

Iniciace sociální opory ženami na rodičovské dovolené

Bc. Renata Gabrhelíková

Diplomová práce
2008



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2007/2008

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Renata GABRHELÍKOVÁ**
Studijní program: **N 7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Iniciace sociální opory ženami na rodičovské dovolené**

Zásady pro vypracování:

- 1) Navázat na závěry empirické části bakalářské práce "Sociální opora žen na mateřské dovolené"
- 2) Navrhnout design pokračujícího kvalitativního výzkumu zaměřeného na odhalení potencialit žen na rodičovské dovolené v procesu iniciování sociální potřeby
- 3) Uplatnit strategii případových studií při zkoumání výzkumných problémů
- 4) Zpracovat data z případových studií s důrazem na komplexní analýzu jednotlivých případů žen na rodičovské dovolené

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

Enachescu I. Sociální směna. Disertační práce, 2004

Chrzová D. Narativní analýza autobiografických rozhovorů. In Miovský M.,

Čermák I., Chrz V. Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku

IV. Olomouc: UP, 2005

Křivohlavý J. Pozitivní psychologie. Praha: Portál, 2004

Křivohlavý J. Sociální opora v intervenčních programech.

Československá psychologie, 46, 2002, č. 4, s. 340–346.

Mareš J. a kol. Sociální opora u dětí a dospívajících II. Hradec

Králové: Nukleus, 2002

Šolcová I., Kebza V. Sociální opora jako významný projektivní faktor.

Československá psychologie, 43, 1999, č. 1, s. 19–38.

Vodáková A., Vodáková O. Rod ženský. Praha: Sociologické nakladatelství,

2003

Vedoucí diplomové práce:

prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.

Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce:

3. ledna 2008

Termín odevzdání diplomové práce:

30. května 2008

Ve Zlíně dne 3. ledna 2008

prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



L.S.

Mgr. Jarmila Celá
ředitel ústavu

ABSTRAKT

Sociální opora má pozitivní vliv na psychické zdraví ženy na rodičovské dovolené, na kvalitu jejího života a na její vnímání stresových situací. Aby měla žena co největší užitek ze sociální opory, je nutné, v některých případech, přistoupit k iniciaci této opory. Efektivní iniciační strategie umožní ženě získat oporu, kterou skutečně potřebuje a kterou považuje za dostatečnou a kvalitní.

Klíčová slova: hledání sociální opory, iniciace sociální opory, kvalita života, rodičovská dovolená, sociální opora, sociální síť, sociální integrace, stres, vnímaná sociální opora, zvládací strategie

ABSTRACT

The social support has a positive influence of psychological health of a woman who takes maternity leave. It has also a positive influence on the life quality of this woman and on the manner how she perceives stress situations. In order to enable the woman to have the biggest possible profit of this social support, it is necessary, in some cases, to perform initiation of this support. The effective initiation strategy enables the woman to obtain the support which she really needs and which she considers to be sufficient and provided with high quality.

Keywords: Coping strategy, Initiation of social support, Maternity leave, Quality of life, Perceived social support, Seeking social support, Social integration, Social network, Social support, Stress

Děkuji prof. PhDr. Vlastimilu Švecovi, CSc. za kvalitní a podnětné odborné vedení.

Velmi oceňuji plnou podporu členů mé rodiny po dobu studia.

Děkuji ženám na rodičovské dovolené za jejich aktivní podíl na výzkumu.

„Žijeme díky tomu, co dostáváme, ale tvoříme život tím, co dáváme.“

PhDr. Petra Tenglerová

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 ŽENA A JEJÍ MATEŘSKÁ ROLE	12
1.1 PROMĚNY ŽENY VLIVEM JEJÍ MATEŘSKÉ ROLE	13
1.2 PROMĚNY POJETÍ ROLE MATKY A ROLE OTCE	14
1.3 MATEŘSTVÍ JAKO POMÁHAJÍCÍ PROFESE	15
2 SOCIÁLNÍ OPORA	16
2.1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA SOCIÁLNÍ OPORY	16
2.1.1 Teorie připoutání	17
2.1.2 Teorie podpůrných dyadických sociálních vztahů	17
2.1.3 Pojetí sociální opory v rámci sociálního zakotvení	17
2.1.4 Pojetí sociální opory jako způsobu uspokojování sociálních potřeb	18
2.1.5 Pojetí sociální opory jako nárazníku v boji se stresem	18
2.1.6 Sociální opora jako protektivní faktor zdraví a well-beingu.....	18
2.2 KLASIFIKACE SOCIÁLNÍ OPORY	18
2.2.1 Přístupnost sociální opory	19
2.2.2 Zdroje sociální opory	20
2.2.3 Obsah sociální opory	20
2.2.4 Směr sociální opory	21
2.2.5 Efekt sociální opory	22
2.3 KOMPLEXNOST FENOMÉNU SOCIÁLNÍ OPORY	23
3 INICIACE SOCIÁLNÍ OPORY ŽENAMI NA RODIČOVSKÉ DOVOLENÉ	24
3.1 HLEDÁNÍ SOCIÁLNÍ OPORY	24
3.2 DETERMINANTY PŘÍSTUPU K INICIOVANÉ SOCIÁLNÍ OPOŘE	25
3.2.1 Potřeby ženy na rodičovské dovolené	25
3.2.2 Stresory u ženy na rodičovské dovolené	25
3.2.3 Volba zvládací strategie	26
3.3 PROCES INICIACE SOCIÁLNÍ OPORY	27
3.3.1 Iniciační motivace	29
3.3.1.1 Materiální zázemí	29
3.3.2 Iniciační strategie	30
3.3.3 Iniciační zdroje	31
3.3.4 Iniciační dovednosti	32
3.3.5 Vnímání efektu iniciované SO	33
3.3.6 Autoiniciace životní spokojenosti	34
3.3.6.1 Péče o děti	34
3.3.6.2 Kvalita vztahu s partnerem	34
3.3.6.3 Kvalita života ženy	35
3.3.6.4 Praktičnost ženy	36
3.3.6.5 Kontraproduktivní mechanismy autoiniciace životní spokojenosti.....	36

3.3.7	Osobní pohoda ženy na rodičovské dovolené.....	37
3.4	ZÁSADY EFEKTIVNÍ INICIACE SOCIÁLNÍ OPORY PRO ŽENY NA RODIČOVSKÉ DOVOLENÉ.....	38
3.4.1	Zásady účinnosti při iniciaci sociální opory	38
3.4.2	Zásady účinnosti při poskytování iniciované sociální opory	39
II	PRAKTICKÁ ČÁST.....	40
4	VÝZKUM.....	41
4.1	METODOLOGIE VÝZKUMU	41
4.1.1	Metody sběru dat.....	41
4.1.1.1	Dotazník využívání iniciačních forem sociální opory	42
4.1.1.2	Holmes – Raheova škála sociální readaptace	42
4.1.1.3	Osa spokojenosti	42
4.1.1.4	Sociální síť ženy na rodičovské dovolené	43
4.1.1.5	Tabulka sledování iniciačních forem sociální opory	43
4.1.1.6	Polostrukturovaný rozhovor	44
4.1.1.7	Metoda nejhorší varianty	44
4.1.1.8	Metoda hodnocení darů	45
4.1.1.9	Metoda ztotožnění s výroky.....	45
4.1.1.10	Test míry vyčerpání	46
4.1.2	Metody vyhodnocení získaných dat.....	46
4.1.2.1	Prediagnóza.....	46
4.1.2.2	Diagnóza pozitivit a negativit procesu sociální opory.....	46
4.1.2.3	Diskuze výsledků.....	47
4.1.3	Metody formulace závěrů	47
4.1.3.1	Interpretace negativit iniciačního procesu.....	47
4.1.3.2	Integrace perspektiv iniciačního procesu.....	47
4.1.3.3	Závěry perspektiv iniciačního procesu	47
4.1.4	Reflexe výsledků výzkumu	48
4.2	ORGANIZACE VÝZKUMU.....	48
4.2.1	Výběr vzorku.....	48
4.2.2	Technické zajištění výzkumu.....	49
5	VÝSLEDKY VÝZKUMU.....	50
5.1	KAZUISTIKA Č. I.....	50
5.1.1	Diagnóza iniciačního procesu sociální opory	50
5.1.2	Interpretace negativit iniciačního procesu sociální opory	52
5.1.3	Integrace perspektiv iniciačního procesu	57
5.1.4	Závěry perspektiv iniciačního procesu sociální opory v kazuistice č.I	58
5.2	KAZUISTIKA Č.II.....	59
5.2.1	Diagnóza pozitivit a negativit iniciačního procesu	59
5.2.2	Interpretace negativit iniciačního procesu	60
5.2.3	Integrace perspektiv iniciačního procesu	65
5.2.4	Závěry perspektiv iniciačního procesu sociální opory v kazuistice č.II	66
5.3	KAZUISTIKA Č.III	67
5.3.1	Diagnóza pozitivit a negativit iniciačního procesu	67
5.3.2	Interpretace negativit iniciačního procesu	69
5.3.3	Integrace perspektiv iniciačního procesu.....	73

5.3.4	Závěry perspektiv iniciačního procesu sociální opory v kazuistice č.III.....	74
5.4	KAZUISTIKA Č.IV	75
5.4.1	Diagnóza pozitivit a negativit iniciačního procesu	75
5.4.2	Interpretace negativit iniciačního procesu	77
5.4.3	Integrace perspektiv iniciačního procesu	80
5.4.4	Závěry perspektiv iniciačního procesu sociální opory v kazuistice č.IV.....	81
	ZÁVĚREČNÉ SHRNUTÍ	82
	Závěrečná sebereflexe	82
	ZÁVĚR.....	83
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	84
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	87
	SEZNAM OBRÁZKŮ	88
	SEZNAM TABULEK.....	89
	SEZNAM PŘÍLOH.....	90

ÚVOD

Tématem práce nesoucí název Iniciace sociální opory ženami na rodičovské dovolené je prožívání mateřství ženou, zviditelnění práce ženy-matky a účinné vyhledávání opory ženami.

Existuje množství literatury zabývající se přiměřeným uspokojováním potřeb dítěte nebo vlivem matky na výchovu dětí. Menší prostor je věnován podpoře žen v jejich náročném zaměstnání trvajícím dvacet čtyři hodin denně.

Stejně jako se mění představy lidí o dobré matce, mění se i role žen a mužů, kteří se stávají rodiči. Ve své situaci mohou vybírat z množství rad vedoucích ke zdravému prospívání jejich dítěte. Zvolila jsem jiné pojetí problematiky rodičovské dovolené.

Využívám tématu své bakalářské práce (Sociální opora žen na mateřské dovolené) a jeho závěrů – ženy s aktivním přístupem k získávání sociální opory mají z této opory větší užitek a jsou spokojenější ve své roli matky. Nezabývám se primárně ochotou a vstřícností poskytovatelů opory, nýbrž efektivními způsoby vyhledání a akceptace adekvátní opory ženami na rodičovské dovolené.

V teoretickém bloku zpracovávám obsahový rámec života ženy na rodičovské dovolené a teoretickou základnu pojmání sociální opory. Za vedlejší produkt práce považuji svůj pokus o vytvoření klasifikace sociální opory a nastínění linie procesu iniciace.

Cílem výzkumné části je komplexní analýza jednotlivých případů žen užitím metod kvalitativního charakteru, přičemž hledám odpovědi na otázky:

- **Jaké jsou perspektivy efektivní iniciace sociální opory ženami na rodičovské dovolené?**
- **Jaké jsou kontraproduktivní mechanismy procesu iniciace sociální opory u žen na rodičovské dovolené?**

Dílními cíli je definování determinantů přístupu matek k iniciaci sociální opory a formulace zásad efektivní iniciace sociální opory.

Pro mne osobně je téma práce podnětné a považuji ho vzhledem k mé budoucí profesi sociálního pedagoga za významné. Věřím, že přispěje ke zvýšení kvality života u žen na rodičovské dovolené.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ŽENA A JEJÍ MATEŘSKÁ ROLE

„Přechod do mateřství je významným obdobím v životě ženy a je stavem, o který velká část žen usiluje. Je tomu tak, ačkoli je jasné, že mateřství je obtížným posláním, které nelze nikdy zvládnout dokonale. Mateřství je též rolí, již se v západních průmyslových zemích dostává stále nižší podpory z vládních zdrojů, a jsou to právě tato společenství, kde se již dále nelze spoléhat na tradiční podporu získávanou zázemím ve velké rodině.“ (Nicolson, 2001, s.7)

Mateřská a rodičovská dovolená jsou z laického hlediska shodné pojmy a odlišný význam mají pouze pro daňovou účetní. Dříve bylo rozčlenění následující – přibližně první půl rok dovolené ženy z důvodu těhotenství a mateřství se nazýval mateřská dovolená a následující období jako další mateřská dovolená. Nyní se první období nazývá jako mateřská dovolená a následující období jako dovolená rodičovská. **Mateřská dovolená** je vžitým obratem, jeho užití by však mohlo mást čtenáře, zda hovořím jen o počátku dovolené nebo o celém období, kdy je matka s dítětem doma. **Rodičovská dovolená** v sobě zastřešuje jak první měsíce po narození dítěte, tak dobu následující, v naší zemi maximálně do věku čtyř let zdravého dítěte. V mé práci jsem se tedy rozhodla užívat výraz rodičovská dovolená, jen v rozhovorech se ženami používám někdy běžně známý tvar „mateřská“. Pojem rodičovská dovolená jsem zvolila také z toho důvodu, že vnímám určitou zkompromitovanost slovního spojení mateřská dovolená. Vyjádřením rodičovská dovolená chci přispět ke znovunabytí prestiže role matky v očích veřejnosti.

Jaká je představa společnosti o dobré matce? Dobrá matka všechno zvládne, je shovívavá, usměvavá, milující, nikdy se nerozlobí. A jaká je skutečnost? Matka, která je chvíli učitelkou, chvíli psychoterapeutkou, zdravotní sestrou, vychovatelkou, podstatnou část svého času hospodyní, kuchařkou, uklízečkou a aby to vše relativně úspěšně dokázala, musí být též schopnou manažerkou. Je v možnostech ženy být k tomu všemu navíc stále příjemnou společnicí svému okolí?

Být matkou rozhodně není profesně ztracený čas, jelikož žena u sebe během rodičovské dovolené rozvíjí organizační a komunikační dovednosti, schopnost rychle se rozhodnout, flexibilitu, umění nadhledu a v neposlední řadě též týmovou práci a kooperaci.

Na druhé straně se musí vyrovnávat s pocity osamělosti, s nedostatkem času pro sebe, musí se poprat se svou vlastní nedokonalostí, což může být ještě zhoršeno akumulací

změn v jejím životě, jako jsou stěhování, odchod ze zaměstnání, sžívání s partnerem, nedostatek kvalitního spánku či nízká dostupnost možností vlastní seberealizace a relaxace.

1.1 Proměny ženy vlivem její mateřské role

Matýskovi

Jsi tady a já jsem zde

Mám tě ráda

Neptám se, zda ty mne též

Neptám se proč

Nehledám v sobě odpovědi

Jsem tu pro tebe

A ty?

Jsi tady a směješ se

A já?

Já se bojím

Hromadím tvé úsměvy, tvé pusy

Zítرا budeš velký

Jsem tady...

(R. Gabrhelíková)

Je zajímavé, jak rozdílná je láska mateřská od lásky partnerské. Zatímco od svých partnerů ženy často vyžadují ujištění o jejich lásce k nim, od dítěte se stvrzení vztahu nedomáhají, nemají potřebu. Prostě je milují a jsou svými dětmi milovány.

Mateřská láska je nezpochybnitelná, neukončitelná. S rostoucím dítětem však vyrůstá i strach ženy o něj, o jeho zdraví, o jeho budoucnost, aby ho měli druzí rádi, aby byl šťastný. Zvyšují se také obavy ženy o její vlastní zdraví, jelikož si uvědomuje svou nepostradatelnost pro své dítě.

Takhle hovoří ženy o mateřství ve chvílích pohody a klidu.

Jindy se samy na sebe zlobí, že už nemají trpělivost s tím ukřičeným uzlíkem. Říkájí si - potřebuju být chvíli sama, aspoň pět minut myslet jen na sebe nebo raději nemyslet vůbec na nic. Představa půldne, který by věnovaly jen sobě samotné, je pro ně jen nostalgickou vzpomínkou.

Barbora říká: „*Mně se změnil celý život. Dívčí život na ženský. Skončily pro mě, aspoň doufám, že jen pro zatím, veškeré společenské radovánky - žádný bowling, žádné zábavy, squash, posezení s přáteli v restauracích. Změna spánkového režimu. Změna myšlení, jestli jsem dřív měla strach, tak teď se to mnohokrát znásobilo. Strach mám o malého. Změnu v myšlení mám taky v rozvrhnutí času, čas kdy se nevěnuji malému, tak věnuji domácnosti, dřív by jsem se věnovala nejdřív domácnosti a pak svým zálibám. Teď si na záliby čas neudělám. Jsem přecitlivělá na ubližování dětem a zvířatům.*“

Porod prvního dítěte je pro ženu zásadní změnou v pohledu na to, co je a co není důležité, jiného rozměru nabývá též její vztah s partnerem. Mateřství lze chápat jako proces, ve kterém žena objevuje své vnitřní hodnoty, jako proces, který povzbuzuje ženu ke hledání nových potencialit jejího duševního a emocionálního světa. Žena se vlivem mateřství stává zodpovědnější k sobě i ke druhým, zvyšuje se její odolnost vůči stresu, navíc přítomnost dítěte ženu léčí z potřeby být perfekcionalistkou.

1.2 Proměny pojetí role matky a role otce

Za povšimnutí stojí i proměny vnímání role matky během času. Zatímco dříve „správná“ matka věnovala všechnu svou energii rodině, dnes se setkáváme i s matkami majícími svou vlastní kariéru (dříve označovanými za pracující matky, jakoby ty ostatní nic nedělaly). Co modifikovalo tyto představy? Přístup moderních žen ke své zodpovědnosti za svou spokojenost? Vliv médií, která přibližují jiné úhly pohledu mužům i ženám? Moudrost moderních mužů, kteří si uvědomují, že spokojená žena – matka, se bude lépe starat o jejich děti i o ně samé? Snad kombinace těchto eventualit.

Na rozdíl od otců je však stále na ženy vyvíjen tlak všeobecným vědomím společnosti, aby dokázaly své rozličné role skloubit, což u otců zatím vyžadováno není. Často stačí to, že je živitelem rodiny.

Jsem opravdu vděčná za posun, který v pojmání role otce nastal. Jsem ráda, že je stále méně otců, kteří čekají na dobu až bude jejich dítě chodit, až bude mluvit, až bude hrát fotbal,... a jsou ochotni sdílet se ženou již období těhotenství a porodu a aktivně se účastní péče o dítě záhy po jeho narození. Sami pak mohou zažívat radost a uspokojení nejen z plnění své rodičovské role, ale především ze vzájemného obohacujícího vztahu se svým dítětem.

1.3 Mateřství jako pomáhající profese

„Tlak, kterému je celý den vystavena matka tří dětí ve věku 1 – 4 roky je takový, že v porovnání s ním se může pracovní den ředitele továrny považovat za oddechový čas.“

Pierre Daninos (pozměněno)

Mateřství je práce s lidmi, kteří potřebují naši pomoc a z tohoto pohledu je možné na ni pohlížet jako na pomáhající profesi. Matka respektuje prospěch jiných osob, je ochotna pomoci druhému, chová se empaticky, sdílí problémy druhých (Jankovský, 2003, s.9). Být matkou je opravdu tvrdá práce, zvláště nemá-li s ním žena žádnou zkušenost. Nicméně i zkušené matce se může stát její role zátěží, kterou sama nedokáže ovládnout. Každodenní nekonečná řada nevyhnutelných povinností může vést u ženy až k totálnímu vyčerpání a syndromu vyhoření. V této situaci však žena nemá možnost oddechu, úlevy, mateřství netrvá osm hodin denně. Tyto vjemy vedou u ženy ke sníženému sebevědomí a pocitů neschopnosti být dobrou matkou svému dítěti. K situaci přispívá neadekvátní společenské uznání žen na rodičovské dovolené, případně otázky typu – A cos, prosím tě, celý den dělala?

Autoři Kebza a Šolcová (1998, s.21) uvádějí jako způsob boje s vyčerpaností tuto radu – „Dbát na dobré a hojné vztahy s ostatními lidmi. Dobré sociální zázemí a pevné zakotvení ve vztazích s druhými lidmi nám velmi pomáhá při zvládání stresu. Pocit podpory ze strany ostatních, pocit přináležení k někomu, možnost probrat s někým blízkým své problémy – to vše pomáhá lépe se vyrovnávat s životními těžkostmi.“ Pro matky je mocným zdrojem sociální opory jejich vlastní dítě, jeho pokroky, jeho radost. Mohu-li dodat svou zkušenost, nejlepší obranou před duševním ztroskotáním je existence časově nenáročných aktivit, která nesouvisí s mateřstvím a která umožní ženě alespoň na krátký čas zapomenout, že je matkou. Doba, kterou žena věnuje sebeaktualizaci, se rodině vrátí několikaletě v podobě té „dobré“ matky, matky shovívavé, usmívající se, téměř vše stíhající a někdy snad i oplývající nápady.

2 SOCIÁLNÍ OPORA

Sociální opora je jevem typickým pro celou lidskou společnost již od počátků její existence. Definována byla přibližně před třiceti lety jako synonymum soudržnosti, pomoci, altruismu, sdílení, vstřícnosti a akceptace. V oboru psychologie zdraví se často setkáváme s vyjádřením sociální opory jako pomoci, která je poskytována jedincem či společenstvím člověku v zátěžové situaci. Předpokládá se její tlumivý efekt při zvládnání stresových situací.

Dle mého názoru netvoří nejdůležitější složku sociální opory samotné poskytnutí této opory, ale akceptace, percepce a evaluace poskytnuté opory recipientem. Mohu tedy souhlasit s následující definicí – „vnímaná míra sociální opory může sloužit ke zvyšování osobní efektivity.“ (Pierce, Sarason, Sarason in Křivohlavý, 2001, s.93) Během svého výzkumu jsem si uvědomila skutečnost, která by mohla být námětem dalšího zkoumání, a to, že opora poskytovaná v období relativní pohody, well-beingu má trvalejší a významnější účinek než opora získaná ve stresové situaci. Zdůvodňuji si to tím, že opora získaná v období určité krize je reflektována příjemci jako morálně nárokovatelná, zatímco opora poskytovaná v období pohody je přijímána jako projev jakosti interpersonálního vztahu.

Sociální oporu tedy chápu jako reakci jedince nebo skupiny směřující ke zvýšení kvality života u příjemce tohoto projevu sociálního vztahu, jež je recipientem hodnocena jako smysluplná a žádoucí. V jiné rovině je sociální oporou souhrn podnětů majících vliv na uvědomění člověka, že se v případě potřeby má na koho obrátit; tímto vyjádřením se označuje *vnímaná sociální opora*. *Celková sociální opora* v sobě zahrnuje oporu vnímanou a oporu objektivně poskytnutou. Můžeme tedy sociální oporu považovat za fenomén, který nám umožňuje zažívat pocit sociální jistoty.

2.1 Teoretická východiska sociální opory

V odborné literatuře se setkáváme s několika přístupy k sociální opoře. Některé z nich se zaměřují na hledání podstaty funkce sociální opory, další se soustřeďují na nalezení souvislostí signifikantních pro jakost vztahů v rámci sociální integrace, jiné koncentrují svou pozornost na účinky sociální opory u příjemce.

2.1.1 Teorie připoutání

Teorie připoutání formulovaná psychologem J. Bowlbym má klíčový význam pro pochopení funkce sociální opory. Autor studoval zdravě probíhající vzájemný vztah malých dětí a jejich matek a vliv odchodu matky (z důvodu nemoci nebo smrti) na duševní vývoj dítěte. U dětí, které se setkaly s nenadálými nepříznivými změnami v životě, shledal výskyt mimořádně negativních emocionálních stavů. Sociální připoutání Bowlby definuje jako lpění jednoho na druhém, přičemž odlišuje termíny sociální připoutání a sociální závislost. (Křivohlavý, 2001, s.100) Studiemi byly ověřeny tyto styly připoutání (Kebza, 2005, s.168–9):

1. **Jisté připoutání**, při kterém dočasná nepřítomnost blízké osoby nevyjadřuje ohroženost existence vztahu a dítě jasně rozpoznává cizí osoby od blízkých.
2. **Nejisté připoutání ambivalentní**, při kterém dítě vyhledává a zároveň se brání styku s blízkou osobou.
3. **Nejisté připoutání vyhýbavé**, v němž se děti vyhýbají opětovnému setkání s blízkou osobou.
4. **Nejisté připoutání dezorientované** vyznačující se rozporuplnými projevy chování (např. dítě se chce přiblížit, ale nedívá se).

2.1.2 Teorie podpurných dyadických sociálních vztahů

Tato teorie přistupuje k sociální opoře jako formě posily ovlivněné kvalitou vztahů. Sleduje míru pomoci, to znamená do jaké míry se recipient může s důvěrou obrátit na svůj sociální zdroj v případě potřeby, hloubku vzájemných vztahů, tzn. míru oddanosti příjemce poskytovateli a množství interpersonálních konfliktů. Zabývá se především vztahy v primární rodině příjemce, v jeho manželství a vztahy přátelskými. Poznatků vycházejících z tohoto přístupu se využívá například při skupinových terapiích, kde fakticky sociální skupina přebírá do určité míry funkci rodiny.

2.1.3 Pojetí sociální opory v rámci sociálního zakotvení

V tomto pojetí se hledá význam širšího sociálního zakotvení, operuje se zde s pojmy typu sociální integrace, sociální izolace nebo sociální osamělost. Sociální integrací

se rozumí začlenění jedince do společnosti a vytvoření určitého celku s touto společností. Souvisí s chápáním sociální přináležitosti jedincem. Naopak sociální izolací a sociální osamělostí se vyjadřují nedostatky v možnostech jedince mít užitek ze společenství lidí.

2.1.4 Pojetí sociální opory jako způsobu uspokojování sociálních potřeb

Lidé si uvědomují své sociální potřeby a sociální opora je vhodnou metodou jak tyto potřeby naplnit. Mezi sociální potřeby patří potřeba afiliace, potřeba přátelského vztahu, potřeba sociálního připoutání, potřeba vzájemnosti, potřeba sociální komunikace, potřeba komparace a kooperace. Dále je nutno zajistit sociální bezpečí jedince, umožnit uvědomění kladného sociálního hodnocení, vnímat začlenění do skupiny, uspokojit potřebu sociální identity a potřebu lásky. Míra satiací těchto potřeb ovlivňuje hodnocení kvality života jedincem a míru jeho životní spokojenosti.

2.1.5 Pojetí sociální opory jako nárazníku v boji se stresem

Jedná se o nejčastěji konzultovaný způsob projevu sociální opory. Intervence tohoto typu může být buď přímá pomoc člověku s potřebou podpory nebo intervence nepřímo ovlivňující situaci. Nejvýznamnější způsoby snížení náročnosti negativních okolností jsou ovlivnění poznávací sféry člověka v nouzi a posílení jeho vnímané osobní zdatnosti, což povede k jeho volbě vhodnější strategie a ke snížení negativního působení stresoru na organismus jedince. (Křivohlavý, 2001, s.105)

2.1.6 Sociální opora jako protektivní faktor zdraví a well-beingu

V případě tohoto pojetí se hovoří o přímém či hlavním účinku sociální opory, a to protektivním vlivu sociální opory na zdravotní stav jedince, na pohodu člověka a na jeho životní spokojenost nezávisle na tom, zda je či není momentálně vystaven stresu. Významnou roli sehrává v tomto pojetí opora anticipovaná či předjímaná, stejně jako kvalita opory poskytnuté iniciací poskytovatele či příjemce.

2.2 Klasifikace sociální opory

Rozdělení druhů sociální opory je dle mého názoru nejednotné a neucelené, navrhla jsem tedy vlastní klasifikaci sociální opory, přičemž jsem využila podnětů Househo, Tar-

dyho, Kebzy, Křivohlavého, Šolcové a Baštěcké. Pokusila jsem se shrnout podpůrné a kontraproduktivní jevy související se sociální oporou.

Klasifikace sociální opory dle sledovaných kritérií:

1. **Přístupnost SO** – dosažitelná / nedostupná / stanovená zákonem
2. **Zdroje SO** – makroúroveň - státní / nadstátní / globální
mezoúroveň - institucionální / komunitní – zájmy, blízké a širší okolí
mikroúroveň - mezilidská / nadlidská
3. **Obsah SO** - emocionální (pochopení / naslouchání / povzbuzení / stvrzení / sdílení)
hodnotící (uznání / ocenění / respekt)
kognitivní (informace / znalosti / rady)
instrumentální (praktická / materiální – finanční, věcná)
4. **Směr SO** - poskytnutá (aktivizací / mobilizací / iniciací / nabídkou)
přijímaná
odmítnutá
5. **Efekt SO** - anticipovaná
získaná (kvalitní / nežádoucí – nedostatečná, nadměrná / riziková)
celková (vnímaná + získaná)

2.2.1 Přístupnost sociální opory

Při zvažování svých možností v reálné situaci prožívané jedincem hraje významnou roli skutečnost, do jaké míry je sociální opora dostupná tomuto recipientovi. Za ***dosažitelnou sociální oporu*** lze považovat oporu, kterou může v případě potřeby příjemce okamžitě využít. ***Nedostupností opory*** se vyjadřuje nemohoucnost či neochota sociálního zdroje nebo neexistence možných zdrojů opory. Pro celkový náhled na sociální oporu je nutno uvést též oporu, na kterou je právní nárok, která je ***stanovená zákonem***. V České republice se již pro ni vžil název sociální podpora.

2.2.2 Zdroje sociální opory

U zdrojů sociální opory je možno rozlišit tři úrovně realizace této opory. Na *makroúrovni* se jedná o podporu státu, nadstátních konstruktů (např. opora poskytovaná prostřednictvím Evropské unie) a podporu s vlastnostmi globality (např. opora poskytovaná prostřednictvím Světové zdravotnické organizace).

Mezoúroveň sociální opory vyjadřuje místo působnosti sociální opory, a to buď oporu poskytnutou institucí nebo oporu, kterou poskytují jedinci různé druhy jím využívaných komunit (sportovní kluby, zájmové kolektivy, kulturní síť, pracovní kolektiv, kolektiv spolužáků, kolektiv spoluvěřících, komunita blízkého a širšího okolí).

Na *mikroúrovni* se hovoří o významu dyadických vztahů v sociální síti jedince, tzn. vztahů v rodině, vztahů s přáteli a známými. Domnívám se, že lze do této úrovně sociální opory zařadit i oporu duchovní. I když se nejedná o oporu v pravém slova smyslu sociální, ostatní sledovaná kritéria jako přístupnost, obsah, směr a efekt jsou srovnatelná. Jelikož pro aktivně věřícího člověka je akceptace osoby Boha mocným zdrojem opory, považovala jsem za důležité ji zahrnout do systému opor využívaných ženami na rodičovské dovolené.

2.2.3 Obsah sociální opory

Obsahem sociální opory se vyjadřuje též její funkce. *Emocionální opora* dává jedinci zažít pocity pochopení, povzbuzení, stvrzení a sdílení. Je podstatnou částí opory vyhledávané a oceňované ženami na rodičovské dovolené.

Opora hodnotící poskytuje příjemci uznání, ocenění a respekt druhých lidí, což má vliv na jeho sebeprezentaci a autoevaluaci. Zvláště na rodičovské dovolené vnímají ženy určitou intelektuální stagnaci, nedocenění jejich mateřské role a nedostupnost vlastní sebe-realizace. Hodnotící opora tak může mít protektivní vliv na jejich zažívání životní spokojenosti v tomto období jejich života.

Kognitivní opora může být přivedena k příjemci různými cestami, a to komunikací osobní, telefonní a písemnou nebo prostřednictvím médií. Její význam tkví v usnadnění porozumění světu, který jedince obklopuje. Ženy všeobecně mají vyšší potřebu tohoto druhu opory než muži a také ji častěji vyhledávají. (BP, 2006, s.33)

Opora instrumentální se dělí dle způsobu poskytnutí na praktickou, tzn. na poskytnutí různých služeb ženám (výpomoc v domácnosti, péče o děti, zajištění dopravy, rodinné nákupy, vyřizování na úřadech) a na oporu materiální, kterou lze rozčlenit na finanční (poskytování půjček) a věcnou.

2.2.4 Směr sociální opory

Směrem sociální opory se vyjadřuje to, zda se jedná o oporu *poskytovanou* či *přijímanou* (případně *neakceptovanou*). U poskytované sociální opory rozlišují čtyři roviny, na kterých dochází k akci poskytnutí opory. Oporu je možno poskytnout na popud poskytovatele nebo je poskytnutí opory reakcí na vysílání signálů o sociální potřebě. *Aktivizaci* či aktivaci rozumím vysílání informací o potřebě opory, jedná se v podstatě o vyčkávací taktiku. *Mobilizaci* sociální opory chápu jako vysílání podnětů o potřebě opory všem dostupným zdrojům. *Iniciaci* sociální opory považují za vysílání konkrétní podoby sociální potřeby konkrétnímu zdroji. Z tohoto důvodu shledávám iniciaci sociální opory za druhou nejefektivnější po opoře poskytnuté na základě iniciace poskytovatele samotného.

V *procesu poskytování* sociální opory sleduje poskytovatel následující kritéria:

1. Pochopení situace a vyhodnocení svých možností (Chce?, Může?, Umí?)
2. Volba způsobu poskytnutí SO
3. Poskytnutí SO
4. Vyhodnocení účinku své akce
5. Zhodnocení reakce recipienta

V *procesu přijímání* sociální opory sleduje příjemce následující kritéria:

SO iniciovaná příjemcem

1. Vyhodnocení potřebnosti SO
2. Vyhodnocení dostupnosti SO
3. Volba a užití strategie získání SO
4. Příjem SO
5. Hodnocení kvality SO
6. Projev vnímání hodnoty SO

SO iniciovaná poskytovatelem

1. Vyhodnocení žádoucnosti SO
2. Zvážení důsledků příjmu SO
3. Přijmutí (příp. odmítnutí) SO
4. Zhodnocení účinku SO
5. Projev výsledků hodnocení

2.2.5 Efekt sociální opory

Předjímaná opora je jednoznačně považována za oporu mající vysoce příznivý dopad. Přispívá k redukci stresu, protože snižuje vnímané ohrožení nároků stresové situace, jelikož příjemce zvažované opory si uvědomuje dosažitelnost kvalitních zdrojů opory a tím tato opora zvyšuje kvalitu života u percipienta. *Anticipovaná opora* podporuje u člověka jeho vlastní úsilí potřebné ke zvládnutí situace, snižuje problematičnost vztahů v sociální síti jedince a dodává mu odvalu a naději na jeho cestě životem (i proto se domnívám, že duchovní oporu je třeba začlenit do soustavy druhů sociální opory).

Signifikantním faktorem pro pozitivně hodnocený účinek sociální opory je průnik opory anticipované a získané. Efektivitu sociální opory totiž determinuje míra spokojenosti recipienta se získanou oporou.

Kladný účinek *získané sociální opory* na sobě mohou pozorovat i sami příjemci této opory. V pravý čas vhodným způsobem poskytnutá kvalitní opora je pak pro ně neocenitelným zdrojem pocitů pohody, a tak snižuje pravděpodobnost vytvoření stresové situace, vede k vytváření efektivních osobních dovedností zvládnání těžkostí a také podporuje u recipienta jeho aktivní snahy získání sociální opory. U žen na rodičovské dovolené má sociální opora vliv na jejich kladné sebepojetí, snižuje míru jejich sociální osamělosti a umožňuje ženám se seberealizovat.

Nepříznivý vliv poskytnuté sociální opory je patrný především u lidí, kteří upřednostňují vyrovnávat se se stresem vlastními silami. Sociální opora jim pak zvyšuje pocity vlastního selhání, nízké samoobslužnosti a samostatnosti, čímž se devaluje jejich pojetí vlastní hodnoty. Za nedostatek projevu poskytnutí opory je možné též považovat její neadekvátnost, která může být způsobena jak její nadměrností nebo nedostatečností, tak její nevhodností za daných okolností. Za nekvalitní lze považovat také oporu poskytovanou rizikovými skupinami, například teroristickými organizacemi, extrémními náboženskými skupinami, komunitami drogově či jinak závislých osob, komunitami z vlastní vůle nezaměstnaných, partami, mafiemi, apod. Ženy na rodičovské dovolené se nejčastěji musejí vyrovnávat s oporou poskytnou ve formě nevyžádaných rad ohledně jejich péče o děti či domácnost a s nedostatečnou instrumentální oporou, případně s neochotou osob iniciovaných z důvodu sociální potřeby.

2.3 Komplexnost fenoménu sociální opory

Jelikož vnímání sociální opory je ovlivněno dřívějšími zkušenostmi člověka, kvalitou vztahů v jeho sociální síti a jeho osobnostními charakteristikami, dá se na tento jev považovat za druh postoje. V psychologii osobnosti jsou definované vlastnosti označeny jako smysl pro sociální oporu a smysl pro přijímání sociální opory.

