 2004). Existují určité aspekty, které naplňují definici sociálních dovedností.

Jednou z nich je asertivita, tedy schopnost prosadit se, ovlivnit běh věcí, stát si za svými právy (či právy druhých), nebát se vyslovovat své stížnosti či požadavky... Asertivní jedinec by měl být schopen říci „ne“ v případě, že to situace vyžaduje, požádat o pomoc či případně o laskavost, vyjadřovat kladné i záporné city a zahajovat, vést i ukončovat

mezilidskou konverzaci (Fontana, 2004). Dalšími z takových aspektů je jakékoliv hodnocení sociálních situací a reagování na ně, společenská vřelost (přízeň, sympatie, sdílená radost...) a sebeotevření (co všechno jsme schopni a ochotni sdílet s druhými, jak moc a jak snadno se u toho cítíme zranitelní, jak jsme schopni reflektovat to, že už jsme toho na sebe či o sobě řekli moc, zda je to už pro druhé nudné či otravné) (Fontana, 2004).

Dále mezi sociální dovednosti patří schopnost čelit sociálnímu tlaku, empatie, obecně komunikace, schopnost řešení problémů, vytváření zdravých vztahů, určitá mediální gramotnost (např. schopnost čelit reklamě na návykové látky), zvládání přechodů do nového prostředí, sociální percepce (jak sebereflexe, tak poznávání druhých), schopnost zvládat zátěžové situace (copingové strategie), seberegulace, sebeorganizace, určité akademické dovednosti (např. strategie učení...), schopnost rozhodování a předvídání jednání či chování druhých i sebe sama (Slaměník & Výrost, 2005). Díky sociálním dovednostem jsme schopni adekvátně interagovat s ostatními, vhodně reagovat na společenské situace a jedinec díky nim ví, kdy se má jak chovat (Slaměník & Výrost, 2005).

Podle autora Inventáře sociálních kompetencí (Kanning, 2017) jsou hlavními aspekty sociálních dovedností prosocialita, převzetí perspektivy, pluralita hodnot, ochota ke kompromisu, naslouchání, schopnost prosadit se, ochota ke konfliktu, extraverze, rozhodnost, sebekontrola, emocionální stabilita, flexibilita chování, internalita, sebeprezentace, přímá pozornost k sobě, nepřímá pozornost k sobě a vnímání druhých osob atd

. Tyto aspekty (celkem 21 aspektů) jsou seskupeny v pěti typech škál (škály sociální orientace, škály ofenzivy, škály sebeovládání, škály reflexibility a sekundární škály). Celkem má tento dotazník 108 položek.

Rodinný stůl je jednou z jakýchsi základů sociálních dovedností, kde se dítě již od útlého věku leccemu učí. Učí se, že se u stolu lidé scházejí, učí se, že u toho stolu spolu hovoří, smějí se, hádají se, někteří se modlí nebo zpívají. Učí se ale také tomu, co se děje předtím, než se u stolu lidé sejdou – maminka (či tatínek, babička, sourozenci...) vaří, někdo připravuje na stůl... to vše patří k (nejen) rodinnému stolování. Učí se ale také tomu, co přichází po jídle – někdo uklízí ze stolu, myje nádobí či ho rovná do myčky, občas přijde dezert, káva nebo čaj... Toto vše dítě přijímá a ukládá do paměti, která už po čase

funguje naprosto bezmyšlenkovitě a časem je to tak automatické, že ani nevíme, kdo vlastně na ten stůl přistrojil – já nebo moje sestra? Zde je třeba si představit, jak to vypadá v případě, že se rodina u stolu neschází. Neznamená to, že by pak člověk neuměl přistrojít na stůl nebo že by nevěděl, že po jídle může přijít na řadu dezert (i když kdyby to nikdy nikde neviděl, tak možná ano), nicméně takový jedinec se to pak musí o něco více a možná méně přirozeně učit, déle mu mohou některé věci být nejasné či méně automatické (mohou si například spíše plést, na jaké straně je vidlička a na které nůž). Rodinný stůl je tedy takovou přirozenou a snadnou cestou k tomu se naučit mnoha návykům, zvykům a sociálním praktikám a dovednostem, které v životě téměř neustále uplatňujeme, a které lidem pomáhají nejen k utváření, ale i udržování kvalitních interpersonálních vztahů, a to i mimo rodinu (Lora, Sisson, DeGrace & Morris, 2014).

Právě zmínění američtí autoři (Lora, Sisson, DeGrace a Morris, 2014) provedli studii, která se zabývala souvislostí mezi frekvencí rodinných jídel a sociálním chováním dětí ve věku mezi 6 – 11 let ($n = 24\ 167$). Byly zkoumány následující indikátory: pozitivní dětské sociální dovednosti (*child positive social skills*), problematické sociální chování dítěte (*child problematic social behaviors*), angažovanost dítěte ve škole (*child engagement*), mrzutost rodiče dítětem (*parental aggravation with the child*). V průměru společně tyto rodiny jedly 5,3 krát týdně. Z analýzy vyšlo, že čím častěji děti jedly se svými rodinami, tím lepší byly jejich sociální dovednosti, ale také angažovanost ve škole. Naopak, čím méně často stolovaly se svými rodinami, tím rostla pravděpodobnost horšího sociálního chování a mrzutost rodiče dítětem. To nám říká několik věcí. Rodinné večere jednak pomáhají dítěti být sociálně zdatný, ale zároveň to potvrzuje již zmíněný fakt, že děti, které stolují se svými rodinami, jsou úspěšnější ve škole, ne pouze z důvodů kognitivních dovedností, ale také sociálních dovedností a celkové angažovanosti a motivace pracovat. Zároveň společná jídla také pomáhají celkově udržovat dobré vztahy mezi sebou a k sobě navzájem – a to jak v rodině, tak i mimo ni (Lora, Sisson, DeGrace a Morris, 2014).

Okolí rodinného stolu nás kromě již řečeného přirozeně učí také všemu kolem komunikace: vyjadřovat se, poslouchat a naslouchat druhým, dotazovat se, udržovat oční kontakt, komunikovat při jídle, učíme se, kdy máme mluvit my a kdy naopak máme nechat hovořit druhého, neskákat si navzájem do řeči. Osvojujeme si určité zvyky příkladně pro konkrétní rodinu (Vágnerová, 2008). Britská studie (Skinner, 2013) provedená na téměř 35

000 dětí a mladých lidí uvádí, že děti, které se pravidelně účastní rodinného stolování jsou sebejistějšími a přesvědčivými komunikátory. Všichni zúčastnění se zároveň shodují na tom, že mluvení je nejdůležitější schopnost, aby uspěli v životě.

Důležitou lekcí jsou pak také návštěvy, díky kterým se učíme i formálnější, zdvořilostní konverzaci. Dítě vidí, že se před návštěvou uklízí, případně že se vezmou elegantnější ubrousky, někdy se rodina i slušněji obleče. Rozlišuje se několik typů návštěv podle toho, kdo přijde. Zároveň ale vnímá i to, jak se chová druhá strana, tedy hosté. Zda přinesou květinu, lahev vína či bonboniéru, komu je dávají, co u toho říkají, kdy a proč se zasmějí apod. Zaznamenává změny v chování svých rodičů oproti normální např. večeři. Je to tak jak pro děti, tak pro rodiče nenásilná a přirozená forma výchovy a učení, kdy dítě zkrátka „okoukává“ od ostatních (Flattum at al., 2015).

Zřejmě není nutné podrobněji vysvětlovat, že právě sociální dovednosti a interpersonální komunikace úzce souvisí jak s kognitivními dovednostmi a zralostí, tak vztahy mezi rodinnými členy, a tím pádem i ostatními souvislostmi s pravidelným rodinným stolováním.

5.1 Souvislost s interpersonálními vztahy uvnitř rodiny

Již bylo zmíněno, jakým způsobem se na dítěti odráží to, že se rodinné komunikace účastní – byť spíše jako pasivní aktér (viz kapitola o souvislosti rodinného stolování s kognitivními dovednostmi dítěte). Nicméně pro dítě je rovněž důležité, aby bylo v rodinné komunikaci i v té aktivní (i hlavní) roli, byť rozhodně ne nutně po celou dobu. Rodiče by se měli aktivně zajímat o své dítě či děti, a to jak v přítomnosti, tak v minulosti a budoucnosti – co dělaly, jak to dělaly, jak se u toho cítily, co prožívaly. Co se jim ten den nebo někdy v minulosti povedlo, s čím naopak měly problém, jak ho řešily, a případně jim nabídnout pomocnou ruku. Zároveň se zajímat o budoucí plány dítěte – na co se těší, čeho se třeba obává apod. Jak se cítí v daném okamžiku – nejen to komunikovat, ale i si toho všimnat a adekvátně na to reagovat. Jakékoliv úspěchy (či snahy!) dítěte by se měly oslavovat a všechny problémy nebo konflikty společně řešit (Dweck, 2015) – vybudovat si tak důvěru dítěte, aby pak mělo potřebu nebo se nebálo či nestydělo se rodičům a zbytku rodině svěřovat se svými interními záležitostmi.

