

**Západočeská univerzita v Plzni**

**Fakulta pedagogická**

**Katedra psychologie**

Diplomová práce

# Stresory v rodině

Ullmannová Michaela

Učitelství pro SŠ

NJ – PS

Vedoucí práce: Mgr. Vladimíra Lovasová Ph.D.

Plzeň 2012

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila pouze prameny uvedené v seznamu literatury a ostatních zdrojů informací.

V Plzni, 12. 7. 2012

.....

Michaela Ullmannová

### **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mrg. Vladimíře Lovasové, Ph.D. za vstřícné a trpělivé vedení mé diplomové práce, za její pozitivní a věcný přístup a cenné rady. Poděkování patří i respondentům mého výzkumu za ochotu a spolupráci a přátelům i rodině za milou podporu.

## Obsah

Abstrakt.....	5
Klíčová slova.....	5
Abstract.....	6
Key Words.....	6
Úvod.....	8
Teoretická část.....	10
1. Definice – vymezení pojmů.....	10
1.1. Stres jedince.....	10
1.2. Stres v rodině.....	11
1.3. Stresor.....	13
1.4. Stresory v rodině.....	14
2. Historie výzkumu stresu v rodině.....	16
2.1. První etapa 1930 – 1939.....	16
2.2. Druhá etapa 1945 – 1964.....	18
2.3. Třetí etapa 1964 – 1984.....	20
2.4. Čtvrtá etapa 1984 – 2000.....	26
2.5. Pátá etapa 2000 – 2012 Aktuální výzum.....	31
2.6. Hlavní myšlenky výzkumů.....	42
2.6.1. Stres v rodině.....	42
2.6.2. Rodinná zatížení.....	42
2.6.3. Průběh stresového procesu v rodině.....	43
2.6.4. Coping.....	43
2.6.4.1. Individuální coping.....	43
2.6.4.2. Dyadický coping.....	44
2.6.4.2.1. Kompetence v rámci dyadického copingu.....	45
2.6.5. Charakteristické emoce stresu.....	47
2.6.6. Přímé a nepřímé vlivy stresu na partnerství.....	48
3. Kvalitativní výzkum stresu v rodině.....	50
3.1. Kvalitativní výzkum.....	50
3.2. Cíl a záměr výzkumu.....	50
3.3. Výzkumná metoda.....	50
3.3.1. Interview.....	51
3.3.1.2. Prostředí pro interview.....	51
3.3.1.3. Základní informace o respondentech.....	51
3.4. Metoda zpracování kvalitativních dat.....	53
3.5. Metoda analýzy kvalitativních dat.....	54
3.5.1. Postupy kódování.....	54

3.5.1.1. Otevřené kódování.....	54
3.5.1.2. Axiální kódování.....	57
3.5.1.3. Selektivní kódování.....	60
3.5.1.4. Interpretace získaných poznatků.....	67
Závěr.....	69
Souhrn.....	70
Summary.....	71
Seznam použité literatury a pramenů.....	72
Přílohy.....	76
Olson, Rand; Cirkumplex model.....	76
Conger, Rand; Family stress model.....	77
Otevřené kódování.....	78

# **Abstrakt**

Diplomová práce se zabývá tématem stresu v rodině. Teoretická část se zaměřuje na základní pojmy problematiky stresu a předkládá přehledovou studii historických i současných výzkumů, které se danému tématu věnují. Dále jsou zde popsány základní myšlenky vybraných výzkumů a jejich nabízená východiska ke zvládnutí stresu v rodině. Výzkumná část diplomové práce má za cíl pomocí kvalitativní metody charakterizovat konkrétní stresory v rodině a vytvořit specifické modely stresorů pro každou dotázanou rodinu.

## **Klíčová slova**

Stres, rodina, druhy rodinných stresorů, zátěž, výzkumy stresu v rodině, coping, model rodinného stresu

# **Abstract**

This thesis deals with stress in the family. The theoretical part is focused on the basic concepts of stress problems and presents historical and current knowledge of the stress research. Following it describes the basic ideas of selected research and offered their bases to cope with stress in the family. The research part of the thesis is aimed with using qualitative methods to characterize the specific family stressors and to create specific stress models for each family, which was interviewed.

# **Keyword**

Stress, family, types of family stressors, load, family stress researches, coping, the model of family stress

# Úvod

„Nejvěrnější přítel člověka je stres.“ (Jiří Žáček)

Život bez stresu si dnes již lze představit jen stěží. Obecně vzato je slovo *stres* společenským fenoménem spojujícím všechny negativní dopady na člověka ve vyvíjející se společnosti. Ale kde se vzal a proč je tak častým tématem 21. století?<sup>1</sup>

Svět se nepřetržitě vyvíjí, každým dnem jsme svědky obrovských technických pokroků, a tento velmi rychlý vývoj se odráží v každé oblasti lidského života. Na sociálně se integrujícího člověka jsou tak kladeny stále rostoucí fyzické i psychické nároky. Především pak mladí lidé jsou pod silicím tlakem nuceni podávat vyšší výkony a to v samotném vzdělávání i budoucím zaměstnání. V důsledku trvajících stresu se setkáváme se stále častějšími psychickými poruchami a nemocemi, v krajních případech pak lidé práci následkem vyčerpání ztrácejí, nebo dokonce končí v invalidním důchodu z čistě psychických důvodů. Dopad rychlého vývoje však můžeme sledovat i u dětí a mladistvích a to ve formě rostoucí agresivity, násilí a trestné činnosti.<sup>2</sup>

O všudypřítomnosti stresu tedy není třeba pochybovat, stres tu je a je mu přičítána řada problémů a disfunkcí od ekzémů po nemocné srdce, od zažívacích potíží do syndromu vyhoření. Lze mu však přičítat i rostoucí rozpady manželských svazků? Jak vůbec stres v rodině vzniká? Jak se projevuje? A jaký má na rodinu dopad? To jsou otázky, kterými se chci ve své práci zabývat.

Svou diplomovou práci budu členit na teoretickou a empirickou část. V teoretické části se budu věnovat obecným definicím stresu a historickým i současným názorům na jeho vznik a působení v rodině. Konkrétně bych chtěla přiblížit již vzniklé výzkumy stresu a stresorů v rodině a navrhovanému řešení zvýšení zátěže v rámci celé rodiny.

V empirické části bych ráda prostřednictvím kvalitativního výzkumu navázala kontakt se

---

1 [http://www.profamilia.ch/tl\\_files/Dokumente/schriftenreihe10.pdf](http://www.profamilia.ch/tl_files/Dokumente/schriftenreihe10.pdf)

2 [http://www.gesundheitsfoerderung.ch/pdf\\_doc\\_xls/d/betriebliche\\_gesundheitsfoerderung/grundlagen\\_wissen/PsychGesundheit\\_abstract\\_de.pdf](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/pdf_doc_xls/d/betriebliche_gesundheitsfoerderung/grundlagen_wissen/PsychGesundheit_abstract_de.pdf)



samotnými rodinami a vytvořila v rámci jejich spolupráce modely působících stresorů. Cílem mého výzkumu je najít příčinné souvislosti mezi stresory a dopady stresu na rodinu.

Přínos této práce vidím v přiblížení zahraničních výzkumů stresu v rodině a ve vytvoření přehledného modelu vzniku stresu, jeho působení a důsledků tohoto působení v konkrétních rodinách.

# Teoretická část

## 1. Definice – vymezení pojmů

### 1.1. Stres jedince

Stejně jako každý autor definuje stres podle svého vlastního pojetí, tak i každý člověk na stres reaguje odlišně. Co je stresující pro jednoho, není stresující pro jiného a naopak. Podle odhadů Berndta Hütticha, vycházejících z vědeckého symposia v Bratislavě v roce 1987, existuje dokonce na 200 definic stresu.<sup>3</sup>

Prvním vědcem, který se stresem, na základě pitevních poznatků laboratorních krys, zabýval, byl maďarský fyziolog Hans Selye. Jeho původní definice stresu zní: „*Stres je nespecifická* (tj. nastávající po nejrůznějších zátěžích stereotypně) *fyziologická reakce organismu na jakýkoli nárok na organismus kladený.*“<sup>4</sup>

Ján Praško na stres nahlíží komplexněji a vidí jej jako „tělesnou a duševní reakci na stresor“. Stresorem označuje takovou vnější stresovou událost (např. zácpa na dálnici, obsazený telefon, propuštění z práce, apod.), která následně vyvolává stresovou reakci (negativní myšlenky, bušení srdce, napětí, pocení se, bezcílné pobíhání po místnosti, apod.).<sup>5</sup>

Jaro Křivohlavý vnímá stres podobně jako Praško, podle něj funguje celý mechanismus stresové reakce na principu působení dvou protikladných sil. Na jedné straně máme zátěž, tedy stresor, na druhé pak soubor našich obranných schopností, jak tuto zátěž přijímat, tzv. „Salutory“. Intenzita vzniklého stresu pak závisí na poměru těchto dvou sil. Jsou-li vyrovnané, je vše v pořádku. Je-li ve výhodě stresor, zákonitě vzniká stres. Důležitá je pak hranice únosnosti stresoru u daného jedince a doba jeho působení.<sup>6</sup>

---

<sup>3</sup> Pouzarová, Jitka; *Strategie zvládnání stresu a osobní nezdolnost u nezaměstnaných*, DP Brno 2009, dostupné z [[http://is.muni.cz/th/145012/ff\\_m/DP\\_Jitka\\_Pouzarova.pdf](http://is.muni.cz/th/145012/ff_m/DP_Jitka_Pouzarova.pdf)]

<sup>4</sup> Selye in Schreiber V., *Lidský stres*, Academia Praha 1992, s 11, ISBN 80-200-0458-0

<sup>5</sup> Praško Ján, Prašková Hana; *Proti stresu krok za krokem*, Grada Publishing 2009, s 11, ISBN 80-247-0068-9

<sup>6</sup> Křivohlavý, Jaro; *Jak zvládat stres*, Grada Avicenum 1994, s 7 – 11, ISBN 80-7169-121-6

Jiří Plamínek se s definicí Křivohlavého ztotožňuje, podle něj vzniká stres v závislosti nejenom vnějších sil, které zátěžovou situaci vyvolávají, ale i na schopnosti jedince s těmito vnějšími silami vycházet.<sup>7</sup>

Přes všechna negativa, se kterými dnes stres automaticky spojujeme, je nutno podotknout, že stres má i své pozitivní stránky. Například aktivizuje organismus k vyšší výkonnosti v případě ohrožení. Existují však situace, kdy je stres spojen s *pozitivním emocionálním zážitkem*, v takovém případě hovoříme o *eustresu*. Jsou to situace jako například svatba, výhra nebo situace s nábojem rizika, kdy je potřeba překonat sebe sama, například vysokohorská turistika.<sup>8</sup>

Jak říká průkopník nauky o stresu Hans Seyle:

*„Stres v žádném případě nemusí být pouze škodlivý; je zároveň kořením života, neboť každé hnutí myslí a každá činnost zapříčiňuje stres. Stejný stres, po kterém jeden člověk onemocní, může znamenat pro druhého životodárné uzdravení.“*

## 1.2. Stres v rodině

V této práci se však budeme zabývat pouze negativním působením stresu a to nejen na jedince, ale v kontextu s celou rodinou.

Stres v rodině zatím stále není rozšířené téma jako stres jedince či stres na pracovišti. Ekonomická krize ve 30. letech 20. století byla prvním impulsem ke zkoumání rodinného života a na něj kladených zátěží.

Jako stres v rodině vnímali autoři prvních publikací krizové situace představující pro rodinu určitou zátěž. Pro R. C. Angella, který se touto tematikou zabýval jako první, to byla integrace rodiny postižené depresemi. (viz kap 2, Výzkum)<sup>9</sup>

Švýcarský psycholog Guy Bodenmann, který se aktivně věnuje tématu stres v partnerství, rozlišuje mezi stresem *externím* a *interním* partnerským stresem. Externí stres podle

---

<sup>7</sup> Plamínek, Jiří; *Sebepoznání, sebeřízení a stres*, Grada publishing, Praha 2008, str. 121, ISBN 978-80-247-2593-2

<sup>8</sup> Křivohlavý, J.; *Psychologie zdraví*, Portál 2009 Praha, s 171 ISBN 978-80-7367-568-4

<sup>9</sup> *History and Definition of Stress theory* dostupné z [[http://www.sagepub.com/upm-data/38637\\_Chapter1.pdf](http://www.sagepub.com/upm-data/38637_Chapter1.pdf)]

Bodenmanna pochází zvenčí a představují ho např. náročná práce, finanční situace nebo společenské povinnosti. Ve svém Stresovo-rozvodovém modelu došel Bodenmann k závěru, že důsledkem externího stresu je uzavření se partnera, který je pod tlakem a následnou frustrací partnera druhého, tato situace vede v krajním případě až k rozvodu. Jako *interní* stres označuje Bodenmann stres, který vzniká v souvislosti s partnerstvím a nastává v případech partnerských konfliktů, rozdílností názorů, cílů a osobního nastavení nebo dále v nefungující komunikaci či sexuálních problémech. Důsledkem interního stresu je pak zvýšená konfliktnost v partnerství, vycházející z neschopnosti správné komunikace. Bodenmann dále rozlišuje intenzitu externího i interního stresu na škále od mikro stresu až po makrostres, které mohou být akutní nebo chronické.<sup>10</sup>

V Čechách se tématu zvládání stresu v rodinách věnují vědci zatím pouze v souvislosti s postižením dítěte nebo jiných, povětšinou vzácných nemocí v rodině. Tomuto tématu se věnoval např. Ján Senka. Z širšího hlediska však můžeme aplikovat poznatky ze stresu jedince na celou rodinu, a to už z toho důvodu, že stres jednoho člena rodiny nutně ovlivní rodinu celou.

Při definování tohoto úzkého tématu jsem vycházela z knihy Ireny Sobotkové, *Psychologie rodiny*, která popisuje *rodinný stres* jako *nespecifický požadavek na adaptační chování rodiny*. Úroveň rodinného stresu pak podle Sobotkové závisí na intenzitě podnětu, který stres vyvolává – stresoru. V reakci rodiny na stres se odráží i minulé úspěšně či neúspěšně zvládnuté zkušenosti rodiny, citové vazby v rodině, její aktuální rozpoložení, ale i zdroje a možnosti dané rodiny nebo psychická a fyzická kondice jejích členů.<sup>11</sup>

V prvních známých výzkumech fungujících rodin se pro spouštěče obranných reakcí uvnitř rodiny používal pojem *krize*. Dnes pro takovou krizi používáme pojem *stresor*.

---

10 Bodenmann, G.; *Stress und Partnerschaft*, Universität Zurich 2007 dostupné z [http://www.lups.ch/upload/docs/pdf/2011-01-20\_Referat\_Guy\_Bodenmann\_b.pdf]

11 Sobotková, I.; *Psychologie rodiny*, Portál, Praha 2007, s 77 ISBN 978-80-7367-250-8

### 1.3. Stresor

Jako první označil příčinu stresu pojmem „*stresor*“ Hans Selye, když popisoval svou teorii adaptačního třífázového syndromu GAS. Stresory rozdělil na *fyzikální* (jedy, skoro-jedy, radiace, znečištění vzduchu, změny tlaku, úrazy apod.) a *emocionální* (úzkostnost, zármutek, strach, nenávisť, nepřátelství, senzorickou deprivaci apod.)<sup>12</sup>

Z pohledu Selyeho by se Ján Praško zabýval pouze stresory emocionálními. Selye totiž stresory rozděluje na nepříjemné události, očekávání nepříjemných, ale i příjemných událostí a představy a myšlenky, kterými se člověk zabývá. Zároveň zdůrazňuje, že stres často vzniká jako důsledek působení několika stresorů v jednom čase nebo blízké časové následnosti.<sup>13</sup>

Jaro Křivohlavý stresory nijak nediferencuje, nahlíží na ně komplexně jako na všechny „*na člověka negativně působící vlivy*“. Jako příklad uvádí faktory *materiální* (nedostatek potravy), *sociální* (působení agresivních, protivných lidí), nebo *nedostatek času, místa nebo situaci osamění*. Rozlišuje však intenzitu, jakou mohou stresory působit. Pro tzv. *malé stresory*, představující *mírné podmínky vyvolávající stres*, používá pojem „*ministresory*“ popřípadě „*mikrostresory*“. Jako příklad uvádí dlouhodobý pocit nedostatku lásky, který může vyústit do stavu vnitřní tísně. Pro velké stresory pak pojem „*makrostresory*“, které pro Křivohlavého představují *vlivy děsivě působící, deptající a vše ničící*.<sup>14</sup>

Richard S. Lazarus oproti tomu poukazuje na nutnost rozlišení individuálních vlastností jedince, který je ve stresové situaci, tyto vlastnosti dále rozděluje na osobnostní a reaktivní faktory. Celkově odlišuje stresory *fyzické*, tedy podněty vycházející z okolního prostředí a *psychosociální*, které podle Laruse mohou ohrožovat osobní identitu. Ve spolupráci se Susan Folkmanovou vytvořili dynamický interakční model, kde se zaměřují na individualitu hodnocení určité situace. V tomto třífázovém modelu stresového procesu je základem právě individualita hodnocení situace, vycházející z opakovaného znovuzhodnocování vlastních názorů na zátěž přicházející z okolního prostředí.<sup>15</sup> Viz kapitola 2.3.1. Richard Lazarus.

---

12 Křivohlavý, J.; *Jak zvládat stres*, Grada Avicenum 1994, s 12, ISBN 80-7169-121-6

13 Praško J., Prašková H.; *Proti stresu krok za krokem*, Grada Publishing 2009, s 34, ISBN 80-247-0068-9

14 Křivohlavý, J.; *Jak zvládat stres*, Grada Avicenum 1994, s 12 - 13, ISBN 80-7169-121-6

15 Binarová J., *Stres a jeho intervenující proměnné*, in *K současným problémům psychologie*, Vydavatelství Univerzity Palackého, Olomouc 1994, ISBN 80-7067-272-2 s 8

## 1.4. Stresory v rodině

Bodenmann charakterizuje ve svém výzkumu následující nejčastější příčiny stresu v rodině, vychází přitom z dotazníků, které byly vyplněny během jeho EISI experimentu a z publikací autorů zabírajících se problematikou stresu v rodině, jako např. Blood a Wolfe (1965) nebo Schindler a Revenstorf (1980). Kromě *zatížení pracovních a finančních* se věnuje blíže stresorům *partnerským*. Ty podle Bodenmanna způsobuje rozdílnost partnerů v oblasti životních hodnot, jejich odlišné osobní cíle a různý pohled na svět, jiný názor na výchovu dítěte nebo vlastní každodenní mikrostressy každého z partnerů. Stresorem může být i napětí mezi partnery po výměně jejich rozdílných názorů.<sup>16</sup>

Ján Praško stresory v rodině nerozděluje, ale uvádí konkrétní situace, jsou to:

- *Vzájemné obviňování, moralizování, nadávání*
- *Vzájemná soutěž, kdo má pravdu, je lepší, více pracuje, více se obětuje, více myslí na druhé, je více doma, apod.*
- *Neschopnost dohodnout se na trávení společného času*
- *Nejasnost v rolích, které ten který člen rodiny zaujímá*
- *Přenášení potlačených negativních emocí z jiných situací (Např. Práce) do rodiny*
- *Chybění vzájemného ocenění a podpory mezi členy rodiny*
- *Boj o nezávislost jak u partnerů mezi sebou, tak dětí proti rodičům a jeho omezování*
- *Ztráta smyslu života po odchodu dětí z rodiny (u matek)*
- *Nutnost starat se o nemocné rodiče a prarodiče*
- *Nadměrné ekonomické starosti*

Zároveň Praško zmiňuje, že většina problémů pramení z nedostatečné nebo špatně nastavené komunikace mezi partnery a jen opravdu malá část z jejich charakterových vlastností. Zároveň zdůrazňuje, že do fungujícího vztahu je třeba „investovat“, přičemž tou nejzákladnější investicí by mělo být naučit se *druhého člověka vnímat, poznat jeho potřeby, udělat si pro něj čas a zamyslet se nad tím, co by mu udělalo radost*.<sup>17</sup>

Stejně tak jeden z nejvýznamějších českých dětských psychologů, Zdeněk Matějček, stresory v rodině nijak nerozděluje ani nedefinuje, ale ve své knize *Krise v rodině očima dítěte* (2002) popisuje následující situace, které mohou být pro rodinu krizové, tudíž stresové. První

<sup>16</sup> Bodenmann, G.; *Bewältigung von Stress in Partnerschaften*, Universität Freiburg Schweiz 1995, se 144 ISBN 3-7278-1003-3

<sup>17</sup> Praško J., Prašková H.; *Asertivitou proti stresu*, Grada Publishing 1996, s 27 ISBN 80-7169-334-0

skupinu takových situací nazývá *Takzvané běžné konflikty* a jsou to: *ekonomická situace rodiny, nezáměr o rodinu* vycházející od jednoho ze členů rodiny, *konflikty s prarodiči*, problematika *výchovy, citové odcizení a ztráta společných zájmů*. Dalšími faktory, ovlivňující rodinu, jsou pak *žárlivost a nevěra, rozvod, nový partner rodičů, nevlastní sourozenci, nemoc nebo úmrtí v rodině a stěhování*.<sup>18</sup>

Psychologové Mladoboleslavské Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy rozdělily nejčastější problémy svých pacientů do čtyř okruhů – *intrapersonální, interpersonální, rodinné a partnerské*. Z intrapersonálních problémů, které by mohly zasahovat do fungování celé rodiny, můžeme uvést sebehodnocení a sebezpřijetí, osobní těžkosti a problémy nebo i samotnou volbu životního partnera. Z interpersonálních pak úmrtí blízké osoby nebo otázky bydlení a financí. Rodinám pomáhají místní psychologové nejčastěji s narušenými vztahy v rodině, a to např. při soužití několika generací, dále pak s problémovými dětmi nebo se sociálně ekonomickými problémy. Mezi nejčastější příčiny nedorozumění nebo stresu v partnerství podle místních terapeutů patří špatná vzájemná komunikace, odcizení ve vztahu, nesoulad povah a zájmů partnerů, odlišný názor na výchovu dítěte nebo problémy s adaptací v různých fázích společného soužití.<sup>19</sup>

Takto definované nejčastější problémy v rodinách potvrzují i zkušenosti rodinné terapeutky Vigrinie Satirové, která si během své dlouholeté praxe všimla několika společných faktorů narušených rodin, které označuje jako základní síly rodiny. Dle Satirové je možné tyto faktory aplikovat do každé formy rodiny, tj. rodiny úplné, neúplné, adoptivní ale i institucionální. Jsou to *nízké sebehodnocení* jednoho nebo několika členů rodiny, *nepřímá, nejasná* nebo *ne zcela upřímná komunikace, přísná, nediskutovatelná* nebo *nelidská pravidla a bojácná, ponížená a obviňující vazba rodiny na společnost*.<sup>20</sup>

Rozdělení stresorů podle americké psycholožky Pauliny Bossové, která ve správném rozdělení stresorů viděla správnou cestu k řešení problémů a východisko rodiny ze stresu, se budeme zabývat v kapitole 2.5.1. Paulina Bossová.

---

18 Matějček, Z., Dytrych Z.; *Krizové situace očima dítěte*, Grada 2002, ISBN 80-247-0332-7

19 Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy Mladá Boleslav, Nejčastější okruhy problémů, dostupné z [<http://www.poradnamb.cz/nejcastejsi.html>]

20 Satirová, V.; *Kniha o rodině*, Práh Svan 1994 s 13 ISBN 80-901325-0-2

## 2. Historie výzkumu stresu v rodině

Celý svět se nepřetržitě vyvíjí, mění se doba, ve které žijeme, mění se technika, se kterou pracujeme a díky ní i způsob jakým psychologové a sociologové provádějí své výzkumy. Stejně tak se ale vyvíjí i rodina sama, proto jsem období výzkumů rozdělila do čtyř podkapitol, vycházejíc ze tří mezníků vývoje rodiny podle E. Sullerotové, které popisuje ve své knize Krize rodiny.

### 2.1. První etapa 1930 – 1939

Předválečná doba, ve které vznikly první z výzkumů rodinného stresu, byla dobou hospodářské krize, pogromů, nenávisti a plná napětí z blížící se války. V Americe je označována jako doba „Velké deprese“.<sup>21</sup> V rodinách pokračuje krize tradiční, vícegenerační rodiny, která začala průmyslovou revolucí.<sup>22</sup> Sňatky jsou uzavírány ve stále vyšším věku, stoupá počet rozvedených manželství a naopak počet narozených dětí rapidně klesá.<sup>23</sup> Není divu, že právě tato doba dala první podnět k výzkumu rodinného zatížení.

#### 2.1.1. Robert Cooly Angell

V roce 1936 vyšla vůbec první publikace na téma rodina a stres (*The family encounters the depression*, New York: C. Scribner's sons), autorem byl sociolog z Michiganské univerzity Robert Cooly Angell. Ve středu jeho pozornosti byla integrace a adaptace rodiny, která procházela stresem a depresemi. Z jeho výzkumu je patrné, že pro úspěšnou integraci rodiny jsou důležité následující věci: *společné zájmy, náklonnost, a smysl pro vzájemnou ekonomickou provázanost partnerů*. Tento koncept úspěšné integrace rodiny nazval *poutem koherence a jednoty*. Nejlépe se adaptující rodiny nazýval „*plastické rodiny*“ a byly to rodiny, které nehodnotili svět podle peněz a hmotných statků, nepodléhali konvencím a byly odpovědné.<sup>24</sup>

Jeho výzkum využili jako podkladovou studii další vědci, jako například David H. Olson, zkoumající typologii rodiny nebo Hamilton I. McCubbin, který se spolu se svou manželkou

21 <http://www.eyewitnesstohistory.com/snprelief1.htm>

22 Helus, Z.; *Sociální psychologie pro pedagogy*, Grada Publishing 2008 s 138 ISBN 978-80-247-1168-3

23 NS RČS 1948 – 1954 dostupné z [[http://www.psp.cz/eknih/1948ns/tisky/t0378\\_02.htm](http://www.psp.cz/eknih/1948ns/tisky/t0378_02.htm)]

24 Weber, J. G.; *Individual and Family Stress and Crises*, Sage Publications 2010 Part 1 dostupné z [[http://www.sagepub.com/upm-data/38637\\_Chapter1.pdf](http://www.sagepub.com/upm-data/38637_Chapter1.pdf)]



Marilyn McCubbinovou zabýval psychologií rodinného stresu, příčinami stresu, odolností, tzv. *Resiliencí*, rodiny a strategiím, jak stres v rodině zvládat. U nás se výzkumu resilience věnuje Irena Sobotková ve své knize *Psychologie rodiny*.<sup>25 26</sup>

### **2.1.2. Ruth Shonle Cavanová, Katherin Howland Rancková**

Spoluprací socioložky z Chigagské univerzity Ruth Shonle Cavanové a sociální pracovnice z psychiatrie Katherin Howland Ranckové vznikl v roce 1938 druhý významný výzkum předválečného období *Rodina a deprese (The Family and the Depression* (Chicago: University of Chicago Press), kterým plynule navázaly na Angella. Autorky vycházely z výborné organizace členů rodiny, založené na naprostém přijetí své role v rodině.<sup>27</sup>

### **2.1.3. Mirra Komarovsky**

V roce 1940 pak dokončuje svou disertační práci na téma *Nezaměstnaný muž a jeho rodina*, americká socioložka ruského původu Mirra Komarovsky. V této práci se věnuje dopadu nezaměstnanosti otců na rodiny a konkrétně chování jejich adolescentních dětí. Podle výsledků jejího výzkumu se nezaměstnanost otců projevuje zvýšeným napětím v rodině a následným vzrůstajícím hněvem adolescentů vůči svým rodičům, konkrétně otcům, které viní ze ztráty společenského stautu. Výzkumu je vytýkana absence kontrolní skupiny navzdory tomu však přináší užitečné informace o rodinné situaci během nelehkých časů ekonomické krize.<sup>28</sup>

### **2.1.4. Výzkum během války**

Během války se výzkumu vlivu rozdělených rodin věnovali James H. S. Bossard a Eleanor S. Bollová. V publikaci *Rodinné situace* vydané v roce 1943 navrhovali řešit rodinnou problematiku z několika úrovní pohledu – z pohledu struktury rodiny, rodinných procesů a náplní společenského života dané rodiny. Tento výzkumný rámec se osvědčil především při dalších výzkumech rodinných tragédií.<sup>29</sup>

---

25 Bodenmann, G.; *Bewältigung von Stress in Partnerschaften*, Universität Freiburg Schweiz 1995, s 144 ISBN 3-7278-1003-3

26 Weber, J. G.; *Individual and Family Stress and Crises*, Sage Publications 2010 Part 1 dostupné z [[http://www.sagepub.com/upm-data/38637\\_Chapter1.pdf](http://www.sagepub.com/upm-data/38637_Chapter1.pdf)]

27 Ibid. 27

28 Ortiz, L. P. A., Farrell M. P.; *Father's unemployment and adolescent's self-concept*, dostupné z [[http://findarticles.com/p/articles/mi\\_m2248/is\\_n112\\_v28/ai\\_14777827/](http://findarticles.com/p/articles/mi_m2248/is_n112_v28/ai_14777827/)]

29 Boulding, E.; *Family Adjustments to War Separation and Reunion*, dostupné z [[http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/2027.42/67965/2/10.1177\\_000271625027200109.pdf](http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/2027.42/67965/2/10.1177_000271625027200109.pdf)]

## 2.2. Druhá etapa 1945 – 1964

Druhé období pojmenovala E. Sullerotová jako období *sňatkového boomu* stále mladších snoubenců. Válkou zničení mladí lidé začínají opět věřit v kouzlo manželského svazku, přičemž se stírají rozdíly mezi společenským postavením a mezi venkovem a městy. V této době také vznikají první výzkumná centra v oboru manželství, *střediska přípravy k manželství* a také manželské poradny. Následkem nárustu uzavřených manželství je i zvýšení natility a to i přes děsivý nedostatek bytů pro mladé manželské páry. Koncem padesátých let vyvstává otázka zaměstnanosti mladých vdaných matek a její dopad na malé děti, spolu s rozmachem konzumní společnosti nastává úpadek autoritativních rodin, rozmach jeslí, ale i nově vzniklých antikoncepčních pilulek.<sup>30</sup>

Toto období přineslo kromě zmíněných antikoncepčních pilulek i „otce teorie stresu“, jak Reubena Hilla na základě jeho stěžejního výzkumu nazvala socioložka Pauline Bossová.