I když se v některých případech uvádí souvislost mezi sociální oporou a sociální směnou, je třeba vzít v úvahu skutečnost, že sociální opora není žádným druhem zboží či aktivem, se kterým by bylo možno disponovat. „Sociální oporu je dobré vidět jako sociální proces, který je výrazem autentického osobního vztahu dvou lidí, případně určité skupiny lidí.“ (Křivohlavý, 2002, s.341)

J.G. Bruhn a B.U. Philips (In Kebza, 2005, s.161) formulovali následující poznatky:

1. Sociální opora (SO) je *dynamickým procesem měnícím se v čase*.
2. SO je charakterizována *interakčními, kvalitativními a kvantitativními dimenzemi*, které je třeba posuzovat současně.
3. Signifikantními faktory SO jsou její *vnímaná dostupnost a potřebnost*.
4. *Změny na úrovni psychické, fyzické nebo sociální ovlivňují percepci* dosažitelnosti a potřebnosti SO.
5. SO může *vyvolávat jak kladné, tak záporné efekty* svého působení.

Pro ženy na rodičovské dovolené je sociální opora významným zdrojem posily ovlivňujícím jejich životní pohodu a spokojenost. Každá žena je však individualitou a tedy způsob, obsah a dobu poskytování opory je nutno přizpůsobit právě jejím osobním potřebám. Jelikož je frekvence nedosažitelnosti sociální opory u žen na rodičovské dovolené často zmiňovanou determinantou jejich pocitů nespokojenosti, volí některé z těchto žen jako způsob získání podpory strategii vyznačující se aktivním přístupem k řešení situace, a to iniciací sociální opory.

3 INICIACE SOCIÁLNÍ OPORY ŽENAMI NA RODIČOVSKÉ DOVOLENÉ

Rodičovskou dovolenou lze považovat mimo jiné za období, kdy se žena musí vyrovnávat se stresem, nedostatkem energie a sociální osamělostí jinými způsoby než byla navyklá doposud. Příchod dítěte a uspokojování jeho potřeb mění pohled ženy na důležitost satiace jejích vlastních nároků. S touto skutečností ženy většinou nemají problém se vyrovnat, jelikož své děti vroucně milují. S čím se však ženy problematičtěji vyrovnávají, jsou jejich pocity nezvládnání, neschopnosti, nedostatečných kompetencí pro roli matky. Například i velmi zdatná organizátorka se po narození dítěte musí vyrovnávat s tolika novými okolnostmi, že tato její schopnost může být dočasně ochromena. Pro co se v daném momentu rozhodne, záleží do značné míry na jejím postoji k sociální opoře, osobnostních charakteristikách, dřívějších zkušenostech se získanou oporou a v neposlední řadě je ovlivněna rodinným a kulturním prostředím, ze kterého pochází.

3.1 Hledání sociální opory

Mateřství výrazně modifikuje sociální chování člověka. Vyplývá to z mých setkání s matkami, které dříve považovaly přijetí pomoci za něco nepřípustného.

Nemá-li však žena dostatek energie k samostatnému způsobu řešení, je vhodnější využít pomoci důvěryhodných zdrojů. V takové chvíli pro ni mohou být nepřekonatelnými bariérami nefunkční vzorce chování, které jí jsou připomínány následujícími tvrzeními:

- „Hledáš pomocnou ruku? Je na konci tvého ramene.“
- „Měla bys to zvládnout sama. Všichni to přece zvládají.“
- „Přece nebudeš otravovat druhé se svými malichernými problémy. Každý má svých starostí dost.“
- „Správná matka to dokáže.“

Tato „poučení“ jsou kontraproduktivní vzhledem k jakémukoli povzbuzení a posílení naděje u ženy, která se v komplikované situaci nachází. Přitom zachování naděje a uvědomění, že vyhledání opory je smysluplné, je determinantou pro rozhodnutí ženy vyhledat sociální oporu.

Zvolí-li žena vyhledání opory ve svých sociálních zdrojích, má před sebou několik možností provedení. Může vysílat své signály potřeby a tím aktivovat své eventuální zdroje pomoci, může zmobilizovat své síly prostřednictvím své opěrné sociální sítě nebo může vyslat konkrétní signál o konkrétní potřebě konkrétnímu zdroji a zvýšit tak své vyhlídky na získání odpovídající opory.

3.2 Determinanty přístupu k iniciované sociální opoře

Jací jsou nejvýznamnější činitele určující vztah ženy k iniciování sociální potřeby? Je to potřeba samotná a její subjektivní hodnocení ženou, postoj ženy k iniciaci sociální opory jako způsobu zvládací strategie řešení situace, dřívější zkušenosti s iniciací opory, kvalita vztahu k osobě či instituci, u které se rozhodne vyhledat oporu, její fyzický a psychologický stav, její materiální zázemí, její informovanost, její sociální obratnosti, rodinné a kulturní zvyklosti a dostupnost případných zdrojů.

Efektivita procesu iniciace sociální opory ženou na rodičovské dovolené je ovlivněna mírou její životní spokojenosti, kvalitou jí poskytované sociální opory a úrovní jejích iniciačních kompetencí. Při zvažování účinnosti procesu iniciace sociální opory nestačí brát v úvahu pouze strategie, jakými žena dosáhne této opory, ale také to, jak vnímá úroveň takto poskytnuté opory.

3.2.1 Potřeby ženy na rodičovské dovolené

Za hlavní důvody proč ženy vyhledávají sociální oporu lze považovat potřebu nebýt celý den sama s dítětem, mít přísun nových informací, rad a zkušeností, získávat kontakty na nové zdroje, poznávat nové způsoby své činnosti a nové úhly pohledu na své aktivity, někdy je pro ženy nezbytná věcná či finanční výpomoc, konkrétní služba (praktická pomoc s péčí o děti nebo o domácnost, výpomoc s technickými pracemi, na které nestačí). Ženy na rodičovské dovolené oceňují zvláště naslouchání, povzbuzování, sdílení, empatii, vzájemnost a vstřícnost jako formy poskytované sociální opory.

3.2.2 Stresory u ženy na rodičovské dovolené

Za největší zdroje uvědomění si distresu ženy nepovažují extrémní negativní jevy, s kterými se až tak často nesetkávají. Spíše uvádějí jako největší zdroj jejich vnímání náročnosti situace dlouhodobost a kumulaci běžných denních starostí, které jsou podpořeny

stereotypem života ženy na rodičovské dovolené. V souvislosti s prvním mateřstvím dochází u některým žen také ke kumulaci změn v životních podmínkách (stěhování, sžívání s partnerem, příchod nového člena rodiny, změny ve finančním postavení, přechod na nový způsob práce, zadlužení v důsledku zajištění bydlení, potíže s příbuzenstvem z partnerovy strany, změny v osobních návycích, změny v náboženských a společenských aktivitách, změny ve spánkových návycích). Při zvažování iniciace sociální opory tedy rozhoduje ve prospěch iniciace množství stresorů, jejich intenzita, délka doby působení a jejich subjektivní vnímání ženou.

3.2.3 Volba zvládací strategie

Z počátku jsem se domnívala, že existují pro ženy pouze dva přístupy k řešení ne-nadálé situace – aktivní, který mobilizuje psychické síly ženy a umožňuje jí i využívání všech jejích zdrojů včetně sociální opory a pasivní, který se vyznačuje distancí od problému a vyčkáváním typu „nějak to dopadne“. Později jsem ale rozčlenila způsoby na tři skupiny, mezi kterými žena v kritické situaci volí:

1. *Přijetí osobní odpovědnosti a samostatné řešení situace*

- zklidnění emocionálního napětí
- zvýšení svého úsilí
- hledání pozitivních stránek dění
- plánované hledání řešení problému a předcházení podobným situacím

2. *Vyhledání opory ve své sociální síti*

- aktivní přístup k realitě a hledání informací
- ventilování pozitivních i negativních emocí
- využití instrumentální opory
- využití institucionální opory či opory, na kterou je právní nárok nebo využití opor spadajících pod makroúroveň sociální opory

3. *Odkládání řešení problému*

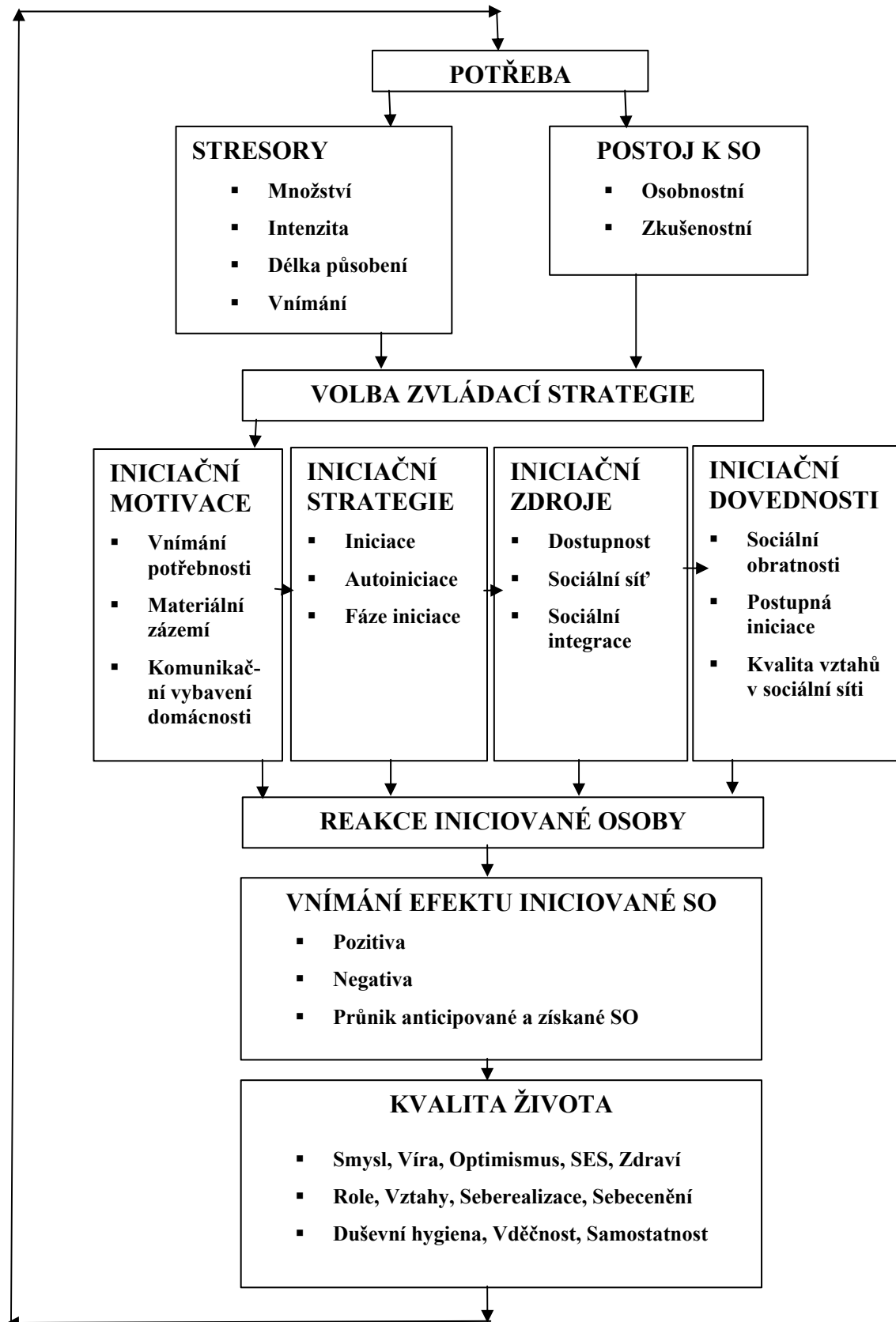
- čekání na oporu
- distance od problému

3.3 Proces iniciace sociální opory

V průběhu procesu vyhledávání sociální opory žena na rodičovské dovolené zvažuje její potřebnost a dostupnost a volí nejvhodnější způsoby získání této podpory, přičemž vyhodnocuje své komunikační obratnosti, své materiální zázemí, komunikační vybavení domácnosti. Pro rozhodnutí o využití iniciace sociální opory je významný také její celkový postoj k sociální opoře a postoj k iniciaci, dále množství a intenzita stresorů, kvalita vztahů v sociální síti ženy. Kromě toho žena zvažuje své dřívější zkušenosti s iniciací sociální opory, zvažuje míru ochoty a vstřícnosti u jednotlivých eventuálně iniciovaných osob, vyhodnocuje míru průniku opory očekávané a získané v minulosti.

Pro zajištění přehlednosti těchto kroků jsem vytvořila linii procesu iniciace sociální opory, kterou jsem zobrazila na následující pojmové mapě.

Obrázek 1: Znázornění procesu iniciace sociální opory (SO)



3.3.1 Iniciační motivace

Jaké jsou konkrétní důvody z jakých žena vyhledává nejčastěji oporu u druhých lidí? Jsou to nedostatek energie, pocity nezvládnutí, delegace povinností na druhé, vnímání osamělosti, potřeba citového přeladění, potřeba sdílení, uznání, stvrzení. Jelikož je žena většinu dne s dítětem, důvodem její iniciace může být přerušování stereotypu a získání nových podnětů. Ženy s nižším sociálně ekonomickým statutem mohou mít častěji potřebu iniciace instrumentální opory ve formě např. odvozu dítěte k lékaři nebo naopak ženy s náročnými mimomateřskými aktivitami mají vyšší potřebu hlídání dětí.

Za podstatné v přístupu k sociální opoře považují vnímání kvality v minulosti poskytnuté opory. Žena si tak klade otázku – skutečně jsem získala tímto způsobem to, co jsem hledala? Její proces iniciace na úrovni motivace ovlivňuje také postoj k přijímání a vyhledávání opory. Považuje žena iniciaci za přirozenou mezi členy její sociální sítě? Má potřebu iniciovat z důvodu nedostatečnosti jí poskytnuté opory?

3.3.1.1 Materiální zázemí

Pro kladné hodnocení svého momentálního života na rodičovské dovolené potřebuje žena považovat své materiální zázemí za dobré v kontextu kulturního prostředí, ve kterém pečuje o své děti.

Automobil k dispozici přináší ženě možnost samostatné mobility, snižuje míru stresu, jelikož zkracuje dobu cestování s dětmi. Snižuje potřebnost iniciace instrumentální opory, ať už se jedná o hlídání dětí, zajištění dopravy nebo nutnost iniciace pomoci s kočárkem, čímž zvyšuje její úspěšnost při vyhledání opory v jiném čase či jiného druhu, tedy nezatěžuje nadbytečně své iniciační zdroje.

Vyšší sociálně ekonomický status obecně má vliv na spokojenost ženy i na její aktivitu při vyhledávání sociální opory. Důležitější než výše tohoto statusu samotného, se však jeví míra spokojenosti ženy s jeho úrovní.

Internet v domácnosti je pro ženy podstatným materiálním zázemím ovlivňujícím její životní spokojenost. Často je to jediný způsob kontaktu s dřívějšími přáteli, kteří se z důvodu jiných zájmů a zatíženosti způsobené zaměstnáním se ženou po jejím nástupu na rodičovskou dovolenou neseťkávají v takové míře jako dříve. Také umožňuje ženám pohodlné vyřízení některých úředních záležitostí nebo zkracuje dobu nákupu specializovaného

zboží, čímž snižuje míru stresu u těchto žen, pokud by tyto situace měly realizovat za přítomnosti dětí. Je pro ně také zdrojem snadno dostupných informací o zdraví, péči a o zdravém rozvoji dítěte.

Za *předpoklady efektivní iniciace* sociální opory na úrovni motivace shledávám následující faktory:

1. Vnímání iniciace jako přirozeného procesu vyskytující se v kvalitní sociální síti jedince
2. Sociálně ekonomický status snižuje potřebu iniciace, čímž zvyšuje účinnost jejího pozdějšího využití (pozitivně hodnotily ženy především automobil k dispozici a internet v domácnosti)

Za *kontraproduktivní mechanismy iniciace* sociální opory na úrovni motivace považuji:

1. Větší množství dětí zvyšuje potřebu získání sociální opory
2. Zdravotní stav matky a dětí ovlivňuje výši potřeby sociální opory
3. Náročnost mimomateřských aktivit zvyšuje potřebu získání opory
4. Únava je hlavním faktorem nezvládnání u ženy na rodičovské dovolené

3.3.2 Iniciační strategie

Iniciační strategie je taktika, dle které žena postupuje, vnímá-li náročnost situace. Ve výzkumné části jsem ji zkoumala prostřednictvím metody nejhorší varianty. Sledovala jsem, do jaké míry žena využívá samostatného přístupu k řešení problému a v jaké fázi postupu vyhledává oporu ve své sociální síti. Zajímala jsem se také o to, jaké kroky žena volí v případě nezískání anticipované podpory.

Iniciační postup lze znázornit následovně:

1. Přípravná fáze
 - *Autoiniciace zvládacích strategií*
 - *Iniciace konzultací*
2. Akční fáze = *Iniciace sociální opory*
3. Souběžná fáze = *Iniciace životní spokojenosti*

- směrem k sobě (autoiniciace životní spokojenosti)
- směrem k druhým (poskytování opory druhým)

Během přípravné fáze si žena sama určí pořadí mezi autoiniciací copingových strategií a iniciací informací v závislosti na svých zkušenostech s náročnou situací. Pokud využívá žena akční fázi přednostně, může tím na straně jedné zefektivnit proces iniciace, jelikož je zbytečné znovu a znovu volit v případě již nabyté zkušenosti, nebo se její vyhledávání opory bude vyznačovat vysokou frekvencí a nevyužíváním vlastních sil ke zvládnutí okolností, čehož následkem by mohlo dojít k přetěžování iniciovaných osob. Přemístění akční fáze na poslední místo iniciační strategie nemusí být vždy hodnoceno jako pozitivní, jelikož může vést k přecenění sil u ženy samotné.

Má-li žena dojem, že se snižuje ochota jí iniciovaných zdrojů z důvodu vyšší frekvence těchto iniciací, bude jí ku prospěchu, pokud si na určitou dobu zjednoduší život, pokusí se najít nové přístupy k organizaci svých mateřských a mimomateřských aktivit nebo si zajistí čas pro vlastní sebeaktualizaci a seberealizaci takovým způsobem, který uleví jejím současným zdrojům opory.

3.3.3 Iniciační zdroje

Zdroj sociální opory lze považovat za hodnotný tehdy, pokud žena vnímá jeho přístupnost a dobrou kvalitu. Jelikož u žen na rodičovské dovolené dochází často ke ztrátám vztahů různé kvality a intenzity (z důvodu jiných zájmů přátel nebo jejich vytíženosti), je nutno investovat svou energii do budování sítě využitelné na rodičovské dovolené. Pro ženy je významný čas, který s nimi může trávit jejich partner, jejich rodiče, sourozenci a nejbližší přátelé. Bylo by nemoudré přijít o vztah jen z důvodu nástupu na rodičovskou dovolenou a zřejmě proto kvalitní přátelství období rodičovské dovolené překonají společně, i když jsou jeho účastníci nuceni omezit či změnit způsoby svých kontaktů. Navíc existence vztahu s někým, kdo neprožívá v současné době rodičovství uvádí ženu do reality a povzbuzuje u ní tendenci k seberealizaci.

Jelikož je pro ženu cestování s dítětem náročné (zvláště v zimním období), je vhodné vytvořit si opěrnou sociální síť právě v místě bydliště nebo jeho blízkém okolí. K tomu účelu je vhodné účastnit se akcí pořádaných jejich sousedy a spolubydlicími. Zdrojem, který bude zřejmě nejvíce odpovídat jejím potřebám, jsou další maminky na rodičovské dovolené. Je též možné obnovit dřívější přátelství, která například změnou zaměstnání ne-

bo stěhování ztratila na významu a nyní jsou představitelé tohoto přátelství ve stejné situaci.

Nemohu říct, zda víra je či není objektivně dobrou investicí, ze studií J. Křivohlavého však vyplývá, že je podstatným zdrojem sociální opory, zvláště pokud je opora komunity spoluvěřících funkční, jelikož tak nástupem na rodičovskou dovolenou nedochází ke ztrátám osobních kontaktů. Domnívám se také, že aktivně věřící člověk, který často Boha o něco prosí, něco mu sděluje, a tak u něj vyhledává oporu, nemá pak problém vyhledávat oporu i v mezilidských vztazích a spíše ji považuje za přirozenou.

Během přípravy na psaní této diplomové práce jsem byla překvapena, kolik instituci iniciuje poskytování opory ženám. I když jsem na rodičovské dovolené již pátým rokem, neměla jsem o rozličných programech ani tušení, což může být podnětem jak pro ženy na rodičovské dovolené tak pro organizátory.

Vhodným iniciačním zdrojem jsou instituce mateřské školy a mateřská centra. Udivuje mne, jak málo maminek mateřská centra navštěvuje. Jako důvod nevyužívání této opory vidím jejich nižší dostupnost, jelikož se v případě některých žen nenacházejí v místě jejich bydliště.

Kontraproduktivním mechanismem pro efektivitu iniciované sociální opory je nedostatek dostupných zdrojů, konflikty v sociální síti ženy, distancování se od jiných matek, zkušenosti s neochotou a nevstřícností iniciovaných zdrojů, nedostatky v sociálním zakotvení v místě bydliště, nedostupnost materiálního zázemí (auta, telefonu, internetu) rozšiřujícího existenci kvalitních zdrojů, využívání rizikových zdrojů.

3.3.4 Iniciační dovednosti

Komunikační obratnosti v interpersonálních vztazích jsem nazvala iniciačními dovednostmi. Za speciální kategorii tohoto úseku považuji aktivní poskytování opory druhým a využívání postupné, tedy do jednotlivých kroků rozčleněné iniciace nebo využívání opakované iniciace (stejný zdroj, odlišný přístup). Ke zlepšení iniciačních dovedností u žen na rodičovské dovolené přispívá dobrá organizace jejich povinností a volnočasových aktivit, iniciovaní důvěryhodných a kompetentních osob. Je dobré brát ohled na možnosti a osobnostní charakteristiky iniciovaných zdrojů. Faktorem zvyšujícím efektivitu získané iniciované sociální opory je kvalita vztahů v sociální síti a nevyhledávání sociální opory u vztahů vyznačujících se častými či neřešenými konflikty.

Kontraproduktivním mechanismem v procesu iniciace sociální opory na úrovni iniciačních dovedností jsou následující činitelé:

- Akceptace nežádoucí opory
- Nekompromisní vynucování opory
- Vyčkávací taktika nebo naznačování nekonkrétní potřeby
- Negativní pocity související s příjmem či žádostí o oporu (pocit závazku, selhání, doprošování, obtěžování, obavy z odmítnutí)
- Nízké sebehodnocení a jeho prezentace
- Neprojevení ocenění za poskytnutou oporu iniciovaným osobám
- Vysoké nároky na iniciované osoby
- Vysoká frekvence iniciací u jednoho zdroje sociální opory

3.3.5 Vnímání efektu iniciované SO

Iniciace konkrétní podoby uspokojení potřeby recipienta zvětšuje průnik anticipované a získané opory u příjemce, čímž se zvyšuje spokojenost příjemce s poskytnou oporou. Vnímání účinku iniciované sociální opory lze objektivně konstatovat měřením úspěšnosti iniciací a mírou ochoty iniciovaných zdrojů. Subjektivní hodnocení úspěšnosti této opory lze sledovat prostřednictvím pocitů, které provázejí iniciační proces jak u recipienta, tak u poskytovatele. Tato objektivní a subjektivní hlediska pak vytvářejí celkový náhled ženy na vyhledávání opory a konkretizaci jejích potřeb. Adekvátně iniciovaná a následně poskytnutá opora tak může být zdrojem životní spokojenosti u ženy, což se projeví jako výhodnější pro obě strany, iniciovaného i iniciátora.

Považuje-li žena iniciaci v nejbližší rodině za přirozenou, má pak větší užitek z takto poskytnuté pomoci. Vyjádření ženy, která pozitivním směrem ovlivňují úspěšnost iniciace jsou projevy vděčnosti, radosti, spokojenosti či úlevy, *kontraproduktivním mechanismem* procesu iniciace na úrovni vnímání efektu iniciované opory jsou pocity závazku, zklamání, výčitky svědomí z obtěžování iniciovaných osob, neochota iniciovaných osob nebo častá neúspěšnost při iniciaci sociální opory.

3.3.6 Autoiniciace životní spokojenosti

Schopnost ženy být oporou sama sobě je podstatným vyvažovatelem iniciace sociální opory. Jelikož rodičovská dovolená nemusí trvat jen dva roky, ale i deset let z produktivního věku ženy, je třeba, aby žena využila vícera možností k zabezpečení úspěchu v této své roli. Během rodičovské dovolené se ženy mohou nacházet ve zcela odlišných etapách, od nudy a stereotypu přes neutuchající štěstí až po syndrom vyhoření.

Vnímání osobní životní spokojenosti žen nemá přímý vliv na vyhledávání sociální opory ženou, jelikož přednost iniciaci sociální opory dávají jak ženy méně, tak ženy více spokojené se svým současným životem. Vnímání osobní životní spokojenosti je však výrazným činitelem při hodnocení takto poskytnuté opory. Spokojenější ženy ve větší míře projevují upřímnou vděčnost a ocenění kvalitně poskytnuté opoře. Ženy s nižší evaluací své spokojenosti častěji považují poskytnutí sociální opory za samozřejmost.

3.3.6.1 Péče o děti

Možnost ženy kojit své děti patří mezi hlavní zdroje mateřské spokojenosti, pomáhá naplňovat představy ženy o plnění role matky. Dále dlouhodobé kojení ovlivňuje intenzitu a kvalitu prožívaného vztahu matky s dítětem. (Pavlíková, 2005)

Dobré zdraví a příznivý vývoj dětí přispívá významnou měrou k životní spokojenosti matky. Žena se raduje z pokroků svých dětí a děti jí mohou být mocným zdrojem štěstí, který je schopen náležitě kompenzovat nedostatky v jiných sférách života ženy.

Chování dětí hodnocené ženou jako odpovídající věku jí přináší pocity uspokojení ze skutečnosti, že je dobrou matkou, že ví, co děti potřebují a dokáže tyto jejich potřeby uspokojit způsobem dětem vyhovujícím.

Aby žena nacházela radost při péči o své děti, potřebuje vyhledávat nové podněty pro svou práci vychovatelky, pedagožky, psychologky, zdravotní sestry, kuchařky, hospodyně a kamarádky, aby mohla následně inovovat svou cestu k úspěšnému naplnění role matky.

3.3.6.2 Kvalita vztahu s partnerem

Způsob, jakým může žena ovlivňovat kvalitu vztahu s partnerem a tím i svou vlastní spokojenost je trávit s ním společné chvíle, a to nejen jako rodina, ale také jako partneři,

tzn. bez přítomnosti dětí. Stejně jako potřebuje žena čas sama pro sebe, aby načerpala sílu, tak i partnerský vztah si zasluhuje chvíle prožité o samotě, aby mohl nadále fungovat.

Téměř každá žena si přeje mít partnera aktivně sdílejícího těhotenství a následně i rodičovství. Je to však právě ona, v jejichž možnostech je přiblížení výhod sdílení muži.

3.3.6.3 *Kvalita života ženy*

Pozitivní vnímání role matky vede k tomu, že si žena uvědomuje uspokojení plynoucí z této role i přes problémy, které s ní jsou spojeny. Chápe mateřství jako obohacení svého života. Díky prožívání své mateřské role je schopna naučit se novými způsoby zvládat stresující situace.

Optimistická životní pozice pomáhá ženě udržovat si realistický pohled na jí prožívané situace, na její životní podmínky a možnosti jejího osobního rozvoje. Její životní spokojenost v době rodičovské dovolené ovlivňuje existence mimomateřských aktivit, které ji naplňují, pozitivním faktorem je též aktivní víra, která skýtá jak možnosti rozšíření obzorů, tak i rozšíření sociálních zdrojů.

Poměrně často diskutovaným činitelem životní spokojenosti ženy je akumulace rolí u ženy a jejich uvedení do souladu s mateřskou rolí. Domnívám se, že není podstatná tolik akumulace rolí jako spíše jejich variabilita, která umožňuje ženě načerpání sil pro její namáhavou činnost. Zdravý životní styl je pak předpokladem její životní pohody a well-beingu.

Sociální opora a její iniciace má signifikantní význam pro sebehodnocení ženy, jež díky poskytování sociální opory ve formě uznání pro ni dopadá příznivě. Nutno uznat, že pro ženu je podstatné i vyhodnocování jejího vzhledu a její spokojenost s ním.

S iniciací sociální opory úzce souvisí schopnost ženy projevit své morální kvality oceňováním poskytnuté opory vhodnými projevy vděčnosti. Jak uvádí Jaro Křivohlavý (2007, s.108) „tím, že si připomeneme kladné věci a uvědomíme si, že za ně můžeme být vděční, tím se může měnit nadějným směrem i náš postoj k druhým lidem. Může to ovlivňovat i náš postoj k životu.“

3.3.6.4 *Praktičnost ženy*

Realistický pohled na v současné době prožívané okolnosti je výrazně produktivní směrem k životní spokojenosti ženy na rodičovské dovolené. Svou praktičnost může žena ukázat na dobré organizaci svých povinností a volnočasových aktivit, svým vztahem k práci a zapojováním členů rodiny do zabezpečení chodu domácnosti dle jejich věku a náročnosti jejich školních či pracovních povinností.

I když se ve většině studií uvádí, že míra spokojenosti se životem roste s vyšší sociálně ekonomického statusu, domnívám se, že výraznější vliv než sama výše sociálně ekonomického statusu má spokojenost ženy na rodičovské dovolené s touto úrovní.

Není-li v možnostech rodiny zabezpečení časově nenáročné mimomateřské aktivity ženě, není důvod se bránit využití placené síly v případě instrumentální opory související s hlídáním dětí.

3.3.6.5 *Kontraproduktivní mechanismy autoiniciace životní spokojenosti*

Kontraproduktivními mechanismy v procesu iniciace sociální opory jsou na úrovni autoiniciace životní spokojenosti tyto faktory (jelikož jsem se výše věnovala jejich protikladům podrobněji, uvádím nyní jen jejich výčet):

- Nedostatek spánku
- Negativní pohled na své povinnosti
- Vulnerabilita ženy
- Sociální distance
- Negativní smýšlení o druhých
- Dlouhodobě neřešené konflikty
- Přílišná empatie na úkor svých potřeb
- Utvrzování se v pocitech nedostatečnosti
- Pasivní odpočinek
- Náročnost mimomateřských aktivit
- Neexistence či nedostatek mimomateřských aktivit

- Nezvládání a nespokojenost s rolí matky
- Vysoké nároky na plnění svých povinností
- Opomíjení vztahu s partnerem
- Nevyhledávání inovativních postupů své činnosti
- Organismus přetěžující životní styl
- Neschopnost zvládnout společensky neúnosné chování dětí
- Zadluženost rodiny

3.3.7 Osobní pohoda ženy na rodičovské dovolené

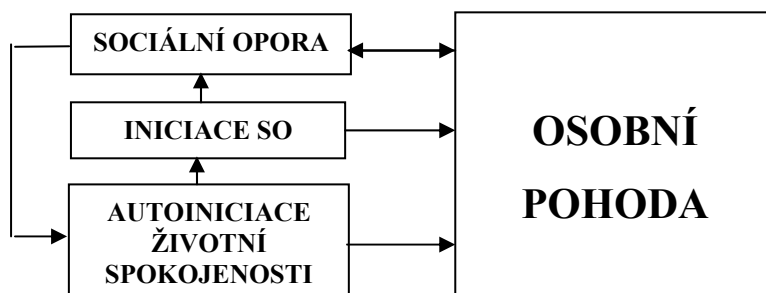
Osobní pohoda nebo-li stále častěji užívaný výraz well-being je spojován s pojmem kvalita života. Přes poměrně liberální přístup k definici tohoto pojmu se odborníci shodují na tom, že „se jedná o dlouhodobý emoční stav, ve kterém je reflektována spokojenost jedince s jeho životem.“ (Šolcová, 2004, s.21) Podle Ryffové a Keyesové (In Šolcová, 2004, s.25-26) spojuje v sobě pojetí osobní pohody tyto roviny životní spokojenosti:

1. **Sebepřijetí** – pozitivní akceptace své osobnosti, jejich kladů i záporů
2. **Pozitivní vztahy s druhými** – vřelé uspokojující vztahy s druhými lidmi
3. **Autonomie** – nezávislost na hodnocení a očekávání druhých
4. **Zvládání životního prostředí** – kompetence pro zvládání každodenních nároků
5. **Smysl života** – směřování k dosažení cílů
6. **Osobní rozvoj** – pozitivním směrem vnímaný vývoj osobnosti

Na všechny tyto dimenze životní spokojenosti má vliv jak vnímaná sociální opora, tak i celková sociální opora, tzn. vnímaná opora v souhrnu s oporou objektivně poskytnutou. K podobným závěrům (s určitými nedostatky) jsem dospěla i ve své bakalářské práci (2006, s.67). I když je zřejmé, že kvalita poskytnuté sociální opory přímo ovlivňuje pocity osobní pohody u ženy na rodičovské dovolené, připojila bych k tomuto obrazu šťastné ženy míru její vlastní iniciativy ve výše uvedených dimenzích, v čemž může být ženě nápomocnou právě efektivní iniciace sociální opory.

Souvislosti mezi autoiniciací životní spokojenosti, iniciací sociální opory ženou, přijímáním sociální opory ženou a poskytováním této opory druhým jsem znázornila na obrázku č.2.

Obr. 2: Začlenění iniciace sociální opory do procesu vnímání osobní pohody



Zájem ženy na svém pojetí životní spokojenosti ji vede buď k mobilizaci svých vlastních sil nebo k iniciaci sociální opory, pokud považuje tuto oporu v některém směru za nepostačující a svou vlastní aktivitou nedokáže vnímání životní spokojenosti navýšit. Efektivní iniciace sociální opory vede k získání kvalitní a odpovídající sociální opory. Opora, kterou považuje žena za přínosnou, zvyšuje její pocity osobní pohody. Vnímaná i celková sociální opora povzbuzují ženu k mobilizaci její schopnosti autoiniciace životní spokojenosti. Osobní pohoda ženy rozšiřuje oblast její působnosti a tím dává prostor ženě, aby sama podporovala své blízké a přispívala tak k jejich kvalitě života.

3.4 Zásady efektivní iniciace sociální opory pro ženy na rodičovské dovolené

Abych přispěla ženám k většímu užitku z příjmu kvalitní opory, formulovala jsem zásady iniciace, jak pro osoby iniciující oporu, tak pro osoby, jež jsou iniciovány druhými. Vycházela jsem přitom ze zásad asertivního chování. Nechala jsem se též inspirovat negativními pocity žen na rodičovské dovolené, se kterými se musejí vyrovnávat v průběhu iniciace sociální opory.

3.4.1 Zásady účinnosti při iniciaci sociální opory

1. *Já mám právo* požádat, *ty máš právo* odmítnout. Když žádám, nejsem špatná, když odmítáš, nejsem špatná a ani ty nejsi špatný(á).

2. *Je lépe požádat*, než se zcela vyčerpat.
3. *Musím* se sama postarat, aby vše fungovalo, *nemusím* však při tom padnout (a ani *nemohu*, kdo by se pak staral o děti?), a tedy *mohu* žádat oporu.
4. Tím, že přiznám, že něco nezvládám, *ukážu svou sílu*, ne svou slabost. Slabostí je neuznání svého nedostatku.
5. *Nevolím* iniciaci u těch, o kterých se domnívám, že *nemohou*.
6. *Nevolím* iniciaci u těch, u kterých se domnívám, že *nechtějí*.
7. *Nevolím* iniciaci těch, ke kterým *nemám důvěru*.
8. *Beru ohled na možnosti osob*, u kterých iniciuji sociální oporu.
9. *Nevyčítám si*, pokud jsem nesprávně vyhodnotila jejich možnosti nebo ochotu.
10. *Mám radost* z toho, pokud se mi podařilo vhodným způsobem iniciovat osobu, která může a chce mi poskytnout oporu.
11. *Projevím vděčnost* za ochotu (i v případě neposkytnutí opory).
12. *Projevím vděčnost* za poskytnutí opory, přičemž tuto spolupráci nezapisuji do kolonky „Má dáti – Dal“.
13. *Nevyčítám si, že mi byla poskytnuta sociální opora ani ve fázi iniciace ani ve fázi jejího příjmu.*

3.4.2 Zásady účinnosti při poskytování iniciované sociální opory

Jelikož se domnívám, že žena může výrazně přispět k účinku jí iniciované opory právě svou reakcí na u ní iniciovanou oporu druhými, definovala jsem následující podněty pro osoby v pozici eventuálního poskytovatele:

1. *Nebojím se* vhodným způsobem *odmítnout* žádost o oporu, pokud nemohu nebo nechci ji poskytnout.
2. *Nevyčítám si* takové rozhodnutí, nemusím vysvětlovat své rozhodnutí.
3. Pokud mohu a chci být oporou druhému, pak *dám najevo* svou *vstřícnost*.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUM

Cílem výzkumu je prostřednictvím metod kvalitativního výzkumu rozkrýt problematiku iniciace sociální opory u žen na rodičovské dovolené. V této práci navazuji na závěry výzkumu mé bakalářské práce, ve které jsem vyhodnotila přístup žen k získávání sociální opory jako prediktor účinku sociální opory na tyto ženy. Smyslem mé práce je vytvoření praktických podnětů pro efektivní iniciaci sociální opory. Výzkumné otázky, na které hledám odpovědi jsou následující:

- **Co přispívá ke zvýšení efektivity iniciace sociální opory u žen na rodičovské dovolené?**
- **Co snižuje efektivitu iniciačního procesu sociální opory u žen na rodičovské dovolené?**

4.1 Metodologie výzkumu

Hlavní metodou, kterou sleduji svůj záměr komplexní analýzy problematiky, je metoda případové studie. Z důvodu zabezpečení validity dat jsem uplatnila ve své práci triangulaci dat, a to sběrem dat v různém časovém rozpětí, odlišnými metodami (dotazníky, rozhovory, snímky dne) a z různých teoretických hledisek. K pojmutí celé šíře souvislostí, využívám k výzkumu tyto metody:

4.1.1 Metody sběru dat

Nejdříve jsem vytyčila oblasti, které budu zkoumat, a to základní informace mající vliv na sociální oporu ženy na rodičovské dovolené, její sociální zdroje, životní nastavení, životní spokojenost, způsoby iniciace a vnímání účinku iniciované sociální opory. Využila jsem osvědčených metod, některé metody jsem modifikovala pro potřeby výzkumu a některé jsem vytvořila z důvodu mých konkrétních požadavků na sledované jevy.

