

# **Životní spokojenost žen na mateřské a rodičovské dovolené ve Zlínském kraji**

Jitka Faltusová

---

Bakalářská práce  
2017



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií  
Ústav pedagogických věd  
akademický rok: 2016/2017

## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jitka Faltusová**  
Osobní číslo: **H14973**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**  
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Životní spokojenost žen na mateřské a rodičovské dovolené ve Zlínském kraji**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.  
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti rodiny, mateřství a životní spokojenosti.  
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.  
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.  
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.  
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.**

**KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1370-5.**

**MOŽNÝ, Ivo. Rodina a společnost. Ilustroval Vladimír JIRÁNEK. Praha: Sociologické nakladatelství, 2006. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-86429-58-X.**

**SATIR, Virginia. Kniha o rodině: Izákladní dílo psychologie vztahůl. Vyd. 2. Praha: Práh, 2006. ISBN 80-7252-150-0.**

**VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.**

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Eva Šalenová**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **7. prosince 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **26. dubna 2017**

Ve Zlíně dne 7. prosince 2016

  
doc. Ing. Aněžka Lengálová, Ph.D.  
děkanka



  
Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE


Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užit své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně ..... 4. 4. 2014

.....  


*1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:*

*(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce zkoumá životní spokojenost žen na mateřské a rodičovské dovolené ve Zlínském kraji. První část je teoreticky zaměřená na rodinu, rodičovství a mateřství. Dále se práce zabývá životní spokojeností a pojmy, které s ní souvisí. Praktická část bakalářské práce je věnována kvantitativnímu výzkumu. Cílem výzkumu je zjistit, jaká je míra životní spokojenosti žen na mateřské a rodičovské dovolené a s jakými problémy se ženy potýkají.

Klíčová slova: mateřství, mateřská a rodičovská dovolená, rodičovství, rodina, životní spokojenost

## **ABSTRACT**

This bachelor thesis examines the life satisfaction of women on maternity and parental leave in the Zlín region. The theoretical part focuses on family, parenting and motherhood. The thesis deals with life satisfaction and concepts associated with it. The practical part is dedicated to quantitative research. The aim of this research is to determine the level of satisfaction of women on maternity and parental leave and what problems they face.

Keywords: motherhood, maternity and parental leave, parenthood, family, life satisfaction

Ráda bych poděkovala Mgr. Evě Šalenové za cenné rady, podnětné připomínky a vstřícný přístup při vedení bakalářské práce.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

## OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>10</b>
<b>1 RODINA A RODIČOVSTVÍ .....</b>	<b>11</b>
1.1 RODINA A JEJÍ FUNKCE.....	12
1.1.1 Funkčnost rodiny z hlediska funkcí.....	13
1.2 PŘECHOD K RODIČOVSTVÍ.....	14
1.3 RODIČOVSKÁ ROLE.....	15
1.4 OBĚTI A PŘÍNOSY RODIČOVSTVÍ .....	16
<b>2 ŽENA NA MATEŘSKÉ A RODIČOVSKÉ DOVOLENÉ .....</b>	<b>18</b>
2.1 MATEŘSKÁ DOVOLENÁ.....	18
2.2 RODIČOVSKÁ DOVOLENÁ.....	18
2.3 MATEŘSTVÍ .....	19
2.3.1 Prožívání mateřství .....	20
2.4 MATEŘSKÁ ROLE.....	20
2.5 ŽIVOT ŽEN MATEŘSKÉ A RODIČOVSKÉ DOVOLENÉ.....	21
2.5.1 Období po narození dítěte.....	21
2.5.2 Každodenní péče o dítě .....	22
<b>3 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST .....</b>	<b>23</b>
3.1 VYMEZENÍ POJMU .....	23
3.2 OSOBNÍ POHODA.....	23
3.2.1 Dimenze osobní pohody .....	24
3.2.2 Zdroje osobní pohody .....	24
3.2.3 Štěstí.....	26
3.3 PROBLÉMY ŽEN NA MATEŘSKÉ A RODIČOVSKÉ DOVOLENÉ.....	26
3.3.1 Poporodní deprese .....	26
3.3.2 Stres a syndrom vyhoření.....	27
3.3.3 Sociální izolace .....	27
3.3.4 Partnerské problémy .....	28
3.4 VOLNÝ ČAS ŽEN NA MATEŘSKÉ A RODIČOVSKÉ DOVOLENÉ.....	28
3.5 VZTAH MEZI VĚKEM ŽEN NA MATEŘSKÉ A RODIČOVSKÉ DOVOLENÉ A ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTÍ .....	28
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>30</b>



<b>4</b>	<b>REALIZACE VÝZKUMU .....</b>	<b>31</b>
4.1	VÝZKUMNÝ PROBLÉM.....	31
4.2	VÝZKUMNÝ CÍL A DÍLČÍ CÍLE .....	31
4.3	METODA VÝZKUMU.....	32
4.4	VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	33
<b>5</b>	<b>VYHODNOCENÍ ZÍSKANÝCH DAT .....</b>	<b>34</b>
5.1	ANALÝZA DAT.....	34
5.1.1	Demografické údaje.....	34
5.1.2	Spokojenost žen v různých oblastech života .....	37
5.1.3	Partnerský vztah.....	41
5.1.4	Pomoc s dítětem a domácností.....	43
5.1.5	Psychický stav.....	44
5.1.6	Depresivní stavy.....	47
5.1.7	Pocity izolace a osamělosti .....	48
5.1.8	Volný čas .....	48
5.1.9	Pozitiva mateřské a rodičovské dovolené z pohledu žen.....	49
5.1.10	Negativa mateřské a rodičovské dovolené z pohledu žen .....	50
5.1.11	Další mateřská a rodičovská dovolená.....	50
5.2	INTERPRETACE DAT.....	51
<b>6</b>	<b>SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU .....</b>	<b>55</b>
6.1	VYHODNOCENÍ DÍLČÍCH CÍLŮ .....	55
6.2	PREZENTACE ZÁVĚRŮ.....	59
6.2.1	Doporučení pro praxi.....	61
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>62</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>63</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>66</b>
	<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>67</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>69</b>

## ÚVOD

V bakalářské práci je hlavním tématem životní spokojenost žen, které se staly matkami a v současné době prožívají jedno z nejdůležitějších období ve svém životě – mateřskou a rodičovskou dovolenou.

Narození dítěte je považováno za velmi zásadní přelom v životě ženy. I když je to období, kdy ženy pociťují velkou dávku štěstí a radosti z dítěte, je to také doba pro ženu velmi náročná. Mateřství přináší velkou měrou mnoho různých problémů, ústupků a omezení. Péče o dítě je celodenní, mnohdy stereotypní a nikdy nekončící proces, který může v ženách vyvolávat různorodé pocity, většinou jde o pocity vyčerpání, stresu, osamělosti a únavy. Tyto pocity mohou vést k celkové nespokojenosti jak s vlastní osobou, tak i s partnerským vztahem. Proto se v bakalářské práci věnujeme tomu, co všechno ženy na mateřské a rodičovské dovolené ovlivňuje, jak jsou spokojené a s jakými problémy se potýkají.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou.

První kapitola teoretické části je zaměřena na rodinu a rodičovství, jsou zde vymezeny základní pojmy, které s touto problematikou souvisí, včetně funkce rodiny a rodičovské role. Druhá kapitola je věnována ženám na mateřské a rodičovské dovolené. Zde jsou vymezeny nejen pojmy mateřská a rodičovská dovolená, ale i mateřství a mateřská role. Poslední kapitola vymezuje pojem životní spokojenosti a vše, co s ní souvisí, poukázáno je zde i na problémy, které se mohou vyskytnout v období mateřské a rodičovské dovolené.

Druhá část bakalářské práce je věnována výzkumu. Je zde definována výzkumná metodika, výzkumný soubor a výzkumný cíl, kterým je zjistit spokojenost žen na mateřské a rodičovské dovolené. Pro výzkum jsem zvolila metodu dotazníkového šetření.

## I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 RODINA A RODIČOVSTVÍ

Rodina je základem naší společnosti. Již odpradávná existuje především proto, aby lidé vychovávali své děti, starali se o ně a připravili je na jejich budoucí život. Funkce rodiny je důležitým předpokladem pro vývoj dítěte, ovlivňuje jeho vztahy k druhým lidem, vštěpuje mu základní morální hodnoty a sociální dovednosti.

Rodina je primární sociální skupinou. Členové této skupiny obvykle bydlí společně, mají společné zájmy, cíle, mají plány do budoucna, vzájemně si pomáhají. (Celá, 2006, s. 68)

Matoušek definuje rodinu krátce: „Nejmenší jednotkou všech známých společností je rodina.“ (Matoušek, 1997, s. 20)

Výstižně definuje rodinu Kramer: „Rodina je skupina lidí se společnou historií, současnou realitou a budoucím očekáváním vzájemně propojených transakčních vztahů. Členové jsou často (ale ne nutně) vázáni hereditou, legálními manželskými svazky, adopcí nebo společným uspořádáním života v určitém úseku jejich životní cesty. Kdykoli mezi blízkými lidmi existují intenzivní a kontinuální psychologické a emocionální vazby, může být užíván pojem rodina, i když jde např. o nesezdaný pár, o náhradní rodinu atd.“ (Kramer in Sobotková, 2001 s. 22)

„Rodinu lze tedy označit jako přirozené prostředí, do něhož se člověk rodí, aniž si mohl vybrat jiné a přejímá to, co v něm je připraveno rodiči.“ (Přadka, 1983 in Celá, 2006, s. 68)

„Rodičovství je nejen poslání, ale i umění, ke kterému musí být talent a dobré znalosti.“ (Rheinwaldová, 1992, s. 7)

Jak píše ve své knize Možný (2006, s. 146), sama instituce rodičovství začala být pro sociology zajímavou až v sedmdesátých letech. Do té doby zůstávala spíše skryta na pozadí jiných rodinných problémů, které náležely spíše vývojovým psychologům. Situace se obrátila, když ve vyspělých zemích začala rapidně klesat porodnost a rodičovství se přestalo považovat za samozřejmé. Vynález antikoncepce je citelná civilizační změna, dává ženě právo sama se rozhodnout, zda chce dítě či nikoliv.

Rodičovství je nejen projevem generativity dospělého věku, ale zcela naplňuje intimitu vzájemných hlubokých citových vazeb mezi rodiči a dětmi, přetrvávajících celý život. I přesto, že rodičovství je nesmírně obohacující, představuje pro spoustu rodičů velkou zátěž. (Vágnerová, 2007, s. 107)

„Rodina je jediným místem na světě, které nám může poskytnout potřebnou péči a podporu: ukonejšení zraněných duší, zvýšení sebevědomí a rovněž zajištění běžného chodu věcí.“ (Satirová, 2006, s. 135)

Na tom, jací jsme rodiče a jak se chováme ke svým dětem, se podílí celá řada faktorů. K těm zcela zásadním patří naše dětství. Zúročují se vrozené dispozice, inteligence, vliv rodinného prostředí, ve kterém jsme vyrůstali a jeho atmosféra, empatie našich rodičů. Původní rodina zásadně ovlivňuje rodičovské chování a postoje. (Lacinová, Škrdlíková, 2008, s. 21)

Rodičovství je dnes více komplikovanější než tomu bylo v minulosti. Dřívější generace by s tímto názorem zřejmě zcela nesouhlasila, nebyly dnešní vymoženosti moderní doby, které ulehčují dnešním rodičům práci v domácnosti. Dnešní rodiče jsou vystaveni tlakům společnosti, např. vysokému pracovnímu zatížení nebo naopak nejistotě v práci, ekonomických vlivům, společnosti řeší jiné dilemata než dříve. Ve výchově nastává obrat. Dříve vedli rodiče dítě především k poslušnosti a slušnosti, dnešní doba velí vychovat z dítěte šťastnou, sebevědomou a samostatnou bytost. Z toho plyne často neschopnost dětí poslouchat a respektovat své rodiče, mluví se také o zhoršeném přizpůsobování se požadavkům okolního světa. (Lacinová, Škrdlíková, 2008, s. 21)

I když v posledních letech klesá počet sňatků a rodí se stále méně dětí, rodina stále představuje pro člověka největší základní hodnotu.

## 1.1 Rodina a její funkce

Rodina je institucí, která má širokou škálu rolí a funkcí. Existence zákona o rodině svědčí o tom, že společnost rodinu stále respektuje a bere ji pod svou ochranu. Funkce rodiny se postupně mění a vyvíjejí. Současná rodina prochází velkou proměnou, která se odráží především na vztazích mezi členy rodiny. Některé funkce vlivem změn ve společnosti ztrácejí svůj původní význam, jiné naopak získávají stále více na významu. (Procházka, 2012, s. 101-102)

„...v realitě jsou jednotlivé funkce úzce propojené a jsou základem prožívané rodinné harmonie nebo disharmonie.“ (Procházka, 2012, s. 102)

Šulová (1998 in Celá, 2006, s. 69) popisuje čtyři základní funkce rodiny: 1. reprodukční funkce, 2. materiální funkce, 3. výchovná funkce, 4. emocionální funkce. Střelec (2005 in Celá, 2006, s. 71) uvádí funkcí pět – ekonomickou zabezpečovací, biologicko-reprodukční,

odpočinek a regenerace tělesných a duševních sil, emocionálně-ochrannou funkci a výchovně-socializační funkci.

Celá (2006, s. 71) specifikuje funkce s přihlédnutím ke Střelcovu pojetí:

1. **Biologicko-reprodukční funkce** – děti jsou pokračováním života rodiny a společnosti jako takové, nositeli hodnot a tradice.
2. **Ekonomicko-zabezpečovací funkce** – rodiče jsou zodpovědní za materiální zabezpečení svých dětí, za vytvoření podmínek pro jejich zdravý a plnohodnotný vývoj.
3. **Výchovně-socializační funkce** je považována za stěžejní v období dětství spolu s emocionálně-ochrannou funkcí. Rodina stojí na počátku života dítěte a má možnost ovlivňovat jeho vývoj. Citové zázemí a výchova rodičů má na vývoj dítěte rozhodující vliv.
4. **Emocionálně-ochranná funkce** spočívá v uspokojování potřeba bezpečí, jistoty, přijetí a lásky, pochopení, citové podpory, intimity a uznání u dětí i rodičů.
5. **Odpočinek a regenerace tělesných a duševních sil** je funkcí, jejíž význam narůstá podle možností v oblasti trávení volného času, vlivem posunů v hodnotových orientacích, v invazi techniky do života rodiny.

Změna široké rodiny v rodinu nukleární k její větší funkcionální specializaci. Rodina ztratila v tomto procesu řadu svých funkcí, uchovala si však dvě základní: funkci prvotní socializace dětí a emocionálně psychologické stabilizace osobnosti. (Celá, 2006, s. 71)

V dnešní době je možné všimnout si změny společenského pojetí rodiny v době před rokem 1989 a po něm. V době před sametovou revolucí byl jasně daný formát rodiny – muž, žena a děti. Žena se věnovala plně dětem, muž byl živitelem rodiny, práce v domácnosti se dělila na ženskou a mužskou. Současná doba je jiná, ženy se více zapojují do společenského a kulturního života, pracují ve vedoucích funkcích, stále více mužů je schopno ženu zastoupit v domácnosti a v péči o děti, nemálo otců dokonce nastupuje na mateřskou dovolenou.

### 1.1.1 Funkčnost rodiny z hlediska funkcí

Podle Střelce (2005, s. 114 in Celá, 2006, s. 71) rozlišujeme z hlediska funkcí a jejich naplňování čtyři pásma funkčnosti rodiny: (vytvořeno dle dotazníku J. Dunovského, podle kterého se zjišťuje funkčnost rodiny, opírá se o 8 diagnostických kritérií)

- **funkční rodina** je nenarušená, je schopná zabezpečit dítěti zdravý a plnohodnotný vývoj
- **problémová rodina** se potýká s výskytem poruch některých funkcí, které však nenarušují nijak vážně rodinný život a zdravý vývoj dítěte v něm. Rodina řeší své problémy sama, případně vyhledá pomoc druhých
- **dysfunkční rodina** disponuje problémy, které vážně ohrožují chod rodiny a zdravý vývoj dítěte, rodina bývá v péči odborníků
- **afunkční rodina** přestává plnit svoji základní funkci, dítě bývá většinou umístěno v náhradní rodinné výchově

Na funkčnosti rodiny se podílí celá řada faktorů. Pokud mezi rodinnými příslušníky funguje soudržnost, sounáležitost, ochota pomoci si navzájem, velká míra adaptability, je to vždy velké pozitivum pro všechny členy rodiny.

## 1.2 Přejchod k rodičovství

Přejchod k rodičovství je nejvýznamnějším přechodem v rodinném cyklu a zároveň nejvýznamnější událostí v našem životě. Rodinný vývojový cyklus zahrnuje několik významných oblastí:

1. přechod k rodičovství, ke kterému dochází pod silným kulturním tlakem, který působí zejména na ženu. Historicky je sociální status ženy vždy těsně svázán s mateřstvím. V dnešní době může každá žena libovolně rozhodnout o tom, zda dítě chce nebo zvolí jiný způsob života. I přes moderní způsob života se společnost na ženu, která neuvažuje o rodičovství, dívá odmítavě. V posledních dvou desetiletích se však stává dobrovolná celoživotní bezdětnost rozšířenou a pokud bude tento trend pokračovat, může zasáhnout až třetinu nové generace.
2. přechod k rodičovství, ke kterému dochází i mimovolně, což znamená, že žena může počít dítě i neplánovaně. Tento typ přechodu k rodičovství byl nejvíce aktuální především v druhé polovině dvacátého století, kdy dvě třetiny nevěst byly těhotné. Dnes počet těhotných nevěst klesl téměř o padesát procent.
3. přechod k mateřství je nerevokovatelný, nelze jej zrušit. V dnešní rychlé době lze spousta věcí zkusit a případně smazat a začít znovu. Narození dítěte nemá tuto povahu. Jakmile se dítě narodí, člověk se nevratně stává rodičem.

4. přechod zlomový. Narození dítěte není životním přechodem pozvolným. Dítě se narodí jednoho dne a je tady. I když se žena celé těhotenství připravuje na příchod dítěte, narozením malého človíčka se mění všechno od základu. Pro mnoho žen představuje zvláště narození prvního dítěte šok. (Možný, 2006, s. 148-149)

Rodičovství je významným mezníkem v životě každého člověka. Muž a žena přijímají zcela novou, pro ně neznámou roli – roli rodičů.

### 1.3 Rodičovská role

„Rodičovská role je důležitou součástí identity dospělého člověka. Je to role primárně biologicky podmíněná, která má i svou psychickou a sociální hodnotu. Je dost specifická, v mnoha směrech se liší od ostatních rolí dospělého věku.“ (Vágnerová, 2007, s. 108-109)

Vágnerová (2007, s. 108) charakterizuje rodičovskou roli takto:

- Role nadřazená. Rodič je pro dítě autorita, má absolutní moc a kontrolu nad vším, co dítě dělá, dítě je v roli podřízené.
- Role nevratná. Pokud se člověk stane rodičem, zůstává jím napořád.
- Nezrušitelná vazba k partnerovi. Každé dítě je vzájemným poutem mezi rodiči.
- Změna životního stylu. Rodičovství přináší zásadní změny v životě rodičů, především zodpovědnost, povinnosti a celkovou změnu dosavadního životního stylu.

Rodičovská role významným způsobem přispívá osobnostnímu rozvoji každého člověka. Člověk začíná vidět svět jinými očima. Rodičovství obohacuje především v oblasti vnímání, emoční a sociální inteligence, život dostává zcela jiný rozměr. Dítě se dostává na první místo a rodiče upozadí své potřeby a soustředí se na rodičovskou péči. Rodičovství není snadné, někdy se může stát i zkouškou partnerské soudržnosti. (Vágnerová, 2007, s. 108)

„Postavení obou rodičů a náplň jejich rolí se dost zásadně liší.“ (Vágnerová, 2007, s. 117)

Stále převládá ve společnosti názor, že role matky a pečovatelky o rodinu je základním posláním ženy, neboť je k této roli biologicky předurčena. Role otce není tak jednoznačná, není specifikovaná a nemá takovou prestiž jako role matky. (Vágnerová, 2007, s. 118)

Podle Matouška (1997, s. 61) je muž lépe vybaven k tomu, aby se stal ochráncem rodiny proti vnějšímu světu a zároveň živitelem. Žena má naopak lepší dispozice k tomu, aby se



stala matkou a plnila všechny povinnosti související s mateřstvím a celkovým chodem rodiny.

