ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA PSYCHOLOGIE

Věk dětí jako zátěžový faktor pro rodiče

Bakalářská práce

Hana Srpová

Specializace v pedagogice: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Vladimíra Lovasová, Ph.D

Plzeň, 2016

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 30. Června 2016

.....

vlastnoruční podpis

Děkuji Mgr. Vladimíře Lovasové, PhD., za velkou pomoc při zpracovávání mé bakalářské práce a za cenné rady při tvorbě a vyhodnocování výzkumného dotazníku. Dále děkuji Filipu Matějovcovi za korekturu.

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
Fakulta pedagogická
Akademický rok: **2015/2016**

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Hana SRPOVÁ**
Osobní číslo: **P13B0444P**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Výchova ke zdraví**
Název tématu: **Věk dětí jako zátěžový faktor pro rodiče**

Zadávající katedra: **Katedra psychologie**

Zásady pro vypracování:

1. Charakteristika dětského věku
2. Stručná charakteristika jednotlivých ontogenetických období
3. Sociálně psychologická charakteristika jednotlivých vývojových období
4. Psychologie rodiny a rodičovství
5. Návrh designu smíšeného výzkumu
6. Kvalitativní rozhovory s rodiči
7. Dotazníková verifikace
8. Sumarizace a interpretace výsledku

Rozsah grafických prací:

Rozsah kvalifikační práce: **60**

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

1. **LANGMAIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. Vývojová psychologie. 2. vydání. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0**
2. **ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem: Vývojová psychologie. 2. vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-124-2**
3. **SOBOTKOVÁ, Irena. Psychologie rodiny.2. vydání. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-250-8**
4. **ČÁP, Jan, DYTRYCH, Zdeněk. Utváření osobnosti v náročných životních situacích. Praha: SPN, 1968.**

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Vladimíra Lovasová, Ph.D.**
Katedra psychologie

Datum zadání bakalářské práce: **15. září 2015**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. června 2016**

RNDr. Miroslav Randa, Ph.D.
děkan

L.S.

Mgr. Vladimíra Lovasová, Ph.D
vedoucí katedry

V Plzni dne 15. října 2015

OBSAH

ÚVOD....2
TEORETICKÁ ČÁST....4
1 PERIODIZACE LIDSKÉHO VÝVOJE
1.1 Novorozenecké období....4
1.2 Kojenecké období....6
1.3 Období batolete....7
1.4 Předškolní věk....9
1.5 Mladší školní věk....12
1.6 Adolescence....13
1.7 Mladá dospělost....15
2 VÝVOJOVÝ CYKLUS RODINY
2.1 Přístupy k třídění vývojového cyklu rodiny....17
2.2 Stručná charakteristika jednotlivých etap vývoje rodiny....18
3 RODINNÝ STRES
3. 1 Stres....21
3.2 Zvládání stresu....22
3.3 Rodičovství....23
3.4 Zvládání stresu v rodině....25
4 SHRNUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI
PRAKTICKÁ ČÁST....28
1 CÍL A DESIGN PRAKTICKÉ ČÁSTI
1.1 Vzorek respondentů a použité metody....29
2 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ
2.1 Intenzita jednotlivých rodičovských stresorů....32
2.2 Vývojová období jako zdroj rodičovského stresoru....39
2.3 Shrnutí výsledků teoretické části....47
ZÁVĚR....I
POUŽITÁ LITERATURA....III
RESUMÉ....VI

ÚVOD

Úkolem této bakalářské práce je pokusit se nalézt faktory, které v určitých vývojových obdobích působí jako největší zátěž pro rodiče. Výchova dětí může být pro některé jedince vysoce obtížná. Pokud se již člověk rozhodne počít dítě, či si nějaké osvojit, je důležité, aby si byl této zátěže vědom a byl odhodlán a schopen se s ní vyrovnat. V každém vývojovém období na nás působí určité faktory s jinou razancí. Například u novorozeněte se většinou neobáváme kolektivu, ve kterém se pohybuje, a naopak v období mladé dospělosti už nás tolik nezatěžuje vývoj jedince.

V první kapitole jsem nastínila stručný pohled do vývojové psychologie, v každém vývojovém období totiž působí jiné faktory. Například u novorozeného dítěte nás zřejmě nebude trápit jeho školní docházka či to, jestli náhodou netíhne k nějakému druhu rizikového chování. Ani batole se nejspíš nepřidá ke špatné partě, která by na něj měla neblahý vliv. Je tedy důležité rozlišit, které faktory jsou v daném období tím stěžejním problémem a kterými se nemá cenu zabývat. V raném období vývoje dítěte je pro většinu lidí asi nejvíce zátěžovým faktorem zdraví dítěte a jeho správný vývoj, naopak v mladé dospělosti už nás vývoj nezatěžuje a nastupují faktory spíše sociologického rázu, jako jsou například závislosti na drogách či hazardu nebo také chování vůči vlastním rodičům a blízkému okolí.

Každý z nás byl někdy dítětem a také většina z nás bude nebo už je rodičem. Jako děti si neuvědomujeme, že naše chování zanechává stopy nejen v nás, ale také v našich rodičích. Rodiče se o své děti bojí, ať už jsou to malé děti nebo již dospělí jedinci, kteří jsou plně zařazeni do společnosti. Strach o potomky má i velká spousta zvířat - některá méně, některá více – jisté každopádně je, že jednou ze zásadních úloh rodiče je obrana vlastních potomků. S postupným vývojem dítěte se mění i ohrožující faktory, před kterými se musíme umět bránit. Cítí-li se jedinec ohrožen, nebo pokud cítí ohrožení svého potomka, vyvolává to pro něj určitou zátěž, která může vyvolat reakci jeho organismu nazývanou stres. Tím se zabývám ve druhé kapitole. Míra zátěže závisí na tom, jak se jedinec k dané problematice staví. Každý jedinec snese jinou míru zátěže, což znamená to, že co je pro jednoho neúnosné, nemusí druhý člověk vůbec vnímat jako sebemenší problém, a naopak. Tím se dostáváme k problematice stresu, která je často diskutovaná i v mnoha jiných souvislostech. Jak již bylo zmíněno, stres je tedy určitá reakce organismu

na nadlimitní zátěž, která na něj působí. Existuje mnoho způsobů a postupů, jak se se stresovou situací vyrovnávat. Tento proces vyrovnávání se s nadlimitní zátěží nazýváme slovem odvozeným z anglického jazyka, kterým je slovo coping. Tento pojem do psychologické terminologie zavedl filosof W. B. Cannon.

Dále pak ve své práci uvádím charakteristiku pojmu rodičovství. Rozděluji zde rodičovství na dvě základní oblasti, a to oblast biologickou a psychologickou. Biologickým rodičem je člověk, který dítě zplodil a případně donosil a následně porodil. Dítěte se můžeme vzdát, ale biologickými rodiči zůstáváme navždy. Naopak rodič psychologický je ten, kdo se stará o uspokojení našich potřeb, kdo nás vychovává a je nám oporou. Psychologický rodič samozřejmě většinou bývá i rodičem biologickým.

Poslední částí této práce je výzkum formou škálového dotazníku. Tímto výzkumem jsem se snažila zjistit, který faktor je v určitém vývojovém období pro rodiče největší zátěží. Protože matka i otec vnímají zátěž jinak, jsou dotazníky vyplněné otci a matkami vyhodnoceny zvlášť.

1 PERIODIZACE LIDSKÉHO VÝVOJE

Bavíme-li se o výchově dětí, je vývojová psychologie a s ní spojená periodizace lidského vývoje jedním z nejdůležitějších témat. Již Marie Vágnerová naznačila, že vývojová stádia jsou nám všem společná, čehož využívají i různé koncepce. Jednou z nejznámějších koncepcí je ta od neoanalytika Erika Eriksona (Čáp, Mareš, 2001, str. 214; Čáp, 1996, str. 73) z poloviny 20. století. Uvádí všeobecně známý pojem *vývojová krize*. Jedinec ji musí překonat do konce každého vývojového stádia, což mu umožní správný průběh vývoje a lehčí překonání další krize v následujícím stádiu.

Vzhledem k tématu své práce se budu zabývat pro toto téma stěžejními stádii vývoje, a to těmi od narození po mladší dospělost. Zdeněk Matějček dokládá, že dítě urazí do tří let věku asi polovinu své vývojové dráhy. Proto jsou pro nás prožitky z raného dětství tak důležité, i když na ně v dospělosti nemáme žádné vzpomínky. Na čtvrtinu vývoje pak připadá věk od tří do šesti let a zbytek je rozvržen do úseku od šesti let až do dospělosti. I když se v posledních desetiletích značně rozvíjí odvětví prenatální psychologie, není snadné určit, kdy přesně by se mělo o plodu mluvit už jako o člověku. Je dokázáno, že pro následující vývoj dítěte jsou důležité už procesy, které probíhají v děloze matky.

1.1 Novorozenecké období

Lidský plod se rodí v 38. až 42. týdnu těhotenství. Jeho průměrná hmotnost je 3300 až 3400 g a délka v průměru asi 50 cm. Počátečním mezníkem tohoto období je porod. Ten je důležitým mezníkem jak pro dítě, tak i jeho matku. Dítě se porodem stává samostatnou bytostí, a to především z biologického hlediska. Délka novorozeneckého období je přibližně jeden měsíc. "Je to doba adaptace na nové prostředí, které je odlišné od podmínek intrauterinního života" (Vágnerová, 2005, str. 68). Děti v tomto období reagují na vnější podněty převážně reflexivně a pomocí a vrozených způsobů chování. Každý z reflexů, kterými se dítě projevuje, má jiný význam. "Některé z nich slouží k jeho přežití, napomáhají primární orientaci a adaptaci na prostředí, jsou základem dalšího vývoje (i jejich projev se může měnit učením)" (Langmeier, Krejčířová, 2006, str. 32). Pro prvotní adaptaci jsou významné hlavně sací a hledací reflex, ty ale vymizí během prvních pár měsíců života. Dále sem patří motorické reflexy, např. Moroův reflex udržování rovnováhy a uchopovací reflex.

Brazelton popsal šest stavů chování novorozence:

Hluboký spánek (bez očních pohybů)

Lehký spánek (REM)

Dřímota, usínání, ospalost

Klidný bdělý stav

Aktivní bdělý stav (neklidné bdění)

Pláč a křik

Kognitivní vývoj

Učení má velký význam i v tomto raném období, jeho rozvoj je závislý na individuálním přísunu podnětů. Novorozenci však reagují jen na velmi úzký okruh podnětů. Je zde ale velká potřeba vzájemné interakce s okolím. Rodiče, hlavně matka, by se měli dítěti věnovat jak jen je to možné. "Učení je v raném věku spojeno se základními smyslovými informacemi, které jsou za normálních okolností snadno dostupné a nevyžadují žádné zvláštní úsilí." (Vágnerová, 2005, str. 69-70). Dítě se učí již od druhého dne života. Dokáže už rozlišit i některé vlastní aktivity, které se snaží koordinovat tak, aby dosáhly žádaného výsledku, například natáčí hlavičku za hlasem matky.

Emocionální vývoj

Nejdůležitějším vztahem novorozence je vztah matky a dítěte. Dítě je schopné pamatovat si matčin hlas a reagovat na něj. Kožní kontakt dítě celkově stimuluje a vyvolává plazivé pohyby reflexivního charakteru. "Vazba, která se rozvíjí mezi matkou a dítětem po narození, je pokračováním biologické symbiózy a zkušeností získaných v prenatálním období." (Vágnerová, 2005, str. 70)

Sociální vývoj

Už novorozeně má určité predispozice k sociálnímu kontaktu s lidmi. Například reaguje na lidský hlas, obličeje v něm vzbuzují vyšší zájem než okolní předměty a je schopno napodobovat i jednoduchou mimiku. Mluvíme-li o vztahu k matce, není dítě pasivní. Poznává ji čichem, dovede rozeznat její hlas, upoutat ji svým pláčem a navázat tak kontakt.

1.2 Kojenecké období

Kojenecké období trvá přibližně do jednoho roku života dítěte. "V tomto období dochází k rychlému rozvoji mnoha kompetencí, které jsou předpokladem k postupnému osamostatňování, k čemuž dochází v další vývojové fázi, čili v batolecím věku." Objevují se zde určité individuální rozdíly v prožívání, chování a celkovém vývojovém trendu (Vágnerová, 2005, str. 71). Toto období je nazýváno receptivní fází, a to proto, že kojenec je schopen a motivován vnímat podněty z okolí a reagovat na ně. Receptivita je tedy otevřenost k okolnímu světu. Kojenci si ale vybírají pouze určité podněty, nereagují tedy na všechny, které jsou jim představovány. Podněty, na které reagují, si vybírají na základě svých kompetencí a preferencí.

Kognitivní vývoj

Většina autorů věnujících se této problematice se přiklání k názoru švýcarského psychologa Jeana Piageta, že zásadním mechanismem vývoje dítěte je jeho tendence navozovat rovnováhu v nepřetržité interakci organismu s prostředím. Snahy dosahovat těchto rovnovážných stavů, které v realitě prakticky nenastávají, protože jsou okamžitě porušovány novými stimuly, jsou jakýmsi podnětem pro aktivitu organismu. Základem toho je asimilace, čili působení organismu na okolní předměty, a akomodace, což je v tomto případě působení prostředí na organismus (Langmeier, Krejčířová, str. 57, 2006).

Emocionální vývoj

V tomto období dítě dosahuje základní důvěry ke světu, která vzniká na základě zkušeností dítěte s emočním vztahem. Prvním mezilidským vztahem dítěte je ten s matkou, případně jinou o něj pečující osobou. Svět se kojenci jeví tak, jak je mu prostřednictvím matky prezentován. Pokud matka představí dítěti jeho okolí pozitivně, získá bazální pocit jistoty,

který je pro něj důležitý pro další úspěšný vývoj. V tomto raném vývoji dochází k připoutání dítěte k rodiči, který je prvním krokem sociálního učení dítěte.

Sociální vývoj

Většina podnětů, které jsou pro rozvoj dítěte nezbytné, má sociální charakter. Dítě získává potřebné zkušenosti v rámci mezilidské interakce, rozvíjí se i jeho schopnosti a dovednosti. Rozlišuje příjemné a nepříjemné, zajímavé a nezajímavé podněty a pamatuje si je. Dítě dokáže navazovat, udržovat nebo ukončit kontakt s okolím, také reaguje na změnu lidského hlasu. Kojenec se již usmívá na známé obličeje, to nazýváme tzv. sociálním úsměvem.

Sociálně stimulační význam mají následující projevy:

Mimické projevy dítěte – Ty jsou vrozené. Objevují se v jednoduché podobě již na počátku života, dokonce již u plodu v matčině těle (Matějček, 1994). Způsob, jakým dítě vyjadřuje své pocity, je založen převážně na mimických projevech, které jsou dospělými jedinci vnímány jako primární projev komunikace.

Oční kontakt – Jedná se o vrozený reflex opětovat pohled do očí. Oční kontakt aktivuje a upevňuje bdělost dítěte. Pro rodiče je dobrou zpětnou vazbou, protože ukazuje, že je dítě vnímá.

Úsměv – Dítě se ho učí vědomě ovládat a cíleně jej používat. Prokazuje tím svůj zájem a podněcuje takovou aktivitu dospělých, která slouží k uspokojování jeho potřeb.

Pláč – Pláč má také komunikační význam. Je to jeden z nejčastějších afektivních projevů malého dítěte. Dítě tímto vyjadřuje své pocity a citlivá matka dokáže rozlišit, o jaký pláč se jedná a jaká potřeba dítěte tedy není plně uspokojena. Podobným způsobem funguje i dětský křik.

Předřečová aktivita – Někdy je předřečová aktivita označována jako broukání. Ve chvíli, kdy se u dítěte začne objevovat předřečová aktivita, je velice důležité, aby docházelo ke komunikaci s dítětem. Dítě totiž touto aktivitou upoutává pozornost a komunikaci tak vyžaduje (Vágnerová, 2005, str. 100 – 101).

1.3 Období batolete

Většina autorů se shoduje, že batolecí období trvá přibližně od jednoho do konce třetího roku života dítěte. V batolecím období se již dítě samostatně pohybuje a už i zvládá mateřskou řeč. Dítě se tak stává samostatnějším a je si vědomo vlastní existence. Období batolete je také obdobím první emancipace, která je podmínkou dalšího rozvoje. Zpomaluje se tempo tělesného vývoje, ale naopak je zde významný posun v oblasti jemné a hrubé motoriky (Vágnerová, 2005, str. 118-119; Šulová, 2004 str. 58).

Kognitivní vývoj

Vývoj kognitivních funkcí je spojen s rozvojem řeči. Od předřečových aktivit dítě plynule přechází k užívání symbolické řeči. To výrazně mění charakter myšlení dítěte, které se tímto dostává na vyšší úroveň. Dítě si již začíná uvědomovat, že každá věc má své jméno, často se ptá: „Co to je?“. Piaget to nazývá obdobím “sémiotické, nebo jinak, symbolické funkce“.(Piaget, Inhelderová, 2000). Kolem třetího roku už dítě využívá ke hře i svou fantazii a představivost, hraje si na to, že něco dělá. V literatuře je tato činnost často nazývána jako: „symbolická hra dítěte“. Batole již dokáže rozeznat předměty podle některých logických kritérií, jako jsou například velikost, tvar a barva. Mluvíme-li o pozornosti dítěte, v tomto období dochází k jejímu velkému zlepšení a zkvalitnění. Také si začíná uvědomovat čas (Allen, Marotz, 2002, str. 90-91, 103; Šulová, 2004, str. 59-61).

Emocionální vývoj

V tomto období roste schopnost dítěte reagovat na emoční projevy druhých lidí. Saarni uvádí několik základních charakteristik emočního prožívání batolete:

Aktuální frustrace – Batole ještě není schopné plného ovládnutí vlastních emocí, proto na většinu překážek reaguje silným afektem v podobě křiku, breku a vztekání se.

Normy – Dítě si osvojuje platné hodnoty a normy, a to tím, že pokud nějakou poruší, je na to dospělým jedincem upozorněno. V takovémto případě pak batole reaguje pocitem studu či lítosti. Objevuje se zde i snaha o nápravu.