Metody, které jsem zvolila pro získání těchto informací jsou následující:

- Dotazník (ke kvalitativní analýze)
- Holmes – Raheova škála sociální readaptace (ke kvalitativní analýze)
- Osa spokojenosti
- Sociální síť
- Tabulka sledování iniciačních forem sociální opory

- Polostrukturovaný rozhovor
- Metoda nejhorší varianty

Při zpracovávání diagnózy u kazuistiky č. II jsem se rozhodla využít dotazník vyhodnocující ohrožení ženy syndromem vyhoření a u ženy v případové studii č. IV jsem zvolila k ověření domněnek metodu hodnocení darů a metodu ztotožnění.

4.1.1.1 Dotazník využívání iniciačních forem sociální opory

Tento „minidotazník“ vznikl na počátku mého výzkumu z toho důvodu, abych měla možnost získat kvalitativní data týkající se iniciace sociální opory spíše všeobecného charakteru, dokonce jsem uvažovala jeho užití v širším měřítku. Pak jsem ale přehodnotila potřebnost takového druhu výzkumu vzhledem ke své práci a rozhodla jsem se využít informací, které mně tímto způsobem ženy poskytly, pro potřeby jednotlivých případových studií. V první otázce zjišťuji subjektivní pohled ženy na její zdroje sociální opory, v otázce druhé jsem ženy vyzvala, aby mi sdělily, jakým způsobem řeší potřebu sociální opory.

4.1.1.2 Holmes – Raheova škála sociální readaptace

Škála sociální readaptace sestavená Holmesem a Raheem (později přepracována DeMeusem) je užívána běžně k určení sociálních dopadů vlivů stresu, obsahuje 43 položek závažných životních událostí. Každá položka má přiřazenu kvantifikovatelnou „váhu“, vyjádřenou počtem bodů. Klient hodnotí poslední časové údobí, nejčastěji jeden rok. V případě vícenásobného výskytu událostí se bodové hodnocení násobí počtem výskytů a celkové dosažené skóre se sečte.

Čím vyšší je skóre, tím intenzivnější by měla být intervence zaměřená na změnu té stránky způsobu života, která je nejvíce dotčena, což u žen na rodičovské dovolené většinou není možné, jelikož většina jejich životních událostí za poslední rok souvisí právě s jejich mateřstvím. Je však možné s těmito informacemi pracovat při zvyšování efektivity iniciace sociální opory u těchto žen.

4.1.1.3 Osa spokojenosti

Na mou žádost ženy zakreslily na přímku body znázorňující události, které pro ně byly významné během období posledního roku a přiřadily těmto bodům kladné či záporné

hodnoty. Z těchto dat je možno vyčíst, které situace ženu stresují, které na ni mají pozitivní vliv a také určitá míra vyrovnanosti, optimismu či negativismu, která je typická pro osobnostní charakteristiku ženy.

4.1.1.4 Sociální síť ženy na rodičovské dovolené

Požádala jsem ženy, aby zakreslily osoby, se kterými jsou v kontaktu, přičemž jsem nerozlišovala to, zda se jedná o kontakt osobní, telefonický či písemný. Požádala jsem je též, aby mi vždy napsaly frekvenci kontaktu, což se však později ukázalo jako nepodstatné. Naopak mne zaujalo, když mi ženy vyznačily na své sociální síti ty osoby, které považují za opravdu důležité ve svém životě. Čím více se tato vyznačení shodovala s velikostí sítě, tím více to, dle mého názoru, poukazuje na kvalitu vztahů určité ženy.

Dále jsem ženy poprosila o zakreslení vztahů, se kterými ztratily kontakt v důsledku nástupu na rodičovskou dovolené, a o zakreslení vztahů, se kterými došlo ke snížení či změně způsobu kontaktu v důsledku rodičovské dovolené. Aby zpráva byla opravdu objektivní, je třeba uvést i změny pozitivní, to znamená nové vztahy, které ženy právě díky nástupu na rodičovskou dovolenou získaly, či vztahy, jež se díky rodičovské dovolené mohly prohloubit nebo obnovit.

Také jsem je požádala o červené vyznačení silně negativních vztahů a oranžové vyznačení vztahů konfliktních.

Touto metodou jsem sledovala kvantitativní a kvalitativní změny v kontaktech u žen na rodičovské dovolené.

4.1.1.5 Tabulka sledování iniciačních forem sociální opory

Jedná se v podstatě o snímky jednotlivých dnů. Po dobu deseti dní mi každá ze žen na rodičovské dovolené zapisovala jakoukoli formu sociální opory, která jí byla poskytnuta iniciací poskytovatele sociální opory nebo byla poskytnuta na základě iniciační aktivity ženy samotné, což bylo v tabulce rozlišeno. Zpočátku jsem si myslela, že by bylo dobré zaznamenávat také informace o tom, zda je partner v zaměstnání či nikoli, zda je někdo z rodiny nemocen, ale usoudila jsem, že to není pro můj výzkum podstatné. Místo toho jsem se věnovala sledování nabídnuté poskytnuté sociální opory. Srovnání těchto dvou druhů poskytnuté opory (nabídnuté a iniciované) jsem shledala vzhledem k mé práci jako signifikantní. Ženy mi do tabulky též zapisovaly své pocity při žádosti o oporu a při

příjmu nabídnuté či iniciované sociální opory. V závěru každého dne měly ženy za úkol zhodnotit své dojmy, čehož jsem využívala při zpracovávání diagnózy.

4.1.1.6 Polostrukturovaný rozhovor

V polostrukturovaném rozhovoru jsem se hlouběji věnovala tématům, které mi připadaly jako podstatné a na které jsem nenašla odpověď sběrem dat ostatními mnou použitými metodami. Abych předešla odbíhání od tématu, přidržela jsem se opět linie nastíněné na obrázku č. 1. V prvních dvou otázkách hledám informace související se vnímáním efektu iniciované sociální opory, ve třetí až páté otázce se věnuji iniciačním dovednostem ženy na rodičovské dovolené, v šesté otázce se zabývám jejími iniciačními zdroji a v posledních dvou otázkách se pokouším identifikovat autoiniciaci životní spokojenosti u jednotlivých žen. Otázkám iniciační motivace a iniciační strategie se v této části výzkumu nevěnuji, jelikož ji podrobněji zkoumám pomocí metody nejhorší varianty.

Kódování textu probíhalo ve dvou čteních, přičemž v prvním čtení jsem identifikovala data mající kladný vliv na iniciaci sociální opory u ženy (označeno zeleně) a ve čtení druhém jsem vyznačila červeně data mající negativní vliv na efektivitu iniciačních aktivit ženy na rodičovské dovolené.

4.1.1.7 Metoda nejhorší varianty

Je to metoda srovnatelná s metodou katastrofického scénáře, kdy si klient představuje, co vše nejhoršího by se mohlo za dané situace stát. Nejde však pouze o to, aby si žena představila krizovou situaci, ale o sledování iniciační motivace a zjištění zvládacích a iniciačních strategií. Také se díky této metodě dají odvodit skutečné zdroje sociální opory. Díky tomu, že v závěru se nedostupnost sociální opory změní na dostupnost, je jasně patrný účinek sociální opory dle definice N. Krause: „Vědomí, že druzí lidé jsou připraveni člověku pomoci, vytváří pocit sociální jistoty, která usnadňuje podstoupení rizika a povzbuzuje člověka k tomu, aby se samostatně pokusil řešit problém, před nímž stojí.“

Požádala jsem ženy, aby si představily den, do kterého se probudily se silným deficitem spánku, jelikož v noci byly mnohokrát (např. 8-10x) vzhůru kvůli dítěti (být vzhůru 2x až 3x je pro většinu žen běžnou zkušeností). Navíc, přestože dítě nejeví známky nemoci, nemá teplotu, rýmu, kašel, nezdá se že by jej něco bolelo, chová se jinak než obvykle, stále si vyžaduje pozornost, jinak pláče, chce nosit na rukou, nechce si hrát samo.

Kódování textu probíhalo stejným způsobem jako u metody polostrukturovaného rozhovoru.

4.1.1.8 Metoda hodnocení darů

Tuto metodu jsem použila pouze v případové studii č.IV, jelikož jsem si nebyla jistá důvody, ze kterých se žena k iniciaci staví vyhýbavě. Pokusila jsem se tedy o další sběr dat, která jsem kvantifikovala a pak se pokusila vyjádřit význam takto získaných informací.

Požádala jsem ženu, aby mi po dobu 5dnů vždy večer zapisovala do tabulky „dary“, které dostala od druhých a „dary“, které druhým sama dala a pokusila se určit cenu takového „darů“ na stupnici od 0 – 10, což je hodnota maximální.

Domnívám se, že pokud bude průměr hodnot za dary získané výrazně převyšovat průměr hodnot darovaných, mohlo by se jednat o nedostatky v oblasti autoevaluace či asertivních dovedností, v opačném případě by zřejmě bylo vhodné pracovat na rozvíjení vlastností jako jsou pokora, vděčnost a důvěra.

Pokud součet hodnot získaných výrazně převyší součet hodnot darovaných, mohu si být jistá, že žena oplývá vděčností. Vysoká hodnota součtu položek darovaných ve srovnání s nižší hodnotou položek získaných, by mohla značit egoistické zaměření ženy.

Vyrovnané hodnoty značí úroveň sebehodnocení (vyšší vyrovnané hodnoty = vděčnost i sebecenění, nižší vyrovnané hodnoty = pesimismus vzhledem k sobě i druhým).

Slovní vyjádření „darů“ slouží ženě k zamyšlení nad jejich hodnotou.

Po vyhodnocení dat, jsem však shledala tuto metodu jako ne zcela přesvědčivou. Žena v kazuistice číslo IV totiž uvedla denně maximálně dvě položky darů získaných či darovaných. Je to ovlivněno její osobnostní charakteristikou? Od jakého počtu položek bych mohla tvrdit, že daná metoda je spolehlivá?

4.1.1.9 Metoda ztotožnění s výroky

V případě ženy v kazuistice číslo IV jsem vyjádřila své domněnky přímými otázkami a vybídla jsem ženu, aby zkusila zvážit míru svého souhlasu s daným výrokem. Některé dotazy jsem úmyslně opakovaně vyjadřovala jinými slovy, což se prokázalo jako prospěšné.

4.1.1.10 Test míry vyčerpání

Z důvodu ohrožení ženy v případové studii č.II jsem využila testu vytvořeného pro zjištění míry vyčerpání.

4.1.2 Metody vyhodnocení získaných dat

Data získaná výše uvedenými metodami jsem pro zvýšení jejich přehlednosti zpracovala pomocí tabulek.

4.1.2.1 Prediagnóza

Při utřídování získaných dat do tabulky, jež jsem pracovně nazvala prediagnózou, jsem data získaná od jednotlivých žen zapisovala do levého sloupce a do sloupce pravého pozitivní a negativní vlivy dané informace na sociální oporu u ženy na rodičovské dovolené. Výsledků prediagnózy jsem využívala při formulaci otázek v rozhovorech a pro lepší orientaci v množství dat.

4.1.2.2 Diagnóza pozitivit a negativit procesu sociální opory

Diagnózou jsem nazvala deskripci problému iniciace sociální opory. Jedná se o integraci výsledků všech mnou použitých metod. Základní výzkumné otázky této práce jsou následující:

- **Co přispívá ke zvýšení efektivity iniciace sociální opory u ženy na rodičovské dovolené?** [viz levý sloupec]
- **Co snižuje efektivitu iniciačního procesu sociální opory u ženy na rodičovské dovolené?** [viz pravý sloupec]

Abych předešla tříštění problematiky iniciace sociální opory, vycházím opět z linie sociální opory modelované obrázkem č.1, což znamená, že vyhodnocuji vlivy úspěšné či neúspěšné iniciace sociální opory u jednotlivých žen v následujících rámcích:

- Iniciační motivace
- Iniciační strategie
- Iniciační zdroje
- Iniciační dovednosti

- Vnímání efektu iniciované sociální opory
- Autoiniciace životní spokojenosti

4.1.2.3 Diskuze výsledků

Kdykoliv jsem po zpracování určitého celku nabyla dojmu zřejmých rozporů a nejasností, pokusila jsem se je rozebrat právě v diskuzi výsledků, při které jsem hledala důvody těchto odlišností, přičemž jsem svůj myšlenkový postup zaznamenávala.

4.1.3 Metody formulace závěrů

Z důvodu kvalitní interpretace závěrů jsem zaznamenávala myšlenkový postup získávání perspektiv iniciace sociální opory.

4.1.3.1 Interpretace negativit iniciačního procesu

Nejdříve jsem podrobně uvedla důvody negativit iniciačního procesu u žen v případových studiích a posléze jsem prezentovala perspektivy iniciačního procesu u těchto žen. Jedná se v podstatě o podněty či náměty vedoucí k efektivnější iniciaci sociální opory.

4.1.3.2 Integrace perspektiv iniciačního procesu

Pro snadnější orientaci v těchto závěrech jsem integrovala perspektivy z jednotlivých rámců iniciačního procesu do přehledného celku.

4.1.3.3 Závěry perspektiv iniciačního procesu

Jelikož docházelo k prolínání některých perspektiv s jinými či k jejich opakování, shrnula jsem své závěry ve třech rovinách:

- Materiální zázemí
- Kvalita života
- Kognitivní zázemí

4.1.4 Reflexe výsledků výzkumu

Sdělila jsem každé ženě výsledky svého výzkumu. Projevila jsem upřímný obdiv a vděčnost za to, čím mne jednotlivé ženy obohatily a co bych ráda napodobila. Požádala jsem jednotlivé ženy o zvážení mých výsledků. Byla jsem skutečně potěšena, když mi ženy uváděly své souhlasné stanovisko a ochotu některé z mých podnětů využít. Respektovala jsem jejich nesouhlasný názor a pokusila se jej zakomponovat do své diplomové práce.

Zkušenosti nabyté v průběhu výzkumu jsem uplatnila i v teoretické části, a to při vytváření klasifikace sociální opory a definování základních pojmů iniciačního procesu, dále při identifikování determinant úspěšné a neúspěšné iniciace sociální opory a při formulaci zásad efektivní iniciace uspokojení sociální potřeby.

4.2 Organizace výzkumu

4.2.1 Výběr vzorku

Pro hlubší porozumění problematiky jsem pro případové studie vybrala ženy podle navzájem je odlišujících charakteristik. Za kritéria odlišnosti jsem považovala:

- Způsob bydlení (s rodiči – bez rodičů)
- Věk ženy
- Počet a stáří dětí
- Celková doba doposud strávená na MD
- Stav partnerů (druh – družka, manželé)

Kazuistika č.I

Gabriela je vdanou ženou žijící ve vesnici v samostatném rodinném domě. Má 33let, dvě děti ve věku sedm a tři roky a momentálně je v pátém měsíci gravidity. Na rodičovské dovolené je sedm let.

Kazuistika č.II

Barbora je žena žijící ve svazku, který není stvrzen manželskou dohodou, na vesnici v domě se svými rodiči i prarodiči. Má 27let a její první dítě má deset měsíců. Na rodičovské dovolené je přibližně rok.

Kazuistika č.III

Renata žije se svým manželem na vesnici v rodinném domě, který je propojen s rodiči jejího partnera. Má 37let. Má tři děti ve věku sedmnáct let, tři a půl roku a jeden rok. Na rodičovské dovolené je čtyři roky.

Tato kazuistika je studií mé osoby. Vznikla jako předvýzkum z důvodu kvalitní přípravy na užití metod u ostatních studií, následovně jsem však usoudila, že je možné její výsledky použít i pro potřeby výzkumu samotného.

Kazuistika č.IV

Lucie žije na vesnici se svým manželem v domě svých rodičů. Je jí 24let, má dvě děti ve věku 2,5 a 1 rok. Na rodičovské dovolené je přibližně tři roky.

4.2.2 Technické zajištění výzkumu

Rozhovory byly nahrány na diktafon a přepsány, ostatní metody mi ženy zpracovávaly písemnou formou. Z důvodu onemocnění dítěte ženy v případové studii č. II v době výzkumu, jsem veškeré metody u této ženy užití získávala prostřednictvím e-mailové pošty nebo prostřednictvím telefonní komunikace.

5 VÝSLEDKY VÝZKUMU

5.1 Kazuistika č. I

Žena v první případové studii se jmenuje Gabriela, je jí 33let, má ukončené středškolské vzdělání, před nástupem na rodičovskou dovolenou pracovala jako ekonomka. S partnerem žije v manželském svazku, má dvě děti ve věku 6,5 a 3,5 roku. V současné době je gravidní. Na rodičovské dovolené je sedmým rokem. Gabriela je ženou aktivně věřící.

5.1.1 Diagnóza iniciačního procesu sociální opory

DIAGNÓZA I	Pozitivní vliv na úspěšnost iniciace sociální opory	Negativní vliv na úspěšnost iniciace sociální opory
Iniciační motivace Sledují vnímání SO, potřebnost SO a materiální zázemí rodiny	Potřebnost iniciace SO vnímá jako přirozenost Pozitivní vnímání SO Průměrná finanční situace Dva automobily pro potřeby rodiny Internet v domácnosti Věkový odstup dětí ženě vyhovující	Mírné zadlužení rodiny Nové zaměstnání u ženy (nutnost hlídání) Zdravotní stav ženy (gravidita – 5.měsíc) Vysoká frekvence nedostatku spánku Častý infekt mladšího dítěte
Iniciační strategie Sledují postup, jakým probíhá iniciační proces	1. Autoiniciace zvládacích strategií 2. Iniciace informací =konzultace 3. Iniciace SO 4. Iniciace životní spokojenosti <ul style="list-style-type: none"> • Směrem k sobě • Směrem k druhým 	Možnost přetížení partnera? Kratší proces zvládnutí (nemusí být negativem)
Iniciační zdroje Sledují možnosti a dostupnost iniciačních zdrojů ženy	Partner – pravidelná opora Děti – pravidelná opora Rodiče partnera občasná hlídání dětí, pomoc v domácnosti (vysoká dostupnost, nižší frekvence z důvodu jejich zdravotního stavu) Rodiče ženy – opora zpřístupněna díky možnosti ženy využít automobil, jinak telefonní kontakt Sourozenci ženy – kvalitní opora Návštěvy rodičů s dětmi	Z počátku vnímání absence kontaktů přátel Vzdálenost bydliště rodičů ženy Nenavštěvuje MC Manžel časté služební cesty, dlouhá pracovní doba

<p>Iniciační zdroje pokr.</p>	<p>Blízké vztahy v místě bydliště Víra - silná opora komunity věřících (tolerance religiózních aktivit manželem) Přátelé – nedošlo ke ztrátě všech kontaktů Pravidelné cvičení (mimo graviditu) s kamarádkami Obě děti dopoledne v MŠ</p>	
<p>Iniciační dovednosti</p> <p>Sleduji rozlišovací schopnost při užití iniciačních dovedností</p>	<p>Poskytování SO svým blízkým Využívání postupné iniciace (viz ot.č.3 v rozhovoru) Využívá vhodný způsob, míru, čas, frekvenci Nemá problém s užíváním iniciace SO Vzhledem k povaze manžela používá naznačování Iniciuje primárně členy své rodiny Dobré vztahy v rodině Taktnost vzhledem k psychickému stavu manžela (bere ohled na jeho vytíženost)</p>	<p>Častá nejistota při iniciaci (jde o taktnost či nedostačnou asertivitu?) Rozporuplné pocity při iniciaci z důvodu malé ochoty iniciovaných, někdy nutnost opakované iniciace</p>
<p>Vnímání efektu iniciované SO</p> <p>Sleduji rozhodovací proces u ženy</p>	<p>Vysoká úspěšnost iniciace SO (i přes počáteční neochotu, nakonec úspěšnost) <u>Pocity:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Štěstí • Radost • Vděčnost • Spokojenost • Úleva <p><u>Názor:</u> Iniciace je přirozený jev v rodině.</p>	<p><u>Pocity:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Radost snižující neochota iniciovaných • Při ISO nejde o oporu z vlastního přesvědčení
<p>Autoiniciace životní spokojenosti</p> <p>Sleduji složky osobnostních charakteristik ženy majících vliv na její schopnost být oporou sobě i druhým</p>	<p>Řešení problému nedostatku spánku odbornou radou lékaře Rozdílné způsoby čerpání sil (zahrádka, sebevzdělávání, opora druhým – empatie, dobrá organizace práce) Pěstování sportu spolu s udržováním přátelských kontaktů (mimo graviditu) Pravidelné religiózní aktivity spojené s pěstováním přátelských vztahů Vysoká míra oddanosti a důvěry v instituci manželství Využití možnosti umístit děti do MŠ Dlouhodobé kojení obou dětí Optimistická životní pozice (viz osa spokojenosti – vše v plusových hodnotách)</p>	<p>Péče o děti je momentálně spíše povinností Nedostatek kulturních aktivit Někdy snad přílišná empatie na úkor svých pocitů a potřeb</p>

Autoiniciace ŽS – pokr.	Upřímná vděčnost a láska v rodině Zapojení členů rodiny do zabezpečení chodu domácnosti Existence koníčků, které nejsou spojeny s mateřstvím (zahrádka, aerobik, vzdělávání) Nedělní rodinné výlety Ambice – štěstí a spokojenost rodinných příslušníků	
<u>DIAGNÓZA</u> <u>I</u>	Pozitivní vliv na úspěšnost iniciace sociální opory	Negativní vliv na úspěšnost iniciace SO

5.1.2 Interpretace negativit iniciačního procesu sociální opory

I. Diagnóza negativit iniciační motivace

1. Zdravotní stav ženy (gravidita – 5.měsíc)

- zvyšuje potřebnost využití sociální opory

2. Nové zaměstnání ženy během RD (již ukončeno)

- na přechodnou dobu zatížilo celou rodinu
- nepřineslo očekávaný efekt

3. Vysoká frekvence nedostatku spánku

- vyšší přetížení ženy
- větší potřebnost iniciace SO

4. Častý infekt mladšího dítěte

- časté a dlouhotrvající infekty neumožňují návštěvu MŠ
- vyšší zatíženost ženy

5. Mírné zadlužení rodiny

- zadlužení z důvodu zajištění bydlení rodinu zatěžuje (z toho důvodu žena nastoupila do zaměstnání ještě během RD)

Perspektivy iniciační motivace

1. Řešení problému nedostatku spánku pod lékařským dohledem (v současné době využíváno)
2. Preventivní péče o zdraví (posílení imunitního systému) u mladšího dítěte
3. Péče o psychické a fyzické zdraví ženy odpovídající stupni gravidity

4. Postupné snižování zadluženosti rodiny

II. Diagnóza negativit iniciační strategie

1. Kratší proces zvládnání

- proces je sice kratší, žena však přesto nejdříve využívá své zvládací mechanismy, pak iniciuje primárně rodinu, především manžela
- jelikož považuje iniciaci za přirozenou, nevidím délku procesu zvládnání jako problém
- mohlo by docházet k přetěžování partnera, z ostatních výsledků je však patrna rozlišovací schopnost

Závěr: celkově dobře zvládnutá iniciační strategie

III. Diagnóza negativit iniciačních zdrojů

1. Vnímání absence kontaktů s přáteli

- ztráta kontaktů s přáteli vlivem nástupu na RD
- vnímání absence těchto kontaktů
- nyní situace řešena (změna pohledu, nové vztahy)

2. Vzdálenost bydliště rodičů ženy

- nedostupnost či nižší frekvence dostupnosti opory od rodičů ženy v důsledku větší vzdálenosti jejich bydliště od bydliště ženy
- žena má automobil k vlastní potřebě, využívá dostupné formy opory

3. Nedostupnost praktické opory od manžela vlivem jeho pracovní doby

- nemožnost využití instrumentální opory od manžela
- momentálně není zdrojem konfliktů, kompenzováno silami manžela, žena vnímá jeho oporu jako významně pozitivní

4. Nepřítomnost mateřského centra v místě bydliště

- nenavštěvuje MC
- v místě bydliště by je ráda využívala

Perspektivy iniciačních zdrojů

1. Zvážit možnost využití nejbližšího MC
2. Zvážit řešení nedostupnosti opory od manžela vzhledem k budoucím událostem (narození dalšího dítěte). Kompenzace silami manžela,

kompenzace silami jiné osoby, změna zaměstnání či úprava pracovní doby muže versus finanční zajištění rodiny.

IV. Diagnóza negativit iniciačních dovedností

1. Nejistota při iniciaci

- je možné, že jsem špatně vyhodnotila vyjádření ženy – „zkusila jsem to“, jako projev nejistoty

2. Rozporuplné pocity při iniciaci

3. Nutnost opakované iniciace

- při hodnocení negativit jsem si uvědomila, že výše uvedené negativity jsou různé projevy důsledků počáteční neochoty u iniciovaných osob
- řešeno taktem a tolerancí s vysokou mírou empatie
- jelikož úspěšnost iniciací je vysoká, v celkovém hodnocení jsou i opakované iniciace úspěšné, věnovala bych se tedy zpracování pocitů u ženy

Perspektivy iniciačních dovedností

1. Seznámit se s asertivními zásadami
2. Upravit pohled na své iniciační schopnosti (jsou na vyšší úrovni, než se žena domnívá)

V. Diagnóza negativit vnímání efektu iniciované sociální opory

1. Iniciovaná opora není poskytována z vlastního přesvědčení

- dojem, že spokojenost druhých je závislá na míře jejich vlastní iniciativy

2. Radost snižující neochota iniciovaných osob

- neochota je skutečným problémem, vzhledem k zátěži a výsledkům iniciace, je zřejmě přirozeným projevem (nezabývám se změnami, které by mohl učinit manžel, ale změnami, které jsou v možnostech ženy)

Perspektivy vnímání iniciované sociální opory

Jelikož je žena aktivně věřící, daly by se výše uvedené body řešit radou Ježíše Krista – „Cokoli chcete, aby druhí činili vám, činite i vy jim“, obecně nazývané „Zlaté pravidlo“.

dlo“ (volně citováno dle Matouše 7:12, Svaté písmo, s.1183), jejíž uplatnění by mohlo přispět ke zlepšení fungování iniciované opory mezi manželi. Konkrétně by se dalo uvažovat o následujících podnětech:

1. Přemýšlet o svých reakcích na oporu iniciovanou druhými
 - a) Jaké jsou mé reakce, pokud někdo iniciuje oporu ode mne? Jsem více-méně ochotná či nikoli?
 - b) Beru v úvahu fakt, že iniciace je mimo jiné projevem důvěry iniciovaným osobám? Vážím si takto projevené důvěry?
2. Pokusit se nalézt způsoby rozhodnutí ochoty u iniciovaných osob

Je však nutno také předpokládat možnost, že se již žena touto radou řídí, a mohlo by ji necitlivé upozornění na změnu pohledu ranit. Pak jí nezbyvá, než seznámit se s asertivními pravidly a nadále projevovat pochopení pro slabosti druhých.

VI. Diagnóza negativit autoiniciace životní spokojenosti

1. Péče o děti je vnímána spíše jako povinnost

- dříve byla tato péče vnímána jako zábava, ale s délkou doby strávené na RD se tento pocit vytrácí, přestože žena využívá odlišné způsoby relaxace od mateřských povinností
- všimla jsem si vyjádření ženy – „jinak jsem pořád s dětmi doma“ (rozhovor, ot. č.6)

2. Nedostatek kulturních a momentálně i sportovních aktivit

- účast na kulturních aktivitách jen vyjimečně, jen v místě bydliště
- v současné době schází přátelské kontakty navazované díky sportovním aktivitám

3. Vysoká míra empatie na úkor svých potřeb

- během výzkumu jsem si uvědomila vysokou míru schopnosti empatie a tolerance
- i když vnímá žena iniciaci jako přirozený jev, nenabyla jsem dojmu, že bych mohla označit její reakce při iniciaci jako asertivní

Perspektivy autoiniciace životní spokojenost

1. Řídit se asertivními pravidly

2. Účastnit se v mezích možností odpovídajících zdravotnímu stavu ženy na kulturních a sportovních aktivitách
3. Najít si nové podněty pro znovunabytí radosti z péče o děti. Navrhuji hledat nové způsoby trávení času s dětmi zvláště v době, kdy je manžel mimo domov, např. návštěva MC, plavání s dětmi, častější návštěvy maminek s dětmi, kratší výlety i během týdne (má přece k dispozici auto) atd. Setkání s novými podněty může být přínosné pro obnovení tvůrčích a inovativních schopností ženy.

5.1.3 Integrace perspektiv iniciačního procesu

Perspektivy iniciační motivace

1. Řešení problému nedostatku spánku pod lékařským dohledem (v současné době využíváno)
2. Preventivní péče o zdraví (posílení imunitního systému) u mladšího dítěte
3. Péče o psychické a fyzické zdraví ženy odpovídající stupni gravidity
4. Postupné snižování zadluženosti rodiny

Perspektivy iniciačních zdrojů

1. Zvážit možnost využití nejbližšího MC
2. Zvážit řešení nedostupnosti opory od manžela vzhledem k budoucím událostem (narození dalšího dítěte). Kompenzace silami manžela, kompenzace silami jiné osoby, změna zaměstnání či úprava pracovní doby muže versus finanční zajištění rodiny

Perspektivy iniciačních dovedností

1. Seznámit se s asertivními zásadami
2. Upravit pohled na své iniciační schopnosti (jsou na vyšší úrovni, než se žena domnívá)

Perspektivy vnímání iniciované sociální opory

1. Přemýšlet o svých reakcích na oporu iniciovanou druhými
2. Jaké jsou mé reakce, pokud někdo iniciuje oporu ode mne? Jsem víceméně ochotná či nikoli?
3. Beru v úvahu fakt, že iniciace je mimo jiné projevem důvěry iniciovaným osobám? Vážím si takto projevené důvěry?
4. Pokusit se nalézt způsoby rozhojnění ochoty u iniciovaných osob

Perspektivy autoiniciace životní spokojenost

1. Řídit se asertivními pravidly
2. Účastnit se v mezích možností odpovídajících zdravotnímu stavu ženy na kulturních a sportovních aktivitách
3. Najít si nové podněty pro znovunabytí radosti z péče o děti.

5.1.4 Závěry perspektiv iniciačního procesu sociální opory v kazuistice č.I

Materiální zázemí

- Snižovat postupně hladinu zadluženosti rodiny

Kvalita života

- Zvýšit preventivní péči u mladšího dítěte
- Účastnit se sportovních a kulturních aktivit v místě bydliště s ohledem na současnou graviditu
- Zvážit řešení situace časté nepřítomnosti manžela vzhledem k budoucím změnám v rodině
- Dále udržovat kvalitu sociální sítě

Kognitivní zázemí

- Nalézt podněty pro obnovení radosti z péče o děti
- Seznámit se se zásadami asertivního chování
- Upravit pohled na své iniciační schopnosti
- Vyhodnotit reakce ženy na oporu, kterou u ní iniciují její blízcí

5.2 Kazuistika č.II

Barbora je ženou v druhé případové studii, je jí 27let. Barbora prožívá své první mateřství, dítěti je jeden rok. S partnerem nejsou sezdáni, jejich vztah trvá osm let. Vystudovala gymnázium a byla zaměstnána jako administrativní pracovnice.

5.2.1 Diagnóza pozitivit a negativit iniciačního procesu

DIAGNÓZA II	Pozitivní vliv na úspěšnost iniciace sociální opory	Negativní vliv na úspěšnost iniciace sociální opory
Iniciační motivace Sleduji vnímání SO, potřebnost SO a materiální zázemí rodiny	Oporu v rodině a partnerovi považuje za kvalitní Nabídku opory považuje za dostatečnou Dobrá finanční situace Automobil k dispozici Internet v domácnosti	Spánkový dluh První dítě Nutnost iniciace SO
Iniciační strategie Sleduji postup, jakým probíhá iniciační proces	<ol style="list-style-type: none"> 1. Autoiniciace zvládacích strategií (samostatný přístup) 2. Inicie informací = konzultace 3. Inicie SO 4. Inicie životní spokojenosti <ol style="list-style-type: none"> a) Směrem k druhým b) Směrem k sobě 	Žádným způsobem se nevyjadřuje o poskytované emocionální opoře (pouze 1x opora sdílením)
Iniciační zdroje Sleduji dostupnost a využívání iniciačních zdrojů ženy	Partner – pravidelná opora Rodiče ženy – kvalitní opora, dostupnost opory Prarodiče ženy – kvalitní, dostupná Matka partnera – kvalitní opora Přátelé – snížení osobních kontaktů, změna způsobu kontaktů (spíše k. telefonní či formou e-mailu) Nekonfliktní vztahy v místě bydliště Pracuje na rozšíření sítě Vnímá duchovní oporu Kvalitní vztahy v sociální síti ženy (vyjma sourozence)	Nutnost iniciace partnera v případě instrumentální opory Nekvalitní opora sestry ženy Nevnímá sociální zakotvení v místě bydliště Snížení kontaktů s kolegy Ztráta kontaktů známých Jiné zájmy přátel Neexistence podpory komunity Nenavštěvuje MC Minimum kontaktů s jinými rodiči na RD

<p>Iniciační dovednosti</p> <p>Sledují rozlišovací schopnost při užití iniciačních dovedností</p>	<p>Ohled na zatíženost druhých při iniciaci SO (taktnost, vhodnost, dostupnost)</p> <p>Využívání postupné iniciace SO</p> <p>Dobré vztahy v rodině</p> <p>Iniciace důvěryhodných osob</p> <p>Využívá přímé i důrazné žádosti</p> <p>Nevyužívá naznačování</p> <p>Nevyhledávání opory od sestry</p>	<p>Přijímání nevyžádaných rad, komentářů a hodnocení</p> <p>Nízké sebehodnocení</p>
<p>Vnímání efektu iniciované SO</p> <p>Sledují rozhodovací proces u ženy</p>	<p>Vysoká úspěšnost iniciací</p> <p>Přirozenost při iniciaci partnera</p> <p><u>Pocity:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Silný pocit vděčnosti • Radost • Překvapení <p><u>Názor:</u> Od partnera pomoc vyžaduje.</p>	<p><u>Pocity:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Obtěžování • Zklamání z nutnosti iniciace • Zklamání z neúspěšné iniciace • Samozřejmost občas • Rozladěnost z neochoty iniciovaných osob
<p>Autoiniciace životní spokojenosti</p> <p>Sledují složky osobnostních charakteristik ženy majících vliv na její možnosti být oporou sobě i druhým</p>	<p>Plná soustředěnost na mateřství</p> <p>Zvažuje zvýšení vzdělání</p> <p>Dlouhodobé kojení dítěte</p> <p>Zapojení partnera do chodu domácnosti</p> <p>Existence víry</p>	<p>Pasivní odpočinek</p> <p>Akumulace životních změn</p> <p>Neexistence mimomateřských aktivit</p> <p>Citlivé vnímání změn a náročnosti situace</p> <p>Výkyvy nálad</p> <p>Nedostatek spánku</p> <p>Vyčerpanost</p> <p>Pocity nedostatečnosti</p> <p>Nebezpečí burn-out syndromu (4,14)</p>
<p><u>DIAGNÓZA II</u></p>	<p>Pozitivní vliv na úspěšnost iniciace</p>	<p>Negativní vliv na úspěšnost</p>

5.2.2 Interpretace negativit iniciačního procesu

I. Diagnóza negativit iniciační motivace

1. Spánkový dluh

- v důsledku pravidelného kojení vznikl u ženy spánkový dluh, navíc dítě přes den většinou nespí, takže nemá možnost si odpočinout

- dle posledních výzkumů je přerušovaný spánek spouštěčem syndromu vyhoření

2. První dítě

- žena je poprvé matkou, seznamuje s novou situací, hledá způsoby řešení

3. Nutnost iniciace sociální opory

- i když žena vnímá nabídku poskytnutí sociální opory pozitivně, přesto je nutná iniciace této opory

Perspektivy iniciační motivace

1. Řešit potřebu relaxace u ženy
2. Dodržování spánkové hygieny v mezích možností kojící matky
3. Najít efektivní způsoby organizace práce a volnočasových aktivit
4. Seznámit se se zásadami efektivní iniciace sociální opory

II. Diagnóza negativit iniciační strategie

1. Nevyjádření o poskytované emocionální opoře

- žena se pouze jednou během sledování vyjadřuje o poskytnutí emocionální opory (setkání s maminkou na RD – opora sdílením)
- zřejmě žena vnímá oporu jí poskytovanou v tomto směru jako nedostatečnou (viz diskuze 1/II v příloze PII)

Perspektivy iniciační strategie

1. Iniciovat emocionální oporu, oporu poskytovanou společenstvím a oporu, která je pro ženu potvrzením platnosti

III. Diagnóza negativit iniciačních zdrojů

1. Nutnost iniciace partnera v případě instrumentální opory

- žena se musí vyrovnávat s nutností iniciace partnera

2. Nekvalitní opora sourozence ženy

- po narození dítěte se žena nedokáže vyrovnat s oporou, kterou jí často poskytuje její sestra (nevyžádané rady, hodnocení a komentáře)
- žena nedokáže reagovat tak, aby ji tato situace nezatěžovala

