

Frustrace a motivace - vzájemný vztah a role v duševním rozvoji člověka

Jitka Jungwirthová

Bakalářská práce
2010

 Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2009/2010

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jitka JUNGWIRTHOVÁ**
Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Frustrace a motivace – vzájemný vztah a role
v duševním rozvoji člověka**

Zásady pro vypracování:

Stanovení předmětu výzkumu a výzkumné strategie.
Zpracování teoretické části práce – teoretická analýza problému, operacionalizace pojmů.
Zpracování praktické části – stanovení výzkumné otázky, volba výzkumných metod, vymezení výzkumného vzorku.
Provedení výzkumu, vyhodnocení a analýza získaných dat, shrnutí výzkumu.
Zpracování závěrů vyplývajících z výzkumu.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

- NAKONEČNÝ, M.** Motivace lidského chování. 1. vyd. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0592-7.
- PLHÁKOVÁ, A.** Učebnice obecné psychologie. 1. vyd. Praha: Academia, 2004. ISBN 978-80-200-1499-3.
- MAYEROVÁ, M.** Stres, motivace a výkonnost. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1997. ISBN 80-7169-425-8
- NAKONEČNÝ, M.** Encyklopedie obecné psychologie. 1. vyd. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0625-7.
- ŘÍČAN, P.** Psychologie osobnosti. 5.vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 8024711744.
- VÁGNEROVÁ, M.** Psychopatologie pro pomáhající profese. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H.** Psychologický slovník. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-569-1.
- ATKINSON, R. a kol.** Psychologie. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.
- ČÁP, J., MAREŠ, J.** Psychologie pro učitele. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.
- DANZER, G.** Psychosomatika. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-456-7.
- HILL, G.** Moderní psychologie – hlavní oblasti současného studia lidské psychiky. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN – 80-7178-641-1.
- PRAŠKO, J.** Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti, 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0185-5.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Hana Včelařová**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **10. února 2010**

Termín odevzdání bakalářské práce: **7. května 2010**

Ve Zlíně dne 10. února 2010



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE


Beru na vědomí, že

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

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 19. 4. 2010


.....

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá vzájemným vztahem frustrace a motivace a jejich rolí v duševním rozvoji člověka. Teoretická část je zaměřena na charakteristiku frustrace a dalších zátěžových situací: deprivace, stres, konflikt, trauma, krize a zabývá se možnostmi zvládnání těchto zátěžových situací. Dále vysvětluje pojem motivace, poukazuje na vývoj motivačních systémů a faktory ovlivňující utváření motivace. Cílem praktické části je zjištění zdrojů frustrace u žen na mateřské dovolené a zjištění faktorů, které ženám pomáhají k saturaci pocitů frustrace na mateřské dovolené.

Klíčová slova: frustrace, stres, konflikt, trauma, krize, zátěžové situace, motivace, motiv, obranné reakce, coping

ABSTRACT

This Bachelor thesis deals with the correlation of frustration and motivation and their roles in the mental development of an individual. The theoretical part is focused on the characteristics of frustration and other difficult situations such as deprivation, stress, conflict, trauma, crisis, and deals with the possibilities of coping with the difficult situations. It further explains the term motivation and refers to the development of motivation systems and to the factors which affect the formation of motivation. The aim of the practical part is to find out the sources of frustration in women on maternity leave and to find out the factors which help women to saturate the feelings of frustration on maternity leave.

Keywords: frustration, stress, conflict, trauma, crisis, difficult situations, motivation, motive, defence reaction, coping

Na tomto místě chci poděkovat PhDr. Haně Včelařové za odborné vedení a cenné připomínky při zpracování bakalářské práce.

Dále děkuji maminkám za jejich ochotu podílet se na výzkumu.

Mé díky patří i všem mým blízkým a přátelům za velikou podporu a pomoc.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 ZÁTĚŽOVÉ SITUACE	12
1.1 FRUSTRACE.....	13
1.1.1 Frustrační tolerance.....	16
1.2 DEPRIVACE	17
1.3 STRES	18
1.4 KONFLIKT	23
1.5 TRAUMA.....	26
1.6 KRIZE	28
2 ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ	30
2.1 OBRANNÉ REAKCE	32
2.1.1 Útok	32
2.1.2 Únik.....	32
2.1.3 Coping.....	33
2.1.4 Obranné reakce, které nejsou plně uvědomované.....	34
3 MOTIVACE	37
3.1 MOTIV	37
3.1.1 Sebezáchovné motivy.....	38
3.1.2 Stimulační motivy	39
3.2 VÝVOJ MOTIVAČNÍCH SYSTÉMŮ.....	39
3.2.1 Motivace vrozená.....	40
3.2.2 Motivace získaná (naučená)	40
3.3 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ UTVÁŘENÍ MOTIVACE.....	40
3.3.1 Faktory vnitřní (vnitřní stavy).....	40
3.3.2 Faktory vnější (vnější motivátory)	41
4 VZÁJEMNÝ VZTAH FRUSTRACE A MOTIVACE	42
5 ROLE FRUSTRACE A MOTIVACE V DUŠEVNÍM ROZVOJI ČLOVĚKA	43
II PRAKTICKÁ ČÁST	46
6 VLASTNÍ VÝZKUMNÁ ČÁST	47
6.1 ÚVOD	47
6.2 CÍL VÝZKUMU	49
6.3 DRUH VÝZKUMU A POUŽITÉ VÝZKUMNÉ METODY.....	49
6.4 VÝZKUMNÝ VZOREK	50
6.5 SBĚR DAT A TECHNICKÉ ZAJIŠTĚNÍ VÝZKUMU.....	51

6.6	METODA ZPRACOVÁNÍ DAT	53
6.7	VYHODNOCENÍ A ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT.....	54
6.7.1	Dotazník.....	54
6.7.1.1	Závěry z dotazníku:	57
6.7.2	Rozhovory	58
6.7.2.1	Kategorie.....	58
6.8	SHRnutí VÝSLEDKŮ VÝZKUMU.....	67
	ZÁVĚR	70
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	71
	SEZNAM PŘÍLOH	74

ÚVOD

Motto: „Nesnáze rodí zázraky“

Jean de La Bruyère

Na úvod jsem zvolila slova francouzského prozaika Jeana de La Bruyèra, protože si myslím, že vystihují to, čím se v této bakalářské práci zabývám. Frustrace - přestože samo toto slovo evokuje nepříjemné pocity a emoce, je neoddělitelnou součástí našich životů a třebaže to tak na první pohled nemusí vypadat, má i svou pozitivní roli. Častokrát totiž působí jako motivační činitel našeho konání, který nás povzbuzuje k překonávání překážek, se kterými se v životě setkáváme. Přeneseně a také trochu nadneseně lze tedy říct, že „nesnáze rodí zázraky“.

Frustrace je jev, který zařazujeme mezi zátěžové situace. K zátěžovým situacím náleží i další situace, např. konflikt, stres, trauma, krize a deprivace. Tyto zátěžové situace mají různou intenzitu a závažnost. Uvedené situace se objevují v mnoha oblastech života člověka, např. v práci, ve škole, ve veřejném životě, v rodině, atd. a do jisté míry ztěžují podmínky našeho života a zvyšují nároky na nás kladené. Člověk tyto situace častokrát pociťuje jako stav napětí, nejistoty, neklidu, disharmonie, jako úbytek duševní i tělesné pohody.

V teoretické části práce se zabývám jednotlivými druhy zátěžových situací. Dále popisují možnosti zvládnání těchto zátěžových situací jako je útok či únik, vědomé zvládnání zátěže a obranné reakce, které nejsou plně uvědomované. V další kapitole se věnuji motivaci - vývoji motivačních systémů a faktorům, které ovlivňují utváření motivace. V závěru teoretické části uvádím na vzájemný vztah frustrace a motivace a na roli frustrace a motivace v duševním rozvoji člověka.

V praktické části jsem se zaměřila na výzkum přítomnosti subjektivně vnímaných pocitů frustrace, činitelů podílejících se na jejím vzniku a jejích projevu u žen na mateřské dovolené. Protože nejen negativní události bývají zdrojem zátěže. Jako zátěžová situace může být vnímána i událost, která je obecně pojímána jako radostná, a takovou událostí je určitě narození dítěte.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ZÁTĚŽOVÉ SITUACE

Vždy v historii lidstva byli lidé konfrontováni s různými životními událostmi a životními změnami, kterým museli čelit. Myslím však, že zvláště dnešní doba klade na jedince zvýšené požadavky – člověk je obklopen velkým množstvím informací, stále častěji se nachází v situacích vyžadujících rychlé rozhodování, adaptování na zásadní změny, život běží v rychlém tempu, člověk musí zvládat a řešit nejrůznější životní problémy a také náš organismus je vystaven mnoha nepříznivým jevům, jako je hluk, znečištěný vzduch, dopravní zácpy. Jsou to případy, které do jisté míry ztěžují podmínky života a ve kterých se zvyšují nároky na jedince. Mohou se projevovat v různých oblastech života, např. v rodině, v partnerských vztazích, v zaměstnání, ve škole, v účasti na veřejném životě, atd.

Člověk tyto situace častokrát pociťuje jako stav napětí, nejistoty, neklidu, disharmonie, jako úbytek duševní i tělesné pohody. Takovéto pocity jsou průvodním jevem frustrace, na kterou je má práce zaměřena. Jak už však v případě lidské psychiky bývá, frustrace se neobjevuje osamoceně, úzce souvisí s dalšími životními stavy jako je např. stres či konflikt. Tyto jevy mají společné rysy a může být nesnadné je od sebe zcela diferencovat. Uvedené situace zahrnujeme pod termín zátěžové situace.

Vágnerová (Vágnerová, 2004, s. 265) zátěžové situace charakterizuje: *„Zátěžovou situaci lze definovat jako takovou, která u daného jedince vyvolává stav nadměrného zatížení nebo ohrožení, spojeného s úbytkem uspokojení, ohrožující jeho celkovou, tělesnou i duševní pohodu“*.

Zátěžové situace mohou být vyvolány rozmanitými příčinami, a mohou mít pro každého člověka různorodý význam. Každý jedinec reaguje na různé životní situace různě, většinou na základě svého subjektivního pohledu a dosavadních zkušeností. Člověk se chce zbavit vnitřního napětí a negativních emocí, které se vzniklou situací souvisí. Lze říci, že řešení směřuje k udržení a obnovení psychické rovnováhy, k dosažení příjemného a vyhnutí se nepříjemnému. Jedinec si uvědomuje potřebu aktivního zásahu do vzniklé situace, o problému přemýšlí, nějakým způsobem situaci prožívá a na základě vyhodnocení situace si vytváří představu o řešení.

Zátěžové situace jsou nevyhnutelnou součástí našeho života. Přes negativní emoce, které tyto situace vyvolávají, mohou mít i pozitivní dopad. A to takový, že zátěž může být příjí-

mána jako výzva, jako stimul zaměřený na její zvládnutí. Úspěšné překonání překážky přináší pocit uspokojení a posiluje sebevědomí a sebejistotu.

Pokud však člověk určitou zátěž nezvládne, zejména pokud je nezvládnutí situace opakované, může toto negativně ovlivnit jeho sebehodnocení a zhoršit sebedůvěru.

V následujících kapitolách se budu věnovat nejčastějším zátěžovým situacím, a to: frustrace, konflikt, stres, trauma, krize a deprivace.

1.1 Frustrace

První zátěžovou situací, na kterou se zaměřím je frustrace. Frustrace je situace, která je známá téměř každému z nás a prakticky každý se s ní setkal. Pocity, které frustrovaný člověk zažívá jsou „*různé negativní emoce (neuspokojení, zklamání, pocit neúspěchu atd.) a napětí z neuspokojené potřeby.*“ (Nakonečný, 1997, s. 38)

Na úvod původ slova frustrace: „*Frustrace, pojem odvozený od latinského slova frustra (marně), znamená zmaření potřeby.*“ (Štěpaník, 2008, s. 11)

Psychologický slovník (Hartl, Hartlová, 2009, 172) vymezuje frustraci jako: „*stav zklamání, zmaření; vzniká, je-li člověku, ale i zvířeti zabráněno dosáhnout cíle jeho snažení*“.

Uvedenou definici rozšiřuje Čáp s Marešem (Čáp, Mareš, 2007, s. 200): „*Frustrace znamená doslova zklamání, oklamání, zmaření, bezvýslednost úsilí. Označujeme tak situace, kdy je zamezeno uspokojování důležitých potřeb.*“

„*Jde vlastně o pocity a vnitřní stavy, které taková situace vyvolává. Jedinci, usilujícímu o dosažení určitého cíle, se do cesty postaví vážná překážka, která maří realizaci potřeby anebo znesnadňuje její naplnění.*“ (Štěpaník, 2008, s. 11)

Oslovilo mě pojetí frustrace Marie Vágnerové, proto zde uvedu její koncepci na tuto problematiku. Nejprve definice frustrace (Vágnerová, 2008, s. 48): „*Jako frustrující označujeme situaci, kdy je člověku znemožněno dosáhnout uspokojení nějaké subjektivně důležité potřeby, ačkoli byl přesvědčen, že tomu tak bude. Frustrace je neočekávaná ztráta naděje na uspokojení.*“

Jak Vágnerová (Vágnerová, 2008) uvádí, tato situace, kdy je člověku znemožněno uspokojit potřebu, přestože o jejím uspokojení byl přesvědčen, vyvolává u jedince pocity zklamání a zároveň aktivuje mechanismy zaměřené na vyrovnání nepříznivé bilance. Takovou obrannou reakcí je například omezení pozitivního očekávání – funguje tak, že pokud člověk nemá nadměrné kladné očekávání, nebývá zklamán. Dále může být frustrace překonána odložením uspokojení, zvýšeným úsilím a zvýšenou vytrvalostí k dosažení cíle, změnou motivu nebo rezignací.

Podle Vágnerové můžeme frustrace zařadit mezi tzv. denní mrzutosti (daily hassles), které, přestože narušují celkový pocit pohody, samy o sobě závažnější zátěžové faktory nepředstavují. Závažnějšími se mohou stát, pokud by došlo k jejich nadměrné kumulaci, případně pokud by byly jako závažné subjektivně prožívány.

Frustrující zkušenost nemusí vždy vyvolávat nepřiměřené reakce, ale může být do jisté míry žádoucí, a to tím, že nutí člověka nacházet jiná řešení a přispívá tím k rozvoji jeho schopností a stimuluje k většímu úsilí.

Jak při výchově dítěte, tak po celý další život dochází k usměrňování a omezování uspokojování potřeb, případně je jejich uspokojování směřováno sociálně žádoucím způsobem, což jedinci často přináší frustrující zkušenosti. Zda jedinec tyto frustrující zkušenosti využije pro svůj další rozvoj a zpracuje je pozitivně, záleží na celkovém citovém rozpoložení a také na tom, zda se mu jeví situace jako srozumitelná, předvídatelná a zvládnutelná.

Jak už jsem uvedla, frustrace se vyskytuje v situacích, kdy byl jedinci blokován jeho cíl, přičemž tento cíl je pro danou osobu vysoce důležitý. Takže organismus je připraven nějakým způsobem reagovat, vyvíjet jistou činnost, naráží však na překážku a je těmito okolnostmi přinucen k nečinnosti, pasivitě nebo čekání. Tato překážka se může skrývat jak v okolním prostředí – tedy překážka vnější, tak uvnitř nás – překážka vnitřní. Překážkou vnější může být např. zavřený obchod, náhlé zrušení plánované akce, vnitřní překážkou jsou např. morální hodnoty, reakce okolí, atp. K tomuto rozdělení zdrojů frustrace uvádí Nakonečný (Nakonečný, 1997, s. 38): *„Zásadně lze rozlišovat následující druhy frustrujících situací: 1. Vnější překážku, která může mít formu buď fyzické, nebo psychické blokády (exogenní frustrace); příkladem první formy je skutečná fyzická překážka (zamčená místnost, vlak, který ujel), příkladem druhé je zákaz nějaké cílové aktivity (např. u dospívajícího je to zá-*

kaz rodičů jít na schůzku nebo do kina). 2 Vnitřní překážku, vnitřní psychickou bariéru, zábranu (např. morální) realizovat uspokojení nějaké potřeby (třeba vzít si něco bez dovolení nebo mít sexuální styk, který subjekt cítí jako hříšný, nedovolený apod.). Člověk se tedy může frustrovat i sám (endogenní frustrace ze zábran vnitřního původu).“

Nakonečný dále rozděluje frustrace podle stupně zátěže:

- **drobné každodenní frustrace** – „(nedostatek hledaného zboží, překázení druhých, různá omezování, ztracené předměty atd.)“ (Nakonečný, 1997, s. 38)
- **významné životní frustrace** – „vyplývající zejména ze sociálních potřeb (nedostatek lásky, odezvy, pomoci, účasti atd.)“ (Nakonečný, 1997, s. 38)
- **existenciální frustrace** – „je to vlastně ztráta životních perspektiv, život bez naděje, který může vést až k rezignaci na život a k sebevraždě. Nedostatkem životních perspektiv mohou však trpět i lidé žijící v blahobytu a pohodlí, neboť „mít vše“ může také znamenat přesycení a ztrátu naděje na lidsky nové cíle při nedostatku tvořivého pojetí života.“ (Nakonečný, 1997, s. 38)
- **reaktance** – je zvláštním případem sociální frustrace. Je to „reakce na ztrátu a omezování svobody, kterou člověk pocituje při různých omezováních a je-li vystaven nátlaku. Sociální reaktance může mít různé podoby od situace při nakupování, kdy je člověk prodavačem přemlouván, až po skutečnou ztrátu svobody, kdy je nucen jednat dlouhodobě pod určitým nátlakem proti svému přesvědčení.“ (Nakonečný, 1997, s. 39)

Frustrace bývá často spojována s agresí, jako nejtypičtější reakcí na frustraci. Cílem frustrací vyvolané agrese je rozbít překážku, která frustraci způsobila. Agrese může mít formu fyzického napadení nebo slovního vyjádření. Protože přímá agrese vůči zdroji frustrace není vždy možná, nebo okolnosti zabraňují přímému útoku, může frustrovaný jedinec přesunout agresivní jednání na nevinnou osobu nebo předmět. Např. muž, který byl svým nadřazeným neprávem obviněn, si může vybit vztek na své manželce. Frustrovaný člověk také může obrátit

agresi proti sobě – obviňuje sám sebe a svůj nezdár chápe jako ukazatel svých nedostatečností.

Jak už bylo řečeno, frustrační situace nemusí být jen zdrojem nespokojenosti a úzkosti, může být stimulem k hledání jiných řešení a rozvoji dovedností vyrovnávat se s realitou. Je zde zřejmý vztah k motivaci – jedinci, který usiluje o dosažení určitého cíle (a je tedy silně motivován), se do cesty postaví vážná překážka, která zmaří nebo oddálí jeho dosažení. Blokování dosažení cíle pak opět dále motivuje k překonání překážky.

1.1.1 Frustrační tolerance

O tom, co nás frustruje a co nás ještě nechá v klidu nerozhodují jen naše individuální potřeby. Je zde další faktor a tím je **frustrační tolerance**, tj. odolnost jedince vůči frustrující situaci (Nakonečný, 2004). Člověk s vyšší mírou frustrační tolerance snáší určitou frustrující situaci lépe, než člověk s frustrační tolerancí nižší (ačkoliv je daná situace oběma nepřijemná).

Vágnerová (Vágnerová, 2004, s. 266) uvádí novější pohled na frustrační toleranci: „V novější literatuře je častěji používán termín **hardiness** (tj. pevnost, tvrdost), kterou lze chápat jako vyjádření stupně odolnosti, nebo termín **resilience** (neboli houževnatost a nezdolnost), kterou můžeme interpretovat jako schopnost odolávat v průběhu času.“

Každý jedinec má určitou schopnost po jistou dobu odolávat různým zátěžím, nátlaku či strádání. K překročení frustrační tolerance dojde při dlouhodobějším neuspokojování psychických potřeb, kdy emoční strádání přesáhne hranici individuální únosnosti a člověk se začne hroutit. Frustrační tolerance se zvyšuje tím víc, čím častěji se musíme vyrovnat frustraci, které jsme vystavováni. Jedinec začne postupně rozdělovat věci na podstatné, na nichž mu skutečně záleží a na nepodstatné kvůli nimž nemá smysl dělat si starosti.