Potřeby dítěte – Dítě si již uvědomuje, že uspokojení jeho potřeb může být v některých situacích značně ohroženo. Typickou reakcí nejen batolete je v tomto případě strach. Batole také pociťuje strach ze ztráty matky.

Sebeuvědomění – V batolecím období dochází k rozvoji emocí sebehodnocení. Důležitá je zde tedy reakce okolí na jeho chování. Pokud dá jedinci okolí najevo, že toto chování není vhodné, dokáže dítě projevit pocit zahanbení. Je-li však zpětná vazba, především od rodičů, pozitivní, je dítě pyšné na své schopnosti.

Vztah k lidem – Kolem druhého roku života se dítě postupně přestává bát cizích lidí. Vyšší riziko separační úzkosti v době, kdy není v blízkosti matky, se tímto způsobem v čase snižuje.

Egocentrismus – Batole má pocit, že dění celého světa s ním určitým způsobem souvisí. Projevuje se například žárlivost vůči sourozencům a pocit spoluodpovědnosti za pocity blízkých lidí.

(Vágnerová, 2012, str. 147-148)

Sociální vývoj

V batolecím období dochází k procesu osamostatňování se, nebo jinak, jedná se o období vlastní emancipace. Podle Eriksona dochází k formování vlastního „já“ a ujasnění si svého místa a postavení ve společnosti. Dítě také začíná rozlišovat mezi vhodným a nevhodným chováním (Šulová, 2004, str. 61). I přes tuto skutečnost je ale batolecí období i obdobím vzdoru, kdy dítě odmítá spolupracovat s okolím. Přibližně ve dvou letech věku se začínají formovat vztahy s vrstevníky. Vzájemná interakce je mezi dětmi batolecího věku velmi podstatným faktorem při dalším vývoji. Nedá se ale zatím říci, že by se jednalo o skupinovou hru. V tomto období dochází spíše ke hře paralelní, což znamená, že děti si sice hrají v jedné místnosti nebo na stejném pískovišti, ale každé samo, hrají si jen vedle sebe. Své hračky si hlídají a nechtějí je půjčovat ostatním. Mezi dětmi tak mohou vznikat konflikty a hádky o hračky či místo ke hraní určené. Zároveň si ale dítě neumí vybrat, s čím si chce vlastně hrát, chce tedy všechno a hned. Začíná už ale být i částečně empatické (Šulová, 2004, str. 61-63; Allen, Marotz, 2002, str. 85-102; Langmeier, Krejčířová, 2006, str. 80-83).

1.4 Předškolní věk

Ve věkovém ohraničení tohoto vývojového období se autoři převážně shodují, jedná se podle nich o stáří tří až šesti let. Konec této vývojové fáze je ale závislejší na zralosti sociální více než na té fyzické. Může se tak posunout až na hranici sedmi let, takovýmto dětem je tedy ve většině případů navrhován odklad nástupu do první třídy (Vágnerová, 1997, str. 107). Toto vývojové období bývá označováno jako nejpříjemnější fáze lidského života, a to jak pro děti samotné, tak i pro jejich rodiče. V tomto období již vznikají vzpomínky, které si s sebou neseme až do dospělosti (Lisá, Kňourková, 1986, str. 174).

Kognitivní vývoj

V oblasti myšlení se v předškolním věku jedná především o myšlení konkrétní. Dítě se začíná zajímat o příčiny věcí, které se kolem něj dějí. Velkou roli zde hraje i fantazie dítěte, která myšlení zásadně ovlivňuje, stejně jako emoce a potřeby dítěte. "Dítě vnímá okolní skutečnost a čím více z ní dokáže zachytit, tím lépe" (Kuric a kol., 1964, str. 44). V předškolním období dochází ke značnému rozvoji syntézy, analýzy a srovnávání. Dítě je velice zvědavé, o každé věci chce vědět co nejvíce informací. Dítě tedy vyhledává společnost dospělé osoby, která je schopna mu na jeho otázky podat rozumné a pro něj i pochopitelné odpovědi. Koncem tohoto vývojového období již dítě chápe širší souvislosti a získává schopnost zobecňovat a abstrahovat (Kuric a kol., 1964, str. 44).

Díky rozvoji myšlení dochází i ke značnému rozvoji řeči. Řeč se stává hlavním prostředkem komunikace dítěte s okolím a slouží také jako prostředek k poznávání okolního světa. Dochází k obrovskému nárůstu slovní zásoby, a to přibližně na dva tisíce slov (Lisá, Kňourková, 1986, str. 184). Povídání si se stává zálibou dítěte, často mluví i samo se sebou.

Emocionální vývoj

Podobně jako v předchozím období se dítě začátkem tohoto vývojového období pokládá za střed světa, působí tak sobecky a egocentricky. Dítě očekává, že se celý svět bude řídit jeho potřebami (Damborská a kol., 1979, str. 204). Je proto třeba, aby bylo vedeno k ovládání svých emocí. Dochází zde k postupné stabilizaci citů, které začínají být vyrovnanější a trvalejší. K prohloubení a udržení citových vztahů slouží u předškolního dítěte především hra - ta podněcuje k radosti. Projevy radosti jsou smích a velká tělesná

aktivita, která je pro předškoláka velice důležitá. Postupným dospíváním dítěte dochází i ke zvýšenému projevu radosti slovem. Předškolák je již schopen projevit náklonnost a sympatie, a to především členům rodiny. Objevuje se už i žárlivost, především ve vztahu k ostatním sourozencům, a také strach. V případě strachu pak dítě hledá úkryt v náručí blízké osoby. Dochází také ke vnímání negativních emocí. Ty mohou zapříčinit neúspěchy či nějaké překážky, které brání dosažení cíle dítěte. Důležitý je také smysl pro humor, který je zatím malý, ale postupně se zdokonaluje (Srp, Syrovátková, 1969, str. 139).

Sociální vývoj

V období předškolního věku je rodina stále nejvýznamnějším sociálním prostředím, ve kterém se dítě pohybuje. Toto prostředí zajišťuje dítěti primární socializaci a úvod do společnosti lidí. "Matka a otec jsou nosnými sloupy oné mnohastupňové stavby nazývané chování, rodiče jsou nositeli citové jistoty, důvěry, jsou oporou i rádci a ochránci proti nepřízni vnějšího světa. Chování předškolních dětí odráží lásku a důvěru, která v rodině panuje" (Lisá, Kňourková, 1986, str. 174). Modelovou situací, která dětem utkví v paměti, je to, jak dává rodina najevo city. Dítě tak jedná v dospělosti podobným či stejným způsobem. Langmeier uvádí tři vývojové aspekty socializace. Prvním je vývoj sociální reaktivity, což je vývoj emočních vztahů k lidem v bližším i vzdáleném okolí, které jsou bohatě diferencované. Druhým aspektem je vývoj sociálních kontrol a hodnotových orientací. Tady se jedná o vývoj norem, které si jedinec vytváří a přijímá za své, a to na základě příkazů a zákazů. Třetím aspektem je dle Langmeiera osvojení sociálních rolí, tedy takových vzorců chování, které jsou od jedince okolím očekávány, a to s ohledem na věk, pohlaví a společenské postavení (Langmeier, 1991, str. 81).

Zvyšuje se potřeba styku s vrstevníky, který je na rozdíl od kontaktu s dospělým člověkem symetrický a poskytuje mnohem méně jistoty. Pro to, aby se s touto skutečností dokázalo dítě vypořádat, je důležité, aby dosáhlo určitého stupně vyrovnanosti a osobní stability. Hlavním úkolem vrstevnické skupiny je postupná specifikace sociálních rolí, čímž si dítě získává určitou sociální roli, určitý sociální status. Rozvíjí se zde i schopnost soupeření a prosazení se ve skupině (Vágnerová, 1997, str. 125).

1.5 Mladší školní věk

Toto vývojové období začíná vstupem do povinné školní docházky a trvá do doby, kdy se začínají projevovat první známky pohlavního zrání, což bývá kolem desátého až jedenáctého roku života. V tomto období hraje hlavní roli škola. Díky ní se dítě učí dodržovat pravidla a seznamuje se i s novými lidmi. Život tak dostává pevnější řád, než jaký mělo dítě stanovený v předchozích vývojových obdobích.

Kognitivní vývoj

V období mladšího školního věku zaznamenáváme určitý pokrok ve vnímání, stále se ale bavíme o konkrétním myšlení. Díky vyučovacímu procesu a své aktivitě ve vyučování se dítě zlepšuje v pozorování vlastností a spojitostí jevů, je schopné rozlišovat různé podněty, jako například odstín barvy, výšku jednotlivých tónů, vzdálenosti a časové úseky. Dítě dokáže řadit předměty podle kvantity. Díky rodině a škole tak přechází od jednoduchého konkrétního myšlení k logickému uvažování. Obsahem jeho myšlení se stávají nově nabyté poznatky a zkušenosti. Schopnosti dětí jsou ale v oblasti diferenciace individuální. Výraznější vývojový posun zaznamenáváme až v následujícím vývojovém období (Langmeier, Krejčířová, 1998, str. 121).

Emocionální vývoj

V citové stránce osobnosti dochází také ke změnám, začíná ustupovat emoční labilita, impulzivita a egocentrismus, který dítě provázel po dobu předškolního věku, také se vlivem školy vytváří disciplinovanost, která přechází z formální do uvědomělé. Dítě je tak již schopno regulovat své chování podle stanovených norem (Vágnerová, Valentová, 1994, str. 84). City dítěte mladšího školního věku jsou obohacené o mravní, sociální, intelektuální a estetické prvky, což se projevuje především v chování žáka v rozmanitých kolektivech. Dítě již také dokáže regulovat některé projevy nálad a koncem tohoto období už dokáže skrýt i nežádoucí projevy citů, které si pak ale konpenzuje v jiných činnostech. Velkých pokroků doznává i v rozvoji intelektuálních citů (Kuric, 2001, str. 82-84).

Sociální vývoj

Sociální vztahy dítěte v rodině jsou ovlivňovány novou sociální rolí v mladším školním věku. Dítě si již uvědomuje svou vlastní osobnost a srovnává ji s vrstevníky. V tomto období dochází k odpoutání se od rodiny a navazování nových vztahů, a to především s vrstevníky. Dítě do školy přichází s určitými zvnitřnělými normami sociálního chování, což znamená, že ví, co je a není správné. Vnitřní kontrola je ale stále nepevná a musí být podporována zvnějšku. Časem se sociální normy morálního jednání stabilizují a dítě tak začíná chápat na obecné rovině trvalé hodnoty a cíle vlastního jednání (Langmeier, Krejčířová, 1998, str. 129-130).

1.6 Adolescence

Období staršího školního věku je obdobím dospívání a puberty. Puberta trvá přibližně od jedenáctého roku života asi do patnácti let. Setkáváme se i s pojmem prepuberta, kdy se jedná o období přípravné. V pubertě se začínají objevovat první výrazné vývojové změny, a to jak psychické, tak fyzické. Puberta ovšem nezačíná a ani neprobíhá u všech jedinců stejně. Jedná se o čistě individuální záležitost, která je ovlivněna mnoha faktory. O době nástupu puberty rohodují například pohlaví, stimulační vlivy a také prostředí, ve kterém se jedinec pohybuje. Vývoj probíhá nerovnoměrně, roste zejména kostra a svalstvo. Hormonální změny souvisí s rozvojem sekundárních pohlavních znaků a změnou funkce genitálií. Dnes se setkáváme s pojmem sekulární akcelerace, což je urychlený nástup tělesného dospívání, které tím pádem není zcela synchronizováno s dospíváním duševním. Rychlejší růst je však příčinou snížení odolnosti, menší tělesné výkonnosti a horší koordinace (Vágnerová, Valentová, 1994, str. 97).

V tomto vývojovém období samozřejmě dochází i k výrazným psychickým změnám, které jsou stejně významné jako ty tělesné. Pubescent se soustředí spíše na vlastní prožívání a myšlení, čímž se zdá být introvertnější. Důležitost shledává v tom, jak je vnímán okolím, od čehož se odvíjí i jeho sebehodnocení. V tomto vývojovém období dochází k hledání smyslu života. To je ohroženo strachem ze ztráty role a žádoucí pozice mezi lidmi, hlavně tedy vrstevníky. Významnou roli zde hraje i tendence se odlišovat, což působí jako pomyslná obrana před ztrátou identity. Spíše než rodinné vztahy se pro pubescenta zdají důležitější vztahy s vrstevníky. Dochází tak k celkové změně postojů a názorů a mění se tím i pohled okolí na pubescenta (Vágnerová, Valentová, 1994, str. 98).

Kognitivní vývoj

Dospívající se v této kategorii svými výkony blíží maximu, v tomto směru často převýší starší lidi. Toto období je také obdobím změny myšlení. Dítě již dokáže plně logicky uvažovat a vyvozovat závěry z jevů okolo něj. Piaget nazývá toto období stádiem formálních operací. Dospívající je totiž schopen velkého počtu myšlenkových kombinací. Porovnává to, co si vytvořil ve své mysli, s existujícími poměry, čímž vzniká častá kritičnost, zklamání a nespokojenost. To může zapříčinit pesimismus (Langmeier, Krejčířová, 1998, str. 146 – 148). Dospívající je tedy schopen pracovat s pojmy, které jsou obecnější a abstraktnější. Není spokojen s jediným řešením, hledá různé alternativy. Vytváří domněnky, které nemají reálný základ. Ovládá logické operace, které aplikuje, dokáže přemýšlet o myšlení a soudit cizí soudy (Langmeier, Krejčířová, 1998, str. 147).

Myšlení je v tomto období zaměřeno spíše na všeobecné otázky. Důležitá je i jeho samostatnost, dospívající si již dokáže obhájit vlastní názory a postoje. Inteligence vrcholí kolem patnáctého roku života dítěte, další vývoj už je závislý na životních zkušenostech, které teprve získává. Nesmíme opomenout důležitost kreativity - pokud je jedinec tvořivý, dokáže myslet nekonvenčně a snadno řeší složité situace, čímž vzniká vyšší předpoklad na úspěch v profesním životě (Kuric, 2001, str. 100 – 101).

Emocionální vývoj

V období staršího školního věku převažuje v citovém rozvoji nevyrovnanost, podrážděnost a vášnivost. City se stávají hlubšími a uvědomělejšími. Dotýkají se všech stránek vztahů dospívajícího s okolním světem, proto jsou velmi důležitou stránkou osobnostního rozvoje jedince. V tomto období se city projevují radostí ze života a optimismem, na druhou stranu však i skleslostí, smutkem, utrpením a pocitem méněcennosti. Bohužel se ještě zcela nedají ovládat rozumem. Dochází zde k rozvoji citů, které se netýkají pouze vrstevníků nebo rodiny, ale rozvíjí se také například cit k vlasti či spravedlnosti.

Sociální vývoj

Morální cítění prodělává mnoho rozporů, objevuje se tu sice mravní opravdovost a zaujetí, projevuje se ale i lenivost, povrchnost a kritika druhých. Jedinec již dokáže mravně cítit podobně jako dospělí lidé. Příčinou nedostatků v chování a mravních odchylek je většinou chybná výchova nebo špatné příklady v rodině. Objevují se zde také nežádoucí jevy, jako

je například předčasný zájem o kouření, alkohol a drogy, dalšími potom jsou i hrubost, agrese, vandalství a násilí. Zde se odráží nejen mravní úpadek společnosti, ale také časté rozpady rodin, nedostatečný zájem a nedostatek času a zájmu rodičů o jejich potomky (Kuric, 2001, str. 106). Rodina je pro dospívajícího jedince stále základní jistotou, ale jedinec se snaží hledat cesty k samostatnosti. Dochází ke kritice rodičů ze strany jejich potomků, kteří se stydí za jejich projevy lásky na veřejnosti. Dospívající odmítají přílišnou kontrolu ze strany jejich rodičů. V případě, kdy se dospívajícímu jedinci nepovede odpoutat se od svých rodičů, může být následkem i nenávist vůči nim (Langmeier, Krejčířová, 1998, str. 149 – 150). Velmi důležitým aspektem je v období dospívání i dosažení pocitu vlastní identity. Dospívající musí přijmout svoji jedinečnost a ztotožnit se se svojí sociální rolí.

1.7 **Mladá dospělost**

Jedná se o období, které navazuje na adolescenci a trvá přibližně do dvaceti pěti let. Někteří autoři uvádějí dokonce horní hranici až kolem čtyřiceti let věku. Jedinec v tomto vývojovém období zpravidla nebývá vázán stálým zaměstnáním či výchovou vlastních dětí. Velmi často se jedinec teprve připravuje na svůj budoucí život, a to například formou studia (Malti, Buchmann, 2010, str. 138 – 149). Důležitou součástí života se stává sexualita a v určitém věku potom potřeba mít dítě.

Kognitivní vývoj

V tomto vývojovém období již nedochází k nijak výrazným změnám v myšlení. Nejdůležitějším mezníkem je zde doba, kdy se člověk stává rodičem.

Emocionální vývoj

V tomto období již není emocionálním zázemím pouze primární rodina, ale jedinec hledá zázemí také v přátelských a partnerských vztazích. Velkou roli tady hraje hlavně emoční zázemí ve skupině vrstevníků. Typické pro toto období je navazování různých vztahů, a to jak dlouhodobých, tak i krátkodobých. Z počátku má jedinec tendenci seznámit se s co nejširším ohruhem lidí, ale následně tento okruh redukuje, aby dosáhl co možná největších emocionálních zisků a předešel rizikům (Vágnerová, 2008, str. 23). Jedinec v tomto věku je již schopen veškerých emocí a umí je i intenzivně prožívat. Zlepšuje se schopnost emoční regulace a roste "emoční inteligence". Ukazuje se odlišné

emoční vnímání žen a mužů, což se může stát důvodem rozporů v manželských a partnerských vztazích. Zaměříme-li se na sexualitu, zjistíme, že většina lidí v tomto věku má již první zkušenosti dávno za sebou. Postavení mladých dopělých k manželství je dnes spíše negativní. Většina párů se spokojí s tzv. párovým soužitím, což mnohé uspokojí stejnou měrou, jako v dřívější době manželství (Vágnerová, 2008, str. 105).

