

# Sociální opora žen na mateřské dovolené

Renata Gabrhelíková

---

Bakalářská práce  
2006



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Univerzitní institut

---

**Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně**

**Univerzitní institut**

**Ústav pedagogických věd**

**akademický rok: 2005/2006**

## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

**(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)**

**Jméno a příjmení: Renata GABRHELÍKOVÁ**

**Studijní program: B 7501 Pedagogika**

**Studijní obor: Sociální pedagogika**

**Téma práce: Sociální opora žen na mateřské dovolené.**

**Zásady pro vypracování:**

- 1. Studium doporučené monografické literatury, vyhledání časopiseckých pramenů na internetu.**
- 2. Vymezení teoretického konceptu sociální opory na MD.**
- 3. Návrh projektu kvalitativního výzkumu.**
- 4. Kvalitativní výzkum na vybraném vzorku rodin.**
- 5. Kódování textů získaných v průběhu výzkumu.**
- 6. Zpracování závěrů z výzkumu.**

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

**Křivohlavý J. Pozitivní psychologie. Praha: Portál 2004**

**Vodáková A. Vodáková O., Rod ženský. Praha: Sociologické nakladatelství Slon 2003**

**Gjuričová Š. Kubička J., Rodinná terapie. Praha: Grada 2003**

**Hudsonová P. Problémy, kterým čelí ženy. Frýdek - Místek: ALPRESS 1996**

**Mareš J. Sociální opora u dětí a dospívajících I. -III.**

**Alan J. Etapy života očima sociologie. Praha: Panorama, 1989**

Vedoucí bakalářské práce: **prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.**

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **7. března 2006**

Termín odevzdání bakalářské práce: **13. června 2006**

Ve Zlíně dne 7. března 2006



  
prof. Ing. Roman Prokop, CSc.  
*prorektor*

  
prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.  
*ředitel ústavu*

## **ABSTRAKT**

Vyšší míra sociální opory má kladný vliv na psychickou pohodu ženy na mateřské dovolené, na kvalitu jejího života a na efektivní formu zvládnání stresových situací. Sociální opora poskytuje ženě pocit sociální přináležitosti; její protektivní vliv se projeví zvláště tehdy, pokud matka sama vytváří podmínky pro její přijímání.

Klíčová slova: sociální opora, distres, vyrovnávání se se stresem, sociální síť, sociální integrace, sociální kapitál, vnímaná sociální opora.

## **ABSTRACT**

The bigger extent of the social support has a positive influence on psychical good humour of a woman taking her maternity leave, on the quality of her life and on an effective form how to go through stress situations. The social support grants a woman a feeling of social appurtenance; its protective influence can be seen most of all in the situations when a mother creates the conditions for its receiving by herself.

Keywords: Social support, Distress, Coping with stress, Social network, Social integration, Social capital, Perceived social support

Děkuji prof. PhDr. Vlastimilu Švecovi, CSc. za odborné vedení, poskytnuté informace, čas a literaturu. Dále děkuji maminkám za ochotu podílet se na výzkumu.

**Motto:** „Vědomí, že druzí lidé jsou připraveni člověku pomoci, vytváří pocit sociální jistoty, která usnadňuje podstoupení rizika a povzbuzuje člověka k tomu, aby se samostatně pokusil řešit problém, před nímž stojí.“

*N. Krause*

## OBSAH

ÚVOD.....	9
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>10</b>
<b>1 SOCIÁLNÍ OPORA.....</b>	<b>11</b>
1.1 PŘEHLED TEORIÍ SOCIÁLNÍ OPORY.....	11
1.2 ZÁKLADNÍ TYPY SOCIÁLNÍ OPORY.....	12
1.2.1 Typy sociální opory podle způsobu provedení.....	12
1.3 ÚROVNĚ SOCIÁLNÍ OPORY.....	12
1.4 FUNKCE SOCIÁLNÍ OPORY.....	13
1.5 VNÍMÁNÍ SOCIÁLNÍ OPORY.....	13
1.5.1 Pozitivně vnímaná sociální opora.....	14
1.5.2 Negativně vnímaná sociální opora.....	14
1.5.3 Rizikové sociální skupiny pro ženy na mateřské dovolené.....	16
1.6 POJETÍ SOCIÁLNÍ OPORY JAKO NÁRAZNÍKU V BOJI SE STRESEM.....	16
1.6.1 Holmes – Raheova škála životních událostí.....	17
1.6.2 Každodenní obtíže žen na mateřské dovolené.....	18
1.6.3 Vztah mezi vnímanou sociální oporou a zvládním náročných situací.....	19
<b>2 ZDROJE SOCIÁLNÍ OPORY U ŽEN NA MATEŘSKÉ DOVOLENÉ.....</b>	<b>20</b>
2.1 SOCIÁLNÍ KAPITÁL ŽENY NA MATEŘSKÉ DOVOLENÉ.....	20
2.1.1 Sociální potřeby matky.....	21
2.1.2 Sociální síť ženy na mateřské dovolené.....	21
2.1.3 Sociální izolace ženy na mateřské dovolené.....	22
2.1.4 Sociální integrace ženy na mateřské dovolené.....	23
2.2 AKUMULACE SOCIÁLNÍCH ROLÍ U ŽENY NA MATEŘSKÉ DOVOLENÉ.....	24
2.3 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST ŽENY NA MATEŘSKÉ DOVOLENÉ.....	25
2.3.1 Přijetí role matky.....	25
2.3.2 Spokojenost z činností vyplývajících z mateřství.....	26
2.3.3 Doba strávená na mateřské dovolené.....	26
2.4 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY ŽEN NA MATEŘSKÉ DOVOLENÉ.....	26
2.5 VÝZNAM SOCIÁLNĚ EKONOMICKÉHO STATUSU.....	29
<b>3 SOCIÁLNÍ PARTNERSTVÍ MUŽE A ŽENY.....</b>	<b>31</b>
3.1 OTCOVÉ NA RODIČOVSKÉ DOVOLENÉ.....	31
3.2 VNÍMÁNÍ SOCIÁLNÍ OPORY U MUŽŮ A U ŽEN.....	33
<b>4 VÝZNAM SOCIÁLNÍ OPORY PRO ŽENY NA MATEŘSKÉ DOVOLENÉ.....</b>	<b>34</b>
4.1 KDY MAJÍ ŽENY NA MATEŘSKÉ DOVOLENÉ NEJVĚTŠÍ UŽITEK ZE SOCIÁLNÍ OPORY.....	35
4.2 SOCIÁLNÍ OPORA V INTERVENČNÍCH PROGRAMECH URČENÝCH ŽENÁM.....	35
4.3 HLUBŠÍ POJETÍ SOCIÁLNÍ OPORY.....	37
<b>II. PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>39</b>
<b>5 VÝZKUM.....</b>	<b>40</b>
5.1 CÍLE VÝZKUMU.....	40
5.2 POUŽITÉ VÝZKUMNÉ METODY.....	40
5.3 ORGANIZACE VÝZKUMU.....	41
<b>6 VÝSLEDKY VÝZKUMU.....</b>	<b>42</b>

6.1	DOTAZNÍK VOLNÝCH ODPOVĚDÍ.....	42
6.1.1	Zhodnocení opovědí.....	44
6.1.2	Závěry plynoucí z dotazníků volných odpovědí.....	45
6.2	POLOSTRUKTUROVANÉ ROZHOVORY.....	46
6.2.1	Zhodnocení polostrukturovaných rozhovorů.....	48
6.2.2	Závěry plynoucí z polostrukturovaných rozhovorů.....	51
6.3	NESTRUKTUROVANÉ ROZHOVORY.....	51
6.3.1	Pokus o integraci empirických dat.....	63
6.4	INTEGRACE ZÁVĚRŮ PLYNOUCÍCH Z VÝZKUMU.....	66
	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>67</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>69</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>70</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ.....</b>	<b>71</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>72</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>73</b>



## ÚVOD

Pojem sociální opory je relativně nový, v odborné literatuře figuruje teprve 25let. Jev sociální opory pochopitelně existoval od prvopočátků lidské společnosti, byl však pojmenován takovými výrazy jako je soudržnost rodiny, pomoc člověku v tísní, navštěvování nemocných, sdílení radostí a strastí. V minulém století se začaly používat termíny altruistické chování, vstřícný přístup či bezvýhradné pozitivní akceptování člověka.

O sociální opoře se předpokládá, že usnadňuje jedinci zvládání zátěže, kterou i mateřská dovolená může být. Ze studií vyplývá, že sociální opora má pozitivní vliv na příjemce sociální opory, dokonce může působit i protektivně, v některých případech však má i negativní účinky.

V první, teoretické části práce, objasňuji úlohu sociální opory při zvládání stresových situací u žen na mateřské dovolené, dále se věnuji zdrojům sociální opory u těchto žen a významu vnímání přijímané a poskytované opory a jeho vlivu na vědomí účinnosti a kvality sociální opory. V závěru rozebírám otázku sociálního partnerství muže a ženy a intervenční programy určené ženám na mateřské dovolené.

V druhé, praktické části, se zabývám výzkumem toho, co tvoří účinnou a kvalitní sociální oporu pro ženy na mateřské dovolené.

Doufám, že tato práce bude přínosem nejen pro mne, ale i pro ty, kteří se chtějí dovědět více o sociální opoře žen na mateřské dovolené a o úskalích, která může poskytování sociální opory přinášet.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 SOCIÁLNÍ OPORA

O zavedení pojmu sociální opory se zasloužili tři badatelé – Caplan (1974), Cassel (1976) a Coby (1976). Dle Psychologického slovníku od Pavla a Heleny Hartlových (2002, s.374) je sociální opora „vztahová opora v prostředí, v němž člověk žije; zvyšuje odolnost proti stresu a chuť přežít i životní prohry a krize; důležitý pilíř duševního zdraví.“ Sociální opora spočívá v dobrých interpersonálních vztazích, v sociálním zázemí rodiny, přátel a známých, případně zájmových a jiných institucí a v pracovním kolektivu. „V rámci koncepce sociální směny může být sociální opora definována jako probíhající transakce zdrojů mezi členy sociální sítě s explicitním nebo implicitním cílem posílení či podpoření pocitu pohody či dobrého naladění“ (Šolcová, Kebza, 1999, s.21). Sociální oporu považujeme za činnost poskytovanou ochotně a s dobrými úmysly osobou, s níž je příjemce v osobních vztazích, přičemž tato činnost přináší u příjemce zlepšení stavu, ať již bezprostředně či s delším časovým odstupem.

### 1.1 Přehled teorií sociální opory (Křivohlavý, 2001)

- Teorie opěrné sociální sítě a jejího vlivu na zdraví členů této sítě
- Teorie připoutání
- Teorie sociální opory jako salutoru – zdraví podporujícího faktoru
- Teorie sociální opory jako nárazníku v boji se stresem
- Teorie podpůrných sociálních vztahů

## 1.2 Základní typy sociální opory (Mareš, 2005)

Emoční opora – má podobu chování, které navozuje pocity klidu jistoty, vede jedince k přesvědčení, že si ho lidé váží, respektují ho, mají ho rádi a jsou ochotni o něj pečovat a zajistit mu bezpečí.

Kognitivní opora – týká se informací, znalostí a rad, které pomáhají jedinci porozumět svému světu a vyrovnat se z jeho změnami.

Materiální opora – týká se zboží a služeb, které mohou pomoci vyřešit praktické problémy jedince.

### 1.2.1 Typy sociální opory podle způsobu provedení (Richman, Rosenfeld, Hardy, 1993, In Mareš, 2002, s.39)

- Opora nasloucháním, vyslechnutím
- Emocionální opora
- Opora emocionálním apelem
- Opora stvrzováním reality
- Opora spočívající v odborném ocenění
- Opora spočívající v odborném apelu
- Opora poskytnutím hmotné pomoci
- Opora poskytnutím osobní pomoci

## 1.3 Úrovně sociální opory (Křivohlavý, 2001)

- Makroúroveň sociální opory – jde o celospolečenskou formu pomoci potřebným
- Mezouroveň sociální opory – mluvíme o ní tam, kde se určitá sociální skupina lidí snaží pomoci jednomu ze svých členů, případně lidem ve svém okolí (spolupracovníci, náboženská sdružení, sportovní kluby)

- Mikrouroveň sociální opory – jde o pomoc, kterou danému člověku poskytuje osoba, jež je mu nejbližší, jedná se o sociální oporu v rámci dyády, tzn. dvojice lidí (děti, rodiče, manžel, nejbližší přátelé, sourozenci)

#### **1.4 Funkce sociální opory (Mareš, 2002, s.38)**

Emocionální opora – vede k posunu či změně v jedincově hodnocení míry svého ohrožení událostmi, posiluje jeho sebedůvěru, zvyšuje jeho sebehodnocení, redukuje jeho úzkost, strach, deprese, motivuje ho ke zvládnání zátěžových situací.

Informační opora – poskytuje jedinci více užitečných informací, snadnější dostupnost informací, které potřebuje, poskytuje mu konkrétní pomoc při získání potřebných služeb, což může vést k efektivnějšímu zvládnání úkolů.

Instrumentální opora – pomáhá jedinci řešit praktické problémy, rozšiřuje časový prostor pro jiné aktivity, pro relaxaci, posiluje jeho snahy zvládat zátěž.

Opora poskytovaná sociálním společenstvím – navozuje u jedince kladné emoce, což mu umožňuje odpoutat se na chvíli od zátěže, odvádí jeho myšlenky od neustálého obírání se problémy.

Opora potvrzením platnosti – snižuje jedincův pocit, že je mimo normu, dává mu zažít pocit, že to, co prožívá, lidé kolem akceptují, umožňuje srovnávání, které pro něj dopadá příznivě.

#### **1.5 Vnímání sociální opory**

Jde o posouzení toho, jak příjemce vnímá a hodnotí poskytovanou sociální oporu, o „mentální reprezentaci“ sociální opory ve vědomí lidí. Z tohoto pohledu se soustředíme na subjektivní vnímání sociální opory. Každý jedinec má svou specifickou představu o ochotě druhých mu pomoci, kdyby taková situace nastala. Tato představa spojená

s kladným či záporným očekáváním pomoci se utvrzuje každodenní zkušeností. Lidé se tedy liší jak nízkým či vysokým očekáváním pomoci, tak i tím, jak vnímají a oceňují tutéž suportivní aktivitu, která pro jednoho vlastně není téměř žádnou pomocí, zatímco druhý člověk za ni vyjadřuje vděčnost. Lidé se rovněž liší v tom, jak si pomoc druhých pamatují. Jsou lidé, kteří si pamatují pouze ty případy, kdy pomoc od druhých lidí nepřišla a vytěšňují ze své mysli ty případy, kdy jim bylo pomoheno, zatímco jiný druh lidí si pamatuje především ty dobré zkušenosti s pomocí druhých a nepovažují za důležité vracet se k situacím, kdy jim pomoc nabídnuta nebyla.

„Celková vnímaná sociální opora je výrazem pro přesvědčení dané osoby o tom, jaká je kvalita celého souboru sociálních vztahů, které jsou jí k dispozici. Do určité míry možno toto pojetí dosažitelné sociální opory považovat za postoj. Předmětem tohoto postoje jsou lidé blízcí dané osobě, hodnocení z hlediska jejich ochoty pomoci jí v těžké chvíli.“ (Křivohlavý, 1997,s.111)

### **1.5.1 Pozitivně vnímaná sociální opora**

Pozitivně vnímaná sociální opora zvyšuje sebepojetí matky, její ochotu být aktivní vzhledem k sobě samé, dělat něco pro sebe a v tomto úsilí vytrvat.

Při diagnostikování vnímané sociální opory se zjišťuje dostupnost opory, její kvalita a účinnost z pohledu příjemce. Vnímaná dostupnost sociální opory způsobuje, že žena na mateřské dovolené v tísnivé situaci nepanikaří, nereaguje zkratkovitě; může se s někým poradit a pokud dojde k případným ztrátám, lépe se s nimi vyrovnává.

### **1.5.2 Negativně vnímaná sociální opora**

Někdo by snad mohl předpokládat, že žena vystavená zátěži na mateřské dovolené, sociální oporu vítá, je za ni vděčná a ochotně ji využívá. „Existují však i jedinci, kteří během stresující události, nechtějí mít nikoho na blízku, odhánějí všechny lidi (včetně těch,

kteří jim chtějí pomoci), jakoby přítomnost dalších lidí u nich zesilovala zážitek distresu. Teprve až se uklidní, jsou schopni pomoc akceptovat“ (Mareš, 2002, s.37). Je to z toho důvodu, že některé ženy se snaží řešit situaci nejprve vlastními silami a o pomoc žádají až ve chvíli, kdy se jim nedaří situaci zvládnout. Hledání pomoci je pro ně připuštěním neschopnosti postarat se sama o sebe a svou rodinu a může tak vést k pocitům zranitelnosti, nemohoucnosti či osobního selhání u této ženy.

Jiný případ spočívá v tom, že žena vystavená zátěži na mateřské dovolené mívá svou vlastní představu o tom, jak by jí měla být poskytována sociální opora druhými lidmi.

Také se nám může stát, že budeme dávat ženě pečující o dítě rady, které nepotřebuje, které si nevyžádala, které ji odvedou na scestí a budou pro ni celkově špatné. Konflikt vzniklý tímto způsobem zážitek distresu u ženy jen prohloubí.

Existují však také případy, kdy se žena na rodičovské dovolené ocitne v situaci, kdy očekává sociální oporu, ale ta vůbec nepřichází či je z jejího pohledu zanedbatelná, prakticky nulová. Pak mluvíme o selhávající, nepomáhající či neužitečné sociální opoře.

K negativním reakcím na poskytování sociální opory u ženy na mateřské dovolené dochází zejména tehdy, jestliže poskytovaná pomoc (Lu, 1997, In Křivohlavý, 1999):

- 1) je v rozporu s její představou o vlastní autonomii a sebevládě
- 2) ohrožuje její sebeúctu, sebedůvěru
- 3) je v rozporu se širokým chápáním toho, jak se má zachovat „správná“ žena
- 4) znamená riziko sebeznevažení, diskreditace
- 5) navozuje pocity bezmoci
- 6) neodpovídá potřebám matky.

