

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**  
**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**  
Katedra psychologie

**DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU  
JAKO ZÁTĚŽOVÝ FAKTOR  
PRO RODIČE**

*Bakalářská práce*

Eva Bryhcínová

Specializace v pedagogice: výchova ke zdraví

(2010 – 2014)

Vedoucí práce: Mgr. Vladimíra Lovasová, Ph.D.

Plzeň, duben 2014

Prohlašuji, že jsem předloženou závěrečnou práci vypracovala samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 14. dubna 2014

.....  
*vlastnoruční podpis*

## **Poděkování**

Tímto bych poděkovala Mgr. Vladimíře Lovasové, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce, pomoc při jejím zpracování a podnětné rady. Velké díky patří i všem respondentům, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření, dále mé rodině a nejbližším za psychickou podporu, ochotu a trpělivost pomáhat mi.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>7</b>
<b>1 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU</b> .....	<b>8</b>
1.1 MOTORICKÝ VÝVOJ .....	8
1.2 KOGNITIVNÍ VÝVOJ.....	9
1.3 EMOCIONÁLNÍ VÝVOJ .....	11
1.4 SOCIÁLNÍ VÝVOJ.....	12
<b>2 VÝVOJOVÝ CYKLUS RODINY</b> .....	<b>15</b>
2.1 VOLBA PARTNERA .....	15
2.2 SŇATEK/OD SVATBY K PORODU .....	17
2.3 ORIENTAČNÍ A PROKREAČNÍ RODINA .....	18
2.4 RODINA S PŘEDŠKOLNÍMI DĚTMI.....	19
2.5 RODINA SE ŠKOLNÍMI A DOSPÍVAJÍCÍMI DĚTMI .....	20
2.6 RODINA VE FÁZI OPUŠTĚNÉHO HNÍZDA .....	22
<b>3 STRESORY RODIČŮ</b> .....	<b>24</b>
3.1 VYMEZENÍ POJMU STRES .....	24
3.2 STRESOR.....	26
3.3 STRESORY RODIČŮ DĚTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU.....	27
<b>4 NEUROTICISMUS</b> .....	<b>30</b>
4.1 VYMEZENÍ POJMU NEUROTICISMUS .....	30
4.2 PROJEVY NEUROTICISMU .....	30
4.3 VZNIK NEUROTICISMU .....	32
<b>5 PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>33</b>
5.1 CÍL VÝZKUMU .....	33
5.2 VÝZKUMNÁ METODA.....	33
5.3 POPIS RESPONDENTŮ .....	34
5.4 VYHODNOCENÍ VÝZKUMU .....	35
5.5 SHRNUÍ VÝSLEDKŮ .....	43

<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>45</b>
<b>RESUMÉ.....</b>	<b>46</b>
<b>SUMMARY .....</b>	<b>47</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>48</b>
<b>SEZNAM TABULEK A GRAFŮ .....</b>	<b>51</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>52</b>

# ÚVOD

Téma jsem si zvolila, protože období předškolního věku mi u dětí přijde nejvíce zajímavé. V mém okolí mám spoustu známých, kteří mají právě tyto děti. Je to období velkého rozvoje a radosti pro celou rodinu, ale dobře si uvědomuji, že se v tomto dětském věku skrývají i úskalí, která vedou k velké zátěži pro rodiče. Spousta literatury se zabývá stresem a zátěží předškolních dětí, ale podstatně méně autorů se věnuje problematice stresu rodičů při výchově dětí.

Téma považuji jednak za zajímavé, jednak i důležité, protože psychická pohoda rodičů se odráží na psychice dětí. Je důležité poznat hlavní zátěžové faktory, jak pro mě, tak pro další nastávající rodiče z důvodu lepší orientace a řešení těchto stresových situací. Cílem mé práce by měla být charakteristika hlavních stresorů, které způsobují zátěž rodičům při výchově předškolních dětí.

Práce je členěna na teoretickou a praktickou část. V teoretické části práce charakterizuji nejprve dítě v předškolním věku, následně vývojový cyklus rodiny. V dalších kapitolách vymezuji pojem stres a popisuji hlavní stresory rodičů s předškolními dětmi a v závěru mé práce se věnuji problematice neuroticismu.

V praktické části se zaměřuji přímo na rodiče těchto dětí, u kterých za pomoci dotazníků zjišťuji, co je nejvíce stresuje. Vyhodnocení a závěr práce je prezentován formou grafů a slovní interpretace.

# 1 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Toto období může být nazýváno různě. V literatuře nacházíme označení „starší předškolní věk“ (Przetaczniková), Příhoda ho označuje „druhé dětství“, „předškolní dětství“, puertilní období (J. Vaněk). Vzhledem k tomu, že dítě navštěvuje mateřskou školu, nazývá se toto období i „věkem mateřské školy“. Někdy se setkáváme i s označením „věk otázek“. (Kuric a kolektiv, 1986, s. 132)

Předškolní období trvá od tří přibližně do šesti let (v některých případech do sedmi let). Konec této fáze není určen jen fyzickým věkem, ale především sociálně, nástupem do školy. Ten s věkem dítěte sice souvisí, ale může oscilovat v rozmezí jednoho, případně i více let. Charakteristickým znakem tohoto věku je postupné uvolňování vázanosti na rodinu a rozvoj aktivity, která už není tak samoúčelná, umožňuje například dítěti, aby se uplatnilo a prosadilo ve vrstevnické skupině. K uvolnění této závislosti přispívá osvojení běžných norem chování, znalost obsahu rolí a přijatelná úroveň komunikace. Dětské myšlení je ale stále ještě prelogické a egocentrické, vázané na subjektivní dojem a aktuální situaci. Překonání této bariéry je jedním z významných úkolů předškolního období a předpokladem k nástupu do školy, který je důležitým vývojovým mezníkem. (Vágnerová, 2000, s. 102)

## **1.1 Motorický vývoj**

Celkově bychom motorický vývoj mohli označit za stálé zdokonalování, zlepšenou pohybovou koordinaci, větší hbitost a eleganci pohybů. Tříleté dítě se již naučilo chodit a pohybovat plně po způsobu dospělých: Chodí a běhá po rovině stejně dobře jako po nerovném povrchu, padá jen velmi zřídka. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 88)

Pohyby dítěte jsou čím dál více kontrolovány jeho vědomím. Rozvíjí se pohybová funkce ruky, koordinace drobného prstového svalstva, zdokonalují se praktické činnosti a tím i další růst samostatnosti a obratnosti. Pohybová sebekontrola přispívá k rozvoji sebevědomí dítěte. (Kuric a spol., 1986, s. 133)

Co se týče hrubé motoriky, dítě zvládá běhat, skákat, prolézat, dokáže chodit do schodů a ze schodů bez držení střídáním nohou, udrží rovnováhu při stoji na jedné noze. Na konci tohoto období zvládá základy některých sportů (plavání, jízda na kole, bruslení).

Dochází i k pokroku v jemné motorice. Dítě projevuje větší zručnost v soběstačnosti, dokáže se samo najíst, obléci a svléci, zavázat si tkaničku na botě. S rozvojem manuální zručnosti souvisí i používání různých nástrojů jako jsou nůžky, tužka, příbor. Čím více toho dítě umí, tím více si věří, protože s rozvojem schopností souvisí růst sebevědomí dítěte.

Dětská kresba je jedním z ukazatelů vývoje jemné motoriky. V kresbě dítěte v průběhu předškolního období můžeme pozorovat několik fází.

Na začátku období je pro dítě pohyb spojený s čmáráním zajímavý sám o sobě, často víc než jeho výsledek. V souvislosti s rozvojem poznávacích funkcí dítě zjistí, že tato činnost může být prostředkem k zobrazení reality. V této fázi bývá výsledek teprve dodatečně pojmenován, obvykle podle nějakého výrazného znaku objektu. (Vágnerová, 2000, s. 109)

„Hlavonožec“ je typickým znakem pro další fázi kresby předškolního dítěte. Pro dítě je kresba člověka zjevně nejzajímavější téma. Kreslí jej jednoduchým znázorněním hlavy, rukou, nohou a hlavních částí obličeje – oči, ústa. Dítě kreslí obraz s nějakým záměrem, ale často ho nakonec pojmenuje jinak.

Konec této vývojové etapy kresby již odpovídá předem stanovené představě, je mnohem detailnější a také poukazuje na lepší motorickou koordinaci – „pán“ má hlavu, trup, nohy, ruce, ústa, oči, nos, i když paže jsou většinou dosud znázorňovány pouhými čarami a proporce jsou nahodilé. Naproti tomu výtvar dítěte zralého pro školu je už po všech stránkách vyspělejší. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 88)

## **1.2 Kognitivní vývoj**

Poznávací procesy se rozvíjejí velmi intenzivně, vyznačují se charakteristikami specifickými pro předškolní věk. Rozvoj kognitivních procesů umožňuje dítěti kromě jiného lepší orientaci v sociálním prostředí a tím i odpovídající kontakt s ním. (Kuric a spol., 1986, s. 137)



Vývoj z předpojmového (symbolického) myšlení se posouvá k myšlení názornému, intuitivnímu, jak jej označuje Piaget. Toto myšlení je málo flexibilní, nepřesné a prelogické, to znamená, že nepostupuje podle logických operací.

Jako typické znaky názorného myšlení můžeme označit **egocentrismus** (dítě má subjektivní pohled na věci a má tendence zkreslovat úsudky na základě osobních preferencí), **fenomenismus** (fixace na nějaký obraz reality, svět je takový, jak vypadá), **magičnost** (interpretace reality pomocí fantazie, zkreslování poznání), **absolutismus** (relativita názorů dospělých je nepochopitelná, děti jsou přesvědčeni, že každé poznání musí být konečné a jednoznačné). (Vágnerová, 2000, s. 102-103)

Dalším znakem myšlení je jeho útržkovitost, nekoordinovanost a nepropojenost, chybí zde komplexní přístup. Děti dovedou vyřešit spoustu úkolů dílčího charakteru, ale nedokážou pracovat s více aspekty, znalostmi či jinými pohledy. Jejich uvažování je zaměřené pouze na jednu oblast. (Vágnerová, 2000, s. 107)

Fantazie má v tomto věku význam hlavně pro citovou a rozumovou rovnováhu. Dítě si přizpůsobuje realitu a interpretuje ji bez ohledu na objektivní skutečnost. Interpretuje ji tak, aby pro něj byla srozumitelná. Tento způsob výkladu reality se projevuje i formou konfabulací, jinak řečeno nepravých lží, kdy dítě kombinuje reálné vzpomínky s fantazijními představami. Dětská fantazie se projevuje i animismem a antropomorfismem. Dítě lépe rozumí světu, pokud mu přiřítá vlastnosti živých bytostí, případně dokonce vlastnosti lidské. (Vágnerová, 2000, s. 106-107)

Řeč se během předškolního období velmi zdokonalí. Výslovnost ve třech letech je většinou hodně nedokonalá, různé hlásky nahrazuje jinými nebo je špatně vyslovuje. Děti kolem čtvrtého a pátého roku se zdokonalí natolik, že se dětská „patlavost“ ztratí již před nástupem do školy. Pokroky jsou znát i ve větné stavbě, vedle souřadných souvětí se objevují i souvětí podřadná. Tříleté a čtyřleté dítě je již schopno naslouchat krátkým povídkám. Zpravidla umí i nějaké říkanky. V tomto období dítě hodně a rádo povídá, často jen samo pro sebe (egocentrická řeč). (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 88)

Vnímání na začátku předškolního věku je nepřesné. Převažuje v něm syntéza nad analýzou, neumí vnímat objekt jako celek. Dítě vnímá povrchově a obrysově. Tříleté děti vnímají ty předměty a jejich vlastnosti, které upoutávají jejich pozornost samovolně. (Kuric a spol., 1986, s. 137)

V chápání prostoru má dítě tendenci přeceňovat velikost nejbližších objektů a podceňovat velikost vzdálenějších. Nedokáže dobře odhadnout prostorové vztahy, ale rozlišení polohy nahoře a dole už rozlišuje správně. Polohu vpravo a vlevo dítě ještě nezvládá, určitou roli zde hraje i dozrávání lateralizace. (Vágnerová, 2000, s. 111)

Vnímání času je u dětí předškolního věku nepřesné a rozvíjí se pomalu. „*V závislosti na egocentrismu a názorovém konkretismu poznávacích procesů měří dítě čas prostřednictvím určitých událostí a opakujících se jevů, zejména pokud jsou nějak subjektivně významné.*“ (Vágnerová, 2000, s. 112). Mají lepší orientaci v denním čase, rozlišují ráno, večer, den i noc. Stále si pletou pojmy zítra a včera. Rozeznají zimu a léto, ale měsíce nechápu. Jelikož základním znakem tohoto období je prezentismus (přeceňování přítomnosti), hůře si osvojují časové vztahy označující události minulé a budoucí. (Kuric a spol., 1986, s. 138)

Chápání počtu bere dítě jako jedno z možných klasifikačních kritérií. Děti znají názvy čísel, ale nechápu podstatu číselného pojmu. Vědí, že když něco přidáme, počet se zvýší a naopak. (Vágnerová, 2000, s. 112)

Na konci předškolního období jsou vjemy dítěte úplnější a přesnější. Jevy přístupné jeho chápání a odpovídající dosavadním zkušenostem, dokáže vnímat analytickým a syntetickým způsobem. Rozšiřováním vědomostí a zájmů se schematické vnímání stále více mění ve vnímání analyticko-syntetické. (Kuric a spol., 1986, s. 138)

### **1.3 Emocionální vývoj**

Předškolák je velmi senzitivní, jeho citové reakce jsou neúměrné k podnětům, které je vyvolaly. City vznikají snadno, rychle a jsou labilní, překotně se střídají s krajně odlišnými city. Snadno přejde od pláče ke smíchu. Výrazněji se projevuje hněv, strach, stud, radost a žárlivost. Dítě neumí zastírat své emoce, proto se okamžitě projevují nejen v jeho chování, mimice, pantomimice, ale i v řeči. Dalším znakem citů předškolního dítěte je sugestibilita, kdy pod vlivem podnětů snadno mění své chování. Vhodným prostředkem k rozvoji citů je fantazie, která je uplatňována hlavně v dětské hře. (Kuric a spol., 1986, s. 140)

Důležité je, aby dítě prožívalo, co nejvíce kladných citů, jež stabilizují budoucí psychický vývoj. Překážky a neúspěch vyvolávají u dítěte mrzutost a zlost, což vede až ke

vzdoru a trucování. V této souvislosti s rozvojem osobnosti „já“ mluvíme o období vzdoru nebo o období negativismu. (Kuric a spol., 1986, s. 140)