To však neplatí jen pro situaci rodič – dítě, ale u rodinné konverzace jde o to, že všichni členové si navzájem sdílí, co zažili, jak se mají, co plánují na večer nebo

v následujícím týdnu (rozhodně tedy není cílem, aby se rodiče dětí ptali jednu otázku za druhou, a otrávilí své potomky tak, že nakonec nebudou mít chuť dané otázky vůbec poslouchat, natož na ně odpovídat). Tím se prohlubují rodinné vztahy, uceluje se atmosféra a všichni se cítí zahrnuti do děje (Utter et al., 2013). Konverzace u rodinného stolu je navíc přirozená a je tedy nasnadě se bavit o nejrůznějších věcech, na které by normálně nemusela přijít řeč (Utter et al., 2013). Dítě si během těchto konverzací také dozvídá a utvrzuje rodinné hodnoty, názory, postoje apod. Má možnost se dozvídat o aktuálních společenských, politických nebo například náboženských situacích a událostech, které následně mohou společně probíhat. Společné hodnoty podporují vzájemnou sounáležitost (Utter et al., 2013). Obecně řečeno, studie ukazují, že frekventované rodinné stolování jsou pozitivně asociovány s lepšími indikátory rodinných vztahů (Utter et al., 2013).

Dá se tedy říct, že rodinný stůl obklopený členy dané rodiny tvoří ale také most k stmelení rodiny jako takové (CASA, 2012). Výše popsaný stav totiž vede logicky k tomu, že se rodinní členové lépe znají a čím více se lidé navzájem znají, tím větší náklonnost k sobě navzájem pocítují a mají větší potřebu se vídat i jinde než u rodinného stolu (Nolen-Hoeksema, Fredrickson, Loftus & Wagenaar, 2012). Rodinné stolování tak často vede k tomu, že se členové rodiny scházejí i mimo dobu společného jídla i mimo stůl – např. ve sportovní hale nebo v lese na výletě (Nolen-Hoeksema, Fredrickson, Loftus & Wagenaar, 2012), protože lidé, kteří se vídají častěji, mají větší potřebu se vídat ještě častěji...

5.2 Souvislost s interpersonálními vztahy mimo rodinu

Bylo zmíněno několik různých souvislostí interpersonální komunikace během rodinného stolování. Čím častěji se rodina u stolu stýká a čím kvalitnější je jejich komunikace, a tím i vztahy mezi sebou, tím je rodina jako celek spokojenější, dospívající členové méně inklinují k užívání návykových látek, děti inklinují k lepším známám a úspěšnosti ve škole apod. Děti se vycvičily v mezilidské komunikaci na bezpečné půdě a jsou dále schopny v ní být úspěšní i mimo rodinný stůl. Studie ukazují, že tyto děti jsou komunikativnější, sebevědomější, schopnější se prezentovat před ostatními a kvalitněji vést skupinovou práci, také být zároveň i týmovým hráčem.

Dítě pravidelně se účastnící rodinných jídel vykazuje oproti těm, které se svými rodinami nejedí (nebo ne tak často či pravidelně), větší míru sociálních dovedností, které

mohou být mimo jiné definovány jako: respekt vůči sousedům a učitelům ve škole, schopnost vycházet se svými vrstevníky, snaha chápat pocity druhých, snaha rozřešit konflikty mezi spolužáky, rodinou a kamarády (Lora, Sisson, DeGrace & Morris, 2014). Tyto děti jsou také pečlivé, dělají domácí úkoly a snaží se být dobří ve škole (Lora, Sisson, DeGrace & Morris, 2014). Oproti tomu ty děti, které spolu s rodinou u jednoho stolu pravidelně nezasedají, vykazují větší míru problematického sociálního chování, které může být definováno jako: dítě je příliš hádavé (často se hádá s druhými), dítě šikanuje nebo je na druhé zlé, kruté, je neposlušné, tvrdohlavé, mrzuté, podrážděné a nedůtklivé (Lora, Sisson, DeGrace & Morris, 2014).

6 Komunikace u rodinného stolu

Po sečtení všech předešlých kapitol nám vyjde jedna zásadní věc. Rodinné stolování by nemělo téměř žádný zásadní význam, kdyby u něj neprobíhala alespoň banální komunikace mezi jednotlivými členy. U stolu totiž mohou probíhat veškeré výchovné momenty, a to nejen co se týče samotného jezení („např.: Nemluv s plnou pusou!“ nebo „Nejez rukama, nakrájej si to nožem.“ atp.), ale také jakékoliv jiné, ke kterým je možné se dostat přes nejrůznější témata, jak už bylo zmíněno v předchozích kapitolách. Je nezbytné si tuto část uvědomit a brát ji jako stěžejní, neboť zkrátka nestačí jít třikrát týdně do hospody, koukat u toho na fotbal a myslet si, že tím naše děti budou úspěšnější ve škole nebo v sociálních dovednostech.

Jak jsou na tom ale děti v případě, že rodina buď vůbec žádná není či je nedostatečná ve smyslu fungování (nefunguje tak jak má) nebo zkrátka jen nezaštiťuje společné rodinné stolování?

7 Ne-rodinné stolování

Rodinné stolování a jeho určité výhody byly již dostatečně zmíněny. Otázkou ale je, zda k pravidelnému stolování je zapotřebí rodina, tedy zda existuje možnost jiného (ne-rodinného) stolování, které by to rodinné mohlo potenciálně nahradit či alespoň do jisté míry kompenzovat, ať už by šlo o dočasné řešení či naopak trvalou záležitost, která by dětem nahradila rodinný čas u společného stolu.

7.1 Společné stolování v nemocnicích

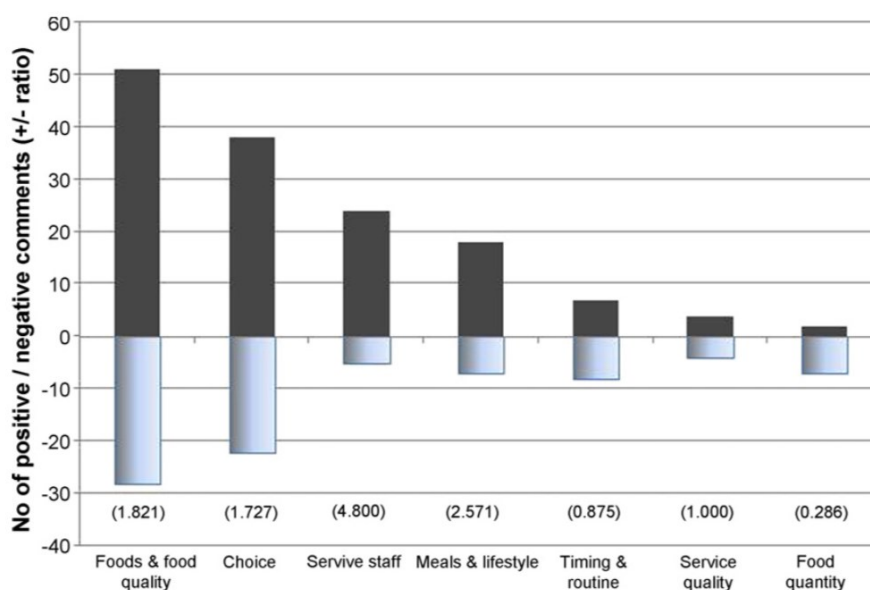
Tou první variantou, tedy spíše dočasnou alternativou, by mohla být např. nemocnice, kde jsou lidé nedobrovolně odtrhnuti od každodenních rituálů – ať už rodinných či téměř jakýchkoliv jiných (dle umístění, diagnózy, pohyblivosti...). Častým problémem pacientů je také právě to, že se v nemocnicích necítí jako doma, chybí jim domácí prostředí a cítí se sami (Hartwell, Shepherd & Edwards, 2013). Přitom je vědecky dokázáno, že se pacienti uzdravují rychleji v případě, že jsou dostatečně psychicky a mentálně v pořádku, mají pozitivní přístup k léčbě a životu jako takovému (Seligman, 2013).

Britská pilotní studie (n = 12) z Bournemouth University (Hartwell, Shepherd & Edwards, 2013) zkusila pozměnit právě aspekt prostředí v nemocnicích na ženách a mužích zařazených z ortopedie na zotavení a rehabilitaci. Těmto lidem byla dána možnost konzumovat jídlo společně, a to u prostřených stolů pokrytými ubrusy. Kromě klasických příborů, sklenic a džbánů na vodu, měli k dispozici například i různé druhy koření. Prostředí bylo také dobře prosvětleno a byly zde eliminovány rušivé zvuky (pípání, uklízečky...). Pokrmy byly oproti normálnímu chodu nemocnice dodávány postupně (polévka nebo předkrm, hlavní jídlo a nakonec dezert). Pacienti měli navíc možnost přídatků, což v běžné nemocniční službě není běžné.

Kromě zaznamenávání poznatků z pozorování byly posléze (po týdnu) prováděny rozhovory jak se samotnými pacienty, tak s personálem daného oddělení. Výsledky tohoto výzkumu naznačují, že společná konzumace pokrmů a vytvoření takového prostředí, které se alespoň vzdáleně podobá tomu domácímu, vede jednak k pečlivějšímu dojídaní, tak také k větší sounáležitosti a soudržnosti mezi jednotlivými pacienty, což ve výsledku může vést k rychlejšímu uzdravování, neboť v případě, že se člověk cítí v daném prostředí lépe a je obklopen lidmi, které má nějakým způsobem rád, roste celková psychická pohoda, což napomáhá i fyzickému stavu (Hartwell, Shepherd & Edwards, 2013). Výsledky souhrnně ukazují, že tito pacienti vykazují zlepšení mobility, větší motivaci jíst, pozitivní dopad socializace a zlepšení celkového well-beingu (Hartwell, Shepherd & Edwards, 2013). Tato studie je sice pouze pilotní, je prováděna na velmi malém vzorku a jsou zde zřetelné nedostatky – jako např. fakt, že se změnilo i jiné podmínky než pouze společné stolování, jako je třeba osvětlení, které dle jiných studií už samo o sobě mění náladu pacientů

(Bernhofer, Higgins, Daly, Burant & Hornick, 2013), nicméně ukazuje jistou tendenci se tímto směrem zabývat a dále toto téma zkoumat, neboť není jediná.

