

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Bakalářská práce

Kristýna Sivoková

Flourishing v kontextu stylů rodičovské výchovy

Flourishing in the context of parenting styles

Praha 2017

Vedoucí práce: doc. PhDr. Ilona Gillernová, CSc.

Poděkování

Ráda bych zde poděkovala paní doc. PhDr. Iloně Gillernové, CSc. za její vstřícné vedení, podnětné rady a podporující přístup při zpracovávání mé bakalářské práce. Zároveň bych chtěla poděkovat i všem svým blízkým, rodině, přátelům a partnerovi, kteří mě po celou dobu trpělivě podporovali.

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 3. 5. 2017

.....
Kristýna Sivoková

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se věnuje zmapování konceptu optimálního prospívání, jakožto jednoho z modelů reprezentujících osobní pohodu a celkovou kvalitu života jedince, a to především ve vztahu k výchovnému působení rodičů. V rámci první, literárně přehledové části práce, jsou předložena dvě základní pojetí optimálního prospívání s důrazem na jednotlivé složky těchto komplexních modelů. Dále jsou nastíněna východiska současného výzkumu stylů rodičovské výchovy v zahraničí i u nás. Závěrečná kapitola této části je pak věnována přehledu výzkumů, které se zabývají souvislostmi optimálního prospívání a výchovného působení rodičů, i dílčích součástí těchto konceptů tak, jak byly rozebrány v předchozích dvou kapitolách práce. Hlavním cílem literárně přehledové části je nastínit možný pozitivní vztah optimálního prospívání a vybraných výchovných stylů a působení rodičů, z čehož následně vychází druhá část práce, návrh výzkumného projektu. Tato část práce si klade za cíl ověřit vztah teoreticky ukotvených a jasně operacionalizovaných konstruktů optimálního prospívání a způsobů rodičovské výchovy v českém prostředí. K tomuto účelu byl navržen kvantitativní výzkum formou dotazníkového šetření zjišťující vztah mezi optimálním prospíváním, silnými stránkami charakteru a způsobem výchovy v rodině.

Klíčová slova:

optimální prospívání, osobní pohoda, silné stránky charakteru, styl rodičovské výchovy, výchovné působení rodičů

Abstrakt:

The bachelor thesis focuses on the concept of flourishing (optimal functioning) as a model representing both well being and overall quality of life. The concept is described especially in relation to parenting styles and practices. The first part of literary review is focused on two main models of flourishing with an emphasis on each element of those models. Furthermore, the basis of current parenting style research in the Czech Republic and abroad is outlined. The last chapter of the first part of the thesis presents studies linking the two concepts of optimal functioning and parenting, as described earlier, together. The main goal of the literary review is to outline a possible positive relationship between optimal functioning and selected aspects of parenting and parenting styles. This part is followed by a research project proposal which is thematically linked to the literary review. It focuses on the relationship between optimal functioning and parenting styles in the Czech Republic. The research has a quantitative design using questionnaire survey to measure optimal functioning, character strengths and parenting styles.

Keywords:

flourishing, optimal functioning, well being, character strengths, parenting style, parenting practices

Obsah

Úvod.....	7
1. Flourishing aneb optimální prospívání	8
1.1 Východiska konceptu flourishing	8
1.2 Různá pojetí konceptu flourishing	10
1.3 Optimální prospívání v pojetí M. E. P. Seligmana	11
1.4 Optimální prospívání v pojetí C. Ryffové a C. L. M. Keyese.....	16
2. Styly výchovy	20
3. Výchovné působení rodičů a optimální prospívání	22
3.1 Výzkumy zjišťující vztah mezi výchovným působením a optimálním prospíváním.....	22
3.2 Výzkumy zjišťující vztah mezi výchovným působením a dílčími prvky optimálního prospívání.....	25
4. Návrh výzkumného projektu	32
4.1 Cíle výzkumu a výzkumné otázky	32
4.2 Metody	33
4.2.1 Dotazník stylů výchovy	33
4.2.2 Dotazník optimálního prospívání.....	34
4.2.3 Dotazník charakteristických silných stránek	35
4.3 Charakteristika výzkumného souboru.....	35
4.4 Administrace	36
5. Diskuze	37
Závěr	39
Literatura.....	40

Úvod

Kolik toho psychologická věda ví o tom, jak vést plnohodnotný, šťastný, smysluplný a společensky plodný život? V porovnání s tím, kolik znalostí máme o nemoci, dysfunkci a adaptaci, bylo o jejich opačném pozitivním pólu zatím sepsáno jen velmi málo. Ačkoliv většina lidí v západním světě žije ve 21. století na poměrně vysoké životní úrovni a není zatížena žádnou patologií, nelze s jistotou prohlásit, že by všichni tito lidé žili naplněný a spokojený život, jenž by byl zároveň přínosný pro společnost. Tato úvaha je v současné době katalyzátorem mnoha výzkumů, které zaměřují svou pozornost na rozvoj lidského potenciálu a životní spokojenosti, a také na faktory přispívající ke štěstí a plnohodnotnému životu. Tato úvaha také stála na počátku rozhodování o tématu mé bakalářské práce. Jelikož se ve své praxi zabývám prací s převážně zdravými dětmi v rámci primárně-preventivních programů a kurzů na podporu rozvoje silných stránek osobnosti, je pro mne téma zvyšování štěstí a kvality života zdravých jedinců velmi aktuální. Jak bude v průběhu práce naznačeno, nepřítomnost nemoci nemusí nutně souviset s vyšší spokojeností s vlastním životem a plným zapojením se do společnosti. A právě proto stojí za to zabývat se i faktory, které přispívají k plnému rozkvětu jedince, jeho individuálnímu blahu, tak i k blahu celé společnosti, jíž je součástí.

Cílem této práce je v rámci literárně přehledové části představit komplexní modely optimálního prospívání jedince s důrazem na prvky, jež tyto modely tvoří. Dále pak zmapovat dosavadní znalosti o vztahu rodičovského působení a míře vzkvétání dětí a dospívajících a současně vytvořit přehled dílčích výzkumů zaměřených na výchovné souvislosti jednotlivých prvků optimálního prospívání. Druhá část práce bude věnována návrhu kvantitativního dotazníkového šetření pro české prostředí, jehož cílem bude zmapovat vztah a souvislosti konstruktů představených v první části této práce.

1. Flourishing aneb optimální prospívání

V následující kapitole bude podrobněji rozpracován koncept optimálního prospívání (*flourishing*), kontext vzniku tohoto konceptu, různá jeho pojetí zároveň s objasněním důležitosti se dané problematice věnovat. Následně bude pozornost věnována dvěma hlavním modelům optimálního prospívání.

1.1 Východiska konceptu *flourishing*

U vzniku směru pozitivní psychologie jako oboru, přístupu zkoumajícího ty oblasti života, pro něž doslova stojí za to žít, hrál ústřední roli pojem štěstí, který se však v průběhu času modifikoval a na jeho místo se dostalo širší pojetí osobní pohody, či optimálního prospívání (Seligman, 2011). V současné době lze říci, že se stávající výzkumy v oblasti lidského štěstí dají rozdělit do dvou skupin, a to na ty chápající štěstí jako eudaimonické a ty, které jej pojmají hédonicky. Jednou z hedonistických koncepcí je i osobní pohoda (*subjective well-being*), jejímž autorem je významný představitel pozitivní psychologie E. Diener. Ten charakterizuje osobní pohodu jako subjektivní afektivní a kognitivní zhodnocení vlastního života (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Osobní pohoda je tedy subjektivní stránkou kvality lidského života (Blatný, Dosedlová, Kebza, & Šolcová, 2005). Takovéto vymezení pozitivních stránek života je však stále velmi úzké a postrádá možnosti objektivně tento konstrukt měřit. Proto postupem času vznikla i komplexnější pojetí duševní pohody, z nichž nejvýznamnější jsou počiny autorů Seligmana a Keyese. Oba tyto autoři, ačkoliv se jejich koncepce plně nepřekrývají, využívají pro označení těchto širších modelů shodně pojmu optimální prospívání, který zahrnuje jak objektivně měřitelné prvky, tak i určitý přesah jedince do společnosti. Podobně chápe dvojí pojetí štěstí i Křivohlavý (2013), pro něž je hédonické štěstí štěstím horizontálním, povrchovým a lze jej měřit pouze ve smyslu intenzity. Oproti tomu eudaimonické štěstí odkazuje na kvalitu života jedince a jeho schopnost být plně funkční součástí společnosti.

Zároveň lze podle Seligmana a Petersona současnou podobu pozitivní psychologie charakterizovat pomocí několika zájmových oblastí, jimiž jsou pozitivní emoce (radost, zvědavost, hrdost), zážitky a zkušenosti s ponořením se do činnosti, individuální pozitivní vlastnosti a rysy osobnosti (silné stránky charakteru) a v neposlední řadě i faktory, které přispívají k fungování institucí i celých společenství (Seligman, 2003, Peterson, 2006, in Slezáčková, 2010a). Jak bude v následujících kapitolách naznačeno, tyto oblasti tvoří též základní prvky stěžejního konceptu optimálního prospívání.

Společenský význam zkoumání optimálního prospívání

Výzkumy naznačují, že se jedná o dvě oddělená kontinua – duševního zdraví a duševní nemoci, nikoliv o opačné póly jedné dimenze (Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, ten Klooster, & Keyes, 2011). Optimální prospívání se tedy liší nejen od patologie, ale též od stavu nenaplněné normy, tzv. chřadnutí (*languishing*). Podle Keyese (2002a) mají strádající dospělí stejné množství chronických nemocí jako lidé trpící depresí, zameškají stejné množství pracovních dní a dokonce navštěvují lékaře o něco více než lidé s depresivním onemocněním. Oproti tomu se lidé, kteří optimálně prospívají, kromě jiných benefitů, těší velmi dobrému tělesnému zdraví. Tyto závěry podporují i další výzkumy, které dokládají specifické souvislosti mezi vysokou mírou osobní pohody a stavem nízké míry osobní pohody, jež je charakteristický pouhou absencí nemoci (Karademas, 2007).

Je tedy důležité nejen snižovat prevalenci duševních onemocnění, ale též se soustředit na možnosti zvyšování míry duševního zdraví a podmínek optimálního prospívání. V souladu s tímto cílem také v roce 2004 Světová zdravotní organizace nově definovala plné duševní zdraví jako „...stav osobní pohody, který umožní jedinci realizovat své schopnosti, vypořádat se s běžným (životním) stresem, pracovat plodně a produktivně a být přínosem pro svou komunitu“ (World Health Organization, 2004, s. 12). Optimální prospívání je tedy cílem nejen individuálním, ale i celospolečenským.

1.2 Různá pojetí konceptu flourishing

Flourishing je termín označující určitý rozsah optimálního fungování člověka, které v sobě zahrnuje nejen zdraví, štěstí a určitou míru psychické odolnosti, ale zároveň i laskavost, péči o druhé a osobní růst (Fredrickson, Losada, 2005).

Podle Huppert a So (2013) má optimální prospívání dvě dimenze. První z nich se týká subjektivní spokojenosti s vlastním životem a prožívání kladných emocí, zatímco druhá dimenze se vztahuje na míru efektivního fungování daného jedince napříč různými oblastmi jeho života. Autoři též hovoří o optimálním prospívání, jako o horním rozmezí, či vysoké míře osobní pohody.

Další definici termínu flourishing předkládá Keyes (2002b), pro nějž optimální prospívání značí přítomnost duševního zdraví. Symptomy duševního zdraví jsou pak jednotlivé dimenze osobní pohody, viz dále.

Pojem flourishing do své koncepce subjektivní pohody později zahrnul i jeden z významných badatelů pozitivní psychologie E. Diener, jenž jej chápe doslova jako „vzkvétání, všestranné optimální prospívání osobnosti“ (Diener, Biswas – Diener, 2008, in Slezáčková, 2012, s. 25).

Přesto, že se různé definice optimálního prospívání překrývají, zatím neexistuje jednotný názor na to, které konkrétní prvky v sobě tento termín zahrnuje. Zároveň též existuje množství příbuzných konceptů osobní pohody a duševního zdraví, jenž se mnohdy liší pouze rozdílným pojmenováním. Pro účely této práce budeme vycházet z následujících dvou koncepcí optimálního prospívání autorů Seligmana, a Ryffové a Keyese, přičemž se budeme opírat i o výzkumy jiných koncepcí, jež se tematicky překrývají s prvky optimálního prospívání.

Pojmy flourishing, optimální prospívání, či vzkvétání pak budou dále v této práci využívány jako synonyma. Výraz osobní pohoda je pak chápán a využíván pro označení hedonické části optimálního prospívání.

1.3 Optimální prospívání v pojetí M. E. P. Seligmana

Základním modelem duševní pohody, jehož ústředním pojmem je termín flourishing, je koncept PERMA. Tento koncept vytvořil na základě přepracování své původní teorie „Opravdového štěstí“ jeden ze zakladatelů pozitivní psychologie M. E. P. Seligman. Svou původní teorii zrevidoval pro neúplnost a přílišné zaměření na hédonické štěstí a na základě předem stanovených kritérií rozšířil původní model přidáním dvou životních oblastí: vztahů a úspěchu ke třem stávajícím komponentám: pozitivním emocím, smysluplnosti a angažovanosti. K jeho odklonu od pouhého měření životní spokojenosti a subjektivně pocíťovaného štěstí též přispěly výzkumy poukazující na fakt, že je takovéto hodnocení do velké míry ovlivněno momentální náladou (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Naopak cílem nového modelu PERMA je vyjádřit komplexní podmínky nejvyššího stupně zrání člověka, jeho plný rozkvět (Křivohlavý, 2013).

Kritérii pro zařazení do modelu duševní pohody byla pro Seligmana přímá souvislost prvku se zvýšením duševní pohody, povaha terminální hodnoty, jež je cílem lidského snažení sama o sobě, a nezávislost na ostatních prvcích. Ačkoliv je jasné, že nelze plně oddělit prožívání vztahů a úspěchu od pozitivních emocí, angažované zaujetí od pocitů smysluplnosti, existují všechny tyto komponenty i nezávisle na sobě a nejsou na sebe zredukovatelné. Zároveň je každá z daných oblastí pro každého jedince jinak důležitá a jinou měrou se podílí na jeho spokojenosti a míře duševní pohody.