Mezi čtvrtým a pátým rokem se rozvíjí schopnost ovládat své vnější emoční projevy. Začínají se vyvíjet „vyšší“ city (sociální, morální), které jsou výsledkem socializačního procesu. Morální city se v základní podobě projevují již kolem čtvrtého roku, kdy dítě začíná rozlišovat správné od nesprávného. Koncem předškolního období dítě začíná hodnotit své jednání, což poukazuje na rozvoj mravního svědomí. (Kuric a spol., 1986, s. 141)

## **1.4 Sociální vývoj**

Základ sebepojetí je utvořen již na konci batolecího období, kdy o sobě dítě uvažuje, uvědomuje si svoji jedinečnost a odlišnost od jiných lidí. Vědomí vlastní identity v předškolním věku vzniká tak, že děti sebe sama začínají chápat jako aktivní subjekt, který je vybavený různými kompetencemi. Sebehodnocení je kvůli citové a rozumové nezralosti stále závislé na názoru jiných lidí, především rodičů. Rodiče je ovlivňují svým chováním, slovním vyjadřováním svého názoru na dítě, svojí vřelostí k dítěti a svými požadavky a spokojeností s jejich plněním. Nezralost sebepojetí se může projevovat majetnickými sklony a vychloubáním, děti zdůrazňují, co jim patří a dokážou se vytahovat se vším možným, což jim souží jako zdroj jistoty a podpora sebeúcty. Identifikace s rodiči slouží k obohacení dětské identity a posiluje se jejich sebevědomí. Současně se dítě učí rozpoznávat žádoucí a nežádoucí vlastnosti a projevy chování. Součástí identity jsou i jeho sociální role. V tomto období mají velký význam hlavně ty role, které jsou mimo rámec rodiny, například role žáka v mateřské škole nebo role v dětské skupině. Tyto role poukazují na dosažení určitého postavení, tak je chápe i dítě, které je na ně většinou hrdé. Klíčová je i identifikace s mužskou a ženskou rolí. Děti si uvědomují rozdíl obou pohlaví. Ví, jak se má chovat a jak vypadá chlapec nebo holčička. K rozvoji této role přispívají i dětské knihy, filmy a různé pořady v televizi. Velký význam mají i rodiče, kteří posilují chování, které se očekává od chlapců nebo od holčiček a dítě je za ně pozitivně hodnoceno, případně děti napodobují chování, které vidí u rodiče stejného pohlaví. (Vágnerová, 2000, s. 115-119)

Co se týče role dítěte v dětské skupině, tak vztahy k ostatním dětem jsou většinou nahodilé, přelétavé a nejsou trvalejšího rázu. Neměli bychom vztahy s druhými dětmi podceňovat, každé dítě by mělo mít možnost setkávat se s jinými dětmi, ať už ve školce, nebo jinde, například na dětském hřišti. Ve společnosti dospělých se těžko dostane do situací, jako ve styku s vrstevníky, kdy se může naučit pomoci slabším, soupeřit se stejně schopnými nebo řešit vznikající problémové situace kompromisem. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 100)

Významná úloha v socializačním procesu připadá hře. Předškolní věk se také označuje jako období hry. Hra je spontánní, dítě si hraje dobrovolně a tak, jak samo chce. Dalším znakem je samoučelnost, kdy děti vykonávají nějakou činnost, bez určitého cíle, což má význam pro intelektuální a citový vývoj. Mimo jiné je hra symbolická, dítě si ve hře hraje „jako by“ bylo rodičem, lékařem apod. Symboličnost podporuje rozumový vývoj. Ve hře se objevují poznatky, které dítě získalo na základě poznávání reality. Fantazie ve hře umožňuje, že klacík může symbolizovat auto, panenku nebo pistol. Hra má několik etap. Na začátku předškolního období si dítě hraje samo a nevšímá si okolí. Postupem času si dítě přestává hrát „jedno vedle druhého“ a začínají si hrát společně. Koncem tohoto období má hra „kolektivní“ ráz. Dodržováním pravidel hry a přizpůsobováním se kolektivu spoluhráčů si dítě osvojuje mravní jednání a formuje si sociální vztahy. Podle obsahu můžeme hry rozdělit na receptivní (poslech pohádek, sledování filmů, prohlížení obrázků), tematické (hra na prodavače, na lékaře), konstruktivní (hry se stavebnicemi), hry s pravidly (pohybové a didaktické). (Kuric a spol., 1986, s. 134)

Normy usnadňují orientaci v sociálním prostředí. Jsou důležité pro rozvoj identity, protože se naučí dítě žádoucímu chování, které musí být hodnoceno pozitivními reakcemi od osobně významných lidí. Na základě zvnitřnění norem žádoucího chování a ztotožnění se s nimi, pociťuje dítě na konci předškolního období pocit viny za nežádoucí chování, což souvisí s rozvojem dětského svědomí. „*Pocity viny znamenají, že dítě začíná akceptovat určitá omezení jako bezvýhradně platná a samo pociťuje jejich porušení jako nepříjemné.*“ (Vágnerová, 2000, s. 121) Základní normy chování se dítě naučí především v rodině. V předškolním věku se děti učí žádoucím vzorcům chování, které mají obecný charakter a nejsou součástí některé role. Jde o rozvoj prosociálního chování, které můžeme charakterizovat jako pozitivní a respektující ostatní. Rozvoj prosociálního chování je spojen s dosažením určité úrovně empatie se schopností ovládnutí agresivity a vlastních

aktuálních potřeb. Empatie je vyjádřena citlivostí k emočním prožitkům druhých lidí, děti ale dokážou rozeznat jen ty prožitky, které jsou zřejmé na venek. (Vágnerová, 2000, s. 120-123)

## 2 VÝVOJOVÝ CYKLUS RODINY

*„Model rodiny tvořené rodiči, jejich dětmi, případně prarodiči vykazuje neobyčejnou stabilitu ve všech epochách vývoje lidstva a ve všech známých současných společnostech.“*  
(Matoušek, 1997, s. 9)

Každá rodina prochází vývojem, který můžeme rozdělit do několika etap. Tento vývoj začíná volbou partnera a většinou končí samostatným soužitím rodičů bez dětí, následně rodina zaniká smrtí jednoho z nich. V každém vývojovém období nacházíme významné změny, které se projevují změnami chování, zvyklostí a organizací členů rodiny.

### 2.1 Volba partnera

Volba partnera probíhá podle souboru několika očekávání, uvědomovaných a neuvědomovaných. Tyto očekávání mohou poukazovat na konkrétní představy o ideálním partnerovi. Napříč kulturami můžeme pozorovat, že muži kladou důraz na vzhled a mládí ženy, která dává naději na zdravé děti, a ženy očekávají, že muž bude schopen rodinu ekonomicky zajistit a bude o něco starší než žena. To poukazuje, že obě pohlaví mají velký zájem na prosperitě a stabilitě rodiny, kterou spolu zakládají. Tvrzení, že protiklady se přitahují, v partnerských vztazích neplatí. Při volbě partnera rozhoduje podobnost, lidé dávají přednost člověku stejné rasy, stejného náboženství a stejného společenského postavení. Statisticky jsou tyto páry a následně manželství úspěšnější. Podobnost můžeme najít i v psychologických charakteristikách (duševní zdraví, síla Já, síla sexuálního pudu, přitažlivost pro jiné lidi). Přílišná podobnost partnerů se může později projevovat jako konfliktní manželství, proto je důležité, aby vůči sobě partneři zaujali doplňkové role. V neuvědomovaném očekávání může figurovat především rodič jako pozitivní i negativní příklad. Hlavní podmínkou partnerského vztahu, v našem kulturním okruhu a v dnešní době, je zamilovanost. (Matoušek, 1997, s. 51)

V období zamilovanosti je milovaný člověk vnímán jako ten jedině možný a jako dokonalost sama. Intenzivní zamilovanost trvá jen několik měsíců.

Plaňava popisuje zamilovanost takto: *„Zamilovanost rozumím stav prudkého, obvykle krátkodobého zmatení mysli podobné psychosomatickému onemocnění, kdy si blouznící není vědom své poruchy. Extrémní emoce oscilují bez pozvolných přechodů od*

*prožitků vesmírného blaha až k mukám pekelným. A jsou trvale syceny až přesyceny sexuální žádostivostí: dotýkat se, zmocnit se, vlastnit...Myšlení i schopnost sebereflexe jsou buď zcela utlumeny, nebo deformovány zjitřenou představivostí – a opět bez přechodů oscilující od snění o pohádkové budoucnosti až ke strachu, zda milovaný či milovaná bude jen a jen můj.“ (Plaňava, 1998, s. 98)*

Další očekávání vůči budoucímu manželskému partnerovi, popisují manželé Kratochvílovi, které uvádí ve své knize Matoušek.

#### **Očekávání žen:**

1. Posedět a popovídat – žena čeká, že muž bude poslouchat její a vyprávět svoje běžné starosti
2. Duševní porozumění – žena se chce svěřovat se svými pocity, vést rozhovor týkající se hodnot a zásadních názorů na život bez obav, že vše bude ironizováno a zlehčováno
3. Vycítit, co žena potřebuje – chce, aby muž oceňoval, co dělá pro rodinu a pro něj, očekává spontánní reakci na její potřeby
4. Vyjadřovat lásku celým svým životem – žena čeká trvalé důkazy toho, že je milována

#### **Očekávání mužů:**

1. Uvařeno, uklizeno – čeká, že mu žena vytvoří příjemný domov, ve kterém budou uspokojeny jeho základní potřeby
2. Neobtěžovat s problémy – provoz rodiny by měl běžet pod vedením ženy s případnou pomocí dětí a on bude jen minimálně obtěžován
3. Sex kdykoli se mi zachce – cítí se pánem v sexuální sféře, nepočítá s tím, že by mohl být odmítnut
4. Stálý obdiv – očekává obdiv za jeho výkony v zaměstnání, tak i za to, co udělal pro rodinu

Pokud se tyto očekávání nenaplní, mohou manželství a rodinu zničit. (Matoušek, 1997, s. 52)

## **2.2 Sňatek/Od svatby k porodu**

Ve srovnání s jinými etapami můžeme tuto etapu časově ohraničit, začíná svatbou a končí narozením dítěte. Přesnost začátku této etapy, ale nemusí být tak zřetelná. Počítá se s tím, že lidé spolu po svatbě začínají tvořit vlastní domácnost, ale stále častěji se setkáváme s tím, že spolu lidé žijí v jedné domácnosti ještě před svatbou. (Plaňava, 1998, s. 104)

Období adaptační, jak jej nazývají Výrost a Slaměník ve své publikaci, je doba charakteristická pro hlubší poznávání se, seznámení se s životním stylem, zvyklostmi, návyky a různými doposud nezaznamenanými osobnostními rysy. Manželé si vytváří společný životní rytmus, berou ohled na potřeby, požadavky a zvyky druhého. Řeší společné trávení volného času, vytváří si měřítko hodnot, postoje k širší rodině a společnosti jako celku. Rozdělují se role ve smyslu dominance a submise. Vytváří se komunikační dovednosti párového dialogu. Ideální je tedy prožít adaptační období jen ve dvou bez vnějších tlaků a beze spěchu vytvářet domov, například kvůli graviditě ženy. Domov získává svou atmosféru i z estetického hlediska. (Výrost, Slaměník, 1998, s. 314-315)

Svatba je jedním z nejvýznamnějších dnů lidského života, je to vyvrcholení partnerského vztahu. Můžeme pozorovat rozdíly ve svatbách, které se odehrávaly dříve a které se odehrávají dnes. Partneři už si vybírají sami, koho si vezmou, formální námluvy, kdy partneři žádali rodiče o svolení ke svatbě, již odpadly. V manželském svazku nacházíme rovnost muže a ženy. Rodiny, ze kterých manželé přichází, už nedávají mladému páru věno v pravém slova smyslu, nicméně ekonomická podpora nově vznikající rodiny je i dnes nutností. Nejsilněji se udržují magické praktiky, jako je rozbíjení porcelánů, házení kytice a házení rýže na novomanžele. Svatba může znamenat pro svatebčany velké psychické napětí, vybuchují kvůli maličkostem. Spousta lidí trpí i zdravotními obtížemi jako jsou migrény a nevolnosti. Konflikty týkající se přípravy svatby mohou poukazovat na pozdější vážnější střety. (Matoušek, 1997, s. 52)

Do manželství si každý přináší svou minulost, k minulosti patří i naši rodiče. Mezi manželi a rodiči by měl vzniknout vztah, který respektuje to, že každý z nich je samostatná jednotka. Vztahy mezi novomanželi jsou nejdůležitější před všemi ostatními. Pokud řešíme nějaký problém, má názor partnera na věc přednost před ostatními názory, i před názory



rodičů. Mezi rodiči a nově vznikající rodinou by měly fungovat vztahy vzájemného respektu, nevměšování se do interních záležitostí, ale také oboustranná spolupráce a výpomoc. Závěrem této etapy je narození dítěte, které je ve většině případů velmi očekávané a chtěné. Reakce ženy na informaci, že otěhotněla, je radost, někdy je tato radost doháněná pláčem, hrdostí, pýchou a pocity štěstí. Každá žena hned přemýšlí o tom, co na zprávu o otěhotnění řekne její partner. Muži po uvědomění si skutečnosti očekávání potomka většinou ztratí řeč, obejmou svou ženu a prožívají stejné nebo velice podobné pocity jako žena: radost, hrdost, pýcha a štěstí. Manžel by měl těhotné ženě poskytovat zvýšenou péči, vlídnost, ochranu a ohleduplnost, protože je jejím nejpřirozenějším ochráncem. Muž prožívá směsici pocitů, zda vše probíhá tak jak má, trápí ho obavy o partnerku i o dítě, cítí odpovědnost za matku i za dítě, přemýšlí, co může udělat pro optimální chod, na druhou stranu cítí radostnou naději z toho, že jeho přičiněním se naplňuje smysl jeho vlastního života a poslání lidské existence, rozmnožovat se. (Plaňava, 1998, s. 109-113)

## **2.3 Orientační a prokreační rodina**

Svatbou dochází ke sloučení dvou rodinných tradic. Vliv orientační rodiny na rodinu prokreační je jistý. Člověk se chová podle rodinného vzoru, napodobuje rodiče stejného pohlaví. Z původní rodiny si nepřináší jen obraz izolovaného rodičovského vzoru, ale i model vzájemného působení s ostatními členy širšího příbuzenstva i osobami nepříbuznými, postoje a různé formy chování. Nejen vliv rodičů, ale i sourozenecká pozice v orientační rodině má vliv manželské soužití. Výhodou je když má člověk zkušenost se sourozencem opačného pohlaví. Generační vazby přesahují horizont původních rodin. Každá rodina, která udržuje vazby mezi svými členy, udržuje i nějaké rodinné tradice. Tradice jsou připomínány shromažďováním památných předmětů, vyprávěním různých příběhů, předáváním dovedností. Udržování tradic v rodině poznáme díky výstavce fotografií předků a starožitných předmětů, ty mohou nést nějaký symbolický význam, který není na první pohled zřejmý. Zdůrazňování tradic, jež jsou předávány spíše ženami, bývá pozitivním znakem, zvyšují totiž stabilitu a odolnost vůči vnějším a vnitřním stresům. Kromě tradic má každá rodina i legendy, z nichž vyplývá morální ponaučení. Poukazuje na to, které situace mohou být pro rodinu kritické a naopak a jak se případně v těchto situacích

zachovat. Dále je v tradicích předáváno hodnotové vodítko, tzv. rodinný kodex. Kodex je deponitářem zkušeností rodiny a vodítkem, které orientuje členy současné rodiny a ukazuje jim vhodné způsoby chování, jednání a vzory. (Matoušek, 1997, s. 55-58)