Britská studie (Johns, Hartwell & Morgan, 2009) zjišťovala, čeho si pacienti (n = 41) na podávaném jídle v nemocnici cení. Hodnoceny byly tyto položky: kvalita jídla; výběr; zaměstnanci, kteří jídlo podávají, pokrm a životní styl; načasování a režim; kvalita servisu; množství jídla. Pacienti měli možnost komentovat jak pozitivně, tak negativně s tím, že dle očekávání nejvíce hodnotili kvalitu jídla a jídlo samotné (dále pak výběr z jídel), a to nejen pozitivně, ale i negativně. Třetí položkou v pořadí množství pozitivních (a o mnoho méně již negativních) komentářů byli zaměstnanci, kteří pacientům podávali jídlo – tzn. jediný článek z položek týkající se dalších osob a ne jídla jako takového, ale rovněž někdo jiný než lékaři nebo jiní zdravotníci, což pro ně bylo zřejmě svým způsobem důležité (viz graf č. 7).



Graf č. 7: Pozitivní a negativní komentáře společného stolování v nemocnici (Johns, Hartwell & Morgan, 2009, s. 183)

Podobná, opět pilotní implementace byla provedena v roce 2016 po dobu tří měsíců (leden, únor, březen) v nemocnici Llandough (VB), kde se zřídil tzv. obědový klub (Lunch Club). Tam měli pacienti jednak společně poobědovat, ale také zde měli možnost dalších služeb (krmení, krájení...). V lednu v tomto klubu stolovalo 73 pacientů, v únoru a v březnu 162 pacientů, kteří vyhodnotili obědový klub jako extrémně populární zotavovací aktivitu. Lidé si pochvalovali, že nejsou izolováni, že se necítí být tolik sami, a navíc díky

tomu měli větší chuť k jídlu i pití. Na společně obědy a díky nim získaná nová přátelství se těšili. To samé vnímali i jejich příbuzní a zaměstnanci nemocnice byli zase spokojeni, že lépe jedí. Spokojenost účastníků klubu se navíc zvyšovala s větším počtem pacientů, kteří se každodenně účastnili obědového klubu (Rees, 2016).

Pacienti si vychvalovali převážně to, že se díky Lunch Clubu necítí tolik sami, že se mohou setkávat s novými známými a kamarády (někteří dokonce projevili radost z toho, jak dobré kamarády v Lunch Clubu našli), že vůbec mohou pravidelně trávit obědový čas mimo pokoj a celkově hodnotí obědovou dobu jako významnou část („*highlight*“) dne (Rees, 2016).

Příbuzní těchto pacientů si navíc vychvalovali to, že se jejich blízcí usmívají a interagují s druhými, že se mají během dne na co těšit, a dokonce se obědu v tomto stylu rádi účastnili s nimi, neboť je těšilo, jakým způsobem jejich blízcí během této doby ožívají (Rees, 2016).

Třetí hodnotící skupina – zaměstnanci nemocnice – hodnotila obědový klub rovněž velice pozitivně, a to z toho důvodu, že tito pacienti díky klubu jedí více než dříve (nebo než ti, kteří do klubu nechodí) a připisují to sociální stránce stravování. Zároveň se tito pacienti více osamostatňují (jsou schopnější a ochotnější jíst sami bez cizí pomoci), neboť vidět ostatní lidi, kteří jsou schopni jíst samostatně, je pro ně povzbuzující pro to, aby to také zvládli (Rees, 2016).

Autoři této pilotní studie doporučili nemocnici obědový klub nadále provozovat, a to nejlépe i s rozšířením na další denní jídla (Rees, 2016).

Bohužel nejsou dostupné zdroje, které by uváděly takové alespoň zkušební situace s dětmi a dospívajícími, nicméně, jak už bylo zmíněno, společná jídla jsou prospěšná nejen pro děti a dospívající, ale pro kteréhokoliv člena stolu, a proto lze předpokládat, že i u dětí by takové společné stolování v nemocnicích mělo pozitivní efekt.

7.2 Společné stolování v zájmových kroužcích a škole

Jako jednou z dalších alternativ rodinného stolování by mohly být instituce typu skautu, kde se děti kromě pravidelných schůzek střetávají na víkendových výpravách v průběhu roku či na letních táborech. Skautské schůzky jednou týdně v odpoledních či večerních hodinách jistě rodinné večere nijak nenahradí, nicméně nastolí dětem a

dospívajícím jakýsi režim pravidelného setkávání se stejnými lidmi v danou hodinu daného dne. A vzhledem k formě, jakou je skaut veden, by se rozhodně některé prvky z rodinných večeří daly do jisté míry porovnávat. Ve skautském oddíle se děti, kromě samotné přirozené interakce mezi sebou a vedoucími, učí všelijakým dovednostem, znalostem a zkušenostem, které se jim mohou v životě (v přírodě) hodit. Také, jak již bylo zmíněno, je pro mladého člověka, v jaké skupině se objevuje v době svého dospívání, a v případě, že mu vzorem není rodina (nebo že na něj nemá takový dopad), může být právě skauting onou pomocnou rukou (The Scout Association, 2011) Oddíl může mladým lidem pomáhat i s dalšími věcmi, na které sám nestačí a které by bez něj sám třeba těžko dokázal, jako je např. CV. Navíc bylo prokázáno, že skautský oddíl rozvíjí schopnost týmové práce, projev respektu k druhým, pomáhá budovat charakter a osobní rozvoj a posiluje sebedůvěru a schopnost vedení druhých (The Scout Association, 2011).

Co se týče jídla jako takového, mohou se děti účastnit společných, byť ne zcela pravidelných a častých, jídel, a to na víkendových výpravách v průběhu roku a na letních táborech, kde je to za to intenzivně po několik týdnů v kuse, kdy se děti se svými kamarády a vedoucími setkávají na snídaně, obědy, večeře a svačiny každý den. Děti zde navyknu velmi pravidelnému režimu, vědí, kdy je čeká společné jídlo a navíc nemají moc možnost se společných jídel neúčastnit, neboť po dobu dvou až tří týdnů jim těžko zbydou zásoby sladkostí z domova. Děti, často zhýčkané stravou z domova, si navykají na polní stravu, na táborový režim a někdy i dost nestandardní stravovací podmínky. Což však rozhodně ničemu nevadí (z hlediska společného stolování a jeho definici), neboť to důležité je zachováno: scházejí se společně na jednom místě (ať už je to stůl z prken nebo orosená louka), učí se jídlo připravovat, mýt po sobě a po ostatních nádobí (ešusy, hrnce apod.), u jídla se zpravidla konverzuje (žádná TV rozhodně není v dohledu) a členů je tam víc než dost ke splnění podmínky. V případě, že někdo skautingem vyloženě žije, je pravděpodobné, že na něj život v oddíle bude mít velký dopad, a to možná i v tomto stolovacím ohledu (French, Fitzsimons, Morris, Probst & Phillips, 2013).

Řečeno stručně: skautské (a patrně i jiné) oddíly pomáhají integritě, angažovanosti, sociálním dovednostem, schopnosti práce v týmech, vedení týmů, spolupráci mezi vrstevníky, ale i komunikaci napříč generacemi, schopnosti motivovat druhé. Dále také rozvíjejí organizační dovednosti, osobnostní rozvoj, schopnost adaptovat se na změny... Skauting vede k samostatnosti i sebe-motivaci (French, Fitzsimons, Morris, Probst &

Phillips, 2013). Takovými podobnými oddíly si tedy děti – do jisté míry – mohou určité nedostatky možná kompenzovat, ale podrobné studie o tom dostupné nejsou. Takže nejsou známá data o tom, jaké jsou rozdíly mezi těmi, kteří kromě účasti na skautských akcích se také účastní i rodinných akcí a jaké jsou u nich doma vztahy, a těmi, pro které je skaut jediným prostředím rozvoje tohoto typu.

Jsou ale i jiné možnosti, jak dětem dopřávat společné „stolování“, i když v trochu jiné podobě. V Dánsku například vznikl nápad zavést tzv. třídnické hodiny (*Class 's Hour*) od prvního dne školy pro šesti- až šestnáctileté děti (tzn. od začátku školy až do jejího absolvování) (Alexander, 2016). Cílem je, aby se celá třída jednou týdně sešla a mluvila o svých problémech, společně sdíleli čas, relaxovali... Odtud poté vznikly tzv. koláčové třídnické hodiny (*Class Hour cake*), tedy že se pro tuto příležitost vždy upekl jednoduchý koláč, dort (nebo vlastně cokoliv jiného), který třída během či po třídnické hodině společně snědla a učitel při tom vznesl nějaké téma, o kterém se diskutovalo. Důležité ale bylo, aby každý byl aktivně účastněn a aby se mu naslouchalo. Tyto třídnické hodiny byly hodnoceny jako pomoc při budování empatie, učení se rozumět emocím svým i druhých a podpora pro sociální soudržnost těchto dánských žáků (Alexander, 2016). Z toho plyne, že i takto jednoduchý koncept má určitou míru významu.

