

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Katedra psychologie

**JÍZDA NA CYKlickÉ VLNĚ – PROMĚNY  
ŽENY V PRŮBĚHU MENSTRUAČNÍHO  
CYKLU**

**Riding the optimized wave: changes in woman in  
the course of menstrual cycle**



**Bakalářská diplomová práce**

Autor: Ing. Dana Kneřová

Vedoucí práce: PhDr. Romana Mazalová, Ph.D.

Olomouc  
**2018**

**Prohlášení:**

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou prací na téma „Jízda na cyklické vlně – proměny ženy v průběhu menstruačního cyklu“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Roztokách, dne .....

Podpis .....

## **Poděkování a věnování**

Ráda bych poděkovala své vedoucí bakalářské diplomové práce PhDr. Romaně Mazalové PhD. za milou a velmi příjemnou spolupráci a za cenné rady a podněty.

Chtěla bych také moc poděkovat všem účastnicím mého výzkumu, které věnovaly především svůj cenný čas. Dále děkuji výtvarnici Lucii Vrané za poskytnutí obrazů vystihujících ženský cyklus.

Veliké díky patří především mému manželovi a dětem za to, že mají s mým studiem trpělivost.

Tuto práci věnuji všem ženám.

## Obsah

Úvod.....	7
1. Teoretická východiska a ukotvení.....	9
1.1. Teorie fyziologická .....	9
1.1.1. Menstruační cyklus a jeho rozdělení .....	9
1.1.2. Ovulační cyklus .....	11
1.1.3. Vlastní menstruační cyklus .....	12
1.1.4. Další ženské cykly .....	14
1.1.5. Ženské antikoncepční metody .....	15
1.2. Teorie psychologická .....	15
1.2.1. Menstruační cyklus a kognitivní funkce .....	16
1.2.2. Menstruační cyklus a emoce .....	18
1.2.3. Výzkumy – ovulace.....	21
1.2.4. Výzkumy – premenstruační syndrom .....	22
1.2.5. Výzkumy – menstruace .....	23
1.3. Teorie cyklické ženy.....	25
1.3.1. Reflektivní fáze .....	26
1.3.2. Dynamická fáze .....	27
1.3.3. Expresivní fáze .....	28
1.3.4. Kreativní fáze.....	29
1.3.5. Podpůrné zdroje cyklické ženy .....	30
1.4. Souhrn teoretické části.....	31
2. Výzkumná část .....	34
2.1. Výzkumné cíle.....	34
2.2. Výzkumné otázky .....	34
2.3. Metodologický rámec výzkumu .....	35
2.4. Zkoumaná populace a popis vzorku.....	35
2.5. Etické hledisko .....	36
2.6. Metoda získávání kvalitativních dat.....	37
2.7. Metoda prostého výčtu .....	38
3. Zpracování a analýza dle účastnic.....	40
3.1. Vasil – účastnice č. 1 .....	41
3.1.1. Vasil – základní údaje.....	41

3.1.2.	Vasil – analýza deníku – grafy, průměry.....	41
3.1.3.	Vasil – analýza deníku – slovní upřesnění.....	44
3.1.4.	Vasil – analýza rozhovoru.....	47
3.1.5.	Shrnutí – Vasil .....	47
3.2.	Brigita – účastnice 2.....	48
3.2.1.	Brigita – základní údaje .....	48
3.2.2.	Brigita – analýza deníku – grafy, průměry .....	48
3.2.3.	Brigita – analýza deníku – slovní upřesnění .....	50
3.2.4.	Brigita – analýza rozhovoru .....	52
3.2.5.	Brigita – shrnutí .....	52
3.3.	Účastnice 3 – Zuzy.....	53
3.3.1.	Zuzy – základní údaje.....	53
3.3.2.	Zuzy – analýza deníku – grafy, průměry.....	53
3.3.3.	Zuzy – analýza deníku – slovní upřesnění.....	55
3.3.4.	Zuzy – analýza rozhovoru.....	57
3.3.5.	Zuzy – shrnutí.....	58
3.4.	Účastnice 4 – Bubble .....	58
3.4.1.	Bubble – základní údaje .....	58
3.4.2.	Bubble – analýza deníku – grafy, průměry .....	58
3.4.3.	Bubble – analýza deníku – slovní upřesnění .....	60
3.4.4.	Bubble – analýza rozhovoru .....	62
3.4.5.	Bubble – shrnutí .....	62
3.5.	Účastnice 5 – Pava .....	62
3.5.1.	Pava – základní údaje .....	62
3.5.2.	Pava – analýza deníku – grafy, průměry .....	63
3.5.3.	Pava – analýza deníku – slovní upřesnění .....	65
3.5.4.	Pava – analýza rozhovoru .....	67
3.5.5.	Pava – shrnutí .....	67
3.6.	Účastnice 6 – Háňule .....	67
3.6.1.	Háňule – základní údaje .....	67
3.6.2.	Háňule – analýza deníku – grafy, průměry .....	68
3.6.3.	Háňule – analýza deníku – slovní upřesnění.....	69
3.6.4.	Háňule – analýza rozhovoru .....	70
3.6.5.	Háňule – shrnutí .....	70
3.7.	Účastnice 7 – Bublina .....	70

3.7.1. Bublina – základní údaje.....	70
3.7.2. Bublina – analýza deníku – grafy, průměry.....	70
3.7.3. Bublina – analýza deníku – slovní upřesnění .....	72
3.7.4. Bublina – analýza rozhovoru .....	73
3.7.5. Bublina – shrnutí.....	73
3.8. Shrnutí výsledků účastnic .....	73
4. Výsledky výzkumu .....	79
5. Diskuze .....	82
6. Závěry.....	86
Souhrn.....	87

# Úvod

Inspirací pro téma mé bakalářské diplomové práce bylo několik článků v Pravém domácím časopise. Po prostudování článků o ženské cykličnosti, jsem nabyla dojmu, že se o něco pro mne velmi důležitého již téměř 30 let ochuzuji, a se mnou možná i jiné ženy. Měla jsem pocit, že nevyužívám svůj ženský cyklus pro sebe, tak jak bych mohla. Naopak se snažím být za jakýchkoliv okolností pořád stejná a dělat všechno, ať se na to cítím nebo ne. Trápí mne úzkostlivost a podrážděnost v premenstruačním období a také trpím dysmenoreu. Nikdy jsem se tím příliš nezabývala, brala jsem to jako fakt, jako skutečnost, kterou zkrátka musím přežít. Co když se mohu cítit lépe? Co když existuje způsob, jak problémům spojeným s PMS a bolestivou menstruací předejít? Ráda bych se proto v této práci pokusila více pochopit a prozkoumat změny v průběhu menstruačního cyklu a pokusit se přijít na způsob, jak těchto změn využít pro spokojenost svoji vlastní a v ideálním případě i dalších žen, které mohou mít podobné přání. Ráda bych také, aby menstruace a celý ženský cyklus byl vnímán přirozeně, abychom se nestyděli o něm bavit na veřejnosti a nebrali ho jako tabu. Mým přáním je, abych mohla touto prací alespoň trochu přispět k tomu, že se ženy nebudou stydět za to, že mají „své dny“ a naše dcery nebudou chápat menstruaci jako nutné zlo.

Smyslem této práce je podpořit všechny ženy ve vnímání své cykličnosti. Cílem práce je popsat ženskou cykličnost, jak se ženy v průběhu menstruace mění a zda jim uvědomování si svých prožitků v průběhu měsíce přináší nějaký benefit do běžného života. Dále bych ráda tyto jejich pocity porovнала s teorií Mirandy Gray, která je v současné době velmi populární. Chtěla bych ověřit, zda tato mezi ženami rozšířená a spíše „laická“ moudrost má nějaké reálné a vědecké opodstatnění. Že zhruba první týden menstruace jsou ženy hodně uzavřené, měly by odpočívat. Druhý týden naopak velmi energické a svým myšlením se velmi podobají mužskému nahlížení světa. Třetí týden, kdy probíhá ovulace, jsou ženy velmi společenské, mají potřebu starat se o druhé. Poslední týden, spojovaný s premenstruačním syndromem, je období, kdy jsou ženy naopak netrpělivé, často uzavřené, ale za to velmi kreativní.

Zároveň je zřejmé, že náš život neovlivňuje jen menstruační cyklus. Životní situace, ve kterých se nacházíme, naše osobnost se svým temperamentem a charakterem, ale i další okolnosti, mají značný vliv na naše chování a prožitky. Avšak respektování svého cyklu může přinést nejen ženám, ale i jejich okolí, spoustu výhod. Co nejvíce odpočívat v době premenstruačního syndromu a v době menstruace, plánovat, organizovat a starat se o druhé v době po menstruaci a v době ovulace. Možná by se dalo namítnout, že stačí respektovat sám sebe a dělat to, co člověk zrovna cítí. A možná právě sledování menstruačního cyklu a proměn ženy v jeho průběhu může pro ženy být tou správnou cestou, jak se začít lépe vnímat a více o sebe samotné pečovat.

Zvolila jsem pro svůj výzkum kvalitativní design, abych mohla získat co nejvíce různých informací o cítění, chování a smýšlení žen v průběhu menstruačního cyklu. Můj vzorek tvořilo 7 žen ve věku 16-44 let se základním předpokladem, že mají pravidelný menstruační cyklus a neužívají hormonální antikoncepci. Protože je vzorek velmi malý, ráda bych se v magisterské diplomové práci věnovala tomuto tématu a získala informace od velkého počtu žen prostřednictvím kvantitativního výzkumu.

Tuto práci jsem pojala také jako hlavní zdroj pro přípravu přednášek na téma *„Jízda na cyklické vlně – proměny ženy v průběhu menstruačního cyklu a jak je využít k tomu, abychom se cítily dobře“*. Dále se tomuto tématu věnuji také ve své diplomové práci v Institutu aromaterapie v Praze, kterou budu obhajovat v říjnu 2018.



# 1. Teoretická východiska a ukotvení

Teoretické zakotvení je rozděleno do třech částí a všechny spolu úzce souvisí. První část se věnuje fyziologickým změnám v průběhu menstruačního cyklu, které jsou základem pro celý měsíční cyklus. Z tohoto důvodu jsem je dala na první místo. V druhé části se budu zabývat aktuálními psychologickými výzkumy a literaturou zkoumající ženský cyklus. V třetí části vycházím z pojetí cyklické ženy anglické umělkyně a propagátorky ženské cykličnosti Mirandy Gray a lehce se dotknu i pohádek, mýtů a bájí.

## 1.1. Teorie fyziologická

### 1.1.1. Menstruační cyklus a jeho rozdělení

Menstruační cyklus není jen záležitostí pohlavních orgánů, ale týká se celého ženského organismu. Doposud je v něm ještě mnoho nevyjasněných míst. Podle Rokyty a Šťastného (2002) se jedná se o velmi komplexní a složitý děj, který vychází zejména z morfoloických a funkčních změn pohlavních orgánů ženy, převážně vaječnicků a děložní sliznice. Svůj vliv má také centrální nervová soustava. Ženskou cykličnost je potřeba vnímat jako složení dvou na sebe navazujících a vzájemně se ovlivňujících cyklů. Jedná se o ovulační cyklus týkající se vaječnicků a cyklus sliznice dělohy neboli samotný menstruační cyklus.

Rokyta a Šťastný (2002) uvádí, že oba cykly, menstruační i ovulační, jsou řízeny adenohipofýzou ze strany gonadotropních hormonů. Z hypotalamu je řízení zajištěno hypotalimickými gonadoliberiny (GNRH), které se dělí na liberin stimulující folikuly (FSH-RH) a liberin stimulující luteinizační hormon (LH-RH) – luliberin, inhibiční hormon uvolňující prolaktin (PIH). Podle těchto hormonů pojmenováváme fáze cyklů na folikulární a luteární.

*„Tyto malé peptidy působí na adenohipofýzu jako regulační hormony, v ní ovlivňují syntézu i uvolňování gonadotropních hormonů.“* (Rokyta, Šťastný, 2002, s. 101). Folikuly (o nich více v dalším odstavci) stimulující hormon a luteinizační hormon vyvolávají zrání ovariálních folikulů, stimulují sekreci estrogenů a progesteronu. Prolaktin má vliv na mléčnou žlázu.

„Po narození děvčete se ve vaječnicích vyskytuje 700 000 až 2 000 000 nezralých vajíček (oogonií) uložených v primárních zárodečných váčcích (folikulech)“ (Kaláb, Orel, 2009, s. 88). Tato vajíčka se dále vyvíjejí. V období puberty ve vaječniku dívky je asi 500 000 primárních folikulů obsahujících vajíčka. Každé vajíčko má diploidní počet 23 chromozomů jak dále popisuje Kaláb a Orel (2009). Z nich nakonec dozraje jen zhruba 400 folikulů za celé reprodukční období ženy. Zralý folikul se mění na tzv. Graafův folikul, který hraje velmi důležitou roli ve folikulární fázi, viz níže.

Menstruační cyklus se objevuje u žen zhruba v 11-12 letech věku, zpočátku je nepravidelný. V tomto věku nastupuje sekrece folikuly stimulačního hormonu a lutropinu a zároveň se zvyšuje sekrece vlastního estrogenu, jak vysvětluje Kaláb a Orel (2009). To má za následek rychlejší vývoj prsní žlázy, nárůst ochlupení kolem rodidel, a v podpaží, a dochází ke specifickému rozložení tukové tkáně na těle, převážně na bocích, hýždích a ramenou. Okolo šestnácti let věku dívky se stává menstruační cyklus pravidelným a opakuje se většinou v intervalu 28 dní s odchylkou 3-5 dní. První den menstruačního krvácení je začátkem menstruačního cyklu. Avšak již 2-3 dny před objevením menstruačního krvácení v těle probíhají hormonální změny, které vyvolává zvýšená hladina **hormonu folitropinu neboli folikuly stimulačního hormonu, zkratkou FSH**.

Věk 18 až 45 let je uváděn jako období pohlavní zralosti ženy. Jak uvádí Kaláb a Orel (2009), za toto období proběhne asi 400-500 ovulací. Maximální schopnost otěhotnění je kolem 20. roku věku ženy, poté s přibývajícimi roky tato schopnost klesá. V období kolem 45. až 50. roku dochází k poklesu výkonnosti vaječníků a nastává období, kterému se říká klimakterium. Poslední menstruaci označujeme jako začátek menopauzy. Dochází k vyšší sekreci folitropinu a lutropinu, které ale nenacházejí příslušnou odpověď v pohlavních orgánech ženy. Dochází tak k neurohormonální nerovnováze a ženy mohou trpět řadou nepříznivých příznaků. Mezi typické příznaky patří závratě, nevolnosti, nespavost, návaly, noční pocení, psychické poruchy, metabolické poruchy jako zácpa či větší sklon k obezitě. Tyto příznaky se nazývají klimakterický syndrom.