Pro ženu jako příjemce sociální opory pak mohou být důsledkem pocity viny, závislosti a úzkosti a pro poskytovatele sociální opory pak pocity zatížení, břemene, frustrace, v krajním případě i syndromu vyhoření.

### **1.5.3 Rizikové sociální skupiny pro ženy na mateřské dovolené**

Je zřejmé, že práce matky a především čas této práci věnovaný, neumožňuje ženě na mateřské dovolené, aby se často stýkala s osobami, které by se daly označit jako pro ni riziková skupina. V našich podmínkách jsou v nebezpečí zřejmě především mladší maminky, matky samoživitelky a ženy, které mají nablízku osobu, která může často hlídat jejich dítě či děti.

Zvláště pokud před nastoupením na mateřskou dovolenou byla žena v blízkém kontaktu s někým, kdo je například narkoman nebo patří k některé kriminální skupině, hrozí jí větší nebezpečí, že právě u těchto osob bude hledat sociální oporu, nenajde-li ji jinde. Žena, která se chce vymanit z asociální skupiny, může pocítit negativní sociální oporu ze strany jejích členů v podobě určité formy nátlaku.

## **1.6 Pojetí sociální opory jako nárazníku v boji se stresem**

Sociální oporou v některých případech rozumíme její funkci tzv. nárazníku, z anglického termínu „buffer“, který doslova znamená nárazník působící např. na železničních kolejích, kde tlumí náraz ujíždějícího vozu, nebo jako svodidlo po stranách vozovky dálnice, které tlumí náraz při autonehodě.

V pozadí tohoto obrazně vyjádřeného pojmu je představa pomoci druhých lidí dané matce v problémové situaci, kde úkolem těchto přátel je dle Křivohlavého „pomoci tlumit negativně doléhající působení stresového faktoru (stresoru).“ (Křivohlavý, 1999, s.105)

Tento tlumivý vliv se může projevovat různým způsobem:



- Ovlivněním kognitivní sféry ženy ve stresové situaci - sociální opora může na ženu na mateřské dovolené kladně působit tím, že jí jsou poskytnuty informace, které jí mohou být nápomocny v hlubším porozumění situaci, do které se dostala.
- Posílením sebeúcty, seberespektu, zvýšením sebevědomí a sebehodnocení a sebecenění - sociální opora může přispět k přesvědčení, že danou situaci žena umí zvládnout, že je s to ji zvládnout svými schopnostmi, dovednostmi a znalostmi.
- Volbou vhodnější strategie boje se stresem – ženy na mateřské dovolené s vyšší hodnotou sociální opory častěji volí strategii aktivního řešení stresové situace a méně často se vyhýbají stresoru.
- Snižováním negativního působení stresoru - sociální opora upravuje hodnocení stresové situace matky, tím jí umožňuje zvládnutí distresu. Žena, která ví, že jí v případě potřeby vždy někdo z jejího okolí přijde na pomoc, která ví, že v těžké situaci nezůstane sama, se vyrovná s distresem snáze.

### 1.6.1 Holmes –Raheova škála životních událostí

Jelikož se názory na to, zda je či není mateřská dovolená stresovou situací, mohou různit, dovolila jsem si sečíst body na Holmes-Raheově škále (In Musil, 2005, 112 - 114), které by mohly vyjadřovat životní události postihující ženy na mateřské dovolené (viz tabulka 1.1, příloha II). Tato škála je škála životních událostí, které mohou člověka potkat. Jsou v ní uvedeny stresory, které jsou bodově ohodnoceny a jejichž body se sčítají. Výzkumně bylo prokázáno, že nahromadění životních krizových událostí bodově ohodnocených nad hranici 300, způsobilo u 79% zkoumaných osob vážné onemocnění, nahromadění zátěže vyjádřené 200 – 299 body způsobilo u 51% případů vážnější změny

zdravotního stavu, u 37% šetřených osob s akumulací stresu vyjádřenou 150 – 199 body došlo ke zhoršení zdravotního stavu.

**Tab.1:** – Sečtení životních událostí pravděpodobných u žen na mateřské dovolené

Životní událost	Bodové hodnocení
Sňatek	50
Těhotenství	72
Příchod nového člena rodiny	56
Změna bydliště	50
Změna spánkového návyku	42
(Zadlužení)	(23)
(Potíže s příbuzenstvem z partnerovy strany)	(27)
Celkem	270 (320)

### 1.6.2 Každodenní obtíže žen na mateřské dovolené

V posledních letech se spektrum zátěžových situací obohacuje nejen o závažné, traumatizující okolnosti, ale také drobné, každodenní nepříjemnosti, které jsou sice malé, ale působí dlouhodobě a dle Mareše „se jejich účinek může kumulovat.“ (Mareš, 2005, s.129)

Důvodem proč se zabývám něčím tak prostým jako jsou každodenní obtíže žen na mateřské dovolené je to, že většinu matek nepotkávají při péči o potomka nějaké neobvyklé stresové situace. Právě to, že se denně potýká se stejnými, i když menšími, ale dlouhotrvajícími problémy, může vést ke stresu matky. Připočteme-li k tomu nedostatek spánku, navíc je spánek často přerušován krmením dítěte a to, že žena na mateřské dovolené nemá téměř žádný volný čas sama pro sebe a na odreagování se, není divu, že se může dostat do stresové situace, která by ji vyčerpávala a kterou by sama nezvládala.

### **1.6.3 Vztah mezi vnímanou sociální oporou a zvládáním náročných situací**

Vyšší míra vnímané sociální opory může vést dle Křivohlavého (1999, s.115):

1. k tomu, že se sníží pravděpodobnost vytvoření stresové situace
2. k vytvoření efektivnějších osobních dovedností zvládání těžkostí
3. k tomu, že daná osoba snadněji, případně i dříve požádá druhé lidi o pomoc a bez problémů tuto pomoc přijme.

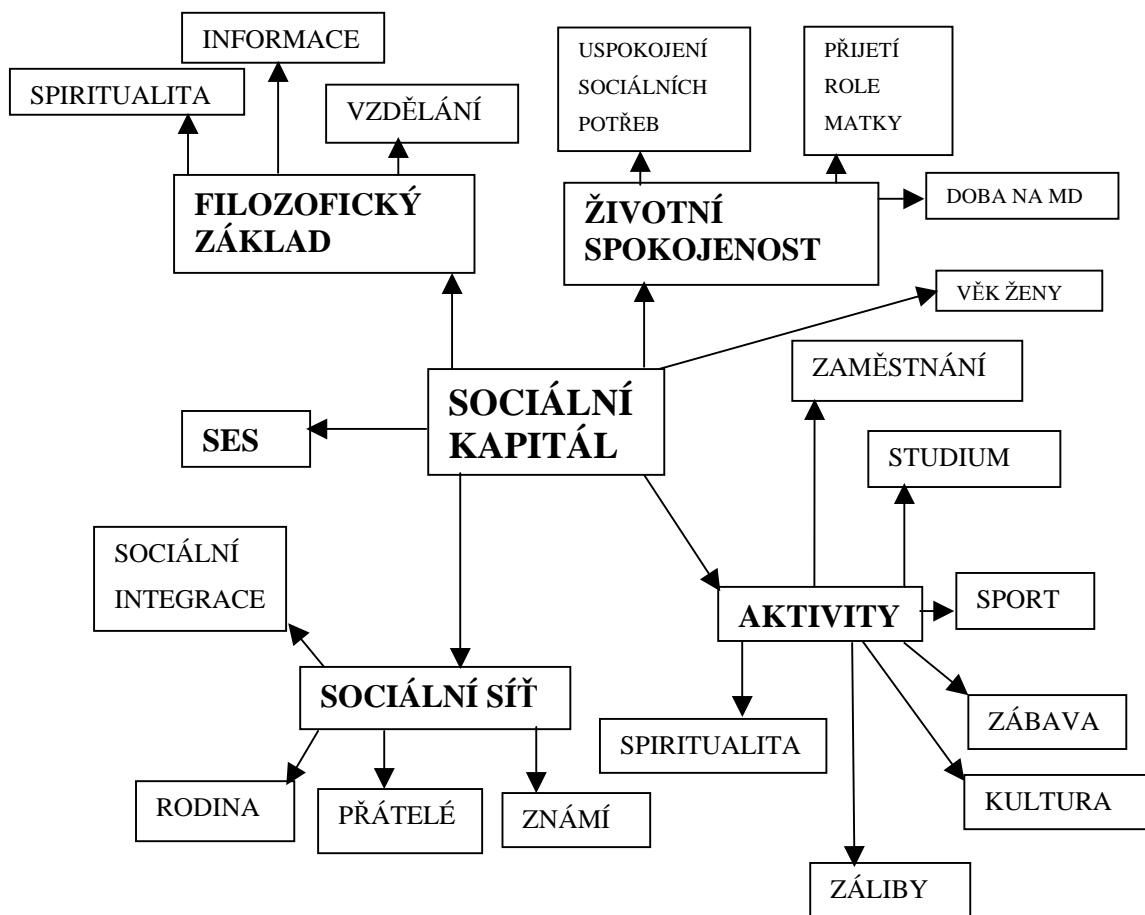
V souhrnu lze říci, že specifická podpůrná sociální pomoc může pozitivně ovlivnit zvládání stresu u žen na mateřské dovolené, a to jak tím, že je jim „pomocí v těžkých chvílích, tak i tím, že je preventivně činí schopnějšími a méně zranitelnějšími dříve, nežli se dostanou do stresové situace.“ (Křivohlavý, 1999, s.116)

## 2 ZDROJE SOCIÁLNÍ OPORY U ŽEN NA MATEŘSKÉ DOVOLENÉ

### 2.1 Sociální kapitál ženy na mateřské dovolené

Za sociální kapitál ženy na mateřské dovolené považují všechny zdroje pomoci, které jsou pro ni k dispozici v rámci její sociální sítě, přičemž se nejedná pouze o sociální síť ženy, ale je to systém všech opor, kterými žena disponuje.

**Obr.1:** Součásti sociálního kapitálu



Vysvětlivky zkratk: MD – mateřská dovolená

SES – sociálně ekonomický status

### 2.1.1 Sociální potřeby matky

Sociální potřeby ženy na mateřské dovolené zůstávají stále stejné jako potřeby ostatních lidí. Pro ujasnění pojmu sociální potřeba člověka, uvádím stručně jaké jsou nejdůležitější sociální potřeby člověka, tedy i ženy na mateřské dovolené.

Přehled druhů sociálních potřeb (Křivohlavý, 2001, s.103):

- *potřeba afiliace* - sociálního kontaktu s druhými lidmi
- *potřeba přátelského vztahu* - člověka, kterému lze důvěřovat
- *potřeba sociálního připoutání* - např. vztah matky a dítěte
- *potřeba vzájemnosti* -být v něčí péči, o někoho pečovat
- *potřeba sociální komunikace* – s někým mluvit či sdílet
- *potřeba sociálního porovnávání (komparace)* – porovnávání sebe s druhými lidmi
- *potřeba spolupráce (kooperace)* – překračovat omezené individuální možnosti
- *potřeba zajištění sociálního bezpečí* – proti agresivitě druhých lidí
- *potřeba kladného sociálního hodnocení* – uznání vlastní hodnoty druhými
- *potřeba sociálního začlenění* – přijetí druhými lidmi, integrace do sociální skupiny
- *potřeba sociální identity* – mít význam pro druhé lidi
- *potřeba lásky* – být milován, někoho milovat

Z tohoto výčtu sociálních potřeb lze odvodit, že jejich uspokojení je závislé na individuální síti matky, ne však tolik na její velikosti, jako spíše na kvalitě vztahů a také na míře konfliktů v rámci této sítě.

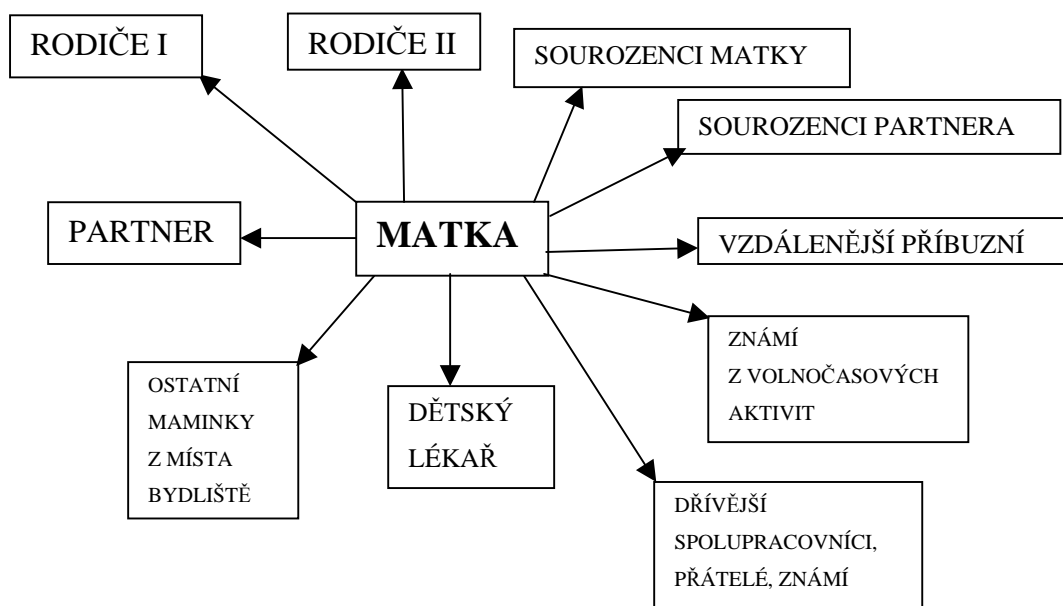
### 2.1.2 Sociální síť ženy na mateřské dovolené

„Sociální síť rozumíme soubor všech k danému jedinci zaměřených podpůrných dyadických vztahů v rámci relativně větší skupiny lidí.“ (Křivohlavý, 2001, s.102) Ch. Tardy (1985) označil sociální síť „za hlavní zdroj sociální opory, zahrnující jednotlivé

komponenty (kategorie), jejichž prostřednictvím se efekt sociální opory realizuje.“ (In Šolcová, Kebza, 1999, s.26)

Typická síť ženy na mateřské dovolené většinou není příliš rozvětvená, což nemusí nutně znamenat nevýhodu pro tyto ženy. V některých studiích se ukázalo, že menší sítě se silnými vazbami, vysokou hustotou a vysokou homogenitou jsou výhodné pro udržení identity jedince a nepřímo též pro jeho psychickou pohodu a zdraví.

**Obr.2:** Sociální síť ženy na mateřské dovolené



Sociální opore je možno porozumět i tak, že ji chápeme jako jeden extrémní pól dimenze, kde druhým pólem je sociální izolace matky.

### 2.1.3 Sociální izolace ženy na mateřské dovolené

Samy ženy se často vyjadřují, že pociťují určitou sociální izolaci či osamělost. Záleží na osobnostních charakteristikách matky, jakým způsobem přistoupí k faktu, že při péči o dítě nemůže udržovat stejnou míru kontaktu se svými přáteli a známými jako před

mateřstvím. Příchodem dítěte do života matky může být ovlivněna kvalita vztahu či frekvence setkání z důvodů nutnosti věnovat svou pozornost dítěti či dětem.

Nebylo by však moudré kvůli mateřské dovolené ukončit dyadické vztahy, které jsou pro ženu důležité a neškodí jejímu postoji k mateřství. Zvláště v dnešní moderní době nemusí dojít k odloučení, i když tím mohou vzrůst náklady na technické vymoženosti domácnosti.

#### **2.1.4 Sociální integrace ženy na mateřské dovolené**

Sociální integrací mám na mysli začlenění matky do společnosti lidí, se kterými se stýká. Sociální integrace v místě bydliště je významná pro matku tím spíše, čím menší je oblast, ve které žije. Pro ženy žijící ve velkoměstech nebo okresních městech není problémem, kde a jak trávit volný čas ať už s dětmi nebo bez dětí, kde získat přátele a sociální oporu a tak si větší měrou rozhodují o velikosti své sociální sítě. Ženy žijící na vesnici jsou však více závislé na kvalitě vztahů se svými sousedy či ostatními maminkami, se kterými jsou převážnou dobu svého dne v kontaktu. Málokterý otec si může dovolit být doma z práce brzy odpoledne a věnovat se tak dostatečně potřebám své rodiny a žena by se pak mohla cítit osamocená. Z toho důvodu by maminka měla usilovat o vytvoření nových či rozšíření již existujících vztahů v rámci své sociální sítě v místě bydliště.

Pro sociální integraci jsou důležité tyto faktory:

- Počet sociálních rolí a z nich plynoucích sociálních vztahů
- Aktivní účast ženy na dění (frekvence a druhy aktivit)
- Vnímání sociální integrace ženou samotnou (identifikace s určitým společenstvím a se svou rolí v něm)

## 2.2. Akumulace sociálních rolí u ženy na mateřské dovolené

Jeden z přístupů nahlížení na sociální oporu vychází z předpokladu, že nikoli sociální opora samotná, nikoli to, že mi lidé poskytují oporu, ale sociální interakce a jejich stabilita navozují u ženy na mateřské dovolené pocit pohody. Tato linie úvah staví na různých sociálních rolích, které žena pečující o dítě ve společenství lidí zastává. Dříve se předpokládalo, že se zmnožováním rolí, které určitá žena zastává (např. role matky, manželky, členky určitého spolku, pečovatelky, zaměstnankyně atd.), stoupá zátěž, které je tato žena vystavena, neboť je obtížné zvládnout tolik rolí najednou. Předpokládalo se, že musí zákonitě docházet ke konfliktu rolí a přetěžování, neboť pak matka nemůže dostát všem svým očekáváním, která jsou s těmito rolemi spojena.

Nyní se však objevují názory, které upozorňují také na pozitivní stránku věci a to, že zastávání více rolí může být přínosem pro psychickou pohodu ženy, protože výhody z toho plynoucí mohou převážit nad pocity námahy, tíhy a časového stresu.

Teorie akumulování sociálních rolí obrátila pozornost k výhodám, které z toho plynou:

1. příznivý sebeobraz
2. vysoká prestiž
3. získávání náklonnosti, sympatií
4. získávání hmotných výhod
5. lepší zdraví (dle studie Anny Mc.Munnové, britské lékařky - ženy, které pokračují v kariéře a zvládnou při tom i péči o dítě, jsou mnohem zdravější než ty, které zůstávají v domácnosti)



Navíc se tak otevírá prostor pro sociální oporu a ta zase – prostřednictvím změny sociální sítě a sociální integrace – obohacuje identitu ženy na mateřské dovolené, což příznivě působí na její pocit životní spokojenosti.