## **2.4 Rodina s předškolními dětmi**

Tato etapa zahrnuje vývoj rodiny od narození dítěte až po školní docházku. Vztah mezi dítětem a rodiči vzniká ještě před porodem. Porod je pro dítě stres. Poporodní oddělování dětí od matek, které se provádělo dříve, je považováno za chybu. Nejčasnější a nejintenzivnější kontakty matky s dítětem mu prospívají jak psychicky, tak zdravotně. Pozitivní vztah mezi dítětem a otcem je podpořen, co nejčasnějším vzájemným kontaktem, který může začít už přítomností otce u porodu. Matku je schopno dítě rozlišit již několik dní po porodu, předpokládá se, že se orientuje čichem. Rodiče přikládají větší pozornost dítěti stejného pohlaví, otcové synům, matky dcerám. Kolem jednoho roku po narození se tato preference projevuje i u dětí. Díky časným interakcím vzniká mezi matkou a dítětem pevná emoční vazba, postupem času i mezi dítětem a otcem případně i mezi dítětem a jeho sourozenci. Odloučení od těchto blízkých osob, zejména od matky, dítě špatně snáší, projevuje se u něj tzv. separační úzkost, nejvýraznější je mezi 12. a 18. měsícem. (Matoušek, 1997, s. 58-59)

Po narození dítěte se mění zaměřenost obou partnerů. Dříve byli v popředí zájmu oba manželé, ale s příchodem dítěte ztratili svoji výlučnost, a hlavním středobodem jejich zájmu se stalo jejich dítě. Matka všechnu svoji pozornost věnuje dítěti a do pozadí ustupuje novopečený otec. Ten se může cítit ohrožen, může brát dítě jako svoji konkurenci. V jistém smyslu je, ale otec ta osoba, na které se stává matka závislá, více než dříve. Matka v tomto období nechodí do zaměstnání, všechny její kontakty s jinými lidmi se zredukovaly, proto je žena odkázána na mužův zájem, postarání se a také komunikaci s ním. Otec musí respektovat potřeby symbiotické dvojice matka-dítě, která se musí podřizovat biologickým rytmům dítěte jako je krmení, přebalování a spánek. Zvládnutí všech těchto složitostí je pro většinu otců velmi nelehké. (Plaňava, 1998, s. 114-115)

Prarodiče, zvláště matka matky, často nabízí pomoc s péčí o dítě, je důležité, aby rodiče míru této péče regulovali, protože rodiče mají být rodiči a prarodiče prarodiči. Není

dobré tyto role směřovat dohromady. Přílišná angažovanost může ohrožovat sebehodnocení matky, ale i harmonii manželského páru. (Matoušek, 1997, s. 61)

Často se stává, že ještě než rodiče pošlou své prvorozené dítě do školy, už je na cestě druhé. Na tuto událost je potřeba dítě číslo jedna připravit ještě před narozením jeho sourozence. Je jisté, že nebude prožívat jen radost a potěšení, může totiž vnímat očekávané dítě jako svého konkurenta, který mu převezme pozornost a péči rodičů, jež doposud patřila jenom jemu. Tuto situaci mohou rodiče využít tím, že otec naváže s dítětem účelové spojení. Vysvětlí dítěti, že se jim narodí miminko a maminka bude potřebovat větší péči a pomoc, kterou jí budou společně poskytovat. Vztah mezi sourozenci, se utváří ještě před narozením mladšího, vedle sourozenecké lásky se objevuje i rivalita, později se mezi sourozenci vytváří vztahy kooperace. Důležitá je ve vztahu mezi sourozenci i tzv. rodinná spravedlnost. Děti různého věku nemohou být hodnoceny za stejné jednání stejným metrem, ale v konečném výsledku mají pocítit spravedlnost. Pětileté dítě se liší od batolete stejně jako pubescent od třicátníka, takže nelze stejně trestat či chválit, nelze se k oběma chovat stejně, toto nerozlišující jednání, vyvolává u dětí pocit nespravedlnosti. Rodinná spravedlnost poskytuje záruku pocitů bezpečí. Konec této etapy charakterizuje nástup nejmladšího dítěte do školky a za chvíli i do školy, matka se vrací zpět do svého zaměstnání, obnovuje kontakty se širším okolím. (Plaňava, 1998, s. 120-123)

Toto období je i obdobím „první manželské krize“. Rodina prožívá zátěžovou situaci, zamilovanost už nemá potřebnou intenzitu, partner je viděn realisticky a jeho povahové slabiny působí rušivě na vztah. Rozvodovost v tomto období dosahuje vrcholu. (Matoušek, 1997, s. 61)

## ***2.5 Rodina se školními a dospívajícími dětmi***

V tomto období se rodina už nerozrůstá, všechny děti jsou dosud trvale doma a oba rodiče se podílí na výchově dětí. Nástupem matky do zaměstnání se mění životní způsob celé rodiny, kdy se oba partneři, někdy i děti a členové širší rodiny koordinovaně starají o chod domácnosti. Vzniká tak pevný pracovní rytmus, oba partneři jsou postupně více vytížení. Společné činnosti, kdy členové rodiny spolupracují, jsou brány jako důležitý bod posilující soudržnost rodiny. S přibývajícím věkem dětí roste větší prostor pro rodiče a jejich volný čas, navrací se ke svým dřívějším zájmům, které realizují často spolu s dětmi.

Emocionální oblast rodiny je vnímána jako relativně vyvážené stabilní období, jenž je chápáno jako „pravá představa rodinného života“. (Výrost, Slaměník, 1998, s. 316-318)

Škola je pro dítě prvním velkým setkáváním se světem mimo rodinu, světem povinností, nároků a požadavků. Každý den je vystavováno konfrontaci se svými vrstevníky, mezi nimiž získává určité postavení. U některých dětí se mohou objevit problémy s adaptací na školní docházku a to jak ve smyslu psychickém, tak somatickém. (Plaňava, 1998, s. 125)

Atmosféra rodiny je ovlivňována postojem rodičů ke školním výsledkům jejich dětí. Protože vzdělání je to nejcennější, co dětem do jejich budoucnosti mohou dát. Řada rodičů přetěžuje děti svými nároky na jejich prospěch tak, že jim ještě mimo školu zařizují doučování, jiné rodiny se vzdávají veškeré kontroly dětí předáním dítěte do péče školy a ponechávají jeho výchovu „ulici“. (Matoušek, 1997, s. 62)

Zátěžovým obdobím této etapy může být pro rodiče nástup dítěte do puberty. Adolescent dává přednost skupině vrstevnické a rodina ustupuje do pozadí, někdy může být dokonce i překážkou pro nalezení jeho vlastní identity. Typickým postojem dítěte v tomto období je negace názorů rodičů a černo-bílé hodnocení světa, ale ne ve všech rodinách však probíhá puberta bouřlivě. Rodiče by si, ale měli uvědomit, že k takto dospívajícím dětem již nemůžou přistupovat jako k dětem malým. Dospívající mají právo na část svého žití, rodiče nemohou jejich počínání kontrolovat jako doposud, mohli by se setkat s neupřímností, v lepším případě mlčením. Dále by rodiče měli být otevřeni vůči změnám, uvědomit si, že je na konci doba výchovného působení na děti a je na místě, aby si přiznali, že v období vylétání z hnízda už nejde nic dohnat ani napravit. (Plaňava, 1998, s. 132-138)

Podstatné je, aby rodiče nezapomínali sami na sebe. V době, kdy jsou děti jednou nohou venku ze společného domova, by si měli uvědomit, že nežijí jen kvůli svým dětem a pro ně. Na sklonku této vývojové etapy si rodiče uvědomují, že nastane doba, kdy budou dlouhá léta sami dva a utvářejí si vlastní životní styl a vztahy mezi sebou. (Plaňava, 1998, s. 138)

## **2.6 Rodina ve fázi opuštěného hnízda**

Poslední fáze je charakterizována odchodem nejmladšího potomka z rodiny, což přináší mnoho změn ve struktuře rodiny. Především ženy vnímají „prázdné hnízdo“ negativně, mívají pocit ztráty smyslu života. Odchod dětí z domova je lépe snášen rodiči více dětí, kteří se na tuto etapu mohou připravit postupně. Rodiče v tomto období dávají najevo dětem, že orientační rodina je pro ně i nadále stabilním zázemím. (Výrost, Slaměník, 1998, s. 318)

Manželé se mohou věnovat svým zájmům, na něž nebyl dříve čas, naplno a především se věnovat sami sobě. Různé dlouhodobé studie ukázaly, že ženy po čtyřicítce jsou emočně vyrovnanější, než byli předtím. U mužů se projevuje ochotnější sdílení svých prožitků a větší uvědomování si svých emocí. Rodina už není na prvním místě, tam se dostává profese nebo sociální kontakty. U některých manželských párů se objevuje rozdíl v hodnotové orientaci, který se dříve v zájmu dětí potlačoval, a to může zapříčinit rozpad manželského svazku. Někde se důvodem manželské krize může stát „panika zavírajících se dveří“, kdy má člověk představu, že má poslední možnost navázat milostný vztah. Dříve této panice propadali zejména muži, dnes čím dál tím častěji i ženy. (Matoušek, 1997, s. 62-63)

Zralé manželství se této krizi dokáže vyhnout, umí totiž těžit z toho, že partneři mají společnou minulost. Znají co má druhý ráda a co ho podráždí, ví jak druhého potěšit, jak se vyrovnat se svou i s jeho rozladou, umí spolu vycházet a dokážou předcházet různým nedorozuměním a různé stereotypy využívají k tomu, aby nemarnili čas a energii. Každý má ale v mladších letech některé sporné až nedobré povahové rysy a vlastnosti a stává se, že se tyto charakteristiky postupem času ještě prohloubí. I toto dokáže zralé manželství zvládnout. (Plaňava, 1998, s. 141-142)

Ukazuje se ještě snaha stihnout některé plány a aktivity. Je to období bilancí a zvažování toho, co bylo. Důležitou roli zde hraje rodina dětí, i když s ní prarodiče společně nežijí, poskytuje záruku kontinuity a smysluplnosti života. Prarodič se může uplatnit jako pomocník a partner předchozí generaci své rodiny. Někteří lidé nedokážou přijmout fakt, že tato etapa života je závěrečná. (Matoušek, 1997, s. 63)

*Stáří je obdobím složitým, přinášejícím řadu problémů biopsychosociálních, ale je mnoho jedinců, kteří prožijí i toto období spokojeně, vyrovnaně, reduktivně a sami je*

*hodnotí jako životní vrchol, jako pochopení, moudro, prohlédnutí, integritu. Pro kvalitu této poslední vývojové fáze rodiny sehrává významnou roli kvalita prožívání rodinného života v předchozích vývojových fázích. (Výrost, Slaměník, 1998, s. 320)* V době, kdy zemře jeden z partnerů, dochází k rozpadu základní dvojice tvořící rodinu. Přežívající partner se musí s životní ztrátou vyrovnávat, často dochází k tomu, že není schopen se této změně přizpůsobit a umírá brzy po smrti svého manžela či manželky.

## 3 STRESORY RODIČŮ

### 3.1 Vymezení pojmu stres

Slovo „stres“ je do češtiny přejaté z anglického „stress“, které vzniklo z latinského slovesa „stringo, stringere, strinxi, strictum“, v latině to znamená „utahovati, stahovati, zdrhovati“ jako smyčku kolem krku. V přeneseném slova smyslu můžeme výroku „být ve stresu“ rozumět být vystaven nejrůznějším tlakům a proto být v tísní. (Křivohlavý, 1994, s. 7)

Na první informace o výzkumech týkajících se stresu narážíme již ve 30. letech 20. století a jsou spjaty s osobou Hanse Selyeho, jehož myšlenky se staly základem teorií stresu. Setkáváme se s rozdílným chápáním pojmu stres. Někteří autoři vnímají stres jako těžkou životní situaci (ztráta blízké osoby, vážný úraz dítěte apod.), nepříznivý faktor nebo podmínka, jež dopadá na člověka (správně stresor), jiní chápou stres jako odpověď organismu na stresující podněty nebo jako celkový vnitřní stav (jak fyzický, tak i psychický) člověka, který se ocitá v nepříznivých okolnostech. (Jiřincová a kol., 1997, s. 12)

Pro lepší nastínění toho, co se rozumí stresem, uvádí Křivohlavý (1994, s. 10) pár pokusů o definici stresu. Zde uvádím pár definic z jeho publikace:

- „Stres je výsledkem interakce (vzájemné činnosti) mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku.“ (H. Selye)
- „Stres je extrémní neobvyklá situace, jejíž hrozba vyvolává významnou změnu chování“ (R. G. Miller)
- „Stresem je nejen přímé, bezprostřední ohrožení člověka, ale i předjímání (anticipace) takového ohrožení a s tím spojený strach, bolest, nejistota, úzkost apod.“ (M. H. Appley a R. Trumbull)
- „Stresem označujeme takovou změnu v organismu, která v určitém stavu ohrožení (například před těžkou operací) může vyvolat vysoký stupeň napětí, rozvrátit zaběhaná schémata každodenního způsobu jednání, která oslabuje mentální výkonnost a vyvolává subjektivně nepříjemné stavy afektivního vyčerpání.“ (I. L. Janis)

- „Stres je následek traumatu (duševního úrazu) a velice intenzivní frustrace (pocitu neuspokojení“ (D. H. Funkenstein, S. King a M. E. Drolette)

Ne každý člověk vnímá stresovou situaci stejně. Někteří se dostanou do stresu rychle a snadno, jiní jsou odolnější a jsou i lidé, o nichž si můžeme myslet, že jsou do určité míry vůči stresu imunní. Tatáž stresová situace může působit na daného člověka různou intenzitou podle toho, kdy a za jakých podmínek přichází.