3. Neexistence blízkých vztahů v místě bydliště

- žena nevnímá sociální zakotvení v místě bydliště
- nebrání se navázání nových vztahů (jeden započal v době sledování iniciace)

4. Snížení či ztráta kontaktů s přáteli

- intenzivní vnímání ztrát v kontaktech s přáteli a spolupracovníky
- udržování vztahů prostřednictvím internetu

5. Neexistence podpory komunity spoluvěřících**6. Nenavštěvuje mateřská centra**

- není v místě bydliště

Perspektivy iniciačních zdrojů

1. Seznámit se s pravidly iniciace pro osoby iniciované
2. Najít cestu ke změně sebehodnocení
3. Seznámit se s pravidly asertivního chování
4. Pokusit se obohatit svou sociální síť novými vztahy , které přispějí k objektivnímu sebehodnocení ženy (MC, matky na RD)

IV. Diagnóza negativit iniciačních dovedností**1. Přijímání nevyžádané nevhodné sociální opory**

- žena se trápí konfliktním vztahem se sestrou, která již má více zkušeností s mateřstvím
- žena má pocit, že se nemůže bránit poskytování takové opory
- tato nekvalitní opora přispívá k emocionálním výkyvům ženy

2. Nízké sebehodnocení

- tomuto problému jsem se věnovala v diskuzi 2/II v příloze PII
- nezvládání situace dle vlastních představ žena považuje za své selhání

Perspektivy iniciačních dovedností

1. Posilovat zvýšení sebeúcty ženy
 - prakticky: bližší seznámení se situací jiných žen na RD
zvážení změny organizace práce
realizace volnočasových aktivit ženy
 - teoreticky: rozšíření svých dovedností, schopností a znalostí (např. kurs asertivity, zvýšení vzdělání v oboru, získávání nových znalostí a zkušeností prospěšných ke zkvalitnění role matky)

V. Diagnóza negativit vnímání efektu iniciace

1. Pocity, že obtěžuje druhé

- žena zvažuje dostupnost opory, s iniciací partnera problém nemá

2. Pocit zklamání při nutnosti opakované iniciace

3. Pocit zklamání z neúspěšné iniciace

- pocity zklamání jen prohlubují její vnímání vlastní nedostatečnosti

4. Přijímání opory se samozřejmostí

- rozladěnost a vyčerpanost ženy má vliv na její vnímání poskytované opory

5. Rozladěnost z neochoty iniciovaných osob

- žena je ve chvíli vyčerpanosti rozladěná až rozčílená z nutnosti iniciace opory

Perspektivy vnímání efektu iniciace

1. Nalézt důvody pro zdravé sebevědomí
2. Nalézt způsoby efektivní relaxace
3. Nalézt prostor pro seberealizaci a odreagování od mateřských povinností

VI. Diagnóza negativit autoiniciace životní spokojenosti

1. Pasivní odpočinek

2. Akumulace životních změn

- u ženy došlo za poslední rok ke změnám ve finančním postavení, ke změnám životních podmínek, ke změně bydliště, osobních návyků, ke změně náboženských a společenských aktivit a ke změnám ve spánkových návycích

2. Neexistence mimomateřských aktivit

- žena nemá možnost ani energii relaxovat jiným způsobem

3. Citlivé vnímání změn a náročnosti situace

- výrazná křivka na ose spokojenosti

4. Výkyvy nálad

5. Nedostatek spánku

6. Vyčerpanost

- tato negativa spolu souvisejí

7. Nízké sebehodnocení

- v důsledku nezvládnutí situace dle vlastních představ vnímá pocity nedostatečnosti

8. Nebezpečí syndromu vyhoření

- dle testu míry vyčerpání prožívá žena stav vyčerpání (hodnota 4,14)

Perspektivy autoiniciace životní spokojenosti

1. Nalézt způsoby uskutečnění mimomateřských aktivit a relaxace
2. Nalézt realistický pohled na své zvládací schopnosti
3. Klást si reálné cíle

5.2.3 Integrace perspektiv iniciačního procesu

Perspektivy iniciační motivace

1. Řešit potřebu relaxace u ženy
2. Dodržovat spánkovou hygienu v mezích možností kojící matky
3. Nalézt efektivní způsoby organizace práce a volnočasových aktivit
4. Seznámit se se zásadami efektivní iniciace sociální opory

Perspektivy iniciační strategie

1. Iniciovat emocionální oporu, oporu poskytovanou společenstvím a oporu, která je pro ženu potvrzením platnosti

Perspektivy iniciačních zdrojů

1. Seznámit se s pravidly iniciace pro osoby iniciované
2. Najít cestu ke změně sebehodnocení
3. Seznámit se s pravidly asertivního chování
4. Pokusit se obohatit svou sociální síť novými vztahy, které přispějí k objektivnímu sebehodnocení ženy (MC, matky na RD)

Perspektivy iniciačních dovedností

1. Posilovat zvýšení sebeúcty

Perspektivy vnímání efektu iniciace

1. Nalézt podněty pro zdravé sebevědomí
2. Nalézt způsoby efektivní relaxace
3. Nalézt prostor pro seberealizaci a odreagování od mateřských povinností

Perspektivy autoiniciace životní spokojenosti

1. Uskutečnit mimomateřské aktivity a relaxaci
2. Nalézt realistický pohled na své možnosti
3. Klást si reálné cíle

5.2.4 Závěry perspektiv iniciačního procesu sociální opory v kazuistice č.II

Kvalita života

- Rozšíření sítě o vztahy mající pozitivní vliv
- Nalézt prostor pro seberealizaci a odreagování od mateřských povinností
- Nalézt způsoby efektivní relaxace
- Iniciovat psychickou oporu

Kognitivní zázemí

- Seznámit se se zásadami efektivní iniciace sociální opory
- Seznámit se s pravidly asertivity
- Nalézt realistický pohled na své možnosti
- Posilovat zvýšení sebeúcty
- Klást si reálné cíle

5.3 Kazuistika č.III

Ve třetí případové studii je zkoumanou osobou Renata. Je jí 37let, v současné době studuje na vysoké škole. Má tři děti ve věku 17, 3 a 1rok. S partnerem žije v manželství. Na rodičovské dovolené je pátým rokem.

5.3.1 Diagnóza pozitivit a negativit iniciačního procesu

DIAGNÓZA III	Pozitivní vliv na úspěšnost iniciace sociální opory	Negativní vliv na úspěšnost iniciace sociální opory
Iniciační motivace Sleduji vnímání SO, potřebnost SO a materiální zázemí rodiny	Potřebnost iniciace SO považuje za přirozenou Pozitivní vnímání SO Dobrá finanční situace Internet v domácnosti	Nemá k dispozici automobil Menší děti krátce po sobě Vysoká frekvence nedostatku spánku Zadlužení rodiny
Iniciační strategie Sleduji postup, jakým probíhá iniciační proces	<ol style="list-style-type: none"> 1. Autoiniciace zvládacích strategií 2. Inicie informací =konzultace 3. Inicie SO 4. Inicie životní spokojenosti <ol style="list-style-type: none"> a. Směrem k sobě b. Směrem k druhým 	Kratší proces zvládnání (jedná se o včasné (a zároveň asertivní) vyhledání opory či o předčasné (brzké) vyhledání opory? Je možno využít jiné zvládací strategie?
Iniciační zdroje Sleduji možnosti a dostupnost iniciačních zdrojů ženy	Partner – pravidelná opora Dcera – pravidelná opora Rodiče ženy – dostupná kvalitní opora Nové vztahy vlivem RD Pravidelné návštěvy rodičů s dětmi Víra Přátelé – nedošlo ke ztrátě všech kontaktů vlivem RD, nižší frekvence opory, účinek vysoký Blízké vztahy v místě bydliště Přátelské vztahy se spolužáky Přátelské vztahy v zaměstnání (snížení kontaktu, avšak zachování podstatných)	Vnímá nedostatek zdrojů iniciace (potřeba je vyšší než zdroje mohou naplnit) Vzdálenost bydliště rodičů Vzdálenost bydliště sestry Rodiče partnera nekvalitní O Nenavštěvuje MC (není v místě bydliště) Není opora komunity věřících (může být i výhodou) Ztráta kontaktů přátel

<p>Iniciační dovednosti</p> <p>Sledují rozlišovací schopnost při užití iniciačních dovedností</p>	<p>SO poskytuje blízkým Pracuje na zkvalitnění vztahů Využívá postupnou iniciaci Využívá vhodný způsob, míru, čas Iniciuje osoby, kterým důvěřuje Neiniciuje osoby, u kterých vnímá vysokou míru závazku či nutnost sociální směny Nevyužívá iniciaci opory naznačením (nenašlo by to u jejich zdrojů odezvu)</p>	<p>Nedostatečná sebedůvěra Nedostatek vděčnosti Rozčilení (rozhořčení) z důvodu nutnosti iniciace Vyšší frekvence iniciací Přetěžování iniciovaných osob (vlivem potřeby vše zvládnout a vlivem náročnosti mimomateršských aktivit)</p>
<p>Vnímání efektu iniciované SO</p> <p>Sledují rozhodovací proces u ženy</p>	<p>Vysoká úspěšnost iniciaci SO Vstřícnost a ochota iniciovaných osob <u>Pocity:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Radost • Vděčnost • Spokojenost • Nemá pocit dluhu <p><u>Názor:</u> lépe je iniciovat než čekat a vyčerpat se (matka = práce na 24hodin s výjimkou několika pár minutových oddechů během dne díky opoře druhých)</p>	<p><u>Pocity:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • muset být vděčná • vděčnost s břímětem závazku • obavy z obtěžování • radost snižující neochota iniciovaných
<p>Autoiniciace životní spokojenosti</p> <p>Sledují složky osobnostních charakteristik ženy majících vliv na její schopnost být oporou sobě i druhým</p>	<p>Radost z péče o děti Radost z péče o domácnost (pokud existuje tvořivost, je radost) Různé způsoby čerpání sil (koníčky, sebevzdělávání, pěstování vztahů, opora druhým) Levná důvěryhodná paní na hlídání (za běžně dostupnou cenu by si ji nemohla dovolit) Starší syn v MŠ Pracuje na snížení svého perfekcionalismu Optimistická životní pozice Kojení dětí Aktivní osobní víra Zapojení členů rodiny (dle věku) do zabezpečení chodu domácnosti Existence koníčku, který ji osvobozuje od funkce matky</p>	<p>Vysoké ambice (nespokojenost při nezvládnání a přetížení sebe či iniciovaných) Vysoká frekvence nedostatku spánku Citlivé vnímání konfliktů a komplikací Nepěstování sportu Nedostatek kulturních aktivit (pouze minimálně) Dlouhodobě neřešené konflikty (bývalý manžel, tchán)</p>
<p><u>DIAGNÓZA III</u></p>	<p>Pozitivní vliv na úspěšnost iniciace sociální opory</p>	<p>Negativní vliv na úspěšnost iniciace sociální opory</p>

5.3.2 Interpretace negativit iniciačního procesu

I. Diagnóza negativit iniciační motivace

1. *Menší děti krátce po sobě*

- zvyšuje potřebnost využití sociální opory (zvyšuje přetížení iniciovaných osob, čímž snižuje efektivitu iniciované sociální opory)

2. *Automobil 1x, denně využíván manželem (nutnost)*

- nedostupnost použití v pracovní dobu manžela
- přetížení ženy v důsledku nutnosti dopravy autobusem
- v případě potřeby nutnost iniciace sociální opory (hlídání či odvoz)

3. *Nekvalitní opora od rodičů partnera*

- negativní emoce, konflikty
- bydliště v domě rodiny (odděleně)

4. *Vysoká frekvence nedostatku spánku*

- vysoká frekvence iniciace opory v důsledku únavy ženy

5. *Zadlužení rodiny*

- menší zadlužení rodiny v důsledku zajištění prostor k bydlení a k zajištění dopravy (ve vesnici nutnost)

Perspektivy iniciační motivace

1. Druhý automobil je určitým řešením, zatíží však zadluženost rodiny
2. Změna pohledu na konfliktní vztahy
3. Snižovat (nebo alespoň po dobu RD nezvyšovat) míru zadluženosti rodiny

II. Diagnóza negativit iniciační strategie

1. *Kratší proces zvládnání stresových situací*

- jedná se o včasné a tedy asertivní zkrácení ovládacích procesů
- jedná se o předčasné (brzké) vyhledání sociální opory

Perspektivy iniciační strategie

- Využívání jiných strategií ke zvládnání stresu, např.
 - Plánované hledání řešení problému
 - Sebeovládání

- Distancování se od dění
- Hledání pozitivních stránek dění
- Přijetí osobní odpovědnosti za řešení situace
- Předcházení stresovým situacím

III. Diagnóza negativit iniciačních zdrojů

1. Nízká dostupnost iniciačních zdrojů

- rodiče ženy 30km
- rodiče partnera nejbližší sousedé (malá ochota)
- sestra ženy mimo ČR
- zaměstnanost dřívějších přátel
- nemá automobil pro svou potřebu
- celodenní péče o děti ovlivňuje kvalitu vztahu s přáteli bezdětnými či majícími větší děti (jiné zájmy, jiné časové možnosti relaxace)

2. Nedostatek zdrojů iniciace

- nenavštěvuje mateřská centra (není v místě bydliště)
- neexistence opory komunity věřících (neorganizována)
- ztráta kontaktů přátel vlivem nástupu na rodičovskou dovolenou

Perspektivy iniciačních zdrojů

1. Využít možnost návštěvy nejbližšího mateřského centra, případně se účastnit založení MC v místě bydliště
2. Zvážit výhody a nevýhody existence spoluvěřících
3. Dále pracovat na rozšíření a zkvalitnění sociální sítě
4. Zvážit vlastnictví druhého automobilu

IV. Diagnóza negativit iniciačních dovedností

1. Nedostatečná sebedůvěra

- nejistota při iniciaci sociální opory (nedostatek asertivity)

2. Nedostatek vděčnosti

- pocit samozřejmosti při příjmu iniciované sociální opory

3. Rozhořčení z důvodu nutnosti iniciace

- nepochopení situace druhých (nedostatečná empatie)

4. Vyšší frekvence iniciace SO

- z důvodu vyšší potřeby instrumentální opory častější iniciace této opory

6. Přetěžování iniciovaných osob vlivem osobnostní charakteristiky ženy

- nereálná potřeba ženy - „Když vše zvládnou, pak jsem šťastná.“

7. Přetěžování iniciovaných osob vlivem mimomateřských aktivit ženy

- studium ženy na VŠ v období zkoušek narušuje fungování rodiny

Perspektivy iniciačních dovedností

1. Seznámit se s asertivními zásadami
2. Upravit pohled na poskytovanou sociální oporu
3. Upravit pohled na reálné možnosti iniciativního přístupu osob poskytujících sociální oporu ženě
4. Změna pohledu na určení reálných cílů

V. Diagnóza negativit vnímání efektu iniciované sociální opory**1. Nutnost vděčnosti**

- „překvapilo mne, jak často musím být vděčná za něco, co by mohlo být považováno za přirozené“

2. Závazek sociální směny

- negativní pohled na existenci sociální směny při poskytování sociální opory (něco za něco)

3. Obavy z obtěžování, obavy z odmítnutí, pocity pokoření z důvodu nutnosti iniciace

- nedostatek asertivního způsobu chování (stejně jako jeden má právo požádat, druhý má právo odmítnout)

4. Vnímání neochoty iniciovaných osob

- snížení pocitů radosti po poskytnutí SO vlivem počáteční neochoty či malé ochoty iniciovaných osob

Perspektivy vnímání efektu iniciované sociální opory

1. Upravit pohled na realitu poskytované sociální opory
2. Seznámit se se zásadami asertivity
3. Úprava pohledu na počáteční neochotu iniciovaných osob

VI. Diagnóza negativit autoiniciace životní spokojenosti

1. Vysoká frekvence nedostatku spánku

- pravidelné přetěžování sil ženy

2. Vysoké ambice

- pocity nespokojenosti při nezvládnutí všech povinností
- studium i zaměstnání během rodičovské dovolené

3. Citlivé vnímání konfliktů a komplikací

- konflikty a komplikace nejsou považovány za přirozený jev života

4. Nedostatek kulturních a sportovních aktivit

- účast na sportovní aktivitách jen vyjímečná
- účast na kulturních aktivitách minimální

5. Existence dlouhodobě neřešených konfliktů

- neřešení konfliktní situace u vztahů prohlubuje konflikt samotný

Perspektivy autoiniciace životní spokojenosti

1. Dodržovat pitný a spánkový režim ženy
2. Určování reálných cílů
3. Účast na sportovních a kulturních aktivitách v místě bydliště
4. Změna pohledu na konfliktní a nenadálé situace
5. Zmírnění dlouhodobě neřešených konfliktů ve vztazích

5.3.3 Integrace perspektiv iniciačního procesu

Perspektivy iniciační motivace

1. Druhý automobil je určitým řešením, zatíží však zadluženost rodiny
2. Změna pohledu na konfliktní vztahy
3. Snižovat (nebo alespoň po dobu RD nezvyšovat) míru zadluženosti rodiny

Perspektivy iniciační strategie

1. Využívání jiných strategií ke zvládnání stresu

Perspektivy iniciačních zdrojů

1. Využít možnost návštěvy nejbližšího mateřského centra, případně se účastnit založení MC v místě bydliště
2. Zvážit výhody a nevýhody existence spoluvěřících
3. Dále pracovat na rozšíření a zkvalitnění sociální sítě
4. Zvážit vlastnictví druhého automobilu

Perspektivy iniciačních dovedností

1. Seznámit se s asertivními zásadami
2. Upravit pohled na poskytovanou sociální oporu
3. Upravit pohled na reálné možnosti iniciativního přístupu osob poskytujících sociální oporu ženě
4. Změna pohledu na určení reálných cílů

Perspektivy vnímání efektu iniciované sociální opory

1. Upravit pohled na realitu poskytované sociální opory
2. Užívat zásady asertivity v interpersonální komunikaci
3. Úprava pohledu na počáteční neochotu iniciovaných osob

Perspektivy autoiniciace životní spokojenosti u ženy na RD

1. Dodržovat pitný a spánkový režim ženy
2. Určování reálných cílů
3. Účast na sportovních a kulturních aktivitách v místě bydliště
4. Změna pohledu na konfliktní a nenadálé situace
5. Zmírnění dlouhodobě neřešených konfliktů ve vztazích

5.3.4 Závěry perspektiv iniciačního procesu sociální opory v kazuistice č.III

Materiální zázemí

- Zvážit vlastnictví druhého automobilu
- Udržovat na únosné míře hladinu zadluženosti rodiny

Kvalita života

- Využívat odlišných strategií ke zvládnání stresu
- Dále pracovat na rozšíření a zkvalitnění sociální sítě
- Dodržovat zásady zdravého životního stylu
- Účastnit se sportovních a kulturních aktivit v místě bydliště

Kognitivní zázemí

- Klást si reálné cíle
- Užívat zásady asertivity v interpersonální komunikaci
- Upravit pohled na realie poskytované sociální opory
- Upravit pohled na realie iniciované sociální opory
- Změnit pohled na konfliktní a nenadálé situace

5.4 Kazuistika č.IV

Žena, která vystupuje ve čtvrté případové studii se jmenuje Lucie, je jí 24let. Na rodičovskou dovolenou nastoupila po ukončení střední školy, má dvě děti ve věku 2,5 a 1rok. S partnerem uzavřeli manželský svazek. Na rodičovské dovolené je třetím rokem. Je ateistka.

5.4.1 Diagnóza pozitivit a negativit iniciačního procesu

<u>DIAGNÓZA IV</u>	Pozitivní vliv na úspěšnost iniciace sociální opory	Negativní vliv na úspěšnost iniciace sociální opory
Iniciační motivace Sleduji vnímání SO, potřebnost SO a materiální zázemí rodiny	Poskytovanou oporu vnímá jako dostatečnou Iniciační opory ve formě komunikace považuje za přirozenou Dobrá finanční situace Internet v domácnosti Automobil k dispozici Nemá spánkový dluh	Iniciační instrumentální opory související s péčí o děti považuje za obtěžování a vlastní selhání Děti krátce za sebou
Iniciační strategie Sleduji postup, jakým probíhá iniciační proces	<ol style="list-style-type: none"> 1. Autoiniciační zvládacích strategií – vysoká úroveň samostatnosti 2. Iniciační opory formou komunikace (emocionální, kognitivní opora) 3. Iniciační životní spokojenosti <ol style="list-style-type: none"> a) Směrem k sobě b) Směrem k druhým 4. Iniciační sociální opory (instrumentální a materiální) 	Za přirozenou považuje iniciační konzultaci Využívá jiné zvládací strategie než je vyhledání SO
Iniciační zdroje Sleduji využívání a dostupnost iniciačních zdrojů ženy	Partner – pravidelná opora Rodiče ženy – kvalitní opora Sourozenci ženy – významná část SO Babička partnera – dostupnost instrumentální opory Blízké vztahy v místě bydliště Nové vztahy po nástupu na RD Návštěvy matek s dětmi	Partner Po-Pá mimo domov Zaměstnanost rodičů ženy Rodiče partnera – nekvalitní opora Ztráta přátelských kontaktů se spolužáky Zaměstnanost přátel Nevnímá duchovní oporu Nenavštěvuje MC

<p>Iniciační dovednosti</p> <p>Sleduji rozlišovací schopnost při užití iniciačních dovedností</p>	<p>Významná aktivita v poskytování SO blízkým</p> <p>Využívání postupné iniciace</p> <p>Významný ohled na zatíženost druhých při iniciaci SO (více samostatného přístupu z důvodu vědomí nízké dostupnosti SO)</p> <p>V případě jistoty pozitivního výsledku iniciuje přímo (zvažuje dostupnost SO)</p> <p>Dobré vztahy v rodině</p> <p>Iniciuje pouze ty, u kterých nevnímá břemeno závazku a ke kterým má důvěru</p> <p>Dobrá organizace pracovních a volnočasových aktivit snižuje potřebnost instrumentální SO a zároveň zvyšuje efektivitu iniciace v případě její potřeby</p>	<p>Nízká frekvence využívání instrumentální opory</p> <p>Nevyužívá přímou iniciaci (pouze u opory, která probíhá formou komunikace)</p> <p>Naznačování využívá z důvodu nejistoty a rozporuplnosti při žádosti o O</p> <p>Spíše očekává oporu nebo naznačuje až do doby nabídky</p> <p>Má obavy z odmítnutí</p>
<p>Vnímání efektu iniciované SO</p> <p>Sleduji rozhodovací proces u ženy</p>	<p>Vysoká úspěšnost iniciace SO (po dobu sledování žádný náznak neochoty iniciovaných osob)</p> <p><u>Pocity:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Radost • Vřelost • Vděčnost 	<p><u>Pocity:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pocit dluhu, závazku • Pocit obtěžování • Vděčnost nevyjadřuje přímo (v jinými slovy) • Iniciace je jí nepříjemná (rozporuplné pocity, doprošování) <p><u>Názor:</u> Oporu formou péče o děti považuje za své selhání</p>
<p>Autoiniciace životní spokojenosti</p> <p>Sleduji složky osobnostních charakteristik ženy majících vliv na její schopnost být oporou sobě i druhým</p>	<p>Plné soustředění na mateřství</p> <p>Existence způsobu relaxace, který nesouvisí s mateřstvím</p> <p>Kojení dětí</p> <p>Kvalitní spánek</p> <p>Péči o děti považuje za naplnění života</p> <p>Optimistická životní pozice</p> <p>Pozitivní vztah k domácím pracím (považuje se za hospodyně)</p> <p>Její ambice souvisí s výchovou dětí</p>	<p>Iniciace z důvodu „zabití času“ (málo zájmů?)</p> <p>Změna ve stravovacích návycích (něco schází?)</p> <p>Kladení vysokých požadavků na sebe (iniciaci nepovažuje za ochranu před burn-out syndromem)</p> <p>Nepěstování sportu</p> <p>Nezájem o vzdělávání a budoucí zaměstnání</p>
<p><u>DIAGNÓZA IV</u></p>	<p>Pozitivní vliv na úspěšnost iniciace sociální opory</p>	<p>Negativní vliv na úspěšnost iniciace sociální opory</p>

5.4.2 Interpretace negativit iniciačního procesu

I. Diagnóza negativit iniciační motivace

1. *Iniciaci instrumentální opory související s péčí o děti považuje za své selhání* (viz diskuze 2/IV v příloze PIV)

2. *Děti krátce za sebou*

Perspektivy iniciační motivace

1. Zvážit do budoucnosti možnost existence důvěryhodné placené paní na hlídání (vyloučil by se tím pocit závazku)
2. Seznámit se se zásadami efektivní iniciace sociální opory

II. Diagnóza negativit iniciační strategie

1. *Využívání odlišných zvládacích strategií než je vyhledání SO*

- žena upřednostňuje zvládací strategie vyžadující samostatnost při řešení stresových situací
- mohla by být ohrožena syndromem vyhoření v případě déle trvajících nezvládnutí situace

Perspektivy iniciační strategie

1. Přehodnotit využívání strategií spojených se sociální oporou

III. Diagnóza negativit iniciačních zdrojů

1. *Partner pracuje daleko od domova (po-pá)*

- partner vykonává zaměstnání vyžadující pobyt mimo domov od pondělí do pátku
- v době přítomnosti je oporou pro ženu ve všech oblastech
- v době nepřítomnosti častý kontakt formou telefonního spojení (kognitivní a emocionální opora dostatečná)

2. *Nekvalitní opora rodičů partnera*

3. *Zaměstnanost rodičů ženy*

- rodiče ženy jsou zaměstnání na plný úvazek a sami se starají o šest dětí (věk 5 – 19let)

4. *Ztráta přátelských kontaktů se spolužáky, zaměstnanost přátel*

- z důvodu jiných zájmů ženy došlo ke ztrátě kontaktů se spolužáky

- kontakty přátel byly sníženy v důsledku jejich vytíženosti

5. *Neexistence duchovní opory*

- žena je ateistkou, což samo o sobě nelze považovat za negativum, z toho důvodu nenavrhují žádné náměty ke změnám, pouze konstatují nedostupnost tohoto druhu opory (neexistence duchovní opory a opory společenství spoluvěřících)

6. *Nenavštěvuje mateřská centra (neexistence v místě bydliště)*

- v místě bydliště by návštěvu centra přivítala

Perspektivy iniciačních zdrojů

1. Zvážit možnosti partnerovy častější přítomnosti
2. Zvážit další možnosti rozšíření sociální sítě ženy, např. návštěvou MC

IV. Diagnóza negativit iniciačních dovedností

1. *Nízká frekvence využívání instrumentální opory*

- instrumentální oporu, zejména tu, která souvisí s péčí o děti, žena téměř nevyužívá, jak sama přiznala trpí pak pocity selhání jako matky

2. *Naznačování jako způsob iniciace instrumentální opory*

3. *Vyčkávání na nabídku opory*

4. *Obavy z odmítnutí iniciované sociální opory*

- zpočátku jsem se domnívala, že žena nemá problém s iniciací opory ve formě komunikace, ale dospěla jsem k závěru, že jde spíše o to, že k iniciaci komunikace není většinou třeba větší aktivity než naznačení
- naznačení jako nejčastější způsob iniciace souvisí právě s obavami z odmítnutí

Perspektivy iniciačních dovedností

1. Seznámit se se zásadami efektivní iniciace sociální opory
2. Seznámit se se zásadami asertivity
3. Pokusit se omezit negativní emoce v procesu iniciace sociální opory
4. Dále využívat jako kompenzaci výše zmíněných nedostatků dobrou organizaci práce

V. Diagnóza negativit vnímání efektu iniciované sociální opory

1. *Pocity dluhu, závazku, nutnosti sociální směny*

2. Pocity obtěžování, zatěžování iniciovaných osob**3. Rozporuplné až nepříjemné pocity****4. Pocity selhání v roli matky**

- výše zmíněným pocitům jsem se podrobněji věnovala v diskusích, jejichž závěr byl, že žena kompenzuje tyto nedostatky výbornou organizací svých pracovních a volnočasových aktivit, takže tím není narušeno její pozitivní vnímání životní spokojenosti

Perspektivy vnímání efektu iniciované sociální opory

1. Zkvalitnit své iniciační dovednosti
2. V případě, že by role matky ženu v některém směru zatěžovala, lze uvážit možnost důvěryhodné kompetentní placené síly na hlídání dětí nebo zajištění pomoci v domácnosti
3. Klást si reálné cíle (být dokonalou matkou není reálný cíl)

VI. Diagnóza negativit autoiniciace životní spokojenosti**1. Iniciace opory z důvodu „zabití času“**

- k iniciaci z tohoto důvodu došlo jen jednou za dobu sledování, je to však netypické pro ženu na rodičovské dovolené
- je možné, že by ženě scházel nějaký druh zájmu, který nesouvisí s mateřstvím

2. Změna ve stravovacích návycích

- žena začala ve větší míře požívat čokoládu, může to být důsledek náročnosti práce matky

3. Kladení si vysokých požadavků na plnění role matky

- žena se snaží plnit svou roli matky na 100%, otázkou je je-li to možné

4. Nepěstování sportu**5. Nezáměr o vzdělávání****6. Nezáměr o budoucí zaměstnání**

- z důvodu plné zaměřenosti na plnění mateřských povinností se žena nezabývá těmito zájmy

Perspektivy autoiniciace životní spokojenosti

1. Zvažování eventualit, jak ženě umožnit seberealizaci v jiném směru než je mateřství

5.4.3 Integrace perspektiv iniciačního procesu

Perspektivy iniciační motivace

1. Zvážit do budoucnosti možnost existence důvěryhodné placené paní na hlídání
2. Seznámit se se zásadami efektivní iniciace sociální opory

Perspektivy iniciační strategie

1. Přehodnotit využívání strategií spojených se sociální oporou

Perspektivy iniciačních zdrojů

1. Zvážit možnosti partnerovy častější přítomnosti
2. Zvážit další možnosti rozšíření sociální sítě ženy, např. návštěvou MC

Perspektivy iniciačních dovedností

1. Seznámit se se zásadami efektivní iniciace sociální opory
2. Seznámit se se zásadami asertivity
3. Pokusit se omezit negativní emoce v procesu iniciace sociální opory
4. Dále využívat jako kompenzaci výše zmíněných nedostatků dobrou organizaci práce

Perspektivy vnímání efektu iniciované sociální opory

1. Zkvalitnit své iniciační dovednosti
2. V případě, že by role matky ženu v některém směru zatěžovala, lze uvážit možnost důvěryhodné kompetentní placení síly na hlídání dětí nebo zajištění pomoci v domácnosti
3. Klást si reálné cíle (být dokonalou matkou není reálný cíl)

Perspektivy autoiniciace životní spokojenosti

1. Zvažování eventualit, jak ženě umožnit seberealizaci v jiném směru než je mateřství

5.4.4 Závěry perspektiv iniciačního procesu sociální opory v kazuistice č.IV

Kvalita života

- Zvážit do budoucnosti existenci placené síly vypomáhající s hlídáním dětí či s prací v domácnosti
- Přehodnotit možnosti partnerovy častější přítomnosti
- Využít možnosti návštěvy mateřského centra
- Nadále dobře organizovat své aktivity
- V případě potřeby zvážit způsoby umožnění seberealizace osvobozující ženu od mateřských povinností

Kognitivní zázemí

- Seznámit se se zásadami efektivní iniciace sociální opory
- Seznámit se se zásadami asertivního chování
- Klást si reálné cíle

Závěrečné shrnutí

V práci nesoucí název „Iniciace sociální opory ženami na rodičovské dovolené“ jsem hledala odpovědi na otázky související s efektivitou iniciačního procesu. Určila jsem jednotlivé determinanty procesu iniciace, jeho singulární komponenty a jejich obsah (viz obr.č.1). Formulovala jsem základní zásady účinnosti v procesu iniciace, přičemž jsem brala v úvahu specifčnost osob, pro které jsou určeny, a to ženy na rodičovské dovolené. V jednotlivých případových studiích jsem identifikovala činitele zvyšující efektivitu procesu iniciace a činitele snižující efektivitu procesu iniciace sociální opory těmito ženami. Pro úplnost užití metody případové studie jsem navrhla perspektivy rozvoje kvality procesu iniciace sociální opory v jednotlivých kazuistikách.

Závěrečná sebereflexe

Práce pro mne byla přínosnou po stránce odborné i lidské. V teoretické části jsem mohla využít své znalosti a schopnosti komplexní analýzy problematiky, ve výzkumné části jsem mohla rozvinout své schopnosti analýzy, syntézy a dedukce uplatněním individuálního přístupu k jednotlivým ženám. Uvědomuji si určité nedostatky svého výzkumu spojené především s širokým rozpětím zkoumaných oblastí, jelikož mou snahou bylo získání souhrnného náhledu na sociální oporu a její iniciaci u jednotlivých žen. Prostřednictvím linie procesu iniciace sociální opory se mi podařilo udržet přehlednost jednotlivých složek iniciačního procesu. Výzkum tohoto rozsahu považuji za sondu do problému, která nepřináší vždy jednoznačné odpovědi. Otázky, které produkuje by mohly být námětem dalšího výzkumu, ať již kvantitativního či kvalitativního charakteru.

ZÁVĚR

Rozhodnutí, zda žena na rodičovské dovolené upřednostní v případě potřeby sociální opory iniciaci nebo zda bude vyčkávat nabídky této opory, je otázkou její volby.

Pro některou z žen může být vysilující boj s obtížnou situací a zvolí tedy raději vyhledání podpory, pro jinou ženu může být vyčerpávající boj s pocitem vlastního selhání při iniciaci sociální opory, volí tedy jiné strategie při zvládnutí stresových situací. Nelze jednoznačně určit, který ze způsobů vyrovnávání se s distresem je spolehlivější a účinnější. Extrémní podoby obou variant mohou vést k vyšší zátěži. V případě extrémně časté či jiným způsobem náročné aktivizace sociální opory, hrozí nebezpečí vyčerpání zásob energie osobám iniciovaným, čímž by žena mohla ztratit cenný zdroj opory společenství. V případě perfekcionalistické snahy ženy s přístupem upřednostňujícím maximální využití svých sil je pravděpodobným výsledkem tohoto úsilí poškození psychického a fyzického zdraví ženy.

