

Univerzita Karlova v Praze

Fakulta humanitních studií

Bakalářská práce

Copingové strategie matek malých dětí

Vypracovala: Kateřina Procházková

Vedoucí práce: Mgr. Eva Richterová

Praha 2011

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 21.06.2011

.....

podpis

Za laskavé vedení práce, podnětné rady a připomínky děkuji vedoucí práce Mgr. Evě Richterové. Za rozhovory na téma společenskovedního výzkumu děkuji RNDr. Tomášovi Havlíčkovi Ph.D. z přírodovědecké fakulty UK. Můj dík patří rovněž Mgr. Marianu Rybářovi za vydatnou pomoc se statistickým zpracováním a vyhodnocováním dat, Mgr. Veronice Víchové děkuji za zapůjčení testu SVF 78 a známým i neznámým respondentkám za účast v mém výzkumu.

V neposlední řadě děkuji své rodině a přátelům za poskytnutou podporu.

Obsah

Obsah	4
1 Úvod	6
2 Stres	8
2.1 Stres – definice podle různých koncepcí	8
2.1.2 Základní dělení stresu.....	9
2.2 Vznik stresu u lidí	10
2.2.1 Stresogenní podněty	10
2.3 Projevy stresu	13
2.3.1 Fyziologické projevy stresu	13
2.3.2 Behaviorální změny a stres	14
2.3.3 Stres a spánek	14
2.4 Osobnost a vnímání stresu – subjektivní pojetí stresu	14
2.4.1 Vulnerabilita a resilience podle V. Kebzy.....	15
2.4.2 Koncepce lokalizace kontroly (řízení)	16
2.5 Obrana proti stresu a zvládání (coping)	17
2.5.1 Adaptace a maladaptace – obecné způsoby vyrovnávání se se stresem.....	18
2.5.2 Obranné mechanismy a strategie zvládání stresu.....	18
2.5.3 Strategie zvládání stresu jako determinanta charakteru osobnosti.....	20
2.5.4 Výzkumy vztahu místa řízení a copingových strategií	21
3 Specifika stresu u matek malých dětí	23
3.1 Rodičovství a mateřství	23
3.1.1 Přejchod k rodičovství.....	23
3.1.2 Motivace k rodičovství.....	26
3.1.3 Partnerství, manželství a rodičovství dříve a dnes	27
3.1.4 Dítě jako stresor a důvod rozpadu partnerského vztahu.....	28
3.1.5 Význam adaptace na rodičovství podle Vágnerové	29
3.1.6 Mateřství.....	30
3.2 Stresory typické pro rané rodičovství	31
3.2.1 Porod	32
3.2.2 Doba po porodu	33
3.2.3 Kojení	34
3.2.4 Nová identita	34
3.3 Přizpůsobování se nové životní roli a uvědomování si vlastního já	36
3.3.1 Identita, sebereflexe a utváření „já“	37
3.3.2 Dva pohledy na mateřství.....	39
3.3.3 Práce v zaměstnání a mateřství	40
3.3.4 Frustrace v důsledku přebírání mateřské role.....	41
3.3.5 Adaptace kreativní matky.....	42
3.4 Vliv narození dítěte na partnerské soužití	43
3.4.1 Ohrožení partnerského (manželského) soužití v důsledku příchodu potomka.....	43
3.4.2 Očekávání ženy od partnera v době mateřství.....	43
3.5 Možné copingové strategie matek malých dětí	44
3.5.1 Obrana proti stereotypu a zachování vlastního já	44

3.5.2 Snaha o zpětné nabytí fyzického vzhledu a tělesné kondice.....	45
3.5.3 Kariérní uspokojení – skloubení práce a rodiny.....	45
3.5.4 Sociální opora, zachování vlastních hranic a bránění rodičovské role vůči vlastní rodině – zachování dobrých rodinných vztahů.....	46
3.5.5 Zachování soužití s životním partnerem	46
3.6 Odlišnost vztahů k dítěti ze strany muže a ženy.....	47
4 Výzkumná část.....	50
4.1 Cíl bakalářské práce	50
4.2 Stanovení hypotéz.....	51
4.3 Použité metody, technika sběru dat a výzkumný vzorek	51
4.3.1 Dotazníky	52
4.3.2 Výzkumný vzorek	56
4.4 Zpracování získaných dat.....	57
4.5 Získané výsledky	70
4.6 Diskuse.....	71
4.7 Závěr.....	74
5 Použitá literatura	75
6 Přílohy.....	80

1 Úvod

Pokud bychom měli za úkol použít jedno jediné slůvko, které by mělo charakterizovat naši dobu, domnívám se, že by jím mohlo být slovo „stres“. Mnohdy tohoto slova užijeme, pokud potřebujeme nějaké ospravedlnění vůči záležitosti, kterou jsme nestačili vyřídit, mnohdy se objeví ve větě, která je součástí povrchnějšího rozhovoru, kdy je třeba o něčem hovořit, ale, a co je závažnější, mnohdy se jím ospravedlňujeme sami před sebou. Jako by rychlost plynoucího života, charakterizovaná tímto slovem, byla jakýmsi vzorovým tempem, kterým žije velká část populace, zejména ve městech, a stávala se měřítkem způsobu života všech lidí. Zdá se, jako by ten, kdo nežije ve stresu nebo se snaží vzdorovat mu, byl určitým způsobem vyloučen ze společnosti, a v očích těch, kteří toto závratné tempo nynější doby uznávají za normu, se stával zpátečníkem (Toffler, 1970).

Ovšem s touto normou jako by ze společnosti postupně vyprchávaly a mizely tradiční hodnoty uznávané člověkem po dlouhá staletí. Život člověka, hodnota nejzákladnější, bez níž by lidstvo vůbec neexistovalo. Vytrácí se ideály humanity, podobně jako se s postupnou industrializací začala vytrácet hodnota víry a náboženství. Podobně se z nynějšího ducha doby vytrácí myšlenka, že vše, co je na světě stvořeno, je tu pro člověka, a mnohdy je člověk postaven do pozice, jako by on musel existovat pro něco.

Proto bych se ve své práci chtěla, v souvislosti s výše uvedeným zamyšlením, věnovat záležitosti nejzákladnější pro lidskou existenci, tedy zrození člověka. I tato záležitost totiž může být pro maminku nově zrozeného života zdrojem stresu v jejím životě.

Mateřství je silně prožívanou skutečností, zejména u žen – prvorodiček. Toto z určitého pohledu komplikované téma je aktuální vzhledem ke skutečnosti, že věk prvorodiček se neustále posouvá k vyšším číslům, což s sebou nese značné komplikace.

Po základním úvodu do problematiky mateřství se v teoretické části své práce nejdříve věnuji obecné problematice stresu. Mapuji tedy základní přístupové koncepce, příčiny, projevy a důsledky stresu. Jelikož problematika stresu je záležitostí vysoce subjektivního rázu, zahrnuji do teoretické části i návaznost na psychologii osobnosti v souvislosti s vlivy stresu na člověka a následně koncepci lokalizace kontroly, která tvoří páteř mého výzkumu. V závěru této teoretické části se zabývám mechanismy obrany a zvládacími (copingovým) strategiemi. V další části teoretické práce se věnuji problematice mateřství a specifickým stresorům, které toto mezní období v životě ženy charakterizují, tedy záležitostem, které je žena nucena řešit a

brát v potaz, vyrovnávat se s nimi a přizpůsobovat se tak své nové životní situaci. Důležitým tématem této části jsou zejména kapitoly týkající se sebeuvědomění a nové identity, což jsou záležitosti bezprostředně související s problematikou psychologie osobnosti.

V empirické části výzkumu se zaměřím na porovnání typu osobnosti v konceptu místa řízení (LOC) s vybranými typy copingových strategií, jež jsou užívány jako obrana vůči stresu.

Konkrétně budu porovnávat míru užití únikové copingové strategie (řešení situace prostřednictvím emocí) a míru užití strategií kontroly (řešení situace prostřednictvím rozumu) u matek s vnitřním a vnějším místem řízení.

2 Stres

2.1 Stres – definice podle různých koncepcí

Pojem „stres“, jehož anglická podoba „stress“ (důraz, tlak, váha, nepohoda) má svůj původ v latině. Latinské sloveso „stringere“ znamená stahovati, svírat, stiskati, trápit (Kábrt a kol., 1970, str. 411).

Na stres lze pohlížet jako na „*situaci, která vyvolává úzkost a napětí, ve fyzice tlak působící deformaci tělesa, v biologii jev, který znamená skutečné či domnělé ohrožení integrity organismu, ve fyziologii jednak činitel působící na organismus nepříznivě (horko, chlad apod.), jednak stav organismu podobného takové zátěži, dále porucha vyvolaná v zatíženém (přetíženém) organismu, stav organismu vyvolaný stresorem (stresovou situací), v psychologii stav organismu, jehož reakce na okolí jsou provázeny úzkostí, napětím nebo obrannými mechanismy, v publicistice průvodní jev moderního způsobu života*“ (Baštecký a kol., 1993, str.41).

V práci Josefa Charváta (Charvát, 1969, str. 78) se dočteme, že organismus reaguje na rozličné podněty s tím záměrem, aby dosáhl homeostázy. Můžeme tedy vyvozovat, že v určitém rozptylu proměnných dokáže organismus dosáhnout adaptace. V tomto případě stres představuje takovou odchylku od klidového stadia, která již není pro organismus zvládnutelná a je jí ohrožena integrita celého organismu, respektive jeho život. Jde tedy o zátěž kladenou na organismus.

Tato charakteristika koresponduje s Lazarusovou definicí, kde „*stres je nárok na jednotlivce, který přesahuje jeho schopnost se s nárokem vyrovnat*“ (Schreiber, 1992, str. 11). Schreiber pro potřeby své práce definuje stres jako „*jakýkoli vliv životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, politický), který ohrožuje zdraví některých – „citlivých“ jedinců*“ (Schreiber, 1992, str. 12).

Zátěžový pohled na organismus v definici stresu je obsažen i v práci J. Praška a H. Praškové (Praško, Prašková, 1996, str. 11): „*reakce organismu na nadměrnou zátěž*“. Zmiňují i projevy stresu u zvířat, kde stres je nahlížen výhradně v souvislosti s životními nebezpečími, což je v rozporu s výskytem stresu u lidí, kde stres vzniká díky mezilidským interakcím.

Dle Machače je psychický stres "*stav negativní emočně vegetativní tenze, vyvolaný reálnou nebo anticipovanou podnětovou situací*" (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985, str.75).

Tímto termínem nejsou tedy míněny ani pouhé podmínky vedoucí k jeho vzniku, ať již situační či osobnostní, ani pouhá reakce, která v jejich důsledku nastala. Stres označuje vztah mezi podmínkami a reakcemi.

Tomu v podstatě odpovídá i závěr Křivohlavého, k němuž dospěl na základě komparace definic stresu předních světových odborníků. Objevuje se zde však explicitně i další z podstatných aspektů stresu, tj. disproporce mezi nároky a adaptačními schopnostmi jedince. Konkrétně je dle Křivohlavého stres obecně chápán jako *"vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná"* (Křivohlavý, 1994, str. 10).

2.1.2 Základní dělení stresu

Vzhledem k tomu, že stres může být nahlížen jako negativní, ale zároveň i pozitivní činitel v našem životě, je stres obecně v základním rozlišení dělen na *eustres* a *distres*.

Příčemž pojem eustres označuje takový stres, který představuje příjemný prožitek v našem životě a v tu chvíli je pro organismus adaptivní. Nepříjemné události pak provází takzvaný distres. Kdy jde o prožitek události s maladaptivním (destrukčním) účinkem na organismus. Ovšem i prožívání eustresu, tedy pozitivně chápané události, může vést k poškození organismu a musíme tedy na charakter stresu nahlížet vždy v celkovém kontextu událostí (Baštecký a kol., 1993).

Praško a Prašková hodnotí stres jako záležitost, která je v určitých případech pro náš život i nutností, jelikož nám slouží jako pohonný motor k překonávání různých překážek. Vyskytuje se tam, kde máme situaci pod kontrolou (Praško, Prašková, 1996). V tomto smyslu bychom eustres mohli považovat za jistý druh motivace.

Podle Machače a kol. nelze z hlediska fyziologických vlivů na organismus rozlišit působení eustresu a distresu – vždy jde o zátěž, se kterou se musí organismus vyrovnávat, i když *„Rozdíl mezi pozitivním a negativním emočně vegetativním napětím (tj. mezi eustresem a distresem) je z hlediska aktuálních i následných efektů na koordinaci, výkony i životní pocit podstatný“* (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985). Příčemž zároveň doporučují termínem „stres“ (resp. zátěž) označovat pouze distres.

Rovněž Kebza ve své práci zmiňuje užitečnost určité míry stresu, která, pokud nepůsobí dlouhodobě, může zvyšovat odolnost organismu vůči stresovým situacím, ovšem za předpokladu možnosti odpočinku a zotavení. Domnívá se, že tento postup napomáhá k sebepoznání a sebereflexi a následně i k vytváření nových vzorců chování.

Kromě výše uvedeného dělení zmiňuje též starší dělení na fyzický a psychický stres, který ovšem, jak později ukázaly výzkumy, spolu úzce souvisí (Kebza, 2005).

2.2 Vznik stresu u lidí

Jak jsme již výše uvedli, stres vzniká v momentě, kdy na organismus působí nějaké síly zvenčí. Nejčastěji jde o psychosociální stres, který představují životní situace, události a příhody, jež nutí člověka, aby na ně nějak reagoval na úrovni psychologické, fyziologické, behaviorální i sociální.

Otázka hodnocení životní situace jako stresové leží vždy v rukou konkrétního člověka, jelikož jde o otázku míry zkušeností a situace, v jaké se daný člověk nachází. Přesto můžeme jako stresovou situaci prohlásit jakoukoli životní událost. Může jít například o nespokojenost s prací (vlastní nebo cizí), zklamání v mezilidských vztazích, zprávy z novin a mnoho jiných. Každou z událostí můžeme tedy považovat za potenciální stresor pro člověka.

2.2.1 Stresogenní podněty

Příčinou vzniku stresu může být jakákoli událost, která člověka ohrožuje, za předpokladu, že ji člověk za ohrožující pokládá. „*Působení stresorů závisí v první řadě na tom, jak je tento stresor danou osobou chápán*“ (H.Selye 1999, cit. podle Křivohlavý, 1994). Každou ohrožující událost označujeme tedy jako *stresor*.

Důležitou roli hraje i časové působení stresoru. Lazarus rozdělil stresory na krátkodobé (bolest, chlad) a dlouhodobé (svěření odpovědného úkolu). (Křivohlavý, 1994)

V běžných životních situacích procházíme zpravidla menšími stresovými situacemi, které se však mohou hromadit, a proto je třeba vždy přihlídnout i k možnostem zotavení se z takových zážitků. Pokud totiž nedojde k postupnému zpracování, může se stres hromadit, přejít do chronického stadia a narušit náš nervový systém. Pak již mnohdy nejsme schopni objektivně označit původ našeho stavu (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985, str. 77).

Dále uvádíme několik nejtypičtějších stresorů tak, jak je ve své práci označili Macháč, Macháčová, Hoskovec (1985).

Konfliktní situace

Do konfliktu se dostáváme obvykle v momentě, kdy na nás působí alespoň dvě neslučitelné síly (motivy, cíle). Pokud se snažíme konflikt vyřešit, máme tendenci se přibližovat, ale tím, jak se přibližujeme, máme opět tendence k útěku. Tak se projevují naše obavy z nebezpečí. Stres tedy vzniká, pokud se nebezpečí jakožto stresoru přiblížíme. Tehdy se mobilizují naše

síly. Za konfliktní situaci nejčastěji považujeme nějaký interpersonální kontakt jedné nebo více osob. Mezilidské konflikty se řadí k jedněm z nejběžnějších a nejsilnějších stresorů.

Frustrační situace

Frustrace představuje „*negativní emoční stav subjektu, kterému bylo zabráněno v dosažení cíle nebo ukojení nějaké potřeby*“ (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985, str. 82). Označení vychází z latinského slova frustrace – zmařit, zhatit.

Frustrovány mohou být potřeby fyziologické nebo sociální, zejména potřeba uznání a citové odezvy. Takové pocity nedostatku bývají provázeny pocity nespokojenosti, nelibosti, nejistoty, úzkosti (Baštecký a kol., 1993). Jejich nedostatek může tkvět i v nás samých, v našich schopnostech, nepozornosti, nerozhodnosti, lenosti, atd.

Intenzita frustrace vždy závisí na důležitosti potřeby, která je frustrována, pro nás samé. Bezprostředně souvisí s naším žebříčkem hodnot. Frustrace může být i energetickou základnou naší motivace k dosažení cíle a může zároveň zvyšovat jeho atraktivitu. Je-li však míra frustrace příliš vysoká, vzbuzuje v organismu tenzi, která se může stát překážkou k dosažení vysněného cíle. Pak nastupují tendence k nahrazení takového nedostupného cíle jiným cílem. Čím náročnější jsou volené cíle, tím vyšší musí být i frustrační tolerance jedince a zároveň jeho odolnost vůči stresu. „*Ten, kdo se chce vyhnout frustraci, volí snadno přístupné cíle, nebo naopak cíle extrémně náročné, poněvadž po jejich nesplnění (resp. již předem) si snadno najde objektivní omluvu*“ (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985, str. 84).

Činnost v časové tísní

Vykonávání duševní práce v časové tísní vyžaduje předchozí zkušenost s takovou prací. Každá duševní činnost totiž předpokládá následnou kontrolu, která v případě časové tísně nemůže být provedena. Proto vede práce v časové tísní k pocitu nejistoty – chybí prostor pro následnou kontrolu. Naše činnost za takových podmínek zůstává jaksi nedokončená. Naše myšlení, citový život i vnímání je v tu chvíli povrchní. Nedostatek času způsobuje vyčerpání z důvodu konfliktní a frustrační situace a negativní emoční pocity, pokud je důsledkem chaotizace naší činnosti.

Senzorická a tzv. emoční deprivace

Duševní rovnováha vyžaduje určité množství podnětů. Pokud naše vědomí pociťuje nedostatek podnětů, mluvíme o senzorické deprivaci, která představuje pro organismus stresor.

Emoční deprivace jakožto stresor představuje pocit nedostatku projevu pozitivního vztahu sociálního prostředí vůči člověku. Předpoklad emočního základu pro pokračující sebepotvrzování získává člověk v rámci výchovy, tzv. socializace. Pokud si člověk takový emoční základ nevybuduje, bude citově strádat v důsledku nedostatečně hlubokých a trvalých emočních vztahů. Následně může sociální izolace vézt až k tzv. psychogenní smrti (smrt „vudu“).

Pocit únavy

Únavu můžeme rozdělit na fyzickou a psychickou, přičemž nelze jednoznačně určit jejich hranici. V obou případech jde o zatížení organismu, které je doprovázeno poklesem výkonu, úbytkem koncentrace a nástupem emočně negativní tenze. Postižena bývá zejména kvalita provedené práce. Duševní únava může být přitom základem pro onemocnění organismu. Projevuje se zejména poklesem pohotovosti k vynakládání energie k výkonu, zejména u duševních činností.

Duševní únava bývá často zaměnitelná s úzkostí, i když jde o dva kvalitativně odlišné pojmy. Únava totiž představuje subjektivně zabarvený pojem spojený s určitým druhem činnosti. „Úzkost je rovněž emočně negativním zážitkem, ale mnohem obtížněji manipulovatelným než únava, poněvadž úzkost má k vnější situaci vágní vztah a nelze se jí většinou zbavit opuštěním dané podnětové situace, krátkým odpočinkem nebo spánkem“ (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985, str. 90).

Duševní únava nepředstavuje vyčerpání energetických zdrojů, jelikož k ní může dojít ještě před zahájením činnosti. Představuje spíše emoční zátěž pro mozkovou kůru, která narušuje harmonii. Proto můžeme vyslovit předpoklad, že s únavou můžeme, na rozdíl od úzkosti, do určité míry manipulovat a tak se zbavit negativní tenze a stresu.

Narušení dynamického stereotypu

Dynamický stereotyp představuje určitý řetězec vnitřních a vnějších reakcí (návyky nebo dovednosti a schopnosti). Z hlediska homeostázy může jít o „rovnovážný systém, jehož narušení se podobá vzniku tkáňového nedostatku u biologických potřeb“ (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985, str. 37). To znamená, že pokud je daný organismus strnulý a jen málo adaptivní, může jakákoli změna nebo tlak na změnu (stylu práce nebo života) způsobit stav negativní tenze organismu (zklamání, smutku, nenávisti, pocit nejistoty).

2.3 Projevy stresu

Projevy stresu zkoumal R. Lazarus, který kladl důraz zejména na kognitivní (poznávací a myšlenkovou) stránku problému (*relational meaning*). Soustředil se zejména na psychiku člověka, který se dostal do těžké životní situace. Formuloval dvojí hodnocení stresu člověkem:

1. v první fázi člověk hodnotí svoji situaci z hlediska ohrožení (existence, zdraví, sebehodnocení)
2. druhá fáze se týká hodnocení možností zvládnutí dané stresové situace

Lazarus tak do výzkumů stresu zahrnul subjektivní aspekt člověka, kdy zvládnutí stresové situace záleží na stupni *vulnerability* (zranitelnosti) konkrétní osoby. Zvýraznil tak důležitost kognitivních, emocionálních a konativních (volních) aspektů, které ovlivňují stupeň ohrožení organismu (člověka), v souvislosti s působením stresoru (Křivohlavý, 2001; Lazarus, 1993).

2.3.1 Fyziologické projevy stresu

Na fyziologické úrovni se psychický stres projevuje v momentě, kdy selhávají adaptační schopnosti organismu ve snaze přizpůsobit se vnějším podmínkám.

Jak jsme již dříve zmínili, fyziologicky souvisí vznik stresu se zvýšenou hormonální produkcí zejména v oblasti endokrinního systému (nadledvinky a žlázy s vnitřní sekrecí). V tuto chvíli se aktivizují veškeré dostupné energetické zdroje, které chystají organismus ke zvýšenému výdeji energie, tj. chystají tělo k boji. Ovšem v momentě, kdy k žádnému fyzickému výkonu nedojde, nastává problém. Pokud jde o ojedinělou reakci, dokáže se organismus s nahromaděnou energií ještě vyrovnat. Ovšem v případě opakované stresové reakce, kdy stresová reakce přechází do úrovně chronicity, přestávají fungovat adaptační schopnosti organismu a stres se projeví na tělesné úrovni. Může jít například o roztěkanost, nesoustředěnost, nervozitu, poruchy spánku, pocity únavy, agresivitu, migrény, aj.

Fyziologické teorie (Cohen, 1978) upozorňují, že v důsledku stresu dochází k zostřenému zúženému vnímání a celkovému zvýšení pozornosti na úkor komplexního náhledu na situaci (Křivohlavý, 1994, str. 173).

Tuto teorii potvrzuje i H. Macháčová, která ve své práci „Stres, rekuperace a kontrola stresu“ (1997) píše: „...emocemi zmobilizované látky nemohou být řádně fyziologicky využity, přetrvávají na příliš vysoké úrovni a postupně mohou – zejména děje-li se to opakovaně – poškodit organismus“.

2.3.2 Behaviorální změny a stres

Mezilidské kontakty mohou být jak jednou z příčin vzniku stresu tak se může vliv stresu projevit i na chování člověka vůči ostatním lidem.

Z behaviorálního pohledu představuje zajímavý náhled na vliv stresu teorie syndromu beznaděje-bezmoci (hopelessness-helplessness). Jde o stav, kdy člověk rezignuje na svou situaci a je přesvědčen, že není v jeho silách uniknout z dlouhodobě nepříjemného pocitu, podléhá pocitu bezmoci. (srovnej viz. Smékal, 2009) Takový člověk se dostává do celkového dynamického i fyziologického útlumu. Tento způsob prožívání je podle Bašteckého a kol. (1993) možno z obsahového hlediska charakterizovat takto:

1. bolestný pocit bezmoci a beznaděje tváří v tvář určité situaci
2. subjektivní pocit snížené schopnosti situaci řešit („je to nad mé síly“)
3. pocit ohrožení a menšího uspokojení ze vztahů k ostatním a z role ve společnosti
4. ztráta souvislosti minulosti a budoucnosti, snížená schopnost naděje a důvěry
5. tendence oživovat a znovuprožívat dřívější deprivace a selhání

2.3.3 Stres a spánek

Zajímavá je vztahovost mezi stresem a spánkem. Spánková deprivace totiž může být příčinou stresu (nedostatek spánku jako stresor) a nedostatek spánku může být zároveň důsledkem stresu (Křivohlavý, 1994, str. 177). Spánek, jakožto nenahraditelný zdroj regenerace duševních a tělesných sil je jedním z hlavních faktorů obrany proti stresu.

2.4 Osobnost a vnímání stresu – subjektivní pojetí stresu

Podle teorie stresu R. Lazaruse je při posuzování určité situace, do které se člověk dostává, důležitým hlediskem jeho kognitivní zhodnocení. Jeho dvě fáze jsme popsali již dříve. Subjektivní vidění světa je základem vyhodnocení dané situace konkrétním člověkem (*relational meaning*, cit. Lazarus, 1993). Na osobnosti člověka totiž záleží, zda bude situace považována za stresovou či nikoliv. Tento fakt je dán *vulnerabilitou* neboli zranitelností jedince. Můžeme totiž předpokládat, že člověk, který má již s danou situací nějakou dřívější zkušenost, bude lépe odolávat stresu než člověk, který se do totožné situace dostane poprvé. Dřívější zkušenost navíc umocňuje pokud byla situace zvládnuta v pozitivním smyslu (Lazarus, 1993; Křivohlavý, 2001, str. 169, Schreiber, 1992, str. 19).