V pojednání o stresu se lze setkat s odlišnými termíny týkajícími se stresu, podle toho vztahují-li se k malé či velké intenzitě stresové reakce. **Hyperstres** vyjadřuje takovou intenzitu, kde stres přesahuje hranice schopnosti vyrovnat se s ním. Na straně druhé je **hypostres**, tj. stres, jenž nedosáhl hranice nezvládnutelnosti, ale hromaděním se s dlouhodobým působením může dojít ke zvratu. Pro nižší než hraniční úroveň stresu se používá termín „zátěž“. (Křivohlavý, 1994, s. 11-12)

Podle toho jak stres působí na člověka, rozlišujeme proti sobě stojící dva kvalitativně odlišné stupně. **Eustres**, kladně působí stres, spojený s příjemným prožíváním, příkladem může být očekávání příjezdu milované osoby. Opačný pól označujeme **distres**, negativně působící stres, subjektivně prožívané ohrožení. Pod vlivem distresu není člověk schopen řešit náročné situace, navíc působí negativně na naše zdraví.

Hans Selye rozlišoval 3 fáze obecného adaptačního syndromu (GAS), který popisuje reakce organismu na stres s cílem obnovit rovnováhu. Tyto fáze popisuje Sawicki a kolektiv (2008) následovně:

1. **Fáze poplachu** – po střetu organismu se stresorem, dochází k mobilizaci všech obranných možností tak, aby se člověk aktivací sympatického nervového systému byl schopen vyrovnat s hrozbou,
2. **Fáze rezistence/odporu** – v této fázi organismus bojuje se stresorem, usiluje o vyrovnání se s situací útokem nebo útekem a čerpá přitom síly ze svých rezerv,
3. **Fáze vyčerpání** – nastane tehdy, když organismus není schopen zvládnout stresovou situaci a vyčerpá své fyziologické zdroje; organismus stresoru podlehne a zhroutí se.

Organismus vystavený stresu nemusí projít vždy všemi třemi fázemi. Často se stane, že k fázi vyčerpání vůbec nedojde a organismus se vyrovná se stresem již v prvních dvou fázích.



Stres je jedním z faktorů, které mohou způsobit nemoc. Působí na negativní změnu zdravotního stavu buď přímo, nebo nepřímo. Přímým účinkem stresu na onemocnění může být vliv na imunitní, endokrinní a nervový systém. Naproti tomu nepřímé působení na zdravotní stav rozumíme vliv stresu na chování člověka, například na změnu životního stylu. U člověka, který je ve stresu, se snižuje pravděpodobnost chování prospívajícího zdraví. Občasný výskyt stresorů může mít na organismus také užitečný vliv, protože se posiluje odolnost organismu. (Sawicki a kol., 2008, s. 26-34)

Pro mnohé z nás je určitě užitečné znát příznaky stresu. Proto zde uvádím stručný přehled příznaků podle Světové zdravotnické organizace (WHO), které uvádí Jiřincová a kolektiv (1997):

1. **Fyziologické příznaky:** bušení srdce; bolest a sevření za hrudní kostí; nechutenství, křečovitě bolesti břicha, průjem či zácpa; nucení k močení; sexuální impotence, snížení sexuální apetence; svalové napětí v krční oblasti páteře; bolesti hlavy; nepříjemné pocity v krku („knedlík“); dvojitě vidění,
2. **Emocionální příznaky:** prudké a rychlé změny nálad; nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité; neschopnost emocionální náklonnosti a empatie; nadměrné starosti o svůj zdravotní stav a fyzický vzhled; omezení kontaktu s druhými lidmi; nadměrné pocity únavy; neschopnost koncentrace pozornosti; úzkostnost a vnitřní tenze; zvýšená podrážděnost a vznětlivost,
3. **Behaviorální příznaky:** nerozhodnosti; neadekvátní nařikání a bědování; sklon ke zvýšené nehodovosti; zhoršení kvality práce, vyhýbání se úkolům; zvýšená konzumace kávy a alkoholu; zvýšené kouření; větší závislost na drogách, zvýšená konzumace sedativ; ztráta chuti k jídlu či přejídání; problémy s usínáním, dlouhé noční bdění.

## 3.2 Stresor

Pojem stresor je možné chápat jako negativní vliv působící na člověka. Tentýž člověk se může dostat do stresu při působení jednoho stresoru a při působení stresoru druhého, se ho stres vůbec nedotkne. U jiného člověka to může být právě naopak.

Jako příklady stresorů označuje Křivohlavý (1994) faktory materiální (nedostatek tekutin) a sociální (působení jednoho člověka na druhého), stresorem může být i

osamocenost člověka, změny tlaku v ovzduší nebo nedostatek času. Dále ve své publikaci uvádí rozdělení stresorů podle intenzity na mikrostressory a makrostressory. „*Ministresory – případně až mikrostressory – vyjadřují poměrně mírné až velmi mírné okolnosti či podmínky vyvolávající stres. Příkladem může být dlouhodobě pociťovaný nedostatek lásky, který se kumuluje, až dosáhne hranice stresu, takže uvádí člověka do stavu vnitřní tísně. Makrostressory jsou děsivě působící, deptající až vše ničící vlivy.*“ (Křivohlavý, 1994, s. 13)

Lazarus dělí stressory podle délky působení na krátkodobé a dlouhodobé. Krátkodobě působící stresor je například bolest, neúspěch při řešení určitého úkolu, nadměrné působení tepla nebo chladu. Mezi dlouhodobé stressory řadí náročné dlouhodobé úkoly s vysokou odpovědností, kosmické lety s posádkou nebo nasazení vojáků v dlouhodobé akci. Ruse a Nesdale rozlišují primární a sekundární stressory. První skupina jsou na organismus přímo působící stressy (hluk, teplota), do druhé skupiny patří stressory, které kladou překážky do cesty určité činnosti (narušení osobní zóny). Selye hovoří o stressorech fyzikálních (alkohol a jiné drogy, znečištění vzduchu, úrazy, těhotenství) a emocionálních (strach, nenávisť, úzkostnost, sensorická deprivace). (Křivohlavý, 1994, s. 25-26)

### **3.3 Stressory rodičů dětí v předškolním věku**

Cílem této kapitoly je uvést nejčastější stressory, které jsou specifické pro rodiče dětí předškolního věku. Matějček a Dytrych (1997, s. 8) uvádí, že není trápení jako trápení. Některé nestojí ani za zmínku a přitom jim rodiče dávají zbytečně velký význam a jsou jiná trápení, vážnější, představující velkou hrozbu, které rodiče tolik neprožívají. Tematiku stresu rodičů týkající se dětí lze rozdělit na dvě skupiny. V jednom případě působí děti rodičům trápení záměrně, například svým chováním a v druhém případě zátěž dětí působí nepřímo, přináší rodičům úzkost, napětí a bolest například svým postižením nebo nemocí. Další stressory rodičů mohou být i starosti o dostatečné ekonomické zajištění dětí a správnost jejich výchovy, vztah s partnerem nebo dostatek času pro své zájmy.

Nejprve uvádím trápení rodičů, která jsou spjata s fyziologickými funkcemi dítěte. Rodiče se svěřují se svými starostmi především dětskému lékaři. Prohlédne-li lékař dítě a nic pozoruhodného na něm neshledá, předává dítě do péče dětského psychologa. Příčina nemusí být vždy somatická, ale může být i psychického rázu, což se týká i tří nejdůležitějších fyziologických funkcí (přijímání potravy, vyměšování a spánku). Potřeba

přijímání potravy jsou u dětí dosti různé, to souvisí s tělesnou stavbou i látkovou výměnou. V tomto problému hraje psychologie důležitou roli. Rodič se trápení, souvisejícího s přijímáním potravy svého dítěte, zbaví, pokud pochopí psychologické souvislosti. Jak dítě jí má totiž pro jeho okolí zvláštní význam, ukazuje to jeho chuť k životu, jeho zdraví a životní energii. Když se dítě má k jídlu, nepředpokládáme, že by mohlo být nemocné a tím se rodiče cítí upokojeni z vlastní rodičovské úspěšnosti. V případě, že dítě jí s nechutí a málo, probouzí tento fakt v rodičích pocity, jako jsou nejistota, úzkost a zklamání nad svou rodičovskou neúspěšností. Pakliže rodiče všechny souvislosti pochopí, je naděje, že přijmou další rady odborníků.

Dětské spánkové poruchy jsou častým jevem, dovedou rodinu přivést až na pokraj zhroucení. „*Zatímco přijímání potravy je znamením životní aktivity, elánu, je zdravý spánek dětí znamením klidu a bezpečí.*“ (Matějček, Dytrych, 1997, s. 59) Potřeba jistoty a bezpečí je jednou z nejvýznamnějších duševních potřeb jak u dětí, tak dospělých. Pohled na spící dítě naplňuje rodiče uspokojením, rodič má tendence spánek dítěte chránit. Má-li dítě problémy se spaním, usínáním, často se budí nebo křičí ze spaní, rodiče pozbývají pocit jistoty a bezpečí a pociťují napětí a nejistotu. Jestliže špatné spaní nejsou odpovědný jen vnější vlivy, můžeme hledat příčinu v nervovém systému. Jako řešení tohoto problému se například v Německu zakládají speciální poradny zabývající se především nespavostí dětí.

Problém s vyměšováním dítěte vidí rodiče tehdy, když dítě nedosahuje tzv. tělesné čistoty v době, kterou rodič pokládá za správnou. Včasná kontrola vyměšování je pro rodiče důkazem psychické vyspělosti dítěte a schopnosti ovládat se, což přináší rodičům pocit uspokojení. Přetrvávající neuvědomělé vypouštění moči za věkovou hranicí (4 roky), která rozděluje normalitu od abnormality, se nazývá enuréza. Zvládání enurézy nebo enkoprézy (pokakávání se) je dobré řešit za pomoci psychologa, jelikož rodiče tento problém sami nevyřeší. (Matějček, Dytrych, 1997) U dětí v předškolním věku se již očekává, že vyměšování, usínání a přijímání potravy dítě zvládá a tím pádem by nemělo mít problémy s pravidelným režimem, který je spojen s nástupem do předškolního zařízení.

Dalším rodičovským strašákem je zdraví dítěte. Vědomí hrozby nemoci nebo úrazu může u některých rodičů vyvolávat stres. Když už dojde k této nešťastné události, všechny negativní pocity jsou cenzurovány z ohleduplnosti vůči postiženému dítěti. Rodiče i ostatní členové rodiny, mají-li tu možnost, ventilují tyto pocity jinde, jsou to pocity smutku, zlosti,

viny i úzkosti. Rodina se vyrovnává s nemocí dítěte lépe, pakliže se do péče o něj zapojí oba rodiče. „*Postižení či nemoc dítěte snáší jeho rodiče pravidelně špatně. Velmi časté zesílení konfliktů v manželské dvojici. Některé statistiky udávají výskyt psychických poruch u rodičů za této situace až v 33%.*“ (Matoušek, 1997, s. 104)

Chování dítěte může být pro rodiče také zátěží. Ať už je to chování dítěte doma v jejich přirozeném prostředí, v prostředí mateřské školy či na dětském hřišti. V každém z těchto vyjmenovaných prostředí pro dítě stále platí, že „*něco se smí, něco nesmí, něco se musí – a o něčem se můžeme domluvit*“. Dítě musí pochopit, jak se správně chovat k ostatním dětem a uznávat autoritu učitelky ve školce. Správné chování dítěte můžeme podpořit pochvalou, která dítě pozitivně motivuje. (Matějček, 2005, s. 169-170)

Materiální zázemí rodiny hraje nezanedbatelnou roli pro psychickou pohodu rodičů. S nástupem do školky si děti všímají rozdílů mezi sebou. Srovnávají, jaké mají hračky, s rozvojem dětských módních trendů „Hello Kitty“ apod. hodnotí, co nosí na sobě. Rodiče, kteří chtějí svému dítěti vyjít vstříc, tak mohou mít problémy s obstaráváním všeho, co si jejich dítě přeje. Spousta rodičů řeší tuto situaci i tak, že tráví v práci přesčas nebo si dokonce nosí práci domů, případně mají i více pracovních úvazků. V důsledku toho ovšem vyvstává další problém, kdy rodič přestává mít čas na svoje zájmy a v horším případě i na svoje dítě. Všechny tyto uvedené zátěžové faktory mohou mít vliv na vztah mezi partnery, pokud nemají dostatek času, který by trávili spolu.

## 4 NEUROTICISMUS

### 4.1 Vymezení pojmu neuroticismus

Původní termín Hanse Eysencka vymezující emoční stabilitu a labilitu. Neuroticismus, v němž dominuje jako základní rys úzkostnost, respektive emoční stabilita, která je charakteristická vyrovnaností, případně integrovanou osobností, je jedním ze základních dimenzí typologie Eysencka. Dá se chápat jako převažující znak obecné reaktivity, její přiměřenosti vyvolávajícím podmětům, a jako míru osobní vyrovnanosti spojené s dispozicí k negativním emočním prožitkům. Jedná se o temperamentový faktor. (Vágnerová, 2007, s. 232)

Charakteristika neuroticismu podle K. Pawlika říká: „*Neuroticismus souvisí s malou flexibilitou myšlení a vnímání, se zvýšenou sugestibilitou, nedostatečnou koncentrací a sníženou rezistencí vůči tělesnému nebo psychickému stresu. Tento syndrom vlastností se dalekosáhle kryje s klinickým obrazem neurastenie.*“ (Nakonečný, 2009, s. 311) Cattell uvádí, že faktor neuroticismu představuje vedle faktoru úzkosti důležitou osobnostní složku při vzniku neuróz. Eysenck se domnívá, že neuroticismus je převážně zděděný a Cattell a jiní autoři soudí, že je utvářen spíše vlivy prostředí. (Nakonečný, 2009, s. 311)

Skóre neuroticismu můžeme zjistit pomocí osobnostních testů. Pro zjišťování neurotičnosti rodičů bude v mé práci použit Eysenckův osobnostní dotazník v revidované verzi (EPQ-R). Pokud v dotazníku vychází vysoké skóre, poukazuje to na predispozici k neurotickým poruchám, ty se ale nemusí projevit a člověk neurotickou poruchou nemusí trpět.

### 4.2 Projevy neuroticismu

Člověk s vysokým neuroticismem se projevuje jako neklidný, úzkostný, dělá si zbytečné starosti, chová se infantilně, je snadno podrážděný, chybí mu sebedůvěra, pociťuje méněcennost, snadno se dotkne jeho citů, dlouho se trápí ponižujícími událostmi, mívá poruchy spánku a noční můry, znervózňují ho stísněné a tmavé prostory apod. Lidé s vyšším skóre neuroticismu jsou snadno psychicky narušitelní, většinu věcí prožívají negativně a špatně zvládají stresové situace. Ve srovnání s emočně labilními

jedinci jsou stabilní jedinci vyrovnaní, klidní a dobře se vyrovnávají se stresem. (Říčan, 1975, s. 103)

V tabulce (viz. níže) uvádí Vágnerová (2010) přehled typických způsobů chování a postojů emočně labilních a stabilních lidí.