### 2.2.1. Earl Lomon Koos

Ještě předtím však v roce 1946 publikoval Earl Lomon Koos svůj výzkum *Rodiny v nesnázích* (Families in trouble), kde uvedl pět stupňů průběhu přizpůsobování se krizi. Celý proces začíná podle Koos *situací před krizí* (1), pokračuje *předvidáním krize* (2), po které dochází k *bezprostřední reakci neorganizovanosti na krizovou událost* (3), po propuknutí krize dochází k *procesu reorganizace a obnovení* (4), které je zakončeno *úrovní konečného přizpůsobení se* (5).<sup>31</sup>

### 2.2.2. Reuben Hill – Model ABCX

Zmíněný „otec teorie stresu“ Reuben Hill, nazval Koosovo výzkum *Zkrácená horská dráha, Profil přizpůsobení* (Truncated Roller Coaster Profile of Adjustment). Hlavní myšlenky této práce, stejně jako informace z předchozích zmíněných výzkumů a vlastních příspěvků, orientujících se na dopad válečného odloučení a znovushledání na rodinu, posléze diferencoval a vybral všechny podstatné závěry, které následně sjednotil do vlastního základního modelu krizové rodiny vydaného v roce 1949, který nazval *ABCX*. Jedná se o

30 Sullerotová, E.; *Krize rodiny*, Karolinum 1998, s 14 – 32 ISBN 80-7184-647-3

31 Boulding, E.; *Family Adjustments to War Separation and Reunion*, dostupné z [[http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/2027.42/67965/2/10.1177\\_000271625027200109.pdf](http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/2027.42/67965/2/10.1177_000271625027200109.pdf)]

jeden z nejzákladnějších modelů celé teorie stresu, jehož následné zkoumání a ověřování bylo středem celé druhé a částečně i třetí éry bádání v oblasti rodinného stresu a představuje jakýsi odrazový můstek i pro nově vznikající výzkumy.<sup>32</sup>

Strukturu tohoto modelu tvoří základní rozdělení příčin a následků působících stresových faktorů. Základ tohoto modelu tvoří bod A představující působící stresor, který je následně konfrontován s možnostmi rodiny se s tímto stresem vypořádat, tyto možnosti představuje bod B. Dále srovnáváme stresor, jako bod A s bodem C interpretujícím vlastní hodnocení a popsání stresové situace samotnou rodinou. Poslední srovnání bodu A je se samotnou krizí vystupující pod bodem X.

Na celý proces podle Hilla působí *vnější a vnitřní aspekty*. Jako *vnitřní aspekty* přitom chápe organizaci rodiny, strukturu rodinných vztahů, způsob a kvalitu komunikace uvnitř rodiny, vzájemnou vstřícnost, spokojenost v manželství, nebo například předchozí stresové zkušenosti rodiny a úspěšností jeho zvládnání. *Vnější* vlivy působící v Hillovo modelu jsou například intenzita podnětů vyvolávajících stres, nepředvídatelnost stresoru, vnější zdroje, struktura sociální sítě obklopující rodinu a pod.<sup>33</sup>

### **2.2.3. Evelyn Duvall**

Dalším přínosem byla v druhé éře výzkumů Evelyn Duvall, která v roce 1957 ve své knize *Family Development* popisuje osm krizových fází ve vývoji rodiny. Vycházela z práce publikované o deset let dříve, roku 1947 Paulem Glickem, který rozdělil cyklus vývoje rodiny do sedmi fází. Duvallová pak jeho druhou fázi, „rodiny starající se o děti“, rozdělila do dvou odlišných fází: „rodiny s malými dětmi“ a „rodiny s dětmi předškolního věku“. Svým výzkumem podala analytický a srozumitelný výklad měnících se charakteristik rodin během několika stupňů vývoje rodiny jako celku.<sup>34</sup>

---

32 Weber, J. G. ; *Individual and Family Stress and Crises*, Sage Publications 2010 Part 1 dostupné z [[http://www.sagepub.com/upm-data/38637\\_Chapter1.pdf](http://www.sagepub.com/upm-data/38637_Chapter1.pdf)]

33 Bodenmann, G.; *Bewältigung von Stress in Partnerschaften*, Universität Freiburg Schweiz 1995, se 144 ISBN 3-7278-1003-3

34 Boss, P.; *Sourcebook of family theories and methods: a contextual approach*, s 225, dostupné z [[http://books.google.cz/books?id=2oMiBuVQWr4C&pg=PA229&lpg=PA229&dq=duvall+1957&source=bl&ots=ha9kRrDbSW&sig=DCIW2OzJx98U\\_00ULo3ofP3QPDI&hl=cs&sa=X&ei=mA09T\\_SWA-LT4QT0ILWwCA&ved=0CDcQ6AEwAg#v=onepage&q=duvall&f=false](http://books.google.cz/books?id=2oMiBuVQWr4C&pg=PA229&lpg=PA229&dq=duvall+1957&source=bl&ots=ha9kRrDbSW&sig=DCIW2OzJx98U_00ULo3ofP3QPDI&hl=cs&sa=X&ei=mA09T_SWA-LT4QT0ILWwCA&ved=0CDcQ6AEwAg#v=onepage&q=duvall&f=false)]

Jako další autory z tohoto období můžeme zmínit socioložku Rhonu Rapoportovou, která v roce 1963 vydala knihu *Normal crises, family structure and mental health*, ve které se zabývá úlohami rodin v různých obdobích vývoje. A psychiatra Geralda Caplana, který v roce 1964 publikoval svou knihu *Principles of preventive psychiatry*, kde popisuje krizovou intervenci a definuje krizi jako konfrontaci jedince s problémem, jenž není schopen řešit, která se následně projevuje napětím a úzkostí.<sup>35 36</sup>

### **2.3. Třetí etapa 1964 – 1984**

Rok 1964 označuje Sullerotová jako zlomový. Navzdory stále rostoucí životní úrovni dochází k neustále klesající porodnosti. Pravidla provedených potratů a používání antikoncepčních pilulek se proto zpřísnují, ani přes tento fakt však porodnost nijak významně nestoupá, naopak přichází doba nízké natality trvající v různých zemích až 25 let. Děti baby boomu, které dorostly během let míru a hojnosti do dospělosti s pocitem vlastní důležitosti zcela odmítají pravidla svých rodičů, což se projevuje odmítáním uzavírat sňatky a pokračovat v rodinonou dané tradici. Je to generace dětí bez pocitů viny a dluhu vůči své zemi, která si chce o svém rodičovství rozhodovat sama. Ve stínu rostoucí autonomie individua předvídají mnozí sociologové zánik rodiny a označují tuto dobu jako krizi rodiny. Dochází ke změně hodnot a společenské morálky, sňatky jsou uzavírány stále méně, jelikož je na ně pohlíženo jako na nepotřebné, naopak roste rozvodovost a to především z podnětu ženy. Počet dětí žijící pouze s matkou rapidně roste. Na biologického otce je často pohlíženo jako na nepotřebného a jeho styk s dítětem je po rozvodu téměř nulový, v důsledku toho vznikají krizová centra pro muže. Jako otec je označen nový partner manželky a sociální úřady vnímají rodinu jako skupinu žijící kolem dítěte bez ohledu na příbuzenskou provázanost.<sup>37</sup>

---

35 Bodenmann, G.; *Bewältigung von Stress in Partnerschaften*, Universität Freiburg Schweiz 1995, se 144 ISBN 3-7278-1003-3

36 [http://www.sagepub.com/upm-data/14229\\_Chapter5.pdf](http://www.sagepub.com/upm-data/14229_Chapter5.pdf)

37 Sullerotová, E.; *Krize rodiny*, Karolinum 1998, s 33 – 57 ISBN 80-7184-647-3

### 2.3.1. Richard Lazarus

Klíčovým výzkumem pro porozumění podstatným stresovým procesům byla práce Richarda Lazaruse, *Psychological stress and the coping process*, vydaná v roce 1966.

Základní myšlenkou jeho výzkumu je závislost všech emočních procesů, stresu nevyjímaje, na aktuálních zkušenostech jedince. Stres chápe jako výměnnou operaci jedince s prostředím, při které není relevantní objektivní podnět způsobující stres, ale subjektivní prezentace podnětu jedincem. Výchozí hledisko tedy představují individuální rozdíly každého jedince, především pak kvalita našich emocí dále rozdíly v intenzitě emocí a době trvání. Při celém procesu je třeba brát v úvahu faktory jako individuální motivační dispozice, cíle, hodnoty a všeobecná očekávání. Jako podstatné situační parametry zmiňuje Lazarus předvídatelnost, ovladatelnost a bezprostřední blízkost potenciálních stresových událostí.<sup>38</sup>

Spolu s S. Folkmanovou pak tento koncept v roce 1984 rozšířili v knize *Stress, Appraisal and Coping* na proces třífázového posuzování: *primary appraisal / secondary appraisal / reappraisal*. Stresory spadající do první fáze označuje jedinec jako vyzývající, provokující s nábojem, který vnímají jako vyhrožování nebo ohrožení. Stresory překračující svou intenzitou tento náboj ohrožení označuje jako stresory druhého stupně. Třetí stupeň pak tvoří znovuhodnocení celé situace.<sup>39</sup> Ve stejné knize se můžeme setkat s původním pojetím kognitivních copingových strategií, které dodnes slouží jako východisko pro stále rozvinutější modely zvládání stresu.

Celý proces stresu označuje Lazarus jako komplexní systemickou jednotu, kde dochází k propojení faktorů jako je jedinec pod vlivem stresující události, prostředí, ve kterém se jedinec pohybuje, vztahu mezi těmito dvěma faktory, podnět vzbuzující stres, primární a sekundární hodnocení podnětu, znovuhodnocení situace nebo emoční, sociální, psychické a fyziologické procesy. Přičemž v celém procesu záleží na schopnosti jedince proti kladeným nárokům vytvořit na základě svých vlastních schopností potřebný obranný štít.<sup>40</sup>

Zmíněnému psychologickému konceptu *Stress, Appraisal and Coping* z roku 1984 je

38 H. W. Krohne, *Stress and Coping Theories*, Johannes Gutenberg-Universität Mainz Germany dostupné z [[http://userpage.fu-berlin.de/~schuez/fohlen/Krohne\\_Stress.pdf](http://userpage.fu-berlin.de/~schuez/fohlen/Krohne_Stress.pdf)]

39 Bodenmann, G.; *Bewältigung von Stress in Partnerschaften*, Universität Freiburg Schweiz 1995, s 31 ISBN 3-7278-1003-3

40 Ibid 37 s 32

vytýkáno, že se na stres dívají pouze ze svého vlastního pohledu a neprovazují jej znalostmi, či fakty z jiných více sociologických výzkumů, například od Hilla nebo McCubbina.<sup>41</sup>

### **2.3.2. Wesley R. Burr**

Jak jsem zmínila v předchozí kapitole, náplní třetího období výzkumů tvořilo přezkoumávání, rozvíjení a ověřování Hillova ABCX modelu. V tomto období se dále setkáváme s posunem středu výzkumů od rodinných slabostí, přispívajících ke stresu, ke konceptu rodinných sil, spojených s prvními teoriemi o zvládnání stresu.<sup>42</sup>

Prvním, kdo po teoretické stránce rozšířil Hillův ABCX model, byl Wesley R. Burr. Především od sebe odlišil reakce rodiny *na stresové události a na krize*. V souvislosti s tím vypracoval Burr vlastní koncept *rodinné soudržnosti a regenerační síly* publikovaný v roce 1973 pod názvem *Theory Construction and the Sociology of the Family*. Pod vlivem stresových událostí se podle Burra síla rodinné *soudržnosti* projevuje v oblasti rodinné organizace a samotného fungování rodiny. Tato rodinná soudržnost má dvě fáze:

1. hodnocení celkového zatížení rodiny
2. schopnost, popřípadě neschopnost stresu předcházet.

*Regenerační síla*, se projevuje především po přímém působení působících stresových událostí na rodinu jako schopnost najít ztracenou rovnováhu. Ve spolupráci s D. A. Hansenem došel Burr k závěru, že síla rodinné soudržnosti a regenerace je přímo úměrná sociálnímu kontextu postavení rodiny. Zároveň rodinnou soudržnost a regeneraci ovlivňují faktory jako individuální zdroje rodinných příslušníků, schopnost vnějšího posuzování příčin stresu, rodinná adaptace a integrita, úroveň manželského fungování, struktura a kvalita rodinných rozhodovacích procesů nebo sociální činnost manželky.

Na základě této práce vznikla obecná definice stresu porovnávající rozsah změn v rodinném sociálním systému, které překračují normální možnosti rodiny vyrovnat se s náročnými situacemi. Takové změny sami o sobě obsahují kolaps dosavadních rodinných stereotypů, zvyklostí a zavedených systémů a podle velikosti vzniklé zátěžové situace mohou narušit

41 McDonald, T. P.; *Building a Conceptual Model of Family Response to a Child's Chronic Illness or Disability*, dostupné z [<http://www.rtc.pdx.edu/PDF/pbBuildingConceptualModelofFamResponse.pdf>]

42 Weber, J. G. ; *Individual and Family Stress and Crises*, Sage Publications 2010 Part 1 dostupné z [[http://www.sagepub.com/upm-data/38637\\_Chapter1.pdf](http://www.sagepub.com/upm-data/38637_Chapter1.pdf)]

rodinnou strukturu, hranice, cíle, role či hodnoty.<sup>43</sup>

W. Burr se dále zajímal i o samotné zvládnání stresu, tzv. copingové strategie. Podle rozsahu stresových událostí rozdělil copingové strategie na dvě úrovně. Do první úrovně spadaly strategie kognitivní, emociální, komunikativní, strategie zaměřené na vztah, spirituální strategie, rozvoj individuality a sociální podpora a měly rodině pomoci se středním zatížením či středně velkou krizí. Strategie ve druhé úrovni byly zaměřené především na abstraktní a výchozí uspořádání vztahů v rodině, jako na příklad rozdělení rolí, styl výchovy nebo pravidla uvnitř rodiny. V těžších případech, kdy obě tyto úrovně selhávají, přichází na řadu třetí úroveň copingových strategií. Jsou to mechanismy zvládnání stresu zaměřené na rozšíření, změnu či nové vybudování rodinné životní filosofie a duchovní orientace. Strategie třetího stupně donutí rodinu k zamyšlení se nad vlastními hodnotami, tolerancí a přístupem k moci a jejich možnou změnou a novým uspořádáním.<sup>44</sup>

### **2.3.3. Hamilton I. McCubbin a Joan M. Pattersonová**

#### **2.3.3.1. Double ABCX Model**

Copingové strategie se setkaly s velkým úspěchem, na W. Burra navázali v roce 1983 sociologové, zabývající se výzkumem rodiny, Hamilton I. Mc Cubbin spolu s Joan M. Pattersonovou a rozšířily Hillův ABCX model na Double ABCX model.

Důraz kladli především na principy předcházení krizím a jejím případným východiskům. Tímto pohledem obohatili celý výzkum o časově-diachronní dimenzi skládající se z adaptace na stresor a vliv okolního sociálního prostředí rodiny, dále celý model systematicky rozšířili o procesy předcházení stresu nebo důležitý proces zpětné vazby.

Oproti klasickému ABCX Modelu vnímají komponenty ABCX jako výchozím časovým bodem a koncentrují se na jejich rozšíření a podrobnější rozdělení i po příchodu krize. Při tomto diferencování vycházejí z dalších výzkumů stresu, konkrétně od Lazaruse a Launiera vydaného v roce 1981. Prostředky pro vyrovnání se se stresem například rozdělují na *individuální*, představující individuální zdroje jednotlivých členů rodiny jako je ekonomická

---

43 Bodenmann, G.; *Bewältigung von Stress in Partnerschaften*, Universität Freiburg Schweiz 1995, s 23 ISBN 3-7278-1003-3

44 Bodenmann, G.; *Bewältigung von Stress in Partnerschaften*, Universität Freiburg Schweiz 1995, s 24 ISBN 3-7278-1003-3

situace, vzdělání, schopnost kognitivního rozdělení, individuální schopnost řešení problémů, vlastní hodnocení sebe sama, fyzické a psychické zdraví, schopnost objektivního hodnocení stresového zatížení nebo charakterové vlastnosti jako je extraverte či smysl pro humor. Vycházejí přitom z díla Pearlina a Schoolera z roku 1978, kteří kladli důraz na zdroje uvnitř jedince jako je vlastní pozitivního nastavení, tendence devalvovat některé hodnoty a vnitřní kontrolní přesvědčování.<sup>45</sup>

*Vnitřní rodinné zdroje*, jsou podle McCubbnina a Pattersonové odvozené z dimensionální koherence (popř. integrace) a adaptability a vyznačují se rodinnou organizací a flexibilitou, adekvátní komunikací v rodině, vzájemnou podporou, přiměřeným rozdělením rolí, podřízením se společným cílům rodiny nebo rodinnou hrdostí. Na vnitřní síle rodiny se podílí také společně strávený čas a rodinná rutina.

*Vnější síly*, představující síly mimo rodinu, později nazvané sociální podpora jsou sítě přátel, sousedů, duchovních či jiných organizací. Vycházejíce z Cobbova výzkumu z roku 1976 zdůrazňují McCubbin a Pattersonová důležitost pocitu někam patřit, tento jev označují jako „appraisal-support“, tedy zpětnou vazbu vlastních úspěšných jednání a již zvládnutých stresových situací a „altruistic support“ jako pozitivní reakci ostatních na vlastní přínosy do skupiny. Vliv sociální podpory představuje důležitou protihodnotu při vzniku krize.

Podstatný bod rozšířeného ABCX Modelu tvoří copingové strategie, inspirované Lazarusem. Jako hlavní funkce těchto strategií označují McCubbin a Pattersonová *eliminaci*, nebo v lepším případě úplné *vyvarování se stresoru*, *zdoání stresorů* a jejich doprovodného zatížení, *zachování* nebo *obnovu rodinné integrity a morálky*, *rozvoj situačních zdrojů obranných sil*, odpovídajícím danému zatížení a *strukturované adaptační změny v rodinném systému* vedoucí ke zdoání stresorů a zatížení rodiny.<sup>46</sup>

Středem rodinných copingových strategií není sám stresor, ale snaha se vyrovnat se škodlivými silami působícími na rodinu. Tyto snahy se skládají z idividuálních zvládnání samotné rodiny, ale i s pomocnými silami přicházejícími zvenčí. Individuálními vnitřními silami rodiny rozumí McCubbin a Pattersonová prostor pro adekvátní komunikaci a organizaci, nezávislost a vlastní hodnotu jednotlivých členů rodiny a stabilizaci rodinných vztahů.

V návaznosti na výzkumy a poznatky, které McCubbin a Pattersonová získali při rozšiřování

---

45 Ibid 41 s 25

46 Bodenmann, G.; *Bewältigung von Stress in Partnerschaften*, Universität Freiburg Schweiz 1995, s 25-27  
ISBN 3-7278-1003-3



ABCX modelu, vytvořili autoři model FAAR (Family Adjustment and Adaptation Response – Model) zaměřující se na jednotlivá stádia procesu stresu. Tento model tvoří významnou část ABCX double modelu.

### **2.3.3.2. Family Adjustment and Adaptation Response Model**

FAAR Model představuje rodinný cyklus proměny, krize a adaptace rodiny. Autoři vycházeli z výsledků longituálního výzkumu založeném na dlouhodobém pozorování rodin ve stresové situaci, způsobené držením, vězněním nebo pohřešování manžela (otce) během války ve Vietnamu.

Výsledkem je model zahrnující tři fáze – *proměnu, krizi a adaptaci*, včetně *před-krizové a po-krizové periody* eliminující ohraničení, které definovali autoři předchozích výzkumů. Podle autorů přitom není přesného pořadí, jak rodina stresem prochází, naopak se může vrátit do předchozí fáze, nebo zůstat v jedné z fází stresového cyklu. Například se během fáze rekonstrukce, upevnění a maladaptace může vrátit do adaptačního období.

Cesty obou autorů, Hamitona McCubinna a Joan Pattersonové se po roce 1983 rozdělily, zatímco se Pattersonová dále věnovala vývoji FAAR modelu, o kterém publikovala v letech 1988, 1989, 1993 a 2002, zaměřil se McCubbin spolu se svou manželkou Marilyn na rodinnou typologii způsobů vyrovnávání se stresem, o kterém publikovali v letech 1987 a 1988. V pozdějších letech se spolu s manželkou věnoval teorii resilience, tedy rodinné odolnosti, na toto téma vydali svá díla v letech 1991 a 1993.<sup>47</sup>

### **2.3.4. Robert J. Havighurst; Erik Erikson**

Do druhého období výzkumů můžeme zařadit i Roberta J. Havighursta, který v roce 1972 publikoval svůj výzkum věnující se vývoji a vzdělání dítěte, *Developmental task and education*, který je jedním z významných výzkumů z oboru vývojové psychologie.<sup>48</sup>

Z oblasti vývoje můžeme ještě zmínit jednoho z nejvýznamějších psychologů v tomto oboru, Erika Eriksona a jeho osm vývojových period zahrnující i konflikty dané pro každé z období.

---

47 Weber, J. G.; *Individual and Family Stress and Crises*, Sage Publications 2010 Chapter 7 s 124 dostupné z [<http://books.google.cz/books?id=G6Y7KkSu3FkC&pg=PA125&lpg=PA125&dq=faar+model&source=bl&ots=FyKEs5qhbK&sig=cdVAJ4cJdMbfTJG7JsochJOb6Pg&hl=cs&sa=X&ei=ZrBcT7HBHMHKtAae8YixDA&ved=0CKMBEOgBMA0#v=onepage&q=faar&f=false>]

48 <http://www.kdp.org/meetourlaureates/laureates/roberthavighurst.php>

## 2.4. Čtvrtá etapa 1984 – 2000

Období od roku 1984 označuje Sullerotová jako klidové. Zatímco v Itálii a Španělsku přibývá rozvodů a převažuje tendence k individualismu spojená s nízkou porodností, ve zbývajících zemích Evropy naopak natalita roste. Jako vzor uvádí Sullerotová Švédsko, kde klesá rozvodovost, roste sňatečnost nesezdaných párů a stoupá počet narozených dětí, přičemž je Švédsko v roce 1990 jedinou zemí, ve které překračuje počet dětí na jednu ženu 2,1. Odborníci tuto tendenci vnímají jako návrat důvěry v rodinu a změnu klimatu sexuální revoluce v klima decentní až cudné. Spolu s pádem komunismu se svět podle autorky setkává s obrovským duchovním dědictvím, které doposud v tichosti překonávalo těžká léta.<sup>49</sup>

Dále Sullerotová zmiňuje následky etapy předchozí, která přinesla rozvrácené rodiny a změnu funkce rodiny. Na tuto skutečnost reaguje Helus, který zmiňuje tři problémy tohoto období: *nárůst počtu dětí, vyrůstajících v proměnlivém a nestabilním prostředí, nové problémy identifikace chlapců s mužským pohlavím v důsledku rostoucího počtu matek samožitelek a ztrátu vzoru tradičního manželství skrz generace prarodičů*, vzhledem k tomu, že do prarodičovských generací dorůstá generace postižená oslabením či rozpadem rodinných svazků.<sup>50</sup>

Ve čtvrtém období výzkumů se setkáváme s přechodem k tzv. postmodernímu přístupu. Středem pozornosti se nově stává kontext rodinných procesů, kultury, sdílených názorů a rodinných sil. Nejvýznamějším bodem se stává komunikace, jako prostředek pro spojení s realitou, která je v této době vnímána jako více a více důležitá. I v terapii se odklání od teorií a přestupuje k hledání konstruktivního řešení pro přítomnost a budoucnost.