Tendence navázání způsobu vnímání, hodnocení a prožívání událostí na typ osobnosti a její dynamiku popisuje ve své práci i J.Vymětal (1997), který se zamýšlí nad vzájemnými vztahy typu osobnosti a prognózou onemocnění v souvislosti s oslabením imunitního systému

v důsledku stresu, nebo M. Blatný a T. Kohoutek (2002), kteří ve své studii zkoumají, které z faktorů ovlivňujících chování člověka mají výraznější vliv i na jeho volbu strategie zvládnání stresu.

Vliv způsobu vnímání stresu a mechanismy vyrovnávání se se stresem a následný vliv na osobnost člověka rozebírá ve své práci i V. Smékal (2009), (viz. coping a kap. 2.6).

2.4.1 Vulnerabilita a resilience podle V. Kebzy

Pojem *vulnerabilita* vyšel z latinského *vulnero* = ranit, ublížit, uškodit a anglického *vulnerability* = zranitelnost a můžeme ji definovat jako „*dispozici reagovat funkční poruchou pod vlivem stresu*“ (Kebza, 2005, str. 93). Kebza uvádí, že předpoklad jedince k neadekvátním reakcím na podněty přispívá přesvědčení, že daná osoba nemá situaci pod kontrolou a pociťuje tedy bezmoc a beznaděj, že by její chování mohlo mít nějaký vliv na vývoj situace.

Výzkumy v oblasti úzkostných poruch vedl americký badatel D. H. Barlow, jenž navrhl koncepci trojí vulnerability:

1. obecná biologická vulnerabilita, jejíž založení je genetické
2. obecná psychologická vulnerabilita, založená na snížení či absenci pocitu kontroly v důsledku raných zkušeností
3. specifická psychologická vulnerabilita, která vychází z raných zkušeností, kde jsou informace zprostředkovány významnými osobami (rodiče)

Resilience, neboli odolnost, je naproti tomu považována za protipól vulnerability. Tento pojem je z angličtiny překládán jako odolnost, nezdolnost nebo nezlomnost.

Kebza se ohledně teorie resilience obrací k práci K. L. Kumpfera (1999), který se domnívá, že resilience vzniká pod vlivem „...*vzájemně podmíněných vnitřních i vnějších faktorů, založených primárně v osobnosti a dotvářených interakčními vazbami s faktory prostředí*“ (Kebza, 2005, str. 95).

Někdy dochází k dvojímu náhledu na resilienci jako na skutečnou nebo autentickou, která je založena na skutečných osobnostních a sociálních předpokladech, a na zdánlivou nebo pseudoresilenci, jež je pouhou stylizací člověka a snahou demonstrovat některé vlastnosti vzhledem k požadavkům okolního prostředí. (Kebza, 2005; Kebza, Šolcová, 2008)

V Kebzově studii, která se věnuje hlavním koncepcím psychické odolnosti, se vyskytuje i pojem „*rodinná odolnost*“. Ten je koncipován z hlediska vztahů rodinného prostředí k okolnímu světu a celkovému rodinnému vnímání a zvládnání stresu vzhledem k principům fungování rodiny (Kebza, Šolcová, 2008).

Jedním východiskem je funkční pohled na rodinu (Scanzono, 1995), jenž se zajímá o rodinu z pohledu příslušnosti k rodině ve smyslu rodinného členství, ekonomického přínosu a podpory, zdrojů výchovy a socializace a ochrany ohrožitelných a zranitelných členů rodiny. Druhým východiskem je pak koncepce pojetí rodinného vnímání a zvládnání stresu podle modelu FAAR (Family Adjustment and Adaptation Response). Tato koncepce předpokládá vyrovnanou bilanci mezi požadavky kladenými na rodinu a rodinnou kapacitou k jejich zvládnání. Zaměřuje se na tři úrovně rodinného povědomí: situační povědomí, rodinnou identitu a rodinný pohled na svět.

2.4.2 Koncepce lokalizace kontroly (řízení)

Mezi nejčastěji uváděné koncepce v souvislosti s pojmem resilience je uváděna *koncepce lokalizace kontroly* (locus of control, LOC) J. Rottera z roku 1966, podle níž se lidé vzájemně liší vzhledem k tomu, jaká mají obecná očekávání a jaká jsou jejich přesvědčení. (Kebza, 2005; Kebza, Šolcová, 2008)

Místo řízení (LOC) se týká prostoru, ve který osoby věří, že může ovlivňovat události, jež se jim v životě přihodí. Jedinec s vysokou mírou *vnitřního místa řízení* věří, že jeho životní události jsou primárně zapříčiněny jeho vlastním chováním a jednáním. Ti s vysokou mírou *vnějšího místa řízení* věří, že jejich příležitosti jsou primárně určeny jinými silami a předem danými výsledky. Jedinci s vysokou mírou *vnitřního místa řízení* jsou schopni lépe ovládat své chování a vykazují více taktických prvků než v případě *vnějšího řízení*. Současně se také více snaží ovlivňovat ostatní a věří v úspěch svého úsilí. Jsou aktivnější ve vyhledávání informací a lépe vztahují své znalosti na určitou situaci než jedinci s *vnějším řízením*. Silnější sklon k taktickému chování prokazují osoby, které mají vyšší *vnitřní místo řízení* než ti, kteří mají *vnější místo řízení*. (<http://www.ballarat.edu.au/ard/bssh/psych/rot.htm>)

Z pohledu teorie osobnosti tato koncepce souvisí se vznikem a vývojem vědomí já, tedy s vývojem člověka od raného dětství (Nakonečný, 1998, str. 45), (viz vývoj v období mateřství, kapitola 3.4).

V. Smékal považuje lokalizaci řízení za determinovanou na základě utvořené osobní autonomie každého jedince. Podle jeho teorie se utváří již v období dospívání, kdy se formuje jedincova identita. O lokalizaci řízení uvažuje jako o dynamické charakteristice osobnosti v protipólech internality – externality. Internalista považuje vše, co ho v životě potká za výsledek vlastního snažení, vlastních schopností nebo nedostatků, zatímco externalista věří ve „štěstí“, „náhodu“ a „osud“. Níterně založený člověk se dokáže sám zabavit, pěstuje

sebereflexi, zatímco vnějškově zaměřený člověk je odkázaný na podněty zvenčí a na mínění ostatních lidí. (Smékal, 2009)

Je vnitřní těžiště kontroly žádoucí?

Obecně se zdá být psychologicky zdravé vnímat, že člověk má kontrolu nad věcmi, které je schopen ovlivňovat. Zjednodušeně můžeme tvrdit, že za více žádoucí je považováno vnitřní těžiště kontroly. Vnitřní těžiště kontroly může odkazovat na "osobní schopnosti", "osobní kontrolu", "sebeurčení", apod.

Výzkum zjistil následující trendy:

- muži mají spíše tendenci k vnitřnímu těžišti než ženy
- s přibývajícím věkem mají lidé tendenci k vnitřnímu těžišti
- lidé postavení ve vyšších organizačních strukturách mají blíže k vnitřnímu těžišti

(Mamlin, Harris, & Case, 2001)

Nicméně, jeho důležité varovat před příliš zjednodušujícími pohledy a představami, že vnitřní těžiště je dobré a vnější je špatné. Obě varianty mají své klady i zápory, se kterými je třeba počítat.

Například:

- Vnitřní těžiště může být psychologicky nezdravé a nestabilní. Vnitřní orientace musí být zpravidla doprovázena osobní kompetencí a sebevědomím, že daná osoba pociťuje osobní kontrolu a odpovědnost. Lidé s přespříliš vnitřním těžištěm s dostatečnými pocity kompetence a sebevědomí se mohou stát neurotickými, úzkostlivými a depresivními. Jinými slovy, je důležitá vnitřní potřeba smyslu pro realitu, aby měl člověk povědomí o sféře svého vlivu, který může vést k dosažení úspěchu.

- Externí těžiště může vést k bezstarostnosti, uvolněnosti, šťastnému životu.

(Neill J., <http://wilderdom.com/psychology/loc/LocusOfControlWhatIs.html>)

2.5 Obrana proti stresu a zvládání (coping)

Stresu se v životě vyhnout nemůžeme, proto se musíme snažit se mu nějakým způsobem čelit. Podstatné jméno *coping* vychází z anglického „to cope“, tedy vyrovnat se, zvládnout. Význam tohoto slova je používán pro označení takového jednání, které je dostatečně racionální vůči realitě. Nejde přitom ale o pouhé „vyrovnání se se skutečností“, pro což je výstižnější pojem *adaptace*, ale o vyrovnání se s nadlimitní zátěží, tedy jakýsi „vyšší stupeň adaptace“, jehož charakteristikou jsou zejména bojové prvky (Křivohlavý, 1994).

Naproti tomu nekoordinované chování ve snaze čelit realitě je označováno za *chování obranné*. Takové jednání ovšem nesměřuje k vyřešení situace nebo konfliktu, ale snaží se pouze o zmírnění úzkosti, kterou daná situace vyvolává (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985).

2.5.1 Adaptace a maladaptace – obecné způsoby vyrovnávání se se stresem

Každý člověk má nezadatelné právo být spokojen se svým způsobem jednání a chování a vykonávané práce, stejně jako sám hodnotit úroveň vypořádávání se s životními problémy. Avšak činy a efektivnost jednotlivce posuzuje také společnost. Proto pro psychologické hodnocení adaptace daného člověka je užíváno pojmů *adaptace* (pro úspěšnou adaptaci) a *maladaptace* či *desadaptace* (pro špatnou, nesprávnou nebo patologickou adaptaci).

Adaptace v tomto kontextu není chápána jako snaze vyhovět ostatním a pasivně se přizpůsobit okolním podmínkám, být bezzásadový a konformní. Jde zde o pozitivní aktivitu, která směřuje ke zvládnutí určité situace, tedy o aktivní vypořádání se s ní.

O maladaptaci mluvíme v případě, kdy člověka postihne nějaká psychosomatická choroba, který nenachází dostatečné životní uspokojení, není schopen vyhovět požadavkům společnosti nebo případně není schopen sladit své vlastní požadavky s požadavky, jež na něj klade společnost. Užívané adaptační mechanismy následně determinují a regulují individuální prožívání a jednání člověka ve chvíli, kdy na něj působí nějaká situační zátěž či neobvyklá situace. (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985; Smékal, 2009)

V našem případě se pozornost týkající se adaptace (či maladaptace) zaměřuje na vyrovnání se ženy s novou rolí matky spojenou s procesem, který zahrnuje uvědomění si své nové role, přijetí a zvnitřnění nové identity prostřednictvím sebereflexe. Adaptace tedy v tomto smyslu znamená přijetí role matky a jakési „zabydlení se“ v této skutečnosti. Maladaptace by představovala neustálý výskyt problémů a těžkostí v životě ženy, jejichž příčinou by byla právě skutečnost, že žena svou roli matky není schopna či ochotna přijmout, případně pocítí ženu, že není se svým pojetím mateřské role spokojena.

Bližší pojednání k této problematice, viz. kapitola 3.2 a 3.3.

2.5.2 Obranné mechanismy a strategie zvládnání stresu

V zásadě můžeme rozdělit strategie zvládnání stresu do dvou skupin. Buď se člověk zaměří na řešení (zvládnání) daného problému, jde tedy o strategii za pomoci rozumu a vůle, nebo zvolí strategii vyrovnání se se stresem prostřednictvím emocí, volí tedy obranné mechanismy (Macháčová, 1999; Smékal, 2009).

Emocionální obranné mechanismy (emotion-focused coping, cit. Lazarus, 1993)

Nejjednoduššími prostředky adaptace jsou útok a útěk, případně úhyb. Tyto obranné tendence jsou založeny na působení emocí. Pokud má člověk tendenci k útěku, žene ho pravděpodobně emoce strachu a úzkosti (agresivity). Úhybové tendence jsou pak pouze modalitou útěku.

Zatímco projevy útoku jsou živeny zlostí a agresivitou.

„Adaptační „strategie agresivního chování je tatáž, jako u strachových reakcí. Jde o radikální řešení „nesnášenlivosti“ (inkompatibility) mezi subjektem a nějakým objektem.

Jestliže strach vede ke vzdálení se subjektu ze zóny nebezpečí, pak agresivním chováním může být naopak nežádoucí objekt z této zóny vyhnán na útěk, příp. může být zlikvidován. V obou případech jde o chování averzivního (negativního) typu.“ (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985, str. 119)

V souvislosti s emocemi a stresem je vhodné zmínit také názor J. Křivohlavého, který se ztotožňuje s přesvědčením Jamese Pennebaker, že negativní emoční tenze se můžeme zbavit prostřednictvím jejich ventilace, neboli zveřejnění. Jde o způsob určité katarze – psychického očištění od negativních zážitků (zejména v případě posttraumatických situací). (Křivohlavý, 2001)

Smékal (2009) uvádí v kategorii nejčastěji zkoumaných obranných dynamismů například agresi, hostilitu, introjekci, izolaci, kompenzaci, potlačení, projekci, racionalizaci, regresi, sublimaci, únik, manipulaci, alexitymii aj. Uvádí přitom, že tyto maladaptivní mechanismy nastupují v momentě, kdy dochází k vysoké aktivaci emocí, jejíž hladina neumožňuje přiměřenou adaptaci organismu. V tu chvíli nastupují právě zmíněné dynamismy obranného charakteru. Rovněž připouští použitelnost emocí jako mechanismus adaptace v podobě *expresivní a impresivní emotivity*, kdy expresivní emotivita je využívána u jedinců, kteří jsou schopni se rychle emočně odreagovat a v případě impresivní emotivity jde o užití tlumících mechanismů a potlačování animálních reakcí. V tomto případě je ale organismus z důvodu využívání patogenetických mechanismů ohrožován nebezpečím psychosomatických chorob. (Smékal, 2009, str. 289)

Strategie cíleného zvládnání stresu (problem-focused coping, cit. Lazarus, 1993)

Křivohlavý uvádí výsledky práce Lazaruse a Folkmanové, kteří ve své studii diagnostikovali následující strategie zvládnání stresu (Křivohlavý, 2001):

- konfrontační způsob zvládnání stresu
- hledání sociální opory

- plánované hledání řešení problému
- sebeovládání (uklidnění emocionálního vzrušení)
- distancování se od dění
- hledání pozitivních stránek dění
- přijetí osobní odpovědnosti za řešení situace
- snaha vyhnout se stresové situaci a utéci z ní

Tyto strategie můžeme pokládat za protiklad výše uvedených obranných strategií, které se cíleně nezaměřují na řešení vzniklých problémů, ale představují pouhé zmírnění emocionálních tlaků.

Dotazník SVF 78 použitý v této práci mapuje oba způsoby vyrovnávání se se stresem, tedy jak emocionálně obranné mechanismy, tak i strategie cíleného zvládnání stresu. Emocionální obranné mechanismy představují negativní strategie zvládnání se subtesty úniku, perseverace (ulpívání), rezignace a sebeobviňování a strategie cíleného zvládnání stresu jsou klasifikovány jako pozitivní strategie zvládnání se subtesty podhodnocení, odmítání viny, odklonu, náhradního uspokojení, kontroly situace, kontroly reakce a pozitivní sebeinstrukce.

Další, obecnější způsoby zvládnání krizových situací vycházející z bojového charakteru obrany vůči stresu zmiňuje Křivohlavý (1994) opět z práce Lazaruse, který došel ke čtyřem strategiím zvládnání stresu:

- strategie netečnosti (apatie)
- strategie vyhnutí se působení noxy (škodliviny)
- strategie napadení útočníka (noxy)
- strategie posilování vlastních zdrojů síly

Jeho model přitom vychází z pojmu „rovnováha“. Výchozí situaci chápe jako situaci rovnovážnou a v momentě, kdy začne působit stresor, dostává se subjekt do polohy nerovnovážné. V této situaci se subjekt snaží svou situaci pochopit (primární kognitivní hodnocení) a ve druhé fázi hodnotí své možnosti jak situaci zvládnout.

2.5.3 Strategie zvládnání stresu jako determinanta charakteru osobnosti

V. Smékal (2009), který vychází také z původních výzkumů R. Lazaruse, dělí přístup ke zvládnání stresu z osobnostního pohledu jedince, který má dvě možnosti jak v dané životní situaci reagovat. Buď bude považovat vzniklou situaci za ohrožení a zhodnotí si vlastní zdroje

zvládání za nedostatečné. Tento mechanismus nazývá „*naučenou bezmocností*“. V druhém případě zvládání stresu je situace jedincem vyhodnocena jako „*výzva*“, kterou je možno zvládnout. Ta člověka podněcuje k hledačské aktivitě. Každý z přístupů následně určuje základní charakteristiky osobnosti.

K vysvětlení volby strategie zvládání stresu je možné použít koncepci místa kontroly nebo řízení či ovládání (locus of control, viz kap. 2.5.2), která vychází z posuzování v pólech internalismu – externalismu osobnosti. (Smékal, 2009, str. 267-271)

2.5.4 Výzkumy vztahu místa řízení a copingových strategií

Jak potvrzují již provedené výzkumy v oblasti vztahu místa řízení a zvládání zátěžových situací, existuje opodstatnělý předpoklad vztahu místa řízení osoby s copingovými strategiemi volenými v zátěžových situacích.

Konkrétně bylo zjištěno, že vnitřní kontrolní atribuce jsou spojeny s lepší emocionální pohodou, a externí kontrolní atribuce jsou spojeny s depresí a úzkostí. Tedy osoby s vnitřní kontrolní atribucí užívali ve větší míře strategie zvládání (přijetí, bojovnost) související s větší mírou úspěchu. Na druhou stranu, osoby s vnější kontrolní atribucí vykazovaly ve větší míře copingové strategie (sociální opora) vztahující se k nižší míře emocionální pohody (Elfström a Kreuter, 2006).

Tyto výsledky přitom odpovídají studiím, které provedl Lazarus a Folkmanová, jejichž transakční teorie stresu a zvládání (Lazarus, 1966, 2000, Lazarus & Folkman, 1984, cit. podle Elfström a Kreuter, 2006) předpokládá, že osobní víře, jako je těžiště řízení, jsou podřízeny copingové strategie. Tedy, že těžiště kontroly je spojeno s emoční pohodou skrze strategie zvládání stresu (Elfström a Kreuter, 2006).

Další zajímavá studie se pokoušela zjistit, zda jsou pocity úzkosti a zvládání stresu výrazně závislé na lokalizaci kontroly. Studie byla provedena na turecké univerzitě, se studenty ve věku mezi 18 a 27. Bylo zjištěno, že průměrná skóre úzkosti studentů s vnitřním těžištěm kontroly byla podstatně nižší, než u studentů s externí lokalizací kontroly, a že průměr skóre copingových strategií zaměřených na vyřešení problémů se stresem studentů s vnitřní lokalizací byl výrazně vyšší než průměr skóre studentů s externí lokalizací. Nebyl zjištěn žádný významný rozdíl ve výskytu strategií vyhýbání a vyhledávání sociální opory mezi studenty s vnitřní a vnější lokalizací kontroly (Arslan, Dilmaç, Hamarta, 2009).

Vzhledem k výsledkům i dalších studií, které se zabývaly porovnáváním místa řízení s volenými copingovými strategiemi (Mouton, Tuma, 1988; Ng, Sorensen, Eby, 2006; Arslan, Dilmaç, Hamarta, 2009; Leontopoulou, 2005; Petrosky, Birkimer, 1991; Stöber, 2003)

můžeme předpokládat, že místo řízení je zásadním prediktorem v odhadu způsobu citění, chování, jednání, odhadování postojů, sebehodnocení, pocíťování osobní pohody, přizpůsobivosti a zvládání neočekávaných situací, které mohou v životě člověka nastat.

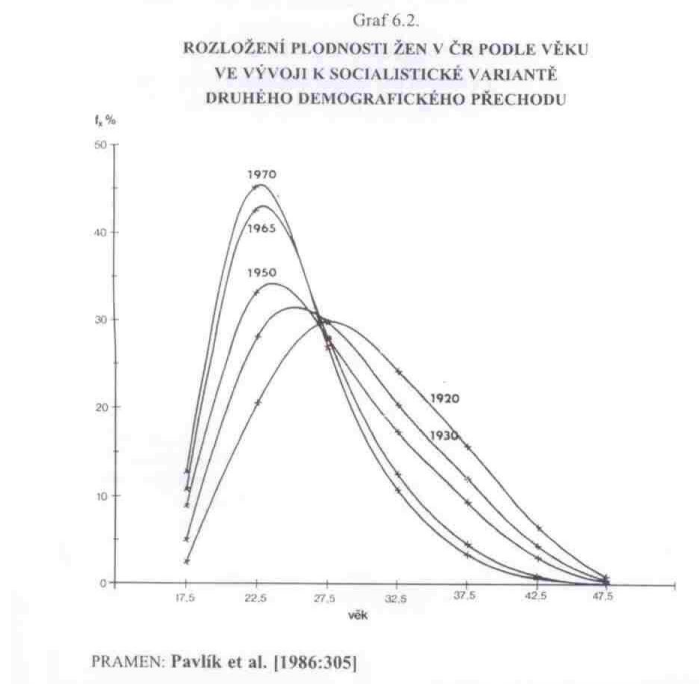
3 Specifika stresu u matek malých dětí

3.1 Rodičovství a mateřství

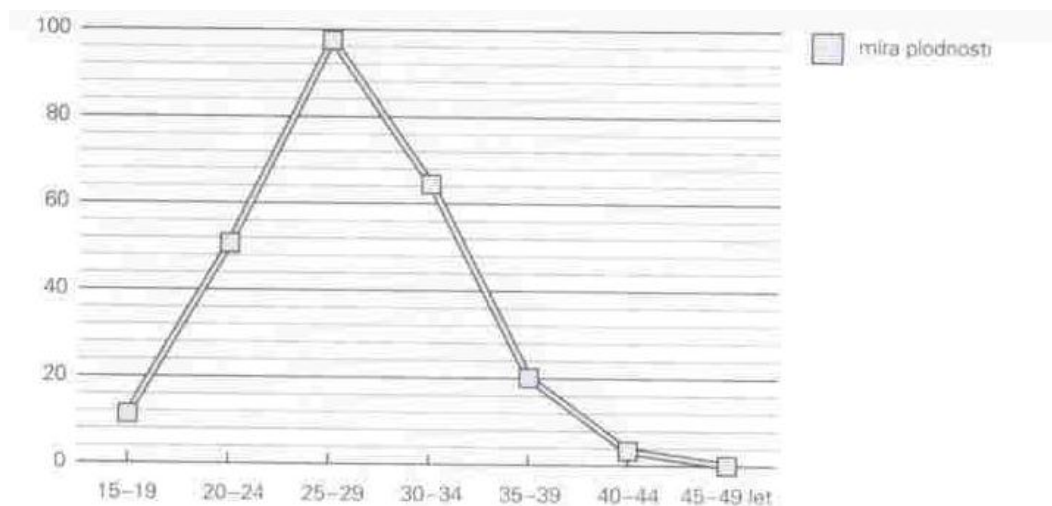
3.1.1 Přejchod k rodičovství

Přejchod k rodičovství je v rámci rodinného cyklu i životního běhu asi nejvýznamnějším bodem. Alice Rossiová (Možný, 1999, str. 126-132) systematizuje přejchod k rodičovství do čtyř aspektů:

1. Jde o přejchod, ke kterému dochází pod silným kulturním tlakem, zejména na osobu ženy, pro kterou znamená mateřství asi nejsilnější životní zážitek. Ke kulturnímu tlaku dochází v momentě úvah o přerušení těhotenství, v situaci, kdy se žena cíleně rozhodne pro možnost života bez dítěte, ale i v případě, že se rozhodne mít pouze jedno dítě. K tomuto rozhodnutí dochází zejména u vysokoškolsky vzdělaných žen, u nichž můžeme pozorovat i specifikum mateřství v pozdějším věku. Tato skutečnost se ovšem v průběhu času proměnila v závislosti na demografickém přejchodu, viz graf (Možný, 1999 str. 128).



Věk matek ovšem značně kolísá i nadále. V rozmezí pouhých dvaceti let na přelomu 20. a 21. století. To lze vypočítat, pokud porovnáme graf použitý v publikaci I. Možného (1999) a M. Vágnerové (2008, str. 116). Zde je zřetelný návrat k věkové hranici 30-ti let matky.



Graf č. 14. Četnost dětí, narozených v roce 2004 ženám různého věku. (Podle Statistické ročenky 2005)

Dokladem kulturního základu výše věku matek je i tabulka z publikace J. Langmeiera a D. Krejčířové (2006), která mapuje mimo jiné i průměrný věk matky při porodu v letech 1989 – 2001:

Tab. 4 Sekulární trendy ve vývoji obyvatel od roku 1989

	1989	1991	1993	1995	1997	1999	2001
sňatečnost (sňatky na 1000 osob)	7,8	7,0	6,4	5,3	5,6	5,2	5,1
průměrný věk nevěsty	24,3	24,3	24,8	25,8	27,0	27,6	28,3
ženicha	27,2	27,5	27,9	28,8	30,0	30,6	31,3
průměrný věk matky při porodu	24,5	24,7	25,0	25,8	26,4	26,9	27,2
rozvodový index (rozvody/100 sňatků)	38,6	40,8	45,8	56,7	56,2	44,2	60,3
rozvody do 3 let po sňatku (v %)	24,9	25,8	23,2	19,3	15,5	17,1	15,8
po 20 letech trvání manželství (v %)	12,0	12,7	13,5	15,3	16,7	19,1	18,8
poměr rodin s jedním dítětem	54,5	55,3	57,1	58,3	58,7	57,8	58,1
s dvěma dětmi	38,7	38,4	37,7	36,2	36,9	37,0	36,9
s více než třemi dětmi	6,8	6,3	5,6	5,5	5,3	5,2	5,0

Krejčířová zároveň považuje odsouvání mateřství do pozdější doby věku za důsledek sekulárních změn ve společnosti. „*Modernizace společnosti vede ke zvyšujícím se nárokům na připravenost lidí pro převzetí dospělých rolí.*“ (Krejčířová, 2006, str. 170)

2. Přejít, ke kterému dochází mimovolně. Jde o neplánované rodičovství. Česká republika patří v rámci klasifikace Hajnalovy linie mezi St. Peterburgem a Terstem k západoevropskému typu rodiny, který se vyznačoval vyšším věkem rodičů a předpokladem ekonomického zázemí. Tyto základní znaky padly v souvislosti se socialistickým režimem. Tyto charakteristiky začaly opět platit, kdy po roce 1996 začal stoupat věk prvorodiček.