**Tabulka č. 1 – Přehled typických způsobů chování a postojů emočně labilních a stabilních lidí**

	<b>Emoční stabilita</b>	<b>Emoční labilita</b>
<b>Způsob reagování</b>	přiměřené stimulaci, vyrovnané	nepřiměřené, mnohdy až příliš intenzivní, kolísavé, tendence vyhýbat se subjektivně nepříjemným pocitům
<b>Způsob uvažování</b>	realistický	Pesimistický
<b>Emoční prožívání</b>	Vyrovnané emoční prožívání, průměrná senzitivita, dobrá kontrola emocí	Nevyrovnané emoční prožívání, sklon k negativním emočním prožitkům, zvýšená senzitivita, nedostatečná kontrola emocí
<b>Adaptabilita</b>	Přizpůsobivý	Hůře adaptabilní
<b>Zvládání zátěže</b>	Odolnost k zátěži v normě	Odolnost k zátěži snižená
<b>Autoregulace</b>	Stabilita, přiměřené ovládání	Labilita, nízké sebeovládání
<b>Vztah k sobě</b>	Přiměřené sebehodnocení	Nízká sebedůvěra, sklon k pocitům méněcennosti

Eysenck rozlišil na základě stability/neuroticismu a extraverze/introverze čtyři typy osobnosti následovně:

- **Extraverze a emoční labilita:** charakteristický neklid, nespokojenost, nedůtklivost, útočnost, vznětlivost, což by odpovídalo cholericému typu temperamentu.

- **Extraverze a emoční stabilita:** člověk aktivní, činorodý, družný, realistický, bezstarostný a optimistický. Tyto charakteristiky značí sangvinický typ temperamentu.
- **Introverze a emoční labilita:** mezi typické rysy patří náladovost, úzkostnost, pesimismus, rigidita, pocity nejistoty, popřípadě méněcennosti, rezervovanost, tyto znaky poukazují na melancholický typ.
- **Introverze a emoční stabilita:** charakteristická rozvážnost až pomalost, smířlivost až sklon k rezignaci, pasivita, uzavřenost, spolehlivost, dobré sebeovládání a vyrovnanost. Zde je zřejmé, že se jedná o vlastnosti flegmatického typu temperamentu. (Vágnerová, 2007, s. 232)

Dále poukazuje na jeho teorii psychopatologie, která je úzce spjata s těmito dvěma dimenzemi. Říká, že osoby s vysokými dimenzemi introverze i neuroticismu, jsou kandidáty na neurotické poruchy (fobie, obsese) a osoby s vysokou extroverzí a s vysokým neuroticismem jsou rizikovými na psychopatické poruchy. Dodává, že k psychickým poruchám nedochází automaticky jako výsledek genetického předpokladu. (Mikšík, 2007, s. 183)

### **4.3 Vznik neuroticismu**

Podle Říčana (1975, s. 112-113) v neurofyziologickém základu neuroticismu hraje základní roli vysoká reaktivnost autonomního nervového systému, jenž ovládá různé tělesné funkce a souvisí velmi úzce s city. Pokud autonomní systém reaguje přehnaně, spatřujeme u jedince s vysokou hodnotou neuroticismu, že tentýž podnět vyvolává silnější citovou i tělesnou reakci než u průměrného nebo stabilního člověka. Přehnaná reaktivita autonomního nervového systému ztěžuje přizpůsobení jedince k normálnímu prostředí, obzvláště pak k prostředí, v němž je člověk vystaven, nepříznivým vlivům.

Neuroticismus pokládá Eysenck za převážně zděděný, ale může být získán i jako důsledek dlouhodobého vystavení stresovým vlivům. (Nakonečný, 2009, s. 187)

# 5 PRAKTICKÁ ČÁST

## 5.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu této práce je zmapovat a popsat hlavní stresory, které způsobují zátěž rodičům dětí předškolního věku. Výzkum se zaměřil přímo na rodiče těchto dětí a pomocí dotazníků zjišťoval, co rodiče nejvíce stresuje. Zaměřovala jsem se hlavně na stresory popisované v teoretické části práce v kapitole 3.3 *Stresory rodičů dětí v předškolním věku*. Tedy stresory týkající se zdraví, chování, pravidelného režimu dítěte, materiálního zázemí rodiny, času na své zájmy nebo času tráveného s partnerem.

## 5.2 Výzkumná metoda

Jako metoda výzkumu byl zvolen dotazník našich vlastních otázek a Eysenckův osobnostní dotazník.

Dotazník z vlastních otázek byl zaměřen na faktory, které mohou rodičům působit stres. Úvod dotazníku byl zaměřen na pohlaví, věk rodičů, jejich vzdělání a rodinný stav. Další otázky byly zaměřeny na počet dětí, vztah s jejich dítětem, čas na dítě i na partnera, oblíbenost dítěte v kolektivu, zdravotní stav dítěte a v neposlední řadě i na poslušnost dítěte. Dotazník se skládá z 16 otázek. U každé otázky byla možnost zatržení jen jedné odpovědi, případně u otevřených otázek napsat odpověď slovní. Tento dotazník je přiložen v příloze č. 1.

Dále rodiče vyplňovali Eysenckův osobnostní dotazník v revidované formě (EPQ-R). Tento dotazník obsahuje 106 položek, na které respondenti odpovídají zaškrtnutím pouze jedné odpovědi (ANO/NE). Dotazník zkoumá několik dimenzí osobnosti, pro náš výzkum byla důležitá dimenze emocionální stability (neuroticismus). V tomto dotazníku můžeme zjišťovat i další dimenze například extraverci, psychoticismus a škálu lži. Ukázka dotazníku v příloze č. 2.

Odpovědi respondentů jsme přepsali do tabulky v programu Microsoft Excel, ve kterém jsme získaná data vyhodnocovali. K vyhodnocování jsme použili průměr, medián a směrodatnou odchylku, tato data jsme vypočítali z výsledných hodnot neuroticismu v Eysenckově dotazníku u jednotlivých respondentů. Tím jsme si stanovili, jaká hodnota

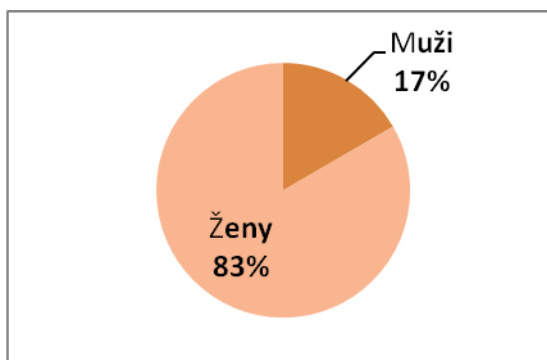


v našem vzorku respondentů označuje podprůměrný, průměrný a nadprůměrný neuroticismus a zkoumali neuroticismus ke každé otázce vlastního dotazníku zvlášť. Zjištění tohoto výzkumu znázorňujeme v grafech a slovně je popisujeme.

### 5.3 Popis respondentů

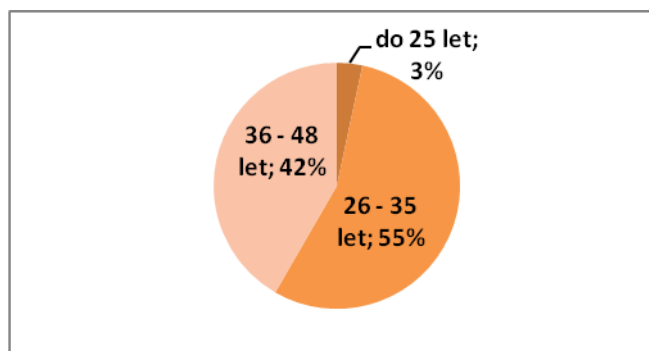
Dotazníkové šetření bylo provedeno u rodičů předškolních dětí v Plzeňském kraji. Dotazníky byly rozdány rodičům v mateřských školách v obcích Kvíčovice, Staňkov a Domažlice. Celkem bylo rozdáno rodičům 100 dotazníků, vyplněné dotazníky odevzdávali rodiče učitelkám v příslušné mateřské škole. Někteří rodiče i po instruktáži, jak vyplňovat dotazníky, měli tendenci komentovat otázky po svém, jako například u dotazníku EPQ-R, často místo zatrhávání odpovídali možná, nevím apod. Tyto dotazníky byly z výzkumu vyřazeny. Konečný vzorek, který bylo možné do výzkumu zahrnout, se skládá z 60 respondentů. Výzkum obsahuje 10 mužů a 50 žen.

Graf č. 1 – Procentuální podíl mužů a žen



Respondenti se nacházeli ve věkovém rozmezí od 24 do 48 let. Respondenti do 25 let byli pouze 2, respondentů ve věku 26 - 35 let bylo 33 a respondentů do 48 let bylo 25.

Graf č. 2 – Věkové rozmezí respondentů



## 5.4 Vyhodnocení výzkumu

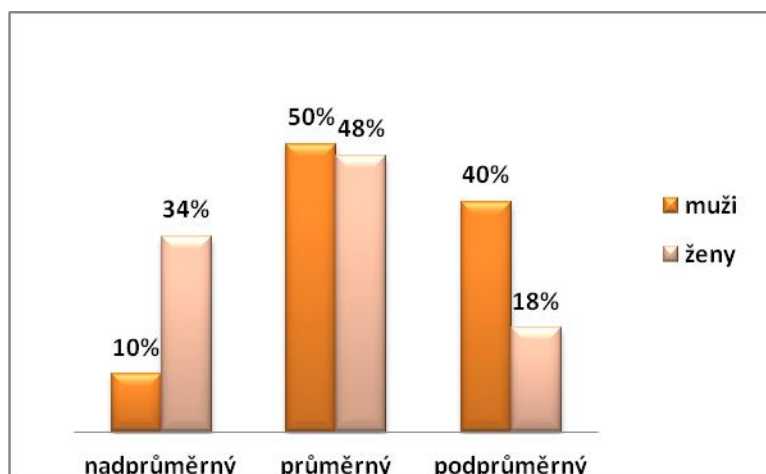
Tabulka č. 2 – výpočet průměru, mediánu a směrodatné odchylky z hodnot neuroticismu respondentů

	N
<b>Průměr</b>	10
<b>Medián</b>	9
<b>Směrodatná odchylka</b>	5

Díky této tabulce můžeme stanovit pásmo průměrného neuroticismu v našem výzkumném vzorku a aplikovat ho na jednotlivé otázky při vyhodnocování. Pásmo průměrného neuroticismu jsme vypočítali medián  $\pm \frac{1}{2}\sigma$ , vyšlo nám 6 - 12.

### Otázka č. 1 – Jste?

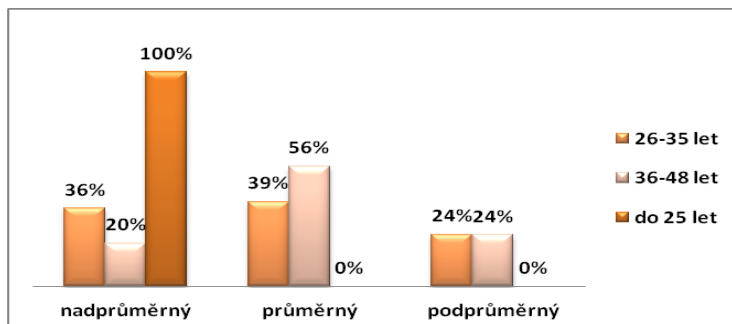
Graf č. 3 – Neuroticismus z pohledu pohlaví respondentů



Na prvním grafu můžeme pozorovat, že do pásma průměrného neuroticismu spadá téměř stejný podíl mužů (50%) i žen (48%). Z grafu můžeme dále vyčíst, že ženy mají daleko větší sklon k emocionální labilitě a to v 34%, než muži v 10%. Můžeme se domnívat, že větší část chodu domácnosti i většinu péče o dítě obstarávají ženy, tím pádem pocítují větší zátěž než muži.

## Otázka č. 2 – Kolik Vám je let?

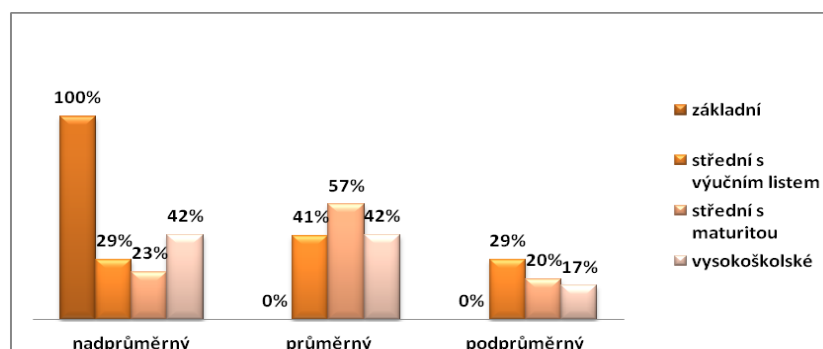
Graf č. 4 – Neuroticismus z pohledu věku respondentů



Druhá otázka se zaměřovala na věk respondentů. Z tohoto grafu můžeme vyčíst, že čím je mladší rodič, tím je vyšší míra neuroticismu. Rodiče ve věku do 25 let vykazují 100% podíl v nadprůměrném neuroticismu, bohužel rodiče do 25 let se výzkumu zúčastnili pouze 2, což považují za malý vzorek na to, abychom jej mohli generalizovat. Více než polovina respondentů ve věkové kategorii 36 – 48 let spadá do pásma průměrného neuroticismu. Můžeme usuzovat, že tato věková kategorie má již větší zkušenosti s chodem domácnosti, je možné, že jejich dítě v mateřské škole není první, že mají již vybudovaný nějaký post v práci a rodina je dobře zajištěna, mladší populace nemusí mít potřebné zkušenosti a zázemí.

## Otázka č. 3 – Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Graf č. 5 – Neuroticismus z pohledu vzdělání respondentů

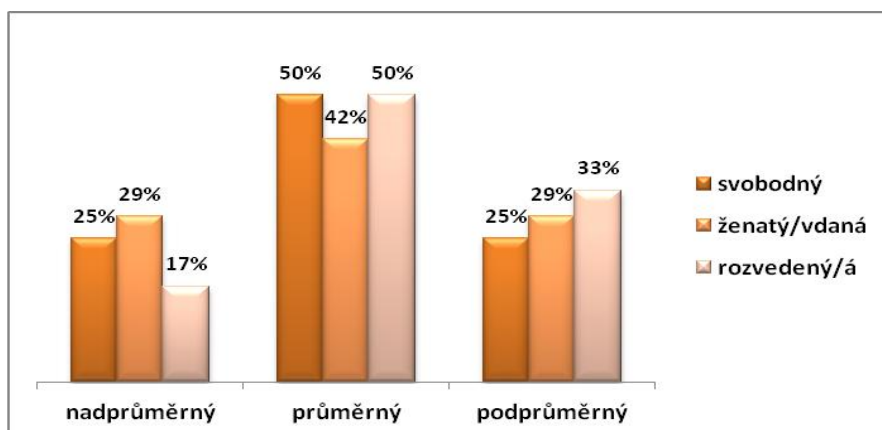


Ve třetí otázce se nám objevil pouze jeden respondent se základním vzděláním, který vykazuje vysokou míru neuroticismu. Jinak v tomto grafu nejsou žádné výrazné výkyvy. Je možné, že tento jedinec s vysokým neuroticismem pociťuje velkou míru zátěže v oblasti pracovního uplatnění a tím i stres v oblasti materiálního zajištění rodiny nebo dítěte.