Rodičovská role je jednou z nejdůležitějších rolí v životě dospělého člověka. Jde však o to, jakým způsobem se k roli rodiče člověk postaví. Ať už se jedná o matku či otce, vždy mají jejich role svůj specifický význam a vzájemně se při výchově dětí prolínají.

#### **1.4 Oběti a přínosy rodičovství**

Příchod nového člena do rodiny přináší nejen velkou radost rodičů, ale zároveň přichází zodpovědnost a starosti zcela jiného charakteru. Sobotková (2007, s. 115) předkládá individuální hodnocení obětí a přínosů rodičovství.

##### **Oběti rodičovství:**

- Zásah do kariéry – budování kariéry a vybudování určitého postu v zaměstnání stojí určité úsilí, pro mnoho žen pak znamená dítě přerušování kariéry nebo i úplné zastavení
- Finanční znevýhodnění – pořídit si dítě znamená citelný zásah do finančního zázemí rodiny, často se v průběhu mateřské dovolené mění finanční úroveň rodiny
- Omezení osobní svobody – s narozením dítěte získává rodina zcela jiný řád, žena se plně věnuje dítěti a může mít pocit ztráty osobní svobody a volného času
- Dopad na manželský vztah – asi 50% párů uvádí negativní dopad na manželství, především vyčerpání matky a negativní vliv na sexuální život

##### **Přínosy rodičovství:**

- Rozvoj vztahů – mateřství přináší nový rozměr, rozvíjí se vztah rodičů s dítětem a obohacuje se i vzájemný vztah mezi rodiči, oba se vidí ve zcela nových životních rolích, vytvářejí se zcela nová přátelství s dalšími rodinami, které mají také malé děti
- Osobní naplnění – rodiče získávají zcela nový smysl života, mění se jejich sebehodnocení a seberozvoj, rodičovství naplňuje
- Pokračování rodu – někteří rodiče dávají velký důraz na pokračování jejich rodu prostřednictvím dětí
- Zdroj podnětů – rodičovství je výzvou, bez dítěte by těžko poznali sami sebe i druhé v určitých situacích

Rodičovství je opravdu směsí přínosů – šťastných chvil naplněných radostí a pohodou, ale také obětí – více či méně zvládnutých krizových momentů, vyčerpání a konfliktů. Rodičovství zcela mění život partnerů, přináší nové životní rozměry, nový řád, avšak také nemálo starostí, nových nároků a především velkou změnu dosavadního životního stylu.

## 2 ŽENA NA MATEŘSKÉ A RODIČOVSKÉ DOVOLENÉ

Mateřství má stále výsadní postavení v hierarchii hodnot všech generací, přesto se současné pojetí mateřství mění. Současná zrychlená doba přeje mateřství méně než tomu bylo v předchozích letech, mateřství se stává zcela soukromou záležitostí každé ženy. Současná společnost nabízí spoustu příležitostí k růstu vzdělanosti a k budování kariéry, která je často považována za životní úspěch. Žena-matka se stává pro pracovní trh neatraktivní, může být tedy vystavena tlakům, zda je zvládnutelné skloubit rodinu a zaměstnání. Matka, která je na mateřské a rodičovské dovolené, je vystavena riziku ztráty zaměstnání a tím ztráty financí a zhoršením životních podmínek. Proto je rodičovství a tím i mateřství odsouváno na pozdější dobu. Stále větší procento žen preferuje studium, kariéru a úspěšný společenský život a dítě se stává překážkou. Mnoho žen plánuje jedináčka nebo nad dítětem neuvažuje.

### 2.1 Mateřská dovolená.

Mateřskou dovolenou upravuje Zákoník práce č. 262/2006 Sb. Mateřská dovolená patří mezi překážky v práci, znamená to tedy, že zaměstnavatel je povinen ženu ze zaměstnání omluvit.

„V souvislosti s porodem a péčí o narozené dítě přísluší zaměstnankyni mateřská dovolená po dobu 28 týdnů, porodila-li zároveň 2 nebo více dětí, přísluší jí mateřská dovolená po dobu 37 týdnů. Mateřskou dovolenou nastupuje zaměstnankyně zpravidla od počátku šestého týdne před očekávaným dnem porodu, nejdříve však od osmého týdne před tímto dnem. Mateřská dovolená v souvislosti s porodem nesmí být nikdy kratší než 14 týdnů a nemůže v žádném případě skončit ani být přerušena (par. 198 odst. 2) před uplynutím 6 týdnů ode dne porodu.“ (Zákoník práce č. 262/2006 Sb. ve znění pozdějších předpisů)

V době mateřské dovolené je ženě poskytován příspěvek, který kompenzuje ušlý příjem ženy pečující o dítě. Příspěvek je vyplácen z nemocenského pojištění.

Otcovská dovolená se v české legislativě prozatím nevyskytuje.

### 2.2 Rodičovská dovolená

V České republice byla rodičovská dovolená zavedena od 1. ledna 2001.

„K prohloubení péče o dítě je zaměstnavatel povinen poskytnout zaměstnankyni a zaměstnanci na jejich žádost rodičovskou dovolenou. Rodičovská dovolená přísluší matce dítěte po skončení mateřské dovolené a otci od narození dítěte, a to v rozsahu, o jaký požádají, ne však déle než do doby, kdy dítě dosáhne věku 3 let.“ (Zákoník práce č. 262/2006 Sb. ve znění pozdějších předpisů)

Po celou dobu je ženě poskytován rodičovský příspěvek, který je dávkou státní sociální podpory.

Na rodičovskou dovolenou mohou nastoupit oba rodiče, rodičovský příspěvek je vyplácen ale jen jednomu z nich.

Nástup na mateřskou a rodičovskou dovolenou je významným mezníkem v životě každé ženy. Znamená to přerušení pracovní činnosti a tím i přerušení většiny sociálních kontaktů.

### 2.3 Mateřství

Podle Vágnerové (2007, s. 117) představuje mateřství základní poslání ženy, žena je k mateřství biologicky předurčena. Narození dítěte přináší ženě uspokojení, dává životu zcela nový rozměr, žena získává nové zážitky a osobní obohacení. Zároveň je to období velmi časově náročné, většina dosavadních aktivit je na dlouhou dobu odložena. „Mateřství je spojováno se samozřejmostí potlačení vlastních potřeb ve prospěch dítěte, až s případným sebeobětováním.“ (Vágnerová, 2007, s. 117)

Mareš (2002, s. 33) ve svém výzkumu uvádí, že většina dotázaných žen spojuje mateřství se silnými emocionálními stavy, jakými jsou radost, štěstí, něha. Mateřství bez emocí je nepředstavitelné. Společně s pozitivními emocemi se matky potýkají i s těmi negativními, mezi které patří především strach, vztek, depresivní nálady. (Šedřová, 2003, s. 19)

Špatenková (2006, s. 84-85) uvádí, že věk prvorodiček před rokem 1991 byl 20-24 let. Změnami ve společnosti a s novými možnostmi studovat, cestovat, budovat kariéru, se věk prvorodiček posunul. Po roce 1995 se věk maminek pohyboval kolem 25-28 let, v roce 2010 už byl věk vyšší, a to 27,6 let. Stále přibývá žen, které plánují založení rodiny až po třicátém roce věku.

„Narozením dítěte pozbudou rodiče výlučnosti a intimity svého vztahu. Matka se po porodu orientuje převážně na dítě, je zvýšeně citlivá na jeho potřeby a snížene citlivá na všechno ostatní. Osobnosti matky a dítěte se jakoby prolínají.“ (Matoušek, 1997, s. 60)

Období narození prvního dítěte je zátěžové, pro oba rodiče je to zcela nová role. Režim v rodině diktuje malý novorozenec, otec se tímto dočasně dostává na druhé místo. Dítě partnery stmeluje, vzniká mezi nimi nové pouto, sdílí společný zájem o dítě, společnou radost z jeho vývoje. Období narození prvního dítěte představuje u mnohých párů období „první krize“. Zamilovanost jde stranou, přicházejí povinnosti, starosti, rodina se dostává do zátěžové situace a rozvodové statistiky vykazují toto období jako první vrchol. (Matoušek, 1997, s. 60-61)

### 2.3.1 Prožívání mateřství

„Mateřství neznamená jen mít děti a žít pak navždy šťastně – ale hodně žen tomu asi stále věří.“ (Nicolson, 2001, s. 23)

Jak dále píše Nicolson (2001, s. 24), počátek přechodu do mateřství je pro mnoho žen v podstatě šokem, fyzickým i emočním. Ženy jsou vystaveny tlaku, jejich okolí předpokládá, že automaticky převezme po porodu veškerou péči o dítě.

## 2.4 Mateřská role

„Role matky má jasně vymezená práva i povinnosti.“ (Vágnerová, 2007, s. 117)

V dnešní době stále převládá názor, že role matky je základním posláním ženy. Mateřská role je nesrovnatelně náročnější než role otcovská. Role matky je vysoce ceněna, matka má právo prioritního rozhodování o dítěti, očekává se od ní vřelost a empatická péče o dítě a neočekává se od ní v prvních letech života dítěte jakákoliv vlastní profesní seberealizace. Mateřská role je prestižní, přesto představuje pro ženu velkou zátěž. Práce v domácnosti je i v dnešní době značně nedoceněná, nikde není vidět, přesto stojí ženu hodně času a přináší spoustě žen spíše frustraci. S přerušением profesního života dochází mnohdy také k pocitům izolace. (Vágnerová, 2007, s. 117)

Šed'ová (2003, s. 13) zmiňuje antropologickou studii Kitzingerové, která uvádí, že specifikem západního mateřství je jeho „intervalová povaha“. V tradičních společnostech je mateřství bráno jako samozřejmé, celoživotní poslání ženy, v západních společnostech je na mateřství nazíráno jako na interval neboli určitou etapu, která je přerušением profesního života ženy a ke které se hodlá v budoucnu zase vrátit.

Cílová skupina žen na mateřské a rodičovské dovolené je specifická sociální skupina. Základní specifikací je především péče o děti, která je celodenní a plně nahrazuje pracovní

proces. Dalším specifikem je postavení mimo aktivní trh práce. Mateřská a rodičovská dovolená v České republice patří k nejdelším v Evropě. Mnoho žen zůstává s dětmi doma po celou dobu a tím se ženy ocitají nejen mimo aktivní pracovní trh, což přináší ztrátu profesních dovedností a znalostí, ale také společenského dění, což přináší omezení sociálních kontaktů, osamělost, pocity izolace a s tím spojené psychosomatické problémy.

## 2.5 Život žen mateřské a rodičovské dovolené

Mateřská a rodičovská dovolená je významným zásahem do rodinného a partnerského života. Toto období klade na ženu vysoké psychické a fyzické nároky, které spočívají v každodenní intenzivní péči o dítě a chod celé domácnosti. Každá žena se s tímto obdobím vyrovnává jinak a prožívání je velmi individuální.

„... mateřství je obtížným posláním, které nelze nikdy zvládnout dokonale.“ (Nicolson, 1998, s. 7)

Společnost předpokládá, že role „matky“ je biologicky daná a neměnná. Ženy otěhotní, porodí a automaticky se předpokládá, že umí i pečovat o dítě a vychovat je. To vede k závěru, že ženy se chopí role matky bez protestu, bez emocí, bez narušení jejich vlastního života a života v rodině. (Oakley in Nicolson, 1998, s. 8)

Prožívání mateřské a rodičovské dovolené je u každé ženy velmi individuální. Spousta žen ztratí volný čas, připadá si neschopně, což je časté u prvorodiček, cítí se provinile na konci dne, který považují za neproduktivní, protože kromě starosti o dítě nestihnou nic. Péče o dítě je poskytována neomezeně bez ohledu na potřeby matky.

### 2.5.1 Období po narození dítěte

Podle Matouška (1997, s. 61) se v období po narození dítěte mění zcela chod rodiny a mění se i partnerský život. Mezi matkou a dítětem vzniká pevná emoční vazba. Tato emoční vazba se rozšiřuje mezi ostatní členy rodiny až později. Dítě přichází na svět vybaveno takovými možnostmi, které mu pomohou rozlišit matku od ostatních členů rodiny. První měsíce života dítěte jsou tedy ve velkém vlivu matky. Často se otec právě v této fázi může cítit ohrožen, jelikož ztrácí první místo v ženině zájmu a dítě může vnímat jako konkurenta. Přitom právě v tomto období potřebuje žena od svého muže velkou podporu, i když si je vědoma, že mu může dávat jen málo. Často působí negativně na ženu přemíra

zájmu od rodiny, někdy přílišná angažovanost rodiny může ohrožovat nejen harmonii partnerů, ale také sebehodnocení matky.

### 2.5.2 Každodenní péče o dítě

Každodenní péče o dítě může přinášet ženě uspokojení, na druhé straně může být i obtížná a vede u ženy k negativním pocitům. Podle různých studií, které byly zaměřeny na změny v roli a společenského statutu po narození dítěte, je uváděno, že mateřství může být plné paradoxů - může být velmi podnětným zážitkem, který stojí za vynaloženou námahu, může být i ubíjejícím obdobím, které se střídá s rozmrzelostí, nervovým vypětím a blaženým uspokojením a láskyplnou něhou. Pokud jsou ženy zabezpečeny partnerem nebo přáteli, kteří jim pomáhají překonat mnohé negativní zážitky z každodenní péče o dítě, zvládají role matky a všechny povinnosti s péčí o dítě spojené mnohem lépe.

Apter (1993 in Nelson, 1998, s. 25) vystihuje každodenní péči o dítě: „Matky musí být silné, aby zvládly péči o dítě a aby se vypořádaly se sociálními stavy, které tato role doprovází: výchovou dětí, pospícháním domů, zvládnutím doplňkového programu péče o děti a udržováním vztahů se svými partnery, rodinou, přáteli a ostatními. Musí být silné, aby si uchovaly smysl své vlastní identity a naplnily alespoň některé své vlastní potřeby a svým způsobem překonaly asociovanou společenskou podřízenost.“

„Mateřství může dát životu nový význam a smysl, dále přináší nové možnosti k odhalení vlastních schopností ženy a vytváření nových vazeb.“ (Nelson, 1998, s.24)

### 3 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST

Životní spokojenost je složena z mnoha složek. Mezi nejdůležitější složky životní spokojenosti patří bezpochyby sebeúcta, v další řadě spokojenost v zaměstnání a smysluplná práce, která člověka naplňuje a přináší mu pocity uspokojení. Zaměstnání je oblast, kde trávíme většinu času svého života, proto je práce, která člověk baví a naplňuje, velmi důležitá jako pozitivní faktor životní spokojenosti. K dalším faktorům patří uspokojivé mezilidské vztahy rodinné i přátelské. Hodně záleží i na celkové osobnosti člověka. Někteří lidé se umějí radovat z maličkostí a jsou pozitivně naladěni téměř v každé situaci. Ne vždy se ale člověku daří, přicházejí i období horší a zcela špatná, kdy se člověk necítí dobře a je pohlčen starostmi. V těchto situacích je důležitá výše zmiňovaná sebeúcta a pocit vlastní hodnoty, které člověku v mnohém pomůžou zvládnout různé životní situace. Mnohdy člověk zjistí, že ty špatné situace přišly proto, aby ho posílily a uměl si vážit období, kdy je spokojený.

#### 3.1 Vymezení pojmu

Životní spokojenost je možné definovat jako pocit, kdy je člověku dobře. V obecné psychologii je používán termín well-being jakožto prožitek osobní pohody. V roce 1948 vydala Světová zdravotnická organizace (WHO) definici zdraví. „Well-being je zde zakotven jako důležitá charakteristika zdraví, přičemž se rozlišují tělesné, duševní a sociální dimenze tohoto prožitku osobní pohody.“ (Kebza, 2005, s. 63)

#### 3.2 Osobní pohoda

V posledních dvaceti letech se stala osobní pohoda jedním z nejstudovanějších psychologických témat. Jak píše Blatný a kolektiv (2010, s. 198) „Osobní pohoda je poměrně jednoduše definována jako dlouhodobý či přetrvávající stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem“. „Ke konstruktům nejčastěji používaným k vyjádření osobní pohody patří dlouhodobé pozitivní a negativní stavy, štěstí, životní spokojenost, spokojenost ve významných oblastech života a sebehodnocení či sebeúcta.“ (Diener a kol., 1999, Sirgy, 2002 in Blatný a kolektiv, 2010, s. 198)

Osobní pohoda je tvořena kognitivní a emoční složkou. Složka kognitivní je vědomým hodnocením vlastního života, jedná se především o životní spokojenost a spokojenost ve



všech významných oblastech života, sebehodnocení a sebeúcta. Složku emoční tvoří nálady, emoce a afekty, což je souhrn pozitivních a negativních pocitů štěstí.

Komponenty osobní pohody:

Dlouhodobě prožívané emoce – jejich frekvence a intenzita

Štěstí – převaha pozitivních emocí nad negativními

Životní spokojenost – vědomé hodnocení vlastního života

### 3.2.1 Dimenze osobní pohody

Podle Ryffové a Keyesové (in Kebza, 2005, s. 69) je osobní pohoda dělena do šesti základních dimenzí:

Sebepřijetí (self-acceptance) – pozitivní postoj sám k sobě a spokojenost se sebou samým, přijetí svých vlastností dobrých i špatných, vypořádání se s vlastní minulostí a její akceptace

Pozitivní vztahy s druhými – uspokojivé vztahy s okolím, zájem o blaho druhých, schopnost empatie

Autonomie – schopnost vlastních názorů a jejich zachování, nezávislost na hodnocení druhých, schopnost odolat různým sociálním tlakům

Zvládání životního prostředí (enviromental mastery) – pocit kompetence při zvládání každodenních nároků, přehled o dění v okolí, schopnost využít dění pro vlastní cíle a potřeby

Smysl života (purpose in life) - pocit, že minulý i přítomný život má smysl

Osobní rozvoj (personal growth) – otevřenost novým věcem, pocit trvalého vývoje, nepodléhat negativním věcem a stagnaci

### 3.2.2 Zdroje osobní pohody

Jednu z prvních psychologických studií štěstí a šťastných lidí napsal již Warner Wilson v roce 1967. V této studii se zabýval definicí štěstí, jeho složkami a možnostmi měření. Na základě tehdejší odborné literatury sestavil seznam charakteristik, kterými jsou šťastní lidé definováni jako mladí, zdraví, vzdělání, s dobrým platem, optimističtí, bezstarostní,

nábožensky založení, v manželství, s vysokou pracovní morálkou a širokým rozpětím inteligence. (Blatný a kolektiv, 2010, s. 197)

Blatný a kolektiv (2010, s. 199) dělí zdroje osobní pohody do čtyř kategorií:

*Demografické vlivy* – zahrnují pohlaví, věk, vzdělání, rodinný stav, sociální status, ekonomický příjem, zaměstnání, zdravotní stav, podmínky bydlení, víra, příslušnost k rase.

V počátcích výzkumu osobní pohody se přikládal demografickým vlivům velký význam, další výzkumy v pozdějších letech přinesly zjištění, že tyto vlivy nejsou zásadní a mají menší vliv na osobní pohodu, než se čekalo. Zjistilo se, že nejvýznamnější vliv na osobní pohodu člověka má to, jestli má práci a jestli je v ní spokojen, jestli pociťuje uspokojení z vlastní seberealizace a naplnění pocitu identity a životního smyslu. Dospělí lidé tráví v práci hodně času a práce proto představuje důležitou část jejich života. Ztráta zaměstnání má negativní vliv na pocit osobní pohody, přináší ekonomickou ztrátu a může se velkou měrou promítnout do zdravotního stavu člověka.