Po tomto období dochází ke zklidnění pohlavních orgánů, které se nazývá senium, jak popisuje Kaláb a Orel (2009). Vaječníky již neprodukují estrogen. Může docházet ke zvýšení hladiny cholesterolu, porušení metabolismu glukózy s rozvojem cukrovky, může se zhoršit ateroskleróza, může docházet k řidnutí kostí – osteoporóze.

### 1.1.2. Ovulační cyklus

Co se tedy konkrétně děje v těle ženy při menstruačním cyklu? Nyní popíši to, co se odehrává ve vaječnicích, a co je podstatou ovulačního cyklu. **Ovulační cyklus** je možné rozdělit na **folikulární a luteální fázi** dle Novotného a Hrušky (1995). Folikulární fáze trvá od začátku menstruace do ovulace. Tato fáze je dlouhá přibližně 14 dní. Fáze luteální naopak začíná ovulací a končí menstruací a trvá také zhruba 14 dní.

*„Ve folikulární fázi se ve vaječnicích rozvíjejí a rostou vlivem hormonů (zejména z adenohipofýzy) zárodečné buňky oocyty“ (Novotný, 1995, s.107).* Z těchto buněk pak vyrůstá Graafův folikul, což je malý váček v kůře vaječníku, který obsahuje zrající vajíčko. Stěnu Graafova folikulu tvoří tenká vrstva plochých buněk, kde uvnitř folikulu je malá dutinka a ta je vyplněna tekutinou, jak dále popisuje Novotný a Hruška (1995). Graafův folikul dosahuje velikosti 10-15 mm před uvolněním vajíčka a je důležitý hlavně pro produkci hormonů estrogenů.

Zhruba 14 dní po začátku menstruace začíná ovulace tím, že se z Graafova folikulu uvolňuje zralé vajíčko, popisuje Kaláb a Orel (2009). To má po kompletním meiotickém dělení haploidní sadu 23 kusů chromozómů. K uvolnění vajíčka napomáhají zvýšené hladiny hormonů uvolňovaných z adenohipofýzy do krve, a to hormonu folitropinu tedy folikuly stimulujícího hormonu (FSH) a hormonu lutropinu (LH). Hladina estrogenu postupně narůstá a maxima dosahuje den před ovulací. Vajíčko směřuje do vejcovodu a dále do dělohy. V tento okamžik nastává nejideálnější doba pro oplodnění. Vajíčko je největší buňkou v lidském těle a je možné je vidět i pouhým okem. Průměr vajíčka je 0,25 - 0,33 mm.

S ohledem na důležitost estrogenů na život ženy, uvádím zde výčet jejich vybraných účinků v ženském těle dle Kalába a Orla (2009):

- stimulace vývoje pohlavních orgánů v pubertě,
- utváření sekundárních ženských pohlavních znaků – růst prsů a vytvarování ženské postavy,
- ovlivnění chování, cítění,
- vliv na fungování mozku,
- zvýšení sekrece děložního hlenu, vliv na proliferační fázi,
- vliv na vývoj vývodů mléčné žlázy,
- podpora syntézy bílkovin a růstu dlouhých kostí,
- zjemnění ženské kůže,
- snížení produkce erytropinu,
- snížení hladiny cholesterolu.

Novotný a Hruška (1995) píší, že fáze luteální je pojmenována podle žlutého tělíska – corpus luteum. Žluté tělísko se vytváří po ovulaci v místě, kde byl Graafův folikul. Žluté tělísko produkuje další pohlavní hormon – progesteron. Pokud nedojde k otěhotnění, začíná znovu folikulární fáze a vzniká nový Graafův folikul. Ten většinou vzniká v druhém vaječníku, protože se vaječníky zpravidla v produkci vajíček každý měsíc střídají. Pokud dojde k otěhotnění, je hormon progesteron vytvářen dál až do šestého měsíce těhotenství, kdy jeho produkci přebírá placenta a vzniká těhotenské žluté tělísko – corpus luteum graviditas.

V předchozích odstavcích je popsán ovulační cyklus, který probíhá ve vaječnicích. Nyní se zaměřím na to, co se mezitím odehrává v děloze, endometriu.

### **1.1.3. Vlastní menstruační cyklus**

Menstruační cyklus, který probíhá v děložní sliznici, dělím na následující fáze: **menstruační, proliferační (folikulární, regenerační), sekreční (luteální) a předmenstruační (ischemická)** dle Novotného a Hrušky (1995), ze kterých vycházím i při dalším popisu vlastního menstruačního cyklu.

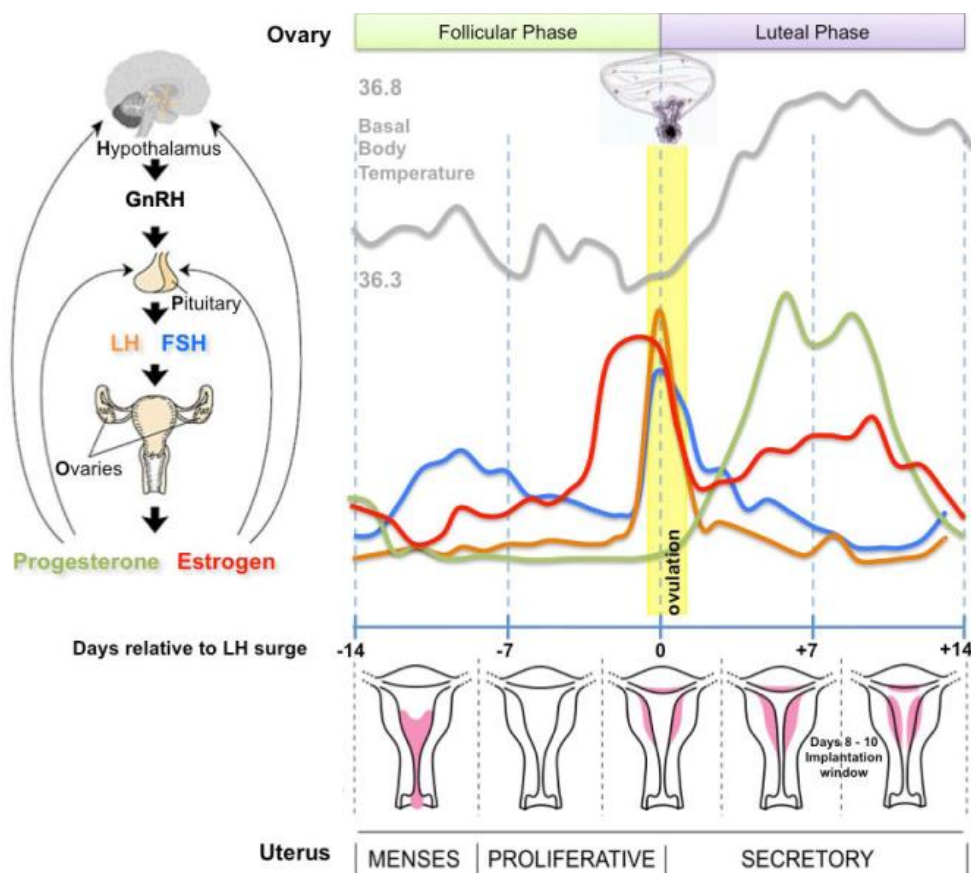
První fází je **fáze menstruační**. Pokud nedojde k oplodnění vajíčka, dochází k odloučení a odstranění zničené děložní sliznice, což se projevuje krvácením. Zůstává asi jen 1 mm silná základní vrstva děložní sliznice. Krvácení trvá většinou 3 až 7 dní. Tuto fázi některé ženy netolerují velmi dobře. Mohou trpět bolestmi v podbřišku, bolestmi hlavy, napětím, úzkostí, nevolností atd.

V druhé **fázi, proliferační**, dochází k regeneraci, dalšímu růstu a nabývání poškozené děložní sliznice. Tato fáze trvá zhruba dalších 5 až 7 dní. Výška sliznice je nejvyšší těsně před ovulací a dosahuje zhruba 3-4 mm. Tato fáze je ovlivňována tím, co se děje ve vaječnících, a to produkcí hormonu estrogeneru v Graafově folikulu.

Na proliferační fázi navazuje **fáze sekreční**, kdy je díky estrogenům z Graafova folikulu a progesteronům ze žlutého tělíska prokrvena a bohatě vyživená děložní sliznice, která dosahuje tloušťky až 9 mm. Vajíčko se uvolňuje asi 12. až 15. den cyklu a je doslova vymrštěno z vaječníků do vejcovodů. Tato fáze je nejdelší a trvá asi 12 až 15 dní. Pokud dojde v této fázi (zpravidla ve vejcovodech) k oplodnění, pak se zastavuje menstruační cyklus. Pokud nedojde k oplodnění, přichází fáze poslední.

Poslední fází je **fáze ischemická**. Ta nastává, pokud nedojde k oplodnění vajíčka. Dochází k zániku žlutého tělíska, které se postupně mění na bílé tělísko – corpus albicans. Klesá produkce pohlavních hormonů a současně se z neurohypofýzy uvolňuje oxytocin. To vyvolává vazokonstrikci, tedy zúžení a zaškrcení cév děložní sliznice, kontrakci svaloviny cév a zastavuje přívod krve s živinami a kyslíkem ke zbytněným buňkám děložní sliznice. Kvůli tomu tyto části děložní sliznice odumírají. Ischemická fáze je velmi rychlá, trvá pouze zhruba 24 hodin. Následně probíhá vazodilatace – rozšíření cév a dochází k odplavení zbytků sliznice krví, odlučování odumřelých buněk a nastává opět krvácení, tedy menstruace.

Propojenost ovulačního a menstruačního cyklu názorně ukazuje obrázek č. 1.



**Obrázek č.1 - Ovulační a menstruační cyklus**  
 (<https://embryology.med.unsw.edu.au>)

#### 1.1.4. Další ženské cykly

Ovulační i menstruační cyklus mají vliv i na další dva ženské cykly, a to vaginální cyklus a cyklus prsní žlázy.

Dle Novotného a Hrušky (1995) se ve vaginálním cyklu mění sliznice pochvy, kdy v první polovině cyklu dochází k proliferaci buněk a růstu poševního epitelu. Změny ženských pohlavních hormonů estrogenů a progesteronů vedou k zadržování tekutiny ve tkáních a mohou ovlivňovat napětí prsou zhruba 10 dní před začátkem menstruace, kterému se říká mastodynia.

Proměna ženy během menstruačního cyklu je díky hormonálním a souvisejícím změnám velmi variabilní. I v hypotetické situaci, kdyby žena v průběhu měsíce dělala tu samou činnost každý den, a průběh těchto dní by byl totožný, její prožitek v jednotlivých týdnech a dost možná i jednotlivých dnech by byl velmi odlišný. Díky rozdílným emocím, náladám, chování i myšlení by se subjektivní vnímání těchto dní ženy velmi lišilo.

### **1.1.5. Ženské antikoncepční metody**

Ráda bych se ještě zmínila o vlivu používání antikoncepčních metod, mezi které patří nejčastěji hormonální antikoncepce a nitroděložní tělísko.

Hormonální antikoncepce zpravidla funguje tak, že žena užívá 5. až 24. den menstruačního cyklu tablety obsahující deriváty estrogenů a progesteronu. Tyto hormony působí díky negativní zpětné vazbě přes hypotalamus a zpomalují uvolňování hormonů folitropinu a lutropinu z adenohipofýzy. Ženské vajíčko tak nedozrává a vůbec nedochází k ovulaci. Když se užívání antikoncepce vysadí, dojde k poklesu hladiny pohlavních hormonů a nastává menstruace. Ovulační a menstruační cyklus je tak udržován uměle díky přijímaným steroidním látkám. Hormonální antikoncepce může být podávána formou tablet, hormonálních injekcí, náplastí, nitroděložního tělíška nebo podkožních tyčinek.

## **1.2. Teorie psychologická**

V následujících odstavcích bych chtěla blíže představit vybrané výzkumy k tématu menstruačního cyklu, respektive jejich publikované závěry. Nejprve budu prezentovat literaturu věnující se kognitivním funkcím a emocím, biologickou podstatu jsem obsáhle uvedla výše, proto ji již nepopisuji. Dále budu představovat studie zabývající se, jak dílčím částem menstruačního cyklu jako je ovulace, premenstruační cyklus či vlastní menstruace, tak celému cyklu dohromady.

Každý z autorů popisuje jednotlivé fáze trochu jinak. Pro lepší přehlednost jsem se snažila základní rozdělení menstruačního cyklu převést do tabulky. Vzájemná provázanost ovulačního cyklu, menstruačního cyklu v endometriu je znázorněná v tabulce číslo 1. Jednotlivé dny menstruačního cyklu jsou velmi

individuální. Sekreční (expresivní) fáze většinou bývá kratší a nalézá se uprostřed cyklu, její hlavní podmíněností je ovulace. Fáze ischemická (kreativní) je naopak většinou delší.

Den menstruačního cyklus	Fáze ovulačního cyklu ve vajíčcích	Fáze ovulačního cyklu ve vajíčcích	Fáze menstruačního cyklu v endometriu I.	Fáze menstruačního cyklu v endometriu II.
1-6	Folikulární fáze	Menses	Menstruace	Menstruační
7-14		Folikulární	Předovulační	Proliferační
15-21	Luteální fáze	Fertilní	Ovulace	Sekreční
22-28		Luteální	Premenstruační	Ischemická

**Tabulka č. 1 - Fáze menstruačního cyklu**

Jako první studii bych ráda uvedla studii Fehringa a dalších autorů z roku 2005, kteří prováděli výzkum na 141 ženách a sledovali je v průběhu 3-13 menstruačních cyklů. Cílem studie bylo sledovat variabilitu menstruačního cyklu a porovnat rozdíly v trvání jednotlivých fází: folikulární, fertilní, luteální a menses. Celková průměrná délka cyklu respondentek byla 28,9 dnů s tím, že 95% žen mělo cyklus dlouhý 22 – 36 dní. 95% žen mělo všechny fertilní fáze mezi 4-23 dnem, ale jen 25% účastnic ho mělo mezi 10-17dnem. Nejvíce rozdílů bylo ve fertilní fázi. Druhá studie, která mě zaujala je studie Metcalfa a MacKenzieho z roku 1980, která byla provedena na 254 ženách ve věku 15-39 let. Díky této studii se zjistilo, že jen 62% žen ve věku 20-24 let, 88% žen ve věku 25-29 let a 91% žen nad 30 let pravidelně ovuluje. Tyto dvě studie uvádím na prvním místě, protože poukazují na to, že každá žena je jiná, má jinak dlouhý menstruační cyklus a má jinak dlouhé fáze menstruačního cyklu.