NÁVRH VÝZKUMNÉHO PROJEKTU

8 Cíle výzkumu

V literárně-přehledové části byla uvedena celá řada souvislostí pravidelného rodinného stolování s naším vývojem, naší osobností a tím, jak se my jako lidi ve společnosti chováme a cítíme. Tato část bude zaměřena na jednu z konkrétních souvislostí, a tedy souvislost se sociálními dovednostmi dospívajícího jedince, a to konkrétně v českém prostředí.

Hlavním cílem navrženého výzkumu je zjistit, zda pravidelné rodinné stolování souvisí s vývojem sociálních dovedností u žáků českých škol. Tedy zda mají čeští mladí školáci pocit, že jsou:

- ve společnosti spíše oblíbení,
- schopni zdravých sociálních vztahů, empatie a naslouchání,
- schopni sebereflexe a sebeovládání,
- schopni skupinové práce a sebe prezentace,
- flexibilní ve svém chování a ochotni ke kompromisu, apod.

V návrhu výzkumného projektu je zmapován fenomén pravidelného rodinného stolování se zaměřením na jeho frekvenci, způsob realizace, přítomnost dalších spolustolovníků a oblíbenost u respondentů samotného stolování...

8.1 Hypotézy

Základní hypotéza je formulována na základě výše uvedených teoretických východisek. Vychází z předpokladu, že existuje vztah mezi pravidelným rodinným stolováním a sociálními dovednostmi jedince.

Testovanou hypotézou tedy je, že děti, které pravidelně stolují se svými rodinami, jsou ve společnosti sociálně zdatnější.

9 Design výzkumného projektu

Výzkum má kvantitativní charakter, bude probíhat pomocí dotazníkového šetření na dětech a dospívajících ve věku 12 – 17 let studujících na víceletých gymnáziích na

území České republiky. Jde o jakýsi druh kvaziexperimentu, neboť zjišťujeme rozdíl v sociálních dovednostech u již předem vzniklých (výzkumníkem neovlivněných) skupin – tedy pravidelně stolujících a nepravidelně stolujících (nestolujících).

Po dohodě s ředitelem školy budou vybrány třídy s dětmi ve zvoleném věku, které budou vyplňovat dotazník (po domluvě s třídním učitelem). Je zapotřebí domluvit, aby výzkum neomezoval nějakou důležitou nebo urgentní výuku, a učitel tak nebyl nervózní a nechal výzkum v klidu plynout. Celý sběr včetně úvodního seznámení žáků s výzkumem v jedné třídě by měl zabrat maximálně 30 minut (samotný dotazník cca 15-20 minut).

Žáci, jejichž rodiče podepíší informovaný souhlas se sběrem a zpracováním dat, dostanou dotazník složený ze tří částí zahrnující otázky jednak na rodinné stolování, ale také sebe-posuzovací otázky ohledně toho, jak vnímají sami sebe ve společnosti (viz níže v kapitole „Výzkumné metody“). Vzhledem k dnešnímu technologickému rozmachu bude použit online verze dotazníku, neboť notebook, smartphone či tablet má dnes téměř každý mladistvý – ne však každý, a proto je k této variantě zapotřebí s sebou mít navíc tablety, které by se daly dětem zapůjčit. Další překážkou v online variantě je WIFI, která není na všech školách, což by se dalo vyřešit osobním hotspotem. Samotný dotazník by byl dohledatelný na konkrétní webové adrese, kterou by si mohli žáci buď zadat, anebo by se použil hravější způsob, a to ve formě QR-kódů, který by byly studentům rozdány na papírech. Tento QR-kód by si studenti vyfotili, což by je dostalo na úvodní stranu dotazníku a dále by již byli instruováni prostřednictvím svých zařízení. Nejsnazší variantou by bylo provést sběr dat v rámci hodiny informatiky, kde by neměl být problém ani v zařízeních, ani v přístupu na WIFI. V krajním případě budou k dispozici dotazníky ve formě tužka-papír. Po dobu, kdy nikdo nemá vyplňovat dotazník, by byl uzamčen sběr dat, aby nedošlo k případnému přeposílání kamarádům mimo vybrané školy.

10 Výzkumný soubor

Výzkumný vzorek bude seskládán z jedinců ve věku 12 – 17 let z toho důvodu, aby bylo možné sledovat i jistý vývoj v čase (resp. porovnatelnost), neboť některé souvislosti se mohou ukazovat až ve věku dospívání. Vzhledem ke zvolenému

věkovému rozpětí respondentů bude brán vzorek z víceletých gymnázií, a to z toho důvodu, že gymnázia zahrnují třídy s dětmi, které se do tohoto rozpětí vejdou.

Celkem by byla sbírána data ze čtrnácti krajů České republiky a z každého kraje by se na základě kvótního a kriteriálního nenáhodného výběru zvolilo jedno víceleté gymnázium (podrobněji viz kapitola 10). V každém kraji budou tedy získána data ze sedmi různých tříd o zhruba 25 – 30 respondentech (což je zhruba počet studentů na jednu českou třídu), což znamená, že je možné získat asi 98 tříd s cca 2 500 – 2 900 respondenty. Je zde však potřeba počítat s neúčastí některých studentů ten den ve škole, nepodepsání informovaného souhlasu ze strany rodičů apod. Data by ideálně byla sbírána v jednom či dvou konkrétních měsících, aby byla data co nejlépe porovnatelná.

Školy budou vybírány tak, že z každého kraje bude vybrána obec či obce, ze kterých bude vybráno víceleté gymnázium (pokud jich tam bude více). V případě, že v dané obci gymnázium nebude, vybere se jiná obec, dokud se nenarazí na gymnázium. V každém gymnáziu se poté vyberou třídy, ve kterých se daný věkový limit objevuje (tzn. prima – septima). V případě, že se v krajních třídách (prima/septima) budou vyskytovat mladší či naopak starší studenti než je zvolená hranice, budou moci dotazník vyplnit také, neboť vybraný věk je čistě orientační a jde zde o maximálně pár měsíců, což by následně bylo okomentováno ve výsledcích.

11 Výzkumné metody

Data budou sbírána dotazníkem, který je sestavený pro potřeby výzkumného projektu, pouze byl inspirován jinými dotazníky, jako např. ISK (Inventář sociálních kompetencí) (Kanning, 2017), který měří aspekty sociálních dovedností (např. prosocialita, rozhodnost, schopnost prosadit se, sebekontrola...). Ve vytvořeném dotazníku byly sestaveny položky tak, aby každá z nich pokrývala nějaký z těchto aspektů. Položky byly rovněž inspirovány z tohoto ISK (podrobněji viz kapitola 5), nicméně byly vytvořeny k účelům potřebným pro navrhovaný výzkum a byly výrazně zredukovány na menší počet.

Dotazník vytvořený pro tento výzkumný projekt není v tuto chvíli nijak ověřený co se týče validity ani reliability, jde pouze o nástin toho, jak by takový dotazník mohl vypadat v případě prováděného skutečného výzkumného projektu. Dotazník se skládá

z celkem 33 položek, z čehož první dvě otázky se ptají na některé základní demografické údaje (pohlaví, věk). Tyto otázky jsou v dotazníku zařazeny pro co nejlepší popis výzkumného vzorku, případně by mohl být vidět nějaký vývoj (např. u věku), respektive porovnání daných věkových skupin mezi sebou. V tomto případě půjde ale jen pro popsání vzorku.

Třetí otázka zjišťuje to, zda se respondenti doma scházejí na společné jídlo (snídaně/oběd/večeře). V případě, že respondenti odpoví v této otázce „ANO“, čekají je čtyři otázky, které upřesní design jejich rodinných večeří (jak často se u stolu setkávají u jídla, jakým způsobem stolování probíhá, s kým zpravidla stolují a zda jsou respondentům tato stolování příjemná). Tyto otázky jsou důležité pro potvrzení toho, že jejich představa společného rodinného stolování splňuje podmínky (dle operacionalizace popsané v literárně-přehledové části, kapitola 2), a tudíž, zda je jejich předchozí odpověď platná. Zároveň tyto otázky zmapují, jak obecně rodiny v České republice (vzhledem k relativně velkému vzorku) stolují. U těchto otázek budou mít respondenti na výběr z možností, aby nedošlo k nedorozumění. V tom, co se po nich požaduje.

V poslední části, kterou opět vyplňují všichni (i ti, co na otázku, zda s rodinou stolují, odpověděli „NE“), následuje 26 sebe-posuzovacích otázek na sociální dovednosti (dle definice v literárně-přehledové části, kapitola 5) jedince s možnostmi odpovědi na pětibodové škále od „Vůbec pro mě neplatí“ přes „Málo pro mě platí“, „Platí pro mě“, „Velmi pro mě platí“ až po „Úplně pro mě platí“. Otázky se týkají toho, jak se jedinci chovají v určitých situacích, jak komunikují, jak to vypadá, když jsou ve společnosti, jak zvládají určité role, jakým způsobem reagují na obtížné situace v určitých prostředích, jak řeší některé situace či problémy apod. Dotazník je tedy vytvořený specificky pro tuto skupinu.

V rámci zpracování budou poté porovnány skupiny „pravidelně stolující“ a „nepravidelně stolující“ a na základě statistického zpracování porovnány v sociálních dovednostech.