Název koncepce, PERMA, reprezentuje odvozeninu z počátečních písmen anglických výrazů pro všech těchto pět pilířů optimálního prospívání (Seligman, 2011):

- P – positive emotions (pozitivní emoce)
- E – engagement (angažované zaujetí)
- R – positive relationships (kladné vztahy)
- M – meaning (smysl)
- A – accomplishment (úspěšný výkon)

Následně budou jednotlivé prvky rozebrány v návaznosti na zvyšování osobní pohody a přispívání k optimálnímu prospívání jedince.

Pozitivní emoce

První základní složkou optimálního prospívání jsou pozitivní emoce, které jsou vyjádřením subjektivní spokojenosti s vlastním životem. Jakožto subjektivně měřitelný prvek tvoří společně s angažovaným zaujetím hédonickou část modelu. Avšak přínosy prožívání pozitivních emocí jako jsou například radost, zvědavost, vděčnost, zájem, naděje, úžas a klid, jsou mnohem rozsáhlejší a nedají se zredukovat na pouhý ukazatel míry prožívání příjemných událostí (Fredrickson, Branigan, 2005). Podle teorie broaden-and-build americké psycholožky Barbary Fredrickson jsou pozitivní emoce základním předpokladem úspěšného učebního procesu a osobního růstu, jelikož podporují sebekorektivní zkušenost a motivaci získávat nové znalosti a zkušenosti. Podle ní se dokonce jedná o evoluční mechanismus zajišťující úspěšnou adaptaci v průběhu vývoje (Fredrickson, 1998). Vztah pozitivních emocí a subjektivní duševní pohody byl potvrzen mnoha výzkumy, které zjistily souvislost mezi pozitivními emocemi a množstvím pozitivních vlivů na naše tělesné i duševní zdraví a sociální fungování. Mezi tyto vlivy patří například rozšíření schopnosti vnímat a věnovat pozornost svému okolí, rozšíření rozsahu běžných vzorců chování, zlepšení schopnosti intuitivně zpracovávat informace a tvořivě myslet, což následně umožňuje efektivnější řešení problémových situací a osobnostní růst. V neposlední řadě byla zjištěna souvislost prožívání pozitivních emocí a zvýšené psychické i fyzické odolnosti vůči stresu, snížení krevního tlaku, a dokonce i dlouhověkosti (Danner, Snowdon, & Friesen, 2001; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

Dalším zajímavým počinem snažícím se o konkretizaci vztahu životní spokojenosti a pozitivních emocí byla studie Fredrickson a Losady (2005), kteří zjišťovali, zda je pro duševní zdraví prospěšný nějaký konkrétní poměr pozitivních a negativních prožitků. Výsledkem tohoto výzkumu byl poměr větší než 3:1 a menší než 11:1 ve prospěch prožívání pozitivních emocí. V roce 2014 však výzkumníci Brown, Sokal a Friedman tyto závěry zpochybnili vydáním článku, ve kterém označují matematické základy, na nichž byl výzkum pozitivního poměru proveden, za neplatné (Brown, Sokal & Friedman, 2014).

Navzdory kritice je ale jasné, že pozitivní emoce hrají v životě lidí důležitou roli a skrze reciproční vztahy ovlivňují kognici, způsob myšlení, paměť, představy, i chování (Fredrickson, Joiner, 2002). Bylo zjištěno, že lidé často prožívající pozitivní emoce si vybavují spíše šťastné vzpomínky, mají pozitivní náhled na sebe a své schopnosti, jež mírně přeceňují, a flexibilněji si vysvětlují vlastní výhry i prohry (Seligman, 2002). Pozitivní emotivita tedy též souvisí s optimistickým způsobem myšlení. Různá pojetí optimismu dále rozpracovali například autoři Carver a Scheier (dispoziční optimismus) anebo Seligman (naučený optimismus).

Angažované zaujetí

Druhým zdrojem optimálního prospívání je *angažované zaujetí*, kterému se ve svých výzkumech nejvíce věnoval psycholog maďarského původu M. Csikszentmihalyi. Ten také označil stav angažovaného zaujetí termínem *flow*. *Flow* neboli plynutí je stav, při němž dochází k plnému zaujetí činností, kdy se zároveň ztrácí vědomí sebe sama a orientace v čase a prostoru je narušena (Decloe, Kaczynski, & Havitz, 2009). V tomto stavu vše, kromě činnosti, ustupuje do pozadí, činnost samotná se stává cílem, který je sám o sobě pro daného jedince hodnotný a přináší mu radost (Csikszentmihalyi, 1990). Prožívání *flow* má pozitivní vliv nejen na osobnost jedince, jeho životní spokojenost, ale též může pozitivně ovlivňovat jedincův přínos společnosti. Ve stavu plynutí se zvyšuje výkon, je podpořeno tvořivé myšlení, dochází k rychlejšímu rozvoji schopností a též je podpořeno sebevědomí daného jedince (Slezáčková, 2012). Avšak ne každá činnost, či situace má potenciál vést ke stavu plného ponoření se. Proto, aby daný jedinec stavu *flow* mohl dosáhnout je zapotřebí jistých podmínek. Jedinec by měl mít

1. jasně stanovené cíle,
2. možnost získat bezprostřední zpětnou vazbu týkající se vlastního pokroku,
3. příležitost uplatnit své znalosti a schopnosti a zároveň,
4. charakter výzvy by měl být v rovnováze s aktuálními schopnosti daného jedince (Csikszentmihalyi, 2014).

Ačkoliv navození stavu *flow* vyžaduje nemalé úsilí a oproti pasivnímu způsobu trávení času je zde vyžadován poměrně velký počáteční vklad ve smyslu množství energie, které jedinec musí k navození stavu *flow* vynaložit, podle Csikszentmihalyiho je právě četnost a intenzita těchto stavů plynutí základním zdrojem pocitů hlubokého uspokojení a kontroly nad vlastním životem (Csikszentmihalyi, 1990). Pocit kontroly a vnímané účinnosti vlastní osoby se však neobjevuje jen v souvislosti s optimálním prospíváním jedince, ale též tvoří základní složku mnoha konceptů psychické odolnosti (*resilience*). Lze tedy předpokládat, že časté prožívání *flow* a s ním spojený pocit kontroly též následně působí jako protektivní faktor v náročných životních situacích (Kebza, 2005).

Pozitivní mezilidské vztahy

Jedním z nejčastějších důvodů, proč se lidé cítí být šťastni (a nejspíše i nešťastni), jsou jejich blízké *mezilidské vztahy*, jako například přátelství nebo partnerství. Pozitivní mezilidské vztahy úzce souvisejí s prožíváním pozitivních pocitů, radosti a štěstí, mohou být zdrojem smysluplnosti a příležitostí k častému prožívání plného zaujetí i neodmyslitelnou součástí na cestě k úspěchu. Přesto jsou blízké vztahy natolik důležité pro náš život, že je nelze zredukovat na žádnou ze jmenovaných oblastí. To potvrzuje i nejdelší longitudinální studie, která se týkala zkoumání vývoje dospělých a jejíž výsledky poukazují na to, že nejzásadnějším prediktorem životní spokojenosti až do pozdního stáří jsou právě blízké a autentické vztahy s druhými lidmi (Waldinger, 2015). Souvislost prožívaného štěstí a četnosti i kvality mezilidských vztahů zkoumali v rámci společného výzkumu Diener a Seligman (2002), kteří zjistili, že šťastní lidé vedou bohatější společenský život, mají partnerský vztah, tráví více času ve společnosti druhých lidí a též celkově hodnotí své vztahy jako nejvíce uspokojivé. V dalším výzkumu byla dokonce zjištěna souvislost mezi pouhým počtem přátel, vnímanou sociální oporou, vazbami v rámci komunity a optimálním prospíváním jedince (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Na tom, že „*vřelé, podporující a vzájemnou důvěrou naplněné interpersonální vztahy pozitivně ovlivňují pocit osobní pohody*“ se shodují i čeští odborníci (Hrdlička, Kuric, & Blatný, 2006, s. 126). K vyššímu pocitu osobní pohody se pak navíc přidávají další pozitivní souvislosti jako nižší úmrtnost, méně psychických poruch a lepší celkové zdraví (Hamplová, 2006).

Smysl

Vnímání *smyslu* vyžaduje podívat se za hranice každodennosti a vidět svůj život z perspektivy něčeho, co nás přesahuje, což nám umožňuje chápat veškeré své chování jako součást určitého řádu věcí. Smysl tak, jak jej vnímá Seligman (2002), také zahrnuje využívání silných stránek osobnosti jedince pro naplnění jeho sebezpřesahujících ideálů, hodnot a cílů. Schopnost vnímat smysl ve svém životě, jenž v sobě zahrnuje porozumění sobě, světu kolem i svému místu v něm, hraje důležitou roli v mnoha oblastech. Výzkumy potvrzují, že naše schopnost vnímat svůj život a své činy jako smysluplné souvisí s lepším fyzickým zdravím, emocionální pohodou, psychickou odolností v náročných životních situacích i celkovým optimálním prospíváním (Torsheim, Aaroe, & Wold, 2001; Rathi, Rastogi, 2007; Brassai, Piko & Steger, 2011; Steger, 2012). Ve výzkumu spirituality Slezáčkové a Janštové (2016) se též potvrdilo, že samotný proces nalézání osobního smyslu je nejsilnějším prediktorem duševního zdraví. Tyto závěry tak korespondují s přesvědčením V. E. Frankla, podle něhož jde právě o aktivní usilování jedince, jenž jako jediný může svůj život smyslem naplnit (1996).

Z dalších výzkumů vyplývá, že mediátorem mezi životním smyslem a optimálním prospíváním by mohl být optimismus, který se jeví být produktem dlouhodobějšího chování, které je v souladu s našimi cíli a hodnotami (Ho, Cheung, & Cheung, 2010). Zda se však jedná o jediný mechanismus, kterým životní smysl souvisí s celkovým optimálním prospíváním jedince, nelze s jistotou říci. V každém případě podle některých výzkumů má smysl společně s výše zmíněným angažovaným zaujetím zdaleka největší podíl na celkovém prospívání jedince (Peterson, Park, & Seligman, 2005; Hool, 2011). Souvislost osobní pohody a vnímané smysluplnosti potvrdil i výzkum v českém prostředí (Balcar, 1995).

Úspěšný výkon

Posledním prvkem modelu je *úspěšný výkon*, který se vztahuje na dosažení specifického cíle, či úspěchu s využitím svých schopností a pomocí usilovné snahy. Zvládnutí určitého úkolu, překonání překážky, splnění cíle je samo o sobě hodnotným cílem lidského snažení, i když úspěch nepřinese žádné pozitivní emoce, smysl, ani neposílí vztahy s druhými lidmi (Seligman, 2011). Jedním z možných mechanismů, kterým souvisí úspěch s celkovým prospíváním jedince, je zvýšení pocitu kompetence, či víry ve vlastní schopnosti (*self efficacy*) skrze prožitky zvládnutí či překonání určité výzvy (*mastery experience*) (Pajares, 1996). Důležitost úspěchu pro míru optimálního prospívání může též záviset na kulturním kontextu. Například v Číně je vzdělávací systém velmi kompetitivní a vzdělání je ceněnou hodnotou, což může souviset se zvýšenou mírou důležitosti úspěchů i neúspěchů pro subjektivní spokojenost tamních adolescentů (Hu, 1994, Lau, Siu, & Chik, 1998, in Leung, McBride-Chang, & Lai, 2004). Avšak z některých studií vyplývá, že směr kauzality od úspěchu k prospívání není zcela jednoznačný. V meta-analytické studii autoři Lyubomirsky, King a Diener zjistili, že pocity štěstí a osobní pohoda nejsou pouze důsledkem, ale i příčinou úspěšných výkonů. Je tedy možné, že jde spíše o reciproční vztah (2005).

Silné stránky charakteru

Posledním důležitým aspektem modelu PERMA je soubor 24 *silných stránek* charakteru, které stojí v pozadí všech pěti zdrojů optimálního prospívání. Pomocí posilování a rozvíjení těchto hodnotných vlastností a schopností pak dochází k rozvoji a syčení výše zmíněných pěti prvků, a tedy k vyšší míře optimálního prospívání. S životní spokojeností pak z daných silných stránek dlouhodobě a nejsilněji souvisí naděje, vitalita, vděčnost, zvědavost a láska (Park, Peterson, & Seligman, 2004). Dále i samotné využívání svých charakterových silných stránek novým způsobem podstatně a dlouhodobě zvyšuje pocit životní spokojenosti

(Seligman et al. 2005). V další studii Linley, Nielsen, Gillett a Biswas-Diener (2010) zjistili, že jedinci, kteří po určitou dobu využívali své silné stránky, učinili větší pokrok v rámci dosahování svých cílů, byli spokojeni, co se týče naplnění základních psychologických potřeb kompetence, vztažnosti a autonomie, a zároveň dosahovali vyšší míry osobní pohody. A v neposlední řadě díky silným stránkám může jedinec pěstovat 6 základních cností, jež jsou ceněny napříč kulturami a náboženstvími. Jsou jimi moudrost, odvaha, lidskost, spravedlnost, umírněnost a transcendence (Peterson, Seligman, 2004). Rozvoj charakteru ve smyslu zhodnocené osobnosti, jejích morálních vlastností se tedy zdá být nezastupitelnou součástí vzkvétajícího života.