### 1.2.1. Menstruační cyklus a kognitivní funkce

Oldřich Vinař (2001) popisuje, že psychický výkon žen se mění v průběhu menstruačního cyklu. Kognitivní funkce u žen jsou nejlepší během ovulace, což souvisí s tím, že v krvi je v té době nejvíce estrogenu. Po ovulaci produkce estrogenu znatelně klesá, ale na rozdíl od progesteronu tento hormon z krve žen nikdy nezmizí. V druhé fázi menstruačního cyklu dochází k produkci hormonu progesteronu žlutým tělískem. Těsně před menstruací, přibližně 4 až 5 dnů, má



žena zhoršenou schopnost učít se něco nového a špatně si vybavuje vzpomínky. V tomto období také ženy trpívají mrzutostí, podrážděností, snadno vyvolávají konflikty, což může vést až k dysforické premenstruální poruše. Zajímavé bezesporu je, že estrogen při vyšší koncentraci způsobuje ženám horší orientaci v prostoru.

Podobné informace jsou k dispozici v článku od Richarda Rokyty (2000), emeritního profesora 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze, kterého jsem měla tu čest osobně poznat. Rokyta popisuje estrogen jako důležitý hormon pro verbální paměť, fixaci paměťové stopy a jejího vybavování. Estrogeny mohou chránit před zhoršováním kognitivních procesů v pokročilém věku, používají se ke zlepšení příznaků demence a k léčení žen s Alzheimerovou chorobou, protože estrogeny užívané po menopauze snižují riziko této choroby o třetinu až polovinu.

Rokyta (2000) dále uvádí, že estrogeny a endorfiny mohou mít také vliv na vnímání bolesti u žen. Během menstruace je hladina estrogenů v krvi velmi nízká, zatímco hladina endorfinů vysoká. Množství endorfinů v krvi se zvyšuje i před a při porodu, zatímco estrogeny jsou na velmi nízké hladině. Ve zmíněném článku se dále dozvídáme, že *„Estrogeny mají také silný neuroprotektivní efekt, který brání ničení neuronů v mnoha modelech neurodegenerativních onemocnění a při akutních poškozeních neuronů.“* Sherwin (2003, 2007) vidí okno příležitosti pro podporu kognitivních funkcí u žen těsně před menopauzou, kdy podávání estrogenu chrání mentální aktivitu a s tím také paměť.

Podobně jako oba zmíněné české články, popisuje i studie L. Rosenberga a S. Parka (2000) vliv změn v průběhu menstruačního cyklu na paměť díky působení hormonu estrogenu. Rosenberg a Park (2000) se odrážejí ze studií jiných a tvrdí, že *„Estrogen je spojován s lepší pamětí (např. studie Philipse a Sherwina z roku 1992 nebo Drake z roku 2000), s pracovní pamětí (Shaywitz z roku 1999), artikulací (Hampson 1990), zvýšenou slovní plynulostí (Wolf, 1999)“*. Symonds a další (2004) našli verbální plynulost a lepší kognici také v luteální fázi. Podobnost s teorií Mirandy Gray (2009) nacházím v efektivní komunikaci, schopnosti fungovat dobře v týmu a empatii uprostřed cyklu ve fázi expresivní, fáze ovulace. A zároveň zmiňují studie, které tuto korelaci mezi zvýšenou hladinou estrogenu a verbální pamětí

nepotvrzují, jako je např. studie Gordona a Leeho z roku 1993 a Jankowshiko z roku 2000. Rosenberg a Park (2000) ve své studii porovnávali dvě skupiny žen, jednu s přirozeným a pravidelným cyklem neužívajících žádnou medikaci a druhou kontrolní skupinu užívající antikoncepci se stabilní hladinou hormonů v průběhu celého cyklu. Vlastní studie těchto autorů potvrdila, že pracovní paměť žen z první skupiny se v průběhu cyklu měnila, na rozdíl od výsledků žen z kontrolní skupiny, která zůstala stejná. Pokud je hormon estrogen zvýšen, jako je tomu uprostřed cyklu na rozdíl od jeho konce, pak vykazuje paměť větší rozsah a naopak. Tato studie se zabývala i vlivem estrogenu na prostorovou orientaci, ale nepotvrdila jej. Sami autoři však jsou k výsledkům své studie skeptičtí, protože jej prováděli jen na velmi malém vzorku respondentek, 8 z každé skupiny.

Zajímavá je chorvatská studie N. Šimiče a M. Santiniho z University v Zadaru (2010), ve které bylo poukázáno na to, že během menstruační a uprostřed luteální fáze jsou ženy úspěšnější v mentální rotaci. Také v těchto fázích mluví plynuleji a produkují více slov. Nataša Šimič se také věnovala menstruačnímu cyklu s ohledem na tělesnou teplotu a reaktivitu na světlo a zvuky. Spolu s tělesnou teplotou se v druhé polovině cyklu, tedy po proběhlé ovulaci, zvyšuje i rychlost reakce na podněty světla a zvuku, ženy jsou více na tyto podněty citlivější. Šimič na závěr své studie uvedla, že tento výsledek by měl být brán v potaz a dále ověřován při zkoumání chování neuropsychického vnímání žen (Šimič, 2013).

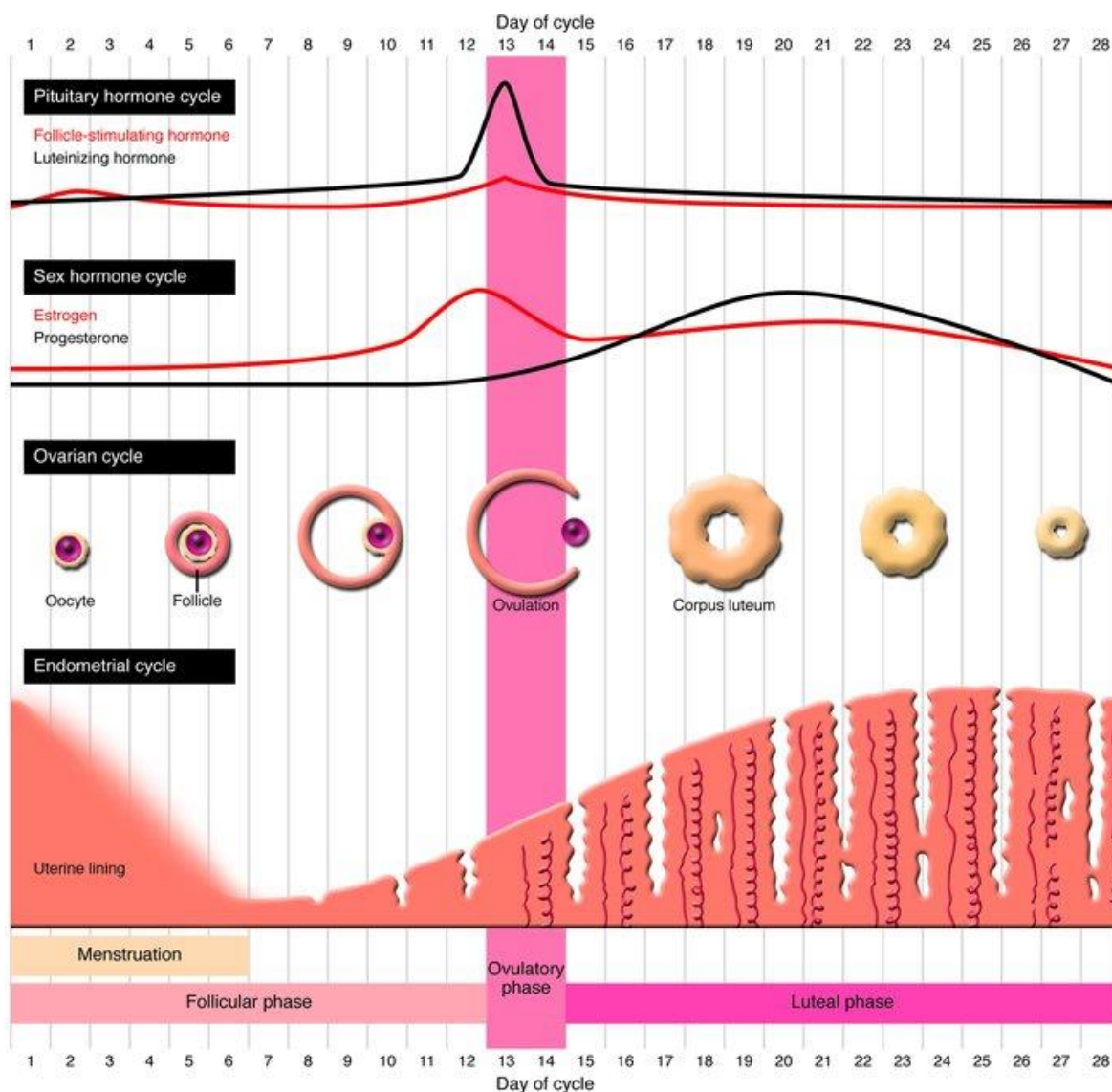
Skeptická k výše uvedeným výzkumům je práce Inger Poromaa a Malina Gingnell (2014), kteří tvrdí, že menstruační cyklus nemá vliv na kognitivní funkce. Pokud estrogen a progesteron mají určitý vliv, pak jedině díky vlivu a součinnosti s dalšími látkami jako jsou neurotransmitery serotonin, GABA atd.

### **1.2.2. Menstruační cyklus a emoce**

Hormonálním změnám a emocím se věnuje např. Louann Brizendine (2007), která ve své práci uvádí, že první dva týdny cyklu, kdy je hladina estrogenu vysoká, jsou ženy společenštější a uvolněnější, zatímco poslední dva týdny, kdy je naopak vysoká hladina progesteronu a hladina estrogenu nižší, má žena sklon reagovat podrážděně a chtít být více o samotě. Hormonální změny v průběhu cyklu je možné

vidět na obrázku č. 2. Citlivost na zátěž je tedy, jak tvrdí Brizendine (2007), ovlivněná hormonálně, a sebevědomí ženy tak může být jeden týden vysoké a druhý týden velmi křehké. *„Kolísání hladiny estrogenu a progesteronu je odpovědné za odlišnou reakci na stres v hipokampu žen a mužů. Na ženy a muže působí odlišné druhy stresu. Dívky reagují citlivěji na napětí pramenící ze vztahů a chlapci na výzvy autority. Konflikty ve vztazích jsou to, co dívku vystresuje. Potřebuje, aby ji měli rádi a udržovala společenské vztahy.“* (Brizendine, 2007, s.44). Již u kognitivních funkcí zmíněná práce Inger Poromaa a Malina Gingnell (2014) zdůraznila zvýšenou emoční paměť v závislosti na progesteronu. V druhé polovině cyklu jsou emoční zátěže nebo případné traumatické zážitky vnímány více intruzivněji než v jiných fázích.

Miranda A. Farage a Alan McLean (2008) ve svém review zabývajícím se výzkumy zkoumajícími kognitivní a emoční změny v průběhu menstruačního cyklu popisují, že ženy jsou v období PMS a menstruace neklidné, unavené, podrážděné a přecitlivělé více než v dalších dvou fázích. Více citlivé jsou na tyto změny ženy prodávající významné hormonální změny jako je např. období adolescence a menopausy.



**Obrázek č.2 - Menstruační cyklus (Aitken a další, 2008)**

Farage a Mc Lean (2008, str. 3) dále uvádí výsledky studií Baca-Garcii zabývajících se „113 španělskými ženami, které spáchali pokus o sebevraždu. 36% pokusů bylo provedeno v době menstruace, 19% v průběhu druhého týdne, 16% třetího týdne a 29% v průběhu čtvrtého týdne, což znamená, že 65% všech pokusů o sebevraždu bylo provedeno v průběhu premenstruační nebo menstruační fáze.“ V dalších výzkumech toto procento ještě vzrostlo, a to na 75%. I další analýza Saunderse a Hawtona (2006) prokázala, že pokus o sebevraždu koreluje s časem, kdy hladina estrogenu je nejnižší, tedy v období menstruace a PMS.

Davydov s kolegy (2005) výše uvedené výsledky přeformuloval trochu jinak. Ve svém výzkumu sledovaly 203 zdravotních sestřiček ve věku od 24 do 50 let a porovnávali jejich vlastní vnímání úzkostlivosti, špatné nálady atd. ve dvou fázích menstruačního cyklu, a to folikulární a luteální fázi. Spíše, než špatná nálada je těmito fázemi zvýšena nebo snížena emoční vzrušivost v závislosti na dalších faktorech jako je např. fakt, zda se jedná o pracovní den nebo den volna. Podobné závěry popisují i němečtí výzkumníci Welz, Huffziger a další (2015). Snažili se také zaměřit na introspektivní vnímání změn žen v rámci menstruačního cyklu v každodenním životě a zvážit moderátory jako je úzkostlivost a tendence k přemítání. Díky své studii zjistili velmi nepatrné rozdíly v emočním prožívání v období premenstruačním a menstruačním oproti období folikulárním a ovulačním. Ženy s vyšší citlivostí k úzkostlivosti a přemítání se cítily hůře v období premenstruačním a menstruačním, zatímco ženy s nižší citlivostí nevykazovaly téměř žádné rozdíly po celé období cyklu.

Vědce také zajímá korelace autonomního nervového systému zahrnující tělesnou teplotu, srdeční frekvenci, tlak atd. s emoční a hormonální fluktuací, avšak zatím bez konkrétních výsledků. Vyšší emoční citlivost v období PMS v souvislosti s aktivovaným sympatickým nervovým systémem (a jako s takovým již s vysokou emoční aktivací) popisuje např. studie Sigmona (2000). Ve výsledcích studie jsou zaznamenány vyšší odpovědi autonomního nervového systému v premenstruační a menstruační fázi převážně u žen s úzkostnými a panickými poruchami, jak svojí frekvencí, tak stupněm.

### **1.2.3. Výzkumy – ovulace**

Mezi veřejností jsou oblíbené články zabývající se ovulací. V populárních magazínech jsou často citované výzkumy, které dokazují, že ženy jsou v době ovulace pro muže přitažlivější než v jiných fázích. Jedním z takových výzkumů je výzkum Univerzity v Newcastlu a Karlovy Univerzity v Praze, který byl proveden v roce 2003 a jeho autory jsou S. Roberts, J. Havlíček, J. Flégr a M. Hrušková, který prokázal, že ženy vyfocené v době ovulace jsou pro muže atraktivnější než ty samé ženy v době menstruace. Havlíček spolu s kolektivem autorů (2006) se také podílel na další studii, ve které poukázal na to, že ženy ve fertilní fázi, tedy v době ovulace

mužům více voní. Vysvětlují to tak, že se jedná o jeden z biologických mechanismů, jak přilákat svého sexuálního partnera, souhlasí s nimi i Devendra a Brondstad (2001).