3. Přejít nerevokovatelný. Rozhodnutí stát se rodičem je takové, které nelze vzít zpátky. Mnoho chyb, kterých se člověk v životě dopustí, lze nějakým způsobem napravit, ale toto své rozhodnutí zvrátit nemůže.

4. Zlomový přechod. V tomto smyslu jde o přechod, na který není člověk připravován. V mnoha jiných situacích, jako například když se v období namlouvání partnera připravuje na sňatek, jde o určitou dobu příprav a vyrovnávání se s novou společenskou rolí. Avšak v případě rodičovství tato skutečnost nastává v jediném časovém bodě. Právě tato skutečnost je příčinou hormonálního a zároveň sociálního šoku matky, ač se fyziologicky postupně na příchod dítěte připravuje, která je postižena „laktální psychózou“. Podle anglické studie Rosalindy Cowardové (Naše zrádná srdce, 1993) jsou nejvíce postihovány frustrací a pocity nedostatečnosti vlastní osoby zejména vzdělané matky, které se snaží dosáhnout ideálu dokonalé matky, což je představa vzniklá na základě tlaku médií i jejich okolí.

Jak vidíme z výše uvedených grafů a tabulek, během 20. století se projevovaly tendence k dřívějšímu přijetí rodičovské role. Tato tendence se ovšem od počátku 21. století opět vrací, což můžeme vidět podle studií, které uvádí Vágnerová (2008).

Čím vyššího věku je žena, tím problematičtější může být snaha stát se matkou. Překážkou mohou být zejména zdravotní důvody, ale i například to, že ženy kladou vysoké nároky na to, jaký má být otec jejich dítěte. Odsouvání mateřství do pozdějšího období života je tedy komplikováno i výběrem vhodného partnera, ve kterém dominuje kromě hledisek teritoriality

a věku několik základních faktorů sociokulturního rodinného zázemí jako etnicita, náboženská příslušnost, vzdělání nebo ekonomický kapitál (Možný, 1999).

3.1.2 Motivace k rodičovství

Rozhodnutí stát se rodičem souvisí i s pocitem dospělosti člověka, což nesouvisí s dosažením nějaké věkové hranice, ale spíš s motivací. Pavel Říčan uvádí jako motivační možnosti:

- přitažlivost mateřské identity
- touhu vyrovnat se vlastní matce
- dítě jako prostředek připoutání partnera
- potřebu čelit strachu ze smrti
- přání mít někoho velmi blízkého a být s ním nerozlučně spoutána
- potřebu trestat sebe nebo druhé
- dítě jako zbraň proti komukoliv

Motivy, které pak přitahují oba rodiče, mohou být:

- potřeba mít zajímavé podněty ze svého okolí, nenudit se
- potřeba prožívat to, co patří k lidskému životu, čím zrajeme a stáváme se moudřejšími
- potřeba bezpečí a jistoty dané citovými vztahy
- potřeba společenského uplatnění a uznání (rodiče získávají respekt a sympatie)
- potřeba otevřené budoucnosti (Říčan, 1989)

Motivy, které uvádí Říčan, v podstatě odpovídají charakteristickým rysům rodičovství, které udává Vágnerová (2008):

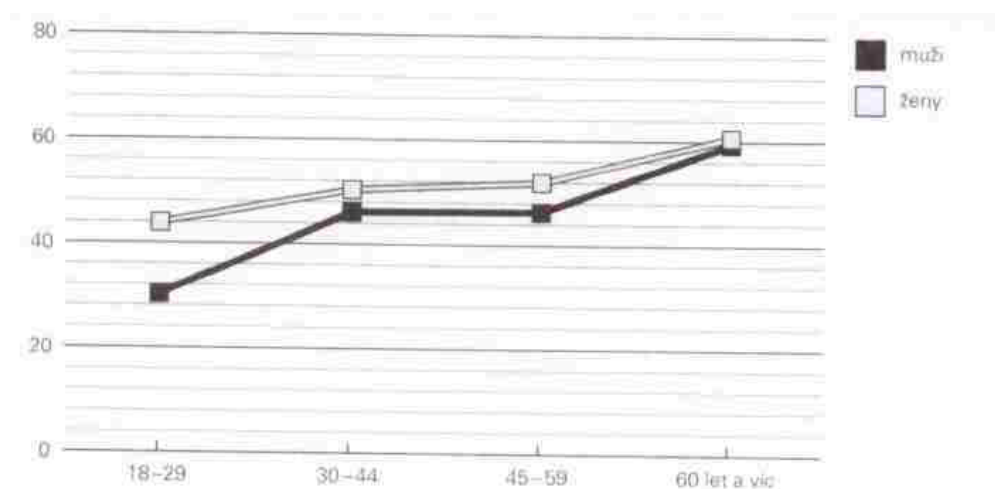
1. rodičovská role je asymetrická, představuje nadřazenou pozici z pohledu rodiče
2. není vratná
3. dítě představuje nezrušitelnou vazbu k partnerovi
4. rodičovství vyžaduje změnu životního stylu (povinnosti, omezení, zodpovědnost)

Motivaci k rodičovství přitom vidí jako vnější, kdy rodičovství představuje určitou sociální normu, která je odměněna zvýšením sociální prestiže. Sociální tlaky v této oblasti začínají působit zejména kolem 30 let věku jedince, i když tolerance v této oblasti značně stoupá. Druhým náhledem na motivaci k rodičovství pak je vnitřní motivace, která je dána zejména biologickou potřebou člověka, tedy pudem k zachování existence rodu. Tento pohled je značně individuální. Psychické potřeby, které jsou tak uspokojovány se opět značně shodují

s motivy, které uvádí Říčan – potřeba nových podnětů, potřeba citové vazby, potřeba seberealizace, potřeba otevřené budoucnosti.

Mnohdy je volba rodičovství výsledkem kompromisu mezi kariérou a mateřstvím. Pro některé ženy je jejich profesní role v životě velmi důležitá. V momentě úvah se člověk dostává do fáze hodnocení dosavadního života a jeho dalšího směřování. Proto můžeme hovořit o „dilema volby mezi mateřstvím a profesní kariérou“, což může být motivem pro snahu o sladění obou rolí (Vágnerová, 2008).

Graf – Vágnerová, 2008 (str. 112)



Graf č. 12. Potřeba mít děti vyjádřena mírou souhlasu s tvrzením „člověk nemůže být šťasten, když nemá děti“. (Hodnoty jsou vyjádřeny v procentech.) (Podle Sobotky, 2006)

3.1.3 Partnerství, manželství a rodičovství dříve a dnes

Pokud jde o pocit bezpečí a jistoty, který by měl být jednou z motivací k založení rodiny, měli bychom se zamyslet nad filozofií rodiny v historické perspektivě, jelikož pohled na soudržnost nynější moderní rodiny nás v tomto pocitu příliš neutvrzuje.

Pokud se podíváme na mateřství z historického pohledu, zjistíme, že filosofie utváření rodiny je značně odlišná od modelu, který byl uznáván v době před průmyslovou revolucí. Od této doby se přístup k mateřství a způsob zakládání rodiny značně proměnil a uzavření manželství, v dnešní době již není nezbytnou skutečností pro založení rodiny (Goody, 2006; Vágnerová, 2008; De Singly).

Dnešní doba obecně svým pochybným a spotřebitelským přístupem je jaksi pokřivená.

Konzumní přístup k hmotným statkům se promítá i do partnerských vztahů (Říčan, 1989, str.

290). Jakmile zjistíme, že nás partnerský vztah již nenaplňuje tak, jako v počátcích, máme snahu partnera vyměnit. Ovšem tento proces by se mohl opakovat do nekonečna.

Ve společnosti obecně chybí vlastnosti jako tolerance, trpělivost a oddanost. Tato skutečnost problematizuje i mateřství, jelikož žena, která se chce stát maminkou, potřebuje od svého partnera zejména pochopení a dostatečnou oporu, která jí pomůže zvládnout rozhodnutí a následnou náročnou úlohu matky. Potřebuje mít pocit bezpečí, že se o ní její partner postará, protože koneckonců mít děťátko je rozhodnutí, ke kterému by měli dospět oba z partnerů, plně si své rozhodnutí uvědomit a nést za své rozhodnutí zodpovědnost, jež spočívá zejména ve skutečnosti, že se tímto závažným rozhodnutím změní do budoucna jejich styl života. Pro matku ovšem rozhodně znatelněji než pro otce.

Postavení ženy-matky může být zdrojem stresu, pokud se žena se svou novou rolí dostatečně neidentifikuje nebo zjistí, že ji mateřství nenaplňuje tak, jak očekávala. Dostává se do situace, která jí není příjemná, nicméně je nucena ji nějakým způsobem zvládnout a přijmout za své rozhodnutí zodpovědnost (Říčan, 1989, str. 284).

Společnost a vliv médií vytváří všeobecný tlak na vytváření vzoru matky, která působí absolutně dokonale. Je to ovšem pouhá představa ideálu, ke kterému se skutečnost může snažit pouze přibližovat. Tato potřeba dostát úloze dokonalé matky může působit na ženy jako příčina stresu a to zejména v materiální oblasti zabezpečení rodiny. Opět zde působí filosofie, která se výrazně odklání od tradičního přístupu k utváření rodiny.

V současnosti jsou na ženu kladeny vysoké nároky na sladění profesní a mateřské role. Tato situace se jeví tak, že role matky je pouze jednou částí partu, který je žena nucena se naučit. Pokud se jí podaří sladit obě role. Zůstává nasnadě otázka náplně role muže. Pokud se totiž žena dokáže o sebe sama postarat, získává role otce marginální roli, což musí zákonitě přivodit ztrátu mužského dominantní postavení v rodině a jeho moci (Vágnerová, 2008).

3.1.4 Dítě jako stresor a důvod rozpadu partnerského vztahu

V neposlední řadě může jako zdroj stresu působit i fakt, že mezi oba partnery vstupuje dítě a jejich vztah se musí chtět nechtět proměnit a dosáhnout nové rovnováhy. Vliv dítěte na soužití partnerů je natolik zásadní, že partneři svou novou situaci nemusí být schopni zvládnout, jejich soužití nebude nadále možné, dojde k selhání vzájemného soužití a dospějí k rozhodnutí rozvodu či rozchodu (Říčan, 1989, str. 285).

Příchod dítěte musí zákonitě ovlivnit vzájemné partnerské emoční naladění, což může přinést následky v podobě životního stereotypu zaměřeného na neustálé plnění povinností bez dostatečné příležitosti ke vzájemným interakcím (Vágnerová, 2008, str. 133).

3.1.5 Význam adaptace na rodičovství podle Vágnerové

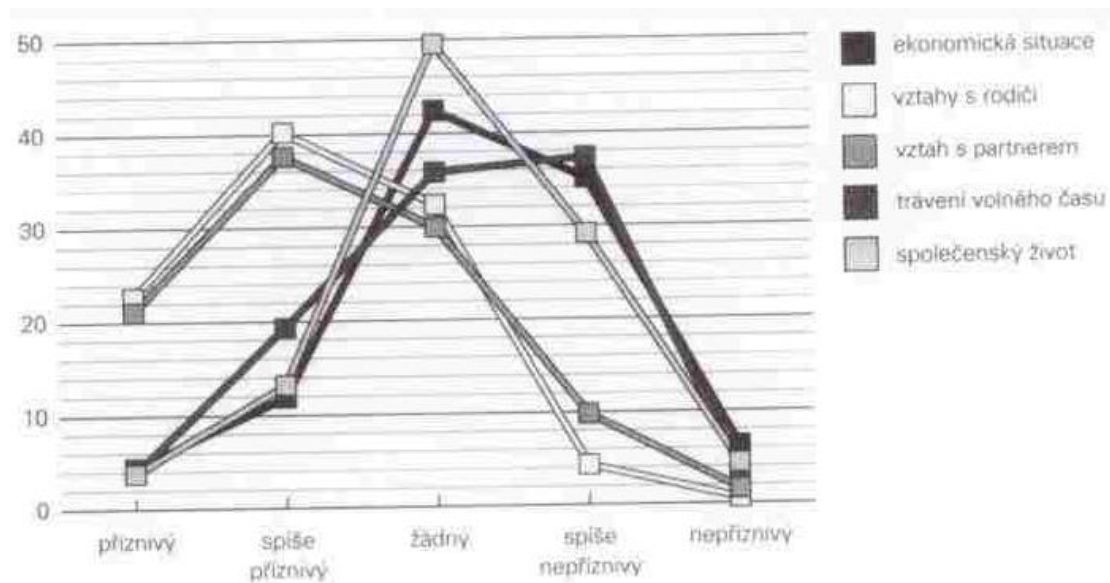
Z důvodu nebezpečí rozpadu vztahu (manželství) představuje příprava na rodičovství důležitou složku, ve které by nemělo chybět sdílení v očekávání narození potomka. Tato nová zkušenost představuje pro oba rodiče náročnou životní situaci, neboť oba musí přijmout novou úlohu otce nebo matky

Ústředním důvodem může být fakt, že otec nikdy nemůže zažít fyzický kontakt s plodem tak, jako matka. Přesto nová skutečnost působí na psychiku otce a vyvolává u něj hormonální změny v podobě poklesu hladiny testosteronu. Současně je podle tradičního přístupu role otce méně významná, což může z jeho strany vést ke snížení sebehodnocení a tak dojít k blokaci přijetí otcovské role. I když z opačného pohledu jsou muži na své otcovství pyšní a dítě představuje důležité potvrzení jejich mužské hodnoty.

U ženy tato příprava musí předpokládat značné hormonální změny, které mají významný vliv na ženskou psychiku. Zejména ambivalentní pocity v souvislosti s očekávaným potomkem představující střídání pocitů radosti, deprese, úzkosti a strachu z nové životní role, kterou má žena přijmout, a to zejména pokud jde o první dítě. V tomto období dochází i k částečné proměně osobnosti ženy v důsledku zvýšení míry egocentrismu. Vzhledem k tomu, že těhotenství se zejména ve druhé polovině stává veřejnou záležitostí z důvodu snadné identifikovatelnosti ze strany okolí, ovlivňují pocity ženy zejména reakce lidí, se kterými se v této době setkává.

Sdělení veškerého dění týkajícího se jak příchodu potomka, tak i následného dění po porodu může být tedy velmi významným prvkem, který posiluje a prohlubuje partnerství muže a ženy pro jejich fungování v budoucnosti.

Z následujícího grafu je možné vypočítat hlavní oblasti, které poměrně zásadně ovlivňují soužití partnerů v důsledku příchodu potomka. (Vágnerová, 2008, str. 124)



Graf č. 15. Vliv narození prvního dítěte na život jeho rodičů. (Údaje jsou uvedeny v procentech.) (Podle Kuchařové, 2003)

Na téma očekávání a představ o rodičovství byla provedena zajímavá studie K. Harwoodové, N. McLeana a K. Durkina roku 2007, která zjišťovala souvislost mezi spokojeností ve vztahu a míru pozitivitu představ o rodičovství (Harwood, McLean, Durkin, 2007).

3.1.6 Mateřství

Přesto, že se ve své práci hodlám zaměřit na matky dětí ve stáří 0,5 až 3 roky, domnívám se, že je vhodné zmínit i charakteristiku doby před těhotenstvím, těhotenství a dobu bezprostředně po porodu, jelikož skutečnosti vzniklé v tomto období a způsob jeho prožívání ženy značně ovlivňují následující vnímání a prožívání.

Mateřství je obvykle chápáno jako radost a z hlediska emocionálního by mělo přinášet pocit štěstí a další pozitivní emocionální pocity. Avšak mateřství představuje pro ženu především závažné rozhodnutí, jelikož tím, že se stane matkou, se zákonitě musí zcela proměnit její způsob života. Jde zejména o pocit větší zodpovědnosti, který vzniká vzhledem k přítomnosti miminka, které je zcela odkázáno na matčinu péči.

Zdá se, jako by současný trend odkládání mateřství souvisel i s větší zodpovědností žen, které se chystají stát matkami. I. Sobotková konstatuje, že nejpropracovanější výzkumy v oblasti psychiky starších matek, tedy žen nad 35 let s prvním dítětem zpracovaly britské autorky J. Berrymanová, K. Thorpeová a K. Windridgeová ve své publikaci *Older mothers: Conception,*

pregnancy and birth after 35 (1995). Na základě výzkumů dospěly k závěru, že za zvyšování věku matek může zejména zvyšující se vzdělanost a zaměstnanost žen. Ženy tedy své mateřství odkládají z praktických důvodů zajištění vlastního vzdělání, kariéry a vytvoření ekonomického zázemí, které je důležité pro další existenci.

P. Říčan píše: „*zplození dítěte a péče o ně jsou jedním z hlavních životních témat.*

Z biologického hlediska jde o základní lidský úkol – předat a uchovat geny. E. Erikson toto životní téma zasazuje do pojmu generativita. Být generativní znamená spontánně, iniciativně z vlastní vůle, radostně, z podstaty své bytosti plodit a starat se o to, co jsme zplodili“ (Říčan, 1989, s. 280).

I když má jít ve své podstatě o radostnou událost, přesto nelze předpokládat, že všechny související aspekty budou pozitivního rázu. Paula Nicolson se ve své práci *Poporodní deprese* (2001) snaží nahlédnout na mateřství ze subjektivního pohledu matky a domnívá se, že negativní pocity, které doprovázejí devadesát procent matek v průběhu těhotenství, až zhruba tří let věku dítěte není možno kvalifikovat jako pouhou depresi jakožto nemoc, ale jako normální reakci na ztrátu svobodného života, který předcházela příchodu potomka na svět. Emoční stavy, které ženu v tomto období doprovázejí, závisí zejména na individualitě každé ženy, jak se s touto změnou dokáže vyrovnat (Nicolson, 2001).

3.2 Stresory typické pro rané rodičovství

Mateřství (potažmo rodičovství) je významnou změnou v životě ženy, která by měla mít na mysli, že její život se v důsledku mateřství změní hned v několika oblastech. I. Sobotková uvádí následující:

- zpomalení kariéry matky
- finanční znevýhodnění
- omezení osobní svobody
- dopad na manželský vztah
- rodičovství je nezvratné rozhodnutí
- obava z toho, zda bude dobrým rodičem (Sobotková, 2001)

Za nejzávažnější potencionální zdroje stresu můžeme považovat zejména zpomalení kariéry matky a finanční znevýhodnění. (Křížková a kol., 2008)

Na oba zdroje stresu můžeme nahlédnout z více pozic. Co se týče kariéry matky, tak pravděpodobně největší znevýhodnění může skýtat fakt věku matky. Pokud se žena stane

matkou ještě před zajištěním vlastní kariéry, můžeme předpokládat, že její další postup bude díky dítěti problematičtější a zpomalenější. Pro tuto matku může být tedy vyhlídka na zajištění kariéry významným zdrojem stresu.

Naproti tomu žena, která odkládá mateřství na pozdější dobu, se bude pravděpodobně věnovat kariéře, zajistí si určitý profesní stupeň a v době mateřské dovolené se dle svých možností bude pravděpodobně snažit udržet si svoji kariérní pozici alespoň částečným pracovním kontaktem či přímo částečným pracovním úvazkem. Pro tuto ženu nemusí být tedy, díky jejímu rozhodnutí o odkladu mateřství ve prospěch zajištění kariéry, budoucnost profesního uplatnění příliš významným zdrojem stresu a může skýtat zdroj i dalšího pozitivního vnímání vlastních schopností.

Otázka stresu z nedostatečnosti finančního zajištění může úzce souviset s problematikou zajištění kariéry. Samozřejmě zde hrají důležitou roli i finanční zdroje partnera matky, ale obecně můžeme soudit, že mladší rodiče, jejichž kariéra se nemohla dosud dostatečně rozeběhnout, jsou zdrojem stresu v podobě nedostatečných finančních zdrojů více ohroženi než partneři vyššího věku. U nich můžeme předpokládat odklad rodičovství do pozdějšího věku z důvodu zajištění dostatečných finančních zdrojů pro dobu finančního znevýhodnění.

3.2.1 Porod

Porod prvního dítěte je významným mezníkem v životě ženy a současně představuje pro matky obzvlášť stresující záležitosti. Touto skutečností začíná dlouhé životní období, kdy se žena musí vzdát svého svobodného života, který si organizovala výhradně podle svých představ a je nucena plně se podřizovat potřebám svého potomka. Podle Ann Pleshette Murphy je porod „...*zkušenost tak obtěžkaná stresem, strachem, bolestí, radostí, úlevou a vděčností, že se rychle stává naší válečnou historkou odvahy, síly a přežití*“ (Murphy, 2005, str. 41). Z psychologického pohledu týkajícího se emocí, přirovnává intenzitu tohoto zážitku se zážitkem smrti blízkého člověka. Spánková deprivace, bouřlivé hormonální změny i celkový pocit nejistoty přispívají i k fyzickému vyčerpání, kdy se reakce matky mohou podobat až posttraumatickým reakcím. Tento názor připouští i psycholožka Karen Binder-Brynesová (dle Murphy, 2005, str. 47), která se na posttraumatické reakce specializuje. Zároveň ovšem zastává názor, že porod nemůže být pokládán za traumatickou záležitost, jelikož jde o přirozenou (předpokládáme, že i šťastnou) součást života.

3.2.2 Doba po porodu

Psychické potíže v době po porodu, psychické změny

Ačkoliv předpokládáme, že příchod potomka je šťastným okamžikem v životě rodičů, vyskytují se v poporodní době u matek i deprese, smutek, úzkost nebo případně běžné poruchy nálad.

Obzvláštní náročnost role matky plyne zejména z nově vzniklé situace zodpovědnosti. V období po ukončení šestinedělí dochází k prvním známkám návratu určitého stupně stability.

Poruchy nálady mohou mít v pozdější době vliv na vzájemný vztah mezi matkou a dítětem.

Děti matek, které trpí nějakou z poporodních poruch, mohou v pozdější době vykazovat dlouhodobější vývojové kognitivní a psychosociální poruchy.

Příčinu těchto poruch nelze jednoznačně určit. Může jít o vliv hormonální rozkolísanosti, zdravotních problémů ženy z dřívější doby (schizofrenie, deprese), případně může jít o dopady sociální oblasti, pokud žena nepocítuje dostatek emocionální podpory ze strany partnera nebo vlastní rodiny. Případně může jít o důsledek somatických problémů ženy, nebo negativní kritiky ze strany příbuzenstva ohledně jejích mateřských schopností.

Rozlišujeme poporodní blues (nejméně závažné, výskyt asi u 70% žen dva až tři dny po porodu), poporodní deprese (závažnější porucha trvající, výskyt asi u 10% žen po dobu cca 3 měsíce až 1 rok), poporodní psychóza (nejzávažnější, vyskytující se ojedinele asi u 1 promile žen, nejčastěji mezi druhým a třetím poporodním dnem. (Gurrentz, 2003, <http://zena-in.cz/clanek/sestinedeli-daleko-k-veseli/kategorie/tehotenstvi-a-porod>, Nicolson, 2001)

Fyzické potíže a psychické procesy v době po porodu, fyziologické změny

Bezprostředně po porodu rozhodně nejde o dobu, která by naznačovala návrat do fyzické kondice doby předtěhotenské. Žena má ochablé břišní svalstvo, povolené pánevní dno, trápí ji časté bolesti zad a hojí se porodní rány. V důsledku velké ztráty krve může mít žena problémy i s krevním oběhem a udržováním rovnováhy (to také souvisí se změnou těžiště). Normalizuje se hybnost střev a je doprovázena nadýmáním a zácpami, což ovlivňuje i psychika. Značný vliv na celkový zdravotní stav mají i hormonální procesy (endokrinní systém), které se v době šestinedělí projevují jako značně nestabilní. Nejpozitivnější skutečností je v poporodní době okamžitá ztráta váhy – asi 5 až 6,5 kg.

Žena se postupně vzpamatovává z euforie z porodu, stabilizuje se proces adaptace na nově vzniklou situaci z hlediska zodpovědnosti. Začíná lépe zvládat všechny úkony spojené s péčí o potomka, což předpokládá zvládnutí nejrůznější nových dovedností. K únavě z nevyspání se

přidává i stres z nemocničního prostředí porodnice. (Gurrentz, 2003, <http://zena-in.cz/clanek/sestinedeli-daleko-k-veseli/kategorie/tehotenstvi-a-porod>).