Jak uvádí Nakonečný (Nakonečný, 2004) frustrační tolerance je nižší u dětí, které důsledkům frustrace podléhají snáze než dospělí; také u starších osob se frustrační tolerance snižuje. Dále platí, že se frustrující situace dá lépe překonat, pokud se v ní ocitne více osob, neboť člověk netrpí pocitem, že je na vše sám.

1.2 Deprivace

Další zátěžovou situací je deprivace. Vztah deprivace k frustraci vyjadřuje Nakonečný (Nakonečný, 2004, s. 121): „*Pokud frustrace v čase trvá delší dobu, tj. řádově týdny, měsíce, roky, nazývá se **deprivace**.*“

Takže lze říci, že frustrace trvá pouze určitou dobu, je důsledkem krátkodobého strádání a po jejím překlenutí dochází k návratu do normálu. Pokud se tak nestane, dochází k deprivaci.

V Psychologickém slovníku (Hartl, Hartlová, 2009, s. 107) se o deprivaci dočteme že je: „*strádání, ztráta něčeho, co organismus potřebuje; nedostatečné uspokojování zákl. potřeb*“.

Dále např. Vágnerová (Vágnerová, 2008, s. 53) deprivaci charakterizuje: „*Deprivace je stav, kdy některá z **objektivně významných potřeb, biologických či psychických, není uspokojována v dostatečné míře, přiměřeným způsobem a po dostatečně dlouhou dobu.***“

Deprivace tedy představuje závažnou zátěžovou situaci, která negativně ovlivňuje nejen aktuální psychický stav jedince, ale může způsobit vážné narušení psychického vývoje a může se projevit v celé struktuře osobnosti, v jeho chování a dále také v jeho sociálním začlenění. Deprivaci můžeme chápat jako dlouhodobou ztrátu nebo nedostatek něčeho či utrpení z nedostatku podnětů.

Pro člověka, jako společenského tvora, je velmi důležité uspokojení v psychické oblasti. Zejména pro vývoj dítěte je důležitá citová jistota. Jak uvádí Vágnerová (Vágnerová, 2005), jestliže je dítě v péči citově chladné a lhostejné matky a v rodině není jiná náhradní mateřská osoba, která by dítěti poskytla pozitivní hodnocení a pro niž by dítě mělo osobní význam, bude dítě v důsledku psychické deprivace nejisté a dezorientované, nejisté v sebehodnocení, v pozdějším věku může mít nízkou sebedůvěru. Psychicky deprivované děti nemají důvěru k jiným lidem a nedokáží navázat přijatelné vztahy, protože samy stabilní a uspokojivý vztah v citlivém období svého vývoje nezažily. Avšak nejen děti jsou ohroženy psychickým strádáním. Jak upozorňují Langmeier a Krejčířová (Langmeier, Krejčířová, 2006) člověk může být zasažen psychickým strádáním v kterémkoliv období života, v dětství, v dospívání i v dospělosti – zejména lidé staří, nemocní či invalidní.

Podle oblastí strádání rozlišuje Vágnerová tyto typy deprivace (Vágnerová, 2008):

- **Deprivace v oblasti biologických potřeb** – ohrožuje tělesné i duševní zdraví a při dlouhodobějším trvání může vést k závažnému poškození, nebo dokonce k úmrtí
- **Podnětová deprivace** – chybí žádoucí množství a variabilita různých podnětů
- **Kognitivní deprivace** – výchovné a výukové zanedbávání může vést k deprivaci v oblasti potřeby učení
- **Citová deprivace** – vzniká v důsledku neuspokojení potřeby spolehlivého a jistého citového vztahu s matkou, event. jinou osobou
- **Sociální deprivace** – je důsledkem omezení přiměřených kontaktů s lidmi

Nakonečný (Nakonečný, 2004) uvádí motivační účinky deprivace - nedostatek uspokojení určité potřeby zintenzivňuje usilování tuto potřebu uspokojit. Toto zvýšené úsilí o dosažení cíle se však projeví jen do určité doby, při dalším pokračování deprivace uvedená aktivita opadá v důsledku vyčerpání a útlumem z nepřítomnosti cílového objektu. Ke ztrátě aktivity v důsledku rezignace na původní cíl nemusí nutně dojít, může znamenat jen změnu v nárocích a v zaměření. Takže deprivace v uspokojování potřeb vede k volbě náhradních objektů a přeměně původních způsobů uspokojování.

1.3 Stres

Stres je další ze zátěžových situací. Protože současná společnost vyvíjí na každého z nás tlak, stres všichni občas zažíváme. V našem každodenním životě se vyskytuje mnoho nepříznivých jevů a situací a slovo stres se stalo běžnou součástí našeho hovoru právě pro vyjádření vnitřního napětí při přílišné zaneprázdněnosti nebo náročného dne.

„Uvažujeme-li o vztahu stresu a frustrace, můžeme říci, že stres je v podstatě frustrací silné motivace: žije-li jedinec v nadměrně hlučném prostředí nebo v nešťastném manželství a nemůže-li z těchto situací vystoupit, je tím vlastně frustrována jeho potřeba vyhnout se takovým nesnesitelným situacím, které ho stále iritují. Nachází se v situaci trvale silné frustrace, ve stresové situaci, v níž není možná adaptace“ (Nakonečný, 1997, s. 40).

V Moderní psychologii se setkáme s definicí podle Lazaruse a Folkmana (in Hill, 2004, s. 119): *„Vzorec negativních fyziologických stavů a psychologických reakcí objevujících se v situacích, kdy člověk pocituje ohrožení své pohody, jež možná nedokáže zvládnout.“*

Vágnerová (Vágnerová, 2008, s. 50) stres charakterizuje: *„Z psychologického hlediska lze stres chápat jako stav nadměrného zatížení či ohrožení.“*

V Psychologickém slovníku (Hartl, Hartlová, 2009, s. 568) se můžeme dočíst, že stres je: *„nadměrná zátěž neúnikového druhu, kt. vede k trvalé stresové reakci, ústící ve tkáňové poškození, k vysoké aktivaci adrenokortikálních funkcí a psychosomatickým poruchám; liší se od neurotické reakce, v níž somatické poškození či poruch může být vyřešena únikovým mechanismem.“*

„Stres (z angl. slova stress, zátěž), který může být chápán jako silná frustrace, vzniká tehdy, působí-li na člověka nadměrně silný podnět dlouhou dobu nebo ocitne-li se v nesnesitelné situaci, již se nemůže vyhnout, a setrvá-li v ní (setrvávání v nesnesitelné situaci je frustrující, neboť je tu blokován únik z nepříjemného)“ (Nakonečný, 1997, s. 40).

Stresem tedy označujeme situaci, kdy se na člověka neobyčejně zvyšují požadavky, nebo když jsou podmínky jeho činnosti ztíženy.

Charakteristika stresových událostí

Lidé se liší v hodnocení stupně stresové události – kdy hodnotí situaci jako stresovou, a kdy pro ně ještě subjektivně stresová není.

Charakteristické znaky stresových situací přehledně shrnula Rita L. Atkinson ve své Psychologii (Atkinson, 2003, s. 489). *„Jako stresové vnímáme události, které mají tři charakteristiky: neovlivnitelnost, nepředvídatelnost a míru, ve které představují výzvu pro hranice našich schopností a pro naše sebepojetí“*.

- Neovlivnitelnost situace – situaci vnímáme častěji jako stresovou, když ji považujeme za neovlivnitelnou. Přesvědčení, že můžeme průběh událostí nějak ovlivnit, prožitek stresu snižuje.

- Nepředvídatelnost vzniku stresové situace – pocit intenzity stresu zvyšuje nemožnost předvídat určité události a připravit se na jejich zvládnutí.
- Míra, která je výzvou pro hranici našich schopností – nároky určité situace mohou dosahovat až na hranici možností určitého člověka. Jako stresové jsou pocíťovány subjektivně nepřiměřené, nadměrné nároky. Dále jsou to subjektivně neřešitelné vnitřní konflikty a životní změny, které často zasahují do našich dosavadních zvyklostí, vyžadují značné přizpůsobení a znehodnocují dosud funkční strategie chování.

Stresory

Stres je vyvolán podněty, které se nazývají **stresory**. Štěpaník (Štěpaník, 2008) uvádí, že stresory mohou přicházet jak zvenčí, tak i zevnitř organismu. Jsou to náročné podněty či požadavky, které může jedinec vnímat jako nepříjemnost nebo tlak, avšak na druhou stranu je také může pocíťovat i jako vzrušující výzvy.

Nakonečný (Nakonečný, 2004) rozlišuje stresory původu psychického (např. situace vyvolávající úzkost, potlačovaný vztek, zodpovědnost, neustálý chvat, pracovní nebo školní povinnosti) a původu fyzického (např. neúměrná hlučnost, nadměrná nebo nízká teplota, prudké světlo), mohou mít původ v sociálním prostředí (např. život v neuspokojivém manželství, perzekuce na pracovišti, konflikty, nezdravý životní styl).

Stres může být vyvolán buď působením jednoho velmi silného stresoru nebo působením několika drobnějších, méně intenzivních stresorů. Stres vyvolaný jedním silným stresorem pocíťujeme běžně třeba v práci před splněním různých úkolů, před důležitou zkouškou ve škole. Může to však být závažná změna v životě, např. ztráta zaměstnání, úmrtí blízké osoby, atd. Z hlediska trvání stresové situace může být zdrojem stresu jak krátkodobá, avšak vyhrocená situace, ale také dlouhodobý stres jako poněkud slabší, zato však dlouhodobá zátěž.

Distres, eustres

Pokud je stres může vyvolán negativní zátěží, která je spojena s nelibými pocity (jako je zklamání, strach), pak ho označujeme jako **distres**, pokud je vyvolán zátěží příjemnou, ra-

dostnou, která je vázána na pocity příjemné (nadšení, radostné očekávání či vzrušení) - tzv. **eustres**.

Nejnámější klasifikací zdrojů stresu vytvořili Holmes a Rahe, kteří sestavili 'Škálu sociálního přizpůsobování změnám', kde sestavili seznam životních událostí, kterým podle závažnosti přiřadili hodnoty od jedné do sta. Podle Holmese a Rahe je spouštěčem stresu změna. (Hill, 1998)

Další náhled na zdroje stresu vytvořili Lazarus a Banner, kteří zastávali názor, že hladina stresu je více ovlivňována běžnějšími, každodenními problémy nebo příjemnými zážitky. K měření těchto situací vytvořili 'Škálu nepříjemností a povzbuzení'. (Hill, 1998)

Fáze reakce na stres

Stresová reakce je reakce člověka na stresující událost.

Tento proces probíhá ve třech fázích, které zachycují zvládnání situace (volně podle Vágnerové, 2008):

1. Fáze aktivace obranných reakcí a uvědomění zátěže. Reakcí na zátěž je aktivace obranných reakcí, fyziologických i psychických.

Aktivace fyziologické reakce probíhá postupně: První reakce je zahájena reflexně, to znamená, že funguje automaticky, bez ohledu na názor a rozhodnutí člověka. Následně se aktivuje hypotalamo-hypofyzo-adrenální osa a vyplavují se hormony hypofýzy. Organismus aktivuje energetické zdroje a získává energii z cukru a bílkovin. Nakonec se aktivují depotní tuky jako energetický zdroj. Celý tento proces má za cíl aktivizovat energii, která by mohla být použita při zvládnání zátěže.

Psychická reakce začíná interpretací určité situace jako stresující. K tomu dochází teprve tehdy, když vyvolává silně negativní pocity, tj. když je takto prožívána. Způsob hodnocení dané situace závisí na zkušenosti jedince, jeho aktuálním stavu, schopnostech, ale i na podpoře, kterou má. Pokud by byl přesvědčen, že zátěž snadno zvládne, nedošlo by k navození pocitu stresu. Zátěž aktivizuje psychické obranné reakce. Jejich smyslem je zachování, resp. znovuzískání psychické rovnováhy jedince.

2. **Fáze hledání účelných strategií**, které by mohly vést ke zvládnutí, event. přispěly alespoň ke zmírnění účinků stresu.

3. **Fáze rozvoje stresem podmíněných poruch**. Vznik takových potíží lze chápat jako projev selhání obranných reakcí. Už nejde jen o akutní potíže, ale o závažnější a trvalejší problémy.

Vliv stresu na člověka a jeho zdraví

Rita L. Atkinson (Atkinson, 2003) se v knize Psychologie zabývá vlivem stresu na zdraví. Podle Atkinson může chronický stres vyvolat tělesné poruchy, jako je např. zvýšený krevní tlak, srdeční nemoci, žaludeční vředy, oslabení imunitního systému. Působením stresu na zdraví se věnují výzkumy psychosomatické medicíny, která hledá vztahy mezi vlivem stresu a vznikem nemoci. Pokud stres trvá dlouho nebo se často opakuje, může dojít k vyčerpání adaptační schopnosti a to může být příčinou chorob. Příčinou vzniku těchto psychosomatických nemocí je emoční reakce na stres, která nepříznivě ovlivňuje tělesné projevy. Jak uvádí Atkinson nebezpečné jsou ty emoce, které člověk nemůže nebo nesmí ventilovat a rozhodující je potom způsob, jak jedinec tyto emoce zpracuje a jak na ně reaguje.

Jedna z teorií stresu vysvětlující vznik psychosomatických nemocí je uvedena v publikaci Psychodiagnostika dětí a dospívajících (Svoboda (ed), Krejčířová, Vágnerová, 2001). Uvedení autoři uvádí, že v okamžiku ohrožení organismu je aktivována fyziologická mobilizace, tedy příprava na útok či útěk, který však v civilizaci většinou nebývá realizován. Takovéto opakování nevyužitých fyziologických změn může vyvolat dlouhodobé metabolické změny a ty se mohou projevit poruchou v místě organismu, které je nejzranitelnější.

Pokud jde o oblast behaviorální – Atkinson (Atkinson, 2003) uvádí, že když je člověk ve stresu, snižuje se jeho chování, které prospívá jeho zdraví, tzn. že lidé více kouří, pijí alkohol, méně spí, spíše sáhnou po méně kvalitní stravě, zejména po rychlém občerstvení. Lidé ocitající se ve stresu, také obvykle přestávají pravidelně cvičit a spíše u nich převládá sedavý způsob života. Snižováním chování orientujícím se na zdravý životní styl tedy stres nepřímo negativně ovlivňuje zdraví.

1.4 Konflikt

Další zátěžovou situací je konflikt, který patří také mezi potíže, s nimiž se člověk v životě běžně setkává. Psychický konflikt je specifickou variantou frustrace. Jak uvádí Nakonečný (Nakonečný, 1996; s. 127): „*Konflikt je frustrující tím, že znamená oddálení žádoucí nebo nutné reakce a že uvádí jedince do více či méně náročného stavu rozhodování, které může být velmi těžké a po uskutečnění obvykle vyvolává pochybnosti o jeho správnosti*“.

Psychologický slovník (Hartl, Hartlová, 2009, s. 568) definuje konflikt jako: „*rozpor, spor, současné střetávání protichůdných tendencí*“.

Tuto definici rozšiřuje Štěpaník (Štěpaník, 2008, s. 106) „*Konflikt je střetem motivů, postojů, názorů, hodnot, zkrátka soubojem protichůdných tendencí. Ty se mohou odehrávat uvnitř jedince (vnitřní konflikty) a nebo na otevřené scéně v podobě konfliktů s jinými lidmi.*“

Podle Nakonečného (Nakonečný, 2004, s. 128) lze konflikty rozdělit do tří skupin:

1. „*Konflikt apetence-apetence – jedinec se zde rozhoduje mezi dvěma stejně přitažlivými podněty. V momentě rozhodování se pro jedince jeden z nich stane atraktivnějším a proto se pro něj rozhodne.*
2. *Konflikt averze-averze – takovéto rozhodování je nejtěžší, protože se člověk rozhoduje mezi dvěma nepříjemnými možnostmi. Řešením je zvolení té možnosti, která se v daný okamžik jeví jako méně nepříjemná. Rozhodnutí je však většinou oddalováno a člověk s ním váhá.*
3. *Konflikt apetence-averze – v tomto případě je cíl současně přitažlivý a odpudivý. V tomto případě se často stává, že člověk cíl úplně odmítne nebo zvolí cíl náhradní.*“

Podle počtu zúčastněných můžeme konflikty rozlišit na střet dvou či více osob, konflikt uvnitř sociální skupiny, konflikt mezi skupinami (např. skupinami s různými zájmy, různou hodnotovou orientací apod.) a vnitřní konflikty, kdy se střetává osobní přesvědčení člověka se společenskými normami a hodnotovou orientací.

Konflikt sám o sobě nepředstavuje závažnější zátěžovou situaci. Jak uvádí Vágnerová (Vágnerová, 2008, s. 49) lze konflikty spolu s frustracemi zařadit mezi „*denní mrzutosti (daily hassles)*“. Závažnějším se konflikt může stát ve chvíli, kdy jej jedinec subjektivně považuje za velmi závažný nebo není schopen ho řešit či pokud v určitou chvíli dojde k nadměrné kumulaci několika konfliktů.

Podle Rity L. Atkinson (Atkinson, 2003) jsou pro vývoj člověka významné zejména vnitřní konflikty, kdy se člověk nachází v psychickém stavu, ve kterém je pod vlivem dvou či více neslučitelných, přibližně stejných tendencí a musí se pro jednu z nich rozhodnout. Tento proces rozhodování bývá bolestný a může vyvolávat značný stres. Nakonečný (Nakonečný, 2004) upozorňuje na skutečnost, že jestliže se jedinec rozhodl pro jednu z možností, začne svou volbu přehodnocovat, aby snížil vnitřní tlak a pochybnosti, zda volba byla správná. Při tomto přehodnocování se ujišťuje ve správnosti svého rozhodnutí a to většinou tím, že nadhodnocuje pozitivní stránky své volby a podhodnocuje vlastnosti negativní.

Nakonečný (Nakonečný, 2004) dále poukazuje na to, že člověk se vnitřnímu stresu a úzkosti z bolestného procesu rozhodování brání použitím určité obranné reakce, která mu v dané chvíli pomůže k zachování určité harmonie. Způsob zpracování vnitřního konfliktu se však může stát zdrojem psychických potíží a to tím, že nezvládnuté a ohrožující konflikty mohou být vytěsněny do nevědomí. Tímto vytěsněním problému se člověk sice zbavuje akutní úzkosti a napětí, ale nevyřešený konflikt v této nevědomé formě může ovlivňovat jeho chování a jednání. Potlačení se pak projevuje navenek různými symptomy, od chybného jednání až po únikové reakce, kterými mohou být např. fantazie, sny. Potlačení a vytěsnění se velmi často účastní při vzniku neurózy či psychosomatického onemocnění.

Těmito procesy probíhajícími mimo vědomí člověka se zabýval Sigmund Freud, který na základě svého studia vypracoval teorii o „*automaticky a nevědomě působících psychických procesech, které vytvářejí v nevědomí samostatné útvary bez korekce vědomí a souvisí s duševním onemocněním.*“ (Vymětal, 2003, s. 30). Freud např. poukazoval na to, že potlačené psychické obsahy se často projevují jako chybné úkony – zapomenutí, přerěknutí atd. Freudova psychoanalýza, které je zakladatelem, slouží pro navození rovnováhy mezi uvědomovaným a nevědomou oblastí psychiky.

Další významnou osobností, zabývající se nevědomými procesy je francouzský psycholog Pierre Janet, který je mimo jiné autorem pojmu disociace. Podle Janeta nesnesitelné emoční

reakce na různé tíživé zážitky způsobují změny ve vědomí, a ty pak vyvolávají hysterické symptomy (Ruppert, 2008).

Záležitostí problému vytěsněného do nevědomí se zabývaly i další osobnosti, Vymětal (Vymětal, 2003) uvádí dvě z nich. První je švýcarský psychiatr Carl Gustav Jung, který se v otázce nevědomí rozešel s názory svého učitele Freuda. V jeho pojetí je nevědomí diferencované, zahrnuje složku osobního nevědomí a kolektivního nevědomí. Druhou osobností je rakouský lékař Alfred Adler, který se zabýval významem vytěsněné agresivity a pocitů méněcenosti pro vznik neurózy.

Jednou z variant nevědomého zpracování nepříjemného afektu mohou být např. konverzní nebo disociační poruchy, které *„jsou charakteristické narušením integrace psychických projevů, případně transformací psychických problémů do tělesných příznaků“* (Vágnerová, 2008, s. 112). Oba mechanismy fungují jako obrana při vyrovnávání se zátěží. Podstatou obou způsobů reagování je specifický únik od úzkosti a napětí vyvolaných zátěží.