Sociální vývoj

Období mladé dospělosti je období, kdy stále pokračuje sociální zrání jedince. To probíhá ve dvou základních rovinách. První rovinou je oblast vědomí a tou druhou je oblast osvojování si sociálních kompetencí. Během tohoto procesu jedinec postupně ztrácí svou spontánnost a jedinečnost individuálních projevů a je olivňován hodnotovým systémem a normami, které platí ve společnosti, ve které žije (Kraus, 2008, str. 60).

2 VÝVOJOVÝ CYKLUS RODINY

2.1 PŘÍSTUPY K TŘÍDĚNÍ VÝVOJOVÉHO CYKLU RODINY

Rodina v průběhu svého trvání podléhá určitým změnám. Tyto změny podle McCubbina mohou způsobovat tzv. normativní a nenormativní události (McCubbin et al.,1980 in Lavee, McCubbin, Olson, 1987). Normativními změnami prochází většina rodin a lze je předvídat. Jedná se o přirozené změny v souvislosti s rodinným životním cyklem. Oproti tomu nenormativní události předem odhadovat nelze. Patří sem např. vážná choroba v rodině výhra v loterii apod. V této kapitole se zaměříme na vývojová stádia rodiny,, tzn. na vývojově přirozené normativní změny, kterými většina rodin prochází.

Vývojový cyklus rodiny lze členit podle různých kritérií. Nejčastěji je jako hlavní zohledňován vývoj dětí, protože přirozeně zasahuje do rodinných struktur i interakcí.

Plaňava (2000) souhrnně přístupy některých autorů uvádí. Duvallová vymezila celkem 8 stádií podle vývojových úkolů ve vztahu k rodinnému fungování. Jedná se o stádium začínajících rodin, dále rodiny s malými dětmi do 3 let, rodiny s dětmi předškolního věku, rodiny s dětmi školního věku, rodiny s dospívajícími dětmi, rodiny jako vypouštějící centra, s rodiny ve středním věku, stárnoucí rodiny (Duvallová,1957 in Plaňava, 2000). V souladu s tímto pojetím definuje fáze životního cyklu nukleární rodiny také WHO (Statistical Indices of Family Health, WHO, 1976). Těchto fází je však pouze šest: tvoření – sňatek až narození prvního dítěte, extenze – narození prvního dítěte až narození posledního dítěte, ukončení extenze – narození posledního dítěte až odchod prvního dítěte, kontrakce – odchod prvního dítěte až odchod posledního dítěte, ukončení kontrakce – odchod posledního dítěte až úmrtí prvního z manželů a uzavření – období mezi úmrtím prvního a druhého z manželů (WHO, 1976 in Výrost, 1998).

Haley za nejdůležitější hledisko členění považoval tzv. transition points, což by bylo možné volně přeložit jako body přechodu mezi jednotlivými stadii: námluvy, sňatek, narození dětí, střední manželství, odvykání rodičů od dětí, odloučenost a stáří (Haley, 1973 in Plaňava, 2000). Matoušek vymezil celkem sedm základních vývojových rodinných cyklů: volba partnera, sňatek, orientační a prokreační rodina, transgenerační tradice, rodina s předškolním dítětem, rodina se školními a dospívajícími dětmi a rodina ve fázi opuštěného hnízda (Matoušek, 2003). Virginia Satirová se zaměřila přímo na „krizová

stádia rodiny“. Za krizová stádia rodiny považuje všechny důležité změny, kterými rodina prochází a musí se s nimi nějak vypořádat. Jsou to těhotenství a narození dítěte, rozvoj řeči dítěte, vstup dítěte do školy, dospívání dítěte, odchod dítěte z domova, příchod nových příbuzných do rodiny, klimakterium ženy, snížení sexuální aktivity muže, prarodičovství a smrt partnera (Satirová, 1994). Podle Carterové, Goldrickové (1980) se náročnost vývojových změn týká zejména emocionálních procesů. Autorky z hlediska požadavků na emoční adaptabilitu rozlišují fáze: mezi rodinami, utvoření novomanželské dvojice, rodina s malými dětmi, rodina s dospívajícími, vypravení dětí do života a jejich odchod, rodina v pozdních letech života. Plaňava (2000) se těmito autorkami inspiroval a některá období doplnil o podetapy:

- vážná známost,
- sňatek, mladý bezdětný pár,
- rodina s malými dětmi,
- rodina se školáky,
- odpoutávání a vylétávání z hnízda: rodina s dospívajícími dětmi, odcházení dětí z domova,
- prázdné hnízdo: zralý pár, stárnoucí pár.

2.2 STRUČNÁ CHARAKTERISTIKA JEDNOTLIVÝCH ETAP VÝVOJE RODINY

V této kapitole jsou krátce charakterizovány vývojové fáze rodiny. Čerpáno je z Matouška (2003), Plaňavy (2000), Mlčáka (1996) a Plzáka (…….).

Volba partnera

Volba partnera je založená na biologických, sociálních i kulturních činitelích. Obecně je dávána přednost jedincům stejné rasy, stejné sociální vrstvy, stejného náboženství apod. Muži při výběru partnerky kladou důraz především na vzhled a mládí, ženy na potenciál muže ekonomicky zajistit rodinu. Důležitým aspektem výběru je také model primární rodiny. V naší kultuře je v současné době hlavní podmínkou partnerství zamilovanost.

Sňatek

Sňatek lze z psychologického hlediska považovat za přechodový rituál, který umožňuje redukovat úzkost ze změny a zpracovat protichůdné pocity snoubenců, rodičů a dalších

členů rodiny. Také do pojetí svatby se promítají hodnotové orientace rodin a často se jedná o manifestaci rozhodovací autonomie mladých manželů.

Orientační a prokreační rodina.

Výchozí rodina má na rodinu nově založenou výrazný vliv v mnohých složkách soužití. V případě harmonických vztahů s rodiči dochází k přirozené imitaci rodiče stejného pohlaví jako obrazu rodičovského vzoru, rozdělení moci v rodině, způsobu řešení konfliktů apod. Důležitý vliv má i sourozenecká pozice ve výchozí rodině. Mladí manželé si postupně utvářejí vlastní životní styl.

Předávání tradic

Předávání rodinných tradic zvyšuje stabilitu rodiny a posiluje odolnost vůči stresům. Často jsou předávány ve formě vyprávění příběhů, uchováváním památných předmětů nebo předáváním dovedností.

Rodina s předškolním dítětem.

Rodičovské chování má základ vrozený i naučený, proto se i rodiče prvorozených dětí umějí rodičovsky chovat. Rodičovskou kompetenci však může nepříznivě ovlivnit deprivace v původní rodině. Vztah rodičů k dítěti vzniká již v prenatálním období a podporuje jej i co nejranější a co možná nejintenzivnější kontakt s dítětem. Častá je dnes přítomnost otce u porodu. Narozením dítěte ztratí rodiče výlučnost a intimitu svého vztahu. Režim života v rodině diktuje novorozenec. V současné době není ničím neobvyklým odklon od tradičních rolí, žena na mateřské dovolené a otec jako živitel. Do období po narození prvního, resp. druhého dítěte Plzák zařazuje tzv. *první manželskou krizi*. Zamilovanost už nemá potřebnou intenzitu a rodina se potýká se zátěží vyplývající z péče o dítě. Mladá rodina také musí regulovat případnou přílišnou angažovanost širší rodiny

Rodina se školními a dospívajícími dětmi

Podle výzkumů je v tomto období spokojenost s rodinným životem nejnižší. Je obtížné skloubit nároky školy, zaměstnání a domácnosti. Rozhodující je postoj rodičů ke školním výsledkům dítěte. Mnoho rodin fetišizuje školní výsledky, jiné předáním dítěte do péče školy více či méně rezignují na jeho kontrolu. Děti jsou největším zdrojem rodinných konfliktů. Určujícím faktorem je také průběh adolescence dítěte.

Rodina ve fázi opuštěného hnízda

Ve fázi „opuštěného hnízda“ se rodičovské břemeno postupně odlehčuje. Manželé se mohou více věnovat svým zájmům a sami sobě. Více se mohou zaměřit na svoji profesi a sociální kontakty. Někdy aktivity začíná limitovat zdravotní stav. Plzák do tohoto období zařazuje druhou manželskou krizi. Jejím zdrojem může být odlišnost v hodnotovém systému, která v průběhu péče o děti nebyla tolik zřetelná. Setkáváme se také s tzv. „panikou zavírajících se dveří“. Tato fáze končí úmrtím jednoho z manželů, statisticky spíše vdovstvím.

3 RODINNÝ STRES

3.1 STRES

Hans Selye definuje stres jako "Nespecifickou odpověď organismu na jakýkoliv požadavek (zátěž), který je kladen na organismus." (Cungi, 2001, str. 15). Další definicí stresu je například definice autorů Praška a Praškové (2001, str. 11), kteří jej definují jako "tělesnou a duševní reakci na stresor". Obecně je stres interpretován jako stav, který ohrožuje naši psychickou pohodu a duševní zdraví. Přiměřená dávka stresu je pro nás ale naopak spíše užitečná. I když je spojen s fyziologickými a psychologickými reakcemi organismu a znamená pro nás nadměrnou zátěž, slouží také ke znovuzískání vnitřní rovováhy, která byla narušena vnějšími vlivy. Nízká úroveň stresu vede ke snížení naší koncentrace a ovlivňuje tak naše rozhodování, naopak vysoká hladina stresu naše myšlení a rozhodování blokuje. Stres jako pojem zařadil do vědecké terminologie filosof W. B. Cannon v roce 1914. Tento pojem byl přejat z anglického slova "stress", které vzniklo z latinského slova "strigo", což znamená utahovati, stahovati, přeneseně tedy jde o tíseň, tlak a obtíže (Křivohlavý, 1994).

Stres jako takový můžeme rozdělit na dvě složky, a to eustres a distres. Eustres je označován jako pozitivní stres, kdy prožíváme radost a příjemné emocionální napětí. Distres je naopak považován za stres negativní, kde ztrácíme pocit jistoty, cítíme přetížení a bezmoc. Dále můžeme stres rozdělit podle intenzity na hyperstres a hypostres. U hyperstresu dosahuje stres míry přesahující naši adaptabilitu organismu, čímž dochází k psychickému selhání či fyzickému zhroucení. V krajních případech může být jeho následkem smrt. U hypostresu mluvíme o takové míře stresu, se kterou jsme schopni se vyrovnat (Křivohlavý, 1994). Jednou z dalších možností dělení je i dělení podle doby trvání. V tomto případě pak mluvíme o chronickém a akutním stresu.

Chronický stres můžeme charakterizovat jako opakující se stres. Jedná se o případy, kdy se stres stává pro jedince trvalou nebo často se opakující reakcí. Vyvolat jej může například nadměrné pracovní zatížení nebo naopak pracovní nevytíženost, stereotyp, nízký příjem nebo problémy v rodinných i jiných mezilidských vztazích. Stresory chronické povahy většinou souvisí s nadměrnými obavami a úzkostmi, které pramení z problémů v soukromém životě (Praško, Vyskočilová, Prašková, 2006).

Akutní stres je reakcí jedince na situaci, která je pro něj neovlivnitelná a traumatizující. Musil (2006) dodává, že průběh reakce na akutní stres je ovlivněn citlivostí jedince na danou zátěž. Stresorem může být v tomto případě dlouhodobá zátěž i jednorázový traumatuzující faktor. V případě, kdy je zážitek silně traumatizující, se může projevit posttraumatický stres. Ten se vyznačuje trvalými úzkostmi, poruchami spánku a opakováním se ve snech a vzpomínkách. Posttraumatický stres se objevuje především v případech, kdy byl někdo z blízkých nebo jedinec sám ohrožen na životě (Cungi, 2001).

3.2 ZVLÁDÁNÍ STRESU

Náš organismus reaguje na většinu vnějších podnětů adaptací. O zvýšené zátěži mluvíme tehdy, když je adaptace pro náš organismus příliš obtížná. H. Selye tuto reakci organismu popsal jako: "Obecný adaptační syndrom", který rozděluje do tří fází:

Poplachová fáze – Poplachová fáze je taková reakce, která nabuzuje náš organismus a vyvolává potřebnou energii k obraně. Nejprve náš organismus reaguje šokem, zrychlí se srdeční tep, zmenší se svalové napětí a klesne krevní tlak. Následně naše tělo vyvolá obrannou reakci a je schopné danému problému či zátěžové situaci čelit. Nejedná-li se o příliš vysokou zátěž, je obrannou reakcí pouze zvýšená ostražitost a pozornost. Musil (2005) to nazývá poplachovou reakcí. Rozlišuje zde fázi šoku, která se projeví snížením odolnosti našeho organismu a fázi pošokovou, kde dochází k obnovení obranných mechanismů.

Fáze rezistence – V této fázi se podle H. Selye dostavuje frustrace. Tělo ztrácí energii potřebnou k obraně, a tak jsme vystaveni velkému vypětí a snižuje se naše produktivita. Musil (2005) uvádí, že v této fázi se optimalizuje naše adaptace na stres.

Fáze vyčerpanosti – Fáze vyčerpanosti se projevuje nervozitou, podrážděností, napětím, zlostí a celkovou únavou organismu. Pociťujeme úzkost i v běžných situacích. V této fázi se objevují úzkostné a depresivní stavy. Musil (2005) to označuje jako stádium vyčerpání, kdy dochází ke zhroucení adaptačních možností organismu (Křivohlavý, 2001; Irmiš, 1996).

V psychologické literatuře je zvládání stresu označováno slovem coping. Toto označení bylo převzato z angličtiny a je překládáno jako zvládat nadlimitní zátěž. V souvislosti s procesem zvládání stresu se setkáváme i s označením management stresu, kdy se jedná

o řízení reakce na nadměrnou zátěž a nepříjemné pocity. Antistresové strategie se dají naučit. "Zvládáním stresu se rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje." (Lazarus, Křivohlavý, 2001, str. 69)

Chceme-li se umět vypořádat se stresem, musíme změnit svůj způsob chování a myšlení, hlavně co se týče emocí. Stres je ve své podtatě naším návykem, vzorcem našeho chování, myšlení a prožívání. Emotivita každého jedince je individuální záležitostí. Přílišná emotivita nám ale může zamezit v racionálním myšlení a uvažování, nízká emotivita naopak potlačuje city a podněcuje nás k rozumovému myšlení. Z toho plyne, že pokud chceme na stres reagovat mírněji, musíme se naučit jednat s co nejnižší emotivitou. "Nejdříve se uklidním, potom budu přemýšlet a jednat" (Cungi, 2001, str. 66).

3.3 RODIČOVSTVÍ

I když jistě všichni vědí, co přibližně rodičovství znamená, není jednoduché tento pojem přesně definovat. Jednu z definic určila Šulová, která definuje rodičovství jako "trvalý vztah mezi dítětem a jeho pečovateli, přičemž lze rozlišit rodičovství biologické a rodičovství psychosociální" (Šulová, 2007). Další, kdo se touto problematikou zabýval, byla například Maříková, která mluví o rodičovství jako o stavu, kdy se rodič stává rodičem až díky své aktivitě ve vztahu k dítěti (Hamplová, Šalamounová a kol., 2006, str. 141). Zavedla tím také pojem "aktivní rodičovství".

Rodičovství je asi poslední vztah, který je trvalý. Nedá se ukončit nebo vzít zpět. Je trvalou vazbou biologickou, sociální, ale i emocionální. Matějček (1999) upozorňuje na skutečnost, že i ti rodiče, kteří dají své dítě k adopci, zůstávájí biologickými rodiči navždy. Naopak lidé, kteří se nemohou stát biologickými rodiči a osvojí si nějaké dítě, se stávají rodiči pouze po psychologické stránce. Biologickým rodičem se člověk stává pokud dítě zplodí a případně donosí a porodí. Pokud ale dojde k odložení dítěte, nemá biologický rodič pro dítě žádnou váhu. Takto odložené dítě bude za své rodiče považovat ty, kteří se k němu budou jako rodiče chovat a starat se o ně (Matějček, 1994, str. 16). V případě zdraví obou partnerů nenastává problém v tom zplodit dítě, tedy po biologické stránce, ale problém může snadněji nastat po stránce psychologické. Ne každý rodič je

rodičem dobrým. Hlavním úkolem rodičů je tedy akceptovat dítě po psychologické a biologické stránce, ale také přijmout svou roli jako rodič. Pokud totiž nepřijmou veškeré aspekty rodičovství, nemůže dojít k vytvoření pozitivních vztahů mezi dítětem a rodičem.

Již od samého počátku je dítě ovlivňováno rodinou, především tedy svými rodiči, prostředím, ve kterém žije a je vychováváno, a ostatními lidmi, kterými je obklopováno. V rodinném prostředí se dítě jako první setkává s určitými normami, postoji a názory, které ho ovlivní natolik, že si je ponese po celý život. Dříve měla rodičovská výchova na dítě vliv až do dospělosti a rodič byl pro dítě autoritou. V poslední době se ale vliv rodičů na dítě a jeho výchovu výrazně zmenšil. Děti navštěvují školy a rodiče, tedy i matky, musí trávit více času v zaměstnání. Výchovná funkce, tedy alespoň její velká část, tak přešla na výchovně vzdělávací instituce. Rodinná výchova má tím pádem na dítě největší vliv do věku, kdy dítě začíná povinnou školní docházku. Ve chvíli, kdy dítě nastupuje do školy, se dostává jak pod vliv instituce, tak pod sociální vliv vrstevnické skupiny, se kterou se v této instituci potkává. Dítě se zde potká s různými názory, hodnotami a postoji, které ho také mohou ovlivnit.

Dle Sobotkové existuje určitý všeobecný předpoklad, že za hlavní část socializace dítěte je odpovědný převážně otec. Toto tvrzení ale není nijak podloženo. Sobotková ho ale zároveň vyvrací, a to tím, že uznává, že každé dítě má jinou povahu, takže na každé dítě působí okolní vlivy jinak a jinou měrou. V některých případech může stát za socializací dítěte převážně matka a otec zde může hrát jen zanedbatelnou či dokonce žádnou roli. Hlavním aspektem socializace dítěte je péče, kterou mu rodina věnuje (Sobotková, 2001, str. 133).