3.2.3 Kojení

Během prvních tří měsíců života dítěte matka ze sebe investuje nejvíce energie. Snaží se zvládnout všechny nezbytné povinnosti. V tuto dobu jsou na ni kladeny největší fyzické i psychické nároky. Specifikum období po porodu nejvíce dokreslují problémy, které se mnohdy vyskytnou v souvislosti s kojením. Rodička nemusí mít pro dítě dostatek mléka (případně je dítě odmítá) nebo má takové zdravotní problémy, že je nucena krmit umělou výživou, což se v její psychice může projevat negativně jako pocit viny (srovnej Murphy, 2005, str. 51-55). Proto jako pozitivní faktor v psychice matky můžeme považovat situaci, kdy je možné dítě kojit.

Existují i další pozitivní důvody pro kojení. Jednak se tak přirozenou cestou může utvářet kvalitní imunitní systém dítěte a i z praktického hlediska - mateřské mléko je vždy v dosahu, ve správné teplotě a navíc je zdarma. V neposlední řadě se tak upevňuje vzájemný kontakt mezi matkou a dítětem, což má pro dítě stabilizační význam a dítě se tak přirozeně uklidňuje (Gurrentz, 2003).

3.2.4 Nová identita

Koncem druhého měsíce se žena stabilizuje z euforie po porodu a pomalu si zvyká na péči, kterou od ní miminko vyžaduje. Hormonální změny ovšem probíhají i nadále, přesto se žena začíná sžívat se svou novou identitou. Není již těhotná, od porodu uběhl také již nějaký čas, zájem ze strany příbuzenstva pomalu upadá a její nová role matky klade značné psychické i fyzické nároky na správné fungování a péči o miminko. Nastávají nové, jiné problémy a může zažívat pocity osamění z důvodů sociální osamělosti a fyzického vypětí vzhledem k časové náročnosti v souvislosti s chodem domácnosti a výživou dítěte, kde není možno brát ohled na to, zda je den či noc.

Předpoklady

Žena tím, že se stala matkou, získává novou identitu, se kterou se ovšem musí sama vyrovnat. Ačkoliv kořeny této identity můžeme hledat již v dětství a to zejména ve vztahu matka-dcera, přesto skutečný přechod do tohoto postavení může proběhnout až se žena matkou skutečně stane (Nicolson 1988, cit. dle Nicolson 2001).

Nejednoznačnost přijetí

Přijetí nové identity nemůžeme považovat za něco samozřejmého, jelikož teoretických důvodů pro narušení je celá řada. Za zmínku stojí například závažná nemoc matky, která jí může bránit k plné identifikaci s rolí matky, viz. studie S. Wilson (2007) *When you have children, you're obliged to live: motherhood, chronic illness and biographical disruption*. V důsledku mateřství se mění náhled ženy na sebe samu, mění se její hodnoty a názory. V počátku mohou mít tyto změny podobu fyzického i emočního šoku. Prožívání tohoto stavu závisí zejména na osobnosti matky, je silně individuální. Nová identita může pro ženu znamenat vstup do ženství nebo možnost odhalit vlastní schopnosti, případně může jít i o stadium, které představuje duševní růst, větší životní rozhled a silnější smysluplnost existence (Nicolson 2001). Někteří autoři považují mateřství za zdroj resilience (houževnatosti a síly), čímž myslí způsob náhledu na svět a existenci v něm, což nazývají „mateřským uvažováním“ (Sarah Rudick, cit. dle Nicolson, 2001, str. 25).

Mytizace mateřské role

Nejednoznačnost v otázce přijetí mateřské identity je potvrzena ve studii N. Shelton a S. Johnson *I Think Motherhood for me was a bit Like a Double-Edged Sword: The Narratives of Older Mother* (2006). Studie vychází z obecné kultury západní civilizace, která se snaží roli matky mytizovat do polohy „perfektní matky“, což je představa značně vzdálená realitě. Tato studie se snaží podat skutečný obraz reality. Vypovídá v ní několik matek, které měli své první dítě po třicátém roce věku. Ačkoliv se domnívaly, že byly na mateřství psychicky připraveny a dítě chtěly, přesto v souvislosti s mateřstvím pociťovaly rozporuplné pocity a nelibě nesly zejména ztrátu samostatnosti a času, ženskosti a sexuality, profesní identity, apod. Přiznávají, že mateřství pro ně bylo i zdrojem stresu a je zde popisován i konflikt mezi odmítáním být „ženou v domácnosti“ a žádostí být matkou. Obecně mateřství popisovaly jako stav „jednou dole, jednou nahoře“.

Mateřství jako aktivita

J. Maher ve své studii *A Mother by Trade: Australian Woman Reflecting Mothering as Activity, Not Identity* (2005) rozebírá skutečnost, že mateřská identita je obecně pojímána jako stav nebo způsob existence, ovšem na základě svého výzkumu dokazuje, že mateřská identita může být pojímána jako aktivita a část jejich života, která rozšiřuje a obohacuje schopnosti a možnosti ženy, co se týče jejího společenského uplatnění. Pokud má žena-matka pocit, že zvládne kromě role matky i částečný pracovní úvazek, nelze na ni nahlížet jako že nedokáže

být dobrou matkou. Takové tvrzení popírají samy matky v tomto výzkumu a Maher dochází k zajímavým závěrům: „*Tyto ženy nebyly zaměřené na to „být matkou“, ale vnímaly mateřství jako způsob formování části jejich denních aktivit a bylo zařazeno do činností, kterými se zabývaly.*“ (str.20) Nepovažovaly takový stav za „konflikt rolí“ mezi tím být dobrou matkou a plnit si další společenské ambice. Konflikt se přesunul spíše do roviny dokázat obě aktivity časově sladit. Obecně ženy v tomto výzkumu preferovaly mateřskou identitu jako aktivitu, která může zahrnout i částečný pracovní úvazek, který může představovat protipól k času, který žena tráví doma s dítětem, a tímto způsobem dosáhnout rozumné a zdravé rovnováhy. Důležitost byla kladena na osobnost matky, která je schopna rozpoznat své vlastní potřeby a tím, že budou uspokojeny její potřeby, bude schopna být i dobrou matkou, což se pozitivně odrazí na jejím vztahu k dítěti. Naplnění identity podle Maher tedy záleží jedině na matce samé. Ona sama je zodpovědná za to, jakým způsobem pojme svou novou roli. (Maher, 2005)

Přijetí nové identity – dlouhodobější proces

Uvědomění si sebe sama jako matky není podle Pauly Nicolson jednorázovým prožitkem, ale složitým přístupem k sobě samé jakožto osobě, jejíž pole působnosti se rozšiřuje právě v důsledku další úlohy, do které se žena-matka dostala. Přerod ženy v ženu-matku není tedy pouze v důsledku porodu a skutečnosti že má dítě, ale v důsledku přijetí své role matky, tedy jakého zvnitřnění této role. Ve svém důsledku je tedy přijetí mateřské role výsledkem psychologické, sociální, biologické a časové zkušenosti ženy.

(Nicolson, 2001, str. 18-19, 69)

3.3 Přizpůsobování se nové životní roli a uvědomování si vlastního já

Z kolotoče točícího se pouze kolem dítěte a doby značného chaosu z důvodu snahy o přizpůsobení se nové životní situaci se žena dostává až zhruba v období kolem 12 měsíců stáří dítěte. Jde o dobu, kdy dochází k první fázi procesu individualizace dvou samostatných osobností, které byly předtím spojeny velmi silným poutem. Toto oddělení se započíná kolem čtvrtého měsíce dítěte. Původní stav symbiózy mezi matkou a dítětem začíná nahrazovat stav separace a individualizace, který trvá asi do čtyř let dítěte v několika fázích v závislosti na věku dítěte: fáze diferenciacce, praktikování, znovusbližování a ustálení individuality (M. Mahlerová v práci Hlaváčkové, 2009, str. 46).

V tomto období jednak vrcholí pocity únavy matky, která se v době od porodu vlastně sebeobětuje ve prospěch svého dítěte a mohou se u ní dostavovat stavy emocionálního

vyčerpání (Murphy, 2005, str. 120-121), a na straně druhé je to doba, která matce umožňuje opět se seberealizovat. Je zde jistá pravděpodobnost, že již přestává kojít a pokud má vybudované sociální zázemí v podobě péče o dítě, může se rozhodnout pro návrat do zaměstnání nebo se nějakým způsobem realizovat na mateřské, resp. rodičovské dovolené. Podle Dany Krejčířové (2006) spadá přijetí mateřské role do jedné z důležitých životních fází dospělosti (dle věku časná – 20 až 32 let až střední dospělost – až 46 let), ve které představuje narození potomka významnou životní událost, na jejímž základě se člověk dále vyvíjí. Biologický vývoj v tomto věku hraje již pouze marginální úlohu. Rozhodující je přitom fakt, zda jde o sociálně očekávanou událost, na kterou je žena připravena. Tehdy je událost považována za *normativní*, nebo zda se tato skutečnost přihodí mimo očekávanou dobu. Takovou dobu může představovat extrém v podobě časného porodu v adolescenci nebo naopak porod v pozdějším (po 40.) roce věku. Obě doby spadají do kategorie *nenormativních* událostí, které mohou narušit další plynulý vývoj (Krejčířová, 2006, str. 168-9). Důležitost dostatečné připravenosti na mateřství dokládá také studie H. Grietense a W. Hellinckxe *Predicting Disturbed Parental Awareness in Mothers with a Newborn Infant: Test of a Theoretical Model* (2003), kde se autoři snaží ověřit teoretický model determinace rušivých elementů rodičovského vědomí u matek a vliv na jejich nedostatečnou identifikaci s mateřskou rolí. Ve své studii testovali tři negativní prediktory (zkušenosti z dětství, mateřskou charakteristiku, sociální podporu). Došli k závěru, že matky, jejichž vlastní emocionální potřeby nebyly v dětství naplněny, nemohou plně uspokojit potřeby dítěte v oblasti péče, bezpečí a lásky.

3.3.1 Identita, sebereflexe a utváření „já“

O tom, kým člověk je, rozhoduje každý sám na základě pocitů o své totožnosti, identitě. Identita je tvořena jednak prostřednictvím vnímání vlastního těla, nakolik jsme ve svém těle „zabydlení“, a jednak sociálně, vnímáním svého postavení ve společnosti. Žena se tedy matkou stává skrze vlastní vědomí. Podle Smékala stupeň propracovanosti naší identity určuje úroveň seberegulace, sebekontroly (LOC, viz kap. 2.5.2) a další pocity jako sebevědomí, sebehodnocení, sebedůvěru aj. (Smékal, 2009, str. 344).

Proces získávání identity nazýváme individualizací a kontrolním prvkem tohoto procesu i je osobní autonomie – míra nezávislosti a samostatnosti. Osobní autonomie zásadně determinuje místo ovládnutí osoby (LOC).

Míra autonomie člověka má rovněž zásadní vliv na případný vznik deprese nebo vznik pocitů úzkosti, jak potvrzuje studie M. Bekker a U. Belt *The Role of Autonomy – Connectednes in Depression and Anxiety* (2006).

Význam sebereflexe

Předpokladem pro přijetí role matky je tedy zejména stav sebereflexe, kterého lze dosáhnout pouze nahlédnutím na vlastní osobu jako na „objekt“. V. Smékal považuje sebereflexi za „*duchovní vrstvu osobnosti, k níž jedinec dospívá cílevědomým autoregulačním úsilím. Sebereflexe autoregulačnímu úsilí dává další směr a je jedním z nástrojů formativního principu výstavby osobnosti.*“ (Smékal, 2009, str. 19) Sebereflexe je tak základem pro růst osobnosti a pro dosažení dospělosti, jelikož „*plně rozvinutá osobnost si je vědoma toho, co přijímá, co transformuje a co zapojuje do své zkušenosti (proces asimilace, akomodace, zpracování). Osvojované obsahy se stávají skutečným vlastnictvím osobnosti pouze tehdy, jsou-li reflektovány a mohou být zažity, prožity, stráveny, využity.*“ (Smékal, 2009, str. 271) Tomuto stavu předchází sám prožitek, který pocítujeme vždy jen subjektivně. Tento prožitek je naší zkušeností, kterou prožijeme v určitém časovém úseku a kontextu životní situace. Obecná teorie osobnosti hovoří o formování osobnosti na základě interakce vrozených biologických činitelů, zkušeností a vlivu kulturního prostředí, přičemž vliv zkušenosti nazývá učením (Nakonečný, 1998).

V první fázi tedy subjektivně prožíváme skutečnost, jejíž význam v rámci vlastního života si sami určujeme. V tomto případě danou skutečnost představuje narození dítěte. Objektivně nahlížená zkušenost dostává svůj význam v kontextu života každého jednotlivce. Zde se začíná jasně rýsovat míra přijetí mateřské role, která vychází právě z životního kontextu ženy v souvislosti s okolnostmi, které ženu doprovázely v její životní etapě, kdy se stala matkou. Vlastní hodnocení sebe sama, tedy sebereflexe v souvislosti s přijetím mateřské role může následovat s určitým časovým odstupem, kdy se matka zamýšlí nad svou životní situací. Teprve tehdy je schopna sebe sama nahlédnout jako „objekt“ zájmu. Mead takovou reflexi považuje za „*návrat zkušenosti individua jemu samému*“ (Mead, 1934/67, cit. podle Nicolson 2001, str. 53), (Nicolson, 2001, str. 49-50, 53). Utváření „já“ osobnosti podle Meade „*vzniká v chování jedince, když se stává sám sobě, ve své vlastní zkušenosti, sociálním objektem*“ (Štěch, 1997, str. 34). V interpretaci Vygotského: „*Stáváme se sami sebou prostřednictvím druhých lidí. Osobnost se stává pro sebe tím, čím je o sobě, prostřednictvím toho, co znamená pro druhé lidi.*“ (Smékal, 2009, str. 108)

3.3.2 Dva pohledy na mateřství

V současné době můžeme nahlížet na mateřství ze dvou různých úhlů pohledu (Hlaváčková, 2009, str. 15). Jednak můžeme ženu-matku považovat za zdroj „tepla domova“, neboť je tou osobou, která je zdrojem rodinného zázemí. Jde vlastně o jistý historický přístup, kdy žena byla ochránitelkou „rodinného krbu“. Tento pohled přisuzuje matce vysokou společenskou hodnotu.

Ovšem v současné moderní době může být na matku pohlíženo s despektem. Její mocenský vliv je prakticky nulový a sociální vazby slabé.

Tento obrat se začal objevovat v době průmyslové revoluce, kdy se etabloval nový pohled na práci. Jednak zůstala zachována práce v domácnosti a jednak vznikl institut práce za peníze, práce se tedy stala zbožím, které lze prodat. Tato práce byla již odtržena od domácnosti a stala se zdrojem degradace práce v domácnosti. Ta totiž postrádala tržní hodnotu placené práce a byla prováděna pro její „jen užitnou“ hodnotu. Inferioritu domácí práce umocňovala i kulturní degradace společnosti způsobená vysokou mírou urbanizace. Veškerá symbolika spojená s domácími pracemi ustoupila a tím se z domácí práce stala pouhá rutina. Ženy začaly přijímat i práci placenou a tak se dostali do situace, že své povinnosti začaly chápat jako „dvojí břemeno“. Sociálním dopadem bylo pak pro ženy v domácnosti odtržení od společnosti, jelikož společenský život se z domovů přesunul na pracoviště (Možný, 1990, str. 119-123; srovnej viz. De Singly, 1999, str. 105-111; Šolcová, 1996).

Ivo Možný zmiňuje v této souvislosti dvě teorie hodnocení situace, a to *teorii navýšení* (Marks, 1977), která spočívá v přesvědčení, že zvládnutí jedné náročné role, jež rozšiřuje zkušeností a zlepšuje schopnosti a dovednosti aktéra, může pomoci ve zvládnání jiných náročných rolí, jež pak zvládá snadněji. Opoziční teorii pak představuje *teorie přetížení* (Menaghanová, 1990), jež se domnívá, že zvládnání několika rolí najednou představuje právě ono zmíněné „dvojí břemeno“, které je zdrojem napětí, což postupem času vede k vyčerpání (Možný, 1999, str. 66).

V komplexnějším historickém pohledu však můžeme možnost zaměstnanosti žen považovat za pokrok, který přispěl k osvobození individuality žen (Možný, 1999, str. 35, 150). Možnost vlastního příjmu skýtá ženě značnou dávku nezávislosti, zejména pokud se na společný manželský život díváme z pohledu ekonomické závislosti ženy na muži a na manželském soužití.

3.3.3 Práce v zaměstnání a mateřství

Industrializace a s ní spojené sociální změny působí do dneška. Pokud tedy matka zůstává v domácnosti, mohou se u ní vyskytovat pocity vlastní nedostatečnosti, frustrace z nízké sociální angažovanosti, stereotypního a do jisté míry „nesvobodného“ způsobu života (Gurrentz, 2003, str. 39). Tato sociální pozice může být hnacím motorem motivace, kdy se žena snaží uspořádat svůj život takovým způsobem, aby měla dostatečný pocit vlastní hodnoty. Pokud jí tyto hodnoty neskýtá její mateřství nebo je donucena ekonomickými aspekty k návratu do zaměstnání, dostává se tak do situace značné časové tísně, kdy musí zvládat jednak pracovní povinnosti a jednak péči o domácnost a dítě (Murphy, 2005, str. 90). Její situace je samozřejmě závislá i na míře spolupráce na výchově dítěte a péči o domácnost s životním partnerem, případně s dalšími osobami, které jsou jí v její životní situaci nápomocny (paní na hlídání, podpora ze strany prarodičů).

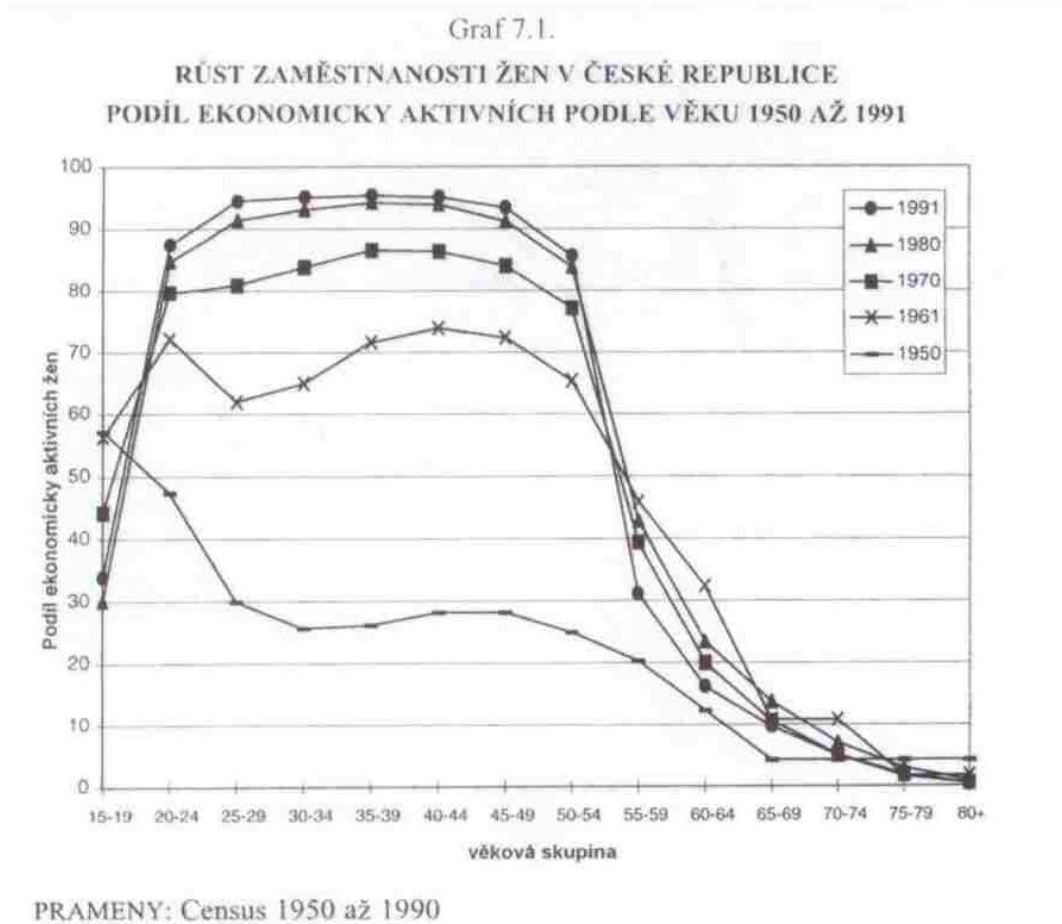
Zachování si alespoň částečného pracovního úvazku přitom není pro ženu s dítětem jednoduchou záležitostí. Požadavek zaměstnání matek malých dětí je zdrojem nerovnosti pohledu na ženy a muže z hlediska jejich pracovního potenciálu. V této oblasti se pohledy na pracovní možnosti mužů a žen jen hemží rozmanitými předsudky a jsou předmětem vysoké míry diskriminace (Marksová-Tominová, 2009, str. 35, Křížková a kol., 2008, str. 17-20, 48-49).

Otázku slučitelnosti role profesní a rodičovské rozebírá i Marie Vágnerová (2008). V její terminologii se hovoří o ženské „dvojroli“. Obtížnost této dvojrole vidí zejména v potřebě sladění obou rolí za předpokladu zachování uspokojivých vztahů v rámci rodiny a vlastní autonomie. Zároveň ale uvádí, že pokud se ženě podaří tyto role sladit, nehrozí takové ženě stav sociální izolace v době mateřství a vyhne se tak hrozbě stereotypního života. Současně tak dosáhne vyššího sociálního hodnocení, větších zkušeností, sebehodnocení a kontroly nad svým životem (Vágnerová, 2008).

Problematice práva na práci v souvislosti s mateřstvím se věnuje i Alena Křížková s kolektivem spolupracovníků v knize „Práce a péče“. Uvádí, že právo na práci je jedním z hlavních atributů občanství a status matky by neměl ženu o toto její právo připravit a klást překážky. Jenomže právě toto se děje. Obavy ze zaměstnaných matek mají podle autorky (alespoň v České republice) stát, zaměstnavatelé i ženy (Křížková a kol., 2008, str. 85-104). Komplexní znevýhodnění žen-matek na trhu práce komentuje v závěru slovy „*mateřství je v naší společnosti penalizováno*“ (Křížková a kol., 2008, str. 102).

Ve stejném smyslu vykresluje moderní dobu, kde jsou děti pouze na překážku individualizaci, i Ulrich Beck: „...tržní model modernity implikuje společnost bez rodin a bez dětí. Každý musí být nezávislý a volný, jak to vyžaduje trh, který zajišťuje jeho či její ekonomickou existenci. Subjektem trhu je nesmlouvavě nezadaný jedinec, „nezatěžovaný vztahem“, manželstvím či rodinou. Z toho vyplývá, že ve svých důsledcích je tržní společnost společností bez dětí – pokud by děti nevyrostaly se svobodnými otci a matkami“ (viz. Možný, 1999, str. 205).

Graf I. Možný, 1999, str.163



3.3.4 Frustrace v důsledku přebírání mateřské role

Ať matka pohlíží na svoji mateřskou roli z pohledu pečovatelky o „teplo domova“ nebo vidí svoji roli „ženy v domácnosti“ jako dočasnou záležitost, v každém případě může pociťovat do určité míry frustraci ze svého sociálního postavení. Měla by už v momentě svého rozhodnutí stát se matkou předpokládat, že její kariéra bude v době mateřské dovolené do určité míry

stagnovat, že se ocitne z hlediska společenského života na určitou dobu v sociální izolaci a bude pociťovat přetížení a nedostatek odpočinku v důsledku neustálé péče o dítě.

Realitě se rozhodně vzdaluje přetrvávající představa společnosti, kterou M. Vágnerová (2008) nazývá *mýtem idealizované matky*. Matka, která pociťuje pouze pozitivní pocity ve vztahu ke svému dítěti, není z tohoto světa, jelikož nedílnou součástí mateřství je i nejistota, mnohá omezení a nepříjemné zážitky. Domnívá se, že péči o dítě spolu s pociťovanou radostí doprovází i pocity únavy a frustrace v důsledku přetížení a izolace od okolního světa. Případná tabuizace pocitů nespokojenosti a truchlení nad ztrátou dřívějšího způsobu existence může mít značné negativní dopady na psychický i fyzický stav matky.

Z hlediska vlastní spokojenosti bude pravděpodobně ženě dělat problém i vlastní fyzický vzhled, jelikož lze předpokládat, že se promění její tělesné proporce – uvolněné břišní svalstvo, popraskaná kůže striemi, kojení změní tvar prsou. Mnoho žen si stěžuje na nedostatek času, který by žena mohla věnovat pouze sobě samé. (Gurrentz 2003, Hubbardová, 2003, Vágnerová, 2008, Nicolson, 2001)

Proto je důležité, aby se své situaci dokázala přizpůsobit a uspořádala si své aktivity takovým způsobem, aby získala opět pocit vlastní spokojenosti, tedy aby dosáhla určitého stupně homeostázy, čímž může eliminovat dopady stresu na svou psychiku. Současná míra společenské tolerance je natolik vysoká, že akceptuje prakticky jakýkoliv model fungování rodiny, co se týče péče o děti. V dřívější předindustriální době bylo nemyslitelné, aby muž po určitou dobu převzal roli matky. Rozdělení rolí v sociálním systému bylo považováno za neměnné a stabilitu společnosti zajišťoval konformní přístup k této problematice, který předpokládal automatické převzetí a udržování sociálních rolí. Ještě v padesátých letech o tento model rodiny opíral svou teorii o nukleární rodině Talcott Parsons nebo William J. Goode, i když každý po svém (Možný, 1999, str. 44).

3.3.5 Adaptace kreativní matky

Náročné je i přizpůsobení se situaci pro matku, která pracuje z domova a to zejména pokud se zabývá nějakou tvořivou činností. Není jednoduché přepnout přemýšlení do modu, ve kterém člověka napadají myšlenky díky fantazii. Takové „naladění se“ vyžaduje jak čas, tak i vlastní prostor, který je pro tvorbu vyhrazen. Děti v tomto momentě působí poněkud rušivě.