### **2.3 Životní spokojenost ženy na mateřské dovolené**

Životní spokojenost lze definovat jako „vědomé, globální hodnocení vlastního života jako celku“ (Blatný, 2005, s.85). Oblasti, které nejvíce ovlivňují spokojenost ženy na rodičovské dovolené s jejím životem jsou obvykle rodina, přátelé, zaměstnání, sociální postavení, ekonomický status a sebehodnocení. Dle Dienera a Dienerové je „v západní společnosti kladné hodnocení vlastního života spojeno s rozvíjením vlastního ega, autonomií, sebezpozorováním a úspěchem a sebehodnocení je odvozováno především od obecné schopnosti vyrovnávat se se životem a od výkonové stránky chování.“(In Blatný, 2005, s.86)

#### **2.3.1 Přijetí role matky**

Naše životní spokojenost je vždy spojena s tím, co právě prožíváme. Konkrétně, u žen pečujících o dítě, záleží na tom, jak přijmou fakt, že budou matkami, jaké pocity je provázejí během těhotenství a jak se dokáží vžít do role matky. Mateřství je souhrn práv a povinností vyplývajících z biologické potřeby rozmnožování. Máme ji v sobě zakódovanou od narození a její uskutečnění ve správný čas a na správném místě nás částečně naplňuje. Záměrně používám slovo „částečně“. Dříve byla role matky v životě ženy postavena na první místo, současná mladá žena je však v jiné situaci. Na jedné straně byla vychovávána k potřebě profesně a výkonnostně se vyrovnat mužům, na straně druhé je však její neoddiskutovatelná potřeba mít děti. Z matky se stává manažerka, která řídí sama sebe tak, aby v omezeném časovém prostoru zvládla nejen péči o dítě a domácnost, ale i sebevzdělávání nebo práci na zkrácený úvazek. Přitom jít na mateřskou dovolenou

neznamená přechod z aktivního života na pasivní, znamená změnu významu života a jeho kvality. Je pravdou, že mít děti a vychovávat je jak nejlíp umíme, nebylo ještě před nedávnem dostatečně společensky ceněno.

### **2.3.2 Spokojenost z činností vyplývajících z mateřství**

Naprostá většina žen na rodičovské dovolené se shodne na názoru, že mateřství, péče o děti a radost z jejich pokroků je plně uspokojuje a naplňuje a to v takové míře, že jsou tím převyšena všechna negativa s mateřstvím spojená.

### **2.3.3 Doba strávená na mateřské dovolené**

Pokud se týká vlivu času stráveného na mateřské dovolené, je velmi individuální jeho spojení se spokojeností matky. Někdo může intenzivněji (ať už kladně či záporně) vnímat počátek mateřské dovolené (sžívání, spousta změn, nedostatek spánku), pro jiného je rozhodující pozdější období na mateřské dovolené (sledování vytváření osobnosti dítěte). Pro vše je vhodný určitý čas a záleží na osobnostních charakteristikách matky, čemu dává přednost a jak si „vychutnává“ různá období svého života s dítětem.

## **2.4 Volnočasové aktivity žen na mateřské dovolené**

„Matka, která se raduje ze své mateřské role – a většina matek to činí po většinu času – zná hlubokou zkušenost sebe přesahující lásky. Avšak také ví, že to není celý smysl života. Zjišťuje, že je nejenom nemožné udržet trvalý vztah já – ty, ale že pokus o to může být zhoubný. Okamžiky, hodiny a dny dávání sebe musejí být vyváženy okamžiky, hodinami a dny, kdy se stáhne a obohacuje svou individuální existenci, jestliže má zůstat celou osobou. Poznává také, že žena může ze sebe vydat tak mnoho, že z její jedinečnosti nic nezůstane. Může se stát pouhou prázdnotou, téměř nulou, bez ceny pro sebe, pro lidi okolo sebe a snad dokonce pro Boha.“ (V. Saving Goldstein, 1979, In Vodáková, Vodáková, 2003, s.101)

Volný čas dává člověku možnost zažít pocity seberealizace a sebeaktualizace, přispívá ke spokojenosti člověka, má spojení s lidským štěstím a také má vliv na rozložení individuální sociální sítě matky a tím na celkovou vnímanou sociální oporu. Veškeré volnočasové aktivity probíhají v čase, se kterým mohou ženy volně nakládat, přičemž z předvýzkumu, který jsem provedla na 15 ženách v naší vesnici (viz příloha IV), vyplynulo, že na své volnočasové aktivity má většina žen na mateřské dovolené přibližně hodinu denně.

### Religiózní aktivity

U některých náboženství religiózní aktivity téměř nenarušují život ženy na mateřské dovolené, v jiných případech mohou být hlavním zdrojem sociální sítě ženy, hlavním zdrojem její životní spokojenosti, sociální integrace i sociálních rolí, čímž mohou zmenšit pravděpodobnost vzniku sociální izolace u této ženy. Mohou však přibýt pro ženu i určitá negativa – např. větší stres při těchto aktivitách, zvláště pokud nejsou uzpůsobeny dětem.

### Sportovní aktivity

Sportovní aktivity skýtají ženě na mateřské dovolené největší možnost aktivní účasti, nejen proto, že se jim může věnovat i v domácím prostředí a dobít si tak energii, ale také bývají nejvíce dostupné, jelikož nejsou tak náročné na čas, je možné využít ostatních členů rodiny na hlídání nebo je možné je provozovat i s dítětem v druhé polovině rodičovské dovolené.

### Kulturní aktivity

Pokud se týká aktivit jako je návštěva divadla, koncertních sálů či návštěv výstav uměleckých děl, nejspíše se jich maminky alespoň zpočátku mateřské dovolené musejí

vzdát. Později záleží na ochotě příbuzných a také na dět'átku, zda mamince takové aktivity umožní.

### Zaměstnání na zkrácený úvazek

Zaměstnání na zkrácený úvazek uvádím záměrně pod volnočasovými aktivitami, jelikož její žena může vykonávat pouze ve svém volném čase. Zním ženy, které po druhém měsíci věku dítěte jsou schopny navázat v určité míře na své povolání a je to pro ně nejen zdrojem příjmů, ale především má zaměstnání vliv na jejich sebehodnocení, sebedůvěru a také je pro ně zdrojem relaxace.

### Sebevzdělávání

Jedním z nejvýznamnějších článků volnočasových aktivit ženy na mateřské dovolené je sebevzdělávání. Velkou měrou přispívá k tomu, jak žena hodnotí samu sebe, což má vliv i na její spokojenost. Dále vzdělávání ovlivňuje i to, jakým způsobem ji vnímají a hodnotí ostatní lidé.

„Lidé s nižším sebehodnocením mají pocity méněcennosti, cítí se méně milováni, více se bojí vstoupit do rozhovoru s druhými a v diskusi s nimi argumentovat. Mají též nižší úroveň asertivity. Cítí se slabí tváří v tvář těžkostem.

Lidé s vysokou mírou sebehodnocení jsou zvědavější, odvážněji se seznamují s novými informacemi a věcmi i pohledy na skutečnost, jsou důvěřivější, spokojenější a mají méně vnitřních konfliktů. Jsou asertivnější, ne však agresivní. Kladou si poměrně vysoké cíle. Jde jim více o prestiž a prosazování osobních práv. Jsou obvykle úspěšnější a častěji dosahují cílů, které si stanovili, což opět zvyšuje míru jejich sebehodnocení. Jsou odolnější při zvládání těžkostí.“ (Křivohlavý, 2001, s.78)

### Záliby, koníčky

V průzkumu v naší vesnici (viz příloha IV) většina žen uvedla, že se ve svém volném čase věnuje čtení či ručním pracím. I když by se někomu mohlo zdát, že to jsou jednodušší formy zábavy, je třeba vzít v úvahu fakt, že žena na mateřské dovolené může svůj volný čas čerpat většinou v době, kdy její dítě spí a nemůže se tedy sama vzdálit z domova, aby se věnovala „zajímavějším“ koníčkům.

V podstatě tolik nezáleží na tom, čemu se žena věnuje, ale v jaké míře jí tato činnost (či nečinnost) pomáhá načerpat novou energii a jak kvalitním zdrojem sociální opory to pro ni je. Je také pravdou, že aktivní a vzdělávající se maminka sice netráví se svými dětmi naprosto všechnen čas, může však být pro své dítě větším přínosem než ta, která je stále pouze přítomna.

## **2.5 Význam sociálně ekonomického statusu**

Při zkoumání podstaty působení procesu sociální opory nelze pominout širší sociální kontext, ve kterém se tento proces děje. Thoitsová (1995, In Šolcová, Kebza, 1999, s.32) tvrdí, že „sociálně ekonomický status je významným a často opomíjeným nárazníkem vůči stresu.“ S tím je v souladu i jiné zjištění této autorky, které uvádí ve své přehledové studii, a to, že „osoby náležející do tříd s nižším sociálně ekonomickým statusem vykazují nižší pocit kontroly nad událostmi, nižší pocit zvládnání, nižší sebevědomí a více tíhnou k vnější lokalizaci kontroly v porovnání s osobami patřícími do tříd s vyšším sociálně ekonomickým statusem.“

V jiné studii Krause a kol.(1997, In Šolcová, Kebza, 1999, s.33) prokázali, že „osoby s nižší sociální třídou byly méně spokojené se sociální oporou, které se jim dostalo, v porovnání s osobami z vyšší sociální třídy.“ Podle jeho předpokladů je přístup

k osobním zdrojům zvládnání stresu lepší u vyšší třídy, tzn. že jedinci z vyšších sociálních vrstev si lépe poradí - na rozdíl od příslušníků nižších tříd.

### 3 SOCIÁLNÍ PARTNERSTVÍ MUŽE A ŽENY

Na první pohled jde poznat, že hlavní starost o rodinu a domácí práce spočívá stále více na ženách. Ale nacházejí se i otcové, kteří jsou na tzv. rodičovské dovolené. Výzkumy ukázaly, že vazba mezi dítětem a otcem je potom větší a těsnější a přetrvává i při rozpadu rodiny. Tato možnost je využívána, když ženy mají větší mzdu než jejich manželé nebo pokud nemají zaměstnání. I když ženy nejsou naprosto spokojeny s pobytem doma, uklízením a pobíháním okolo dětí, tak pokud tuto roli zastává otec, není vždy odměněn spokojeností ženy, protože ta se cítí být tímto gestem ohrožena. Z toho důvodu si brání svou pozici. Při tomto rozložení rodinných povinností musí oba partneři ocenit kvality a tolerovat chyby. Jak dnes vidíme, již mnoho studentů a studentek vysokých škol mají stejné plány do budoucnosti. Z toho důvodu by se měla více zvýšit šance, možnosti výměny rolí v rodině. Pro matku by mělo být normální být živitelkou rodiny a pro muže být pečujícím a citlivým otcem.

#### 3.1 Otcové na rodičovské dovolené

Otců na rodičovské dovolené je u nás přibližně 1%, v roce 2001 si zažádalo o rodičovský příspěvek 220 otců, letos máme již přes 400 pečujících tatínků. Z jakých vrstev se rekrutují? Většinou jsou to buď vysokoškoláci nebo mají svobodné povolání a tedy nemají určenou pracovní dobu; nebo se dostali do situace, kdy jejich žena vydělává více peněz či jsou nezaměstnaní.

A jak se sami otcové na rodičovskou dovolenou dívají? Uvádím některé odpovědi, které byly vyřčeny v pořadu „Táta jako máma“, který odvysílala Česká televize 14.5.2006:

- „Prvních pár tejdnu v domácnosti, no, chvilku trvalo, než jsem to sladil.“
- Uznávám, že to není žádná dovolená. Je to práce. Je to náročný. Není to tak jednoduchý, jak jsem si myslel.“

- „Všichni mi říkali, že dítě strašně omezuje. Je to pravda, ale je to fajn. Když se dítě směje, je to nádhera.“
- „Já si to vychutnávám, já jsem to dobrovolně chtěl. Život je jednodušejší, ale strašně příjemnější. Naprostá pohoda užívání si toho být doma.“
- „Můžeme ženskéjm závidět. Je to úžasný, vše je poprvé, první zub, první krok, první slovo, ...“
- „Jsem hrozně rád. Příště to zase zkusím, aspoň půl napůl se ženou.“
- „Kdybych se měl rozhodovat znovu, rozhodl bych se výrazně rychleji tímto směrem. Zavedl bych rodičovskou povinnou jako vojnu, aby každý z partnerů pochopil situaci toho druhého.“

#### Jaký vliv má otcovská péče na děti?

V pořadu „Sama doma“, který proběhl 18.5.2006 na 1. programu České televize, bylo hovořeno o výsledcích britského výzkumu, jehož závěry byly následující:

- Ve skupině šestnáctiletých lépe prospívají děti z péče otců
- Ve skupině 21letých se mezi nimi vyskytovalo méně pachatelů kriminálních činů
- V dospělém věku děti vychovávané otci méně trpí mentálními onemocněními

Postřehla jsem, že zatímco matky kladou větší důraz na úklid a vůbec veškerý servis pro dítě a rodinu, otcové na rodičovské dovolené si více se svými potomky hrají. Také nevyhledávají setkání a sociální oporu u druhých tatínků či maminek. Pokud se účastní aktivit určených rodičům s dětmi (např. cvičení, plavání, návštěvy Mateřských center), nedělají to ani tak kvůli sobě (necítí se být izolováni od druhých), ale pro radost ze hry a pro radost dítěte. Stejně jako matky poznávají pocit naplněnosti, který převažuje nad negativními pocity plynoucími z péče o potomka.



### 3.2 Vnímání sociální opory u mužů a u žen

Bylo provedeno několik studií, které zjišťovaly a srovnávaly rozdíly v chování mužů a žen při přijímání a poskytování sociální opory. Např. Swarrzer a Leppin (1991, In Křivohlavý, 2001, s.110) jsou toho názoru, že ženy obecně mají širší a intenzivnější sociální kontakty s druhými ženami. Argyle (1992) shrnuje své poznatky o vztazích mužů a žen k sociální opoře slovy: „Ženy vyhledávají intenzivněji úzké mezilidské vztahy. Jsou v nich vřelejší a důvěrnější než muži. Vysílají i více sdělení typu odměny. Jsou také kooperativnější než muži.“ (In Křivohlavý, 2001, s.110) Dále bylo zjištěno, že zvláště ženy jsou vnímavější k sociální opoře. V denním životě se to projevuje např. častějšími návštěvami jiných žen, častějšími a delšími rozhovory se ženami apod.

Z jakého důvodu zde uvádím srovnání přístupu mužů a žen k sociální opoře, když se ve své práci věnuji sociální opoře „žen na mateřské dovolené“? Předpokládám, že mou práci budou číst i někteří z mužské populace. Byla by škoda, kdyby jejich vnímání mého výzkumu okupovala myšlenka, z jakého důvodu žena tolik vyhledává sociální oporu, a to zvláště na mateřské dovolené.

## 4 VÝZNAM SOCIÁLNÍ OPORY PRO ŽENY NA MATEŘSKÉ DOVOLENÉ

Křivohlavý (2001, s.104) uvádí, že „obecným vlivem sociální opory se rozumí kladné působení existence dobrých vzájemných mezilidských vztahů v sociální síti daného člověka na jeho psychický i fyzický stav v běžném životě.“

Za hlavní důvody, proč ženy vyhledávají sociální oporu, lze považovat následující:

- Potřeba někam patřit, nebýt sama
- Přísun informací
- Hmotná či finanční výpomoc
- Potřebné služby (např. práce, na které nestačí)
- Kontakty na další zdroje pomoci

Ženy oceňují zvláště následující formy sociální opory:

- Naslouchání
- Povzbuzování (výzva k určité aktivitě)
- Empatie
- Emocionální povzbuzování (např. k citovému přeladění)
- Vzájemnost
- Technická, věcná, materiální výpomoc, služba

Vyšší míra sociální opory má kladný vliv jak na psychickou pohodu ženy na mateřské dovolené, tak na kvalitu jejího života a na efektivní formu zvládnání životních těžkostí. Poskytuje ženě pocit sociální přináležitosti, charakteristický pro občanskou společnost.

#### **4.1 Kdy mají ženy na mateřské dovolené největší užitek ze sociální opory**

Ze studie Connel a D'Augeli (1990, In Křivohlavý, 2001, s.108 - 109) vyplynulo, že ti, kteří mají největší prospěch ze sociální opory, mají ve své osobnostní struktuře charakteristiku snadného navazování mezilidských kontaktů, snadného přijímání pomoci od druhých lidí a ochotného poskytování pomoci druhým lidem. „Tyto osobnostní charakteristiky korelují s mírou sociální opory a s velikostí sociální sítě daných osob. Jinými slovy: *Ten, kdo má lidi rád, kdo je ochoten s nimi navazovat kontakty a být jim nápomocen, ten je též tím, kdo má sám nejvyšší užitek ze sociální opory.*“ (Křivohlavý, 2001, s.109)

Na druhé straně Hardy a Smith (1988, In Křivohlavý, 2001, s.109) zjistili, že lidé s výraznější charakteristikou hostility (nepřátelských postojů a vztahů k druhým lidem) mají podstatně větší množství negativních životních událostí a největší množství každodenních těžkostí.

Nelze však říci, že žena která je na rodičovské dovolené a má větší počet kontaktů s druhými lidmi, má automaticky také vyšší míru sociální opory, jelikož při té se nejedná tolik o počet lidí, s nimiž přichází žena do osobního styku, ale spíše o hloubku (vertikálu) vztahů k lidem, s nimiž má hlubší osobní vztah.