Konverze je přenesení psychického problému, tedy vnitřního psychického konfliktu, na problém fyzický, který často vypadá jako somatické onemocnění. Psychologický slovník (Hartl, 1993, s. 93) obrannému mechanismu konverze uvádí, že je: *„symbolické vyjádření psych stavu těl. poruchami, např. hysterickou obrnou, bez org. podkladu.“*

Disociační projevy jsou dalším obranným mechanismem, kdy člověk zpracuje nepříjemný afekt vytěsněním z vědomí. K tomuto jevu uvádí Vágnerová (Vágnerová, 2008, s. 112): *„Disociační projevy narušují normální, integrující funkci vědomí“* a dále uvádí, že *„... určité obsahy vědomí jsou vytěsněny, ale i za těchto okolností pokračují ve svém působení, nyní ovšem izolovaně, bez kontroly vědomí a projevují se jiným způsobem než dosud.“* Funkci disociace v zátěžových situacích objasňuje Franz Ruppert (Ruppert, 2008, s. 28): *„Disociativní duševní procesy můžeme snadno pozorovat na sobě samých. Když nám je nějaká situace emocionálně příliš obtížná, své pocity redukuje nebo z nich vnitřně „vystoupíme“. Když např. vidíme v televizi příliš mnoho obrazů bídy a nouze, musíme pozapomenout na soucit, abychom neupadli v zoufalství.“*

Jak jsem uvedla v kapitole pojednávající o stresu, do souvislosti s probíhajícím vnitřním konfliktem (střetem dvou nebo více rovnocenně intenzivních podnětů, které na člověka sou-

časně působí) bývá dáván původ psychosomatických nemocí. Psychosomatické onemocnění je vlastně jakýmsi druhem úniku. Jedinec odloží řešení konfliktní situace, vyhne se nutnosti volby mezi dvěma stejně důležitými motivy.

Konflikty jsou tedy přirozenou součástí života. A přestože už samo slovo konflikt vyvolává negativní představy, mohou sehrát i kladnou roli. Zejména vnitřní konflikty mohou být významné pro tvorbu charakteru a mohou podporovat pozitivní osobnostní změny, protože člověk musí aktivovat energii a své schopnosti k překonávání překážek.

1.5 Trauma

Trauma je zátěžová situace, která je spjatá se stresem, proto se jím budu také krátce zabývat. Tuto spojitost se stresem uvádí např. Vágnerová (Vágnerová, 2008, s. 52): „*Trauma vyvolává podobnou fyziologickou reakci jako stres, rozdíl je především v počáteční fázi, kdy se obvykle objevuje šok.*“ a najdeme ji také v Psychologii od Rity L. Atkinson (Atkinson, 2003, s. 488): „*Nejzřejmějším zdrojem stresu jsou **traumatické události** čili mimořádně nebezpečné situace, které se vymykají běžné lidské zkušenosti.*“

V Psychologickém slovníku (Hartl, Hartlová, 2009, s. 626) se můžeme dočíst, že psychické trauma je: „*psych. poškození, duš. úraz, kt. má za následek funkční poruchy, někdy i org. změny.*“

Dále např. Vágnerová (Vágnerová, 2008, s. 52) definuje psychické trauma jako „... **náhle vzniklou situaci, která má pro jedince výrazně negativní význam, vede k určitému poškození nebo ztrátě.**“

Takže psychické trauma je duševní stav člověka, ke kterému dochází v důsledku nějaké traumatizující události. Traumatické události jsou různého druhu. Např. Praško (Praško et al., 2003c) rozlišuje, jednak traumatické nehody, mezi něž patří například dopravní nehody a dále zmiňuje traumatické události, které jsou většího rozsahu – tyto události se označují jako katastrofy. Katastrofy jsou trojího druhu: 1. katastrofy způsobené člověkem (často neúmyslně, v důsledku chyby, selhání techniky atd., např. dopravní neštěstí, letecké kata-

strofy, požáry, výbuchy plynu, kolapsy budov, mostů, atd.), 2. přírodní katastrofy (např. povodně, vichřice, zemětřesení, atd.), 3. kriminální nebo teroristické katastrofy (události záměrně způsobené člověkem, např. kriminální činy, přepadení, znásilnění, válečné události, mučení, atd.). I určité životní události, při nichž nedochází přímo k ohrožení života mohou být lidmi pociťovány jako traumatizující, pokud v nich jedinec zažívá hrůzu, bezmoc a ztrátu kontroly. Mezi takovéto události patří např. náhlé úmrtí blízké osoby, těžké chirurgické operace, ale i ztráta zaměstnání či rozvod.

Traumatizovaný jedinec je vystaven nepříjemným psychickým prožitkům, jako např.: „*panické úzkosti, pocitu bezmoci, bezvýchodnosti, zoufalého vzteku, studu, viny atd.*“ (Ruppert, 2008, s. 34). Traumatické události vyvolávají potíže jak v oblasti tělesné, tak v oblasti emoční. Jak uvádí Vágnerová (Vágnerová, 2008) potíže se projevují zejména v oblasti emoční neboť traumatizovaný jedinec zažívá úzkost, jako vyjádření jeho obavy do budoucnosti, ztrácí pocit bezpečí a jistoty, prožívá smutek, který je truchlením nad ztrátou něčeho důležitého. Může se změnit i uvažování takto postiženého jedince – stává se nekritickým a nesoudným. Narušená objektivita se projeví i v chování, které se u traumatizovaného člověka zaměřuje na únik před další potenciální traumatizací nebo jeho chování je útočné či agresivní.

Praško (Praško et al., 2003c) poznamenává, že obecně se lidé nejhůře dokáží vnitřně vyrovnat s traumatickými událostmi způsobenými člověkem, zejména s těmi, které byly způsobeny záměrně. Lépe lidé dokáží vnitřně zpracovat situace způsobené přírodními katastrofami, protože zde bývá přítomna pomoc a větší pocit sounáležitosti.

V důsledku traumatizující události se u některých lidí může rozvinout syndrom označovaný jako **posttraumatická stresová porucha**. Tato porucha může vzniknout bezprostředně po katastrofě, ale může být vyvolána (třeba nějakým menším stresem) o několik týdnů, měsíců, ale i let později.

„Hlavními příznaky jsou: a) pocity otupělosti vůči okolí, pocit odcizení se lidem a snížení zájmu o aktivity, jež jedinec před tím vykonával; b) opakované ožívání traumatu ve

vzpomínkách a snech; c) úzkost, která se může projevit poruchami spánku, potížemi se soustředěním a nadměrnou ostražitostí.“ (Atkinson, 2003, s. 494)

Atkinson (Atkinson, 2003) uvádí, že pro vyrovnání se s traumatickými prožitky je důležité si vše vybavit, reprodukovat a náležitě zpracovat. Oběť by neměla jen tak zapomenout, ale událost odkrýt a převyprávět, komunikovat s okolím.

1.6 Krize

Krize je další zátěžová situace spojená se stresem. *„Krizi lze chápat jako vyhrocení stresové situace, je signálem, že dosud používané způsoby reagování nejsou dostatečně efektivní, a proto je třeba hledat nové.*“ (Vágnerová, 2008, s. 53)

V Psychologickém slovníku najdeme, že krize je: *„výraz pro extrémní psych. zátěž, nebezpečný stav, život. událost“* (Hartl, Hartlová, 2009, s. 279)

Můžeme říci, že psychická krize je reakcí člověka na náročnou životní situaci. Je to situace, kdy člověk není schopen zvládnout měnící se životní podmínky za použití vlastních sil a obvyklými způsoby. Člověk se dostává do velkého psychického tlaku, protože danou situaci vnímá jako těžkou, neví, co s ní, neví, co bude dál, nevidí řešení. K nastalé situaci musí zaujmout nějaký postoj a přijmout nějaké rozhodnutí, protože však dosud užívané způsoby přestaly působit, musí hledat jiné řešení. Člověk prožívá stav ztráty psychické rovnováhy, nejistoty, nepříjemného napětí, zmatku, bezradnosti, bezvýchodnosti.

Krizí může být např. ztráta nějakého objektu, změna, ale také nutnost volby.

Člověk v průběhu života zažije mnoho krizových situací různého charakteru a různé intenzity. Např. v Psychologickém slovníku (Hartl, Hartlová, 2009, s. 279) se můžeme v této souvislosti dočíst o tzv. životní krizi – je to: *„souhrn silně negativních pocitů prožívaných při přechodu z jednoho soc. věku do druhého, nejčastěji při odchodu do důchodu“*.

Řešení krizové situace může být za pomoci odborné služby – tj. linka důvěry, krizová centra, atd. nebo může být pomoc neformální. Neformální pomoc probíhá za podpory našich

blízkých, rodiny, přátel. Pro zvládnutí krizové situace je důležité, jak se můžeme na druhé spolehnout, nakolik nám mohou být k dispozici. Důležité je i pouhé vědomí, že na problémy nejsme sami a že se máme na koho obrátit.

Krise jevem, se kterým se v průběhu života mnohokrát každý člověk setká. Krizím se nemůžeme vyhnout a velmi málo se na ně můžeme připravit. Stejně jako předchozí zátěžové situace neznamena jen nepříjemnosti a psychický tlak, ale má i pozitivní hledisko – je to období změn, dá se říct, konec starého a začátek nového, takže hledání řešení a úspěšné překonání krize dáva příležitost ke zrání člověka a jeho osobnostnímu růstu.

2 ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ

V předchozí kapitole jsem uvedla typy zátěžových situací. Jsou to situace různé intenzity – od drobných každodenních nepříjemností až po závažné životní události.

Každý člověk reaguje na tyto situace jinak. Většinou reagujeme na základě svých dosavadních zkušeností a znalostí. Uvědomění si zátěže aktivizuje psychické obranné mechanismy. Při zvládání zátěžových situací jde vždy o to vyrovnat se s vzniklou situací, překonat potíže a dostat se do stavu pohody a psychické rovnováhy.

To, co člověku pomáhá zvládat situace extrémně náročného charakteru, se nazývá **komplex protektivních faktorů**. *„Je to schopnost vyrovnávat se s náročnými životními situacemi bez nepřiměřených, maladaptivních reakcí, využívat všech pozitivních možností, vynakládat úsilí na překonávání potíží, spojená s dostatečnou sebedůvěrou v tyto schopnosti, v možnost najít přijatelné řešení.“* (Vágnerová, 2008, s. 54)

K protektivním faktorům můžeme přiřadit osobnostní vlastnosti, které jsou prostředníkem ke zvládání zátěžových situací. Jsou to např. vlastnosti jako je flexibilita, optimismus, extraverte, emoční stabilita, pozitivní sebepojetí. Dalším faktorem je sociální opora. V tomto směru je důležité, aby patřičná sociální opora byla dostupná a aby ji člověk dokázal přijmout a využít. Mezi významné protektivní faktory patří pocit smysluplnosti a pocit kontroly nad aktuální situací, důvěra ve vlastní schopnosti, optimismus, schopnost nalézt životní smysl i krizové situaci, víra. Takže to, zda člověk zvládne nebo nezvládne zátěž, závisí jak velikosti dané zátěže, tak na zkušenostech a vlastnostech jedince, dále na míře odolnosti, na dosud osvojených technikách zvládání, či na dostupné sociální opoře.

Odolnost člověka se mění a vyvíjí v průběhu jeho života pod vlivem mnoha podmínek. Pro zdravý vývoj osobnosti je důležité zátěže zvládat a zvyšovat svou odolnost, ale především utvářet odpovídající techniky zvládání. Na tuto skutečnost poukazuje Čáp s Marešem (Čáp, Mareš, 2007, s. 207): *„Je účelné rozlišovat aktuální užití určité techniky v jednotlivé situaci a dlouhodobý styl chování v zátěži. Popření závažnosti situace, racionalizace, izolace nebo jiná technika mohou v první chvíli působit příznivě. Snižují tenzi, pomáhají bránit já, sebepojetí a sebehodnocení. Když se však takovéto jednání stane dlouhodobou strategií, mívá to nepříznivé následky. Techniky se stávají maladaptivními, vedou ke zkreslenému*

poznávání skutečnosti, okolní reality i sebe samého, a odvádějí od řešení podstaty problému, který se objevil; poskytují řešení náhradní, neúplné, často nepříznivé z hlediska psychosomatického zdraví i osobních vztahů.“

Jak už bylo řečeno, každý člověk dokáže zvládnout různou úroveň zátěže. Současné studie se věnují nejen případům, kdy lidé selhávají nebo u nich prožitá zátěž zanechává dlouhodobé obtíže, ale zaměřují se na situace, kdy lidé dokázali zvládnout abnormální zátěže (např. přírodní katastrofy, napadení či život v chronicky velmi neuspokojivých podmínkách). Někteří lidé i za velmi obtížných podmínek nejsou poznamenáni psychickými ani tělesnými problémy, ale naopak vynikají nad ostatními, kteří podobnými těžkostmi neprošli. Tato schopnost se označuje jako **nezdolnost (resilience)**. O uvedené záležitosti se zmiňují Langmeier a Krejčířová (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 276): *„V případě krize, traumatu či vysoké míry stresu dochází k narušení původní rovnováhy jedince, po překonání akutní krize se rovnováha obnovuje – někdy na původní, jindy však na nižší nebo naopak vyšší, kvalitativně nové úrovni. O resilienci je možné hovořit tehdy, jestliže zátěžové situace vedou k individuálnímu zrání“.*

Schopnost resilience se může objevit i na úrovni rodiny, kdy všichni její členové sdílí důvěru ve zdárné zvládnutí zátěžové situace společnými silami.

V souladu s resiliencí, ve smyslu psychickém a fyzickém, se objevuje jev **salutogeneze**. Je to proces, kdy jedinci prokazují mimořádnou životnost a schopnost nezdolně se vyrovnávat s různými problémy. O salutogenezi píše Vymětal (Vymětal, 2003, s. 152): *„Bylo zjištěno a prokázáno, že naše pevnost a odolnost narůstá, jsme-li dobře zakotveni v životě a žijeme-li v hodnotných meziosobních vztazích. Světu a vlastnímu životu pak rozumíme jako smysluplnému celku, který je stabilní. Akcentujeme rozumové poznání a jeho možnosti. V této souvislosti sobě a světu důvěřujeme, aktivně zasahujeme do okolí a řídíme vlastní život.“*

To, že velká zátěž může u některých lidí působit pozitivně a dále také může vést ke zlepšení zdraví, je podmíněno třemi aspekty, o kterých se zmiňují Langmeier a Krejčířová (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 276): *„To je možné zejména tehdy, když člověk získal pocit koherentnosti života („sense of coherence“). Ten obsahuje tři základní složky: schopnost vidět podněty ve svém okolí smysluplné – **srozumitelnost** („comprehensibility“), schopnost v době stresu mobilizovat vnitřní a vnější síly a přiměřeným způsobem je použít – **zvlada-***

telnost („manageability“) a schopnost zátěž akceptovat jako smysluplnou a přijmout ji jako výzvu – smysluplnost („meaningfulness“).“

2.1 Obranné reakce

Ve chvíli, kdy je člověk vystaven nějaké zátěžové situaci, reaguje určitou obrannou reakcí k zachování své psychické rovnováhy. Cílem těchto obranných reakcí je uchování či obnovení duševní vyrovnanosti a pohody. Vágnerová v knize Psychopatologie pro pomáhající profese (Vágnerová, 2008) tyto reakce uceleně a přehledně popisuje, proto se v této kapitole budu držet jejího pojetí. Jak Vágnerová (Vágnerová, 2008, s. 56) uvádí, obranné reakce „*vycházejí ze dvou základních, fylogeneticky starých mechanismů, kterými jsou útok a únik.*“

2.1.1 Útok

Útok je obrannou reakcí aktivní, kdy se k problému stavíme čelem a chceme s ohrožující situací bojovat. Cílem obranné agrese není požitok z ničení, nýbrž odstranění ohrožení. Je-li toho dosaženo, agrese ustoupí i se svými průvodními emocemi. Agrese může být zaměřena přímo na předpokládaný zdroj ohrožení nebo je obrácena na náhradní objekt. Jedinec může agresí obrátit také vůči sobě samému, a to jak verbálně (sebeobviňování), tak v krajním případě sebevražednými tendencemi.

Vágnerová uvádí (Vágnerová, 2008) že tendence k agresivnímu chování jsou jak vrozené a geneticky podmíněné, tak se mohou rozvíjet prostřednictvím učení. Tady je důležitá efektivita tohoto učení – zda vede k žádoucímu účinku a svou roli hraje i tolerance společnosti vůči projevům agresivity. Sklony k agresii nemusí mít jen negativní projevy (jako je porušování sociálních norem, ubližování jiným lidem), pozitivní a socializovaná varianta agrese může mít charakter asertivity.

2.1.2 Únik

Vágnerová (Vágnerová, 2008) o únikové reakci říká, že je opačným řešením než útok. Tato strategie vyjadřuje tendenci utéci ze situace, která se zdá neřešitelná.

Způsob úniku může být jak faktický útěk, tak může mít formu rezignace na uspokojení, změny postoje k dané situaci, zkruslení ohrožující reality nebo přenesení odpovědnosti za řešení na jiného člověka. Řešení problému únikem může být realizováno jednak postojem k danému problému a také na úrovni interpretace samotného problému (který si nechceme připustit, nechceme ho vidět, popíráme jeho existenci).

Čáp s Marešem (Čáp, Mareš, 2007) uvádějí, že za formy úniku lze považovat i takové jevy jako je např. samotářství, izolace od ostatních, vyhnutí se nepříjemnostem nebo také únik do vysněného světa pomocí filmů, četby ale i alkoholu a drog.

2.1.3 Coping

Dalším rozdělením strategií zvládání zátěžových situací, které Vágnerová (Vágnerová, 2008) uvádí je podle toho, zda jsou vědomé nebo neuvědomované. Vědomou strategií je coping.

V Psychologickém slovníku (Hartl, Hartlová, 2009, 88) se můžeme dočíst, že coping je: *„schopnost člověka vyrovnat se (adekvátně) s nároky, kt. jsou na něj kladeny, příp. zvládat nadlimitní zátěže; může mít i podobu změny vnímání situace n. změny postoje“*.

Cílem volby určité strategie je *„zaměření na určitý cíl, kterým by mělo být dosažení možné pozitivní změny a tolerance, resp. smíření s tím, co změnit nelze, při zachování psychické rovnováhy a pozitivního obrazu sebe samého.“* (Vágnerová, 2008, 57)

Vágnerová (Vágnerová, 2008) rozlišuje dva základní způsoby zvládání (copingu):

- Coping zaměřený na řešení problému
- Coping zaměřený na udržení přijatelné pohody

Coping zaměřený na řešení problému znamená snahu řešit problém nejrůznějšími způsoby např. navozením pozitivních emocí, zvažování alternativ, hledání nových řešení včetně vyhledání sociální podpory a jiné pomoci. Základem strategie je představa, že problém lze řešit a jedinec může tento cíl dosáhnout. Znamená to definování problému, hledání možných řešení, posouzení možných řešení a jejich realizace.

Coping zaměřený na udržení přijatelné pohody je strategie, která jedinci pomáhá dosáhnout rovnováhu s prostředím a zmírnit negativní zážitky.

Vágnerová (Vágnerová, 2004, 57) o uvedené strategii píše: „*Tato strategie vychází z představy, že problém není možné řešit, a proto je nutné k němu přistupovat jinak, např. se s ním smířit. Řešení spočívá ve změně postoje, v nalezení dostupné a přitom vyhovující interpretace a z toho vyplývajícího přístupu.*“

Jak uvádí Atkinson (Atkinson, 2003) dobrým pomocníkem při tomto zvládnání bývá vyhledání emoční podpory u druhých lidí. Také otevřené vyjádření negativních emocí má pozitivní vliv. S emočním přizpůsobením se zátěžové situaci může pomoci kvalitní sociální opora, a to zejména tím, že jedinci zabraňuje v uzavření se do sebe či v neustálém zaobíráním se problémem a trápením nad vzniklou situací, které zvyšují období deprese a úzkosti.