*Osobnost* – současná psychologie se soustředí především na temperamentové vlastnosti, na základě toho jsou popsány dva osobnostní rysy: extraverte – introverte a emoční stabilita – labilita.

Výzkumy prokázaly, že extraverzi a emočně stabilní osoby jsou spokojenější se životem než introverti a osoby emočně nestabilní. Každý člověk má normální hladinu osobní pohody. Různorodé vnější události, negativní i pozitivní, mohou způsobit změny v úrovni osobní pohody, a to především tehdy, vymykají-li se běžné životní zkušenosti a svou intenzitou překročí adaptační hranice člověka. Po jejich odeznění nebo přizpůsobení se nové situaci, se osobní pohoda vrací do normálu.

*Diskrepance (vs. shoda) v očekáváních* – úroveň osobní pohody je určena očekáváními, potřebami, cíli, touhami a životními plány a skutečným stavem věcí. Dosažení cílů vede k osobní pohodě, nenaplnění k osobní nespokojenosti.

*Sociální vztahy* – osobní pohodu ovlivňují sociální vztahy, čím více jsou vřelé a naplněné vzájemnou důvěrou, tím více se cítí člověk dobře, naopak samota vede k malé životní spokojenosti.

### 3.2.3 Štěstí

Slovem štěstí vyjadřujeme dvě možné dimenze – pozitivní prožívání a životní spokojenost. Štěstí je příjemné, blahodárné, působí na mnoho stránek života – na zdraví, mezilidské vztahy, smysluplné aktivity. Úspěšnost v těchto oblastech zesiluje pocity štěstí a spokojenosti. (Slezáčková, 2012, s. 132-133)

Z výsledků vědeckých studií štěstí a spokojenosti (Lyubomirsky, 2007 in Slezáčková, 2012, s. 135) vyplývá, že nejšťastnější lidé jsou ti, kteří tráví hodně času s blízkými lidmi a přáteli a mají s nimi dobré vztahy, hledí do budoucnosti s optimismem, umějí užívat přítomný okamžik, jsou fyzicky aktivní, mají dlouhodobé cíle a plány, mají své problémy a konflikty, ale daří se jim překonávat životní nesnáze a berou je jako poučení.

## 3.3 Problémy žen na mateřské a rodičovské dovolené

Společnost stále ještě čerpá z mýtu idealizované matky, který zahrnuje představu, že má být ve své roli šťastná a vyrovnaná. Skutečnost je však často jiná, mateřství přináší mnoho problémů, nejistot a omezení. Péči o dítě může mnoho žen vnímat jako únavný a frustrující stereotyp. Ženy se mohou cítit nejen vyčerpaně, izolovaně, ale mohou se trápit i změnou zevnějšku, nedostatkem času i ztrátou původní kvalifikace. (Vágnerová, 2007, s. 128)

### 3.3.1 Poporodní deprese

Až 10% žen může po porodu postihnou poporodní deprese. Je to deprese, která se může vyskytnout prvních dvanáct měsíců po porodu a může matku ovlivňovat minimálně tři roky. Pro PPD je charakteristických několik znaků. V období 2-10 dnů po porodu je to *úzkost*, která bývá přechodná. Jeden až dva týdny po porodu trvají *deprese s příchodem domů z porodnice*. *Špatné dny* se mohou střídát během tří měsíců po porodu. *Klinická deprese* je trvalejší a může přinést kromě špatného psychického stavu i ztrátu chuti k jídlu a poruchy spánku. Jak píše Holden (1994, s. 54 in Nelson, 1998, s. 41) symptomy a trvání PPD se výrazně neliší od depresí, které se vyskytují v jiném období než po porodu. Důsledky depresí jsou o to horší, že jsou prožívány v době, kdy jsou na matky kladeny velké fyzické i emoční požadavky v péči o dítě.

### 3.3.2 Stres a syndrom vyhoření

„Stres je vyvolán životními změnami. Většinou na nás tyto změny působí negativně, zdaleka však ne vždy. I radostné události mohou vyvolávat stres.“ (Brockert, 1990, s. 21)

Vyšší míra prožívaného dlouhodobého stresu působí negativně na naše tělo a má vliv na rozvoj závažných zdravotních obtíží. Existuje i prokázaná spojitost mezi dlouhodobým stresem a s ním spojenou nízkou úroveň prožívaného štěstí a kardiovaskulárními chorobami. (Slezáčková, 2012, s. 145)

Syndrom vyhoření je stav celkového vyčerpání, především psychického. Bývá označován jako burnout syndrome, tj. vyhoření, vypálení, vyhaslost. Jde o velmi aktuální problém současnosti, protože syndrom vyhoření velmi podstatně ovlivňuje životní spokojenost. U syndromu vyhoření jde především o psychický stav, vyskytuje se ve velké míře u profesí, jejichž náplní je „práce s lidmi“, klíčové je vyčerpání, opotřebení, únava. (Kebza, 2005, s. 130-135) Ženy na mateřské a rodičovské dovolené představují rizikovou skupinu, do takového stavu se mohou dostat velice snadno a rychle. Jsou unavené, nevyspané, podrážděné, psychicky vyčerpané z přemíry každodenních povinností a problémů, na které bývají většinou samy. „Profesi“ matky na mateřské a rodičovské dovolené můžeme přiřadit k pomáhajícím profesím, navíc jde o zaměstnání na plných 24 hodin denně.

### 3.3.3 Sociální izolace

Sociální izolaci může žena na mateřské a rodičovské dovolené propadnout zcela snadno.

Jak píše Vágnerová (2007, s. 132) minimalizace sociálních kontaktů, které by mohly přispět k obohacení její kognitivní a emoční stimulace, může být pro ženu značně zatěžující. Čas strávený s dítětem může matku uspokojit jen částečně, důležité jsou pro ni společenské kontakty s dospělými. Kontakty žen na mateřské a rodičovské dovolené se odehrávají většinou jen mezi kamarádkami, které jsou ve stejné situaci, jiné společenské vztahy jsou většinou utlumeny. Sociální síť bývá redukována kvůli nedostatku času vzhledem k celodenní péči o dítě. Pokud žena nemá nikoho z rodiny, kdo by dítě občas pohlídal, mohou se pocity sociální izolace stát velmi nepříjemnými a narušovat její celkovou spokojenost.

### 3.3.4 Partnerské problémy

Narozením dítěte se mění i vztah rodičovského páru. Může vést k prohloubení intimity, ale také ke krizovému období, kdy se některý z partnerů cítí frustrovaný a nepochopený ze strany druhého partnera. U otců jde o pocity menšího zájmu ze strany partnerky, nesprávně si tento nezáměr vykládají jako úbytek lásky. Důležitým aspektem je i sexualita, která může být po porodu delší dobu narušena. Toto nepochopení zákonitostí ze strany otců může narušit partnerský vztah. Mateřství přináší zásadnější proměnu než otcovství. Denní program a způsob trávení volného času je zcela podřízen potřebám dítěte. Partneri mohou strádat nedostatkem společných zážitků, které měli z doby před narozením dítěte a mohou se dostat na úroveň emočně ochuzeného stereotypu. (Vágnerová, 2007, s. 130-133)

„Nárůst nespokojenosti je přímo úměrný problémům, které se v manželství vyskytovaly již před narozením dítěte.“ (Cowan a Cowan, 1988 in Vágnerová, 2007, s. 130)

### 3.4 Volný čas žen na mateřské a rodičovské dovolené

Ženy na mateřské a rodičovské dovolené jsou celodenně vytížené péčí o dítě a chod celé domácnosti. I když mnoho volného času ženy nemají, je velmi důležité si volný čas najít, odpočinout si, načerpat nové síly a věnovat se jen sobě. V naší společnosti stále přetrvává názor, že žena na mateřské a rodičovské dovolené má dělat vše v zájmu rodiny a tudíž omezit své zájmy. Mnohdy ženy vyhoví tlaku rodiny a podřídí jí všechnen čas i energii. Takové ženy se snadno dostanou do pocitů izolace, stresu, méněcennosti, depresí a z toho vznikajících nemocí. Proto je velmi důležité, aby s pomocí partnera či rodiny si žena vyhradila pro sebe čas a využila ho. Vhodnou volnočasovou variantou je sportovní aktivita, výstava, sebevzdělávání nebo jen schůzka s kamarádkou. Spousta žen si na mateřské a rodičovské dovolené doplnila vzdělání např. studiem na vysoké škole.

### 3.5 Vztah mezi věkem žen na mateřské a rodičovské dovolené a životní spokojeností

Jak píše Sobotková (2001, s. 116-119), načasování těhotenství ovlivňuje mnoho faktorů a pro mnoho žen to není záležitost rozhodnutí jako spíše výsledek okolností. Nejdůležitějším faktorem načasování mateřství je emocionální připravenost stát se matkou. Starší matky jsou více emočně zralé a tím i ve výhodě oproti mladším. Starší matky se lépe vyrovnávají se zdravotními komplikacemi v těhotenství i po narození dítěte.

Podle unikátního britského výzkumu z r. 1995 „Leicester Motherhood Project“ bylo zjištěno, že se liší starší a mladší matky ve stylu interakce s dětmi. Starší matky reagují rychleji a citlivěji na projevy dítěte, častěji se zapojují do různých volnočasových aktivit. Starší matky si s dětmi také více povídají. Oproti mladším matkám vnímají starší matky více hlučnost a temperament svých dětí. Starší matky pocítují více a častěji absenci emocionální podpory jak ze strany partnera, tak i nedostatek pomoci ze strany rodiny. Se svou mateřskou rolí byla spokojena většina matek, nejspokojenější byly mladší zkušené matky, nejméně spokojené mladší prvorodičky. I přesto, že byly nalezeny určité rozdíly mezi staršími a mladšími matkami, nebyly zásadní.

Starší matky si možná dovedou díky zkušenostem zorganizovat svůj čas a chod domácnosti, neznamená to však, že mateřskou roli musí nutně zvládat lépe než matky mladé. Vždy je to o vnitřním nastavení ženy, o jejím vnímání, chtění a prožívání.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 REALIZACE VÝZKUMU

V této kapitole uvádíme teoretická východiska výzkumu. Zaměříme se na výzkumný problém, výzkumný cíl a dílčí cíle výzkumu. Dále následuje charakteristika výzkumného souboru a metoda výzkumu.

### 4.1 Výzkumný problém

V praktické části bakalářské práce se zabýváme tím, zda jsou ženy na mateřské a rodičovské dovolené spokojené se svým životem a jaké řeší problémy v tomto náročném období.

Ke zjištění použijeme kvantitativní výzkum a dotazníkové šetření.

### 4.2 Výzkumný cíl a dílčí cíle

Hlavním výzkumným cílem bakalářské práce je analyzovat životní spokojenost žen na mateřské a rodičovské dovolené a zjistit, s jakými problémy se ženy v tomto životním období potýkají.

Dílčí cíle:

1. Zjistit, jaká je míra spokojenosti žen na MD a RD se svým sebevědomím, zevnějškem, životem, partnerským vztahem, zdravotním stavem, s dostatkem volného času, s finanční situací.
2. Zjistit, zda příchod dítěte ovlivňuje partnerský vztah.
3. Zjistit, jaký je psychický stav žen na MD a RD.
4. Zjistit, zda ženy na MD a RD trpí poporodní depresí.
5. Zjistit, zda ženy na MD a RD pociťují stavy izolace a osamění.
6. Zjistit, zda ženy na MD a RD mají dostatek volného času a jak ho tráví.
7. Zjistit největší pozitiva a negativa MD a RD z pohledu žen.

Hlavní výzkumná otázka: S jakými problémy se ženy na mateřské a rodičovské dovolené potýkají?

Dílčí výzkumné otázky:



1. Jak vnímají vlastní osobní spokojenost ženy na MD a RD v různých oblastech života?
2. Mění narození dítěte partnerský vztah?
3. Jaký je psychický stav žen na MD a RD?
4. Trpí ženy na MD a RD depresivními stavy v souvislosti s porodem?
5. Potýkají se ženy na MD a RD s pocity izolace a osamění?
6. Potýkají se ženy na MD a RD s nedostatkem volného času?
7. Jaké je největší pozitivum a největší negativum MD a RD z pohledu žen?

### 4.3 Metoda výzkumu

K získání výsledků jsme použili kvantitativně orientovaný výzkum, který byl vyhodnocen na základě dotazníků. S pomocí dotazníků lze zjistit údaje od většího počtu respondentek. Pozitivem dotazníků je také snadné šíření mezi respondentkami a větší ochota odpovídat, jelikož dotazníky jsou anonymní a zajišťují odpovídající ochranu zveřejněných odpovědí. Dotazník obsahuje 34 výzkumných otázek škálového typu, rozdělen je do několika různých částí. Pro vytvoření některých částí dotazníku jsme se inspirovali Dotazníkem životní spokojenosti, jehož autory jsou Fahrenberg, Myrtek, Schumacher a Brahler.

Dotazník je rozdělen na několik pomyslných částí, které pro respondentky zveřejněny nebyly.

1. Demografické údaje
2. Spokojenost žen v různých oblastech života
3. Partnerský vztah
4. Pomoc s dítětem a s domácností
5. Psychický stav
6. Depresivní stav
7. Pocity izolace a osamělosti
8. Volný čas
9. Pozitiva mateřské a rodičovské dovolené
10. Negativa mateřské a rodičovské dovolené

#### 11. Další mateřská a rodičovská dovolená

Data byla zpracována v programu Microsoft Excel, uspořádána do grafů a doplněna o slovní hodnocení.

### 4.4 Výzkumný soubor

Dotazník byl šířen elektronickou formou. Základním požadavkem k vyplnění dotazníku bylo, aby se respondentka nacházela v současné době na mateřské nebo rodičovské dovolené, žila ve Zlínském kraji a pečovala o dítě do 4 let věku. Dotazník byl k dispozici na webových stránkách survio.cz a obsahoval celkem 34 výzkumných otázek škálového typu.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 107 respondentek, nejvíce zastoupenou věkovou kategorií byly ženy ve věku 31 – 35 let, v kategorii vzdělání bylo nejvíce vysokoškoláček. Většina respondentek žije v manželství, nejvíce odpovídaly na dotazník ženy, které mají jedno dítě.

## 5 VYHODNOCENÍ ZÍSKANÝCH DAT

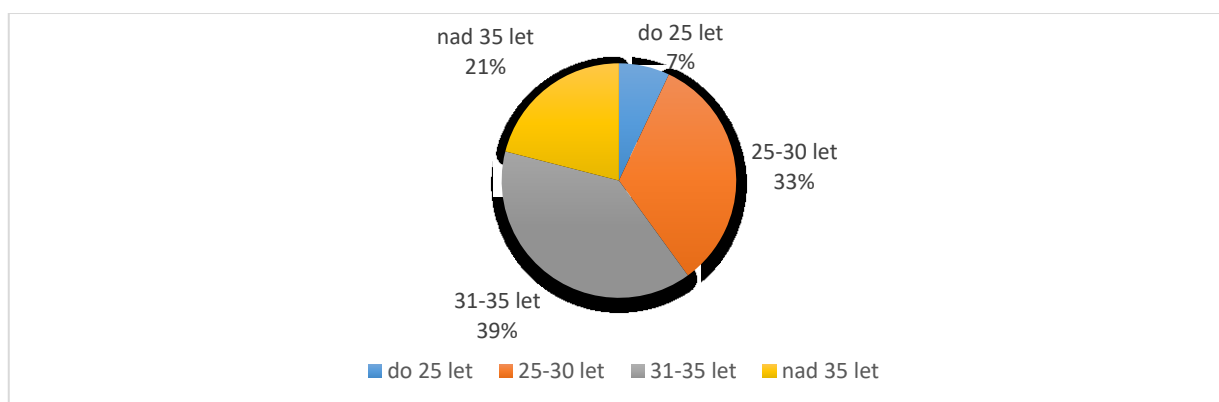
V této kapitole se budeme zabývat vyhodnocením získaných dat z vyplněných dotazníků. Celkem na otázky v dotazníku odpovědělo 107 respondentek, které splňovaly základní požadavek – v současnosti na mateřské nebo rodičovské dovolené, bydliště ve Zlínském kraji a péče o dítě do 4 let věku. Jednotlivé otázky jsou rozděleny do skupin podle zkoumaných oblastí.

### 5.1 Analýza dat

#### 5.1.1 Demografické údaje

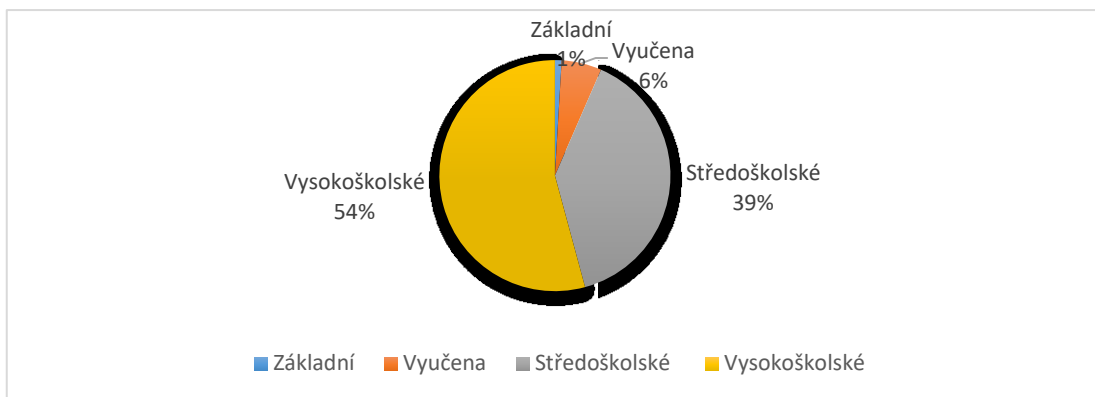
Otázkami byly zjišťovány údaje o respondentkách – věk, rodinný stav, vzdělání, počet dětí a jejich věk a pořadí současné mateřské a rodičovské dovolené. Otázka č. 7, která se týkala bydliště respondentek, byla splněna, všechny zúčastněné respondentky byly ze Zlínského kraje.