Zároveň v době ovulace se ženy více zajímají o muže a nepochybně i o zajištění co nejlepšího genetického materiálu pro své případné budoucí potomky. Silber (1994) se zabývala frekvencí sexuálních styků v závislosti na tom, v jakém týdnu menstruačního cyklu žena je spolu s tím, zda se jedná o všední den nebo víkend či svátek. V týdnu před ovulací (folikulární) a v době ovulace zaznamenala Silber větší zájem žen o sexuální styk než v období menstruace a PMS. Zda se jedná o víkend nebo všední den nemělo na frekvenci vliv. Haseltonová a kolektiv (2007) svým výzkumem prokázala, že se ženy v období ovulace více starají o to, jak vypadají, více se „strojí“. Harris (2010) se zabýval tím, zda ženy v době ovulace přitahují muži s výraznými maskulinními rysy, tento předpoklad nebyl potvrzen.

#### **1.2.4. Výzkumy – premenstruační syndrom**

Ráda bych nyní vysvětlila, co to vlastně je premenstruační syndrom. Chovanec a Dostálová (2009) definují premenstruační syndrom jako pravidelnou přítomnost somatických nebo psychických potíží v druhé polovině menstruačního cyklu, které se vyskytují zpravidla sedm dnů před nástupem menstruačního krvácení a končí s nástupem menses. Pro stanovení diagnózy je důležitá přítomnost nejméně jednoho fyzického a jednoho psychického příznaku v nejméně třech po sobě jdoucích cyklech.

Michael Stolberg (2000) shrnul historii zabývající se premenstruačním syndromem do své práce nazvané Měsíční nemoc: historie premenstruačního trápení. Premenstruační tenzí se výzkumníci zabývají již od nepaměti. V minulém století, konkrétně v roce 1931 vyšly dvě velmi zajímavé práce od významných psychologů, Robert T. Frank popisuje PMS jako neklid, podrážděnost, pocit, že „vyskočím z kůže“, Karen Horneyová v tom samém roce vydává práci na téma premenstruační náladové houpačky. Řada výzkumníků popisuje PMS spíše jako normální než výjimečný, mnoho z nich právě naopak.

PMS jsem se hodně věnovala již v části 1.3.2. Menstruační cyklus a emoce, kdy jsem spíše uváděla studie potvrzující PMS a změny v emocích v tomto období. Současní badatelé zabývající se premenstruačním syndromem nepotvrzují široce rozšířené paradigma, že většina žen trpí premenstruační rozladěností a špatnou náladou. Např. Romans spolu s dalšími autory (2013, str. 53) ve svém výzkumu trvajícím déle než 6 měsíců, jehož účastnicemi byly kanadské ženy, uvedl, že fyzické zdraví, míra stresu a sociální podpory mají na předpověď nálady ženy větší vliv než fáze menstruačního cyklu.

Robyn Stein DeLuca ve videu z roku 2015 v rámci TED Talks tvrdí, že premenstruačním syndromem netrpí většina žen, že je to jen rozšířená fáma. Své tvrzení staví na tom, že potvrzená jsou jen procenta žen trpících PMDD, nikoliv PMS. Americká psychologická asociace APA uvádí, že do klasifikace PMDD – premenstruation dysphoric disorder spadá 3-5 % žen. Tedy nelze hovořit o většině žen. A také není možné hovořit o tom, že PMS ovlivňuje náladu a emoce ženy tak silně. Dle DeLucy je v naší společnosti obecně vnímáno, že ženy jsou jemné, hodné a milé bytosti. Díky PMS se však mohou na chvíli změnit v pravý opak tohoto předsudku. V tolik rozšířeném povědomí o PMS může hrát také svoji roli nejen farmaceutický, kosmetický a další průmysl, který na léčení něčeho neexistujícího dobře vydělává.

### **1.2.5. Výzkumy – menstruace**

Co je menstruace jsem definovala již výše a také jsem již uvedla řadu studií o menstruaci. S menstruací mohou být spojeny různé nepříjemné symptomy vyvolané působením účastnicích se hormonů a křečemi dělohy. Závažnější příznaky mohou zahrnovat značnou menstruační bolest (dysmenorheu), migrénu, depresi či dráždivost. Podle Hartla a Hartlové (2000) se menstruace odráží v psychice ženy, zvláště u hysterie a psychóz, začátek přitom může nastat již před vlastním průběhem menstruace, tzv. premenstruační tenze. Menstruační potíže některé ženy velmi limitují při každodenních povinnostech. Proto v některých státech jako je např. Japonsko, Jižní Korea, některé státy Indie či Tajwan již v minulém století zavedly pro menstruuující ženy pracovní volno, tzv. menstrual leave. V současné době i některé evropské společnosti a státy uvažují o

takovémto volnu. V anglické společnosti Coexist toto volno svým zaměstnankyním dle serveru [magazin.aktualne.cz](http://magazin.aktualne.cz) také nabízejí. Pro zajímavost, televize Nova v dubnu 2017 dělala průzkum, co by lidé řekli na 3 dny placeného volna pro tyto účely, a 88% dotázaných by s takovým nařízením souhlasilo. Macíková (2015) ve své bakalářské práci došla k závěru, že si ženy svoji práci více užívají a jsou efektivnější, pokud respektují svůj cyklus a mohou si dovolit na začátku menstruace odpočinout. Ačkoliv jsem také pro takovéto výhody, zavedení menstruačního volna je velmi sporná záležitost. Předpokládám, že by mohlo být velmi zneužívané. Ve státech, kde toto volno již existuje, ženy často tohoto volna pro náročné prokazování nevyžívají. Mohu se domnívat, že na pracovním pohovoru by díky zavedení menstruačního volna bylo preferováno spíše mužské osazenstvo. Existuje řada možností, jak toto volno pojmout, např. home-office, neplacené volno, placené volno 1-3 dny atd.

Nakonec této části jsem si vymezila ještě prostor na komparativní studii tureckých autorů Erbil, Felek a Karakaslı z roku 2015, která je mi velmi blízká tím, že zdůrazňuje potřebu informovanosti dívek a žen o menstruačním cyklu. Jejich studie se zabývá menstruací a tím, jak ji vnímají samotné dívky a ženy. Výsledky poukazují na to, že první zkušenosti s menstruací mají vliv na její vnímání a prožívání v celém dalším životě. Pozitivnější přístup k menstruaci měly dívky, které měly informace o menstruaci již před svojí první menstruací než dívky, které nebyly vůbec informovány. Zároveň pozitivnější přístup koreloval s vyšším věkem první menstruace. Nejdůležitějším a také prvním zdrojem informací je vždy matka a způsob, jakým předá své zkušenosti a znalosti svým dcerám. Podporu by jí v tom však měla poskytnout i škola a zdravotní instituce. Podobné zkušenosti vyplývají i z další studie vědců Marván, Chrisler, Gorman a Barney (2017), kteří oslovili studentky z Mexika a USA, a které menstruaci popisují jako negativní a stresující zkušenost a dávaly jí označení jako divná, nepříjemná, neočekávaná, znepokojující či bolestivá. Korelace byla mezi špatnou informovaností a horším prožíváním menstruace. Předávání informací o menstruaci mladým dívkám a dcerám je zcela zásadní pro to, jak budou tyto dívky svoji menstruaci vnímat a prožívat.



### 1.3. Teorie cyklické ženy

V této kapitole vycházím převážně z knih anglické autorky Mirandy Gray, která se rozhodla sama prozkoumat svůj menstruační cyklus a následně cykly mnoha dalších žen. Na knihy Mirandy Gray jsem narazila v Pravém domácím časopise, velmi mne zaujaly, protože jsem zjistila, že si možná nevšímám změn, které mi mé tělo díky menstruačnímu cyklu naznačuje a nevyužívám jejich potenciál. Diskutovala jsem téma cyklické ženy s mými kamarádkami, které měly buď velmi pozitivní nebo naopak negativní reakce. Chtěla jsem vědět, zda teorie Mirandy Gray skutečně funguje, proto jsem se jí snažila v této práci svým výzkumem prozkoumat.

Miranda Gray je akademická malířka, spisovatelka a podnikatelka, která se zkoumání menstruačního cyklu věnuje již déle než 35 let, a je propagátorkou a popularizátorkou problematiky cyklické povahy žen. Miranda Gray je akademicky vzdělaná žena s bakalářským titulem z geofyzikálních věd. S cílem popularizace tématiky vychází při svém zkoumání z historie, pohádek a bájí. Gray pořádá kurzy po celém světě. V České republice se rozšiřování její práce věnuje zejména překladatelka jejich knih Dana Sofie Šlancarová, a dále například Barbora Zemanová či Šárka Kotvalová. Stěžejní knihou o menstruačním cyklu od autorky Mirandy Gray jsou knihy Rudý měsíc a Cyklická žena.

Gray (2009) rozdělila menstruační cyklus na čtyři fáze. Většinou každá fáze trvá právě jeden týden, ale existují odchylky založené na individualitě každé ženy. Jednotlivé fáze se nazývají: reflektivní, dynamická, expresivní a kreativní.

- **Reflektivní fáze, menstruační (archetyp Vědma – zima), pasivní**
- **Dynamická fáze, předovulační (archetyp Panna – jaro), aktivní**
- **Expresivní fáze, ovulační (archetyp Matka – léto), pasivní**
- **Kreativní fáze, premenstruační (archetyp Čarodějnice – podzim), aktivní**

Jednotlivé fáze představuji ve větším detailu v následujících kapitolách. Každou fázi doprovází grafiky cyklických obrazů, které vytvořila moje kamarádka výtvarnice Lucie Vraná. Obrazy tvoří příloha č. 6.

### 1.3.1. Reflektivní fáze

Menstruační cyklus začíná menstruací, podle Gray (2009) pasivní reflektivní fází. V té jsou ženy typicky velmi **uzavřené, fyzicky vyčerpané** se zvýšenou potřebou odpočívat a regenerovat své síly. Lze to přirovnat ke stavu hibernace. Ženy často mívají pocit, že je všechno stojí více námahy: myšlení, jednání s lidmi i pohyb a chybí jim motivace, nadšení a akčnost. *„Menstruace se odráží v psychice ženy, zvláště u hysterie a psychóz...ukončení cyklu bývá vnímáno většinou s lítostí“* (Hartl, Hartlová, 2000, s. 310). Je dobré pro okolí i pro ženy se více stáhnout a více času trávit o samotě.

V reflektivní fázi bývají ženy většinou velmi **citlivé, intuitivní** a všímají si spíše podstatných věcí. Povrchní věci je příliš nezajímají. *„V tuto dobu býváme smířlivější a tolerantnější, dokážeme nalézat kompromisy a vzdávat se svých tužeb a potřeb“* (Gray, 2012, s.42). Toto období je optimální pro reflexi uplynulého období: *„...obrátit se do svého nitra, přemýšlet nad událostmi, pocity a myšlenkami minulého měsíce, přehodnotit své současné projekty a cíle a rozhodnout se, co je potřeba změnit.“* (Gray, 2012, s. 83).

Logicky toto období odpovídá fyziologickým změnám, které se v těle odehrávají. Něco skončilo, odplavuje se a odchází z těla pryč. Dalo by se říci, že něco v ženě odchází, vajíčko nebylo oplodněno a nenávratně končí další možnost početí. Zdá se nám přirozené, že by žena měla mít čas a prostor se s touto situací vyrovnat. Doporučuje se více odpočívat, nalézt čas k zamyšlení a niternímu prožití této fáze, s vědomím nadcházejícího nového začátku. *„Když si dáme v reflektivní fázi prostor a čas ponořit se do sebe a podívat se na své pocity jako na posly našeho niterného já, stane se pro nás reflektivní fáze krásnou, transformativní a posilující dobou měsíc“* (Gray, 2012, s. 85). Stejný názor zastávají i Dahlkeovi (2012), kteří se domnívají, že kdyby žena dokázala vyhovět svým přirozeným tendencím k ústupu těsně před oněmi dny a během nich a vyhradila si čas pro očistu a regeneraci, měly by tyto dny jistě menší negativní náboj.

### 1.3.2. Dynamická fáze

*„Dynamická fáze je naším nejproduktivnějším časem pro jakoukoliv činnost.“* (Gray, 2012, s. 93). V druhé, dynamické či předovulační fázi, tedy v týdnu po menstruaci, se ženy svým chováním, myšlením a cítěním nejvíce podobají mužům. Avšak *„žena, která neodpočívala v menstruační fázi, je i v dynamické fázi unavená a v nepohodě“* (Šlancarová, Hutter, 2015, s.45). Jak samotný název fáze napovídá, tak jsou ženy velmi aktivní, dynamické, **energické**; dělají více věcí a mají více aktivit, které rovněž zvládají rychleji a bez přílišných emocí. Zároveň ale většinu z nich nedovedou úplně do detailů.

*„Zlepšují se naše **mentální schopnosti** a umožňují nám mnohem rychleji plnit úkoly, které nám během menstruace nešly. Naše rozhodnutí jsou založená na objektivitě a logice. Abychom uspokojily svou potřebu jednat, mít výsledky, uplatňovat svůj vliv a kontrolu a dosahovat svého, můžeme pociťovat velikou touhu měnit svět.“* (Gray, 2009, s. 42) V dynamické fázi většinou ženy myslí racionálně, analyticky a logicky, jsou **optimistické**. Jsou méně ochotné trávit čas péčí o domácnost, a raději se realizují venku, ve společnosti, ve světě.

Nový měsíc (Gray používá jaro jako symboliku dynamické fáze) přináší nové začátky. V tomto období jsou ženy skvělými organizátorkami, dobře plánují a dobře se jim začíná s novými projekty. Gray (2012) přirovnává tuto fázi k výstřelu ze startovní pistole. Jestliže se ženy v této fázi tzv. zaseknou, nebudou schopny vybudovat si výdrž pro dlouhodobou změnu, nebo jak Gray píše *„...pro běh na dlouhou trať“*.

Pokud však ženy využijí dynamické fáze jako výchozího bodu pro nové aktivity a projekty, a později je podpoří péčí v expresivní fázi, tvořivostí v kreativní fázi a schopností přehodnocovat ve fázi reflektivní, je více pravděpodobné, že získají dostatek vnitřní síly a sebedůvěry nejen k realizaci změn, ale i k dosažení dlouhodobých cílů či dokonce niterných přání, jež se jim jinak mohou zdát neuskutečnitelné.

Dynamická, předovulační, fáze odpovídá časově druhé části folikulární fáze, která je hodně ovlivněna činností hormonu estrogenu. Tyto hormony stimulují růst

děložní sliznice, podílejí se tak na vytváření prostředí pro početí, vznik nového života.