1.4 Optimální prospívání v pojetí C. Ryffové a C. L. M. Keyese

Multidimenzionální koncepci optimálního prospívání vytvořila též C. D. Ryffová v reakci na parciální výzkumy osobní pohody, které, dle jejího názoru, postrádaly jasné teoretické zakotvení. Jí navrhovaný model se skládá ze šesti faktorů, které byly odvozeny z rozsáhlé literatury pojednávající o optimálním fungování a duševní pohodě jedince, z faktorů, jež by měly stát v pozadí subjektivních výpovědí týkajících se životní spokojenosti a štěstí (Ryff, 1989). Na její teorii navázal později americký psycholog C. Keyes, který ve svém modelu definuje *flourishing* jako stav pozitivního mentálního zdraví, jež se vyznačuje úspěšností v sociální i osobní životní oblasti a převládajícím pozitivním naladěním (Keyes, 2007). Keyes vychází z modelu C. Ryffové a k jejím šesti komponentám, jež označuje jako psychologický *well-being* dále přidává ještě další dvě dimenze: emoční *well-being* a sociální *well-being*. Všechny tyto tři základní dimenze modelu byly získány pomocí faktorové analýzy (Ryff, Keyes, 1995).

Jak bylo nastíněno na počátku práce, Keyes chápe duševní zdraví a duševní nemoc ve smyslu dvou oddělených, i když vzájemně se ovlivňujících, kontinuí. Nízké hodnoty na kontinuu duševního zdraví tedy neznamenají, že jedinec trpí nějakým onemocněním, ale jsou signálem nedostatečného prospívání. Tento stav označuje Keyes pojmem *languishing*, což lze přeložit do češtiny jako chřadnutí (Slezáčková, 2012). A jedná se o stav, při kterém jedinec prožívá pocity prázdnoty, vykořenění a stagnace (Keyes, 2002a). Aby bylo možné měřit míru optimálního prospívání, či chřadnutí a jejich další souvislosti, operacionalizoval Keyes optimální prospívání soustavou symptomů, podobných těm, jaké slouží pro diagnostiku duševního onemocnění. Optimálně prospívající jedinec má tedy podle něj (Keyes, 2002a):

1. vysoký emoční well-being charakteristický
 1. vysokou mírou pozitivního afektu,
 2. nízkou mírou negativního afektu a
 3. životní spokojeností
2. vysoký psychologický well-being sestávající z
 1. přijetí sebe sama (pozitivního náhledu na sebe a svou minulost),
 2. osobnostního růstu,
 3. pocitu životního smyslu,
 4. schopnosti zvládat své prostředí (*environmental mastery*),
 5. autonomie a
 6. pozitivních vztahů s druhými lidmi, a dále
3. vysoký sociální well-being, který tvoří následujících pět komponent:
 1. sociální přijetí,
 2. sociální aktualizace,
 3. sociální přínos,
 4. sociální soudržnost a
 5. sociální integrace.

Výše zmíněné dimenze optimálního prospívání se z velké části překrývají s předcházejícím pojetím. Proto budou více rozebrány pouze následující komponenty: sebepřijetí, kontrola prostředí, autonomie a sociální přínos.

Sebepřijetí

Jedním z důležitých předpokladů pro optimální prospívání je bezesporu kladný a přijímající vztah k sobě samému, jehož součástí je i znalost sebe sama včetně svých silných a slabých stránek. Postoj, který vůči sobě zaujímáme, ovlivňuje nejen naši subjektivní spokojenost, ale i naše chování v mnoha životních oblastech. Podle Chamberlaina a Haagaa (2001) souvisí bezpodmínečné sebepřijetí s vyšší mírou prožívaného štěstí a celkovou životní spokojeností.

V tomto kontextu se též nabízí pojem sebevědomí ve smyslu hodnocení sebe sama (*self-esteem*), který však není totožný s pojmem sebepřijetí (*self-acceptance*). Ve výzkumu MacInnese došli k závěru, že vysoká míra sebevědomí souvisí spíše s nepřítomností deprese, kdežto bezpodmínečné sebepřijetí vysoce koreluje spíše s celkovou duševní pohodou jedince (MacInnes, 2006). Podle mnohých je dokonce jakákoliv míra sebevědomí škodlivá právě

proto, že ukazuje na jedincovu neschopnost přijmout sám sebe bezvýhradně i včetně svých negativních vlastností (Ellis, 2006). To je možným vysvětlením existence výzkumů, které poukazují na negativní souvislosti jak nízkého, tak i vysokého sebevědomí (Baumeister, Smart, & Boden, 1996; Schlenker, Soraci, & McCarthy, 1976).

Zvládání prostředí

Schopnost kontrolovat či ovlivňovat prostředí, ať už objektivní, nebo subjektivní, tvoří základ mnoha koncepcí psychické odolnosti a je jedním z předpokladů úspěšného zvládání náročných životních situací (Kebza, 2005). Jedinec, který efektivně zvládá své prostředí, lépe využívá příležitostí v něm, volí si vhodné prostředí pro svůj rozvoj, anebo je dokáže kreativně přizpůsobit svým potřebám (Ryff, 1989). Z výzkumů Rodina a Langer (1977) vyplývá, že i malé změny, co se týče jedincova vlivu na své okolí, výrazně zvyšují jeho kvalitu života i spokojenost s ním. K podobným výsledkům došli i další výzkumy zkoumající vliv možnosti spolupodílet se na důležitých rozhodnutích v rámci firmy, či vlastní léčby (Carson, Tesluk, & Marrone, 2007; Siegel et al., 2016). Kapacitou efektivně konat a budovat pocit kompetence se dlouhodobě zabýval i A. Bandura ve výzkumech vnímané osobní účinnosti (*self efficacy*). Vyšší míra vnímané osobní účinnosti pak byla spojena se školní úspěšností, zdravějším způsobem života i vyšší mírou osobní pohody (Bandura, 1989; Multon, Brown & Lent, 1991; Schwarzer, Renner, 2000; Karademas, 2006). Důležitost kontroly nad prostředím dokládají i studie naučené bezmocnosti (Peterson, Maier, & Seligman, 1993).

Autonomie

Autonomii chápou Ryffová a Keyes (1995) jako seberegulační tendenci jedince, jenž je v souladu s jeho vnitřními pohnutkami a hodnotami. Jde především o snahu samostatně se projevat, jednat nezávisle na svém okolí a své jednání dokázat samostatně hodnotit na základě vlastních standardů. Základem autonomního chování je pak možnost svobodné volby. Ta může být vyjádřena možností volit, jakým způsobem se v dané situaci zachováme, ale i tím, jaký postoj k ní zvolíme v případě, že ji nemůžeme ovlivnit (Frankl, 1996). Zastřešující pojem autonomie se též částečně vztahuje na teorii sebedeterminace autorů Deciho a Ryana (2008), kteří uvádějí uspokojení potřeby autonomie jako jednu z podmínek umožňující zdravý růst osobnosti. Pozitivní souvislost dosahování cílů vycházejících z vnitřních pohnutek a duševního zdraví potvrdila i novější studie Niemiece, Ryana a Deciho (2009). Z dalšího výzkumu pak vychází, že je to především dosahování cílů spojených se seberozvojem, které souvisí s vyšším pocitem osobní pohody (Tuominen-Soini, Salmela-Aro, & Niemivirta, 2008).

Zajímavé závěry, které dokládají známé přísloví „*všeho s mírou*“ přinesla přehledová studie Schwartze, jenž tvrdí, že přemíra autonomie a svobody může být naopak zátěží a může vést k nižší životní spokojenosti (Schwartz, 2000).

Sociální přínos

V modelu Pozitivního mentálního zdraví hraje důležitou roli i jedincův přesah do společnosti, jeho přínos a ovlivňování komunity lidí, kterými je obklopen. Optimálně fungující jedinec aktivně zasahuje do dění ve svém okolí a mění jej, je motivovaný a využívá svých zdrojů k tomu, aby vytvářel nové příležitosti a sám dosahoval svých pracovních, osobních i společenských cílů. Tímto způsobem pak dochází k rozšiřování podmínek k optimálnímu prospívání a vytvoření tzv. vzestupné spirály pozitivního vlivu na celou komunitu (Fredrickson, 2003).

Prosociální chování, tedy chování, které je motivováno prospěchem druhých osob, je však nejen důležitou součástí prosperující komunity, ale významně přispívá i k celkovému prospívání jedince a míře jeho duševní pohody. Dle série výzkumů, které porovnávaly výsledky vlivu prosociálního chování, respektive prosociálního utrácení (*prosocial spending*) na úroveň štěstí ve 136 zemích, má samotný akt obdarování i vzpomínka na něj významný vliv na úroveň prožívaného štěstí, a to bez ohledu na výši příjmů či kulturní příslušnost (Aknin et al., 2013). Tato zjištění potvrzují i další výzkumy zabývající se prosociálním chováním a mírou prožívaného štěstí (Aknin, Dunn, & Norton, 20012). Zároveň bylo prokázáno, že již ve věku dvou let přináší obdarování ostatních větší radost, než vlastní přijímání dáreků (Aknin, Hamlin & Dunn, 2011). Zajímavým se jeví i výzkum, jehož výsledky poukazují na pozitivní souvislosti stanovování si prosociálních cílů, namísto cílů spojených s vlastním finančním prospěchem, které mohou životní spokojenost naopak snížit (Kasser, Ryan, 1996). Významné studie zabývající se vztahem mezi altruisticky motivovaným chováním a úrovní fyzického i duševního zdraví shrnul v rámci přehledové studie Post. Mezi nejpodstatnější souvislosti prosociálního chování uvádí zvýšené sebevědomí, častější prožívání pozitivních emocí, silnější imunitní systém, méně stresových hormonů v krvi a nižší pravděpodobnost předčasného úmrtí (Post, 2005).

2. Styly výchovy

V psychologickém výzkumu je nejčastěji rodičovské působení klasifikováno v rámci rodičovských stylů výchovy, či dimenzí rodičovského působení. Stylem výchovy pak obecně chápeme souhrn nejpodstatnějších interakcí rodičů s dětmi a jejich převládající charakter. Se stylem výchovy například souvisí volba konkrétních výchovných prostředků a strategií. Je součástí životního stylu rodiny a souvisí s řadou proměnných na straně rodiče, dítěte i sociálního kontextu rodiny a rodinných vztahů (Čáp, 1996).

Model čtyř stylů výchovy D. Baumrindové

V současné době je jeden z nejpoužívanějších modelů rodičovských stylů výchovy model D. Baumrindové. Baumrindová (1966, 1971) rozlišuje v návaznosti na předchozí typologie tři typy rodičovského působení: autoritativní (*authoritative*), autoritářský (*authoritarian*) a shovívavý (*permissive*). K těmto třem typům později přidali Maccobyová a Martin typ čtvrtý, který označili jako zanedbávající (*neglectful*). Základem těmto čtyřem typům výchovných stylů jsou pak dvě dimenze. První z nich je dimenze přívětivosti (*responsiveness*), která může nabývat buď kladné, nebo záporné hodnoty. Druhá dimenze vyjadřuje náročnost či míru kladených požadavků (*demandingness*), která může být nízká, nebo vysoká. Svou kombinací tvoří tyto dvě dimenze výše zmíněné styly (Maccoby & Martin, 1983). Některé výzkumy ještě přidávají třetí dimenzi poskytování autonomie, jehož důležitost vzrůstá s věkem dítěte (Steinberg, Mounts, Lamborn, & Dornbusch, 1992).

Model devíti polí J. Čápa

V českém prostředí se výzkumy výchovných stylů zabýval J. Čáp, který vytvořil společně s P. Boschkem vlastní model devíti polí způsobů výchovy. Jde o model dimenzionální a komponentový; jeho základem jsou dvě dimenze. Jde o dimenze emočního vztahu a výchovného řízení. Emoční vztah mezi rodičem a dítětem tvoří záporná a kladná komponenta a tato dimenze může nabývat hodnot: záporný, záporně-kladný, kladný a extrémně kladný. Výchovné řízení je charakteristickou komponentou volnosti a požadavků, a lze je rozlišovat na: slabé, střední, silné a rozporné. Kombinací těchto dimenzí pak vzniká následujících devět způsobů výchovy v rodině: „1. autoritářský se záporným emočním vztahem, 2. liberální výchova s nezájmem o dítě, 3. s rozporným řízením a negativním emočním vztahem, 4. přísná a přitom laskavá výchova, 5. se vzájemným porozuměním a přiměřeným řízením, 6. výchova laskavá bez požadavků a hranic, 7. rozporné řízení relativně vyvážené kladným emočním

vztahem, 8. kamarádský vztah a dobrovolné dodržování norem, 9. výchova emočně rozporná“ (Mareš, Čáp, 2001, str. 306).

Užití zmíněného modelu devíti polí má u nás poměrně dlouhou tradici a je soustavně využíván k výzkumu rodičovského výchovného působení již od počátku 60. let 20. století (např. Čáp, Boschek, 1996; Čáp, Boschek, & Balcar, 2000; Gillernová, 2004, 2009).

Současné výsledky výzkumů rodičovských stylů výchovy dokladují, že na obecné úrovni lze považovat za optimální styl výchovy autoritativní (Baumrind, 2013) či 4. a 5. pole rodičovského stylu výchovy, který je charakteristický laskavým přístupem a zároveň pevným vymezením hranic a střední až vyšší mírou požadavků (Mareš, Čáp, 2001; Gillernová, 2009).

Avšak navzdory tomu, že někteří výzkumníci považují tematiku výchovných stylů za probádanou a dosavadní výsledky za zobecnitelné napříč kulturami (Steinberg, 2001), existují výzkumy, které tato tvrzení zpochybňují. Například v některých výzkumech prováděných ve Španělsku a dalších zemích jižní Evropy vyšel jako pro vývoj dítěte nejvhodnější styl permissivní (García, Gracia, 2009; García, Gracia, 2014). Naopak v některých kolektivistických zemích souvisí s lepšími akademickými výsledky styl autoritářský (Leung, Lau, & Lam, 1998). A v několika výzkumech se objevily i výrazné genderové rozdíly (Dwairy, 2004). Hodno též podotknout, že pozornost výzkumů byla doposud věnována spíše mladším dětem v souvislosti s výchovnými styly nežli dospívajícím jedincům. Lze tedy říci, že vztah mezi styly výchovy a prospíváním adolescentů nebyl ještě uspokojivě zmapován (Coleman, 2013).