Matějček a Dytrych (1999) vymezili šest základních principů rodinné výchovy. Uspokojování duševních potřeb dítěte, ale i rodiče, považují za nejdůležitější. Ukazují na důležitost podnětů v okolí, které na dítě působí, a zejména na podněty ze strany rodičů. Velmi důležitý je při výchově dětí i určitý řád, který umožňuje dítěti získávat zkušenosti. V souvislosti s řádem uvádějí i pocit jistoty, který dítě získá díky citové vazbě s nejbližšími lidmi. Pokud nemá dítě pocit jistoty, můžou se u něj projevit úzkosti a deprese, a to již v raném vývoji. Dítě musí mít také jistotu své vlastní hodnoty. Aby si děti mohly uvědomit své vlastní já, potřebují cítit, že jsou důležitým článkem rodiny, tedy že jsou jedním ze stavebních prvků. K tomu, aby se děti dokázaly na něco těšit, aby si dokázaly jít za svým cílem, je nutná jistota perspektivity života. Všechny tyto duševní potřeby jsou důležité jak pro děti, tak i pro dospělé jedince. Prostřednictvím našich dětí získáváme

mnoho zajímavých poznatků a zkušeností, které bysme jinak nikdy nemohli poznat a ani pochopit.

Důležitým principem výchovy je v neposlední řadě i silný a hluboký citový vztah mezi členy rodiny, díky tomu jsme schopni vytvořit stabilní a jisté rodinné zázemí. Právě tento citový vztah, tato citová vazba, je hlavní rozdíl mezi výchovou rodinnou a výchovou institucionální. Matějček a Dytrych vidí hlavní sílu rodinné výchovy v odměnách bez zásluhy a odpuštění bez odčinění (Matějček, Dytrych, 1999, str. 135). Zajímavým faktem je i to, že co na jednoho působí jako trest, pro druhého trestem být nemusí. Proto je důležité, aby rodiče trestali a odměňovali individuálně. Tresty ani odměny by se neměly příliš často opakovat, stane se z nich potom stereotypní rutina a nemají pak téměř žádný účinek. Je důležité být důslední, čili pokud chceme dítě potrestat, tak nepolevit a dodržet to, co jsme již řekli.

Významným aspektem při výchově dětí je i jejich pohlaví. Jinak budeme přistupovat k výchově dívky a jinak k výchově chlapce. V raném vývoji se totiž díky výchově upevňují i genderové rozdíly. Pokud bude dítě vychováváno podobně jako dítě opačného pohlaví, ovlivní to jeho osobnostní rysy. Tyto rysy si potom odnáší až do dospělosti (Možný, 2006, str. 167).

3.4 ZVLÁDÁNÍ STRESU V RODINĚ

Sobotková (2007) rodinný stres vymezuje jako nespecifický požadavek na adaptační chování rodiny. Rodina jej pociťuje jako ohrožující a nepříjemný.

V souvislosti s McCubbinovým pojetím změn lze i stresory členit na normativní a nenormativní (McCubbin et al.,1980 in Lavee, McCubbin, Olson, 1987). Normativní stresory souvisejí s vývojovým cyklem rodiny (sňatek, těhotenství apod.). Do této kategorie patří i každodenní starosti (daily hassles), jejichž intenzita není vysoká. Působí však dlouhodobě a opakovaně. Mezi nenormativní stresory Pattersonová (2002a) řadí nepředvídatelná traumata a katastrofické události, jež mají vysokou intenzitu působení.
Reakce na stres u každého jedince jiná. Závisí na subjektivních předpokladech ke zvládání stresových situací, na vrozených a získaných schopnostech a na emotivitě a životním stylu daného jedince. Cungi (2001, s.28) zdůrazňuje, že "Stres je emotivní stav a souvisí se způsobem myšlení a chování. Člověk vžycky může, pokud ovšem chce, své emoce, myšlenky a chování změnit.". Poukazuje však i na důležitost podpory rodiny a přátel.

To, že o svých problémech mluvíme nám je pomáhá lépe snášet a zvládnout. Izolovamost od rodiny, či nedostatečná podpora z její strany, může být příčinou akutního a následně i chronického stresu.

Způsob zvládání zátěže v rodině vyplývá z celého rodinného systému. Může se jednat o snahu snížit nároky, snížit napětí, získat nové zdroje nebo přehodnotit zátěžovou situaci. To, jakou copingovou strategii rodina zvolí, záleží na povaze situace nebo události a stupni vnímaného ohrožení, zdrojích, které má rodina k dispozici a předchozích zkušenostech s náročnými životními situacemi (Pattersonová, 2002b).

Pro pozitivní vzorce chování, pozitivní interakce a funkční kompetence, které jednotliví členové i rodina jako celek vykazují za nepříznivých nebo zátěžových okolností, které ovlivňují schopnost rodiny udržet si integritu i v dobách krizí a působení stresu a které umožňují obnovit harmonii a rovnováhu v rodině, se používá pojem resilince (McCubbin, McCubbin, 1996; in Sobotková, 2007).

Souhrnně lze resilienci lze chápat jako schopnost zotavit se z prožité krizové události (Sobotková, 2007). Resilience je proces, který se objevuje, když je rodina vystavena zátěži. Není to stabiliní charakteristika (Patterson 2002b). Proto může rodina některé události a předchody zvládat dobře, jiné hůře.

Model rodinné residence na základě struktury Pattersonové upravila Sobotková (2007). Skládá se z rizikových a protektivních faktorů. Rizikové faktory tvoří normativní a nenormativní stresory, různé nevyřešené problémy a daily hassles. Protektivní faktory zahrnují všechny zdroje, tzn. hmotné a psychosociální a copingové strategie. Důležitým faktorem, který ovliňuje zvládání zátěže, je význam události pro rodinu. Rodina hodnotí závažnost stresoru a posuzuje možnosti rodiny. Pokud jsou všichni členové přesvědčeni, že mají schopnosti situaci zvládnout, působí význam události projektivně. Pokud se rodině nepodaří dosáhnout rovnováhy mezi nároky a možnostmi, dochází ke krizi, na kterou se rodina musí adaptovat. To obvykle vyžaduje změny ve struktuře rodiny, v hodnotách, pravidlech apod. Pokud adaptační fáze neproběhne úspěšně, rodina se stává dysfunkční a může dojít až k jejímu zániku (Sobotková, 2007).

4 *SHRNUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI*

V teoretické části této práce jsem vymezila jednotlivá vývojová období. Poukázala jsem na skutečnost, že člověk a jeho skutečnost se vyvíjí postupně a v každém jednotlivém vývojovém období i s jinou intenzitou a rychlostí. Z uvedených informací lze vyvodit, že rodina je tedy nejvýznamnější činitel pro vývoj člověka jako takového. To je jeden z hlavních důvodů, proč je pro nás rodina tak důležitá, dalo by se říci i nepostradatelná. Je ale důležité nezapomínat na to, že rodina není jen biologická. Velký význam má i rodina, do které sice biologicky nepatříme, ale která nám poskytuje psychologickou oporu. Rodina je totiž nejdůležitějším sociálním prostředím, ve kterém je utvářena naše osobnost. Velký význam je během vývoje kladen na vzájemnou interakci rodiče s dítětem a na to, jaké vzorce chování jsme se od našich rodičů naučili.

Dále jsem se pokusila definovat pojmy stres a rodičovství. Stres je tedy výraznou reakcí na velkou zátěž, která působí na náš organismus. Je běžnou součástí života všech lidí a nejde se mu úplně vyvarovat. Stres ale nemusí být vždy špatný, existuje i tzv. pozitivní stres, který nás podněcuje k lepším výkonům a napomáhá k mobilizaci našich obranných mechanismů. Strategiím, které nám pomáhají lépe zvládat stres, se říká z angličtiny odvozeným slovem coping, což překládáme jako zvládání nadlimitní zátěže. Rozlišujeme několik copingových strategií. Proces zvládání stresu je někdy také označován jako management stresu, protože jsme schopni řídit naši reakci na danou zátěž. Toto řízení reakce se dá naučit.

Rodičovství je tedy definováno jako aktivní vztah rodiče a dítěte. Tento vztah je trvalý a nelze ukončit. Pokud se rodič dítěte zřekne, zůstává stále biologickým rodičem, i když už na dítě nemá sebemenší vliv. Páry, které nemohou mít děti, se sice nikdy nemohou stát biologickými rodiči, ale díky možnosti osvojení dítěte, které bylo odloženo, se mohou stát rodiči psychologickými, což je významnější aspekt než samotné rodičovství biologické. V dnešní době již není rodič takovou autoritou, jakou kdysi býval. Postupem času získávají velký podíl na výchově dětí výchovně vzdělávací instituce, mezi které patří například škola. Velký vliv na socializaci jedince má také vrstevnická skupina, do které se jedinec dostává nástupem do školy. Setká se tak s mnoha různými názory a postoji a musí si sám určit, které přijme za své a které ne.

Praktická část

1 CÍL A DESIGN PRAKTICKÉ ČÁSTI

V souladu s názvem bakalářské práce Věk dětí jako zátěžový faktor pro rodiče je cílem její praktické části zmapovat rodičovské stresory a zjistit, které jsou rodiči považovány za největší zátěž a zda se subjektivně vnímaná míra zátěže mění s věkem dítěte. Jelikož matka i otec přistupují k výchově dětí rozdílně, zaměřili jsme se také na to, zda je jejich prožívání zátěže shodné nebo ne.

Můj předpoklad byl takový, že v raném vývoji dítěte bude nejvíce zátěžovým faktorem především zdraví dítěte a jeho správný vývoj. S narůstajícím věkem se riziko špatného vývoje a faktorů přímo ovlivňujících zdraví dítěte snižuje, ne že by však zcela vymizelo. Předpokládala jsem tedy spíše to, že s narůstajícím věkem bude větší zátěží pro rodiče hlavně vrstevnická skupina, ve které se jejich dítě pohybuje. Je velmi důležité, jakým způsobem tráví dítě svůj volný čas a to hlavně s ohledem na velký počet "pokušení", kterému jsou adolescenti vystavováni.

V dnešní době není bohužel pro nezletilého téměř žádný problém obstarat si jakoukoliv návykovou látku. Mnoho těchto látek seženete tak zvaně "na každém rohu" a jejich prodejci jen zřídka kdy dbají na plnoletost svých zákazníků. Děti a hlavně adolescenti jsou tak vystaveni první zkoušce dospělosti, která v tomto konkrétním případě znamená odolat možnosti dát se touto cestou.

Pokud již adolescent překoná veškerá tato "pokušení" a je schopen jim odolat, nastává další velká zkouška a tou je umění obstát ve společnosti. Ať už se jedinec vydá jakoukoliv cestou, potká ho mnoho překážek a zjistí, že zde panuje obrovská konkurence. I s tímto faktem se jedinec musí umět vyrovnat.

1.1 VZOREK RESPONDENTŮ A POUŽITÉ METODY

Šetření se zúčastnilo celkem 107 respondentů, z toho 53 otců a 54 matek již odrostlých dětí. Věkové rozmezí respondentů se pohybovalo mezi 46 až 65 lety. Do výzkumné skupiny byli respondenti zařazováni na základě dobrovolnosti.

Za účelem získání relevantních dat byl vytvořen dotazník vlastní konstrukce, ve kterém se rodiče, kteří již mají dospělé děti, vyjadřovali k největším rodičovským stresorům podle toho, jak si je pamatují. Dotazník vyplňovali otcové a matky odděleně a pro každé vývojové období zvlášť: novorozenecké, kojenecké, batolecí, předškolní, mladší školní věk, adolescence a mladá dospělost.

Sledované zátěžové faktory:

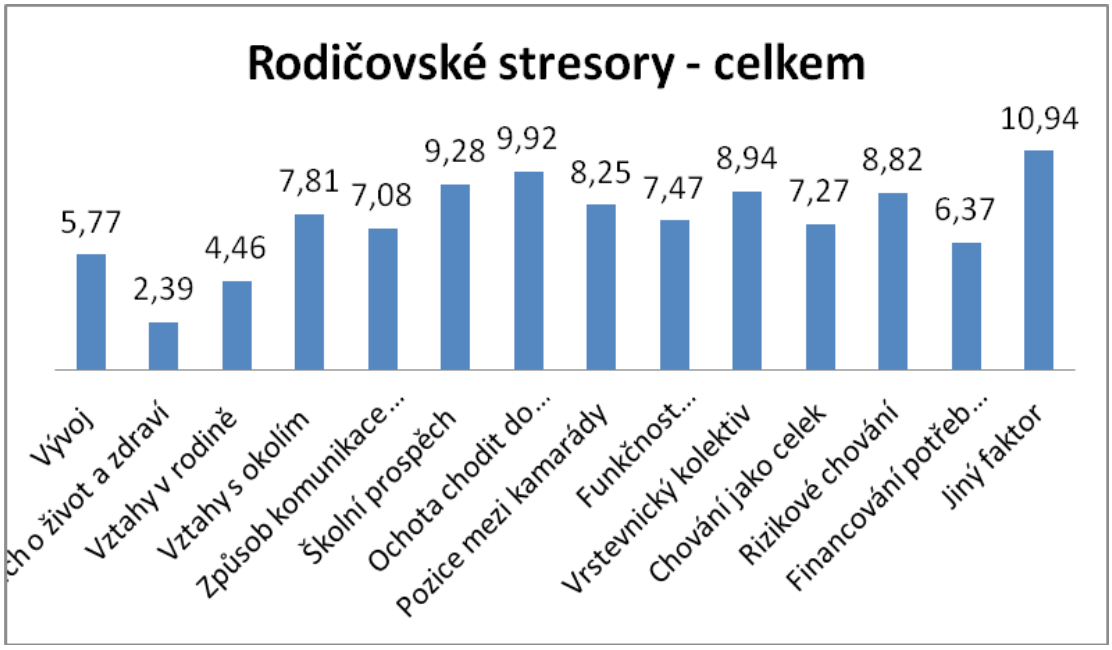
Vývoj syna /dcery (růst, motorika, řeč apod.)
Strach o život (úrazy, nemoc apod.)
Vztahy v rodině (nejednotnost mezi rodiči, zásahy prarodičů apod.)
Vztahy s okolím (sousedé, přátelé rodiny)
Způsob komunikace syna/dcery se mnou jako s rodičem
Školní prospěch syna/dcery
Ochota syna/dcery chodit do školy
Pozice syna/dcery mezi kamarády
Funkčnost výchovných opatření
Kolektiv, ve kterém se syn/dcera pohybuje
Chování syna/dcery jako celek
Chování v závislosti na rizikových faktorech (kouření, alkohol apod.)
Financování potřeb syna/dcery
Jiný faktor

Instrukce pro respondenty:

„Očíslujte, prosím, míru zátěže a stresu, kterou jste jako rodiče pociťovali v jednotlivých oblastech péče o dítě, a to pro každé vývojové období zvlášť.“ (1 = největší zátěž, 13/popř.14 = nejmenší zátěž)

Dotazníky vyplněné otci a dotazníky vyplněné matkami byly vyhodnoceny zvlášť. Z výsledků byl vypočítán vážený průměr uváděného pořadí. Nejmenší hodnota váženého průměru tudíž znamená největší míru zatížení daným faktorem. Výsledky byly graficky znázorňovány.

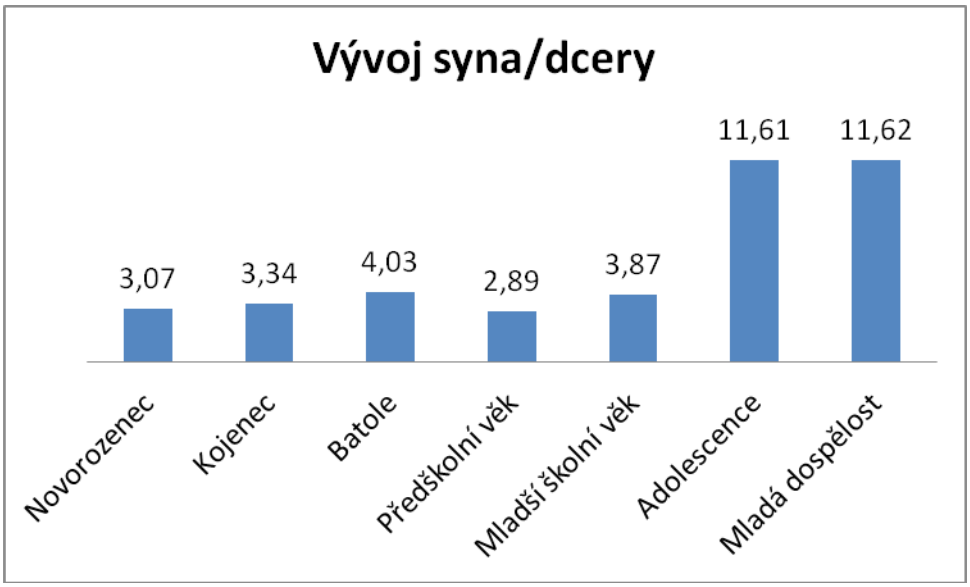
2 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ



Graf č.1 – Rodičovské stresory celkem

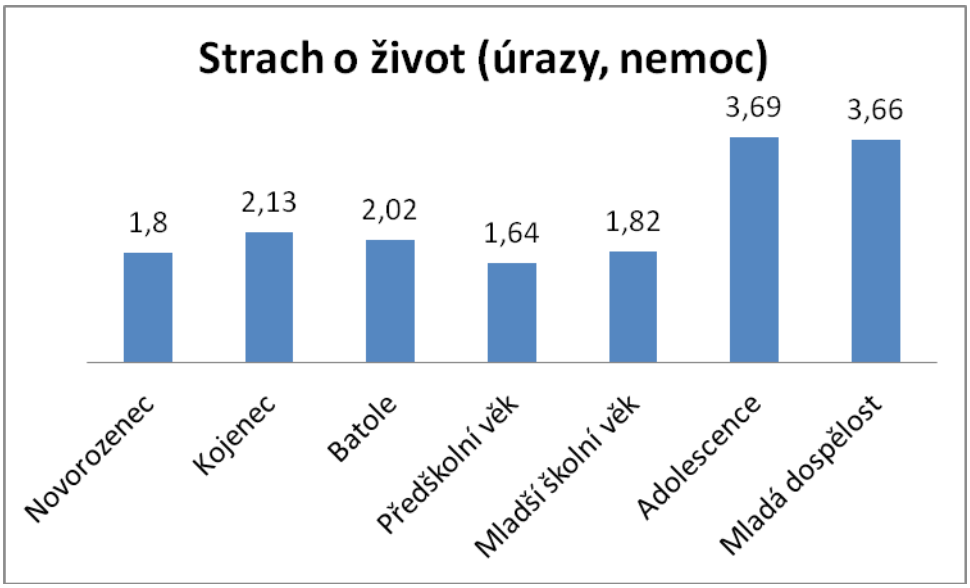
Bez ohledu na věk dětí rodiče nejsilněji prožívají obavy o jejich život a zdraví. Druhým silným průběžně působícím stresorem jsou vztahy v rodině (jednotnost přístupu rodičů, vlivy prarodičů apod.). Na třetím místě rodiče umístili sledování vývojové úrovně. Jako silný stresor se v průběhu celého dětství ukázalo také financování potřeb potomka. Z průměrně zatěžujících faktorů se jedná především o výchovné aspekty, jako jsou způsob komunikace dítěte s rodiči, jeho chování jako celek a funkčnost výchovných opatření. Menší intenzitu zátěže rodiče spatřovali v rizikovém chování potomka, vlivu vrstevnické skupiny a faktorech vázaných na školu. Výsledné ukazatele však charakterizují stresory, se kterými se potýkali rodiče dnes již dospělých dětí. Pokud by byli dotazováni rodiče dnešních dětí, výsledky by so mohly lišit.