### 2.4.1. Marilyn A. a Hamilton I. McCubbinovi

Sociolog Hamilton a zdravotní sestra Marilyn McCubbinovi se dále věnovali rozšiřování modelu FAAR a ABCX. Svou pozornost koncentrovali na význam vzájemné interakce členů rodiny. V roce 1987 tento model rozšířily na *Typology Double ABCX Model*, obohacený o komponentu typologií rozdílných typů rodin ovlivněných stresem, který později vydaly jako

---

49 Sullerotová, E.; *Krize rodiny*, Karolinum 1998, s 57 - 61 ISBN 80-7184-647-3

50 Helus, Z.; *Sociální psychologie pro pedagogy*, Grada Publishing 2008 s 142 - 143 ISBN 978-80-247-1168-3

samostatnou typologii rodin pod názvem *Typology Model of Family Adjustment and Adaptation*. V tomto výzkumu je kladen důraz na význam zavedených rodinných vzorců fungování rodiny, označených jako typologie, které představují pomyslné nárazníky před rodinnými dysfunkcemi a zároveň i vytyčený cíl změny směrem k úspěšnému přizpůsobení se krizi. Tato skutečnost slouží manželům McCubbinovým jako vodítko k intervenci rodinných krizí a zároveň jako zdroj poznatků pro další výzkumy. V typologickém modelu kombinují autoři komponenty Double ABCX modelu spolu s dvěma fázemi vyrovnání a adaptace z FAAR Modelu.<sup>51</sup>

V této typologii vznikly čtyři typy rodin: *nesystémová*, *internacionální*, *strukturovaná* a *rytmická*. *Nesystémová rodina* se vyznačuje minimální strukturou a rutinou a vede svůj život bez známek zájmu o druhé. V jiných rámcových dílech, jako například v Olsonově Cirkumplex modelu je taková rodina označena jako chaotická. Naproti tomu *internacionální rodina* klade hodnoty na rodinnou strukturu a rutinu, ale zájem o druhé v aktuálním rodinném fungování je malý. Naopak *strukturované rodiny* vedou svůj život v takové struktuře a rutině, aby podporovali společně strávený rodinný čas, ale odmítají přijmout strukturu jako ideál. *Rytmické rodiny* pak staví na rutině a různorodých aktivitách, které podporují sdílení jednotného smyslu rodiny, které podporují, aby rodina držela pohromadě a byla předvídatelná. V porovnání s ostatními typy rodin, v rytmické rodině se setkáváme s větší sounáležitostí členů rodiny, flexibilitou a hlavně pozitivní adaptací v manželství, vývoji dítěte a spokojivém společenském životě. V rytmických rodinách můžeme demonstrovat vyšší smysl pro rodinnou spokojenost.<sup>52</sup>

Na tomto závěru pak v roce 1991 vydali manželé McCubbinovi svou práci Resiliency Model of Adjustment and Adaptation, zabývající se rodinnou resistencí. Odolnost rodiny proti stresu a krizi mají zajistit právě vychvalované vlastnosti rytmické rodiny. I tento model stále vycházel z Hillova ABCX modelu.<sup>53</sup>

V roce 1985 vydal Hamilton McCubbin ve spolupráci s Richardem H. Needlem a Markem Wilsonem výzkum stresu a copingu adolescentů *Adolescent Health Risk Behaviors: Family*

---

51 Weber, J. G.; *Individual and Family Stress and Crises*, Sage Publications 2010 Chapter 7 s 145 dostupné z [<http://books.google.cz/books?id=G6Y7KkSu3FkC&pg=PA125&lpg=PA125&dq=faar+model&source=bl&ots=FyKEs5qhbK&sig=cdVAJ4cJdMbfTJG7JsochJOb6Pg&hl=cs&sa=X&ei=ZrBcT7HBHMHKtAae8YixDA&ved=0CKMBEOgBMA0#v=onepage&q=faar&f=false>]

52 Andrist C. L., Nicholas K. P., Wolf K.; *A History of nursing ideals*, Jones and Barlet Publishers 2006, s 222 dostupné z [[http://books.google.cz/books?id=pJnYFMQLa\\_MC&printsec=frontcover&hl=cs#v=onepage&q&f=false](http://books.google.cz/books?id=pJnYFMQLa_MC&printsec=frontcover&hl=cs#v=onepage&q&f=false)]

53 Weber, J. G.; *Individual and Family Stress and Crises*, Sage Publications 2010 Part 1 s 9 dostupné z [[http://www.sagepub.com/upm-data/38637\\_Chapter1.pdf](http://www.sagepub.com/upm-data/38637_Chapter1.pdf)]

*Stres and Adolescent Coping as Critical Factors*. Během tříleté studie, ve které oslovili 505 rodin s adolescenty ve věku 12 až 13 let, zkoumají zdravotní sociologové a vychovatelé v oblasti zdraví stresory v rodinách adolescentů, rizika jejich chování a postoje ke kouření, pití alkoholu a kouření marihuany. Závěry ukazují na negativní vliv rodinných stresorů a napětí, snižování rizikového chování vyřešením problémů, podporu rizika jako ventilaci adolescentního copingu, podporu blízkých přátel a sociální podporu. Tyto závěry autoři prodiskutovávají s ohledem na již vydané teorie stresu, aktuální výzkumy rodin a vznikajícími prevenčními programy.<sup>54</sup>

Spojením poznatků H. McCubbin a Davida. H. Olsona vznikla v roce 1988 kniha *Types of families and family response to stress across the family stress and crisis intervention*, ve které kromě typologie rodin autoři rozvíjejí fáze partnerského soužití.<sup>55</sup>

#### **2.4.2. Thomas A. Cornille a Daniel R. Borroto**

Jednou z ekosystémových teorií, jak nazval W. Burr všechny výchozí teorie, které použil pro rozvíjení Hillova ABCX Modelu, byla i práce autorů Thomase A. Cornilla a Daniela R. Borrota s názvem *The Family Distress Model* vydaná v roce 1992. Celý model vychází z literatury o řešení problémů v rodině a jiných publikací zaměřených na sociální podporu rodiny, nebo medicínsky zaměřených systémových studií rodin. Autoři prezentují vývojový proces, během kterého rodina prochází zkušenostmi s distresem, klinickou integrací a dále uvádí výsledky rodinných výzkumů získaných pomocí dotazníků z oblasti rodinné izolace a sociální podpory.<sup>56</sup>

#### **2.4.3. Rodinné síly**

Jak jsem již zmínila, čtvrtá éra výzkumů se orientovala na rodinné síly, pomocí kterých rodina stres zvládá. Na toto téma vznikly v letech 1985 až 1987 dva významné výzkumy.

První výzkum pocházel od autorů Nicka Stinnetta a Johna DeFraina s názvem *Studies of*

54 McCubbin H., Needle R. H., Wilson M.; *Adolescent Health Risk Behaviors: Family Stres and Adolescent Coping as Critical Factors*, Family Relations 1985 Abstract s 51 dostupné z [<http://www.jstor.org/discover/10.2307/583757uid=3737856&uid=2129&uid=2&uid=70&uid=4&sid=47698818155837>]

55 Bodenmann, G.; *Bewältigung von Stress in Partnerschaften*, Universität Freiburg Schweiz 1995, s 39 ISBN 3-7278-1003-3

56 <http://www.springerlink.com/content/tr2x628n85487465/>

*Strong Families*, kde autoři došli k významu pozitivního vnímání krize, kdy jedinec nesmí přestat věřit v dobrý konec. 75% respondentů jejich výzkumu potvrdilo skutečnost, že krizi je v podstatě příležitost, jak se může rodina navzájem podpořit a zpevnit vzájemné vztahy.<sup>57</sup> Dalším významným závěrem jejich studie byl fakt, že nezáleží na rozsáhlosti sítě rodiny a přátel, kteří nám mohou v období krize pomoci, ale na intenzitě jednotlivých vztahů. Během krize je důležité objevovat své skryté síly a rozšiřovat okruh své podpůrné skupiny, jelikož každý člověk, ochotný pomoci, nám může poskytnout zcela nový úhel pohledu jak v rovině kognitivní, tak emociální.<sup>58</sup>

Druhý výzkum týkající se rodinných sil byl vydán v roce 1987 pod názvem *Psychosocial resilience and protective mechanisms*. Jeho autorem byl Sir Michael Rutter, který viděl podstatu rodinné síly ve schopnosti jedince vážit si sama sebe (*self-esteem*) a vědomí vlastní efektivnosti (*self-efficacy*). Dalšími důležitými faktory pro úspěšnou odolnost vůči krizi byly podle Ruttera víra v sama sebe a schopnost sebekontroly.<sup>59</sup>

#### **2.4.4. James Coyne a Veronica Fiske**

V roce 1992 vydal James Coyne ve spolupráci s Veronicou Fiske výzkum zabývající se copingovými strategiemi vztahů párů a členů rodin, které postihlo nějaké chronické nebo vážné onemocnění. Výzkum se jmenoval *Couples Coping with chronic and catastrophic illness*. Jako základ pro úspěšný coping vidí autoři snahu jedince zaměřit se na harmonii vztahu a nikoli na svůj nebo partnerův individuální problém. Pro co nejvyšší úspěšnost copingových strategií by přitom úrovně snahy obou partnerů měly být vyrovnané. Jako příklad uvádějí manželský pár, muže po infarktu myokardu a jeho ženu, která se snažila předejít dalšímu infarktu svého muže natolik, až sama byla v hlubokém distresu, ze kterého ji naopak musel pomáhat její oslabený manžel. Její snahu označili autoři jako protektivní tlumič (*protective buffering*). Takový coping je podle autorů způsobený snahou jednoho z partnerů ochránit svého bližního před jakýmkoli výjadřováním vlastních negativních emocí a

---

57 Walsh, F.; *Strengthening Family Resilience*, New York 2006 s 8 dostupné z [<http://books.google.cz/books?id=8qKWMETSy24C&pg=PA8&lpg=PA8&dq=Rutter,+1987;+Stinnett+%26+DeFrain,+1985&source=bl&ots=NDTZmimpXz&sig=ogMtfG0VDD25FDQZDsngxNLS8U&hl=cs&sa=X&ei=knt1T87OHYifOp-m9dMN&ved=0CCwQ6AEwAg#v=onepage&q=Rutter%2C%201987%3B%20Stinnett%20%26%20DeFrain%2C%201985&f=false>]

58 Ibid 55 s 100

59 <http://spider-vein-treatment-therapy.com/vein-clinics/resilience-inside-the-individual-along-with-the-household-system.html>

obav o druhého.<sup>60</sup> Jako druhý způsob copingu v partnerství uvádí autoři strategii zvanou aktivní zapojení (*active engagement*), ve které je oslabený partner aktivně zapojen do zvládání a přizpůsobení se vzniklé krizové situaci.<sup>61</sup>

#### **2.4.4. Guy Bodenmann a Meinrad Perrez**

Ve druhé polovině čtvrté éry výzkumů vydal ve spolupráci s Meinradem Perrezem svůj první výzkum jeden z nejvýznamějších současných švýcarských psychologů zkoumající rodinné a partnerské zatížení, Guy Bodenmann. V tomto výzkumu nazvaném *Le stress et sa gestion en relations intimes, une approche multimodale* sjednotil Bodenmann dosud vydané copingové strategie na model dyadického copingu, který bere v úvahu jak coping členů rodiny, kteří se octli ve stresové situaci, tak i coping jejich vzájemných vztahů. Vychází totiž ze skutečnosti, že stres jednoho ze členů rodiny nutně ovlivní i celou rodinu. Faktorem úspěšného nebo neúspěšného zvládání vzniklého stresu je komunikace mezi partnery, nebo členy rodiny. Způsob jak rodina drží pohromadě a jak je schopna se přizpůsobit novým podmínkám určuje úspěšnost rodinného copingu. To je důvod, proč nefungují copingové strategie v každé rodině stejně. Na stresu v rodině se dále odráží objektivní intenzita stresoru spolu s osobními kvalitami jednotlivých členů rodiny. Schopnost rodiny znovu vytvořit ztracenou vyrovnanost, najít řešení problému a jednoduše se posunout dál je důležitou součástí spokojeného rodinného života a předpokladem ke spokojenosti sama se sebou u jednotlivých členů rodiny. Vzájemná emociální provázanost členů rodiny může velmi pozitivně ovlivnit průběh stresu, se kterým se rodina v dané době setkala.<sup>62</sup>

Na téma partnerského a rodinného stresu vydal Bodenmann ještě několik publikací, kterým se budeme věnovat v paté a poslední éře výzkumů rodinného stresu, stejně jako publikacím

---

60 Calhoun L. G., Tedeschi R.G.; *Handbook of posttraumatic growth: research and practice*, New Jersey 2006 s 35 dostupné z [[http://books.google.cz/books?id=oV5i9YW7BQ8C&pg=PA35&lpg=PA35&dq=Coyne+and+Fiske+coping&source=bl&ots=DMoIUtcV11&sig=wkaLG7XasL2anL\\_p68y4Ogdzaaw&hl=cs&sa=X&ei=B7R5T8LQEI-0QXL0oGtDQ&sqi=2&ved=0CC8Q6AEwAw#v=onepage&q=Coyne%20and%20Fiske%20coping&f=false](http://books.google.cz/books?id=oV5i9YW7BQ8C&pg=PA35&lpg=PA35&dq=Coyne+and+Fiske+coping&source=bl&ots=DMoIUtcV11&sig=wkaLG7XasL2anL_p68y4Ogdzaaw&hl=cs&sa=X&ei=B7R5T8LQEI-0QXL0oGtDQ&sqi=2&ved=0CC8Q6AEwAw#v=onepage&q=Coyne%20and%20Fiske%20coping&f=false)]

61 Auslander G. K.; *International perspectives on social work in health care: past, present, and*. NY 1997 s 94 – 95 dostupné z [[http://books.google.cz/books?ei=0bF5T\\_LfDIyhOs2W-fEN&hl=cs&id=9ebC4uuygKcC&dq=Coyne+a+Fiske+1992&ots=6G3JZV4S4D&q=Coyne+Fiske#v=snippet&q=Coyne%20Fiske&f=false](http://books.google.cz/books?ei=0bF5T_LfDIyhOs2W-fEN&hl=cs&id=9ebC4uuygKcC&dq=Coyne+a+Fiske+1992&ots=6G3JZV4S4D&q=Coyne+Fiske#v=snippet&q=Coyne%20Fiske&f=false)]

62 Titus G.S.; *Resilience And the Virtue of Fortitude: Aquinas in Dialog with the...*, The Catholic University of American Press 2006 s 62 dostupné z [[http://books.google.cz/books?id=9TG1cyAUPgUC&pg=PA62&lpg=PA62&dq=guy+bodenmann+1993&source=bl&ots=7Z6XxSv95x&sig=025KFSwjIOSi3\\_7YN03ue-OemhU&hl=cs&sa=X&ei=a-V5T9jnNsKEOu3z5e4N&ved=0CDcQ6AEwAg#v=onepage&q=guy%20bodenmann%201993&f=false](http://books.google.cz/books?id=9TG1cyAUPgUC&pg=PA62&lpg=PA62&dq=guy+bodenmann+1993&source=bl&ots=7Z6XxSv95x&sig=025KFSwjIOSi3_7YN03ue-OemhU&hl=cs&sa=X&ei=a-V5T9jnNsKEOu3z5e4N&ved=0CDcQ6AEwAg#v=onepage&q=guy%20bodenmann%201993&f=false)]

Davida H. Olsona a Pauliny Bossové, kteří také začali s výzkumem už ve čtvrté éře, ale vzhledem k rozsáhlým aktuálním publikacím jsem je zařadila do éry poslední.

#### **2.4.5. Michael Lewis, Douglas Ramsay**

Výzkum autorů Michaela Lewise a Douglase Ramsaye *Soothing and Stress* vydaný v roce 1999 se věnoval efektu mateřského uklidnění (*maternal soothing*) na dítě. Autoři čerpali data pomocí longituálního výzkumu, během kterého zkoumali 74 kojenců v období mezi prvními dvěma až šesti měsíci života. Zjistili, že mateřské uklidňování nemá žádný vliv na snížení hladiny kortizolu ani na chování odpovídající stresovému zatížení kojence. Navzdory tomu má však vliv na délku pláče kojence, nikoli však na jeho frekvenci. Pláč je podle autorů zapříčiněn několika fyziologickými faktory a nikoli mateřským utěšováním. I přesto má však jakékoli netypické chování matky patrný vliv na vznik distresu u kojence.<sup>63</sup>

Na tomto faktu chtěli autoři demonstrovat skutečnost, že existují určité individuální rozdíly vzhledem k přirozenému prostředí dítěte, ze kterého musíme čerpat, chceme-li zvolit tu nejefektivnější copingovou strategii pro zvládnání stresové události. Tyto závěry opírají autoři o teoretickou a empirickou část svého výzkumu vývoje dítěte, na které se dívají z pohledu klinické psychologie, pediatrie ale i lékařské a klinické populace. Autoři se dále zabývají faktory jako je prenatální či postnatální stres matky, následný coping nebo socioemociální fungování a jejich vliv na dítě. Díky všem těmto stránkám výzkumu vzniklo rozmanité dílo popisující vývoj dítěte, které obsahuje zajímavé podněty pro všechny psychology z oboru vývojové psychologie, jako například téma interakce dítěte s matkou, fyziologická podstata temperametu nebo způsob vyjadřování emocí a jejich regulace.<sup>64</sup>

## **2.5. Pátá etapa 2000 – 2012 Aktuální výzum**

Podoba dnešní rodiny je výsledek vývoje už od doby průmyslové revoluce. Jedná se o rodinu, která není tradičně semknutá, ale otevřená společnosti a jejím vlivům. Dnešní rodina hledá oporu spíše u svých kamarádů, známých nebo kolegů než u svého přímého rodinného zázemí. Děti vyrůstající v takové rodině jsou mnohem otevřenější a aktivnější v mezilidských vztazích a nabízí se jim více rozmanitých možností ve vnějším světě. Tento

---

63 <http://www.jstor.org/discover/10.2307/1132011?uid=3737856&uid=2129&uid=2&uid=70&uid=4&sid=47698836499777>

64 <http://www.fishpond.co.nz/Books/Soothing-and-Stress-Michael-Lewis-Edited-by-Douglas-Ramsay-Edited-by/9780805828566>

postoj však může zároveň způsobit krizi na základě rodinné nestability. Helus nabízí i otázku touhy k návratu ke klasickému pojetí rodiny, hovoří o tzv. renesanci rodiny a nabádá budoucí učitele k zamyšlení se nad všemi těmito faktory, které by měli brát jako součást moderní rodiny, ve které žijí jejich žáci.<sup>65</sup>

Podle francouzského sociologa Françoise De Singlyho se setkáváme s rodinou *postmoderní*, vyznačující se zvýšenou individualitou jedince, která vede až k tomu, že vztahy v podstatě ztrácejí smysl. Smysl v postmoderní rodině má totiž podle De Singlyho pouze štěstí jedince.<sup>66</sup>

De Singlyho teorii potvrzuje i nový styl života pro dnešní dobu typický a totiž být *Singels*. Znamená to, lidé po celém světě dochází často na základě svých negativních zkušeností, svých postojů či žebříčků hodnot k závěru, že je jim lépe, když žijí sami.<sup>67</sup>

Psychologové, sociologové a jiní výzkumníci věnující se tématu rodinného stresu měli v této době značný výběr z již vydaných výzkumů, kterými se mohli inspirovat nebo je dále rozvíjet. Řada autorů rozvíjí i své vlastní výzkumy rodinného stresu, resilience a jiných modelů. Stres se stává moderním tématem a bohužel i běžnou součástí každodenního života.

### **2.5.1. Pauline Bossová**

Docentka psychologie Pauline Bossová je asi nejaktivnější americkou autorkou ve stresové tématice. Za své výzkumy dostala v roce 2002 cenu Ernesta Burgesse udělovanou Odborem Výzkumu a Teorie Národního koncilu rodinných vztahů (Research and Theory Section of the National Council on Family Relations) za kumulativní a excelentní výzkum v oblasti posílení rodin. Celosvětově je Pauline Bossová brána jako expertka na rodinný smutek, ztrátu a trauma. Kromě knih pomáhajících rodinám postihnutým ztrátou dítěte či jinými katastrofami a rodinám s postiženými dětmi se Bossová věnuje i rodinnému stresu. Na toto téma vydala několik knih: první knihu s názvem *Family Stress, Coping and Adaptation* vydala v roce 1980 ve spolupráci s Hamiltonem McCubbinem, samostatně pak v roce 1984 publikovala knihu *Ambiguity, A Factor in Family Stress Management*, na kterou v roce 1988 navázala výzkumem *Family Stress Management*. Tento výzkum pak v roce 2002 rozšířila a vydala

---

65 Helus, Z.; *Sociální psychologie pro pedagogy*, Grada Publishing 2008 s 142 ISBN 978-80-247-1168-3

66 De Singly, F.; *Sociologie současné rodiny*, Portál 1999 s 90 - 91 str. ISBN 80-7178-249-1

67 Kučera, J.; *Rodina ve 21. století a křesťanství*, Bakalářská práce, Masarykova Univerzita Brno 2009 dostupné z

[[http://is.muni.cz/th/173718/pedf\\_b/bakalarska\\_prace\\_rodina\\_a\\_krestanstvi\\_J\\_Kucera\\_yjvx2.pdf](http://is.muni.cz/th/173718/pedf_b/bakalarska_prace_rodina_a_krestanstvi_J_Kucera_yjvx2.pdf)]



podruhé pod názvem *Family Stress Management: A Contextual Approach*. Poslední knihu, která se zabývá pouze rodinným stresem *Family Stress: Classic and Contemporary Readings* napsala v roce 2003.<sup>68</sup>

Jako stresor označuje Bossová všechno, co zákonitě vede ke změně, jelikož každá změna je pro organismus stresující. Stres je pak pouhou odpovědí na stresor, proto mu Bossová nevěnuje tolik pozornosti jako pravé příčině stresu – stresoru. Stresor je podle autorky neutrální do té doby, než vyžaduje nutnou změnu. Dále nabízí Bossová přehled, jak stresy rozdělit a charakterizovat, vychází přitom z původu stresu, jeho srozumitelnosti a doby trvání. Přesná klasifikace stresoru nám usnadní hledání vhodné intervence a postupů pomoci, jaké konkrétní stresor vyžaduje.<sup>69</sup>

### **2.5.1.1. Individuální, rodinný a společenský stresor**

Jako stresory *individuální* si podle Bossově můžeme představit například akutní onemocnění, ztrátu zaměstnání nebo začátek v nové škole, jako *rodinný* stres pak autorka označuje rozvod, pohlavní zneužívání, stěhování nebo narození dítěte a pod společenským stresem uvádí třeba přírodní katastrofy, války, daně nebo krach banky.<sup>70</sup>

### **2.5.1.2. Vnitřní a vnější stresor**

*Vnitřní* stresor demonstruje autorka na příkladu nakažení chorobou AIDS, neplodnosti, duševních poruch nebo napjatých vztahů a oproti tomu staví stresory *vnější*, které představuje jako diskriminaci, špatnou ekonomickou situaci nebo živelnou katastrofu.<sup>71</sup>

### **2.5.1.3. Akutní a chronický stresor**

Stresory *akutní* se podle Bossově vyznačující zvýšenou intenzitou a poměrně krátkou dobou trvání, takže na ně jedinec poměrně rychle zapomene, oproti tomu je stresor *chronický* i přes svou slabší intenzitu mnohem nebezpečnější, jelikož je doba jeho trvání dlouhá a tím i více

---

68 [http://ambiguousloss.com/a\\_leading\\_therapist.php](http://ambiguousloss.com/a_leading_therapist.php)

69 Weber, J. G.; *Individual and Family Stress and Crises*, Sage Publications 2010 s 13 - 21 dostupné z [<http://books.google.cz/books?id=G6Y7KkSu3FkC&pg=PA125&lpg=PA125&dq=faar+model&source=bl&ots=FyKEs5qhbK&sig=cdVAJ4cJdMbfTJG7JsochJOb6Pg&hl=cs&sa=X&ei=ZrBcT7HBHMHKtAae8YixDA&ved=0CKMBEOgBMA0#v=onepage&q=faar&f=false>]

70 Ibid 67

71 Weber, J. G.; *Individual and Family Stress and Crises*, Sage Publications 2010 s 13 - 21 dostupné z [<http://books.google.cz/books?id=G6Y7KkSu3FkC&pg=PA125&lpg=PA125&dq=faar+model&source=bl&ots=FyKEs5qhbK&sig=cdVAJ4cJdMbfTJG7JsochJOb6Pg&hl=cs&sa=X&ei=ZrBcT7HBHMHKtAae8YixDA&ved=0CKMBEOgBMA0#v=onepage&q=faar&f=false>]

škodlivá. *Chronický stresor* označuje Bossová také jako *nadměrný nápor* (strain) a varuje před jeho škodlivými účinky, jako je oslabení organismu a narušení rovnováhy jedince, trpícího chronickým stresem.<sup>72</sup>

#### **2.5.1.4. Situační a transítuační stresor**

*Situační* stresory charakterizuje Bossová jako materiální, osobní, fyzickou nebo mezilidskou ztrátu. *Transítuační* potom jako stresory spojené se změnami životních etap, jako například přechod z bezstarostného dětství do světa adolescenta. Tato změna rolí a s ní spojená zvýšená odpovědnost představuje velký *sociokulturní* stresor.<sup>73</sup>

#### **2.5.1.5. Volní a nevolní stresor**

Jako *volní* stresor označuje Bossová takový, o kterém víme a přesto si jej zvolíme, jelikož nám může přinést užitek, je to například výzva k novému vzrušujícímu zaměstnání, rozhodnutí založit rodinu, nebo odhodlání se studovat vysokou školu. *Nevolní* stresor je pak událost, kterou jsme nemohli očekávat a která nás přímo zasáhne, například ztráta zaměstnání nebo milovaného člověka. Zákonitě pak nevolní stresory způsobují mnohem větší stres než stresory volní.<sup>74</sup>

#### **2.5.1.6. Izolovaný a kumulativní stresor**

Podle toho, zda se stresor objeví sám nebo ve spojení s jinými stresory se nabízí rozdělení na stresory *izolované* a *kumulativní*. *Izolovaný* stresor je takový, který se objeví sám, aniž by v tom samém čase na jedince působil stresor jiný. Je to například nějaká přírodní katastrofa jako hurikán. Rodina se pak musí v jednom čase vypořádat s touto katastrofou a na jiné stresory není čas. Obecně se jedinec vypořádá snadněji s izolovaným stresorem než s *kumulativním*, který představuje řetězovou reakci několika stresorů, kde není možné rozeznat jejich pořadí, v jakém na jedince působí nebo začali působit. Na měření takých stresorů vzniklo několik teorií, jako například Coddingtonova škála životních událostí (CLEES).<sup>75</sup>

---

72 Ibid 69

73 Ibid 69

74 Ibid 69

75 Weber, J. G.; *Individual and Family Stress and Crises*, Sage Publications 2010 s 13 - 21 dostupné z [\[http://books.google.cz/books?id=G6Y7KkSu3FkC&pg=PA125&lpg=PA125&dq=faar+model&source=bl&ots=FyKEs5qhbK&sig=cdVAJ4cJdMbftJG7JsochJOb6Pg&hl=cs&sa=X&ei=ZrBcT7HBHMHKtAae8YixDA&ved=0CKMBEOgBMA0#v=onepage&q=faar&f=false\]](http://books.google.cz/books?id=G6Y7KkSu3FkC&pg=PA125&lpg=PA125&dq=faar+model&source=bl&ots=FyKEs5qhbK&sig=cdVAJ4cJdMbftJG7JsochJOb6Pg&hl=cs&sa=X&ei=ZrBcT7HBHMHKtAae8YixDA&ved=0CKMBEOgBMA0#v=onepage&q=faar&f=false)

### **2.5.1.7. Jednoznačný a nejednoznačný stresor**

Podle srozumitelnosti daného stresoru rozděluje autorka stresory dále na jednoznačné a nejednoznačné, přičemž je pro jedince samozřejmě jednodušší vyrovnat se se stresem jednoznačným, charakteristickým svou přehledností v nárocích na jedince kladených.<sup>76</sup>

### **2.5.1.8. Riskantní událost / situace a neočekávaný incident / faktor**

Podle Bossově existují dva druhy stresorů, které způsobí, že se jedinec octne v nějaké krizové situaci – *riskantní událost* nebo *situace* (*hazardous event / situation*) a *neočekávaný faktor* nebo *incident* (*precipitating factor / incident*). V podstatě fungují oba faktory na stejném principu, přesto se však liší. *Riskantní událost* či *situace* způsobí stres pouze v případě, že dojde k nejhoršímu, i tak se však na jedinci nemusí nic projevit, to je závislé intenzitě dané události. Smrt dítěte je však natolik silná, že se krize jedince naplno projeví okamžitě. V případech, že však jedinec nějakou riskantní událost přežde, může se projevit krize až za několik let. Bossová tuto skutečnost demonstruje na příběhu rodiny, která propadla ohromné krizi, když v televizi sledovala pohřeb prezidenta J. F. Kennedyho. Tento *neočekávaný faktor* totiž vyvolal vzpomínky, kdy rodina před deseti lety přišla o dítě. V takovém případě museli psychologové pomoci rodině vyrovnat se se smrtí vlastního dítěte a nikoli prezidenta. Neočekávaná událost tedy často funguje jako spouštěč ohromné krize, jelikož vyvolá vzpomínky na události z riskantních situací, se kterými se jedinec doposud nevyrovnal. Golan nazývá neočekávaný faktor kapkou, která zlomí velbloudovi hrb.<sup>77</sup>

Musíme však brát na vědomí, že člověk je často pod vlivem několika stresorů zároveň. Důležitým faktorem v příčinách, ale i průběhu stresu v rodině, je podle Bossově percepce vzniklých problémů či stresových událostí. Bossová adekvátní percepci označuje jako nejvýznamější proměnnou ve vysvětlování teorie rodinného stresu, která přímo ovlivňuje, jak budeme vzniklou stresovou situací zvládat nebo nezvládat. Nesprávné vnímání totiž může vytvořit překážky pro správné řešení a to dvojjazyčnost a popření. Tato nesprávná percepce pramení jednak z nedostatečné informovanosti jednotlivých členů, nebo jejich nepřijetí rolí a pravidel v rodině. S takovým popřením se podle výsledků autorčiných

---

76 Ibid 72

77 Weber, J. G.; *Individual and Family Stress and Crises*, Sage Publications 2010 s 13 - 21 dostupné z <http://books.google.cz/books?id=G6Y7KkSu3FkC&pg=PA125&lpg=PA125&dq=faar+model&source=bl&ots=FyKEs5qhbK&sig=cdVAJ4cJdMbftJG7JsochJOb6Pg&hl=cs&sa=X&ei=ZrBcT7HBHMHKtAae8YixDA&ved=0CKMBEOgBMA0#v=onepage&q=faar&f=false>

výzkumů setkáváme velmi často, popření a odmítnutí vnímat realisticky je jednou z nejčastějších reakcí ve stresové nebo kritické události. Takovým přístupem sice chrání jedinec sám sebe, ale nakonec musí přece jen nově vzniklé realitě čelit. Východiskem v copingovém procesu je podle Bossové pozitivní přístup. Dalším ukazatelem úspěšného copingu je pak fakt, že se u žádného ze členů rodiny nesetkáme s distresem.<sup>78</sup>

### **2.5.2. David H. Olson**

Dalším významným autorem mnoha publikací zabývajících se stresem v rodině je kolega Pauliny Bossové z Univerzity v Minesotě Dr. David H. Olson. Olson je také zakladatel a prezident institutu Live Innovation v Minnesotě, kde spolu se svou ženou Karen pomáhá klientům udržet pevné manželství a zdravé vztahy. Na téma rodiny a fungujícího manželství vydal přes dvacet knih a publikoval více než sto odporných článků, ale nejvíce ho proslavil jeho Circumplex model, kterému se poprvé věnoval v roce 1983 a poté jej dále rozváděl a zdokonaloval. Poslední rozšířené vydání publikoval v roce 2011. Za své vysoce kvalitní výzkumy a výsledky dostal několik cen národních profesních organizací například AAMFT, APA, AFTA, ACA nebo ACME.<sup>79</sup>

#### **2.5.2.1. Circumlex model**

Olsonův Circumplex model vznikl na podnět kritiky předchozích studií, především od autorů Wertheimové a jejího následovníka Beavere. Olson, poučen z chyb svých kolegů, se snaží na problematiku dívat komplexně a překlenout propast mezi výzkumem, teorií a praxí. Vzniká tak model, který se zaměřuje na tři centrální rozměry manželského a rodinného systému a to na *soudržnost, flexibilitu a komunikaci*.<sup>80 81</sup>

### **Rodinná soudržnost**

Rodinnou soudržnost definuje Olson jako vzájemné *emoční vazby* členů rodiny a odlišuje

78 <http://www.extension.umn.edu/distribution/familydevelopment/DE2776.html>

79 [https://www.prepare-enrich.com/webapp/pe/about\\_us/template/DisplaySecureContent.vm;pc=1334056161226;jsessionid=A7FE5EB33AB221532DB340721748CA5A?id=pe\\*about\\_us\\*david\\_vitae.html&emb\\_org\\_id=0&emb\\_sch\\_id=0&emb\\_lng\\_code=ENGLISH](https://www.prepare-enrich.com/webapp/pe/about_us/template/DisplaySecureContent.vm;pc=1334056161226;jsessionid=A7FE5EB33AB221532DB340721748CA5A?id=pe*about_us*david_vitae.html&emb_org_id=0&emb_sch_id=0&emb_lng_code=ENGLISH)

80 Olson, D. H.; *Circumlex Model of Marital & Family system*, Journal of Family Therapy 1999 dostupné z

[<http://erurfamilies.uwagec.org/ERFLibrary/Readings/CircumplexModelOfMaritalAndFamilySystems.pdf>]

81 Oliverius, R. a kol.; *Psychologické problémy rodiny a rodinných vztahů*, SPN Praha 1989 s 84 ISBN 80-7066-038-4

čtyři možné úrovně:

*velmi nízkou*, tedy bez vzájemných vazeb

*nízkou až střední*, kterou chápe jako oddělení členů rodiny

*střední až vysokou*, projevující se propojeností členů rodiny

*velmi vysokou*, kde jsou vzájemné vazby velmi propojené <sup>82</sup>

Circuplex model nabízí i postup jak rodinnou soudržnost měřit a to díky preferencím jednotlivých členů, jejich vzájemnému seskupení, času, prostoru, výběrem přátel, postupu rozhodování, jejich zájmům a stylu odpočinku. Systém soudržnosti spočívá ve vyvážení oddělenosti versus držení pohromadě. <sup>83</sup>

### **Flexibilita**

Tímto faktorem charakterizuje Olson schopnost rodiny *měnit svou mocenskou strukturu, vztahy rolí, a pravidla těchto vztahů ve stresu* a také schopnost či neschopnost rodiny přijímat změny. Na základě této flexibility rozlišuje čtyři stupně:

*rigidní*, taková rodina má velmi nízkou flexibilitu

*strukturovaný*, která má flexibilitu nižší až střední

*flexibilní*, disponující střední až vysokou flexibilitou

*chaotický*, tedy rodina s velmi vysokou flexibilitou

Olson přitom apeluje, že pro správně fungující rodinu je důležitá jak stabilita, tak i schopnost přijímat a dělat změny. <sup>84</sup> Flexibilitu přitom usnadňuje strukturovaný a flexibilní přístup. Naopak pro extrémní rodiny s rigidním a chaotickým stupněm flexibility představuje tato skutečnost velké problémy na cestě životem. <sup>85</sup> Olsonův Cirkumplex model je možné vidět v příloze č. 1.