3. Výchovné působení rodičů a optimální prospívání

„... mladí lidé se nám vesměs jeví jako velice nadějní, zejména pokud jsou ještě malí. Naše naděje ale postupně vadnou s jejich dospíváním. To však není dáno tím, že by snad původní přirozený talent postupně vymizel, ale daleko spíše tím, že se o ně nikdo řádně nestará.“ Quintilianus (in Helus, 2004)

Pozornost byla dosud věnována především negativním stránkám rodičovské péče, či stylům výchovy, které jsou „dostatečně dobré“ pro prevenci patologického vývoje dítěte (Spitz, 1945; Peterson, Zill, 1986; Baumrind, 1987, 1991). Oproti tomu komponenty rodičovské výchovy, které vedou k optimálnímu fungování a úspěchu nad rámec pouhého přizpůsobení se podmínkám, nebyly dosud plně prozkoumány. Ve světle výzkumů, které naznačují existenci dvou oddělených dimenzí: duševní nemoci a duševního zdraví, a mluví o významnosti míry optimálního prospívání pro prevenci sociálně patologických jevů (absentismu, deprese), se však jeví zkoumání podmínek lidského vzkvétání minimálně stejně důležité jako výzkumy prevence patologie (Keyes, 2002a). Tyto závěry samozřejmě platí i pro výzkumy zabývající se výchovným působením rodičů.

Ačkoliv je jasné, že je optimální prospívání podmíněno kromě výchovy i mnoha dalšími faktory a lze jej ovlivňovat celoživotně vlastní snahou i vnějšími intervencemi, jedním z nezastupitelných vlivů má na jeho rozvoj bezesporu právě výchovné působení dospělých jedinců, především rodičů. Ti mohou budoucí směřování nejvíce ovlivnit během raného dětství, které dítě většinou výhradně tráví v rámci své primární rodiny. V následujících kapitolách se proto budeme zabývat právě styly rodičovské výchovy a jednotlivými výchovnými praktikami, a to převážně v souvislosti s optimálním prospíváním jedince jako individua i součásti společnosti.

3.1 Výzkumy zjišťující vztah mezi výchovným působením a optimálním prospíváním

Na ústřední roli výchovného působení rodičů pro rozvoj a udržování fyzické, psychické i sociální dimenze prospívání poukázal například Sanders (1999), v rámci svých výzkumů týkajících se vývoje intervenčního programu „*Tripele P-Positive Parenting Program*“, jenž stojí právě na principech podpory osobní pohody dětí.

V rámci výzkumů teorie sebedeterminace dítě optimálně prospívá, pokud je mu umožněno těšit se ze své samostatnosti v prostředí, kde není přílišně kontrolováno rodiči, kteří jsou schopni a ochotni vnímat věci z jeho perspektivy (Grolnick, Apostoleris 2002). Na úroveň hédonického pojetí osobní pohody dospívajících působí dle výzkumu Oishiho a Sullivana (2005) i jejich subjektivně vnímané naplnění rodičovských očekávání. A Park a Peterson (2006) zjistili, že celkovou životní spokojenost dětí ovlivňuje významně také schopnost seberegulace rodičů.

Z další studie, kterou provedli Petito a Cummins (2012) na vzorku 279 adolescentů vyplývá, že subjektivně hodnocená kvalita života je vyšší u dospívajících, kteří uvedli autoritářský způsob výchovy než u těch, jenž hodnotili výchovný styl svých rodičů jako zanedbávající, což poukazuje na důležitost kladení jasných hranic pro úspěšný vývoj jedince. Většina studií však uvádí v souvislosti s pozitivními souvislostmi s vývojem a rozvojem jedince autoritativní styl výchovy (podle konceptu Baumrindové). Dle výsledků studie Gonzalese, Holbeina a Quiltera (2002) tento styl výchovy souvisí s lepšími studijními výsledky i zvýšenou mírou duševní pohody.

Podle shrnutí, které provedl Durkin (1995) je autoritativní styl výchovy spojen s mnoha pozitivními souvislostmi ve vývoji dítěte skrze následující tři charakteristiky. První z nich je obousměrná povaha komunikace mezi rodičem a dítětem, která rozvíjí interpersonální dovednosti, díky kterým je dítě akademicky i sociálně úspěšné. Druhým podstatným mechanismem je vysvětlující přístup rodičů, který umožňuje dítěti uvědomovat si a chápat hodnoty a cíle rodičů. Poslední důležitou součástí autoritativního stylu výchovy je poskytování emoční jistoty, jež vede od pocitů bezpečí až k odvaze k nezávislosti.

Životní spokojenost také pozitivně souvisí s mírou komunikace rodiče s dítětem, což potvrzují i zjištění získaná v rámci zkoumání teorie vazby J. Bowlbyho, které uvádí, že otevřená komunikace, vzájemné porozumění a pocit bezpečí mají pozitivní vztah s vývojem dítěte (Nickerson, Nagle, 2004; Paterson, Field, & Pryor, 1994). To poukazuje na význam příznivých emočních vztahů, akceptace dítěte apod.

Ve výzkumech celkového pozitivního vývoje mládeže, které ve své studii shrnuli Zarrett a Lerner (2008), vyplývají především dva důležité poznatky týkající se rodičovského působení. Jsou jimi četnost scházení se u společných rodinných jídel a dále množství mimoškolních aktivit, které jsou vnímány jako příležitost k rozvoji určitých schopností či dovedností, navázání podpůrných vztahů a možnost uplatnit se jako člen komunity.

Belsky (1984) uvádí, že existuje pět základních podmínek pro příznivý vývoj a rozvoj osobnostního potenciálu dítěte. Jsou jimi pozorná vstřícnost, tělesný kontakt, slovní podněcování, rezpozivita a stimulující vliv prostředí. Míru tělesného kontaktu též zkoumali Narvaez a Gleason (2014) v rámci své přehledové studie týkající se přírodních národů – loveckých a sběračských kmenů. A došli k závěru, že na schopnost emoční, kognitivní i fyziologické regulace pozitivně působí samotný dotyk kůže na kůži i jemná masáž a hlazení dítěte. Podle autorů může být právě míra tělesného kontaktu zahrnující jak dotyk a hlazení, tak i společné spaní právě jedním z faktorů odlišující výchovu vedoucí k přizpůsobení se a výchovu vedoucí k celkovému optimálnímu prospívání jedince.

Z novodobých výzkumů se též začíná vynořovat termín pozitivní rodičovství (*positive parenting*) či rodičovství založené na silných stránkách (*strengths based parenting*). Základem tohoto přístupu je záměrná snaha zaměřit pozornost na podmínky vzkvétání a podporu duševní pohody dětí. Zároveň je kladen důraz na prevenci, spíše než řešení již nastalých problémů (Slezáčková, 2012). Pozitivní rodičovství by však nemělo být přínosem pouze pro děti, ale mohou z něj též těžit samotní rodiče, kteří svou roli prožívají pozitivněji a sebevědoměji. Ačkoliv není zatím termín pozitivního rodičovství pevně vymezen, stavebními kameny tohoto přístupu jsou vzájemný respekt, rovnost a odpovědnost.

Výzkumy způsobů výchovy v rodině v České republice

Výzkumy zaměřené na pozitivní souvislosti výchovných stylů se již delší dobu zabývají i čeští odborníci. Ti se doposud soustředili především na hledání optimálních charakteristik v rámci výchovných stylů. Za nejpodstatnější charakteristiku výchovného stylu v souvislosti s vytvořením příznivých podmínek pro rozvoj dítěte považují především kladný emoční vztah (Čáp, 1996; Gillernová, 1990, 2004, 2009b). Kladný emoční vztah usnadňuje dítěti identifikaci s rodičem i vytvoření pozitivního přístupu k ostatním lidem, společenským normám a hodnotám. Také umožňuje rodiči citlivě přistupovat k dítěti a flexibilně měnit výchovu dle jeho potřeb. A v neposlední řadě souvisí i s množstvím společných aktivit a spolu se středním až silným výchovným řízením vytváří příznivé prostředí pro společné činnosti, které jsou nejen odpočinkové, ale mají v sobě i potenciál k rozvoji osobnosti dítěte (Čáp, 1996; Gillernová, 1990). Kladný emoční vztah, především v kombinaci se středním výchovným řízením je též příznivý pro rozvoj svědomitosti, vytrvalosti, zdravého sebepojetí a celkové stability osobnosti dítěte. Zároveň též souvisí s volbou přiměřeně náročných cílů a schopností seberegulace a celkovou tendencí ke spolupráci a společenskosti (Čáp, 1990, 1995, 1996, 1998).

Co se týče výchovného řízení dle Gillernové (2009) je i pro podporu autonomie dítěte vhodnější střední výchovné řízení, které namísto absolutní svobody poskytuje dítěti možnost volby. Avšak zároveň uvádí, že i slabé výchovné řízení může být vhodné například pro adolescenty, kterým byly během dětství dávány určité hranice a kteří si dostatečně zvnitřnili pravidla chování.

Ve prospěch kladení požadavků, které alespoň mírně převyšují jedincovy předpoklady, hovoří i Čáp (1996), podle nějž takovéto nároky přispívají k celkovému rozvoji osobnosti. V této souvislosti však Čáp (1993) zmiňuje i určitá rizika spojená s extrémně kladným emočním vztahem, který může být vyjádřením nepřiměřené péče a nadměrné ochrany a může naopak rozvoji osobnosti bránit. Za optimální styl výchovy považuje Čáp (1996) páté pole charakteristické kladným až extrémně kladným emočním vztahem a střední mírou výchovného řízení. Avšak oba výše zmínění autoři zároveň uvádí, že je vždy nutné hodnotit výchovný styl a jeho jednotlivé komponenty v kontextu dalších proměnných jako jsou například osobnost dítěte, jeho věk, pohlaví, a širší kulturněspolečenský rámec. Není tedy úplně možné jasně definovat jeden univerzálně platný optimální výchovný přístup (Čáp, 1996; Gillernová, 2009b).

3.2 Výzkumy zjišťující vztah mezi výchovným působením a dílčími prvky optimálního prospívání

Protože zatím neexistuje mnoho výzkumů, které by zkoumaly přímo vztah rodičovské výchovy a optimálního prospívání, budeme se v této kapitole zabývat souvislostmi výchovných stylů, dimenzí, praktik a dílčích prvků optimálního prospívání tak, jak byly nastíněny v první kapitole.

Výchova a angažované zaujetí

Rodičovskému působení se v rámci svého výzkumu *flow* věnoval M. Csikszentmihalyi (1996), který hovoří o tzv. autotelickém rodinném prostředí. Podle něj má rodina potenciál vytvářet prostředí, které skrze umožnění častých prožitků *flow* všem svým členům, následně podporuje rozvoj každého z nich v tom smyslu, že on sám je pak schopen se samostatně rozvíjet a zdokonalovat své schopnosti. Podmínkami takového rodinného prostředí je pak podle něj existence společných cílů a možnost demokraticky se podílet na rozhodnutích rodiny. Základem pro vytvoření optimálních podmínek pro rozvoj dětí je pozorování a z něj vycházející poznatky o situacích, kdy u dítěte dochází k plnému zaujetí a kdy se naopak nudí, nebo je úzkostné. Tím rodič dostává potřebné informace k uzpůsobení sociálního prostředí dítěte tak, aby vedlo k častějším prožitkům *flow*. Těmto stavům může rodič též napomoci tím, že dítěti

poskytuje volnost k samostatnému plánování a realizaci cílů společně s prostorem k diskuzi a reflexi (Csikszentmihalyi, 2014).

Pro rozvoj angažovaného zaujetí se ukázalo být vhodné i výchovné působení charakteristické pro tzv. komplexní rodiny (*complex family*), ve kterých je rovnováha mezi integrací a diferenciací všech členů. Integrací je zde myšlena podpora, zájem a zapojování se do společných aktivit, kdežto diferenciaci odkazuje na podporu svobody a autonomního rozhodování. Komplexní rodiny se též vyznačují užíváním principiální disciplíny (*principled discipline*), často poskytují zkušenost s různým podnětným prostředím a jsou ve svém výchovném působení konzistentní. Děti z komplexních rodin tráví více času produktivní činností a aktivitami vyžadujícími snahu a zároveň je tyto aktivity více vnitřně uspokojují. To následně vede k samostatnému opakování takovýchto činností a tím i k rychlejšímu osobnímu rozvoji spojeného s vyšší životní spokojeností (Csikszentmihalyi, 2014).

Výchova k úspěchu

V dalším výzkumu se Asakawa a Csikszentmihalyi (1998) zabývali faktory přispívajícími ke školnímu úspěchu u asijských rodin. Podle něj tyto rodiny vytvářejí ideální prostředí pro akademický rozvoj svých dětí tím, že věnují poměrně hodně času rozhovorům o budoucích akademických plánech svých dětí, kdežto aktuální plnění školních požadavků není v centru jejich zájmu. Tím poskytují dítěti potřebnou volnost a umožňují mu samostatně si strukturovat školní přípravu, přičemž zároveň kladou důraz na hodnoty spojené se vzděláváním a následným pracovním uplatněním. Zdá se, že takovýto přístup vede k internalizaci norem, jejichž plnění následně není nutné vyžadovat vnější kontrolou.

Pro rozvoj výkonové motivace a dosažení školních i pracovních úspěchů se zdá být důležitým faktorem též orientace na rozvoj činnosti. Tu mohou v dítěti pěstovat rodiče způsobem, kterým mu dávají zpětnou vazbu na jeho práci a případnou chybu. Orientace na rozvoj podněcuje v dítěti důležité osobnostní vlastnosti jako vytrvalost a schopnost sledovat vzdálené cíle i přes dílčí neúspěchy. Pokud je chyba interpretována jako prostor pro rozvoj a rodiče kladou důraz především na pokrok a na dílčí úspěchy dítěte, u dítěte převládnu pocity kompetence nad pouhou snahou vyhnout se neúspěchu a dojde ke zvýšení jeho motivace čelit náročným úkolům, což následně vede i k větší úspěšnosti daného dítěte (Helus, 2004).