### 1.3.3. Expresivní fáze

Třetí fázi nazývá Gray fází expresivní, ovulační. Přináší ženám pocity radosti, štěstí, kreativity, sebevyjádření, sebedůvěry, naplnění, altruismu a lásky. Žena řadí na první místo rodinu, partnera a domov. Typicky **touží také po společnosti**, má veliký zájem o ostatní, a má silnější pečovatelské sklony. Vztahová rovina je v tomto období pro ženu alfou i omegou bytí. *„V této fázi se zaměřujeme zvýšenou měrou na pocity, ale na rozdíl od pocitů v kreativní fázi, které zrcadlí spíše naše vnitřní rozpoložení, jsou pocity v ovulační fázi přirozeně pozitivní a související s našimi vztahy, propojují nás se světem kolem nás a umožňují nám jej aktivně vytvářet.“* (Gray, 2012, s. 109).

Ženy v expresivní fázi upřednostňují ostatní a jejich potřeby před potřebami svými. Jsou velmi empatické, sebejisté, **pohodové, plné energie**. Podporují projekty a lidi kolem sebe prostřednictvím osobních setkání, jsou schopné sjednat kompromisy a dohody výhodné pro obě strany. Jsou velmi pohotové v budování nových vztahů, přátelství i pracovních kontaktů. Je to období ideální pro komunikaci a týmovou spolupráci.

S využitím symboliky ročních období, kterou Gray (2012) využívá, jsou ženy v tomto období plodné jako léto a klidnější oproti jaru, nepučí, ale kvetou. Většinou se ženy v tomto období rády zdobí, jsou velmi smyslné a atraktivní pro druhé pohlaví. *„Naše sebedůvěra pramení z toho, že víme, kým skutečně jsme a co dokážeme. Toto vědomí si však budujeme tak, že si dovolíme emočně prožít své úspěchy a vše, čeho jsme dosáhly. Jestliže samy sobě nedopřejeme čas náležitě prožít pozitivní emoce spojené s našimi úspěchy, může se stát, že budeme potvrzení své úspěšnosti hledat u druhých lidí nebo ve vnějších událostech.“* (Gray, 2012, str. 119)

Fyziologicky je to období, kdy končí fáze folikulární a začíná fáze luteální, jedná se tedy o období ovulace. Ženské tvary se v tomto období zviditelní a zdůrazní, většinou rovněž ubývá tukové tkáně v okolí břicha. Je to ideální období

pro otěhotnění, ženy jsou v tomto období pro muže nejpřitažlivější a muži na to leckdy podvědomě reagují. To potvrzují např. výsledky studie Devandy a Bronstada (2002), které prokázaly, že muži mohou použít tělní pachy společně s dalšími vizuálními podněty k rozeznání ovulace u žen. Další studie, která výše uvedené potvrzuje je od Millera, jak uvádí Šlancarová a Hutter (2015), a to že tanečnice z nočních barů, které byly ve fázi ovulace, dostávaly dvakrát vyšší spropitné ve srovnání s tanečnicemi, které byly v jiné fázi menstruačního cyklu a těmi, které užívaly antikoncepci.

#### 1.3.4. Kreativní fáze

V kreativní, premenstruační fázi ženy opouští síly a optimistický pohled na svět se otáčí o 180 stupňů. Žena se cítí zranitelná, zahlcená, **osamocená a bez energie, fyzicky velmi unavená**. Gray (2012) uvádí, že v této době klesá celková výdrž stejně jako duševní schopnosti, a naopak vzrůstá fyzické napětí, frustrace a agresivita a spolu s ní se objevuje přecitlivělost, výkyvy nálady, silné emoce a pocity deroucí se z hlubin ženské bytosti.

Jak již název této fáze napovídá, jedná se o období, kdy jsou ženy typicky velmi **kreativní**. Dobře se jim tvoří, ať už se jedná o psaní, malování či jinou tvorbu. Je to ideální období pro nalézání nových řešení vyžadujících originální myšlení. Žena se většinou potřebuje více uzavřít do sebe a být méně společenská. Velmi dobře se jí daří dokončovat rozdělané projekty, systematicky zpracovává započaté činnosti, ale nechce být vyrušována. Většinou je v tomto období žena velmi netrpělivá. *„V zaměstnání funguje žena na začátku premenstruační fáze stejně výkonně jako ve fázi dynamické. Dost možná je ještě efektivnější, protože se jí navíc otevírá nová schopnost dokončovat úkoly a systematicky řešit, co je třeba. S postupem fáze, jak ženě ubývá energie, však může začít trpět pocitem, že je zahlcena úkoly a požadavky, což u ní bude vyvolávat stres. Podle toho rovněž poznáte, že je žena v premenstruační fázi, a nikoliv v dynamické – v dynamické fázi ji množství úkolů naopak dodává na euforii, čím více, tím lépe“* (Šlancarová, Hutter, 2015, s. 78).

Tuto fázi většina žen zná jako období, kdy trpívají na premenstruační syndrom. Klesá funkce pohlavních hormonů a v těle ženy dochází k výrazným změnám. Okolí ženy má v této fázi často pocit, že není lehké se v ženě vyznat. *„Kreativní fáze se svými vlnami fyzické aktivity a kreativity, ale i agresivity, lítostivosti, emočních výkyvů, negativních myšlenek, představ a rostoucí potřebě odpočinku se může podobat jízdě na horské dráze.“* (Gray, 2012, s. 55)

V kreativní fázi jsou ženy silně intuitivní a jsou schopny dosáhnout velkého vnitřního uvolnění a regenerace, pokud k tomu mají podmínky a nic je nevyrušuje. Miranda Gray (2012) uvádí, že ženy jsou v tomto období velmi blízko svému podvědomí, které se v této fázi často vynořuje, aby ženy upozornilo na to, co jim schází. Ženy ho mohou ignorovat, ale tím ztrácí skvělou příležitost, a to posílit ve svém životě štěstí a intuici. Dubinová (2013) k tomuto uvádí, že v předpatriarchální době byla žena ve své premenstruační a menstruační fázi žádaným orákulem, neboť naplno využívala svého mimosmyslového vnímání. Údajně existuje názor, že Pýthie v Delfách věštily právě v době své menstruace.

Pro ženu je velmi důležité, aby vnímala svoji cykličnost jako celek. *„Naše síla a moc nespočívá v jedné fázi, nýbrž ve střídání všech našich fází, kdy jedna podporuje druhou a všechny společně utvářejí ženu, jíž jsme.“* (Gray, 2012, s. 119).

### **1.3.5. Podpůrné zdroje cyklické ženy**

Na závěr teoretické části této práce bych ještě ráda zmínila informace o dokumentárních filmech slovenské režisérky Diany Fabiánové s názvem Měsíc v nás (2009) a Mesiačinky (2014), kde druhý zmíněný film je v podstatě upravenou verzí prvního filmu určeného více teenagerům. Tyto filmy zde uvádím pro to, že se mi líbí, že se Fabiánová snaží, aby menstruace a celý cyklus nebyl tabu, ale byl vnímám jako přirozený proces, což je i mým přáním.

Oba filmy se věnují pohledu na ženy v období menstruace. Zajímavé jsou úvahy o propojení žen s lunární aktivitou či popisy s menstruací spojených rituálů v tradičních společnostech. Rovněž upozorňují na nezájem o téma menstruace a ženského cyklu v novodobé společnosti, které film Měsíc v nás (2009) dokumentuje

odpověďmi náhodných kolemjdoucích mužů na otázku, co je to menstruace. Lehký úsměv budí například odpovědi: „*Nevím, neznám teď odpověď, nemám čas.*“ nebo „*Když to na ženu přijde, je to s ní nebezpečné.*“

Filmy podněcují ženy, aby více naslouchaly svému tělu, svým pocitům, aby se menstruace nebály a přistupovaly k ní jako k něčemu naprosto přirozenému. Tradičně byla první menstruace často doprovázena rituály oslavujícími přerod dívky v ženu. Na druhou stranu, jak ostatně potvrzuje i Pastor a Horčíčka (2000), řada kultur dříve, ale i nyní, bere menstrující ženu jako nečistou, někde dokonce až posedlou démony, a snaží se jí od ostatních izolovat.

Psycholog Fabián se ve výše uvedených filmech taktéž odkazuje na dětské pohádky, které mohou být spojovány s tématy menstruace a ženského cyklu, resp. pohlavního dospívání žen. Jmenovitě pak pohádka o Červené Karkulce nebo Šípková Růženka, kde je použita symbolika červené barvy (krve), pojednávají o tom, jak překonat přechod z dětství do dospělosti.

#### **1.4. Souhrn teoretické části**

Během psaní této práce jsem si uvědomila, že vědecké studie a nevědecké metody přistupují k menstruačnímu cyklu rozdílně, avšak někdy se shodují. Pokusím se nyní základní shody a rozdíly shrnout. Začnu nejprve biologickou podstatou menstruačního cyklu, která je základem celého cyklu, pak se pokusím porovnat vědecké metody s teorií Mirandy Gray (2009, 2011) postupně po čtyřech po sobě jdoucích týdnech/fázích.

Novotný a Hruška (1995) uvádí, že biologická podmíněnost ženského menstruačního cyklu je velmi komplikovaná a zahrnuje čtyři cykly, a to cyklus ovulační probíhající ve vaječnících, menstruační ve sliznici dělohy, cyklus vaginální a cyklus prsní žlázy. Velmi důležitou roli v těchto cyklech hraje produkce hormonů. V prvních 14 dnech začínajících menstruací se zvyšuje hladina estrogenu a lutropinu a svůj vrchol dosahují zhruba uprostřed menstruace, v době ovulace. Pak činnost těchto hormonů ustupuje, a naopak narůstá činnost hormonu progesteronu. Celý cyklus provází produkce hormonu folitropinu.

Knihy Mirandy Gray (2009, 2011) jsou velmi čtivé a v současné době velmi populární, avšak snaží se napasovat všechny ženy do stejného modelu. Podobně jako svůj menstruační cyklus prožívají všechny ženy různě, mají různě dlouhé i jednotlivé fáze a různě dlouhý cyklus, jak popisuje např. Metcalf a MacKenzie (1980). Proto nejspíše nebudou informace a návody v těchto knihách platné pro všechny ženy stejně.

Menstruační cyklus začíná **menses**, dle Mirandy Gray (2009, 2011) **fází reflektivní**, ve které jsou dle její teorie ženy velmi emočně zaměřené nikoliv navenek, ale do svého nitra. Jsou unavené a přecitlivělé. Farage a McLean (2008) také ženy v období menstruace popisují jako neklidné, unavené a podrážděné. Naopak Welz a Huffziger (2015) nevidí významné rozdíly v prožívání žen v období menses oproti jiným obdobím. Horší emoční prožívání ve fázi menstruace přisuzují jen těm ženám, které jsou úzkostlivé a mají tendence k přemítání. Miranda Gray (2009) je zastánkyní pracovního volna či práce z domova v prvních dnech menstruace. Je přesvědčená, že toto volno se zaměstnavateli vyplatí, protože žena svým odpočinkem načerpá sílu, kterou investuje do práce v dalších dnech. Vhodnost respektování svého cyklu pro pracovní efektivitu doporučuje též Macíková (2015).

Dalším týdnem je období **předovulační, fáze dynamická** dle Mirandy Gray (2009, 2011). Pro ni je charakteristický spolu s následující **fází expresivní, období ovulace**, vzestup kognitivních funkcí, lepší paměť, zvýšená slovní plynulost, dobrá artikulace, jak uvádí Rosenberg a Park (2000). Miranda Gray (2009) kognitivní funkce popisuje intuitivně a často se s popsanou teorií potkává, kdy strukturované a logické myšlení připisuje dynamické fázi, kdy expresivní fázi popisuje jako vhodnou k učení se, a naopak v období kreativní fáze uvádí postupný pokles mentální energie. Reflektivní fázi naopak popisuje jako nevhodnou na učení se a trénování paměťových dovedností. Poromaa a Gingnell (2014) naopak menstruačnímu cyklu nepřisuzují vliv na kognitivní funkce. Brizendine (2007) popisuje období vyššího působení hormonu estrogenu, tedy od začátku cyklu po dobu ovulace, jako období, kdy jsou ženy společenské a uvolněné. V tom se tato teorie shoduje s teorií Mirandy Gray (2009), která ženu v období ovulace vidí šťastnou ve společnosti, kde cítí se dobře, je velmi empatická.



Období uzavírající ženský cyklus je období **premenstruační fáze, fáze reflektivní** dle Gray (2009,2011). Sigmon (2000) popisuje, že ženy mají v tomto období více aktivovaný sympatický nervový systém, který vyvolává vyšší emoční citlivost. Farage a McLean (2008) dávají do souvislosti nízkou hladinu estrogenu s pokusy o sebevraždu, kdy více než 2/3 pokusů o sebevraždu u zkoumaných žen se odehrála v období premenstruační nebo menstruační fáze. Na druhou stranu někteří vědci např. Romans a další (2013) závislost mezi fázemi menstruačního cyklu a špatnou náladou nevidí, přisuzují ji spíše fyzickému zdraví, míře stresu a sociální opory. Gray (2009) dává na období kreativní fáze řadu doporučení, jak se cítit dobře, jako je např. naslouchat svým potřebám, nebrat si nic osobně, zaměřit se na skryté potřeby atd. a využít tak potenciálu tohoto období, jako je zvýšená kreativita. Díky těmto obecně platným radám mohou ženy předejít PMS. V porovnání však s výše uvedenými teoriemi Miranda Gray (2009) PMS nezpochybňuje.

V další kapitole přistoupím k výzkumné části, kde se pokusím popsat změny v průběhu jednotlivých fází menstruačního cyklu a zjistit, zda se výsledky mého výzkumu shodují s teorií Mirandy Gray (2009, 2011).

## 2. Výzkumná část

### 2.1. Výzkumné cíle

Ve výzkumné části prozkoumám podrobněji a kvalitativně psychické a fyzické prožívání ženy v průběhu menstruačního cyklu. Chci se při výzkumu zaměřit na to, jak ženy vnímají svou bio-psycho-sociálně-spirituální jedinečnost v daném čase a prostoru.

Konkrétní cíl výzkumu jsem si stanovila následovně:

- **Popsat vnímání psychických, fyzických a dalších změn žen v průběhu menstruačního cyklu a v průběhu jeho čtyřech fází.**
- **Popsat rozdíly ve vnímání psychických, fyzických a dalších změn žen v průběhu menstruačního cyklu.**

### 2.2. Výzkumné otázky

Podle stanovených cílů mého výzkumu, mě zajímá, jak ženy vnímají vlastní změny v prožívání v průběhu menstruačního cyklu. V prožívání jsem se zaměřila na psychické a fyzické prožívání, kreativitu, soustředěnost, myšlení, intuici, potřebu být společenská, potřebu duchovna či spirituality.