#### **4.2 Sociální opora v intervenčních programech určených ženám na mateřské dovolené**

Dle Psychologického slovníku (Hartl, Hartlová, 2000, 239) se termínem „intervence“ rozumí „cílený, promyšlený zásah, zpravidla zaměřený na zmírnění tíživé

osobní situace sledované osoby, případně jakýkoliv postup nebo technika směřující k přerušení, zamezení nebo úpravě probíhajícího procesu.“

Vrátíme-li se k tomu, na jakých úrovních sociální opora může probíhat, pak za makroúroveň sociální opory můžeme považovat sociální oporu, kterou poskytuje ženám na mateřské dovolené stát, konkrétně Ministerstvo práce a sociálních věcí. Ještě před nástupem na mateřskou dovolenou se žena stává chráněnou osobou a nemůže být propuštěna ze zaměstnání (bohužel otců nastupujících na rodičovskou dovolenou se to netýká), po dobu mateřské dovolené může žena pobírat tzv. rodičovský příspěvek jako finanční výpomoc (na rodičovskou dovolenou mohou nastoupit oba rodiče, zvláště při větším počtu dětí by to bylo přirozené, rodičovský příspěvek však smí pobírat pouze jeden z nich), co se týká služeb, garantuje stát matkám možnost umístit 5dní v měsíci dítě do mateřské školy, po třetím roce věku dítěte dokonce na 4hodiny denně.

Typickým příkladem poskytování sociální opory na mezoúrovni jsou mateřská centra. První mateřské centrum v České republice vzniklo v roce 1992, nyní je jich už přibližně dvě sta, objevují se ve velkých i menších městech. Mateřská centra jsou nesporným znakem změny k lepšímu. Většinou jsou založena a fungují díky aktivitě dobrovolníků a zájmu o lepší život na mateřské dovolené a větší šance pro ženu po mateřské. Děti v nich přicházejí do kontaktu nejen s vrstevníky, ale i s dosud neznámými dospělými, čímž se učí komunikaci a pohybu v cizím prostředí. To vše v přítomnosti rodičů. Ti se nejen setkávají s dospělými v podobné životní situaci, což umožňuje výměnu informací a zkušeností, ale mají také možnost vylepšit své vědomosti a znalosti v různých oborech.

S poskytováním sociální opory se setkáváme i tam, kde se nachází malá skupina lidí za účelem sdílení a vzájemné pomoci ve zcela určité formě životních těžkostí.

Hlavními faktory, které lidi v takovéto skupině spojují, jsou podobnost jejich potřeb v určité životní situaci a snaha navzájem si pomáhat.

V poslední době se objevují studie alternativních podpůrných skupin, které se stýkají formou telefonických skupinových rozhovorů (v naší zemi se zřejmě vyskytují minimálně) nebo formou internetových chatů – rozhovorů, pohovorů či besed. Obsahovou analýzou těchto forem komunikace se ukázalo, že tyto formy „dávají vhodnou možnost tvorby užších emocionálních vazeb.“ (Křivohlavý, 2002, s.345)

Hovoříme-li o mikroúrovni sociální opory, máme tím nejčastěji na mysli oporu, která je ženám na mateřské dovolené poskytována v rámci dyád, neboli dvojice lidí (např. děti, rodiče, manžel, sourozenci, nejbližší přátelé).

### 4.3 Hlubší pojetí sociální opory

Pro plné pochopení sociální opory je vhodné si uvědomit, že sociální opora není žádným druhem zboží ani určitým fondem, aktivem, zdrojem energie, není zdrojem bohatství, shrnuto není možností něčím disponovat. „Sociální oporu je dobré vidět jako **sociální proces**, který je výrazem autentického osobního vztahu dvou lidí, případně určité skupiny lidí.“ (Křivohlavý, 2002, s. 341) Přičemž se jedná o vztah přátelský, který je charakterizován takovými vlastnostmi jako jsou vzájemná důvěra, přilnutí, sociální blízkost, solidarita, sdílení, vzájemnost.

Jelikož na sociální oporu můžeme nahlížet jako na proces, tedy něco, co se vyvíjí, závisí do značné míry na ženě samotné, jaký k sociální opoře zaujme postoj, zda ji vyhledává nebo odmítá. Každá z žen na mateřské dovolené je individuální osobností a tak bychom ke každé matce měli přistupovat - nabízet pomoc, o kterou stojí, ve chvíli, kdy ji potřebuje, aby jí tato pomoc mohla skutečně být oporou.

Nedá se říci, že by práce ženy na mateřské dovolené přinášela množství starostí, se kterými by si nevěděla rady. Sociální opora pro ni může být spíše něčím, co jí umožní rozvíjet se a ne pouze plnit povinnosti. To bude mít kladný vliv na jejich děti a také na rodinu jako celek. Sociální opora působí protektivně zvláště tehdy, pokud sama žena vytváří podmínky pro její přijímání. Zdůraznila bych zde význam aktivity ženy – aktivní ženy na mateřské dovolené jsou spokojenější a mají ze sociální opory jim poskytované větší užitek.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 5 VÝZKUM

### 5.1 Cíle výzkumu

Cílem mého výzkumu je uchopit prostřednictvím metod kvalitativního výzkumu vliv sociální opory na ženy na mateřské dovolené. Položila jsem si otázku, jaký význam jí ony samy přičítají. Smyslem celé mé práce je přispět k vytvoření podmínek pro poskytování účinné sociální opory těmto ženám. Výzkumné otázky, na které hledám odpovědi jsou tyto:

- Co považují ženy za kvalitní sociální oporu?
- V čem je sociální opora pro ženy na mateřské dovolené nedostačující?

### 5.2 Použité výzkumné metody

První metodou, kterou jsem použila byl dotazník volných odpovědí, jehož účelem nebylo získání dat ke kvantifikaci, nýbrž ke kvalitativní analýze. Sleduji zde to, jakým způsobem hodnotí matka samu sebe a svou práci jako žena na mateřské dovolené, jaké jsou její zdroje energie a její vnímání dostupnosti, kvality a účinnosti sociální opory a také jaký je rozdíl mezi poskytovanou a potřebnou sociální oporou pro matky na mateřské dovolené.

Další metodou, kterou jsem použila, byla metoda polostrukturovaného rozhovoru, ve kterém jsem si všímala souvislosti mezi vnímáním sociální opory a aktivním přístupem ženy na mateřské dovolené.

Pomocí narativních nestrukturovaných rozhovorů s ženami na mateřské dovolené jsem hledala odpověď na otázku, jaký význam má sociální opora pro ženy na mateřské dovolené.

Těmito metodami jsem se pokusila zajistit nezbytnou triangulaci dat.



### 5.3 Organizace výzkumu

Jako výzkumný vzorek jsem zvolila čtyři ženy na mateřské dovolené, přičemž jsem upřednostnila různorodost tohoto vzorku: Lenka je maminka z mnoha dětmi, Jitka je maminkou z mnoha aktivitami, Barča je velmi mladou maminkou a Gabka je maminkou žijící na vesnici.

Technické zajištění výzkumu bylo následující – odpovědi na otázky mi ženy odevzdaly v písemné formě, rozhovory byly nahrávány na diktafon a přepsány.

## 6 VÝSLEDKY VÝZKUMU

### 6.1 Dotazník volných odpovědí

V analýze dotazníku volných odpovědí jsem postupovala následovně:

1. Identifikovala jsem signifikantní výroky (z důvodu stručnosti odpovědí jsem je neoznačovala v textu)
2. Přiřadila jsem klíčové významy takto označeným výroky (shrnutí)
3. Vyvodila jsem závěry

**Lenka:** 26let vdaná, tři děti – 6, 4 a 2 roky

**Jitka:** „Jmenuji se Jitka a je mi 32 let. Manžel Ivo je o dva roky starší a téměř čtrnáct let s ním žiji v manželském svazku. Bydlíme na vesnici vzdálené 12 km od okresního města. Máme dvě děti : synovi Danovi je jedenáct let a dcera Klára bude mít za měsíc čtyři roky. Od dvou let dcery Kláry pracuji na zkrácený úvazek 4 hodiny denně v nedaleké stolařské dílně jako účetní, ale rodičovský příspěvek pobírám dosud.“

**Barča:** 17let, žijící s otcem dítěte, věk dítěte – 5měsíců

**Gabka:** 31let, vdaná, děti 5 a 2 roky

#### 1. Jak si představujete ideální matku?

**Lenka:** „Ideální matku si představuji jako ženu, která dokáže zapřít sama sebe a navzdory svým potřebám touží naplnit potřeby svých dětí. Taky jako ženu jemnou a zároveň pevnou a důslednou ve výchově dětí.“

**Jitka:** „Ideální matku si představuji především jako matku s velkým M. Její prioritou by měla být výchova dětí a péče o ně. Měl by mít pro každého člena domácnosti čas. Úsměv a moře trpělivosti. S pochopením naslouchat manželovu zповěď : „Co bylo dnes v práci.“ To samé u dětí, ale ve škole, školce. zároveň nezapomínat ani na sebe. Být sama se sebou spokojená. Být ochránkyní a rádkyní.“

**Barča:** „Všechn čas věnovat malýmu.“

**Gabka:** „Představuji si ji jako usměvavou maminku, která se aktivně věnuje svým dětem, vychovává je s láskou, s rozumem a trpělivostí a to všechno dělá s vnitřním uspokojením. Většina matek má však kromě výchovy na starosti veškerý chod rodiny, některá i při MD částečně pracuje. Proto je nezbytná pomoc ostatních členů rodiny, popř. i vychovatelky (chůvy), protože jinak je matka zdeprimovaná, unavená, nemá prostě na sebe čas. Ideální matka by si měla tento problém vyřešit a nepřenášet starosti na děti.“

#### 2. Jaké role plníte?

**Lenka:** „Jsem manželkou, pomocnicí a povzbuzením pro svého manžela. Jsem maminkou, kamarádkou, učitelkou pro naše děti. Starám se o domácnost – žehlím, peru, uklízím, vařím. Občas hlídám kamarádkám děti.“

**Jitka:** „Především se snažím být matkou, učitelkou, vychovatelkou, kamarádkou. Na druhém místě organizuji chod domácnosti, kdy jako neviditelná ruka dohlížím na to, aby vše v našem domu fungovalo, jak má. S tím spojuji funkci vrchní prادلeny, uklízečky, kuchařky apod. Role milenky a zповědní vrby poslední dobou pokulhává, protože máme na sebe stále méně času, vidíme se až večer v posteli a na povídání už nemáme chuť. Další mé role jsou – trenérka dívčího volejbalu, zaměstnankyně na poloviční úvazek, redaktorka místního týdeníku.“

**Barča:** „Malýho nakrmit, přebalit, okoupat...“

**Gabka:** „Matka, hospodyňka, manželka (s manželem trávím málo času).“

### 3. Čeho si podle Vás na Vaší práci druzí cení?

*Lenka:* „Asi toho, že mám k mateřství pozitivní postoj a umím se radovat z každého dne, i s maličkostí v něm prožitých.“

*Jitka:* „Nejvíce snad toho, že ji neokecávám a dělám ji automaticky s úsměvem.“

*Barča:* „Ničeho, dělám to, co každá žena, když má dítě. Jen se starám, aby mu nic nechybělo.“

*Gabka:* „Snad to, že se dětem dost věnuji. Děti jsou na svůj věk poměrně šikovné, myslím si, že i mou zásluhou. Někteří si cení určitě i toho, že kromě péče o děti, zvládám práci v domácnosti i venku kolem domu.“

### 4. Co podle Vás nezvládáte?

*Lenka:* „Nezvládám vždy ovládat hněv, nezvládám mít ve všem pořádek (v domácnosti), jak bych chtěla. Mám taky své představy, jak se chci každodenně věnovat dětem – více si s nimi hrát, povídat a to zatím nezvládám.“

*Jitka:* „Skloubit všechny funkce výše popsané dohromady tak, aby se vzájemně doplňovaly, abych na žádnou nezapomněla, nevynechala a přitom byla stále svěží a dobře naladěná.“

*Barča:* „Já bych řekla, že to všechno dobře zvládám.“

*Gabka:* „Občas si práci neumím zorganizovat. Dám si spoustu úkolů a při jejich plnění přeskakuji z jednoho na druhý a nakonec zjistím, že jsem stejně nic pořádně neudělala.“

### 5. Co je podle Vás na práci matky nejtěžší?

*Lenka:* „Jednat klidně, pokojně, trpělivě, s láskou ve chvílích, kdy jsem unavená, kdy se cítím nepochopená, neocenená.“

*Jitka:* „Snad nejtěžší je nezbýtnout z toho stereotypu, zvyknout si na to, že vás nikdo nikdy nedocení, že se od vás chtějí věci automaticky.“

*Barča:* „Nic.“

*Gabka:* „Nejtěžší je asi výchova dětí a být jim dobrým příkladem.“

### 6. Je podle Vás MD zátěžová situace? Proč?

*Lenka:* „Mohla by být zátěžová, ale osobně jsem se rozhodla z toho období vytěžit všechno pozitivní a tudíž si ji většinou užívám jako jedno z nejlepších období svého života, na které nikdy nezapomenu.“

*Jitka:* „MD je značně zátěžová, protože je stereotypní. Matka ta „musí“ vždycky a pořád a kdykoliv.“

*Barča:* „Ne. Je to pohoda.“

*Gabka:* „Oproti ostatním zaměstnáním – každá práce vyžaduje své. Myslím si, že kdybych chodila do práce, tak zase nebude čas na domácnost, takže si myslím, že asi není zátěžová. Pro mě je zátěžová, když se v noci kvůli malé nevyspím.“

### 7. Za kým jdete, když potřebujete pomoc?

*Lenka:* „Když potřebuji jakoukoliv pomoc, tak se modlím, pak taky řeknu o své potřebě manželovi a taky mám pár přátel, kterým důvěřuji.“

*Jitka:* „Všechno řeším buď sama nebo s manželem. Co se týká finanční pomoci, tak v začátku manželství jsme si půjčili krátkodobě od strýce a sestry menší obnos peněz.“

*Barča:* „Za mamou nebo doktorkou.“

*Gabka:* „Jdu za maminkou, kamarádkou, manželem.“

### 8. Jak si představujete pomoc?

*Lenka:* „Velmi praktickou v naplnění každodenních potřeb.“

*Jitka:* „Ráda si všechno řeším sama. Jsem dospělá a samostatná a teď jsme i finančně samostatní.“

*Barča:* nezodpovězeno

*Gabka:* „Hlídní dětí.“

### 9. Jaký druh pomoci nejvíce oceňujete?

*Lenka:* „Ze všeho nejvíce oceňuju Boží druh pomoci, protože i když to vypadá, že jsem na všechno sama, psychická podpora je pro mě ta nejdůležitější.“

*Jitka:* „Že mi nikdo do ničeho nemluví.“

*Barča:* „Když jsem nevyspaná a máti si vezme malého, abych se mohla vyspat.“

*Gabka:* „Hlídaní dětí, manžel zajišťuje všechny nákupy, umyje nádobí, odreagování při cvičení, pokecání s kamarádkou, spadnou ze mě starosti.“

### 10. Jaký druh pomoci byste uvítala (ten, který nemáte)?

*Lenka:* „Pokud by bylo možné, ocenila bych, kdybych měla důvěryhodnou osobu, která by v čas potřeby pohlídala děti či příležitostně uklidila byt.“

*Jitka:* „Snad školní autobus, který by školáky vozil až před školu a zpět je sbíral u školy a dovezl je až domů. Od kamarádky vím, že třeba v Německu to tak funguje.“

*Barča:* „Kdyby se malýmu něco stalo a já bych si v ten moment nevěděla rady a někdo by mi pomohl.“

*Gabka:* „Nejvíce by mi pomohlo, kdyby se někdo staral hodinu denně o děti.“

### 11. O jakou pomoc nestojíte?

*Lenka:* „Rozhodně nestojím o to, aby mně někdo vychovával děti a o rady od příbuzných.“

*Jitka:* „Emailem chodí spousta nevyžádaných a obtěžujících nabídek.

O nevyžádanou.“

*Barča:* „O blbý keci.“

*Gabka:* „Sem tam mi radila tchyně. Vím, že to nemyslela špatně a chápu, že starší generace vidí některé věci jinak. Ale nakonec jsem si to stejně udělala po svém. Nestojím o to, aby mi někdo radil do mých záležitostí, jak a co mám dělat, pokud si to nevyžádám.“

### 12. Co Vám pomáhá vyrovnat se s každodenní rutinou?

*Lenka:* „Protože jsem člověk, který má rád změnu, tak ráda s dětma podnikám výlety do okolí i dál, stýkám se s jinými matkami a jejich dětmi, chodíme na kulturní akce, jezdíme na kole, chodíme plavat, vodím děti do zájmových kroužků. Mně osobně velmi pomáhá, když se zaměřím na potřeby ostatních lidí a pokud je v mé síle jim pomoci, jsem z toho více než nadšená a stereotyp mizí.“

*Jitka:* „Nejvíce mi pomůže, když vypadnu z domu někam pryč. Změním stereotyp. Úplně stačí návštěva u kamarádky, dlouhá procházka. Teď, když denně dojíždím do práce, cítím se užitečná. Více komunikuji s lidmi, zajímám se o dění kolem sebe, mám na to i čas. Zpočátku to byl kolotoč jen kolem miminka, člověk ztratí přehled o dění kolem sebe, navíc ho stejně nezajímá. Měla jsem pak pocit, že se nedokážu bavit o ničem jiném. Maximálně o počasí.“

*Barča:* „Ten krásný pocit, že se mám každý den o koho starat a že mě malej potřebuje.“

*Gabka:* „Dám si v klidu kafe, poklábosím s kamarádkou, když mám čas sleduji televizi, jednou týdně jdu cvičit, o víkendech chodíme s manželem a dětmi na dlouhé procházky.“

## 6.1.1 Zhodnocení odpovědí

Představa ideální matky je podle oslovených žen poměrně nereálná, je to spíše představa, ke které se pokoušejí přiblížit.

Na práci ženy na mateřské dovolené oceňují ostatní dle žen samotných hlavně to, že ji matka bez problému zvládá, i když právě to zřejmě ostatní považují za samozřejmost.

Zda považuje žena mateřskou dovolenou za zátěžovou situaci je závislé na mnoha faktorech, mimo jiné na jejím přístupu k této situaci a na tom, jak vnímá poskytovanou sociální oporu.

Pokud se týká pomoci o jakou ženy stojí, tak je to především hlídání dětí či praktická pomoc v domácnosti a psychická podpora od jejich blízkých.

Pomoc, která ženám spíše ztěžuje život na mateřské dovolené, je jednoznačně nevyžádaná slovní rada.