Toto téma rozebírá Coleen Hubbardová (Hubbardová, 2003). Domnívá se, že na čas, který se žena snaží uzmout pro realizaci svých tvůrčích schopností, nelze pohlížet jako na sobecké tendence a útek před mateřstvím. Naopak. Většina matek své děti miluje a chce se jim věnovat, avšak tím nejlepším příkladem pro jejich výchovu je ukázat jim, že je třeba, aby byl

člověk spokojen především sám se sebou, což lze považovat i za jistou protistresovou strategii. Nelze být dobrou matkou, pokud v sobě žena dusí i jiné touhy, které nedocházejí naplnění (Hubbardová, 2003, str. 16-19, Marksová-Tominová, 2009, str. 82, 125-139). Značnou důležitost Hubbardová přikládá zejména prostoru, který je určen pro tvorbu. Je tak pro ženu učiněna jednoznačná hranice mezi mateřskou a kreativní identitou, jež z psychologického pohledu pomáhá zvládat obě role. Totožný názor ohledně uspokojení potřeby seberealizace zastává i Vágnerová ve své práci *Vývojová psychologie II.* (2008).

3.4 Vliv narození dítěte na partnerské soužití

3.4.1 Ohrožení partnerského (manželského) soužití v důsledku příchodu potomka

Příchod potomka znamená značnou změnu v partnerském soužití. Vzniká tak rodina, kde se dva dospělí jedinci stávají rodiči a nastává jim tak povinnost starat se o své dítě. Musí proto začít fungovat na poněkud jiné úrovni než dosud. Změna jejich postavení znamená zejména to, že nyní na sebe mají méně času než dříve. Míra jejich zaneprázdněnosti vzhledem k rodičovským povinnostem se může významně odrazit právě na podobě jejich vzájemného vztahu a může být i zdrojem stresových situací (Gurrentz, 2003, str. 102-107).

3.4.2 Očekávání ženy od partnera v době mateřství

Důležitá je zejména psychická podpora. Žena očekává, že jí partner bude oporou v pro ní velmi náročné situaci jako je mateřství, což je zároveň i doba, kdy je žena v určité míře v sociální izolaci. Může trpět pocitem frustrace v důsledku monotónní činnosti, kterou je péče o dítě. Proto potřebuje, aby byl partner schopen vnímat její pocity, obavy, přání a sdílet s ní starosti, které přináší nová role matky. Dále ocení žena zejména fyzickou pomoc partnera v péči o dítě tím, že jí umožní mít čas pouze sama pro sebe a je tedy schopen se o miminko sám postarat. To je i příležitost pro otce jak získat vlastní intimní vztah k dítěti. V této době žena očekává i finanční zajištění rodiny ze strany otce, jelikož ona sama v této době nemá možnost do společného rodinného rozpočtu přispět. (Gurrentz, 2003, Vágnerová, Strnadová, Krejčová, 2009).

3.5 Možné copingové strategie matek malých dětí

K tomu, aby maminka přistoupila k řešení své životní situace, musí mít ujasněny vlastní hodnoty, které jsou pro ni v jejím životě důležité. Nelze být perfektní ve všech oblastech života, obzvlášť pokud se žena stane matkou. Jde však o nalezení jisté rovnováhy, která nám poskytne pocit uspokojení, vlastního sebevědomí a pocitu dostatečné kvality života (Křivohlavý, 2001, str. 40).

Jak jsme pojednali již v kapitole 2.6.1 o adaptaci a maladaptaci, jde o proces přizpůsobení se aktuální situaci a přijetí nového společenského postavení, do kterého se žena díky narození dítěte dostala. V tomto vyrovnávacím procesu, týkajícím se zejména negativních zážitků, žena užívá buď strategie založené na principu zvládnutí vlastních emocí nebo strategie, jež cíleně směřují k zvládnutí (copingu) vzniklého stresu (kap. 2.6.2).

Pokud se tedy matka snaží odolávat nepříjemným situacím prostřednictvím zvládnutí vlastních emocí, je pravděpodobné, že se do podobných situací bude dostávat opakovaně. Tyto strategie jsou v rámci našeho výzkumu prostřednictvím dotazníku SVF 78 považovány na strategie negativní, patří k nim únik, ulpívání, rezignace a sebeobviňování.

Jednoznačně účinnější strategií představuje snaha o zvládnutí situace se zaměřením na cílené řešení konkrétního problému. V uvedeném dotazníku jsou tyto strategie klasifikovány jako pozitivní strategie a patří k nim podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrola situace, kontrola reakce a pozitivní sebeinstrukce.

Dále uvádím příklady problémů, které mohou ženy s malými dětmi ve svém životě řešit a to s důrazem na řešení problému dané situace.

3.5.1 Obrana proti stereotypu a zachování vlastního já

Péče o potomka se po určité době může stát pro maminku přílišným stereotypem, jenž může být zdrojem frustrace. Je tedy vhodné, aby si žena zachovala alespoň částečnou možnost provozování toho, co ji naplňovalo dříve, kdy ještě nebyla matkou. Ať už šlo o uspokojení z vykonávání pracovní profese nebo mimopracovní aktivity jako sport, kultura, atd.

Pokud si maminka zajistí čas pro své obvyklé činnosti, eliminuje tak i hrozbu pocitu, že ve vší péči o dítě potlačuje vlastní osobnost. Vždyť právě naše oblíbené aktivity osobnost utvářejí, posilují a utvrzují naše vlastní sebevědomí a rozhodnost.

K zachování si vlastních aktivit, které nesouvisí s mateřstvím, nabádá ve své knize „Rodina a práce“ i Michaela Marksová-Tominová. Podle ní by si žena měla zachovat alespoň částečně své dosavadní aktivity, které jí zprostředkují sociální kontakt. Tento přístup tak eliminuje možnost, že by se žena na mateřské mohla cítit osamělá a odtržená od okolního světa.

Značnou stresovou prevencí tedy představuje vzájemná partnerská shoda v péči o dítě, které lze dosáhnout prostřednictvím postupného „sladování“. Tento termín je ústředním v knize Michaely Marksové-Tominové. Představuje postupy, které v sobě obsahují předvídání situací, které mohou v průběhu péče o dítě nastat, a kdy se žena snaží připravit na náročnou dobu mateřství za předpokladu zachování i jiných aktivit. Ke sladování by tedy mělo docházet v diskusi s partnerem – co se týče péče o dítě (Marksová-Tominová, 2009, str. 65-70) a také v diskusi se zaměstnavatelem, který může za jistých vzájemně vyhovujících podmínek zachovat možnost pracovního úvazku pro nastávající maminku (Marksová-Tominová, 2009, str. 85-101).

3.5.2 Snaha o zpětné nabytí fyzického vzhledu a tělesné kondice

S vlastním sebevědomím souvisí mnohdy i náš fyzický vzhled. Mateřství může tuto skutečnost značně poznamenat, ať už jde o fyzickou nebo psychickou únavu, nadbytek kil nebo jiné následky těhotenství. Proto je vhodné v tomto ohledu věnovat pozornost i této problematice, samozřejmě v závislosti na uspokojení vlastních potřeb.

3.5.3 Kariérní uspokojení – skloubení práce a rodiny

Pokud ženu-matku uspokojovala její kariéra, bude stát před problémem, jak skloubit svou práci s péčí o domácnost a rodinu. V tomto případě by si měla ujasnit kolik času chce své práci věnovat a této skutečnosti přizpůsobit i směřování svých cílů v požadavcích na zaměstnavatele tak, aby se cítila být vyrovnaná a s pocitem, že má svůj život ve vlastních rukou. V tomto případě se nabízí volba zkráceného pracovního úvazku nebo práce z domova, samozřejmě za předpokladu, že tato skutečnost bude vyhovovat i zaměstnavateli (Gurrentz, 2003, str. 121-133, Vágnerová, 2008, str. 136-7).

Větší spokojenost matek na částečný pracovní úvazek dokazuje i studie Deirdre D. Johnston a Debry H. Swanson *Constructing the „Good Mother“: The experience of Mothering Ideologies by Work Status* (2006). Tato studie zkoumala rozdílné vnímání u matek, které zůstávají celý čas doma s dítětem, u matek zaměstnaných na částečný pracovní úvazek a u matek zaměstnaných na plný úvazek. Pocity jejich spokojenosti byl zkoumán ve vztahu ke třem diskurzivním tématům konstruktů souvisejícího s představou ideální matky – dostupnost (ve smyslu fyzické přítomnosti), pocit štěstí ve vztahu matka – dítě, oddělení sfér domácího a pracovního prostředí. Pokud jednoduše shrneme popsané výsledky, můžeme vidět, že matka pracující na částečný pracovní úvazek vykazuje celkově největší odolnost vůči stresu, který vzniká zejména u matek, které zůstávají doma s dětmi. Ovšem každý z diskursů má své určité

limity. Přinejmenším musíme brát v potaz rozdílnost pracovního postavení matky (Johnston a Swanson, 2006).

3.5.4 Sociální opora, zachování vlastních hranic a bránění rodičovské role vůči vlastní rodině – zachování dobrých rodinných vztahů

Významnou složkou v obraně proti stresovým situacím představuje sociální opora. Sociální oporu využívá pravděpodobně každý člověk, ovšem zdroj opory se může lišit v závislosti na situaci, v jaké se člověk právě nachází. To dokazuje i studie M.T. Tarkky a M. Paunenen (1996), která zjišťovala vliv sítě sociální opory a zdrojů emocionální opory žen v těhotenství a v době porodu na zkušenost s narozením dítěte.

Udržování sociálních vazeb tedy může významně napomáhat ve snaze o udržování duševní stability, psychické pohody a zdraví, což platí zejména u matek, které se po porodu ocitají do určité míry v sociální izolaci. Proto je důležitým předpokladem partnerský soulad a zachování dobrých vztahů s vlastní rodinou a rodinou partnera a současně se snažit i nadále udržovat vazby s přáteli, případně navazovat nové vztahy.

Pro další inspirace k rozmanitým sociálním aktivitám můžeme zmínit například rozmanitou literaturu, které se věnuje aktivitám maminek na mateřské dovolené (např. Doležalová, 1998, časopis Máma a já, aj.)

Pokud by docházelo k zanedbávání v této oblasti, hrozila by pravděpodobně vysoká úroveň vulnerability, zejména pod vlivem negativních životních událostí a následné snižování sebehodnocení, což by mohlo znamenat předzvěst vzniku depresivních symptomů. To ovšem závisí na osobnostních charakteristikách konkrétního jedince (Křivohlavý, 2001, Mohapl, 1992, Kebza, 2005).

Pokud se žena stane matkou a v její péči ji budou podporovat a pomáhat vlastní rodiče nebo rodiče partnera, hrozí nebezpečí, že se jí budou snažit radit v přístupu k výchově i opatrování dítěte. Proto by na tuto situaci měla být připravena dát najevo, že matkou je v tomto případě ona a pravidla výchovy i péče jsou v její kompetenci. Jasné vymezení vlastních hranic tak může předejít případným rodinným neshodám (Gurrenzt, 2003, str. 112-116).

3.5.5 Zachování soužití s životním partnerem

Je třeba, aby si otec dítěte dostatečně uvědomil svou novou roli, aby byl své partnerce oporou vzhledem k tomu, že míra odpovědnosti leží zejména na matce dítěte. Žena by měla svému partnerovi dát dostatečně najevo, že očekává jeho podporu a spolupráci, aby se tak vyhnula

případnému nebezpečí stresových situací, které by jí mohlo přinést její postavení v roli matky v případě, že by veškerá zodpovědnost ležela pouze na ní. (Křeččířová, 2006)

Současně je pro zachování partnerského vztahu důležité trávit určitý čas bez přítomnosti dítěte. Nejlépe tak, jak tomu činili před příchodem potomka (Gurrenzt, 2003, str. 102-107). Zejména důležitá je vzájemná partnerská komunikace a povědomí muže o tom, co obnáší péče o dítě. Pokud by nebyl z tohoto pohledu v obraze, mohla by nastat partnerská krize, která by vyvrcholila tím, že by si manžel přestal své ženy vážit a tak by došlo k rozpadu vztahu (Murphy, 2005, str. 101-107).

3.6 Odlišnost vztahů k dítěti ze strany muže a ženy

Jelikož ženy prožívají rodičovství zcela odlišným způsobem než muži, je třeba zaměřit tento výzkum genderově na ženy.

Matky cítí za své děti více zodpovědnosti než muži. Svoji novou společenskou roli si uvědomují intenzivněji, pravděpodobně proto, že představovali s dítětem po dlouhou dobu jediný organismus, tedy že matka byla se svým potomkem pevně spojena a toto spojení přetrvává i přes fyzické oddělení do podoby dvou samostatných bytostí (srovnej Murphy, 2005, str. 101-107).

Pro matku ovšem mateřská role může představovat i značnou ztrátu (autonomie, identita), díky které může své mateřství prožívat negativně, což je poněkud v protikladu k očekávání společnosti, která ženě mnohdy z kulturního hlediska tyto negativní pocity nedovoluje a považuje je za patologické. To představuje zejména patriarchální pohled na problematiku. Pro ženu ale tato skutečnost znamená zcela zásadní proměnu způsobu života, který se z velké části musí přizpůsobit potřebám dítěte (Nicolson, 2001).

Naproti tomu pro muže příchod potomka nepředstavuje tak zásadní životní změnu. Sice se mu také dostává nové identity jakožto otce, ovšem nepředpokládá se tak intenzivní péče o dítě jako je tomu v případě matky. Je to dáno jednak jeho biologickými předpoklady a jednak jeho výchovou, která muže staví do role živitele rodiny (patriarchální přístup). Muž zůstává v pracovním procesu a maximálně tráví v zaměstnání více času, aby se pokusil vyrovnat případný deficit výdělku ženy. Avšak může jít i o nedostatek vhodných příkladů nebo důsledek vyjádřené nedůvěry, kdy se obecně předpokládá, že péče o dítě je ženě nějakým způsobem vrozená. Zde jde ovšem o předsudky, jelikož ani ženina péče o dítě není instinktivní, nýbrž musí se o dítě pečovat zejména naučit. Jde tedy i z pohledu muže o kulturně-kognitivní záležitost. (Vágnerová, 2008)

Vzhledem k nutnosti ekonomického zajištění rodiny není možné ve většině případů zajistit péči o dítě tak, aby byla rovnoměrně rozdělena mezi oba rodiče a tak se opět dostáváme k původnímu modelu, kdy matka pečuje o dítě a otec je postaven do role živitele. Toto rozdělení dokazuje kulturní základ nerovného přístupu k péči o dítě. Je ovšem vhodné uvědomit si tuto skutečnost a nepovažovat muže za neschopného o dítě pečovat, ale pokusit se rozdělit péči v rámci možností, což může napomoci soudržnosti rodiny a napomáhat pocitu spokojenosti matky i otce. (www.tatovedetem.cz/d/role-otce.doc, www.socioweb.cz/index.php?disp=temata&shw=234&lst=118)

Zajímavý náhled na role matky a otce poskytuje Vágnerová (2008). Podle jejího názoru je role matky na rozdíl od role otce poměrně jednoznačně vymezena. Jsou jasně dané povinnosti vzhledem k potřebě péče o dítě. Matka je nucena přizpůsobit se potřebám dítěte až k hraničnímu sebeobětování, očekává se i vřelost a empatie vůči dítěti. Ač v mateřství může žena v určitých chvílích přicházet o svou autonomii a identitu, může být její mateřská role naopak i významným znakem její identity a její pozice matky je vysoce ceněna. V této souvislosti Vágnerová ovšem připouští i negativní souvislost s potřebou ženy role v domácnosti, která je ovšem v porovnání s mateřskou rolí prestiž velmi nízkou.

Roli otce považuje za velmi nejednoznačnou s možností vysoké variability. Podle ní se role otce získává postupem času s důrazem na vztah otce k dítěti, který je třeba formovat a který se na rozdíl od vztahu matka-dítě rozvíjí postupně a nesrovnatelně pomaleji v důsledku absence hormonální-emoční propojenosti. Role otce je do značné míry ovlivněna i chováním partnerky. Otcovo chování musí vždy navazovat na chování partnerčino, která obvykle radí, jak se k dítěti chovat. V neposlední řadě je nutné upozornit i na skutečnost, že role otce nebývá pro muže součástí jeho identity. Pro něj jsou z mužského pohledu důležitější jiné cíle, proto může role muže a otce do značné míry splývat.

Z hlediska potřeby sdílení rodičovství je tedy třeba harmonizovat otcovskou roli do takové míry (z hlediska moci, autority a empatie), aby oba partneři mohli být považováni za „spolurodiče“. (Vágnerová, 2008)

Tato tvrzení potvrzují i výzkumy zmíněné ve studii kolektivu autorů McBrida, Browna, Bosta, Shin, Waughna, Kortha *Paternal Identity, Maternal Gatekeeping, and Father Involment* (2005). Matka je v této studii považována za „vrátného“, který má zásadní vliv na zapojení muže do péče o dítě a jeho angažovanost v rodičovské roli. Uvědomění si významnosti vlastního vlivu na zapojení otce do péče o dítě a její postoj k muži jako otci dítěte je rozhodujícím faktorem pro otcovo fungování v roli otce. Její hodnocení důležitosti

osoby otce a míry jeho zodpovědnosti za potomka je významným faktorem v partnerském vztahu, který je chápán jako spolupráce v péči o společného potomka.

4 Výzkumná část

4.1 Cíl bakalářské práce

V tomto výzkumu chci sledovat preference copingových strategií matek malých dětí v závislosti na typu osobnosti vycházející z koncepce místa řízení (LOC), tak jak byla navržena J. Rotterem (1966). Vycházím totiž z předpokladu, že zvolená strategie zvládnutí stresu je závislá na subjektivním vnímání každého jedince, tedy že každá osoba volí takovou strategii, která v širším kontextu odpovídá způsobu existence daného člověka, respektive je závislá na jeho osobnosti (Smékal, 2009).

Několik výzkumů týkajících se vztahu místa řízení a copingových strategií jsme uvedli již v teoretické části této práce (viz. kap. 2.5.4)

Na vztah místa řízení a copingových strategií jsou zaměřeny i následující hypotézy, které se snaží zjistit, zda koncepce místa řízení odpovídá volbě copingových strategií u matek malých dětí ve věku 0,5 až 3 roky. Pro ženy je příchod potomka snad nejdůležitější událostí v jejím životě. Je ovšem spojena s mnohými obtížemi, které se projevují jak v psychické, tak i ve fyzické úrovni osobnosti a žena je nucena se v této situaci přizpůsobit neočekávaným událostem a významným změnám nejen ve způsobu svého života, ale musí se ve většině případů vyrovnat i se značnými fyzickými změnami svého těla. S příchodem dítěte na svět se žena současně dostává do odlišného společenského postavení a spektrum jejích dosavadních společenských rolí a identit se rozrůstá o další zkušenost, kterou představuje role matky. A s touto skutečností souvisí i změna vztahů ženy k jiným osobám, jež mají v jejím životě nějaký význam. Z partnera se stává otec dítěte, z rodičů prarodiče, atd. Současně se mění i postavení ženy ve společnosti co se týče profesního uplatnění, jelikož podle tradičního přístupu k mateřské roli je hlavní starost v souvislosti s péčí o dítě přisuzována zejména ženám, o to omezuje jejich časové možnosti věnovat se své profesi a kariéře. Všechny tyto události související s příchodem dítěte představují pro matku významné události a životní změny a jsou zdrojem značného psychického a fyzického vypětí, které s sebou přináší i pocity nespokojenosti, deprese, úzkosti a zažívání stresových a zátěžových situací.

4.2 Stanovení hypotéz

Při volbě proměnných byly předpokladem následující hypotézy:

H1: Matky dětí, jejichž typ osobnosti odpovídá konceptu vnějšího místa řízení, používají při zvládnání stresových situací únikové strategické tendence (převaha emocí) spíše, než matky dětí s vnitřním místem řízení.

H2: Matky dětí, jejichž typ osobnosti odpovídá konceptu vnitřního místa řízení, používají při zvládnání stresových situací strategii zvládnání kontroly nad situací (převaha rozumu) spíše, než matky dětí s vnějším místem řízení.

4.3 Použité metody, technika sběru dat a výzkumný vzorek

Pro svůj výzkum jsem s ohledem na zkoumaný problém zvolila kvantitativní design založený na dotazníkovém šetření. Dotazníky byly spojeny do dvojarchu, který obsahuje v úvodní části oslovení respondentů s informacemi o dotazníku, jeho účelu, poděkování a částí, kde respondenti vyplnili osobní data – věk, počet dětí, jejich věk, bydliště a následují dva samostatné dotazníky (viz. příloha 1), dotazníkové šetření probíhalo na bázi anonymity.

Pro získání dat k empirické části své bakalářské práce jsem se rozhodla použít dva dotazníky. Prvním z nich je dotazník zjišťující místo řízení - LOC (autor J. Rotter) a druhým je dotazník zjišťující užívané copingové strategie SVF 78 (autor W. Janke a G. Erdmannová).

Dotazník zjišťující místo řízení (LOC) jsem použila v návaznosti na teorii osobnosti, která předpokládá vysoký stupeň determinace osobní autonomie každého člověka ve vztahu k jeho způsobu existence, tedy identity, sebevědomí a víry ve vlastní schopnosti. (Kebza, 2005; Křivohlavý, 2001; Nakonečný, 1998; Smékal, 2009)

Druhý dotazník (SVF 78) jsem použila za účelem zjištění převážně používaných copingových strategií. Domnívám se totiž, že místo řízení každého člověka značně ovlivňuje způsob vyrovnávání se se stresem, tedy že osoby se stejným místem řízení budou používat podobné copingové strategie.

Sběr dat probíhal od března do května 2011. Získávání respondentů bylo poměrně obtížné vzhledem k velmi úzké sociální skupině.

Dotazníky byly distribuovány dvěma paralelními formami. První byla zejména emailová korespondence, přičemž na začátku šíření dotazníku bylo využito několika kontaktních osob (respondentů zařazených do výzkumu), které jsem osobně znala a o nichž mi bylo známo, že odpovídají mému kritériu pro zařazení do výzkumného vzorku, a jež mi poskytly kontakty na

další vhodné respondenty, jež by mohli odpovídat parametrům pro prováděný výzkum. S řadou kontaktních osob (respondentů) bylo přitom šíření dotazníku k dalším respondentům předem projednáno v osobním kontaktu. Tato varianta distribuce dotazníku byla použita v první fázi a jeho návratnost byla téměř sto procentní. Tímto způsobem jsem získala 23 dotazníků. Jsem přesvědčena, že důležitou úlohu zde sehrál osobní kontakt s respondenty a dále motivace v podobě malé odměny za každý vyplněný dotazník (tabulka čokolády). Jako druhá forma distribuce byla zvolena varianta zveřejnění dotazníku prostřednictvím internetového serveru „www.vyplnto.cz“ s následnými příspěvky do diskuse na internetových serverech zabývajících se mateřskou problematikou (www.emimino.cz a www.babyonline.cz) s žádostí o vyplnění dotyčných dotazníků. Touto cestou jsem získala celkem 43 dotazníků.

4.3.1 Dotazníky

LOC

Dotazník LOC (locus of control) vypracoval J. Rotter roku 1966. Vzhledem k tomu, že uvedený dotazník nebyl dosud standardizován, použila jsem internetový zdroj tohoto dotazníku (<http://www.ballarat.edu.au/ard/bssh/psych/rot.htm>) a provedla jeho překlad. Dotazník na základě volby vždy jedné z dvojice 29 významově poměrně blízkých tvrzení zjišťuje, zda u dotazované osoby převládá spíše vnitřní místo řízení nebo zda se přiklání k vnějšímu místu řízení. Jsou zadány odpovědi, za které si jednotlivec přičte po jednom bodu, přičemž bodově ohodnoceno je celkem 23 z celkového počtu 29 tvrzení. Vysoké bodové skóre znamená vnější místo řízení a nízké skóre znamená vnitřní místo řízení daného člověka. Pro toto rozřazení jsme zvolili hranici 12 bodů, tedy skóre 1-12 bodů je přiřazeno vnitřní místo řízení a pro skóre 13-23 vnější místo řízení.

Místo řízení charakterizuje umístění síly, která ovlivňuje smýšlení každého jednotlivce (viz. kap. 2.5.2). Lidé s vnitřním místem řízení jsou ti, kteří se domnívají, že jsou původci svého osudu, a proto jsou často sebevědomější, bystřejší, jednají vědoměji, a pokouší se ovlivňovat své okolí a přizpůsobit ho svým potřebám. Také silněji vnímají vazbu mezi svou činností a důsledky. Lidé s externím místem řízení jsou ti, kteří se naopak domnívají, že nemají přímou kontrolu nad svým osudem a vnímají sebe sami pasivněji vůči vnějšímu prostředí. Proto mají tendenci přisuzovat osobní výsledky vnějším faktorům a štěstí. (Křivohlavý 2001, str. 70; Nakonečný 1998, str. 45; Smékal, 2009, str. 345; Kebza 2005, str. 96)

SVF 78

Autory druhého dotazníku SVF 78 jsou W. Janke a G. Erdmannová (2003). Pro tento výzkum jsem použila první české vydání SVF 78, který byl již standardizován. Přeložil a upravil jej Josef Švancara. Toto české vydání je zkrácenou verzí dotazníku SVF 120. Dotazník SVF 78 je sebepozorovací inventář, který umožňuje zachytit variabilitu způsobů, které jedinec volí při zpracování a zvládání zátěžových situací.