2.1 INTENZITA JEDNOTLIVÝCH RODIČOVSKÝCH STRESORŮ



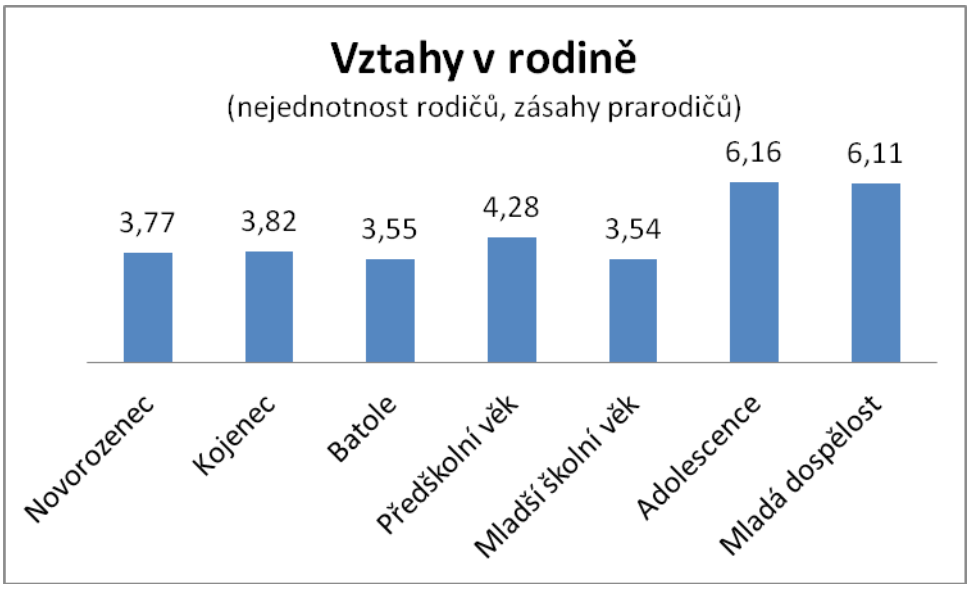
Graf č.2 – Vývoj

Z přeloženého grafu je patrné, že sledování vývojové úrovně (motoriky, řeči apod.) je rodiči vnímáno jako silná zátěž především v ranějších fázích ontogeneze. V případě novorozeneckého a kojeneckého období je to zcela pochopitelné, neboť lze od vývojového screeningu odhadovat zdravotní stav a v těchto obdobích také dochází k největší vývojové akceleraci. Jako největší zátěž je však vývojové hledisko rodiči umístěno až do období předškolního věku. Pravděpodobně se jedná o souvislost s posuzováním školní zralosti a v v mladším školním věku srovávání vývojové úrovně se spolužáky.



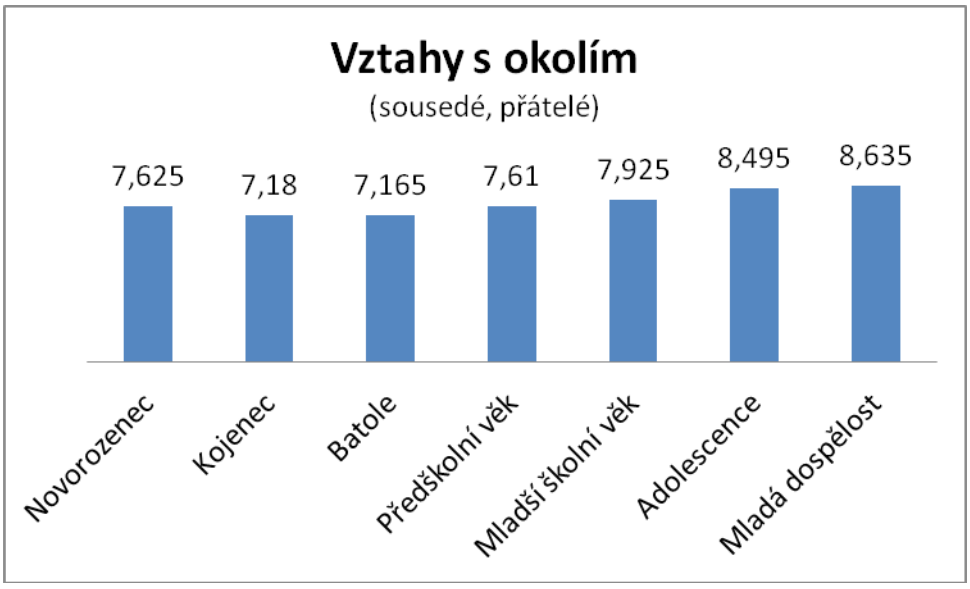
Graf č.3 – Strach o život a zdraví

Přestože je strach o život a zdraví dítěte velice intenzivním rodičovským stresorem v průběhu celé ontogeneze, v některých obdobích zaujímá zcela prioritní místo. Jedná se o předškolní věk, novorozenecké a batolecí období. V případě novorozence a batolete se pravděpodobně jedná o vyjádření nejistoty o dostatečné kvalitě vlastní rodičovské péče, u předškoláka shledáváme souvislost s nově nastupujícími aktivitami dítěte bez součinnosti rodičů.



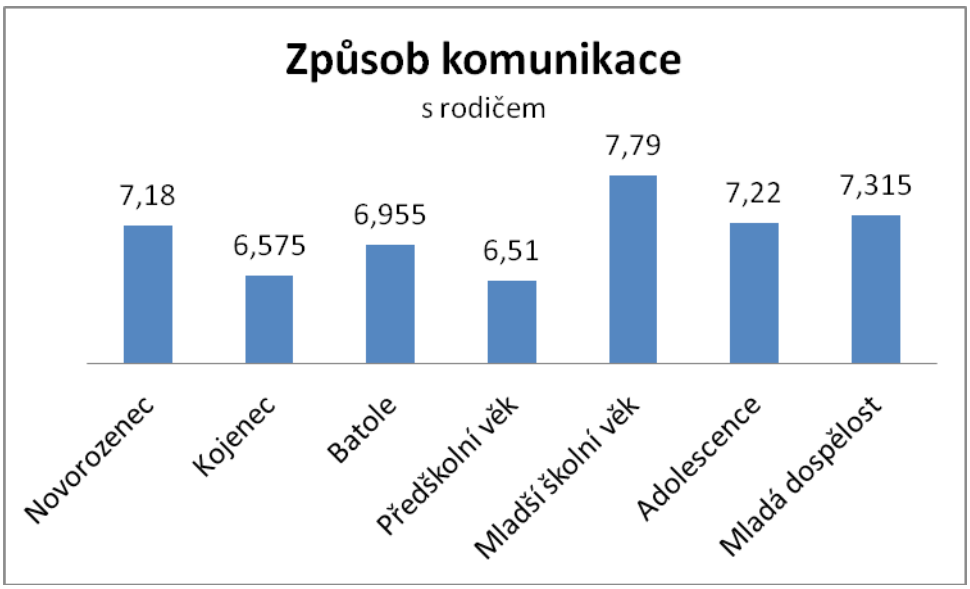
Graf č.4 – Vztahy v rodině

Vztahy v nukleární rodině jsou jako nesilnější zátěž vnímány v období batolete a kojence, což jsou období, kdy se rodiče musejí vypořádat s tvorbou základů osobnosti dítěte. Do výchovy se také obvykle v těchto obdobích začínají více zapojovat otcové, což může být zdrojem názorových rozdílů.



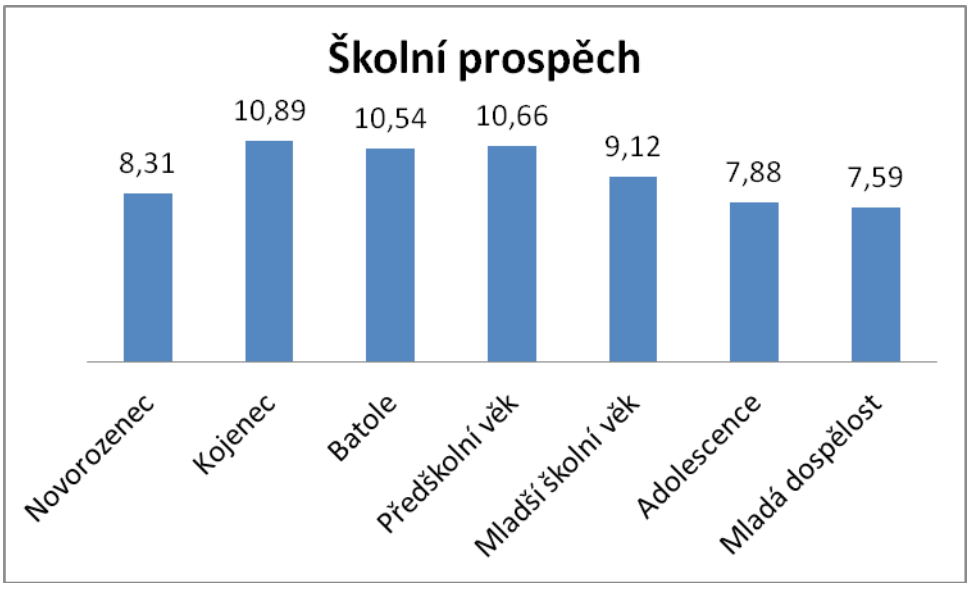
Graf č.5 – Vztahy s okolím

Podle hodnot uvedených v grafu jsou vztahy s širším okolím rodiny spíše průměrným rodičovským stresorem, a to ve všech vývojových obdobích.



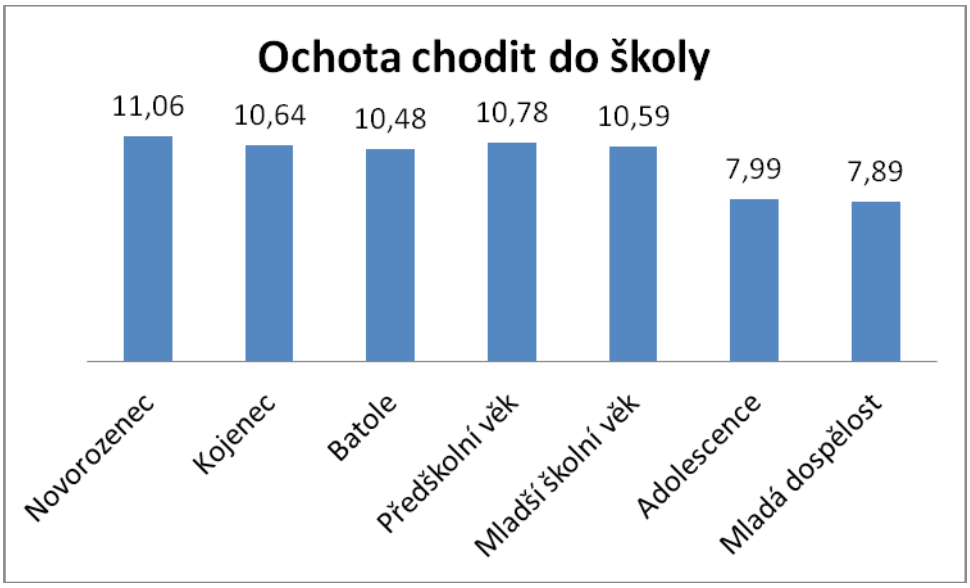
Graf č.6 – Způsob komunikace dítěte

Způsob, kterým dítě komunikuje se svým rodičem, je jako stresor nejvíce vnímán v předškolním, kojeneckém a batolecím věku. Z informací získaných studiem odborné literatury bychom jako faktorový strop očekávali spíše adolescenci. Při vyplňování dotazníku mohl působit tzv.vzpomínkový optimismus nebo rodiče zadání pochopili jako dorozumívání.



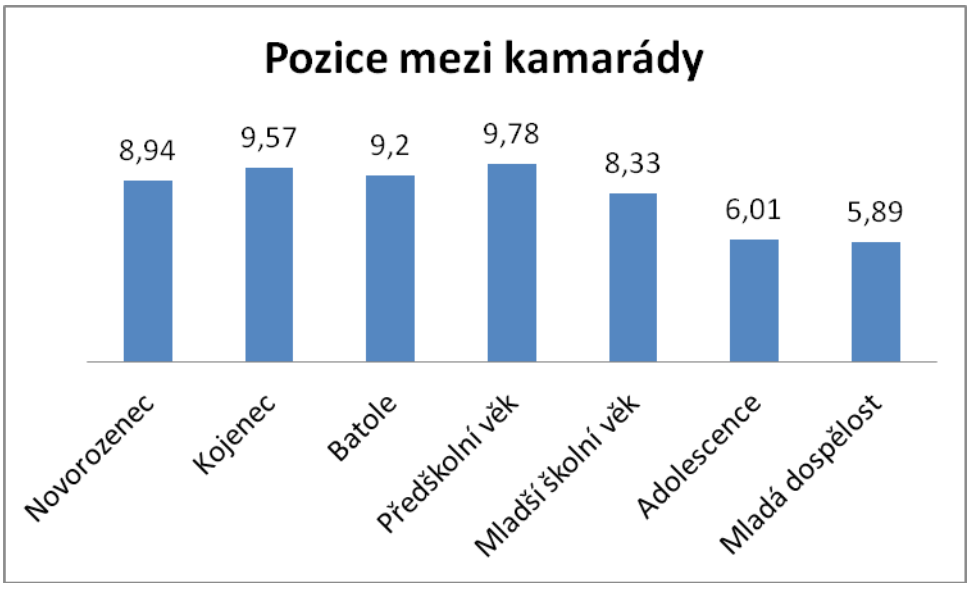
Graf č.7 – Školní prospěch

Školní prospěch je hodnocený jako stresor průměrné zátěže, který je důležitější v období adolescence a mladé dospělosti. Souvisí to s přechodem dítěte na střední, popř. vysokou školu. Nelogicky však působí ohodnocení tohtoto faktoru u novorozenců.



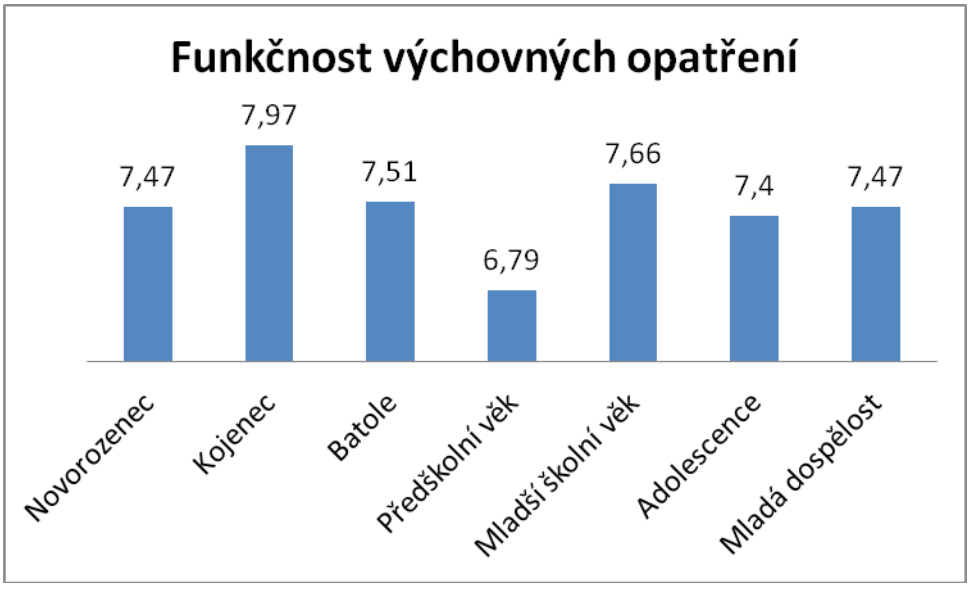
Graf č.8 – Ochota chodit do školy

V souladu s předchozím výsledkem, také v případě stresoru vyplývajícího z neochoty dítěte chodit do školy je klíčové obodobí adolescence a mladé dospělosti.