Druhý nejvyšší neuroticismus pozorujeme u lidí s vysokoškolským vzděláním (42%), ale stejné procento neuroticismu mají tito lidé i v pásmu průměru.

#### Otázka č. 4 – Jaký je Váš rodinný stav?

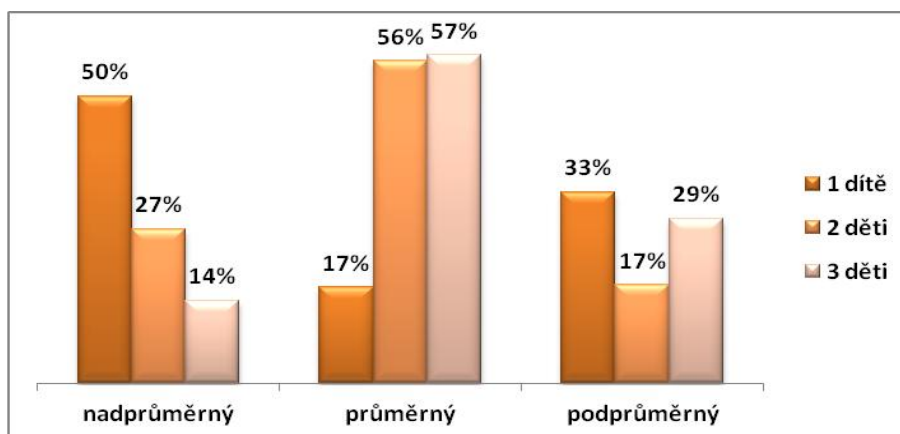
Graf č. 6 – Neuroticismus z pohledu rodinného stavu



U tohoto grafu jsme očekávali, že nejvyšší míra neuroticismu bude u respondentů rozvedených nebo svobodných, což se nám ale nepotvrdilo. Ukazuje se, že obě tyto skupiny mají nejvyšší hodnoty v pásmu průměru shodně na 50%.

#### Otázka č. 5 – Kolik máte dětí?

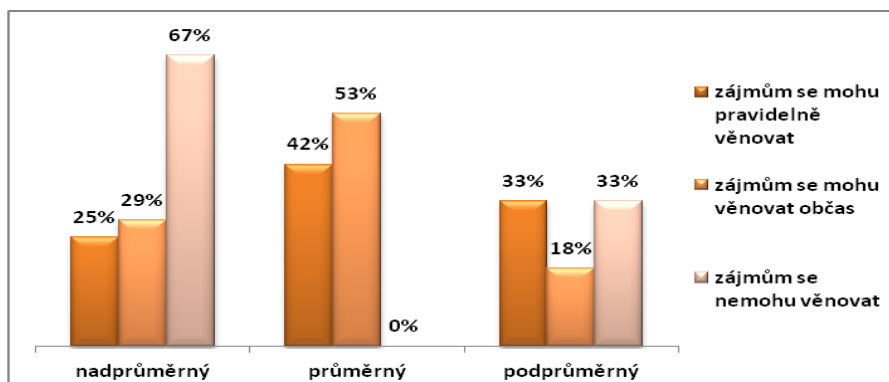
Graf č. 7 – Neuroticismus z pohledu počtu dětí



Tento graf znázorňuje vysokou míru neuroticismu u lidí s jedním dítětem (50%), další výrazné údaje v tomto grafu jsou téměř shodné hodnoty v pásmu průměru u rodičů s dvěma (56%) a třemi (57%) dětmi. Lze předpokládat, že rodiče s prvním dítětem prožívají daleko větší zátěž při výchově dětí, jelikož nemají ještě dostatečné zkušenosti, jako rodiče s více dětmi.

## Otázka č. 6 – Svým zájmům:

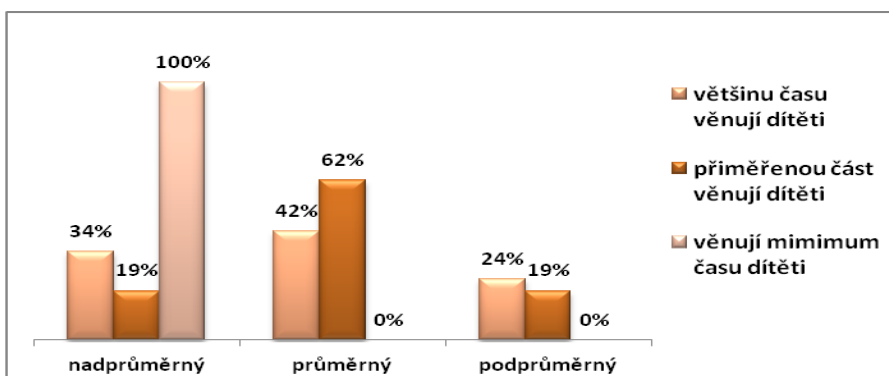
Graf č. 8 – Neuroticismus z pohledu volnočasových aktivit



Graf nám na první pohled ukazuje, že lidé, kteří se svým zájmům nemohou věnovat, vykazují nadprůměrný neuroticismus v 67%, mnoho lidí nemá čas na své zájmy v důsledku vysokého pracovního vytížení a péče o domácnost. Na druhou stranu vidíme, že tito lidé mají i velké procento (33%) v pásmu podprůměru, protože někteří lidé věnují všechn svůj volný čas dobrovolně rodinnému životu a jsou tak spokojeni. Bohužel, vzorek lidí, kteří na své zájmy nemají čas, byl malý a v pásmu průměru se nikdo neobjevil.

## Otázka č. 7 – Ze svého volného času věnuji:

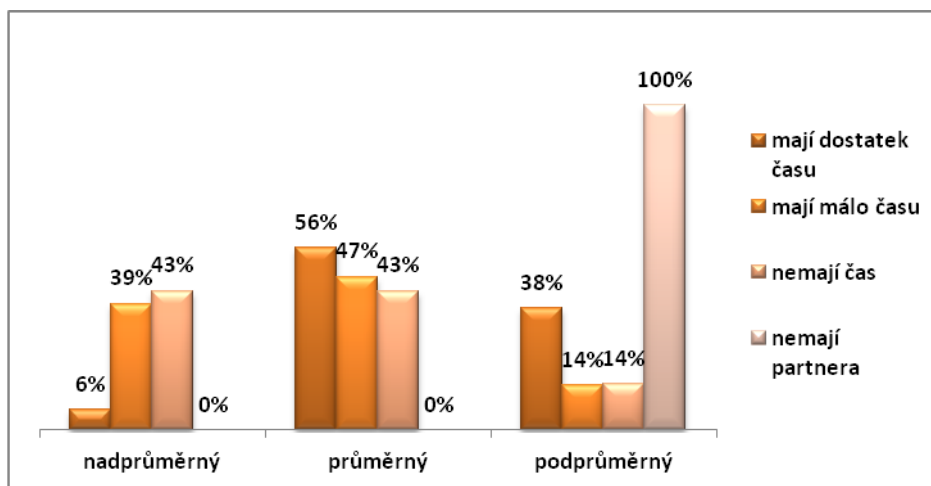
Graf č. 9 – Neuroticismus z pohledu volného času rodiče věnovaného dítěti



Domnívali jsme se, že se nadprůměrný neuroticismus bude u lidí, jež věnují svému dítěti veškerý volný čas, protože pak nemají čas na svoje zájmy. Tato domněnka se mi ovšem nepotvrdila, nejvyšší procento (42%) u lidí věnujících většinu volného času dítěti je v pásmu průměrného neuroticismu. Zajímavé je, že jeden člověk, který odpověděl, že dítěti věnuje minimum svého volného času, vyazuje nadprůměrný neuroticismus, což může být způsobeno například tím, že nemá s dítětem dobrý vztah, nemůže k němu najít cestu nebo nemá zájem.

## Otázka č. 8 – S partnerem:

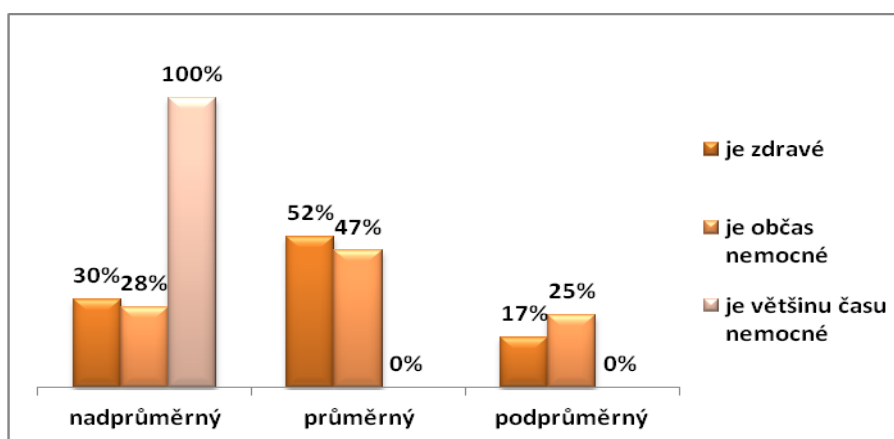
Graf č. 10 - Neuroticismus z pohledu času na partnera



Pouze jeden respondent odpověděl, že nemá partnera a v grafu vidíme, že jeho neuroticismus je podprůměrný, což může značit, že je to člověk po rozvodu nebo rozchodu a stres, již odezněl nebo je to člověk, který je sám s dítětem spokojený a soběstačný. Z grafu můžeme vyčíst, že lidí s dostatkem času na partnera s nadprůměrným neuroticismem je malé procento (6%).

## Otázka č. 9 – Moje dítě:

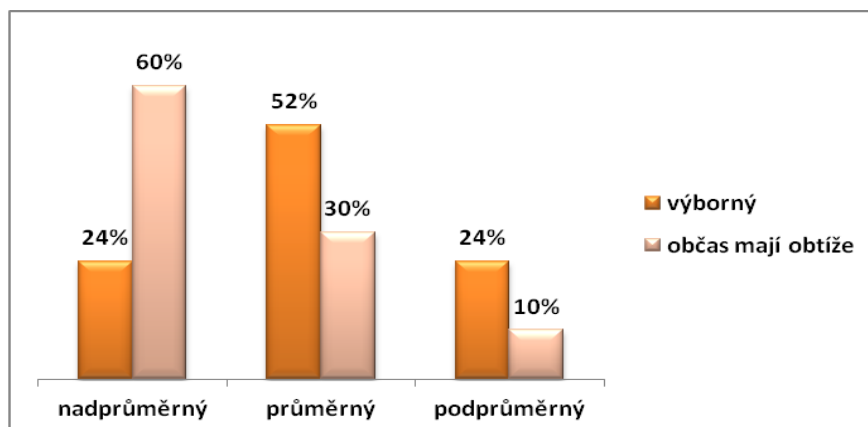
Graf č. 11 – Neuroticismus z pohledu rodičů na zdraví dětí



V grafu vidíme, že dítě, které je většinu času nemocné je pro rodiče velkou zátěží i když, v našem výzkumu tuto možnost vybral jen jeden respondent. Respondenti, jejichž dítě je zdravé (52%) nebo jen občas nemocné (47%) jsou průměrně neurotičtí.

## Otázka č. 10 – Můj vztah s dítětem je:

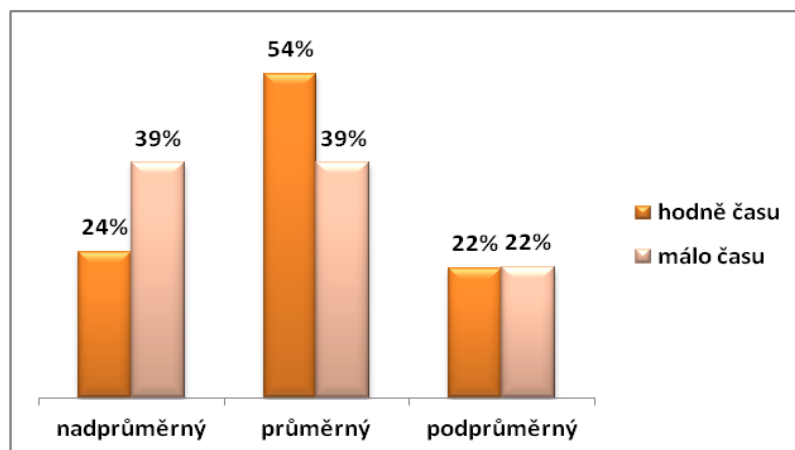
Graf č. 12 - Neuroticismus z pohledu vztahu rodiče s dítětem



Desátá otázka se týkala vztahu rodiče s dítětem, na výběr byla ještě třetí varianta, špatný vztah k dítěti, kterou žádný z respondentů nevedl. Z grafu můžeme vyčíst, že rodiče, kteří mají s dítětem výborný vztah (52%) vykazují průměrný neuroticismus. Rodiče, jež mají s dítětem občas potíže (60%) jsou v pásmu nadprůměru, což může značit starosti s jejich chováním, pravidelným režimem a oblíbeností v kolektivu.

## Otázka č. 11 – Na dítě mám:

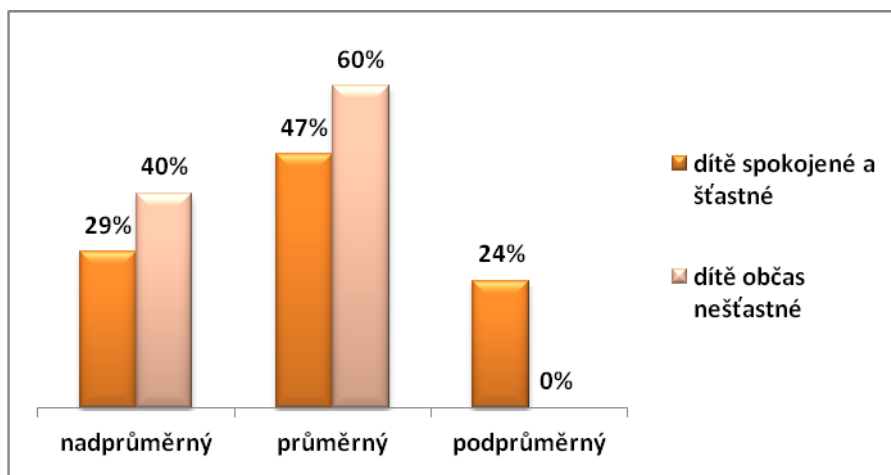
Graf č. 13 – Neuroticismus z pohledu času na dítě



Stejně jako u předchozí otázky zde bylo na výběr ze tří variant, ale žádný z rodičů nevedl, že by na dítě neměl čas. Odpověď málo času na dítě vykazuje vyšší míru neuroticismu u 39% respondentů, stejné procento ale vidíme i v průměrné hodnotě. Za nedostatek času na dítě může často velké pracovní vytížení, které je pro rodiče stresorem.