#### Otázka č. 1: Jaký je Váš věk?

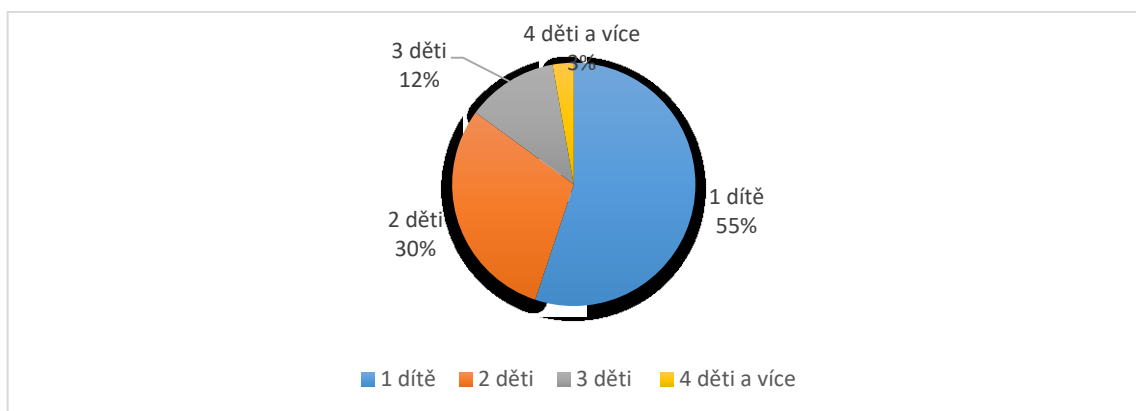


Graf č. 1: Věk respondentek

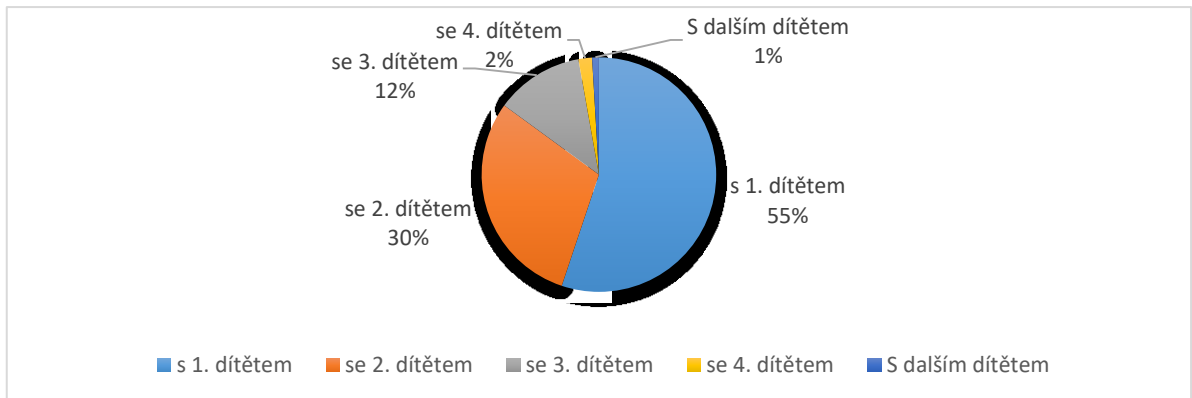
Výzkumu se zúčastnilo celkem 107 respondentek. Podle dotazníkového šetření byly nejpočetnější skupinou ženy ve věku 31-35 let, bylo jich celkem 42 (39 %), dále se zúčastnilo 35 žen (33 %) ve věku 25-30 let, následovalo 22 žen (21 %) ve věku nad 35 let. Nejméně odpovídalo respondentek ve věku do 25 let - 8 žen (7 %).

**Otázka č. 2: Jaké je Vaše vzdělání?***Graf č. 2: Vzdělání respondentek*

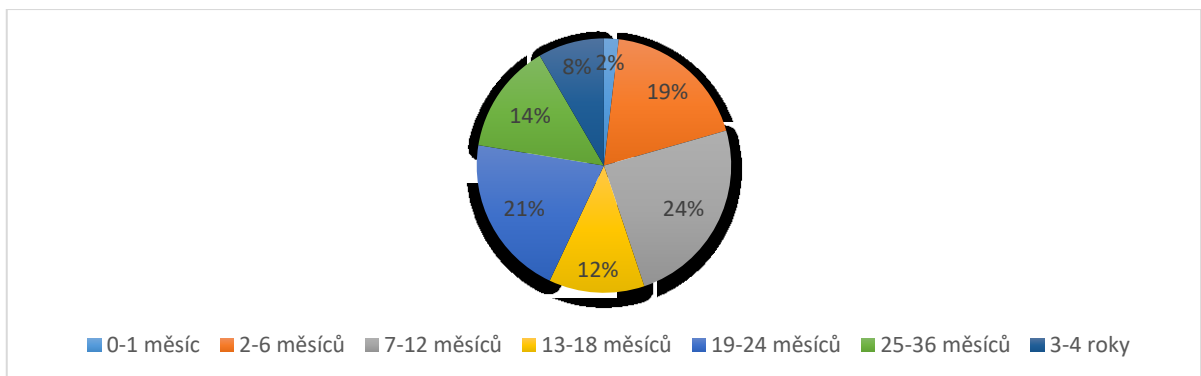
Z celkového počtu 107 má 1 respondentka (1 %) základní vzdělání, 6 respondentek (6 %) je vyučeno, středoškolské vzdělání s maturitou má 42 respondentek (39 %), nejvíce respondentek je mezi vysokoškolačkami – 58 žen (54 %).

**Otázka č. 3: Kolik máte dětí?***Graf č. 3: Počet dětí*

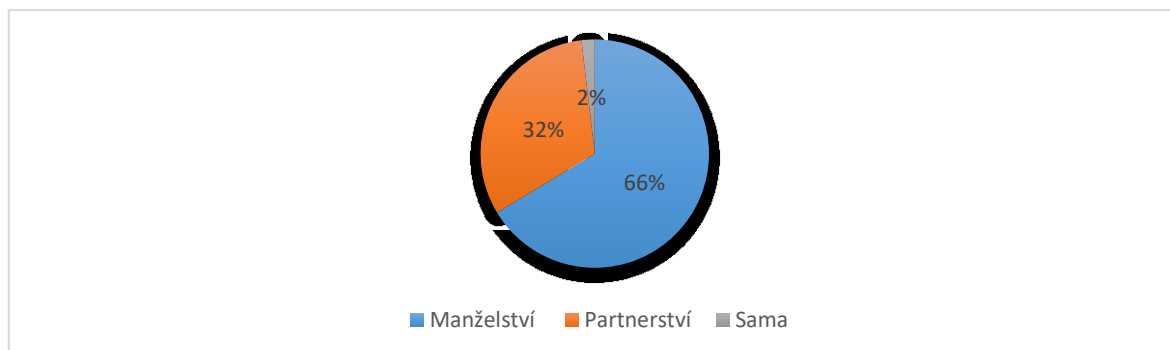
59 žen (55 %) na mateřské a rodičovské dovolené má 1 dítě, je to nejvíce z celkového počtu respondentek, 2 děti má 32 žen (30 %), 13 žen (12 %) uvedlo, že má 3 děti, 4 a více dětí mají 3 ženy (3 %).

**Otázka č. 4: Na kolikáté mateřské dovolené právě teď jste?***Graf č. 4: Kolikátá je pro ženu současná mateřská dovolená v pořadí*

Na otázku č. 4 více jak polovina – 59 žen (55 %) - uvedla, že je na mateřské a rodičovské dovolené s prvním dítětem, dalších 32 žen (30 %) odpovědělo, že je na mateřské a rodičovské dovolené se druhým dítětem, se třetím dítětem je 13 žen (12 %), 2 ženy (2 %) jsou na své čtvrté a 1 žena (1 %) je na páté mateřské a rodičovské dovolené.

**Otázka č. 5: Jaký je věk Vašeho dítě?***Graf č. 5: Věk dítěte*

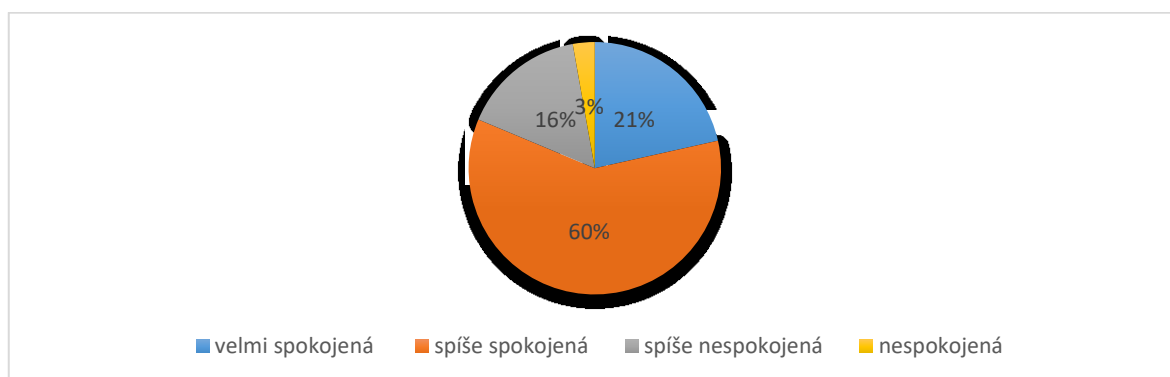
Z celkového počtu respondentek mají 2 ženy (2 %) novorozence, 20 žen (19 %) má dítě ve věku 2-6 měsíců, dítě mezi 7-12 měsíci má nejvíce respondentek – 26 žen (24 %), 13 žen (12 %) uvedlo, že má dítě ve věku mezi 13-18 měsíci, 22 žen (21 %) mezi 19-24 měsíci, 15 žen (14 %) má dítě 25-36 měsíců a 9 žen (8 %) je na rodičovské dovolené s dětmi ve věku 3-4 roky.

**Otázka č. 6: V jakém soužití žijete?***Graf č 6: Partnerský vztah*

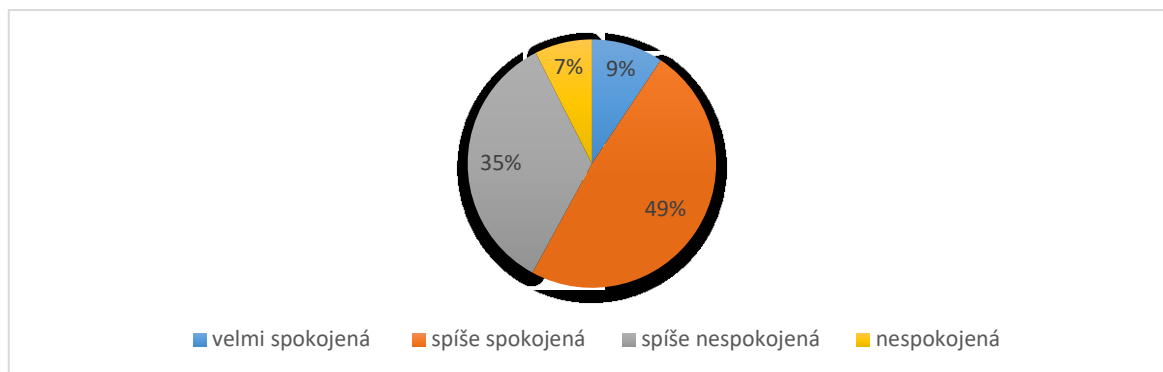
Na otázku, v jakém soužití ženy žijí, uvedla většina, že žije v manželství, tuto skutečnost uvedlo celých 71 respondentek (66 %). Dalších 34 respondentek (32 %) žije v partnerském vztahu, 2 ženy (2 %) žijí samy bez partnera.

**Otázka č. 7: V kterém kraji České republiky žijete?**

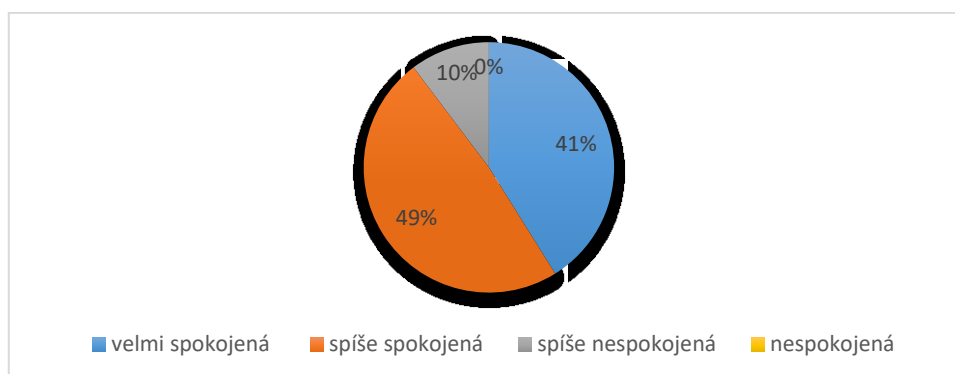
Všech 107 respondentek, které se zúčastnily vyplnění dotazníku, uvedlo, že pochází z kraje Zlínského (100 %).

**5.1.2 Spokojenost žen v různých oblastech života****Otázka č. 8: Spokojenost ženy se svým sebevědomím***Graf č. 8: Spokojenost se sebevědomím*

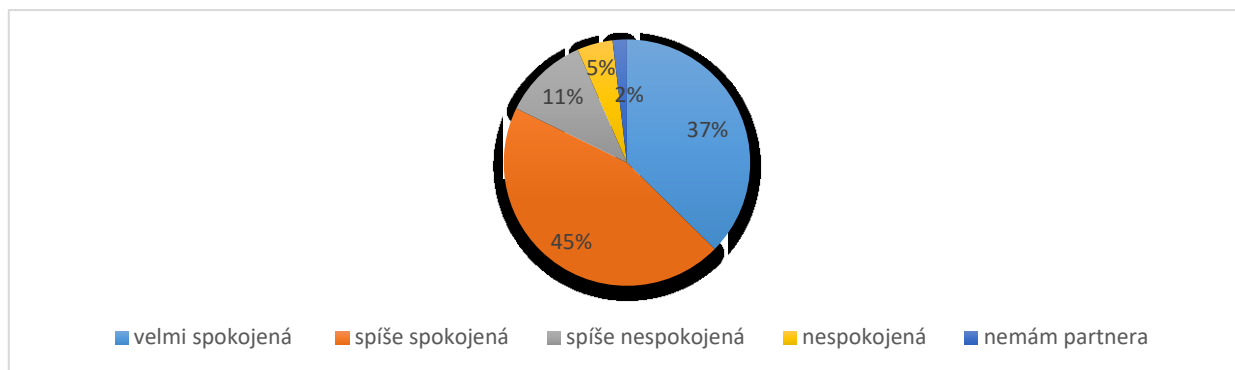
23 žen (21 %) z celkového počtu respondentek uvádí, že na mateřské a rodičovské dovolené jsou se svým sebevědomím velmi spokojeny, spíše spokojeno se svým sebevědomím je 64 žen (60 %). Spíše nespokojeno se svým sebevědomím je 17 žen (16 %) a nespokojeny jsou se svým sebevědomím 3 ženy (3 %).

**Otázka č. 9: Spokojenost se svým zevnějškem***Graf č. 9: Spokojenost se zevnějškem*

Téměř polovina – 52 respondentek (49 %) z celkového počtu je se svým zevnějškem spíše spokojená, jen 10 respondentek (9 %) je se svým zevnějškem velmi spokojeno, spíše nespokojeno je 37 respondentek (35 %) a 8 žen (7 %) je se svým zevnějškem nespokojeno.

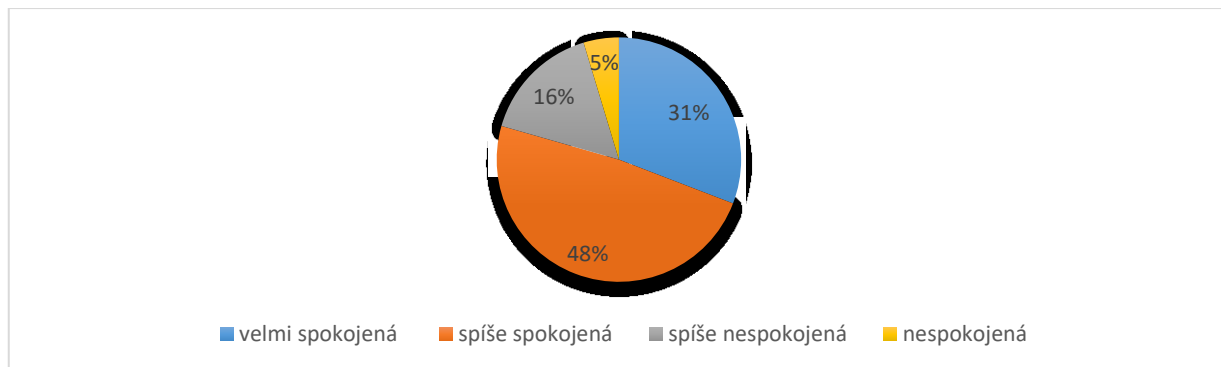
**Otázka č. 10: Spokojenost se svým životem***Graf č. 10: Spokojenost se životem*

Na otázku spokojenosti se svým současným životem na mateřské a rodičovské dovolené respondentky uvádějí nulovou nespokojenost. Spíše nespokojeno je se svým současným životem 11 respondentek (10 %), spíše spokojených je 52 žen (49 %) a velmi spokojených je se současným životem na mateřské a rodičovské dovolené 44 žen (41 %).

**Otázka č. 11: Spokojenost s partnerským vztahem**

*Graf č. 11: Spokojenost s partnerským vztahem*

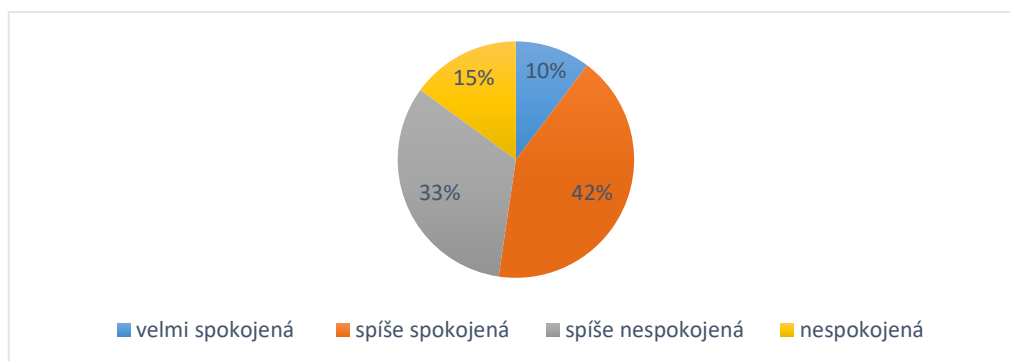
Nespokojenost s partnerským vztahem v současném období mateřské a rodičovské dovolené uvádí 5 respondentek (5 %), spíše nespokojených je 12 žen (11 %). Velmi spokojeno je se svým partnerským vztahem 40 žen (37 %), spíše spokojeno 48 žen (45 %). Z celkového počtu respondentek nežijí v partnerském vztahu 2 ženy (2 %).

**Otázka č. 12: Spokojenost se zdravotním stavem**

*Graf č. 12: Spokojenost se zdravotním stavem*

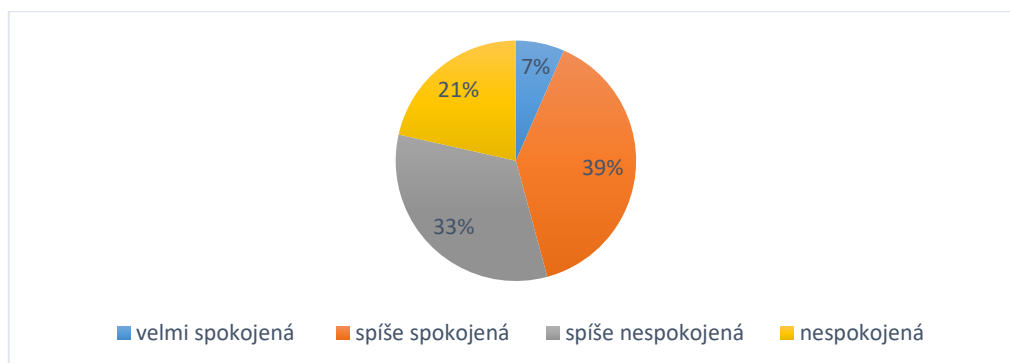
Téměř polovina respondentek z celkového počtu uvádí, že je spíše spokojena se svým zdravotním stavem na mateřské a rodičovské dovolené, jedná se o 52 žen (48 %). Velmi spokojeno je se svým současným zdravotním stavem 33 žen (31 %), spíše nespokojeno 17 respondentek (16 %) a nespokojeno 5 respondentek (5 %).



**Otázka č. 13: Spokojenost s dostatkem volného času**

*Graf č. 13: Spokojenost s dostatkem volného času*

Respondentky na otázku volného času na mateřské a rodičovské dovolené udávají, že jsou s volným časem spíše spokojené – 45 žen (42 %) a také spíše nespokojené – 35 žen (33 %). Velmi spokojeno je s dostatkem volného času na mateřské a rodičovské dovolené jen 11 respondentek (10 %), nedostatek volného času a tudíž nespokojenost pociťuje 16 žen (15 %).