S každodenní rutinou pomáhá maminkám především nabourání oné rutiny, nejlépe činnostmi provozovanými mimo domov, když to jde, pak i bez dětí. Barča se vyjadřuje odlišně, předpokládám z toho důvodu, že její dítě je ještě ve věku, kdy vyžaduje její plnou pozornost a je ráda, že to zvládá, takže nepřemýšlí o jiném vyžití, také ji mateřství nyní plně uspokojuje.

Shrnu-li celou část jako celek, všimla jsem si toho, že některé matky se vyjadřují způsobem jakoby žádnou sociální oporu ani nepotřebovaly. Z dalších rozhovorů vyplynulo, že o potřebě sociální opory nehovořily z toho důvodu, že ji mají a v podstatě ji považují za přirozenost, která v jejich rodině funguje. Z toho plyne, že pokud bych provedla výzkum pouze touto metodou, dospěla bych k odlišným závěrům.

### **6.1.2 Závěry plynoucí z dotazníku volných odpovědí**

Kvalitní sociální opora:

- Ocenění práce
- Hlídání dětí
- Praktická pomoc
- Emocionální podpora
- Umožnění relaxace

Nežádoucí sociální opora:

- Poskytování nevyžádaných rad

## 6.2 Polostrukturované rozhovory

### 1) „*Jak reaguješ na větu – já bych si to s tebou hned vyměnila?*“

**Lenka:** „Tak, když mi to řekne člověk, který třeba vůbec nemá děti, tak si říkám, že vůbec neví, co to všechno obnáší. Třeba opravdu se mi fakt stalo, že mi sestřenice, které je teda přes třicet a nemá rodinu, psala, že mi strašně závidí, že moc chtěla velkou rodinu a tak. Jako samozřejmě, mě to povzbudí, že když někdo vidí mě s našima dětma, tak ho to nadchne, ale samozřejmě, že vím, že ten člověk vůbec neví, co to obnáší, že je to strašná práce kolem těch dětí.“

**Jitka:** „Tak já obvykle na tyhle věci reaguju vždy pozitivně, prostě vždycky říkám, že se mám dobře i když se dobře nemám. Prostě vždycky reaguju kladně – mám se dobře, klidně si to se mnou vyměň, ale nikdy to nějak nerozvádím, nekomentuju a už vůbec si nestěžuju se svýma problémama. „*A co si v tu chvíli myslíš?*“ „Tak je jasný, že nějaký třeba starosti mám nebo občas mi fakt není do smíchu, do zpěvu, ale snažím se prostě kolem sebe šířit pozitivum. Každý má svoje starosti, spíš se prostě snažím těm lidem ukázat, že s úsměvem jde všechno líp.“

**Barča:** „Víš co, já vždycky řeknu, to se řekne miminko, ale není to prdel, není to sranda, dá to hodně zabrat. Když je miminko hodný, tak to jde.“

**Gabka:** „Tak si to vyměň, no. Ať si to někdo zkusí. Každý má představy, že je to dovolená. Třeba včera můj švagr říkal – ‚Ty se máš, dnes prší, dnes máš veget, aspoň si odpočineš‘. Nemají představu o domácích pracech. Já si nestěžuju, ale někdo o tom nemá ani šajnu.“

### 2) „*Co tě na mateřské dovolené baví?*“

**Lenka:** „Co mě baví? Baví mě ta svoboda, že si můžu jakoby naplánovat ten den sama a že prostě, kdybych byla v zaměstnání, tak mě to brzdí a byla bych asi z práce víc unavená. Tohle mě opravdu baví, ta práce s dětmi i ta práce okolo domácnosti. Baví mě seznamovat se z novými maminkami, povídat si o dětech, o těch zážitcích, jo, baví mě to.“

**Jitka:** „Co mě baví? Že nemusím plnit žádný takový, že je to volnějš. Nemusím myslet na to, co bude zítra, co budu dělat další den. Můžu si klidně dovolit třeba žehlit do deseti nebo jenom tak prostě jít spát pozdější. Je to fakt prostě takový volnějš režim, to na tom určitě vítám. Člověk fakt není stresovaný tím, co bude.“

**Barča:** „Všechno.“ „*Můžeš to rozvést?*“ „Nemám jak, mě to fakt baví úplně všechno.“

**Gabka:** „Baví mě to, že nemám žádného šéfa, kromě toho malého, co se nedá přehlédnout. Jak si rozvrhnu práci záleží na mně, nemám žádné příkazy, zákazy, baví mě, že jsem s dětmi, že je nemusím dávat do žádných jeslí.“

**3) Co tě na mateřské dovolené stresuje, zatěžuje, vyčerpává?**

**Lenka:** „Stresuje mě asi chvíle, kdy prostě spěcháme a kdy musíme být někde na určitou hodinu, tak to začnu být nervózní a to se mi i stane, že prostě vybuchnu a jednám tak, jak bych třeba nejednala, kdybych byla v klidu. A znervózňuje mě strašně, když je doma nepořádek a chtěla bych to mít uklizený, ale učím se to házet za hlavu. A prostě si říct, že jsme jenom lidi. A strašně se učím nesrovnávat s ostatníma maminkami, protože, když to člověk dělá, tak ho to vyloženě zabíjí, protože opravdu jsou maminky, které zvládají třeba práce, které já nezvládám a naopak, jo, že to by člověk byl pořád vyčerpaný, frustrovaný a neměl by z toho života vlastně radost, takže vím, že srovnávání je prostě zabíják.“

**Jitka:** „Tak ten stereotyp, ten je takový strašně ubíjející, mi připadá, ale už jsem se zařídila, takže ten aerobik do toho a tak snažím se si to nějak oživit, ale nejvíc mě asi deptá ten stereotyp nebo to, jak ze začátku člověk úplně degeneroval do takovýho jenom toho vychovatelství, kdy tě zajímalo jenom jestli je dítě napapaný, nakrmený a fakt člověk už se neumí potom o ničem jiném bavit, ztratí ten všeobecný přehled a ono fakt na to není ani čas ani chuť tu televizi sledovat, co se děje. A tak to mě pak nejvíc vadilo, že člověk se neumí ani třeba vyjadřovat, ztratíš tu slovní zásobu, protože se omezuješ jenom na papáme, hamáme, kakáme. Prostě takhle.“

**Barča:** „Když je malý hodně otravný, nechce spát a já kolem něho lítám a jsou nevyspaná, tak to mě vyčerpává.“

**Gabka:** „Tak stresuje mě to, když děti zlobí, vztekají se a já nevím proč, protože to nedokážou vyjádřit, to mě stresuje, protože nevím, co dělat. No a někdy se nahromadí víc práce a já mám problém to vyřešit s malou, třeba teď je posečená zahrada, je potřeba to vyhrabat, ale nemůžu tam jít se Zuzankou, protože to není oplocené, tak to dělám po chvilkách a je to pak práce na týden.“

**4) Jakou pomoc bys uvítala?**

**Lenka:** Rozhodně bych uvítala asi to, kdybych měla nějakého blízkého člověka, kterému bych fakt mohla důvěřovat, a který by mi čas od času, dle mojí potřeby, třeba kdybych mu zavolala, aby mi zašel na nákup nebo pohlídal na dvě hodky děti, abych si mohla něco vyřídit. Takovýho člověka v blízkosti prostě nemám, když něco potřebuju nutně, tak někdo přijde, jo, ale není to, že bych se třeba mohla jet projet na kole. To bych potřebovala a docela bych to uvítala. Nebo kdyby mi čas od času někdo uklidil, ale nemám to a zvládnou to i bez toho.“

**Jitka:** „Asi žádnou, mě nejvíc pomůžou lidi, když mě nic neradí nebo takhle. A pokud se týká duševní podpory, tak myslím, že ju mám u manžela a když ne, tak si ju vyžádám, ale jinak jako mě nic nechybí.“  
**„A co třeba hlídání dětí?“** „No, to jsem právě měla dobře zařízeno, že máme tchyni, babičku vlastně v domě, takže když jsem fakt potřebovala, vždycky byl, kdo to dítě chytil. Takže vyloženě jsem třeba nestrádala tím, že bych měla dvacet hodin uvázaný děcko na krku, v tomhle i manžel pomáhal.“

**Barča:** Víš jakou? Kdyby si Martin vzal malého na celý den, aspoň jeden den v týdnu si ho vzal a šel s ním někam. Zatím ho měl jen tak na hodku.“

**Gabka:** „Tak hlavně bych uvítala občas pohlídání malé nebo pomoc s tím senem, takovou nějakou pomoc, když je nějaká větší akce. Jinak si myslím, že si vystačím sama. Ještě vítám tu duševní podporu,

ta spočívá prostě v tom, že se můžu s někým poradit, povykládat, vyměnit si zkušenosti, tak nějak se prostě odreagovat od rutiny.“

**5) Jakou pomoc nepotřebuješ?**

**Lenka:** „Nepotřebuju? Když jsem nad tím přemýšlela, tak jsem zjistila, že nepotřebuju, aby mi někdo vychovával za mě děti, že to rozhodně nepotřebuju, to zvládnou s manželem sama.“

**Jitka:** „Tu nevyžádanou, tu kterou nechcu, no.“

**Barča:** „Když mi každý do všeho kecá. To teď slyším pořád – to tak nedělej. Teď bydlíme s našima, ale já se nedám.“

**Gabka:** „To je těžká otázka, většinou, co potřebuju, o to si řeknu. No, asi jde o nevyžádané rady, ale na tento problém si teď už stěžovat nemůžu. Spíš v minulosti měly babičky tendenci mi pořád něco radit a poučovat mě, ale když viděly mou odmítavou reakci, tak prostě pochopily, že tuhle pomoc nepotřebuju.“

**6) Kde čerpáš energii?**

**Lenka:** „No, já prostě čerpám energii z toho, když prostě čtu Bibli, když se prostě modlím, když poslouchám hudbu, ve které se chválí Bůh, tak z toho čerpám energii. Beru z toho to, že prostě je tady někdo víc, kdo můj život má v rukách a že se nemusím starat a strachovat o nic, a že vlastně běžné věci, nad kterými by se člověk zruinoval, jsou prostě úplně maličkosti, takže rozhodně, když potřebuju načerpat energii, tak jdu k Bohu, tam je síla.“

**Jitka:** „Asi spánkem nebo když se bavím s ostatníma lidma nebo především teda kamarádkami, zjišťuju, že oni třeba mají starosti, já třeba navenek nerada říkám své starosti, ale ráda poslouchám ty příběhy druhých. A proto potom možná nic neříkám, protože mi ty starosti v porovnání s těma druhýma připadají malicherné. Jinak já ráda spím, takže i tím spánkem tu energii dobývám.“ „*A psychicky?*“ „Psychicky, když jsem vyšťavená, mě třeba stačí práce na zahrádce, to mi hodně pomáhá, já se hrozně ráda hrabu v hlině, to mi připadá úplně takové živočišné, vytrhávat trávu, to hrozně miluju, když mě ten mozek odpočine a nepřemýšlím nad ničím. Nebo v tom aerobiku, když se člověk soustředí na cvičení a nesoustředíš se a nepřemýšlíš, musíš počítat, takže si u toho odpočíná, takže tam ráda chodím.“

**Barča:** „Čerpám energii? Tak to nevím.“ „*Kde se dobýváš?*“ „Nikde, já su od rána do večera s malým, takže se nemám, kde dobýjet. Když malý usne, tak si užívám toho klidu, asi tak.“

**Gabka:** „Kde čerpám energii? To je taky docela zajímavé. Já žádnou energii nemám. Když se dobře vyspím, tak mám pocit, že mám energie dost, že všechno zvládnou, všechno vyřeším, prostě ten spánek je pro mě nejdůležitější. Potom takové to odreagování, poklábosení s kamarádkou, navštívení rodičů nebo jdu do aerobiku.“

### 6.2.1 Zhodnocení rozhovorů

Při zpracování dat jsem postupovala podobně jako u dotazníku volných odpovědí, s tím rozdílem, že závěry ilustruji vybranými klíčovými výroky žen.



Z vyjádření žen jasně vyplývá, že druzí lidé, kteří si to nevyzkoušeli, nemají opravdový obraz toho, jak je práce na mateřské dovolené obtížná. Ženám tedy nechybí ani tak konkrétní pomoc, jako spíše uznání náročnosti jejich práce, aby i ony věděly, že si jich druzí lidé váží, cení jejich práci a nepodceňují matky samotné.

- „samozřejmě, že vím, že ten člověk vůbec neví, co to obnáší, že je to strašná práce kolem těch dětí.“
- „Tak je jasný, že nějaký třeba starosti mám nebo občas mi fakt není do smíchu, do zpěvu,...“
- „...není to prdel, není to sranda, dá to hodně zabrat.“
- „Ať si to někdo zkusí. Každý má představy, že je to dovolená. Třeba včera můj švagr říkal – ‚Ty se máš, dnes přiši, dnes máš veget, aspoň si odpočineš.‘ Nemají představu o domácích pracech. Já si nestěžuju, ale někdo o tom nemá ani šajnu.“

Ženy na mateřské dovolené nejvíce vyčerpává spěch, nedostatek spánku, stereotyp, srovnávání s druhými maminkami a dětmi, množství práce a když děti zlobí. Pozitivní však je, že pouze nečekají na pomoc od druhých v situacích, které nezvládají, ale snaží se je řešit samy, ať už tím, že si o pomoc řeknou nebo se zařídí tak, aby takovým situacím předcházely.

- „Stresuje mě asi chvíle, kdy prostě spěcháme a kdy musíme být někde na určitou hodinu, tak to začnu být nervózní a to se mi i stane, že prostě vybuchnu a jedním tak, jak bych třeba nejednala, kdybych byla v klidu... A znervóžňuje mě strašně, když je doma nepořádek.“
- „A strašně se učím nesrovnávat s ostatními maminkami, protože, když to člověk dělá, tak ho to vyloženě zabíjí.“
- „Tak ten stereotyp, ten je takový strašně ubíjející... ze začátku člověk úplně degeneroval do takovýho jenom toho vychovatelství, kdy tě zajímalo jenom jestli je dítě napapaný,...ono fakt na to není ani čas ani chuť tu televizi sledovat, co se děje.“
- „Když je malý hodně otravný, nechce spát a já kolem něho lítám a jsu nevyspaná, tak to mě vyčerpává.“
- „Tak stresuje mě to, když děti zlobí, vztekají se a já nevím proč... No a někdy se nahromadí víc práce a já mám problém to vyřešit s malou...“

To, co ženám na mateřské dovolené nejvíce schází a shodly se na tom všechny, je pohlídání dětí, ať už ve chvílích, kdy je to téměř nutné, tak by také uvítaly pravidelné hlídání, stačí hodina denně, část dne jednou týdně apod. Je to forma opory, kterou by asi nejvíce ocenily a kterou nejčastěji postrádají nebo je nedostatečná.

- „...zašel na nákup nebo pohlídal na dvě hodčky děti,... Nebo kdyby mi čas od času někdo uklidil,...“
- „...myslím, že ju mám u manžela a když ne, tak si ju vyžádám, ale ...když jsem fakt potřebovala, vždycky byl, kdo to dítě chytil.“
- „Kdyby si Martin vzal malého na celý den, aspoň jeden den v týdnu.“
- „...hlavně bych uvítala občas pohlídání malé nebo pomoc s tím senem, ... že se můžu s někým poradit, povykládat, vyměnit si zkušenosti, tak nějak se prostě odreagovat od rutiny.“

Jednoznačně nevhodnou sociální oporou jsou nevyžádané rady a nevyžádaná pomoc při výchově dětí. Matky nestojí o to, aby jim někdo pomáhal v tom, co už zvládají.

- „...nepotřebuju, aby mi někdo vychovával za mě děti, že to rozhodně nepotřebuju, to zvládnou s manželem sama.“
- „Tu nevyžádanou, tu kterou nechcu.“
- „Když mi každý do všeho kecá.“
- „Spíš v minulosti měly babičky tendenci mi pořád něco radit a poučovat mě, ale když viděly mou odmítavou reakci, tak prostě pochopily, že tuhle pomoc nepotřebuji.“

Matky se naučily pasivně nečekat na pomoc druhých lidí, ale čerpají energii z vlastních zdrojů. Čím aktivnější je matka vzhledem ke svému okolí, tím účinnějších forem sociální opory se jí dostává (vhodný námět na podrobnější propracování). Z prací, která je po nich vyžadována na mateřské dovolené, jsou celkově spokojené, nevyhledávají nedostatky na druhých, umí se radovat ze současného stavu.

- „...když potřebuju načerpat energii, tak jdu k Bohu.“
- „Asi spánkem nebo když se bavím s ostatníma lidma nebo především teda kamarádkami, zjišťuju, že oni třeba mají starosti, já třeba navenek nerada říkám své starosti, ale ráda poslouchám ty příběhy druhých. A proto potom možná nic neříkám, protože mi ty starosti v porovnání s těma druhýma připadají malicherné.“
- „Když malý usne, tak si užívám toho klidu, asi tak.“
- „...prostě ten spánek je pro mě nejdůležitější. Potom takové to odreagování, poklábosení s kamarádkou, navštívení rodičů nebo jdu do aerobiku.“
- „Baví mě ta svoboda...Baví mě seznamovat se z novými maminkami, povídat si o dětech, o těch zážitcích, jo, baví mě to.“
- „Člověk fakt není stresovaný tím, co bude.“
- „...mě to fakt baví úplně všechno.“
- „Baví mě to, že nemám žádného šéfa.“

### 6.2.2 Závěry plynoucí z polostrukturovaných rozhovorů

Sociální oporou, kterou ženy skutečně ocenily je:

- Uznání hodnoty jejich práce
- Hlídaní dětí
- Konkrétní služba
- Neposkytování nevyžádaných rad a služeb

### 6.3 Nestrukturované rozhovory

Před tímto rozhovorem jsem požádala maminky, aby si představily, že jsem jejich spolužačka ze základní školy, která ještě nemá děti a zvažuje, zda si má založit rodinu či ne. Zajímaly mne jejich pozitivní i negativní zkušenosti s mateřstvím, jejich problémy, do kterých se dostaly a jejich zpětný pohled na dosavadní život.

Data jsem zpracovávala tímto způsobem:

- I. čtení - sleduji údaje, o tom, co dělá skutečnost, že je na mateřské dovolené s jejím životem a pohledem na svět.
- II. čtení - sleduji nevhodné, nedostatečné poskytování sociální opory.
- III. čtení - sleduji poskytnutí vhodné, očekávané a kvalitní sociální opory matce.