Dotazník byl vytvořen v návaznosti na Lazarusovu teorii subjektivnosti hodnocení stresu konkrétním jedincem, které jsme se věnovali v teoretické části této práce.

Teoretické předpoklady, které pokládají základy tohoto dotazníku, můžeme spatřovat v psychických a somatických změnách, které stres způsobuje, a následných adaptačních mechanismech (biologicko-fyziologických a psychických), které jsou nazývány strategiemi zvládání stresu (*coping*). V dalších bodech vývoje dotazníku autoři věnovali pozornost „habituálnímu“ rysům osobnosti, jež považují za časově stabilní, způsobu vyrovnávání se jedince se stresem v návaznosti na druhu zátěže („situační konstanta“) a nezávislosti druhu reakce na zátěž („reakční konstanta“). Autoři se rovněž domnívají, že způsoby zpracování stresu jednotlivcem by neměly záviset na jiných osobnostních charakteristikách jedince jako je „nezávislost“, nebo „samostatnost“. Rovněž předpokládají, že zpracování stresových situací je vědomé a je tedy možné se na způsoby zpracování stresu dotázat verbálně.

(Janke, Erdmannová, 2003)

Tato zkrácená verze je tvořena 13 škálami a to: *podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce, potřeba sociální opory, vyhýbání se, úniková tendence, perservace, rezignace, sebeobviňování.*

Jednotlivé subtesty (škály) lze charakterizovat následovně:

<i>Číslo subtestu</i>	<i>Název subtestu</i>	<i>Charakteristika</i>
1	Podhodnocení	Ve srovnání s ostatními si přisuzovat menší míru stresu
2	Odmítání viny	Zdůraznit, že nejde o vlastní odpovědnost
3	Odklon	Odklon od zátěžových aktivit / situací, případně příklon k situacím inkompatibilním se stresem
4	Náhradní uspokojení	Obrátit se k pozitivním aktivitám / situacím

5	Kontrola situace	Analyzovat situaci, plánovat a uskutečnit jednání za účelem kontroly a řešení problému
6	Kontrola reakcí	Zajistit nebo udržet kontrolu vlastních reakcí
7	Pozitivní sebeinstrukce	Přisuzovat sobě kompetenci a schopnost kontroly
8	Potřeba sociální opory	Přání zajistit si pohovor, sociální oporu a pomoc
9	Vyhýbaní se	Předsevzetí zamezit zátěžím nebo se jim vyhnout
10	Úniková tendence	Tendence (rezignační) vyváznout ze zátěžové situace
11	Perseverace	Nedokázat se myšlenkově odpoutat, dlouho přemítat
12	Rezignace	Vzdávat se s pocitem bezmocnosti, beznaděje
13	Sebeobviňování	Připisovat zátěže vlastnímu chybnému jednání

Popis subtestů dotazníku SVF 78 (Janke, Erdmannová, 2003, s. 10).

Prvních sedm strategií je chápáno jako pozitivní. Jsou rozděleny do tří oblastí: *strategie přehodnocení a devalvace* (subtest 1, 2), *strategie odklonu* (subtest 3, 4) a *strategie kontroly* (subtest 5, 6, 7). Subtesty 8 a 9 spadají do zvláštní skupiny tzv. zřídka se vyskytující strategie. Zde záleží na kontextu, zda budou pozitivní nebo negativní strategií zvládnání. Strategie 10 – 13 jsou tzv. negativní (mohou zvyšovat stres). Hrubé skóre jednotlivých subtestů je max. 24 bodů.

Respondenti zde odpovídají na 78 otázek. U každého výroku označí číslo z pětibodové škály (0 - vůbec ne, 1 - spíše ne, 2 – možná, 3 – pravděpodobně, 4 - velmi pravděpodobně), podle toho, které nejvíce odpovídá jejich způsobu reagování v situacích, kdy jsou poškozeni, rozrušeni nebo vyvedeni z míry.

Pro vyhodnocování dotazníku existuje speciální Vyhodnocovací list, v němž jsou jednotlivé položky řazeny do sloupců, které odpovídají třinácti subtestům. Sečtením bodových hodnot v každé škále pak získáme hrubé skóre. Hrubé skóre je možné převádět pomocí tabulek také na T-skóre. Ty se používají, pokud mají být posuzovány skóre jednotlivce ve vztahu ke skórum jiných osob nebo skupin. Hodnoty se pak zaznamenávají do Testového profilu pro T-skóre, my je však v tomto výzkumu nevyužíváme.

Vyhodnocení dotazníku SVF 78 probíhá na úrovni uvedených subtestů a následně se vyhodnocuje i na základě tzv. sekundárních hodnot, kdy se u každého respondenta zjišťuje i celkové skóre pozitivní a negativní strategie (POZ, NEG) a dílčí pozitivní strategie (POZ1, POZ2 a POZ3).

NEG Negativní strategie se určí jako aritmetický průměr hrubých skóre posledních čtyř subtestů (Únikové tendence, Perseverace, Rezignace, Sebeobviňování).

POZ Pozitivní strategie se vypočítají jako aritmetický průměr hrubých skóre prvních sedmi subtestů (Podhodnocení, Odmítání viny, Odklon, Náhradní uspokojení, Kontrola situace, Kontrola reakce a Pozitivní sebeinstrukce).

Pozitivní strategie se dále dělí na dílčí strategie:

POZ 1 Strategie podhodnocení a devalvace viny – aritmetický průměr hrubých skóre subtestů Podhodnocení a Odmítání viny.

POZ 2 Strategie odklonu – aritmetický průměr hrubých skóre subtestů Odklon a Náhradní uspokojení.

POZ 3 Strategie kontroly – aritmetický průměr hrubých skóre subtestů Kontrola situace, Kontrola reakce a Pozitivní sebeinstrukce

Zřídka se vyskytující strategie - subtesty Potřeba sociální opory a Vyhýbání se, nezapadají mezi pozitivní ani negativní strategie, vyžadují samostatnou interpretaci, ale v celkovém kontextu jsou ale důležité a účelné.

Sekundární hodnoty dotazníku SVF 78 (Janke, Erdmannová, 2003)

	Sekundární hodnoty	Subtesty ze kterých se určí sekundární hodnota
POZ	Pozitivní strategie	1. Podhodnocení 2. Odmítání viny 3. Odklon 4. Náhradní uspokojení 5. Kontrola situace 6. Kontrola reakcí 7. Pozitivní sebeinstrukce
POZ 1	Strategie podhodnocení a devalvace viny	1. Podhodnocení 2. Odmítání viny
POZ 2	Strategie odklonu	3. Odklon 4. Náhradní uspokojení

POZ 3	Strategie kontroly	5. Kontrola situace 6. Kontrola reakcí 7. Pozitivní sebeinstrukce
NEG	Negativní strategie	10. Úniková tendence 11. Perseverace 12. Rezignace 13. Sebeobviňování

Podle získaných údajů z dotazníku SVF 78 lze posoudit převládající copingové strategie u dospělých, v našem případě u matek malých dětí.

4.3.2 Výzkumný vzorek

Do výzkumného vzorku byly tedy, dle výše uvedeného popisu, zařazeny dotazníky, které jsme získali dvěma cestami. Jednu tvořila metoda „sněhová koule“ a druhou oslovení vhodných respondentů prostřednictvím internetu.

Vzhledem ke skutečnosti, že poporodní doba je pro maminky, a zejména pro prvorodičky, značně stresovým obdobím, kdy se musí vyrovnávat s neobvyklými životními situacemi, mimořádnými reakcemi vlastního těla a jde o fyzicky i psychicky velmi vyčerpávající období, zařadila jsem do zkoumaného vzorku matky (prvorodičky) s dítětem ve stáří půl roku od porodu až po tři roky věku dítěte. Přičemž šlo o matky, které nejsou zapojeny v pracovním procesu, jelikož tato skutečnost by představovala zkreslení, které by mělo zajisté vliv na psychický stav respondentů.

Jsem si vědoma skutečnosti, že získaný vzorek nebude reprezentativní, protože byl získán výše popsáním záměrným výběrem dostupných žen a nepoužila jsem při jeho tvorbě postupy náhodného ani kvótního výběru. Vzhledem k výše uvedenému způsobu výběru respondentů (metoda sněhové koule a získání dat prostřednictvím internetu) není možné ověřit reprezentativitu vzorku, která může být narušena zejména díky chybě samovýběru.

Ze získaných dotazníků prostřednictvím internetového serveru „www.vyplnto.cz“ (43) bylo do výzkumného vzorku zařazeno 20 dotazníků. Čtyři dotazníky byly vyřazeny z důvodu nevedení informací o dětech, šest bylo vyřazeno z důvodu nevedení bydliště a třináct vzhledem k tomu, že nešlo o prvorodičky.

Z dotazníků získaných prostřednictvím emailové korespondence (23) bylo zařazeno 17 dotazníků. 6 dotazníků bylo vyřazeno, neboť nešlo o prvorodičky.

Celkem bylo tedy do výzkumného vzorku zařazeno 37 dotazníků z celkového počtu získaných 66 dotazníků. Věkové rozpětí žen v tomto výzkumném vzorku je 21 až 40 let.

21-25	26-30	31-35	36-40
5	14	7	11

Věkové rozložení výzkumného vzorku

4.4 Zpracování získaných dat

Dvouvýběrový t test

Pro porovnání užívaných stresových strategií s místem řízení (LOC) byl použit dvouvýběrový t test, který testuje, zda se liší hodnoty v rámci obou skupin (vnitřní a vnější místo řízení). Metoda testuje nulovou hypotézu, že mezi oběma měřeními není rozdíl oproti alternativní hypotéze (H1 a H2), že se obě měření významně liší. Je-li hodnota signifikance (Sign) menší než 0,05, hovoříme o statisticky významné rozdílnosti mezi měřeními.

Pro ověření hypotézy *H1: Matky dětí, jejichž typ osobnosti odpovídá konceptu vnějšího místa řízení, používají při zvládnání stresových situací únikové strategické tendence (převaha emocí) spíše, než matky dětí s vnitřním místem řízení*, jsme porovnávali hrubá skóre strategie č. 10 – Únikové tendence s místem řízení (LOC).

	LOC vnitřní	LOC vnější
min	4	0
max	10	22
průměr	7,79	10,70
median	7,50	11,50
modus	7	8
sm.odch	1,81	4,99
t test	0,0083	

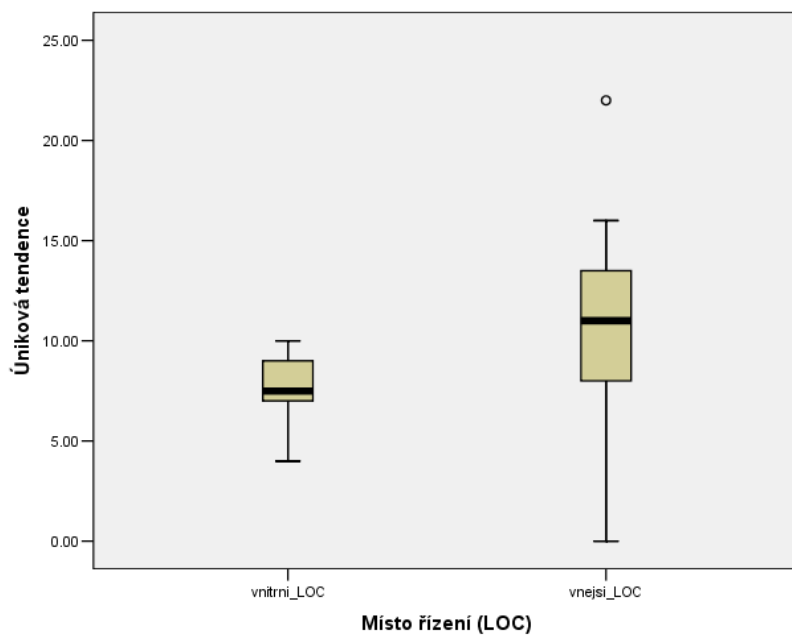
Popisné statistiky a dvouvýběrový t test pro strategii č. 10 – Únikové tendence

Hodnota signifikance dvouvýběrového t testu pro shodu skupin vnitřního a vnějšího místa řízení matek malých dětí v rámci škály č. 10 – Únikové tendence vyšla $p = 0,0083$, tedy nižší než 0,05.

Z analýzy vyplývá, že matky s vnějším místem řízení ve větší míře využívají únikové strategie oproti matkám s vnitřním místem řízení. To můžeme pozorovat zejména z průměrných naměřených hodnot u obou skupin a z medianu, který reprezentuje střed naměřených hodnot. Směrodatná odchylka měří homogennost souboru, tedy udává nakolik se naměřené hodnoty od sebe liší (čím vyšší je směrodatná odchylka, tím se naměřené hodnoty od sebe liší více). To je zřejmé i z výše uvedené tabulky pro strategii č. 10 v porovnání pro skupiny odlišného místa řízení. Výsledek t testu je číslem, podle kterého hodnotíme prokazatelnost zvolené hypotézy, tedy pokud výsledek vyjde menší než 0,05, je naše hypotéza potvrzena. A to je právě tento případ.

Můžeme tedy přijmout hypotézu H_1 , že matky dětí, jejichž typ osobnosti odpovídá konceptu vnějšího místa řízení, používají při zvládnání stresových situací únikové strategické tendence spíše, než matky dětí s vnitřním místem řízení.

Uvedené výsledky můžeme znázornit i graficky prostřednictvím Krabicových grafů (Box plot). Dolní a horní konec znázorňují minimum a maximum souboru dat. Dolní okraj krabice odděluje 25 % nejnižších hodnot (dolní kvartil). Horní okraj krabice odděluje 25 % nejvyšších hodnot (horní kvartil). Čára uvnitř krabice znázorňuje medián, tedy odděluje polovinu nižších a polovinu vyšších hodnot. Body mimo „vousy“ krabice jsou extrémně vysoké či nízké hodnoty u dat, které vybočují ze souboru. Za extrémně odlehlou hodnotu se považuje hodnota, která je ve vzdálenosti delší než 1,5 násobek délky boxu (mezikvartilové rozpětí). Výhodou znázornění Box plotem je znázornění celého souboru dat v jednom grafu a tedy možnost posouzení rozptylu dat.



Grafické porovnání výsledků ověření hypotézy H1 ke strategii č. 10 – Únikové tendence, dle vnitřního a vnějšího místa řízení (LOC) pomocí krabicového grafu (Box plot)

Na grafickém znázornění můžeme pozorovat odlišný rozptyl naměřených hodnot pro zkoumané skupiny, horní a dolní okraj krabice oddělují 25% nejnižší a nejvyšších naměřených hodnot a čára uvnitř je znázornění medianu.

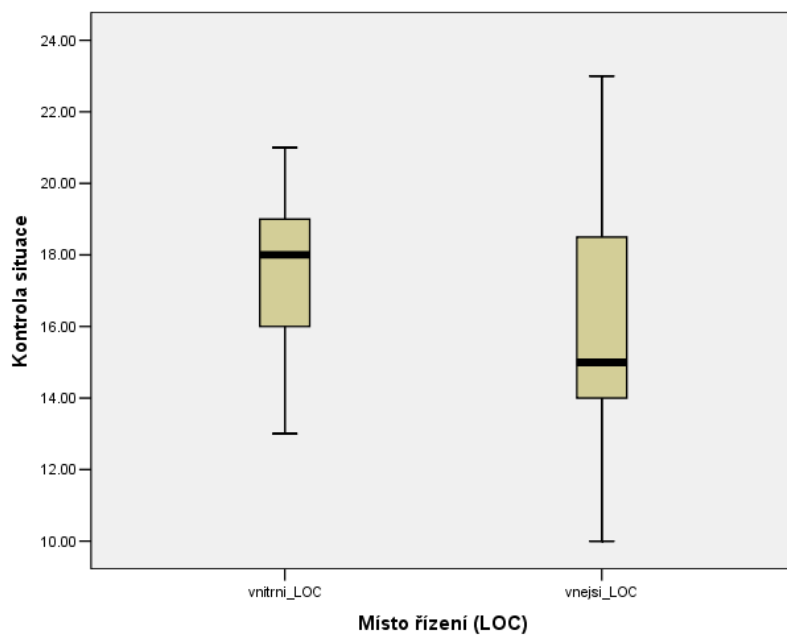
Pro ověření hypotézy H2: *Matky dětí, jejichž typ osobnosti odpovídá konceptu vnitřního místa řízení, používají při zvládnání stresových situací strategii zvládnání kontroly nad situací (převaha rozumu) spíše, než matky dětí s vnějším místem řízení*, jsme porovnávali hrubá skóre strategií č. 5, 6 a 7, tedy strategie Kontroly situace, Kontroly reakcí a Pozitivní sebeinstrukci a také hrubá skóre subtestu POZ 3, který je tvořen souhrnem těchto tří škál. Tento subtest můžeme charakterizovat jako okruh, který zahrnuje konstruktivní snahy po zvládnání/kontrolu a kompetenci.

	LOC vnitřní	LOC vnější
min	13	10
max	21	23
průměr	17,57	16,13
median	18	15
modus	18	14
sm.odch	2,34	3,76
t test	0,0799	

Popisné statistiky a dvouvýběrový t test pro strategii č. 5 – Kontrola situace

Hodnota signifikance dvouvýběrového t testu pro shodu skupin vnitřního a vnějšího místa řízení matek malých dětí v rámci škály č. 5 – Kontrola situace vyšla $p = 0,0799$, tedy vyšší než 0,05.

V těchto výsledcích můžeme pozorovat poměrnou vyrovnanost všech naměřených hodnot u obou skupin oproti předchozímu měření (škála č. 10). Tento prvotní dojem vyrovnanosti potvrzuje i výsledek t testu, jehož hodnota je vyšší než 0,05, což zamítá náš předpoklad závislosti.



Grafické porovnání výsledků ověření hypotézy H2 ke strategii č. 5 – Kontrola situace, dle vnitřního a vnějšího místa řízení (LOC) pomocí krabicového grafu (Box plot)

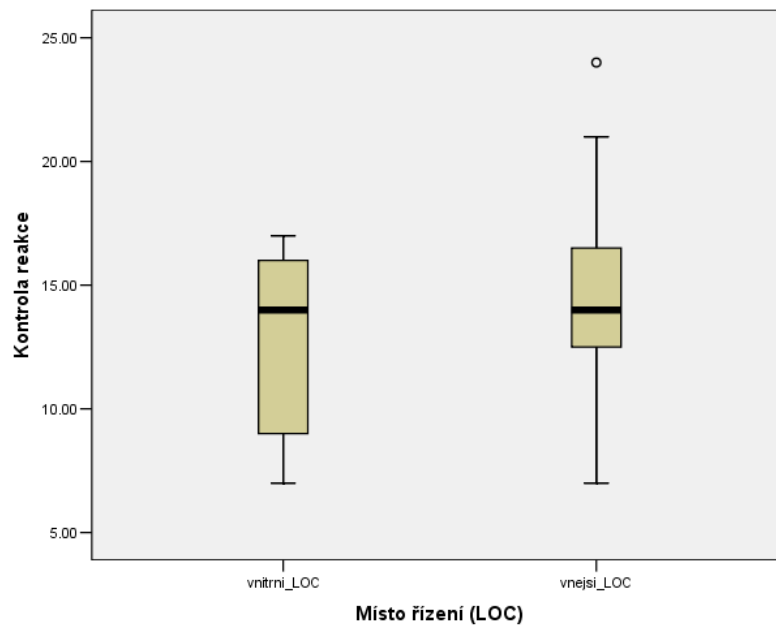
Grafické znázornění výsledků potvrzuje nevýrazný rozdíl měření pro dvě odlišné zkoumané skupiny. I když rozptyl skupiny vnějšího LOC je větší, umístění krabic není výrazněji odlišné.

	LOC vnitřní	LOC vnější
min	7	7
max	17	24
průměr	12,86	14,78
median	14	14
modus	14	14
sm.odch	3,44	4,00
t test	0,0655	

Popisné statistiky a dvouvýběrový t test pro strategii č. 6 – Kontrola reakcí

Hodnota signifikance dvouvýběrového t testu pro shodu skupin vnitřního a vnějšího místa řízení matek malých dětí v rámci škály č. 6 – Kontrola reakce vyšla $p = 0,0655$, tedy vyšší než 0,05.

V tomto měření je odlišnost naměřených hodnot u obou skupin výraznější než pro škálu č. 5, nicméně není natolik významná, aby potvrdila náš předpoklad závislosti užívání dané strategie na místě řízení.



Grafické porovnání výsledků ověření hypotézy H2 ke strategii č. 6 – Kontrola reakce, dle vnitřního a vnějšího místa řízení (LOC) pomocí krabicového grafu (Box plot)

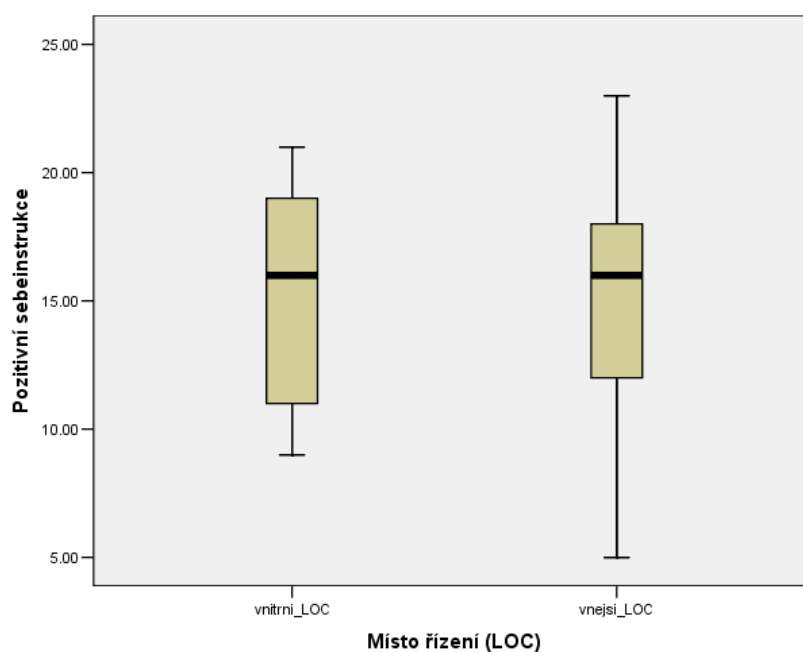
Z grafického znázornění můžeme vyčíst jistou odlišnost naměřených hodnot, nicméně nijak výraznou pro zajištění potvrzení naší hypotézy.

	LOC vnitřní	LOC vnější
min	9	5
max	21	23
průměr	15,29	15,16
median	16	17
modus	19	18
sm.odch	4,27	4,70
t test	0,4669	

Popisné statistiky a dvouvýběrový t test pro strategii č. 7 – Pozitivní sebeinstrukce

Hodnota signifikance dvouvýběrového t testu pro shodu skupin vnitřního a vnějšího místa řízení matek malých dětí v rámci škály č. 7 – Pozitivní sebeinstrukce vyšla $p = 0,4669$, tedy vyšší než 0,05.

V tomto měření můžeme pozorovat opět nevýrazný rozdíl v měřeních u odlišných skupin, obdobně jako u strategie č. 5, median se téměř neliší, směrodatné odchytky jsou vysoké u obou skupin a výsledek t testu nepotvrzuje vzájemnou závislost proměnných.



Grafické porovnání výsledků ověření hypotézy H2 ke strategii č. 7 – Pozitivní sebeinstrukce, dle vnitřního a vnějšího místa řízení (LOC) pomocí krabicového grafu (Box plot)

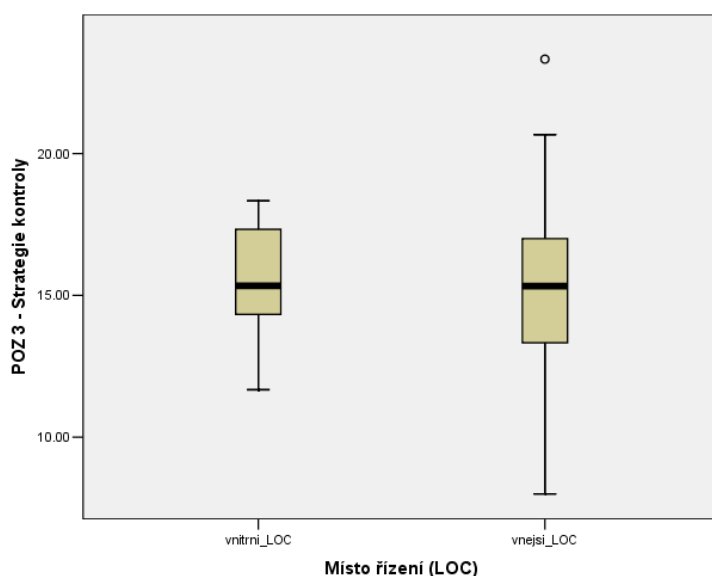
Grafické znázornění potvrzuje číselné propočty nevýrazného rozdílu měření u obou skupin.

	LOC vnitřní	LOC vnější
min	11,67	8
max	18,33	23,33
průměr	15,31	15,16
median	15,34	14,83
modus	15	16
sm.odch	2,17	3,52
t test	0,4364	

Popisné statistiky a dvouvýběrový t test pro subtest sekundárních hodnot POZ3 –
Strategie kontroly

Hodnota signifikance dvouvýběrového t testu pro shodu skupin vnitřního a vnějšího místa řízení matek malých dětí v rámci subtestu POZ3 – Strategie kontroly vyšla $p = 0,4364$, tedy vyšší než 0,05.