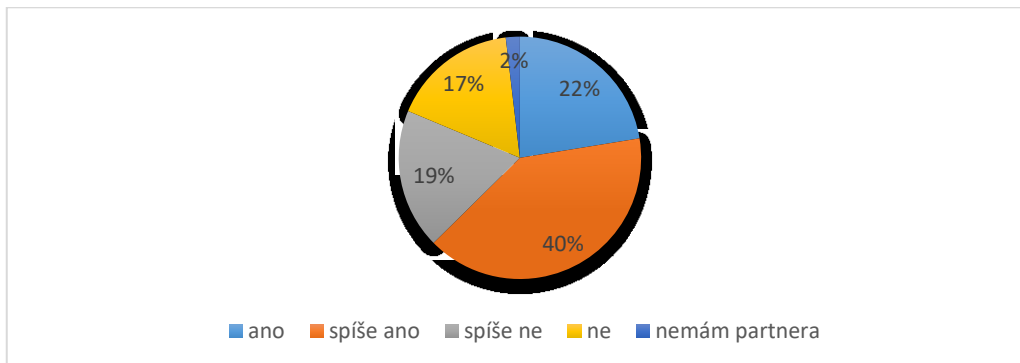
**Otázka č 14: Spokojenost s finančními prostředky**

*Graf č. 14: Spokojenost s finančními prostředky*

7 respondentek (7 %) z celkového počtu 107 uvádí, že v současné době na mateřské a rodičovské dovolené je s finančními prostředky velmi spokojeno, spíše spokojeno je 42 žen (39 %), 35 žen (33 %) je spíše nespokojeno a nespokojenost s finančními prostředky uvádí 23 žen (21 %).

### 5.1.3 Partnerský vztah

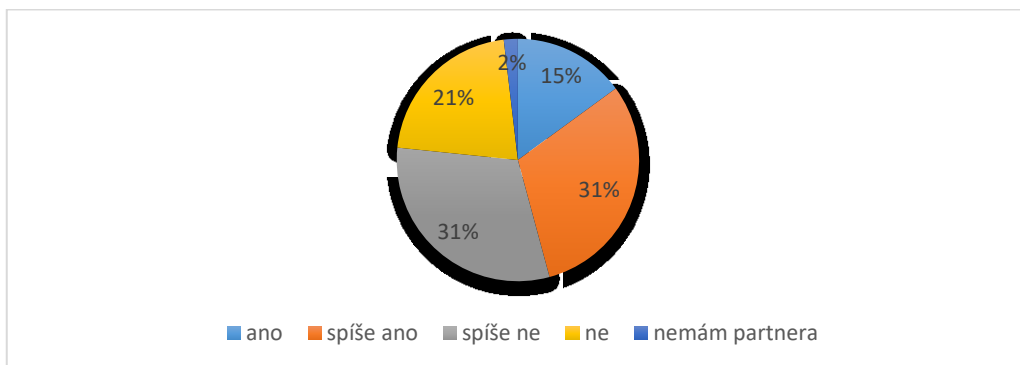
#### Otázka č. 15: Je Váš vztah s partnerem stále stejný jako před narozením dítěte?



Graf č. 15: Vztah před a po narození dítěte

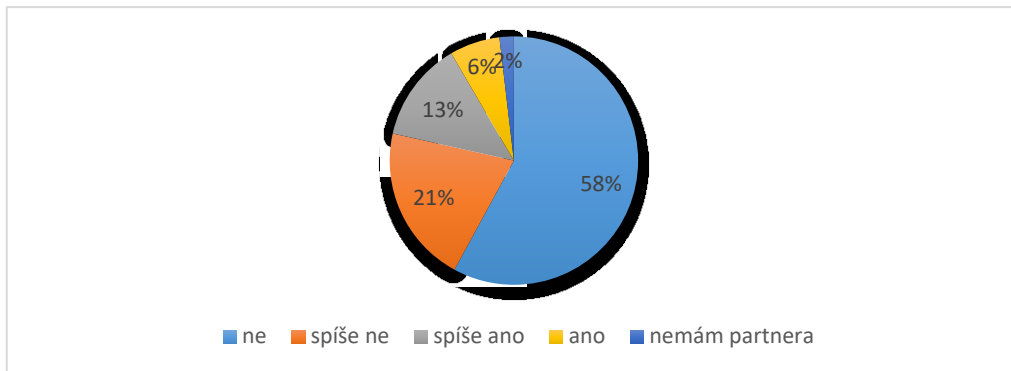
Na otázku, zda je partnerský vztah stále stejný jako před narozením dítěte, potvrzuje 24 žen (22 %) stále stejný vztah s partnerem, spíše je partnerský vztah stejný udává 43 respondentek (40 %). Změnu v partnerském vztahu pocítuje 20 žen (19 %) a pro 18 žen (17%) není partnerský vztah stejný jako před narozením dítěte. 2 respondentky (2 %) nežijí v partnerském vztahu.

#### Otázka č. 16: Zlepšil se Váš vztah s partnerem po narození dítěte?



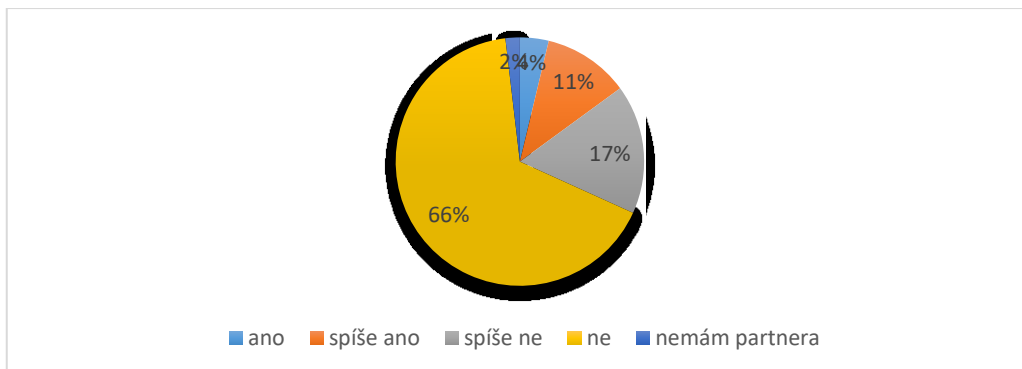
Graf č. 16: Zlepšení partnerského vztahu po narození dítěte

Z celkového počtu 107 respondentek udává 16 žen (15 %) zlepšení vztahu s partnerem po narození dítěte, spíše se zlepšil partnerský vztah podle 33 respondentek (31 %). Zlepšení partnerského vztahu po narození spíše nepocítuje 32 žen (31 %) a žádné zlepšení partnerského vztahu po narození dítěte nevidí 23 žen (21 %). 2 respondentky (2 %) nežijí v partnerském vztahu.

**Otázka č. 17: Zhoršil se Váš partnerský vztah po narození dítěte?**

*Graf č. 17: Zhoršení partnerského vztahu po narození dítěte*

Z celkového počtu respondentek udává 62 žen (58 %), že po narození dítěte se jejich partnerský vztah nezhoršil, spíše se nezhoršil podle 22 žen (21 %). Zhoršení jen spíše uvádí 14 žen (13 %) a zhoršení partnerského vztahu po narození dítěte potvrzuje 7 žen (6 %). 2 respondentky (2 %) nežijí v partnerském vztahu.

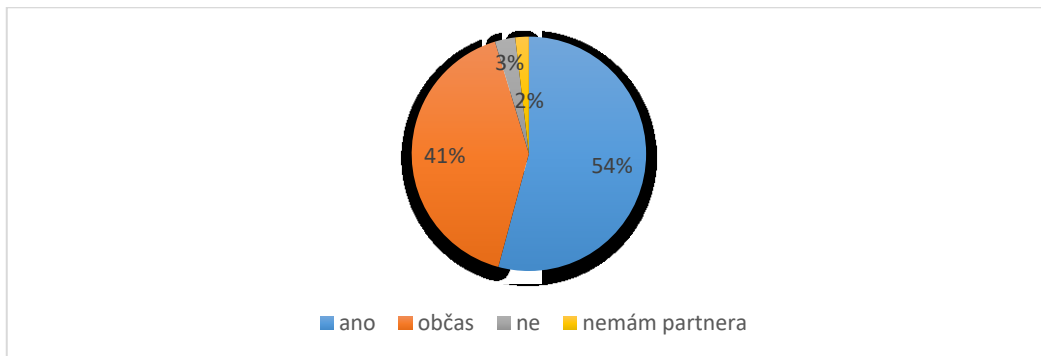
**Otázka č. 18: Máte problémy v partnerském vztahu po narození dítěte?**

*Graf č. 18: Problémy v partnerském vztahu po narození dítěte*

Problémy v partnerském vztahu po narození dítěte nemá 71 respondentek (66 %), spíše nemá 18 žen (17 %), spíše má problémy v partnerském vztahu po narození dítěte 12 respondentek (11 %). 4 ženy (4 %) udávají, že po narození dítěte nastaly v jejich vztahu problémy. 2 ženy (2 %) nežijí v partnerském vztahu.

#### 5.1.4 Pomoc s dítětem a domácností

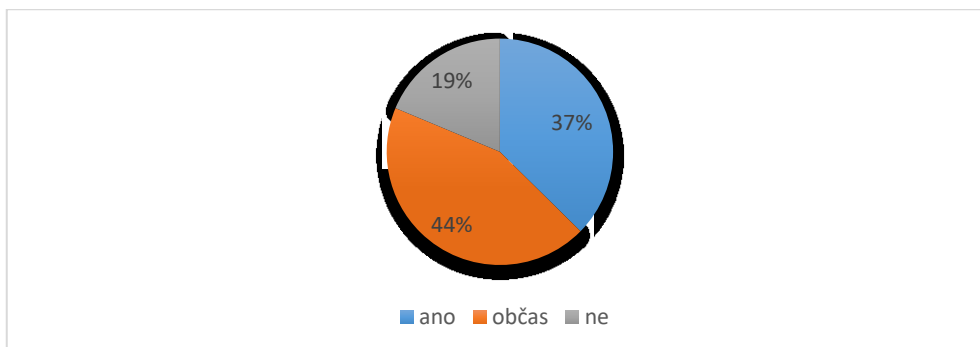
##### Otázka č. 19: Pomáhá Vám partner s dítětem a s domácností?



Graf č. 19: Partnerova pomoc s dítětem a s domácností

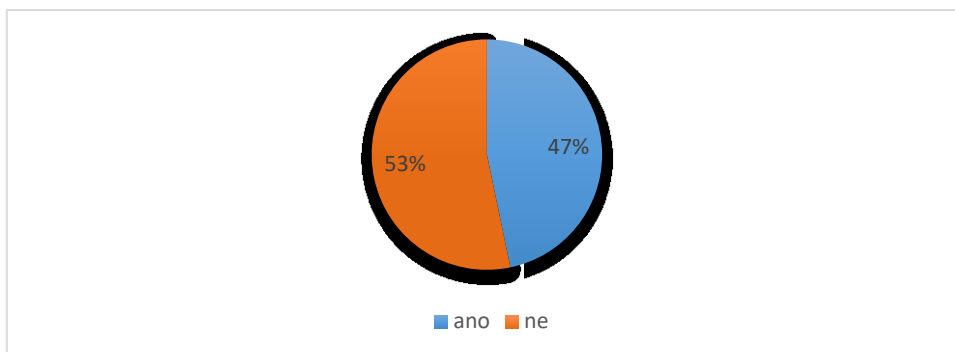
58 respondentek (54 %), potvrzuje partnerovu pomoc s dítětem a s domácností, občas ženám na mateřské a rodičovské dovolené partner pomůže s dítětem a s domácností 44 respondentkám (41 %), 3 respondentky (3 %) uvádí, že jim partner s dítětem a s domácností nepomůže. 2 respondentky (2 %) nežijí s partnerem.

##### Otázka č. 20: Pomáhají Vám s dítětem a s domácností rodinní příslušníci?



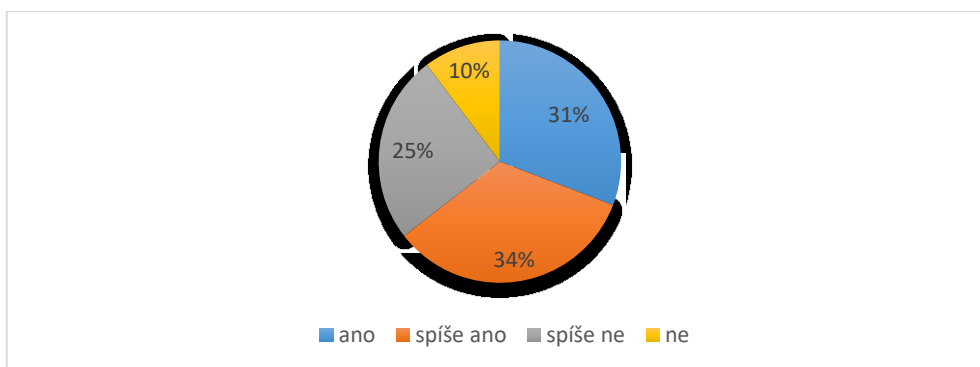
Graf č. 20: Pomoc rodinných příslušníků

40-ti ženám (37 %) na mateřské a rodičovské dovolené pomáhají s dítětem a s domácností rodinní příslušníci, občasnou výpomoc udává 47 respondentek (44 %), žádnou pomoc ze strany rodinných příslušníků uvádí 20 respondentek (19 %).

**Otázka č. 21: Jste víceméně na péči o dítě i domácnost sama?**

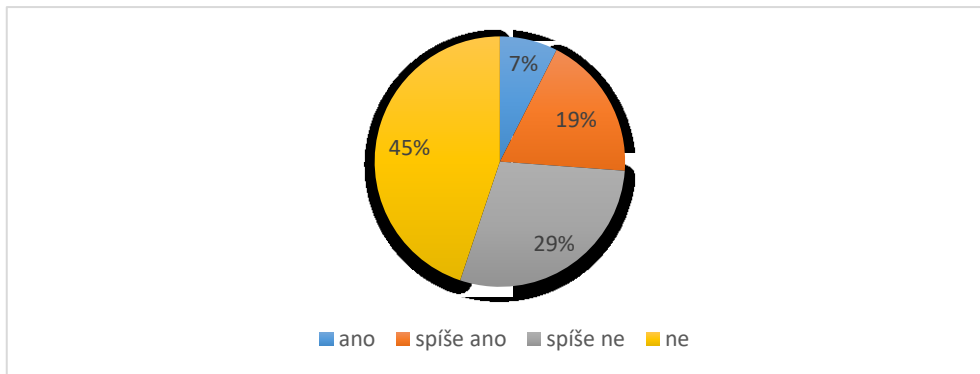
*Graf č. 21: Žena je sama na péči o dítě i domácnost*

57 žen (53 %) uvádí, že není na péči o dítě a domácnost zcela samo, menší polovina respondentek naopak uvádí, že je víceméně na péči o dítě a domácnost sama, jde o 50 žen (47 %).

**5.1.5 Psychický stav****Otázka č. 22: Cítíte se lépe než před mateřskou dovolenou?**

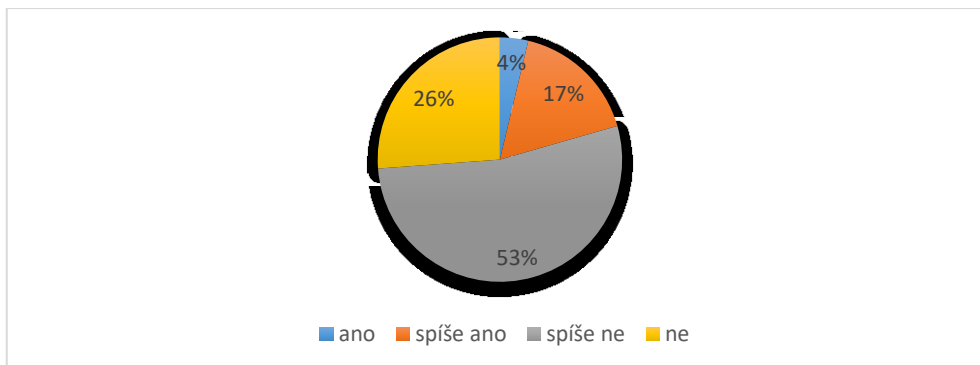
*Graf č. 22: Lepší pocit než před mateřskou dovolenou*

Lépe než před mateřskou a rodičovskou dovolenou se cítí 33 respondentek (31 %), spíše lépe pak 36 respondentek (34 %). Spíše se necítí lépe než před mateřskou dovolenou 27 žen (25 %) a 11 žen (10 %) se lépe necítí.

**Otázka č. 23: Cítíte se hůř než před mateřskou dovolenou?**

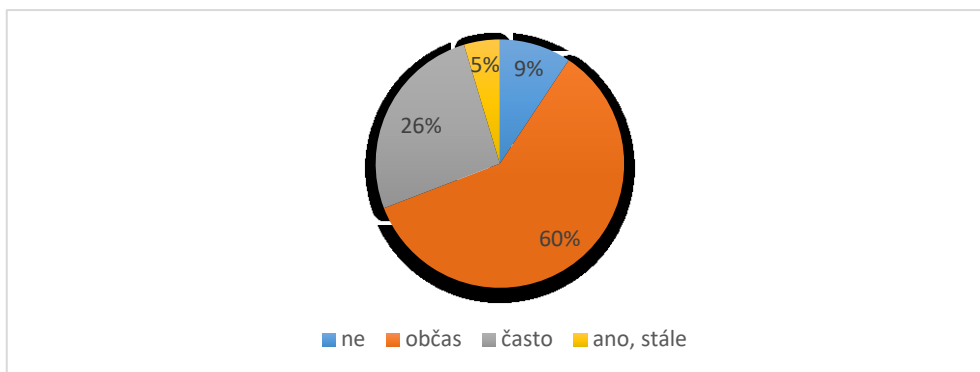
*Graf č. 24: Horší pocit než před mateřskou dovolenou*

Z celkového počtu respondentek uvádí 8 žen (7 %), že se cítí hůř než před mateřskou dovolenou, 20 respondentek (19 %) se cítí spíše hůř. Spíše ne odpovědělo 31 respondentek (29 %) a nesouhlasně odpovědělo 48 respondentek (45 %), znamená to, že tyto ženy se necítí hůř než před mateřskou dovolenou.

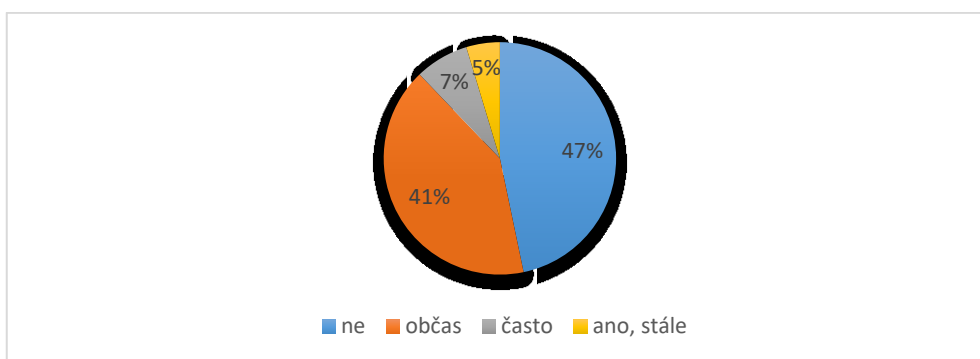
**Otázka č. 24: Máte více energie než dříve?**

*Graf č. 24: Více energie než dříve*

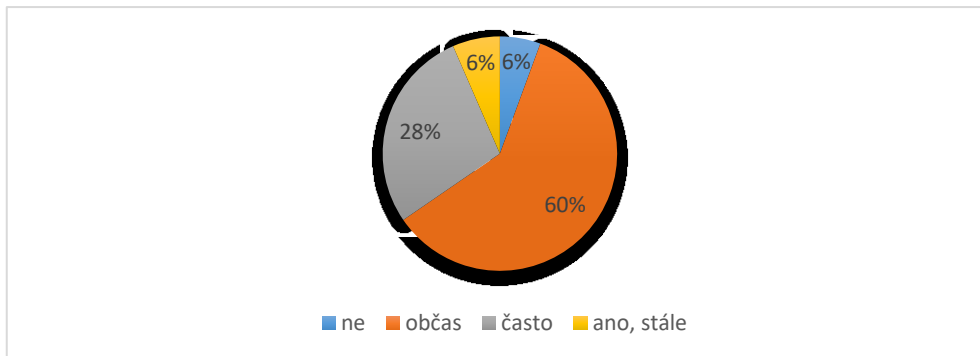
Jen 4 ženy (4 %) z celkového počtu respondentek udávají, že mají více energie než dříve před mateřskou a rodičovskou dovolenou, spíše více energie pociťuje 18 respondentek (17 %). Téměř žádnou energii nemá na mateřské a rodičovské dovolené 57 respondentek (53 %) a žádnou energii pak 28 respondentek (26 %).