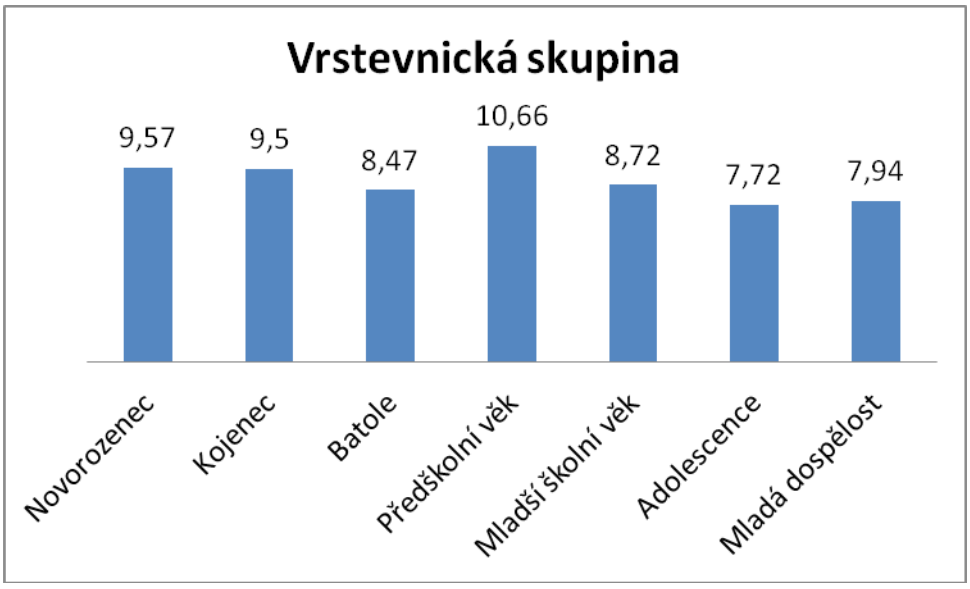
Graf č.9 – Pozice mezi kamarády

To, aby dítě mělo dobrou pozici mezi kamarády, je pro rodiče stresorem především v mladé dospělosti a v adolescenci. V ostatních obdobích to tak důležité není.



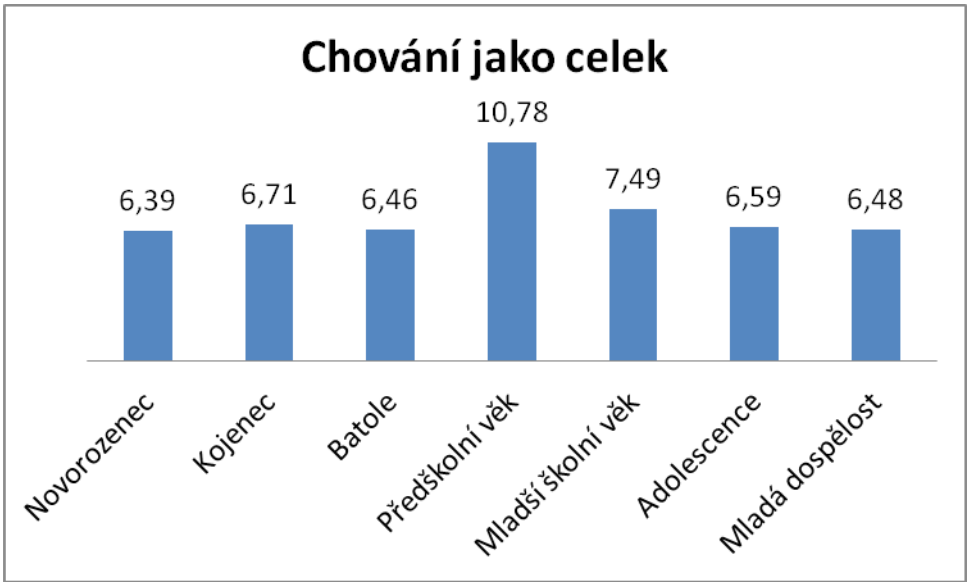
Graf č.10 – Funkčnost výchovných opatření

Nastavit funkční výchovná opatření je za významný stresor rodiči považováno především v předškolním věku. V ostatních vývojových fázích se jedná stresor průměrný.



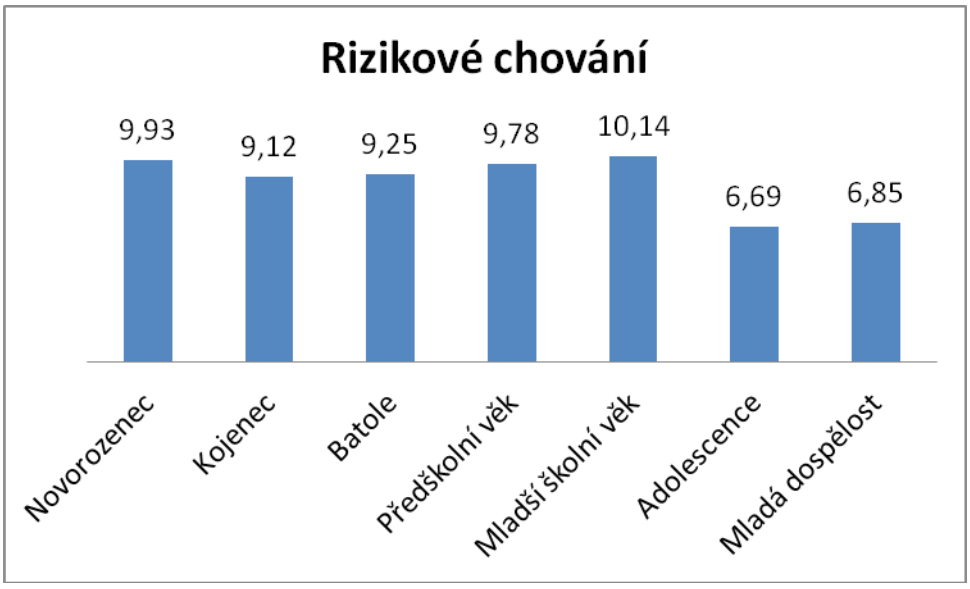
Graf č.11 – Vrstevnická skupina

To, s jakými kamarády se dítě kontaktuje, rodiče zařadili spíše do kategorie méně důležitých zdrojů zátěže. Výjimku tvoří adolescentní věk a mladá dospělost, kde se jedná o stresor průměrný. Souvislost shledáváme s riziky vývojově podmíněného vlivu vrstevnické skupiny na jedince v tomto věku.



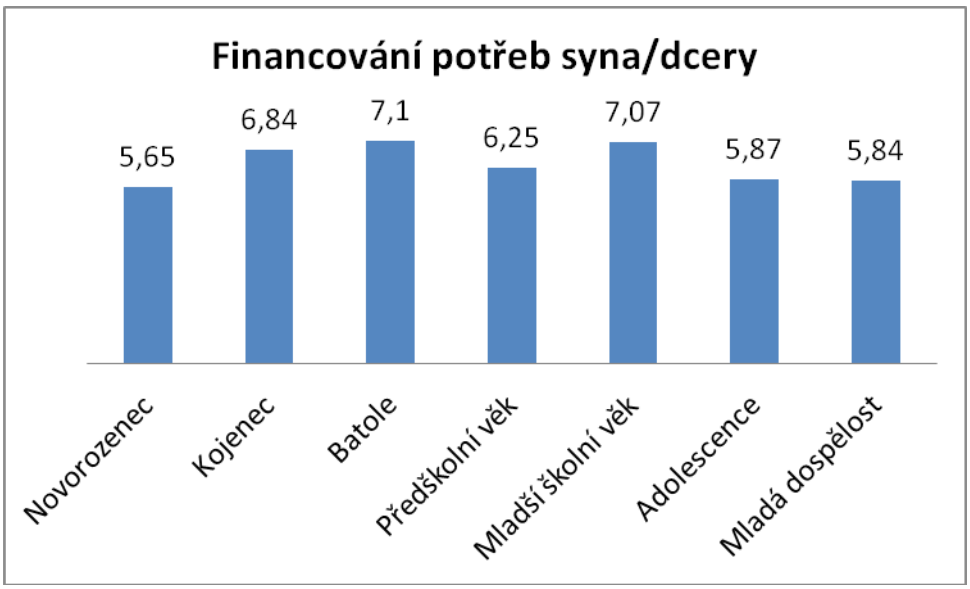
Graf č.12 – Chování jako celek

Chování dítěte jako celek trápilo rodiče zejména ve věku novorozeneckém, batolecím, v období mladé dospělosti a v adolescenci. Rodiče předškolních dětí si podle získaných údajů mohli „oddechnout“.



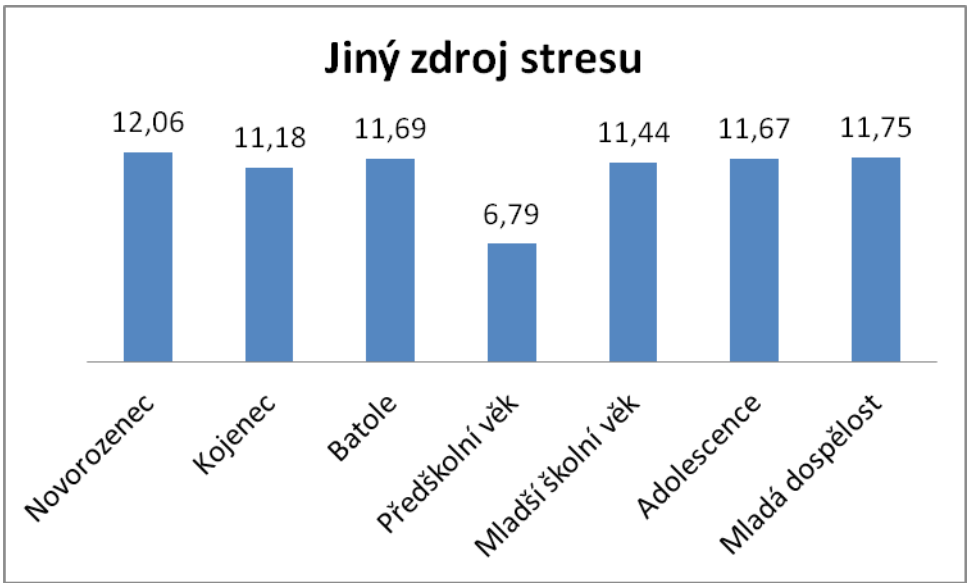
Graf č.13 – Rizikové chování

Možnost rizikového chování potomka děsila rodiče zvláště v době adolescence a mladé dospělosti. V ostatních vývojových fázích se toho nemuseli příliš obávat.



Graf č.14 – Financování potřev dítěte

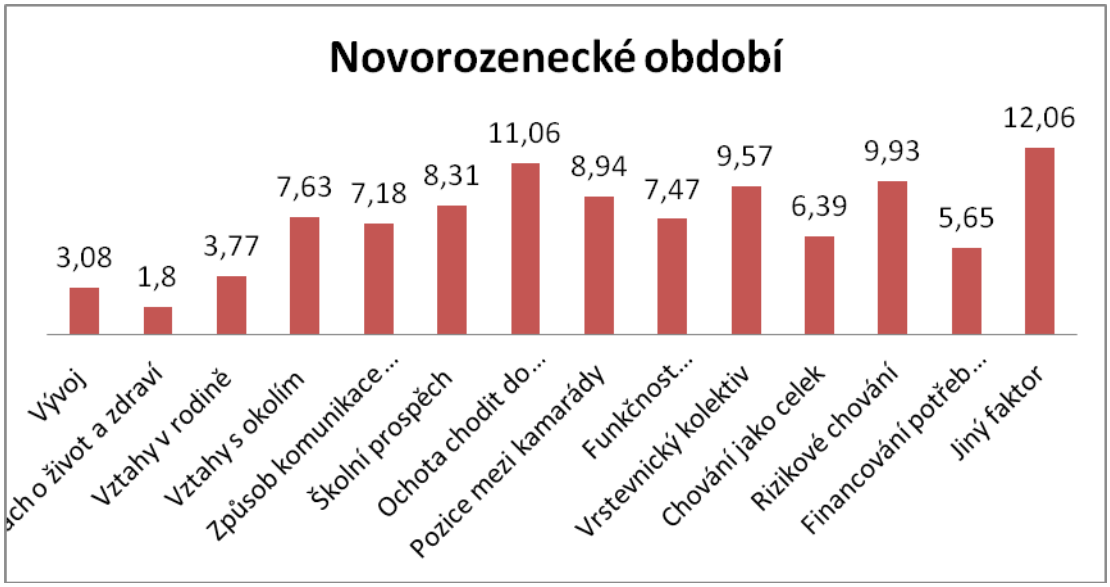
Potřeba financovat potřeby syna nebo dcery se projevila jako silný až průměrný stresor. Největší zátěž to byla pro rodiče novorozenců, rodiče mladých dospělých a rodiče adolescentů.



Graf č.15 – Jiný zdroj stresu

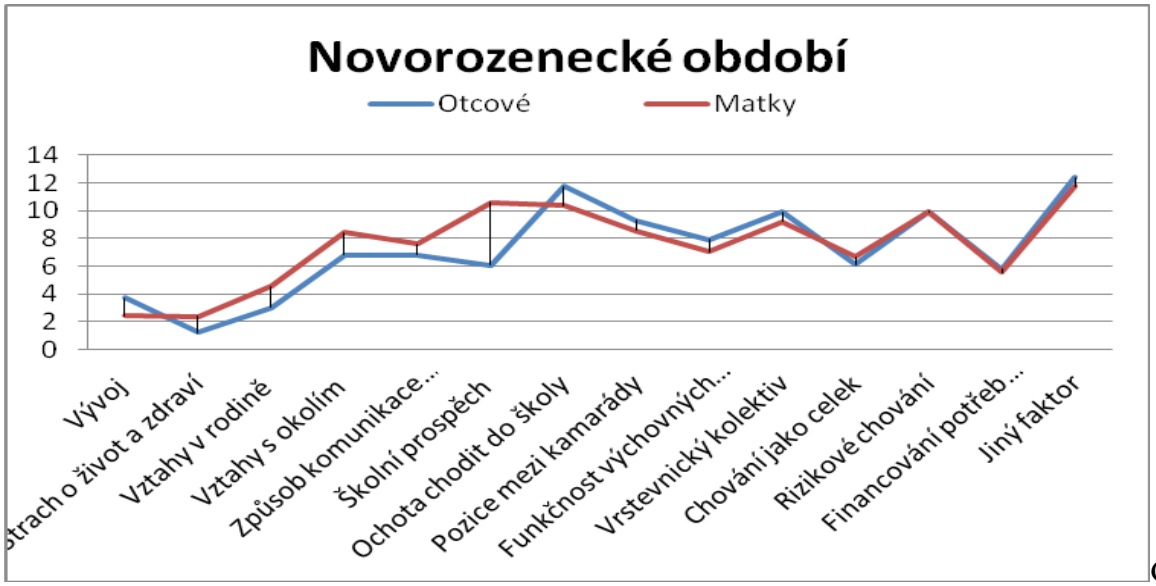
Graf znázorňuje význam stresorů, které nebyly v nabídce dotazníku uvedeny. Výsledky naznačují většinou malou důležitost tuto kategorii konkretizovat a doplnit. Výjimku tvoří předškolní věk, kde rodiče uvedli průměrnou intenzitu blíže nespecifikovaného jiného stresoru.

2.2 VÝVOJOVÁ OBDOBÍ JAKO ZDROJ RODIČOVSKÉHO STRESORU



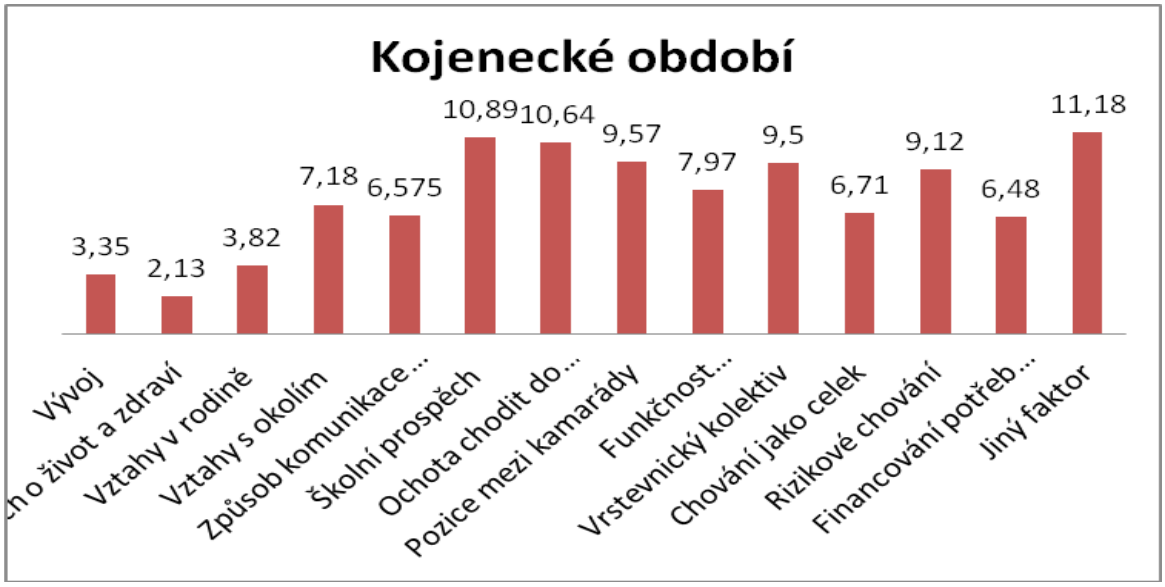
Graf č.16 – Novorozenecké období

V novorozeneckém období na prvním místě stojí strach o život a zdraví dítěte, dále vývojová úroveň a vztahy v rodině. Poměrně silnou zátěží je i potřeba financovat jeho potřeby.