11.1 Etika navrhovaného výzkumu

Veškeré hlavní etické zásady by měly být v práci ošetřeny. Zásada nonmaleficence bude dodržena tím, že respondenti budou dotazník vyplňovat

dobrovolně po podepsání informovaného souhlasů rodičem a s možností dotazník neodeslat (neodevzdat). Dotazníky budou anonymní, respondenti nebudou nikde uvádět jméno ani žádné číslo či jiné označení pro identifikaci. Respondenti budou zhruba informováni o tom, co budou vyplňovat s ohledem na neprozrazení něčeho, co by mohlo zásadně ovlivnit výsledky dotazníku.

Zásada beneficence bude dodržena tím, že v případě ověření hypotézy, tedy že pravidelně stolující děti se svými rodinami mají lepší sociální dovednosti, by byly na daná gymnázia zaslány informace s výsledky, že rodiče mohou ovlivnit děti už jen tím, že s nimi budou pravidelně stolovat. Konkrétněji by jim byly zaslány jak výsledky výzkumného projektu, tak nějaké souhrnné informace (případně i s odkazy na zdroje na podrobnější informace a studie) o dalších souvislostech pravidelného rodinného stolování s vývojem dětí a dospívajících, aby měli rodiče možnost se v případě zájmu dovědět více. V případě neověření hypotézy by respondentům a jejich rodičům rovněž přijít výsledky, a to konkrétně o tom, co výzkumný projekt obsahoval, jak dopadl a rovněž zahraniční studie (případě porovnání s výsledky tohoto výzkumného projektu).

Etickým problémem může být situace, kdy se děti, které se svými rodinami pravidelně nestolují, dozví, že kvůli tomu mají problémy či nedostatky oproti druhým v sociální sféře a ve společnosti a mohou tak celou věc zazlívát svým rodičům – tato situace by teoreticky nastala za předpokladu, že by byla ověřena hypotéza navrhovaného výzkumu, a to v nějaké významné míře.

12 Způsob zpracování dat

Po ukončení sběru dat dojde ke statistickému zpracování. Statistická analýza dat této bakalářské práce vychází z cílů výzkumu, tedy ověřit souvislost pravidelného rodinného stolování se sociálními dovednostmi dítěte a dospívajícího. Sociální dovednosti budou měřeny na škálách, které jsou součástí vytvořeného dotazníku.

Proměnné, získané z dotazníku, který měří sociální kompetence, mají kvantitativní, ordinální charakter. Nominální proměnnou je informace o přítomnosti/nepřítomnosti pravidelného stolování u konkrétního studenta. Na základě těchto informací budou žáci dle charakteru nominální proměnné rozděleni do dvou skupin na pravidelně stolující a na nepravidelně stolující tato skupina zahrnuje všechny

respondenty, kteří se nevešli do definice pravidelného rodinného stolování, tedy i ty, kteří doma společně nestolují vůbec) a srovnán bude výsledek těchto dvou skupin v dotazníku sociálních kompetencí. Po sečtení hrubých skóre z každého dotazníku v části o sociálních dovednostech, budou vypočítány průměry a poté srovnány na základě statistické významnosti mezi těmito skupinami.

Použité metody budou vycházet z typů a distribuce škálovaných proměnných. Vzhledem k očekávanému (tzn. vysokému) počtu respondentů, lze – přesto, že se jedná o autorkou vytvořený dotazník s ordinálními proměnnými – předpokládat, že data budou normálně rozložená, tedy že lze data zpracovávat parametricky, tedy T-testem pro dva nezávislé soubory. V případě malého vzorku (méně než 60 respondentů), by byla data zpracovávána Mann-Whitneyho U-testem.

Vypočítané *t* skóre (resp. *U* skóre v případě malého vzorku) budou srovnány na úrovni statistické významnosti a získaná *p* hodnota bude vyhodnocena vzhledem k hladině významnosti ($\alpha = 0,05$). *P* hodnota bude také doplněna údajem o velikosti efektu. Data budou zpracována např. ve statistickém programu SPSS.

13 Diskuze

O celé této bakalářské práci by se teoreticky dalo zjednodušeně říci, že se veškerá témata točí okolo komunikace. Vlastně by se dalo polemizovat o tom, zda by nestačilo si jen v rámci rodiny povídat a nějaké stolování vynechat nebo ho tolik neřešit. Ano, možná, teoreticky. Ale rodinné stolování právě takové společné povídání podporuje, dělá ho přirozenějším a hlavně pravidelnějším. Zároveň se u rodinného stolu samozřejmě jí, s čímž souvisí příprava, úklid, samotný způsob konzumace a i nějaké sociální návyky a dovednosti apod.

Limity mohou být vnímány v samotné definici pravidelného rodinného stolování. Mnoho studií ukazuje na minimální mez četnosti společných jídel alespoň třikrát týdně, jiné studie uvádějí, že minimum je pětkrát týdně. Zde se tedy mohou lišit některé výsledky, nicméně otázkou je, zda je to pro samotná zjištění tou klíčovou informací, neboť ve výsledku se studie shodují na tom, že čím častěji se společně stoluje, tím jsou dané souvislosti výraznější. V celé práci bylo pracováno s minimální mezí alespoň tři společných jídel a pouze v případě, že bylo uvedeno jinak, se pracovalo s tou jinou

informací. Bylo by ale do budoucna možná užitečné znát, jaká ta minimální hranice doopravdy je, pokud to ovšem lze zobecnit, aby se pracovalo s jednotnou informací.

Dalším limitem je zde socioekonomický status daných rodin, vzdělání rodičů apod. Výzkumy naznačují (a je to tak uvedeno i v definici společného rodinného stolování v literárně-přehledové části, v kapitole 2), že by tento faktor neměl hrát zásadní roli. Nicméně v případě, že si v hlavě člověk zkusí představit dítě, které má nevdělané a nezačleněné rodiče do společnosti, na tom díky společnému rodinnému stolování nemusí být nutně lépe než ten, který je z rodiny inteligentních a vzdělaných lidí, ale se svou rodinou nestoluje. Rozhodně by měl být ale zásadní rozdíl v rámci dané vrstvy (večeřící vs. nevečeřící, případně obědvající či snídající).

Tento aspekt byl zvažován zasadit jako jeden z cílů v navrhovaném výzkumném projektu, tedy zda u pravidelně stolujících nezáleží na socioekonomickém statutu. Vzhledem ke zvolené formě výzkumného projektu se autorka rozhodla tuto část nezařadit, neboť by bylo obtížné z dotazníků od dětí socioekonomický status srozumitelně zjistit. Variantou by bylo se ptát učitelů, ale šlo by spíše pouze o dojem daného učitele, mohl by hrát roli vztah k dítěti či rodičům apod. Zároveň by to mohlo narušit zásadu nonmaleficence, neboť pro zpárování výpovědí učitelů a dotazníků dětí, by se studenti museli na dotazník podepsat, což by některým nemuselo být komfortní. Druhou variantou by bylo se studentů zeptat na nejvyšší dosažené vzdělání rodičů, což ale nese to, že není vůbec samozřejmé, že se socioekonomický status rovná vysoké vzdělání. Zároveň by některé mladší děti nemusely nejvyšší dosažené vzdělání rodičů vůbec vědět. A v neposlední řadě také (dle definice a podmínek pravidelného rodinného stolování) není nutné, aby děti stolovaly právě s rodiči...

To znamená, že nezáleží na tom, s kým vším se jedinec u stolu schází, zda je ta rodina úplná nebo jen částečná. Nicméně i tento faktor může být polemizován. Je opravdu jedno, zda dítě večeří s oběma rodiči (a případně i sourozenci) nebo jen s jedním rodičem? Je skutečně irrelevantní, zda se dítě u stolu setká s jedním dalším členem rodiny nebo s dalšími pěti? Podmínky hovoří jasně, ale studie na toto porovnání těchto různých skupin není, a proto se v tomto ohledu skýtá mnoho nejasností a možností dalšího zkoumání. Tento odstavec se dá zobecnit do celé práce, ale také do rezerv návrhu na výzkum, kde sice dítě bude uvádět, s kým společně stoluje, ale spíše z toho důvodu, aby se ujasnily (ověřily) celkové podmínky pro splnění definice

společného rodinného stolování; více se v tomto ohledu v tomto konkrétním výzkumu pracovat patrně nebude, i když z dotazníku by se teoreticky data dala pro následné zpracování dále použít. Je to také jedna z nabízejících se variant dalšího bádání.

Jinými – rozšířenými – variantami výzkumu by tedy mohlo být právě porovnání pouze těch dětí, které doma s rodinami stolují, a to v tom ohledu, o kterém je pojednáváno výše – tedy socioekonomický status, a to více do hloubky, porovnat různé skupiny (pravidelně stolující s vyšším socioekonomickým statusem, pravidelně stolující s nižším socioekonomickým statusem, nepravidelně stolující s vyšším socioekonomickým statusem, nepravidelně stolující s nižším socioekonomickým statusem...) či úplnost rodiny atp. To znamená: porovnání celkově vzdělanějších rodin společně nestolujících a celkově méně vzdělaných rodin společně stolujících; to samé s úplností rodiny. Jinými slovy, různé varianty porovnávání v rámci již definovaných skupin. V tomto návrhu na výzkumný projekt bude ovšem pouze srovnání sociálních dovedností mezi pravidelně stojícími a nepravidelně stolujícími (nestolujícími) bez většího ohledu na úplnost, socioekonomický status či vzdělanost rodiny, a to z toho důvodu, že to je prvotní potřeba zjištění, z čehož by se následně dalo rozvíjet dál poté, co se zjistí v tomto výzkumu.