Výzkumné otázky zní:

1. **Vnímají ženy změny ve svém psychickém, fyzickém a dalším prožívání v průběhu svého menstruačního cyklu? Pokud ano, jsou tyto změny v souladu s teorií Mirandy Gray?**
2. **V jaké fázi svého menstruačního cyklu se ženy cítí nejlépe a naopak nejhůře?**
3. **Pomáhá ženám sledování změn v průběhu menstruačního cyklu ve zkvalitnění jejich životů?**

### **2.3. Metodologický rámec výzkumu**

Za účelem holistického sledování prožívání žen v průběhu menstruačního cyklu jsem si v této bakalářské diplomové práci vybrala kvalitativní přístup. Zvolila jsem typ případové studie omezené na sledování menstruačního cyklu a jeho vlivu na psychické, fyzické a další prožívání v jeho průběhu. Data sbírám prostřednictvím deníku, který si účastnice výzkumu vedou do předem připraveného podkladu. Další sběr dat provádím polostrukturovaným rozhovorem osobně či telefonicky.

### **2.4. Zkoumaná populace a popis vzorku**

Základním souborem jsou všechny ženy, které mají pravidelnou menstruaci, tedy zhruba 28+-4 dny. Jedná se o ženy přibližně ve věku 13-50 let. Aby nedocházelo k hormonálnímu ovlivnění, omezila jsem tento základní soubor na ženy, které neberou hormonální antikoncepci nebo jiné hormonální zdravotnické přípravky.

Protože se jedná o kvalitativní výzkum, ve kterém je sběr dat časově náročný, bylo nutné jej omezit na maximální počet deseti žen, ideálně však sedm žen. Protože jsem čekala, že řada žen od výzkumu ustoupí kvůli časové náročnosti a kvůli dalším důvodům, jako je na příklad potřeba sdělit řadu informací ze svého soukromého života, oslovila jsem raději více žen.

Účastnice výzkumu jsem hledala metodou nepravděpodobnostního příležitostného výběru. Požádala jsem kamarádky, přítelkyně a kolegyně ve svém okolí, aby se mnou spolupracovaly na tomto výzkumu. Byly osloveny ženy ve věku 15–50 let, které splňují základní předpoklad, že mají pravidelnou menstruaci a neužívají hormonální antikoncepci ani jiné hormonální přípravky či prostředky. Chtěla jsem dosáhnout toho, abych v každé věkové dekádě měla alespoň jednu zástupkyni. To znamená, že jsem ideálně chtěla docílit toho, že je ve výzkumu alespoň jedna žena do dvaceti let, jedna ve věkovém rozmezí 21-30 let, jedna 31-40 a jedna 41 až 50 let. Oslovila jsem dvanáct žen a dvě další ženy se přihlásily díky dopadům sněhové koule. Po detailním představení, co bude účast ve výzkumu vyžadovat, více jak polovina žen z výzkumu odstoupila. Nejčastějším důvodem odstoupení od výzkumu byla časová náročnost, někdy vlastní nedůvěra ve

schopnost pravidelně vést deník, v jednom případě také vlastní přesvědčení oslovené ženy, že její deník nemůže vykazovat žádné změny, protože je trvale unavená z péče o tři malé děti.

Výzkumu se účastnilo celkem sedm žen. Věkové rozmezí se podařilo naplnit dle uvedených požadavků. Výzkumu se účastnily dvě ženy do 20 let, jedna žena ve věku 21-30 let, tři ženy ve věku 31-40 a jedna žena ve věkové kategorii 41-50 let. Níže uvádím základní vlastnosti výzkumného souboru, které byly získány jako součást deníku při vstupu účastnice do výzkumu, viz. Příloha č. 3.

Číslo	Jméno účastnice (pseudonym)	Věk	Zaměstnání	Věk 1. menstruace	Délka cyklu	Počet dětí	Zkušenosti s hormonální antikoncepcí
1	Vasil	38	OSVČ	13	26	1	ano
2	Brigita	44	lektorka angličtiny	13	30	2	ano
3	Barča	24	studentka	12	27	0	ne
4	Bubble	16	studentka	12	30	0	ne
5	Pava	40	OSVČ	13	25	0	ano
6	Háňule	18	studentka	12	21	0	ne
7	Bublina	39	manažerka	14	28	2	ano

**Tabulka č. 2 Vlastnosti základního souboru**

## 2.5. Etické hledisko

Před začátkem výzkumu jsem připravila Informovaný souhlas, který jsem probandkám po odsouhlasení účasti ve výzkumu předložila k podpisu. Informovaný souhlas byl každou účastnicí podepsán 2x, jedna kopie pro účastnici výzkumu, jedna pro účely výzkumu. Při předkládání tohoto souhlasu jsem zároveň účastnicím vysvětlila, čeho se bude výzkum týkat, jaké jsou jeho cíle, metody a postupy. Účastnice byly informovány, že mohou kdykoliv od výzkumu odstoupit, a to i bez udání důvodu. Vzor Informovaného souhlasu tvoří Příloha č. 5.

Výzkum je zcela anonymní. Účastnice byly požádány, aby si samy vymyslely přezdívku, která bude používána jako jejich pseudonym v celé práci. Veškeré deníky, rozhovory a případné další dokumenty jsou uloženy v mém počítači, a jsou označeny zvolenými pseudonými. Data jsou chráněna heslem. Možné osobní údaje

byly smazány, např. emailová adresa. Po ukončení výzkumu budou data převedena na datový nosič a budou chráněna heslem.

## **2.6. Metoda získávání kvalitativních dat**

Úvodní stránku deníku tvořil krátký dotazník, kde si účastnice měla vybrat svoji přezdívku. Dále měla uvést základní osobní údaje a základní údaje o svém menstruačním cyklu. Mezi tyto základní informace patřil věk, počet dětí, zaměstnání, užívání léků, v jakém věku měla účastnice první menstruaci, jak dlouhý má menstruační cyklus, jestli užívá nebo někdy užívala hormonální antikoncepci. Úvodní dotazník je součástí přílohy č. 3, souhrnné informace jsou v tabulce č. 2.

Probandky výzkumu měly dále za úkol každý den odpovědět na 17 otázek v deníku připraveném v MS Excel po dobu ideálně alespoň jednoho měsíce, maximálně 3 měsíců. Deník měl začínat prvním dnem menstruace a končit posledním dnem před zahájením další menstruace, což se bohužel ne v každém případě podařilo. Po ukončení jednoho měsíce se začal vyplňovat nový soubor nebo se pokračovalo v tom samém souboru, ale musel se výrazně označit začátek dalšího měsíce počínající menstruací. Každý den se psal na samostatný list, aby účastnice nebyly ovlivněné hodnotami z předešlého dne a snažily se uvádět data odlišná a jedinečná pro konkrétní den. Většina účastnic dodržela vyplňování deníku po dobu třech měsíců. Proto je dobré, že mohu porovnávat nejen změny v průběhu měsíce, ale i změny v rámci třech měsíců mezi sebou. Na konci výzkumu jsem všechny soubory překopírovala do výsledné tabulky, kde jsou jednotlivé dny uvedené chronologicky po sobě za sledované měsíce.

Prvních osm otázek se bodovalo pomocí Lickertovy škály hodnotami od jedné do pěti s významem jako ve škole, to znamená 1 nejlepší a 5 nejhorší známka. Mezi tyto otázky patřilo dotazování toho, jak se probandka dnes cítí po psychické stránce, po fyzické stránce, jak vnímá své myšlení, kreativitu, soustředění, potřebu být ve společnosti druhých lidí. Konkrétní znění otázek naleznete v příloze č. 3 – Vzhled deníku. Po označení tohoto pole, které bylo povinné, mohla probandka vyplnit další sloupec, který byl dobrovolný, a který měl blíže specifikovat uvedenou

známku. Většina účastnic tuto specifikaci uváděla především první měsíc výzkumu, další měsíce méně často.

Otázky 9–17 jsou uzavřené otázky s možností volby Ano nebo Ne. Do dalšího sloupce bylo také možné doplnit slovní upřesnění. Tato upřesnění byla účastnicemi vyplňována také častěji první měsíc výzkumu, další měsíce méně často. V této části deníku jsem se účastnic ptala na to, jestli je něco bolí, jestli mají z něčeho obavy, co se jim dneska výjimečného povedlo nebo nepovedlo, zda mají zvýšenou chuť na jídlo či sex, zda jsou trpělivé, zda mají větší potřebu duchovna či spirituality a mohly také uvést cokoli jiného, co se v daný den stalo. Například jestli měly nějaký sen, který si zapamatovaly, nějaké významné nápady či myšlenky apod. Seznam otázek můžete nalézt také v příloze č. 3 – Vzhled deníku.

Další metodou sběru dat je polostrukturovaný rozhovor, který byl proveden osobně nebo telefonicky. Účastnice byly po skončení sběru dat prostřednictvím deníku a po téměř dvouletém časovém odstupu dotázány na několik otázek týkajících se výzkumu. Věřím, že časový odstup může být přínosný, protože účastnice měly velký prostor, aby si mohly uvědomit, zda se udála v jejich sebereflexi menstruačního cyklu díky výzkumu nějaká změna či ne. Odpovědi na doplňující otázky jsou přepsané a nakopírované na CD, které je součástí této diplomové bakalářské práce.

## **2.7. Metoda prostého výčtu**

Jako metodu analýzy kvalitativních dat jsem zvolila metodu prostého výčtu. Tato metoda se pohybuje mezi kvalitativním a kvantitativním přístupem. Touto metodou se snažím vyjádřit „*vlastnost určitého jevu, která se týká například toho, jak často se daný jev vyskytl či v jakém poměru výskytu byl k jinému jevu. Sledováním frekvence a intenzity výskytu určitého jevu se dozvídáme také něco podstatného o kvalitě*“ (Miovský, 2006, str. 223). Nápomocny k tomu budou grafy a průměry hodnot z deníků viz dále. Snažím se z dat získaných vedením deníku dostat co nejvíce informací, setřídít je a popsat. Všímám si jednotlivých změn a událostí v průběhu měsíce. Dále se snažím sebraná data analyticky poskládat a integrovat do předem stanovených kategorií v uceleném celku tak, abych zajistila

teoretickou saturaci. Protože vzorek sedmi žen není příliš velký, nepředpokládám, že bych mohla teoretickou saturaci zcela naplnit.

### 3. Zpracování a analýza dle účastnic

V dalším textu v rámci případové studie popíši a rozeberu deníky účastnic výzkumu postupně a jednotlivě za sebou. Zpracování každé účastnice výzkumu rozdělím na následující podkapitoly:

1. Základní údaje
2. Analýza deníku – grafy, průměry
3. Analýza deníku – slovní
4. Analýza rozhovoru
5. Shrnutí

Zde je popis, co jednotlivé body obsahují.

#### Add 1. Základní údaje:

Nejprve se pokusím o analýzu dat pomocí grafů a číselných zobecnění. Z deníku převedu hodnoty u otázek 1-8 do spojnicového grafu v excelu a pokusím se je porovnat mezi sebou. Týdny jsou rozděleny takto:

- 1. týden – menstruace – reflektivní fáze
- 2. týden – předovulační – dynamická fáze
- 3. týden – ovulace – expresivní fáze
- 4. týden – PMS – kreativní fáze

#### Add 2. Analýza deníku – grafy, průměry:

Dále používám průměry hodnot uvedených v deníku u otázek 1-8 za týdny a zkusím odvodit změny v prožívání v průběhu menstruačního cyklu u účastnic. Data z deníků seřadím po týdnech, na týden 1 až 4, vypočítám průměr hodnot. To znamená, že převedu všechna data za tři měsíce za první týden k sobě a spočtu průměr celkově např. za týden 1. Podobně postupuji i u dalších týdnů.

Zamýšlela jsem se i nad tím, jak se vyrovnat s faktem, že většina účastnic nemá pravidelný cyklus 28 dní, který by umožnil rozdělit týdny přesně po 7 dnech. Pokud tedy účastnice měla cyklus kratší, krátím jednotlivé týdny dle celkového počtu dnů cyklu. Tak např. pokud měla účastnice cyklus dlouhý 26 dní, první a druhý týden počítám 7 dní, třetí a čtvrtý týden počítám 6 dní. Jinak postupuji stejně, jak bylo



uvedeno výše. Druhý příklad: pokud probandka měla cyklus 27 dní, pak první, druhý a třetí týden počítám 7 dní, poslední čtvrtý týden beru 6 dní.

### Add 3. Analýza deníku – slovní

Následně prozkoumám poznámky z deníku, pokusím se nalézt typické znaky pro konkrétní týdny a dny v rámci menstruačního cyklu. Zkusím nalézt nejdůležitější momenty, výrazné změny a další informace.

### Add 4. Analýza rozhovoru

U každé účastnice zanalyzuji odpovědi na polostrukturovaný rozhovor. Přidám také vlastní pozorování účastnic, pokud se mi bude zdát vhodné a pro účely tohoto výzkumu přínosné.

### Add 5. Shrnutí

Nakonec se pokusím shrnout výsledky analýzy získaných dat do smysluplného celku a pokusím se o syntézu a odvození hlavních a typických znaků pro změny v průběhu menstruačního cyklu.