**Otázka č. 25: Stresujete se?***Graf č. 25: Stres*

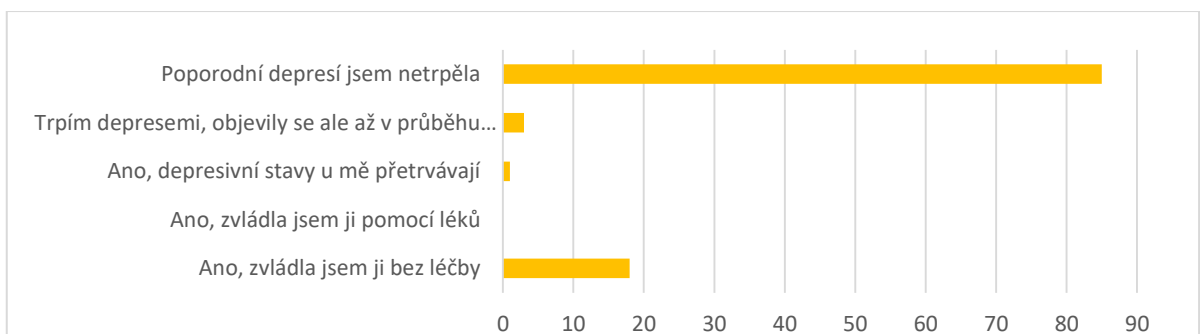
Podle dotazníkových odpovědí stres nepocítuje 10 respondentek (9 %), občas se stresuje 64 respondentek (60 %). 28 respondentek (26 %) se stresuje často a 5 respondentek (5 %) uvádí, že se stresuje neustále.

**Otázka č. 26: Trpíte úzkostí a pocity strachu?***Graf č. 26: Úzkost a pocity strachu*

Úzkost a pocity strachu má neustále 5 respondentek (5 %), často se tyto pocity vyskytují u 8 respondentek (7 %). Jako občasné tyto pocity udává 44 respondentek (41 %) a 50 respondentek (47 %) uvádí, že těmito pocity netrpí.

**Otázka č. 27: Pociťujete stavy vyčerpanosti?***Graf č. 27: Stavy vyčerpanosti*

Podle odpovědí v dotaznících nepociťuje stavy vyčerpanosti 6 respondentek (6 %), občas se s těmito stavy setkává 64 respondentek (60 %). 30 respondentek (28 %) pociťuje stavy vyčerpanosti často a 7 respondentek stále (6 %).

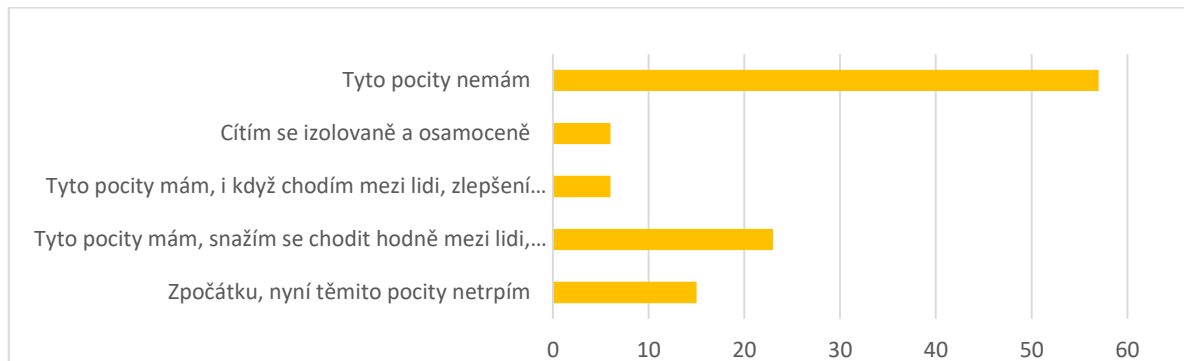
**5.1.6 Depresivní stavy****Otázka č. 28: Trpěla jste poporodní depresí?***Graf č. 28: Poporodní deprese*

Dotazem, zda respondentky trpěly nebo trpí poporodní depresí, bylo zjištěno, že poporodní depresí trpělo po porodu 18 respondentek (17 %), respondentky ji zvládly bez léčby. U 1 respondentky (1 %) depresivní stav stále přetrvává, 3 respondentky (2 %) trpí depresemi, které se objevily až v průběhu mateřské a rodičovské dovolené. Zbýlých 85 respondentek (80 %) udává, že poporodními depresemi netrpí.



### 5.1.7 Pocity izolace a osamělosti

**Otázka č. 29: Máte v tomto období mateřské a rodičovské dovolené často pocity izolace a osamělosti?**

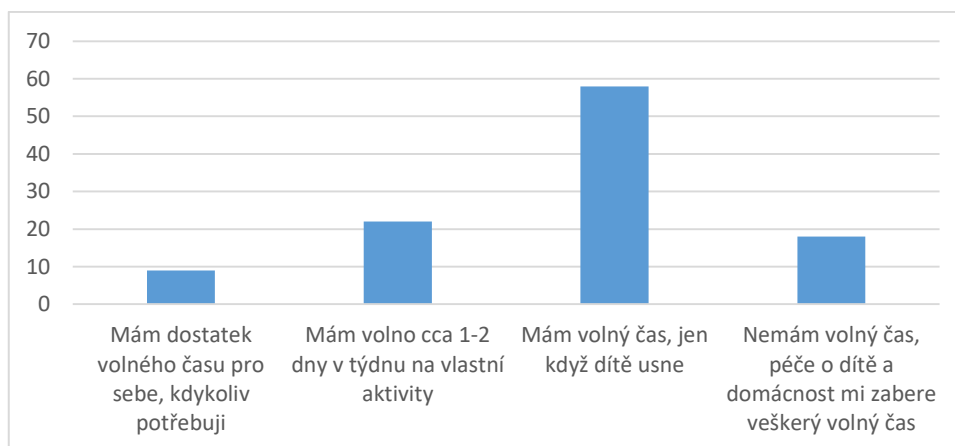


*Graf č. 29: Pocity izolace a osamělosti*

Na dotaz, zda respondentky trpí pocity izolace a osamělosti, odpovědělo 57 respondentek (53 %), že těmito pocity netrpí, 15 respondentek (14 %) mělo tyto pocity zpočátku na mateřské dovolené, nyní těmito pocity již netrpí. 23 respondentek (21 %) tyto pocity má, snaží se proto chodit hodně mezi ostatní a pociťují zlepšení, dalších 6 respondentek (6 %) také tyto pocity má, ale i když chodí mezi lidi, zlepšení nepociťují. Zbýlých 6 respondentek (6 %) udává, že se cítí izolovaně a osaměle.

### 5.1.8 Volný čas

**Otázka č. 30: Máte volný čas jen pro sebe?**

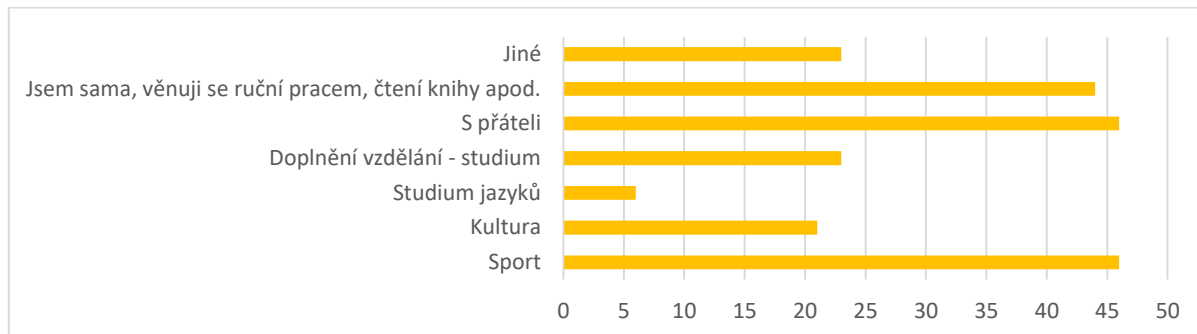


*Graf č. 30: Volný čas*

Dostatek volného času, kdykoliv je potřeba, udává 9 respondentek (8 %), volno na vlastní aktivity 1-2 dny v týdnu uvedlo 22 respondentek (21 %). Celkem 58 respondentek (54 %) nemá volný čas, péče o dítě a domácnost mi zabere veškerý volný čas.

má volný čas, jen když usne dítě. 18 respondentek (17 %) nemá žádný volný čas, neboť péče o dítě a domácnost jim zabere veškerý čas.

### Otázka č. 31: Jak trávíte volný čas?

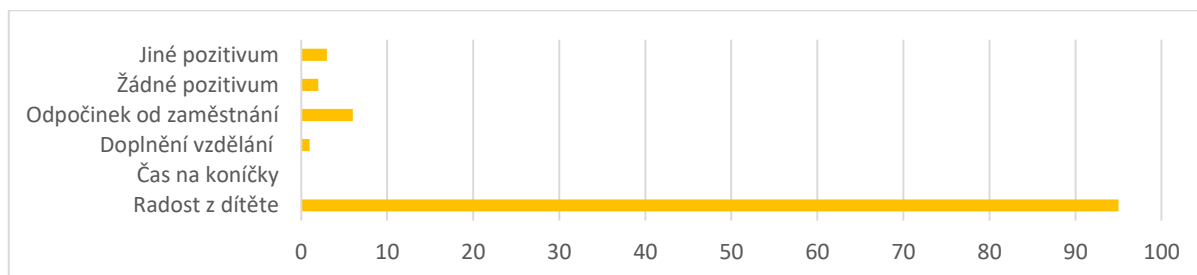


Graf č. 31: Způsob trávení volného času

U této otázky měly respondentky možnost odpovědět na více otázek. Respondentky tráví volný čas nejčastěji sportovními aktivitami a s přáteli (46 žen), v těsném sledu jsou ruční práce, čtení knihy a podobné činnosti, ženy jsou spíše samy ve volném čase (44 žen). 23 žen se ve volném čase věnuje studiu – doplňují si své vzdělání (23 žen) nebo studují cizí jazyky (6 žen), 21 žen volí ve volném čase kulturní aktivity. 23 žen uvedlo do kolonky „jiné“ další způsoby trávení volného času: odpočinek, poradenství, práce, sledování TV, úklid, zahradničení, rozvoj podnikání.

### 5.1.9 Pozitiva mateřské a rodičovské dovolené z pohledu žen

#### Otázka č 32: Uved'te, co považujete za největší pozitivum mateřské a rodičovské dovolené



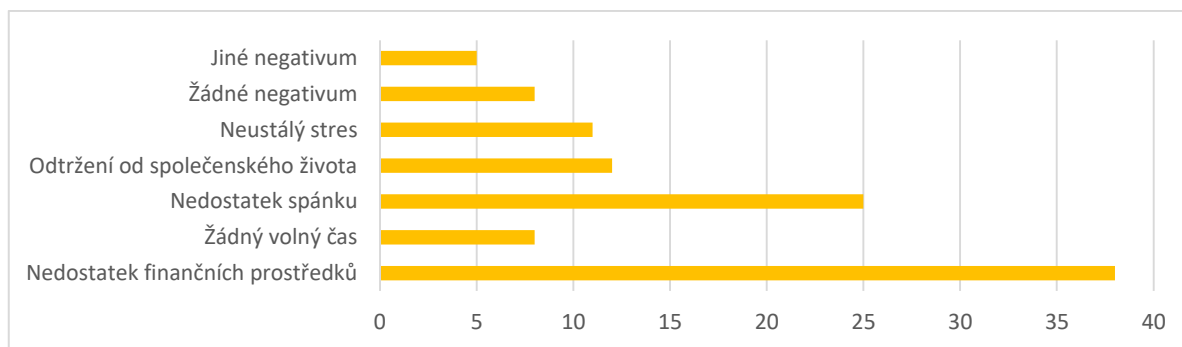
Graf č. 32: Pozitiva mateřské a rodičovské dovolené

95 (88 %) respondentek odpovědělo na otázku, jaké je pro ně největší pozitivum mateřské a rodičovské dovolené, ve velké míře radost z dítěte. Odpočinek od zaměstnání je největší pozitivum pro 6 žen (6 %), 1 respondentka (1 %) zvolila jako největší pozitivum mateřské a rodičovské dovolené doplnění vzdělání. V kolonce „jiné“ uvedly 3 respondentky (3 %)

naplnění života a přehodnocení životních postojů a priorit. 2 respondentky (2 %) neshledávají v mateřské a rodičovské dovolené žádné pozitivum.

### 5.1.10 Negativa mateřské a rodičovské dovolené z pohledu žen

**Otázka č. 33: Uveďte, co považujete za největší negativum mateřské a rodičovské dovolené**

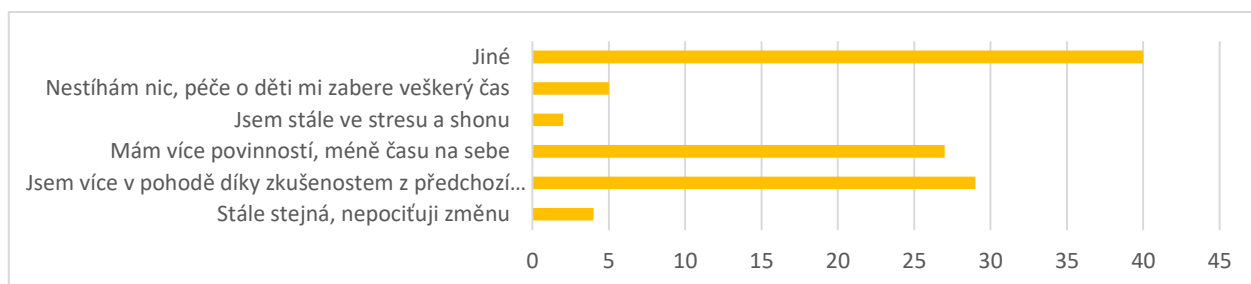


*Graf č. 33: Negativa mateřské a rodičovské dovolené*

Největší negativum mateřské a rodičovské dovolené je pro 38 respondentek (36 %) nedostatek finančních prostředků, následuje nedostatek spánku, který uvedlo 25 respondentek (24 %). Odtržení od společenského života je negativum pro 12 respondentek (11 %) a neustálý stres pro 11 respondentek (10 %). Žádný volný čas uvedlo jako negativum mateřské a rodičovské dovolené 8 respondentek (7 %), dalších 8 respondentek (7 %) neshledává žádné negativum. V kolonce „jiné“ uvedlo 5 respondentek (5 %) tato negativa: odcizení s partnerem, jednotvárnost, nedocení, izolace.

### 5.1.11 Další mateřská a rodičovská dovolená

**Otázka č. 34: Pokud je Vaše současná mateřská a rodičovská dovolená již několikátá v pořadí, máte pocit, že je mateřská a rodičovská dovolená s každým dalším dítětem....**



*Graf č. 34: Další mateřská a rodičovská dovolená*

Otázka byla nepovinná a byla určena respondentkám na další mateřské a rodičovské dovolené. 4 respondentky odpověděly, že je pro ně další mateřská a rodičovská dovolená stále stejná, změnu nepocítují (3 %). Více v pohodě díky zkušenostem z předešlé mateřské a rodičovské dovolené se cítí 29 respondentek (27 %), více povinností a méně času na sebe pocítuje 27 respondentek (26 %). Pocit, že nic nestíhá, péče o děti jí zabere veškerý čas, má 5 respondentek (4 %) a ve stresu a shonu jsou 2 respondentky (2 %). 40 respondentek (38 %) využilo kolonku „jiné“ a uvedlo následující: jedná se o první mateřskou a rodičovskou dovolenou, děti si hrají samy, zabaví se, respondentky mají více času pro sebe, jedna respondentka uvedla úmrtí manžela 4 měsíce po narození syna.

## 5.2 Interpretace dat

Na základě analýzy dat z dotazníkového šetření nám u výběrového souboru vyplynuly tyto zjištěné skutečnosti:

### Demografické údaje

Na základě zjištěných demografických údajů pocházely všechny dotazované respondentky ze Zlínského kraje. Nejvíce zúčastněných žen bylo z věkové kategorie 31-35 let, nejméně žen pak z kategorie do 25 let, což potvrzuje statistiky, že věková hranice žen, kdy plánují mateřství, se oproti minulosti posunula. Stejně tak lze konstatovat, že trend současné generace nejdříve vystudovat a pak si založit rodinu, je možné na zkoumaném vzorku žen také potvrdit – 54 % žen bylo vysokoškolsky vzdělaných. Pozitivním zjištěním bylo, že téměř dvě třetiny žen žije v manželství, což spíše nepotvrzuje prognózy, že sňatků v současné době ubývá. Dále jsme zjistili, že 55 % žen je na své první mateřské a rodičovské dovolené a vychovává své první dítě. Nejčastěji zvolenou věkovou kategorií věku dítěte byl věk 7-12 měsíců, z toho vyplývá, že nejvíce žen je v současné době na rodičovské dovolené.

### Spokojenost žen v různých oblastech života

Z dotazníkového šetření nám vyplynulo, že zúčastněné ženy, které se v současné době nacházejí na mateřské a rodičovské dovolené, jsou se svým životem spíše spokojené. Nadpoloviční většina žen (60 %) je spokojená jak se svým sebevědomím, tak se svým zevnějškem (58 %), kladně hodnotily ženy i svůj zdravotní stav (79 %). Současný životní trend je hodně zaměřen na posilování svojí sebehodnoty, ženy se starají jak o svůj zevnějšek, tak o své zdraví. Předpokládáme, že i po narození dítěte ženy v tomto trendu

pokračují, což náš výzkum dokládá. Dnešní matky chtějí vypadat i cítit se dobře. Téměř stovka respondentek hodnotí svůj současný život na MD a RD pozitivně a uvádějí, že jsou se svým životem spokojené. V tomto případě by mohl hrát roli i věk respondentek, ženy po „třicítce“ většinou už vědí, co od života chtějí, mají už určité zkušenosti a dokážou spíše poznat, co je v životě důležité a co méně. Partnerský vztah byl hodnocen velmi kladně, více jak dvě třetiny žen (82 %) uvedly spokojenost v partnerském vztahu. Volný čas je na mateřské a rodičovské dovolené obávaný pojem, většinou se ho ženám nedostává, protože téměř všichni čas věnují svému dítěti a domácnosti. Oblasti partnerských vztahů a volného času se budeme věnovat ještě v dalších kapitolách. Oblast finančních prostředků dopadla v oblasti spokojenosti nejméně pozitivně. 54 % respondentek pociťuje nedostatek financí, který je způsoben tím, že rodina přichází o jednu celou výplatu a podpora v mateřství nedosahuje výše příjmu, který žena pobírala před mateřskou dovolenou. Finanční zajištění rodiny je ve většině případů na partnerovi. Mnohé rodiny jsou schopny uhradit nezbytné výdaje, ale na šetření mnoho prostředků nezbyvá i díky stále rostoucím cenám výrobků a služeb.

### **Partnerský vztah**

Jak je uvedeno v teoretické části, dochází v průběhu mateřské a rodičovské dovolené k upevnění vztahu. My jsme dotazníkovým šetřením přišli k podobným závěrům. Nadpoloviční většina žen (62 %) nepociťuje po narození dítěte změnu ve vztahu, vztah je stále stejný jako dříve, u 46 % žen navíc došlo spíše ke zlepšení vztahu, 79 % žen udává, že vztah se nezhoršil a partnerské problémy se v jejich vztahu po narození dítěte nevyskytly.