*Lenka:* „Podívej se , každý dítě je prostě osobnost. Když se nám narodila Sonička, tak člověk byl ze všeho paf, všechno je nový, všechno na ní sleduješ, bojíš se o všechno a teď najednou, když člověk má už to třetí dítě, tak už je strašně uklidněný a už si to víc vychutnávám. Člověk nemusí mít sedm dětí, aby si začal vychutnávat mateřství, to můžeš klidně už od prvního. Je fakt, že já jsem otěhotněla v devatenácti, člověk jako byl hodně mladý, v podstatě sám potřeboval, aby ho někdo vychovával a možná, že to mateřství mi k tomu, abych trochu dospěla, pomohlo, jako že jsem musela začít trochu jinak přemýšlet a prostě najednou jsem měla malého člověka, za kterého jsem měla zodpovědnost a který se neobejde bez nikoho, prostě tu máminu náruč potřebuje, ale rozhodně je to mateřství strašně nádherné období mého života. Určitě to má něco do souvislosti s tím, že jsme se odstěhovali prostě od rodičů z té vesnice. Možná, že člověk může žít klidně na vesnici i ve městě, ale asi je důležité, co ho obklopuje. Ta rodina, prostě to zázemí, které má. A my jsme tenkrát bydleli s babičkou a ta měla tendence stále určovat a manipulovat se mnou, co bych měla dělat a

neměla dělat, jak to dělali oni, když bolí břicho, tak co dělat a jak jsou kluci děsně uřvaní a holky tedy nejsou a člověk tím byl strašně ovlivněnej, téma řečma a mě to svazovalo, jako bralo mi to svobodu, schopnost svobody vyjadřovat sama sebe, jak to cítím já. Takže pro nás byl strašně důležitý krok, že jsme s tama odešli, že jsme začli žít jako rodina sami, i když to byl krok, že jsme opustili rodiče, kteří to těžce nesli, babičku, která to těžce nesla a domeček, který jsme už začli opravovat. Spousta lidí se nás dívalo, že jsme blázni, že to opouštíme, ale my jsme věděli, že tam nebudem nikdy šťastní, že nás to okrade o kus našeho života, že možná za pár let bysme došli do bodu, že bysme si řekli, proč jsme neodešli už dřív. Díky Bohu, že jsme to udělali a že jsme vlastně mohli začít společně hledat s Radkem tu správnou notu k tomu, jak vychovávat děti, že jsme společně začli hledat k sobě vztah, protože i to bylo ovlivněné tím spoužitím s babičkou. Babička na něm viděla chyby a já jsem ho obhajovala a pak to vneslo samozřejmě mezi mě a Radka určité dohady a tak různě.

Takže tohle pro nás, pro rodinu, byla záchranná kotva absolutně, že jsme odešli, začli jsme prostě fakt dýchat a začli jsme si vychutnávat toho mateřství. Samozřejmě nemám babičku na hlídání teďka nikde v blízkosti, ale prostě když ji člověk nemá, tak se to prostě naučí zvládat i bez ní. Prostě do toho dá sám sebe absolutně. Samozřejmě, že někdy padám únavou, já nemůžu říct, že je to úplně, prostě, že jsem na vrcholu blaha. Člověk musí pořád prát, uklízet, vařit, teď je chceš vychovávat, chceš jim dát soustředěnou pozornost. Je pro mě důležitý pocit, že do toho nejdu sama, že mám taky oporu v manželovi, který rozhodně má stejné vize a stejné plány, jak prostě to rodičovství zvládat.“

*„A šla bys do toho znovu, když se tak díváš zpátky?“*

„Rozhodně, rozhodně jo, ale už... Jako , neměnila bych asi vůbec nic. Prošla jsem si věcma, kterými jsem si musela projít, kdybych jima neprošla, tak bych prostě nedozrála v těch věcech, jo, že mi to všechno, i ty překážky, kterými člověk musel je přeskočit a zdolat, které byly strašně těžké třeba pro můj život a tak, tak jednak teďka můžu poradit druhým, prostě mám víc zkušeností, kdežto kdyby všechno probíhalo hladce a nemělo to žádnou překážku, tak čím bych vlastně byla, jaké bych měla pro lidi svědectví, jo? Takhle začne člověk jinak přemýšlet, je z něho jakoby dozrálá osobnost. Můžeš potkat člověka, kterému je padesát a vidíš, že je frustrovaný, prostě, že neví, že nenašel nikdy sám sebe, jo? A můžeš potkat člověka, kterému je dvacet a už ví, proč je tady, vidí smysl v životě, jo, a je pevný, je stálý, není prostě jako vlny, není prostě rozviklaný, má svůj názor na život a to je strašně důležitý, mít svůj názor na život, svoji vizi, své plány pro život, prostě takhle.“

*„A co finance?“*

„Finance? Tak my jsme si s manželem jasně dali, že nepůjdeme do dluhů, že si nikdy nebudeme půjčovat, takže žijeme vlastně z toho, co máme a to nás vlastně činí svobodnými. Lidi jsou dnes zadlužení, je na nich třeba ta tíha, jsou ve strachu, že kdyby přestali pracovat, tak to neutáhnou. My jsme si prostě řekli, že když si něco nemůžeme dovolit, tak si to prostě nekoupíme, že prostě budeme žít z toho, na co máme. A můžu říct, že díky Bohu máme všechno, co potřebujeme k životu, máme, co jíst, máme oblečení a když k nám někdo přijde, ještě mu máme co dát, jsme bohatí lidi. Rozhodně peníze jsou důležité v životě, ale nejsou prioritou mého života.“

„A před čím bys mě varovala?“

„Je to oběť, no. Prostě jestli jsi třeba zvyklá na své pohodlí, že si spíš, jak chceš, že prostě si zajdeš zacvičit, že si zajdeš, kam chceš, tak prostě na to musíš zapomenout, no. Když přijde dítě, tak najednou je tady a ty musíš sama sebe dát tomu dítěti. Jako samozřejmě já mám manžela, ale prostě nemůžu, když přijde z práce, mu dát tři děti na krk, protože jsou i jeho, že já prostě potřebuju klid. A samozřejmě, že si někdy představuju, že bych chtěla mít víc času pro sebe, ale vím, že teď to prostě nejde. Takže musíš se pak naučit někde načerpat energii, kterou vydáváš a víš co, není ani tak důležitý načerpat ji fyzicky, že ani se necítím unavená v těle, jako mnohdy se mi i stane, že zůstávám vzhůru do půlnoci a ráno vstanu a jako nemám problémy s únavou, ale spíš přesně je to v psychické oblasti. Že opravdu, že ta žena, když nemá pocit, že je milovaná, že když nemá pocit, že to, co dělá, má smysl, když nemá pocit, že manžel je prostě při ní, že oceňuje tu její práci. Jako při jednom dítěti je to určitě něco jiného, než když máš tři. Já třeba potřebuju strašně moc, aby Radek přišel a řekl mi – ‚Miláčku, děláš to perfektně, prostě jsem za tebe vděčný, jsem šťastný, že nám skvěle vaříš, rozhoduješ se správně, skvěle vychováváš naše děti,...‘ Prostě, že jsme prostě spolu v jednotě. Takže já potřebuju rozhodně spolupracovat s manželem, je na něm vidět, že tu sílu má, má tu energii, povzbuzuje mě ve chvílích, kdy já říkám – ‚A nic nemá smysl!‘, ‚A proč to všechno!‘ a on řekne – ‚Ne, miláčku, dobrý.‘ A prostě jde vidět, že tu sílu má.

### **I.čtení – Sleduji údaje, o tom, co dělá skutečnost, že je na mateřské dovolené s jejím životem a pohledem na svět.**

- „Člověk nemusí mít sedm dětí, aby si začal vychutnávat mateřství, to můžeš klidně už od prvního.“
- „...a možná, že to mateřství mi k tomu, abych trochu dospěla, pomohlo, jako že jsem musela začít trochu jinak přemýšlet...“
- „...je to mateřství strašně nádherné období mého života...“
- „Samozřejmě nemám babičku na hlídání teďka nikde v blízkosti, ale prostě když ji člověk nemá, tak se to prostě naučí zvládat i bez ní. Prostě do toho dá sám sebe absolutně. Samozřejmě, že někdy padám únavou...“
- „Prošla jsem si věcma, kterými jsem si musela projít, kdybych jima neprošla, tak bych prostě nedozrála v těch věcech...“
- „My jsme si prostě řekli, že když si něco nemůžeme dovolit, tak si to prostě nekoupíme, že prostě budeme žít z toho na co máme.“
- „Je to oběť, no.“

- „Když přijde dítě, tak najednou je tady a ty musíš sama sebe dát tomu dítěti.“
- „...bych chtěla mít víc času pro sebe, ale vím, že teď to prostě nejde...“

Lenka považuje mateřskou dovolenou za krásné období jejího života, které ji pomohlo vyzrát, naučit se nové formy zvládnání stresu. Je to pro ni také období, které s sebou přináší i problémy, jak finanční (žijí z toho, co je), časové (únava, stres). Hodnotí mateřství jako oběť, nepovažuje však tuto oběť za ztrátu.

### **II.čtení – Sleduji nevhodné, nedostatečné poskytování sociální opory.**

- „A my jsme tenkrát bydleli s babičkou a ta měla tendence stále určovat a manipulovat se mnou, co bych měla dělat a neměla dělat...“
- „Babička na něm viděla chyby a já jsem ho obhajovala a pak to vneslo samozřejmě mezi mě a Radka určité dohady a tak různě.“
- „Spousta lidí se nás dívalo, že jsme blázní, že to opouštíme...“

Lenka cítila nevhodnou sociální oporu (převážně slovní) především od rodinných příslušníků (babička, rodiče), ale také od některých známých, kteří nechápali jejich rozhodnutí a jejich postoje.

### **III.čtení - Sleduji poskytnutí vhodné, očekávané a kvalitní sociální opory Lence.**

- „Díky Bohu, že jsme to udělali a že jsme vlastně mohli začít společně hledat s Radkem tu správnou notu k tomu, jak vychovávat děti, že jsme společně začali hledat k sobě vztah...“
- „Je pro mě důležitý pocit, že do toho nejdu sama, že mám taky oporu v manželovi, který rozhodně má stejné vize a stejné plány, jak prostě to rodičovství zvládat.“
- „...je strašně důležitý, mít svůj názor na život, svoji vizi, své plány pro život...“
- „...díky Bohu máme všechno, co potřebujeme k životu...“
- „...ta žena, když nemá pocit, že je milovaná, že když nemá pocit, že to, co dělá, má smysl, když nemá pocit, že manžel je prostě při ní, že oceňuje tu její práci.“
- „Já třeba potřebuju strašně moc, aby Radek přišel a řekl mi – ‚Miláčku, děláš to perfektně, prostě jsem za tebe vděčný, jsem šťastný, že nám skvěle vaříš, rozhoduješ se správně, skvěle vychováváš naše děti...“

- „Prostě, že jsme prostě spolu v jednotě. Takže já potřebuju rozhodně spolupracovat s manželem,...“
- „...povzbuzuje mě ve chvílích, kdy já říkám – ‚A nic nemá smysl!‘, ‚A proč to všechno!‘ a on řekne – ‚Ne, miláčku, dobrý.‘ A prostě jde vidět, že tu sílu má.“

Sociální opora, kterou Lenka oceňuje, potřebuje a je jí poskytována, je kognitivní povahy (má dostatek informací, aby si mohla vytvořit svůj vlastní názor), materiální povahy (má dostatek financí i materiálního zajištění pro sebe a svou rodinu), emocionální povahy (rozhodující je pro Lenku opora v rámci dyády s manželem – jednota, povzbuzení, pochvala, ocenění; také je pro Lenku významný její vztah k Bohu).

*Jitka:* „Takže první pozitivní a dá se říct nejvíc, co mě ovlivnilo, byl samotný porod, protože ten porod považuji za něco nádherného a šla bych rodit klidně, šla bych radši rodit než k zubaři. Ne že bych měla úplně bezproblémový porod, ale prostě všechny negativní věci, co se týkají kolem toho porodu, vyváží ten okamžik kolem toho narození dítěte a máme to i natočené na videu a když ju prostě vidím, tak je to úplně nádhera. Potom po porodu jsem měla takové problémy, že jsem byla dlouho unavená, byla jsem sama z toho nepříjemně překvapená, protože po prvním porodu jsem v porodnici hned lítala, prostě jsem skládala ty plinky a prostě jsem tam dělala pomálu zdravotní sestru a tady, když jsem přijela domů, tak jsem, fakt snad měsíc jsem byla pořád taková hrozně unavená, nevěděla jsem, co sama se sebou, co se děje, proč jsem tak unavená, fakt jsem měla problém si vůbec uvařit i po tom měsíci; opravdu jsem jenom tak popocházela, posedávala, ale pak se to naštěstí změnilo.“

A co bylo krásný, co jsem si fakt užila až do morku kosti kolikrát – kojení, to považuju za něco, co mě asi tak ovlivnilo a všem to doporučuji. Byla jsem na to kojení, docela si myslím, připravená, co se týká těch rad obecných, že jsem chodila do kurzu a opravdu přivínout to dítě k sobě, určitě tak, jak to popisovali nebo psali, že vznikne vztah mezi tím dítětem a matkou, tak si myslím, že na tom něco je, protože já i z té své strany cítím, že ten vztah je takový, je to něco silného, je to moc pěkný, no.“

*„A co bys třeba změnila, co bys udělala jinak?“*

„Já nevím, asi nic. Určitě bych nechodila tak dlouho do práce před tou mateřskou, protože jsem končila a zaučovala jsem vlastně paní za mě a končila jsem asi 14dní před porodem, kdy jsem fakt jezdila na šest a vracela jsem se v půl čtvrté a byla jsem možná i tím dost vyčerpaná a vůbec jako kdybych si té předporodní doby vůbec neužila, takže to mě pak asi trochu chybělo. Asi bych znovu chodila do toho kurzu, chodila bych plavat a prostě víc si toho užívat, že je člověk venku a taková klidnější, pohodovější ta atmosféra, protože až člověk začne chodit do práce, tak už na spoustu věcí nemá čas. Možná bych víc ještě četla, zašla bych do knihovny, protože na knížky ještě pořád nemám čas a večer se mi číst nechce, hned usnu.“

*„Jak tě mateřství změnilo?“*

„Tak určitě si myslím, že snad pozitivně, protože člověk až když vidí, jaký jsou s tím dítětem zkušenosti, tak už neodsuzuje takový ty různé matky. Určitě jsem se na maminky na mateřské dívala jinak před tou mateřskou než teď. Mám daleko větší pochopení pro ně, umí se člověk vžít do té situace, tak i v této oblasti jsem určitě změkla dost nebo změnila názor. Jinak, nevím co. Třeba úplně jsme přestali chodit na ty zábavy, protože mě tam nic netáhne a říkám si, že už aj Dan má dvanáct, už bysme měli jít trochu příkladem. Člověk se asi trošičku víc kontroluje, ale ono to možná souvisí i s tím, že čím je člověk starší, taky mění názory nebo je zkušenější nebo takhle.“

*„A co děláš ve chvílích, kdy potřebuješ, aby tě někdo podpořil?“*

„Tak sedneme na kolo a jedeme někde, kór aj když manžel je unavený, tak asi něco naplánovat společně, tak fakt vypadnout z toho, sami bez děcek. Prostě vyjezdít tu depresi, tu únavu, protože pracujeme vesměs hlavou, takže já opravdu razím teorii, že to chce se tělesně utýrat nebo zničit, jo? Sáhnout si až na dno. Já to mám moc ráda. Teď třeba kolikrát u toho supím. Nebo aj ten spinning, jo, vypořít se do morku kostí nebo stačí jenom vypadnout do lesa, do přírody, jdeme na procházku, asi ta příroda. Změnit, vypadnout z toho prostředí, který tě deptá a unavuje. A obvykle si to prostě řeknu, ale že bych chodila za někým jiným, aby mě podpořil, to asi vůbec ne. Já fakt ani si nikdy nestěžuju ani segře ani rodičům, všichni mají svých starostí dost, prostě není to můj styl. Ani bych jich nikdy o žádnou pomoc nežádala. Já si prostě musím poradit sama, jsem velká holka.“

### **I.čtení – Sleduji údaje, o tom, co dělá skutečnost, že je na mateřské dovolené, s jejím životem a pohledem na svět.**

- „...prostě všechny negativní věci, co se týkají kolem toho porodu, vyváží ten okamžik kolem toho narození dítěte...“
- „...kojení, to považuju za něco, co mě asi tak ovlivnilo a všem to doporučuji.“
- „...už neodsuzuju takový ty různé matky. Určitě jsem se na maminky na mateřské dívala jinak před tou mateřskou než teď. Mám daleko větší pochopení pro ně, umí se člověk vžít do té situace..“
- „...už bysme měli jít trochu příkladem. Člověk se asi trošičku víc kontroluje...“

Jitka hodnotí mateřství jako něco obohacujícího, něco, co ji vedlo k rozšíření pochopení a tolerance pro druhé a také něco, co ji vede k větší zodpovědnosti.



## II.čtení – Sleduji nevhodné, nedostatečné poskytování sociální opory.

- „Potom po porodu jsem měla takové problémy, že jsem byla dlouho unavená, byla jsem sama z toho nepříjemně překvapená...“
- „Určitě bych nechodila tak dlouho do práce před tou mateřskou...“

S konkrétním poskytnutím nevhodné sociální opory od svých blízkých se Jitka nesešla (alespoň to pro ni nebylo podstatné). Také se vyjadřuje, že si nikdy nestěžuje (nelpí na negativních zkušenostech), zřejmě jí však chyběla opora kognitivní (zpočátku nevěděla proč je unavená).