Této schopnosti, kterou označila jako houževnatost (*grit*), se ve svých výzkumech dlouhodobě věnuje A. Duckworth. Podle ní je schopnost nadchnout se pro cíl a vytrvat v jeho dosahování právě tou hlavní schopností, která predikuje budoucí akademický i kariérní úspěch (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007). Ačkoliv zatím nebylo výchovné působení

zkoumáno přímo ve vztahu k houževnatosti, z výsledků mnoha rozhovorů, které A. Duckworth vedla s rodiči nadměru úspěšných lidí, vyplývají následující předběžná doporučení. Pro rozvoj houževnatosti je vhodné rodinné výchovné působení též charakterizováno jako autoritativní výchovný styl, který v sobě skloubí vysokou náročnost s důrazem na podporu a prostor pro samostatnost dítěte. Dalšími aspekty, které působí podpůrně pro rozvoj houževnatosti, jsou jasné hranice podané vysvětlujícím způsobem, vyžadování disciplíny a dokončování započatých činností, jež jsou však vedeny zájmy dítěte, a v neposlední řadě velký vliv má i samotné chování rodičů, kteří jsou pro své děti důležitými vzory (Duckworth, 2016).

Dalším předpokladem budoucího úspěchu jedince je též jeho orientace na budoucnost, která obecně působí aktivizačním a mobilizujícím způsobem. Dle Matějčka (1994) je otevřený horizont budoucnosti přirozenou potřebou dětí, které směřují k tomu něco vykonat, něco se naučit a někým se stát. Rodiče mohou vytvoření orientace na budoucnost podporovat formou odměn a přirozených následků, které jsou nehmotné povahy a nejsou bezprostředně spjaty s výkonáním konkrétního úkolu. Děti mohou například motivovat zvládnutím určité činnosti, nabídnutím prostoru pro využití nově nabytých znalostí apod. Tento přístup také vybavuje samotného dítě vnitřními zdroji motivace pro následný proces samostatného celoživotního vzdělávání a seberozvoje (Helus, 2004).

Dle výzkumu, který provedl Winterbottom (1958) je výkonová motivace obstat v konkurenci, dosáhnout cíle navzdory překážkám a překonat své minulé výkony vyšší u dětí, jejichž matky věří ve schopnosti dítěte uspět, v případě úspěchu ztelně vyjadřují radost jak verbálně, tak neverbálně a zároveň projevují celkově silnější reakce na úspěch nežli neúspěch.

Výchova k autonomii

Pro rozvoj autonomie a pocitu kompetence se ukázalo být nejvhodnější rodinné prostředí, ve kterém jsou vyrovnané tendence k samostatnosti a propojenosti. To umožňuje dospívajícímu rozvíjet svou osobnost, vymezovat se vůči svým rodičům a zároveň neztrácet pocit jistoty a bezpečného zázemí, který ani v období adolescence neztrácí na důležitosti, ba naopak. (Cooper, Grotevant, & Condon, 1982, 1983, in Cowan, Hetherington, 1991).

K podobným závěrům ve svých výzkumech došla i Klicperová – Baker (2008). Podle ní mají jedinci, jimž byla v průběhu dětství poskytnuta dostatečná volnost pro svobodné rozhodování, větší tendenci přejímat odpovědnost za své jednání, které zároveň vnímají jako své vlastní a nikoliv vnucené.

Podle Goldenbergových (1995) je pro rozvoj autonomie nepříznivější autoritativní styl výchovy, který je charakteristický pevným vymezováním hranic. Jasné hranice jsou důležité

pro vytvoření představy o sobě a vymezení se jako samostatné jednotky z rodinného systému. Čábalová (2011) dodává, že vhodným nástrojem, který podpoří rozvoj autonomie a zároveň vede k posílení vědomí sounáležitosti, je například spolupodílení se na rozhodování v rodině.

Na důležitost jisté vazby mezi rodičem a dítětem v souvislosti s rozvojem autonomie dítěte upozornili Werner a Smith (1982). Podle nich jistá vazba činí pro dítě svět bezpečným, srozumitelným a předvídatelným, což mu následně umožňuje samostatně prozkoumávat okolní svět a vytvářet si tak silný pocit autonomie a vlastní kompetence.

Výchova ke smyslu

Výzkumy rodičovského působení se dlouhodobě zabývá W. Damon (2009), který na základě svých výzkumů formuloval několik doporučení pro výchovu ke smyslu. Podle něj by měli být rodiče spíše podporovatelé nežli průvodci, aby dítěti umožnili poznat svět kolem sebe i sebe samotné, společně s možnostmi vlastního způsobu sebeuplatnění. Tomu mohou rodiče napomáhat tím, že se budou o zájmy dítěte aktivně zajímat a dají mu tak prostor k zamyšlení se a sebereflexi. S tím souvisí i schopnost aktivního naslouchání a podněcující způsob kladení otázek, které se podobá sokratovskému dialogu a kde je dítě vedeno k vlastnímu uvědomění. Významnou roli pro budoucí rozvoj pocitu smysluplnosti u dětí hraje též míra, do jaké s nimi rodiče sdílejí své vlastní cíle a hodnoty. Pozitivní vliv má i zapojení dětí do projektů přínosných pro druhé, nebo sloužících nějakému vyššímu cíli, projevování nadějných postojů v náročných životních situacích, podpora zdravého riskování a překonávání výzev, anebo seznámení dětí s dalšími dospělými, potenciálními mentory.

Podle některých výzkumů lze uvažování o smyslu života, či tendenci po smysluplnosti nalézt již u mladších dětí na prahu školní docházky, a to ve smyslu tendence upřednostňovat a hledat smysluplné činnosti i vztahy (Lukasová, 1997). Ve svých doporučeních se Balcar (1997) shoduje s výše zmíněnými principy podpory smysluplnosti u dětí, u mladších dětí především zdůrazňuje důležitost přítomnosti dospělých, kteří svými činy naplňují pozitivní hodnoty a důležitost možnosti zažívat naplnění ze hry.

Výchova k rozvoji charakteru a internalizaci hodnot

Během dětství a adolescence hraje výchovné působení rodičů důležitou roli i v procesu morálního vývoje dítěte především skrze předávání hodnot, které se následně stávají motivací pro jeho budoucí chování. Hardy, Padilla-Walker a Carlo (2008) zjistili, že existuje vztah mezi vybranými komponentami rodičovského působení a mírou zvnitřnění morálních hodnot a s nimi spojenou schopností seberegulace. Ve své studii se autoři zaměřili na čtyři stupně

regulace chování: externí regulaci, introjekci, identifikaci a integrovanou regulaci, jež dohromady tvoří ukazatel tzv. relativní autonomie (dle teorie sebedeterminace autorů Ryana a Deciho). Jako autonomní jsou pak vnímány poslední dva typy seberegulace. Zkoumanými prvky rodičovského působení pak by byly struktura, podpora autonomie a samostatného rozhodování a angažovanost v životě dítěte. Dle jejich výsledků existuje pozitivní vztah mezi podporou autonomie, angažovaností a integrovanou regulací. Kdežto kontrolující struktura souvisí spíše s externí regulací a introjekcí. Vyšší míra kontrolující struktury tedy může vést k momentální poslušnosti, ale zároveň je možné, že znesnadňuje proces přijetí a zvnitřnění hodnot tak, aby se jimi daný jedinec řídil i v budoucnu v nepřítomnosti rodičů. K podobným závěrům dospěly i další výzkumy (Kochanska, Coy, & Murray, 2001). Z experimentů, které realizovali Deci, Eghrari, Patrick a Leone (1994) navíc vyplývá, že zdůraznění osobní volby (podpora autonomie) a uvážení pocitů, které by mohl jedinec mít, pozitivně ovlivňuje i další nejen morální hodnoty.

Podle výzkumu Berkowitz a Grycha (1998) je pro rozvoj morálního usuzování dítěte nejvhodnější autoritativní výchova, především pak způsob komunikace, který je vřelý a podporující.

Ives a Cyprys (2016) dokonce vyvinuli šestistupňový model pro etickou výchovu. Podle nich je důležité představit dítěti danou hodnotu, či způsob chování ještě před samotnou situací, poskytnout mu vhodný sociální model, ke kterému se může vztahovat, vztáhnout koncept ke konkrétnímu chování či situaci, která je dítěti známá, vymyslet krátké heslo a nejlépe jednoslovně pojmenovat danou hodnotu tak, aby na ni mohlo být později odkazováno. Závěrečným krokem k upevnění hodnoty je pak následné časté opakování a odkazování se na danou hodnotu v běžných každodenních situacích.

Dle Lickona (1983) je pro úspěšné předání hodnot podstatné neustále kombinovat jak vlastní modelování hodnotného chování, tak vysvětlující přístup a zdůvodňování. Obě tyto složky by pak především měly být kongruentní.

Výchova a sociální dovednosti

Studie Benbassata a Priela ukázala, že na rozvoj vztahových dovedností má vliv především otcova schopnost reflektovat své vlastní pohnutky i myšlenky a pocity druhých lidí, ve snaze porozumět a predikovat chování. To může následně usnadňovat řešení konfliktů mezi rodičem a dítětem a zároveň napomoci dítěti samotnému zvládat lépe své vlastní negativní emoce. Jak zvládání interpersonálních konfliktů, tak i schopnost seberegulace jsou velmi důležité pro navazování a udržování mezilidských vztahů (Benbassat, Priel, 2012). V jiné studii

vyšší míru jistoty a bezpečí v rámci svých blízkých vztahů, i vyšší sebedůvěru pociťovali adolescenti, kteří hodnotili svou výchovu jako autoritativní (Havewala, 2012). A pro rozvoj vztahových kompetencí a uspokojivé interpersonální fungování se ukázala být důležitá i samotná jistá vazba s matkou, či jiným pečovatelem (Allen, Land, 1999; Rice, 1990). Vřelý vztah rodičů k dítěti má pozitivní vliv například i na spokojenost adolescentů s jejich přátelskými vztahy (Chen, Liu, & Li, 2000).

Z výsledků longitudinálního výzkumu, který prováděli Conger a Conger, vyplývá, že přínos pečujícího a angažovaného přístupu rodičů může mít opravdu dlouhodobé pozitivní souvislosti s kvalitou blízkých vztahů od dospívání až po mladou dospělost. V rámci svých výzkumů zjistili, že děti mající zkušenost s pečující pozorností jsou sociálně kompetentnější během dospívání, a to i navzdory nepříznivé ekonomické situaci. Zároveň mají větší úspěch s navazováním partnerských vztahů a jsou i kompetentnější ve svých rodičovských rolích (Conger, Conger, 2002).

Zajímavým příspěvkem k výchově podporující budoucí pozitivní mezilidské vztahy je výzkum Gableové a spol., ve kterém byl zjištěn pozitivní vliv aktivně konstruktivního reagování v situaci sdílení radostné noviny. Podle něj aktivní, pozitivní a upřímná reakce vede k posílení vztahu i k pozitivnímu vlivu na spokojenost obou jedinců (Gable, Reis, Impett, & Asher, 2004).

Výchova a sociální přínos

Výzkumy naznačují, že rodičovské styly významně ovlivňují dlouhodobou prosociální orientaci dětí a dospívajících, a to především skrze internalizaci vlastních očekávání, jež jsou v souladu se společenskými hodnotami a normami (Grusec, Goodnow, & Kuczynski, 2000). Avšak zjištění se značně liší v závislosti na dětském temperamentu. Pro rozvoj prosociálního chování u méně inhibovaných dívek se ukázal být nejvhodnější autoritativní styl výchovy (Hastings, Rubin, & DeRose, 2005). U dívek, které byly bázlivější, byla naopak zjištěna souvislost autoritářského výchovného stylu s prosociální orientací vůči autoritám, avšak nikoliv vůči vrstevníkům (Hastings, Rubin, Mielcarek, & Kennedy, 2002, in Hastings, Utendale, & Sullivan, 2007). Tyto výzkumy naznačují, že autoritativní styl podporuje především prosociální chování u dívek, pro něž je projevování se v rámci sociálních situací přirozené. Kdežto autoritářský styl vede k prosociálnímu chování spíše u zdrženlivých dívek, jejichž prosociální chování je motivováno především poslušností vůči autoritě.

Na identifikaci konkrétních praktik autoritativního výchovného stylu, které podporují prosociální zaměření dětí, se zaměřili Hastings a kol., podle nichž zde nejvíce působí samotné modelování na ostatní zaměřeného chování a podpora a odměňování takového chování u dětí. To vede děti k tomu, aby byly více citlivé a pečující ve vztahu ke svému okolí a prožívaly pocity propojenosti a náklonosti, což opět posiluje další takovéto chování v budoucnu (Hastings, Zahn-Waxler, Robinson, Usher, & Bridges, 2000).

Protichůdné výsledky přinesly jiné dvě studie, které nezjistily žádný vztah mezi pozorováním prosociálního chování matek a následnou orientací dětí na pomoc druhým. Oproti tomu vnímavý a citlivý přístup matek k emoční rozladěnosti dítěte v situacích, kdy zažívalo stres, či bylo v určitém riziku, významně souvisel se soucitností a nápomocností dítěte až tři roky poté (Zahn-Waxler, Radke-Yarrow, & King, 1979; Iannotti, Cummings, Pierrehumbert, Milano, & Zahn-Waxler, 1992). Tyto výsledky naznačují, že pro rozvoj prosociálního chování u dětí má větší význam samotná vlastní zkušenost péče a pomoci od druhých lidí. Tyto závěry potvrdilo i několik studií zabývajících se souvislostmi rodičovské vřelosti a prosociálních vlastností dětí (Clark, Ladd, 2000; Laible, Carlo, & Roesch 2004). Vnímaná rodičovská angažovanost a vstřícnost také pozitivně korelují s vyšší mírou zapojování se do dobrovolnických aktivit, a to až do období mladší dospělosti (Zaff, Moore, Papillo, & Williams 2003).