Začlenění komponenty iniciace sociální opory do procesu vnímání osobní pohody (viz obr.č.2) příznivým směrem ovlivňuje kvalitu života a spokojenost ženy s její úrovní, čímž přispívá k celkovému hodnocení osobní pohody u ženy na rodičovské dovolené.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BAŠTĚCKÁ, B., a kol., *Terénní krizová práce*. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-0708-X
- [2] BLATNÝ, M., Osobnostní předpoklady sebehodnocení a životní spokojenosti. In BLATNÝ, M., DOSEDLOVÁ, J., KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I., *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Praha: MU & MSD, 2006. ISBN 80-866-3335-7
- [3] ČUHELOVÁ, M., *Proměny mateřství*. Diplomová práce. Brno, 2006
- [4] DUCK, S., (Ed.) *Handbook of personal relationships*. New York: Wiley, 1997
- [5] DŽUKA, J., DALBERT, C., Model aktuálnej a habituálnej subjektívnej pohody. *Československá psychologie* 41, 1997, 385-398
- [6] ECO, U., *Jak napsat diplomovou práci*. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-173-7
- [7] ENACHESCU, I., *Sociální směna*. Disertační práce. 2004
- [8] FERJENČÍK, J., *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-367-6
- [9] FERRERO, B., *Šťastní rodiče*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-937-2
- [10] FREMLOVÁ, H., Mateřství a kariéra. In *Mateřství*. Zlín: FHS UTB, 2008. ISBN 978-80-7318-700-2
- [11] GABRHELÍKOVÁ, R., *Sociální opora žen na mateřské dovolené*. Bakalářská práce. Zlín, 2006
- [12] GURRENTZ, S., *Maminkou spokojeně a beze stresu*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-679-9
- [13] HARTL, P., HARTLOVÁ, H., *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X
- [14] HILDEBRANDT-SOCHOR, I., 1 + 1 = 3. *Moje psychologie*, 2008, č.3. ISSN 1802-2073
- [15] CHRZOVÁ, D., Narativní analýza autobiografických rozhovorů. In MIOVSKÝ, M., ČERMÁK, I., CHRZ, V., *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku IV*. Olomouc: UP, 2005. ISBN 80-2440-909-7
- [16] JANKOVSKÝ, J., *Etika pro pomáhající profese*. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-329-6

- [17] KILLAROVÁ, M., *Mateřství, práce a spokojenost*. Diplomová práce Brno, 2007
- [18] KEBZA, V., *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5
- [19] KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I., *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80 - 7071 - 231 - 7
- [20] KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I., Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, 2003, roč. XLVII, č.4, s. 33-345
- [21] KOHOUTEK, R., ŠTĚPANÍK, J., *Psychologie práce a řízení*. Brno: Akademické nakladatelství, 1999. ISBN 80-214-1552-5
- [22] KOUBEKOVÁ, E., Vztahy mezi percipovanou a sociální oporou a některými osobnostními charakteristikami adolescentov. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*. 36, 2001, 39-49
- [23] KŘEMENOVÁ, J., *Mateřství*. Zlín: UTB FHS, 2008. ISBN 978-80-7318-700-2
- [24] KŘIVOHLAVÝ, J., *Psychologie vděčnosti a nevděčnosti*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1838-5
- [25] KŘIVOHLAVÝ, J., *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-774-4
- [26] KŘIVOHLAVÝ, J., *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-835-X
- [27] KŘIVOHLAVÝ, J., Sociální opora v intervenčních programech. *Československá psychologie*, 46,4,340 – 346, 2002
- [28] KŘIVOHLAVÝ, J., Moderátor zvládnání zátěže typu sociální opory. *Československá psychologie*, 43, 2, 106 – 118, 1999
- [29] MAREŠ, J., HODAŇOVÁ, L., BÝMA, S., *Vybrané kapitoly ze sociálního lékařství*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1062-0
- [30] MAREŠ, J. a kol., *Sociální opora u dětí a dospívajících II*. Hradec Králové: Nukleus, 2002. ISBN 80-86225-46-1
- [31] MIOVSKÝ, M., *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1362-4
- [32] MUSIL, J.V., *Sociální psychologie*. Zlín: UTB, 2005
- [33] MUSIL, J.V., *Sociální pedagogika*. Zlín: UTB, 2005
- [34] NICOLSON, P., *Poporodní deprese*. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-7169-938-1

- [35] PAVLÍKOVÁ, E., *Spokojenost ženy na rodičovské dovolené*. Dostupné z <http://ivdmr.fss.muni.cz/info/storage/spokojenost_zeny2005.pdf> [4/2008]
- [36] RYFF, C. D., SINGER, B., Middle age and well-being. In FRIEDMAN, H. S. (ed.) *Encyclopedia of Mental Health. Volume 2*. San Diego : Academic Press, 1998, p. 707-719.
- [37] *Svaté písmo*. Roma: IBSA, 2000
- [38] ŠOLCOVÁ, I., KEBZA, V., Kvalita života v psychologii. In *Kvalita života*. Třeboň: IZPE, 2004
- [39] ŠOLCOVÁ, I., KEBZA, V. Sociální opora jako významný protektivní faktor. *Praha: Československá psychologie*, 43, 1, 19 – 38, 1999
- [40] *Škála sociální readaptace*. Dostupné z http://www.psvz.cz/zidkova/doc/skala_ziv_udalosti.doc [1/2008]
- [41] ŠVEC, V.(ed.), MAŇÁK, J. *Cesty pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-078-6
- [42] TENGLEROVÁ, P., *Osobnostní rozvoj vlivem mateřství a rodičovství*. Dostupné z <http://www.rodiny.cz/ncpr/aktualni/mezsem_5_3_07/tenglerova.pps> [2/2008]
- [43] *Test míry vyčerpání*. Dostupné z <<https://www.socialnipracovnik.cz/asistent/view.php?cislocianku=2006050008>> [4/2008]
- [44] VODÁKOVÁ, A., VODÁKOVÁ, O., *Rod ženský*. Praha: Slon, 2003. ISBN 80-86429-18-0
- [45] <<http://psychologie.doktorka.cz/syndrom-vyhoreni-zpusobuje-podle/>> [5/2008]

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ISO	Iniciovaná sociální opora
MC	Mateřské centrum
MD	Mateřská dovolená.
NSO	Nabídnutá sociální opora
O	Opora
RD	Rodičovská dovolená
SES	Sociálně ekonomický status
SO	Sociální opora

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Znázornění procesu iniciace sociální opory.....	28
Obrázek 2: Začlenění iniciace sociální opory do procesu vnímání osobní pohody	38

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Diagnóza pozitivit a negativit procesu iniciace – kazuistika č.1.....	50
Tabulka 2: Diagnóza pozitivit a negativit procesu iniciace – kazuistika č.2.....	59
Tabulka 3: Diagnóza pozitivit a negativit procesu iniciace – kazuistika č.3.....	67
Tabulka 4: Diagnóza pozitivit a negativit procesu iniciace – kazuistika č.4.....	75

SEZNAM PŘÍLOH**PŘÍLOHA PI.....Kazuistika č.I**
(sběr dat)

- Dotazník
- Holmes – Raheova škála
- Osa spokojenosti
- Sociální síť
- Sledování iniciačních forem
- Prediagnóza
- Polostrukturovaný rozhovor
- Metoda nejhorší varianty

PŘÍLOHA PII.....Kazuistika č.II
(sběr dat a diskuze)

- Dotazník
- Holmes- Raheova škála
- Osa spokojenosti
- Sociální síť
- Sledování iniciačních forem
- Prediagnóza
- Diskuze 1/II
- Polostrukturovaný rozhovor
- Metoda nejhorší varianty
- Diskuze 2/II
- Test míry vyčerpání

PŘÍLOHA PIII.....Kazuistika č.III
(sběr dat)

- Dotazník
- Holmes – Raheova škála
- Osa spokojenosti
- Sociální síť
- Sledování iniciačních forem
- Prediagnóza
- Polostrukturovaný rozhovor
- Metoda nejhorší varianty

PŘÍLOHA PIV.....Kazuistika č.IV
(sběr dat a diskuze)

- Dotazník
- Holmes – Raheova škála
- Osa spokojenosti
- Sociální síť
- Sledování iniciačních forem
- Prediagnóza
- Polostrukturovaný rozhovor
- Metoda nejhorší varianty
- Diskuze 1/IV
- Metoda hodnocení darů
- Metoda ztotožnění
- Polostrukturovaný rozhovor 2/IV
- Diskuze 2/IV
- Závěry diskuzí

PŘÍLOHA P I: KAZUISTIKA I

DOTAZNÍK VYUŽÍVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

I) JAKÉ JSOU TVÉ ZDROJE POMOCI, PODPORY, OPORY?

- 1) Musím si vše zařídit sama bez pomoci druhých
- 2) **Musím si říct o oporu od druhých**
- 3) Opora je mi často nabízena a já ji ráda přijímám
- 4) Opora je mi často nabízena a mne to obtěžuje
- 5) Uvítala bych více či častěji nějaký druh opory
- 6) Vyjádřila bych to takto:
Nejdříve se snažím sama si všechno vyřešit a na co nestačím, obracím se na partnera.

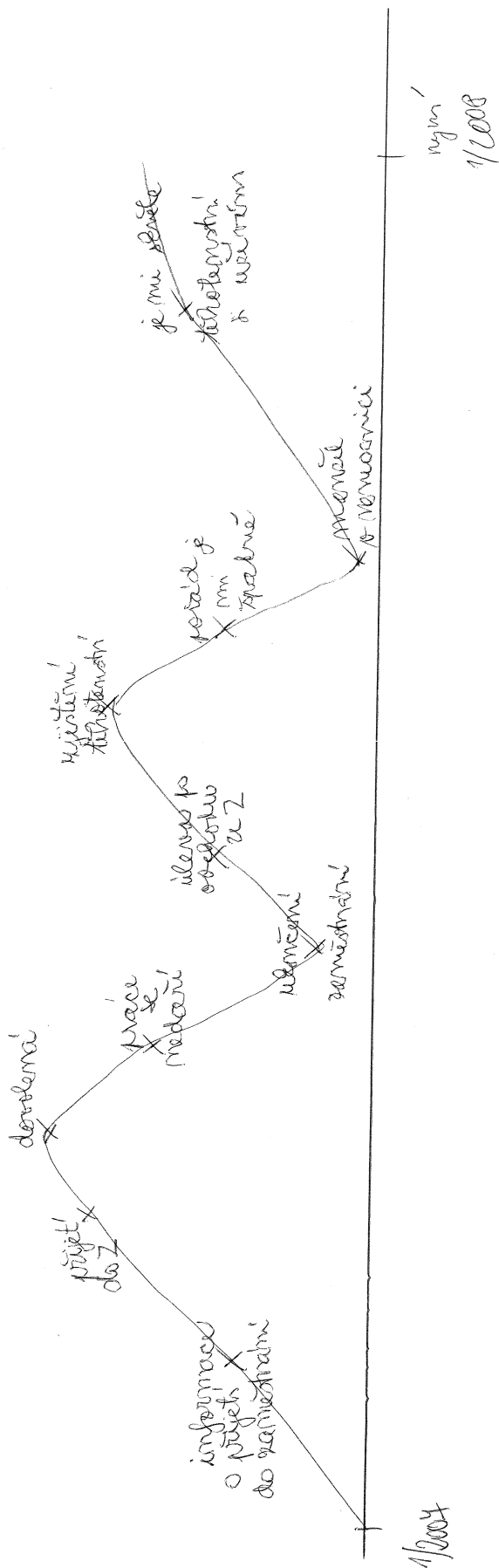
II) KTERÝ ZE ZPŮSOBŮ ŘEŠENÍ POTŘEBY OPORY UPŘEDNOSTŇUJEŠ (NEJČASTĚJI VYUŽÍVÁŠ)?

- 1) **Řeknu si o konkrétní pomoc**(2)
- 2) Vyhledám si informace o problému a pak se dle toho zařídím
- 3) **Proberu to s kamarádkou (manželem, maminkou,...)**(1)
- 4) **Udělám si radost (něco si koupím, přečtu, vyspím se, někam si zajdu) o ono se to „odplaví“** (3)
- 5) Budu oporou někomu jinému a očekávám, že se to snad někdy nějak vrátí
- 6) Naznačuji potřebu a očekávám na oporu
- 7) Čekám na oporu až mi bude nabídnuta
- 8) Můj způsob řešení je následující:

HOLMES – RAHEOVA ŠKÁLA

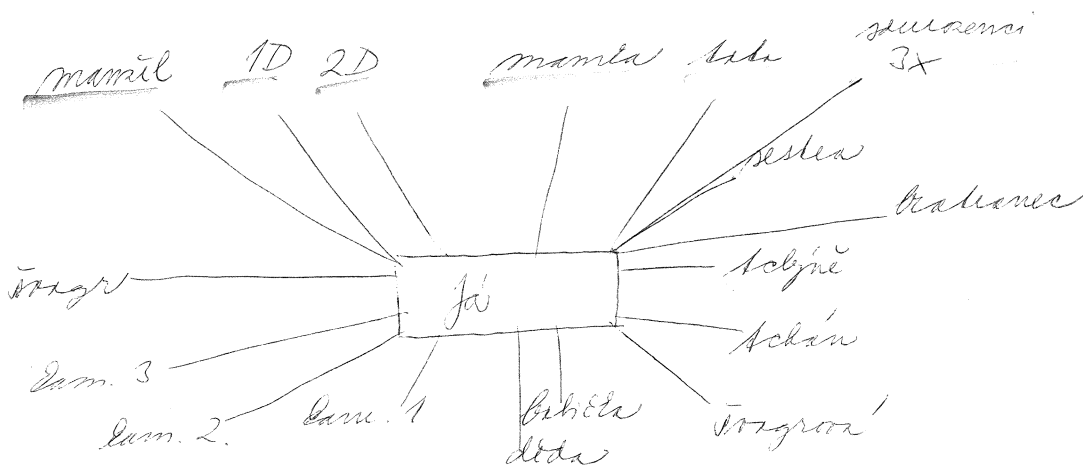
Smrt partnera	100		
Rozvod	73		
Rozchod s partnerem	65		
Pobyt ve vězení	63		
Smrt příslušníka rodiny	63		
Osobní úraz nebo nemoc	53		
Svatba	50		
Propuštění z práce	47		
Manželské usmířování	45		
Odchod do důchodu	45		
Zdravotní změny příslušníka rodiny	44		
Těhotenství	40		
Sexuální problémy	39		
Příchod nového člena rodiny	39		
Změny ve finančním postavení	38		
Smrt blízkého přítele	37		
Přechod na nový způsob práce	36		
Přibývání manželských hádek	35		
Větší zadlužení	31		
Ztráta velkého obnosu peněz	30		
Změny odpovědnosti v práci	29		
Syn nebo dcera opouští domov	29		
Potíže s příbuzenstvem z partnerovy strany	29		
Mimořádný osobní úspěch	28		
Partner/ka začíná nebo končí s prací	26		
Začátek nebo konec školy	26		
Změny životních podmínek	25		
Změny v osobních návycích	24		
Potíže se šéfem	23		
Změny v pracovních hodinách nebo podmínkách	20		
Změna bydliště	20		
Změna školy	20		
Změna v rekreování	19		
Změny v náboženských aktivitách	19		
Změny ve společenských aktivitách	18		
Zadlužení	17		
Změny ve spánkových návycích	16		
Velké změny v počtu rodinných příslušníků	15		
Změny v návycích v jídle	15		
Prázdniny, dovolená	13		
Vánoce	12		
Drobná porušení zákona	11		
VYHODNOCENÍ	174	=	50% šance nemoci

OSA SPOKOJENOSTI



SOCIÁLNÍ SÍŤ na mateřské dovolené

Kazuistika č. I



celkem 19
 významných 13
negativní 0

Kvantitativní změny

- Bez kontaktu vlivem nástupu na RD
- Snížený kontakt vlivem nástupu na RD
- Zvýšený kontakt vlivem nástupu na RD

spolupracovnice 1 spolupracovnice 2
 maminka'děda 1 maminka'děda 2
 maminka'děda (1/3 → 1/14)
 0

Kvalitativní změny

- Změna způsobu kontaktu vlivem nástupu na RD (například místo osobního kontaktu spíše e-mail či telefon a naopak)
 osobní setkání → telefon
- Nové vztahy po nástupu na RD
 maminka'děda 1 maminka'děda 2

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
19. 2. 08			odříznutí dělí do školky	manžel	odříznutí (možná 15 yoor)	zdravě jsem	v práci	řičela - vše přičině
8-11			hlídání žuly	holička (když)	řičela jsem	dobře (když mám nějakou rysovat)	odola	oděl
9	konkurence, sebevědomí, že dává díky manžel, křivobřehy a žuly dává spolek	šástrná		holička				
13	po delší době holička kamarádka a její děti, potěšila, děti, nejdou, slova,	okohary, c		kamarádka				
	proměněná, s minimální, potěšila							
18-18.30			hlídání dětí	manžel	řičela jsem	řičela jsem pomohl s dělní	řičela, maděni	rozpoložení
10	řičela jsem si dělal po minutě	řičení						
								→ přitáhnout do iniciace
20.30	uložení dětí ke spánku (manžel)	šlota, že si mohu sednout cestou k dělní						
22	řičela potěšila, chvilka, rozprávění		řičení do 1/30	manžel	řičela jsem	řičela jsem do, řičela jsem toho potěšila	řičela	řičela, že je ně o řičení

Zhodnocení

Dnes se dítě stává a opojuje. Teďto den byl zajímavý a romantický. Přijala jsem také hodně soc. opory, děti jsem sledovala a potěšila.

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
7.00	manžel manžel dítěm kalas	prekapně příjemně						
8.00	oběd dítěm do školy		oběd dítěm do školy	manžel	oběd	plavila přes to	bratři želal	dobře, čelala přes to realiti
13.00	nové informace o alzheimeru problemu dítěm. (kvalita)	komunikace						
přenosy do 180 ^{časů} časů ^z sledováním TV								
14.00	telefonat od manžela	radost						
dítěm dne	děti, rodiny, rodiny + dobré málo	přijetí příjemně						
18.00	spol. rodiny od manžela (němce dítěm spolu)	rodiny mily příjemně						
20.00			rodiny dět. ke spole	manžel	rodiny přes to		rodiny společně	
			rodiny dět.	manžel	rodiny		+ rodiny	rodiny
přes 19.00			rodiny dět.	dět.	rodiny rodiny rodiny	rodiny přes rodiny rodiny	rodiny přes to rodiny	rodiny přes to rodiny

Zhodnocení

Tento den se vydal Dětmi byly vidány, moc milobily. Kromě přímého
přímého a spole přímého rodiny byly přímého. Manžel byl také
milý

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
21.2.08								
8.00	kamarádka má odvezt do školy	mlčí						
8.00	přeslechnu, přečtu si její příběhy a samostatně uvidím ošetření do školy (má též tetování)	přijímá						
11.00-12.00	pomoc s domácí prací (nepřítel)	mlčí, jsem jí						
	poskytnutí nepřijímá rad	negativní						
13.00	telefonát od manžela	mlčí						
19.00			mlčí, hrabe	děti	divně	objektivně	je problém	spokojenost
21.00	mlčí	mlčí, že si dělá práci, mám čas pro sebe						
								→ přitvrdit do 180
22.00	telefonát manžel	mlčí, že je v práci, potěšil mě						

Zhodnocení

Dnešní den byl náročný. Manžel nebyl doma. Děvečka je už 3. týden na klávesnici, to mi je také už dávno. Navíc ovládla holly kroch a je spokojená. Ale s její prací jsem to svedla. Dítě má v mém životě důležité místo, díky němu nacházím své místo a vytrvalost a také má být daleko silu.

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
12.2.								
8.00	Tereška se sama bez pobízení připravila do školy	velmi mě to potěšilo						
13.00	balení mlačé sestičky krou (Tereška)	řekla jsem příjemně						
14.00	telefonát od maníla	radost						
18.00	psychická opora - objevení popovídání (maníla)	příjemně						
20.00			skoupil děti	maníla	maníla plus	plusla plus to	ocelka	dobry
20.30			čist dětem a uložil je le spaní	maníla	maníla plus	plusla plus to	v pohode	všechno
odpoledne	psych. opora od dětí, popovídání, pomasírování, dostala plus, fantazoval	dobry mile						
21.00			snítl nádobí	maníla	maníla plus mub	plusla plus to	směnštní komentářem, ale mlačé to	všechno

Zhodnocení

Děti byly + klidové. Děti byly hodné. Maníla přijel kolem 12 hod, i když byl unavený, maníla se mi pomohl (duševně i fyzicky)

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
13.2.08 8.00	manžel koupil pečivo na mídaně	příjemný nádech						
12.00	dělnička upělala koláče	rozhněvalo mě to						
13.00			odpověděl firmě auto k jízdě do garáže	manžel	manžel přelal to	řekla jsem to, a počítala jsem si s odměnkou, protože manžel nebyl doma	ochota	spokojenost rozhnělost
15.00 - 18.00	psych. opora manželova u rodičů	radost, příjemný pocit						
přecházet do iniciované SO (viz dále)								
20.00			obouval děti	manžel	zeptala jsem se		o pohodu	příjemný
20.30			umyl mýdly	manžel	zeptala jsem se	řekla jsem to	bez problémů	příjemný
21.00	psych. opora manželova		společná chvilka s manželkou	manžel	manželka přelal to	řekla jsem to	o pohodu, roztěčnost	příjemný

Zhodnocení

Dnes nebyl manžel doma, což mě nepříjemně přelapalo. Týrala jsem se to tím, že jsem odpela manželovi rodiče a sourozence. To byla pro mě opravdu rána, hodně mě to psychicky posílilo. Děti byly také nadšené a rodičům jsem rovněž udělala radost.

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
7.00	manžel určil čaj ke snídani	přijemný						
10.00	telefonat s kamarádkou	radost, obklopení (přítelny, přítelny, informace)						
15.00			potřeba krátce mladší dítěte	deera Tereza	zeptala přímě	mluvila přímě	celkem oklídne	radost, že to byly přímě
19.00	pořádala večeři (manžel)	přijemný						
19.00			hlídání krátce	děti	rozlož (klidnou formou)	obtěžně	bez problémů	položeno
20.00			připravil dítě na spání	manžel	manžela přímě	dotkla přímě rto	oklídne	klidně
20.00	poslední sdělení	položeno						
21.00	psych. opora - střední část s manželem	položeno						

Zhodnocení

Děti přímě si docela odpočinula, protože obě děti byly dopoledne se v škole.
Odpovědi byly hodné, a hlavně přímě se venku a přímě čas na spání.

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
26.2.08 9.00-11.00	návštěva u kamarádky	přijemný - obdržela materská penze						
11.00-12.00	naplácnutí dítěte na posteli (manžel)	oděh						
12.00-13.00			nákup	manžel	pořádala penze	slušná	oklata	oděh
14.00	děti byly měly symboly mě oděh	přijemný						
15.00	manžel mi připravil občerstvení	hezké přijemný						
16.00			šlápla manžel	děti	holička penze	oklata	snánil se	spolavenost
17.00			šlápl děti, krasarbu	manžel	pořádala penze		oklata	oděh
18.00	popel. ořiva	popel. ořiva						

Zhodnocení

Dopoledne návštěva mě hodně potěšila. Odpoledne bylo vše náročnější.
Děti byly vše ok, ale chyběla mi přítomnost manžela.
Přišel až kolem 20. hod., ale bylo nám trochu záu na těle

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
27.2.08 9.00			drobné údržbové práce v domácnosti	manžel	řádkem	slušala jsem to	v pohodlí	spolopenoch
11.00			kataril dítě	manžel	manžela jsem to	oště.	okřala	ubera; odpočinula jsem si
13.00			umyt nádobí	manžel	řádkem	slušala jsem to	celkem v pohodlí	vůle
16.00	děti Tereza Katarilka Kučka (pítví a samičky)	hádkou						—
dopoledne	popel. opora společně chvilu (s manželkou)	spolopenoch						—
21.00	telefon (s manželkou)	hádkou						

Zhodnocení

Dne 27.2. byl manžel únavný, hodně mi pomohl. Do práce jel až odpoledne

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
1.3.								
8.00	manžel něm urátie čaj	spoložnosť						
9.00	popl. opora mily slova, objemu (manžel)	radost						
10.00			oprávnil škvrnu	manžel	pořádala jeu	musila jeu b	nejpre osmičara, pat se do toho musiel	oddel
11.00			uklidil hráčky	děti	onámila jeu to	normální	moc se jeu nechtelo	spoložnosť
12.00	počkala a potěšovala každě	řeknu						
14.00			umyl nádobí	manžel	namela jeu b	musila jeu to	počkala	dobry
15.00			kalabal dětí	manžel	pořádala jeu	musila jeu b	nedal se přinlouval	hrochu mě muselo, že jeu to muselo přesvědčovat
18.00	pořádání s manželem a dětmi	spoložnosť						
20.00			uklupal dětí	manžel	pořádala jeu	normální	osobně	oddel

Zhodnocení

Příjemný den. Manžel se snažil mi pomoci, děti se daly sbláznit
těkajícími útvary, je to legrační, když jsem roliční obma.

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas L.B.08	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
9.00	→ kochlele pročítá můj sv.	obohacující; nastropala přesahující spolupoch						
8.00 - 10.00	sdělení děti (manžel)	spolupoch sděl						
14.00			unyt nádobí	manžel	poděkala přem	okřepně	celkem odložný	dobry
15.00 - 17.00	poslehu pročítá čas s manželkou a dělní (přidání dvoj.)	radost						
17.00			úhled	děti	poděkala přem	hezká přem přepel malci	děti to hradlo ně se odložlali	celkem spolupoch
18.00	telefonat s manželkou	radost						
20.00	děti se připravily na koupání a ulehly si kůži	přelapně přijetí						
20.00			obavám děti	manžel	poděkala přem	okřepně	odložný	úhled, že si molu odpovíral
21.00	společně dítě. s manželkou	radost						

Zhodnocení

Tak si předkládají dle přírody podle svých představ.

S manželkou a dělní jsem měla na sebe dost času a má s kochlele
mě tak otokala

PREDIAGNÓZA

GABRIELA		+	-
Věk ženy	33		
Vzdělání	SEŠ		
Profese	Ekonomka		
Věk dětí	6,5- 3,5- gravidita	Vyhovuje věkový rozdíl	
Doba na RD	7 let		Delší doba na RD
Zaměstnání při RD	Ano,někdy	Odpočinek	Zátěž
Studium při RD	Ano kurzy	Studium	
Stav vztahu	Manželství	Manželství	
Délka vztahu	11 let		

Zdravotní stav		+	-
Ženy	Dobré	Dobry stav	
Muže	Dobré		Častý infekt menší dcery
Děti	1 – dobré		
	2 – často infekt, menší operace srdce		
Kojení dětí	Ano, vždy	Kojení	

Materiální zázemí		+	-
Bydlení	Vesnice	Bližší vztahy	Doprava
	Rodinný dům	Soukromí	
	Bez rodičů		
Auto	2x	2 auta	
Ekonomická situace	Průměr	Dobrá finanční situace	
Komunikační vybavení domácnosti	Internet	Dostupnost kontaktů	
	Telefon	Dostupnost informací	
	Televize		
	Rádio		

Povaha dětí		+	-
1.dítě	Tvrdohlavá, snaživá	Uvědomuje si klady i záporny	Náročnost věkového rozdílu mezi dětmi
2.dítě	Temperamentní, mzlivá		
3.dítě			

Sociální síť		+	-
Počet vztahů	19	Větší shoda mezi	
Signifikantní vztahy	13	celkovým počtem	
Negativní vztahy	0	a signifikantními	
Bez kontaktu	5	Žádný negativní	5 bez kontaktu
Snížený kontakt	1		1 snížený k.
Zvýšený kontakt	0		
Nový vztah	2	Nové vztahy	
Změna způsobu k.	Méně osobních k.		Méně osobních k.
	Více telefon		

Sociální zakotvení		+	-
Sousedé	Přátelské vztahy	Sousedské vztahy	
Vzdálenější okolí	Přátelské vztahy	dobré	
Přátelé	„Občas mi chybí“		Postrádá přátele
	Dodají energii		
Kontakty s jinými rodiči na RD	Návštěvy	Návštěvy s jinými rodiči	

Podpora prarodičů		+	-
Rodiče ženy	„Ráda tam trávím	Velká podpora rodičů ženy	Vzdálenost bydliště rodičů ženy
	čas, zlepší se mi		
	nálada“		
	Rada, povzbuzení		
Bydliště	Telefonicky, 20km		
Rodiče partnera	Hlídní dětí občas	Podpora dostatečná	
	Pomoc v domácnosti	Dostupnost opory	
Bydliště	V místě bydliště ž.		

Podpora partnera		+	-
Pracovní doba	7 – 18, služ. cesty	Pružná pracovní doba	Dlouhá pracovní doba
Ochota	Vstřícný	Ochota	Služební cesty
	Ochotný		
Pravidelná opora	Nákupy, vyřizování	Pravidelná opora	
	Výlety, Koupání		
	Ukládání ke spánku		
Podpora dětí	Úklid hraček	Častá opora	
	Starší dcera hlídání		
	(krátkodobé), dárky		

Víra		+	-
Věřící/ nevěřící	Ano	Víra	
Organizována/neorg.	Ano		
Podpora komunity	Ano	Podpora komunity	
Aktivní / pasivní	Aktivní	Aktivně věřící	
Přátelé	Ano i ne	Vzájemná tolerance	
Partner	Hledající, respektuje	Vzájemná tolerance	

Iničiační strategie		+	-
1) Autoiniciace zvládacích strategií	„nejdříve se snažím sama“	Samostatnost	
2) Iničiace informací	„proberu to s...“	Aktivita	
3) Iničiace soc. opory	„Musím si říct“	Aktivita	
4) Iničiace životní spokojenosti:			
a) směrem k sobě	„Udělám si radost“	Aktivita	
b) směrem k druhým	Pochopení	Empatie	
		Tolerance	

Životní nastavení		+	-
Optimismus	Ano	Optimismus	
Záporné hodnoty na ose spokojenosti	Žádné, pouze propady	Žádné záporné hodnoty	
	Nemoc, zaměstnání		
Hodnocení dnů	Štěstí, radost	Štěstí	
	Manžel oporou	Pozitivní vnímání	
	Víra oporou	opory	
	Rodiče ž. oporou	Vděčnost	
	Hodné děti oporou		

Stresory		+	-
	Hádky dětí		Neposlušnost dětí
	Manžel mimo domov		Nepřítomnost muže
	Neposlušnost dětí		
	Nevyspání		Nevyspání
	Nervozita manžela		Konflikty s mužem
	Nemoc v rodině		Častá onemocnění
Holmes – Rahe	Nemoc v rodině		Nemoc
174b.	Nové zaměstnání		Zaměstnání
	Změny spánku		Spánek

Vnímání sociální opory		+	-
Osobnostní	Přijímá	Pozitivní vnímání	
	Aktivuje	Ocenění	
	Oceňuje		
Zkušenostní	Pozitivní	Kladné zkušenosti	
	„Musím si říct“		Nutnost iniciace
	Rozmrzelost z neochoty		Neochota iniciovaných
	Nevyžádané rady		Nevhodnost opory

Vnímání efektu SO		+	-
Zhodnocení dnů	Radost z přijaté SO	Radost	
	Vděčnost	Vděčnost	
	Spokojenost		
Pocity při příjmu nabídnuté SO	Štěstí, obohacení, Úleva, povzbuzení, Radost, vděk, příjemnost, negativita	Většinou pozitivní	
			Negativní emoce

Iniciační dovednosti		+	-
Sebedůvěra	Dostatečná	Pracuje na	
Vděčnost	Přirozená	zkvalitnění	
Způsob	Volí dle situace		
Míra	Nezatěžuje		
Vhodnost situace	Pochopení		
Trpělivost	Odpovídající		
Postupná iniciace	Promyšlená		
Opora druhých	Empatická		
Autoiniciace	Aktivní dle sil		

Vnímání iniciace sociální opory		+	-
Pocity při žádosti	„Zkusila jsem to“		Nejistota
	Přirozenost	Přirozenost	
Pocity při příjmu	Vděčnost, klid	Vděčnost	
	Rozporuplnost	Radost	Rozporuplnost z důvodu
	Spokojenost	Klid	malé ochoty iniciovaných osob
	Úleva, příjemnost	Úleva	
	Radost, malá ochota	Spokojenost	

Důvody iniciace		+	-
Potřeba komunikace	Využito		
Starost o děti	Využito		
Praktická pomoc	Využito		
Emocionální opora	Využito		
Ocenění	Nevyužito		Nevyužito
Rada	Využito		
Autoiniciace radosti	Využito		
Iniciace informací	Využito		

Iniciované osoby		+	-
Partner	Ano	Iniciuje především manžela	
Příbuzní	Rodiče ženy	a děti, ostatní jen pokud	
	Rodiče partnera	to nezvládnou	
Děti	Ano		
Přátelé	Ano		

Iniciace institucí		+	-
OSSZ	Rodičovský	Využívá	
	Příspěvek,		
Stát	Společné danění	Využívá	
	Úlevy na daních		
Lékařská péče	Preventivní	Využívá	
	Při nemoci		
MŠ	Obě děti	Využívá	
MC	Nenavštěvuje		Nenavštěvuje MC

Způsoby iniciace		+	-
Důrazná žádost	Ano	Využívá různé možnosti dle situace	
Oznámení	Ano		
Návrh	Ano		
Dotaz	Ano		
Žádost	Ano		
Naznačení	Ano	Často naznačuje	
Natuknutí	Ano	(dovednost vzhledem k povaze manžela)	

Reakce iniciovaných osob		+	-
Radost		Vstřícnost	
Ochota	Ano	Ochota	
Přirozenost	Ano	Přirozenost	
Přijmutí	Ano	Akceptace	
Malá ochota	Ano		Nízká ochota
Neochota	Ano		Neochota
Vstřícnost	Ano		
Počet iniciované SO	37	NSO více než ISO	Přesto nedostatečná
Počet nabídnuté SO	44	Vysoký počet ISO	Nutnost iniciace

Neúspěšná iniciace		+	-
Počet	0	I když občas	
Druh		neochota, nakonec	
		úspěšná iniciace	
Důvody			

Role ženy		+	-
	Manželka	1. manželka	1. manželka - ?
	Matka	2. matka	2. matka - ?
	Dcera	(viz rozhovor, ot.8)	(dotaz v rozhovoru)
	Sestra		
	Přítelkyně	Přítelkyně	
	Uklízečka (otrok)		Otrok
	Cvičitelka aerobiku	Cvičitelka	

Seberealizace ženy		+	-
Péče o děti	Dříve zábava, nyní povinnost	Dříve zábava, nadšená	Spíše povinnost
Bydlení	Změny	Radost	
Vzdělávání	Samostudium	Zájem	
Koníčky	Zahrádka	Odpočinek	
Práce	Otročina		Námaha
Odpočinek	Káva, TV, čtení	Využívá	
Sport	Aerobik (mimo gr.)	Sport	
Religiózní aktivity	Neděle prav.	Pravidelné	
Kulturní aktivity	Vyjímečně		Minimálně

POLOSTRUKTUROVANÝ ROZHOVOR

1) Jak se vyrovnáváš s pocitem vděčnosti za poskytnutou iniciovanou sociální oporu?

„Vděčím vesměs manželovi a dětem, protože ti mi poskytují nejvíce opory, tak těm bez problémů vyjádřím vděčnost.“

2) Je nějaký rozdíl ve tvých pocitech při přijímání poskytnuté nabídnuté sociální opory a poskytnuté iniciované opory?

„Je daleko příjemnější, když mi pomohou bez žádání, když vím, že je to jejich vlastní iniciativa, je to upřímné, dělají mi tak radost. Když je o něco žádám, vím, že mi sice pomůžou, ale nedělají to z vlastního přesvědčení a já mám ráda pocit, že jsme všichni spokojeni. Nemám dojem, že se musím někoho doprošovat.“

3) Uveď příklad neúspěšné iniciace, kterou se ti časem podařilo změnit na úspěšnou.

„Tak usiluji o to mít myčku na nádobí a manžel tvrdí, že to je zbytečná věc, že to je během chvilky hotové. Takže já z principu a hlavně z nedostatku času tuto povinnost přesouvám na něj. Jen, když přijede hodně pozdě, nebo je moc unavený, tak to teda udělám. Ale snažím se změnit jeho postoj, že myčka není potřeba.“

4) Čím myslíš, že to je, že tvé iniciace opory jsou většinou úspěšné?

„Možná máme dobré vztahy v rodině, manžel mi rozumí, vždycky, když jsem požádala, vždy mi vyšel vstříc. Taky je to tím, že na něj nemám tolik požadavků, možná používám dobrou taktiku.“

5) Čím myslíš, že to je, že je tvá iniciace opory někdy neefektivní?

„Vysvětluju si to tak, že to není nepřátelství, ale že už nemá energii mi pomoci.“

6) Jak vnímáš změny v kontaktech vlivem nástupu na rodičovskou dovolenou?

„Když jsem chodila do práce, tak jsem se stýkala s více známými, přáteli, měla jsem víc zájmů. Zpočátku, když jsem nastoupila na MD, tak mi dělal problém nedostatek až absence těchto kontaktů. Teď jsem se s tím smířila. Když jsem nebyla těhotná, tak mi stačilo 1x týdně jet s kamarádkami na aerobik, což bylo přínosné, že jsem si zacvičila, povykládala. Také jednou týdně navštívím mši, kde mám bližší přátele, manžel mi to umožňuje i během mateřské, jinak jsem pořád s dětmi doma. Občas se navštěvujeme s ostatními maminkami.“

7) Jak předcházíš stresovým situacím?

Pro mne je hodně stresující, když děti zlobí, takže když vidím, že by k tomu mohlo dojít, tak se snažím je zabavit, vzít je na procházku. Problém nespavosti jsem vyřešila návštěvou u lékaře a jeho radou. Snažím se si zorganizovat domácí práci a děti, abych nebyla zbytečně unavená, udělat si z povinností radost, pokud to jde. Když se zaberu do té hry s dětmi, tak si i tím odpočinu. Když je manžel nervózní z práce, tak se snažím si toho nevšímat a nebrat to osobně.“

8) Kterou ze svých rolí máš nejraději? A proč?

„Asi manželku. A pak dceru, protože se cítím obletovaná, opečovávaná. V každé roli se cítím dobře, všechny mám ráda. V roli manželky mám radost, když si mne manžel všímá a je ke mně pozorný, dává mi najevo svoji lásku a já mu to taky mohu opětovat.“

A mohu se zeptat proč jsi na první místo dala roli manželky a až pak roli matky?

„Tak mateřství je důležité, ale manželství vyvyšuju na první místo, protože je pro mne manžel oporou a z manželství se odvíjí to mateřství.“ [Na základě tohoto vysvětlení přesunuji v kazuistice z negativních vlivů do pozitivních.]

VYHODNOCENÍ

Rozpory ve výsledcích

- 1) „V každé roli se cítím dobře, všechny mám ráda.“ a „udělat si z povinností radost“ (viz otázky č.7 a 8 v rozhovoru) versus „Uklizečka (otrok)“ (viz dotaz v prediagnóze – vyjmenuj své role dle důležitosti)
- 2) „Nemám dojem, že se musím někoho doprošovat“ (viz otázka č.2 v rozhovoru) versus zpočátku neochota, malá ochota, „brblání“, tzn. nutnost opakované iniciace (viz tabulka sledování iniciačních forem)

Zdůvodnění rozporů

- 1) Domnívám se, že k rozdílnostem došlo vlivem odlišného psychického naladění Gabriely, jelikož sběr dat danými metodami proběhl v časovém rozestupu.
- 2) Jelikož Gabriela bere ohled na manželovu povahu, nepovažuje opakovanou iniciaci za doprošování, celkově má spíše dojem jeho vstřícnosti, jeho počáteční neochotu považuje za přirozenou.

METODA NEJHORŠÍ VARIANTY

Představ si reálnou situaci –potřebuješ si odpočinout po noci, kdy jsi musela často vstávat k dítěti, jak ji budeš řešit?

„Uvařím si silné kafe a nosím ju, jen aby neplakala.“

Stále je uplakaná, nechce tě nechat v klidu.

„Tak vezmu ji do kočárku, taky se tak uvolním.“

Na chvílku to zabere, ale doma to začne znova.

„Snažím se ji uklidnit.“

Nezabírá to, pořád jsi vyčerpanější a dítě nespokojenější.

„Modlím se, aby byl večer a dítě usnulo.“

Do večera je daleko...

„Zavolám manželovi, zda nemůže přijet dříve.“

Může přijet o něco málo dříve.