Dalšími možnostmi by bylo porovnat skupiny pravidelně stolující a nepravidelně stolující dle věku. Vzhledem k určené věkové hranici by se dala udělat korelace mezi pravidelným rodinným stolováním a věkem, což by logicky dávalo smysl (v pubertě se přirozeně člověk dostává více mimo rodinu, viz kapitola 4 v literárně přehledové části).

Co se týče samotného návrhu na výzkum, dotazník byl vytvořený pouze pro tento návrh, aby splňoval určité podmínky. Vodítkem mu byly již vytvořené testy, jako např. ISK (Inventář sociálních kompetencí), SSI (Social Skills Inventory) aj., nicméně v případě reálného výzkumného projektu by byl dotazník více propracován, ověřován (validita, reliabilita...) a až poté by se studentům dal k vyplnění. V tomto návrhu jde pouze o první verzi tohoto dotazníku. Rizikem tohoto dotazníku může být řada nežádoucích proměnných, jako je ovlivnění odpovědí zúčastněných jedinců nějakým všeobecným předpokladem o správnosti odpovědi (odpovím dle toho, co se po mně chce nebo toho, co je správné, ne podle toho, jak to skutečně je), tzn. diserabilita, Hawthornský efekt (tendence lidí chovat se jinak, když jsou pozorováni), mylný odhad cílů výzkumu (a snaha je naplnit), různorodost času (denní doba...) a prostředí (teplota,

světlo...), zadávání středové hodnoty, nepochopení instrukcí dotazníku, motivace k vyplnění, nesoustředěnost, apod.

To jsou však standardní úskalí většiny dotazníků a je třeba s nimi počítat. Další úskalí může nastat ve zvolené formě dotazníku – tedy online verzi, což už ale bylo diskutováno v rámci metod. Nicméně se může stát, že se sejde celá třída (nebo většina tříd), která nebude vlastnit žádné digitální zařízení s nemožností přístupu k IT učebně. Zadavatel by s sebou měl mít záložní tablety, nicméně těžko třicet kousků. Prvním rizikem je tedy nedostatek digitálních zařízení (to však, jak bylo zmíněno, může zachránit hodina informatiky), dále nemusí fungovat připojení či mohou nastat jiné technické problémy, a tudíž se studenti nemusí dostat k dotazníku. Určitě bude tudíž nezbytné s sebou mít verzi tužka-papír. Dalším úskalím v samotném dotazníku může být to, že respondenti nepochopí (nevšimnou si), že ti, kteří v otázce, zda se doma někdy schází u rodinného stolu, odpoví „ne“, mají přeskočit sekci určenou pouze pro ty, kteří se u rodinného stolu schází (v této sekci se pouze ověřuje porozumění pojmu, ujasnění si definice a ověření splnění podmínek pravidelného rodinného stolování). Toto by bylo dobré podchytit nějakým způsobem v samotném dotazníku, což zřejmě není v tuto chvíli možné.

Předpokládaný výsledek samotného výzkumu by měl odpovídat výše rozebrané teorii – tedy že ti studenti, kteří pravidelně stolují se svými rodinami (nebo jejich některými členy), jsou celkově sociálně zdatnější než ti, kteří tak nečiní. Nicméně tento výsledek patrně nemusí být tak zřejmý nebo vůbec nemusí vyjít, a to proto, že byla snaha udělat dotazník co nejkratší, aby ho studenti v celé věkové hranici zvládli vyplnit až do konce s co nejmenší pravděpodobností náhodných odpovědí z důvodu nepozornosti či netrpělivosti. Otázkou tedy je, zda by výsledek byl markantní či jakkoliv relevantní.

Dalším úskalím je v rámci celé této práce to, že některé kapitoly jsou doposud vědecky velmi málo probádanými. Například společné stolování v nemocnicích a podobných zařízeních (na dětech žádné, na dospělých minimum). Přičemž těch několik málo studií ukazuje velký dopad na pohodu a rychlejší zotavování člověka v takovémto zařízení, což by mělo být považováno jako zásadní. Co se týče výzkumného projektu na toto téma, tak by se dalo ověřovat a zkoumat další souvislosti z literárně-přehledové části, neboť česká populace je v tomto ohledu nepokrytá.

Největším nedostatkem tohoto tématu celkově je ale především to, že se o něm málo ví, o to méně v České republice. Lidé, kteří doma se svými rodinami stolovali, to často berou jako samozřejmost a lidé, kteří doma společně nikdy moc nejedli, tak je to ani nenapadne. To také dokazuje i minimum české (použité) literatury. Výsledky práce by mohly oživit českou společnost v této problematice, nabídnout možnosti dalšího bádání a ukázat lidem smysluplnost společného stolování.

Závěr

Tato bakalářská práce se zabývala rolí pravidelného rodinného stolování v životě a ve vývoji dětí a dospívajících. Tato problematika se ovšem odráží do celé rodiny a jejího fungování, vztahů a spokojenosti, a to nejen z toho důvodu, že když jsou například spokojeni děti, tak i rodiče, ale proto, že pravidelné rodinné stolování začleňuje všechny u stolu přítomné. Tato práce uvádí celou řadu souvislostí, které se pojí s pravidelným rodinným stolováním, vyzdvihuje jeho roli v našich životech a snaží se upozornit na některé další možnosti, jak společné stolování uplatnit i jinde než v rodinách v případě, že rodina v tomto ohledu dítě neuspokojuje či uspokojovat nemůže (např. v nemocnicích).

V jednotlivých kapitolách literárně přehledové části byly rozebrány souvislosti dle dostupných převážně zahraničních studií, zatímco návrh výzkumného projektu byl zaveden do české populace mladých lidí. Návrh obsahuje ověření některých souvislostí na české dospívající populaci. Z toho plyne snaha začít se více věnovat pravidelnému rodinnému stolování a jeho souvislostem i v České republice a započít zde jistá témata.

Návrh výzkumného projektu se zabývá souvislostí pravidelného rodinného stolování se sociální dovednostmi dítěte a adolescenta. Zároveň je zde zohledněna frekvence a i aspekt, zda dítě společné stolování hodnotí spíše kladně či záporně.

Seznam použité literatury

Alexander, J. J. (2016). Teaching kids empathy: In Danish schools, it's... well, it's a piece of cake. *Press*. Retrieved from <http://www.jessicajoellealexander.com/teaching-kids-empathy-in-danish-schools-its-well-its-a-piece-of-cake/>

American College of Pediatricians (2014). The Benefits of the Family Table. Retrieved from <https://www.acped.org/the-college-speaks/position-statements/parenting-issues/the-benefits-of-the-family-table>

Avcıoğlu, H. (2012). The Effectiveness of the Instructional Programs Based on Self-Management Strategies in Acquisition of Social Skills by the Children with Intellectual Disabilities. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12(1), 345-351.

Beals, D. E. (1993). Explanations in low-income families' mealtime conversations. *Applied Psycholinguistics*, 14, 489-513.

Beals, D. E. (2001). Eating and reading: Links between family conversations with preschoolers and later language literacy. In D. K. Dickinson, P. O. Tabors, D. K. Dickinson & P. O. Tabors (Eds.), *Beginning literacy with language: Young children learning at home and school* (pp. 75-92). Baltimore, MD, US: Paul H Brookes Publishing.

Beranová, M. (2005). *Jídlo a pití v pravěku a ve středověku*. Praha: Academia.

Berge, J., Wall, M., Hsueh, T., Fulkerson, J., Larson, N., & Neumark-Sztainer, D. (2015). The Protective Role of Family Meals for Youth Obesity: 10-Year Longitudinal Associations: 10-Year Longitudinal Associations. *The Journal of Pediatrics*, 166(2), 296-301.

Bernhofer, E., Higgins, P. A., Daly, B. J., Burant, C. J. & Hornick, T. R. (2013). Hospital lighting and its association with sleep, mood, and pain in medical inpatients. *Journal of Advanced Nursing*, 70(5), 1164-73. doi: 10.1111/jan.12282

Blum-Kulka, S. & Snow, C. E. (2002). *Talking to adults*. Mahwah, NJ: Erlbaum

Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2017). Facebook Addiction Disorder (FAD) among German students—A longitudinal approach. *Plos ONE*, 12(12), 1-15. doi:10.1371/journal.pone.0189719

Cornell, T. & Matthews, J. (1995). *Svět starého Říma*. Praha: Knižní klub.

Davidson, R. G., & Snow, C. E. (1995). The linguistic environment of early readers. *Journal of Research in Childhood Education*, 10, 5-21.

Davidson, R. G., & Snow, C. E. (1996). Five-year-olds' interactions with fathers versus mothers. *First Language*, 16, 223-242.