---

82 Ibid 79 s 85

83 Olson, D. H.; *Circumlex Model of Marital & Family system*, Journal of Family Therapy 1999 dostupné z

[<http://erurfamilies.uwagec.org/ERFLibrary/Readings/CircumplexModelOfMaritalAndFamilySystems.pdf>]

84 Oliverius, R. a kol.; *Psychologické problémy rodiny a rodinných vztahů*, SPN Praha 1989 s 85 ISBN 80-7066-038-4

85 Olson, D. H.; *Circumlex Model of Marital & Family system*, Journal of Family Therapy 1999 dostupné z

[<http://erurfamilies.uwagec.org/ERFLibrary/Readings/CircumplexModelOfMaritalAndFamilySystems.pdf>]

## **Komunikace**

Poslední rozměr zároveň spojuje oba rozměry předchozí, podporuje jejich funkčnost a umožňuje mezi nimi pohyb. Správná komunikace je pro fungování rodiny jedním z nejdůležitějších faktorů. Členové rodiny si jedině tak mohou vzájemně sdělovat své pocity, potřeby a přednosti ve vztahu k rodinné soudržnosti a flexibilitě. Naopak omezená komunikace tomu brání.<sup>86</sup> Měření kvality komunikaci spočívá podle Olsona ve vnímání rodiny jako celku, zaměření na schopnost naslouchání, vyjadřovacích prostředků, vlastním prosazováním, srozumitelností, kontinuitou, sledováním, vzájemným respektem a ohleduplností. Během poslechu je kladen důraz na empatii a aktivní naslouchání. Ve vyjadřovacích schopnostech je pak důležitý faktor, zda je jedinec schopen mluvit sám za sebe a nikoli za ostatní, při vlastním prosazování je pak důležité, aby jedinec mluvil o svých pocitech ohledně daného vztahu. Aspekt sledování vystihuje schopnost držet se daného tématu. Respekt a ohled pak odrážejí afektivní aspekty komunikace a řešení problému. Během sledování komunikace pozorovaných rodin sošel Olson k závěru, že rodina jako vyvážený systém disponuje velmi dobrou komunikací, zatímco nenvyvážená má tendenci k velmi špatné komunikaci.<sup>87</sup>

Na základě své hlavní hypotézy nabízí Olson východisko při rodinné terapii. Tu staví na dvou základních kamenech: soudržnosti a flexibilitě. Terapie pak slouží jako systém posílení těchto dvou priorit. Terapeut musí aktivně strukturovat a sledovat interakci v rodinném modelu a zároveň zabránit jakékoli tendenci jedince překročit na jiný než nabízený vyvážený model. Kroky, jakými rodina postupuje, jsou přitom malé, ale směřující k danému cíli. Výsledkem je fungující rodina, která umí efektivně řešit své problémy.<sup>88</sup>

### **2.5.3. Guy Bodenmann**

Dalším významným antistresovým výzkumníkem je již zmíněný švýcarský profesor psychologie Guy Bodenmann. Studiu a výzkumu rodinného stresu se Bodenmann věnuje aktivně od roku 1992.<sup>89</sup> Od té doby publikuje každý rok desítky knížek a příruček na toto téma. Jeho ústřední tematikou je skloubení teorie, praxe a terapie. Jako jádro problému vidí špatnou komunikaci partnerů. Cílem jeho antistresových programů je prozření, že člověk nemusí stres zvládat sám, ale lépe ve spolupráci se svým partnerem, popřípadě rodinou. Tuto

86 Oliverius, R. a kol.; Psychologické problémy rodiny a rodinných vztahů, SPN Praha 1989 s 85 ISBN 80-7066-038-4

87 Ibid 83

88 Ibid 83

89 <http://www.psychologie.uzh.ch/fachrichtungen/kjpsych/team1/bodenmann.html>

skutečnost potvrdil na svých mnohých výzkumech. Během kurzů, které v rámci antistresového programu pořádá, se snaží zlepšit komunikaci mezi partnery, posílit jejich vzájemnou solidaritu a umožnit jim tak harmonický sexuální život. Důležitá je přitom pravidelnost takových cvičení.<sup>90</sup>

Největší motivací jeho činnosti byla snaha snížit rozvodovost, která podle Bodenmanna z velké části spočívá právě ve stresu, a to až už pracovního stresu jednoho z partnerů nebo stresu týkajícího se celé rodiny. Jakýkoli stres totiž může podle Bodenmanna vést ke konfliktům, které v dlouhodobém měřítku vedou až k rozvodu.<sup>91</sup> Tento názor potvrzuje studie Bodenmanna na téma rozvodovost *Scheidung und ihre Folgen*, vydaná k příležitosti stejnojmenného symposia v roce 1996.<sup>92</sup>

Kromě rozvodu, který berme jako nejhorší možný scénář, má stres podle Bodenmanna na rodinu další negativní vlivy jako například odciznění, napětí nebo nespokojenost. Vzhledem k výchově dítěte jmenuje Bodenmann čtyři základní rizikové faktory, které jeho výchovu mohou ohrozit:

*1 Poruchy v partnerské harmonii rodičů*

*2 Psychické poruchy rodičů*

*3 Nepříznivé výchovné jednání rodičů*

*4 Nedostatečná rodičovská senzibilita (ve smyslu vazby k dítěti)*

Podle Bodenmannovo studie jsou konflikty v rodině a nespokojenost rodičů v partnerském svazku největšími rizikovými faktory pro jakékoliv výstřední chování dítěte. Z takového jednání vzniká bludný kruh obsahující obtížné chování dítěte, narůstající napětí ve vztahu rodičů, špatný psychický i fyzický stav rodičů, snižující se citlivost pro dítě a jeho potřeby, a neadekvátní výchovu dítěte.<sup>93</sup>

Hlavním viníkem je přitom takzvaný stres všedního dne, který přerůstá přes nedostatek vzájemně stráveného času, zhoršení vzájemné komunikace, psychosomatické obtíže a odhalení problematických rysů partnera až ke vzájemnému odcizení, ze kterého dále pramení

---

90 Krill, M. J.; *Guy Bodenmann, Ein Mann ohne Stress*, Schweizerischer Nationalfonds 2006, dostupné z [[http://www.snf.ch/SiteCollectionDocuments/horizonte/70\\_16\\_17\\_18\\_d.pdf](http://www.snf.ch/SiteCollectionDocuments/horizonte/70_16_17_18_d.pdf)]

91 Stress in Partnerschaft, Interview mit Guy Bodenmann, Schweizer Familie October 2011 dostupné z [<http://www.schweizerfamilie.ch/gesundheit/koerper/stress-partnerschaft-interview-mit-guy-bodenmann-83810>]

92 Bodenmann, G.; Stress und Partnerschaft, prezentace vydaná Univerzitou Zürich 2011 dostupné z [[http://www.lups.ch/upload/docs/pdf/2011-01-20\\_Referat\\_Guy\\_Bodenmann\\_b.pdf](http://www.lups.ch/upload/docs/pdf/2011-01-20_Referat_Guy_Bodenmann_b.pdf)]

93 Bodenmann, G.; Stress und Partnerschaft, prezentace vydaná Univerzitou Zürich 2011 dostupné z [[http://www.lups.ch/upload/docs/pdf/2011-01-20\\_Referat\\_Guy\\_Bodenmann\\_b.pdf](http://www.lups.ch/upload/docs/pdf/2011-01-20_Referat_Guy_Bodenmann_b.pdf)]

zvyšující se nespokojenost ve vztahu, představující jeden z prvních spouštěčů rozvodových tendencí. Na tomto základě vymyslel Bodenmann svou Drei-phasen Methode, intervenční pomoc o třech fázích, směřující hlavně k vzájemnému porozumění a podpory obou partnerů. Cílem celého modelu je zlepšení emociální komunikace v období stresu. Partneři se mají navzájem svěřovat se svými pocity, sdílet svá pracovní či jiná zatížení, starosti a negativní emoce jako je například strach, nebo smutek a také své přesné důvody k těmto emocím a zatížením. Zároveň se mají partneři pomocí různých cvičení naučit budovat vzájemný silný emociální vztah orientující se na problémy každodenního stresu společnými silami. Během celého cvičení spolu partneři navzájem sdílí své pohledy na každodenní stresové situace.<sup>94</sup>

Během první fáze jsou rozděleni do rolí vypravěče a posluchače, přičemž vypravěč detailně popisuje své stresové události, včetně svých pocitů a názorů. Posluchač jeho vyprávění nijak nepřerušuje, pouze naslouchá, aniž by komentoval nebo se snažil partnera podpořit.

Ve druhé fázi přichází na řadu podpora ze strany partnera doposud představujícího posluchače. Svému protějšku, který se mu otevřel a nabídl pohled do svých problémů, nabízí nejprve porozumění a poté podporu ve zvládnání této stresové situace. Podporu a porozumění můžeme vyjádřit empatií a porozuměním, vlastním opravdovým zájmem o partnerovy problémy, solidárností, snahou pomoci partnerovi se cítit lépe, vírou v partnerovu výpověď o dané situaci, nebo jemným tělesným kontaktem.

Závěr představuje třetí fáze, ve které poskytne partner, doposud představující vypravěče, zpětnou vazbu na druhou fázi, tedy jak se partnerovi dařilo jej podpořit, jak se cítil, když jej partner uklidňoval, co pro něj během toho bylo podstatné a co by se mohlo zlepšit.<sup>95</sup>

Objevené starosti za hranicí osobní intimnosti, vytvořená podpora, víra v druhého a projevená spoluúčast jsou základními kameny pro spokojené partnerství. Během těchto cvičení dochází k porozumění partnerova emociálního zatížení, ale také k porozumění partnera takového, jakým ve skutečnosti je. Tato skutečnost umožňuje efektivní vzájemnou pomoc obou partnerů a zároveň posiluje intimní „My-pocit“ a prohlubuje víru ve společné úspěšné zvládnání stresu.<sup>96</sup>

94 Lutz, W.; *Lehrbuch der Paartherapie*, Ernst Reinhardt Verlag München 2006, se 114 – 115 dostupné z [http://books.google.cz/books?id=Q9LvfkQ32noC&pg=PA192&lpg=PA192&dq=guy+bodenmann+scheidung+2004&source=bl&ots=\_Z8gQ-XkxR&sig=CVCOxFwtK4IHq2xYevxsgPw7ABE&hl=cs&sa=X&ei=VvaOT7eIC9Dz-gaQ4Lz-Dw&ved=0CD8Q6AEwAg#v=snippet&q=bodenmann&f=false]

95 Ibid 92

96 Lutz, W.; *Lehrbuch der Paartherapie*, Ernst Reinhardt Verlag München 2006, se 114 – 115 dostupné z [http://books.google.cz/books?id=Q9LvfkQ32noC&pg=PA192&lpg=PA192&dq=guy+bodenmann+scheidung+2004&source=bl&ots=\_Z8gQ-XkxR&sig=CVCOxFwtK4IHq2xYevxsgPw7ABE&hl=cs&sa=X&ei=VvaOT7eIC9Dz-gaQ4Lz-



## **2.5.4. Další významné výzkumy od roku 2000**

### **2.5.4.1. Rand Conger**

Dalším autorem jednoho z významných výzkumů v novém tisíciletí je například Rand Conger se svým Family Stress modelem, ve kterém se zabývá vlivem ekonomické situace na výchovu dětí a dospívajících. Chudoba je totiž podle Congera jedním z významných faktorů podílejících se na napjatých rodinných vztazích, která může vést až k agresivnímu chování dětí, vytvářet depresivní atmosféru v rodině a způsobovat její dysfunkci.<sup>97</sup> Návrh tohoto modelu je přiložen v příloze č. 2.

### **2.5.4.2. Albert S. Humprey**

Jako poslední výzkum z této éry bych ráda zmínila SWOT Analýzu od Alberta S. Humpreyho. Výzkum se orientuje spíše na stres spojený s pracovním nasazením, ale jak již víme i takový stres může mít dopad na celou rodinu. Analýza SWOT vznikla již v letech 1960 – 1970 jako výzkum na Univerzitě ve Standfordu. V roce 2004 však vyšla jako kompletní systém pomáhající v boji s každodenními problémy, nabízející objektivní a reálné řešení bez konzultací u drahých odborníků.<sup>98</sup>

Celý systém vychází z porozumění situaci a ze správné organizace možných strategických pozic. Zakládá se na analýze silných a slabých stránek jedince, jeho nadějí a ohrožení. Pomocí takové analýzy je jedinec schopen lépe porozumět svým vlastním silám v boji se stresem a lépe jich pak využít k úspěšnému zvládnutí stresu.<sup>99</sup>

---

Dw&ved=0CD8Q6AEwAg#v=snippet&q=bodenmann&f=false]

97 Zahid, S. A.; *Poverty, Family Stress & Parenting* dostupné z [http://www.humiliationstudies.org/documents/AhmedPovertyFamilyStressParenting.pdf]

98 http://www.businessballs.com/swotanalysisfreetemplate.htm#SWOT analysis inventors, origins and history of SWOT analysis

99 <http://www.mindtools.com/stress/ps/StressSWOT.htm>

## 2.6. Hlavní myšlenky výzkumů

Od roku 1939 vznikla řada výzkumů zabývajících se stresem v rodině. Na co jejich autoři přišli? V čem se shodují a v čem se naopak jejich názory rozcházejí? Pro lepší přehlednost jsem základní body výzkumů rozdělila do následujících pojmů.

### 2.6.1. *Stres v rodině*

Autoři výzkumů se shodují, že jako stres v rodině označujeme v rámci systémové teorie situace, které přímo nebo nepřímo ovlivňují oba partnery, jelikož není v jejich individuálních ani společných silách se s vzniklou náročnou situací vyrovnat. Vznik stresu vede zákonitě ke změně v partnerství (Watzlavik 1974). V procesu stresu se partneři během vyrovnávání se s novou situací snaží obnovit ztracenou homeostázi (Bodenmann 1995).<sup>100</sup>

### 2.6.2. *Rodinná zatížení*

Abychom byly schopni se stresem pracovat a úspěšně jej zvládat, musíme správně a přesně charakterizovat jejich původ a vznik, tedy stresory. Nejpřesnější rozdělení nabízí Paulina Bossová. Nezákladnější rozdělení stresorů je na stresory *individuální*, které se primárně týkají pouze jednoho z partnerů a *dyadické*, které ovlivňují oba partnery už od okamžiku vzniku, jako například stěhování, narození dítěte nebo organizace společné domácnosti. Důležitá je přitom intenzita daných stresorů. Podstatná je skutečnost, že i individuální stres má na partnerství velký vliv, například jen to, že má partner na svůj protějšek méně času vzhledem ke svému pracovnímu zatížení, může způsobit v dlouhodobějším měřítku krizi.

Svůj vliv na harmonii partnerství má i časová souslednost vzniku stresorů u partnerů, neboť stresory mohou působit či dokonce vzniknout paralelně v jeden okamžik u obou partnerů, například špatná finanční situace. Dále mohou mít příčinnou následnost v čase, jak jsme již uvedli na příkladu nedostatku času jednoho z partnerů. Další možností je, že jeden vzájemný stresor vyvolá u obou partnerů odlišnou stresovou reakci a tak se projevuje u každého z partnerů ve vlastních sekvencích, jako v příkladě vážného onemocnění jednoho z partnerů.

Svou roli mohou ve stresovém procesu hrát i stresory dřívější, které nebyly dostatečně úspěšně překonány a projevují se proaktivní koncepcí, což můžeme chápat jako skutečnost, že v rodině po nějakou dobu kumulují než opět a v daleko větší míře propuknou

---

100 Bodenmann, G.; *Bewältigung von Stress in Partnerschaften*, Universität Freiburg Schweiz 1995, s 33 ISBN 3-7278-1003-3

ve stresovou reakci. McCubbin a Patersonová takové stresory označují jako „*prior stressors*“.

Z jiného úhlu pohledu můžeme stresory rozdělit podle typičnosti pro dané období životního cyklu (Duvall 1957). Takový rodinný model s přirozenými přechody mezi životními fázemi, které představují pro rodinu stres, můžeme najít u Lewise (1996) nebo Kleina a Burra (1994). Svou roli hraje životní cyklus i v modelu Coyneho a Fiskové, kteří z něj čerpají během sestavování svého copingového modelu v situacích jako je infarkt myokardu, nebo smrtelné onemocnění jednoho z partnerů.<sup>101</sup>

### **2.6.3. Průběh stresového procesu v rodině**

O průběhu stresového procesu vzniklo několik teorií, podle Bodenmanna se v praxi nejvíce osvědčila Lazarusova teorie z roku 1966. Podle této teorie probíhá celý proces následovně. Na začátku stojí podnět neboli stresor. V tomto okamžiku se model rozbíhá ve dvou liniích, jelikož každý partner na daný stresor reaguje jinak. Následuje první fáze procesu, *primary appraisal*, tedy prvotní zhodnocení stresoru. Na konci této několika stupňové fáze probíhá společné zhodnocení stresoru a následuje podpořnější fáze druhotného zhodnocení, *secondary appraisal*. I tato fáze má více stupňů na základě osobních zkušeností jedinců. Na konci této fáze dochází k opětovnému společnému zhodnocení, *secondary appraisal*, a stanovení cílů, jak budou partneři postupovat a k čemu chtějí společně dojít. Následuje individuální coping každého z partnerů završený copingem dyadickým. V poslední fázi partneři znovu zhodnotí celou situaci a vybrané postupy, *reappraisal*, nejprve každý zvlášť a poté společně sjednotí své názory a požadavky a vytvoří postup, jak opět nalézt ztracenou harmonii.<sup>102</sup>

### **2.6.4. Coping**

#### **2.6.4.1. Individuální coping**

Stejně jako stresory i samotný proces s jejich zvládnutím můžeme rozdělit na individuální a dyadický. Individuální coping se odvíjí podle toho, jak jedinec porozumí samotnému stresoru, podle copingového potenciálu daného jedince, jeho partnera, popřípadě celého páru a vnějších okolností v daném momentě působení stresoru. Coping přímo závisí na

---

101 Bodenmann, G.; *Bewältigung von Stress in Partnerschaften*, Universität Freiburg Schweiz 1995, s 34 - 43  
ISBN 3-7278-1003-3

102 Ibid 99 s 44 - 55

zhodnocení celé stresové situace, ve které se jedinec nachází. Tento poznatek demonstrují Perrez a Reicherts (1986) na příkladu subjektivního zhodnocení situace osobou trpící depresemi. Hodnocení situace takové osoby označují jako nekontrolovatelné, které vede k pasivitě nebo resignaci a to obzvláště v případě, kdy jedinec nebere v úvahu jakékoli objektivní vlivy. V souvislosti s hodnocením situace existují dva druhy copingu – *emociálně orientovaný* a *coping orientovaný na problém* (Lazarus, Launier 1981). V situacích vyznačujících se zvýšenou úzkostlivostí a strachem jsme spíše odkázáni na coping orientovaný na problém – sbíráme informace, analyzujeme vzniklou situaci a snažíme se aktivně na stres působit. Emociální coping se pak projevuje vnitřními procesy zdolávání stresu jako například zapření, projekce, vytváření reakcí, distancování se od situace izolací nebo racionalizací, zdůrazňování pozitivních faktorů a paliace (Lazarus 1981).

Pearlin a Shooler (1978) reagují na Lazarusovo rozdělení copingu, jelikož jej shledávají nedostatečným a navrhují třetí druh copingu – *coping orientovaný na percepci*, tedy proces snahy jedince dívat se na problém jako na méně ohrožující.

V souvislosti s touto koncepcí předkládají Reicherts, Käslin a Perrez (1984) vlastní systém rozlišující mezi copingem *orientujícím se na situaci, reprezentaci a hodnocení*. Jako většinou upřednostňující reakci označují *paliaci*, kterou chápají jako strategii emoční regulace zahrnující vlastní verbalizaci, odreagovací cvičení nebo příjem látek (alkohol, nikotin, medikamenty, drogy).<sup>103</sup>

#### **2.6.4.2. Dyadický coping**

Podíváme – li se na historii copingových teorií, setkáme se i s názorem, že dyadický coping v podstatě neexistuje, jelikož coping je vždy individuální, odvíjející se od osobních zkušeností a postojů jedince (Wolf 1987). Manželé McCubinnovi (1989) na tento názor reagovali kompromisem a do svého teoretického copingového modelu zakomponovali zvládající strategie na úrovni celé rodiny, skupin a společenství, které však podle Bodenmanna definovali příliš abstraktně a podali jen málo konkrétních návodů a strategií, jak stres v rodině či partnerství zvládat. Precizní operativní definice nedodala ani Bossová (1988). Bodenmann ji vytýká přílišnou teoretizaci a absenci konkrétních postupů. První uspokojivé snahy o přesnou definici postupů zvládání stresu Bodenmann spatřuje až u Barbeeové (1990; 1991), Coyne a Smitha (1991), DeLongise a O'Briena (1990) a Burkeho a Weira (1977; 1982), které spatřuje jako pionýry na poli dyadického a rodinného copingu.

---

<sup>103</sup> Bodenmann, G.; *Bewältigung von Stress in Partnerschaften*, Universität Freiburg Schweiz 1995, s 57 - 59  
ISBN 3-7278-1003-3

Jako nejlépe propracovaný, diferencovaný a nejlépe teoreticky fundovaný označuje koncept od Barbeeové, a to na základě zentralizované otázky sociální podpory, a vlivu vnitřních atributů a nálad ze strany pomáhajícího. Na tomto základě pak Barbeeová ve spolupráci s Cunninghamem rozpracovala kódovaný systém kategorií chování a z něho vycházejících potřeb a možností poskytnutí pomoci, čímž dali vzniknout interaktivní koncepci úspěšného coping. <sup>104</sup>

Coyne a Smith oproti tomu rozlišují dva druhy dyadického copingu, který označují jako *coping orientovaný na vztah* (realitionship-focused coping) a to *aktivní nasazení*, spočívající v zahrnování partnera do diskuse, zkoumání partnerovo pocitů a iniciování konstruktivního řešení problémů a *protektivní tlumič*, kterým autoři rozumí způsoby chování, jaké mají partnerovi emociálně pomoci (vyhýbání se nedorozumění, snižování obav nebo potlačení zloby). Právě ono potlačování zloby je této copingové strategii vytýkáno, jelikož vede k negativním efektům jak pro osobu hněv potlačující, tak i pro její okolí. Z tohoto důvodu nemůžeme protektivní tlumič označit jako jednoznačný či výhodný. <sup>105</sup>

Bodenmann při sestavování svého copingového modelu vycházel z chyb modelů předešlých a nabízí copingové strategie zahrnující individuální i společné hodnocení situace a situační konfigurace. Coping pak rozděluje na *společný*, kde se partneři vzájemně podporují a komunikují za účelem zvládat stresor, který působí na oba partnery zároveň a coping *podpůrný*, kde stresor působí pouze na jednoho z partnerů a druhý se mu na základě svých sil a možností snaží pomáhat a poslední označený jako *delegovaný coping*, což je coping řízený buď silnějším partnerem, nebo třetí silou zvenčí, kde slabší z partnerů dostává rady, jak má postupovat, aby vzniklý stres zvládal. <sup>106</sup>

#### **2.6.4.2.1. Kompetence v rámci dyadického copingu**

Burr (1973) zdůrazňuje *osobní kompetence*, které jsou důležité pro úspěšné zvládnání stresu. Konkrétně vnitřní zdroje mají podle něj velký vliv na rodinnou zranitelnost a schopnost regenerace. Schopnost zvládat úspěšné vlastní individuální stres posiluje schopnost udržet harmonické partnerství. Na tuto skutečnost upozorňuje Barbeeová s Cunninghamem (1993), kde na příkladě stresovaného jedince ukazují jeho neschopnost adekvátní podpory druhému partnerovi, případně fakt, že na podporu druhého nemá potřebnou energii, jelikož se nedokáže správně vypořádat s vlastním stresem. V důsledku neadekvátního nebo

---

104 Bodenmann, G.; *Bewältigung von Stress in Partnerschaften*, Universität Freiburg Schweiz 1995, s 59 - 60  
ISBN 3-7278-1003-3

105 Ibid 102 s 60

106 Ibid 102 s 63 - 68

nedostatečného copingu tak vznikají přímé a nepřímé nevýhodné konsekvence zatížení na partnerství (Mitchel, Cronkite a Moos 1983). Schopnost vlastního úspěšného copingu tak slouží jako prostředek ke zmírnění stresu dyadického a jako přínos pro coping v rámci společného zvládnání stresu. Tuto tezi potvrzují empirické výzkumy Cutrona a Suhra (1992).<sup>107</sup>

Nejdůležitějšími kompetencemi umožňující úspěšný coping jsou komunikace, kooperace a organizace. Partneri budou schopni adekvátně a úspěšně zvládat stres v případě, že se jim daří spolu dobře komunikovat, srozumitelně definovat problematické situace a cíle, koordinovat snahy o zvládnání zatížení a funkčně organizovat každodenní život.