### **Pomoc s dítětem a s domácností**

V souvislosti s výzkumy partnerských vztahů se hovoří i o pomoci partnerů s dítětem a s domácností. Ženy udávají, že vztah se po narození dítěte upevnil i díky tomu, že jejich partneři začali v domácnosti více pomáhat. My můžeme díky našemu dotazníkovému šetření potvrdit, že více jak polovina (54 %) dotázaných žen uvedla, že partner jim s dítětem i s domácností skutečně pomáhá. Jen občasnou výpomoc ze strany partnera udává menší polovina žen, což koresponduje s tím, že 47 % žen má pocit, že je víceméně na dítě i domácnost sama. Dále ženy udávají i pomoc rodinných příslušníků, a to u 81 % dotázaných žen.

### **Psychický stav**

Mateřská a rodičovská dovolená klade na psychiku žen vysoké nároky. Nepřetržitá péče o dítě a domácnost, nedostatek času na sebe, často i minimální možnost odpočinku, vedou k tomu, že ženy jsou v této fázi života náchylnější ke stresu, vyčerpání, nedostatku energie, pocitům strachu a úzkostlivosti. Naším dotazníkovým zjištěním můžeme potvrdit, že psychické problémy se u žen na mateřské a rodičovské dovolené vyskytují ve zvýšené míře, i přesto, že 65 % dotazovaných žen uvádí, že se cítí lépe než před mateřskou a rodičovskou dovolenou. Se stavy vyčerpání se setkala celá stovka žen, s nedostatkem energie bojuje 79 % žen. Stres, jako negativní faktor ve všech směrech života, působí na téměř stovku žen, které odpovídaly na naše dotazy. Úzkostmi a pocity strachu trpí až 53 % dotazovaných žen. Mateřská a rodičovská dovolená je práce na celých 24 hodin denně. Často se v průběhu tohoto období dostaví pocit stereotypu, kdy dny ubíhají naprosto stejně a péče o dítě a domácnost začíná být spíše ubíjející. V tomto čase se začínají dostavovat výše uvedené stavy, které na psychiku žen ve velké míře působí.

### **Depresivní stavy**

Jak jsme uvedli v teoretické části, v období mateřské a rodičovské dovolené je zvýšené riziko výskytu depresivních onemocnění, které je způsobeno hormonálními výkyvy, vyčerpáním, únavou. My jsme se v dotazníku ptali na poporodní depresi, která bývá často zaměňována za poporodní blues, což je období trvající několik týdnů po porodu, které se projevuje plačtivostí a únavou, ale následně samo odezní. Šetřením jsme zjistili, že 80 % dotazovaných žen se s poporodní depresí nesetkalo. Ženy, které uvedly, že touto depresí po porodu trpěly, ji zvládly bez léčby, můžeme se tedy domnívat, že v těchto případech mohlo jít o výše zmíněné poporodní baby blues. U jedné respondentky poporodní deprese nadále přetrvává.

### **Pocity izolace a osamění**

Mateřská a rodičovská dovolená v mnoha případech ženám přináší odtržení od společenského života. Proto se může stát, že ženu přepadnou pocity izolace a osamění a cítí se limitována. V našem dotazníkovém šetření nám 53 % žen uvedlo, že těmito pocity netrpí. Pokud už se některé další dotazované ženy občas s těmito pocity potkají, pomůže jim zajít tzv. „mezi lidi“, tím pociťují zlepšení.

### **Volný čas**

Naše dotazníkové šetření potvrdilo, že pokud ženám na mateřské a rodičovské dovolené něco chybí, je to volný čas. Jen 29 % volným časem disponuje, ať už kdykoliv nebo občas.

Ostatní ženy mají volno, jen když dítě usne nebo vůbec žádné volno nemají, veškerý čas jim zabere péče o dítě a domácnost. Z nejčastěji uvedených aktivit, které ženy preferují, mají-li volný čas, je setkávání s přáteli, sport a individuální osobní koníčky.

### **Pozitiva a negativa MD a RD z hlediska žen**

Radost z dítěte a štěstí jsou podle průzkumů pozitivní reakce, které jsou uváděny na prvních místech plusů mateřské a rodičovské dovolené. Náš výzkum potvrdil tuto skutečnost, jednoznačně téměř všechny ženy shodně uvedly jako pozitivum MD a RD radost z dítěte. Negativum MD a RD se také shoduje s teoretickou částí, z odpovědí na dotazníky převyšují ty, ve kterých ženy uvádějí jako hlavní negativum mateřské a rodičovské dovolené nedostatek spánku a nedostatek finančních prostředků.

### **Další mateřská a rodičovská dovolená**

Zde odpovídaly ženy, které jsou na další mateřské a rodičovské dovolené. Z našich respondentek je to 67 žen. Zajímalo nás, zda je z pohledu žen další mateřská a rodičovská dovolená spíše náročnější nebo zda ženy již znají všechno z předchozí MD a RD, a proto vše zvládají lépe. Z našeho dotazníkového šetření vyplynulo, že 29 z dotazovaných žen, kterých se otázka týkala, je v pohodě a díky zkušenostem z předchozí mateřské a rodičovské dovolené svoji další MD a RD zvládá lépe. 26 žen naopak uvedlo, že na další MD a RD má více povinností, tím i méně času na sebe.

## 6 SHRUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Výzkumu se zúčastnilo 107 respondentek. Všechny dotazované ženy pocházejí ze Zlínského kraje a v současné době jsou na mateřské a rodičovské dovolené s dítětem do 4 let věku. Nejvíce zastoupenou věkovou kategorií byly ženy ve věku 31 – 35 let, kategorie vzdělání byla nejvíce zastoupena respondentkami vysokoškolsky vzdělanými, většina žen je na mateřské dovolené s prvním dítětem, v manželství žije téměř 2/3 všech dotazovaných respondentek. Podle zjištěného věku dětí je převážná většina respondentek momentálně na rodičovské dovolené.

### 6.1 Vyhodnocení dílčích cílů

Výzkum budeme hodnotit podle stanovených dílčích cílů. Celkem bylo zvoleno 7 dílčích cílů.

**1. dílčí cíl – zjistit, jaká je vlastní osobní spokojenost žen na MD a RD se svým zevnějškem, sebevědomím, partnerským vztahem, zdravotním stavem, s dostatkem volného času, s finanční situací**

Na tento dílčí cíl odpovídají otázky č. 8-14.

Spokojenost žen na mateřské a rodičovské dovolené je ovlivňována mnoha faktory, souvisí především s partnerským vztahem, zdravím, financemi a mnoha dalšími faktory.

Podle našeho průzkumu je se svým sebevědomím velmi spokojeno 23 žen (21 %), plnou nespokojenost uvedlo 8 žen (7 %). Zevnějšek hodnotí velmi pozitivně 10 žen (9 %), nespokojeno je se svým zevnějškem 8 žen (7 %). Na otázku hodnocení současné spokojenosti nevyjádřila žádná respondentka úplnou nespokojenost, velmi spokojeno je 44 žen (41 %). Partnerský vztah byl ze strany respondentek hodnocen ve velké většině kladně. Velmi spokojeno je s partnerským vztahem 40 žen (37 %), nespokojenost se vztahem vyjádřilo jen 5 žen (5 %). Zdravotní stav byl také ze strany žen hodnocen pozitivně. Se svým zdravotním stavem je velmi spokojeno 33 žen (31 %) a zcela nespokojeno je 5 žen (5 %). Otázka volného času je v období mateřské a rodičovské dovolené hodně diskutovaná. Podle dotazníku je s dostatkem volného času velmi spokojeno jen 11 žen (10 %) a nespokojeno 16 žen (15 %). Oblast spokojenosti s financemi v období MD a RD byla nejvíce zastoupena ve volbě odpovědi spíše ano, tedy spíše spokojeno je 42 žen (39 %) a



velmi spokojeno je s financemi 7 žen (7 %), naopak nespokojenost vyjádřilo 23 žen (21 %).

## **2. dílčí cíl - zjistit, zda příchod dítěte ovlivňuje partnerský vztah**

Tento dílčí cíl zodpovídají otázky č. 15-18.

S narozením dítěte se vztah mezi partnery většinou změní. Díky novému členu rodiny dochází ke stmelení rodiny. Pravdou ovšem je, že po narození dítěte je ženina pozornost zaměřena právě na dítě, kterému se žena věnuje maximálně, partner si může tuto situaci vyhodnotit jako nedostatek zájmu o jeho osobu. Pokud však partneři neměli ve vztahu zásadní problém již před narozením dítěte, toto období velká většina párů zvládne.

V našem výzkumu na otázku, zda ženy hodnotí partnerský vztah stejný jako před narozením dítěte, odpověděla velká většina žen kladně. Ano odpovědělo 24 žen (23 %) a zcela záporně ne odpovědělo 18 respondentek (17 %). Na otázku, která se týkala zlepšení partnerského vztahu po narození dítěte, uvedlo 16 žen (15 %) zlepšení, žádné zlepšení partnerského vztahu udává 23 respondentek (21 %). Dále bylo zjišťováno, zda se partnerský vztah naopak po narození dítěte zhoršil, tuto skutečnost potvrdilo 7 respondentek (6 %). Pozitivně vyznívají odpovědi respondentek, které uvedly, že vztah se nezhoršil po narození dítěte, zde odpovědělo 65 žen (58 %). Na otázku, zda mají ženy po narození dítěte partnerské problémy, odpověděla většina žen záporně, jedná se o 71 respondentek (66 %), problémy udávají 4 respondentky (4 %).

## **3. dílčí cíl - zjistit, jaký je psychický stav žen na MD a RD**

Tento dílčí cíl nám pomohly zodpovědět otázky č. 19-27.

Psychická pohoda úzce souvisí s mírou stresu, únavou, nedostatkem spánku a každodenními starostmi o dítě a především stereotypem, který s sebou mateřská a rodičovská dovolená přináší. Pokud je žena ve stresu dlouhodobě a cítí se vyčerpaně, může se dostat do velkých psychických problémů. Zde se domníváme, že pokud je žena v psychické pohodě, přispívá to k její celkové životní spokojenosti, cítí-li se však v psychické nepohodě, odráží se tento stav v nižší celkové spokojenosti.

Na otázku, zda se ženy cítí psychicky lépe než před mateřskou dovolenou, odpovědělo kladně a tedy se cítí lépe 33 respondentek (31 %), 11 žen (10 %) odpovědělo záporně. Další otázka byla postavena opačně s cílem zjistit, zda se ženy cítí psychicky hůř než před mateřskou dovolenou. 8 respondentek (7 %) se cítí psychicky hůř než před mateřskou a

rodičovskou dovolenou, necítí se tak 48 respondentek (45 %). Na otázku, zda mají ženy více energie než dříve, odpověděly kladně 4 ženy (4 %), 28 respondentek (26 %) udává, že více energie než dříve nemá. Další otázkou jsme se ptali, zda se ženy na mateřské a rodičovské dovolené stresují. 10 respondentek (9 %) uvedlo, že se nestresuje, neustále je ve stresu 5 respondentek (5 %). Na následující otázku nám ženy odpověděly, že pocity úzkosti a strachu trpí neustále 5 žen (5 %), 50 respondentek (47 %) uvedlo, že úzkostí ani pocity strachu netrpí. Stav vyčerpání má 7 respondentek (6 %), stavy vyčerpání nepocítuje z celkového počtu respondentek jen 6 žen (6 %).

S psychickou pohodou souvisí zcela jistě i otázky č. 19-21, které se zabývají tím, zda ženy na mateřské a rodičovské dovolené mají někoho, kdo jim pomůže s dítětem a s domácností. Těmito otázkami jsme zjistili, že partneři ženám pomáhají ve velké většině, 58 žen (54%) odpovědělo ano, partner pomáhá, 3 ženám (3 %) partneři nepomáhají. Rodinní příslušníci se do pomoci také zapojují, 40 žen (38 %) uvádí, že rodinní příslušníci jim pomáhají, žádnou pomoc od rodinných příslušníků nemá 20 respondentek (19 %). Na otázku, zda je žena víceméně na všechno sama, byly odpovědi téměř vyrovnané – 57 respondentek (53 %) uvádí, že nejsou na všechno samy, 50 respondentek (47 %) uvádí, že jsou víceméně na všechno samy.

#### **4. dílčí cíl - zjistit, zda ženy na MD a RD trpí poporodní depresí**

Na tento dílčí cíl odpovídala otázka č. 28.

Poporodní deprese je rozšířená, na vině jsou často hormonální výkyvy, nedostatek spánku, únava matky. U některých žen se může v souvislosti s porodem vyskytnout tzv. poporodní baby blues. Toto období může trvat několik dní či týdnů a projevuje se plačtivostí, nespavostí, úzkostí. Tyto stavy samy odezní. Poporodní deprese může trvat i několik let. Vzhledem ke zjištěným hodnotám lze soudit, že u 18 žen (17 %), které uvedly, že poporodní depresi prodělaly, ale zvládly ji bez léků, se mohlo jednat o právě zmíněný poporodní baby blues. Na poporodní depresi lze usuzovat u 1 respondentky (1 %), u které poporodní deprese stále přetrvává. 3 respondentky (2 %) uvedly, že se u nich deprese projevila až v průběhu mateřské a rodičovské dovolené. V těchto případech může být spouštěčem více faktorů, nejčastěji je to stres, vyčerpání, nedostatek spánku, partnerské nebo finanční problémy. 85 respondentek (80 %) odpovědělo, že poporodní depresi netrpěly

#### **5. dílčí cíl - zjistit, zda ženy na MD a RD pocítují stavy izolace a osamění**

Tento dílčí cíl nám pomohla objasnit otázka č. 29.

S pocity izolace a osamění se ženy na mateřské a rodičovské dovolené mohou setkat především díky ztrátě sociálních kontaktů s lidmi, se kterými byly v každodenním styku v zaměstnání či v přátelských vztazích. Ve velké míře záleží i na tom, kde žena tráví období mateřské a rodičovské dovolené, např. na vesnicích může docházet k častějším pocitům izolace a osamění díky tomu, že zde žije méně matek se stejně starými dětmi nebo spíše starší populace.

Respondentky si mohly vybrat jednu možnost z pěti nabízených. 57 respondentek (53 %), tedy nadpoloviční většina z dotázaných žen, uvedlo, že pocity izolace a osamění na mateřské a rodičovské dovolené nemají. 6 žen (6 %) se cítí izolovaně a osamoceně stále.

#### **6. dílčí cíl – zjistit, zda ženy na MD a RD mají dostatek volného času a jak ho tráví**

Na tento dílčí cíl nám odpověděly otázky č. 30 a 31.

S volným časem se potýká většina žen na mateřské a rodičovské dovolené. Péče o dítě je celodenní a každodenní proces, který spousta žen nemůže ošdit.

V odpovědích 58 respondentek (54 %) uvedlo, že volný čas má jen tehdy, když dítě usne. Dalších 22 žen (21 %) má volno 1-2 dny v týdnu na vlastní aktivity, 9 respondentek (8 %) nemá problém s volným časem, může si volno udělat, kdykoliv potřebuje. 18 žen (17 %) uvedlo, že péče o dítě a domácnost jim zabere veškerý volný čas. U další otázky měly ženy na výběr více možností a také mohly samy doplnit další aktivity, kterými se ve volném čase zabývají. Z nabízených možností zvolily respondentky setkání s přáteli, dále uvedly „jsem sama, čtu si, věnuji se ručním pracem apod.“, následoval sport, studium jako doplnění vzdělání a kultura. V kolonce „jiné“ mohly ženy doplnit vlastní aktivity. Nejčastěji tráví ženy na mateřské a rodičovské dovolené svůj volný čas odpočinkem, zahradničením, rozvojem podnikání, psaní s kamarádkami na sociální síti, přivýdělkem, prací ve své firmě, poradenstvím při nošení dětí v šátku, hrou na hudební nástroj, ztišením se, sledováním TV, masážemi.

#### **7. dílčí cíl - zjistit, co je pro ženy největší pozitivum a největší negativum mateřské a rodičovské dovolené**

Na tento dílčí cíl nám odpověděly otázky č. 32 a 33

V teoretické části uvádíme, že ženy na mateřské a rodičovské dovolené považují za největší pozitivum štěstí a radost z dítěte, k negativům řadí nejčastěji nedostatek financí a nedostatek volného času.

Z našeho šetření vyplynulo, že pro 95 žen (88 %) je největším pozitivem mateřské a rodičovské dovolené jednoznačně radost z dítěte, největší negativum mateřské a rodičovské dovolené vidí ženy v nedostatku finančních prostředků, tuto odpověď zvolilo 38 respondentek (36 %).

## 6.2 Prezentace závěrů

Ve výzkumné části jsme ověřovali míru životní spokojenosti žen na mateřské a rodičovské dovolené. Zabývali jsme se zde také případnými problémy, které ženy v průběhu tohoto období mají. Výzkumem byla zjišťována osobní spokojenost v různých oblastech života, funkčnost partnerského vztahu po narození dítěte. V oblasti zdraví jsme se zaměřili na vliv mateřské a rodičovské dovolené na psychický stav žen a na depresivní stav v souvislosti s porodem. V závěru výzkumné části jsme se věnovali tématu izolace a osamění, volnočasovým aktivitám a hlavním pozitivním a negativním jevům, které mateřská a rodičovská dovolená ženám přináší.

Období mateřské a rodičovské dovolené je pro mnoho žen náročné v různých oblastech života. Podle výsledků výzkumu hodnotí ženy svoji současnou životní spokojenost spíše kladně. Jsou spokojeny ve velké většině jak se svým sebevědomím, tak se svým zevnějškem. Velká většina respondentek hodnotí pozitivně partnerský vztah, ve kterém je spokojená, oblast zdraví byla hodnocena kladně u 2/3 všech zúčastněných respondentek. S horšími výsledky dopadla oblast volného času, kde byly ženy spokojeny již méně. Nedostatek volného času je jako výsledek výzkumu pochopitelný, péče o dítě je celodenní a časově náročná. Největší problémem, který narušuje ženám na mateřské a rodičovské dovolené spokojenost, je nedostatek finančních prostředků. Tento problém je způsoben tím, že životní náklady stoupají a finanční zajištění rodiny je jen na partnerovi.

Další zkoumanou oblastí byla otázka změny partnerského vztahu po narození dítěte, ať už k lepšímu nebo k horšímu. Podle Matouška (1997, s. 60-61) bývá období po narození dítěte obdobím „první krize“ partnerů, přibývají povinnosti a starosti a rodina se dostává do zátěžové situace. Naopak Šed'ová (2003, s. 17) ve svém výzkumu uvádí zkvalitnění a upevnění partnerství po narození dítěte. My jsme zjistili, že příchod dítěte v zásadě

partnerský vztah neovlivňuje nebo spíše v pozitivním smyslu. Podle většiny respondentek se vztah zlepšil nebo zůstal ve stejné rovině jako před narozením dítěte. Partnerské problémy, které by souvisely s narozením dítěte, ženy tedy neovaly. Můžeme souhlasit s tvrzením Matouška (1997, s. 60-61), že dítě partnery stmeluje a vzniká mezi nimi nové pouto.