- Diamon, J. (2003). *Proč máme rádi sex?* Praha: Academia.
- Dlabal, S. (2000). *Nábytkové umění: vybrané kapitoly z historie.* Praha: Grada Publishing.
- Dweck, C. (2015). *Nastavení mysli.* Praha: Jan Melvil Publishing.
- Eisenberg, M., Neumark-Sztainer, D., Fulkerson, J. & Story, M. (2008). Family meals and substance use: Is there a long-term protective association?: Is there a long-term protective association?. *Journal of Adolescent Health, 43*(2), 151-156.
- Eisenberg M., Olson R., Neumark-Sztainer D., Story M. & Bearinger L. H. (2004). Correlations between family meals and psychological well-being among adolescents. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine; 158*, 792-796.
- Elgar, F. J., Craig, W., & Trites, S. J. (2013). Family dinners, communication, and mental health in Canadian adolescents. *Journal of Adolescent Health, 52*(4), 433-438. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.07.012>
- Elran-Barak, R., Sztainer, M., Goldschmidt, A. & Le Grange, D. (2014). Family Meal Frequency Among Children and Adolescents With Eating Disorders. *Journal of Adolescent Health, 55*, 53–58. Retrieved from: doi:10.1016/j.jadohealth.2013.12.018
- Eurostat (2017). Marriage and divorce statistics. Retrieved from http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Marriage_and_divorce_statistics
- Fieldhouse, P. (2015). (Still) Eating Together: The culture of the family meal. *Transition magazine, 45* (1), 11–15.
- Fiese, B. H., Tomcho, T. J., Douglas, M., Josephs, K., Poltrock, S. & Baker, T., (2002). A Review of 50 Years of Research on Naturally Occuring Family Routines and Rituals: Cause for Celebration? *Journal of Family Psychology, 16* (4), 381–390
- Flattum, C., Draxten, M., Horning, M., Fulkerson, J., Neumark-Sztainer, D., Garwick, A., Kubik, M. & Story, M. (2015). HOME Plus: Program design and implementation of a family-focused, community-based intervention to promote the frequency and healthfulness of family meals, reduce children's sedentary behavior, and prevent obesity. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 12*(53), 1–9 doi: 10.1186/s12966-015-0211-7.
- Fontana, D. (2014). *Psychologie ve školní praxi.* Praha: Portál
- French, Ch., Fitzsimons, C., Morris, D., Probst, P. & Phillips, G. (2013). Get ahead: scouting and employability. A guide for Exlores and Network members. *The Scout Association Registered Charity, 306101/SC038437.*
- Fulkerson, J. A., Pasch, K. E., Stigler, M. H., Farbakhsh, K., Perry, Ch, L. & Komro, K. A. (2010). Longitudinal associations between family dinner and adolescent perceptions

of parent-child communication among racially-diverse urban youth. *Journal of Family Psychology*, 24(3): 261–270. doi: 10.1037/a0019311

Godfrey, K., Rhodes, P., & Hunt, C. (2013). The Relationship Between Family Mealtime Interactions and Eating Disorder in Childhood and Adolescence: A Systematic Review. *Australian & New Zealand Journal Of Family Therapy*, 34(1), 54-74. doi:10.1002/anzf.1005

Gresham, F. M., & Elliott, S. N. (1984). Assessment and classification of children's social skills: A review of methods and issues. *School Psychology Review*, 13(3), 292-301.

Hall, W. S., Nagy, W. E., & Linn, R. (1984). *Spoken words: Effects of situation and social group on oral word usage and frequency*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Hammons, A., & Fiese, B. (2011). Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents?. *Pediatrics*, 127(6), e1565-e1574. DOI: 10.1542/peds.2010-1440.

Hamplová, M. (2015). *Význam společného stolování v životě rodiny*. (Seminární práce). Praha: FF UK.

Hartwell, H. J., Shepherd, P. A., & Edwards, J. S. (2013). Effects of a hospital ward eating environment on patients' mealtime experience: A pilot study. *Nutrition & Dietetics*, 70(4), 332-338.

Herscovici C. R., Kovalskys I. & Orellana L. (2017). An Exploratory Evaluation of the Family Meal Intervention for Adolescent Anorexia Nervosa. *Family Process*, 56(2), 364-375. doi: 10.1111/famp.12199.

Entová, K. (2015). *Sedm (ne)smrtebných hříchů*. (Bakalářská práce). Brno: PedF MUNI.

Hurst, M. D. (2005). Shared Family Meals Linked to Learning. *Education Week*, 24(18), 8.

Kanning, U.P. (2017). *ISK – Inventář sociálních kompetencí* (autoři české verze: S. Hoskovicová, Z. Vašek). Praha: Hogrefe – Testcentrum.

Kim, Y.-S., Lee, M.-J., Suh, Y.-S., & Kim, D.-H. (2013). Relationship between Family Meals and Depressive Symptoms in Children. *Korean Journal of Family Medicine*, 34(3), 206–212. <http://doi.org/10.4082/kjfm.2013.34.3.206>

Langmaier, J., Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.

Lora, K., Sisson, S., DeGrace, B. & Morris, A. (2014). Frequency of family meals and 6–11-year-old children's social behaviors. *Journal of Family Psychology*, 28(4), pp. 577-582. DOI: 10.1037/fam0000014.

Malaquias, S., Crespo, C. & Francisco, R. (2015). How do adolescents benefit from family rituals? Links to social connectedness, depression and anxiety. *Journal of Child and Family Studies*, 24(10), 3009-3017. DOI: 10.1007/s10826-014-0104-4.

Marino, M. & Butkus, S. (2005). *Eat Better, Eat Together: Background Research*. Washington State University. Retrieved from <http://archive.li/oa8AE#selection-367.0-387.20>

Maslow, A. (1943). *A Theory of Human Motivation*. www.bnpublishing.com

Neumark-Sztainer, D., Hannan, P., Story, M., Croll, J. & Perry, C. (2003). Family meal patterns: Associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents. *Journal of The American Dietetic Association*, 103(3), 317-322.

Neumark-Sztainer, D., Larson, N., I., Fulkerson, J., A., Eisenberg, M. E. & Story, M. (2010). Family meals and adolescents: what have we learned from Project EAT (Eating Among Teens)? *Public Health Nutrition: 13*(7), 1113–1121. doi:10.1017/S1368980010000169

Nolen - Hoeksema, S. N.; Fredrickson, B. L., Loftus, G. R. & Wagenaar, W.A. (2012). *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál.

Noler, P. & Bagi, S. (1985). Parent-Adolescent Communication. *Journal of Adolescence*, 8, 125-144.

Ochs, E., Taylor, C., Rudolph, D., & Smith, R. (1992). Storytelling as a theory-building activity. *Discourse Processes*, 15, 37–72.

Pan, B. A., Perlmann, R., & Snow, C. E. (2000). Food for thought: Dinner table as a context for observing parent-child discourse. In L. Menn & N. B. Ratner (Eds.), *Methods for studying language production* (pp. 205–224). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Phillips, E. L. (1978). *The social skills bias of psychopathology*. New York: Grune & Stratton.

Possick, C. (2008). The family meal: An exploration of normative and therapeutic ritual from an ethnic perspective. *Journal of Family Psychotherapy*, 19(3), 259-276. DOI: 10.1080/08975350802269467.

Rees, L. (2016). *Eating together is important - Seven Day Lunch Club*. Cardiff and Vale University Health Board. Retrieved from: <http://www.cardiffandvaleuhb.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1143/Rees%20Leah%20AHP%20Lunch%20Club%20Final%20Draft.pdf>

Reicks, M., Banna, J., Cluskey, M., Gunther, C., Hongu, N., Richards, R., ... Wong, S. S. (2015). Influence of Parenting Practices on Eating Behaviors of Early Adolescents during Independent Eating Occasions: Implications for Obesity Prevention. *Nutrients*, 7(10), 8783–8801. <http://doi.org/10.3390/nu7105431>

- Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál.
- Samples, E. Y. (2016). Fantastic FAMILY MEALS. *American Fitness*, 34(2), 68-70.
- Seligman, M. E. P. (2013). *Naučený optimismus: Jak změnit své myšlení a život*. Praha: BETA Dobrovský.
- Sen, B. (2009). The relationship between frequency of family dinner and adolescent problem behaviors after adjusting for other family characteristics. 2009. Retrieved from: <http://mpa.ub.uni-muenchen.de/24329/>
- Skeer, M. & Ballard, E. (2013). Are family meals as good for youth as we think they are? A review of the literature on family meals as they pertain to adolescent risk prevention. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(7), 943-963.
- Slaměnik, I. & Výrost, J. (2005). *Sociální psychologie*. Praha: Grada.
- Snow, C. E. & Beals D. (2006). Mealtime talk that supports literacy development. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2006(111), 51-66.
- Snow, C. E. & Dickinson, D. (1990). Social sources of narrative skills at home and at school. *First Language*, 10(29, Pt 2), 87-103. DOI: 10.1177/014272379001002901.
- Spagnola, M. & Fiese, B. H. (2007). Family Routines and Rituals A Context for Development in the Lives of Young Children. *Infants & Young Children*, 20(4), 284-299.
- Story, M. & Neumark-Sztainer, D. (2005). A perspective on family meals: Do they matter? *Nutrition Today*, 40 (6), 261-266
- Šulová, L. & Zaouche-Gaudron, Ch. (2003). *Předškolní dítě a jeho svět: L'enfant d'âge préscolaire et son monde*. Praha: Karolinum.
- The Scout Association Registered Charity Numbers 306101 (England and Wales) and SC038437 (Scotland) (2011). Retrieved from <https://members.scouts.org.uk/documents/supportandresources/leadershipandmanagement/ImpactStudy/Impact%20Study%20Executive%20Summary%20-%20web.pdf>
- Tobolková-Kotíková, Z. (1949). *Prostřený stůl a jeho dějiny*. Praha: Orbis.
- Tozzi, F. Sullivan, P. F., Fear, J. L., McKenzie, J. & Bulik, C. M. (2003). Causes and Recovery in Anorexia Nervosa: The Patient's Perspective. *Wiley Periodicals, Inc. International Journal of Eating Disorders*, 33, 143–154.
- Tumin, R. & Anderson, S. E. (2017). Television, Home-Cooked Meals, and Family Meal Frequency: Associations with Adult Obesity, *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 117(6), 937-945. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2017.01.009>.