### Komunikace

Komunikace je základní podmínka úspěšného dyadického copingu. Správná komunikace umožňuje lépe čelit zatížení a nabízí daleko vyšší kapacitu vzájemné podpory (Burke a Weir 1982). Správná komunikace zahrnuje věcný přístup, otevřené plánování, diskusi o strategiích řešení vzniklých problémů a také rozmluvu o vnitřních pravidlech a vzorech (Metakommunikation – Revenstorf, 1981).

Většina autorů charakterizuje správnou komunikaci jako schopnost otevření se partnerovi, tedy ukázat mu své pocity. Podle většiny autorů je takové otevření se snadnější pro ženy, muž potřebuje mít pocit silné důvěry, aby své partnerce umožnil nahlédnout na jeho vnitřní pocity. V souvislosti s dalšími výzkumy na toto téma můžeme říci, že schopnost se partnerovi otevřít je přímo úměrná spokojenosti v partnerství.<sup>108</sup>

Zároveň představuje správná komunikace základ pro kooperaci a organizaci.

### Kooperace

Kooperace hraje v procesu dyadického copingu klíčovou roli. Konkrétně tedy schopnost obou partnerů navázat své síle a jednání tak, aby odpovídaly očekáváním a požadavkům obou partnerů a vedly ke společnému cíli. Vztahem kooperace a spokojeného partnerství se empiricky zabýval Scholz (1987).<sup>109</sup>

### Organizace

Organizace blízce souvisí s oběma předchozími aspekty. Minuchin (1977) a Willi (1975) rozlišují mezi vnitřní a vnější organizací. *Vnitřní organizace* se orientuje na vzájemnou

107 Bodenmann, G.; *Bewältigung von Stress in Partnerschaften*, Universität Freiburg Schweiz 1995, s 60 - 79  
ISBN 3-7278-1003-3

108 Ibid 105 s 78

109 Ibid 105 s 79

provázanost partnerů při jejich neustále výměně mezi soudržností a vymezením. Jedná se v podstatě o proces vývoje zentrálních faktorů jako rozdělení moci, připravenost investovat do partnerství, vyvážení hranic obou partnerů v oblasti intimity a individuality, jak o vnitřní organizaci hovoří Lewis (1986 a 1988).<sup>110</sup>

Bodenmann definuje vnitřní organizaci jako rozdělení rolí, stanovení oblasti zodpovědnosti obou partnerů. A upozorňuje na flexibilitu rolí a zodpovědnosti během copingového procesu.

Vnější organizace představuje ohrazení páru před vnějším světem (rodiče a rodina, přátelé, známí, kolegové apod.). Každý pár by měl dosáhnout vlastní společné identity, podporovat ji a utvrzovat, aby v případě ohrožení mohli tuto společnou sílu signalizovat a hájit (McCubbin a Pattersonová 1983). To samozřejmě nelze chápat jako naprostou izolaci páru, ale jako skutečnost vědomí si partnerských hranic a v případě, že pár něco řeší mezi sebou, nebudou citlivé informace vědět třetí strany.<sup>111</sup>

### **2.6.5. Charakteristické emoce stresu**

K nabuzení organismu, které stres způsobuje, patří i určité specifické emoce jako je neklid, zlost, agresivita nebo melancholie. V centru zájmu většiny výzkumů stresových emocí je přitom *zlost* (Averill 1982). Při posuzování této emoce je důležité, jak ji jedinec vyjadřuje. Přiměřenost tohoto vyjádření má přímou konsekvenci na partnera. Vedle kontrolovatelné zlosti, tedy sociálně adekvátního vyjádření se může zlost centralizovat, potlačit nebo plně projevit proti partnerovi nebo vnějším objektům ve formě fyzického napadení, verbálního útoku, nadávání nebo verbálního vyhrožování (Schwenkmezger a Hodapp 1993). Konkrétně potlačení vzteku pak může vést až ke koronárnímu onemocnění srdce (Müller 1988). Dalším nebezpečím jsou negativní sociální následky a přímé nebo nepřímé záporné vlivy na kvalitu partnerství. Podle Lauxe a Weberové jsou však souvislosti mezi zlostí a partnerstvím či rodinou navzdory závažnosti tématu nedostatečně probádané. Model emocí v partnerství nabízí pouze Berschied (1983). Zabývá se vznikem emocí v závislosti k cíli a způsobům jednání, čímž nabízí pouze částečný přehled emocí v kontextu s partnerstvím.<sup>112</sup>

Bodenmann nabízí tři přístupy k emocím v rámci partnerství a to:

---

110 Bodenmann, G.; *Bewältigung von Stress in Partnerschaften*, Universität Freiburg Schweiz 1995, s 81 ISBN 3-7278-1003-3

111 Ibid 108 s 81 - 82

112 Ibid 108 s 89 - 90

*Analýzu pozitivních emocí jako je láska, náklonnost nebo přitažlivost a jejich vliv na partnerskou stabilitu a spokojenost (Byrne 1971; Sternberg a Barnes 1988).*

*Výzkumy role emocí jako je zlost, deprimovanost, strach a odpor v souvislosti s kvalitou partnerství (Gottman a Levenson 1986, 1988; Mace 1976), dále v souvislosti s partnerskou stabilitou (Gottman 1994) a výzkumy věnující se socializaci emocí a jejich vyjadřování v partnerství a v rodině (Cancian a Gordon 1988; Halbestadt 1986).*

*Specifika emočních poruch v rámci partnerství (Hahlweg a Goldstein 1987; Schmaling a Jacobson 1990).*<sup>113</sup>

Vedle publikací věnujících se zdolávání emocí v partnerství se množí ty, které emoce alespoň zohledňují (Weber 1991). Avšak výzkumů na téma konkrétních stresových emocí či vlivu emocí na interakční proces v partnerství a dynamiku páru je stále nedostatek. I přesto však můžeme podle dosažených výsledků existujících výzkumů říci, že ve spokojeném partnerství převažují pozitivní emoce jako humor, smích a zvědavost a oproti tomu v nespokojeném partnerství převažují emoce negativní, jako například zlost, smutek, úzkost a odpor (Levenson a Gottmann 1983, 1988). Christensen a Shenk (1991) pak upozorňují na vliv negativních emocí v nespokojeném partnerství v souvislosti s neschopností řešení konfliktů.

114

### **2.6.6. Přímé a nepřímé vlivy stresu na partnerství**

Ze systemicky-transakcionálního pohledu na stres a coping v partnerství vycházíme z předpokladu, že zátěž v intimním vztahu má kromě přímých vlivů i nepřímé vlivy na oba partnery i celý partnerský systém. Část denních mikrostressorů i kritických životních událostí je přímo relevantní celému partnerství a stimuluje nejen individuální, ale také dyadický coping. Přesto se velká část stressorů nejprve týká pouze jednoho partnera a v závislosti na jeho copingových možnostech se teprve poté stává nebo nestává relevantní pro partnera druhého (Bodenmann 1995).<sup>115</sup>

Dále se předpokádá, že neadekvátně zdaný stres a přímý dyadický stres vedou ke hromadění stresu, které je pro partnerství jednoznačně nevýhodné. Z tohoto důvodu je

---

113 Bodenmann, G.; *Bewältigung von Stress in Partnerschaften*, Universität Freiburg Schweiz 1995, s 91 ISBN 3-7278-1003-3

114 Ibid 111

115 Ibid 111 s 91 - 92



žádoucí, aby každý z partnerů lépe zvládal své každodenní zatížení a to nejlépe skrz rozumné řízení života a každodenní plánování s ohledem na vyvarování se zbytečnému stresu. Takové chování nazývá Bodenmann *preventivním copingem*, který zákonitě vede ke zmírnění negativních vlivů a menšímu zatížení partnerství (Coyne a De Longis, 1986).<sup>116</sup>

*Přímý vliv* na spokojenost v partnerství má například nedostatek času zatíženého partnera na jeho protějšek. Jeho volný čas je omezený, nebo již naplánovaný a tím se jeho shon a nervozita všedního dne jen zvyšuje. Jako *nepřímé vlivy* pak označujeme zdravotní potíže, jak ukázal průzkum na 75 manželských párech, stres kovariuje pozitivně s tělesnými symptomy a negativně s pozitivním psychickým stavem (Folkmannová 1986). Přestože se vědci setkali s vysokou interpersonální variabilitou, dospěli k závěru, že stres negativně ovlivňuje fyzické i psychické zdraví. Další výzkumy orientované na partnerství demonstrují, že redukovaný somatický, popřípadě psychický stav působí negativně na partnerskou spokojenost (Burr 1973; Bentler a Newcomb 1981).<sup>117</sup> Jako jiný nepřímý vliv v důsledku působení stresu můžeme označit negativní zacházení s partnerem v dyadické interakci.

Specifická chronická onemocnění způsobena neadekvátním zvládnutím stresu (vřed, onemocnění srdce, dystymie, sociální fóbie) mohou ve svém důsledku znamenat omezení v partnerství a s ohledem na zvýšenou náročnost péče, podpory a ohleduplnosti také omezení sociální (méně sociálních kontaktů), omezení v nastavení volného času a nízkou sexuální aktivitu (Manne a Zaura, 1989).<sup>118</sup>

Přímé i nepřímé vlivy stresu na spokojenost v partnersví můžeme korigovat vhodným copingem. V tomto ohledu zmiňujeme jak krátkodobé tak i dlouhodobé konsekvence stresu na partnerskou spokojenost a stabilitu. I přesto, že krátkodobé efekty stresu (podrážděnost, přechodné somatické problémy, napětí mezi partnery) jsou podstatně významější, může i nezvládnutý dlouhodobý stres působit na partnerství až destruktivně (Bodenmann 1995). Z pohledu spokojeného partnerství je však žádoucí začít s aktivním copingem v počáteční fázi stresu, jelikož v počáteční fázi ještě partneři snáze dojdou k dyadické soudržnosti, kdy se společnými silami snaží být pánem situace, kdežto při dlouhodobějším stavu stresu už bývá partnerský systém zničený a partnerství se stává postupem času stále negativnějším (Spanier, Lewis a Cole 1975).<sup>119</sup>

---

116 Bodenmann, G.; *Bewältigung von Stress in Partnerschaften*, Universität Freiburg Schweiz 1995, s 96 ISBN 3-7278-1003-3

117 Ibid 114 s 97

118 Ibid 114 s 97

119 Ibid 114 s 98

# Empirická část

## 3. Kvalitativní výzkum stresu v rodině

### 3.1. Kvalitativní výzkum

Michal Miovský charakterizuje kvalitativní přístup jako proces využívající principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky.<sup>120</sup>

Předmětem mého výzkumu je stres v rodině, jelikož se jedná o jev, který dle mého názoru dnes postihuje každého, zaměřila jsem se na jeho kvalitu a orientovala se podle technik výzkumu kvalitativního. Hlavním vodítkem mi přitom byl kontextuální přístup kvalitativního výzkumu, který klade důraz na existenci jen několika málo obecně platných zákonitostí, což mi vzhledem k jedinečnosti každé rodiny<sup>121</sup>, přišlo jako ideální přístup.

### 3.2. Cíl a záměr výzkumu

Pomocí kvalitativního přístupu se ve svém výzkumu snažím hlouběji proniknout do stresu v rodině a definovat konkrétních situace, které stres vyvolávají. Dále se snažím najít mezi různými stresy souvislosti, které popisují v interpretaci výzkumu.

Cílem tedy je vytvořit model stresu v každé dotázané rodině a najít příčinné souvislosti jeho vzniku a dopadu na celou rodinu.

### 3.3. Výzkumná metoda

Pro lepší orientaci a pro větší přiblížení zkoumaného problému jsem vybrala metodu rozhovoru. Konkrétně jsem použila strukturované interwiev se zavřeným typem otázek.

---

120 Miovský, M.; Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, Grada Publishing Praha 2006, ISBN 80-247-1362-4 s 18

121 Ibid 118 s 17

### **3.3.1. Interview**

Pro svůj výzkum jsem oslovila sedm rodin, kde jsem každému členovi položila následujících pět otázek, čtyři z otázek jsou přímé, jedna projektivní.

1. Co Vás / Tě v poslední době nejvíc stresuje?
2. Jaké dlouhodobé stesy prožíváte / prožíváš ve vztahu k rodině?
3. Stresuje Vás / Tě jak s Vámi / Tebou někdo v rodině komunikuje?
4. Co může člověka v rodině ještě stresovat?
5. Je v rodině někdo, kdo Vás / Tě umí stresu zbavit? Co Vám / Ti tedy pomáhá?

Vzhledem k tomu, že se jednalo o rozhovor strukturovaný, postupovala jsem podle těchto předem připravených otázek, u kterých byla dána jak forma, tak i jejich pořadí. Předem jsem tedy věděla, jaké informace chci od dotazovaných získat. V případech, kdy nebyla jejich odpověď jednoznačná, jsem použila interview polostrukturované a pomocí improvizovaných dotazů dospěla k potřebné odpovědi. U respondentů v nižším věku jsem musela otázky měnit dle situace a dle jejich schopnosti porozumět danému tématu. Otázky jsem tedy formulovala s ohledem na jejich věk. Pro vedení interview jsem zvolila nedirektivní styl a uzpůsobila jsem jej aktuálním situacím.

#### **3.3.1.2. Prostředí pro interview**

Respondenti odpovídali doma ve svém přirozeném prostředí, čímž byla zachována kritéria pro interview, prostředí bylo tiché, klidné a izolované od jiného dění. Za každou rodinou jsem jela zvlášť v předem domluveném termínu. Má snaha o zachycení jejich přirozeného prostředí zvýšila jejich ochotu odpovídat na dotazy.

#### **3.3.1.3. Základní informace o respondentech**

Výzkumný soubor mé diplomové práce se skládá ze sedmi rodin. Průměrný věk matek je 42 let, otců 47 let a dětí 11 let. Rodiny pocházejí z poměrně podobného sociálního zázemí a totiž průměrného až mírně nadprůměrného. Dvě rodiny mají jedno dítě, pět rodin dvě děti.

### **Rodina A**

Matka, 38 let, zdravotní sestra na mateřské dovolené, přivydělává si jako pedikérka

Otec, 39 let, řidič kamionu

Syn, 4 roky, Dcera, 2 roky

Rodina bydlí v malém městě u Plzně v útulném a příjemně zařízeném bytě.

### **Rodina B**

Matka, 54 let, podnikatelka

Otec, 68 let, důchodce

Syn, 30 let, prodejce

Dcera, 23 let, realitní makléřka

Rodina bydlí ve velkém rodinném domě v Plzni spolu s prarodiči, syn ve vlastním bytě v Plzni.

### **Rodina C**

Matka, 48 let, pokladní v bance

Otec, 56 let, podnikatel

Dcera, 17 let, studentka

Rodina pochází z Bosny, v ČR žije již 25 let. Bydlí v luxusním bytě v Praze.

### **Rodina D**

Matka, 41 let, recepční v hotelu

Otec, 40 let, prodejce

Dcera, 18 let

Rodina bydlí ve zrekonstruovaném bytě v Karlových Varech.

### **Rodina E**

Matka, 44 let, učitelka SŠ

Otec, 44 let, v invalidním důchodu

Syn, 12 let, 2. stupeň ZŠ

Syn, 20 let, student VŠ v Praze

Rodina bydlí v řadovém rodinném domku nedaleko Karlových Varů.

### **Rodina F**

Matka, 34 let, na mateřské dovolené

Otec, 36 let, provozní v hotelu

Dcera, 6 let, dcera, 4 roky

Rodina bydlí ve zrekonstruovaném bytě v Karlových Varech.

### **Rodina G**

Matka, 36 let, v domácnosti

Otec, 38 let, podnikatel

Dcera, 8 let, 1. stupeň ZŠ

Dcera, 2 roky

Rodina bydlí v rodinném domě stavěném na přesné přání otce nedaleko Karlových Varů.

## **3.4. Metoda zpracování kvalitativních dat**

Získané odpovědi jsem bezprostředně po doznění odpovědi přepisovala pomocí zkratek a symbolů do bloku a následně upravila do přehledných tabulek a připravila tak pro následnou analýzu. Pro větší výpovědní hodnotu jsem se snažila zanechat jazyková specifika respondentů a přepisovala odpovědi v jejich přímém znění.

### 3.5. Metoda analýzy kvalitativních dat

Pro zpracování získaných dat jsem použila metodu zakotvené teorie, kterou vyvinuli v roce 1967 Glaser a Strauss. Konkrétně jsem se držela postupu stanoveného M. Miovským v jeho knize *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu z roku 2006*.

Dle Miovského se jedná o rigidní, ale velmi živý a tvůrčí výzkumný nástroj.<sup>122</sup> Během práce se zkoumanou oblastí jsem dbala na zachování základních pravidel a to na shodu mezi pozorovanými a kódovanými skutečnostmi, srozumitelnost poznatků, obecnost a stálou kontrolu a ověřování vybudované teorie.<sup>123</sup>

#### 3.5.1. Postupy kódování

Kódováním chápe Miovský kroky vedoucí k analýze, přes konceptualizaci a opětovné složení získaných informací novým způsobem, což označuje jako ústřední proces tvorby nové teorie. Konceptualizaci pak charakterizuje jako operaci, při které se snažíme k popisovanému jevu vytvořit základní popis, který nám následně umožňuje jeho kvalitnější a hlubší uchopení.<sup>124</sup>

##### 3.5.1.1. Otevřené kódování

Prvním krokem kódování je otevřené kódování. Jedná se o kategorizování užitých pojmů v získaném textu. Odpovědi respondentů tedy rozebereme do pojmů, které použili při popisu stresových událostí, svých pocitů nebo názorů a snažíme se je zařadit do nadřazených kategorií.

V procesu otevřeného kódování jsme získali dvanáct následujících kategorií:

#### 1. Popis míry

Kategorie popisu míry nám definuje rozsah stresové události, která na členy rodin působí. Jedná se o výroky jako například: *hrozně moc, mají líp, nějak moc, vždycky, nejhorší, pořád, málo, stále*. V konkrétních případech bylo složité odlišit tuto kategorii od kategorie následující, tedy časového údaje. V takových případech jsem vycházela z kontextu celého popisu.

---

122 Miovský, M.; *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*, Grada Publishing Praha 2006, ISBN 80-247-1362-4 s 226

123 Ibid 120 S 226

124 Ibid 120 s 227

## **2. Časový údaj**

Časový údaj je kategorií přibližující akutnost prožívaného stresu a popisovaných událostí. Do této kategorie spadají výrazy jako: *o víkendu, před dvěma lety, dřív, teď, v poslední době, vždycky, v každém věku, časem, tenkrát* nebo *konec školního roku*.

## **3. Zdroj stresu – kdo**

Stresory jsme rozdělili na osoby a situace, čímž nám vznikly dvě následující kategorie. Díky kategorii Zdroj stresu – kdo tedy můžeme přiblížit osoby, způsobující dotazovaným osobám stres. Tyto osoby popisují dotazovaní následovně: *moje rodina, dvě děti, sám, maminka, hysterický manželky, soužití více generací, s přítelkyní, expřítel, kamarádky, manžel, dcera, o nemocného tchána, naši* nebo například *šéf*.

## **4. Zdroj stresu – situace**

Druhou kategorií stresorů jsou situace, do které spadají jak samotné situace, tak i neživotné zdroje stresu, dotazovaní popisují tyto stresory následovně: *sama, peníze, chceme dům, koukat na televizi nebo se oblíkat, práce, lidi neumí chovat, v práci mám hodně stresu, alkohol, nemoci, nevěra, zdraví, úmrtí, kravinu, facebook, stále doma, léků, nedokáže, dovolená, maturita, nechápe, vracím, smějou* nebo například *berou hračky*.

## **5. Příčina**

S pomocí této kategorie jsme se pokusili definovat samotné jádro stresu v našich zkoumaných rodinách. Příčiny byly popsány následujícími výroky: *manžel jezdí kamionem, tu nejsem, nesmím Aničce vzít, důchodce, jiný stres, potřebuju vypovídat, problémy se srdcem, možnost byla, jedináčka, nevíte, jestli ještě uvidíte svoje rodiče, práce už mě nebaví, jako učitelku, manžel je v invalidním důchodu, nikdy neměli dokonalý vztah*. V určitých případech bylo určení kategorie na hranici s kategorií Zdroje stresu – situace. V takových případech záleží na úhlu pohledu na celou problematiku konkrétní rodiny.

## **6. Emocionalita**

Kategorie emocionality popisuje citovou stránku dotazovaných rodin. Jedná se o pojmy jako: *neúspěšně, připadám hloupě, bojím, fajn, naštvanej, bojí, nervózní, nemám to srdce ji vyhodit, radost, chybí brácha, strach* nebo *nerada*.

## 7. Prognóza

Do této kategorie spadají pojmy vyjadřující pohled respondentů do budoucna nebo hodnocení dané situace jako například: *stále nemůžeme najít cestu, čas jít dál, manželovi si nemůžu stěžovat, za mě dělali všechno, zůstali u nás, dopadlo dobře, zvládat skloubit s rodinou, každý den v práci, chci mít jen jedničky, přála, aby měl místo své firmy stálou práci.*

## 8. Dopad

Kategorie dopadu popisuje krizové situace rodiny, odražející prožívaný stres. Do této kategorie spadají výroky jako například: *ve vztahu s mojí mámou, úkor toho s ní netrávím tolik času, prostě vybuchnu, odešel z domu, nejsem s ním, sám, dusí mě to, nikam pouštět, unavenější, odskáču já, za mě stydí, nemá peníze.*

## 9. Zveličování

Pojmy spadající do kategorie Zveličování jsou charakteristické nereálným popisem situace, odrážejí přehnané vyjádření skutečnosti spojené s vyšší emocionalitou dotazovaného, jsou to například pojmy jako: *domů chodí jak do hotelu, má mě za neschopnou, pro babičku jsem mimino, bez nich neumím udělat nic, každé si musí pomoci sám, nic jí není dobré, pořád plná, těžké zvděčit se všem, odpověď na všechno nebo nejsem pro její dceru dost dobrá.*

## 10. Východisko

V pojmech zařazených do kategorie Východisko se ukazuje naděje respondentů směřující k vyřešení daného problému, nebo způsobu, jakým stres ve své rodině řeší. Východiska pro naše respondenty představují pojmy: *jinou práci, sama, děti už jsou dospělé, radu do života, v klidu, časem poddá, je na mé straně, půjčím moje, snažím trávit s rodinou, plánování výletů.*

## 11. Zdroj radosti

Kategorie zdroj radosti zahrnuje pojmy charakterizující činnosti, osoby a zájmy respondentů, které jim v životě pomáhají zvládat obtížné situace a kde čerpají pozitivní síly, jsou to například: *kamarádky, babička a děda, čas, peče, moje holčičky, krásný dům, ve škole se mi líbí, maminka, hraju na počítači, pivo je všelék, rýpat se v zahradě, naše kočky, pes, kámoš, práce, dcera, sportuju, chodíme na výlety, s manželkou společnou řeč najdeme, manžel je oáza klidu.*



## 12. Místo

Poslední kategorie Místo se vztahuje k pojmům, které označují působiště v životě respondentů spojené se stresem, které jejich rodina prožívá. Představují ho následující pojmy: *na Zélandě nebo ve Švýcarsku, od nás, z bývalé Jugoslávie, tady, doma, z Ruska, do a školky.*

Získané kategorie následně použijeme v dalším kroku zvaném axiální kódování.

### 3.5.1.2. Axiální kódování

V druhé fázi kódování využijeme údaje získané z otevřeného kódování a znovu je uspořádáme prostřednictvím vazeb mezi utvořenými kategoriemi. Vycházíme zde ze základních pojmů, kterými jsou *příčinné podmínky, jevy, invertující proměnné, strategické jednání a následky*.<sup>125</sup>

*Příčinné podmínky*, jsou takové jevy, které vedou k výskytu nebo vzniku určitého jevu.

*Jev* zde chápeme jako ústřední myšlenku, událost či případ, se kterým mají interakce a jednání nějaký vztah.

*Kontext jevu* zde představuje konkrétní soubor podmínek, za nichž jsou dále uplatňovány strategie jednání.

*Invertující proměnné* jsou strukturální podmínky související se strategiemi jednání.

*Strategické jednání* jsou strategie vykonávané pro zvládnutí, ovládnutí, vykonávání nebo reagování na jev za definovaného souboru podmínek.