„Tím se moje nálada zlepší, takže vím, že přijde vysvobození a seberu poslední zbytky energie a snažím se vydržet.“

VYHODNOCENÍ

Kratší proces zvládnutí

- proces je sice kratší, žena však přesto nejdříve využívá své zvládací mechanismy, pak iniciuje primárně rodinu, především manžela
- jelikož považuje iniciaci za přirozenou, nevidím délku procesu zvládnutí jako problém
- mohlo by docházet k přetěžování partnera, z ostatních výsledků je však patrna rozlišovací schopnost
- závěr: celkově dobře zvládnutá iniciační strategie

PŘÍLOHA PII: KAZUISTIKA II

DOTAZNÍK VYUŽÍVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

I. JAKÉ JSOU TVÉ ZDROJE POMOCI, PODPORY, OPORY?

- 1) Musím si vše zařídit sama bez pomoci druhých
- 2) Musím si říct o oporu od druhých
- 3) *Opора je mi často nabízena a já ji ráda přijímám*
- 4) Opора je mi často nabízena a mne to obtěžuje
- 5) Uvítala bych více či častěji nějaký druh opory
- 6) Vyjádřila bych to takto:
Mám velkou pomoc v rodině a partnerovi, pomoc od cizí osoby bych nepřijala.

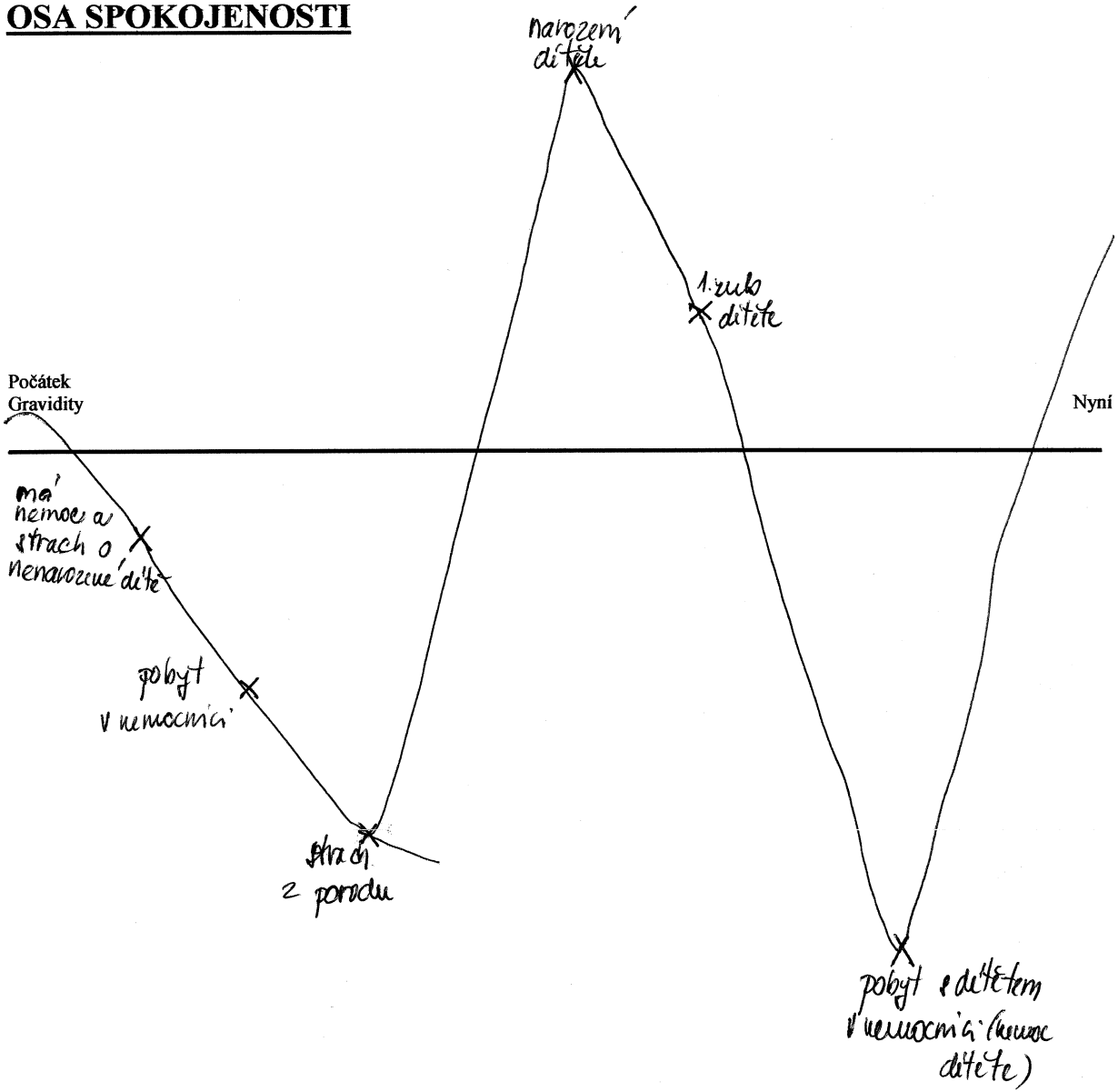
II) KTERÝ ZE ZPŮSOBŮ ŘEŠENÍ POTŘEBY OPORY UPŘEDNOSTŇUJEŠ (NEJČASTĚJI VYUŽÍVÁŠ)?

- 1) *Řeknu si o konkrétní pomoc*
- 2) *Vyhledám si informace o problému a pak se dle toho zařídím*
- 3) *Proberu to s kamarádkou (manželem, maminkou,...)*
- 4) Udělám si radost (něco si koupím, přečtu, vyspím se, někam si zajdu) o ono se to „odplaví“
- 5) Budu oporou někomu jinému a očekávám, že se to snad někdy nějak vrátí
- 6) Naznačuji potřebu a očekávám na oporu
- 7) Čekám na oporu až mi bude nabídnuta
- 8) Můj způsob řešení je následující:

HOLMES – RAHEOVA ŠKÁLA

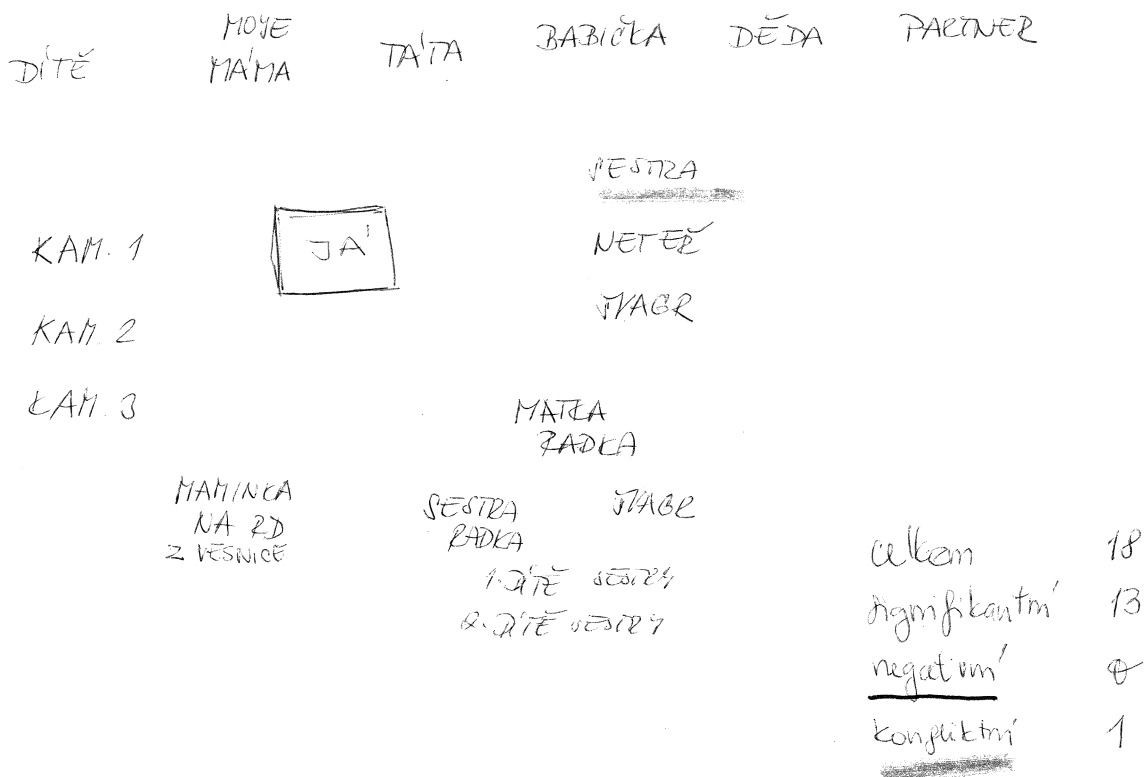
Smrt partnera	100
Rozvod	73
Rozchod s partnerem	65
Pobyt ve vězení	63
Smrt příslušníka rodiny	63
Osobní úraz nebo nemoc	53
Svatba	50
Propuštění z práce	47
Manželské usmiřování	45
Odchod do důchodu	45
Zdravotní změny příslušníka rodiny	44
<i>Těhotenství</i>	40
Sexuální problémy	39
<i>Příchod nového člena rodiny</i>	39
<i>Změny ve finančním postavení</i>	38
Smrt blízkého přítele	37
Přechod na nový způsob práce	36
Přibývání manželských hádek	35
Větší zadlužení	31
Ztráta velkého obnosu peněz	30
Změny odpovědnosti v práci	29
Syn nebo dcera opouští domov	29
Potíže s příbuzenstvem z partnerovy strany	29
Mimořádný osobní úspěch	28
Partner/ka začíná nebo končí s prací	26
Začátek nebo konec školy	26
<i>Změny životních podmínek</i>	25
<i>Změny v osobních návycích</i>	24
Potíže se šéfem	23
Změny v pracovních hodinách nebo podmínkách	20
<i>Změna bydliště</i>	20
Změna školy	20
Změna v rekreování	19
<i>Změny v náboženských aktivitách</i>	19
<i>Změny ve společenských aktivitách</i>	18
Zadlužení	17
<i>Změny ve spánkových návycích</i>	16
Velké změny v počtu rodinných příslušníků	15
Změny v návycích v jídle	15
Prázdniny, dovolená	13
Vánoce	12
Drobná porušení zákona	11
VYHODNOCENÍ 239	= 50% šance nemoci

OSA SPOKOJENOSTI



SOCIÁLNÍ SÍŤ na mateřské dovolené

Kazuistika č. II



Kvantitativní změny

- Bez kontaktu vlivem nástupu na RD
- Snížený kontakt vlivem nástupu na RD
- Zvýšený kontakt vlivem nástupu na RD

→ téměř všichni členové

→ všichni kolegyně a kolegové z práce

→ 2 spoluzádkyně a 1 sestřenice, kterou jsem teď na RD

Kvalitativní změny

- Změna způsobu kontaktu vlivem nástupu na RD (například místo osobního kontaktu spíše e-mail či telefon a naopak)
- Nové vztahy po nástupu na RD

konfliktní vlivem nástupu na RD - sestru osobně → email, telefon

1 vzájemná vstřícnost přátelství

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas Antel	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
10			potřeba rada	komunikace	dotaz	přirozeně vím, že nechtějí nepříjemně si kloupat	přímá okázala	jemná rada
12	poradám na čase (komunikace)	odmítnutí (nechtějí pomoc okázala)						
12	poradám příteli domov	žádost z příčin dobrých příčin komunikace příjemně						
		okázala vždy na RD stále příjemně						

Zhodnocení

Celý den mám strach nálezu a to už jsem
dlouho neměla.

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
10	dětská předraha (dětská) uctívání	radost z toho, že má, že má, že má						

Zhodnocení Vědi mi, že je u nás nepotřebel, že nestihnou nic udělat, že jsem ještě tak utahaná, že už nic můžu dělat. Právě dělení si svým na rozdíl, jemu se to melib', nechci vyvolat hádku, ale jsem koufala.

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas <i>úterý</i>	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
12:30	<i>krasí s dítětem (bratřička & děde)</i>	<i>pom radu a obličky je</i>						
17			<i>potřím lebu dítěti</i>	<i>parturo</i>	<i>musím řít</i>	<i>radí mi, že musím řít</i>	<i>blahua'</i>	<i>dobru'</i>
18			<i>koupi mi dítěte</i>	<i>parturo</i>	<i>musím řít</i>	<i>radí mi že pom omlouvá'</i>	<i>blahua'</i>	<i>dobru'</i>

Zhodnocení

je pom uvereni.

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
7:30	Prvním dítěti (madra)	přijímám s neochotou, málo jí, potlačí si emoce						
12:30	Učitel a podatel s dítětem (obě a dítě)	pomůžte, můj nejlepší, mlčky						
17			podání líčiv dítěti	partner	omámení	musím říct	Uděla!	pomůžte mi pomůžte, děláte, to do 40, nestihli jste
17:30	napříkladová rcha (křten)	pomůžte, nastavení						

Zhodnocení

pomůžte podruhá nastavení, ještě ke je malý, klouby, roztomilý a potný dítě a prvním dítěti (ale má je nejvíce a má je a s tím se hodně rozptýlím)

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas <i>sožitě</i> <i>hodiny</i>	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
7:00			<i>přítel a přítel's dítě</i>	<i>partner</i>	<i>prohádání</i>	<i>remín & tím problém</i>	<i>první mi</i>	<i>společně vím & jde lepe</i>
9			<i>hlídání malého (př. minut -vím předt.)</i>	<i>mamka</i>	<i>první</i>	<i>nedostatek oproti steroidy</i>	<i>ot, nepřítel & za dívčiny</i>	<i>je spolu mamka</i>
10:30	<i>oběd (partner)</i>	<i>po ráda</i>						
18	<i>počím (lečn) (partner)</i>	<i>převzít a se přím organizací</i>						

Zhodnocení

*Maly' me' hodne vyerpavi' a pom sama na sebe
naborna, ze se mi nedaji' sdilat & co je potreba,
ale partner mne mile překvapil.*

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas <i>redle</i> <i>11:30</i>	Poskytnutí opory bez inicie	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
6,30			<i>publikit</i> <i>malého</i>	<i>matka</i>	<i>dívčasn</i> <i>žádost</i> <i>(mítom</i> <i>ke)</i>	<i>podobní</i> <i>mat se chce</i> <i>brý</i> <i>opřít</i>	<i>s nehlit'</i> <i>ptace</i> <i>a</i> <i>udle</i> <i>ž</i>	<i>musíme</i> <i>se</i> <i>stát det</i>
11:30	<i>obed</i> <i>(rodice)</i>	<i>ponu</i> <i>skřím</i> <i>mož vidět</i> <i>mož radost</i> <i>a tím se</i>						
12:30			<i>hlidám</i> <i>malého</i> <i>(chci umyt</i> <i>vidět)</i>	<i>matka</i> <i>a</i> <i>táta</i>	<i>prst</i>	<i>vypln, k</i> <i>mi</i> <i>vyhm'</i>	<i>hlidaj'</i>	<i>ponu</i> <i>řide</i>
13:11	<i>upřim'</i> <i>ditěti</i> <i>(mama)</i>	<i>ponu</i> <i>Arku!</i> <i>Hicm!</i> <i>i</i> <i>mat!</i> <i>neumol</i>						
13:30	<i>upřim'</i> <i>ditěti</i> <i>(sestra)</i>	<i>a nic</i> <i>řim se</i> <i>neřivole</i> <i>(čerpání)</i> <i>neřivole</i> <i>(čerpání)</i> <i>neřivole</i> <i>(čerpání)</i>						
14			<i>podám'</i> <i>le'ku</i>	<i>matka</i>	<i>musim</i> <i>řict</i>	<i>plu</i> <i>plamoni,</i> <i>vše mi</i> <i>řim upřel</i> <i>vše dle</i> <i>he</i>	<i>bladae'</i>	<i>ponu řide,</i> <i>že bo</i> <i>neumim</i> <i>řimlouct</i>
18			<i>podám'</i> <i>ditěti</i>	<i>matka</i>	<i>musim</i> <i>řict</i>	<i>ponu</i> <i>umění'</i>	<i>bladae'</i>	<i>ponu</i> <i>řide,</i> <i>že</i> <i>neumol</i>

Zhodnocení

ponu řidně utvářeni'

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
Pondělí 9.45	uspávám dítěte v kočárku (mamka)	velké						
16.30			jit na velký nákup	partner	manžel	je to potřebné a tak to řeším	přiznání	jsou rády, že mi pomůže
19.00			podám-li líkiv dítěti	partner	řeknu že musíme dát malému lík	dítě je na l. místě, vše osvědčí počkám	okamžitě mi jde pomoot, dát dítěti lík	jsou rády, že nemusím partnerovi prosit

Zhodnocení

jsou uvážení, ulehčení, ale spokojeni

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
17.00	presunout		podání líku dítěti	partner				
18.00			přebalit dítě	partner	řeknu: "Přebal malého."	može každému madřim partnera, ale snad ho přebali	može se mu nechce ale přebalí dítě	další jsem unavená a nosím dítě mě bolují celý den!
19.30	utíct nočkové (partner)	jeem nočká, že mi pomůže						

Zhodnocení

jeem unavená, ale ráda, že partner pomůže v domácí věci i s dítětem.

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
17.00	partner	J	podání líku dítěti	partner				
18.00			koupání dítěte	partner	čekání "Okoupení malého"	ním, že se můžu na partnera spolehnout	jele nikdy - platí se potřebné ke koupeli a pomáha	radost
někdy v noci	potřeba oporu předtím (manka)	vděk						

Zhodnocení

Jsem šťastná, celý den mám dobrou náladu, možná i díky počasí, protože bylo příjemné

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
čtvrtek 17.00	podání léků dítěti (paralen)	J						

Zhodnocení

je mi naštvaná, vztekla, podrážděná, nerozhodná, i když mi vůbec nic nedělal, ale mě nechtěl, mám toho plně zuby.

PREDIAGNÓZA

BARBORA		+	-
Věk ženy	27		
Vzdělání	Gymnázium		
Profese	Adm. pracovnice		
Věk dětí	1rok	Jedno dítě	
Doba na RD	1rok	Kratší doba na RD	
Zaměstnání při RD	Ne		
Studium při RD	Ne, zvažuje	Zvažuje studium	
Stav vztahu	Druh – družka		Nepotvrzení vztahu
Délka vztahu	8let		

Zdravotní stav		+	-
Ženy	Dobry	Dobry stav vseh	
Muže	Dobry		
Děti	Dobry		
Kojení dětí	Ano	Kojení	Nedostatek spánku

Materiální zázemí		+	-
Bydlení	Vesnice		Neexistence bližších
	Rodinný dům	Soukromí	vztahů
	S rodiči, zvlášť patro	Dům s rodiči	
Auto	2x	Auto k dispozici	
Ekonomická situace	Průměrná	Dobrá fin. situace	
Komunikační vybavení domácnosti	Internet	Dostupnost kontaktů	
	Telefon	Dostupnost informací	
	Televize		
	Rádio		

Povaha dětí		+	-
1.dítě	hyperaktivní		Vyjadřuje náročnost situace
2.dítě			
3.dítě			

Sociální síť		+	-
Počet vztahů	18	Vyšší shoda	
Signifikantní vztahy	13	signifikantních	
Negativní vztahy	0	Žádný negativní	
Bez kontaktu	Všichni známi		Ztráta známých
Snížený kontakt	Spolupracovníci		Snížení kontaktů
Zvýšený kontakt	Maminky na RD	Jen maminky	
Nový vztah	1	na RD	
Změna způsobu k.	Sestra konflikty		Konflikty se sestrou
	Většinou email		Méně osobních k.

Sociální zakotvení		+	-
Sousedé	„jen se pozdravíme“		Nevnímá integraci
Vzdálenější okolí	Zdravení		ve vesnici
	Nekonfliktní		
Přátelé	Dobré	Blízké vztahy	
	Blízké vztahy	s přáteli	
Kontakty s jinými rodiči na RD	„Ano, ale moc ne u nás ve vesnici“	Hledání vztahů	

Podpora prarodičů		+	-
Rodiče ženy	Hlídaní, emocionální	Vnímání silné	
	praktická, materiální	opory	
	denně	rodičů i prarodičů	
Prarodiče ženy	Dostupná, kvalitní		
Bydliště	V místě	Dostupnost opory	
Rodiče partnera	Ano občas	Kvalitní vztah	
(pouze matka)		s matkou partnera	
	Kvalitní vztah		
Bydliště	Sousední vesnice	Dobrá dostupnost	

Podpora partnera		+	-
Pracovní doba	8-16	Pravidelná prac.doba	
Ochota	Ano, po iniciaci	Ochota	Nutnost iniciace
Pravidelná opora	Koupání	Pravidelná opora	
	Přebalování		
	Procházky		
Podpora dětí	Vzhledem k věku	Radost z pokroků	
	emocionální		

Víra		+	-
Věřící/ nevěřící	Ano	Víra	
Organizována/neorg.	Neorganizována		Není podpora
Podpora komunity	Ne		komunity
Aktivita/pasivita	Pasivita		Aktivita občas
Přátelé	Tolerance	Tolerance přátel	
Partner	Respekt	Respekt partnera	

Iničiační strategie		+	-
1) Autoiniciace zvlá- dacích strategií	Samostatnost	Samostatnost	
2) Iničiace informací	Konzultace iniciuje	Iničiace informací	
3) Iničiace soc. opo- ry	Osobám s důvěrou	Spolehnutí	
4) Iničiace životní spokojenosti:			
a) směrem k sobě	Hledá	aktivita	
b) směrem k dru- hým	Pochopení	tolerance	

Životní nastavení		+	-
Optimismus	Považuje se za pe- simistu		Spíše pesimismus Výkyvy nálad
Záporné hodnoty na ose spokojenosti	Obavy, strach		Citlivé vnímání změn Obavy, strach
Hodnocení dnů	Vnímá zoufalost únavu, špatnou náladu, rozčilení, i spokojenost, šťěstí, skvělou náladu	Spokojenost Šťěstí Skvělá nálada	Únava Zoufalost Špatná nálada Rozčilení

Stresory		+	-
	Nepořádek		Nepořádek
	Špinavé prádlo		
Holmes – Rahe	Změna bydliště, Změna nábožen- ských a společenských aktivit Životní změny		Kumulace životních změn
239b	Nedostatek spánku		Nedostatek spánku

Vnímání sociální opory		+	-
Osobnostní	Přijímá	Pozitivní vnímání	
	Aktivuje	Ocenění	
	Oceňuje		
Zkušenostní	Vnímá dostatek	Dostatečnost	
	„Musím říct“		Nutnost iniciace
	Nevyžádaná opora		Nekvalitní opora

Vnímání efektu SO		+	-
Zhodnocení dnů	Vnímání náročnosti	Vděčnost	Náročnost
	Vděčnost za pomoc		
Pocity při příjmu nabídnuté SO	Radost, rozladěnost, rozčilení, překvapení,	Překvapení Upřímná vděčnost	Rozladěnost Rozčilení
	vděčnost, silný	Radost	
	pocit vděčnosti	Údiv	

Iniciační dovednosti		+	-
Sebedůvěra	Zdravá	Pracuje na	
Vděčnost	Upřímná	zkvalitnění	
Způsob	Odpovídající situaci		
Míra	Nepřetěžuje		
Vhodnost situace	Ohleduplná		
Trpělivost	Odpovídající situaci		
Postupná iniciace	Využívá		
Opora druhých	Aktivní		
Autoiniciace	Dle psychických sil		

Vnímání iniciace sociální opory		+	-
Pocity při žádosti	Přirozenost, rozladění	Přirozenost	Obtěžování
	z nutnosti iniciace,		Nutnost iniciace
	pocit, že obtěžuje		Zklamání
	Zklamání z potřeby i.		
Pocity při příjmu	Radost, vděčnost,	Radost	Výčitky
	výčitky, že obtěžuje	Vděčnost	
	vděk za vstřícnost		

Důvody iniciace		+	-
Potřeba komunikace	Využito		
Starost o děti	Využito		
Praktická pomoc	Využito		
Emocionální opora	Nevyužito		Nezmiňuje
Ocenění	Nevyužito		emocionální oporu
Rada	Využito		
Sdílení	Využito		

Iniciované osoby		+	-
Partner	Ano	Iniciuje zdroje	
Příbuzní	Rodiče ženy	dostupné	
	Prarodiče ženy	a důvěryhodné	
	Matka partnera		Nechce obtěžovat
Děti	Ne		
Přátelé	Ano		

Iniciace institucí		+	-
OSSZ	Rodičovský příspěv.	Využívá	
	Přídavky		
Stát	Úlevy na daních	Využívá	
	Společné danění		
Lékařská péče	Prevence	Využívá	
	V době nemoci		
MŠ	Ne	Nevyužívá	
	(nízký věk)		
MC	Ne		Nenavštěvuje MC

Způsoby iniciace		+	-
Důrazná žádost	Ano	Využívá dle situace	
Oznámení	Ano		
Návrh	Ano		
Dotaz	Ano		
Prosba	Ano		
Naznačení	Ne	Nenaznačuje	

Reakce iniciovaných osob		+	-
Radost	Ano	Reakce příznivé	
Ochota	Ano		
Přirozenost	Ano		
Přijmutí	Ano		
Malá ochota	Ano		I přes neochotu
Neochota	Ano		kladná reakce
Počet iniciované SO	14	Iniciuje téměř denně	Nutnost iniciace
Počet nabídnuté SO	18		

Neúspěšná iniciace		+	-
Počet	0		
Druh			
Důvody			

Role ženy		+	-
	Matka	Matka	
	Družka		
	Dcera		
	Teta		
	Sestra		
			Ani jednu z rolí nevnímá pozitivně

Seberealizace ženy		+	-
Péče o děti	Únava i radost	Radost	
Bydlení	Nestíhám		Únava, náročnost
Vzdělávání	Uvažuje	Zvažuje vzdělání	
Koníčky	Nyní žádné		Žádný koníček
Zaměstnání	Neuvažuje		Nemá potřebu
Odpočinek	TV, internet		Pasivní
Sport	Ne		odpočinek
Religiózní aktivity	Ne		
Kulturní aktivity	Ne		

DISKUZE VÝSLEDKŮ 1/II

Všimla jsem si, že žena ani jednou v tabulce sledování sociální opory nezmínila přijetí či iniciování opory emocionální. Myslela si, že to nepatří do dat, které sleduji nebo tato její potřeba je nevyužívána? Zvolila jsem přímý dotaz elektronickou poštou ke zjištění skutečností. Odpověď je následující:

„Nemůžu říct, že nemám citovou oporu, mám, ale **nedávám najevo, že ji neustále vyžaduji**. S mojí mámou si hodně povídáme a **mi to v podstatě stačí**. Nemám pak potřebu některé věci sdílet ještě s někým jiným. Tátu s banalitami neobtěžuji, ale vím, že pokud se vyskytne nějaký závažný problém, tak se na něho můžu spolehnout a on mi vždy vyjde vstříc. Se sestrou se náš vztah po narození malého ochladil, díky mě. Dřív jsme si téměř o všem povídaly a řešily problémy, ale teď **nemám potřebu s ní cokoli řešit**. Pokud ona potřebuje např. pohlídat Aničku, tak **jí vyhovím, ale já po ní nic nechci** (maximálně vyzvednout nějaký lék pro malého). Důvod mého odtažení je, že **nechci poslouchat, co dělám špatně**, co by malý měl umět a proč máme ... nebo nemáme ... U Radka cítím asi největší pochopení, **dokážu mu říct, co mě trápí** (mámě bych třeba nikdy neřekla, že mám nějaké zdravotní problémy, aby neměla o mě strach a netrápila se tím). Říkám mu spoustu věcí, které **ho asi ani nezajímají**. On tuhle potřebu nemá ani v důležitých věcech.“

Z vyjádření ženy vyplývá její snaha vyrovnat se s potřebou emocionální opory, přesto však mám dojem, že ji vnímá jako nedostatečnou (v případě sestry jako nekvalitní), i když oceňuje snahy poskytovatelů kvalitní opory. Dojem, že jejího partnera její záležitosti nezajímají, hodnotím jako projev nízkého seberepektu.

POLOSTRUKTUROVANÝ ROZHOVOR

1) Jak se vyrovnáváš s pocitem vděčnosti za poskytnutou iniciovanou sociální oporu?

„Záleží na mojí momentální náladě. Pokud mám dobrou náladu, **jsem vděčná za poskytovanou pomoc**, hodně mojim rodičům, protože přijímám pomoc nejvíc od nich. **Pokud mám špatnou náladu, beru pomoc automaticky, hlavně od Radka.**“

2) Je nějaký rozdíl ve tvých pocitech při přijímání poskytnuté nabídnuté sociální opory a poskytnuté iniciované opory?

„Tak rozdíl v tom je, ale já **nechci často obtěžovat**, takže třeba u mamky spíš počkám, až se sama nabídne a ona je velice ochotná, takže když vidí, že je to třeba, tak mne v tom nenechá.“

Ale u Radka nemáš problém ho o něco požádat?

„To **nemám**. Je to i jeho syn a není důvod, proč by ho nemohl třeba pohlídat. Ale **musím ho k tomu povzbudit**. Ne že by o něj jinak neměl zájem, ale je fakt unavený z práce. No ale já toho mám taky za celý den dost.“

3) Uveď příklad neúspěšné iniciace, kterou se ti časem podařilo změnit na úspěšnou.

„**Bohužel se mi to nepodařilo**, např. jsem strašně moc chtěla jet do Brna na výstavu *Vše pro dítě*, nechtěla jsem nic pro sebe, ale pro malýho. Měsíc dopředu jsem o tom pořád mluvila, na internetu jsem zjistila vše potřebné, navrhovala jsem jet třeba v sobotu, aby si Radek nemusel vzít dovolenou. Malý totiž potřebuje novou autosedačku a kočárek. Nejdřív mi Radek sliboval, že pokud bude pěkné počasí, tak pojedem. Měl obavu z cesty, aby jsme se s malým nevybourali (tuto obavu nechápu, protože si myslím, že tohle se nedá ovlivnit). Počasí bylo pěkné, ale my jsme nejeli. Celý týden jsem byla našťvaná, ale nijak jsem to neovlivnila a nic jsem nevyřešila. Mimochodem dodneška malý nemá autosedačku a ani kočárek!!! Taky **se mi nedaří Radka donutit**, aby jsme jeli na nákup oblečení. **Přesvědčuji ho**, co potřebuji já a taky on, **ale marně**. On nemá tyhle nákupy rád, tak se nikde nejede.“

4) Čím myslíš, že to je, že tvé iniciace opory jsou většinou úspěšné?

„U Radka je to tím, aby měl ode mě pokoj a aby se nemusel dívat na můj otrávenej obličej. Chce mít klid, tak mi raději vyhoví. Mám na mysli pomoc. **Kdybych chtěla něco podle něj nereálnýho**, tak by neustoupil. Např. já chtěla myčku na nádobí, ale musela jsem ustoupit. Myčku nemáme.“

Moje máma mi většinou vyjde taky vsříc. Např. potřebuji jet do města na nákup a ona mi pohlídá malého, když je špatné počasí, ale musím se vrátit než půjde do práce. Raději malého pohlídá, než aby se zchládl.“

5) Čím myslíš, že to je, že je tvá iniciace opory někdy neefektivní?

„Myslím, že je to únavou. **Pokud vidím, že Radek přijde z práce hodně unavený a je unavenější než já, tak mu dám aspoň chvíli pokoj a neotravuji ho**. Špatnou náladu mívá našťestí málokdy. To jsem já přeborník!“

6) Jak vnímáš změny v kontaktech vlivem nástupu na rodičovskou dovolenou?

„**Vadí mi, že sejde z očí, sejde z mysli**. Spousta mých kamarádek **na nás nemá čas**. Víím, že chodí do práce, mají své problémy, jsou unavené... Ale být doma taky není pořád tak růžové. **Neztratila jsem o nikoho zájem**. Nemusíme se vidět každý den, ale aspoň občas. **Jsem vždycky hodně zklamaná**, když se z někým domluvíím, že se sejdeme a ono to nevyjde. **Kdybychom neměli internet, připadala bych si úplně odepsaná.**“

7) Jak předcházíš stresovým situacím?

„**Nijak**. Protože ať jsem klidná nebo našťvaná nic neovlivním. Vadí mi nepořádek, ale **večer jsem už tak utahaná**, že se mi nechce uklízet. Taky mě dokáže „vytočit“ sestra, když řekne něco, co mě podráždí a já to dlouho „vydýchávám“. **Nijak to neovlivním**, protože **ona vždy řekne, co chce.**“

8) Kterou ze svých rolí máš nejraději? A proč?

„Žádnou.“

Opravdu žádnou? Tvé role jsou maminka, družka, dcera, sestra, hospodyně, nebo něco, co se týká tvých koníčků, nebo třeba nejraději spíš. Opravdu nemáš z ničeho ve svém životě radost?

„Všechny mé role jsou nucené. Musím být matkou, dcerou, tetou...Nepřipadám si jako matka, ale tahle role je pro mě nejdůležitější. Někdy mám pocit, že nic nezvládám, že to s malým neumím a ostatní jsou chytří, vše umí, se vším si poradí a já jsem neschopná...“

A jak se cítíš jako družka či přítelkyně? Co pro tebe znamenají?

„Tyto role opravdu necítím jako nucené. Sama si vybírám, kdo bude má kamarádka a kdo bude můj partner. Dřív pro mne byla role kamarádky důležitější než role partnerky. Proč? Kamarádkami můžeme být na celý život, ale partnera můžeš vyměnit. Po narození malého, vlastně ještě před jsem tyto pozice přehodnotila. Je to i tím, že kamarádky nemají čas a už se tolik nestýkáme. Taky mě hodně mrzí, jak se zachovala kamarádka z dětství. Byla jsem se s malým podívat do práce a kamarádka mi stroze oznámila, že nemá čas, znovu jsem ji oslovila, ale opět mě odbyla, že nemá čas. Nepospíchala nikam, neměla žádný důležitý hovor, netoužila jsem po tom, aby kolem mě a malého nadšeně pobíhala a pěla chválu. Jen jsem s ní chtěla chvíli mluvit, domluvit se, kdy se konečně uvidíme, ale takovou ledovou sprchu jsem nečekala. Radek, který byl u toho mi pak řekl, proč se na ni nevykašlu. Jenže dřív jsme si s touhle kamarádkou hodně rozuměli a nechci kvůli její špatné náladě přijít o její přátelství. Role kamarádky je pro mě důležitá, chci, aby mé kamarádky věděly, že se na mě můžou spolehnout. Říká se, že dobrá kamarádka, je lepší než psycholog - tomu věřím. Jen mi vadí, že už se s některými moc nestýkám, protože buď jsou některé v práci nebo některé na MD a pokud jsou naše ratolesti nemocné, tak to nejde.“

METODA NEJHORŠÍ VARIANTY

Představ si reálnou situaci – potřebuješ si odpočinout po noci, kdy jsi musela často vstávat k dítěti, jak ji budeš řešit?

„Tak vím, že vstanu s pocitem, že jsem protivná, všechno mi vadí, že nemáme uklizeno, že není vysáté a nakonec si vůbec nepřipadám jako dobrá matka.“

Chápu, že máš takové pocity. Co budeš tedy dělat, když malý bude i přesto vyžadovat tvou pozornost?

„Budu se věnovat mu. Budu otrávená, ale domácnost mě v tu chvíli nezajímá, budu ho krmit, přebalovat, kojit, hrát si s ním, abych ho zaujala.“

Jsi však opravdu velmi unavená a malého tentokrát neuklidní obvykle fungující postupy. Co dál?

„Budu se snažit to vydržet do doby, než přijede Radek z práce a pak mu ho předám, abych si aspoň na chvíli odpočinula. Víím, že je taky unavený, ale stačí chvíli. No a pak to překonáme spolu do doby než malý usne.“

VYHODNOCENÍ

Na první pohled by se výsledky této metody mohly jevit jako naznačující krátký proces zvládacích strategií, ale z vyjádření ženy vyplývá vysoká míra samostatnosti. Díky opoře, kterou vnímá u partnera, je schopna překonat nenadálé komplikace a zbytečně ho nezatěžovat.

DISKUZE č.2/II

Za **výrazná pozitivna** týkající se iniciace sociální opory u ženy považují následující:

- Využívá internet k zachování kontaktů během mateřské dovolené
- Samostatný přístup k řešení stresových situací (nezatěžuje iniciované osoby vysokou frekvencí iniciací)
- Zvažuje možnosti iniciovaných osob a bere na ně ohled
- Využívá přímé i důrazné žádosti
- Využívá postupné iniciace
- Nevyužívá naznačování jako způsob iniciace
- Nevyhledává oporu od sourozence
- Iniciaci partnera považuje za přirozenost
- Vnímá a projevuje silný pocit vděčnosti za kvalitní poskytnutou oporu
- Dlouhodobě kojí své dítě
- Péči o dítě věnuje maximum svých sil
- Zvažuje zvýšení svého vzdělání
- Ve své sociální síti označila většinu vztahů jako kvalitní

Všimla jsem si, že u ženy je problémem **objektivně vyhodnotit** novou a náročnou situaci. Zřejmě má představu, že by sama měla obstát lépe a je nespokojená, jelikož se jí nedaří těchto svých představ dosáhnout (což rozhodně neznamená, že je „špatná“ matka). Jelikož se domnívám, že i když považuje oporu jí poskytovanou za kvalitní, je pro ni tato **opora** poměrně **nedostupná**, což zvětšuje její **pocity vyčerpání** a následně **nedostatečnosti**. Ve skutečnosti nemá možnost jakékoli relaxace. Pokud by se jí podařilo vyjít z tohoto „bludného kruhu“, mohla se její situace podstatně změnit.