2.1.4 Obranné reakce, které nejsou plně uvědomované

Vágnerová (Vágnerová, 2008, s. 57) v souvislosti s vědomými a neuvědomovanými způsoby zvládnání zátěžových situací uvádí, že „*mezi oběma uvedenými variantami existuje plynulý přechod, člověk může reagovat různými způsoby.*“

Obranné reakce, které nejsou plně uvědomované mají obdobný význam, jako reakce vědomé. Slouží k zachování harmonie na úrovni psychiky, chrání naše já, pomáhají zachovat pocit vlastní hodnoty v situacích selhání či neúspěchu. Jednotlivé obranné reakce jsou různě účinné, liší se od sebe např. mírou zkreslení skutečnosti. V souvislosti s rozlišením různých obranných reakcí Vágnerová poukazuje na to, že Andrews a jeho spolupracovníci (in Vágnerová, 2008) „*diferencovali zralé obranné reakce (např. sublimace, humor či předjímání a zaměření do budoucnosti) a nezralé formy obran (jako je např. projekce, izolace, popření, racionalizace či somatizace).*“

Obranné reakce jako první popsal Sigmund Freud, používal pro ně termín obranné mechanismy. Obrannými mechanismy se později systematicky zabývala jeho dcera Anna Freudová. (Praško et al., 2003b)

Uvádím výčet a charakteristiku obranných reakcí, které předkládá Vágnerová (Vágnerová, 2008):

Popření – jedinec se brání tím, že nepřijme skutečnost, která je pro něj frustrující. Přijímá jen takové informace, které pro něj nejsou traumatizující, nepříjemné.

Potlačení a vytěsnění – člověk se zbaví subjektivně nepříjemných pocitů, vzpomínek, myšlenek tím, že je vyloučí z vědomí nebo je dočasně odsune. Tyto vytěsněné obsahy i nadále existují, ale v pozměněné podobě, ve které už nevyvolávají tak intenzivní traumatizující pocity. Vytěsněním mohou být zpracovány např. traumata obětí násilí.

Fantazie – obrannou funkcí fantazie je, že pomáhá nahradit bolestné zážitky jinými, které, přestože nejsou reálné, jsou pro jedince uspokojující. Stejnou funkci má i pseudologia phantastica (bájevá lhavost), kdy si dítě kompenzuje své problémy vytvářením smyšlených příběhů, které napomáhají k úniku ze skutečnosti a k prožívání uspokojení.

Racionalizace - je rozumovým, zdánlivě logickým přehodnocením zátěžové situace. Poskytuje subjektivně uspokojující vysvětlení tíživé situace přijatelnějším způsobem, který však nemusí být zcela přesný a správný.

Sublimace – prostřednictvím sublimace je nedostupný způsob uspokojení transformován na jiný náhradní cíl, který je dostupný a přijatelný.

Regrese - jedná se o návrat na nižší vývojový stupeň, kterému je přizpůsobeno i chování, které patří do dřívější fáze vývoje jedince. Je vedeno touhou vrátit se k nižšímu stadiu, které bylo méně stresové, tedy návrat do věku, kdy se cítil bezpečnější. Obvykle se projevuje potřebou větší závislosti na podpoře okolí a odmítnutím samostatnosti. Tento obranný mechanismus se objevuje jako reakce na prožitek traumatu nebo např. při těžké somatické chorobě.

Identifikace – znamená zvyšování vlastní hodnoty ztotožňováním se s jinou osobou či skupinou (nejčastěji s osobou s vysokou prestiží). Tím, že napodobuje její chování, vyjadřování, hodnoty, názory, zvyšuje si vlastní hodnotu, posiluje vlastní sebevědomí a snižuje pocity nejistoty. U této obranné reakce vyvstává riziko, že obdivovaná osoba nebo skupina může člověka zavést k asociální činnosti, experimentování s drogami atd. Dalším rizikem je, že nápodoba někoho jiného omezuje rozvoj vlastní osobnosti.

Substituce – představuje nahrazení nedosažitelného cíle či uspokojení jiným, který je dostupnější. Tato náhrada nedosažitelného cíle neodstraní pocit frustrace, ale přispěje k tomu, že situace je snesitelnější a sníží intenzitu zklamání.

Projekce - jedná se přisuzování nepřijemných a vlastních nepříjemných emocí nebo vlastních nežádoucích vlastností do jednání jiných lidí.

Rezignace – tato obranná reakce spočívá v tom, že když člověk nic neočekává, nemůže být zklamán. Rezignace bývá reakcí na dlouhodobou zátěžovou situaci, vyskytuje se u lidí s trvalým postižením či u lidí chronicky nemocných, kdy se člověk něčeho vzdává předem, protože to považuje za nedosažitelné. Podobným řešením je izolace, kdy se jedinec vyhýbá kontaktu s lidmi a okolím, protože ho traumatizuje nebo je mu jinak nepříjemný.

3 MOTIVACE

Každý z nás si jistě všiml, že se chováme jinak, odlišně od ostatních lidí. Lidé přistupují k určitým činnostem svým způsobem chování a jednání, s větším či menším zájmem. Co je ta hybná síla, která nás nutí ke konání různých činností? Proč děláme to, co děláme? A proč v tom pokračujeme? Tímto stimulem je motivace.

Motivace jako taková je široký pojem, kterému není přisuzován zcela jednotný obsah, je definován mnoha výklady a z různých úhlů pohledu.

Plháková (Plháková, 2007, s. 319) uvádí, že: *„Motivaci lze definovat jako souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního.“*

Nakonečný (Nakonečný, 2004, s. 12) se k termínu motivace vyjadřuje: *„Pojem motivace vysvětluje psychologické důvody chování, jeho subjektivní význam a současně vysvětluje pozorovatelnou variabilitu chování, proč se různí lidé orientují na různé cíle.“*

Wolfgang Schmidbauer (Schmidbauer, 1994, s. 84) v lexikonu základních psychologických pojmů uvádí, že motivace je: *„nauka o motivech lidského jednání nebo o popudové stránce chování vůbec.“*

3.1 Motiv

Pokud jedinec pocítí nějakou potřebu, navodí se určité jednání a ukončí se tehdy, když je dosaženo cíle, kterým je daná potřeba uspokojena. V souvislosti s tímto mluvíme o tzv. motivech.

Nakonečný (Nakonečný, 2004, s. 27) v této souvislosti píše: *„Motivace je proces iniciovaný výchozím motivačním stavem, v jehož obsahu se odráží nějaký deficit ve fyzickém či sociálním bytí jedince, a směřující k odstranění tohoto deficitu, které je prožíváno jako určitý druh uspokojení.. Výchozí motivační stav charakterizovaný nějakým deficitem lze označit jako potřebu: něco potřebovat znamená mít nedostatek něčeho, resp. Udržovat*

takový stav věcí, který je nezbytný k udržování bezporuchového fyzického či sociálního fungování.“

Podle Nakonečného (Nakonečný, 2004) je aktivitou, která zprostředkovává vztah mezi potřebou a jejím uspokojením, **chování**.

Motiv je pak vyjádřením obsahu tohoto uspokojení.

Nakonečný (Nakonečný, 2004, s. 29) to shrnuje následovně:

„ – potřeby vyjadřují výchozí motivační stav, který se vývojem (zkušeností) zpředměťňuje, tj. nachází určitý objekt činnosti a s ním spojený instrumentální vzorec chování;

- motivy vyjadřují obsah dovršující reakce (uspokojení), a jako takové jsou to dále neanalyzovatelné psychologické příčiny chování.“

Podle Plhákové (Plháková, 2007) můžeme motivy rozdělit do čtyř okruhů:

1. Sebezáchovné motivy
2. Stimulační motivy
3. Sociální motivy
4. Individuální psychické motivy

Každá z uvedených skupin uvádí různé pohledy na příčiny lidského chování.

Existují i další teorie motivace. Autory těchto teorií jsou Sigmund Freud, Henry Murray a Abraham Maslow.

3.1.1 Sebezáchovné motivy

Tyto motivy mají biologický základ a zajišťují přežití jednotlivce a celého živočišného druhu. Patří sem takové psychické pohnutky jako je hlad, žízeň, únava, pocit horka, pocit zimy, dále strach, hněv, bolest, dále motivy sexuální a rodičovské.

Dříve byly tyto základní pohnutky označovány jako pud sebezáchovy.

Zatímco podněty jako je konzumace potravin, nápojů, dýchání, spánek, pocit bezpečí atp. jsou podmínkou individuální existence, sexuální a rodičovské motivy zajišťují přežití celého lidského druhu.

Motivy, které směřují k uchování individuální existence a s motivy, které zajišťují přežití celého lidského druhu se vzájemně ovlivňují – pokud nepřežijí jednotlivci, nepřežije ani druh.

Uvedené sebezáchovné motivy jsou vrozené, ale způsobům jejich uspokojování se lidé učí v rodině a v kultuře, v níž žijí.

3.1.2 Stimulační motivy

Tyto motivy mají vrozený základ, ale jejich uspokojování není nezbytné pro přežití.

Stimulační motivy se projevují jistou zvědavostí, hravostí, vyhledáváním neobvyklých zážitků.

Teorie optimální úrovně aktivace

Jak uvádí Plháková (Plháková, 2003) tuto teorii navrhl kanadský psycholog Daniel Berlyne, který zjistil, že se lidé nejlépe cítí při střední úrovni aktivace, při které se cítí nejvíce svěží a uvolnění. Příliš vysoká o příliš nízká aktivizační úroveň je subjektivně nepříjemná.

Dalšími psychology, kteří se teorií aktivační úrovně zabývali byli američtí psychologové Yerkes a Dodson, kteří zjistili, že s rostoucím nabuzením k činnosti roste i výkon, ale jen do určitého bodu. Příliš vysoká aktivační úroveň má na výkon rušivý a rozkladný vliv.

3.2 Vývoj motivačních systémů

Motivace se stejně jako všechno ve světě vyvíjí, mění se, tedy není neměnnou konstantou. Významným činitelem v tomto vývoji je zkušenost.

3.2.1 Motivace vrozená

Motivace, stejně jako všechny živé, fungující systémy, se vyvíjí. Vyvíjí se na jakémisi základě, o kterém hovoříme jako o motivaci vrozené. Vrozená motivace je spojena s biologickými procesy v organismu člověka, slouží k zachování a rozvoji života jedince i člověka jako biologického druhu.

Nakonečný v této souvislosti říká (Nakonečný, 2004, s. 75): „*Primární či vrozený motivační systém tvoří vrozené reflexy a instinkty umožňující účelným chováním přizpůsobit se základním životním situacím.*“ Toto tvrzení znamená, že již od narození máme určité potřeby, k jejichž naplňování jsme jistým způsobem motivováni. V uvedeném případě se jedná o motivaci pudovou, instinktivní.

3.2.2 Motivace získaná (naučená)

Jak jsem uvedla, na vrozený motivační systém navazuje motivace získaná. Tato motivace směřuje jedince k jeho rozvoji, je spojena se zkušeností získanou v rámci uspokojování prvotních motivů, vychází z naučeného chování získávat určité odměny nebo se vyhýbat trestům. Tedy člověk záměrně a opakovaně po jisté zkušenosti navozuje takové chování, které vede k odměně, a naopak se vyhýbá takovému chování, po kterém by mohl následovat trest.

3.3 Faktory ovlivňující utváření motivace

Motivace se utváří na základě dvou hlavních rovin. Jednou z nich je vnitřní rovina: osobnost člověka, jeho vnitřní uvažování, postoje. Druhou představuje vnější okolnost: impuls

3.3.1 Faktory vnitřní (vnitřní stavy)

Vnitřní motivace jsou faktory, které si lidé sami vytvářejí a které je ovlivňují, aby se určitým způsobem chovali nebo aby se vydali určitým směrem. Lidé dělají něco, co přijali za své, s čím souhlasí, co pro ně má smysl. Tedy lidé motivují sami sebe. Tento typ motivace má hlubší a dlouhodobější účinek.

Vnitřními faktory je např. zajímavá a podnětná práce, odpovědnost, příležitost využívat a rozvíjet dovednosti a schopnosti, atd.

3.3.2 Faktory vnější (vnější motivátory)

Vnější faktory si nevytváříme my sami, ale jsou nám okolím poskytovány. Jedná se o tzv. vnější stimuly, které nás motivují buď k vytváření nějaké činnosti či k setrvání v ní, nebo naopak k jejímu ukončení. Motivace totiž může být jak pozitivní, tak i negativní, jak vyplývá z principu odměn a trestů.

Vnější motivace může mít bezprostřední a výrazný účinek, ale nemusí působit dlouhodobě. Činnost tedy budeme dělat do té doby, pokud za ni něco získáváme, nebo se jistou činností vyhneme nějakým postihům.

Faktory jsou např. odměny (např. zvýšení platu, pochvala, povýšení) nebo tresty (disciplinární řízení, odepření platu, kritika).

4 VZÁJEMNÝ VZTAH FRUSTRACE A MOTIVACE

Jaký je tedy vzájemný vztah frustrace a motivace? Pokud shrneme různé definice a pohledy na frustraci můžeme říct, že frustrace vznikne, pokud člověk ztratí naději na uspokojení určitého cíle, ke kterému byl motivován. Tady je základní vztah obou jevů.

Takže na začátku je motivace (organismus je aktivován nějakou potřebou k dosažení jistého cíle, který považuje za důležitý), můžeme říci, že je v organismu nabuzená, nahromaděná energie, připravená bojovat s problémem nebo dosáhnout cíle. Pokud takto nastavený organismus narazí na nějakou neřešitelnou překážku, která brání v dosažení uspokojení motivované potřeby, dochází u jedince k pocitům zklamání, vzteku, napětí, tedy průvodních znaků frustrace.

V této chvíli nastupuje silná vůle jedince vyrovnat se s nepříjemnými pocity a obnovit ztracenou psychickou rovnováhu. Člověk je takto dále silně motivován vyrovnat se s nastalou situací. Nedosažený cíl se může stát ještě více atraktivní a jedinec má větší motivaci cíle dosáhnout.

Je zde zřejmá pozitivní stránka, kdy frustrační situace funguje jako stimul k hledání nových řešení a k rozvoji dovedností vyrovnávat se s realitou.

Nejen situace frustrace, ale zátěžové situace obecně, do určité hranice (která je však u každého jedince jiná), motivují a podněcují k výkonu. Při překročení této hranice však přestává motivační funkce fungovat a dochází k narušení psychické rovnováhy organismu, jedinec přestává situaci zvládat, je neurotizován a zátěžové situace vyvolávají nežádoucí reakce.

5 ROLE FRUSTRACE A MOTIVACE V DUŠEVNÍM ROZVOJI ČLOVĚKA

Jakkoli už samo slovo frustrace může vyvolávat nepříjemné pocity, má frustrace své pozitivní stránky. Mezi pozitivní vlivy frustrace patří to, že otužují psychiku člověka tak, aby se dovedl lépe vyrovnat s životními nesnázemi. Při snaze o vyrovnání se s nepříznivou situací využívá člověk obvykle svých dosavadních znalostí a zkušeností. Avšak nezřídka se stává, že s postupy, které dosud běžně používal, nevystačí. Musí proto hledat nové metody a způsoby řešení, takže nemůže-li zvolit cestu, kterou si naplánoval, je motivován zvolit jiný vhodný způsob. Protože frustrace je jev, se kterým se takřka denně setkáváme a musíme se s ním již od dětství vyrovnávat, budujeme a upevňujeme si po celý život míru frustrační tolerance – stáváme se odolnějšími vůči zátěži.

Takže lze říci, že přiměřeně náročné podmínky člověka motivují k překonání problému a jedinec většinou z náročných životních situací vychází odolnější, zkušenější, zralejší. V takovémto případě člověk přijímá zátěžovou situaci jako výzvu, jako pobídku zaměřenou na její překonání. Úspěšné zvládnutí překážky posiluje sebevědomí a přináší pocit uspokojení a sebejistoty.

Pokud dojde k porušení individuální hranice, po kterou je jedinec schopen zvládnout zátěž, může se tato nadměrná zátěž projevit negativně. Jestliže člověk určitou zátěž nezvládne, může to zhoršit jeho sebedůvěru a negativně ovlivnit jeho sebehodnocení, zejména pokud je nezvládnutí situace opakované. Časté zažívání frustrace může přivodit např. různé neurotické poruchy či zvyšovat agresivitu jedince. Dlouhodobé duševní strádání vede k nepříjemným emocím, jako je úzkost či deprese a může vést i k oslabení organismu a snadnějšímu podlehnutí nemocem. Jestliže člověk zažívá trvalý stres může to u něj vyvolat různé tělesné poruchy, jako je vysoký krevní tlak, srdeční choroby, žaludeční vředy. Chronický stres může také poškodit imunitní systém a celkovou odolnost organismu. Pokud jde o další zátěžové situace, např. těžká deprivace může mít za následek vážnou retardaci duševního vývoje.

Každý člověk různé zátěžové situace vyhodnocuje a volí určitou strategii na jejich zvládnutí. Jak už jsem zmínila, pozitivní je, pokud člověk zátěž zpracuje jako výzvu stimulující aktivity zaměřené na překonání potíží. Tento přístup mimo jiné posílí jedincovo sebevědomí a sebejistotu. Někdy však lidé volí takové techniky zvládnání, které nejsou společensky žádoucí

nebo pro ně mohou mít nepříznivé důsledky, např. mohou narušovat sebehodnocení, sebeúctu, mohou škodit druhým lidem. Mezi tyto negativní stránky patří např. nadměrná agrese fyzickým násilím, únik s pomocí alkoholu či drog, útky dětí z domova před potrestáním, pokus o sebevraždu jako extrémní forma úniku či agrese vůči sobě samému.

Různí lidé jsou schopni snášet různou úroveň zátěže. Reakce lidí se velmi různí. Někteří lidé začnou při setkání se zátěží trpět psychickými či fyzickými obtížemi, zatímco jiní lidé zvládají překvapivě dobře abnormální zátěže (např. přírodní katastrofy, válečné konflikty, napadení, život v neuspokojivých podmínkách, těžké nemoci). Tito jedinci nejenže netrpí i za těchto nepříznivých podmínek psychickými ani fyzickými obtížemi, ale odkáží je přečkat při zachování duševní rovnováhy. Tato schopnost odolat velké zátěži se označuje jako resilience. Nejde o vrozenou nebo později získanou vlastnost, ale o proces, na kterém se spolupodílí různé protektivní faktory, které člověku pomáhají vyrovnávat se s těžkostmi. O resilienci hovoříme v případě, kdy zátěžové situace vedou k individuálnímu zrání (Langmaier, Krejčířová, 2006). Můžeme říci, že je to pozitivně, společensky žádoucím způsobem zpracovaná frustrace. Příkladem by mohla být Matka Tereza, která za svého pobytu v Indii viděla nesmírnou bídu a utrpení lidí. Tyto skutečnosti pro ni zapůsobily jako motivátor a posílily její odhodlání pomoci potřebným. Začala se s nesmírnou houževnatostí věnovat péči o nejchudší a umírající, o lidi zmrzačené, hladové, nemocné leprou, lidi bez domova, zavržené společnosti, kteří žebrali a živořili v ulicích a na okraji města. Takovéto pozitivní zpracování traumatické události dobře ilustruje výpověď dvanáctileté haitské dívky Jeanne Françoise Daphnée po ničivém zemětřesení na Haiti (Haiti: Portréty dětí. In: Český výbor pro Unicef. [online]. [cit.13.4.2010]. Dostupné na World Wide Web: <http://www.unicef.cz/index.php?pg=2&id=291&zp=10>. Citováno se svolením Českého výboru pro Unicef): „*Od zemětřesení žiji v dočasném táboře na golfovém hřišti Petionville na okraji Port-au-Prince. Nejsem tu šťastná, protože nejsem doma. Před zemětřesením jsem chodila do školy, teď do žádné chodit nemůžu. Ale slyšela jsem v rádiu, že školy se zase otevírají, tak se těším, že zase začnu. Byla jsem dobrá žákyně a doufám, že školu budu moct dokončit. ... Když se všechno začalo trást, rozběhla jsem se s křikem na ulici. Měla jsem veliký strach a věděla jsem, že se musím dostat dál od domu. Další tři dny jsme přebývali ve strýcově autě. Byli jsme hodně vyděšení. O pár dní později pro mne přišla moje*

matka a odešli jsme sem do tábora. ... Lidé, kteří zde žijí, jsou hodně nešťastní a smutní. Ale smějí se, protože nikdo nemůže být smutný celý den – to není pro nikoho dobré.

Chtěla bych o zemětřesení napsat knihu. Ještě si ale musím rozmyslet, jak to udělat a co všechno v ní bude. Až vyrostu, chtěla bych být dermatoložkou, abych mohla léčit kožní problémy lidí. A až budu vydělávat, budu určitě ze svého platu přispívat na sirotky. Tak moc pomoc potřebuji!“ Přestože Jeanne Françoise zažila ve svých dvanácti letech obrovskou traumatickou událost, z její výpovědi je patrná vůle přemoci nepřízeň osudu, víra v lepší budoucnost a plány a touha pomáhat jiným trpícím lidem.