*Následky* chápeme jako výsledky nebo důsledky daného jednání a interakcí.<sup>126</sup>

---

125 Miovský, M.; Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, Grada Publishing Praha 2006, ISBN 80-247-1362-4 s 229

126 Ibid 123 s 229

## Axiální kódování Rodina A

### Axiální kódování Rodina A

Příčinné podmínky	Jev	Kontext jevu	Strategické jednání	Intervenující podmínky	Následky
Popis míry	zdroj stresu – situace	emocionalita	Zveličování	emocionalita	prognóza
příčina	zdroj stresu – kdo	zdroj stresu – situace	východisko	časový údaj	dopad
prognóza	emocionalita	příčina	zdroj stresu – situace	Popis míry	zdroj stresu – kdo
zdroj stresu – kdo	příčina	dopad	časový údaj	zdroj radosti	emocionalita
dopad	východisko	příčina	zdroj stresu – kdo	emocionalita	Zveličování
zdroj stresu – situace	dopad	zdroj stresu – kdo	prognóza	časový údaj	východisko
Popis míry	zdroj stresu – situace	emocionalita	zdroj radosti	zdroj stresu – kdo	východisko

## Axiální kódování Rodina B

### Axiální kódování Rodina B

Příčinné podmínky	Jev	Kontext jevu	Strategické jednání	Intervenující podmínky	Následky
zdroj stresu – kdo	Popis míry	zdroj stresu – situace	východisko	časový údaj	zdroj radosti
příčina	časový údaj	zdroj stresu – kdo	emocionalita	prognóza	východisko
zdroj stresu – situace	příčina	Popis míry	časový údaj	zdroj stresu – kdo	dopad
zdroj stresu – situace	Popis míry	časový údaj	východisko	dopad	zdroj radosti
zdroj stresu – kdo	emocionalita	příčina	dopad	Popis míry	prognóza
zdroj radosti	zdroj stresu – situace	Popis míry	prognóza	zdroj stresu – kdo	emocionalita
časový údaj	zdroj stresu – kdo	zdroj stresu – situace	Zveličování	východisko	dopad
Zveličování	Popis míry	časový údaj	zdroj stresu – kdo	zdroj stresu – situace	východisko
zdroj stresu – situace	zdroj stresu – kdo	Zveličování	příčina	emocionalita	dopad
Popis míry	zdroj stresu – situace	zdroj stresu – kdo	emocionalita	časový údaj	dopad

## Axiální kódování Rodina C

### Axiální kódování Rodina C

Příčinné podmínky	Jev	Kontext jevu	Strategické jednání	Intervenující podmínky	Následky
zdroj stresu – situace	příčina	časový údaj	emocionalita	Popis míry	dopad
místo	zdroj stresu – situace	Popis míry	prognóza	východisko	emocionalita
příčina	časový údaj	zdroj stresu – kdo	Zveličování	emocionalita	prognóza
časový údaj	zdroj stresu – kdo	příčina	zdroj stresu – situace	prognóza	dopad
zdroj stresu – kdo	Popis míry	zdroj stresu – situace	dopad	časový údaj	Zveličování
emocionalita	příčina	zdroj stresu – kdo	východisko	zdroj stresu – situace	zdroj radosti
prognóza	zdroj stresu – kdo	emocionalita	příčina	dopad	časový údaj
zdroj stresu – kdo	emocionalita	příčina	prognóza	časový údaj	dopad
Zveličování	emocionalita	prognóza	zdroj stresu – situace	příčina	Popis míry
Popis míry	Zveličování	východisko	prognóza	místo	příčina
dopad	emocionalita	zdroj stresu – kdo	Zveličování	emocionalita	východisko

## Axiální kódování Rodina D

### Axiální kódování Rodina D

Příčinné podmínky	Jev	Kontext jevu	Strategické jednání	Intervenující podmínky	Následky
časový údaj	Popis míry	zdroj stresu – situace	prognóza	časový údaj	příčina
příčina	dopad	časový údaj	Zveličování	Popis míry	zdroj stresu – situace
Popis míry	emocionalita	Zveličování	zdroj stresu – situace	dopad	východisko
zdroj stresu – kdo	příčina	prognóza	časový údaj	emocionalita	dopad
emocionalita	časový údaj	místo	dopad	příčina	zdroj stresu – kdo
prognóza	emocionalita	příčina	zdroj stresu – kdo	Popis míry	zdroj stresu – situace
zdroj stresu – situace	příčina	zdroj stresu – kdo	východisko	prognóza	dopad
Zveličování	zdroj stresu – kdo	dopad	příčina	zdroj radosti	emocionalita
východisko	zdroj stresu – situace	příčina	časový údaj	dopad	zdroj radosti

## Axiální kódování Rodina E

### Axiální kódování Rodina E

Příčinné podmínky	Jev	Kontext jevu	Strategické jednání	Intervenující podmínky	Následky
příčina	emocionalita	časový údaj	zdroj stresu – situace	Popis míry	prognóza
emocionalita	Zveličování	Popis míry	zdroj stresu – kdo	časový údaj	dopad
zdroj stresu – situace	příčina	emocionalita	prognóza	časový údaj	východisko
zdroj stresu – kdo	východisko	prognóza	Zveličování	příčina	zdroj stresu – situace
časový údaj	Popis míry	zdroj stresu – situace	dopad	východisko	příčina
Zveličování	zdroj stresu – situace	časový údaj	emocionalita	prognóza	emocionalita
zdroj radosti	zdroj stresu – kdo	příčina	východisko	zdroj stresu – situace	zdroj stresu – kdo
dopad	prognóza	emocionalita	příčina	emocionalita	Zveličování
příčina	zdroj stresu – kdo	zdroj stresu – situace	prognóza	Popis míry	zdroj radosti

## Axiální kódování Rodina F

### Axiální kódování Rodina F

Příčinné podmínky	Jev	Kontext jevu	Strategické jednání	Intervenující podmínky	Následky
časový údaj	zdroj stresu – situace	zdroj stresu – kdo	prognóza	Zveličování	dopad
místo	emocionalita	zdroj stresu – situace	zdroj stresu – kdo	časový údaj	Popis míry
zdroj stresu – kdo	příčina	dopad	Zveličování	časový údaj	zdroj stresu – situace
příčina	prognóza	zdroj stresu – kdo	emocionalita	dopad	východisko
emocionalita	dopad	příčina	Zveličování	časový údaj	zdroj radosti
prognóza	zdroj stresu – kdo	zdroj stresu – situace	dopad	Popis míry	Zveličování
místo	emocionalita	příčina	zdroj stresu – situace	časový údaj	dopad
zdroj radosti	Zveličování	emocionalita	dopad	příčina	prognóza
zdroj stresu – situace	příčina	východisko	prognóza	zdroj stresu – kdo	emocionalita

## Axiální kódování Rodina G

### Axiální kódování Rodina G

Příčinné podmínky	Jev	Kontext jevu	Strategické jednání	Intervenující podmínky	Následky
zdroj stresu – situace	Zveličování	zdroj stresu – kdo	prognóza	příčina	dopad
zdroj stresu – kdo	příčina	emocionalita	Popis míry	zdroj stresu – situace	emocionalita
časový údaj	zdroj stresu – situace	příčina	dopad	emocionalita	Zveličování
emocionalita	prognóza	zdroj stresu – kdo	zdroj stresu – situace	Zveličování	dopad
prognóza	zdroj stresu – kdo	východisko	příčina	časový údaj	Popis míry
zdroj radosti	zdroj stresu – situace	dopad	zdroj stresu – kdo	místo	emocionalita
východisko	zdroj radosti	příčina	zdroj stresu – kdo	Popis míry	prognóza
Popis míry	dopad	časový údaj	emocionalita	prognóza	příčina
zdroj stresu – situace	východisko	zdroj stresu – kdo	Popis míry	Zveličování	dopad
Popis míry	emocionalita	východisko	zdroj radosti	časový údaj	zdroj stresu – kdo
příčina	zdroj stresu – kdo	emocionalita	východisko	zdroj stresu – situace	Popis míry
časový údaj	příčina	zdroj stresu – situace	zdroj stresu – kdo	zdroj radosti	dopad
prognóza	emocionalita	Zveličování	příčina	Popis míry	východisko
východisko	zdroj stresu – situace	zdroj stresu – kdo	emocionalita	časový údaj	dopad
zdroj stresu – situace	dopad	zdroj radosti	prognóza	Zveličování	emocionalita
příčina	Popis míry	zdroj stresu – kdo	východisko	časový údaj	prognóza
zdroj stresu – kdo	příčina	emocionalita	prognóza	východisko	zdroj stresu – situace

Výsledkem axiálního kódování je sedm tabulek přehledných hypotetických vztahů mezi jednotlivými kategoriemi. Tyto hypotetické vztahy jsem dále ověřila prostřednictvím získaných informací a třídila podle významnosti. Vznikl tedy model možných vztahů a

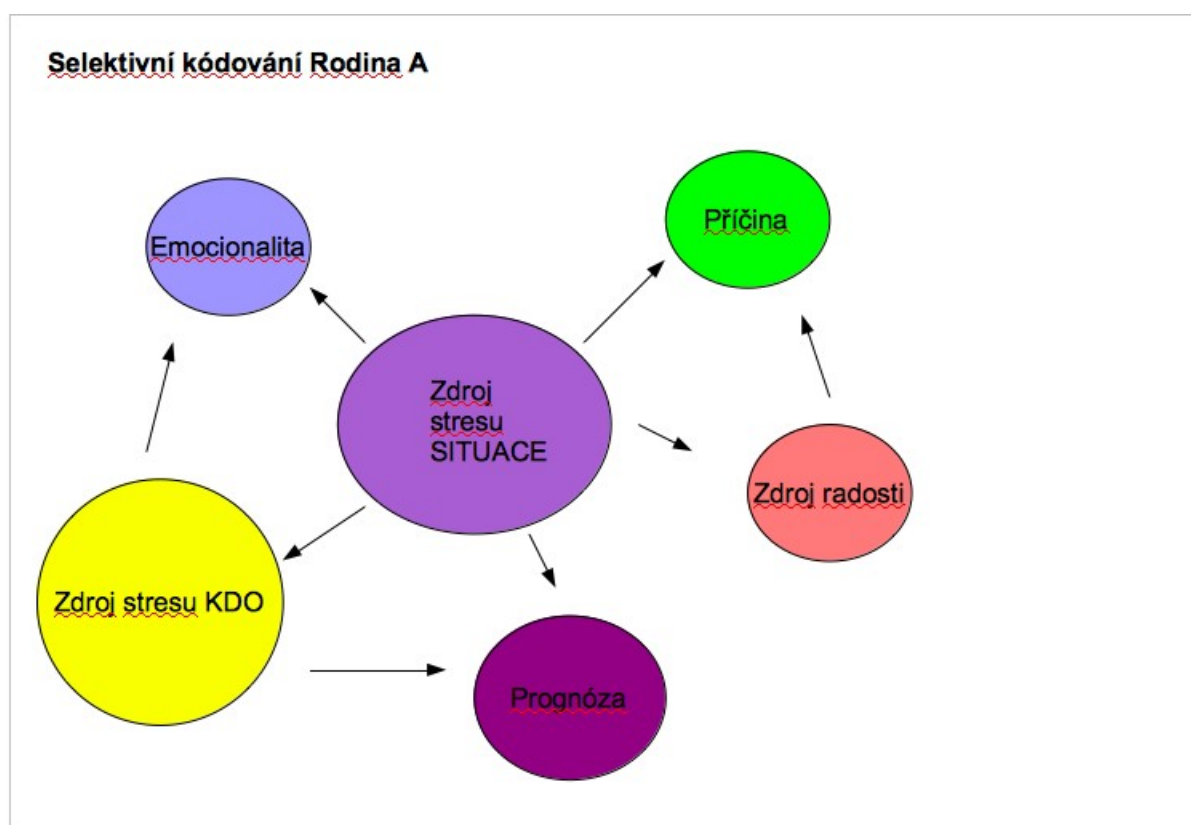
návrhů příčin a následků stresu dle zjištěné specifičnosti pro každou rodinu. Každý zde zobrazený vztah jsem formulovala pomocí hypotézy, tabulky jsou grafickým znázorněním těchto hypotéz.

Ze vzniklých hypotéz vycházím při poslední fázi kódování, při selektivním kódování.

### 3.5.1.3. Selektivní kódování

Prostřednictvím selektivního kódování uvádím vzniklé kategorie a hypotézy do vzájemné interakce. Na základě předchozího otevřeného a axiálního kódování jsem získala základní představu o možných vztazích mezi kategoriemi. Pomocí porovnávání, kontrastů a hledání podmiňujících vlivů jsem identifikovala centrální kategorii každé rodiny a graficky znázornila vztah s ostatními subkategoriemi. Při výkladu vzniklých modelů vycházím z autentických příběhů rodin, které mi byly sděleny v průběhu interview a overuji tak vzniklé hypotézy.

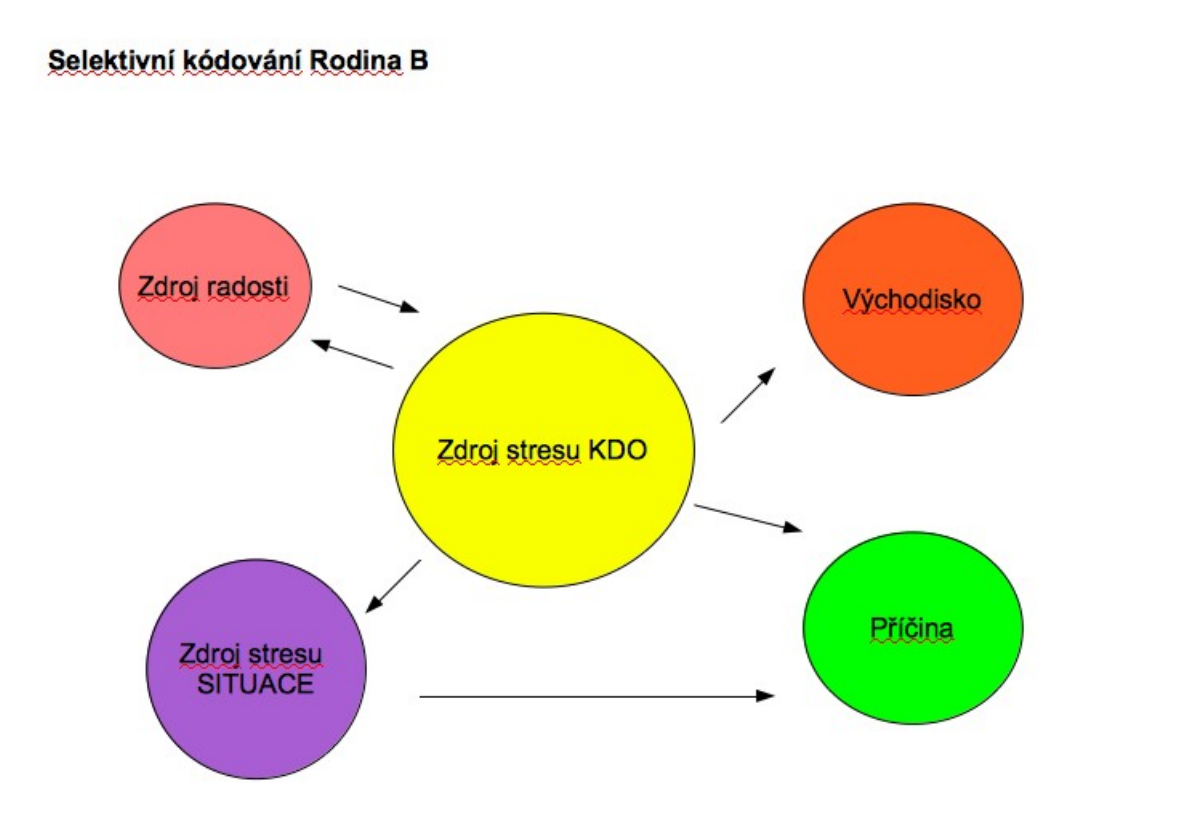
#### Selektivní kódování Rodina A



V rodině A je výchozím bodem úmrtí sestry respondentky. Od této události se odvíjí následný narušený vztah s matkou respondentky. Toto narušení se projevuje i do vztahu matky respondentky k zeťovi, který se následně snaží zajistit pro svou rodinu to nejlepší, aby tím

dokázal vlastní hodnotu. Následkem toho, netráví s rodinou tolik času, kolik by chtěl a matka je na děti sama. Strarat se o rodinu jí stojí spoustu sil a už nezbývá na vyřešení vztahu s vlastní matkou, kde tedy nevidí případné zlepšení moc nadějně. Zvýšenou náročností péče o rodinu tak dochází k častému nárustu emocionality a následnému afektnímu jednání, kdy se respondentka dle svých slov v nedobrému obrací na své děti i manžela kvůli maličkostem. Úmrtí sestry se odrazilo i na dvouleté holčičce, která trpí nespecifikovatelnou neurotickou poruchou a při jakémkoli zvýšení emocionality upadá do traumatického šoku. Příčinou je podle lékařů stres matky v době těhotenství, kdy musela zařizovat pohřeb další záležitosti okolo sestřina úmrtí. Tato skutečnost děsí čtyřletého syna, který následkem toho neví, jak s mladší sestrou komunikovat. O to více si však rodina váží času stráveného pohromadě a těší se plánováním šťastnější budoucnosti.

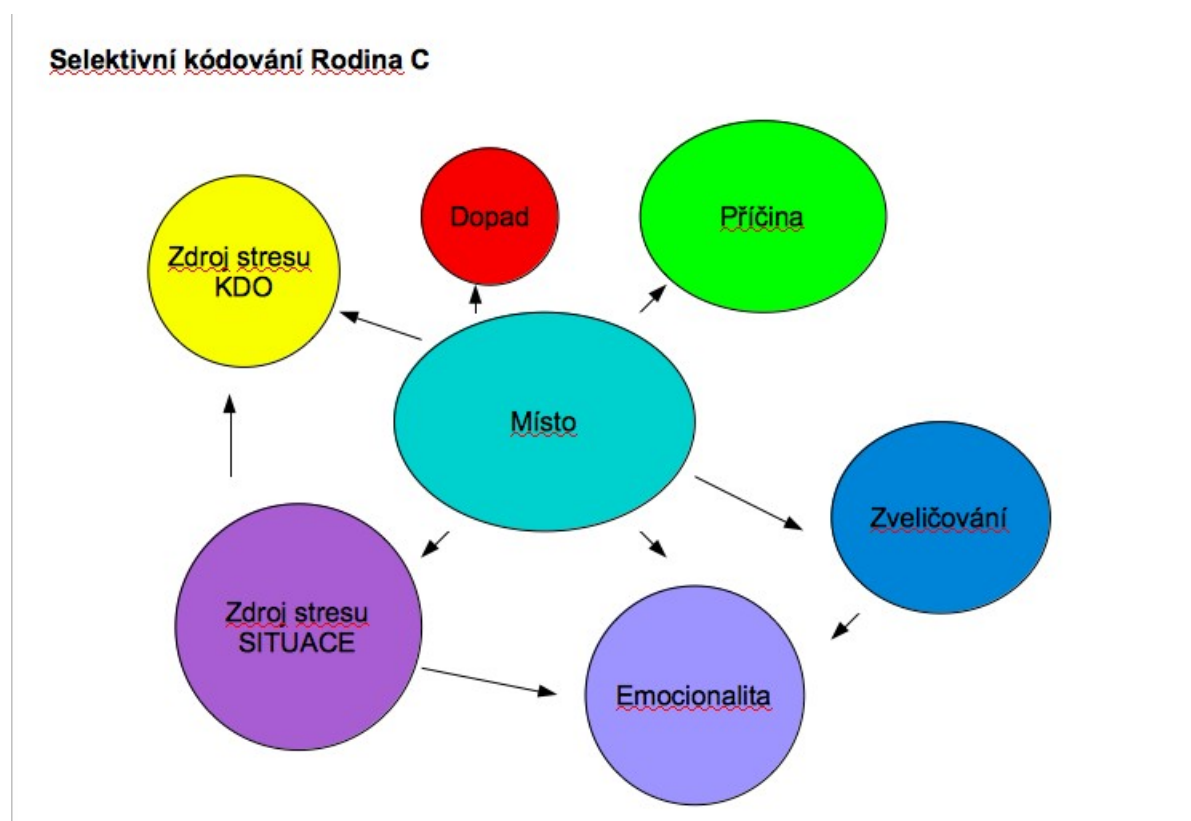
### Selektivní kódování Rodina B



Příčinou stresu rodiny B je rodina sama, v jednom domě spolu žije několik generací. Negativem tohoto soužití je náročnost při snaze vyjít vstříc každému, což se odráží na drobnějších konfliktech. I tak je však rodina sama pro sebe zrojem radosti a podpory. Syn se

rád vrací, aby nabral sil a poznatků svých zkušenějších rodičů, stejně tak dcera se rodičům svěruje raději než příteli. Rodina B je orgán fungující samostatně, je schopna sama najít řešení a východisko vzniklých problémů. Tato skutečnost je možná dána i tím, že oproti ostatním rodinám jsou již děti dospělé a rodiče starší než ostatní respondenti v mém výzkumu, tudíž mají více zkušeností a postupem času získali potřebný nadhled, který se, v mnohých případech úspěšně, snaží předat i svým dětem.

### Selektivní kódování Rodina C

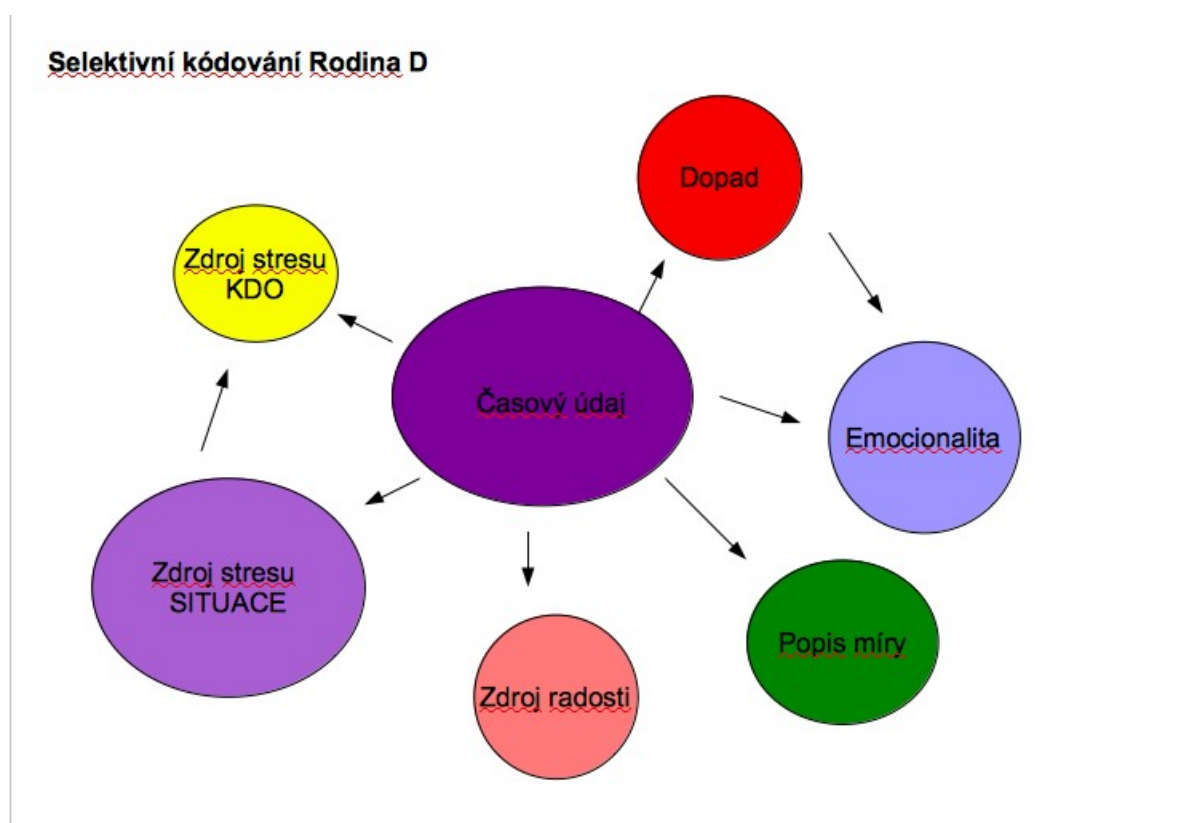


Nejzávažnějším problémem rodiny C je její minulost spojená s místem původu rodiny. Rodiče utekli před válkou a stále se jim nedaří vyrovnat se s životem v cizí zemi. Matka pátrá po dávných známých a přemítá, jestli se nemají líp v jiných zemích, vrací se do minulosti a vyčítá si svá dávná rozhodnutí. Oproti tomu se otec usilovně snaží, aby se v cizí zemi uchytil a i se mu to daří. Má však manželce za zlé, že to nechce vidět a že si toho neváží. Setkáváme se tedy s nevyřešeným problémem v komunikaci manželů a s nevyřešeným přístupem k minulosti. Dopad války se odráží i na vztahu otce k dceři, stále se o ní bojí a chce pro ni to nejlepší, v očích matky ji ale zbytečně rozmazluje a vede dceru k



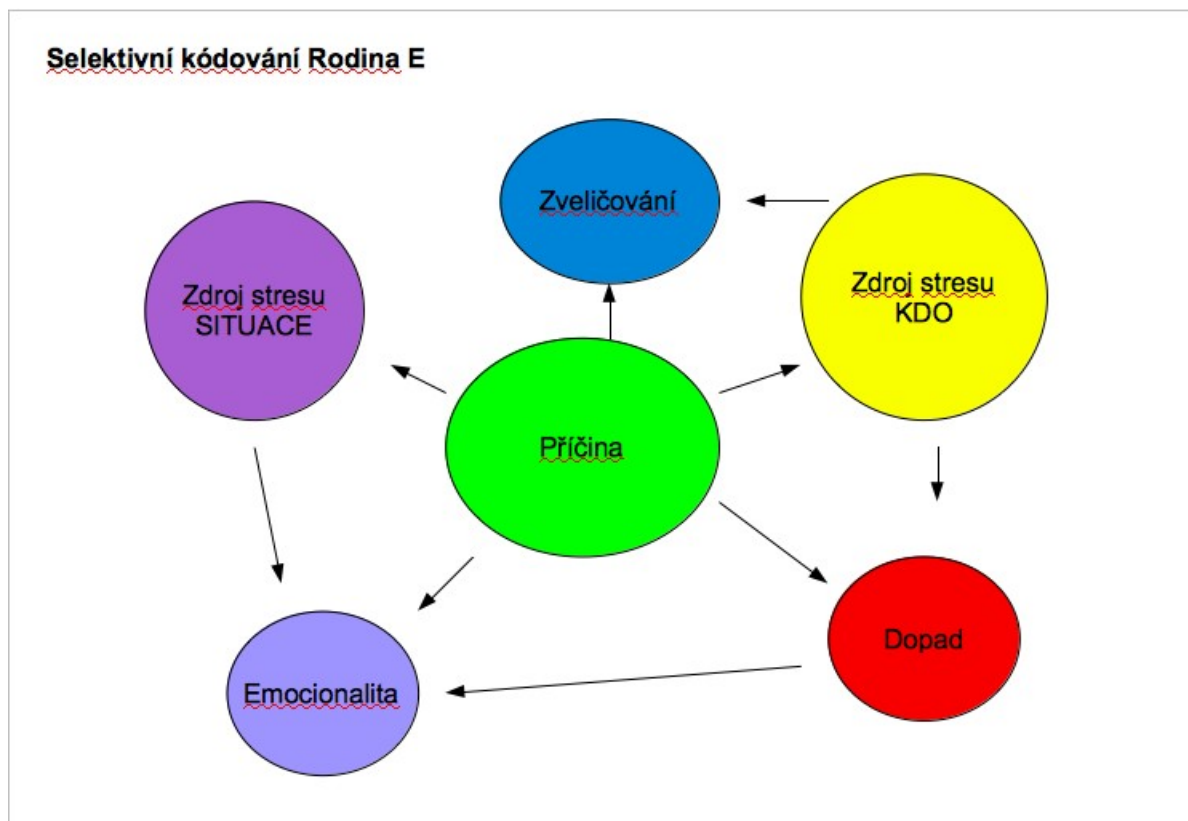
tomu, že si neváží obyčejných věcí. Dalším problémem je přílišná závislost otce na matce, vlastními slovy ji dusí. I zde se obracíme k místu původu a ke skutečnosti, že si nenašel přátele v cizí zemi. Válka je v jejich myslích stále s nimi, zaobírají se otázkami, jak by bylo, kdyby nebyla a oni zůstali doma. Další komplikací je i otec respondetky, který žije v sanatoriu v jimi opuštěné zemi a manžel respondetky jej finančně podporuje.

### Selektivní kódování Rodina D



Centrální kategorií rodiny D je čas. Potkala jsem rodinu v nelehké době. Matka má starosti v práci, kde jí kolegové nehtějí vyjít vstříc s dovolenou, dcera maturovala a dělala přijímací zkoušky na vysokou školu a otec se potýkal s krizí v práci, kde pocítoval, že jej dále neuspokojuje. Vznikl nám zde model, kde je patrné napětí mezi manželi. V porovnání s jinými rodinami se nesetkáváme s žádnou vzájemnou podporou, každý ze členů rodiny spíše hraje sám za sebe a nevidí, nebo nechce vidět toho druhého. To se odráží ve zvýšené podrážděnosti manželky ve vztahu k manželovi, manželovo rostoucí únavě a snaze najít radost mimo domov a ukřivděnosti dcery, která se zároveň bojí případného rozvodu a hledá radost u babičky a psa.

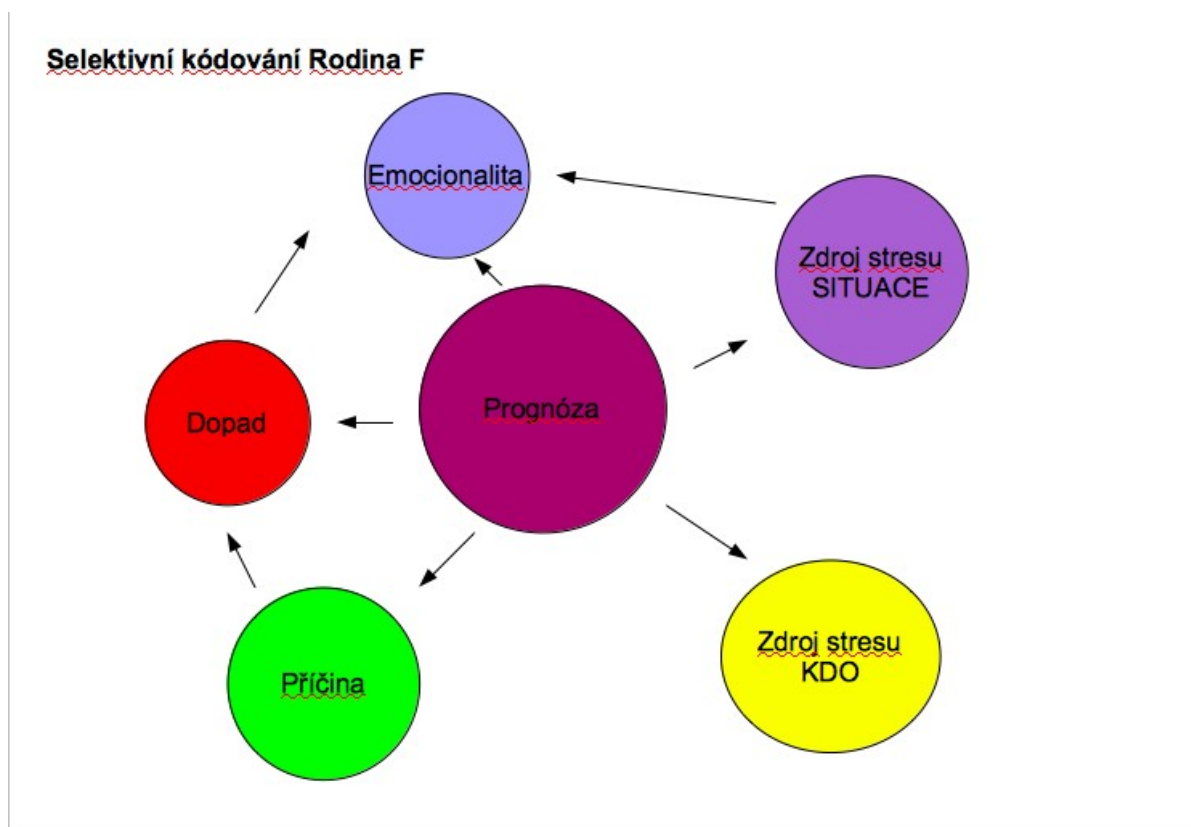
## Selektivní kódování Rodina E



V rodině E se setkáváme s několika příčinami. Matka je učitelka, otec v invalidním důchodu, mladší syn se za něj stydí a starší syn tráví s rodinou minimum času. Manželé nezávisle na sobě přiznávají, že vzájemná komunikace nikdy nebyla lehká. Základním problémem je skutečnost, že je manžel v invalidním důchodu. Jak jsem zjistila, prošla si rodina několika těžkými zkouškami, alkoholismu manžela nevyjímaje, nepřímým následkem je jeho invalidní důchod. To se odráží ke vztahu k mladšímu synovi, který se za otce stydí a vyčítá mu, že s ním netráví čas jako otcové spolužáků. Matka respondentky vnímá otce dětí jako neschopného a snaží se rodině nějak pomoci. To se však otcovi nelíbí a o to více ji kritizuje. Respondentka si často připadá bezradná. Ocítá se v situaci, kdy si manžela namůže vážit a kdy je obživa rodiny víceméně na ní. Místo vděku se však setkává s nepochopením a jízlivostí ze strany manžela, který má ještě na své straně staršího syna. Jedinou radost dětem i matce přináší sestra respondentky, která je rodině oporou.