Dalším důležitým aspektem budování prosociálního citění u dětí je podpora jejich emoční zralosti a regulace. Děti, které jsou emocionálně kompetentní, jsou i více empatické, solidární, nápomocné a ohleduplné (Hastings, Utendale, & Sullivan, 2007). Ve vícero výzkumech byla zjištěna souvislost mezi prosociálním chováním dětí a otevřeným postojem matek vůči vyjadřování emocí, schopností vést diskuzi týkající emocí a zároveň nastavováním jasných hranic, co se týče emocí, jež by mohly být pro druhé ubližující (Eisenberg, Fabes, & Murphy, 1996; Eisenberg, Fabes, Carlo, Troyer, Speer, Karbon, & Switzer 1992; Garner, 2003)

Další výzkumy ukázaly například na pozitivní vliv spoluúčasti na domácích pracích, z nichž mají užitek i ostatní členové rodiny, a to především u dívek (Grusec, Goodnow, & Cohen, 1996).

4. Návrh výzkumného projektu

V dosavadní části práce byly zmapovány poznatky týkající se optimálního prospívání, rodičovských výchovných stylů a souvislostí mezi výchovným působením a jednotlivými aspekty optimálního prospívání v daných pojetích. Zatímco oběma tématům, jak výchovnému působení, tak optimálnímu prospívání, byla již věnována poměrně nemalá pozornost výzkumníků, propojení těchto dvou konceptů zatím nebylo dostatečně objasněno.

Jak je zřejmé z první části této práce, v současné době zatím existuje poměrně malé množství výzkumů týkajících se přímo vztahu stylů výchovy a optimálního prospívání dětí či dospívajících a situaci též komplikuje nejasná operacionalizace termínu *flourishing* i nově se vynořujícího pojetí *positive parenting*. Zároveň též existují výzkumy usuzující na míru osobní pohody, či optimálního prospívání pouze z hlediska nepřítomnosti nemoci, což nekoresponduje s výše popsaným teoretickým vymezením těchto konstruktů.

V následující části práce proto bude předložen návrh výzkumu vztahu optimálního prospívání a výchovných stylů, který bude vycházet z jasně definovaných teoretických modelů tak, jak byly popsány v první části této práce.

4.1 Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Hlavním cílem výzkumu bude především ověřit vztah mezi výchovným působením rodičů a následným optimálním prospíváním dospívajících a případně více rozkrýt jednotlivé souvislosti těchto komplexních modelů. Ačkoliv již existují výzkumy potvrzující souvislost rodičovské výchovy a osobní pohody či optimálního prospívání dětí, z výše uvedených důvodů z nich nelze vycházet a s jistotou vztah obou konstruktů předpokládat.

Proto bude základním cílem ověřit souvislost stylů výchovy tak, jak jsou definovány v Modelu devíti polí (Čáp, 1996) a optimálního prospívání v pojetí PERMA společně se silnými stránkami charakteru, jež jsou součástí modelu PERMA (Seligman, 2011), ale v rámci výzkumu budou měřeny zvlášť. Dalším dílčím úkolem výzkumu bude zjistit souvislosti mezi optimálním prospíváním a jednotlivými dimenzemi výchovných stylů – emočním vztahem a výchovným řízením. Posledním úkolem bude prozkoumání vztahu výchovných stylů s dílčími aspekty optimálního prospívání a se silnými stránkami charakteru. Tyto dílčí úkoly vycházejí ze snahy detailněji zmapovat jednotlivé souvislosti tak, aby mohly být dále zkoumány konkrétní výchovné praktiky v souvislosti s jejich vztahem k prvkům optimálního prospívání dětí případně dospívajících. Ideálním cílem tohoto a dalších navazujících výzkumů by pak bylo vytvoření konkrétních praktických typů pro rodiče a další pečovatele.

Důležitými proměnnými ve výzkumu budou tedy: styl výchovy, jeho dimenze a komponenty v pojetí J. Čápa (1996), pětiprvkový model optimálního prospívání uzpůsobený pro adolescenty a vycházející z pojetí PERMA M. E. P. Seligmana (2011) a 24 silných stránek charakteru vycházejících z klasifikace C. Petersona a M. E. P. Seligmana (2004).

Z cílů a dílčích úkolů výzkumu vplynuly následující výzkumné otázky obecnější povahy:

VO1: Existuje statisticky významný vztah mezi jednotlivými styly výchovy a optimálním prospíváním dospívajících?

VO2: Jak souvisí dimenze emočního vztahu a její jednotlivé komponenty s optimálním prospíváním?

VO3: Jak souvisí dimenze výchovného řízení a její jednotlivé komponenty s optimálním prospíváním?

VO4: Jaké jsou vztahy mezi dimenzemi a komponentami výchovného působení a prvky optimálního prospívání?

VO5: Jak souvisí styly výchovy se silnými stránkami charakteru?

4.2 Metody

Vzhledem k povaze výzkumných otázek, které se především týkají zmapování souvislostí mezi dvěma konstrukty, bude mít výzkum povahu dotazníkového šetření, půjde tedy o výzkum kvantitativního charakteru. Výzkumná baterie se pak bude skládat ze tří dotazníků. Jedním z nich je český standardizovaný *Dotazník pro zjišťování způsobu výchovy v rodině*, druhý dotazník byl převzat a přeložen z anglického originálu *The EPOCH Measure of adolescent Well – being*, a posledním dotazníkem bude již do češtiny přeložený *Dotazník charakteristických silných stránek*.

4.2.1 Dotazník stylů výchovy

Pro účely zjišťování výchovných stylů rodičů bude využit standardizovaný *Dotazník pro zjišťování způsobu výchovy v rodině*, který vychází z modelu devíti polí způsobu výchovy vytvořeného v našich podmínkách a popsáno v první části této práce (Čáp, Boschek, 1994). Důvodem pro výběr tohoto dotazníku je jeho větší specifita a možnost citlivějšího rozlišení mezi jednotlivými způsoby výchovného působení v porovnání s ostatními nástroji pro měření výchovných stylů. Jeho další využití ve výzkumech stylů výchovy tedy může přinést nové nebo zpřesňující poznatky k dosavadním výzkumům využívajícím především, též výše popsany,

model čtyř polí. Zároveň, jak již bylo zmíněno v první části této práce, práce s tímto dotazníkem má v České republice dlouhou tradici a výsledky výzkumu by tedy mohly být vhodné i pro případná srovnání s výsledky výzkumů z minulých let.

Dotazník tvoří 40 položek, kde je každá z výchovných komponent (kladný a záporný emoční vztah, a volnost a požadavky ve výchovném řízení) reprezentována právě deseti z nich. Dotazník je určen dětem, případně dospívajícím a je založen na jejich subjektivním hodnocení výchovného přístupu obou rodičů. Respondenti hodnotí každé tvrzení na tříbodové škále „ano“ - „zčásti“ - „ne“, přičemž první tvrzení je skórováno třemi body a poslední jedním.

Výsledky dotazníku je dále možno vztáhnout k výchovnému stylu každého z rodičů odděleně, nebo je možné vyhodnotit též celkové klima v rodině vycházející z působení obou rodičů. Také je možné se případně zaměřit i na jednotlivé dimenze či jejich komponenty zvlášť (Čáp, Boschek, 1994).

4.2.2 Dotazník optimálního prospívání

Dotazník zjišťující optimální prospívání v pojetí Seligmana, PERMA vychází z anglického originálu *The EPOCH Measure of Adolescent Well-being* autorů Kernové, Bensonové, Steinbergové a Steinberga (2016). Ti model PERMA upravili tak, aby odpovídal charakteristikám vývojového stádia dospívání. Výsledný dotazník má tedy následujících pět částí: angažované zaujetí, vytrvalost, optimismus, propojenost a štěstí či spokojenost (*happiness*). Všechny tyto prvky byly též vybrány s ohledem na jejich vztah k původnímu modelu a měli by tedy ovlivňovat všech pět původních prvků optimálního prospívání daného jedince v dospělosti. Z původních pěti faktorů PERMA zůstalo nezměněno pouze angažované zaujetí. Vytrvalost, odkazující na houževnatost (*grit*) a svědomitost, byla vybrána s ohledem na prvek úspěšného výkonu (Eskreis-Winkler, Shulman, Beal, & Duckworth, 2014). Propojenost by měla reprezentovat smysluplné a uspokojivé blízké vztahy, celková spokojenost byla vybrána s odkazem na dlouhodobé pozitivní naladění. Optimismus v sobě zahrnuje nadějně myšlení a sklon k celkové pozitivní interpretaci situací.

Dotazník je pouze mapující a neexistují pro něj žádné normy, a tedy nedovoluje srovnávání, ani hodnocení jednotlivých výsledků. Tvoří jej celkově 20 položek, kdy každá z nich je hodnocena na pětibodové škále. Část výroků je hodnocena od „téměř nikdy“ po „téměř vždy“, a část od „zcela nesouhlasí“ po „zcela souhlasí“, kde první z nich je obodována pěti body a poslední jedním bodem. Jednotlivé prvky jsou pak reprezentovány vždy čtyřmi položkami, jejichž průměr tvoří výsledek v každé z pěti domén. Dále je možné získat souhrnný výsledný skór reprezentující celkové optimální prospívání jedince, avšak s ohledem na nejednotné pojmenování škály (Kern, et al., 2016).

4.2.3 Dotazník charakteristických silných stránek

Pro zjištění silných stránek charakteru bude využit dotazník *SST (Signature Strengths Test)*, jenž je zkrácenou verzí obsáhlejšího dotazníku *VIA – IS (Values in Action Inventory of Strengths)*, který měří míru zastoupení všech 24 charakterových silných stránek. Dotazník SST tvoří 48 položek s tím, že každou silnou stránku reprezentují právě dvě položky. Respondenti každou z položek hodnotí na pěti bodové škále od „*vůbec mě nevystihuje*“ po „*úplně mě vystihuje*“. (Seligman, 2011, in Slezáčková, 2012). Silné stránky, ve kterých respondent dosáhne 9 či 10 bodů jsou interpretovány jako charakteristické silné stránky daného jedince (Seligman, 2011). Důvodem pro zahrnutí tohoto dotazníku ke dvěma předchozím nástrojům je fakt, že silné stránky charakteru, nejenže jsou součástí hned několika koncepcí optimálního prospívání a modelů pozitivního vývoje dospívajících, včetně toho, ze kterého vychází tento návrh výzkumu, ale zároveň také prokazatelně souvisí se společenským rozměrem chování dospívajících, jejich sociálním přínosem a integrací (Bowers, Li, Kiely, Brittan, Lerner, & Lerner, 2010; Jelicic, Bobek, Phelps, Lerner, & Lerner, 2007; Phelps, Zimmerman, Warren, Jelicic, von Eye, & Lerner, 2009).

4.3 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor budou tvořit studenti 3. a 4. ročníků středních škol (předpokládaného věku 18-21 let), a to z několika důvodů. Prvním důvodem je věk respondentů spadající do období adolescence. V tomto období je již plně vyvinuté abstraktní myšlení, které je potřebné k tomu, aby byl jedinec schopný se zamýšlet nad tématy smysluplnosti vlastního života (Levine, Munsch, 2016). Zároveň lze předpokládat, že budou mít v tomto období respondenti možnost si již sami strukturovat volný čas, volit si své vzdělání a budoucí směřování, a jejich odpovědi budou méně ovlivněny externími vlivy.

Výzkumný soubor bude sestávat z 500 probandů, z nichž zhruba polovina bude mužského a polovina ženského pohlaví, pokud to složení tříd dovolí. Zároveň budou zastoupeny všechny typy středních škol od středních odborných učilišť po gymnázia s tím, že každý typ střední školy bude reprezentován minimálně jednou institucí. V rámci tohoto výzkumu však nebude možné mít zastoupeny všechny obory.

Školy budou vybírány metodou samovýběru na základě dostupnosti a souhlasu vedení škol, primárně z okresu Prahy a Prahy – západ. Nejprve budou osloveny školy, s jejichž vedením mám osobní zkušenost jako lektor primární prevence, a u nichž lze tedy předpokládat větší vstřícnost. Následně budou další školy vybrány náhodně, pomocí generátoru náhodných čísel, ze seznamu středních škol.

4.4 Administrace

Dotazníky budou zadávány hromadně vždy celé třídě v rámci vyučovací hodiny, a to v pevně daném pořadí. Zadávání dotazníků bude předcházet krátký úvod a představení se, v kterém budou respondenti informováni o tom, že výzkum je zcela anonymní a účast v něm je dobrovolná po celou dobu šetření. Dále dostanou respondenti možnost uvést emailovou adresu v případě, že by je obecné výsledky šetření zajímaly. Cíle výzkumu budou žákům sděleny po vybrání všech dotazníků, aby informace o záměru a výzkumných hypotézách neovlivnily jejich odpovědi. Respondentům bude přiděleno číslo, aby bylo možné oba dotazníky následně spárovat. Výběr respondentů bude nenáhodný, jelikož zapojení se do výzkumu bude záviset jak na souhlasu respondenta, tak i školy. Zpracovány budou pouze dotazníky, které budou plně vyplněny a označeny přiřazeným číslem.

Nejprve budou respondentům předloženy otázky týkající se obecných informací o nich samotných (pohlaví, věk, typ střední školy, velikost místa bydliště podle počtu obyvatel, typ rodiny). Následovat bude *Dotazník pro zjišťování způsobu výchovy v rodině*, zaměřený na výchovné působení matky i otce. Poté respondenti obdrží sadu otázek vycházejících z anglického dotazníku *The EPOCH Measure of Adolescent Well-being* a *Dotazník charakteristických silných stránek*. Následně budou všechny materiály osobně vybrány.

Celkový čas potřebný k administraci všech tří dotazníků by měl být vzhledem k počtu otázek (celkem 108) minimálně tři vyučovací hodiny, aby měli respondenti dostatek času se nad každou z položek zamyslet a na jejich výpovědi neměl vliv časový přes.