Nejen, že různí lidé snesou různou úroveň zátěže, ale i my sami v různých fázích našeho života zvládáme tentýž stres různě. Tato skutečnost koresponduje s pojmem salutogeneze. Odolnost vůči zátěži se mění a vyvíjí v průběhu života pod vlivem mnoha událostí a podmínek. Pro zrání osobnosti, zvládnutí krizí a jejich využití pro osobní růst je důležité být dobře zakotveni v životě a žít v hodnotných meziosobních vztazích. Podle Antonovského (in Langmeier, Krejčířová, 2006) je toto možné, pokud jsou u jedince uspokojivě naplněna kritéria koherentnosti života, tj. že podněty ve svém okolí vidíme jako srozumitelné, úkoly, které před nás staví život vidíme jako zvládnutelné a vlastnímu životu a světu rozumíme jako smysluplnému celku, který je stabilní a člověk věří, že řešení problémů má smysl a že stojí za to usilovat o jejich řešení. Úkoly, s nimiž se jedinec setkává, chápe jako výzvy k aktivitě, každý nový problém novou výzvou k vlastní kreativitě.

I zátěžová situace frustrace má do určité míry svá pozitiva. Život jako v bavlnce, bez stresů či frustrací by byl nehybnou a stojatou vodou. Avšak důležitá je přiměřená zátěž, protože na druhou stranu, přemíra zátěže a permanentní tlak vedou také k nežádoucím reakcím. Tak že nezdary a duševní nepohoda mohou do určité míry člověka posílit a aktivovat jeho psychiku tak, aby dokázal úspěšně čelit krizím.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6 VLASTNÍ VÝZKUMNÁ ČÁST

6.1 Úvod

Nejen negativní události bývají zdrojem zátěže. Jak uvádí Nakonečný (Nakonečný, 2004, s. 136): „*Bereme-li stres jako nadměrně silný podnět, mohou být stresem i radostné události.*“ Jako zátěžová situace může být tedy vnímána i událost, která je obecně pojímána jako radostná. Za takovou událost lze považovat narození dítěte. Jak v této souvislosti uvádí Holmes a Rahe (in Atkinson, 2003) jako stresovou lze vnímat každou životní změnu, která vyžaduje četná přizpůsobení. V jejich Posuzovací škále sociálního přizpůsobení má přírůstek nového člena rodiny hodnotu 39 (in Štěpaník, 2008). Narození dítěte s sebou přináší pro rodinu a zvláště pro maminku ještě další události, které jsou ve škále uvedeny. Pokud se různé životní změny dějí v určitém časovém úseku najednou, celková míra zátěže se kumuluje. Jestliže člověk nasbírá v jednom roce více než 300 bodů, značně se zvyšuje riziko onemocnění jako reakci na stres (např. deprese, psychosomatická onemocnění). Když se podíváme na očekávání narození dítěte a jeho přírůstek do rodiny z tohoto hlediska, můžeme dojít k hodnotě 195 bodů, což už představuje poměrně velkou zátěž a zvyšuje riziko zhoršení zdravotního stavu o 30% (Štěpaník, 2008).

<u>Životní událost</u>	<u>hodnota</u>
Těhotenství	40 bodů
Nový člen rodiny	39 bodů
Změny ve finanční situaci	38 bodů
Změna životních podmínek	25 bodů
Změna způsobu trávení volného času	19 bodů
Změna ve společenských aktivitách	18 bodů
Změna doby spánku	16 bodů

Zůstat s dítětem na mateřské dovolené jistě není závažná a extrémně stresující záležitost, jde spíše o drobné, avšak dlouhodobé problémy, jejichž účinek se může kumulovat a přispívat ke stresu matky. Když se žena stane matkou, přináší to s sebou některé zásadní změny

v životě, např. změnu denního režimu, změnu životního stylu, změnu sociálního statusu. Narození dítěte znamená novou roli a vznik nových vztahů s novými zodpovědnostmi nejen pro matku, ale i pro další příbuzné a rodinné příslušníky. Dá se říct, že je to konec jednoho stádia života a počátek jiného.

Mateřství je významným mezníkem v životě ženy. Narození dítěte je naplněním ženské role, ženy se na dítě těší, jsou k tomu od dětství vychovávány a vedeny. Dítě přináší do života uspokojení, citové podněty, radost, pocit naplnění. Být matkou je podmíněno jak biologicky, tak psychicky. K tomuto se vyjadřuje Matějček v knize Péče o dítě (Matějček, 18, s. 1986): *„mít děti je prostě přírodní zákonitost a bezdětnost je něčím nepřírodním a nepřirodním“*. V uvedené knize Matějček uvádí výsledky výzkumu, který zjišťoval motivaci k mateřství (Matějček, 1986, s. 19): *„34% matek odpovědělo, že dítě je náplň života, 22% uvedlo, že poskytuje uspokojení citových potřeb a na třetím místě (19%) je dítě chápáno jako náplň a pouto manželství.“*

Těhotenství a narození dítěte se považuje za radostnou událost, obecně se předpokládá, že příchod potomstva znamená nalezení smyslu života a seberealizace, že vede k dozrávání ženy. Tyto změny nemusí všechny ženy pociťovat jako radostné, ale naopak mohou být zdrojem rozčarování, stresu, depresí. Paula Nicolson na tento problém poukazuje ve své knize Poporodní deprese, kdy cituje Ann Oakley (in Nicolson, 2001) *„pokud je manželství a mateřství chápáno tak, že má ženě poskytnout největší životní uspokojení, tak při střetu s realitou pak dojde k rozčarování. Než se z žen stanou matky, trpí vysoce romantickými představami o tom, co mateřství představuje“*.

Nebo výpověď jedné maminky v knize Lucie Hášové Truhelkové Rozhovory o matkách a mateřství (Truhelková, 2008, s. 59): *„Předtím jsem si říkala, jak to bude super, že si konečně oddechnu. Vždyť všechny maminky vypadají tak spokojeně, když je vidíte s kočárkem! Já jsem možná na první pohled taky vypadala spokojeně. Kamarádi mi později říkali: My jsme nepozorovali, že by se s tebou něco dělo... Jenže to bylo tím, že když jsem se dostala na dvě hodiny ven, tak jsem si to užívala a nefňukala jim na rameni. Navenek jsem fungovala celkem dobře, lidi v mém okolí nic nepoznali.“*

A uvnitř?

Bylo to těžké období hledání, obviňování, sebelitosti. Měla jsem krásné voňavé miminko, ale nedokázala jsem zahnat a vytěsnit nepříjemné zážitky.“

Z uvedeného vyplývá, že ženy jsou k mateřství silně motivovány a jejich představy s ním spojené jsou vesměs naplněny kladným očekáváním. Jedná se jistě o veskrze pozitivní záležitost. Pro některé ženy však může skutečnost přinášet jisté rozčarování a pocit nenaplnění. Ve výzkumu bych se chtěla zaměřit na tuto ambivalenci pocitů.

6.2 Cíl výzkumu

Cílem mého výzkumu je prostřednictvím metod kvalitativního výzkumu zjištění přítomnosti subjektivně vnímaných pocitů frustrace, činitelů podílejících se na jejím vzniku a její projevy u žen na mateřské dovolené¹.

Výzkumným problémem je identifikovat zdroje frustrace u žen na mateřské dovolené a dále odpověď na otázku, které faktory ženám pomáhají k saturaci pocitů frustrace na mateřské dovolené.

6.3 Druh výzkumu a použité výzkumné metody

Vzhledem k povaze výzkumného problému jsem zvolila kvalitativní druh výzkumu, který lépe umožní zachytit subjektivní pohled a prožívání žen na mateřské dovolené.

¹ Pro potřeby této bakalářské práce budu používat termín mateřská dovolená, který je obecně užíván jako výraz pro dobu strávenou rodičem s narozeným dítětem, tedy společně pro mateřskou a rodičovskou dovolenou. Mateřská dovolená je uzákoněná v délce 28 týdnů, výjimečně v délce 37 týdnů, pokud žena porodí více dětí najednou. Na tzv. mateřskou dovolenou navazuje dovolená rodičovská, která může být placena až do 4 let věku dítěte. (Mateřská i rodičovská dovolená jsou v ČR delší než jinde v Evropě. In: Ministerstvo práce a sociálních věcí. [online]. Praha: MPSV 2008. [cit. 31.1.2010]. Dostupné na World Wide Web: <http://www.mpsv.cz/cs/5917>.)

Jako metody sběru dat jsem zvolila dotazník, polostrukturovaný a nestrukturovaný rozhovor. Tyto tři metody jsem použila zajištění triangulace dat (v zájmu co nejvyšší validity kvalitativního výzkumu).

První metodou je dotazník. Jako výzkumná technika patří dotazník k nejrozšířenějším. Je to strukturovaný prostředek pro sběr dat, který vyplňuje zkoumaná osoba. Obsahuje nejrůznější druhy otázek – otevřené, uzavřené, polootevřené. Dotazníková metoda sebou nese určitá rizika, např. nepochopení otázky respondentem, respondent nemusí odpovídat podle pravdy, ale tendenčně se snaží vypadat „lepší“, kladené otázky nemusí postihnout celou šíři problému (Ryšavý, 2006).

Druhou metodou, kterou jsem použila je metoda polostrukturovaného rozhovoru. Rozhovor je metoda sběru dat, kdy tazatel klade otázky respondentovi. U polostrukturovaného rozhovoru jsou otázky a jejich pořadí předem dány. Otázky jsou formulovány jako otevřené a respondent si sám může vybrat styl odpovědi (Ferjenčík, 2000).

Za třetí metodu jsem zvolila narativní nestrukturovaný rozhovor. U tohoto typu rozhovoru nejsou otázky předem připraveny, vznikají jako reakce na kontext a jsou kladeny v přirozeně probíhající interakci. Tazatel má předem připravené téma (Ferjenčík, 2000).

6.4 Výzkumný vzorek

Základní soubor: ženy, které jsou se svým vlastním dítětem na mateřské dovolené.

Výběrový soubor: výběr byl proveden náhodným dostupným výběrem mezi ženami na mateřské dovolené z okresu Vsetín.

Respondentkami bylo osm žen ve věku od 24 do 36 let. Pět žen vdaných, dvě svobodné, trvale žijící ve společné domácnosti s otcem dítěte a jedna svobodná matka. Všechny ženy mají středoškolské vzdělání s maturitou. Povolání, které ženy vykonávaly před nástupem na mateřskou dovolenou jsou referentka obchodního úseku, farmaceutická asistentka, pracovníce v kopírovacím centru, ekonomka, asistentka marketingu, obchodní referentka, techniko-administrativní pracovníce a osoba samostatně výdělečně činná. Tyto údaje a údaje uvedené v tabulce jsou data zjištěná odpověďmi na otázky 1 – 6 z dotazníku.

Jméno	Věk	Rodinný stav	Počet dětí	Počet měsíců na mateřské dovolené
Eva	35	vdaná	2	44
Helena	32	svobodná matka, bez partnera	1	20
Jana	24	svobodná, trvale žije s přítelem	1	23
Klára	35	svobodná, trvale žije s přítelem	2	19
Lenka	33	vdaná	2	18
Martina	28	vdaná	1	27
Romana	35	vdaná	1	20
Soňa	31	vdaná	1	24

6.5 Sběr dat a technické zajištění výzkumu

Vybraných žen jsem se nejprve dotázala, zda mi poskytnou rozhovor. Nejdříve jsem je požádala o vyplnění dotazníku a domluvila si termín pro uskutečnění rozhovorů. Vyplněný dotazník mi ženy předaly v písemné formě. Při prvním informativním rozhovoru jsem respondentky seznámila s tématem, o kterém s nimi budu mluvit. S jejich souhlasem byly rozhovory nahrávány na diktafon a poté doslovně přepsány. Všechny ženy jsou v práci uvedeny pod změněným jménem. O všech těchto skutečnostech byly ženy předem informovány a souhlasily s uveřejněním rozhovorů v rámci této bakalářské práce.

Dotazníkové šetření sloužilo ke kvalitativní analýze a k prvnímu seznámení respondentek s výzkumným tématem. V dotazníku jsem se zaměřila na získání osobních dat, dále na zjištění původní představy žen o způsobu jejich trávení mateřské dovolené jako jeden z možných zdrojů frustrace žen na mateřské dovolené, dále jsem se zaměřila na to, jak skutečně tráví mateřskou dovolenou a jaké jsou jejich pocity. Použila jsem otevřené, uzavřené a polootevřené otázky.

Rozhovory jsem nahrávala na diktafon. Poté jsem provedla transkripci, tedy nahrávky jsem převedla do textové podoby. Texty jsem upravila redukcí prvního řádu, která umožní větší plynulost textu např. vynecháním tzv. slovní vaty (Miovský, 2009).

V polostrukturovaném rozhovoru jsem se zaměřila na zdroje frustrace žen na mateřské dovolené, na jejich pocity, které zažívají na mateřské dovolené a jejich pohled na sebe jako na matku. Otázky kladené v polostrukturovaném rozhovoru:

- 1) Označila byste mateřskou dovolenou za zátěžovou situaci? Proč?
- 2) Pokud na mateřské dovolené zažíváte negativní pocity, které to jsou? Můžete je popsat?
- 3) Co je pro vás zdrojem stresu, zátěže, vyčerpání?
- 4) Co byste na mateřské dovolené zrušila?
- 5) Co si myslíte, že je na práci matky nejtěžší?
- 6) Když máte všeho dost a pocit, že vám vše přerůstá přes hlavu, co děláte? Kde čerpáte energii?
- 7) Co vám pomáhá zvládat negativní stránky mateřské dovolené?
- 8) Jak podle vás vypadá ideální matka?
- 9) Co byste řekla, že je na mateřství nejkrásnější?

V nestrukturovaném rozhovoru jsem se snažila tyto oblasti dále rozvést. Rozhovor probíhal tak, že jsem maminky požádala, aby si představily, že jsem jejich kamarádka, která uvažuje o tom, že založí rodinu a ať mi sdělí jaké jsou jejich pozitivní a negativní zkušenosti s pobytem na mateřské dovolené, co by poradily, abych si mateřství užila. V rámci nestrukturovaných rozhovorů jsem měla snahu ponechat respondentkám co největší prostor pro jejich vlastní vyjádření, ženy jsem nechala, aby sdělovaly své poznatky volně, jako vyprávění.

6.6 Metoda zpracování dat

Dotazník jsem dala ženám vyplnit jako první a odpovědi jsem použila ke kvalitativní analýze. Při vyhodnocení jsem se podívala, jak na četnost odpovědí u všech žen, tak na vyhodnocení odpovědí jednotlivých respondentek v průběhu dotazníku.

Při zpracování polostrukturovaných rozhovorů jsem použila analýzu pomocí techniky otevřeného kódování. Tato technika znamená hledání a pojmenování nalezených jednotek, které nesou důležité informace. Tím se postupně začínají vytvářet kategorie. Pod kategorií seřazujeme takové kódy, které jsou si významově podobné, tedy které odpovídají stejnému jevu. Pojmenováním tohoto jevu získáme kategorii, pod kterou přiřadíme odpovídající kódy (Švaříček, Šed'ová, 2007).

Rozhovory jsem si vytiskla a několikrát pročetla. Barevně jsem si označovala signifikantní výroky, které jsem okódovala.

Údaje, které jsem zjistila v nestrukturovaných rozhovorech jsem analyzovala stejně jako u polostrukturovaných rozhovorů, tzn. pomocí techniky otevřeného kódování. Signifikantním výrokům jsem přiřadila kódy a přiřadila je do kategorií.

Při analyzování textu jsem se opakovaně vracela k přepisům rozhovorů, které jsem opatřovala poznámkami a barevně označovala jednotky, které nesou důležité informace.

Závěry, které vplynuly z dotazníku, z polostrukturovaného rozhovoru a nestrukturovaného rozhovoru jsem porovnávala a hledala vzájemné spojitosti výsledků všech tří metod. Poté jsem hledala odpovědi na otázky výzkumného problému.

6.7 Vyhodnocení a analýza získaných dat

6.7.1 Dotazník

Otázka: 7. Vytvořila jste si před narozením dítěte představu, jak bude probíhat Váš čas strávený na mateřské dovolené?

Výsledky z dotazníkového šetření:

1 žena měla jasnou představu o tom, jak bude probíhat čas strávený na mateřské dovolené (Lenka, která je na mateřské dovolené s druhým dítětem), 4 ženy měly představu vytvořenou částečně, 3 ženy o tom nepřemýšlely a žádná z žen neoznčila odpověď, že představu předem vytvořenu neměla

Otázka: 8. Těšila jste se na dobu, kterou strávíte se svým dítětem na mateřské dovolené?

Výsledky z dotazníkového šetření:

Všechny ženy označily odpověď, že se na dobu, kterou stráví se svým dítětem na mateřské dovolené velmi těšily.

Otázka: 9. Plánovala jste před narozením dítěte, kromě péče o dítě, další aktivity, které byste podnikla v době, kdy budete na mateřské dovolené?

Výsledky z dotazníkového šetření:

6 žen plánovalo před narozením dítěte další aktivity a 2 ženy označily odpověď, že žádné aktivity neplánovaly

Otázka: 10. Pokud jste v otázce č. 9 odpověděla ano, které aktivity jste plánovala?

Aktivity, kterou ženy plánovaly byly: studium cizích jazyků (2), aktivity v rámci mateřského centra (3), práce na částečný úvazek (2) a sport (1).

Otázka: 11. Trávíte mateřskou dovolenou takovým způsobem, jak jste si představovala?

Výsledky z dotazníkového šetření:

3 ženy tráví mateřskou dovolenou, takovým způsobem, jak si představovaly, 3 žen odpovědělo spíše ano a 2 ženy odpověděla spíše ne

Otázka: 12. Pokud jste v otázce č. 11 odpověděla spíše ne a ne, co byste označila za překážku nebo překážky v uskutečnění Vašich představ?

Překážky, které brání v uskutečnění představ jsou:

- 1) plnění každodenních povinností na úkor času s dcerou (vaření, úklid, praní...), kvůli kterým se nevěnuji své dceři tak, jak bych chtěla
- 2) finanční omezené možnosti, kvůli kterým musím zvažovat nákup oblečení pro dceru (nikdy nekupuji nové) a nemůžu si dovolit jezdit s ní autem často (útrata za benzín), dopřát se s ní plavání a jiné, finančně nákladné kroužky
- 3) nedostačující podmínky týkající se bydlení, čímž souvisí bod 2 – finanční možnosti
- 4) finanční prostředky

Otázka: 13. Udržujete kontakt se svými přáteli, známými či kolegy?

Výsledky z dotazníkového šetření:

Všechny ženy udržují kontakt se svými přáteli, známými či kolegy

Otázka: 14. Věnujete se koníčkům, kterým jste se věnovala před mateřstvím?

Výsledky z dotazníkového šetření:

6 žen se věnuje koníčkům, kterým se věnovaly před mateřstvím, 2 respondentky uvedly, že se koníčkům, kterým se věnovaly před mateřstvím nevěnují

Otázka: 15. Pokud v současné době, kdy jste na mateřské dovolené, zažíváte nepříjemné psychické pocity, které to jsou?

Výsledky z dotazníkového šetření:

Nejčastějším nepříjemným psychickým pocitem, který ženy zažívají je vnitřní napětí (3), pocit selhání (1), pocit neuspokojení (2), smutek (1), vztek (1), izolace (1), samota (1)

Otázka: 16. Co byste označila za negativní stránku nebo stránky trávení doby na mateřské dovolené?

Výsledky z dotazníkového šetření:

Jako nejčastější negativní stránku trávení mateřské dovolené ženy označily pocit, že nic nestíhají (5), ztrátu odbornosti a přehled v oboru, ve kterém pracovaly (5), nedostatek financí (5), nedostatek spánku (3), pocitu viny, že vše nezvládají tak, jak by měly (2), pocit, že není dobrá matka (2), pocit sociální izolovanosti (2), stereotyp (2), ztrátu nezávislosti (2) a pocit neuspokojení (1)

Otázka: 17. Máte zajištěnu pomoc blízkých ze svého okolí (např. hlídání dítěte, atp.)?

Výsledky z dotazníkového šetření:

4 ženy mají pomoc zajištěnu zřídka a 5 žen má tuto pomoc zajištěnu pro předchozím naplánování

Otázka: 18. Stýkáte se s jinými ženami které jsou na mateřské dovolené?