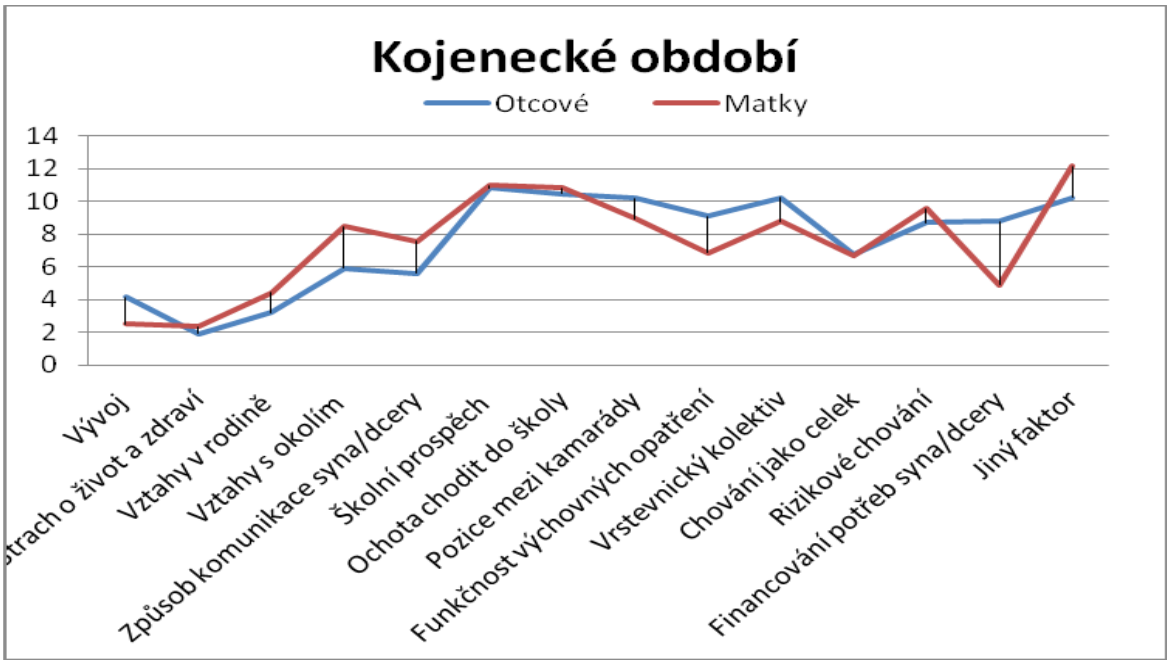
Graf č.17 – Novorozenecké období /otec – matka

Ve výpovědích matek a otců nejsou výraznější rozdíly. Otcovém oproti matkám na přednější místo posunuli vztahy v rodině, vztahy s okolím, školní prospěch, matky - pouze vývoj.



Graf č.18 – Kojenecké období

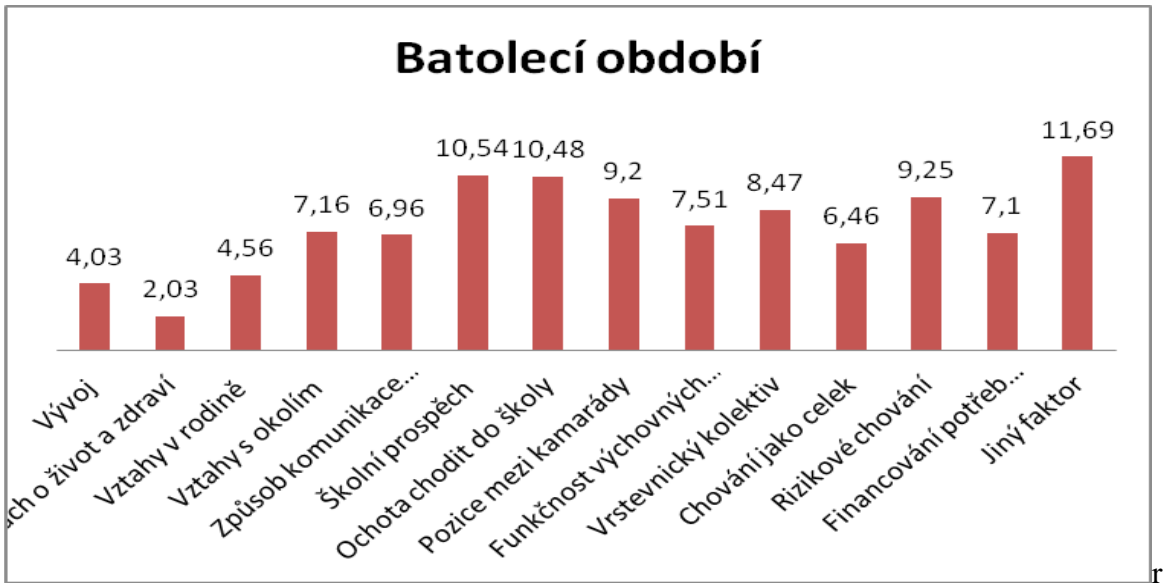
Také v případě kojeneckého období jsou nejsilnějšími stresory strach o život a zdraví dítěte, vývoj a vztahy v rodině. Pod průměrnou hranicí se objevuje také financování potřeb dítěte, způsob komunikace s rodiči a chování jako celek.



Graf č.19 – Kojenecké období /otec - matka

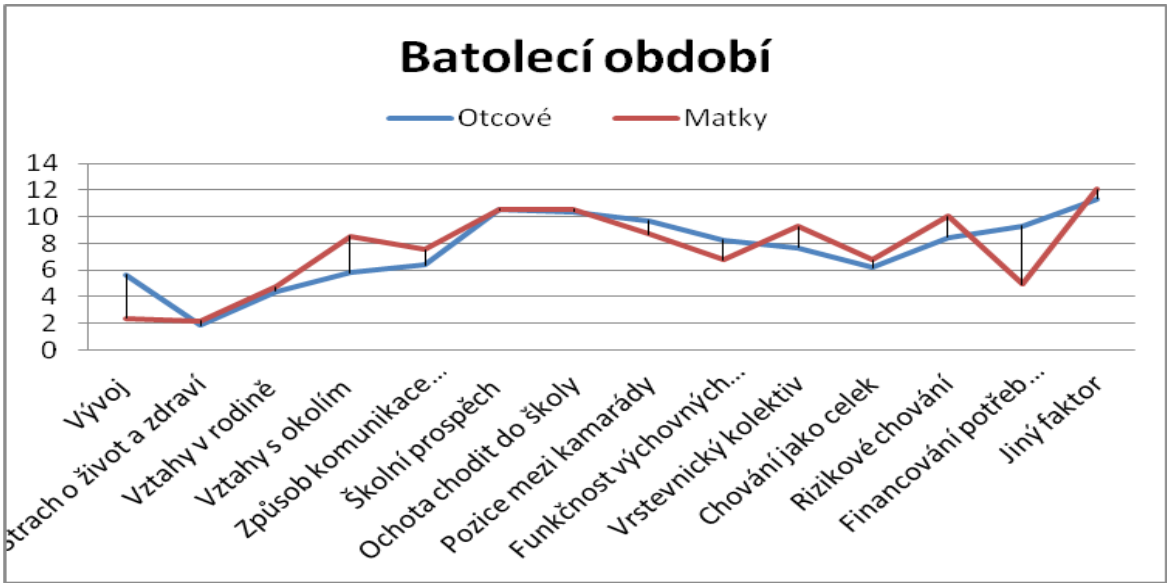
U hodnocení kojeneckého období byla určitá míra nejednostnosti mezi matkami a otci zaznamenána v 10 oblastech. Matky byly více než otcové stresovány zejména

financováním potřeb dítěte, dále funkčností výchovných opatření, vývojovou zralost dětí, vrstevnickým kolektivem a pozicí dítěte mezi kamarády. Otcové byli ve bětší míře znepokojeni kvalitou vztahů s širším okolím, způsobem komunikace dítěte s rodiči a vztahy v užší rodině.



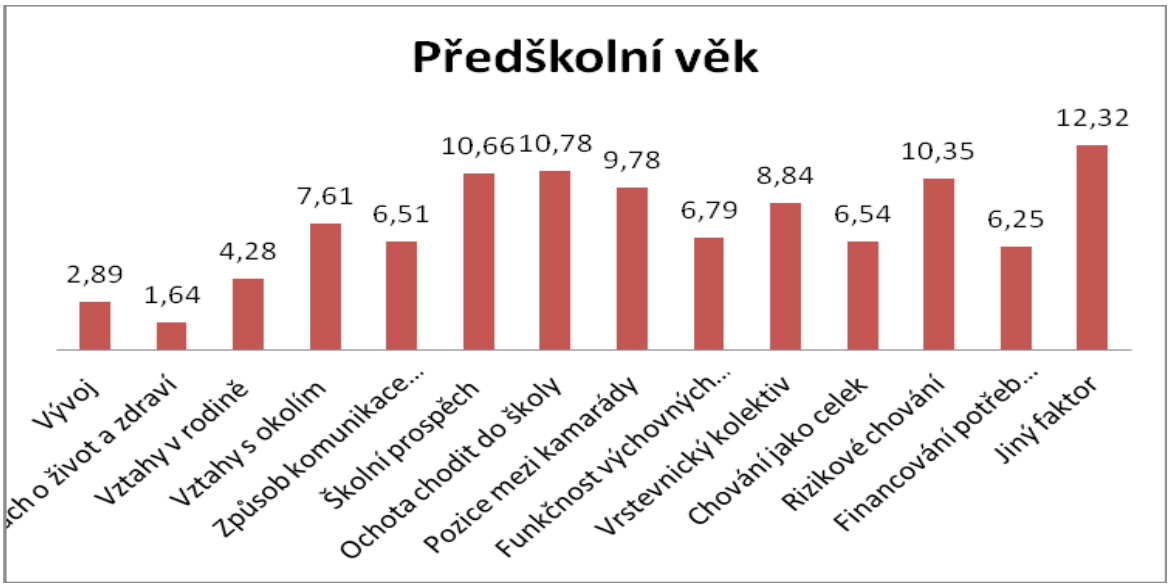
Graf č.20 – Batolecí období

Pokud je dítě ve věku batolete, základním stresorem je pro rodiče starch o život a zdraví, vývoj a vztahy v rodině. Dále chování jako celek a způsov komunikace s rodiči.



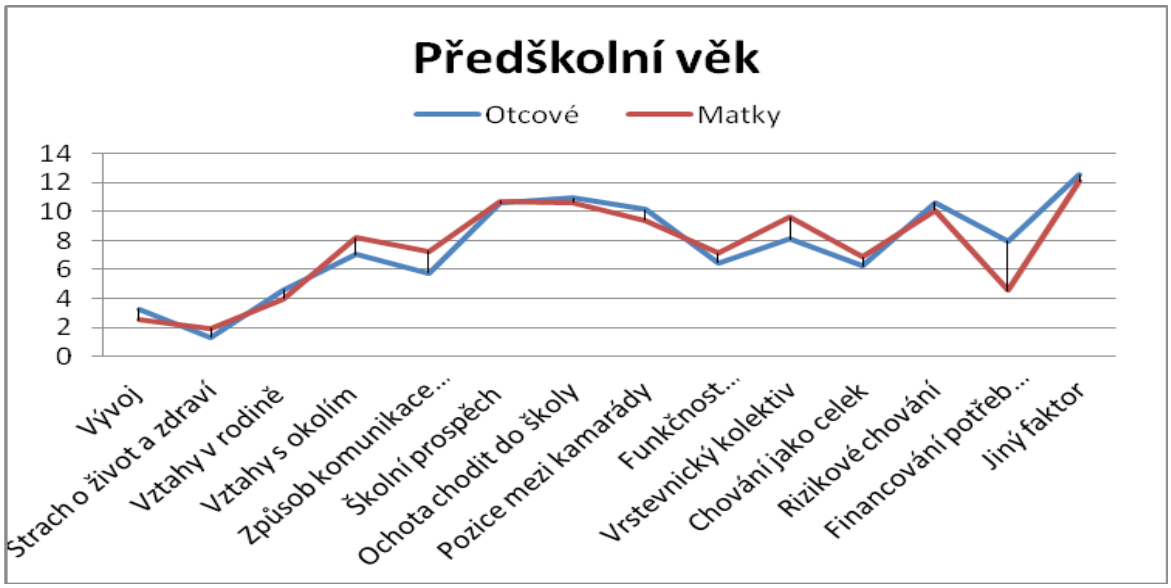
Graf č.21 – Batolecí období /otec - matka

Výraznější rozdíly mezi rodiči jsou patrné pouze v kategoriích vztahy s okolím, které více znepokojujovali otce a financováním potřeb dítěte, což je výraznější stresor pro matky.



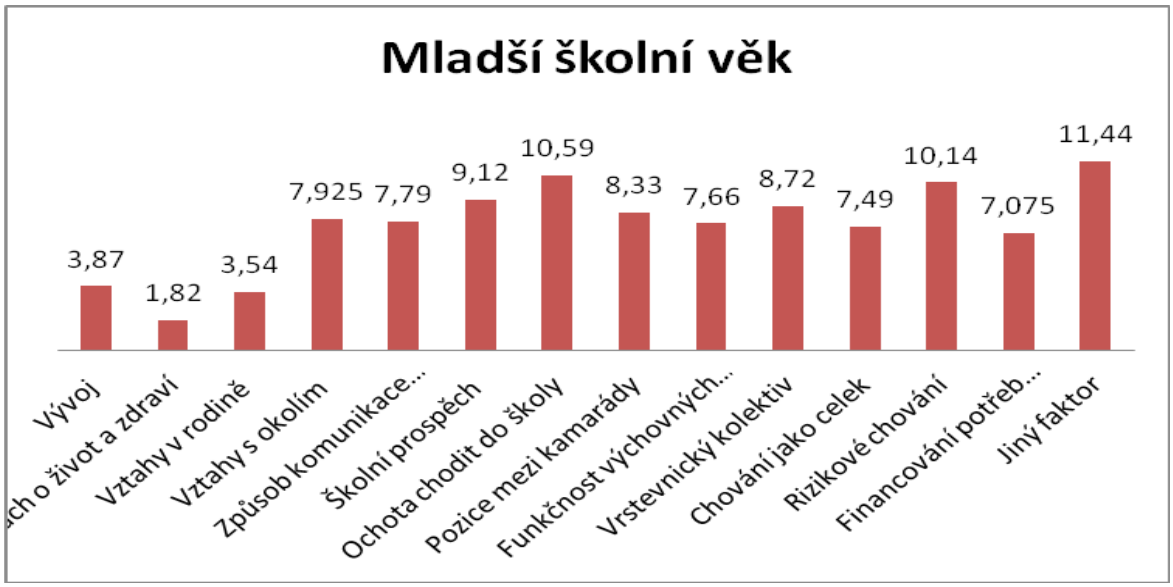
Graf č.22 – Předškolní věk

V předškolním věku je strach o život a zdraví pociťován nejsilněji ze všech vývojových období. Jako druhý zátěžový faktor se ukázal vývoj dítěte. Třetím silným stresorem jsou vztahy v rodině.



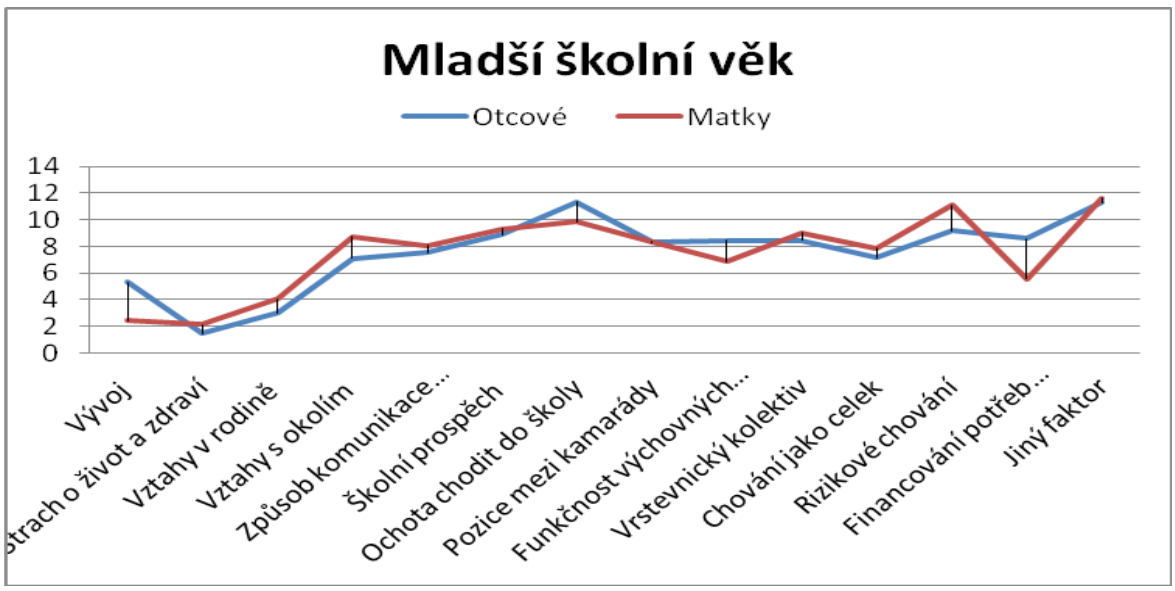
Graf č.23 – Předškolní věk /otec - matka

Názory rodičů jsou většinou shodné. U otců mírně převyšuje stres ze způsobu komunikace dítěte a vrstevnický kolektiv. Matky silněji zatěžuje financování potřeb dítěte.