## Otázka č. 12 – Moje dítě je:

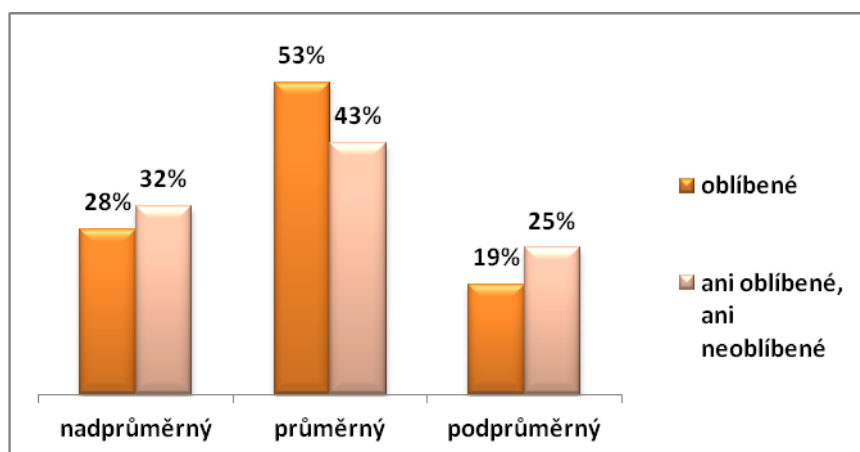
Graf č. 14 – Neuroticismus respondentů z pohledu spokojenosti dítěte



Žádný z rodičů neshledává svoje dítě smutným, proto je graf tvořen opět ze dvou odpovědí na 12. otázku. Mysleli jsme si, že u dítěte, které je občas nešťastné budou rodiče vykazovat vyšší míru neuroticismu, což se ale neukázalo a rodiče tuto skutečnost snášeli celkem dobře v 60% je jejich neuroticismus v průměru.

## Otázka č. 13 – Moje dítě je ve školce:

Graf č. 15 - Neuroticismus z pohledu oblíbenosti dítěte ve školce

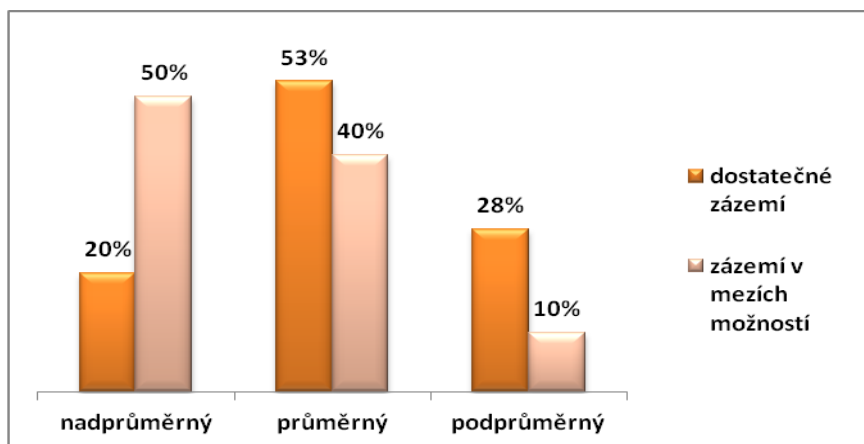


Odpovědi na otázku 13. byli opět tři, ale žádný z respondentů si nemyslí, že by jejich dítě bylo ve školce neoblíbené. Zřejmě tak soudí podle toho jaké zážitky a nálady si nosí ze školky domů. Vyšší míra neuroticismu se u rodičů, co se týče oblíbenosti jejich dětí, se v našem průzkumu neprokázala.



## Otázka č. 14 – Poskytuji svému dítěti dostatečné materiální zázemí?

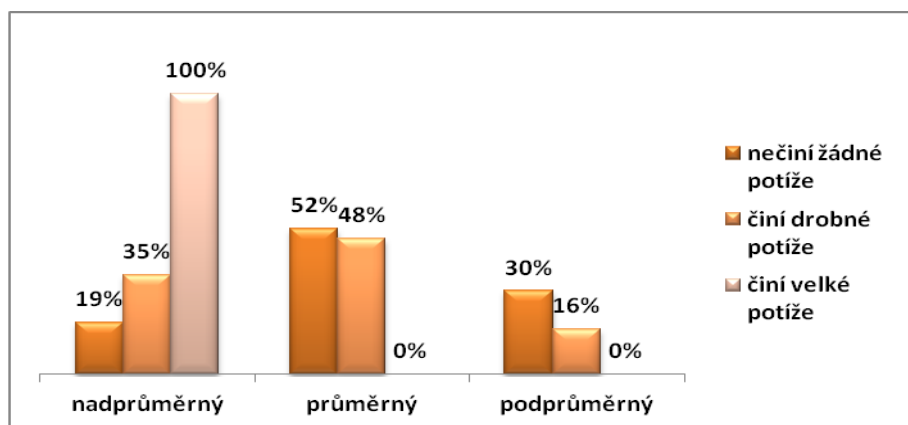
Graf č. 16 - Neuroticismus z hlediska materiálního zázemí



Nejvyšší emocionální labilita se objevuje u lidí, kteří si myslí, že poskytují dítěti materiální zázemí v mezích svých možností (50%), ale v těsném závěsu jsou tito rodiče v pásmu průměru (40%). Očekávali jsme, že největší podíl s vysokým neuroticismem bude u rodičů, kteří neposkytují dostatečné zázemí svým dětem, ale žádný z našich respondentů, takovou odpověď neoznačil.

## Otázka č. 15 – Pravidelný režim (vstávání, usínání) mému dítěti:

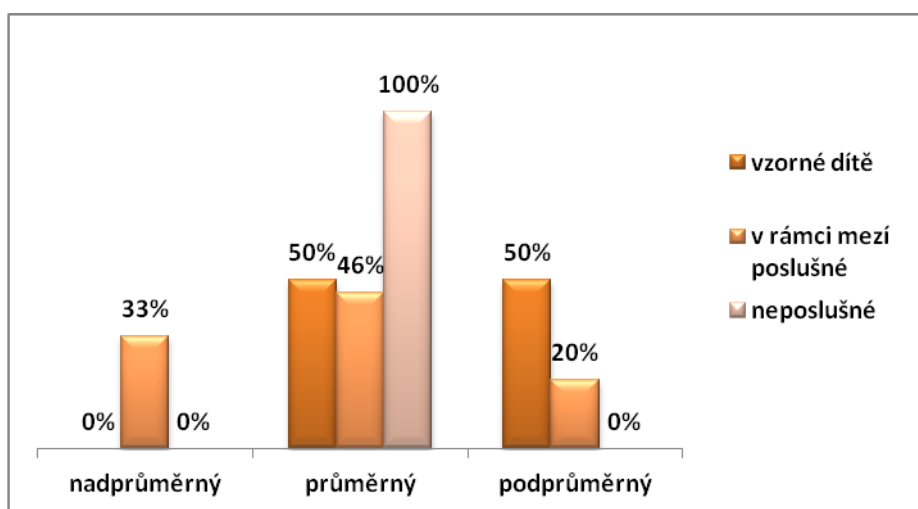
Graf č. 17 - Neuroticismus z pohledu pravidelného režimu dětí



Pouze jeden rodič odpověděl, že jeho dítěti dělá pravidelný režim velké potíže, tento rodič vykazuje nadprůměrný neuroticismus. Dalo by se očekávat, že by tomu bylo i u další rodičů, jež by tuto odpověď zvolili. Problémy s pravidelným režimem dítěte, mohou rodičům působit velký stres, jak je popsáno v kapitole 3.3 *Stresory rodičů dětí v předškolním věku*.

## Otázka č. 16 – Co se týče poslušnosti, je moje dítě:

Graf č. 18 - Neuroticismus z pohledu poslušnosti dítěte



Většina rodičů odpověděla, že je jejich dítě v rámci mezi poslušné a nejvíce z nich se pohybuje v pásmu průměrného neuroticismu (46%). Pouze dva rodiče označili své dítě za vzorné a jeden z nich je v pásmu průměru a druhý v pásmu podprůměrného neuroticismu. Jeden respondent však označil svoje dítě za neposlušné, kde bychom očekávali, že bude mít vysokou míru neuroticismu, protože většina rodičů je nešťastná, když má jejich dítě výchovné problémy, ale tento respondent to snáší celkem dobře a spadá do průměrného neuroticismu.

## 5.5 Shrnutí výsledků

Výzkumný vzorek se skládal z 60 respondentů. Respondenti vyplňovali dva dotazníky, jeden z našich vlastních otázek a druhý Eysenckův osobnostní dotazník (EPQ-R), u které jsme se zaměřili na neurotičnost.

Po zpracování všech otázek můžeme říct, že mnoho faktorů, u kterých jsme si mysleli, že budou mít vliv na zátěž rodičů, se nám nepotvrdily. Například u vzdělání rodičů jsme předpokládali, že pociťovat vyšší stres při výchově dítěte. Dále jsme očekávali, že rodiče svobodní nebo rozvedení budou vykazovat vyšší zátěž, ale nepotvrdilo se. Rodiče, kteří věnují většinu svého volného času, nevykazují vyšší míru neuroticismu, nevidí tedy zátěž v času, který věnují dítěti. Žádný z rodičů neuvedl, že jeho vztah s dítětem byl špatný, ale u rodičů s občasnými potížemi lze pozorovat zvýšený neuroticismus, můžeme tedy říci,

že vztah s dítětem je pro rodiče stresový faktor. Domnívali jsme se, že neposkytování dostatečného zázemí pro děti je pro rodiče velkým stresorem, ale všichni rodiče si myslí, že dítěti poskytují dostatečné nebo v rámci mezí dostatečné zázemí. Za další zátěžový faktor jsme považovali poslušnost dítěte jako zátěžový faktor pro rodiče, ale ukázalo se, že tuto skutečnost rodiče vnímají v pásmu průměru neurotičnosti.

Faktorů, které se potvrdily jako zátěž je také několik, například ženy vnímají vyšší zátěž. Lidé, kteří jsou mladí rodiče a mají jen jedno dítě a nemají potřebné zkušenosti s výchovou, pociťují také vyšší zátěž. Další potvrzenou zátěží pro rodiče je zdraví jejich dětí a v neposlední řadě i problémy s pravidelným režimem dítěte snášejí rodiče, velmi špatně. Rodiče, kteří mají málo času na své dítě, také dosahují vyššího neuroticismu, takže můžeme říci, že je to pro ně zátěž.

Tyto výsledky mohou být předmětem dalšího zkoumání.

# ZÁVĚR

Předškolní období dítěte je období velkého rozvoje a radosti pro celou rodinu, ale dobře si uvědomuji, že se v tomto dětském věku skrývají i úskalí, která vedou k velké zátěži pro rodiče. Ve své práci jsem si jako cíl stanovila zmapovat hlavní stresory rodičů předškolních dětí.

V teoretické části jsem se zaměřila na popis dítěte v předškolním věku, uvádím na jakém stupni vývoje je v rovině motorické, kognitivní, emocionální a sociální. Dále charakterizují vývojový cyklus rodiny, počínaje volbou partnera a konče rodinou ve fázi opuštěného hnízda. Následně vymezuji pojem stres, stresor a popisují hlavní stresory rodičů dětí v předškolním věku. Posledním tématem teoretické části je neuroticismus, kde je popsán samotný pojem, dále jsou pak nastíněny projevy neuroticismu a v poslední řadě zmiňuji vznik neuroticismu.

Náplní výzkumné části bylo mapování hlavních stresorů rodičů. V této části jsou popsány metody, kterými byl výzkum prováděn. Tohoto výzkumu se zúčastnilo 60 respondentů. Výsledky dotazníkového šetření jsou uváděny v grafech a jsou slovně interpretovány.

Předpokládaným přínosem práce je lepší orientace ve stresorech rodičů, kteří mají děti právě v předškolním věku. Práce může pomoci rodičům ztotožnit s jinými rodinami a tím pádem může být i malým návodem, jak se s problémem vyrovnat nebo se problému úplně vyhnout.

Je pochopitelné, že výsledky výzkumu mají pouze omezenou platnost. Pro generalizaci výsledků bychom museli provést šetření rozsáhlejšího charakteru.

# RESUMÉ

Tato bakalářská práce má název „Dítě předškolního věku jako zátěžový faktor pro rodiče“. Je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část obsahuje čtyři kapitoly. První kapitola se zabývá charakteristikou dítěte v předškolním věku. Ve druhé kapitole je popsán vývojový cyklus rodiny. Ve třetí kapitole je specifikován pojem stres a stresory rodičů. V poslední kapitole teoretické části je vymezen pojem nerotičnost, projevy neurotičnosti a vznik.

Praktická část zahrnuje průzkum, který probíhal formou dotazníkového šetření u rodičů dětí v předškolním věku v Plzeňském kraji. Výzkumu se zúčastnilo 60 rodičů. Výsledky jsou zpracovány do grafů, které jsou slovně interpretovány.

# SUMMARY

This bachelor thesis is called "Pre-school child as a stress factor for parents." The thesis is divided into theoretical and practical parts.

The theoretical part contains four chapters. The first chapter deals with the characteristics of a child in preschool age. The second chapter describes the development cycle of the family. In the third chapter is specified term stress and stressors of parents. In the last chapter of the theoretical part is defined concept of neuroticism and symptoms of neuroticism.

The practical part includes research that was done based a questionnaire survey among parents of preschool children in the Pilsen Region. Research was attended by 60 parents. Results are presented in graphs that are verbally interpreted.

# SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti. 2., opr. vydání.* Praha: Portál, 1998. 175 s. ISBN 80-7178-251-3.

HINTNAUS, Ladislav. *Člověk a rodina. Smysl a funkce rodiny: anatomie, fyziologie a patologie lidské rodiny.* 1. vyd. České Budějovice: Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity, 1998. 79 s. ISBN 80-7040-315-2.

JIŘINCOVÁ, Božena, HOLEČEK, Václav a MIŇHOVÁ, Jana. *Vybrané kapitoly z psychologie zdraví.* 1. vyd. Plzeň: Pedagogická fakulta Západočeské univerzity, 1996. 102 s. ISBN 80-7082-308-9.