Utter, J., Denny, S., Robinson, E., Fleming, T., Ameratunga, S., & Grant, S. (2013). Family meals and the well-being of adolescents. *Journal Of Paediatrics And Child Health*, 49(11), 906-911. doi:10.1111/jpc.12428

Vágnerová, M. (2008). *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

White, H., Haycraft, E., Madden, S., Rhodes, P., Miskovic, Wheatley, J., Wallis, A., Kohn, M., & Meyer, C. (2015). How do parents of adolescent patients with anorexia nervosa interact with their child at mealtimes? A study of parental strategies used in the family meal session of family based treatment. *International Journal of Eating Disorders*, 48(1), 72-80. DOI: 10.1002/eat.22328.

White, J. & Halliwell, E. (2010). Alcohol and tobacco use during adolescence: The importance of the family mealtime environment.: The importance of the family mealtime environment. *Journal of Health Psychology*, 15(4), 526-532.

White, J. & Halliwell, E. (2010). Family Meal Frequency and Alcohol and Tobacco Use in Adolescence: Testing Reciprocal Effects. *The Journal of Early Adolescence*, 31(5), 735-749. <https://doi.org/10.1177/0272431610373104>

The National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University (2010). (2010) The Importance of Family Dinners VIII. The National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University. QEV Analytics, Ltd. Knowledge Networks.

The National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University (2010). (2011) The Importance of Family Dinners VIII. The National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University. QEV Analytics, Ltd. Knowledge Networks.

The National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University (2010). (2012) The Importance of Family Dinners VIII. The National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University. QEV Analytics, Ltd. Knowledge Networks.

Seznam grafů

Graf 1: Rodinné večere a studijní výsledky	17
Graf 2: Rodinné večere a užívání návykových látek	20
Graf 3: Vztah s otcem a užívání návykových látek v dospívání.....	21
Graf 4: Vztah s otcem a užívání návykových látek v dospívání.....	21
Graf 5: Frekvence rodinných večerů a užívání návykových látek v dospívání.....	22
Graf 6: Frekvence rodinných večerů a účast na mši.....	24
Graf 7: Pozitivní a negativní komentáře společného stolování v nemocnici.....	33

Seznam zkratek

CASA	The National Center on Addiction and Substance at Columbia University
EAT	Eating Among Teens
ISK	Inventář sociálních kompetencí
SSI	Social Skills Inventory

Příloha 1

Rodinné stolování

Dobrý den, jsem studentkou psychologie na FF UK a v rámci své bakalářské práce zjišťuji souvislost mezi rodinným stolováním a určitými aspekty člověka.

Nyní vás poprosím o vyplnění tohoto dotazníku. V případě, že si s něčím nebudete jistí, zeptejte se.

Děkuji za spolupráci a přeji příjemné vyplňování.

Marta Celarová

*Povinné pole

1. Pohlaví *

Označte jen jednu elipsu.

- Muž
 Žena

2. Věk (číslovkou) *

3. Scházíte se někdy doma u stolu na společná jídla (snídaně, obědy, večeře)? *

Označte jen jednu elipsu.

- ANO
 NE

Následující 4 otázky vyplňují pouze ti, kteří v předchozí otázce odpověděli "ANO", ostatní je přeskočí

V případě, že jste v předchozí otázce odpověděli "NE", sjeďte dolů a klikněte na "Další", ostatní prosím o vyplnění i těchto několik otázek.

4. V případě, že jste odpověděli "ANO": V průměru kolikrát za týden se alespoň s někým z rodiny scházíte u společného jídla (snídaně/oběd/večeře)?

Označte jen jednu elipsu.

- 0 krát
 1-2 krát
 3-5 krát
 6 krát a více

5. **V případě, že jste odpověděli "ANO": Jakým způsobem u vás doma takové rodinné stolování (snídaně/oběd/večeře) probíhá. (je možné zvolit více variant)**

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- u stolu s rodinou, spíše si povídáme
- u stolu s rodinou, spíš mlčíme
- u puštěné televize
- nejčastěji v nějakém fast foodu (McDonalds, KFC...)
- povídáme si s rodinou o tom, co se během dne událo a co nás naopak čeká
- před jídlem se modlíme
- Jiné: _____

6. **V případě, že jste odpověděli "ANO": Zvolte členy rodiny, se kterými doma VĚTŠINOU jíte u jednoho stolu. (je možné zvolit více variant)**

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Matka
- Otec
- Sestra (sestry)
- Bratr (bratři)
- Babička
- Dědeček
- Teta
- Strýc
- Někdo mimo bezprostřední rodinu...
- Jiné: _____

7. **Jak hodnotíte společná rodinná stolování?**

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
Super	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Vopruz

Opět vyplňují VŠICHNI

8. **Jsem rád/a ve společnosti druhých lidí. ***

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
Vůbec pro mě neplatí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Úplně pro mě platí

9. **Když se druhému něco špatného děje, jdu za ním a snažím se mu nějak pomoci. ***

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
Vůbec pro mě neplatí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Úplně pro mě platí

10. **Když se mi něco zásadně nelíbí, nikdy se nebojím to říct nahlas. ***

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
Vůbec pro mě neplatí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Úplně pro mě platí

11. **Ve škole nemám moc kamarádů. ***

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
Vůbec pro mě neplatí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Úplně pro mě platí

12. **Když mluvím s druhými, dívám se jim vždy do očí. ***

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
Vůbec pro mě neplatí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Úplně pro mě platí

13. **Druzí o mě říkají, že jsem hodně kamarádský/á. ***

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
Vůbec pro mě neplatí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Úplně pro mě platí

14. **Rád/a bavím ostatní svým humorem. ***

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
Vůbec pro mě neplatí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Úplně pro mě platí

15. **Někdy mám pocit, že druhým nerozumím. ***

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
Vůbec pro mě neplatí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Úplně pro mě platí

16. **Když je nějaký problém, raději se stáhnou do ustraní a počkám, až se problém vyřeší sám nebo ho vyřeší někdo jiný. ***

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
Vůbec pro mě neplatí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Úplně pro mě platí

17. **Když si můj spolužák nebo spolužačka neví s něčím rady, pomůžu jim. ***

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
Vůbec pro mě neplatí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Úplně pro mě platí

18. **Přijde mi zbytečné zdravit prodavačky v obchodě. ***

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
Vůbec pro mě neplatí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Úplně pro mě platí

19. **Občas se mi stane, že se zapovídám s někým na ulici. ***

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
Vůbec pro mě neplatí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Úplně pro mě platí

20. **Mám rád, když k nám někdo přijde na návštěvu (třeba i rodinní známí) a já s nimi mohu konverzovat. ***

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
Vůbec pro mě neplatí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Úplně pro mě platí

21. **Když mám mluvit před třídou (např. referát, zkoušení či skupinová diskuze), tak jsem tak nervózní, že mám občas chuť v půlce skončit. ***

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
Vůbec pro mě neplatí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Úplně pro mě platí

22. **Když mám dobrou svačinu, často mám chuť odejít někam do ústraní, kde si svačinu v klidu sním. ***

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5

Vůbec pro mě neplatí Úplně pro mě platí

23. **Když ostatní působí unaveně nebo demotivovaně, snažím se je povzbudit a dodat jim energii a dobrou náladu. ***

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5

Vůbec pro mě neplatí Úplně pro mě platí

24. **Jsem obvykle ten/ta, kdo první začíná rozhovor s druhými nebo se první představí neznámé osobě. ***

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5

Vůbec pro mě neplatí Úplně pro mě platí

25. **Myslím, že mám hodně kamarádů. ***

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5

Vůbec pro mě neplatí Úplně pro mě platí

26. **Když jdu do společnosti, vím, jak se kde chovat a proč. ***

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5

Vůbec pro mě neplatí Úplně pro mě platí

27. **Když někoho vidím dělat něco zajímavého, mám chuť si to taky zkusit nebo si představuji, že to taky dělám. ***

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5

Vůbec pro mě neplatí Úplně pro mě platí

28. **Obvykle přizpůsobuji svoje názory a chování skupině, ve které se právě nacházím. ***

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
Vůbec pro mě neplatí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Úplně pro mě platí

29. **Dokážu oživit nudnou společnost. ***

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
Vůbec pro mě neplatí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Úplně pro mě platí

30. **Nemám rád, když se mi druzí lidé svěřují se svými problémy. ***

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
Vůbec pro mě neplatí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Úplně pro mě platí

31. **Vycházím (rozumím si) se všemi typy lidí – mladými i starými, bohatými i chudými, sympatickými i nesympatickými... ***

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
Vůbec pro mě neplatí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Úplně pro mě platí

32. **Nesnáším se urychleně rozhodovat ***

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
Vůbec pro mě neplatí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Úplně pro mě platí

33. **Když jdu ve škole na oběd, vždy pozdravím kuchařky, případně se i usměju. ***

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
Vůbec pro mě neplatí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Úplně pro mě platí