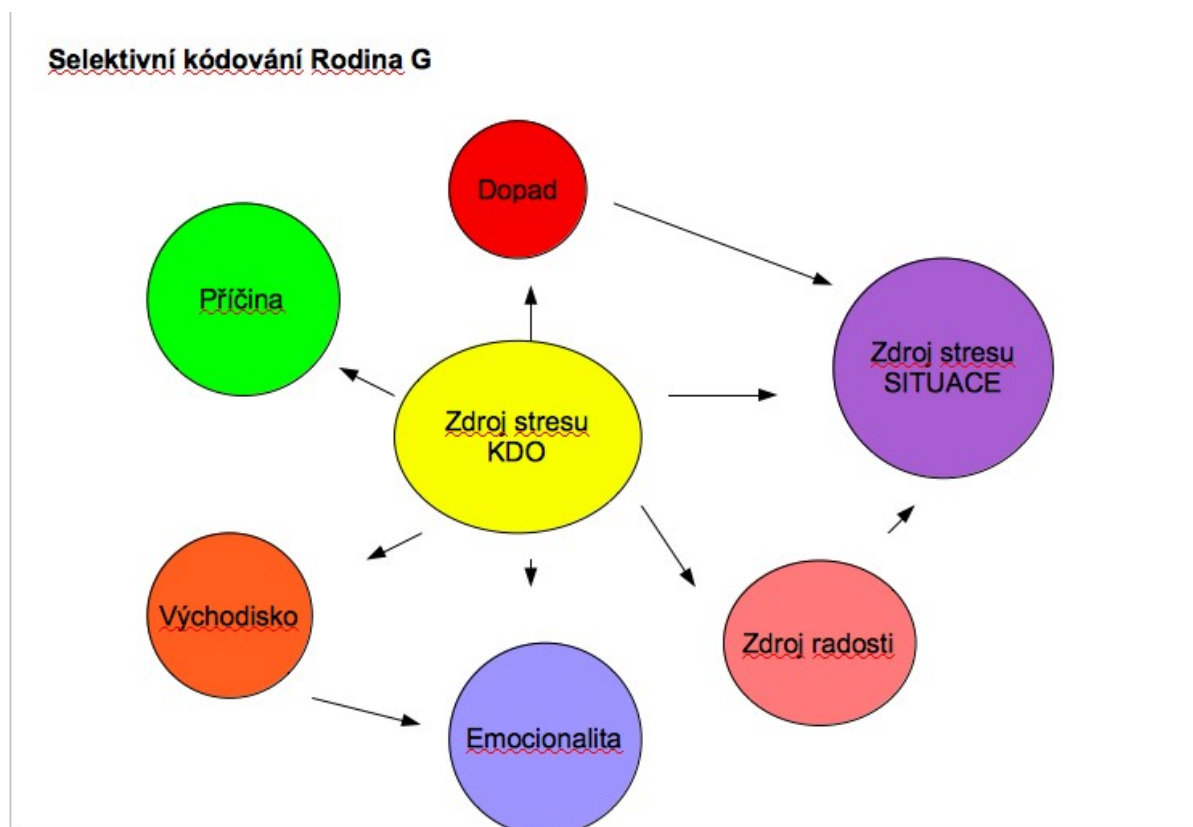


## Selektivní kódování Rodina F



Největší náročnou situací je pro rodinu F budoucnost. Matka se strachuje, jak se jí bude dařit vše zvládat, až opět nastoupí do zaměstnání, otec se bojí o své místo vzhledem k rostoucímu propouštění u svého zaměstnavatele. Zvýšené napětí se odráží na vztahu matky ke svým dětem, kde se usilovně snaží, aby jim nebylo nic odepřeno. Následkem toho je dcera lehce obézní a nerada chodí do školky, východisko vidí v tom, že v září začne chodit do školy a najde nové kamarády, kteří se jí nebudou smát. Zároveň však na sebe již teď klade nároky v podobě samých jedniček. Dalším problémem jsou rozvedení rodiče respondentky, kteří se s novou situací ani po letech neumějí vyrovnat. Respondetka viní otcovu novou přítelkyni, která pro ni zároveň představuje stresor vzhledem k názoru, který o ni v rodině rozhlašuje. U manžela je patrná zahleděnost do vlastní osoby, z čehož následně plyne manželčina emoční přecitlivělost.

## Selektivní kódování Rodina G



Výchozím problémem je pro rodinu G sama matka. Následkem jejího přístupu k rodině vzniká řada situací, které jsou pro rodinu stresující. Snaží se pochopit manžela, který pro rodinu zajišťuje to nejlepší na úkor času, který by podle manželky měl věnovat pomoci v domácnosti. Zároveň si nepřeje, aby do jejího domova chodil někdo cizí a tak jsou návštěvy zakázány. Manžel by si naopak přál pozvat celou svou rodinu a všechny sousedy, ale to nepřichází v úvahu, a tak tiše trpí a obětuje se rodině. Na manželce se snaží hledat pozitiva a brát celou situaci z lepší stránky, nejspíše ji tak i omlouvá ve vlastní rodině. Příčina této manželčiny vlastnosti nejspíše vychází z nevyjasněného vztahu s vlastní matkou, která jí nepodporuje tak, jako jejího bratra. Bohužel to má dopad i na děti, které nechápou, proč si nemohou zvat návštěvy, když mají velký dům s velkou zahradou a dětským hřištěm. Vztah respondentky s matkou se neodráží ve vztahu k dětem, babičku mají moc rády.

#### 3.5.1.4. Interpretace získaných poznatků

V této kapitole se budu zabývat interpretováním vzniklých modelů. Vycházím zde z původních získaných údajů a z nově vzniklých kategoriálních vztahů. Na první pohled je patrné, že je každá rodina individuální. I přes to můžeme najít určité typologie.

Během vyhodnocování získaných údajů jsem došla k následným závěrům:

- Stres postihuje každou rodinu ve specifické formě, která odráží vzájemné vztahy v rodině a nastavení komunikace jejích členů. Tento poznatek dokazuje sedm odlišných modelů, které reprezentují výsledek mého výzkumu. Například pro rodinu A představuje centrální zátěží celé rodiny kategorie *Zdroj stresu – situace*, která pro ostatní rodiny pouze představuje pouze vedlejší kategorii. Stejně tak je tomu i pro rodiny C, D, E, a F. Pouze dvě rodiny z mého výzkumu, B a G, mají jako stejný výchozí problém kategorii *Zdroj stresu – kdo*, i přesto jsou následující vztahy mezi subkategoriemi odlišné. Zároveň jsou tyto dvě kategorie – *Zdroj stresu – Kdo* a *Zdroj stresu – Situace*, dvěma jedinými kategoriemi, které najdeme v každém ze sedmi vzniklých modelů rodinného stresu.

- Při sběru potřebných dat bylo ihned zřejmé, zda spolu rodiče chtějí být či nikoli, což se odráželo na celkové atmosféře v rodině i na přístupu dětí. Děti z rodin, kde spolu rodiče nevycházejí, byli v průběhu interview více samotářské a v porovnání s dětmi z rodin, kde panovala rodinná pohoda, nebyli tak ochotné odpovídat na mé otázky.

- Pro rodiny, které měli problém ve vzájemné komunikaci, bylo typickou reakcí zveličování, použití nadsázky při odpovídání na dotazy a určité držení odstupů. Naopak u rodin, kde vládla příjemná rodinná atmosféra, se se členy pracovalo mnohem lépe, jejich odpovědi byly upřímné a celková komunikace se obešla bez nepříjemných pocitů. Z jiného pohledu však můžeme říct, že u rodin, kde se její členové zdráhali odpovědět na pět základních otázek, jsem díky dalšímu dotazování, za cílem tyto odpovědi obdržet, získala více informací.

- Ověřila jsem si v praxi, jak těžké je nepropadat vlastnímu pohledu a držet si profesionální odstup od získaných dat, v případech, kdy rodinu znám delší dobu a jsem si jejího hlavního problému vědoma. Vzhledem k této skutečnosti se opravňuji k tomu zpochybnit závěry určitých rodinných modelů, jelikož nemohu vyloučit projekci vlastního mínění o dané rodině. Z podobného důvodu pak mohu zpochybnit i výsledný model rodiny D, kde jsem se vžila do role dcery, jelikož jsem sama prošla podobnou zkušeností a nedařilo se mi od svých pocitů dostatečně odporosit.

- Průběh každého rozhovoru byl odlišný, stejně jako mnou oslovené rodiny. Ve většině případů byli respondenti ochotni se mi svěřit se svými pocity a názory. Především matky na mateřských dovolených brali mou návštěvu jako příležitost k tomu se vypovídat a postěžovat na své okolí.

- Problém s odpovědí převažoval u mužů. Otevřít se cizí osobě a odpovídat na osobní otázky jim nebylo příjemné. Můžeme říci, že čím mladší byl respondent, tím méně byl ochotný odpovídat, naopak u starších respondentů jsem se setkala s větším pochopením a zájmem.

Ze vzniklých modelů stresu v rodině lze odvodit, že stres každého jedince se odráží na celé rodině a může ovlivnit celkovou atmosféru i komunikaci rodiny. Podle mého názoru by se na základě tohoto faktu měl brát stres a jeho prevence komplexněji, než je doposud zvykem.

# Závěr

Cílem předkládané diplomové práce bylo charakterizovat stresory v rodině, poznat jakým způsobem stres rodinu ovlivňuje a jak se v rodině projevují jeho důsledky.

V teoretické části jsem vycházela z již zpracovaných výzkumů stresu a stresorů v rodině, které jsem blíže charakterizovala a zařadila do pomyslné časové osy. V závěru teoretické části jsem vybrala nejčastěji používaná hesla a předložila přehled rozdílných názorů publikujících autorů.

Výchozím bodem empirické části pro mne byla hypotéza, že se stres v dnešní hektické době dotýká každého z nás. Tuto hypotézu jsem si pomocí svého výzkumu ověřila. Vyvrátila jsem i obecnou pravdu o tom, že matky v domácnosti nemohou mít takový stres jako matky pracující, vycházejíc z provedeného výzkumu tomu může být i naopak. Došla jsem k závěru, že stres je komplexní jev a že by se tak s ním mělo i pracovat během samotné prevence či následnému zvládnutí.

Díky provedenému výzkumu jsem odhalila dva největší stresory v rodině, které měli mnou oslovené rodiny společné. Jsou to zdroje stresu ve smyslu osob a situací. Osobou, způsobující stres, jsme často právě my samy, hnáni vlastní touhou po dokonalosti. Situace, které vedou k nadměrné zátěži na rodinu je často nefungující komunikace, přílišné nároky a finanční situace.

Smutným faktem v závěru výzkumu je skutečnost, že většina respondentů hledá řešení a pomoc během krizových situací mimo svou rodinu a to u kamarádů či domácích mazlíčků. A přitom právě v ucelení rodinných hodnot dle mého názoru spočívá to pravé životní štěstí.

Výsledkem mého výzkumu je poznání, že stres se opravdu týká každého. Na tomto základě bych apelovala na autory českých příruček věnovaných tématice zvládnutí stresu s požadavkem o komplexnější zpracování, jelikož i stres jedince se přímo týká celé rodiny. Dopad stresu na rodinu můžeme omezit pouze v případě, že se na jeho prevenci a zvládnutí bude podílet celá rodina. Touto cestou se dle mého názoru zlepší i komunikace partnerů a dětí a upevní se společné vztahy, což je skutečnost, která je v dnešní době nejcennější a přesto se jí věnujeme jen zřídka.

# Souhrn

Diplomová práce s názvem Stresory v rodině se zabývá stresem z pohledu celé rodiny. Definuje blíže stresory, průběh stresu a rizika jeho dopadu na rodinné vztahy.

Teoretická část je věnována základnímu vymezení pojmů problematiky stresu, a předkládá souhrn definic dostupných z učebnic a příruček, které stres zpracovávají. Dále se teoretická část zaměřuje na zahraniční výzkumy stresu a stresorů v rodině a předkládá ucelený přehled vývoje výzkumů. Výzkumy jsou rozděleny do pěti období, východiskem pro toto rozdělení je kniha E. Sullerotové, Krize rodiny, kde autorka určuje mezníky vývoje rodiny a kritické události daných období. V tomto duchu je uvedeno každé z období z důvodu lepší orientace v minulosti a pro hlubší pochopení souvislostí charakteristických pro každé období.

V závěru teoretické části jsou vybrány základní pojmy prostudovaných výzkumů a porovnány názory a závěry jejich autorů.

Empirická část se věnuje samotným rodinám. Na základě spolupráce se sedmi rodinami a pomocí kvalitativního výzkumu jsou charakterizovány stresory zkoumaných rodin a utvořeny modely stresu pro každou rodinu. Na základě metody zakotvené teorie jsou v těchto modelech specifikovány vzájemné vztahy mezi stresory, stresem a jeho dopadem na rodinu. Zároveň je umožněno nahlédnout, co které rodině v těchto situacích pomáhá.

# Summary

This thesis, *Stressors in the family*, deals with stress from the perspective of the whole family. It defines the stressors closer, describes stress and his risk influence on family relationships.

The theoretical part of this thesis deals with basic definitions of stress issues and presents a summary of definitions, which are available in textbooks and manuals avotted to the stress process. Following focuses the theoretical part on international stress and stressors studies in the family and presents a comprehensive survey of those researches. Researches are divided into five periods work on the presumption on book *Family Crisis* from Evelyn Sullerot, where the author determines the development of family milestones and critical events of the period. In this spirit is introduced each of the specified periods because of a better orientation in the history moments and to make easier a deeper understanding the main characteristics for each period.

In conclusion of the theoretical part are selected basic research concepts, where are compared about the findings and opinions of their authors.

The empirical part of this thesis deals with the families. Thanks the cooperation with seven families and through using qualitative research method there are stressors examined distintive and characterized for every each family. Based on this characterisation there are formed specific stress models for each family. Proceed on the grounded theory methods in these models are specified relationships between stressors, stress and its impact on the family. It is also possible to see what can help the family in the stress situations.

# Použitá literatura a prameny

1. ANDRIST C. L., NICHOLAS K. P., WOLF K. A History of nursing ideals. Jones and Barlet Publishers 2006, dostupné z [[http://books.google.cz/books?id=pJnYFMQLa\\_MC&printsec=frontcover&hl=cs#v=onepage&q&f=false](http://books.google.cz/books?id=pJnYFMQLa_MC&printsec=frontcover&hl=cs#v=onepage&q&f=false)]
2. AUSLANDER G. K. International perspectives on social work in health care: past, present, and... NY: 1997 dostupné z [[http://books.google.cz/books?ei=0bF5T\\_LfDIyhOs2W-fEN&hl=cs&id=9ebC4uuygKcC&dq=Coyne+a+Fiske+1992&ots=6G3JZV4S4D&q=Coyne+Fiske#v=snippet&q=Coyne%20Fiske&f=false](http://books.google.cz/books?ei=0bF5T_LfDIyhOs2W-fEN&hl=cs&id=9ebC4uuygKcC&dq=Coyne+a+Fiske+1992&ots=6G3JZV4S4D&q=Coyne+Fiske#v=snippet&q=Coyne%20Fiske&f=false)]
3. BINAROVÁ J. Stres a jeho intervenující proměnné, in K současným problémům psychologie. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1994. ISBN 80-7067-272-2
4. BODENMANN, G. Bewältigung von Stress in Partnerschaften. Freiburg: Universität Freiburg Schweiz, 1995. ISBN 3-7278-1003-3
5. BODENMANN, G. Stress und Partnerschaft, prezentace vydaná Univerzitou Zürich 2011 dostupné z [[http://www.lups.ch/upload/docs/pdf/2011-01\\_20\\_Referat\\_Guy\\_Bodenmann\\_b.pdf](http://www.lups.ch/upload/docs/pdf/2011-01_20_Referat_Guy_Bodenmann_b.pdf)]
6. BODENMANN, G. *Stress und Partnerschaft*, Zurich: Universität Zurich, 2007 dostupné z [[http://www.lups.ch/upload/docs/pdf/2011-01-20\\_Referat\\_Guy\\_Bodenmann\\_b.pdf](http://www.lups.ch/upload/docs/pdf/2011-01-20_Referat_Guy_Bodenmann_b.pdf)]
7. BOSS, P. Sourcebook of family theories and methods: a contextual approach, dostupné z [[http://books.google.cz/books?id=2oMiBuVQWr4C&pg=PA229&lpg=PA229&dq=duvall+1957&source=bl&ots=ha9kRrDbSW&sig=DCIW2OzJx98U\\_00ULo3ofP3QPDI&hl=cs&sa=X&ei=mA09T\\_SWA-LT4QT0ILWWCA&ved=0CCdCQ6AEwAg#v=onepage&q=duvall&f=false](http://books.google.cz/books?id=2oMiBuVQWr4C&pg=PA229&lpg=PA229&dq=duvall+1957&source=bl&ots=ha9kRrDbSW&sig=DCIW2OzJx98U_00ULo3ofP3QPDI&hl=cs&sa=X&ei=mA09T_SWA-LT4QT0ILWWCA&ved=0CCdCQ6AEwAg#v=onepage&q=duvall&f=false)]
8. BOULDING, E. Family Adjustments to War Separation and Reunion, dostupné z [[http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/2027.42/67965/2/10.1177\\_000271625027200109.pdf](http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/2027.42/67965/2/10.1177_000271625027200109.pdf)]
9. CALHOUN L. G., TEDESCHI R. G.; *Handbook of posttraumatic growth: research and practice*, New Jersey 2006 dostupné z [[http://books.google.cz/books?id=oV5i9YW7BQ8C&pg=PA35&lpg=PA35&dq=Coyne+and+Fiske+coping&source=bl&ots=DMoLUtV11&sig=wkaLG7XasL2anL\\_p68y4Ogdzaaw&hl=cs&sa=X&ei=B7R5T8LQEI-i-0QXL0oGtDQ&sqi=2&ved=0CC8Q6AEwAw#v=onepage&q=Coyne%20and%20Fiske%20coping&f=false](http://books.google.cz/books?id=oV5i9YW7BQ8C&pg=PA35&lpg=PA35&dq=Coyne+and+Fiske+coping&source=bl&ots=DMoLUtV11&sig=wkaLG7XasL2anL_p68y4Ogdzaaw&hl=cs&sa=X&ei=B7R5T8LQEI-i-0QXL0oGtDQ&sqi=2&ved=0CC8Q6AEwAw#v=onepage&q=Coyne%20and%20Fiske%20coping&f=false)]
10. DE SINGLY, F. Sociologie současné rodiny. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-249-1
11. H. W. KROHNE. Stress and Coping Theories, Johannes Gutenberg-Universität Mainz Germany dostupné z [[http://userpage.fu-berlin.de/~schuez/fohlen/Krohne\\_Stress.pdf](http://userpage.fu-berlin.de/~schuez/fohlen/Krohne_Stress.pdf)]
12. HELUS, Z. Sociální psychologie pro pedagogy. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1168-3
13. History and Definition of Stress theory dostupné z [[http://www.sagepub.com/upm-data/38637\\_Chapter1.pdf](http://www.sagepub.com/upm-data/38637_Chapter1.pdf)]
14. KRILL, M. J. Guy Bodenmann, Ein Mann ohne Stress, Freiburg: Schweizerischer Nationalfonds, 2006. dostupné z [[http://www.snf.ch/SiteCollectionDocuments/horizonte/70\\_16\\_17\\_18\\_d.pdf](http://www.snf.ch/SiteCollectionDocuments/horizonte/70_16_17_18_d.pdf)]
15. KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví, Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4



16. KRÍVOHLAVÝ, J. Jak zvládat stres, Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6
17. KUČERA, J. Rodina ve 21. století a křesťanství. Bakalářská práce, Brno: Masarykova Univerzita Brno, 2009. dostupné z [[http://is.muni.cz/th/173718/pdf\\_b/bakalarska\\_prace\\_rodina\\_a\\_krestanstvi\\_J\\_Kucera\\_yjvx\\_2.pdf](http://is.muni.cz/th/173718/pdf_b/bakalarska_prace_rodina_a_krestanstvi_J_Kucera_yjvx_2.pdf)]
18. LUTZ, W. Lehrbuch der Paartherapie, München: Ernst Reinhardt Verlag München, 2006. dostupné z [[http://books.google.cz/books?id=Q9LvfkQ32noC&pg=PA192&lpg=PA192&dq=guy+bodenmann+scheidung+2004&source=bl&ots=\\_Z8gQ-XkxR&sig=CVCOxFwtK4IHq2xYevxsgPw7ABE&hl=cs&sa=X&ei=VvaOT7eIC9Dz-gaQ4Lz-Dw&ved=0CD8Q6AEwAg#v=snippet&q=bodenmann&f=false](http://books.google.cz/books?id=Q9LvfkQ32noC&pg=PA192&lpg=PA192&dq=guy+bodenmann+scheidung+2004&source=bl&ots=_Z8gQ-XkxR&sig=CVCOxFwtK4IHq2xYevxsgPw7ABE&hl=cs&sa=X&ei=VvaOT7eIC9Dz-gaQ4Lz-Dw&ved=0CD8Q6AEwAg#v=snippet&q=bodenmann&f=false)]
19. MAŤEJČEK, Z., DYTRYCH Z. Krizové situace očima dítěte. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0332-7
20. MCCUBBIN H., NEEDLE R. H., WILSON M. Adolescent Health Risk Behaviors: Family Stress and Adolescent Coping as Critical Factors, Family Relations 1985 dostupné z [<http://www.jstor.org/discover/10.2307/583757uid=3737856&uid=2129&uid=2&uid=70&uid=4&sid=47698818155837>]
21. MCDONALD, T. P. Building a Conceptual Model of Family Response to a Child's Chronic Illness or Disability, dostupné z [<http://www.rtc.pdx.edu/PDF/pbBuildingConceptualModelofFamResponse.pdf>]
22. MIOVSKÝ, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1362-4
23. NS RČS 1948 – 1954 dostupné z [[http://www.psp.cz/eknih/1948ns/tisky/t0378\\_02.htm](http://www.psp.cz/eknih/1948ns/tisky/t0378_02.htm)]
24. OLIVIERUS, R. a kol. Psychologické problémy rodiny a rodinných vztahů. Praha: SPN Praha, 1989. ISBN 80-7066-038-4
25. OLSON, D. H. Circumplex Model of Marital & Family system, Journal of Family Therapy 1999 dostupné z [<http://erurfamilies.uwagec.org/ERFLibrary/Readings/CircumplexModelOfMaritalAndFamilySystems.pdf>]
26. ORTIZ, L. P. A., FARELL M. P. Father's unemployment and adolescent's self-concept, dostupné z [[http://findarticles.com/p/articles/mi\\_m2248/is\\_n112\\_v28/ai\\_14777827/](http://findarticles.com/p/articles/mi_m2248/is_n112_v28/ai_14777827/)]
27. PLAMÍNEK, J. Sebepoznání, sebeřízení a stres. Praha: Grada publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2593-2
28. Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy Mladá Boleslav, Nejčastější okruhy problémů, dostupné z [<http://www.poradnamb.cz/nejcastejsi.html>]
29. POUZAROVÁ, J. Strategie zvládání stresu a osobní nezdolnost u nezaměstnaných, DP Brno 2009, dostupné z [[http://is.muni.cz/th/145012/ff\\_m/DP\\_Jitka\\_Pouzarova.pdf](http://is.muni.cz/th/145012/ff_m/DP_Jitka_Pouzarova.pdf)]
30. PRAŠKO J., PRAŠKOVÁ H. Asertivitou proti stresu. Praha: Grada Publishing, 1996. ISBN 80-7169-334-0
31. PRAŠKO J., PRAŠKOVÁ H. Proti stresu krok za krokem. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 80-247-0068-9
32. SATIROVÁ, V. Kniha o rodině. Práh Svan, 1994. ISBN 80-901325-0-2

33. SCHREIBER V. Lidský stres. Praha: Academia Praha, 1992. ISBN 80-200-0458-0
34. SOBOTKOVÁ, I. Psychologie rodiny. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-250-8
35. Stress in Partnerschaft, Interview mit Guy Bodenmann, Schweizer Familie October 2011 dostupné z [<http://www.schweizerfamilie.ch/gesundheit/koerper/stress-partnerschaft-interview-mit-guy-bodenmann-83810>]
36. SULLEROTOVÁ, E. Krize rodiny. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-647-3
37. TITUS, G. S. Resilience And the Virtue of Fortitude: Aquinas in Dialog with the..., The Catholic University of American Press 2006 s 62 dostupné z [[http://books.google.cz/books?id=9TG1cyAUPgUC&pg=PA62&lpg=PA62&dq=guy+bodenmann+1993&source=bl&ots=7Z6XxSv95x&sig=025KFSwjIOSi3\\_7YN03ue-OemhU&hl=cs&sa=X&ei=a-V5T9jnNsKEOu3z5e4N&ved=0CDcQ6AEwAg#v=onepage&q=guy%20bodenmann%201993&f=false](http://books.google.cz/books?id=9TG1cyAUPgUC&pg=PA62&lpg=PA62&dq=guy+bodenmann+1993&source=bl&ots=7Z6XxSv95x&sig=025KFSwjIOSi3_7YN03ue-OemhU&hl=cs&sa=X&ei=a-V5T9jnNsKEOu3z5e4N&ved=0CDcQ6AEwAg#v=onepage&q=guy%20bodenmann%201993&f=false)]
38. WALSH, F. Strengthening Family Resilience. New York 2006 dostupné z [<http://books.google.cz/books?id=8qKWMETS Y24C&pg=PA8&lpg=PA8&dq=Rutter,+1987;+Stinnett+%26+DeFrain,+1985&source=bl&ots=NDTZmimpXz&sig=ogMtfG0VDD25FDQZDsnxdNELs8U&hl=cs&sa=X&ei=knt1T87OHYifOp-m9dMN&ved=0CCwQ6AEwAg#v=onepage&q=Rutter%2C%201987%3B%20Stinnett%20%26%20DeFrain%2C%201985&f=false>]
39. WEBER, J. G. Individual and Family Stress and Crises. Sage Publications 2010 Part 1 dostupné z [[http://www.sagepub.com/upm-data/38637\\_Chapter1.pdf](http://www.sagepub.com/upm-data/38637_Chapter1.pdf)]
40. ZAHID, S. A. Poverty, Family Stress & Parenting dostupné z [<http://www.humiliationstudies.org/documents/AhmedPovertyFamilyStressParenting.pdf>]

### Internetové odkazy

[http://ambiguousloss.com/a\\_leading\\_therapist.php](http://ambiguousloss.com/a_leading_therapist.php)

<http://spider-vein-treatment-therapy.com/vein-clinics/resilience-inside-the-individual-along-with-the-household-system.html>

[http://www.businessballs.com/swotanalysisfreetemplate.htm#SWOT analysis inventors, origins and history of SWOT analysis](http://www.businessballs.com/swotanalysisfreetemplate.htm#SWOT%20analysis%20inventors,%20origins%20and%20history%20of%20SWOT%20analysis)

<http://www.extension.umn.edu/distribution/familydevelopment/DE2776.html>

<http://www.eyewitnesstohistory.com/snprelief1.htm>

<http://www.fishpond.co.nz/Books/Soothing-and-Stress-Michael-Lewis-Edited-by-Douglas-Ramsay-Edited-by/9780805828566>

[http://www.gesundheitsfoerderung.ch/pdf\\_doc\\_xls/d/betriebliche\\_gesundheitsfoerderung/grundlagen\\_wissen/PsychGesundheit\\_abstract\\_de.pdf](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/pdf_doc_xls/d/betriebliche_gesundheitsfoerderung/grundlagen_wissen/PsychGesundheit_abstract_de.pdf)