Velmi blízké hodnoty měření vyšly i pro subtest POZ 3, završují tedy nevýraznost rozdílů u jednotlivých strategií pro porovnávané skupiny, které tento subtest zahrnuje.



Grafické porovnání výsledků ověření hypotézy H2 k subtestu POZ 3 – Strategie kontroly, dle vnitřního a vnějšího místa řízení (LOC) pomocí krabicového grafu (Box plot)

I grafické znázornění potvrzuje vysokou podobnost měření u odlišných skupin – krabice jsou téměř totožné, liší se opět rozptyl obou skupin.

Potvrdila se tedy alternativní hypotéza H_0 , že se obě skupiny ve využívání této strategie (5, 6, 7 a POZ3) neliší. Neprokázal se rozdíl mezi oběma skupinami.

Musíme tedy odmítnout hypotézu H_2 , že matky dětí, jejichž typ osobnosti odpovídá konceptu vnitřního místa řízení, používají při zvládání stresových situací strategii zvládání kontroly nad situací spíše, než matky dětí s vnějším místem řízení.

Korelační analýza – Pearsonův korelační koeficient

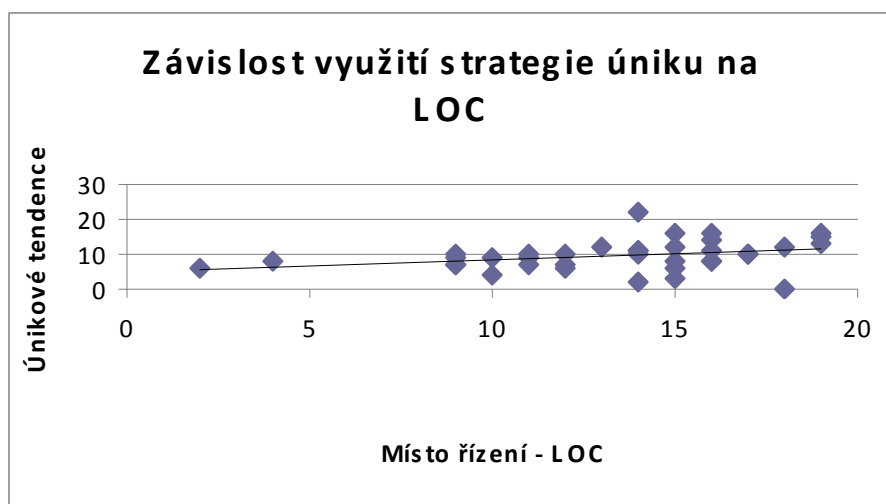
Měření provedená pomocí dvouvýběrového t testu můžeme ověřit prostřednictvím korelační analýzy.

Korelační koeficient nabývá vždy hodnot v rozmezí -1 až 1. Pokud vyjde R blízko -1, znamená to nepřímou závislost mezi indikátorem a faktorem (čím je větší jedna veličina, tím je menší druhá). Pokud vyjde R blízko +1, znamená to přímou závislost (čím je větší jedna veličina, tím je větší i druhá). Pokud vyjde R blízko 0, znamená to, že veličiny jsou nezávislé. Jedna nesouvisí s druhou a obráceně.

Podle hodnoty korelačního koeficientu je možno rozlišit: slabou ($|R| < 0,3$), střední ($0,3 < |R| < 0,8$) a silnou ($|R| > 0,8$) závislost (korelaci).

Pro korelační analýzu jsme využili program Excel a statistického programu SPSS.

Pro ověření hypotézy H1: *Matky dětí, jejichž typ osobnosti odpovídá konceptu vnějšího místa řízení, používají při zvládnání stresových situací únikové strategické tendence (převaha emocí) spíše, než matky dětí s vnitřním místem řízení*, jsme porovnávali hrubá skóre strategie č. 10 – Únikové tendence s místem řízení (LOC).

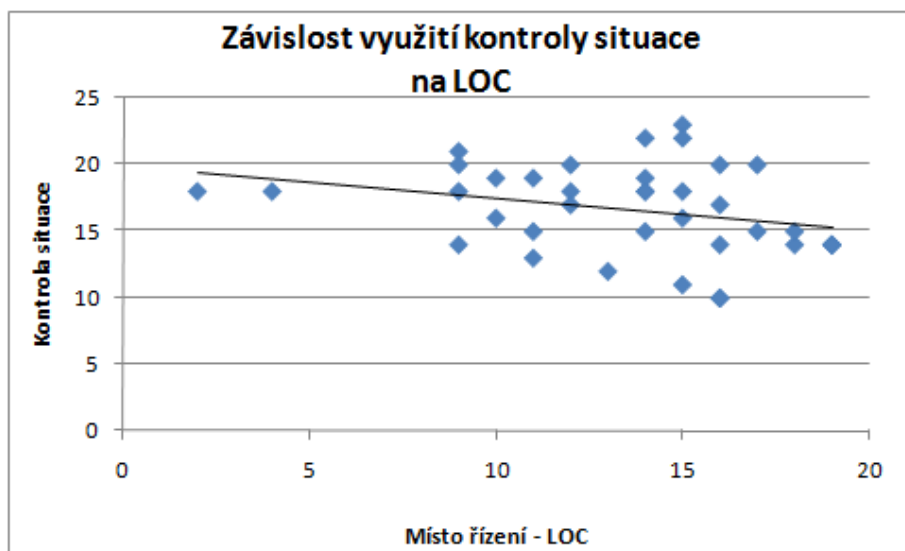


Grafické znázornění výsledků korelační analýzy pro ověření hypotézy H1

Vzhledem k výše uvedenému grafu a vzhledem k výsledku analýzy kde $r = 0,32$ potvrzujeme výsledky měření provedené již prostřednictvím dvouvýběrového t testu. Jedná se o středně silnou přímou závislost obou proměnných. Potvrdilo se tedy, že matky s vyšší naměřenou hodnotou LOC dosahují také vyšších hodnot ve škále č. 10 – Únikové tendence.

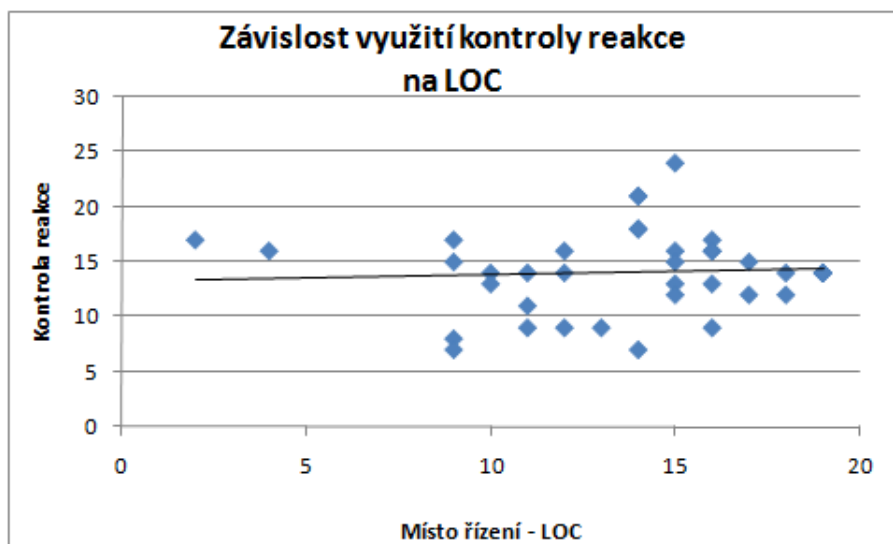
Dle naměřené hodnoty korelačního koeficientu r se potvrzuje výraznější odlišnost užívání této strategie u zkoumaných skupin a potvrzuje tak výpočty popisných statistik a t testu. Křivka grafu se lehce zvedá, což potvrzuje závislost míry použití únikové strategie na výši naměřené hodnoty pro určení místa řízení (0-12 = vnitřní LOC, 13-23 = vnější LOC).

Pro ověření hypotézy H2: *Matky dětí, jejichž typ osobnosti odpovídá konceptu vnitřního místa řízení, používají při zvládnání stresových situací strategii zvládnání kontroly nad situací (převaha rozumu) spíše, než matky dětí s vnějším místem řízení*, jsme porovnávali hrubá skóre strategií č. 5, 6 a 7, tedy strategie Kontroly situace, Kontroly reakcí a Pozitivní sebeinstrukci a také hrubá skóre subtestu POZ 3 – Strategie kontroly, který je tvořen souhrnem těchto tří škál.



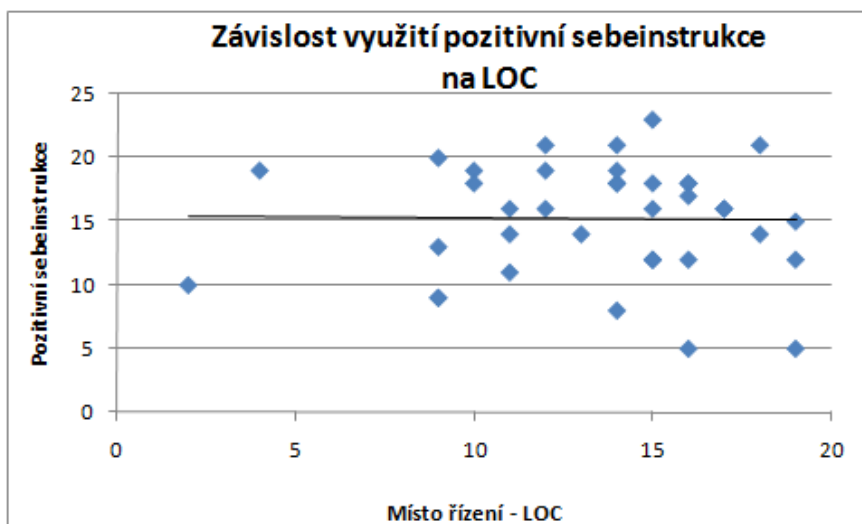
Grafické znázornění výsledků korelační analýzy pro ověření hypotézy H2 – strategie č. 5 –
Kontrola situace ($r = -0,29$)

U tohoto grafu můžeme pozorovat zcela opačný sklon křivky než u předchozího grafu. Z jejího sklonu a naměřené hodnoty korelačního koeficientu r musíme konstatovat nezávislost užití strategie kontroly situace na místě řízení.



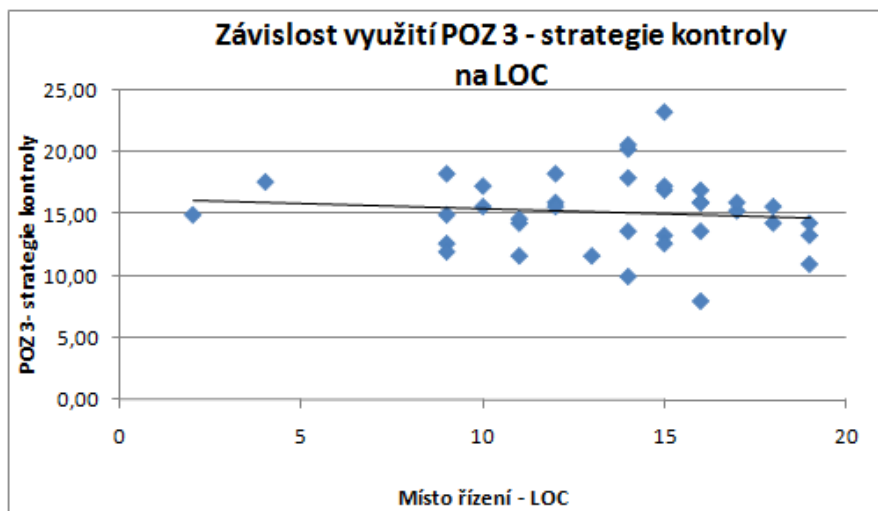
Grafické znázornění výsledků korelační analýzy pro ověření hypotézy H2 – strategie č. 6 –
Kontroly reakce ($r = 0,06$)

Sklon křivky tohoto grafu odpovídá kladné hodnotě korelačního koeficientu r , nicméně jeho hodnota i v tomto případě vypovídá o nezávislosti využití strategie kontroly reakce na místě řízení.



Grafické znázornění výsledků korelační analýzy pro ověření hypotézy H2 – strategie č. 7 –
Pozitivní sebeinstrukce ($r = -0,02$)

U grafu znázorňujícího výsledky pro strategii pozitivní sebeinstrukce pozorujeme téměř vodorovnou křivku, což odpovídá naměřené hodnotě korelačního koeficientu r velmi blízkého nulové hodnotě vyjadřující nezávislost proměnných.



Grafické znázornění výsledků korelační analýzy pro ověření hypotézy H2 – subtest POZ 3 – Strategie kontroly ($r = -0,11$)

Graf znázorňující výsledky pro subtest POZ 3 shrnující strategie 5 až 7 potvrzuje měření jednotlivých strategií, tedy opět odpovídá výsledku nezávislosti užívaných strategií na místě řízení.

Vzhledem k výše uvedeným grafům pro jednotlivé porovnávané strategie a vzhledem k výsledkům analýzy kde:

strategie č. 5 – Kontrola situace	$r = - 0,29$	slabá závislost
strategie č. 6 – Kontrola reakcí	$r = 0,06$	slabá závislost
strategie č. 7 – Pozitivní sebeinstrukce	$r = - 0,02$	slabá závislost
subtest POZ 3 – Strategie kontroly	$r = - 0,11$	slabá závislost

potvrzujeme výsledky měření provedené již prostřednictvím dvouvýběrového t testu. Konstatujeme nezávislost obou proměnných. Nepotvrdilo se tedy, že matky s vyšší

naměřenou hodnotou LOC dosahují také vyšších hodnot ve škálách strategií č. 5, 6, 7 a subtestu POZ 3.

4.5 Získané výsledky

Na základě stanovených hypotéz H1 a H2 jsme porovnávali míru využití strategií č. 10 – Únikové tendence, č. 5 – Kontrola situace, č. 6 – Kontrola reakcí, č. 7 – Pozitivní sebeinstrukce a subtest POZ 3 – Strategie kontroly u dvou skupin matek. Jednalo se o skupinu matek s vnějším místem řízení a skupinu matek s vnitřním místem řízení.

Ověření hypotéz bylo provedeno jak dvouvýběrovým t testem, tak bylo zároveň ověřeno i korelační analýzou s výpočtem Pearsonova korelačního koeficientu r .

Vzhledem k získaným výsledkům měření vyhodnocujeme hypotézy takto:

H1: Matky dětí, jejichž typ osobnosti odpovídá konceptu vnějšího místa řízení, používají při zvládnání stresových situací únikové strategické tendence (převaha emocí) spíše, než matky dětí s vnitřním místem řízení.

Hypotézu H1 přijímáme. Potvrdila se domněnka, že únikové strategické tendence ve stresových situacích využívají spíše matky s vnějším místem řízení.

H2: Matky dětí, jejichž typ osobnosti odpovídá konceptu vnitřního místa řízení, používají při zvládnání stresových situací strategii zvládnání kontroly nad situací (převaha rozumu) spíše, než matky dětí s vnějším místem řízení.

Hypotézu H2 zamítáme. Nepotvrdila se domněnka, že strategie kontroly nad situací ve stresových situacích využívají spíše matky s vnitřním místem řízení.

4.6 Diskuse

Naše doba je obdařena vysokým životním tempem, které můžeme charakterizovat jediným a často používaným pojmem, který v sobě zahrnuje leckterou lidskou aktivitu. Stres je slovo, které spojujeme zejména s hlučným a rušným prostředím nebo lidskou pracovní aktivitou. Ale významově slovo stres v sobě zahrnuje jakékoliv vybočení z rovnováhy, což může být pro člověka i situace, kdy by měl přijmout nějakou novou životní roli a vzít na sebe zodpovědnost za jednání v aktivitách, se kterými nemá žádné hlubší životní zkušenosti.

Zaměření mé bakalářské práce se týká problematiky stresu u matek malých dětí, které se prvně v životě dostaly do situace, kdy se musí vyrovnat se skutečností, že přivedly na svět nový život a stojí tedy před náročným úkolem, jak se vyrovnat s novou rolí matky. Pokouším se vycházet nejen z tuzemských zdrojů, ale snažím se zahrnout do této problematiky i zahraniční studie a výzkumy, jelikož jde o natolik přirozenou záležitost, která se týká žen na celém světě, i když v různých kulturních obměnách a podmínkách.

V empirické části práce jsem se pokusila ověřit dvě hypotézy, týkající se zvládacích (copingových) strategií, které ve svém životě užívají matky (prvorodičky) malých dětí ve věku 0,5 až 3 roky věku dítěte. Tyto hypotézy byly vztaženy k osobnostním charakteristikám na základě konceptu lokalizace kontroly (LOC).

V souvislosti s volbou dotazníku zjišťujícího místo řízení (Rotter, 1966 – LOC) zdůrazňuji, že použitý dotazník nebyl dosud standardizován a tak jsem byla nucena provést jeho překlad. Dá se tedy předpokládat, že jeho použití v tuzemsku nebude běžnou záležitostí, i když v odborné literatuře je poměrně hojně zmiňován. V průběhu výzkumu jsem současně narazila na zmínku o modernizaci uvedeného dotazníku (Petrosky, Birkimer, 1991; Ng, Sorensen, Eby, 2006; Mouton, Tuma, 1988). Nabízí se tedy otázka, zda použitý dotazník není již zastaralý, případně, zda je jeho znění použitelné pro výzkumy prováděné v tuzemsku a to vzhledem k možným kulturním odlišnostem.

Nicméně první hypotéza byla potvrzena a tak jsme ji na základě provedené statistiky přijali, druhá potvrzena nebyla a tudíž jsme její tvrzení odmítli. Musíme tedy na základě této práce připustit tvrzení uvedené v teoretických základech, kde tvůrci dotazníku SVF 78 vyslovili předpoklad (bod 6), tedy, že „subtesty SVF by neměly příliš korelovat s jinými osobnostními znaky“ (Janke, Erdmannová; 2003, str. 9). Toto tvrzení tedy nekorresponduje s výše uvedenými studii uvedenými v teoretické části této práce (viz kap. 2.5.4). Nabízí se tudíž další výzkum, zda může místo lokalizace kontroly ovlivňovat užití ostatních copingových strategií, které rozlišuje dotazník SVF 78 a které nebyly předmětem zkoumání této práce,

případně doplnit zkoumání užití copingových strategií o proměnné týkající se níže uvedených faktorů, které mohou zcela zásadně ovlivnit prožívání mateřství z pohledu ženy. Domnívám se, že vzhledem k výsledkům výše uvedených výzkumů (kap. 2.5.4), s přihlédnutím k potvrzení hypotézy H1 a i přes zamítnutí hypotézy H2, existuje do určité míry souvislost mezi místem řízení a volbou copingové strategie, což může být zajisté ovlivněno i situací, v jaké se člověk v daném okamžiku nachází (Janke, Erdmannová; 2003, str. 8).

Pro ženy-matky by tento výzkum mohl znamenat jisté povzbuzení k jejich identifikaci s novou životní skutečností a znovuzískání sebedůvěry. Pokud totiž u matek-prvorodiček existují jisté obavy a nedostatečná sebedůvěra ve zvládnutí nové a velmi významné životní změny a situace, mohli bychom na výsledky pohlédnout tímto způsobem. Jestliže matky s vnějším místem řízení používají ke zvládnutí stresových situací o něco více únikové strategické tendence (emoce) oproti matkám s vnitřním místem řízení, pak by toto zjištění mohlo potvrzovat určitou míru nedůvěry v sebe v souvislosti s přijímáním nové životní role. Podobný postoj bychom mohli zaujmout i ke zjištění, že rozptyl sebehodnocení v používání zkoumaných strategií byl vždy větší (větší variabilita) ve všech případech u matek s vnějším místem řízení.

Ovšem vzhledem ke skutečnosti, že nebyl zjištěn výraznější rozdíl u matek s vnějším a vnitřním místem řízení z hlediska používání kontrolních zvládacích strategií (rozum), můžeme konstatovat, že pokud se žena dostane do této nové životní situace, se kterou je nucena se nějakým způsobem identifikovat, není tento proces závislý na osobnostních charakteristikách a probíhá u všech žen patrně standardním způsobem. Hlavním cílem matky je tedy snaha o zvládnutí nové situace prostřednictvím rozumu, kde v popředí stojí především snaha o zajištění dostatečné péče o dítě

Výzkumy v oblasti copingových strategií jsou poměrně hojnou záležitostí, nicméně pro sociální skupinu matek, tak jak jsme ji definovali pro tuto práci, jsem výzkumy podobného zaměření nenalezla.

Jsem si vědoma, že výsledky tohoto výzkumu mohou být ovlivněny různými faktory. K základním omezením, rizikům a nedostatkům výzkumné části práce bych se ráda vyjádřila. Za největší nedostatek považuji velikost testovaného vzorku. Ačkoliv, jak je výše uvedeno, získali jsme celkem 66 vyplněných dotazníků. 29 dotazníků bylo vyřazeno vzhledem k tomu, že nevyhovovaly požadavkům zvolených kritérií. Toto vysoké číslo vyřazených dotazníků bylo způsobeno zejména tím, že byly vybrány pouze dotazníky, žen – prvorodiček.

Domnívám se totiž, že s narozením každého dalšího dítěte se prožívání ženy opět kvalitativně mění. Právě změna, která nejvýrazněji zasáhne do životního stylu a prožívání ženy, se děje při narození prvního dítěte. Proto byly vyřazeny dotazníky žen, které mají více než jedno dítě.

Otázkou zůstává, proč tyto ženy vyplňovaly uvedené dotazníky. Pokud mohlo dojít k přehlédnutí této podmínky pro vyplnění dotazníku, mohli bychom tomuto nedopatření v budoucnosti zabránit například zvýrazněním (zvětšením) fontu písma údajů, případně jiným způsobem dostatečně zdůraznit podmínky pro participaci na výzkumu. Dalším z důvodů by mohla být i má vlastní nedostatečná informovanost o matce a počtu jejích dětí, jíž jsem žádala o vyplnění dotazníků.

Dalším z významných faktorů, který nebyl v rámci výzkumu zohledněn, je skutečnost věkového rozložení respondentek. Věk žen, jejichž dotazníky byly zahrnuty do výzkumného vzorku, se pohybuje v rozpětí 21 až 40 let. Nicméně předpokládám, že věk, ve kterém žena přivede na svět své první dítě, může mít zásadní vliv na způsob přijetí a adaptace na mateřskou roli (Krejčířová, 2006).

Zásadní faktor přijetí a adaptace představuje i ekonomické a partnerské zázemí, které má žena k dispozici. Jinak se se svou situací bude pravděpodobně vyrovnávat žena, která bude ekonomicky zabezpečená, bude mít po svém boku stálého partnera a zajištěné bydlení a jinak bude ke své situaci přistupovat žena s ekonomickými problémy, bez jistoty domova a případně s problematickým vztahem vůči otci svého dítěte, případně žena bez partnera.

Vedle těchto zmíněných faktorů se domnívám, že určitý vliv může mít i stupeň dosaženého vzdělání matky (Možný, 1999).

Nezanedbatelnou skutečností, která může ovlivnit prožívání nové role matky, může být i fakt zaměstnanosti, tedy pokud je žena účastna v nějakém pracovním procesu. Tento fakt nebyl v našem výzkumu nijak zohledňován, přesto se domnívám, že by jeho výsledky mohl ovlivnit.

Domnívám se tedy, že myšlenka zahrnutí dalších proměnných (faktorů ovlivňujících psychiku ženy na mateřské) pro posuzování determinace osobnostního charakteru vůči volbě copingových strategií by mohla být výzvou k dalšímu výzkumu.

Co se týče skutečnosti, že do výzkumného vzorku byla získávána data ze dvou odlišných zdrojů, domnívám se, že tento fakt může být pouze ku prospěchu věci, jelikož tím bylo dosaženo větší reprezentativity vzorku. Pokud by byla data získávána pouze pomocí metody „sněhová koule“, byl by okruh respondentek poněkud zúžen, a to jak teritoriálně, tak i

vzhledem k volbě skupiny matek určité sociálně-ekonomické, zájmové nebo jinak spřízněné skupiny.

Ovšem i přes tuto snahu o zajištění reprezentativity výzkumného vzorku si uvědomuji, že zobecnění výsledků výzkumu na běžnou populaci není možné vzhledem k neprokazatelnosti reprezentativity vzorku. Nejsou mi známy žádné informace o ženách, které nedoručily předaný dotazník nebo nedokončily vyplňování dotazníku prostřednictvím internetu.

Ideální variantou pro získání reprezentativního vzorku, jehož data by byla zároveň dostatečně validní pro zobecnění na populaci maminek-prvorodiček v ČR by byla volba respondentů na základě konkrétních seznamů obyvatelstva splňujícího podmínky výběru pro tento výzkum zároveň s informací o skladbě obyvatelstva v jednotlivých krajích ČR. Na základě přístupu k takové databázi by bylo možno vyhodnotit počet potřebných respondentů z každého kraje (systematický výběr). Pokud by taková databáze zároveň poskytovala i další informace, např. o socioekonomické příslušnosti, vzdělání, způsobu bydlení, atd., bylo by tak zajištěna, dle mého názoru, vysoká reprezentativita vzorku, jehož analytické výsledky by bylo možno zobecnit na populaci ČR.