## III.čtení - Sleduji poskytnutí vhodné, očekávané a kvalitní sociální opory Jitce.

- „Byla jsem na to kojení, docela si myslím, připravená, co se týká těch rad obecných, že jsem chodila do kurzu a opravdu přivínout to dítě k sobě, určitě tak, jak to popisovali nebo psali...“
- „...vznikne vztah mezi tím dítětem a matkou, tak si myslím, že na tom něco je, protože já i z té své strany cítím, že ten vztah je takový, je to něco silného, je to moc pěkný, no.“
- „...znovu chodila do toho kurzu...“
- „A obvykle si to prostě řeknu, ale že bych chodila za někým jiným, aby mě podpořil, to asi vůbec ne. Já fakt ani si nikdy nestěžuju...“
- „Ani bych jich nikdy o žádnou pomoc nežádala. Já si prostě musím poradit sama, jsem velká holka.“

Jitka oceňuje rady, které se formou kurzu či literatury dozvěděla. Vyjadřuje se, že silné pouto mezi ní a dítětem je pro ni oporou (což je pro mne poznatek, který jsem opomněla zahrnout do své teoretické části, totiž že dítě samotné je pro matku zdrojem povzbuzení, opory, poskytuje matce uznání, vděčnost, lásku) . Jitka očekává, že ji druzí nebudou nutit k tomu, aby se jim zpovídala, že ji nechají, aby si své problémy řešila sama, což jí dodává pocit dospělosti, zralosti, síly.

**Barča:** „No, tak porod jsem měla úplně úžasnej, nemůžu si stěžovat. Jsem ho měla rychlej. Jak ho budu vychovávat, tak o tom nemám ani páru. Takže je to takový naprd.“

**„Kdy ti bylo moc krásně?“**

„Krásně mi bylo po porodě, když jsem ho poprvé uviděla.“

**„A kdy ti bylo hrozně zle, že sis říkala - proč jsem do toho šla?“**

„Třeba když bečel a nevěděla jsem, co s ním. Zase jsem si na druhou stránku říkala, to přejde, to přejde, to zvládnou a teď už v pohodě. Teď to zvládám úplně krásně. Do těch třech měsíců mě ho vychovávala mamka a když ona už nemohla, byla vyčerpaná, tak jsem si ho vzala já a starala jsem se já a zase jsem ho měla dva dny, tři dny já a potom zase jsme se střídaly, že jsme spávali aj u mamky, aby se ona vyspala. Do těch třech měsíců a od třech měsíců se tak nějak automaticky starám sama. On už tak nebečel, on už byl docela hodný. Teď je to úplně v pohodě, si nemám na co stěžovat.“

**„No a nechybí ti tvoji vrstevníci?“**

„Vůbec ne, já jsem odjakživa měla starší. Vlastně od svých dvanácti let se kamarádím s holkama, které měly už přes dvacet, teď už je jim kolem třicítky a s kým se teda nejvíc scházím, to je teta Lida, ta má přes čtyřicet a s Martinou, ta má přes třicet. Já bych si s těma holkama ani nerozuměla, jako měla jsem kámošky, že jsme něco prohodily, ale že bych se s něma s cházela, tak to vůbec.“

**„A změnilo mateřství nějak tvůj život, tvůj pohled na život?“**

No, všechno se změnilo. Dřív, když jsem byla zamilovaná do jednoho kluka, tak jsem byla psychicky na dně. Jako třeba teď, když mě naštvě Martin, třeba se s ním pohádám a pošlu ho do prdele a on třeba jde ven, tak jako mě to chvíli bolí, ale jak se podívám na Marťase, tak mě to přejde, protože jsu spokojená, že jsu s tím klukem sama. Takže já si myslím, že kdybych měla jenom Marťase, tak úplně v pohodě bych všechno zvládla. Víš, já se upínám jenom na něho. Víš, co dělá nejradší? On se se mnou nejradší tulí. Takže jsem se upnula jenom na něho. Víš co, já jsem s ním od rána do večera, Martin teď, co býváme u našich, ten pořád jenom utíká. Taky se věčně hádáme, ty jo. Ani není den, kdy bysme se nehádali. Dneska ráno jsme se hádali, on je takový puberták. Já mám hlavně toho malýho, že nejsem sama. Třeba když jsme se odstěhovali do Otrokovic, tak byla jsem pořád s Martinem, ale cítila jsem se pořád sama. Teď mám ten pocit, že mám pro koho žít, že mám pro koho, co dělat. Vlastně ráno vstanu a už mám o koho se starat, s kým si povykládat a mám tu byt pro koho. Třeba ten Martin, to je takový naprd, jsme se spolu furt hádali, ten vztah moc nebyl, jako ten malý mi dodává hodně sil, takže vlastně tu energii si dobývám aj od něho, když to tak vezmu. Se jenom na něho podívám, povykládám, pomazlím, no a už prostě supr. A když mě něco trápí, si ho vezmu, projedeme se, povykládáme si a úplně v pohodě. Takže si to užívám se vším všudy. Akorát nemám představu, jak ho budu vychovávat, to vůbec. Víš někdy se snažíš, pak přijde puberta a je to pryč. I finančně je to náročný. Protože, kdyby mě třeba mamka nenakoupila třeba na malýho, když jsem ho čekala, tak nic nemám. Já vymyslím co nejlevnější jídlo, ale to neušetřím.“

### **I.čtení – Sleduji údaje, o tom, co dělá skutečnost, že je na mateřské dovolené, s jejím životem a pohledem na svět.**

- „...když mě naštvě Martin, třeba se s ním pohádám a pošlu ho do prdele a on třeba jde ven, tak jako mě to chvíli bolí, ale jak se podívám na Mart'ase, tak mě to přejde, protože jsu spokojená, že jsu s tím klukem sama.“
- „Teď mám ten pocit, že mám pro koho žít.“

Barča našla v mateřství smysl života, netrápí se tolik, jako dříve tím, že se jí v partnerském životě občas nevede.

### **II.čtení – Sleduji nevhodné, nedostatečné poskytování sociální opory.**

- „Jak ho budu vychovávat, tak o tom nemám ani páru.“
- „Třeba když bečel a nevěděla jsem, co s ním.“
- „Martin teď, co býváme u našich, ten pořád jenom utíká...“
- „Taky se věčně hádáme, ty jo. Ani není den, kdy bysme se nehádali. Dneska ráno jsme se hádali, on je takový puberták.“
- „...byla jsem pořád s Martinem, ale cítila jsem se pořád sama.“
- „Akorát nemám představu, jak ho budu vychovávat, to vůbec.“
- „...kdyby mě třeba mamka nenakoupila třeba na malýho, když jsem ho čekala, tak nic nemám. Já vymýšlím co nejlevnější jídlo, ale to neušetřím.“

Pokud se týká kognitivní opory, postrádala Barča zpočátku informace a zkušenosti s tím, jak pečovat o dítě. Velmi ji tíží, že neví, jak má svého synka vychovávat. Emocionální oporu jednoznačně postrádá u svého přítele, otce jejího dítěte, avšak nejen u něj, jelikož se cítila již před narozením dítěte celkově sama. Pokud se týká materiální opory pociťuje nedostatek financí (nebydlí sami, nejlevnější jídlo, oblečení nakoupila maminka).

### III.čtení - Sleduji poskytnutí vhodné, očekávané a kvalitní sociální opory Barči.

- „Do těch třech měsíců mě ho vychovávala mamka a když ona už nemohla, byla vyčerpaná, tak jsem si ho vzala já a starala jsem se já a zase jsem ho měla dva dny, tři dny já ...“
- „...a s kým se teda nejvíc scházím, to je teta Lida, ta má přes čtyřicet a s Martinou, ta má přes třicet.“
- „...jak se podívám na Mart'ase, tak mě to přejde, protože jsou spokojená, že jsou s tím klukem sama.“
- „On se se mnou nejradši tulí.“
- „Teď mám ten pocit, že mám pro koho žít, že mám pro koho, co dělat. Vlastně ráno vstanu a už mám o koho se starat, s kým si povykládat a mám tu byt pro koho.“
- „...malý mi dodává hodně sil...“
- „...kdyby mě třeba mamka nenakoupila třeba na malýho, když jsem ho čekala, tak nic nemám...“

Velkou oporou je Barči její maminka, která se s ní střídala v péči o malého první tři měsíce a nakoupila jí oblečení, navíc jim rodiče umožňují bydlení. Emocionální oporou jsou Barči její dvě kamarádky a především její syn.

**Gabka:** „Tak já se mám na mateřské dobře. Když do toho jednou spadneš, pak už to jde dobře. Už jsem pět let doma.“

**„A baví tě to vůbec?“**

„Tak my jsme obě dvě děti plánovali, těšili jsme se na ně. To těhotenství, abych řekla pravdu, tak jak některé maminky tvrdí, že si to vyloženě vychutnávají, tak nemůžu říct, že to bylo pro mě nějaké výjimečné období, výjimečné období to teda bylo, ale ne v tom nejlepším. Ze začátku mi bylo špatně, tři měsíce prostě jsem nebyla schopná, ale pak se to nějak po těch třech měsících spravilo, šéf mě vyšel vstříc, začala jsem pracovat na zkrácený úvazek, takže bezva, ve dvě hodiny jsem byla doma, takže jsem si lehla než přijel manžel, takže jsem odpočívala, takže to bylo dobré.“

**„A šla bys do toho znovu, nebo bys něco změnila?“**

„Asi ne, udělala bych to tak. Myslím, že jsem si celkem stihla užít života, s manželem jsme dali barák do kupy a ten věkový rozdíl tři roky mezi holkama je akorát. Je výhoda, že může jít Tereška do školky, třeba mi

Terezka celkem aj pomůže, když třeba potřebuju chvilku pohlídat, když potřebuju vyběhnout na dvůr, takže si myslím, že je to tak optimální, ty tři roky.

***„Jaké byly začátky na mateřské?“***

„Tak je to něco jiného, dva mladí svobodní lidé. Já jsem měla takovou nějakou přípravu, mám mladší sestru, ta měla šest let, když se Terezka narodila, takže nějak jsem s tím byla obeznámená. Když se Terezka narodila, nedělalo mi to nějaké problémy. Navíc mi třeba babička sem tam chodila pomáhat, jako tchyně. Ze začátku jsem to nějak brala dobře, pak mě to začalo rozčilovat, ale bylo mi zase trapný něco říkat, jo, ať pořád nechodí. Když jsem chtěla být prostě sama a ona chodila denně jestli něco nepotřebuju a tak potom to vlastně babička pochopila, takže teď mám ty vztahy s babičkou celkem dobré. Ona je takový komandant, babička, a na mě musí trochu pomalej. A já si to mateřství strašně užívám, kór potom, co jsem zjistila, že jsem podruhé těhotná, jsem se snažila se co nejvíc věnovat Terezce, že potom už na ni nebudu mít čas, takže myslím, že ten vztah byl krásný. Pak jsme jeli na takovou delší dovolenou a tam to bylo bezva, nějak nás to stmelilo, jinak chodí manžel domů až večer, takže to se nám líbilo.

***„Kde hledáš pomoc, jak řešíš problémy?“***

„Asi možná ta víra mi pomáhá. Vždycky se zavřu, musím být teda sama, musím o tom popřemýšlet a pak si řeknu, že snad nejsou jediná, která je na tom tak, jo, že děcka mě potřebuju, takže nemůžu být prostě, no, musím zase fungovat. Víš co mi moc pomáhá? Pomáhá mi hodně, když navštívím třeba rodiče. Kolikrát odhlásím Terezku ze školky a jedeme, máme to dvacet kilometrů za nima, tak jedem a tak se tak nějak naladím dobře, že přijedu úplně jak vyměněná. A taky máme takový rituál, ten máme zavedený snad od začátku manželství, že mě dělá problém, tak jak tys to říkala, jít prostě spát večer s tím, jakože se pohádáme, takže uléhat rozhádání, mě to dělá velkou potíž a Kájovi zřejmě taky. Tak někdy prostě se snažíme ten večer aspoň deset minut, protože nemáme na sebe celý den čas, prostě sednout, vypnout tu televizi a to nejdůležitější si povykládat. No a někdy prostě nemáme náladu si povídat, tak prostě máme četbu. To je taková činnost, která nás tak nějak stmeluje, dělá nám potěšení.“

***„Každý si čtete nebo nahlas?“***

„Nahlas čteme, já strašně ráda poslouchám Kájův hlas, on když prostě čte, tak má takový melodický, uklidňující hlas, takže třeba ten večer, co se trochu porafáme, tak mě stačí přečíst dvě stránky a já jsu prostě klidná. Ho to taky baví, on je velký čtenář, tak sem tam to pro mě udělá a čte mě nahlas. Máme takovou odpočinkovou četbu, nic náročného, prostě o přírodě, humoristickou četbu, takový ty kratičky příběhy třeba na stránku. Jo a prostě v nás je to napětí v obou dvou, tak to prostě tím, že se přečte pár stránek, tak ono to tak nějak uklidní nebo tak nějak se to odplaví pryč a už potom jdeme spát klidní. Nebo, co mě doopravdy dobíjí, když nemám žádnou práci a jdeme třeba někde se prostě projít, jenom tady kousek vemu holky, tak je to bezva. Terezka si ještě vezme Klárku, já vidím, že holky jsou šťastný, běhají po louce, trhají kytičky pro mě a pak mi třeba Terezka řekne – ‚Mami, já tě mám ráda.‘ A to fakt člověka dobíjí hodně, ale musely by být pořád tak hodný. Ale myslím si, že jak jsou ty děti starší, tak je to zase jednodušší, už mají víc toho rozumu.“

### **I.čtení – Sleduji údaje, o tom, co dělá skutečnost, že je na mateřské dovolené, s jejím životem a pohledem na svět.**

- „...já se mám na mateřské dobře...“
- „...já si to mateřství strašně užívám...“

Gabka je maminkou skutečně na plný úvazek, velmi se věnuje svým dětem, nachází uspokojení v tom, když jsou děti šikovné a něco nového se naučí.

### **II.čtení – Sleduji nevhodné, nedostatečné poskytování sociální opory.**

- „Když jsem chtěla být prostě sama a ona chodila denně jestli něco nepotřebuju...“
- „...chodí manžel domů až večer...“
- „...nemáme na sebe celý den čas...“

Gabka by ráda trávila se svým manželem více času, aby nebyla celý den na děti a domácnost sama (manžel musí být v zaměstnání). Gabce nevyhovovalo to, že jí babička nabízela služby, o které nepožádala, zřejmě šlo o nadměrnou sociální oporu.

### **III.čtení - Sleduji poskytnutí vhodné, očekávané a kvalitní sociální opory Gabce.**

- „...šéf mě vyšel vstříc, začala jsem pracovat na zkrácený úvazek, takže bezva, ve dvě hodiny jsem byla doma, takže jsem si lehla než přijel manžel, takže jsem odpočívala, takže to bylo dobré.“
- „Je výhoda, že může jít Terežka do školky...“
- „...třeba mi Terežka celkem aj pomůže, když třeba potřebuju chvilku pohlídat, když potřebuju vyběhnout na dvůr...“
- „Já jsem měla takovou nějakou průpravu, mám mladší sestru, ta měla šest let, když se Terežka narodila...“
- „Navíc mi třeba babička sem tam chodila pomáhat, jako tchyně...“
- „Pak jsme jeli na takovou delší dovolenou a tam to bylo bezva, nějak nás to stmelilo...“
- „Asi možná ta víra mi pomáhá...“
- „Pomáhá mi hodně, když navštívím třeba rodiče.“
- „...sednout, vypnout tu televizi a to nejdůležitější si povykládat.“

- „...čteme, já strašně ráda poslouchám Kájův hlas, on když prostě čte, tak má takový melodický, uklidňující hlas, takže třeba ten večer, co se trochu porafáme, tak mě stačí přečíst dvě stránky a já jsu prostě klidná.“
- „...jdeme třeba někde se prostě projít, jenom tady kousek vezmu holky, tak je to bezva.“
- „Terezka řekne – ‚Mami, já tě mám ráda.‘“

Gabka má dostatečnou kognitivní oporu (průprava z domova a víra v Boha), emocionální oporou je jí především manžel (dovolená, čtení, povídání), rodiče (návštěva ji osvěží) a děti (především Terezka dokáže vyslovit ocenění). Pokud se týká služeb, které jí pomáhají, tak jí byl oporou její vedoucí v zaměstnání (v době těhotenství jí umožnil pracovat na zkrácený úvazek), stát (umožňuje jí, aby její starší dcera navštěvovala mateřskou školku), babička a i Terezka, když krátkodobě pohlídají.

### 6.3.1 Pokus o integraci empirických dat

#### **I.čtení – Sleduji údaje, o tom, co dělá skutečnost, že je na mateřské dovolené s jejím životem a pohledem na svět.**

- Lenka považuje mateřskou dovolenou za krásné období jejího života, které ji pomohlo vyzrát, naučit se nové formy zvládnání stresu. Je to pro ni také období, které s sebou přináší i problémy, jak finanční (žijí z toho, co je), časové (únava, stres). Hodnotí mateřství jako oběť, nepovažuje však tuto oběť za ztrátu.
- Jitka hodnotí mateřství jako něco obohacujícího, něco, co ji vedlo k rozšíření pochopení a tolerance pro druhé a také něco, co ji vede k větší zodpovědnosti.
- Barča našla v mateřství smysl života, netrápí se tolik, jako dříve tím, že se jí v partnerském životě občas nevede.
- Gabka je maminkou skutečně na plný úvazek, velmi se věnuje svým dětem, nachází uspokojení v tom, když jsou děti šikovné a něco nového se naučí.

#### Mateřství ženám přináší:

- Je to obohacení jejich smyslu života

- Naučí se novými způsoby zvládat problémy
- Uspokojuje je i přes problémy, které s ním jsou spojeny.

## **II.čtení – Sleduji nevhodné, nedostatečné poskytování sociální opory.**

- Lenka pociťovala nevhodnou sociální oporu (převážně slovní) především od rodinných příslušníků (babička, rodiče), ale také od některých známých, kteří nechápali jejich rozhodnutí a jejich postoje.
- S konkrétním poskytnutím nevhodné sociální opory od svých blízkých se Jitka nesetkala (alespoň to pro ni nebylo podstatné). Také se vyjadřuje, že si nikdy nestěžuje (nelpí na negativních zkušenostech), zřejmě jí však chyběla opora kognitivní (zpočátku nevěděla proč je unavená).
- Pokud se týká kognitivní opory, postrádala Barča zpočátku informace, zkušenosti s tím, jak pečovat o dítě, velmi ji tíží, že neví, jak má svého synka vychovávat. Emocionální oporu jednoznačně postrádá u svého přítele, otce jejího dítěte, avšak nejen od něj, jelikož se cítila před narozením dítěte celkově sama. Pokud se týká materiální opory pociťuje nedostatek financí (nebydlí sami, nejlevnější jídlo, oblečení nakoupila maminka).
- Gabka by ráda trávila se svým manželem více času, aby nebyla celý den na děti a domácnost sama (manžel musí být v zaměstnání). Gabce nevyhovovalo to, že jí babička nabízela služby, o které nepožádala, zřejmě šlo o nadměrnou sociální oporu.