Výsledky z dotazníkového šetření:

6 žen se pravidelně stýká s jinými ženami, které jsou na mateřské dovolené a 2 ženy se s jinými ženami na mateřské dovolené stýkají občas

Otázka 20. Co byste označila za aspekty, které Vám pomáhají zvládat negativní pocity na mateřské dovolené?

Odpovědi na tuto otázku byly:

- sportovní aktivity, setkání s přáteli, dítě
- volnočasové aktivity, např. v mateřském centru, zpětná vazba ve výchově svého dítěte, opora v rodině a u přátel, možnost jít se odreagovat
- sdílení problémů (např. pocitů) s jinými ženami na mateřské, příp. internetové diskuse, podpora rodin, odreagování – filmy, knihy
- návštěva kamarádky, známých, pokecání s kamarádkami, mazlení se synem
- styk s jinými matkami, občasné výlety autem mimo vesnici, kde bydlím s kočárkem a dcerou)
- pomoc rodiny, přátel, možnost internetu, kontakt s jinými matkami na mateřské dovolené

6.7.1.1 Závěry z dotazníku:

Nenaplnění původní představy o trávení času na mateřské dovolené je původem frustrace u dvou žen, jinak ženy tento faktor jako zátěž nepocítují.

Pokud ženy na mateřské dovolené zažívají negativní pocity, je to vnitřní napětí, pocit selhání, pocit neuspokojení, smutek a vztek.

Ženy, které jsou na mateřské dovolené s druhým dítětem, nevedly žádné negativní psychologické pocity, je zřejmé, že věděly, co mohou očekávat a dokáží si lépe poradit.

Zdroje frustrace u žen na mateřské dovolené:

- pocit, že nic nestíhá
- ztráta odbornosti a přehled v oboru, ve kterém pracovala
- nedostatek financí
- nedostatek spánku
- pocity viny, že vše nezvládá tak, jak by měla
- pocit, že není dobrá matka
- sociální izolovanost
- stereotyp
- ztráta nezávislosti
- původní představy versus skutečnost

Faktory, které ženám pomáhají k saturaci pocitů frustrace na mateřské dovolené:

- pomoc blízkých ze svého okolí (např. hlídání dítěte, atp.) musí žena plánovat, není dostupná vždy, když žena potřebuje

Pokud jde o ženy samotné – jako nejmenší zátěž pociťují pobyt s dítětem na mateřské dovolené ženy, které jsou na mateřské dovolené s druhým dítětem a (Klára, Lenka) a Soňa, která neuvedla žádné negativní pocity. Jako největší zátěž se jeví pro Romanu a Helenu. Romanu tíží zejména finanční stránka a určitá subjektivně pociťovaná izolace daná životem na vesnici a pracovním vytížením manžela. Jako netíživější je u Heleny také finanční stránka a sociální izolovanost a samota daná faktem, že je svobodná matka vychovávající sama dítě.

6.7.2 Rozhovory

Na základě kódů, které vznikly analýzou textů polostandardizovaných a nestandardizovaných rozhovorů a následným hledáním společných témat, bylo vytvořeno pět kategorií. Oba typy rozhovorů jsem analyzovala zvlášť. V této kapitole už uvádím výsledky analýzy obou typů rozhovorů.

Písmena s číslem uvedená v textu znamenají počáteční písmeno smyšleného jména respondentky a číslice identifikuje číslo řádku v přepisu toho kterého rozhovoru. Protože transkripce jsou poměrně obsáhlé, přikládám v příloze ukázkou polostrukturovaného rozhovoru vedeného s Martinou a nestrukturovaného rozhovoru vedeného s Romanou.

6.7.2.1 Kategorie

- Vnější okolnosti
- Vnitřní prožívání ženy
- Dítě
- Sociální okolí

6.7.2.1.1 Vnější okolnosti

V této kategorii jsou stěžejní pojmy:

Finanční tíseň, nedostatek času na domácnost, skloubit péči o dítě a péči o domácnost, vytvoření režimu, nedostatek času na sebe, sociální izolace, celodenní péče o dítě, únava, nevyspání

Eva označila mateřskou dovolenou za zátěžovou situaci protože: (E2): „... jako matka musím fungovat čtyřadvacet hodin v podstatě“ a na mateřské dovolené by uvítala (E7) „...určitě míň domácích prací, kdyby to šlo zařídit...“. Jako negativní uvedla: (E5): „...ten pocit nestíhání, co se týče i domácnosti“ a (E6): „...málo spánku...“. Důležitý poznatek, jak se vyhnout stresu je pro Evu: (E26,27): „zkusit dodržovat takový jako režim, protože já jsem spíš jako, když to řeknu chaotik, jak to jde, tak to jde“.

Helena označuje jako negativní sociální izolovanost (H1, H2): „... z důvodu toho, že člověk je izolovaný zcela od okolí, jak od kamarádů a kamarádek, tak především od pracovního kolektivu“ Helena pociťuje únavu (H7,H8): „Únava, jak od neustálé péče o dítě, tak třeba od nočního vstávání.“ Dále jako zátěž pociťuje nedostatek času (H8): „... Stres, nervozita z toho, že něco nestihnu...“ a současnou péči o domácnost a péči o dítě (H16,H17): „Jsou to neustálé povinnosti, jak o domácnost, tak o dítě. Být stále ve střehu...“ Pro Helenu je také problémem pokles financí (H29): „...finanční nedostatek, nedostatek peněz...“

Jana by mateřskou dovolenou označila za zátěžovou: (J1) „Určitě. Z finančního hlediska...“ tuto stránku dále rozvinula (J24): „Peníze, to je další stránka, vše rozpočítat tak, abys vyšla...“ Na otázku, co je zdrojem zátěže, Jana odpověděla: (J7, J8): „Málo spánku, hodně aktivity ... co se dítěte týče, úklid domácnosti“, (J21, J22): „...únava, musíš večer vstávat, starat se ještě o to, aby bylo uklizené, pokud možno navařené“. Dále Jana jako negativní pociťuje málo času pro sebe (J21) „...málo času na věci kolem sebe...“. Jana také pociťuje sociální izolovanost (J27- J31) „... že už se nedostaneš tolik mezi lidi, že jsi více méně doma, pokud nemáš nějaké hlídání nebo sem tam se nedomluvíš s někým, že ti pohlídá, nebo se nepotkáváš, nebo nemáš možnost potkávat se s maminkami na mateřské, tak více méně je to takový stereotyp, protože jsi pořád jenom doma s dítětem. Nemáš si s kým popovídat, svěřit si svoje starosti...“

Lenka jako zdroj zátěže také uvádí (L3): „...že to je dvacet čtyři hodin starost o to dítě, jestli je to ve dne nebo v noci“, (L15): „... ta celodenní péče jako, že ono je to vyčerpávající.“ a také pociťuje nedostatek spánku (L9, L10): „Že jsem nevyspaná, v noci se musí

vstávat k tomu děcku“. Lenka také uvádí určité omezení času pro sebe (L36): „*Pak i nějaké částečné omezení svého osobního času...*“

Klára pociťuje únavu (K3): „*Ta únava.*“ a také uvádí jako zátěž celodenní starost o dítě (K9): „*Že člověk nemůže vypnout třeba.*“ (K10): „*...aby něco nesnědlo nebo někde nepadlo ... člověk musí pořád hlídat...*“ Pro Kláru je nejdůležitější nastavení režimu (K14): „*Hlavně si to asi nějak zorganizovat, aby ta rodina fungovala.*“

Martina uvádí také jako jeden z důvodů zátěže finance (M1, M2): „*... co se týká peněz, protože vlastně jsme přišli v podstatě o jeden plat, takže tam se to hodně odráží.*“ (M73): „*... tak hold přijdeš o ty peníze, že vlastně, tam je to znát hodně, ta finanční situace...*“ Stejně jako Jana pociťuje určitou sociální izolovanost (M7, M8): „*...No a potom asi ještě to, že člověk, jak je doma, tak vlastně nestýká se za prvé s lidma...*“ Martina dále uvádí jako zdroj stresu boj časem (M11): „*Tak určitě někdy je to stres, který je většinou vytvořený i časovým faktorem, protože mám pocit, že nic nestíhám a že se některé věci prostě nedají zorganizovat...*“

Pro Romanu je na mateřské dovolené psychicky náročné skloubení péče o dítě a o domácnost (R2, R3): „*... že je celkem těžké skloubit tu péči o dítě s ostatními povinnostmi, co se týká úklidu, hlavně teda vaření, pro mě teda vaření...*“ Na jiném místě v této souvislosti uvádí (R29-36): „*Určitě to, že pořád se mi nedaří skloubit nějak to, že nejvíc času bych chtěla věnovat té dceři, ale je to vždycky na úkor něčeho, že nestíhám, do toho ještě vaření, úklid a péči o tu domácnost ... pořád toho času není moc... určitě nedostatek toho času. Souvisí s tím, že třeba jsem unavená ... takové to plnění těch dennodenních povinností, které bych nejradši vypustila.*“ Dále jí k nespokojenosti přispívá pokles financí (R4-R9): „*... že i ta finanční stránka, kdy je člověk na mateřské ... že člověk nemůže si dovolit jezdit s tím dítětem, jezdit utrácet často za benzín, dovolit si ty koníčky, jako je plavání, cvičení tak často, jak by třeba chtěl ... člověk musí zvažovat každou korunu. A toto se všechno odráží i na tom, že i ta matka není až tak spokojená, jak si myslím, že by mohla být.*“ (R10-R20): „*Určitě nejvíc ta finanční stránka, která souvisí u mě konkrétně s tím, že není pořád vytvořeno bydlení takové, jak bych chtěla, bydlíme ve starém domě, v temném domě, jsme vázáni na to, jaké máme finanční příjmy, takže nějaká rekonstrukce toho bydlení se pořád oddaluje kvůli tomuto, protože nejsme schopni nějak finančně jakoby vyjít, tak, abychom mohli rekonstruovat bydlení ... protože člověk na to musí pořád myslet ... tak myslí na tady*

tyto starosti a to se určitě odrazí, že si nedokáže tak odpočinout.“ Romana jako nevýhodu pociťuje bydlení na vesnici (R23-R28): „...trošku i ta izolovanost, bydlím na vesnici, takže jsem odkázaná na to, že pokud chci mít nějaký kontakt s matkami, které mají stejně staré děti, musím prostě používat to auto, bez toho auto by to u mě nešlo. Už s tím samozřejmě trošku souvisí ten čas, že než někam dojedu, než se vypravím, není to takové, jak kdybych si ve stejném místě, kde bydlím zašla za kamarádkami s dětmi, takže v tomto je to určitě horší.“

Soňa také uvádí náročnost skloubení péče o dítě a o domácnost (S42-S46): „*Musí se ta ženská si to umět naplánovat, to je jasné, že první měsíce je z toho vyděšená, protože tam má miminko, které potřebuje ju čtyřicet hodin denně a ona musí ještě stihnout dalších sto padesát věcí...“* Soňa dále poukazuje na to, že je matkou dvacet čtyři hodin denně (S140-S141): „...*Ale já když někam třeba jdu, tak furt na to děcko musím myslet...“*

V této kategorii jsou faktory, které jsou vůči matkám určitým způsobem vnější a ženy jim musí nějak čelit. Jako nejvýraznější zdroj frustrace se jeví pokles finančních příjmů, dále je to sociální izolace a jako zátěžový faktor je pociťována celodenní péče o dítě, kdy matka musí být neustále ve střehu, hlídat, aby se dítěti něco nestalo, mít dítě pořád na očích a s tím potom souvisící únava a pocit nevyspanosti. Jako častý zdroj frustrace ženy uváděly příliš povinností při péči o domácnost a nutnost skloubit péči o dítě s domácími povinnostmi, což se jim vždy nedaří a často mají pocit, že domácí povinnosti dělají na úkor času s dítětem. Jako zásadní ženy uvádí vytvoření režimu, kdy je třeba sladit potřeby a denní režim dítěte s chodem domácnosti.

6.7.2.1.2 Vnitřní prožívání ženy

Pojmenovat tento bod nebylo jednoduché, je to působení vnějších i vnitřních okolností, které přímo zasahují ženu, nějakým způsobem se jí osobně dotýkají.

Nejvýraznějšími kódy v této oblasti jsou:

Pocit zodpovědnosti, sebeovládání, výchova, ztráta odbornosti, stereotyp, finanční závislost, strach o dítě, pocit samoty, pocit viny, že bych mohla být lepší matka.

Eva uvedla jako zdroj zátěže (E1): „... *ten obrovský pocit zodpovědnosti, neustálý*“ a také je pro ni důležité, že (E10,11): „...*se mi nedaří jako asi už většině matek úplně z té role odejít, odpočinout si, že jo, to už je jednou matka navždy matka*“. Dále Eva jako zdroj zátěže uvedla (E6): „...*strach o děti*“ a na otázku které negativní pocity na mateřské dovolené zažívá odpověděla: (E4, E5) „... *pocit viny, že bych mohla být lepší matka, víc se dětem věnovat, víc vymýšlet nějaký aktivity, takový tvořivý...*“

Pro Helenu je největším problémem pocit samoty (H6, H7): „... *tím, že jsem sama je to samota, že si člověk nemá s kým povykládat, s tím malým prckem si toho člověk moc neřekne.*“ (H11,H12): „*No, určitě je to samota ... No, ta samota asi určitě nejvíc.*“ (H28,H29): „*Určitě je to ta samota. Izolace od okolního světa, to si myslím, že je určitě velké negativum.*“ (H9,H10): „...*když něco potřebuju, tak víceméně nemám nikoho po ruce, nemám se na koho spolehnout.*“ Helena také trápí myšlenky na návrat do práce (H4, H5): „...*že ještě člověk nemá vůbec jistý návrat do práce, jestli se bude moct vrátit na své místo nebo nevrátí se na to místo.*“ Helena, jako svobodná matka, by uvítala možnost dát dítě do jeslí (H13-H15): „*Z pozice svobodné matky asi délku, bych to zkrátila a uvítala bych teda zcela jistě jesle. Že člověk vypadne z té izolace doma a může se vlastně zapojit do nějakého běžného života.*“ Za důležité Helena považuje (H17): „... *snažit se to dítě vychovat nějak podle svých představ.*“ (H33,H34): „*Musím to naplánovat, nemám nikoho, jakože bych zavolala a za pět minut tady někdo přišel*“ odpověděla Helena na otázku, jak má zajištěno hlídání dítěte.

Pokud jde o negativní emoce, které Jana zažívá na mateřské dovolené: (J3): „...*mě přepadá smutek z toho, že nejsem v kontaktu s lidma, se kterými jsem se stýkala doposud*“ a dále je to strach o dítě (J22): „*máš strach, aby se dítěti něco nestalo. Když je nemocné, tak se pořád budíš kontroluješ ho, jestli je v pořádku, jestli se nic neděje*“. Pro Janu je nejtěžší: (J11, J12): „*Vychovat správně dítě. Aby z něho něco bylo. Aby se nějakým způsobem umělo chovat, naučilo se ty správné věci.*“, (J33) „*Občas nad tím přemýšlím, protože je spousta věcí, které nevíš, jak tomu dítěti vysvětlit a přemýšlíš nad tím, jestli mu je vysvětluješ správně...*“. Jisté omezení Jana vnímá i v poměrně skrovné slovní zásobě, kterou s malým dítětem používá (J31) „...*a připadáš si tak, jako pořád nesmíš, nedělej – tak omezená slovní zásoba víceméně...*“

Lenka uvádí stejně jako Eva jako zdroj zátěže strach o dítě (L4, L5): „*Je to psychická zátěž. Strach o něho, vlastně, že se o něj bojíš ..., hlavně když je nemocné, nebo cokoliv se mu může stát, takže psychická zátěž hlavně.*“ Na otázku, co je na práci matky nejtěžší, uvedla Lenka, že je to organizace času a výchova (L15): „*Čas, organizovat asi a aby dovedla ta matka to děcko aspoň nějakým způsobem dobře vychovat.*“

S poklesem rodinných financí se Martina stává finančně závislá na manželovi (M1, M3-M6) ...*A je to vlastně i o tom, že jsem teďko závislá na manželovi finančně. Protože před tím jsem měla svou výplatu, se kterou jsem si dělala, co jsem chtěla ... ale, že jsem nikdy mu nemusela říkat o peníze...*“ Martina pociťuje, že za dobu, po kterou bude na mateřské dovolené ztrácí odbornost, zejména jsou to cizí jazyky a z toho pramenící obavy z následného nástupu do práce (M8-M10) „...*hlavně ztratí asi přehled o tom, co dřív dělal v práci, co byla jeho každodenní nějaká náplň, u mě jsou to asi konkrétně jazyky. Takže potom asi i obavy z toho, že nástup do práce zpětně pro mě bude taky složitější.*“ Pro Martinu je stresovým faktorem čas a organizování času (M11, M12): „*Tak určitě někdy je to stres, který je většinou vytvořený i časovým faktorem, protože mám pocit, že nic nestíhám a že se některé věci prostě nedají...*“ s tím souvisí nastavení režimu a organizace času (M25): „*No, tak ze začátku si myslím, že je docela složité si vytvořit nějaký vůbec režim – ať už toho dítě, tak vlastně fungování celé rodiny.*“

Pocity, které Romana zažívá (R21): „*Taková vnitřní nespokojenost, i vztek trošku, i taková bezmocnost...*“ a také zažívala strach o dítě (R32-R36): „...*kdy vlastně tam aspirovala zvratky a začala se dusit. To jsme byly teda hospitalizované v nemocnici a to bych řekla, že je fakt stres ... To bych řekla, že fakt bylo takové nejtěžší období ... protože jako matka jsem měla strach, že se může to miminko zadusit, takže člověk neměl klid a nemohl ani v klidu usnout a když už usnul, tak jsem se pořád budila ze strachu, že třeba nedýchá.*“ Romana uvedla, že pro ni jako pro matku je důležité věnovat maximum péče dítěti (R43-R46): „...*mít prostě sama takový ten dobrý pocit ze sebe, že pro to dítě udělala maximum, že mu věnovala každou volnou chvíli. To si myslím, že je určitě těžké a myslím si, že každá matka si řekne, že to není asi tak, jak by si úplně představovala. Určitě každá matka zaváhá, jestli je dobrá matka.*“

(S1-S6): „*Určitě nějaká zátěž to je, ale záleží, jak byl před tím člověk zvyklý fungovat doma a v domácnosti a tak, takže když někdo ... ještě nezažil třeba nějaký partnerský život, že*

se musel o někoho starat... takže určitě ta mateřská jako zátěž je ... pokud ta ženská ... v pohodě a zvládala všechno před tím, tak tady tohleto bude zvládat taky.“ tak Soňa upozorňuje na fakt, že předchozí nezkušenost se samostatným životem může představovat na mateřské dovolené zátěž. (S31-S34): *„Co je pro mě největší stres, když je malá nemocná. ... ale ona potom za čtrnáct dní přestala chodit, protože měla záněty kloubů v celém těle, plakala celou noc, tak to byl teda jako stres, ale spíš z toho, že jí nemůžu pomoci...“* Odpověděla Soňa na otázku, co je pro ni zdrojem stresu nebo zátěže. Pro Soňu je nejtěžší správně vychovat dítě (S51, S52) Soňa: *„Já myslím, že naučit to dítě, potom třeba v tom batolecím věku to dobré ... ta výchova, ta je nejtěžší“* (S61): *„...To je na tom nejtěžší, vědět nebo odhadnout, jak to dítě, k čemu ho vést, jak ho vychovat...“*

Stresujícím faktorem je pro ženy správná výchova dětí, zdrojem frustrace je nejistota, zda děti správně vychovávají, jestli nedělají nějaké zásadní chyby – s tím souvisí neustálý pocit zodpovědnosti. Jako frustrující pocitují ženy ztrátu odbornosti, např. Martina zmiňuje cizí jazyky, které teď aktivně nepoužívá a v této souvislosti se objevují obavy z nástupu do práce – jestli budou odborně stačit či zda se budou moci vrátit na původní místo. Jana zmiňuje, že zažívá stereotyp, u Romany stereotyp vyvolává pocity vnitřní nespokojenosti, vzteku. Martině vadí ztráta finanční nezávislosti. Ve všech výpovědích se jeví jako největší zdroj frustrace strach o dítě, především, když je nemocné, k čemuž se přidružuje pocit bezmoci, že mu matka nemůže pomoci. Pro Helenu je největším zdrojem frustrace samota, tuto emoci uvádí také Jana. Evu trápí pocity viny, že by mohla být lepší matka; příčinou tohoto pocitu je u ní, dojem, že čas věnovaný chodu domácnosti je na úkor dětí.