4.7 Závěr

Domnívám se, že moje práce může být prospěšná jak matkám, které si potřebují ujasnit svou aktuální sociální situaci, tak i ženám, které se chystají matkami teprve stát. Může jim pomoci představit si svou budoucnost matky v reálných dimenzích a upozornit na problémy, se kterými se bude matka muset v budoucnosti vypořádat. Mnohdy si nastávající maminka představuje svoji budoucnost značně odlišně od reality a nechává se strhnout pouze pozitivní představou mateřství tak, jak je interpretováno většinovou společností a reklamami v médiích. Tato práce může upozornit také na skutečnost, že mateřství je vlastně obdivuhodnou zkušeností, ke které se žena potřebuje odhodlat. Zejména pokud se snaží mít reálné představy a uvědomuje si nejen pozitiva této životní role, ale i negativa, která toto sociální postavení v sobě ukrývá. Okolní společnost si mnohdy neuvědomuje tuto ohromnou odvahu, kterou ženy-matky projevily ve svém rozhodnutí a dostatečně neocenuje jejich odhodlání a obětavost, jež projevují v zájmu zachování kontinuity lidského života.

5 Použitá literatura

Baštecký Jaroslav, Šavlík Jiří, Šimek Jiří – Psychosomatická medicína
Vydalo nakladatelství Grada Avicenum, Praha 1993, ISBN 80-7169-031-7

Blatný Marek, Kohoutek Tomáš, Janušová Petra (2002) – Situačně kognitivní a osobnostní determinanty chování v zátěžové situaci.
Československá psychologie 66, 2, 97-108

De Singly François - Sociologie současné rodiny
Vydalo nakladatelství Portál, Praha 1999, ISBN 80-7178-249-1

Doležalová Hana – Nápady pro maminky na mateřské dovolené
Vydalo nakladatelství Portál, Praha 1998, ISBN 80-7178-236-X

Drapela Victor J. – Přehled teorií osobnosti
Vydalo nakladatelství Portál, Praha 2008, překlad Karel Balcar, ISBN 978-80-7367-505-9

Goody Jack – Proměny rodiny v evropské historii
Nakladatelství Lidové noviny, Praha 2006, ISBN 80-7106-396-7

Gurrentz Sheryl – Maminkou spokojeně a beze stresu
Vydalo nakladatelství Portál, Praha 2003, ISBN 80-7178-679-9

Hlaváčková Marie – Psychika ženy na mateřské dovolené
Diplomová práce FF UK, katedra psychologie, 2009

Horváth, M. (1994). Zvládání stresu. - Manuál prevence v lékařské praxi I, (s.76-80).
Praha: Státní zdravotní ústav.

Hubbardová Coleen – Jak zvládnout i sebe
Vydalo nakladatelství Lidové noviny, Praha 2003, ISBN 80-7106-361-4

Charvát Josef – Život, adaptace a stres
Vydalo nakladatelství Avicenum, Praha 1973

Jandourek Jan – Úvod do sociologie
Vydalo nakladatelství Portál, Praha 2003, ISBN 80-7178-749-3

Janke Wilhelm, Erdmannová Gisela - Strategie zvládání stresu – SVF 78
Vydalo Testcentrum, Praha 2003, ISBN 80-86471-24-1

Kebza Vladimír – Psychosociální determinanty zdraví
Vydalo nakladatelství Academia, Praha 2005, ISBN 80-200-1307-5

Kebza Vladimír, Šolcová Iva (2008). Hlavní koncepce psychické odolnosti.
Československá psychologie, 52, 1, 1-19.

Kraus Jiří a kolektiv autorů – Slovník cizích slov
Vydalo nakladatelství Academia, Praha 2007, ISBN 978-80-200-1415-3

Křivohlavý Jaro – Jak zvládat stres

Vydalo nakladatelství Grada, Praha 1994, ISBN 80-7169-121-6

Křivohlavý Jaro – Psychologie zdraví

Vydalo nakladatelství Portál, Praha 2001, ISBN 80-7178-551-2

Langmeier Josef a Krejčířová Dana – Vývojová psychologie

Vydalo nakladatelství Grada, 2. vydání, Praha 2006, ISBN 80-247-1284-9

Machač, Machačová, Hoskovec – Emoce a výkonnost

Vydalo SPN, Praha 1985, ISBN

Machačová Helena (1997). Stres, rekuperace a kontrola stresu. Československá psychologie, 41, 2, 139-146.

Machačová Helena – Behavioral Prevention Of Stress

Vydalo nakladatelství Karolinum, Praha 1999, ISBN 80-7184-821-2

Marksová-Tominová Michaela – Rodina a práce

Vydalo nakladatelství Portál, Praha 2009, ISBN 978-80-7367-615-5

Mohapl Přemysl– Úvod do psychologie nemoci a zdraví

Vydalo Vydavatelství Univerzity Palackého Olomouc 1992, ISBN 80-7067-127-0

Možný Ivo – Moderní rodina

Vydalo nakladatelství Blok, Brno 1990, ISBN 80-7029-018-8

Možný Ivo – Sociologie rodiny

Vydalo sociologické nakladatelství SLON, Praha 1999, ISBN 80-85850-75-3

Murphy Ann Pleshette – Sedm etap mateřství

Jak milovat své děti a neztratit sebe sama

Vydalo nakladatelství Domino, Ostrava 2005, ISBN 80-7303-269-4

Nakonečný Milan – Psychologie osobnosti

Vydalo nakladatelství Academia, Praha 1998, ISBN 80200-0628-1

Nicolson Paula – Poporodní deprese

Vydalo nakladatelství Grada, Praha 2001, ISBN 80-7169-938-1

Praško Ján, Prašková Hana – Asertivitou proti stresu

Vydalo nakladatelství Grada Publishing, 1996, ISBN 80-7169-334-0

Řičan Pavel – Cesta životem

Vydalo nakladatelství Panorama, Praha 1989, ISBN 80-7038-078-0

Schreiber Vratislav – Lidský stres

Vydalo nakladatelství Academia, Praha 1992, ISBN 80-200-0458-0

Smékal Vladimír – Pozvání do psychologie osobnosti

Vydala Společnost pro odbornou literaturu Barrister & Principal, Brno 2009,
ISBN 978-80-87029-62-6

Sobotková Irena – Psychologie rodiny

Vydalo nakladatelství Portál, Praha 2001, ISBN 80-7178-559-8

Šolcová Iva (1996) Psychosociální stres žen: Přehled současných poznatků.
Československá psychologie, 40, 3 237-247.

Šulc, Dvořák, Morávek – Člověk na pokraji svých sil

Nakladatelství Avicenum, Praha 1984, ISBN 80-7178-249-1

Toffler Alvin – Šok z budoucnosti

Nakladatelství Práce 1992, ISBN 80-208-0160-X

Vágnerová Marie – Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří

Vydalo nakladatelství Karolinum, Praha 2008, ISBN 978-80-246-1318-5

Vágnerová Marie, Strnadová Iva, Krejčová Lenka – Náročné mateřství

Vydalo nakladatelství Karolinum, Praha 2009, ISBN 978-80-246-1616-2

Vymětal Jan (1997). Psychické procesy, imunita a psychoterapie. Československá psychologie, 41, 2, 163-170.

Výrost Jozef, Slaměník Ivan – Sociální psychologie

S. Štěch - kap. Psychika a společnost – str. 23-50

Vydalo ISV, Praha 1997, ISBN 80-85866-20-X

Internetové zdroje:

Rotterova škála místa řízení (LOC – Locus of Control)

<http://www.ballarat.edu.au/ard/bssh/psych/rot.htm>, (cit. 2010-05-27),

Neil James, <http://wilderdom.com/psychology/loc/LocusOfControlWhatIs.html>, (cit. 2011-04-13)

<http://zena-in.cz/clanek/sectinedeli-daleko-k-veseli/kategorie/tehotenstvi-a-porod>, (cit. 2010-01-25)

Role otce v prvních letech života dítěte aneb opravdu má novorozenec blíže k matce?!, (cit. 2011-01-25), www.tatovedetem.cz/d/role-otce.doc

www.socioweb.cz/index.php?disp=temata&shw=234&lst=118, (cit. 2011-01-25)

Internetová podoba časopisu **Máma a já**, Černá Marcela – Jak na mateřské nezblbnout, (cit. 2011-01-4), http://www.mamaaja.cz/ActiveWeb/Article/1094/jak_na_materske_nezb.html

<http://www.sestinedeli.cz/sex-v-sestinedeli/>, (cit. 2010-01-25)

Tarkka Marja-Terttu, Paunonen Marita – Social support and its impact on mothers' experiences of childbirth, *Journal of Advanced Nursing* (online), 1996, 23, 70-75, online, (cit. 2011-03-30)

Harwood Kate, McLean Neil, Durkin Kevin. First-Time Mothers Expectations of Parenthood: What Happens When Optimistic Expectations Are Not Matched by Later Experiences?. *Developmental Psychology* (online). 2007, vol. 43, no. 1, str. 1-12 (cit.2011-01-11)

Maher Janemaree - A Mother by Trade: Australian Woman Reflecting Mothering as Activity, Not Identity. *Australian Feminist Studies* (online), Vol 20, No. 46, 2005, (cit. 2011-03-30)

Johnston Deirdre D. a Swanson Debry H. - Constructing the „Good Mother“: The experience of Mothering Ideologies by Work Status. *Sex Roles* (online), (2006) 54:509-519, (cit. 2011-0310)

Wilson Sarah - When you have children, you're obliged to live: motherhood, chronic illness and biographical disruption. *Sociology of Health & Illness* (online), Vol. 29 No. 4 2007 ISSN 0141-9889, pp. 610-626, (cit. 2011-03-30)

McBride Brent A., Brown Geoffrey L., Bost Kelly K., Shin Nana, Waughn Brian, Korth Byran - Paternal Identity, Maternal Gatekeeping, and Father Involment. *Family Relations* (online), 54 (July 2005), 360-372. Blackwell Publishing, (cit. 2011-03-30)

Bekker Marrie H.J. a Belt Ursula - The Role of Autonomy – Connectednes in Depression and Anxiety. *Depression and Anxiety* (online), (2006) 23:274-280, (cit. 2011-03-30)

Shelton Nikki a Johnson Sally - I Think Motherhood for me was a bit Like a Double-Edged Sword: The Narratives of Older Mother. *Journal of Community & Applied Social Psychology* (online), (2006) 16:316-330, (cit. 2011-03-30)

Grietens Hans a Hellinckx Walter - Predicting Disturbed Parental Awareness in Mothers with a Newborn Infant: Test of a Theoretical Model. *Infant and Child Development* (online) 12: 117-128 (2003), (cit. 2011-03-30)

Elström Magnus L., Kreuter Margareta – Relationship Between Locus of Control, Coping Strategies and Emotional Well-Being in Persons with Spinal Cord Lesion. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings* (online), Vol. 13, No. 1, March 2006, (cit. 2011-03-30)

Arslan Coşkun, Dilmaç Bülent a Hamarta Erdal – Coping with Stress and Trait Anxiety in Terms of Locus of Control: A Study with Turkish University Students. *Social behavior and personality*, 2009, 37(6), 791-800, (cit. 2011-03-30)

Mouton Paula Y., Tuma June M. – Stress, Locus of Control, and Role Satisfaction in Clinic and Control Mothers. *Journal of Clinical Child Psychology* (online), 1988, Vol. 17, No. 3, 217-224, (cit. 2011-03-30)

Ng Thomas W. H., Sorensen Kelly L., Eby Lillian T. – Locus of control at work: a meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior* (online), 27, 1057-1087 (2006), (cit. 2011-03-30)

Leontopoulou Sophia – Resilience of Greek Youth at an Educational Transition Point: The Role of Locus of Control and Coping Strategies as Resources. *Social Indicators Research* (online), 2006, 76:95-126, (cit. 2011-04-11)

Petrosky Mary Jo, Birkimer John C. – The Relationship among Locus of Control, Coping Styles, and Psychological Symptom Reporting. *Journal of Clinical Psychology* (online), 1991, Vol. 47, No. 3, (cit. 2011-04-11)

Lazarus R. S. – From Psychological Stress to Emotions: A History of Changign Outlooks. *Annu. Rev. Psychol.* (online), 1993, 44:1-21, (cit. 2011-04-11)

Stömber Joachim – Self-Pity: Exploring the Links to Personality, Control Beliefs, and Anger. *Journal of Personality* (online), April 2003, 71:2, (cit. 2011-04-11)

6 Přílohy

Příloha 1

Dobrý den,

Jmenuji se Kateřina Procházková a v rámci studia na FHS UK bych ráda zpracovala bakalářskou práci v oboru psychologie na téma „Copingové strategie matek malých dětí“. (matky dětí (prvorodičky) ve věku od 0,5 do 3 let věku).

Prosím tedy o vyplnění následujících údajů a dvou dotazníků týkajících se této problematiky. Všechny dotazníky jsou anonymní.

Děkuji za Vaši námahu a čas!

Věk:

Počet dětí a jejich věk:

Bydliště:

Rotterova škála místa řízení (LOC – Locus of Control)

Místo řízení je osobnostní test navržený k určení skutečnosti zda daná osobnost více věří ve vnitřní nebo vnější místo vlastního řízení. To znamená - *kam staviš sílu, která ovlivňuje smýšlení o tobě samém a o jiných.*

Dotazník určuje tvé mínění o určitých záležitostech. Každý bod sestává z dvojice možností s odpověďmi a nebo b. Vyber možnost, se kterou více souhlasíš. Pokud jistým způsobem souhlasíš s oběma možnostmi, vyber tu, ke které se spíš kloníš. Jelikož se jedná o úsudek, není možno stanovit správné a chybné odpovědi.

1.

- a. Děti se dostávají do potíží, protože rodiče je příliš trestají.
- b. Potíže s dětmi v dnešní době nastávají, pokud jsou rodiče příliš benevolentní.

2.

- a. Mnoho nešťastných věcí v životě člověka nastává částečně díky špatnému osudu.
- b. Lidské neštěstí je zapříčiněno chybami, které lidé dělají.

3.

- a. Jednou z hlavních příčin proč lidé vedou války je, že se málo zajímají o politiku
b. Nezáleží na tom, nakolik se snaží lidé válkám zabránit, války budou stále.
4.
a. Z dlouhodobého pohledu si lidé zasluhují respekt na tomto světě.
b. Naneštěstí zůstává osobnost často nerozpoznána, lhostejno jak tvrdě je zkoušená.
5.
a. Myšlenka, že učitelé bývají vůči studentům nespravedliví, je nesmyslná.
b. Většina studentů si neuvědomuje, že rozsah, ve kterém jsou hodnoceni, je ovlivněn náhodnými událostmi.
6.
a. Bez správných brzd nemůže být člověk úspěšným vůdcem.
b. Schopní lidé, kterým se nedaří stát se vůdci, neuchopili výhodu své příležitosti.
7.
a. Ať děláš, co děláš, stejně se najdou lidé, kteří tě nebudou mít rádi.
b. Lidé, kteří nemohou docílit toho, aby je ostatní měli rádi, a nevědí, jak se bez nich mají obejít.
8.
a. Dědičnost hraje hlavní roli v určení osobnosti člověka.
b. Zkušenost každého člověka je určující v tom, jaký je.
9.
a. Často zjišťuji, že co se má stát, to se skutečně stane.
b. Víra v osud se v mém případě nikdy neukázala být tak dobrou jako rázné jednání.
10.
a. V případě dobře připraveného studenta se pokud vůbec tak zřídka objeví špatný test.
b. Otázky zkoušek často nesouvisí s pracovním zaměřením, takže studium je ve skutečnosti zbytečné.
11.
a. Dosažení úspěchu je důsledkem těžké práce a štěstí s tím má málo co dělat.
b. Získání dobré práce záleží zejména na tom, aby byl člověk ve správný čas na správném místě.
12.
a. Průměrný občan může mít vliv na rozhodnutí vlády.
b. Tento svět se točí podle hrstky lidí, kteří mají moc, a obyčejný člověk s tím těžko něco nadělá.
13.
a. Když si dělám plány, jsem si téměř jistý, že se uskuteční.
b. Není vždy moudré plánovat příliš dopředu, protože mnoho věcí beztak záleží na štěstí.
14.
a. Jsou určití lidé, kteří prostě nejsou dobří.
b. V každém člověku je něco dobrého.
15.
a. V mém případě získání toho, co chci, má málo nebo nic co dělat se štěstím.
b. Mnohdy se musíme rozhodnout co dělat za pomoci hozené mince.
16.
a. Kdo se stane vedoucím, často závisí na tom, kdo má dost štěstí a je na správném místě první.
b. Dosažení toho, aby lidé dělali správné věci, záleží na schopnostech, štěstí s tím má málo co dělat.
- 17.

- a. Vzhledem k znepokojujícím událostem ve světě, je většina z nás obětí událostí, kterým nemůžeme rozumět ani je kontrolovat.
- b. Převzetím aktivity v politických a sociálních záležitostech mohou lidé kontrolovat události ve světě.
- 18.
- a. Mnoho lidí se nerealizuje v rozsahu, ve kterém jejich život ovlivňují náhodné události.
- b. Neexistuje taková věc jako „štěstí“.
- 19.
- a. Člověk by měl být vždy ochotný uznat chyby.
- b. Obvykle je nejlepší své chyby ukryvat.
- 20.
- a. Je těžké vědět, jestli tě určitý člověk má skutečně rád.
- b. Kolik máš přátel, záleží na tom, jaký jsi člověk.
- 21.
- a. Z dlouhodobého hlediska jsou špatné věci, které se nám přihodí, v rovnováze k těm dobrým.
- b. Většina nešťastných událostí je výsledkem nedostatku schopností, nevědomosti, lenosti nebo jejich kombinací.
- 22.
- a. S dostatkem úsilí můžeme vyhladit politickou korupci.
- b. Pro lidi je obtížné mít větší kontrolu nad tím, co politici dělají.
- 23.
- a. Někdy nerozumím tomu, jak učitelé dosáhli vzdělání, které mají.
- b. Je přímá spojitost mezi tím, nakolik těžce studuji, a vzděláním, kterého dosáhnu.
- 24.
- a. Dobrý vedoucí očekává, že lidé se sami rozhodují, co mají dělat.
- b. Dobrý vedoucí každému vysvětlí, co má v rámci své práce dělat.
- 25.
- a. Často mám pocit, že mám malý vliv na věci, které se mi přihodí.
- b. Nemohu věřit tomu, že šance nebo štěstí hrají v mém životě důležitou roli.
- 26.
- a. Lidé jsou osamělí, protože se nesnaží být přátelští.
- b. Nemá moc smysl lidi příliš prosit, jestliže tě mají rádi, tak tě mají rádi.
- 27.
- a. Na střední škole se klade příliš velký důraz na atletiku.
- b. Kolektivní sporty jsou nejlepší cestou k formování osobnosti.
- 28.
- a. Co se mi přihodí, je výsledkem mého snažení.
- b. Někdy mám pocit, že nemám dostatek kontroly nad směrem, kterým se ubírá můj život.
- 29.
- a. Většinou nerozumím tomu, proč se politici chovají určitým způsobem.
- b. Z dlouhodobého pohledu jsou lidé zodpovědní za špatnou vládu na národní stejně jako na místní úrovni.

Příloha 2

DOTAZNÍK – SVF 78

Sebeposuzovací inventář - (Stressverarbeitungsfragebogens), Janke, Erdmann (2002)

Pokud se ocitnete v zátěžových situacích, zajímalo by mne, jak se s těmito situacemi vypořádáváte. Pokuste se vybavit způsob Vašeho reagování a označit u každého výroku odpověď z pětistupňové škály, která Vaši reakci nejvíce odpovídá:

0 - vůbec ne

1 - spíše ne

2 - možná

3 - pravděpodobně

4 - velmi pravděpodobně

Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry...

1.	... snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného	0	1	2	3	4
2.	... řeknu si, že se nedám vyvést z míry	0	1	2	3	4
3.	... snažím se, aby mě někdo jiný při řešení podpořil	0	1	2	3	4
4.	... cítím se nějak bezmocný (-á)	0	1	2	3	4
5.	... řeknu si, že si nemám co vyčítat	0	1	2	3	4
6.	... nemohu dlouho dobu myslet na nic jiného	0	1	2	3	4
7.	... ptám se, co jsem už zase udělal(a) špatně	0	1	2	3	4
8.	... promyslím přesně své další jednání	0	1	2	3	4
9.	... mám tendenci od toho utéct	0	1	2	3	4
10.	... řeknu si, že to vydržím	0	1	2	3	4
11.	... vyhnu se napříště takovým situacím	0	1	2	3	4
12.	... vyrovnám se s tím rychleji než ostatní	0	1	2	3	4
13.	... snažím se ujasnit si všechny detaily situace	0	1	2	3	4
14.	... přejdu k nějaké jiné činnosti	0	1	2	3	4
15.	... požádám někoho o radu, jak bych měl (a) postupovat	0	1	2	3	4
16.	... sním něco dobrého	0	1	2	3	4
17.	... pak o tom přemyslím znovu a znovu	0	1	2	3	4
18.	... řeknu si: „co možná pryč od toho“	0	1	2	3	4

19.	... mám špatné svědomí	0	1	2	3	4
20.	... řeknu si: „musíš se sebrat“	0	1	2	3	4
21.	... řeknu si, že si přece nemusím dělat výčitky svědomí	0	1	2	3	4
22.	... příště se hned při prvních náznacích vyhnu takovým situacím	0	1	2	3	4
23.	... mám tendenci hned ustoupit	0	1	2	3	4
24.	... jsem sám (sama) ses sebou nespokojen (a)	0	1	2	3	4
25.	... podívám se na něco pěkného v televizi	0	1	2	3	4
26.	... myslím si, „jen se nedat odradit“	0	1	2	3	4
27.	... prostě musím s někým o tom hovořit	0	1	2	3	4
28.	... přepadají mne myšlenky na útěk	0	1	2	3	4
29.	... udělám vše, abych odstranil (a) příčinu	0	1	2	3	4
30.	... jsem rád (a), že nejsem tak precitlivělý (-á) jako druzí	0	1	2	3	4
31.	... zabývám se pak ještě dlouho touto situací	0	1	2	3	4
32.	... dělám něco, co mě od toho odvádí	0	1	2	3	4
33.	... umiňuji si, že se příště takovým situacím vyhnu	0	1	2	3	4
34.	... snažím se potlačit své vzrušení	0	1	2	3	4
35.	... řeknu si, že za to nemohu	0	1	2	3	4
36.	... řeknu si, že druzí by to tak snadno nestrávili	0	1	2	3	4
37.	... dělám si výčitky	0	1	2	3	4
38.	... řeknu si: „nesmíš to v žádném případě vzdát“	0	1	2	3	4
39.	... nevím, jak bych mohl (a) takové situaci čelit	0	1	2	3	4
40.	... udělám něco dobrého pro sebe	0	1	2	3	4
41.	... pouze si přeji, abych z této situace co nejrychleji vyvázl (a)	0	1	2	3	4
42.	... požádám někoho o pomoc	0	1	2	3	4
43.	... vytvořím si plán, jak mohu tyto nesnáze odstranit	0	1	2	3	4
44.	... myslím si, že já za tu situaci nezodpovídám	0	1	2	3	4
45.	... říkám si, „jen se nedat zbavit odvahy“	0	1	2	3	4
46.	... myslím si, že bych se nechtěl (a) v budoucnu dostat do	0	1	2	3	4

	takové situace					
47.	... nejde mně ta situace dlouho z hlavy	0	1	2	3	4
48.	... snažím se, abych si zachoval (a) pevný postoj	0	1	2	3	4
49.	... všechno se mně zdá tak beznadějně	0	1	2	3	4
50.	... vrhnu se do práce	0	1	2	3	4
51.	... řeknu si, že to nakonec byla moje chyba	0	1	2	3	4
52.	... lépe se kontroluji než druzí v téže situaci	0	1	2	3	4
53.	... koupím si něco, co už jsem dlouho chtěl (a) mít	0	1	2	3	4
54.	... obvykle se mně všechno zdá nesmyslné	0	1	2	3	4
55.	... ujasním si, že mám možnosti situaci zvládnout	0	1	2	3	4
56.	... myslím si, že na tom nemám vinu	0	1	2	3	4
57.	... potřebuji k tomu slyšet mínění někoho jiného	0	1	2	3	4
58.	... snažím se o kontrolu svého chování	0	1	2	3	4
59.	... pokouším se vymanit se ze vzniklé situace	0	1	2	3	4
60.	... v myšlenkách si pak situaci znovu a znovu přehrávám	0	1	2	3	4
61.	... aktivně se snažím situaci změnit	0	1	2	3	4
62.	... řeknu si: „dokážeš se s tím vypořádat“	0	1	2	3	4
63.	... přece se zase uklidním rychleji než ostatní	0	1	2	3	4
64.	... dbám na to, aby příště k takovým situacím vůbec nedocházelo	0	1	2	3	4
65.	... hledám něco, co by mě mohlo potěšit	0	1	2	3	4
66.	... snažím se od toho odpoutat pozornost	0	1	2	3	4
67.	... hledám vinu sám (sama) u sebe	0	1	2	3	4
68.	... snažím se s někým o problému hovořit	0	1	2	3	4
69.	... prostě se pak nemohu zbavit myšlenek na tuto situaci	0	1	2	3	4
70.	... myslím si, že k tomu nedošlo mou vinou	0	1	2	3	4
71.	... řeknu si, že se nesmím dát vyvést z klidu	0	1	2	3	4
72.	... splním si nějaké dlouho vytoužené přání	0	1	2	3	4
73.	... beru to lehčeji než jiní ve stejné situaci	0	1	2	3	4
74.	... nějak se od toho odpoutám	0	1	2	3	4

75.	... mám sklon rezignovat	0	1	2	3	4
76.	... snažím se přesně si ujasnit důvody, které k situaci vedly	0	1	2	3	4
77.	... uvažuji, jak se mohu příště vyhnout takovým situacím	0	1	2	3	4
78.	... nejraději bych od toho jednoduše utekl (a)	0	1	2	3	4