<http://www.jstor.org/discover/10.2307/1132011?uid=3737856&uid=2129&uid=2&uid=70&uid=4&sid=47698836499777>

<http://www.kdp.org/meetourlaureates/laureates/roberthavighurst.php>

<http://www.mindtools.com/stress/ps/StressSWOT.htm>

[http://www.profamilia.ch/tl\\_files/Dokumente/schriftenreihe10.pdf](http://www.profamilia.ch/tl_files/Dokumente/schriftenreihe10.pdf)

<http://www.psychologie.uzh.ch/fachrichtungen/kjpsych/team1/bodenmann.html>

[http://www.sagepub.com/upm-data/14229\\_Chapter5.pdf](http://www.sagepub.com/upm-data/14229_Chapter5.pdf)

<http://www.springerlink.com/content/tr2x628n85487465/>

<https://www.prepare->

[enrich.com/webapp/pe/about\\_us/template/DisplaySecureContent.vm;pc=1334056161226;jsessionid=A7FE5EB33AB221532DB340721748CA5Aid=pe\\*about\\_us\\*david\\_vitae.html&emb\\_org\\_id=0&emb\\_sch\\_id=0&emb\\_lng\\_code=ENGLISH](https://www.prepare-enrich.com/webapp/pe/about_us/template/DisplaySecureContent.vm;pc=1334056161226;jsessionid=A7FE5EB33AB221532DB340721748CA5Aid=pe*about_us*david_vitae.html&emb_org_id=0&emb_sch_id=0&emb_lng_code=ENGLISH)

# Přílohy

## Příloha č. 1. David Olson, Cirkumplex model

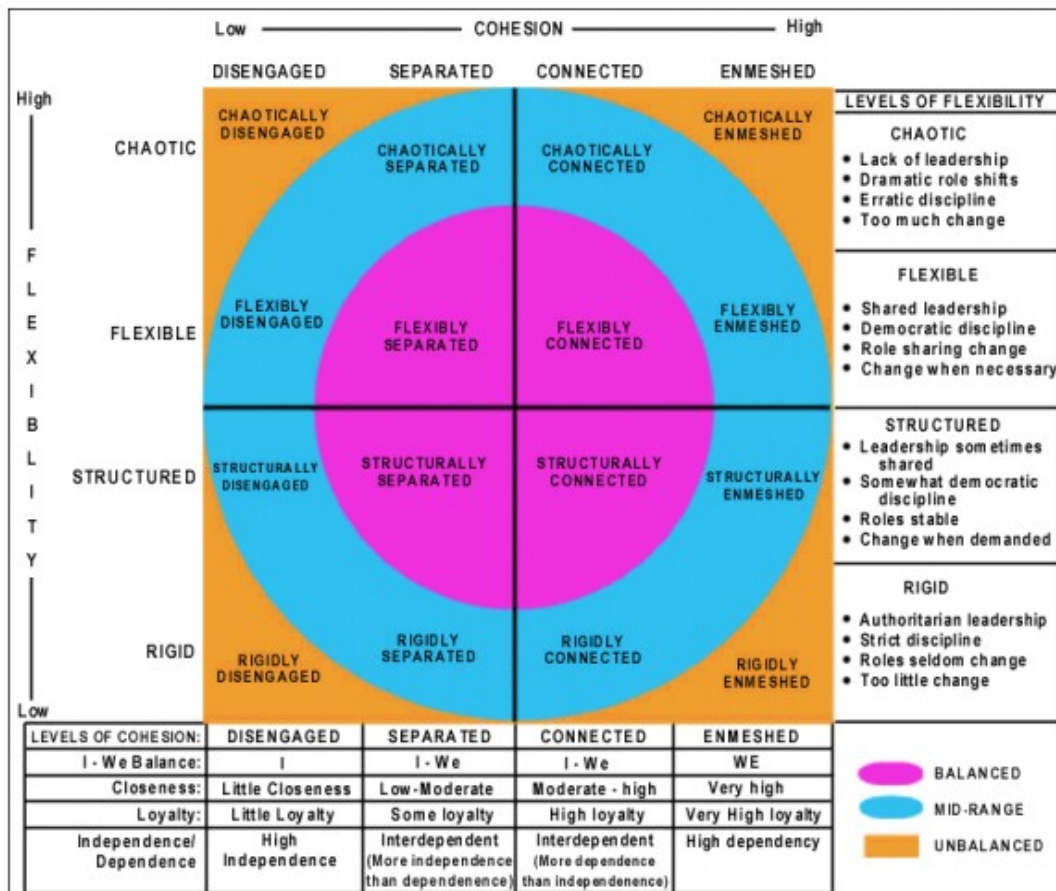
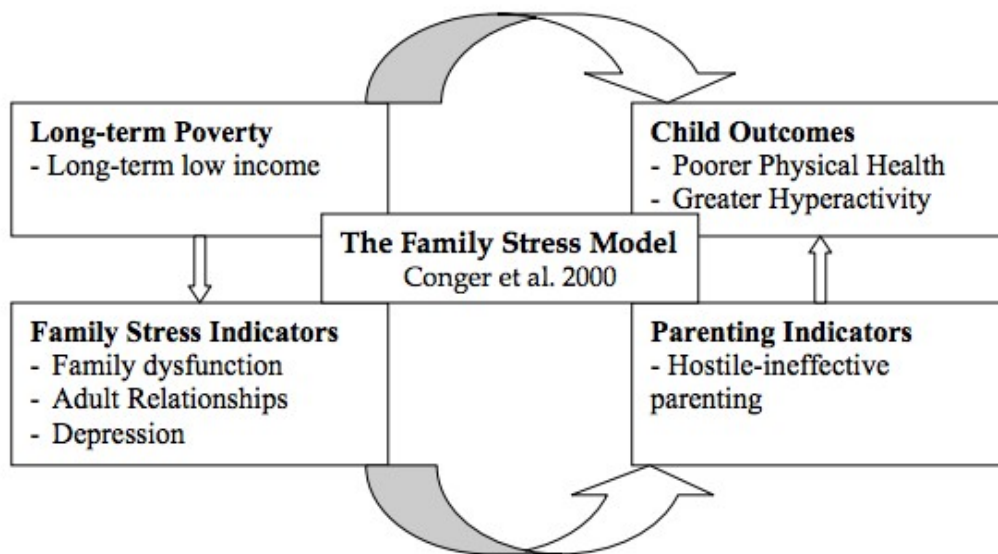


Figure 1: Circumplex Model: Couple & Family Map

## Příloha č. 2. Rand Conger, Family stress mode







## Otevřeně kódování Rodina C

Rodina C	Matka, 48 let	Otec, 56 let	Dcera, 17 let	Kategorie
Co Vás / Tě v poslední době nejvíc stresuje?	Udělála jsem <b>kraviny</b> a založila jsem si <b>facebook</b> , teď mě štví, že jsme šli <b>tenkrát do Česka</b> , koukám na <b>svoje kamarády</b> , jak žijou na <b>Zélandě</b> nebo ve <b>Švýcarsku</b> , a štví mě, že se <b>musím</b> . Ale <b>doma to fiťt nemůžu</b> , tenkrát <b>možnost byla</b> , ale <b>já chtěla zůstat v Pardubicích</b> .	Mám <b>problémy se srdcem</b> , to je stresující. Mám spousty <b>léků</b> a to mne <b>omezuje</b> .	Hlavně <b>škola</b> , jsou na nás kladeny velké <b>nároky</b> , <b>musím se stále učit</b> .	<b>Popis mých časových údajů</b> <b>zdroj stresu – kdo</b> <b>zdroj stresu – situace</b> <b>přičina</b> <b>emocionalita</b> <b>prognóza</b> <b>dopad</b>
Jaké dlouhodobé stresy prožíváte / prožíváš ve vztahu k rodině?	<b>Manžel je stále doma</b> a <b>nenávidí žádné kamarády</b> , jsem pro něj <b>jen já</b> , mám ho <b>radši za zadkem</b> , chtěl by být jen se <b>mnou</b> a já na to <b>neisem</b> , <b>láska mě štve</b> .	<b>Manželka je stále nespokojená</b> a nevyšytím ji, že se má dobře. <b>Nic ji není dobré</b> . <b>Nedokáže</b> ocenit, co jsem v cizí zemi všechno vyhuboval a jak jsem se dokázal zařadit. <b>Přijde mi, že to bere jako samozřejmosť</b> .	Štví mě <b>mamka</b> , která pořád přemýšlí, <b>jaké by to bylo žít někde jinde</b> a <b>tuťka</b> , jak se <b>o mě pořád bojí</b> .	<b>Zveličování</b> <b>východiské</b> <b>zdroj radosti</b> <b>místo</b>
Stresuje Vás / Tě jak s Vámi / Těbou někdo v rodině komunikuje?	Asi <b>dcera</b> , <b>manžel</b> jí jako <b>ledníček</b> , <b>hrozně rozmazlává</b> , a ona má pocit, že <b>může všechno</b> . A taky má! Jen ten <b>nehovívá</b> telefon, počítač a <b>manžel</b> jí to prostě <b>rozpřehá</b> , když na to má. <b>Manželovi si nemůžu sčítat</b> , na nic, řekne jen, že to byla <b>moje chyba</b> .	<b>Svagrův</b> , svým <b>pězlivým a arogantním chováním</b> . Zapomněla, jak sem za námi utkali a jak u nás hydleli. Už se <b>besedařím</b> . Také naše <b>pluhady</b> manželkou v péči o <b>nemocného</b> <b>chána</b> , který zůstal v Bosně.	Naši se <b>o mě pořád bojí</b> , nechtějí mě <b>někam poslat</b> a nejradši by <b>za mě dělali všechno</b> .	
Co může člověka v rodině ještě stresovat?	Z vlastní zkušenosti musím říct, že <b>válka</b> , <b>utečete a nevíte jestli</b> <b>esně uvidíte svoje rodiče</b> , <b>já třeba svoji mamu už nikdy nevidím</b> .	To, že se <b>člověk není doma</b> , myšlenky, <b>jak by bylo, kdyby</b> nebyla válka a <b>zůstali jsme u nás</b> . To si ale nikdo neumí představit.	Když to <b>strovám se spolužáky</b> , tak asi, když <b>rodiče nemají zájem</b> , o to co jejich děti dělají.	
Je v rodině někdo, kdo Vás / Tě umí stresu zbavit? Co Vám / Ti tedy pomáhá?	Pomáhají mi <b>kamarádi</b> , většinou lidi <b>od nás</b> , z bývalé <b>Jugoslávie</b> . <b>Teď velké kamarády nemám</b> .	Pomáhá mi hlavně <b>práce</b> a moje šikovná <b>dcera</b> , je velmi chytrá, studuje prestižní gymnázium.	Pomáhají mi <b>moje kamarádky</b> a <b>svičení</b> , ráda sportuju. Teď jsem objevila pilates, je to skvělý.	

## Otevřeně kódování Rodina D

Rodina D	Matka, 41 let	Otec, 40 let	Dcera, 18 let	Kategorie
Co Vás / Tě v poslední době nejvíc stresuje?	V <b>poslední době</b> asi nejvíc <b>práce</b> , <b>hádáme se</b> , kdo si vybere jak <b>dovolenou</b> , nikdo <b>nechce vyjít druhému vstříc</b> , no <b>katastrofa</b> .	Zjišťuji, že <b>práce už mě nebaví</b> tak, jak tomu bylo <b>dříve</b> , jsem z toho čím dál <b>unavenější</b> . S klukama jsme ještě dali <b>dohromady kapelu</b> a <b>domluvit se se všema na jednotným názoru</b> dá taky <b>zabrat</b> , ale <b>baví</b> mě to.	Je toho vůbec <b>nějak málo</b> , <b>maturita přijímačky</b> , <b>naštěstí všechno dopadlo dobře</b> , ale stejně jsem z toho všechno pořád pěkně <b>nervózní</b> .	<b>Popis mých časových údajů</b> <b>zdroj stresu – kdo</b> <b>zdroj stresu – situace</b> <b>přičina</b> <b>emocionalita</b> <b>prognóza</b> <b>dopad</b>
Jaké dlouhodobé stresy prožíváte / prožíváš ve vztahu k rodině?	Dcera <b>maturovala</b> , to bylo <b>rodinné nárčení</b> i pro nás, jinak jsou to takové <b>každodenní starosti</b> , aby bylo dost <b>jídla</b> a <b>čistá domácnost</b> .	Nerozumím si se <b>svým tátou</b> , ale to už asi <b>nezměním</b> . <b>Doma</b> je to celkem v <b>klidu</b> , máme teď <b>nový byt</b> a holky vypadají spokojeně.	<b>Naši</b> na sebe poslední dobou nějak <b>štěka</b> a připadá mi, že to <b>rozděly</b> <b>odkázali</b> jí. Ani se z té školy <b>neradovali tak</b> , <b>jak jsem čekala</b> .	<b>Zveličování</b> <b>východiské</b> <b>zdroj radosti</b> <b>místo</b>
Stresuje Vás / Tě jak s Vámi / Těbou někdo v rodině komunikuje?	V <b>poslední době</b> <b>manžel</b> , je horší jak dcera v pubertě.	Přijdu <b>vyřízený z práce</b> a chci prostě jen <b>sedět</b> a <b>koukat na televizi</b> , protože <b>mám dost</b> , no a <b>manželka</b> , <b>ta si chce povídat</b> a <b>nechápe</b> , že mě příběhy jejich kamarádek po celým dni prostě <b>nezajímá</b> .	Jo a jak! Nějak <b>jim</b> nedochází, že už mi <b>není 5!</b> <b>Snad se to časem poddá!</b>	
Co může člověka v rodině ještě stresovat?	<b>Peníze</b> , <b>zdraví</b> , <b>děti</b>	Znam chlapi, který už jejich <b>starý nebaví a honí mladší</b> :) to může stresovat!	Určitě <b>rozvod</b> , těch je <b>řada</b> kolem <b>hrozně málo</b> . Nebo taky se řeší <b>peníze</b> .	
Je v rodině někdo, kdo Vás / Tě umí stresu zbavit? Co Vám / Ti tedy pomáhá?	V rodině <b>jedině pes</b> , pomáhají mi <b>kamarádky</b> .	Moje životní motto je, že si <b>každý musí pomoci sám!</b>	<b>Babička</b> , <b>ta má radu na všechno!</b> A taky náš <b>pes</b> , ten mně prostě <b>vyslechne</b> <b>vždycky</b> , je to nej <b>kámoš!</b>	



## Otevřené kódování Rodina E

Rodina E	Matka, 44 let	Otec, 44 let	Syn, 12 let	Syn, 20 let
Co Vás / Tě v poslední době nejvíce stresuje?	Jako <b>ženku</b> samozřejmě <b>none</b> . <b>Stojím</b> <b>na</b> .	To moje <b>žena</b> není nejlepší, a taky začínám mít <b>problém s mladším synem</b> .	Dělal jsem teď <b>přímacký</b> na gymnáziu a <b>nevzal</b> mně, ale ani mi to <b>nevadí</b> .	Zrovna jsem uprostřed svého <b>zkouškového období</b> , začíná to být <b>náročný</b> .
Jaké dlouhodobé stresy prožíváte / prožíváš ve vztahu k rodině?	<b>Manžel je v invalidním důchodu</b> , takže je <b>obživa domácnost</b> víceméně <b>na mě</b> . Do toho ještě <b>stárnoucí maminka</b> , která vyžaduje více <b>pozornosti</b> , <b>syn v pubertě</b> a taky nám přibyla další <b>kočka</b> , která se pere s naší stárou, ale <b>nemám to srdce ji vyhodit</b> .	S <b>manželkou</b> jsme <b>nikdy neměli dokonalý vztah</b> , ale <b>bojujeme kvůli dětem</b> . <b>Mladší syn</b> mi nedávno řekl, že se <b>za mě stydí</b> , to <b>bolelo</b> . <b>Starší</b> mi dělá <b>radost</b> , studuje v Praze.	Vadí mi, jak je <b>táta pořád jen u televize</b> a já se <b>nemůžu koukat na to</b> co chce. Taky mi <b>chybí brácha</b> , jezdí <b>jen a víkend</b> . Hlavně mě štve, jak <b>moji kamarádi jezdí s rodičema třeba na kolo nebo k moři</b> a my <b>sme pořád kolem baráku</b> . <b>Táta nemůže, mámě se nechce</b> a <b>brácha je pořád jen se svojí holkou</b> .	Stresuje mě <b>máma</b> , jak se mnou tu školu <b>zbytečně prožívá</b> . <b>Táta</b> tím, jak se <b>snadí být v klidu</b> a přitom vím, že ho něco <b>štve</b> . <b>Máma</b> vidí všechno <b>černě</b> , to mi <b>taky moc nepříde</b> . <b>Přítelkyni se v Praze nelíbí</b> a občas je to <b>všechno vyčerpání</b> .
Stresuje Vás / Tě jak s Vámi / Tebou někdo v rodině komunikuje?	S <b>manželem komunikace nikdy</b> <b>lehká nebyla</b> , ale <b>já</b> co je <b>stále doma</b> , je to ještě <b>horší</b> . Oba <b>synové jsou na jeho straně</b> , takže si občas <b>připadám jak kůl v plotě</b> .	<b>Tehyňe</b> mě má za <b>veschorněho</b> , nesnáším, jak k nám <b>jezdí na návštěvy a štve ženu pro mne</b> . Možná už začala <b>štvát i toho mladšího syna</b> .	S <b>kloučím se</b> <b>nechá mluvit</b> a <b>mám</b> <b>mnohdy moc neposlušný</b> . Pro <b>babičku</b> jsem pořád <b>mlčan</b> , to je možná <b>lehčí</b> .	Pro <b>mámu</b> jsem pořád <b>malý dítě</b> . <b>Táta</b> mně zas <b>kontroluje</b> a <b>ukoluje</b> , mají pocit, že <b>bez nás neumím udělat nic</b> . Taky když se <b>pohádají</b> , tak mi <b>kazdý volá a stěžuje si na toho druhého</b> .
Co může člověka v rodině ještě stresovat?	Obecně asi <b>náročné zaměstnání</b> . A <b>taky alkohol</b> , <b>tím jsme si ostatně také prošli</b> , ale o tom <b>nechci</b> <b>mluvit</b> .	<b>Hysterický manželky</b> a jejich <b>matky</b> . Taky <b>přehnaná starostlivost</b> .	Asi když <b>nemůžou jet na dovolenou všichni</b> třeba a <b>nakupovat dobrý oblečení</b> , třeba <b>musí jen ze sekáče</b> .	<b>Přehnaná péče</b> , <b>pesimistická nálada</b> , <b>deprese</b> , <b>nepríjemná atmosféra</b> .
Je v rodině někdo, kdo Vás / Tě umí stresu zbavit? Co Vám / Ti tedy pomáhá?	<b>Překvapivě</b> asi právě <b>mamka</b> , sice jí <b>nemůžu říct všechno</b> , ale vím, že <b>je na mé straně</b> . Pak hlavně <b>kamarádi</b> nebo <b>sestra</b> , i když <b>mně občas spíš štve</b> . Nejvíce mi pomáhá <b>vypat se na zahradě</b> a <b>starat se o naše kočky</b> .	<b>Pivo je všelék</b> .	Nejradši <b>hrají na počítači</b> , dostal jsem teď <b>novou hru</b> . Taky rád jezdím s <b>dědou</b> na výlety. Nejradši jsem, když přijede <b>teta</b> , s tou je <b>strandá</b> .	Asi <b>teta</b> , s tou je vždycky <b>strandá</b> a hlavně mi <b>vždycky pomůže</b> , když je <b>neštěstí</b> , třeba mi <b>i našla bvt v Praze</b> . Můžu si u ní <b>postěžovat</b> a ona to <b>přetočí ve strandu</b> .

## Otevřené kódování Rodina F

Rodina F	Matka, 34 let	Otec, 36 let	Dcery 6 let, 4 roky (odpovídá pozice starší)	Kategorie
Co Vás / Tě v poslední době nejvíce stresuje?	<b>Na poslední se</b> <b>vracím</b> <b>práce</b> , <b>zaměstnání</b> <b>zavolejme</b> do práce, <b>odmítli mi</b> <b>dát polooviční úvazek</b> , tak mám <b>strach</b> , jak to budu <b>zvládat</b> <b>skloubit s rodinou</b> .	<b>Šel</b> <b>sem začal</b> <b>tahat levnou pracovní sílu z Ruska</b> , takže se <b>bojím o místo</b> , nechápu, jak <b>můžou pracovat za tak málo</b> peněz, ale to není moje věc.	<b>Nerada</b> <b>chodím do školy</b> , děti se mi <b>smějou</b> , že jsem <b>lustá</b> . <b>Neche</b> <b>spát</b> po obědě a <b>pani učitelka mě nutí</b> . Taky mi <b>berou hračky</b> , ale těším se do <b>školy</b> a <b>che</b> mi <b>jenom</b> <b>sedněky</b> .	<b>Popisování</b> <b>činností</b> <b>činností</b> <b>zdroj stresu – kdo zdroj stresu – situace</b> <b>přičin</b> <b>emocionalita</b> <b>prognóza</b> <b>horas</b>
Jaké dlouhodobé stresy prožíváte / prožíváš ve vztahu k rodině?	Mám <b>uvyžděné rodiče</b> , <b>maminka</b> to <b>lehčí zvládne</b> a <b>tátově nová manželka</b> by to <b>moc ráda řešila</b> , ale myslím, že jí do toho <b>nic není</b> . Co se nás týče, tak hlavně <b>nechtějí</b> , že budu <b>každý den v práci</b> a <b>nechtějí se</b> <b>zastavovat</b> si <b>sedmkrát</b> , jak mi <b>holky onemocní</b> a jak to budu <b>řešit</b> .	Myšlím, že <b>manželka si dělá zbytečnou starost o peníze</b> , <b>zbytečně se stará</b> o <b>stravování našich dětí</b> , <b>kupuje jim útrahy</b> <b>sladkost v Německu</b> , <b>spáží se je</b> <b>nejlépe oblékat</b> a <b>nená peníze</b> .	Vadí mi, že se naši <b>hádají</b> , <b>maminka</b> se někdy <b>stará</b> víc o <b>sestřičku</b> a říká, že už jsem <b>velká</b> .	<b>Zveličování</b> <b>východisko</b> <b>zdroj radosti</b> <b>místní</b>
Stresuje Vás / Tě jak s Vámi / Tebou někdo v rodině komunikuje?	Hlavně <b>manželka mého otce</b> , má <b>mně za neschopnou</b> a <b>řídí</b> by mi <b>radila</b> . Ani si <b>nevědomuje</b> , že nás <b>táta opouští kvůli ní</b> .	<b>Těchán</b> mě <b>nesnáší</b> , <b>cokoliv udělám, je mále</b> .	<b>Táta</b> mně <b>nená</b> <b>honi na kolo</b> a mně se <b>nechce</b> , <b>nemám to ráda</b> .	
Co může člověka v rodině ještě stresovat?	<b>Nedostatek peněz</b> , <b>nemoc</b> , <b>ztráta zaměstnání</b> a <b>ztráta</b> <b>nejbližších</b> .	<b>Nevyřešené dědictví</b> , a <b>následný rozbroj v rodině</b> . Nebo když se někdo <b>lituje</b> a <b>myslí</b> , že má na <b>všechno pářek</b> .	<b>Těcha</b> když má <b>kamarádka jen maminku</b> a <b>nená kolo</b> . <b>Občas jí</b> <b>přičin</b> <b>mlčí</b> .	
Je v rodině někdo, kdo Vás / Tě umí stresu zbavit? Co Vám / Ti tedy pomáhá?	<b>Maminka</b> a <b>hlavně kamarádky</b> , <b>čte</b> <b>moje tehýně</b> . <b>Pomůže</b> mi, když si <b>můžu koupit něco něčeho na sebe</b> a <b>řešit</b> se na <b>dovolenou</b> u <b>moře</b> .	Mohu se <b>spolehnout na rodiče</b> , jako <b>jedineček</b> jsem pro ně <b>šifra</b> <b>veselím</b> . Taky rád <b>sportuju</b> .	<b>Babička</b> . <b>Dobře</b> <b>vytí</b> , <b>čte</b> mi <b>pohádky</b> a <b>má vždycky čas</b> . <b>Nejlepší</b> je to, když <b>jsme s mamkou</b> a <b>babičkou samy doma</b> .	



## Otevřené kódování Rodina G

Rodina G	Matka, 36 let	Otec, 38 let	Dcery, 2 roky a 8 let (odpovídá pouze starší)	Kategorie
Co Vás / Tě v poslední době nejvíc stresuje?	Moje máma, berechovi jít do školy, ale když je nemocná, dělá mi přednášky o tom, jak ona to jedná a cvičit sechnou, my jsme tam, i nemoc, tam.	Stresuje mě špatná a nekvalitní práce mých zaměstnanců, snaží se práci odfláknout a neváží si věci, protože nejsou jejich. Musím je stále hlídat a kontrolovat.	Mrzí mě, že už je konec školy a nevidím svoje kamarádky, ve škole se mi líbí a v družině taky. A atletiky taky budu dělat až v létě, to mě baví.	Popis mých zážitků / zdroj stresu – kdo přičinil emocionální procesy
Jaké dlouhodobé stresy prožíváte / prožíváš se vztahy v rodině?	Manžel, mám pocit, že sama všechno tak, jako. Mám krásný dům, krásné dcery, ale jsem na všechno sama. Vím, že na to musí vydělávat, ale občas bych potřebovala pomoc. Někdy bych si přála, aby má manžel měl své děti, děti, děti a chodil v 15h domů.	Z práce chodím hodně unavená a vyčerpaná a manželka se tváří, jak kdybych si chodil do práce odmočinout. Když pak chce jít večer na squash a vidím její výraz, už se mi ani nechce. Každý víkend se snažím trávit s rodinou, aby byl klid.	Vadí mi, že mamka nechce, abych si žvala kamarádky domů, když máme velkou zahradu i hřiště. Může k nám do přírody, protože tam mamka a kamarádky v moji přítomnosti. Chtěla bych kamarádkám ukázat bazén, ale nemůžu.	Zveličování psychologické zdroj radosti
Stresuje Vás / Tě jak s Yámi / Těbou někdo v rodině komunikuje?	Hlavně moje máma. A taky manžel, nebere ohled na to, že je v domácnosti snousta práce. Musím nakoupit, vyzvednout dcery, odvézt je na kroužky, uklidit. On přitom k fotovému a neví, kolik rme to stojí. Taký moje chvilka, která mi správně, jak ona sama všechno stihala a zvládala, jak se mám mít dobře, když mám tak krásný dům. Ale to není vše.	Hlavně moje žena, která nemá rád návštěvy a nesnáší cizí lidi u nás doma, včetně své sestry. Nemá potřebu se slyšet s mojí rodinou. Já bych zas nejrůznější pozvat všechny k nám na zahradu, protože mám krásný velký dům, ale jí se to nelíbí a hlavně o to nesnáší a jen střídá výmluvy. Nepřipadá v úvahu, aby sousedi přišli na grilování a já bych o to stál, rád poznávám nové lidi a uvažuju bych sousedské vztahy nechtím to a mrzí mě to. Hlavně manžel, že si nemůžou pozvat kamarádky z okolních domů, vždyť proto jsem to dětské hřiště hudoval.	Hábitka se mnou mluví, jako že jsem pořád nemocná. A občas mamka, zlobí se, že nechce systávi a se pta, jestli mám škol.	
Co může žlávka v rodině ještě stresovat?	Špatná komunikace mezi manželi, návrat návštěvy nebo nemocní děti. S kamarádkou jsme teď řešily nevěru, to musí být hrozný.	Peníze, špatné bydlení, závi a nenávisť a taky špatná komunikace. Myslím, že lidem dávají špatný model rodiny, kdy žili šťastně generaci pohromě.	Třeba Filipkovo táta jezdit domů, že je nemocná a moc mu chvil. A kamarádka má nemocnou sestřičku a ta je pořád nemocná.	
Je v rodině někdo, kdo Vás / Tě umí stresu zbasit? Co Yám / Ti tedy pomáhá?	Pomáhají mi hlavně kamarádky, občas můj brácha. Moje dvě holčičky jsou taky užasně. Ráda si sednu se sklenkou dobrého vína na zahradu a tu si, když jsem nemocná, dám si i to cigáro. Výborné odreagování je pro mě přemýšlení vlnit nebo dovolení. Snažím se jezdit s přáteli vyvíjet se celou rodinou.	Hlavně moje holčičky, které jsou šťastné, pak moje maminka a hlavně kamarádky. Taký moje žena, se kterou když jsem sám, dokáže být užasně.	Moje hábitka a děda a hlavně prabábitka, ta má pořád čas a peče skvělé koláče a jahodový knedlíky.	