### Nedostatečnost sociální opory u těchto žen spočívá především v těchto oblastech:

- Nedostatek informací před nástupem na mateřskou dovolenou
- Nevhodná slovní opora
- Nabízení služeb, které ženy nepotřebují
- Záporné hodnocení jejich rozhodnutí
- Materiální nedostatek
- Nedostatečná emocionální opora u jejich nejbližších



**III.čtení - Sleduji poskytnutí vhodné, očekávané a kvalitní sociální opory.**

- Sociální opora, kterou Lenka oceňuje, potřebuje a je jí poskytována, je kognitivní povahy (má dostatek informací, aby si mohla vytvořit svůj vlastní názor), materiální povahy (má dostatek financí i materiálního zajištění pro sebe a svou rodinu), emocionální povahy (rozhodující je pro Lenku opora v rámci dyády s manželem – jednota, povzbuzení, pochvala, ocenění; také je pro Lenku významný její vztah k Bohu).
- Jitka oceňuje rady, které se formou kurzu či literatury dozvěděla. Vyjadřuje se, že silné pouto mezi ní a dítětem je pro ni oporou (což je pro mne poznatek, který jsem opomněla zahrnout do své teoretické části, totiž že dítě samotné je pro matku zdrojem povzbuzení, opory, poskytuje matce uznání, vděčnost, lásku) . Jitka očekává, že ji druzí nebudou nutit k tomu, aby se jim zpovídala, že ji nechají, aby si své problémy řešila sama, což jí dodává pocit dospělosti, zralosti, síly.
- Velkou oporou je Barči její maminka, která se s ní střídala v péči o malého první tři měsíce a nakoupila jí oblečení, navíc jim rodiče umožňují bydlení. Emocionální oporou jsou Barči její dvě kamarádky a především její syn.
- Gabka má dostatečnou kognitivní oporu (průprava z domova a víra v Boha), emocionální oporou je jí především manžel (dovolená, čtení, povídání), rodiče (návštěva ji osvěží) a děti (především Terežka dokáže vyslovit ocenění). Pokud se týká služeb, které jí pomáhají, tak jí byl oporou její vedoucí v zaměstnání (v době těhotenství jí umožnil pracovat na zkrácený úvazek), stát (umožňuje jí, aby její starší dcera navštěvovala mateřskou školku), babička a i Terežka, když krátkodobě pohlídají.

**Za kvalitní sociální oporu ženy považují:**

- Dostatek užitečných informací
- Dostatek financí a materiálního zajištění pro chod rodiny
- Emocionální opora od osob, se kterými jsou v blízkém kontaktu
- Respektování jejich rozhodnutí
- Praktická pomoc (hlídání, školka, zaměstnání)

## 6.4. Integrace závěrů plynoucích z výzkumu

### Závěry plynoucí z dotazníku volných odpovědí

Za kvalitní sociální oporu ženy na mateřské dovolené považují:

- Ocenění práce
- Hlídaní dětí
- Praktická pomoc
- Emocionální podpora
- Umožnění relaxace
- Neposkytování nevyžádaných rad

### Závěry plynoucí z polostrukturovaného rozhovoru:

Sociální oporou, kterou ženy skutečně ocenily je:

- Uznání hodnoty jejich práce
- Hlídaní dětí
- Konkrétní služba
- Neposkytování nevyžádaných rad

### Závěry plynoucí z nestrukturovaných rozhovorů

**Mateřství ženám přináší:**

- Je to obohacení jejich smyslu života
- Naučí se novými způsoby zvládat problémy
- Uspokojuje je i přes problémy, které s ním jsou spojeny.

**Nedostatečnost sociální opory** u těchto žen spočívá především v těchto oblastech:

- Nedostatek informací před nástupem na mateřskou dovolenou
- Nevhodná slovní opora
- Nabízení služeb, které ženy nepotřebují
- Záporné hodnocení jejich rozhodnutí
- Materiální nedostatek
- Nedostatečná emocionální opora u jejich nejbližších

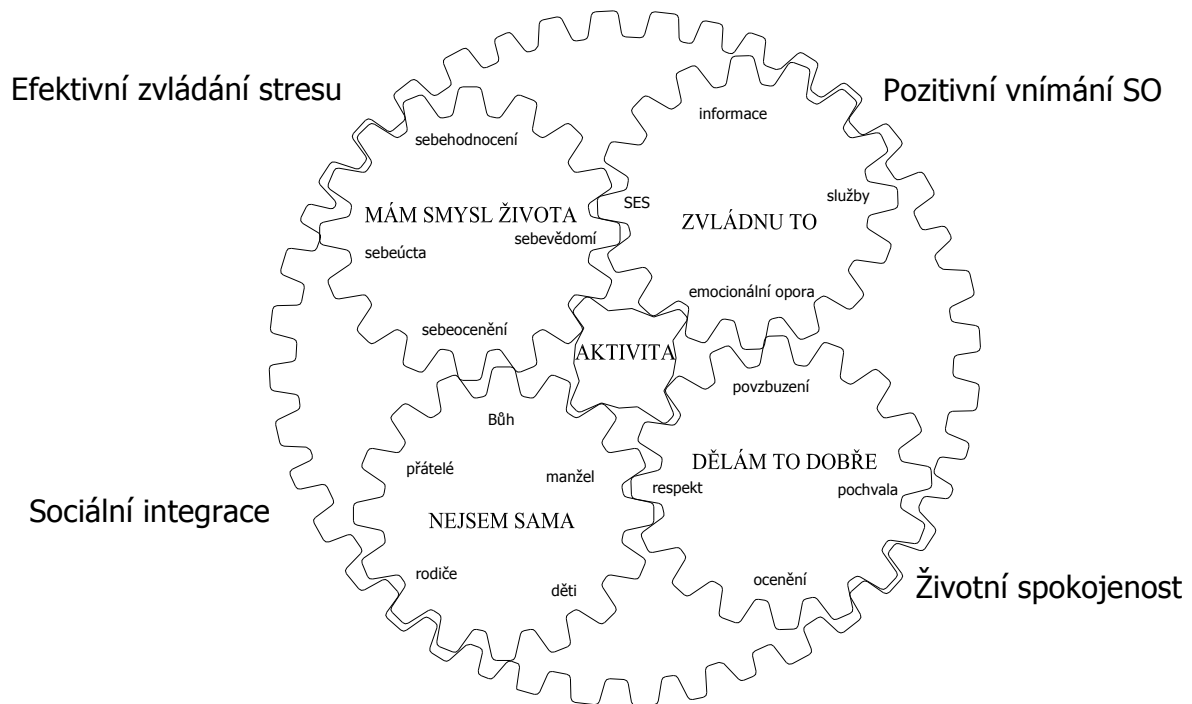
**Za kvalitní sociální oporu** ženy považují:

- Dostatek užitečných informací
- Dostatek financí a materiálního zajištění pro chod rodiny
- Emocionální opora od osob, se kterými jsou v blízkém kontaktu
- Respektování jejich rozhodnutí
- Praktická pomoc (hlídaní, školka, zaměstnání)

## ZÁVĚR

Vrátíme-li se k názoru, že na sociální oporu se můžeme dívat jako na **proces**, pak by bylo možno tento proces znázornit následovně:

**Obr. 3:** Sociální opora jako proces



Vysvětlivky zkratk: SES – sociálně ekonomický status

SO – sociální opora

Systém sociálních opor v naší zemi je funkční. Ženy žijící na vesnici by uvítaly existenci mateřského centra, např. 1x – 2x v týdnu. Kdo chce najít informace, služby i hmotnou pomoc, má několik nástrojů, které může využít, čímž se vracím k otázce aktivního přístupu k sociální opoře. Na konkrétním příkladu dále uvádím, jak významným pozitivním činitelem je aktivita ženy při vytváření procesu sociální opory.

Barbora, která měla největší množství negativních zkušeností se sociální oporou, našla smysl života v péči o své dítě, což dalo do pohybu „kola“ sociální opory (viz obr.3). Dítě se pro ni nestalo břemenem, ale naopak jí projevuje způsobem úměrným svému věku oporu v podobě ocenění (nejraději se tulí). To dává Barči motivaci pro další

aktivitu, energii pro zvládnání stresových situací a zvyšuje její sebehodnocení, což opět „roztáčí kola“ sociální opory například ve formě povzbuzení a ocenění od ostatních lidí (ať už od partnera, rodičů nebo přátel) za to, jak se vyrovnala s poměrně náročnou životní situací. Figuruje zde také další činitel – lidé, kteří si uvědomí hodnotu její práce matky, k ní budou přistupovat ochotněji při poskytování opory (buď ve formě materiální, emocionální nebo při poskytování služeb), což Barboře dodá do budoucího života vědomí dostupnosti této opory, významného faktoru kvalitní sociální opory.

Pro matku může být úlevou, že po ní není požadováno heroické úsilí; stačí pouze najít odvahu (ať už sama v sobě nebo prostřednictvím druhých) a pozitivně vnímat nabízenou sociální oporu. I zdánlivě malý posun v jejím postoji kola sociální opory ženy na mateřské dovolené rozpohybuje.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1] Blatný M. Osobnostní předpoklady sebehodnocení a životní spokojenosti. In Blatný M., Dosedlová J., Kebza V., Šolcová I. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Praha: MU & MSD, 2006
- [2] Eco U. *Jak napsat diplomovou práci*. Olomouc: Votobia, 1997
- [3] Hartl P., Hartlová H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000
- [4] Chrzová D. Narativní analýza autobiografických rozhovorů. In Miovský M., Čermák I., Chrz V. *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku IV*. Olomouc: UP, 2005
- [5] Mareš J., Hodaňová L., Býma S. *Vybrané kapitoly ze sociálního lékařství*. Praha: Karolinum, 2005
- [6] Mareš J. a kol. *Sociální opora u dětí a dospívajících II*. Hradec Králové: Nukleus, 2002
- [7] Musil J.V. *Sociální psychologie*. Zlín: UTB, 2005
- [8] Musil J.V. *Sociální pedagogika*. Zlín: UTB, 2005
- [9] Musilová M., Musil J.V. *Asistentická praxe*. Olomouc: UP, 2004
- [10] Musilová M. *Individuální praxe*. Olomouc: UP, 2001
- [11] Křivohlavý J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001
- [12] Křivohlavý J. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál, 2004
- [13] Křivohlavý J. *Sociální opora v intervenčních programech*. Praha: Československá psychologie, 46,4,340 – 346, 2002
- [14] Křivohlavý J. *Moderátor zvládnutí zátěže typu sociální opory*. Praha: Československá psychologie, 43, 2, 106 – 118, 1999
- [15] Šolcová I., Kebza V. *Sociální opora jako významný protektivní faktor*. Praha: Československá psychologie, 43, 1, 19 – 38, 1999
- [16] Švec V.(ed.), Maňák J. *Cesty pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2004
- [17] Vodáková A., Vodáková O. *Rod ženský*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003

## SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

- MD    Mateřská dovolená
- SES   Sociálně ekonomický status
- SO    Sociální opora

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obr. 1	Složky sociálního kapitálu ženy na mateřské dovolené.....	20
Obr. 2	Sociální síť ženy na mateřské dovolené.....	22
Obr. 3	Sociální opora jako proces.....	66

**SEZNAM TABULEK**

Tab. 1 Sečtení životních událostí pravděpodobných u žen na mateřské dovolené .....	18
--	----



**SEZNAM PŘÍLOH**

PI .....	Dotazník volných odpovědí
PII .....	Holmes – Raheova škála životních událostí
PIII.....	Definice základních pojmů
PIV.....	Předvýzkum

**PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK VOLNÝCH ODPOVĚDÍ**

1. Jak si představujete ideální matku?
2. Jaké role plníte?
3. Čeho si podle Vás na Vaší práci druzí cení?
4. Co podle Vás nezvládáte?
5. Co je podle Vás na práci matky nejtěžší?
6. Je podle Vás MD zátěžová situace? Proč?
7. Za kým jdete, když potřebujete pomoc?
8. Jak si představujete pomoc?
9. Jaký druh pomoci nejvíce oceňujete?
10. Jaký druh pomoci byste uvítala (ten, který nemáte)?
11. O jakou pomoc nestojíte?
12. Co Vám pomáhá vyrovnat se s každodenní rutinou?

## PŘÍLOHA P II: HOLMES – RAHEOVA ŠKÁLA ŽIVOTNÍCH UDÁLOSTÍ (*REVIDOVÁNO 1985 K.P. DE MEUSE*)

Smrt manželského partnera	100
Rozvod	73
Oddělené manželství	65
Výkon trestu odnětí svobody	63
Úmrtí blízkého příbuzného	63
Úraz, zranění nebo nemoc	53
Sňatek	50 (50)
Propuštění ze zaměstnání	47
Manželský smír	45
Odchod do důchodu	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství	40 (72)
Sexuální potíže	39
Příchod nového člena rodiny	39 (56)
Změna rekvalifikace v zaměstnání	39
Změna platu	38
Úmrtí blízkého přítele	37
Adaptace na novou práci	36
Ztráta větší částky peněz, propadnutí hypotéky	30
Změna pracovní způsobilosti	29
Odchod syna nebo dcery z domova	29
Nesoulad v manželství	29
Mimořádný osobní úspěch	28
Nástup manželky do zaměstnání (příp. odchod)	26
Začátek nebo konec školní docházky	26
Změny v životních podmínkách	25
Revize osobních zvyků, návyků	24
Potíže s nadřizným	23
Změna bydliště nebo školy	20 (50)
Změna během rekreace či změna v náboženských činnostech	19
Změna v sociálních činnostech	18
Změna spánkového návyku	16 (42)
Změna stravovacího návyku	15
Prázdniny	13
Vánoce	12
Menší přestupky zákona	11

## PŘÍLOHA P III: DEFINICE ZÁKLADNÍCH POJMŮ

1. **Anticipovaná sociální opora (anticipated social support)** – očekávaná sociální opora
2. **Celková vnímaná sociální opora (general perceived social support)** – přesvědčení dané osoby o tom, jaká je kvalita celého souboru sociálních vztahů, které jsou jí k dispozici, lze ji považovat za určitou formu postoje
3. **Distres (distress)** – subjektivní pohled, jedná se o negativně vnímaný stres
4. **Mateřská dovolená (maternity leave)** – omluvené pracovní volno bez nároku na náhradu mzdy, které náleží ženě v souvislosti s pokročilým těhotenstvím, porodem a péčí o dítě, maximálně do věku čtyř let dítěte.
5. **Podpůrné sociální vztahy (supportive social relationships)** – mezilidská pouta, z nichž daný člověk může získat zdroje, které mu mohou být pomocí při zvládání životních situací
6. **Salutory (salutors)** – vnitřní a vnější zdroje efektivního zvládání psychosociálního stresu
7. **Sociální integrace (social integration)** – sociální začlenění člověka do sociální struktury, významná determinanta jeho psychické pohody
8. **Sociální izolace (social isolation)** – ztráta sociálních kontaktů
9. **Sociální kapitál (social capital)** – soubor všech opor, kterými jedinec disponuje
10. **Sociální opora (social support)** – v širším slova smyslu sociální oporou rozumíme „pomoc, která je poskytována druhými lidmi člověku, který se nachází v zátěžové situaci. Obecně jde o činnost, která člověku v tísní jeho zátěžovou situaci určitým způsobem ulehčuje.“ (Křivohlavý, 2002)
11. **Sociální síť (social network)** – sociální vazby mezi lidmi
12. **Vnímaná sociální opora (perceived social support)** – „obecné pojetí o tom, že druzí lidé jsou dosažitelní (k dispozici) a jsou ochotni poskytnout pomoc, kdyby to daný člověk potřeboval“ (Pierce, Sarason, Sarason, 1994 – Křivohlavý, 1999)
13. **Zvládání zátěže (coping with stress)** – vědomé adaptování se na stresor

## **Příloha P IV: Předvýzkum**

### **Organizace předvýzkumu**

Oslovila jsem 15 žen na mateřské dovolené z naší vesnice, odpovědi zpracovávaly ženy písemně.

### **Dotazník volných odpovědí**

- 1) Kolik času denně můžeš věnovat svým osobním aktivitám?
- 2) Co v takových chvílích děláš?
- 3) Kolik času bys ráda měla na své koníčky?
- 4) Co bys ráda dělala, ale není na to čas?
- 5) Co tě na MD naplňuje?
- 6) Co tě na MD omezuje?

### **Výsledky předvýzkumu**

Pokud se týká času, který mají matky pro své aktivity, většina matek uvedla přibližně jednu hodinu denně, rády by však na své osobní aktivity měly půlden v týdnu.

Nejraději a nejčastěji se ženy věnují ve svém volném čase čtení, ručním pracím, sportování či prostému oddechu, rády by více času věnovaly sportu, výletům, procházkám, společenským akcím. Z uvedeného jednoznačně vyplynulo, že svým volnočasovým aktivitám se věnují v blízkosti domova a že by je rády provozovaly spíše mimo domov. Má to i své praktické důvody – i když je pro každou matku těžké opustit dítě, zvláště pokud je kojí, je to většinou plně využitý čas a to skutečně za tím účelem, pro který byl určen. Zatímco, pokud je matka doma, vždy se najde něco, co zkrátí již tak minimální dobu pro její volný čas. Na druhé straně to stojí spoustu úsilí, organizačních schopností a někdy i odvahy a důslednosti, pokud má matka opustit domov bez dítěte.

Dvě matky odpověděly, že se na mateřské dovolené necítí ničím omezovány, ostatní odpověděly, že cítí jako omezující nedostatek času a financí, stereotyp a určitý druh izolace. Všechny matky (15) odpověděly, že je mateřství, péče o děti, radost z jejich pokroků plně uspokojuje a naplňuje a z jejich odpovědí bylo patrné, že tento fakt převyšuje všechna negativa, která jsou s mateřstvím spojená.