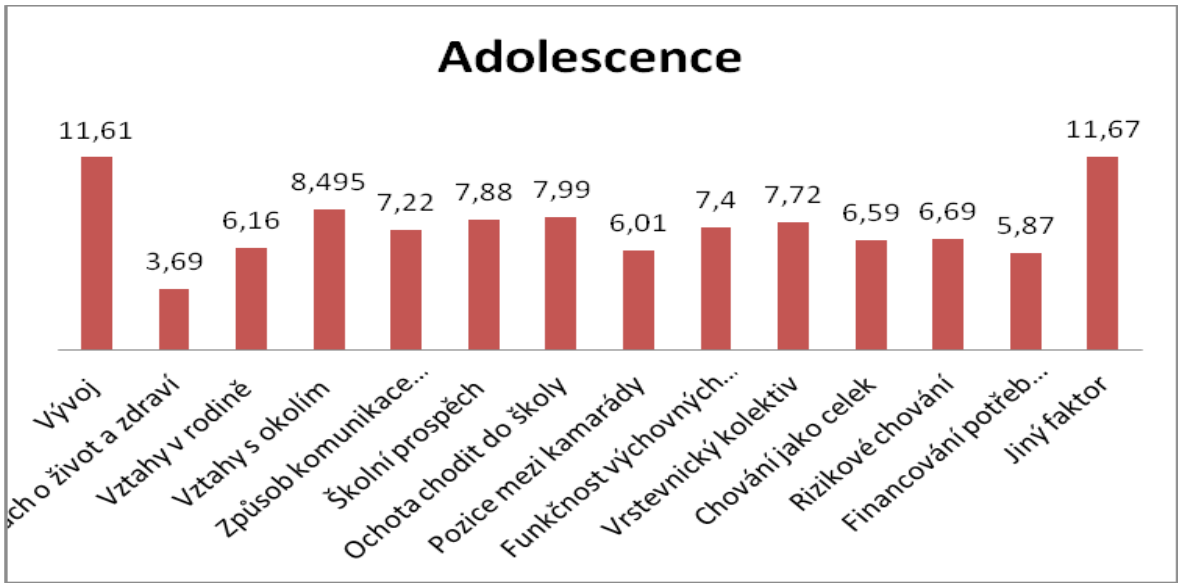
Graf č.24 – Mladší školní věk

V mladším školním věku jsou silnou zátěží vedle strachu o život a zdraví vztahy v rodině a vývoj. Zajímavým zjištěním je to, že školní prospěch je umístěn do oblasti spíše méně důležitých zdrojů stresu.



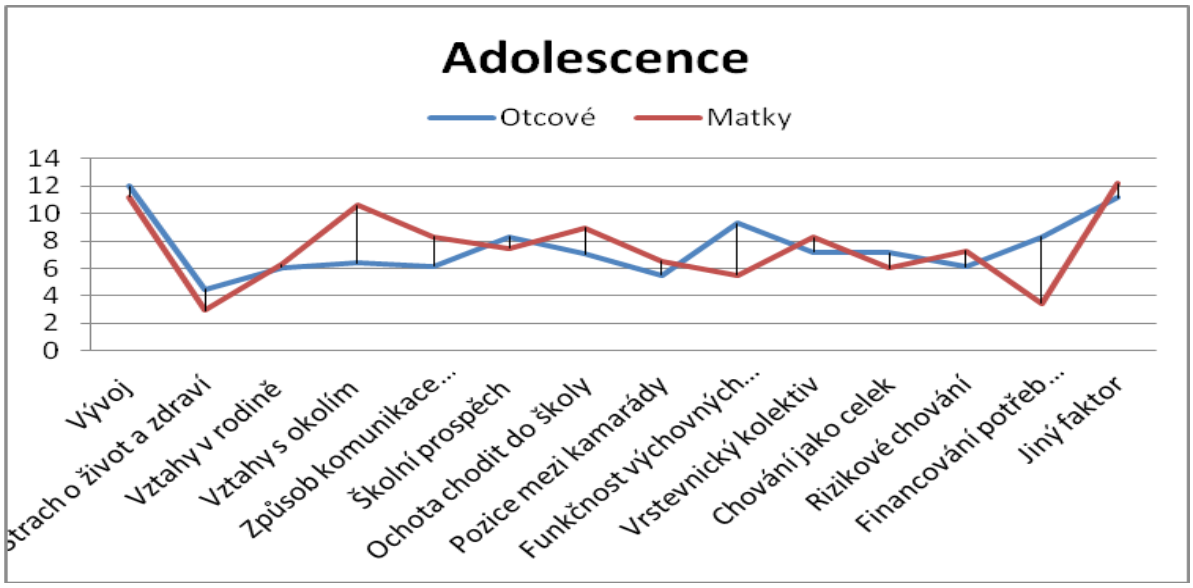
Graf č.25 – Mladší školní věk /otec - matka

Rozdíly mezi odpověďmi matek a otců jsou minimální. Matky se mírně více stresují financováním potřeb potomka, vývojem a jeho ochotou chodit do školy.



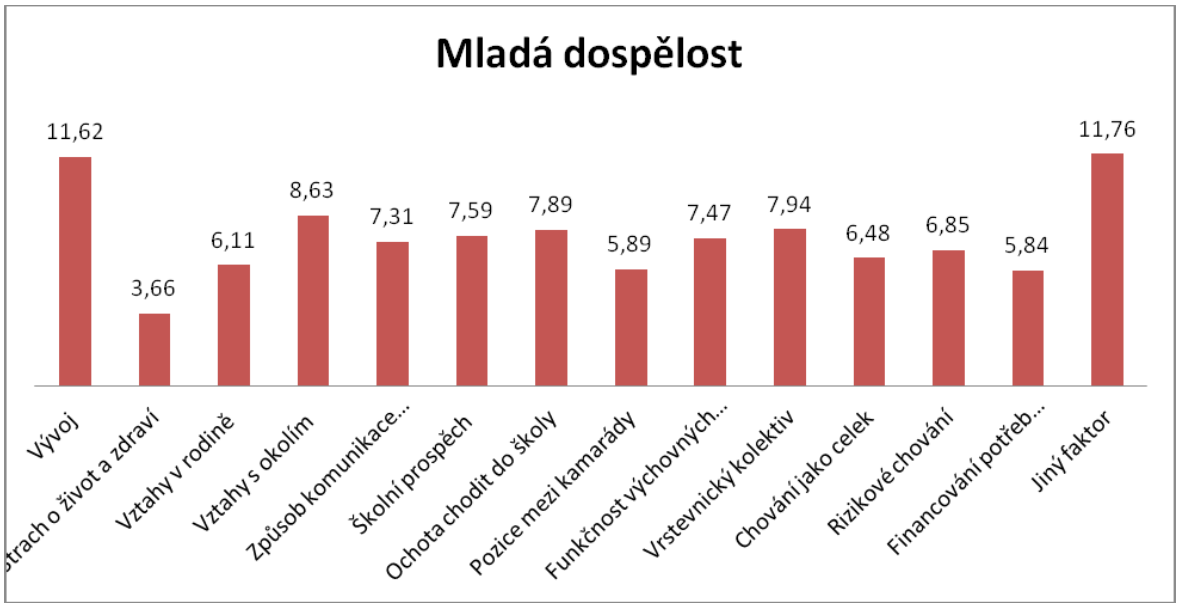
Graf č.26 – Adolescence

V adolescenci je opět nejsilnější strach o život a zdraví dítěte. V pořadí druhým intenzivním stresorem je financování jeho potřeb. Průměrně důležité je také sledovat, aby dítě mělo dobrou pozici mezi kamarády a zátěž vyplývá i ze vztahů v nukleární rodině. Průměrným stresorem je chování jako celek a rizikové chování. Vývojové aspekty již nejsou tolik důležité.



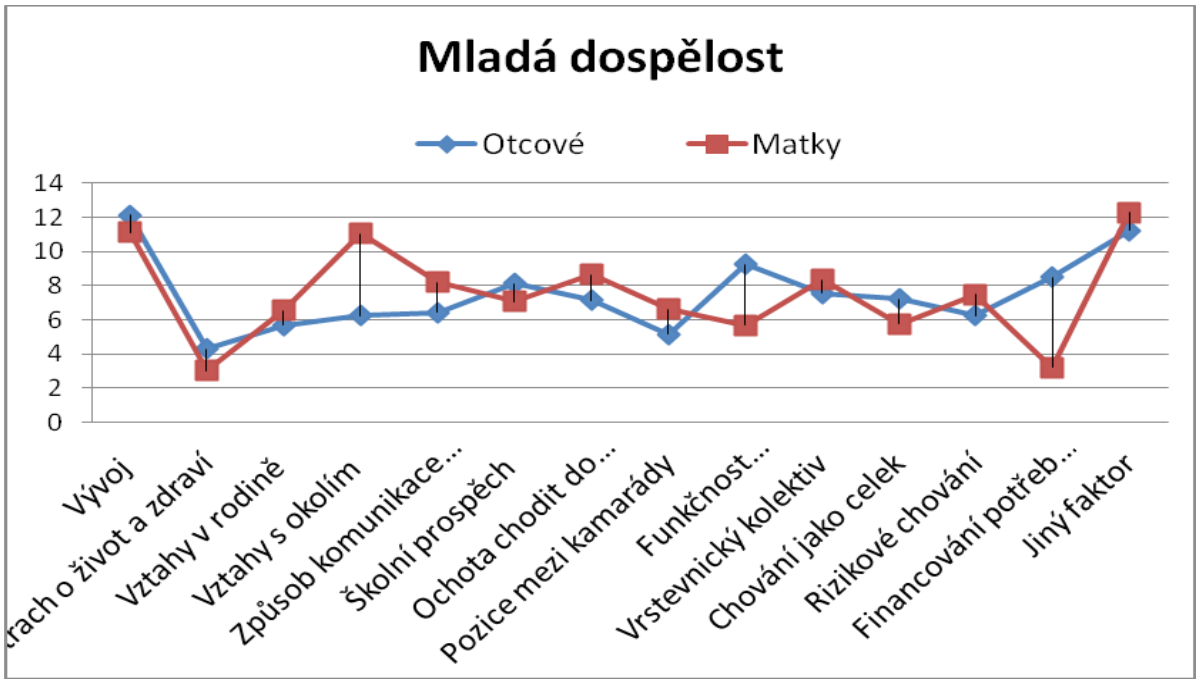
Graf č.27 – Adolescence /otec - matka

Názory matek a otců jsou oproti předcházejícímu vývojovému období poněkud rozdílnější. Otce více zatěžují vztahy s okolím, způsob komunikace s rodiči a ochota potomka chodit do školy. Matky silněji znepokojuje financování dítěte a funkčnost učiněných výchovných opatření.



Graf č.28 – Mladá dospělost

V mladé dospělosti se jedná o následující pořadí: strach o život a zdraví, financování potřeb, pozice mezi kamarády, vztahy v rodině, chování jako celek a rizikové chování.



Graf č.29 – Mladá dospělost /otec - matka

Otce oproti matkám v tomto období více zatěžují vztahy s okolím, jako jsou sousedé, přátelé apod. Matky více stresuje funkčnost výchovných opatření a financování potřeb dítěte. V ostatních oblastech oba rodiče vypovídali v zásadě shodně.

2.3 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ TEORETICKÉ ČÁSTI

- V průběhu celé ontogeneze se rodiče musejí vypořádávat s neustálým intenzivním strachem o život a zdraví dítěte. Nejintenzivněji jej prožívají v předškolním období.
- Charakter vztahů v užší rodině (nejednotnost rodičů, zásahy prarodičů) a sledování toho, zda se dítě optimálně vyvíjí se jako velmi silné zdroje zátěže projevily v novorozeneckém, kojeneckém, batolecím, předškolním a mladším školním věku.
- V novorozeneckém období, v adolescenci a v mladé dospělosti vrůstá intenzita stresu vyplývajícího z finančního pokrytí potřeb dítěte.
- Sledování vývojové úrovně (motoriky, řeči apod.) je rodiči vnímáno jako silná zátěž především v prvních fázích ontogeneze a v souvislosti s nástupem do školy také v předškolním věku.
- To, aby dítě mělo dobrou pozici mezi kamarády, je pro rodiče stresorem především v mladé dospělosti a v adolescenci. V ostatních obdobích to tak důležité není.
- Nastavit funkční výchovná opatření je za významný stresor rodiči považováno v předškolním věku.
- Možnost rizikového chování potomka dělí rodiče zvláště v době adolescence a mladé dospělosti.
- Matky a otcové se v posuzování rodičovských stresorů v zásadě shodují u novorozenců, batolat, předškoláků a mladším školním věku.
- Nejvíce rozdílné vnímání zátěže bylo zaznamenáno v obsdobí kojeneckém, adolescentním a v mladé dospělosti.
- Matky více stresuje financování potřeb dětí a funkčnost výchovných opatření, otce znepokojují spíše vztahy s širším okolím a způsob komunikace, který dítě volí.
- Školní prospěch a docházka do školy jsou hodnocené jako stresory průměrné zátěže, které jsou důležitější v období adolescence a mladé dospělosti.

ZÁVĚR

Tématem této bakalářské práce je "Věk dětí jako zátěžový faktor pro rodiče". Během jejího zpracovávání jsem získala mnoho nových poznatků, a to jak z pohledu teoretického, tak i z pohledu praktického. V první části teoretické části jsem se zabývala vývojovou psychologií, tedy hlavně jednotlivými vývojovými stádii. S ohledem na téma své práce jsem se zaměřila na vývojová období od narození po mladou dospělost. Jednotlivá období jsem popsala z hlediska vývoje kognitivního, emocionálního a sociálního.

V raných stádiích vývoje je pro jedince důležitá hlavně rodina, a to s ohledem na emocionální ale i sociální vývoj. Postupem času se stává čím dál větším faktorem vrstevnická skupina, ve které se jedinec nejen ve škole pohybuje. I když už pro nás není rodina primární složkou potřebnou k našemu vývoji, nepřestává být důležitým faktorem nikdy. V rodinném prostředí se totiž utvářejí naše primární hodnoty a postoje, které jen málokdy měníme při střetu s odlišným názorem. Rodina nám během našeho vývoje neposkytuje zázemí pouze fyzické, ale i psychologické. Vztahy, které panují v rodině, nás ovlivňují až do dospělosti. Proto je důležité, aby rodina, ve které je dítě vychováváno, udržovala vztahy na takzvané "normální" rovině. Pokud tomu tak není, může se u dítěte projevit určitý typ deprivace, kterou si potom jedinec nese celým svým životem.

Dále jsem se zabývala problematikou stresu a rodičovství. Stres je tedy určitá reakce, kterou v nás vyvolává nadlimitní zátěž. Míra únosné zátěže je pro každého jedince individuální. Existují takzvané copingové strategie, které nám pomáhají se se stresem lépe vyrovnávat. Tyto strategie se dají naučit a postupně vylepšovat. Pomocí těchto strategií jsme schopni některý stresovým situacím i efektivně předcházet. Definovat pojem rodičovství je velice obtížné, ačkoliv asi všichni jeho význam znají. Jedná se o vztah mezi rodičem a dítětem, který je samozřejmě trvalý. Biologický rodič zůstává rodičem, a to i v případě, že se dítěte vzdá a nemá na něj tudíž žádný vliv. V případě, kdy se lidé nemohou stát rodiči biologickými, mohou si osvojit dítě, které někdo odložil a stát se tak rodiči psychologickými. Psychologická rovina rodičovství má pro vývoj jedince mnohem větší význam, než rodičovství biologické.

V praktické části jsem se zabývala zátěží, která působí na rodiče během výchovy dítěte. Provedla jsem výzkum pomocí škálového dotazníku, který obsahoval vývojová období a jednotlivé faktory, které mohou tuto zátěž způsobovat. Výsledky byly uspořádány do grafů, ze kterých lze vyčíst mnoho, někdy velice překvapujících, informací.

SEZNAM LITERATURY

ALLEN, K. E.; MAROTZ, L. R. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8let.* Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-614-4.

CUNGI, CH. *Jak zvládat stres.* Praha: Portál, 2001.

ČÁP, J. *Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy.* Praha: ISV, 1996. ISBN 80-85866-15-3.

ČÁP, J.; MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele.* Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.

DAMBORSKÁ, M. A kol. *Psychologie a základy výchovy.* Praha: Avicenum, 1979.

HAMPLOVÁ, D.; ŠALAMOUNOVÁ, P. A kol. *Životní cyklus. Sociologické a demografické perspektivy.* Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2006. ISBN 80-7330-082-6.

IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres.* Praha: Alternativa, 1996. ISBN 80-85993-02-3.

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

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres.* Praha:grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví.* Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.

KURIC, J. *Ontogenetická psychologie.* Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2001.

KURIC, J. A kol. *Vývojová psychologie 2. vyd.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1964. ISBN 16-906-64.

LANGMEIER, J. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře 2. vyd.* Praha: Avicenum, 1991. ISBN 80-201-0098-7.

LANGMEIER,J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie.* Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7196-195-X.

LANGMEIER, J. ; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-24712-849.

LISÁ, L.; KŇOURKOVÁ, M. *Vývoj dítěte a jeho úskalí.* Praha: Avicenum, 1986.

MATĚJČEK, Z. *Děti, rodina a stres.* Praha: Galén, 1994. ISBN 80-85824-06-X.

MATĚJČEK, Z. Náhradní rodinná péče. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-304-8.

MATĚJČEK, Z. *Výbor z díla*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-2461-056-6.

MATĚJČEK, Z.; DYTRYCH, Z. *Nevlastní rodiče a nevlastní děti.* Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-897-0.

MOŽNÝ, I. *Rodina a společnost.* Praha: Slon, 2006. ISBN 80-86429-58-X.

MUSK, J. *Vývojová psychologie 1.* Zlín: UTB, 2006. ISBN 80-7318-361-0.

PIAGET, J.; INHELDEROVÁ, B. *Psychologie dítěte.* Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-407-9.

PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem.* Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0068-9.

PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, J.; VYSKOČILOVÁ, J. *Úzkost a obavy: jak je překonat.* Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-079-8.

ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7367-124-7.

SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny.* Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-559-8.

SRP, L.; SYROVÁTKOVÁ, J. Duševní vývoj a výchova od narození do dospělosti. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1969.

ŠULOVÁ, L. *Raný psychický vývoj dítěte.* Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2004. ISBN 80-246-0877-4.

VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie problémového dítěte školního věku*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-488-8.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*: I., Dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-2460-956-8.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie* II. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 80-7178-503-2.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání.* Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VÁGNEROVÁ, M.; VALENTOVÁ, L. *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita.* Praha: Karolinum, 1994. ISBN 382-86-94.

RÉSUMÉ

This bachelor thesis is divided into two main parts including theoretical and practical parts. The theoretical part is subdivided into two chapters. The first chapter describes individual developmental periods from birth to older school age, the second chapter explains terms of stress and parenthood which also includes a brief view into education and socialisation of children.

The practical part is devoted to questionnaire survey and its results. The purpose of this survey was to find out which educational factor is the main burden for parents. With this survey, I confirmed my hypothesis of importance of development and health of a child in early childhood for parents. However, at the same time, I disproved my hypothesis of increasing worrying about behaviour of a child with his growing age.