Načerpá-li nové síly, zlepši se její zvládací schopnosti, spíše dosáhne svých představ ohledně sebe v roli matky, což bude mít zásadní pozitivní vliv na její sebehodnocení. Jako zdravě seberepresentující člověk si účinněji zajistí oporu pro ni potřebnou a bude pak pro ni snadnější vyrovnat se s negativními emocemi.

Na ženu by takhle slova mohla působit tak, že pocítí ještě větší vyčerpání. V podstatě však postačí nalezení čehokoliv, co ženě dodá radosti a životní spokojenosti, například pravidelný čas strávený pouze s manželem (např. hodinu týdně bez rozptylování dítětem, mimo domov, aby mohla zapomenout na své povinnosti), který jí dle jejích slov dokáže být plnou oporou.

Jako jedna z možností řešení situace by mohla být i návštěva mateřského centra. Žena se tam dozví spoustu praktických zkušeností jiných matek (pravděpodobně jí nebudou vnučovány). Může se seznámit s jinými maminkami na rodičovské dovolené a uvědomit si tak, že nejen ona něco nezvládá. Může využít nabídky vzdělávání, která jsou uskutečňována prostřednictvím tohoto centra. Dále mateřská centra nabízejí levné krátkodobé hlídání kompetentními osobami. V případě zájmu by se žena mohla sama podílet na chodu mateřského centra jako dobrovolník, což by významně přispělo ke zvýšení jejího sebepojetí.

DOPORUČENÍ – TEST MÍRY VYČERPÁNOSTI

TEST MÍRY VYČERPÁNÍ

Odpovězte podle následující škály:

1 – nikdy, 2 – jednou či dvakrát, 3 – zřídka, 4 – někdy, 5 – často, 6 – převážně, 7 – stále.

1. jsem unavený/á.....5
2. cítím se sklíčeně.....5
3. mám „dobrý den“4
4. jsem tělesně vyčerpaný/á.....3
5. jsem emocionálně vyčerpaný/á.....4
6. jsem šťastný/á.....4
7. jsem „vyřízený/á“4
8. jsem „vyhořelý/á“4
9. jsem nešťastný/á.....4
10. cítím se přepracovaný/á.....3
11. cítím se jako v pasti.....4
12. cítím se bezcenný/á.....4
13. cítím vyčerpání.....4
14. trápím se.....4
15. jsem rozzlobený/á nebo zklamaný/á z ostatních.....4
16. cítím se slabý/á a bezmocný/á.....4
17. cítím beznaděj.....4
18. cítím se odmítaný/á.....1
19. jsem optimistický/á.....1
20. jsem čínorodý – resp. výkonný/á.....3
21. mám strach.....6

Sečtěte hodnoty, které jste uvedli u následujících otázek: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21. **A = 67**

Dále sečtěte hodnoty těchto otázek: 3, 6, 19, 20. **B = 12**

Odečtěte B od 32, tzn. $32 - B = C$. Sečtěte $A + C = D$.

Vydělte D číslem 21 a vyjde vám míra vašeho vyčerpání či vyhoření. Pokud vám vyjde hodnota mezi 2 a 3, vede se vám dobře. Leží-li vypočítaná hodnota mezi 3 a 4, prožíváte vyčerpání či vyhoření a měli byste proti tomu bezodkladně něco udělat. Pokud je hodnota, která vám vyšla, vyšší než 5, nacházíte se v akutní krizi (Mallotová, 2000, s. 15).

C = 20 D = 87

VÝSLEDEK 4,14

Prožíváte vyčerpání či vyhoření a měli byste proti tomu bezodkladně něco udělat.

PŘÍLOHA PIII: KAZUISTIKA III

DOTAZNÍK VYUŽÍVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

I) JAKÉ JSOU TVÉ ZDROJE POMOCI, PODPORY, OPORY?

- 1) Musím si vše zařídit sama bez pomoci druhých
- 2) *Musím si říct o oporu od druhých*
- 3) Opora je mi často nabízena a já ji ráda přijímám
- 4) Opora je mi často nabízena a mne to obtěžuje
- 5) *Uvítala bych více či častěji nějaký druh opory*
- 6) Vyjádřila bych to takto:

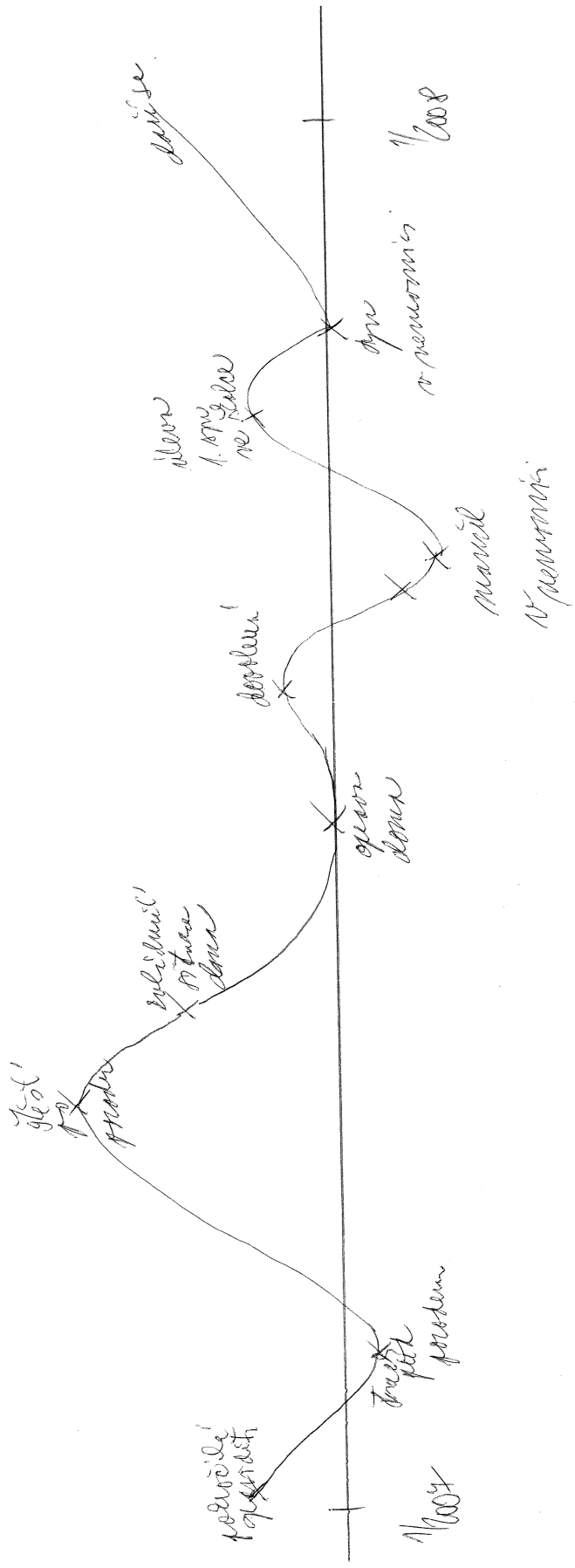
II) KTERÝ ZE ZPŮSOBŮ ŘEŠENÍ POTŘEBY OPORY UPŘEDNOSTŇUJEŠ (NEJČASTĚJI VYUŽÍVÁŠ)?

- 1) *Řeknu si o konkrétní pomoc*(3)
- 2) *Vyhledám si informace o problému a pak se dle toho zařídím*(1)
- 3) *Proberu to s kamarádkou (manželem, maminkou,...)*(2)
- 4) *Udělám si radost (něco si koupím, přečtu, vyspím se, někam si zajdu) o ono se to „odplaví“* (4)
- 5) *Budu oporou někomu jinému a očekávám, že se to snad někdy nějak vrátí*(5)
- 6) Naznačuji potřebu a očekávám na oporu
- 7) Čekám na oporu až mi bude nabídnuta
- 8) Můj způsob řešení je následující:

HOLMES- RAHEOVA ŠKÁLA

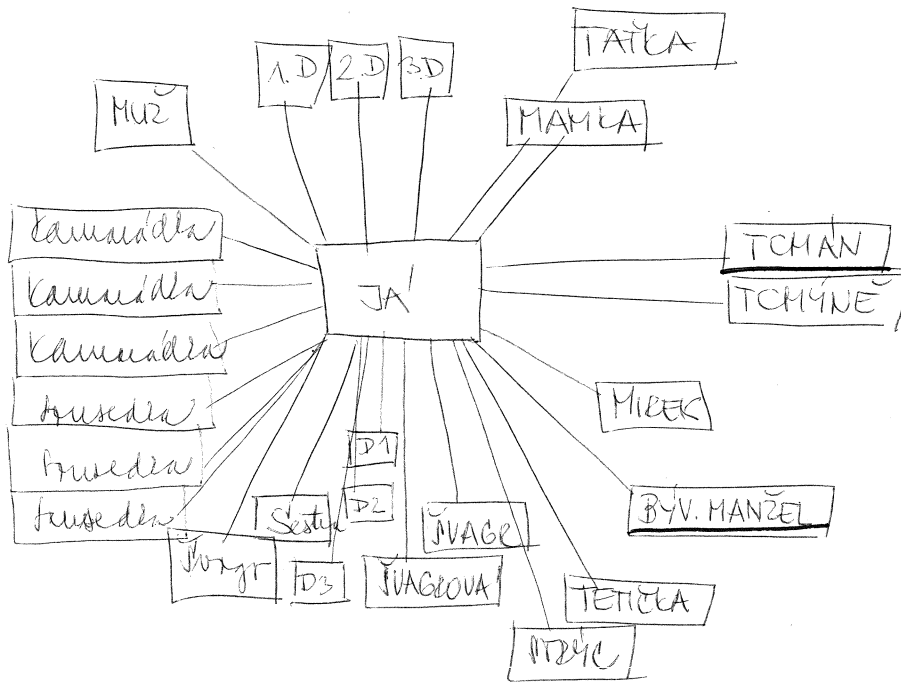
Smrt partnera	100	
Rozvod	73	
Rozchod s partnerem	65	
Pobyt ve vězení	63	
Smrt příslušníka rodiny	63	
Osobní úraz nebo nemoc	53	
Svatba	50	
Propuštění z práce	47	
Manželské usmiřování	45	
Odchod do důchodu	45	
Zdravotní změny příslušníka rodiny	44	
Těhotenství	40	
Sexuální problémy	39	
Příchod nového člena rodiny	39	
Změny ve finančním postavení	38	
Smrt blízkého přítele	37	
Přechod na nový způsob práce	36	
Přibývání manželských hádek	35	
Větší zadlužení	31	
Ztráta velkého obnosu peněz	30	
Změny odpovědnosti v práci	29	
Syn nebo dcera opouští domov	29	
Potíže s příbuzenstvem z partnerovy strany	29	
Mimořádný osobní úspěch	28	
Partner/ka začíná nebo končí s prací	26	
Začátek nebo konec školy	26	
Změny životních podmínek	25	
Změny v osobních návycích	24	
Potíže se šéfem	23	
Změny v pracovních hodinách nebo podmínkách	20	
Změna bydliště	20	
Změna školy	20	
Změna v rekreování	19	
Změny v náboženských aktivitách	19	
Změny ve společenských aktivitách	18	
Zadlužení	17	
Změny ve spánkových návycích	16	
Velké změny v počtu rodinných příslušníků	15	
Změny v návycích v jídlu	15	
Prázdniny, dovolená	13	
Vánoce	12	
Drobná porušení zákona	11	
	=	50% šance nemoci
VYHODNOCENÍ		159

OSA SPOKOJENOSTI



SOCIÁLNÍ SÍŤ na mateřské dovolené

Kazuistika č. III



Celkem 25
 významných 11
Negativní 2

Kvantitativní změny

- Bez kontaktu vlivem nástupu na RD
- Snížený kontakt vlivem nástupu na RD
- Zvýšený kontakt vlivem nástupu na RD

5x spolupracovník
 1.kam. 2.kam. 3.kamradka
 K1 (1/7 - 1/60)
 K2 (1/7 - 1/30)
 ⊕

Kvalitativní změny

- Změna způsobu kontaktu vlivem nástupu na RD (například místo osobního kontaktu spíše e-mail či telefon a naopak) Osobní → telefonický → email
- Nové vztahy po nástupu na RD K1 K2 S1 S2 S3

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
neděle v úoci	blidom' nemoucí dítě		blidom' nemoucí dítě (2 nemoucí sestry)	průtek	přítom' informace (obn. k nemoucí, děln)	pem naradění a šiz, a myš, a zládná	našmoe v pabdi	pem blidua'
10	pozditi s nřfom (dcera)	vdie						
10	umyt' m' d'oh' (manuál)	vdie						
12			to blidua k, jst (blidat) m' d'ho	dcera	pozditi	pozitivní, a mi m' d' m' d' h' e	bladua'	prój
14	pozditi s nřfom (dcera)	vdie, m' d' h' b' o' p' r' i' m' a' n' i' e						
17	blidom' (manuál)	vydechut' na den' b' vdie						
20	uřfom' st' u' s' h' o' dítěti (manuál)	průtek (j' u' řfom' d' r' u' k' h' o')						
21	pozditi (manuál)	společnost m' d' h' e						
23	blidom' st' r' i' o' t' , nemoucí dítě (manuál)	průtek (j' k' , st' r' a' n' , o' d' u' k' , nemoucí dítě)						

Zhodnocení

Našim' den, ale děly podporu jme to zládná dobře.

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas pondělí	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
9:40	telefon (mamka)	pevně bladne!						
16			20' bl'dání - jí pře na PC	dcera	normu, 20' př seluže vůdit	st klonů, přims srdost	uvadí př #	jeu v'do, protože vama pocit, že by ji to záleželo
17	email (kamarádka)	už to mi rozum!						
18			rada	manžel	přimoust ↪	stloum' dotaz	ochotg	už čust

Zhodnocení

peu 'táta', a se nam' d'at'

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
úterý 9:40	telefon (mamča)	radost						
11			hlídání 1/2 hod.	deera	přímá ústa radost	no pobude	hlídání	požuj
19			hlídání 30 minut	deera	ústa posle	nevím, jde to půjde	musí se přesvědčit že jo	radost hoř

Zhodnocení

Ještě, že mi deera posledek, přímá požad ke
hlídání

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas <i>stud</i>	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
8			komunikace	matka	telefon	řiču se	řiču se řiču!	radost řiču
12			dojetí občů z řady	sousedé	řiču	řiču!	řiču!	řiču
12	řiču! řiču! řiču! řiču!	řiču! řiču! řiču! řiču! řiču!						
13			řiču řiču řiču (řiču!)	řiču	řiču řiču řiču	řiču řiču!	řiču! řiču! <u>řiču!</u>	řiču! řiču! řiču!
16	řiču! řiču! (řiču)	řiču! řiču! řiču! řiču!						
22	řiču! řiču! (řiču)	řiču! řiču! řiču!						

Zhodnocení

řiču! řiču! řiču! řiču! řiču!
řiču! řiču! řiču! řiču! řiču!
řiču! řiču! řiču! řiču! řiču!

⇒ neúspěšná iniciace

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas škrtek	Poskytnutí opory bez inicie	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
8			kommunikace	mamka	telefon	přivolení, nemám pocit, že řídím	kladeš	pozitivní
14	pochoval, že to řídím (mamka)	docela mi + energií						
14	hlídám děti (mamka)	vděčnost, radost, že to sám reaguje						
19			hlídám děti 10min.	dcera	osmičky jemně	nubrot	pozitivní	dobře
21	kommunikace s mamkou	radost						
22	děti byly mimovolně překážkou	stěží, že musím ubližovat						

Zhodnocení

Náročnější den, jička je u mých doma
nemohu být jen stěží se s ní
pobavit

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas přítel	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
9:00			komunikace	manuál	telefon	přijetí	kladná	přijetí
13	stručně (praktičtí formou)	radost a klid						
18	stručně (komunikace)	kladná ráda se náměma						
21	podrobně s manuálem	přijetí						

Zhodnocení

Bylo krásné, což mi dodalo energii,
alež mě zlobí.

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas <i>sobota</i>	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
10			nádobí	dece	osobně	je * nutnost	blodná	přijevant
14			podle s možn	rodiny přítel (včetně jme reunion)	pesta	kloušim s	blodná	úleoa
19	uilyp (u mail)	ostat vše						
21	podle (u mail)	ostat přij						

Zhodnocení

Ve většině případů oporu vyžádala, ne
byl sledován pořad nebo seznam, momentálně
jme vzhledem k poměru vzhledem k jasnějším
případům.

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas <i>uděle</i>	Poskytnutí opory bez inicie	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
8			<i>vyprávění růž</i>	<i>mužská</i>	<i>telefon</i>	<i>práce</i>	<i>žlutá</i>	<i>plav radost žlutá</i>
10	<i>opět dítě (muž)</i>	<i>okl</i>						
10	<i>úspěch (dívka)</i>	<i>radost</i>						
15	<i>opět muž (dívka)</i>	<i>telefon mlčení</i>						
21			<i>úspěch (muž)</i>	<i>dívka</i>	<i>radost</i>	<i>práce</i>	<i>žlutá</i>	<i>mlčení</i>

Zhodnocení

*fungovat, dno mi mělo moc říkat
a tak jsem mělo radost.*

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
4:30			vyžít a	manuž	telefon	žádání	žasat ostat	potřít Hly.
10	ponidom' (kolny)	prítomí, jám rida						
15	malup (manil)	uleva stírnat						
17	stent o malí'ko (malí'ko) manil	stírnat (stírnat o dudu'ko)						
20			stírnat malí'ko (dudu'ko 29, 1)	dudu	stírnat	žádání	žasat	stírnat
22-08	plá o memorabil dudu'ko (manil)	stírnat						

Zhodnocení

Manuž mi dudu'ko pomáhal, jsem
páda.

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas úterý	Poskytnutí opory bez inicie	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
4	okolo mno do školy (mamčička)	vše						
8			střední	mamča	telefon	přivoní	radost	stojí
11	poslala s parfem (deem)	radost						
16			každý asistence	mamčička	žádná (mamčička)	mamčička	šel jo	poslala

Zhodnocení

posle mamčička, ale i ve škole x mamčička
 být tuž doma! mamča nebo doma! studentka,
 mamčička dává dlouhodobě obzvi (kvalitativně x rodina volala)

PREDIAGNÓZA

RENATA		+	-
Věk ženy	37		
Vzdělání	VŠ	Vzdělání	
Profese	Pedagog		Menší děti krátce po sobě
Věk dětí	17,3,1		
Doba na RD	4		Delší doba na RD
Zaměstnání při RD	Ano, 2roky	Zaměstnání	
Studium při RD	Ano – VŠ	Vzdělávání	
Stav vztahu	Manželství	Manželství	
Délka vztahu	7		

Zdravotní stav		+	-
Ženy	Dobrý	Dobrý zdravotní stav	
Muže	Dobrý	všech	
Děti	1 - dobrý		
	2 – dobrý		
	3 – dobrý		
Kojení dětí	Ano, vždy	Kojení (spokojenost)	

Materiální zázemí		+	-
Bydlení	Vesnice	Bližší vztahy	Vesnice (doprava)
	Rodinný dům	Soukromí	
	S rodiči, samostatně		Dům s rodiči
Auto	1x, manžel denně	Auto	Chybí 2.auto
Ekonomická situace	Mírně nad průměr	Dobrá fin.situace	
Komunikační vybavení domácnosti	Internet	Dostupnost kontaktů	
	Telefon	Dostupnost informací	
	Televize		
	Rádio		

Povaha dětí		+	-
1.dítě	17- je na ni spolehnutí, labilnější	Vyzdvihuje pozitiva	Malý věkový rozdíl mezi menšími dětmi (náročnost, zatížení)
2.dítě	3-srdečný, pracovitý, panovačný		
3.dítě	1-hodný, bojovný		

--	--	--	--

Sociální síť		+	-
Počet vztahů	25		
Signifikantní vztahy	11		
Negativní vztahy	2		2 negativní k.
Bez kontaktu	8		8 bez kontaktu
Snížený kontakt	2		2 snížený k.
Zvýšený kontakt	0		
Nový vztah	5	Nové kvalitní vztahy	
Změna způsobu k.	2		Z osobního k. na telefon, mail

Sociální zakotvení		+	-
Sousedé	Rodiče partnera		Tchán - negativní
Vzdálenější okolí	Nekonfliktní	Sousedské vztahy	
	Přátelské	dobré	
Přátelé	Bydlí mimo vesnici		Přátelé nízká
	Schází osobní k.		dostupnost
Kontakty s jinými rodiči na RD	Pravidelné návštěvy	Prav. návštěvy rodičů s dětmi	

Podpora prarodičů		+	-
Rodiče ženy	Denně emocionální opora, dále materiální půjčky, hlídání dětí, vzdálenost 30km	Velká podpora rodičů ženy	Vzdálenost rodičů
Rodiče partnera	Minimální		Nedostatečná
	Negativní emoce		Negativní emoce

Podpora partnera		+	-
Pracovní doba	8 – 16, So noční sm.	Žádné přesčasy	Noční směny
Ochota	Sám se nabídne	Ochota	
Pravidelná opora	Hlídání, procházky	Pravidelná opora	
	Povídání		
	Nákupy, doprava		
Podpora dětí	dcera	Dcera - pravidelná	
	Procházky, domácí práce, hlídání	opora	

Víra		+	-
Věřící/ nevěřící	Ano	Aktivní víra	
Organizována/neorg.	Ne		
Podpora komunity	Ne		Není podpora
Aktivní / pasivní	Aktivní		komunity
3 nejbližší přítelkyně	Každá jiné víry	Vzájemná tolerance	
Partner	Respektuje	Vzájemná tolerance	

Iniciační strategie		+	-
1) Autoiniciace zvládacích strategií	Samostatnost	Samostatnost	
2) Iniciace informací	Aktivita	Aktivita	
3) Iniciace soc. opory	Aktivita	Aktivita	
4) Iniciace životní spokojenosti:			
a) směrem k sobě	Aktivita	Autoiniciace	
b) směrem k druhým	Opora druhým	Opora druhým	
	Tolerance	Tolerance	

Životní nastavení		+	-
Optimismus		Optimismus	
Záporné hodnoty na ose spokojenosti	Nemoc, strach		Subj. pohled na
	Oprava domu		komplikace
Hodnocení dnů	Náročnost, vděčnost,	Vděčnost	Náročnost
	Radost ze zvládnání	Zvládnání	
	Spokojenost	Spokojenost	
	Nespokojenost při nezvládnutí		Chtít vše zvládnout

Stresory		+	-
	Nemoc v rodině		Častá onemocnění
	Nedostatek spánku		Nevyspání
	Neočekávaná změna		Neflexibilita
	v chování dítěte		
	Mezilidské vztahy		Vnímání konfliktů
	Studium, práce		Přetěžování
Holmes – Rahe	Potíže s příbuznými		Konflikty
159b.	Zadlužení		Zadlužení
	Změny aktivit		Životní změny

Vnímání sociální opory		+	-
Osobnostní	Vyhledává	Pozitivní vnímání	
	Přijímá	Ocenění	
	Oceňuje		
	Nebrání se		
Zkušenostní	Pozitivní	Kladné zkušenosti	
	„Musím si říct“		Nutnost iniciace
	„Uvítala bych více“		Nedostatečná opora

Vnímání efektu SO		+	-
Zhodnocení dnů	Vděčnost za pomoc	Opravdová vděčnost	
Pocity při příjmu nabídnuté SO	Vděk, přirozenost, spokojenost, soulad, porozumění, radost, dodání energie	Pozitivní vnímání	

Iničiační dovednosti		+	-
Sebedůvěra	Někdy málo	Pracuje na	Nedostatečná sebedůvěra
Vděčnost	Přiměřená	zkvalitnění	
Způsob	Volí vhodný		
Míra	Snaží se nezatěžovat		
Vhodnost situace	Bere ohled		
Trpělivost	Přiměřená situaci		
Postupná iniciace	Promyšlená		
Opora druhých	Aktivní		
Autoiniciace	Aktivní dle možností		

Vnímání iniciace sociální opory		+	-
Pocity při žádosti	Přirozené, nutnost, radost, pohoda, nejistota, rozčilení	Radost	Nejistota
		Přirozenost	Rozčilení
		Pohoda	Nutnost
Pocity při příjmu	Radost, pokoj, příjemnost, pozitivum, klid, vděk, samozřejmost, pohoda, spokojenost	Radost	Samozřejmost
		Pokoj	
		Vděčnost	
		Spokojenost	
		Klid	

Důvody iniciace SO		+	-
Potřeba komunikace	Ano	Využívá	
Starost o děti	Ano	Využívá	
Praktická pomoc	Ano	Využívá	
Emocionální opora	Ano	Využívá	
Ocenění	Ano	Využívá	
Rada	Ano	Využívá	
Informace	Ano	Využívá	

Iniciované osoby		+	-
Partner	Ano	Iniciuje ty, kterým	
Příbuzní	Matka ženy	důvěřuje	
	Tchýně	Neiniciuje ty,	
		u kterých vnímá	
		vysokou míru	
Děti	Dcera	závazku či nutnost	
	Starší syn	sociální směny	
Přátelé	Ano		

Iniciace institucí		+	-
OSSZ	Rodičovský příspěvek	Využívá	
Stát	Společné danění Úlevy na daních	Využívá	
Lékařská péče	V případě nemoci	Využívá	
MŠ	Starší syn	Využívá	
MC	Nenavštěvuje		Nenavštěvuje MC

Způsoby iniciace		+	-
Důrazná žádost	Ano	Využívá různé	
Oznámení	Ano	možnosti	
Návrh	Ano	dle situace	
Dotaz	Ano		
Prosba	Ano		
Naznačení	Ne, nepovažuje za účinné	Nenaznačuje (asertivní)	

Reakce iniciovaných osob		+	-
Radost	Ano	Radost	
Ochota	Ano	Ochota	
Přirozenost	Ano	Přirozenost	
Přijmutí	Ano	Přijmutí	
Malá ochota	Ano		Malá ochota
Neochota	Ano		Neochota
Počet iniciované SO	20	Nabídka vyšší než ISO	Přesto nedostatečná SO
Počet nabídnuté SO	31	Iniciuje denně	Nutnost iniciace

Neúspěšná iniciace		+	-
Počet	1	Vysoká úspěšnost	
Druh	Pomoc v domácnosti (dcera)		
Důvody	Spíše nekázeň		

Role ženy		+	-
	Matka	1. matka	
	Manželka		
	Dcera		
	Uklízečka		Uklízečka
	Kuchařka		
	Kamarádka		
	Studentka	Studentka (oddech)	Studentka (zátěž)
	Sestra		8. sestra

Seberealizace ženy		+	-
Péče o děti	Radost	Radost	
Bydlení	Zútulňování	Radost	
Vzdělávání	Koníček	Radost	
Koníčky	Studium, kreslení	Odpočinek	
Práce	Zábava	Zájem	
Odpočinek	Kdykoliv to jde	Využívá	
Sport	Občas		Méně sportu
Religiózní aktivity	Ne		Soukromé RA
Kulturní aktivity	Chybí koncerty	1x v roce	Schází KA

POLOSTRUKTUROVANÝ ROZHOVOR

1) Jak se vyrovnáváš s pocitem vděčnosti za poskytnutou iniciovanou sociální oporu?

„Vděčnost, tak je pravda, že *mne překvapilo, jak často musím, prostě jsem, vděčná někomu za něco, co by snad mohlo být považováno za přirozené*. Děti přece nejsou jen moje. Nikdy jsem neslyšela manžela, že by se mne v sobotu zeptal, jestli mu pohlídám děti, že si potřebuje jet něco vyřídit. Na druhou stranu *chápu, že toho všichni máme dost*, takže *jsem opravdu vděčná*, když mi pomohou.“

2) Je nějaký rozdíl ve tvých pocitech při přijímání poskytnuté nabídnuté sociální opory a poskytnuté iniciované opory?

„Při poskytnutí opory nabídkou *ne cítím takový pocit závazku*, jsem také vděčná, ale *více vnímám radost a pokoj, že nejsem na vše sama, nemám strach, zda neobtěžuju*, i když to u rodiny nemám nikdy, spíš *nemám dojem, že bych jim za to něco dlužila*. Chtěli mi něco dát a *já to s radostí přijímám, rozhodně se tomu nebráním*. Při iniciované opoře by se možná řeklo, že ta radost pak není tak velká, ale já si myslím, že ve výsledku je to stejné. Prostě už jsem se smířila s tím, že *nemůžu vždycky jen čekat na podporu*, ale musím si umět pomoci sama, což neznamená, že vše udělám sama.“

3) Uveď příklad neúspěšné iniciace, kterou se ti časem podařilo změnit na úspěšnou.

„Tak to je *situace, na které stále pracuji*, ale už se to pomalu přiklání na mou stranu. Já tvrdím, že potřebuju myčku, je nás doma moc, denně vaříme a tudíž máme stále nádoby v kuchyni. Dříve umývala nádoby dcera, ale nutno přiznat, že ne vždy dobře, navíc i ona je spokojenější, když místo nádobí, jde ven s malým, dle mého názoru je to užitečnější. Myslím si, že umývat nádoby ručně je srovnatelné s praním prádla v rukou, což by po mně dnes nikdo nechtěl. Ale často jsem slyšel, že myčka není potřeba, jakoby to bylo něco jako mít Ferrari. Tak *jsem přemýšlela, jak přesvědčit* manžela, že je potřeba:

- Dcera jde na procházku s malým.
- Já vařím, uklízím a vysávám v tu dobu
- Nádoby umývám až jsou všichni doma, aby bylo vidět, kolik času to zabere, kolik toho nádobí je. Kdyby to bylo uklizeno než přijdou, měli by stále pocit, že toho není tolik třeba.

A výsledek? Myčku ještě nemám, ale už je domluvený řemeslník, který udělá odvod a přívod vody pro myčku.“

4) Čím myslíš, že to je, že tvé iniciace opory jsou většinou úspěšné?

„Tak asi už vím, *jak si komu o co říct*, například dceři dám na výběr mezi dvěma až třemi věcmi, manželovi to navrhnou atd. Ale taky jsou asi ochotni mi být oporou, když vidí, že *se snažím většinu věcí zvládnout sama*. Taky je to asi tím, že vědí, že *jsem jim taky oporou*, ne že by to bylo něco za něco, tenhle pocit mám jen někdy u dcery, což je vzhledem k jejímu věku normální, ale prostě jsme rodina, tak spolu držíme, aby to u nás fungovalo.“

5) Čím myslíš, že to je, že je tvá iniciace opory někdy neefektivní?

„Tak když někoho o něco prosím moc často, *když ho přetěžuju*, když mají druzí pocit, že je *využívám či zneužívám*, což se snažím nedělat. Když *si dostatečně nevážím* jejich pomoci, když *je přivedu na myšlenku, že je otravuju*.“

6) Jak vnímáš změny v kontaktech vlivem nástupu na rodičovskou dovolenou?

„*Chybí mi* přítelkyně-spolupracovnice, máme se opravdu rády, ale kvůli jejímu pracovnímu vytížení se vidíme jen jednou do roka. Občas si zavoláme, moc ne. Taky jsem se dříve jednou týdně viděla s jinou kamarádkou, probraly jsem vždy, co se událo, vypovídaly se a loučily se šťastné, že se máme. Teď se vidíme tak jednou za dva měsíce a má to *vliv i na hloubku našeho vztahu*, chvíli nám trvá, než se naladíme na stejnou notu. Navíc jsem se krátce před mateřskou přestěhovala, takže mám i nový okruh známých, *našla jsem si* zde jednu opravdu hodnou přítelkyni, které si vážím, ale jinak *se občas cítím jako cizinec, ostatní se znají od dětství, mne berou, ale nepotřebují*. Musela jsem tedy být aktivní v tom, abych je *k nám zvala*, abychom se více sblížili a teď už to funguje, dokonce mi nedávno jedna kamarádka napsala, že se musí stavit, protože už jí chybí ten můj smích. Moc mne to potěšilo.“

7) Jak předcházíš stresovým situacím?

„Stres, *konflikt nemám ráda*. Tak například denně se cítím nevyspaná, denně je u nás nepořádek z hraček, denně se vaří, pere, vysává, ... *Nekřičím na děti za to, že udělají nepořádek a odpočívám tehdy, kdy ony*. A když vše nestihnou? *Tak to nevádí*, domnívám se, že manžel snese spíše pár rozházených hraček než nervózní utahanou ženu. Takže moje *prevence je čerpání síly* z:

- a. Odpočinku
- b. Sportu (spíše jen procházky, občas kalanetika)
- c. Tvořivé činnosti
- d. Studia
- e. Pěstování vztahů

Když to všechno zvládnou, pak jsem šťastná.“

8) Kterou ze svých rolí máš nejraději? A proč?

„Studentku.“

Ale ta je až na posledním místě?!

„To ano, jen v období zkoušek si mohu dovolit ji přemístit hned za matku. Taky si tím *krásně odpočinu, když na chvíli zapomenu, že jsem matka.*“

A proč ji máš nejraději?

„Protože mám pocit, že mi jde ze všeho nejlip, *nejvíc mne baví, je to můj koníček* a zároveň práce, takže nemám pocit, že se flákám, když se mu věnuji.“

A mohu se zeptat proč jsi na první místo dala roli matky a až pak roli manželky?

„Víš, mám špatnou zkušenost ze svého prvního manželství a tak už teď vím, že *být manželkou není trvalý stav, ale matkou nepřestanu být ani když děti vyrostou*, stále mne budou potřebovat. A myslím si, že i pro děti je důležité, aby věděly, že pro mne jsou na prvním místě, ne že bych neměla svého nynějšího muže ráda, ale on se zvládne sám o sebe postarat, zatímco děti nás potřebují mít v zádech, jako oporu, jako zed', kterou nic nezboří.“

VYHODNOCENÍ

Rozpory ve výsledcích

1) „A když vše nestihnou? *Tak to nevdí*, domnívám se, že manžel snese spíše pár rozházených hraček než nervózní utahanou ženu.“ *versus* „*Když to všechno zvládnou, pak jsem šťastná.*“ (viz otázka č.7 v rozhovoru)

Zdůvodnění rozporů

U Renaty nemohu jako u Gabriely dospět k závěru, že k rozporům došlo vlivem jejich emocionálních změn. Spíše se domnívám, že menší nedostatky si Renata dokáže odpustit, v souhrnu je však skutečně šťastná právě tehdy, kdy zvládne vše, pro co se rozhodla.

METODA NEJHORŠÍ VARIANTY

Představ si reálnou situaci –potřebuješ si odpočinout po noci, kdy jsi musela často vstávat k dítěti, jak ji budeš řešit?

„Tak *zkusím* si odpočinout až malý usne.“

A když nebude moct usnout?

„*Zkusím* si trochu oddechnout, když si bude chvíli hrát.“

Nebude si hrát, bude kňourat a brečet a bude chtít nosit. Co pak?

„*Dám ho do kočárku* a pojedou s ním na procházku, třeba usne.“

Neusne, bude hodnější, ale neusne. Co uděláš?

„*Budu to muset vydržet, udělám* si další kafe, *zkusím* ho zabavit, *hrajú si* s ním, *čtu si* s ním,...

Na chvíli to zabere, ale pak začne znovu plakat, chce nosit, nemůže usnout.

„*Zhodnotím situaci*, do kdy to budu muset vydržet, než někdo dorazí domů, aby mi pomohl.“

Všichni nemají čas, mají své povinnosti.

„Ještě *chvilku to vydržím a pak někomu (dceři nebo manželovi)* zavolám, ať přehodnotí situaci, zda by dnes nemohl přijet dříve.“

Dcera může přijet dříve.

„No výborně, tak *teď už to zvládnou i sama, stačí mi, že na to nejsem sama*, a po jejím příjezdu padnu...“

PŘÍLOHA PIV: KAZUISTIKA IV

DOTAZNÍK VYUŽÍVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

I. JAKÉ JSOU TVÉ ZDROJE POMOCI, PODPORY, OPORY?

- 1) Musím si vše zařídit sama bez pomoci druhých
- 2) Musím si říct o oporu od druhých
- 3) *Opora je mi často nabízena a já ji ráda přijímám*
- 4) Opora je mi často nabízena a mne to obtěžuje
- 5) Uvítala bych více či častěji nějaký druh opory
- 6) Vyjádřila bych to takto:
Nerada někomu o něco říkám, to fakt až nakonec.