## **3.1. Vasil – účastnice č. 1**

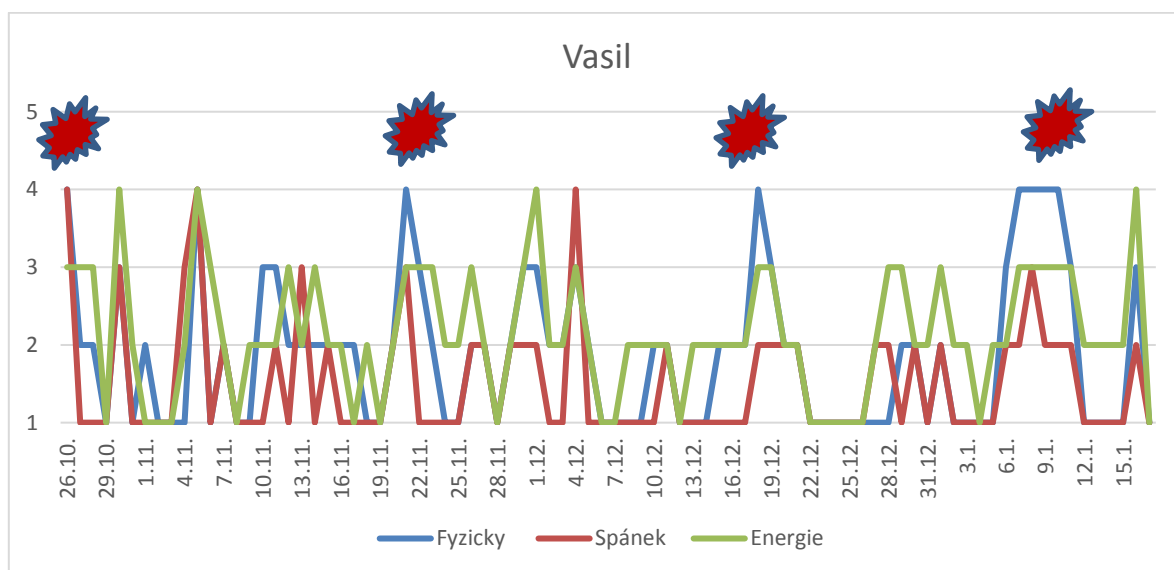
### **3.1.1. Vasil – základní údaje**

První účastnice si dala přezdívku Vasil. Této účastnici bylo 38 let na začátku výzkumu, měla jedno dítě. V době vyplňování deníku byla osobou samostatně výdělečně činnou. Neužívala hormonální antikoncepci ani žádné jiné léky. S hormonální antikoncepcí má zkušenosti, užívala ji 10-12 let. Uvedla, že na premenstruační syndrom ani bolestivou nebo jinak nepříjemnou menstruaci netrpí.

### **3.1.2. Vasil – analýza deníku – grafy, průměry**

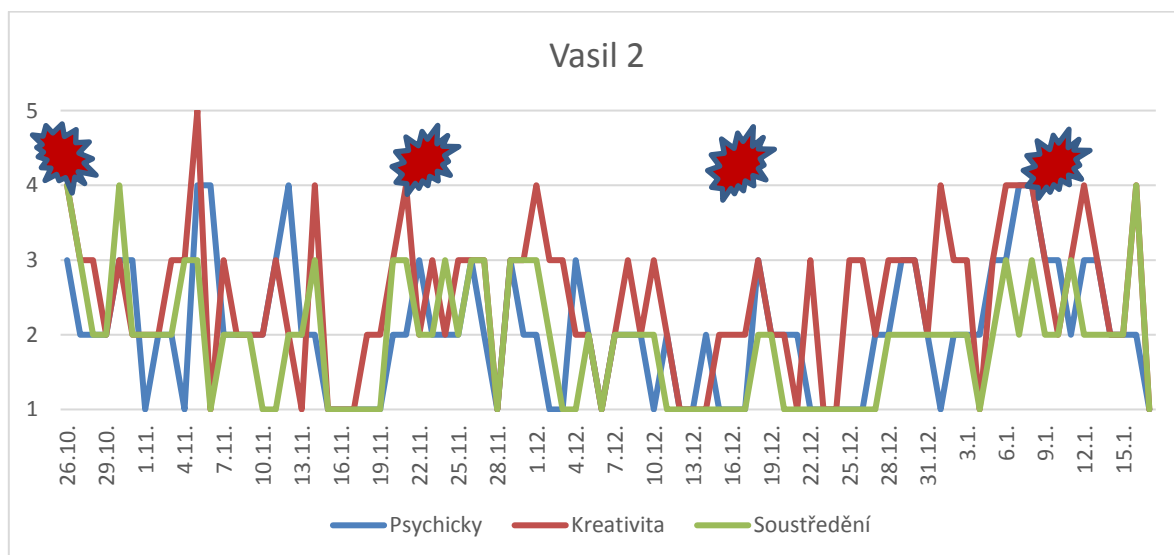
Po převodu odpovědí do spojnicového grafu v excelu, viz Graf č. 1 – Vasil – Hodnocení fyzické síly, spánku a energie, je možné již na první pohled vidět, že v den menstruace se účastnice cítila fyzicky výrazně hůře než jiné dny. Menstruaci jsem označila červenou kaňkou v každém níže uvedeném grafu. Hodnoty u těchto otázek v den začátku menstruace vystoupaly na 4. V ostatní dny se hodnoty pohybovaly mezi 1-3. Energie se většinou snižovala pár dní po začátku

menstruace, ne vždy pravidelně. Vnímaná kvalita spánku neměla pravidelný průběh, většinou byla dobrá, jednou se výrazně zhoršila v době menstruace, dvakrát v jiném období.



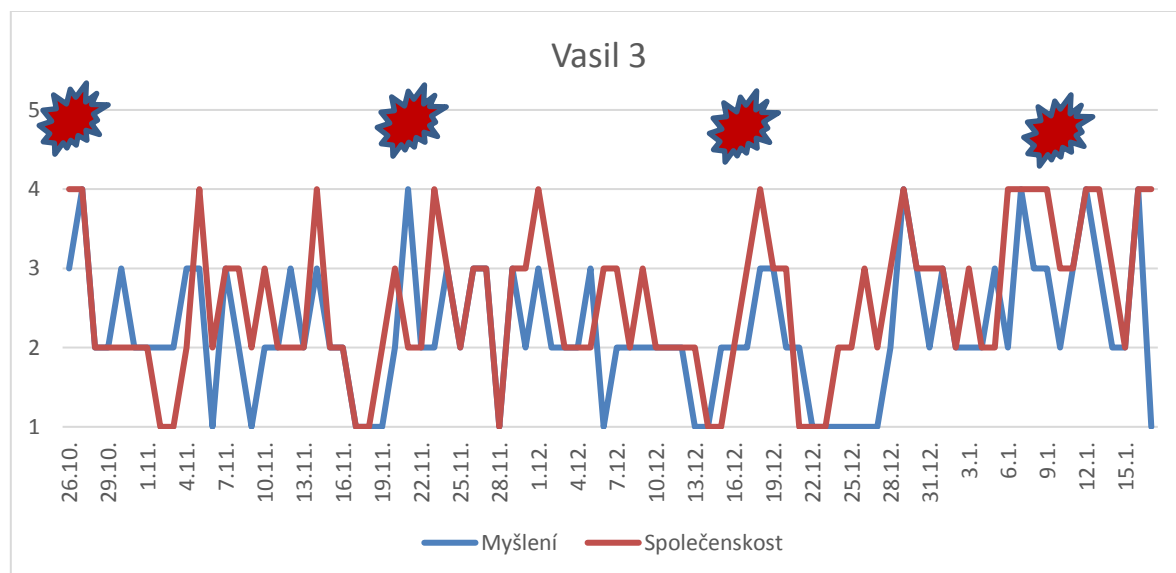
**Graf č. 1 – Vasil – Hodnocení fyzické síly, spánku a energie**

Graf č. 2 – Vasil – Hodnocení psychické stránky, kreativity a soustředění – psychika se kromě zhoršení při menstruaci nezdála příliš ovlivněna ženským cyklem. Hodnoty se pohybují mezi jedničkou a trojkou, dvakrát došlo k vychýlení až do čtyřky, a to jednou při menstruaci a podruhé na konci periody. Soustředění kopíruje psychiku. Kreativita vykazuje 3x výrazné zlepšení na bod 1 před cyklem.



**Graf č. 2 – Vasil – Hodnocení psychické stránky, kreativity a soustředění**

Podívám-li se na graf č. 3 – Vasil – Hodnocení myšlení a potřeby být ve společnosti, vidím, že ač je Vasil velmi společenská, v období menstruace vykazovala vysoké hodnoty, tedy moc po společnosti netoužila. Myšlení po odeznění menses vykazovalo velmi nízké hodnoty většinou do kreativní fáze.



**Graf č. 3 – Vasil – Hodnocení myšlení a potřeby být ve společnosti**

Deník z hlediska průměrů nevykazuje zásadní změny mezi jednotlivými týdny. Rozdíly jsou jen v desetinných číslech.

Týden 1				Týden 2				Týden 3			Týden 4		
Měsíc 1	Měsíc 2	Měsíc 3	Měsíc 4	Měsíc 1	Měsíc 2	Měsíc 3	Měsíc 4	Měsíc 1	Měsíc 2	Měsíc 3	Měsíc 1	Měsíc 2	Měsíc 3
2,39	2,13	1,90	2,48	2,16	2,38	1,80	1,38	2,09	1,75	2,02	1,77	1,44	2,98
2,24				2,08				1,96			2,01		

**Tabulka č. 3 – Průměry dle týdnů a měsíců – Vasil**

Vasil nejhůře prožívala první týden menstruace, hodnoty jsou jasně nejvyšší v prvním a čtvrtém sledovaném měsíci. Účastnice také potvrdila, že poslední měsíc měla velmi silný premenstruační syndrom, který takto vnímá jen velmi zřídka, její odhad je tak jednou za 5 let. Překvapivý je druhý týden, kdy jsem očekávala daleko nižší hodnoty. Hodnoty jsou ovlivněny rodinnou situací, kdy účastnice v prvním a druhém měsíci v tomto týdnu řešila manželskou krizi. Nejlépe se zdá, že dle vypočteného průměru probandka prožívala třetí týden. Pozorováním vím, že tato účastnice je velmi společenská až extrovertní. Proto jsem očekávala, že se bude v tento týden cítit dobře, pokud bude ve společnosti svých přátel a dalších lidí.

Hodnoty ve čtvrtém týdnu jsou naopak ovlivněné v prvním měsíci pokrokem v pracovní oblasti a častým pobytem s přáteli a v druhém měsíci příjemným prožíváním adventního času.

### **3.1.3. Vasil – analýza deníku – slovní upřesnění**

#### **První měsíc**

Týden 1. První den menstruace se v prvním měsíci účastnice necítila vůbec dobře. Bolela jí hlava, cítila se unavená, špatně se jí spalo, do ničeho se jí nechtělo, byla netrpělivá, a měla větší chuť k jídlu, a proto také možná upekla dle svého názoru výborný koláč a štrůdl zároveň. Další dva dny se nesly v podobném duchu, ale nálada byla více optimistická, přetrvávala bolest hlavy. Probandka přemýšlela o své pracovní náplni, měla vnitřní pocit, že její podnikání se šperky bude úspěšné a naplňující. Čtvrtý den se probandka cítila velmi dobře, měla příliv energie a užívala si posezení s přáteli. Pátý den se dobrý pocit, nálada i fyzická energie snižovala kvůli požití většího množství alkoholu. To se také projevilo na hodnotách uvedených v deníku. Šestý den se všechny hodnoty lepší kromě psychické stránky, kdy se účastnice cítila špatně a unuděně.

Týden 2 Do desátého dne se čísla pohybují mezi 1-2 a účastnice neuvádí nic mimořádného. Bohužel díky společenské akci se údaje 11. den opět velmi zhoršují díky únavě ze společenské akce z předešlého dne.

Týden 3 13. a 14. den mě zaujaly myšlenky probandky týkající se manželské krize. Vasil ve svém deníku uvádí tyto myšlenky, 13. den: „*celkové fyzické vzezření člověka závisí na hlubokém vnitřním klidu, který je silně závislý na opěťované lásce*“ a 14. den: „*jsem schopna jak psychicky, tak fyzicky, zvládat pouze jednu partnerskou krizi denně*“. I v další dny uváděla účastnice velmi silnou empatii vůči kamarádce, potřebu být více s rodiči, rodinnou a zvýšenou trpělivost k chování dcery. 18. den se zhoršila psychická kondice Vasila kvůli úmrtí jejího domácího mazlíčka – kočky. 20. den se vnímání probandky změnilo, ubývá jí energie, cítí se unavená, nechce se jí do společnosti, nevyhledává přátele, cítí se nekreativní.

Týden 4 Další dny 21.-25. vykazovala probandka velmi dobré hodnoty, nejčastěji 1-2, ve slovních upřesněních neuváděla žádné výrazné komentáře. Změny k horšímu ve fyzickém, psychickém a dalším prožívání nastaly až od 26. dne a trvaly přes počátek nového měsíčního cyklu 28. den, kdy účastnice začala menstruat, až do 30. dne. Subjektivní pocit horší nálady, fyzické síly, koherentního myšlení atd. trval tedy 5 dní.

### **Druhý měsíc**

Týden 1 Přes již uvedenou hůře vnímanou část začínající menstruace se probandka pohybovala dalších pět dní s čísly spíše kolem čísla 3 k druhému týdnu menstruačního cyklu, kdy se začala opět cítit lépe a vnímání její fyzické, psychické a další kondice se pohybovalo kolem čísla jedna a dva bez zjevných výrazných komentářů. Další den se opět probandka cítila hůře, protože byla na cestě do Německa s dcerou za svým manželem, se kterým měla již delší dobu velmi špatné vztahy.

Týden 2 Další dny byly v podobném duchu, probandka uváděla většinou průměrné hodnoty okolo čísla 3. Necítila se příliš dobře fyzicky, psychicky, do ničeho se jí moc nechtělo, neměla chuť být ve společnosti atd. Cítila se unavená, chtělo se jí lenořit, ale přesto uváděla, že je spokojená. Během 11. dne se její nálada zlepšila, zvýšil se pocit energie a potřeba být mezi lidmi.

Týden 3 a 4 Kolem 14. a 15. dne cyklu, tedy v jeho středu, okolo ovulace, byla probandka velmi spokojená, věnovala se dceři, rodině, pekla cukroví a uváděla samé pozitivní afirmace. Velmi dobré naladění, fyzická kondice a pocit spokojenosti přetrvával opět až do 23. dne, kdy účastnice výzkumu začínala mít větší potřebu se uzavřít a být více sama. Většina čísel klesla z jedničky na dvojku, přesto své vlastní vnímání pociťovala velmi dobře.

### **Třetí měsíc**

Týden 1 Den 26. druhého měsíce přichází menstruace, a tedy začíná opět 1. den dalšího měsíce. Probandka uváděla, že se cítila špatně fyzicky, vůbec se jí nechtělo do společnosti, byla unavená, bolela jí hlava, vše jí stálo velké úsilí. Několikrát zminila, že je velmi citlivá. Obává se, že nestihne napéct, dodělat

vánočky, vše ji znepokojovalo. Bilancovala svůj život. Druhý den menstruace se již probandka cítila lépe, ale stále velmi unaveně. Těšila se a připravovala se na Vánoce a příjezd manžela z ciziny, na klidné dny. Zároveň se snažila nic neřešit, ale přesto stále bilancovala svůj život. Snažila se odpočívat, byla citlivá. Třetí den bylo už vše mnohem lepší, jak sama probandka uvedla u energie a vnímání myšlení *“vracím se do kondice”*. Další dva dny už se cítila probandka velmi dobře, ale byla stále unavená. Od šestého dne se účastníci dařilo dobře, je vánoční čas.