Zkoumaná oblast psychického stavu v období mateřské a rodičovské dovolené přinesla výsledky pozitivní i negativní. 69 žen se cítí v tomto období lépe než před mateřskou a rodičovskou dovolenou. Oproti tomu cítí 85 žen úbytek energie, kterou dříve disponovaly. Stres se ženám v tomto období nevyhýbá, právě naopak. Jak uvádí ve svém výzkumu Šed'ová (2003, s. 19), existují v mateřství kromě pozitivních emocí také ty negativní, mezi které patří stres, strach, únava, depresivní nálady. V našem výzkumu uvedlo jen 10 respondentek z celkového počtu, že stresem netrpí. Ostatní dotazované ženy stres pociťují, často či jen občas, 5 respondentek trápí stres neustále. Pocity strachu a úzkosti nepociťuje 50 žen, ostatní ženy tyto pocity mají občas nebo často, 5 žen jimi trpí neustále. Mateřská a rodičovská dovolená je obdobím náročným, což potvrzují odpovědi žen na otázku, zda mívají stavy vyčerpání. Jen 6 žen ze všech respondentek uvádí, že tyto stavy nemá. Ostatních 101 žen stav vyčerpání zná, i když velká většina žen jen občas. Pocity vyčerpání uvádí ve svém výzkumu i Šed'ová (2003, s. 16) jako jeden z negativních faktorů mateřství. Zde se tedy potvrdila emotivní náročnost období mateřské a rodičovské dovolené. Otázka týkající se pomoci s dítětem a s domácností ze strany partnera a rodinných příslušníků byla zodpovězena polovinou žen uspokojivě, partner i rodinní příslušníci ženám pomáhají. Druhá polovina žen je v podstatě na dítě i domácnost sama. V současné době ztrácí v mnoha rodinách význam dříve zažitého přesvědčení, že žena musí být nutně na vše v domácnosti sama, muži se častěji aktivně do pomoci zapojují, což náš výzkum potvrdil.

Téma poporodní deprese není neznámou oblastí, podle zjištění z dotazníku se 85 žen z dotazovaných s touto nemocí nesetkalo, zbylé ženy, které ji po porodu prodělaly, ji zvládly bez léčby, 1 respondentka se s nemocí stále potýká. Z našeho hlediska mohlo jít v těchto případech spíše jen o poporodní blues a ne o klasickou depresi, která většinou přetrvává a sama bez léčby neustoupí. Laická veřejnost mnohdy různé kategorie duševních poruch po porodu nerozlišuje, a proto se můžeme domnívat, že zkoumané ženy mohly projít právě výše zmiňovaným poporodním blues.

Podle Vágnerové (2007, s. 117) je období mateřské a rodičovské dovolené obdobím, kdy se ženy mohou cítit osaměle a izolovaně. Výzkumem jsme zjistili a můžeme potvrdit, že

s pocity izolace a osamění se 50 respondentek na mateřské a rodičovské dovolené setkala, 57 žen se izolovaně ani osaměle v tomto období necítí.

Jak píše Vágnerová (2007, s. 117), v období mateřské a rodičovské dovolené žena odkládá na dlouhou dobu své aktivity a potlačuje své potřeby ve prospěch dítěte. My jsme přišli výzkumem k závěru, že s volným časem v tomto období mají ženy opravdu problém. Jen 9 žen z celkového počtu může mít volno kdykoliv potřebuje. Ostatní téměř stovka žen volný čas nemá nebo jen vymezené volno 1-2 dny v týdnu. Pokud volný čas ženy přece jen mají, ve velké míře ho věnují setkávání s přáteli nebo své vlastní osobní aktivitě, nejčastěji čtení, ručním pracem, zahrádkaření.

Z výzkumu Šedřové (2003, s. 19) vyplývá, že nejčastější pozitivní emoci žen na MD a RD je radost z dítěte. Náš výzkum dopadl shodně. Jednoznačně největším pozitivem je pro naprostou většinu žen radost z dítěte. Negativem je již výše zmíněný nedostatek finančních prostředků, což potvrdil i výzkum Šedřové (2003, s. 16).

### 6.2.1 Doporučení pro praxi

S narozením dítěte se zásadně mění životní styl žen, celodenní péče o dítě může vést k vyčerpání, únavě, nedostatku spánku a energie. Ženy by se především neměly snažit stihnout všechno samy a měly by umět požádat o pomoc jak od partnera, tak od rodinných příslušníků. S pomocí okolí si mohou naplánovat volný čas, který je potřebný k relaxaci a načerpání nové energie. Vhodným řešením je také návštěva mateřských center, kde se mohou ženy odreagovat, setkat se zde s dalšími matkami, případně požádat o radu. V mnohých centrech je zajištěno i hlídání dětí. Problémem ovšem může být, že ne všechny ženy mohou mateřská centra navštěvovat, i když je center dostatek, stále je najdeme spíše ve větších městech. Informace, které jsme zjistili výzkumným šetřením, mohou být přínosné všem ženám, které se na roli matky chystají. Výsledky šetření mohou být také použitelné pro další a rozsáhlejší výzkumy v oblasti mateřství.

## ZÁVĚR

Mateřská a rodičovská dovolená je pro ženu jedním z nejkrásnějších, ale zároveň i nejnáročnějších období v životě. V bakalářské práci jsme se věnovali právě tomuto období a zkoumali jsme životní spokojenost žen na mateřské a rodičovské dovolené.

Teoretická část je rozdělena do tří kapitol, ve kterých jsme se věnovali základním pojmům, které s mateřskou a rodičovskou dovolenou souvisejí, popsali jsme rodinu, rodičovství a mateřství. Poslední kapitola byla věnována životní spokojenosti.

V praktické části jsme pomocí kvantitativního šetření zjišťovali míru životní spokojenosti žen na mateřské a rodičovské dovolené a zkoumali jsme, jaké problémy ženy v tomto životním období mají. Výsledek výzkumného šetření přinesl řadu výsledků a umožnil nám nahlédnout do prožívání období, které je pro ženu náročné v mnoha směrech.

Největším pozitivním faktorem tohoto životního období je bezesporu pro většinu zúčastněných respondentek radost z dítěte, kladně hodnotí velká část žen také partnerský vztah, který v souvislosti s narozením dítěte nezaznamenal žádné větší změny, spíše se dle respondentek po narození dítěte zlepšil. Nejvíce negativním faktorem jsou pro mnoho žen finanční problémy a nedostatek volného času. V psychické rovině se ženy ve velké míře potýkají s pocity vyčerpání, s úbytkem energie a stresem. I přes existenci těchto negativních faktorů hodnotí velká většina žen období mateřské a rodičovské dovolené kladně, jsou spokojeny jak se svým sebevědomím, tak se svým zevnějškem, se zdravím, částečně také s pomocí ze strany partnera i rodinných příslušníků.

Všechny získané údaje nám daly, díky zodpovězeným otázkám v dotazníku, odpovědi na dílčí cíle, které jsme si stanovili. Informace z výzkumu mohou být nápomocny k dalším pracem, které se budou spokojeností žen na mateřské a rodičovské dovolené zabývat.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1] BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3434-7.
- [2] BROCKERT, Siegfried. *Ovládání stresu*. Praha: Melantrich, 1993. ISBN 80-7023-159-9.
- [3] CELÁ, Jarmila. *Kapitoly z teorie výchovy*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2006. ISBN 80-7318-504-0.
- [4] DOBSON, James C. *Rodičovství chce odvalu*. Praha: Návrat domů, 1995. ISBN 80-85495-45-7.
- [5] HAMPLOVÁ, Dana, Simona PIKÁLKOVÁ a Jitka RYCHTAŘÍKOVÁ. *České ženy: vzdělání, partnerství, reprodukce a rodina*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, c2003. ISBN 80-7330-040-0.
- [6] HAMPLOVÁ, Dana. *Rodina a zdraví - jejich vzájemné souvislosti*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON) v koedici se Sociologickým ústavem AV ČR, 2014. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7330-248-1.
- [7] HANÁKOVÁ, Petra, Libuše HECZKOVÁ a Eva VĚŠÍNOVÁ, ed. *V bludném kruhu: mateřství a vychovatelství jako paradoxy modernity*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2006. Gender sondy. ISBN 80-86429-49-0.
- [8] HÁŠOVÁ TRUHELKOVÁ, Lucie. *Rozhovory o matkách a mateřství*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-456-4.
- [9] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.
- [10] KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.
- [11] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 9788024744360.
- [12] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1370-5.



- [13] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
- [14] LACINOVÁ, Lenka a Petra ŠKRDLÍKOVÁ. *Dost dobří rodiče, aneb, Drobné chyby ve výchově dovoleny*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-442-7.
- [15] MAREŠ, Petr a Tomáš POTOČNÝ, ed. *Modernizace a česká rodina: Modernization and the Czech family : sborník prezentací na sympoziu pořádaném ve dnech 15.-17. října 2003 Fakultou sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně*. Brno: Barrister & Principal, 2003. Sociální studia. ISBN 80-86598-61-6.
- [16] MATĚJČEK, Zdeněk a Josef LANGMEIER. *Počátky našeho duševního života*. [1. vyd.]. Praha: Panorama, 1986. Pyramida.
- [17] MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-85850-24-9.
- [18] MOŽNÝ, Ivo. *Rodina a společnost*. Ilustroval Vladimír JIRÁNEK. Praha: Sociologické nakladatelství, 2006. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-86429-58-x.
- [19] MOŽNÝ, Ivo. *Sociologie rodiny*. Vyd. 2., upr. Praha: Sociologické nakladatelství, 2002. Základy sociologie. ISBN 80-86429-05-9.
- [20] NICOLSON, Paula. *Poporodní deprese*. Praha: Grada, 2001. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-938-1.
- [21] PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2959-6.
- [22] PROCHÁZKA, Miroslav. *Sociální pedagogika*. Praha: Grada, 2012. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3470-5.
- [23] RHEINWALDOVÁ, Eva. *Rodičovství není pro každého*. Praha: Motto, 1993. ISBN 80-901338-4-3.
- [24] ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.

- [25] SATIR, Virginia. *Kniha o rodině: [základní dílo psychologie vztahů]*. Vyd. 2. Praha: Práh, 2006. ISBN 80-7252-150-0.
- [26] SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3507-8.
- [27] SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-559-8.
- [28] ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Jak řeší krizi moderní žena*. Praha: Grada, 2006. Pro moderní ženu. ISBN 80-247-1202-4.
- [29] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-317-2.
- [30] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [31] WEISS, Petr. *Etické otázky v psychologii*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-845-6.

#### Internetové zdroje:

- [1] MARIKOVÁ, Hana. Proměna rolí muže a ženy v rodině [online]. Brno, 2007. Dostupné z: <https://is.muni.cz/el/1423/jaro2007/GEN505/um/3194903/Marikova.txt>. Masarykova univerzita.
- [2] ŠEĎOVÁ, Klára. Mateřství jako pozitivní hodnota a žitý svět [online]. Brno, 2003. Dostupné z: [https://digilib.phil.muni.cz/bitstream/handle/11222.digilib/104538/U\\_Paedagogica\\_08-2003-1\\_4.pdf?sequence=1](https://digilib.phil.muni.cz/bitstream/handle/11222.digilib/104538/U_Paedagogica_08-2003-1_4.pdf?sequence=1). Masarykova univerzita.

#### Legislativa:

- [1] ČESKO. Zákon č. 262/2006 Sb. ze dne 21. dubna 2006, Část šestá. In: Zákoník práce. 2006, částka 84. Dostupný z: [http://www.mpsv.cz/ppropo.php?ID=z262\\_2006\\_6](http://www.mpsv.cz/ppropo.php?ID=z262_2006_6)

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

aj.	a jiné
apod.	a podobně
atd.	a tak dále
MD	mateřská dovolená
RD	rodičovská dovolená
Sb.	Sbírka
tj.	to je
TV	televize

**SEZNAM GRAFŮ**

Graf č. 1: Věk respondentek .....	34
Graf č. 2: Vzdělání respondentek .....	35
Graf č. 3: Počet dětí .....	35
Graf č. 4: Kolikátá je pro ženu současná MD v pořadí .....	36
Graf č. 5: Věk dítěte .....	36
Graf č. 6: Patnerský vztah .....	37
Graf č. 8: Spokojenost se sebevědomím .....	37
Graf č. 9: Spokojenost se zevnějškem .....	38
Graf č. 10: Spokojenost se životem .....	38
Graf č. 11: Spokojenost s partnerským vztahem .....	39
Graf č. 12: Spokojenost se zdravotním stavem .....	39
Graf č. 13: Spokojenost s dostatkem volného času .....	40
Graf č. 14: Spokojenost s finančními prostředky .....	40
Graf č. 15: Vztah před a po narození dítěte .....	41
Graf č. 16: Zlepšení partnerského vztahu po narození dítěte .....	41
Graf č. 17: Zhoršení partnerského vztahu po narození dítěte .....	42
Graf č. 18: Problémy v partnerském vztahu po narození dítěte .....	42
Graf č. 19: Partnerova pomoc s dítětem a s domácností .....	43
Graf č. 20: Pomoc rodinných příslušníků .....	43
Graf č. 21: Žena je sama na péči o dítě a domácnost .....	44
Graf č. 22: Lepší pocit než před mateřskou dovolenou .....	44
Graf č. 23: Horší pocit než před mateřskou dovolenou .....	45
Graf č. 24: Více energie než dříve .....	45
Graf č. 25: Stres .....	46
Graf č. 26: Úzkost a pocity strachu .....	46

---

Graf č. 27: Stav vyčerpanosti .....	47
Graf č. 28: Poporodní deprese .....	47
Graf č. 29: Pocity izolace a osamělosti .....	48
Graf č. 30: Volný čas .....	48
Graf č. 31: Způsob trávení volného času .....	49
Graf č. 32: Pozitiva mateřské a rodičovské dovolené .....	49
Graf č. 33: Negativa mateřské a rodičovské dovolené .....	50
Graf č. 34: Další mateřská a rodičovská dovolená .....	50

## SEZNAM PŘÍLOH

PI: DOTAZNÍK

## **PŘÍLOHA P I:**

### **DOTAZNÍK**

#### **Životní spokojenost žen na mateřské a rodičovské dovolené ve Zlínském kraji**

Vážené respondentky,

jsem studentkou oboru Sociální pedagogika a chtěla bych Vás požádat o vyplnění krátkého dotazníku, který slouží jako podklad pro vypracování méj závěrečné bakalářské práce. Cílem dotazníku je zjistit, s jakými problémy se potýkají ženy na mateřské a rodičovské dovolené.

Podmínkou vyplnění dotazníku je žena, která žije ve Zlínském kraji, je v současné době na mateřské a rodičovské dovolené a pečuje o dítě do 4 let věku.

Vyplnění dotazníku je zcela anonymní, výsledná zjištění použiji pouze pro studijní účely.

Děkuji Vám za Váš čas, který jste věnovaly vyplnění dotazníku.

Jitka Faltusová

#### **1. Jaký je Váš věk?**

Do 25 let

26 – 30 let

31 – 35 let

Nad 35 let

#### **2. Jaké je Vaše vzdělání?**

Základní

Vyučena

Středoškolské s maturitou

Vysokoškolské

**3. Kolik máte dětí?**

1

2

3

4 a více

**4. Na kolikáté mateřské dovolené právě teď jste?**

S prvním dítětem

S druhým dítětem

Se třetím dítětem

Se čtvrtým dítětem

S dalším dítětem (napište kolikátým)

**5. Jaký je věk Vaše dítěte?**

0 – 1 měsíc

2 – 5 měsíců

6 – 12 měsíců

13 – 18 měsíců

19 - 24 měsíců

25 – 30 měsíců

31 – 36 měsíců

3 roky a více

**6. V jakém soužití žijete?**

Manželství

Partnerství

Sama

**7. Žijete ve Zlínském kraji?**

(ano, ne)



**8. Se svým sebevědomím jste v současném období MD a RD**

(velmi spokojená, spíše spokojená, spíše nespokojená, nespokojená)

**9. Se svým zevnějškem jste v současném období MD a RD**

(velmi spokojená, spíše spokojená, spíše nespokojená, nespokojená)

**10. Se svým životem jste v současném období MD a RD**

(velmi spokojená, spíše spokojená, spíše nespokojená, nespokojená)

**11. Se svým partnerským vztahem jste v současném období MD a RD**

(velmi spokojená, spíše spokojená, spíše nespokojená, nespokojená)

**12. Se svým zdravím jste v současném období MD a RD**

(velmi spokojená, spíše spokojená, spíše nespokojená, nespokojená)

**13. S dostatkem volného času jste v současném období MD a RD**

(velmi spokojená, spíše spokojená, spíše nespokojená, nespokojená)

**14. S finančními prostředky jste v současném období MD a RD**

(velmi spokojená, spíše spokojená, spíše nespokojená, nespokojená)

**15. Náš vztah s partnerem je stále stejný jako před narozením současného dítěte**

(ano, spíše ano, spíše ne, ne, nemám partnera)

**16. Náš vztah s partnerem se po narození dítěte výrazně zlepšil**

(ano, spíše ano, spíše ne, ne, nemám partnera)

**17. Náš vztah s partnerem se po narození dítěte spíše zhoršil**

(ano, spíše ano, spíše ne, ne, nemám partnera)

**18. Máme partnerské problémy po narození dítěte**

(ano, spíše ano, spíše ne, ne, nemám partnera)

**19. Pomáhá Vám partner s dítětem a s domácností?**

(odpovědi: ano, občas, ne, nemám partnera)

**20. Pomáhají Vám rodinní příslušníci s dítětem a s domácností?**

(odpovědi: ano, občas, ne)

**21. Jste víceméně na všechno sama?**

(odpovědi: ano, ne)

**22. Cítíte se lépe než před mateřskou dovolenou?**

(ne, spíše ne, spíše ano, ano)

**23. Cítíte se hůř než před mateřskou dovolenou?**

(ne, spíše ne, spíše ano, ano)

**24. Máte více energie než dříve?**

(ne, spíše ne, spíše ano, ano)

**25. Stresujete se?**

(ne, občas, často, neustále)

**26. Trpíte úzkostí a pocity strachu?**

(ne, občas, často, neustále)

**27. Pociťujete stavy vyčerpanosti?**

(ne, občas, často, neustále)

**28. Trpěla jste poporodní depresí?**

(odpovědi: zvolit jednu možnost)

Ano, zvládla jsem ji bez léčby

Ano, zvládla jsem ji s pomocí léků

Ano, depresivní stavy u mě přetrvávají

Trpím depresivními stavy, objevily se ale až později v průběhu MD a RD

Poporodní depresí jsem netrpěla

**29. Máte v tomto období mateřské dovolené často pocity izolace a osamělosti?**

(odpovědi: zvolit jednu možnost)

Zpočátku, nyní těmito pocity netrpím

Tyto pocity mám, snažím se chodit hodně mezi lidi, cítím zlepšení

Tyto pocity mám, i když chodím mezi lidi, zlepšení nepociťuji

Cítím se izolovaně a osamoceně

Tyto pocity nemám

**30. Máte volný čas jen pro sebe?**

(odpovědi: zvolit jednu možnost)

Mám dostatek volného času pro sebe kdykoliv potřebuji

Mám volno cca 1 – 2 dny v týdnu na vlastní aktivity

Mám volný čas jen, když dítě usne

Nemám volný čas, péče o dítě mi zabere veškerý čas

Jiné, uveďte .....

**31. Jak trávíte volný čas?**

(odpovědi: zvolit, může být i více odpovědí)

Sport

Kultura

Studium jazyků

Doplňování vzdělání – studium

S přáteli

Jsem sama, čtu si, věnuji se ruční pracem apod.

Jiné, uveďte .....

**32. Uveďte, co považujete za největší pozitivum MD a RD**

(odpovědi: zvolit jednu možnost)

Radost z dítěte

Čas na koníčky

Doplnění vzdělání

Odpočinek od zaměstnání

Jiná, uveďte .....

Žádná pozitiva

**33. Uved'te, co považujete za největší negativum MD a RD**

(odpovědi: zvolit jednu možnost)

Nedostatek finančních prostředků

Žádný volný čas

Održení od společenského života

Neustálý stres a shon

Jiná, uved'te .....

Žádná negativa

**34. Pokud je Vaše současná mateřská a rodičovská dovolená již několikátá v pořadí, máte pocit, že je mateřská a rodičovská dovolené s každým dalším dítětem**

**Nepovinná otázka**

(odpovědi: zvolit jednu možnost)

Stále stejná, nepocit'uji změnu

Jsem více v pohodě díky zkušenostem z předchozí mateřské dovolené

Mám více povinností, méně času na sebe

Jsem více ve stresu

Nestíhám nic, péče o děti mi zabere veškerý čas

Jiné, uved'te .....