6.7.2.1.3 Dítě

Kategorie byla vytvořena na základě těchto kódů:

Disponovanost dítěte, momentální výkyvy nálady dítěte, závislost dítěte na matce v prvních měsících, první dítě.

Eva je na mateřské dovolené s druhým dítětem. Když porovnála pobyt na mateřské dovolené s prvním a druhým dítětem, je větší zátěží pobyt s prvním dítětem, u druhého dítěte ví, co

ji čeká a víc si čas s dítětem užije. (E29, 30): „...když to fakt můžu porovnat jako první, druhý dítě, že to mi teda přijde, jako obrovský rozdíl.“ ... (E32): „Tam asi ten první šok není jako první ... (E33,34) a už člověk je připravený na to si, jako kdyby víc vychutnávat ty radosti, že už nestresuje z těch starostí ... (E36) a už je to prostě jako víc o radosti.“

Klára je na mateřské dovolené také s druhým dítětem (K1): „...myslím, si, že prvorodička na to připravená moc není, ta, co už má druhé dítě, na to připravená už je.“ (K6): „U toho prvního jsem si nevěděla rady a skončili jsme v nemocnici. Teď už vím, že nemusím zbytečně panikařit.“ Dále uvádí, zkušenost, že největší zátěž představuje první rok dítěte (K2): „tak nejhorší je to asi do toho roku, potom ... už je to lepší.“

Zkušenost s prvním a druhým dítětem uvádí také Lenka (L11 – L13): „U toho prvního, ten strach vlastně, že nevíte, co můžete od toho děcka očekávat. Taky hlavně strach z té nemoci a z toho, že u toho druhého už to berete trošičku jinak. Že už jste na to částečně připravená...“

Pro Martinu je zdrojem stresu i momentální psychické rozpoložení dítěte (M12, M13): „...a někdy samozřejmě k tomu napomůžou i výkyvy nálady dítěte, nebo když je třeba nemocné nebo nemá své dny, takže to všechno ovlivňuje určitě tady ty pocity.“ Stejně jako Klára uvádí Martina, že největší zátěž je první rok dítěte (M18-M24) „Ale kdybych šla do detailů tak mě třeba vadila ten první rok ta závislost toho dítěte. Tím, že jsem se rozhodla... že budu to dítě kojit, jak to nejdýl půjde... člověk nemůže dělat, to co dělal před tím, nemůže chodit sportovat, nemůže různé koníčky, protože může vypadnout na hodinu, na hodinu a půl a to dítě ho zase potřebuje, takže taková ta závislost toho dítěte. A tím pádem je taková ta sociální izolace, bych řekla.“ (M77, M78): „No a možná ta sociální izolace ze začátku, že tam je ta závislost toho dítěte opravdu velká...“.

Romana, stejně jako Martina uvádí, že je pro matku důležité duševní založení dítěte (R37-R39): „Já bych řekla, že hodně záleží i na tom miminku samotném, konkrétně v tom jak je to dítě spavé, kolik spí. Já mám třeba od začátku nespavce, takže tam je to fakt náročné...“

Soňa také upozorňuje na to, že ke stresu přispívá, jak je dítě „hodné“ (S6-S10): „... Ale hlavně nejdůležitější je, když je to dítě hodné. Když je zlobivé, tak potom od toho všeho se odvíjí vlastně úplně všechno. Prostě když nespí, pláče v noci a ta ženská se nevyspí ... tak chápu, že to je hrozný stres pro takovou matku.“

V této kategorii se maminky shodují na tom, že největší zátěž je v prvních měsících pobytu na mateřské dovolené, kdy je dítě na matce nejvíce závislé (zejména kvůli kojení). S tím souvisí největší sociální izolovanost. Dále jako zdroj frustrace uvádějí disponovanost dítěte (maminky toto charakterizovaly jako „hodné“ nebo „zlobivé“ dítě) – pokud dítě špatně spí, má problémy s příjmem potravy či často pláče je to pro matku zátěž; je to také zdrojem únavy. Stejně tak působí i momentální výkyvy nálady dítěte. Ženy, které jsou na mateřské dovolené s druhým dítětem, uvádějí, že větší zátěž je být na mateřské dovolené s prvním dítětem, u druhého dítěte už zátěž tak nepocítují, vědí, co je čeká.

6.7.2.1.4 Sociální okolí

K této kategorii byly přiřazeny kódy:

Pochopení partnera, čas partnera věnovaný dítěti, zajištění respektu okolí, hlídání dítěte

Helena pociťuje jako zátěž absenci partnera (H3) „...*Obzvlášť, když já jsem sama, vlastně bez otce dítěte, vlastně je všechno jenom na mě...*“ Helena, jako svobodná matka, by uvítala možnost dát dítě do jeslí (H13-H15): „*Z pozice svobodné matky asi délku, bych to zkrátila a uvítala bych teda zcela jistě jesle. Že člověk vypadne z té izolace doma a může se vlastně zapojit do nějakého běžného života.*“ (H33,H34): „*Musím to naplánovat, nemám nikoho, jakože bych zavolala a za pět minut tady někdo přišel*“ odpověděla Helena na otázku, jak má zajištěno hlídání dítěte.

Klára by uvítala větší pochopení partnera (K29, K30): „*U mě je negativní přístup mého partnera, který nechápe to moje nasazení a opravdu, pokud si neřeknu, tak mi nepomůže.*“ (K33-K35): „*Nejde o oporu jako o pomoc, spíše o pochopení. O tu pomoc mi ani tak nejde, spíš to pochopení. Myslím u chlapa, že na to není tak připravený, že tam partnerka z ničeho nic prostě už nestihne to, co stihávala dřív.*“

Na otázku, jestli by uvítala větší oporu ze strany partnera, odpověděla Lenka (L38): „*Určitě. Aspoň nějakou.*“

Martina uvádí, že pro ni bylo důležité prosadit si svou autoritu (M26-M31): „*...aby ti ostatní mě respektovali a měli ke mně respekt, jak už to dítě, tak celá rodina. Aby mi třeba ne-*

podrývali tu autoritu... když si nastavím třeba nějaké hranice v určitých věcech, tak aby mě respektovali ... aby respektovali nějaké moje stanovy a tyhle nastavení.“

Romana by uvítala více času ze strany otce, který by věnoval rodině. Času pro rodinu má málo kvůli svému pracovnímu vytížení, přestože se snaží rodinu nezanedbávat, musí vydělávat peníze na různé splátky (R61-R65): „...co se týká ze strany toho otce, protože v tomto ten čas on nemá, že není to tak, jak bych si to představovala, že to někdy bude, myslela jsem si, že víc budeme času trávit jako rodina, ale bohužel to tak není a myslím si, že to tak není nikdy, vždycky je to většinou na té matce, i když ten otec pomůže, ale vždycky jenom v době, kdy má čas a ten čas je strašně málo.“ (R83-R86): „...že ten jeden z nás musí vydělávat, takže vždycky ta matka je na to v podstatě sama. A je to jedno, jestli má dvě babičky nebo žádnou babičku nebo, jestli jí ten manžel pomůže, který stejně může až večer, takže bych řekla, že opravdu si ta matka to dítě pořizuje sama.“

Tato kategorie sdružuje sociální okolí matky na mateřské dovolené. Tady je těžká situace u Heleny, která je sama s dítětem, takže celá tíže výchovy a péče o dítě a chod domácnosti je na ní. Od partnerů by ženy potřebovaly více času, který věnují dítěti a rodinnému životu a také ocenění a pochopení pro práci, kterou ženy na mateřské dovolené vykonávají. Jak uvádí Martina je důležité, aby nejbližší rodina respektovala ženu jako matku a respektovala její nastavení pravidel výchovy dítěte a chodu domácnosti.

6.8 Shrnutí výsledků výzkumu

Většina žen uvedla, že vnímá mateřskou dovolenou jako zátěžovou situaci. Zdrojem frustrace jsou aspekty ze čtyř oblastí – jsou to vnější okolnosti, vnitřní prožívání ženy, dítě a sociální okolí.

Zdrojem frustrace žen na mateřské dovolené je strach o dítě, nejistota, zda děti správně vychovávají, jestli nedělají nějaké zásadní chyby, neustálý pocit zodpovědnosti a celodenní péče o dítě, která je také zdrojem únavy. Jako další zdroj frustrace se jeví pokles finančních příjmů, se kterým souvisí další věci, jako např. oddalování rekonstrukce bydlení, nemožnost dovolit si určité aktivity pro dítě v rozsahu, v jakém si matka představuje (např. plavání)

nebo pracovní zaneprázdněnost partnera, který musí finančně zajistit rodinu a nezbyvá mu dostatek času pro dítě. Velkou zátěží je pro ženy skloubení péče o dítě a péče o domácnost, tady je zdrojem frustrace nedostatek času a pocit, že žena nic nestíhá a s tím souvisící pocit, že čas věnovaný domácnosti je na úkor dítěte. Dalším zdrojem je sociální izolovanost, kterou nejvíce trpí žena, která je sama s dítětem a dále ji ženy více pociťují v prvních měsících na mateřské dovolené. Dále ženy trpí ztrátou odbornosti v oboru, ve kterém pracovaly před nástupem na mateřskou dovolenou (např. znalosti cizího jazyka) a v důsledku toho obavy z nástupu do práce po mateřské dovolené.

Faktory, které ženám pomáhají k saturaci pocitů frustrace na mateřské dovolené jsou zejména pobyt na mateřské dovolené s prvním dítětem. Maminky, které jsou na mateřské dovolené s druhým dítětem, zátěž tolik nepociťují, protože už ví, co mohou čekat a umí si pobyt s dítětem více užít. Dále největší zátěž maminky zažívají v prvních měsících po narození prvního dítěte, kdy je dítě na matce nejvíc závislé. Také život na vesnici přispívá k pocitům frustrace u žen, které pracovaly ve městě, kde mají více přátel a nedostanou se do města vždy, když potřebují. K dalším faktorům patří postoje nejbližšího okolí a zejména partnera – pokud partner nedostatečně oceňuje práci, kterou ženy na mateřské dovolené vykonávají a pokud nejbližší rodina nerespektuje její nastavení pravidel výchovy dítěte a chodu domácnosti.

Ideál matky ženy nemají, představu mají, ale nesnaží se něčeho takového dosáhnout, takže nesplnění této své představy pro ně není zdrojem stresu či frustrací.

Subjektivně vnímané pocity frustrace, které ženy na mateřské dovolené zažívají jsou smutek z jisté sociální izolace, stres zapříčiněný pocitem nestíhání, pocit viny, že by mohla být lepší matka, únava, nervozita, vnitřní nespokojenost, bezmocnost.

Lépe se vyrovnat se zátěží dokáží ženy, které jsou na mateřské dovolené s druhým dítětem a ženy, které kvůli dítěti musely překonat nějakou překážku, např. Šárka měla rizikové těhotenství a několik měsíců podstupovala riziko předčasného porodu a prvotním zájmem pro ni bylo, aby dítě bylo v pořádku a postavila se k tomu velmi pozitivně, takže je pro ni zásadní, že je s dítětem vše v pořádku a další věci už bere z tohoto úhlu pohledu.

Přestože, všechny ženy uvedly, že je pro ně pobyt s dítětem na mateřské dovolené zátěžová situace, celkově mateřství vítají jako jednoznačně pozitivní událost ve svém životě. Každá z žen našla prostředek, který jim pomáhá zvládat negativní a frustrující faktory na mateřské

dovolené. Nejčastěji je to setkání a popovídání s přáteli, s jinými maminkami nebo podpora partnera a blízké rodiny. Dále sportovní aktivity, aktivity v mateřském centru nebo kulturní činnosti jako četba, filmy. Jako jedinečná zkušenost a největší zadostiučiní je pro ně však dítě samotné, jeho pokroky a oplácení láskou, dítě v každém případě ženám vykompenzuje všechna negativa, která na mateřské dovolené pociťují.

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala vzájemným vztahem frustrace a motivace a jejich rolí v duševním rozvoji člověka.

Frustrace je jev, se kterým se v běžném životě často setkáváme. Vyskytuje se v situacích, kdy byl jedinci blokován jeho cíl, přičemž tento cíl je pro danou osobu vysoce důležitý. Jak uvádí Vágnerová (Vágnerová, 2008) frustrace můžeme zařadit mezi tzv. denní mrzutosti, které sice narušují celkový pocit pohody, ale samy o sobě vážnějšími zátěžovými faktory nejsou. Závažnějšími se stávají, pokud dojde k jejich nadměrné kumulaci, případně pokud jsou jako závažné subjektivně prožívány. Frustrace však má i svou pozitivní roli, protože působí jako motivační činitel, který nás podporuje k překonávání překážek k hledání nových řešení situací, se kterými se setkáváme a tím přispívá k rozvoji našich schopností.

Pro náš osobní rozvoj je důležité frustrující zkušenosti využít pro svůj další rozvoj a zpracovat je pozitivně, jen to nás může posunout lidsky vpřed a úspěšné zvládnutí posílí naše sebevědomí a sebejistotu a učiní nás odolnějšími.

V praktické části jsem se zabývala zjištěním přítomnosti subjektivně vnímaných pocitů frustrace, činitelů podílejících se na jejím vzniku a jejich projevu u žen na mateřské dovolené. Tímto problémem jsem se zabývala, protože mateřství je významný mezník nejen v životě ženy, ale i jejího blízkého okolí a stejně jako řada jiných životních událostí je i tato zdrojem zátěže. Maminky na mateřské dovolené nezažívají nějaké zvlášť traumatizující a extrémně stresující situace, ale spíše sled menších, zato však dlouhotrvajících událostí, jejichž účinek se může kumulovat a být zdrojem pocitů frustrace.

Jak vyplynulo z výzkumu, ženy na mateřské dovolené zažívají některé subjektivně vnímané pocity frustrace, např. je to smutek z jisté sociální izolace, vnitřní nespokojenost, stres zapříčiněný pocitem nestíhání, únava, nervozita. Zdrojem frustrace jsou aspekty ze čtyř oblastí – jsou to vnější okolnosti, vnitřní prožívání ženy, dítě a sociální okolí.

Důležité však je, že se každá maminka dokáže se zátěží úspěšně vypořádat. Každá z žen našla prostředek, který jí pomáhá zvládat negativní a frustrující faktory na mateřské dovolené. Mateřství ženy vnímají jako jedinečnou zkušenost a přestože někdy pochybují, zda vše dělají správně, největší zadostiučiní je pro ně dítě samotné, které jim kompenzuje všechna negativa, která na mateřské dovolené pociťují.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ATKINSON, R.L. *Psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.
- BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. ISBN 14-343-83.
- ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-77.
- ČERNOUŠEK, M. *Dobyvatel nevědomí. Sigmund Freud*. 3. vyd. Praha a Litomyšl: Ladislav Horáček – Paseka, 1998. ISBN 80-7185-148-5
- DANZER, G. *Psychosomatika: celostný pohled na zdraví těla i duše*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-456-7.
- FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-367-6.
- HARTL, P. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Jirí Budka, 1993. ISBN 80-901549-0-5.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-569-1.
- HILL, G. *Moderní psychologie : hlavní oblasti současného studia lidské psychiky*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-641-1.
- JOSHI, V. *Stres a zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie. Radost, naděje, odpouštění, smířování, překonávání negativních emocí*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-835-X.
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
- MAŇÁK, J., ŠVEC, Š., ŠVEC, V. (ed.) *Slovník pedagogické metodologie*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně a Paido, 2005. ISBN 80-210-3802-0 (Masarykova univerzita) ISBN 80-7315-102-2 (Paido edice • pedagogické literatury)
- MATĚJČEK, Z. *Rodiče a děti*. 1. vyd. Praha: AVICENUM, 1986. ISBN 08-011-86.

- MAYEROVÁ, M. *Stres, motivace a výkonnost*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1997. ISBN 80-7169-425-8.
- MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
- NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0625-7.
- NAKONEČNÝ, M. *Lidské emoce*. 1. vyd. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.
- NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. 1. vyd. dotisk Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-0592-7.
- NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Management press, 1993. ISBN 80-85603-34-9.
- NICOLSON, P. *Poporodní deprese*. 1: vyd. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-7168-938-1.
- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 2004. ISBN 978-80-200-1499-3.
- PRAŠKO, J. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2003a. ISBN 80-247-0185-5.
- PRAŠKO, J. a kol. *Poruchy osobnosti*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003b. ISBN 80-7178-737-X.
- PRAŠKO, J. et al. *Stop traumatickým vzpomínkám*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003c. ISBN 80-7178-811-2.
- RUPPERT, F. *Trauma a rodinné konstelace*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-3
- RYŠAVÝ, D. *Metody a techniky sociálního výzkumu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2002. ISBN 80-244-0577-6.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. 3. vyd. Praha: Orbis, 1975. ISBN 510-21-852.
- SCHMIDBAUER, W. *Psychologie: Lexikon základních pojmů*. 1. vyd. Praha: Naše vojsko, 1994. ISBN 80-206-0459-6.

STUHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-7367-282-9.

SVOBODA, M. (ed), KREJČÍŘOVÁ, D., VÁGNEROVÁ, M. *Psychodiagnostika dětí a dospívajících*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-308-0.

ŠTĚPANÍK, J. *Umění jednat s lidmi 3. Stres, frustrace a konflikty*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1527-8.

ŠVARŤÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2004, ISBN 80-246-0841-3.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. 1. vyd., Praha: Nakladatelství Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4.

VYMĚTAL, J. *Úvod do psychoterapie*. 2., aktualizované vyd. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0253-3.

Elektronické zdroje:

Haiti: Portréty dětí. In: Český výbor pro Unicef. [online]. [cit. 13.4.2010]. Dostupné na World Wide Web: <http://www.unicef.cz/index.php?pg=2&id=291&zp=10>.

Mateřská i rodičovská dovolená jsou v ČR delší než jinde v Evropě. In: Ministerstvo práce a sociálních věcí. [online]. Praha: MPSV 2008. [cit. 31.1.2010]. Dostupné na World Wide Web: <http://www.mpsv.cz/cs/5917>.

Short biography. In: Mother Teresa of Calcutta Center. Official Site. [online]. [cit. 2.4.2010]. Dostupné na World Wide Web: <http://www.mogetherteresa.org/layout.html>.

SEZNAM PŘÍLOH

PI.....	Dotazník
PII.....	Polostrukturovaný rozhovor Martina
PIII.....	Nestrukturovaný rozhovor Romana

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dobrý den, jmenuji se Jitka Jungwirthová, jsem studentka Univerzity Tomáš Bati ve Zlíně, Fakulty humanitních studií, oboru Sociální pedagogika.

Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění následujícího dotazníku, který bude sloužit jako poklad k mé bakalářské práci.

Svou odpověď jakkoliv označte – zatržením, podtržením či barevně.

Děkuji za Váš čas a spolupráci.

1. Napište Váš věk: let

2. Jaké je Vaše nejvyšší ukončené vzdělání:
a) základní b) střední bez maturity c) střední s maturitou d) vyšší a vysokoškolské

3. Jakou práci jste vykonávala před narozením dítěte?
.....

4. Jste:
a) vdaná b) žijete trvale s partnerem c) svobodná matka

5. Kolik měsíců jste v současné době na mateřské dovolené?
.....

6. Kolikáté v pořadí je dítě, se kterým jste v současné době na mateřské dovolené?
.....

7. Vytvořila jste si před narozením dítěte představu, jak bude probíhat Váš čas strávený na mateřské dovolené?
a) měla jsem jasnou představu
b) částečně
c) nepřemýšlela jsem o tom
d) ne

8. Těšila jste se na dobu, kterou strávíte se svým dítětem na mateřské dovolené?
a) ano velmi
b) celkem ano
c) moc ne
d) vůbec ne
9. Plánovala jste před narozením dítěte, kromě péče o dítě, další aktivity, které byste podnikla v době, kdy budete na mateřské dovolené?
a) ano b) ne
10. Pokud jste v otázce č. 9 odpověděla ano, které aktivity jste plánovala?
a) studium cizích jazyků
b) sport
c) práce na částečný úvazek
d) aktivity v rámci mateřského centra
e) jiné (uved'te jaké)
.....
.....
11. Trávíte mateřskou dovolenou takovým způsobem, jak jste si představovala?
a) ano
b) spíše ano
c) spíše ne
d) ne
12. Pokud jste v otázce č. 11 odpověděla spíše ne a ne, co byste označila za překážku nebo překážky v uskutečnění Vašich představ?
.....
.....
.....
13. Udržujete kontakt se svými přáteli, známými či kolegy?
ano ne

14. Věnujete se koníčkům, kterým jste se věnovala před mateřstvím?

ano ne

15. Pokud v současné době, kdy jste na mateřské dovolené, zažíváte nepříjemné psychické pocity, které to jsou?

- zklamání
- selhání
- pocit neuspokojení
- vnitřní napětí
- smutek
- vztek
- jiné, vypište které

.....