5. Diskuze

V literárně přehledové části byl nastíněn vztah výchovného působení rodičů a optimálního prospívání dětí a adolescentů. Ačkoliv doposud nebyly tyto konstrukty zkoumány v rámci jednoho výzkumu, díky jasné operacionalizaci modelů může teoretická část práce vycházet alespoň z dílčích výzkumů zabývajících se pouze určitými jejich prvky. Několik málo výzkumů, které též uvádíme v literárně přehledové části práce, sice na vztah mezi výchovným působením a optimálním prospíváním, či osobní pohodou poukázaly, avšak běžnou operacionalizací optimálního prospívání v těchto výzkumech byla často pouze absence patologie, či sociálně nežádoucích jevů, nebo subjektivní výpověď o míře prožívaného štěstí. To považujeme vzhledem k východiskům navrženého výzkumného projektu za nedostačující. Vzhledem k tomu, že nebylo v rámci této práce možné rozebrat jednotlivé výzkumné postupy použité v citovaných studiích, byly nakonec pro navrhovaný výzkumný projekt zvoleny poměrně obecné výzkumné otázky. A to i přesto, že si uvědomujeme i možnost částečně vycházet z výsledků dílčích výzkumů výchovného působení. Považujeme však za důležité vzhledem k dosavadnímu vágnímu užívání termínu optimální prospívání nejprve ověřit a blíže prozkoumat vztah optimálního prospívání a výchovných stylů. Tedy ještě předtím, než se odvážíme vyslovit konkrétnější hypotézy. Zároveň doufáme, že by mohly být výsledky tohoto výzkumu přínosné právě pro stanovování hypotéz v dalších výzkumech.

Z hlediska stylů výchovy se zdá, že optimální variantou výchovného stylu je kladný emoční vztah spolu se středním výchovným řízením. Avšak, existují i studie, které univerzální platnost takového výchovného stylu popírají a zmiňují jak kulturní odlišnosti, tak i rozdíly v genderu a věku. Dále je možné, že Model devíti polí bude o něco lépe rozlišovat mezi jednotlivými způsoby výchovného působení nežli Model čtyř stylů výchovy, a výsledná data tedy nemusí plně korespondovat s výsledky zahraničních studií, které převážně využívají druhého nástroje.

Navržený výzkumný projekt by tedy měl směřovat k obecnějšímu cíli zmapování vztahu optimálního prospívání a rodičovských výchovných stylů. Design výzkumu, i výzkumný soubor a jeho výběr, byl zvolen v souladu s tímto cílem a stejně jako u dalších výzkumů i zde předpokládáme řadu úskalí s ním spojených. Jedním ze základních limitů tohoto výzkumu by mohla být sociální desirabilita, tedy tendence respondentů zkreslovat výpověď ve prospěch správného či společensky přijatelného chování. Tomu částečně lze předcházet oznámením o anonymitě odpovědí, avšak lze předpokládat, že zde mohou působit i nevědomé mechanismy, které mohou sebezposuzující výpovědi respondentů též zkreslit. I přesto, že se v minulosti

prokázala u sebeposuzovacích škál poměrně vysoká validita, alespoň co se týče výchovných stylů, nemusí takto získané informace plně reprezentovat realitu. Pro potvrzení správnosti našich výsledků by tedy bylo vhodné využít v dalších výzkumech například sebeposuzovací dotazníky pro rodiče, pozorování vzájemné interakce rodičů a dospívajících, či metodu snímání vzorků zkušenosti (*experience sampling method*), která je například vhodná pro měření četnosti prožitků *flow* (Hektner, Schmidt, Csikszentmihalyi, 2007). Další výzkumy by mohly též těžit z longitudinálního sledování rodin, které již v minulosti přineslo cenné informace k tématice nechtěných dětí (Langmeier, Matějček, 2011). Lze tedy předpokládat, že by tento přístup byl podnětný i co se týče rodičovské výchovy a všestranného optimálního prospívání dětí.

Dalším limitem výzkumného projektu by mohl být samotný nenáhodný výběr respondentů, který je závislý na ochotě škol a žáků, se do výzkumu zapojit. Výzkumný soubor tedy může být od počátku zkreslený a výsledná data tedy nebude možné plně zobecnit. Zároveň byl tento sběr navržen s ohledem na reálnou proveditelnost a vlastní zkušenosti s jednáním s vedením škol. Své limity má i využití určitých teoretických východisk a modelů, které jsou do jisté míry zjednodušující a nemusí tak postihnout individuální nuance jednotlivých výchovných charakteristik, či optimálního prospívání. Zároveň kvantitativní povaha i počet respondentů příliš nedovoluje vést následně s účastníky upřesňující rozhovory. To může být podnětem pro další výzkumy, které by měly za cíl zjišťovat například konkrétní výchovné chování.

Další omezení by mohly představovat i využití metody. Například dotazník *The EPOCH Measure of Adolescent Well-being*, jehož překlad byl sice proveden dvěma osobami, tedy pomocí zpětného překladu, avšak ani jedna z osob, které dotazník překládaly, není rodilá mluvčí. Překlad dotazníku tedy nemusí být jazykově korektní. Zároveň společně s *Dotazníkem charakteristických silných stránek*, jde o metody, jež doposud nebyly standardizované pro české prostředí, a tedy nemají normy a jejich výsledky nelze s jistotou interpretovat. Pro další výzkumy by tedy bylo vhodné ověřit psychometrické charakteristiky české verze dotazníků a následně na dostatečném počtu respondentů provést jejich standardizaci.

Závěr

Cílem této práce bylo primárně zmapovat současné poznatky týkající se konceptu optimálního prospívání a nalézt možná propojení s rodičovskými výchovnými styly, jejich výchovným působením během dětství a dospívání. A následně pak dle těchto poznatků navrhnout výzkum vhodný pro zkoumání vztahu těchto dvou konceptů v českém prostředí. Jak se v průběhu práce ukázalo, oblast optimálního prospívání v kontextu způsobů výchovy ještě nebyla téměř prozkoumána, navzdory tomu, že je oběma těmito oblastem zvláště věnována poměrně velká pozornost. Proto je těžištěm první části této práce především podrobnější rozebrání jednotlivých prvků konceptu optimálního prospívání a dále pak nacházení vybraných souvislostí s výchovným působením rodičů.

První kapitola této práce se podrobně věnuje východiskům a modelům optimálního prospívání. Ve druhé kapitole jsou nastíněna východiska stylů rodičovské výchovy, jakožto modelů pro zkoumání výchovného působení rodičů. Třetí kapitola pak obsahuje shrnutí poznatků týkajících optimálního prospívání a jeho jednotlivých prvků a výchovného působení rodičů. Těžištěm této části jsou poznatky vycházející převážně z novějších výzkumných a přehledových studií.

Druhou část práce tvoří návrh výzkumného projektu, který navazuje na poznatky uvedené v literárně přehledové části práce. Výzkumný projekt je zaměřen na prozkoumání vztahu jasně definovaného konceptu optimálního prospívání dle konceptu PERMA, silných stránek charakteru a stylů výchovy dle Modelu devíti polí. V rámci této části jsou popsány cíle výzkumu s ohledem na současný stav poznání, výzkumné metody, výzkumný soubor a plánovaný postup sběru dat. Poslední kapitola práce je pak věnována reflexi a diskuzi jak první, tak druhé části práce.

Literatura

- Asakawa, K., Csikszentmihalyi, M. (1998). The Quality of Experience of Asian American Adolescents in Activities Related to Future Goals. *Journal of Youth and Adolescence*, 2(27), 141-163.
- Aknin, L. B., Hamlin, J. K., & Dunn, E. W. (2011). Giving leads to happiness in young children. *PloS one*, 7(6), e39211-e39211.
- Aknin, L. B., Dunn, E. W., & Norton, M. I. (2012). Happiness runs in a circular motion: Evidence for a positive feedback loop between prosocial spending and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 13(2), 347-355.
- Aknin, L. B., Barrington-Leigh, C. P., Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas-Diener, R., ... & Norton, M. I. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence for a psychological universal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 635.
- Balcar, K. (1995). Životní smysluplnost, duševní pohoda a zdraví. *Československá psychologie*, 39(5), 420-424.
- Allen, J. P., Land, D. (1999). Attachment in adolescence. In J. Cassidy, P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 319–335). New York: Guilford Press.
- Balcar, K. (1997). Logoterapeutická péče u dětí a dospívajících. In P. Říčan, D. Krejčířová (Eds.), *Dětská klinická psychologie* (pp. 400-413). Praha: Grada Publishing.
- Bandura, A. (1989). Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental psychology*, 25(5), 729.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: the dark side of high self-esteem. *Psychological review*, 103(1), 5.
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child development*, 37(4), 887-907.
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, 4(1), 1-103.

- Baumrind, D. (1987). A developmental perspective on adolescent risk-taking behavior in contemporary America. In W. Damon (Ed.), *New directions for child development: Adolescent health and social behavior*, (pp. 93-126). San Francisco: Jossey-Bass.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95.
- Baumrind, D. (2013). Authoritative parenting revisited: History and current status. In R. E. Larzelere, A. S. Morris, & A. W. Harrist (Eds.), *Authoritative parenting: Synthesizing nurturance and discipline for optimal child development*, (pp. 11-34). Washington, DC: American Psychological Association.
- Belsky, J. (1984). The Determinants of Parenting: A Process Model. *Child Development*, 55(1), 83-96.
- Benbassat, N., Priel, B. (2012). Parenting and adolescent adjustment: The role of parental reflective function. *Journal of adolescence*, 35(1), 163-174.
- Berkowitz, M. W., Grych, J. H. (1998). Fostering goodness: Teaching parents to facilitate children's moral development. *Journal of moral Education*, 27(3), 371-391.
- Blatný, M., Dosedlová, J., Kebza, V., & Šolcová, I. (2005). *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Vydavatelství MDS.
- Bowers, E. P., Li, Y., Kiely, M. K., Brittian, A., Lerner, J. V., & Lerner, R. M. (2010). The five Cs model of positive youth development: A longitudinal analysis of confirmatory factor structure and measurement invariance. *Journal of youth and adolescence*, 39(7), 720-735.
- Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health?. *International journal of behavioral medicine*, 18(1), 44-51.
- Brown, N. J., Sokal, A. D., & Friedman, H. L. (2014). The persistence of wishful thinking. *The American psychologist*, 69(6), 629-632.
- Carson, J. B., Tesluk, P. E., & Marrone, J. A. (2007). Shared leadership in teams: An investigation of antecedent conditions and performance. *Academy of management Journal*, 50(5), 1217-1234.

- Clark, K. E., Ladd, G. W. (2000). Connectedness and autonomy support in parent–child relationships: Links to children's socioemotional orientation and peer relationships. *Developmental psychology*, 36(4), 485.
- Coleman, J. (2013). Parenting teenagers. In: A. Abela, J. Walker (Eds.), *Contemporary issues in family studies: global perspectives on partnerships, parenting and support in a changing world* (pp. 203-205). Oxford: John Wiley & Sons.
- Conger, R. D., Conger, K. J. (2002). Resilience in Midwestern families: Selected findings from the first decade of a prospective, longitudinal study. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 361-373.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow*. New York: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Applications of Flow in Human Development and Education*. Dordrecht: Springer.
- Cowan, P. A., Hetherington, E. M. (1991). *Family transitions* (Vol. 2). Hove: Psychology Press.
- Čábalová, D. (2011). *Pedagogika*. Praha: Grada.
- Čáp, J. (1990). *Psychologie mnohostranného vývoje člověka*. Praha: SPN.
- Čáp, J. (1993). *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum.
- Čáp, J. (1995). Mnohostranný – jednostranný vývoj osobnosti. *Československá psychologie*, 39(2), 97-110.
- Čáp, J. (1996). *Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy*. Praha: ISV.
- Čáp, J. (1998). Způsob výchovy v rodině a osobnost dítěte. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 33(1), 35-44.
- Čáp, J., Boschek, P. (1994). *Dotazník pro zjišťování způsobu výchovy v rodině. Příručka*. Bratislava – Brno: Psychodiagnostika.

- Čáp, J., Boschek, P. (1996). Faktory osobnosti adolescentů ve vztahu ke způsobu výchovy v rodině. *Československá psychologie*, 40(6), 465-479.
- Čáp, J., Boschek, P., & Balcar, K. (2000). Model devíti typů temperamentu a jeho vztah k stylům rodinné výchovy. *Československá psychologie*, 44(1), 1-10.
- Damon, W. (2009). *The path to purpose: How young people find their calling in life*. New York: Simon and Schuster.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. *Journal of personality and social psychology*, 80(5), 804.
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of personality*, 62(1), 119-142.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182.
- Decloe, M. D., Kaczynski, A. T., & Havitz, M. E. (2009). Social participation, flow and situational involvement in recreational physical activity. *Journal of Leisure Research*, 41(1), 73.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective wellbeing: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 272–302.
- Diener, E., Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. New York: Simon and Schuster.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of personality and social psychology*, 92(6), 1087.
- Durkin, K. (1995). *Developmental social psychology: From infancy to old age*. Oxford: Blackwell Publishing.

- Dwairy, M. (2004). Parenting styles and mental health of Palestinian–Arab adolescents in Israel. *Transcultural psychiatry*, *41*(2), 233-252.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Carlo, G., Troyer, D., Speer, A. L., Karbon, M., & Switzer, G. (1992). The relations of maternal practices and characteristics to children's vicarious emotional responsiveness. *Child development*, *63*(3), 583-602.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Murphy, B. C. (1996). Parents' reactions to children's negative emotions: Relations to children's social competence and comforting behavior. *Child development*, *67*, 2227-2247.
- Ellis, A. (2006). *The myth of self-esteem: How rational emotive behavior therapy can change your life forever*. New York: Prometheus books.
- Eskreis-Winkler, L., Duckworth, A. L., Shulman, E. P., & Beal, S. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in psychology*, *5*, 36.
- Frankl, V. E. (1996). *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of general psychology*, *2*(3), 300.
- Fredrickson, B. L. (2003). Positive emotions and upward spirals in organizations. In K. S. Cameron, J. E., Dutton, R. E., Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship: foundation of a new discipline* (pp. 163-175). Oakland: Berrett-Koehler Publishers.
- Fredrickson, B. L., Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological science*, *13*(2), 172-175.
- Fredrickson, B. L., Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought- action repertoires. *Cognition & emotion*, *19*(3), 313-332.
- Fredrickson, B. L., Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American psychologist*, *60*(7), 678.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of personality and social psychology*, *87*(2), 228.