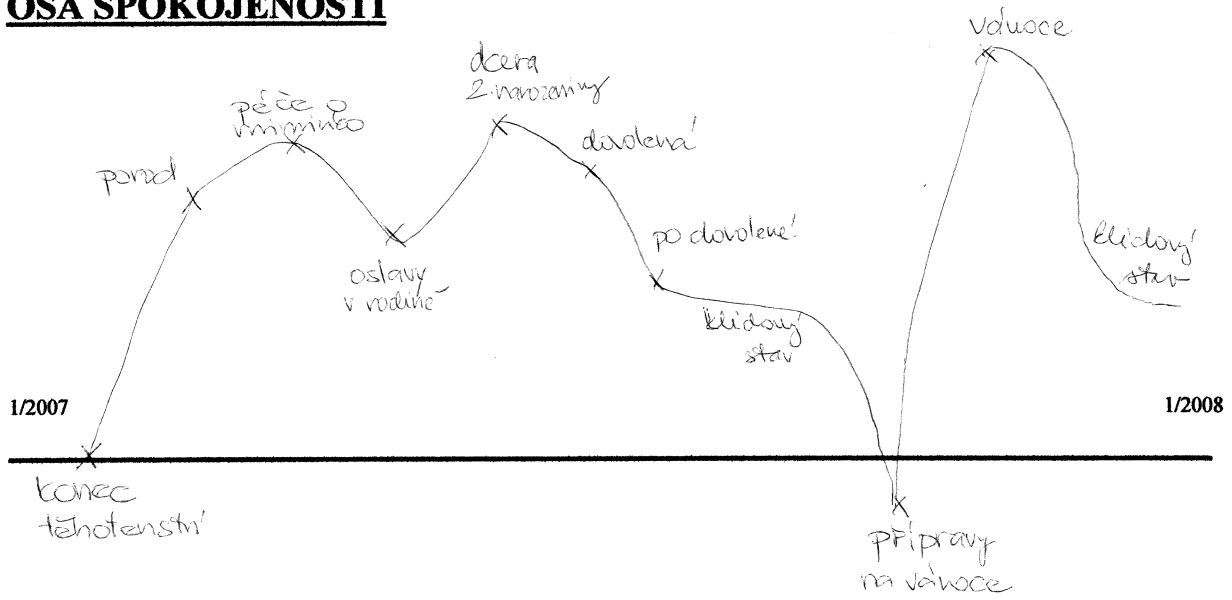
II) KTERÝ ZE ZPŮSOBŮ ŘEŠENÍ POTŘEBY OPORY UPŘEDNOSTŇUJEŠ (NEJČASTĚJI VYUŽÍVÁŠ)?

- 1) *Řeknu si o konkrétní pomoc*(3)
- 2) Vyhledám si informace o problému a pak se dle toho zařídím
- 3) *Proberu to s kamarádkou (manželem, maminkou,...)*(1)
- 4) Udělám si radost (něco si koupím, přečtu, vyspím se, někam si zajdu) o ono se to „odplaví“
- 5) Budu oporou někomu jinému a očekávám, že se to snad někdy nějak vrátí
- 6) *Naznačuji potřebu a očekávám na oporu* (2)
- 7) Čekám na oporu až mi bude nabídnuta
- 8) Můj způsob řešení je následující:

HOLMES – RAHEOVA ŠKÁLA

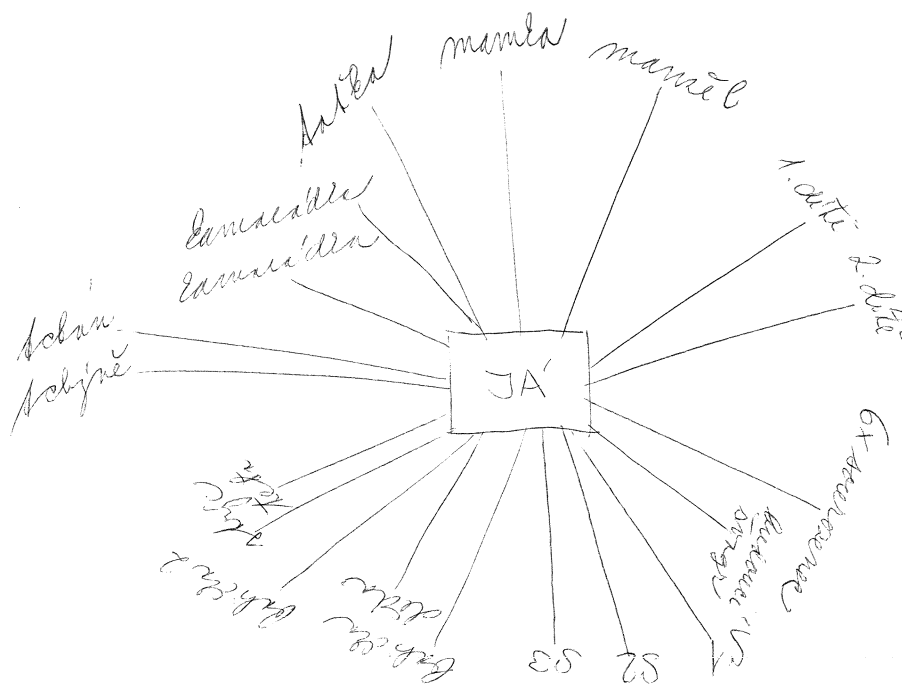
Smrt partnera	100		
Rozvod	73		
Rozchod s partnerem	65		
Pobyt ve vězení	63		
Smrt příslušníka rodiny	63		
Osobní úraz nebo nemoc	53		
Svatba	50		
Propuštění z práce	47		
Manželské usmiřování	45		
Odchod do důchodu	45		
Zdravotní změny příslušníka rodiny	44		
Těhotenství	40		
Sexuální problémy	39		
Příchod nového člena rodiny	39		
Změny ve finančním postavení	38		
Smrt blízkého přítele	37		
Přechod na nový způsob práce	36		
Přibývání manželských hádek	35		
Větší zadlužení	31		
Ztráta velkého obnosu peněz	30		
Změny odpovědnosti v práci	29		
Syn nebo dcera opouští domov	29		
Potíže s příbuzenstvem z partnerovy strany	29		
Mimořádný osobní úspěch	28		
Partner/ka začíná nebo končí s prací	26		
Začátek nebo konec školy	26		
Změny životních podmínek	25		
Změny v osobních návycích	24		
Potíže se šéfem	23		
Změny v pracovních hodinách nebo podmínkách	20		
Změna bydliště	20		
Změna školy	20		
Změna v rekreování	19		
Změny v náboženských aktivitách	19		
Změny ve společenských aktivitách	18		
Zadlužení	17		
Změny ve spánkových návycích	16		
Velké změny v počtu rodinných příslušníků	15		
Změny v návycích v jídle	15		
Prázdniny, dovolená	13		
Vánoce	12		
Drobná porušení zákona	11		
VYHODNOCENÍ	151	=	50% šance nemoci

OSA SPOKOJENOSTI



SOCIÁLNÍ SÍŤ na mateřské dovolené

Kazuistika č. IV



celkem - 24
signifkantní - 12
negativní - 0

Kvantitativní změny

- Bez kontaktu vlivem nástupu na RD - všechny spolužačky
- Snížený kontakt vlivem nástupu na RD - kamarádka (dříve 2x týdně nyní 1x za měsíc)
- Zvýšený kontakt vlivem nástupu na RD - mamka

Kvalitativní změny

- Změna způsobu kontaktu vlivem nástupu na RD (například místo osobního kontaktu spíše e-mail či telefon a naopak) ☹
- Nové vztahy po nástupu na RD - ostatní maminky

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas který	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
			kommunikace	kamarádka	dobře	klára selská ludé drama	rychle	jako drama
	mamka lape	radost						
	mamka selská	radost						
	mamka selská	radost						
	mamka selská	radost						

Zhodnocení

den byl pěkný, a pobližně

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
středa			klidání ml. dečy	babička a maminka	prosta	možná modřivý a bílý duby	radost	milost
	telefon mamě	radost						
			maminka	mamě	telefonát	radost	radost	radost
	telefon mamě	radost						
			trávení	mamka + Achot	jde o příjem	ni jsem nezabla	řádně	mil!
	kamarádka	přítelství						
	telefon mamě	radost						

Zhodnocení

Dnesní den byl dlouhý. Jsem ráda, že se jí líbí a přijde si. Dobře!

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas <i>7m16</i>	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
	<i>telefon manuál</i>	<i>radost</i>						
	<i>telefon manuál</i>	<i>radost</i>						
	<i>kamradka</i>	<i>radost</i>						
	<i>manuál kate</i>	<i>odpověď</i>						
	<i>telefon manuál</i>							
			<i>kamradka</i>	<i>manuál</i>	<i>telefon</i>	<i>smutno</i>	<i>radost</i>	<i>nevyplněno - proč?</i>
			<i>radost</i>	<i>kamradka</i>	<i>deska zda jáderna</i>	<i>řičení ak si derna</i>	<i>radost</i>	<i>rychlost</i>
	<i>telefon manuál</i>	<i>radost</i>						

Zhodnocení

*Druhý den byl odpracovaný.
Typická malá dítěte dorozumí.*

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
10:00	manuál telefon	radost						
	telefon manuál	radost						
	manuál life	klauza						
			je mi komunikace	manuál	telefon	radost	radost	radost
	komunikace	klauza						
	manuál telefon	radost						
	manuál telefon	klauza						
	manuál	klauza	klauza klauza					

Zhodnocení

Den byl krásný a slunečný. Byl jsem
 venku na procházce, odpovídám tu komunikaci a
 do koupelny jsem šel na záchod. Na a
 manuál se kotěně po bytovi našel domů a prac. cest.

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
<i>sobota</i>	<i>manžel (určil sled)</i>	<i>úspěšný čas</i>						
	<i>manžel (přelobky starší sestra)</i>	<i>mužička se ženou mladší dcera</i>						

Zhodnocení

Tento den jsem si našla. Měla jsem si dělat věci, které přes slyšim s kolegama neudělám.

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
<i>matka</i>	<i>manžel (přesvědčení o oklady)</i>	<i>mužem, ni oklady, prospát</i>						
	<i>manžel (určitě sled)</i>	<i>nemůžu, hořít, dopoledne, r. buchny</i>						
	<i>sestra (holička, přičesání, oklady)</i>	<i>r. klidně, ni mužem, ublížit</i>						

Zhodnocení

Dnes jsem unavená, trávil jsem odpoledne v Poděbrské zahradě a přičesání za Holkmu mi změlo.

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
<i>pondělí</i>	<i>manžel telefon</i>	<i>radost</i>						
	<i>manžel telefon</i>	<i>radost</i>						
			<i>komunikace</i>	<i>manžel</i>	<i>telefonát</i>	<i>dobře</i>	<i>radost</i>	<i>radost</i>
	<i>manžel telefon</i>	<i>radost</i>						
	<i>manžel (kafe)</i>	<i>chvilku pauza</i>						
	<i>manžel telefon</i>	<i>smutek</i>						

Zhodnocení

Tento den byl pro mě pracovní.
Uměla jsem být a ublížila si velmi.
řádně.

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
<i>úterý</i>	<i>manuál telefon</i>	<i>stare ar mluví Ani</i>						
	<i>manuál telefon</i>	<i>radost</i>						
	<i>manuál telefon</i>	<i>radost</i>						
	<i>manuál telefon</i>	<i>radost</i>						

Zhodnocení

*Tento den byl jakýsi dlouhý.
 Nic kreativního jsem neměl na programu.*

SLEDOVÁNÍ INICIAČNÍCH FOREM SOCIÁLNÍ OPORY

Čas	Poskytnutí opory bez iniciace	Pocity při přijímání	Potřeba	Iniciovaná osoba	Způsob vyjádření	Pocity při žádosti	Reakce osoby	Pocity při přijímání
školá	manžel telefon	radost						
			kommunikace	kamarádka	posraní	relaxování	škůle	radost
	manžel telefon	radost						
	manžla kafe	odpočívání						
	manžel telefon	radost						
	kamarádka	průřepnutí						
	manžel telefon	radost						
			čas dobrou noc	manžel (telefon)	telefonát	smulno	radost	škůle

Zhodnocení

Den byl náročný. Právě, takže jsem s holkama
 řazení doma, no a jim se to moc nelíbilo.

PREDIAGNÓZA

LUCIE		+	-
Věk ženy	24		
Vzdělání	SPŠ		
Profese	Žena na MD	Považuje MD za	Malý věkový rozdíl mezi dětmi
Věk dětí	2,5 + 1	profesi	
Doba na RD	3roky		
Zaměstnání při RD	Ne	Plná soustředěnost	
Studium při RD	Ne	na mateřství	
Stav vztahu	Manželství	Manželství	
Délka vztahu	9let		

Zdravotní stav		+	-
Ženy	Dobry	Dobry zdravotni	
Muže	Dobry	stav vseh	
Dětí	Dobry		
Kojení dětí	Ano	Kojení (spokojenost)	

Materiální zázemí		+	-
Bydlení	Vesnice		Doprava
	Velký rodinný dům(13osob)	Bydlení rozčleněno dle rodin	Množství spolubydlicích
	S rodiči, zvlášť patro		
Auto	3x	Auto k dispozici	
Ekonomická situace	Nadprůměrná	Dobrá fin.situace	
Komunikační vybavení domácnosti	Internet	Dostupnost kontaktů	
	Televize	Dostupnost informací	
	Telefon		
	Rádio		

Povaha dětí		+	-
1.dítě	Akční, komunikativní	Vnímá pozitiva	
2.dítě	Klidná		
	Mazlivá		
3.dítě			

Sociální síť		+	-
Počet vztahů	24		
Signifikantní vztahy	12		
Negativní vztahy	0	Bez negativních	
Bez kontaktu	Všechny spolužačky		Ztráta kontaktů
Snížený kontakt	Kamarádka		
Zvýšený kontakt	Mamka		
Nový vztah	Ostatní maminky	Nové vztahy	
Změna způsobu k.	0		Došlo ke ztrátě kont.

Sociální zakotvení		+	-
Sousedé	Víc než dobrý	Přátelské vztahy dobré	
Vzdálenější okolí	Dobrá		
	Přátelský		
Přátelé	Jejich zaměstnanost		Zaměstnanost přátel
	V místě bydliště		
Kontakty s jinými rodiči na RD	Často	Návštěvy rodičů s dětmi	

Podpora prarodičů		+	-
Rodiče ženy	Emocionální velká	Vnímá oporu jako kvalitní	
	Hlídaní dětí		
	Rady (vrba)		
	Denně komunikace		
Bydliště	V domě ženy		
Rodiče partnera	Žádná		Nulová opora
	Negativní emoce	Bez konfliktů	
	Nekonfliktní		
Bydliště	V sousední vesnici		

Podpora partnera		+	-
Pracovní doba	Po – Pá mimo domov		Často mimo domov
Ochota	Nutnost iniciace	Někdy ochota	
	Někdy se nabídne		Nutnost iniciace
Pravidelná opora	Nákupy	Pravidelná opora	
	Povídání		
Podpora dětí	Vzhledem k věku emocionální	Opora odpovídající věku dětí	

Víra		+	-
Věřící/ nevěřící	Ne		Nevnímá duchovní
Organizována/neorg.	-		oporu
Podpora komunity	-		Není podpora
Aktivní/ pasivní	-		komunity
Přátelé	Vzájemná tolerance	Tolerance	
Partner	Vzájemná tolerance		

Iniciační strategie		+	-
1) Autoiniciace zvládacích strategií	„nerada někomu o něco říkám“	Vysoká úroveň samostatnosti	
2) Iniciace informací	„Proberu to s...“	Aktivita	
3) Iniciace soc. opory	„to fakt až nakonec“		Nižší frekvence iniciace SO
4) Iniciace životní spokojenosti:			
a) směrem k sobě	„uteču z domu“	Aktivita	
b) směrem k druhým	Opora druhým	Empatie	
	Pochopení	Tolerance	

Životní nastavení		+	-
Optimismus	Optimismus	Optimismus	
Záporné hodnoty na ose spokojenosti	Hektické přípravy na Vánoce	Minimum záporů	
Hodnocení dnů	Pěkný den	Většina dnů	
	Odpočinkový, krásný	příjemných	
	Náročnost		Některé dny náročné
	Spokojenost		

Stresory		+	-
	„Když nestíhám“		Nezvládnutí
	Nemoc dětí		Nemoci
	Konflikty v rodině		Konflikty
	Finanční problémy		Finance
Holmes – Rahe	Potíže s příbuznými		Příbuzní
	Změny v návycích v jídle		Změna stravování
151b			

Vnímání sociální opory		+	-
Osobnostní	Pozitivní		
	„očekávám oporu“		Spíše nevyhledává O
	Přijímá	Přijímá	
	Oceňuje	Oceňuje	
Zkušenostní	Pozitivní	Kladné zkušenosti	
	„často nabízena“		

Vnímání efektu SO		+	-
Zhodnocení dnů	Při hodnocení		Většinou nehodnotí
	zmiňuje SO pouze		poskytnutou SO
	v jednom případě		
Pocity při příjmu nabídnuté SO	Pohoda, radost,	Pozitivní vnímání	
	vřelost, údiv		
	úleva, vděčnost	Popisuje vděčnost	Vyjadřuje jinými slovy

Iniciační dovednosti		+	-
Sebedůvěra	Dostatečná		
Vděčnost	Projevuje		
Způsob	Naznačování		Naznačování
Míra	Nechce zatěžovat		Ohled na druhé
Vhodnost situace	Pochopení		
Trpělivost	Odpovídající		
Postupná iniciace	Promyšlená		
Opora druhých	Ochotná		
Autoiniciace	Dle možností		

Vnímání iniciace sociální opory		+	-
Pocity při žádosti	Obava, radost,	Radost	Nejistota, zda
	rozporuplnost		jedná správně
Pocity při příjmu	Radost,	Radost	
	vřelost,	Vřelost	
	Vděčnost vyjadřuje	Vděčnost	Nepojmenování
	jinými slovy		vděčnosti

Důvody iniciace		+	-
Potřeba komunikace	Využito		
Starost o děti	Využito		
Praktická pomoc	Nevyužito		Neiniciuje instr.oporu
Emocionální opora	Využito		
Ocenění	Nevyužito		
Rada	Nev., běžně využívá		
Nuda	Využito	Iniciace z důvodu „zabytí času“	

Iniciované osoby		+	-
Partner	Ano	Iniciuje dle důvěry,	
Řízení	Matka ženy	nejčastěji manžela	
	Babička partnera		
Děti	Ne		
Přátelé	Ano		

Iniciace institucí		+	-
OSSZ	Rodičovský příspěvek	Využívá	
	Přídavky - negativní		
Stát	Společné danění	Využívá	
	Úlevy na daních		
Lékařská péče	Prevence	Využívá	
	V době nemoci		
MŠ	Ne (nízký věk)		
MC	Ne		Nenavštěvuje MC

Způsoby iniciace		+	-
Důrazná žádost	Ne		
Oznámení (telefonát)	Ano		
Návrh	Ano		
Dotaz	Ano		
Prosba	Ano		
Naznačení	Ano		Většinou naznačuje
Nulová iniciace			

Reakce iniciovaných osob		+	-
Radost	Ano		
Ochota	Ano		
Přirozenost			
Přijmutí			
Malá ochota		Žádná neochota	
Neochota			
Počet iniciované SO	7	NSO více než ISO	Neiniciuje denně
Počet nabídnuté SO	26		Nízký počet ISO

Neúspěšná iniciace		+	-
Počet	0	Vysoká úspěšnost	
Druh			
Důvody			

Role ženy		+	-
	Matka	Matka	
	Manželka	Manželka	
	Dcera		
	Sestra		
	Hospodyně	Hospodyně	
	Kamarádka		
	Často ráda pletu	Existence koníčku	

Seberealizace ženy		+	-
Péče o děti	Naplnění	Naplnění	
Bydlení	Zábava, povinnost	Zábava	Povinnost
Vzdělávání	Nezájem		Nemá potřebu
Koníčky	Pletení	Koníček	
Zaměstnání	Nezájem		Nemá potřebu
Odpočinek	Nemám potřebu	Využívá	
Sport	Ne		Nemá potřebu
Religiózní aktivity	Ne		Nemá potřebu
Kulturní aktivity	V místě bydliště	Využívá	

POLOSTRUKTUROVANÝ ROZHOVOR

1) Jak se vyrovnáváš s pocitem vděčnosti za poskytnutou iniciovanou sociální oporu?

„Tak je pravda, že to, co je pro mne automatické, tzn. že musím manžela nějak přesvědčit, že potřebuju pomoc nebo někam zajít, tak to pro manžela neplatí. Na druhou stranu jsem fakt ráda, když mi pomůž.“

2) Je nějaký rozdíl ve tvých pocitech při přijímání poskytnuté nabídnuté sociální opory a poskytnuté iniciované opory?

„Ano, vnímám to jinak. Když mi někdo něco nabídne, tak to přijímám radši, než když musím pokorně žádat.“

3) Uved' příklad neúspěšné iniciace, kterou se ti časem podařilo změnit na úspěšnou.

„Protože jsme měli už měsíc pokazený odpad ve dřezu, tak jsem musela vypouštět vodu do kýble. Manžel furt neměl čas to opravit. Tak jsem ho nechala dvakrát umýt nádobí a odpad byl rázem opravený.“

4) Čím myslíš, že to je, že tvé iniciace opory jsou většinou úspěšné?

„No asi proto, že mě doma mají rádi a často je nezatěžuju.“

5) Čím myslíš, že to je, že je tvá iniciace opory někdy neefektivní?

„Říkám si, že asi nemají čas, prostě jim to nevyhovuje.“

6) Jak vnímáš změny v kontaktech vlivem nástupu na rodičovskou dovolenou?

„Víš, já jsem se smířila s tím, že teď to bude jinak. Moc jsem si přála být maminkou a tohle jsem neřešila. Prostě jsem změnila okruh přátel, nové přátele jsem našla v místě bydliště přirozeným setkáváním.“

7) Jak předcházíš stresovým situacím?

„Nejvíc si asi odpočinu tím, že uteču z domu, třeba jen do solárka. Prostě chci vypustit z hlavy mateřské povinnosti aspoň na chvíli. Nebo si povykládám s mamkou nebo s manželem.“

8) Kterou ze svých rolí máš nejraději? A proč?

„Matka.“

A proč?

„Mě ta funkce naplňuje. Já jsem už od pěti let chtěla být maminkou, mě to opravdu baví.“

VYHODNOCENÍ

Nenalezla jsem žádné rozpory ve výsledcích u použitých metod.

METODA NEJHORŠÍ VARIANTY

Představ si reálnou situaci –potřebuješ si odpočinout po noci, kdy jsi musela často vstávat k dítěti, jak ji budeš řešit?

„Přísně je napomenu a vyžádám si klid.“

To nezabere, děti nebudou ve své kůži?

„Vstanu, udělám to, co každý den – obleču, přebalím, nakrmím a uvidím, zda se situace změní.“

Nic se nezmění, stále budou ošterné.

„Udělám jim mléko do flašky a dám je do postele, mohly by usnout.“

Neusnou...

„Obleču je a jdem ven.“

Na chvíli to zabere, ale pak budou otravné i venku.

„Dobrá chvílka, aspoň trochu načerpám sil.“

Ale co dál, děti si neustále vyžadují tvou pozornost.

„Zajdu ke kamarádce.“

Ale vůbec si to neužiješ, protože budou protivné i tam.

„Jdeme dom, nakrmím je a dám je spát.“

Ale ony zase neusnou.

„Tak si je teda vezmu k sobě a budu si s nima hrát.“

Na chvíli to zabere, ale pak už je to nebaví.

„Půjdeme podruhé na procházku.“

Ted' už křičí i v kočárku jedna přes druhou.

„Jdeme zase domů a zkusím je dát spát.“

Opět bez výsledku.

„Volám o pomoc, podle toho, kdo je doma. Buď sestru nebo maminku, manžel doma přes týden není.“

Moc se jim nechce.

„Tak zkusím Nelinku uplatit dvackou.“

Už má domluveného něco jiného.

„Zkusím Julinku nebo mamku.“

Julinka může, ale až za hodinu.

„Vezmu je do pokojíčku a budu si s nima hrát a budu s radostí a štěstím čekat na Julinku jako na vysvození, že už bude konečně klid.“

DISKUZE VÝSLEDKŮ č.1/IV

Zaujalo mne to, že *vděčnost vyjadřuje žena vždy jinými slovy* než slovem díky, vděk, vděčnost. Z vyjádření v tabulce sledování iniciačních forem je patrné, že vděčnost vnímá i projevuje. Zamyslela jsem se nad možnostmi, proč by tomu tak mohlo být:

- Vadí jí pocit závazku či dluhu při vděčnosti (pocit radosti vyjadřuje bez problémů, radost nemá spojenou se závazkem)
- Nemá dobrý pocit z toho, že vše nezvládla sama

Všimla jsem si, že žena *nepovažuje iniciaci sociální opory za přirozenou*, což může být způsobeno některým z následujících důvodů:

- Vysoká úroveň zvládacích strategií spojených se samostatností
- Nedostupnost sociální opory
- Iniciační opory považuje za své selhání jako matky

Je to důvod, proč se neangažuje v jiných oborech než v těch, které s mateřstvím souvisí? Pletení je jediný koníček a i ten vlastně s mateřstvím souvisí. Uvádí, že ji mateřství skutečně naplňuje.

Dále mne zaujalo, že po dobu sledování *nevyužila možnost důrazné žádosti*, spíše opakovaně naznačuje potřebu, až je jí opora nabídnuta. V rozhovoru uvedla, že „musí manžela *nějak přesvědčit*, že potřebuje pomoc“ a že jí není příjemné, když „musí *pokorně žádat*“. Kladla jsem si tedy **otázky**:

- Nechce být vděčná a tedy *zavázaná* někomu za něco a proto neiniciuje?
- Považuje projevy opory za *samozřejmost*?
- Považuje projev *vděčnosti* za něco *pokořujícího*?
- *Souvisí spolu* její pocit závazku za vděčnost a velká míra samostatnosti nebo jsou to dva oddělené celky?
- Považuje *iniciaci* za *pokořující*?
- Považuje iniciaci za důsledek svého *selhání*?
- Nevyužívá iniciace sociální opory, jelikož si uvědomuje nedostatky ve svých *iniciačních dovednostech*?
- Nevyužívá iniciace sociální opory, jelikož si uvědomuje její *nedostupnost*?
- Nevyužívá iniciace sociální opory, jelikož má dřívější zkušenosti s *neochotou* iniciovaných osob?
- Je to otázka *důvěry* k lidem?
- *Spoléhá se raději sama na sebe*?
- Má *obavy z odmítavé reakce* iniciovaných osob?

Z těchto otázek jsem odvodila okruhy, které mohou hrát roli v postoji ženy k iniciaci sociální opory:

1. **Vděčnost ženy** (závazek versus samozřejmost)
2. **Samostatnost ženy** (iniciace versus samostatnost)
3. **Nedostupnost opory** (nedostupnost versus neochota)
4. **Nedostatky v sociálních obratnostech** (pasivita versus asertivita, negativní pocity při iniciaci versus přirozenost, důvěra versus nedůvěra)

Vděčnost

Jelikož jsem opětovným hodnocením ženiných pocitů při přijímání opory dospěla k závěru, že je vděčná a projevuje vděčnost, přemýšlela jsem o tom, z čeho může mít obavy, že přímo nevyjádří své pocity. Jelikož se dle jejích vyjádření domnívám, že osobám, které jí poskytly oporu, vděčnost bez problémů vyjádřila, řekla bych, že se její nedůvěra týká obav ze sdělování svých pocitů jiným lidem než těm, kterých se vděčnost bezprostředně týká. Abych se ujistila ve svých domněnkách nebo spíše hlouběji vhlédla do této problematiky, rozhodla jsem se použít metodu, kterou jsem nazvala **metodou hodnocení darů**.

Samostatnost

Z výsledků mnou užitých metod vyplynula schopnost ženy vyrovnávat se stresujícími událostmi způsobem, který preferuje samostatný přístup. Nedošla jsem však k závěru z jakého důvodu tomu tak je. Rozhodla jsem se tedy jako další krok výzkumu využít ke zjištění těchto informací **metodu ztotožnění** a **metodu rozhovoru**.

Nedostupnost opory

Doposud jsem se ve výzkumu zabývala otázkou vstřícnosti či neochoty iniciovaných osob, dostupnost opory jsem vnímala spíše okrajově, z důvodu odpovědi ženy v dotazníku č. 1 - „Opora je mi často nabízena a já ji ráda přijímám“. Nyní jsem však považovala za nutné zaměřit se právě na možnosti ženy získat sociální oporu.

Nedostatky v iniciačních dovednostech

Zaujalo mne to, že žena některý druh iniciace považuje za přirozený, zatímco jiný má spojen s negativními emocemi. Nedokázala jsem identifikovat v čem tkví problém. Zda je to proto, že neměla plné pochopení toho, jaká data sleduji nebo proto, že k iniciaci komunikace není třeba tolik aktivity a dovedností, většinou nezatěžuje iniciované osoby a není spojena s břemenem závazku.

Co jsem dnes dostala od druhých		Co jsem dnes dala druhým	
Slovní vyjádření	Vyjádření hodnoty	Slovní vyjádření	Vyjádření hodnoty
<u>ÚTERÝ</u>			
odpolední 'porazeni' s mamkou	10	umyla jsem mamec obna	10
mladší 'deurka' zaeřha' chodit	10	vzala jsem tamaračku pro auto	9
<u>STŘEDA</u>			
dověl mi balíček	10	uvarila jsem dobrý' oběd	10
odpolední 'porazeni' s mamkou	10	malovala jsem s deardou barvičkama	10
<u>ČTVRTEK</u>			
navrat manžela	10	vylét s deartami	10
<u>PÁTEK</u>			
od mamky sutri a halentů	10	vzala jsem bratry na procházku	10
manžel si vzal holky na procházku	10	zajela jsem mamec ke madleně	9
<u>SOBOTA</u>			
manžel odůpal holky	10	řla jsem s holkama na vycházku	10
<u>NEDELE</u>			
sestra byla s Luirdou vanteu - manžel uvaril oběd	10 10	holky byly na psu	10
Σ	100		88
	10		9,8

Vyhodnocení dat Čiastní hodnoty vyhovují a odlišnost ženy,
i s jejím zdravím sevidomí.

METODA ZTOTOŽNĚNÍ S VÝROKY

- Nechceš být vděčná a tedy *zavázaná* někomu za něco a proto neinicijuješ? 3
- Považuješ projevy opory za *samožřejmost*? 0
- Považuje projev *vděčnosti* za něco *pokořujícího*? 0
- Považuješ *iniciaci* za *pokořující*? 0
- Považuješ iniciaci za důsledek svého *selhání*? 2
- Nevyužíváš iniciace sociální opory, jelikož si uvědomuješ nedostatky ve svých *iniciačních dovednostech*? 0
- Nevyužíváš iniciace sociální opory, jelikož si uvědomuješ její *nedostupnost*? 0
- Nevyužíváš iniciace sociální opory, jelikož máš dřívější zkušenosti s *neochotou* iniciovaných osob? 0

- Je to otázka *důvěry* k lidem? Inicijuješ pouze ty, kterým bezvýhradně důvěřuješ? 5
- Máš obavy z *odmítavé reakce* iniciovaných osob? 3
- Spoléháš se *raději sama* na sebe? 5
- Aktivně inicijuješ oporu pouze tehdy, *pokud jsi si jistá*, že ti bude poskytnuta? 5

0 – absolutně nesouhlasím

1 – spíše nesouhlasím

2 – nemohu se rozhodnout, nevím, někdy ano, někdy ne

3 – víceméně souhlasím

4 – souhlasím

5 – odpovídá přesně mé situaci

Rozpory ve výsledcích

1. Považuješ iniciaci za důsledek svého selhání? (2) (vysvětleno v rozhovoru č.2)
2. Nedostupnost (0) x Jistota (5)
3. Zkušenosti s neochotou (0) x Obavy z odmítnutí (3)

K rozporům č. 2 a 3 mohlo dojít z důvodu nepochopení či nesprávné formulace dotazu, nebo ze snahy ženy nehovořit o svých blízkých negativním způsobem. Z rozhovoru č.2 vyplývá platnost výše ohodnocených tvrzení. Zkušenosti s neochotou iniciovaných osob mohou být nulové z důvodu dobré rozlišovací schopnosti ženy při zvažování dostupnosti opory.

ROZHOVOR 2/IV

1. Čím myslíš, že to je, že raději řešíš stresové situace sama bez pomoci druhých?

„Já se radši spoléhám sama na sebe.“

Proč je ti to příjemnější?

„Nemusím se nikoho doprošovat, radši se fakt spoléhám sama na sebe.“

2. Jak na tebe působí neochota druhých, když je o něco požádáš?

„Mrzí mě to, ale mě se to stává zřídka, že když požádám, že mě nevyjdou vstříc.“

3. Přemýšlíš při žádost o tom, zda je takové jednání správné a vhodné? V čem vidíš negativa takových žádostí? Máš nějaké pochybnosti?

„V čem jako pochybnosti?“

No jestli nejsi špatný člověk, že vůbec musíš ... (přerušila mne)

„No jo, tím já právěže trpím a proto nežádám o pomoc nikoho, jo? Si myslím, že když někoho jdu požádat, tak že jsem v něčem selhala.“

4. Čím myslíš, že to je, že když už skutečně potřebuješ pomoc, je pro tebe těžké si o takovou pomoc říct přímo a raději volíš jako způsob iniciace naznačování své potřeby?

„Já když opravdu potřebuju pomoci, tak to řeknu na rovinu, když to nemá odkladu. Ale když vim, že ještě vydržím a není to tak důležitý, tak naznačuju, naznačuju, třeba se někdo chytne nebo nechytne...“

5. Iniciaci komunikace považuješ za přirozenou, nemáš obavy ji iniciovat?

„Ne, já pokud mám děcka u sebe, tak to mě vůbec nevadí, mě vadí požádat někoho at' mně ty děcka pohlídnou nebo ... o prácu ne, já když něco potřebuju, třeba donést psom, tak požádám hned, ale ohledně děcek jako třeba hlídání, tak to mi vadí.“

DISKUZE VÝSLEDKŮ č.2/IV

Výsledky metody hodnocení darů potvrdily mé závěry, že žena **vnímá upřímnou vděčnost** za oporu jí poskytovanou a **projevuje ji**. Na druhou stranu však vnímá negativně **břemeno závazku** za poskytnutou iniciovanou oporu (viz metoda ztotožnění). Nerada se někoho „**doprošuje**“ či „**pokorně žádá**“ (rozhovor 1 i 2).

Žena upřednostňuje zvládací strategie vyžadující **samostatnost**, iniciaci související s péčí o děti považuje za své **selhání jako matky**. S praktickou, materiální a kognitivní oporou problém nemá. V rozhovoru přiznala: „*tím já právěže trpím a proto nežádám o pomoc nikoho, jo? Si myslím, že když někoho jdu požádat, tak že jsem v něčem selhala.*“

Domnívám se, že za nedostatky v iniciačních dovednostech lze považovat její pocity **selhání jako matky** a **obavy z odmítnutí** poskytnutí opory u iniciovaných osob, dále **naznačování jako způsob iniciace v případě nejistoty efektivity iniciace**. Za iniciační dovednosti lze u ženy označit její **schopnost samostatně řešit situaci**, aktivní **přímou iniciaci v případě jistoty pozitivního výsledku**, její rozhodnutí iniciovat **důvěryhodné osoby** a dále **zvažování možností poskytnutí opory u iniciovaných osob**.

Při přemítání o pocitech ženy mne napadlo věnovat se též otázce její **hrdosti**. Dle mého uvážení se žena domnívá, že ten, kdo je hrdý, nikoho o nic nežádá. Její oponent by však mohl tvrdit, že ten, kdo je skutečně hrdý, má zdravé sebevědomí a díky tomu dokáže pro sebe obstarat podporu, vnímá-li její potřebnost. Nedomnívám se, že by žena byla hrdá ve smyslu pyšná. Je však skutečně hrdá ve smyslu zdravě sebevědomá? Nebo se za její hrdostí skrývá nedostatek sebecenění a proto také vnímá pocity selhání v případě iniciace související s jejími mateřskými povinnostmi, proto má obavy z odmítnutí a proto využívá spíše naznačování jako způsob iniciace? Mateřství považuje žena za svou životní náplň, což upřímně obdivuji. Znamená to však, že ji musí zvládnout dokonale a SAMA?

Domnívám se, že není třeba ověřovat míru autoevaluace ženy, raději volím předložení myšlenek souvisejících s touto tematikou ženě k úvaze.

Jelikož mne žena upozornila na úhel pohledu, který mne zaujal, chtěla jsem též přispět k tomu, aby měla možnost seznámit se se způsoby, jakými lze též iniciaci sociální opory chápat. Pro lepší přehlednost, jsem se pokusila formulovat tzv. **zásady iniciace sociální opory** (viz s.38,39)

Dalším podnětem, který mne zaujal v případové studii č.IV byl fakt, že má žena výborně **zorganizovanou** svou práci v domácnosti a péči o své děti. Díky tomu se jí podařilo snížit potřebu instrumentální sociální opory na minimum, a tak kompenzuje nedostatky, které má v iniciačních postupech. Jelikož plně soustřeďuje svou pozornost na plnění povinností souvisejících s mateřstvím a nevěnuje se jiným oblastem (např. vzdělávání, sport či zaměstnání), dalo by se říct, že její životní spokojenost je na vysoké úrovni. Pokud by ji mateřské povinnosti začaly v některém směru zatěžovat, mohla by se zvýšit její potřeba sociální opory a pak by byla nucena upravit své způsoby iniciace sociální opory. Zatím se však dá říct, že je hrdá v tom pravém slova smyslu.

ZÁVĚRY

Žena má *omezenou sféru zdrojů* instrumentální sociální opory - děti jsou ještě příliš malé, manžel pracuje mimo domov, rodiče ženy jsou zaměstnaní a sami se starají o děti, rodiče partnera neposkytují žádnou sociální oporu.

Žena *nechce být nikomu zavázána* a trápí ji *pocity selhání* při iniciaci opory související s jejími mateřskými povinnostmi. *Organizuje* si tedy své povinnosti a svůj volný čas tak, aby snížila potřebu instrumentální sociální opory související s péčí o děti na minimum, čímž mimo jiné také zvyšuje efektivitu iniciace této opory.

Mohla by zkvalitnit své iniciační schopnosti v tom smyslu, aby její *negativní emoce* neomezovaly účinnost iniciace sociální opory.

V případě zájmu může žena využít osvědčených metod k rozšíření pohledu na vděčnost, uvedených v knize od J. Křivohlavého „Psychologie vděčnosti a nevděčnosti“, vydané 2007, strany 107 – 112.