.....

.....

16. Co byste označila za negativní stránku nebo stránky trávení doby na mateřské dovolené?

- sociální izolovanost
- nedostatek spánku
- stereotyp
- pocit, že nic nestíháte
- pocity viny, že vše nezvládáte tak, jak byste měla
- pocit, že nejste dobrá matka
- pocity neuspokojení
- ztrácím odbornost a přehled v oboru, ve kterém jsem pracovala
- ztráta nezávislosti
- finance
- jiné, vypište které

.....

.....

.....

17. Máte zajištěnu pomoc blízkých ze svého okolí (např. hlídání dítěte, atp.)?
- a) vždy, když potřebuji
 - b) musím dopředu naplánovat
 - c) zřídka
 - d) ne
18. Stýkáte se s jinými ženami které jsou na mateřské dovolené?
- a) pravidelně
 - b) občas
 - c) zřídka
 - d) vůbec
20. Co byste označila za aspekty, které Vám pomáhají zvládat negativní pocity na mateřské dovolené?
-
-
-
-

PŘÍLOHA PII: POLOSTRUKTUROVANÝ ROZHOVOR - MARTINA

1) Označila bys mateřskou dovolenou za zátěžovou situaci? Proč?

(M1) *Martina: „Tak určitě, ale asi jenom částečně, co se týká peněz, protože vlastně jsme přišli v podstatě o jeden plat, takže tam se to hodně, odráží. A je to vlastně i o tom, že jsem teďko závislá na manželovi finančně. Protože před tím jsem měla svou výplatu, se kterou jsem si dělala, co jsem chtěla – že jako takhle, my máme každý svůj účet, ale určité*

(M5) *věci jsme samozřejmě měli rozdělené, jakože v domácnosti, ale, že jsem nikdy mu nemusela říkat o peníze a teďko v podstatě já z té svojí mateřské zaplatím nějaké věci každý měsíc a zbytek vlastně je na něm. Takže to určitě. No a potom asi ještě to, že člověk jak je doma, tak vlastně nestýká se za prvé s lidma, hlavně ztratí asi přehled o tom, co dřív dělal v práci, co byla jeho každodenní nějaká náplň, u mě jsou to konkrétně jazyky. Takže potom (M10) asi i obavy z toho, že nástup do práce zpětně pro mě bude taky složitější.“*

2) Pokud na mateřské dovolené zažíváš negativní pocity, které to jsou? Můžeš je popsat?

(M11) *Martina: „Tak určitě někdy je to stres, který je většinou vytvořený i časovým faktorem, protože mám pocit, že nic nestíhám a že se některé věci prostě nedají zorganizovat a někdy samozřejmě k tomu napomůžou i výkyvy nálady dítěte, nebo když je třeba nemocné nebo nemá své dny, takže to všechno ovlivňuje určitě tady ty pocity.“*

3) Co je pro tebe na mateřské dovolené zdrojem stresu, zátěže?

(M15) *Martina: „To bude asi to, co jsem říkala. To bude ten čas...“*

A obava ze ztráty nějakého přehledu v oboru, jazyky.

(M16) *Martina: „Ano. A asi i finanční závislost.“*

4) Co bys na mateřské dovolené zrušila?

(M17) *Martina: „No, asi tak především ten název mateřská dovolená. Ale asi, kdybych to brala globálně, tak celkem nic. Ale kdybych šla do detailů tak mě třeba vadila ten první*

rok ta závislost toho dítěte. Tím, že jsem se rozhodla, měla jsem o tom jasnou představu, že (M20) budu to dítě kojit, jak to nejdýl půjde, protože mi to přišlo jako nejzdravější způsob, takže tam potom je to o tom, že člověk nemůže dělat, to co dělal před tím, nemůže chodit sportovat, nemůže různé koníčky, protože může vypadnout na hodinu, na hodinu a půl a to dítě ho zase potřebuje, takže taková ta závislost toho dítěte. A tím pádem je taková ta sociální izolace, bych řekla.“

5) Co si myslíš, že je na práci matky nejtěžší?

(M25) Martina: „No, tak ze začátku si myslím, že je docela složité si vytvořit nějaký vůbec režim – ať už toho dítě, tak vlastně fungování celé rodiny. A pak bych řekla, že možná i to, aby ti ostatní mě respektovali a měli ke mně respekt, jak už to dítě, tak celá rodina. Aby mi třeba nepodrývali tu autoritu, ne autoritu, ale když si nastavím třeba nějaké hranice v určitých věcech, tak aby mě respektovali a nesnažili se prostě, jak s dítětem, tak vůbec (M30) v těch situacích reagovat, ne jako podle sebe, ale aby respektovali nějaké moje stanoviny a tyhle nastavení.“

6) Když máš všeho dost a pocit, že ti vše přerůstá přes hlavu, co děláš? Kde čerpáš energii?

(M32) Martina: „Každopádně, teď už sportem, se snažím aspoň trošku a minimálně se stýkám i s lidma, se kterými jsem se stýkala před mateřskou, takže nějaké popovídání u kafička, tady tohle. A někdy stačí prostě ve vlastní rodině zajet za mamkou, dát si kafe, (M35) povykládat si. Ale, co se mi líbí nejvíc, to jsem nikdy nepředpokládala, že to tak bude fungovat, že když jdu třeba ke kadeřnici, tak to je pro mě jak na dovolené. Nebo když si zajdu na kosmetiku nebo na pedikúru nebo takovéto zkrášlovací kúry, nebo jak bych to nazvala. No, a potom možná sem tam chodíme s malou i do toho mateřského centra a tam jsou takové ty aktivity pro rodiče, kdy tam to dítě není, takže třeba nějaká ta keramika, (M40) výroba šperků, tak u toho člověk opravdu vypne, že se nemusí zajímat, jestli to dítě je v pořádku a povykládá si s holkama, které jsou buď na tom stejně anebo jsou úplně mimo, že je to pro ně zaměstnání, takže přijde na úplně jiné myšlenky.“

7) Co ti pomáhá zvládat negativní stránky mateřské dovolené?

(M43) *Martina: „Tak, asi především manžel, protože ten od začátku se zapojil velice zodpovědně. No a potom určitě i rodina a nejbližší kamarádi. A pak bych řekla, že asi i to vidět to dítě vlastně třeba zdravě vyrůstat, jak dělá ty pokroky – vlastně nějaká ta zpětná vazba od toho dítěte, když se nad tím člověk zamyslí, tak určitě i tohle bych tam přidala.“*

8) Jak podle tebe vypadá ideální matka?

(M47) *Martina: „Ideální matka–tak já nevím, já nevím, jestli já jsem ideální matka, já jsem spíš taková přísná matka, ale myslím, že by hlavně měla vědět ty potřeby dítěte a měla by mít takový nějaký ten zdravý selský rozum a určitě, aby dokázala rozpoznat situace, aby (M50) věděla, jaký k tomu dítěti zaujmout postoj. Ale jestli bych se třeba já nazvala ideální matkou, tak to opravdu nedokážu říct, myslím si, že by to musel posoudit někdo jiný.“*

9) Co bys řekla, že je na mateřství nejkrásnější?

(M52) *Martina: „Tak, určitě to začíná těhotenstvím, to jak roste břicho a může holka cítit pohyby. A potom pro mě byl třeba hrozně hezký zážitek i porod, protože jsem se tak nějak jako vůbec nebála, nepřipouštěla jsem si, žádné černé myšlenky, takže to je pro mě jedna (M55)z takových nejkrásnějších věcí. No a potom samozřejmě to dítě, že jo, jak ho člověk vidí vyrůstat a že na něj může mít vliv, vidí ho jak dělá pokroky a jak je třeba i na tu matku citově vázané to dítě, že projevuje tu lásku. Ty city tam jsou každopádně, ta mateřská láska, to určitě.“*

PŘÍLOHA III: NESTRUKTUROVANÝ ROZHOVOR - ROMANA

Představ si, že jsem tvá kamarádka, která uvažuje o tom, že založí rodinu. Jaká je tvoje pozitivní a negativní zkušenost s pobytem na mateřské dovolené, co bys poradila, abych si mateřství užila?

(R79) *Romana: „No, mě hned napadá jedna věta, kdysi jsem četla rozhovor s Veronikou Žilkovou, která řekla, že když si žena pořizuje dítě, že musí počítat s tím, že si ho pořizuje především sama. Takže určitě bych řekla, aby sis nedělala nějaké naděje, že prostě budete na to dva, že se budete nějak podílet na té výchově, protože opravdu, bohužel, bych řekla, že ten jeden z nás musí vydělávat, takže vždycky ta matka je na to v podstatě sama. A je to jedno, jestli má dvě babičky nebo žádnou babičku nebo, jestli jí ten (R85)manžel pomůže, který stejně může až večer, takže bych řekla, že opravdu si ta matka to dítě pořizuje sama. S tím, že když si pořídí druhé, musí počítat s tím, jak si to sama zařídí i s tím druhým dítětem. No bohužel to tak je. Nemyslela jsem si to, i když trošku jsem věděla, ale je to tak.“*

Takže, přestože partner pomůže, dítě bylo plánované, tak přesto je veškerá zodpovědnost, nebo většina toho na matce?

(R89) *Romana: „Určitě, i co se týká doby, kdy je s tím dítětem manžel, tak stejně musím všechno nachystat, všechno napsat do detailů, kolik sunaru, na kolik odměrek a tak podobně, protože pokud nenachystám, tak to není. A když to nachystám, mám aspoň já ten dobrý pocit, že vím, že podle toho papírku už se snad nemá, co zkazit. A že bych řekla, že mám manžela, opravdu, se zájmem o to dítě, že není apatický, není to ten typ manžela, který přijde ve dvě hodiny domů a stejně si lehne na gauč a leží u televize a chce si odpočinout. (R95) Že on opravdu ten odpočinek tráví tím, že je s tím dítětem. Což je dobře, ale bohužel toho času je tak málo, že bych řekla, že to furt nestačí, že je na to sama ta matka.*

Potom bych řekla, aby ses nebála asi ani porodu, protože porodit nějak musíš a opravu si myslím, že pokud si vybereš dobrou porodnici, že nemusíš mít strach, že jsou připraveni i na situace, kdy to není úplně tak, jak by mělo, kdy nastanou nějaké komplikace. A asi se

(R100) *tím dopředu radši nějak nestresovat, nezabývat a myslím si, že to není až taková hrůza. A tak určitě to bolí, no, ale myslím si, že dá se to přežít a že ten pocit, kdy matka vidí to dítě, tak bych řekla, že to všechno vynahradí. Co se týká toho samotného porodu, tak bych řekla, že mě, až nějak zpětně, až tak třeba po půl roce došlo, že to asi nebylo až tak úplně jednoduché a docela se toho druhého porodu, jestli nějaký bude, bojím, protože (R105) jsem zažila ten první, který přitom nebyl vůbec jakoby komplikovaný a nenastaly nějaké situace, kdy by se něco muselo akutně řešit. Ale už vím i podle matek, se kterými jsem se scházela na jídelně, že polovina matek opravdu chodilo na jednotku intenzivní péče, kdy tam nastal nějaký problém, buď tím, že se dítě narodilo přidušené nebo přestala placenta vyživovat ten plod opravdu už to dítě mělo problémy s dýcháním a to byly zrovna situace, které jsem si vůbec nepřipouštěla, že by mohly jako nastat. Ted' vím, že to tak je.“*

Takže budeš mít větší obavy?

(R111) *Romana: „To budu mít.“*

A co třeba první měsíce na mateřské dovolené, než si zvykneš na nějaký režim? Je to velká zátěž?

(R112) *Romana: „No, většina matek, říká, že neví, co čekat. Já tím, že jsem dělala au pair v cizině a měla jsem opravdu všechny čtyři děti. Ted', když vlastně říkám čtyři děti, tak fakt byly čtyři od miminka, od týdenního, tak jsem si myslela, že už mě nemůže nic překvapit, že (R115) prostě vím, jak se o to miminko postarat a vím, jak se postarat v situaci, kdy je už jedno dítě starší, dvouleté a narodí se teprve miminko. Ale je to vždycky nové a je to vždycky jiné i v tom, že je to moje dítě. A zrovna u mě třeba nastaly potom problémy. Malá měla problémy s blinkáním, takže na tu situaci jsem vůbec nebyla připravená, ani u jednoho dítěte jsem to nezažila. A hlavně taky kojení je úplně něco jiného a vůbec to není tak (R120) samozřejmé, jak je všude psané a jak všude na kurzech říkají těm matkám, že je to naprosto přirozená věc, naopak bych řekla, že já jsem se to musela hodně dlouho učit, nešlo to, už jsem to několikrát chtěla vzdát. Potom začal ten problém s tím blinkáním, že je to kvůli tomu, že to dítě je kojené, že když bych přešla na sunar, přestala by blinkat, takže my jsme toho půl roku opravdu tady s tím válčili a řekla bych, že se to trochu vyplatilo, že jsem (R125) ráda, že jsem to nakonec nevzdala, i když už jsem chtěla. Ale určitě toto jsou situace, na které se nedá nějak nachystat, že buď to prostě přijde a můžou být daleko jiné problémy, než s tím blinkáním. Takže to bych řekla, že toto bylo fakt takové hodně špatné na*

tom začátku a řekla bych, že úplně největší krize nebyla ani tak po porodu, to vůbec ne, ani po návratu z porodnice domů, to bych řekla, že bylo úplně v pohodě. Ale spíš až tak ten (R130) pátý týden, takže ono to bylo v šestinedělí, kdy vlastně tam aspirovala zvratky a začala se dusit. To jsme byly hospitalizované v nemocnici a to bych řekla, že je fakt stres v tom šestinedělí pro matku – kdy jako vidíš, že to dítě se může zadusit a je jedno, jestli je na monitoru dechu nebo ne. To bych řekla, že fakt bylo takové nejtěžší období, ale tak naštěstí potom to nějak přestalo a teď už z toho obavy nemám, ale určitě s tím souviselo i (R135) nedostatek spánku, protože jako matka jsem měla strach, že se může to miminko zadusit, takže člověk neměl klid a nemohl ani v klidu usnout a když už usnul, tak jsem se pořád budila ze strachu, že třeba nedýchá.“

Co bys mi poradila, abych si mateřství užila?

(R137) Romana: „Asi se to poradit nedá. Já bych řekla, že hodně záleží i na tom miminku samotném, konkrétně v tom jak je to dítě spavé, kolik spí. Já mám třeba od začátku nespavce, takže tam je to fakt náročné. Ale určitě je spousta matek, které to miminko mají (R140) spavé, aspoň ze začátku, ty první tři měsíce, takže opravdu je musí budít i na to kojení nebo na krmení a mezi tím opravdu mají třeba dvě hodiny nebo hodinu a půl čas. Takže nedá se prostě říct nějaká rada a myslím si, že to fakt člověk řeší, až ta situace nastane. Ale užít si, myslím si, že jo. Že pokud ta matka není opravdu macecha, tak si myslím, že si každá matka to těhotenství a vůbec potom péči o dítě, mateřství užívá – protože to ani (R145) nejde jinak.“

To dítě to mnohonásobně vykompenzuje.

(R146) Romana: „A je úplně jedno, jestli ta matka dělá kariéru nebo nedělá. A já si myslí, že to pak už záleží na každé matce samotné, jestli je jí přednější ta práce anebo ne, ale zase na druhou stranu, když už vzpomenu tu práci v té cizině, tak bych řekla takový ten špatný pohled českých matek na matky v Anglii a v Americe, že jsou kariéristky, že odcházejí od (R150) toho dítěte do práce, ale já bych řekla, že tam taky teda po rozmluvě s mojí šéfkou a jejími kamarádkami jsem přišla na to, že oni taky řeší finanční problémy a že ve většině případů už by se nemohly vrátit do práce, nemluvě o tom, že tam neexistuje žádná mateřská dovolená. Zaměstnavatel dá normální, maximálně byla dvanáctitýdenní dovolená (jakoby mateřská) a potom prostě oni nemají už možnost volby. Budťo tu práci úplně vzdají a (R155) počkají až se budou moct vrátit někam jinam a což si myslím, že je fakt taky těžké a

určitě i pro ně stresující, a hlavně bych řekla, že tím, že oni chodili do té práce, tak se vra- cely třeba kolem té páté hodiny, ale co se týká kojení, tak vždycky nakojily po tom návratu z práce domů - všechny matky, se kterými jsem byla ve styku, anebo odsávaly mléko v práci, nosily si takový kufřík. Což mi teda přišlo směšné, ale opravdu na ten druhý den to (R160) vystačilo. Vstávaly k němu stejně v noci a řekla bych, že mi i přesto všechno přišly víc odpočatější, víc takové odreagované. Zase si myslím, že už je to zase moc, opravdu být těch devět hodin v té práci, ale mít někoho, kdo pohlídá to dítě, vezme ho třeba na tu pro- cházku, a vědět, že to bude každý den, si myslím, že pro tu matku hodně je jako úleva.“

A když to porovnáš, tady ty dva systémy, náš a v cizině, co je lepší, podle tebe?

(R164) Romana: „Přijde mi celkem drastické po dvanácti týdnech se vrátit do práce, mys- lím, jakoby fyzicky pro tu matku, že po tom šestinedělí je opravdu fit, ale stejně i to kojení, nějak prostě i péče o ty prsa, když to tak řeknu, tak prostě mi to přijde celkem jakože z mého pohledu nemožné. Ale jak jsem řekla, ta situace jim to jinak neumožňuje a neznám snad ani jednu matku, neslyšela jsem ani o jedné matce v té cizině, že by opravdu se vzdala té práce a že zůstala třeba ty tři roky doma. Buď to bylo tak, že ten manžel opravdu vydělal (R170) natolik, že ona nemusela chodit, ale to nechodila v tom případě ani před tím, než otěhotněla. Jedině tyto případy. Tady je zase taková ta sociální jistota, že pobírá a matka nejdřív mateřskou dovolenou, potom ten rodičovský příspěvek, ale bohužel je to tak málo, že bych řekla, že to ani nepokryje potřeby toho dítěte. Že pokud ta matka chce kupovat třeba nové oblečení, tak už to nestačí. Že bych řekla, že je to opravdu na ty plenky, na sunar, (R175) v případě, že k tomu, ale ještě kojí a na oblečení ze second handu nebo kamarád- kách a už na nic víc. Takže ono je to jedno i druhé má svoje plus i mínus. Já bych řekla, že určitě mám pocit, nebo nemůžu se ubránit tomu pocitu, že ta česká matka je víc taková služka v té domácnosti. Tamto určitě souvisí i s tím, že když už třeba matka je s tím dítětem doma v Americe, tak pořád má někoho, koho si zaplatí na to hlídání na víkend, neříkám, že (R180) je to dobré, protože je to neznámá osoba, i když miliony lidmi prověřená, protože agentura většinou prověřuje reference, tak nikdy člověk neví. Pokud má tu babičku, pak už je to ideální, protože aspoň ten víkend trošku může strávit tím, že v sobotu večer si někde zajde. Tady bych řekla, že ta matka je opravdu víc odkázaná sama na sebe a málokterá babička opravdu přijede do té domácnosti a přespí tam na noc a zase pro to dítě je dobré, (R185) když je doma a nestěhovat ho k babičce na tu noc jenom kvůli tomu, aby si matka

mohla zajít někam do kina. Takže já bych řekla, že třeba za tu dobu, co mám dceru, to je rok a půl přesně, jsem byla pětkrát venku, bylo to super, odreagovala jsem se, ale vždycky to musíme udělat tak, že buďto jede jeden nebo druhý, nikdy to není ten čas spojený, jakoby, že bychom si zašli jako manželé, tak jak jsme si zašli před tím. To už není a zatím to ani (R190) nepřichází bohužel v úvahu. Ale řekla bych, že trochu pozitivní stránku to má zrušili jsme televizi, takže večer, když už malá spí, tak si aspoň vykládáme.“