- García, F., Gracia, E. (2009). Is always authoritative the optimum parenting style? Evidence from Spanish families. *Adolescence*, 44(173), 101.
- García, F., Gracia, E. (2014). The indulgent parenting style and developmental outcomes in South European and Latin American countries. In *Parenting across cultures* (pp. 419-433). Dordrecht: Springer Science+Business Media.
- Garner P. W. (2003). Child and family correlates of toddlers' emotional and behavioral responses to a mishap. *Infant Mental Health Journal*, 24(6), 580-596.
- Gillernová, I. (1990). *Společné činnosti rodičů a dětí. Vybrané pedagogicko – psychologické aspekty* (Kandidátská disertace). Univerzita Karlova, Praha, Česká republika.
- Gillernová, I. (2004). Způsob výchovy v současné české rodině z pohledu dospívajících chlapců a dívek. In D. Heller, J. Procházková, & I. Sobotková (Eds.), *Psychologické dny 2004: Svět žen a svět mužů. Polarita a vzájemné obohacování*. Retrieved from <http://cmps.ecn.cz/pd/2004/texty/pdf/gillernova.pdf>
- Gillernová, I. (2009a). Společné činnosti rodičů a dětí a styly rodičovské výchovy. *Československá psychologie*, 53(4), 336-348.
- Gillernová, I. (2009b). *Edukační interakce dospělých a dětí. (Vybrané kontexty výchovně-vzdělávacích interakcí dospělých a dětí)* (Habilitationní práce). FSVaZ UKF, Nitra, Slovenská republika.
- Goldenberg I., Goldenberg, H. (1995). *Family Therapy: An Overview (4th ed.)*. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company.
- Gonzalez, A. R., Holbein, M. F. D., & Quilter, S. (2002). High school students' goal orientations and their relationship to perceived parenting styles. *Contemporary Educational Psychology*, 27(3), 450-470.
- Grolnick, W. S., Apostoleris, N. H. (2002). What makes parents controlling.? In E. L. Deci, R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 161-181). New York: University of Rochester Press.
- Grusec, J. E., Goodnow, J. J., & Cohen, L. (1996). Household work and the development of concern for others. *Developmental Psychology*, 32(6), 999.

- Grusec, J. E., Goodnow, J. J., & Kuczynski, L. (2000). New directions in analyses of parenting contributions to children's acquisition of values. *Child Development*, 71(1), 205-211.
- Hamplová, D. (2006). Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích. *Sociologický časopis/Czech Sociological Review*, 42(01), 35-55.
- Hardy, S. A., Padilla- Walker, L. M., & Carlo, G. (2008). Parenting dimensions and adolescents' internalisation of moral values. *Journal of Moral Education*, 37(2), 205-223.
- Hastings, P. D., Zahn-Waxler, C., Robinson, J., Usher, B., & Bridges, D. (2000). The development of concern for others in children with behavior problems. *Developmental psychology*, 36(5), 531.
- Hastings, P. D., Rubin, K. H., & DeRose, L. (2005). Links among gender, inhibition, and parental socialization in the development of prosocial behavior. *Merrill-Palmer Quarterly*, 51(4), 467-493.
- Hastings, P. D., Utendale, W. T., & Sullivan, C. (2007). The socialization of prosocial development. In E. Grusec, P. D. Hastings (Eds.). *Handbook of Socialization: Theory and Research*. New York: Guilford Press.
- Havewala, M. C. (2012). *The effects of perceived parenting styles on psychopathology, attachment, self esteem and grit in American and Indian students* (Master's thesis). American University, Washington, D. C.
- Hektner, J. M., Schmidt, J. A., & Csikszentmihalyi, M. (2007). *Experience sampling method: Measuring the quality of everyday life*. Los Angeles: Sage.
- Helus, Z. (2004). *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. Praha: Portál.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and individual differences*, 48(5), 658-663.
- Hool, K. (2011). *Character strengths, life satisfaction and orientations to happiness-a study of the Nordic countries* (Master's thesis). The University of Bergen, Bergen, Norway.
- Hrdlička, M., Kuric, J., & Blatný, M. (2006). *Krize středního věku*. Praha: Portál.

- Huppert, F. A., So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research, 110*(3), 837-861.
- Chamberlain, J. M., Haaga, D. A. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 19*(3), 163-176.
- Chen, X., Liu, M., & Li, D. (2000). Parental warmth, control, and indulgence and their relations to adjustment in Chinese children: a longitudinal study. *Journal of family psychology, 14*(3), 401.
- Iannotti, R. J., Cummings, E. M., Pierrehumbert, B., Milano, M. J. & Zahn-Waxler, C. (1992). Parental influences on prosocial behavior and empathy in early childhood. In J. Janssens, J. Gerris (Eds.), *Child rearing: Influences on prosocial and moral development* (pp. 77–100). Amsterdam: Swets & Zeitlinger.
- Ives, R. D. Y., Cyprys, N. (2016). Values-Based Parenting: A Methodology for the Internalisation of Values in Young Children. In M. Ben-Avie, Y. Ives, & K. Loewenthal (Eds.). *Applied Jewish Values in Social Sciences and Psychology* (pp. 111-130). Cham: Springer International Publishing.
- Jelicic, H., Bobek, D. L., Phelps, E., Lerner, R. M., & Lerner, J. V. (2007). Using positive youth development to predict contribution and risk behaviors in early adolescence: Findings from the first two waves of the 4–H Study of Positive Youth Development. *International Journal of Behavioral Development, 31*(3), 263-273.
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and individual differences, 40*(6), 1281-1290.
- Karademas, E. C. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and Individual Differences, 43*(2), 277-287.
- Kasser, T., Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and social psychology bulletin, 22*(3), 280-287.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. *Psychological assessment, 28*(5), 586.

- Keyes, C. L. (2002a). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 43(2), 207-222.
- Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. *American psychologist*, 62(2), 95.
- Keyes, C. L., Lopez, S. J. (2002b). Toward a science of mental health. In C. R. Snyder, S. J. Lopez, *Handbook of positive psychology* (pp. 45-59). Oxford: Oxford University Press.
- Klicperová-Baker, M. (2008). Education for citizenship and democracy: The case of the Czech Republic. In J. Arthur, I. Davies, & C. Hahn (Eds.), *The SAGE handbook of education for citizenship and democracy* (pp. 158-174). London: SAGE Publications.
- Kochanska, G., Coy, K. C., & Murray, K. T. (2001). The development of self- regulation in the first four years of life. *Child development*, 72(4), 1091-1111.
- Křivohlavý, J. (2013). *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada Publishing.
- Laible, D. J., Carlo, G., & Roesch, S. C. (2004). Pathways to self-esteem in late adolescence: The role of parent and peer attachment, empathy, and social behaviours. *Journal of adolescence*, 27(6), 703-716.
- Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form. *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 99-110.
- Langmeier, J., Matějček, Z. (2011). *Psychická deprivace v dětství*. Praha: Karolinum Press.
- Leung, K., Lau, S., and Lam, W. L. (1998). Parenting styles and achievement: A cross-cultural study. *Merril-Palmer Quarterly*, 44, 157-172.
- Leung, C. Y. W., McBride-Chang, C., & Lai, B. P. Y. (2004). Relations among maternal parenting style, academic competence, and life satisfaction in Chinese early adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 24(2), 113-143.
- Levine, L., Munsch, J. (2016). *Child development from infancy to adolescence*. Los Angeles: Sage.
- Lickona, T. (1983). *Raising good children*. New York: Bantam Books.

Linley, P. A., Nielsen, K. M., Gillett, R., & Biswas-Diener, R. (2010). Using signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 5(1), 6-15.

Lukasová, E. (1997). *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.

Maccoby, E., Martin, J. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In E. M. Hetherington (Ed.), P. H. Mussen (Series Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 4. Socialization, personality, and social development* (pp. 1-101). New York: Wiley.

MacInnes, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: an examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13(5), 483-489.

Mareš, J., Čáp, J. (2001). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.

Matějček, Z. (1994). *O rodině vlastní, nevlastní a náhradní*. Praha: Portál.

Multon, K. D., Brown, S. D., & Lent, R. W. (1991). Relation of Self-Efficacy Beliefs to Academic Outcomes: A Meta-Analytic Investigation. *Journal of Counseling Psychology*, 38(1), 30-38.

Gleason, T. R., Narvaez, D. (2014). Childhood environments and flourishing. In D. Narvaez, K. Valentino, A. Fuentes, & J. J. McKenna, P. Gray (Eds.). *Ancestral landscapes in human evolution: Culture, childrearing, and social wellbeing* (pp. 335-348). Oxford: Oxford University Press.

Nickerson, A. B., Nagle, R. J. (2004). The influence of parent and peer attachments on life satisfaction in middle childhood and early adolescence. *Social Indicators Research*, 66(1-2), 35-60.

Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life. *Journal of research in personality*, 43(3), 291-306.

- Oishi, S., Sullivan, H. W. (2005). The Mediating Role of Parental Expectations in Culture and Well- Being. *Journal of personality*, 73(5), 1267-1294.
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of educational research*, 66(4), 543-578.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Park, N., Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of adolescence*, 29(6), 891-909.
- Paterson, J. E., Field, J., & Pryor, J. (1994). Adolescents' perceptions of their attachment relationships with their mothers, fathers, and friends. *Journal of youth and adolescence*, 23(5), 579-600.
- Peterson, J. L., Zill, N. (1986). Marital disruption, parent-child relationships, and behavior problems in children. *Journal of Marriage and the Family*, 48(2), 295-307.
- Peterson, C., Maier, S. F., & Seligman, M. E. (1993). *Learned helplessness: A theory for the age of personal control*. Oxford: Oxford University Press.
- Peterson, C., Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford: Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of happiness studies*, 6(1), 25-41.
- Petito, F., Cummins, R. A. (2000). Quality of life in adolescence: The role of perceived control, parenting style, and social support. *Behaviour Change*, 17(03), 196-207.
- Phelps, E., Zimmerman, S., Warren, A. E. A., Jelicic, H., von Eye, A., & Lerner, R. M. (2009). The structure and developmental course of positive youth development (PYD) in early adolescence: Implications for theory and practice. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(5), 571-584.
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International journal of behavioral medicine*, 12(2), 66-77.

- Rathi, N., Rastogi, R. (2007). Meaning in life and psychological well-being in pre-adolescents and adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33(1), 31-38.
- Rice, K. G. (1990). Attachment in adolescence: A narrative and meta-analytic review. *Journal of youth and Adolescence*, 19(5), 511-538.
- Rodin, J., Langer, E. J. (1977). Long-term effects of a control-relevant intervention with the institutionalized aged. *Journal of personality and social psychology*, 35(12), 897.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Sanders, M. R. (1999). Triple P-Positive Parenting Program: Towards an empirically validated multilevel parenting and family support strategy for the prevention of behavior and emotional problems in children. *Clinical child and family psychology review*, 2(2), 71-90.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Schlenker, B. R., Soraci Jr, S., & McCarthy, B. (1976). Self-esteem and group performance as determinants of egocentric perceptions in cooperative groups. *Human Relations*, 29(12), 1163-1176.
- Schwartz, B. (2000). Self-determination: The tyranny of freedom. *American psychologist*, 55(1), 79.
- Schwarzer, R., Renner, B. (2000). Social-cognitive predictors of health behavior: action self-efficacy and coping self-efficacy. *Health psychology*, 19(5), 487.
- Siegel, C. A., Lofland, J. H., Naim, A., Gollins, J., Walls, D. M., Rudder, L. E., & Reynolds, C. (2016). Novel statistical approach to determine inflammatory bowel disease: patients' perspectives on shared decision making. *The Patient-Patient-Centered Outcomes Research*, 9(1), 79-89.
- Slezáčková, A. (2010a). Pozitivní psychologie—věda nejen o štěstí. *E-psychologie*, 4(3), 55-70.

- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada Publishing.
- Slezáčková, A., Janštová, E. (2016). Vztah spirituální inteligence a duševního zdraví: význam nalézání osobního smyslu a duchovní praxe. *E-psychologie*, 10(2), 18-33.
- Spitz, R. A. (1945). Hospitalism: An inquiry into the genesis of psychiatric conditions in early childhood. *The psychoanalytic study of the child*, 1(1), 53-74.
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life. In P. T. P. Wong (Eds.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 165-184). New York: Routledge.
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent–adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of research on adolescence*, 11(1), 1-19.
- Steinberg, L., Mounts, N., Lamborn, S., & Dornbusch, S. (1991). Authoritative parenting and adolescent adjustment across various ecological niches. *Journal of Research on Adolescence*, 1(1), 19-36.
- Torsheim, T., Aaroe, L. E., & Wold, B. (2001). Sense of coherence and school-related stress as predictors of subjective health complaints in early adolescence: interactive, indirect or direct relationships?. *Social science & medicine*, 53(5), 603-614.
- Tuominen-Soini, H., Salmela-Aro, K., & Niemivirta, M. (2008). Achievement goal orientations and subjective well-being: A person-centred analysis. *Learning and Instruction*, 18(3), 251-266.
- Waldinger, R. (2015, November). *Robert Waldinger: What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness*. [Video file]. Retrieved from https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=en
- Werner E. E., Smith R. S. (1982). *Vulnerable But Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. New York: McGraw Hill.
- Winterbottom, M. R. (1958). The relation of need for achievement to learning experiences in independence and mastery. In J. W. Atkinson (Ed.), *Motives in fantasy, action, and society: a method of assesment and study* (pp. 453-478). Princeton: D. Van Nostrand Company.

World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. Geneva: Author.

Zaff, J. F., Moore, K. A., Papillo, A. R., & Williams, S. (2003). Implications of extracurricular activity participation during adolescence on positive outcomes. *Journal of Adolescent Research, 18*(6), 599-630.

Zahn-Waxler, C., Radke-Yarrow, M., & King, R. A. (1979). Child rearing and children's prosocial initiations toward victims of distress. *Child development, 319-330*.

Zarrett, N., Lerner, R. M. (2008). Ways to promote the positive development of children and youth. *Child Trends, 11*, 1-5.