Joshi, Vinay. *Stres a zdraví.* Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 156 s. Rádcí pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres.* Praha: Avicenum, 1994. 190 s. ISBN 80-7169-121-6.

KURIC, Jozef aj. *Ontogenetická psychologie: Celost. vysokošk. učebnice pro stud. filozof. a pedagog. fakult.* 1. vyd. Praha: SPN, 1986. 264 s. Učebnice pro vys. školy.

Langmeier, Josef a Krejčířová, Dana. *Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd.* Praha: Grada, 2006. 368 s. Psyché. ISBN 80-247-1284-9.

Matějček, Zdeněk a Dytrych, Zdeněk. *Děti, rodina a stres: Vybrané kapitoly z prevence psychické zátěže u dětí.* 1. vyd. Praha: Galén, 1994. 214 s. ISBN 80-85824-06-X.

Matějček, Zdeněk a Dytrych, Zdeněk. *Jak a proč nás trápí děti.* 1. vyd. Praha: Grada, 1997. 187 s. ISBN 80-7169-587-4.

Matějček, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí.* 1. vyd. Praha: Portál, 1996. 143 s. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-085-5.

Matějček, Zdeněk. Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005. 182 s. Pro rodiče. ISBN 80-247-0870-1.

MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha, 1997. 144 s. Studijní texty; Sv. 3. ISBN 80-85850-24-9.

MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologické teorie osobnosti*. 2., přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2007. 269 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1312-3.

NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009. 620 s. ISBN 978-80-200-1680-5.

NAKONEČNÝ, Milan. *Úvod do psychologie*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2003. 507 s. ISBN 80-200-0993-0.

NOVÁK, Tomáš. *Jak nezešilet z dětí, aneb, Naučte se nejen Makofri*. 1. vyd. Olomouc: Rubico, 2004. 119 s. ISBN 80-7346-036-X.

NOVOTNÁ, Lenka, HŘÍCHOVÁ, Miloslava a MIŇHOVÁ, Jana. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2012. 82 s. ISBN 978-80-261-0115-4.

PLAŇAVA, Ivo. *Spolu každý sám: v manželství a rodině*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1998. 218 s. Psychologie P; sv. 9. ISBN 80-7106-292-8.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti*. 2. vyd. Praha: Orbis, 1975. 325 s. Pyramida.

SATIR, Virginia. *Společná terapie rodiny*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 214 s. Spektrum. ISBN 978-80-7367-303-1.

SAWICKI, Silvester, WEDLICHOVÁ, Iva a FLEISCHMANN, Otakar. *Osobnost jedince a náročné životní situace*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2008. 158 s. Skripta. ISBN 978-80-7414-068-6.

SINGLY, François de. *Sociologie současné rodiny*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 127 s. ISBN 80-7178-249-1.



ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Dítě v předškolním období*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2004. 71 s. ISBN 80-204-1187-9.

ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Komunikace mezi rodičem a dítětem: styly a techniky komunikace, komunikace rodiče ve vztahu k dítěti, vývojová období dítěte, komunikace v náročných situacích*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 101 s. Pro rodiče. ISBN 978-80-247-2698-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2010. 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2008. 356 s. ISBN 978-80-246-0841-9.

VÝROST, Jozef, ed. a SLAMĚNÍK, Ivan, ed. *Aplikovaná sociální psychologie. I, [Člověk a sociální instituce]*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1998. 383 s. ISBN 80-7178-269-6.

# SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Tabulka č. 1 - Přehled typických způsobů chování a postojů emočně labilních a stabilních lidí

Tabulka č. 2 – výpočet průměru, mediánu a směrodatné odchylky z hodnot neuroticismu respondentů

Graf č. 1 – Procentuální podíl mužů a žen

Graf č. 2 – Věkové rozmezí respondentů

Graf č. 3 – Neuroticismus z pohledu pohlaví respondentů

Graf č. 4 – Neuroticismus z pohledu věku respondentů

Graf č. 5 – Neuroticismus z pohledu vzdělání respondentů

Graf č. 6 – Neuroticismus z pohledu rodinného stavu

Graf č. 7 – Neuroticismus z pohledu počtu dětí

Graf č. 8 – Neuroticismus z pohledu volnočasových aktivit

Graf č. 9 – Neuroticismus z pohledu volného času rodiče věnovaného dítěti

Graf č. 10 - Neuroticismus z pohledu času na partnera

Graf č. 11 – Neuroticismus z pohledu rodičů na zdraví dětí

Graf č. 12 - Neuroticismus z pohledu vztahu rodiče s dítětem

Graf č. 13 – Neuroticismus z pohledu času na dítě

Graf č. 14 – Neuroticismus respondentů z pohledu spokojenosti dítěte

Graf č. 15 - Neuroticismus z pohledu oblíbenosti dítěte ve školce

Graf č. 16 - Neuroticismus z hlediska materiálního zázemí

Graf č. 17 - Neuroticismus z pohledu pravidelného režimu dětí

Graf č. 18 - Neuroticismus z pohledu poslušnosti dítěte

# SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Dotazník vlastních otázek

Příloha č. 2 – Dotazník EPQ - R

## Příloha č. 1

Jmenuji se Eva Brycheínová, studuji obor Výchova ke zdraví na Pedagogické fakultě ZČU v Plzni. V současné době píši bakalářskou práci na téma *Dítě předškolního věku jako zátěžový faktor pro rodiče*. Obracím se na Vás se žádostí o vyplnění dotazníků, které slouží k vypracování výzkumné části mé bakalářské práce. Při vyplňování dotazníků označte jednu Vámi vybranou odpověď křížkem nebo se vyjádřete slovně tam, kde je volné místo pro odpověď.

Vámi vyplněné dotazníky jsou anonymní, informace z nich zjištěné budou využity jen ke studijním účelům. Předem Vám děkuji za ochotu i čas, který tomuto dotazníku věnujete.

### 1. Jste?

muž

žena

### 2. Kolik vám je let?

\_\_\_\_\_

### 3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

základní

střední s výučním listem

střední s maturitou

vysokoškolské

### 4. Jaký je Váš rodinný stav?

svobodný/á

ženatý/vdaná

rozvedený/á

### 5. Kolik máte dětí a kolik jim je let?

\_\_\_\_\_

### 6. Svým zájmům:

se mohu věnovat pravidelně

se mohu věnovat občas

se nemohu věnovat

### 7. Ze svého volného času věnuji:

většinu času dítěti

přiměřenou část času dítěti

minimum času dítěti

### 8. S partnerem:

máme na sebe dostatek času

- máme na sebe málo času
- nemáme na sebe čas
- nemám partnera

**9. Moje dítě:**

- je zdravé
- je občas nemocné
- je většinu času nemocné

**10. Můj vztah s dítětem je:**

- výborný
- občas máme obtíže
- špatný

**11. Na dítě mám:**

- mám hodně času
- málo času
- nemám čas

**12. Moje dítě je:**

- většinou spokojené a šťastné
- občas nešťastné
- většinou smutné

**13. Moje dítě je ve školce:**

- oblíbené
- není ani oblíbené, ani neoblíbené
- neoblíbené

**14. Poskytuji svému dítěti dostatečné materiální zázemí?**

- ano
- snažím se v mezích
- ne

**15. Pravidelný režim (vstávání, usínání) mému dítěti:**

- nečiní vůbec žádné potíže
- činí drobné potíže
- činí velké potíže

**16. Co se týče poslušnosti, je moje dítě:**

- vzorné
- v rámci mezí poslušné
- neposlušné

## Příloha č. 2

ANO NE

1. Máte hodně různých koníčků?		
2. Rozmyslíte si vše důkladně, než se do něčeho pustíte?		
3. Střídají se u Vás často dobré a špatné nálady?		
4. Nechal jste se někdy pochválit za něco, o čem jste věděl, že to udělal někdo jiný?		
5. Příkládáte velký význam tomu, co si lidé myslí?		
6. Jste povídací?		
7. Dělaloby Vám starosti, kdybyste měl dluhy?		
8. Cítíte se někdy mizerně a nevíte proč?		
9. Přispíváte finančně na dobročinné účely?		
10. Zachtělo se Vám někdy něčeho dalšího, než co Vám patřilo?		
11. Myslíte si o sobě, že máte velmi živou povahu?		
12. Rozruší Vás, vidíte-li, že trpí dítě nebo zvíře?		
13. Trápíte se často pro něco, co jste neměl udělat nebo říci?		
14. Dá se o Vás říci, že nemáte rád lidi, kteří se neumějí chovat?		
15. Dodržíte vždy své sliby i navzdory překážkám?		
16. Dokážete se obyčejně úplně uvolnit a bavit ve veselé společnosti?		
17. Jste často podrážděný?		
18. Měli by lidé jednat pouze v souladu se zákonem?		
19. Svedl jste někdy vinu na někoho jiného, ačkoliv jste věděl, že jste chybu udělal Vy sám?		
20. Poznáváte rád nové lidi?		
21. Pokládáte slušné chování za důležité?		
22. Jsou vaše city lehce zranitelné?		
23. Jsou vaše zvyky dobré a žádoucí?		
24. Máte při společenských příležitostech sklon držet se stranou?		
25. Užíval byste léky, které mohou mít škodlivé či neobvyklé účinky?		
26. Zdá se Vám často, že máte všechno „plné zuby“?		
27. Přivlastnil jste si někdy něco (třeba špendlík nebo knoflík), i když Vám to nepatřilo?		
28. Chodíte rád často do společnosti?		
29. Jednáte raději podle vlastního uvážení než podle předpisů?		
30. Dělá Vám dobře ubližovat lidem, které máte rád?		

31. Trápí Vás často pocit viny?		
32. Mluvíte někdy o věcech, o nichž nic nevíte?		
33. Dáváte přednost četbě před setkáním s lidmi?		
34. Máte nepřátele, kteří Vám chtějí uškodit?		
35. Řekl byste o sobě, že jste nervózní?		
36. Máte hodně přátel?		
37. Děláte rád „kanadské žertíky“, které mohou lidem ubližovat?		
38. Jste člověk, co se často trápí?		
39. Plnil jste jako dítě příkazy okamžitě a bez odmlouvání?		
40. Řekl byste o sobě, že jste bezstarostný?		
41. Mají pro Vás dobré chování a bezúhonnost velký význam?		
42. Byly Vaše postoje často v rozporu s představami rodičů?		
43. Trápíte se kvůli hrozným věcem, které se mohly přihodit?		
44. Už jste někdy pokazil nebo ztratil něco, co patřilo někomu jinému?		
45. Jste obyčejně první při navazování nových přátelství?		
46. Řekl byste o sobě, že jste nervózní nebo žijete v napětí?		
47. Když jste mezi lidmi, jste většinou zticha?		
48. Myslíte si, že je manželství staromódní a že by mělo zaniknout?		
49. Stává se Vám občas, že se trochu vychloubáte?		
50. Máte ve srovnání s většinou lidí méně vyhraněný názor na to, co je správné a co nesprávné?		
51. Dokážete lehce oživit nudnou společnost?		
52. Dělá Vám starosti Vaše zdraví?		
53. Řekl jste někdy o někom něco zlého nebo velmi nepěkného?		
54. Spolupracujete rád s druhými lidmi?		
55. Vyprávíte rád svým přátelům vtípy a zábavné historky?		
56. Připadá Vám většina věcí stejná?		
57. Byl jste někdy jako dítě drzý ke svým rodičům?		
58. Setkáváte se rád s lidmi?		
59. Trápí Vás, když víte o nedostatcích ve své práci?		
60. Trpíte nespavostí?		
61. Soudí o Vás víc lidí, že jednáte unáhleně a zbrkle?		
62. Umýváte si před každým jídlem ruce?		
63. Máte skoro vždy po ruce „pohotovou odpověď“, když Vás někdo osloví?		

64. Přicházíte na dojednanou schůzku s velkým časovým předstihem?		
65. Jste často bez důvodů skleslý a unavený?		
66. Podváděl jste už někdy při nějaké hře?		
67. Děláte rád věci, při nichž je třeba jednat rychle?		
68. Je (či byla) Vaše matka dobrý člověk?		
69. Rozhodujete se často bez rozmyšlení?		
70. Zdá se Vám často, že je život nudný?		
71. Využil jste někdy výhod, které Vám z někoho plynou?		
72. Pouštíte se často do více činností, než na kolik Vám stačí čas?		
73. Snaží se Vám lidi vyhnout?		
74. Trápí Vás to, jak vypadáte?		
75. Myslíte si, že lidé věnují příliš mnoho pozornosti zabezpečení budoucnosti spořením a uzavíráním pojistek?		
76. Chtělo se Vám někdy zemřít?		
77. Vyhnul byste se placení daní, kdybyste si byl jist, že se na to nemůže přijít?		
78. Umíte rozproutit zábavu ve společnosti?		
79. Snažíte se nebýt k lidem hrubý?		
80. Trápíte se po nějaké nepříjemné zkušenosti dlouho?		
81. Řídíte se obvykle příslovím: „Dvakrát měř, jednou řež“?		
82. Trval jste někdy na tom, aby bylo „po Vašem“?		
83. Máte problémy s nervy?		
84. Cítíte se často osamělí?		
85. Věříte tomu, že lidé většinou říkají pravdu?		
86. Jednáte vždy v souladu s tím, co říkáte?		
87. Urazíte se lehko, když lidé projeví nespokojenost s Vámi nebo prací, kterou děláte?		
88. Je lepší řídit se pravidly společnosti než jít vlastní cestou?		
89. Přišel jste někdy pozdě na domluvené setkání nebo do práce?		
90. Máte kolem sebe rád hodně pohybu a vzrušení?		
91. Chtěl byste, aby se Vás lidi báli?		
92. Překypujete někdy energií a jindy zase upadáte do úplné nečinnosti?		
93. Odkládáte někdy na zítřek to, co byste měl udělat dnes?		
94. Myslíte si o Vás lidé, že jste velmi živý?		
95. Věříte tomu, že Vás lidé klamou?		



<b>96. Věříte tomu, že má člověk ke své rodině nějaké zvláštní povinnosti?</b>		
<b>97. Jste na některé věci přecitlivělí?</b>		
<b>98. Jste vždy ochotný připustit, že jste udělal chybu?</b>		
<b>99. Bylo by Vám líto zvířete, které se chytilo do pastí?</b>		
<b>100. Je pro Vás těžké se ovládnout, když se Váš hněv stupňuje?</b>		
<b>101. Zamykáte důkladně na noc svůj dům nebo byt?</b>		
<b>102. Myslíte si, že je pojištění dobrá věc?</b>		
<b>103. Rozčilují Vás lidé, kteří jezdí opatrně?</b>		
<b>104. Když někam cestujete vlakem, stává se často, že jeho odjezd stiháte v poslední chvíli?</b>		
<b>105. Rozpadají se Vaše přátelství lehce a bez Vašeho zavinění?</b>		
<b>106. Baví Vás někdy trápit zvířata?</b>		