Týden 2 Sedmý den byl Štědrý den. Probandka si vánoce užívala, cítila se výborně po dalších 5 dní. 12. den se cítila vyčerpaná, důvodem byly neshody s manželem, velké množství jídla přes Vánoce, obavy z budoucnosti. Probandka byla s manželem v Německu, nebyla schopná se pozitivně naladit, vše viděla černě. Stav probandky se zlepšil po návratu do České republiky.

Týden 3 Další den uvedla účastnice výrazné zlepšení ve všech oblastech, byl Silvestr, 14. den menstruačního cyklu, tedy období okolo ovulace. Další dny se cítila účastnice výzkumu velmi dobře, odpočívala, užívala si s kamarády, dcerou. 19. den mne zaujala myšlenka probandky, *„že do života se nám dostává to, z čeho máme strach”*. Probandka řešila tyto souvislosti a paralely ve svém osobním životě, převážně manželské krizi.

Týden 4 Další den, tedy 20. den menstruačního cyklu, uvedla probandka, že jí není fyzicky dobře, cítí se velmi nafouknutě a cítí přicházející premenstruační syndrom. Sama popisovala, že se tentokrát jedná o velmi výrazný premenstruační syndrom, který má jen velmi zřídka. Další 4 dny do příchodu menstruace 24. den, byla probandka velmi netrpělivá, podrážděná, nervózní, nemohla se zbavit negativních myšlenek, stále jí trápilo nafouknuté a bolavé břicho, drobně krvácela, zhoršilo se jí akné, připadala si ošklivá a nepoužitelná. Probandka zároveň řešila s manželem možnost přestěhování se do Německa i s dcerou, byla z toho velmi nesvá.

## Čtvrtý měsíc

Týden 1 Den 24. cyklu začala probandka menstruat a tak začíná nový měsíc. Pro porovnání probandka vyplnila ještě 6 dalších dní. Špatné fyzické a psychické naladění se výrazně změnilo třetí den menstruace, kdy se probandka cítila mnohem lépe a převládala čísla kolem dvojky.

### **3.1.4. Vasil – analýza rozhovoru**

Probandka v pohovoru kladně zhodnotila svoji účast ve výzkumu na téma menstruační cyklus. Ačkoliv před začátkem výzkumu obdržela knihu *Cyklická žena* od Mirandy Gray, neotevřela ji do konce výzkumu, aby nebyla ovlivněna přečtenými informacemi. Přesto si probandka všímala změn, které ji indikovalo její tělo a její emoce. Obzvláště výrazné projevy pociťovala v období blízko před menstruací tzv. premenstruační syndrom. Vnímala velmi silně, že v tomto období je výbušná, přecitlivělá a nervózní. Uvědomila si, že je velmi důležité v tomto období relaxovat. Dále probandka uvedla, že nemá cenu dělat některé věci, které jí nejdou teď hned, protože ví, že za pár dní bude schopná je vyřešit daleko jednodušeji a snáz. Je ovšem přesvědčená, že to se týká pouze jejího osobního života, nikoliv však pracovního.

### **3.1.5. Shrnutí – Vasil**

Probandka Vasil je dynamická žena středního věku se střízlivým a racionálním náhledem na svůj život. V době vyplňování deníku prodělávala v životě významné změny jako je návrat do práce po mateřské/rodičovské dovolené, manželské neshody, přestěhování manžela do zahraničí, převzetí finanční a organizační zodpovědnosti za vedení rodiny, začátek školní docházky vlastního dítěte, atd. Tyto změny byly pro Vasila citlivé a intervenovaly tak se změnami v průběhu menstruačního cyklu.

Objektivně velmi výrazné změny účastnice prožívala těsně před příchodem menstruace, v den menstruace a dva až tři dny po menstruaci. Toto období bylo charakteristické po fyzické stránce: únavou, nafouknutým břichem, zhoršeným akné. Po psychické stránce podrážděností, nervozitou, netrpělivostí, potřebou vyhýbat se společnosti a uzavřít se více do sebe, bilancovat atd.

Výraznější změny je možné vidět většinou v období okolo ovulace, kdy se účastníci několikrát zlepšila nálada, cítila se velmi organizačně schopná, podnikala mnoho akcí s dcerou a přáteli. Toto období jí většinou vydrželo do příchodu premenstruačního syndromu. Další výrazné změny bohužel nebyly zpozorovány.

## **3.2. Brigita – účastnice 2**

### **3.2.1. Brigita – základní údaje**

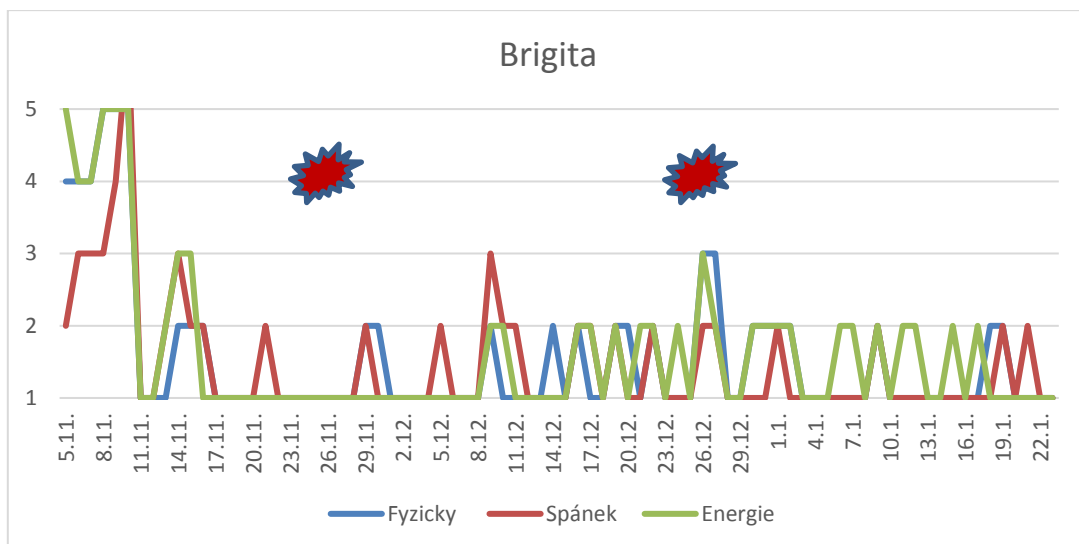
Brigitě bylo 44 let. Má dvě děti. Brigita je lektorkou angličtiny. Její menstruační cyklus trvá 30 +/-2 dny. Obdobně jako jiné účastnice má zkušenosti s užíváním hormonální antikoncepce, kterou užívala přibližně 14 let. Tato účastnice prodělala na vlastní přání sterilizaci. Jedná se o lékařský výkon, který zabraňuje otěhotnění, aniž by byly odstraněny pohlavní žlázy ženy, tedy vaječníky. Od vysazení hormonální antikoncepce a následné sterilizace pociťuje účastnice silné bolesti břicha první den menses. Tato účastnice začala vyplňovat deník 5.11.2015 – 8. den cyklu a skončila 23.1.2016.

### **3.2.2. Brigita – analýza deníku – grafy, průměry**

Brigita nezačala vyplňovat deník v den menstruace a v průběhu jejího sledování prodělala jen dva menzesy. Ve všech grafech je patrné, že celkový stav Brigity byl na začátku výzkumu velmi špatný, vykazovala hodnoty kolem 3-4, ovšem hodnoty se v průběhu vedení deníku výrazně snižují na 1-2, max. 3 a mění se téměř na konstanty. Probandka v deníku nevedla podrobnější informace, proč se na začátku výzkumu cítila tak špatně.

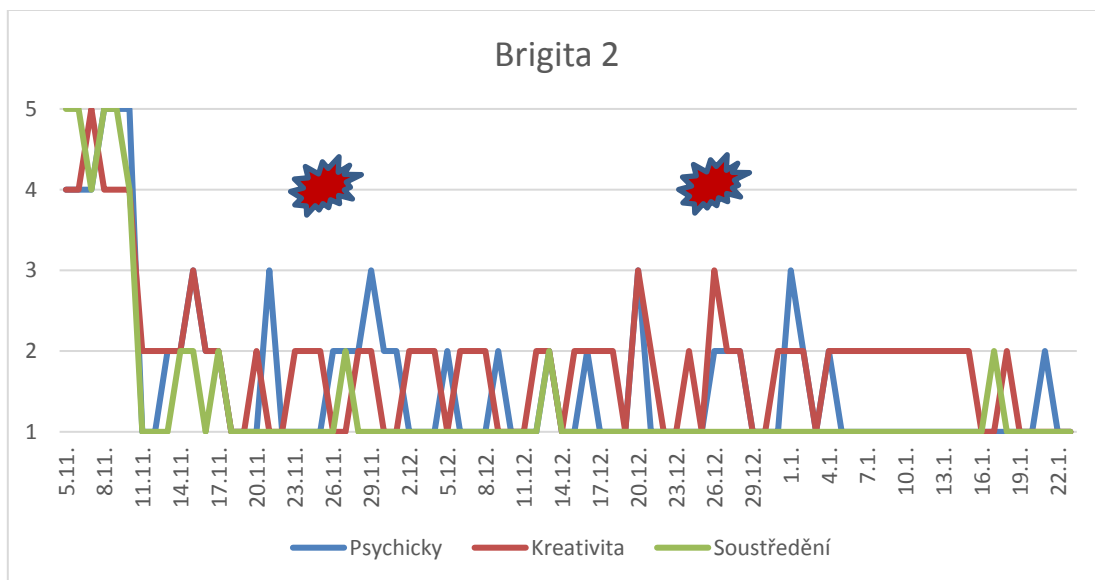
Z následujícího grafu lze vypožorovat jen výraznější zhoršení fyzické kondice a energie u druhé menstruace. Dále se většina hodnot pohybuje kolem 1-2.





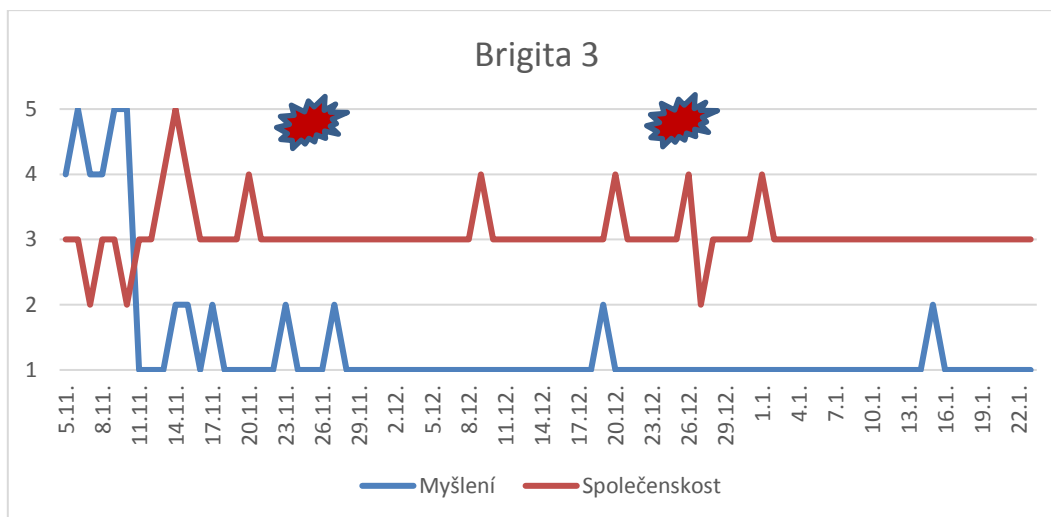
**Graf č. 4 – Brigita – Hodnocení fyzické síly, spánku a energie**

Z grafu č. 5 – Brigita – Hodnocení psychické stránky, kreativity a soustředění, je možné vyčíst zhoršení psychického vnímání pár dní po menses, lehké zhoršení kreativity před a při druhé menses a konstantní vnímání dobré schopnosti soustředění.



**Graf č. 5 – Brigita – Hodnocení psychické stránky, kreativity a soustředění**

Z grafu č. 6 – Brigita – Hodnocení myšlení a potřeby být ve společnosti, je patrné, že Brigita nevyhledávala příliš společnost, a ještě méně po ní touže před, při a těsně po menses. Svě myšlení považovala za velmi dobré až vynikající po celou dobu sledování.



**Graf č. 6 – Brigita – Hodnocení myšlení a potřeby být ve společnosti**

Podobně jako u Vasila průměry nevykazují hodnoty, které by poukazovaly na výrazné změny v průběhu menstruačního cyklu. Průměr za jednotlivé týdny většinou čítá hodnota okolo 1,5, kromě druhého týdne cyklu prvního sledovaného měsíce. Jak vyplývá i z výše uvedeného grafu, tento týden se cítila probandka výrazně hůře než ostatní týdny. Čtvrtý týden vykazovala tato účastnice nejlepší průměr a to 1,45.

Týden 1		Týden 2			Týden 3			Týden 4		
Měsíc 2	Měsíc 3	Měsíc 1	Měsíc 2	Měsíc 3	Měsíc 1	Měsíc 2	Měsíc 3	Měsíc 1	Měsíc 2	Měsíc 3
1,52	1,75	3,71	1,48	1,46	1,89	1,50	1,50	1,41	1,54	1,38
1,63		2,22			1,63			1,45		

**Tabulka č. 4 – Brigita – průměry dle týdnů a měsíců**

### 3.2.3. Brigita – analýza deníku – slovní upřesnění

#### První měsíc

Jak již bylo uvedeno výše, účastnice výzkumu Brigita, začala vyplňovat deník 8.den cyklu, tedy druhý týden po menstruaci. Probandka Brigita vyplňovala deník velmi stručně, velmi omezovala slovní upřesnění, po většinu dní jej nevykazovala vůbec.

Týden 2 8.-13. den se Brigita cítila velmi špatně, většinou uváděla hodnoty kolem 4. Hodnoty 5 vykazovala u soustředěnosti, pocíťovaném množství energie, trpělivosti. Fyzická a psychická vyčerpanost dosahovala bodu 5 a to 12. a 13. den. Probandka ve slovním upřesnění zmiňovala své starosti s dětmi, obavy o to, zda

vůbec může fungovat jako úspěšný rodič. Snaží se změnit svůj postoj k mateřství, protože své děti změnit nemůže, jak sama uvedla. 12. a 13. den zmínila, že jí pomáhá psychoterapie, že v ní hodlá pokračovat, cítí úlevu od stresu.

Týden 3 14. den se veškeré hodnoty až téměř jakoby mávnutím zázračného proutku mění v hodnoty 1-2. Bohužel probandka neuvádí důvody, ani se nezmiňuje o ničem dalším, co mohlo její stav zlepšit. Občas uvedla špatné komentáře na účet realitního makléře. Zarazilo mě, že u otázky o potřebě být ve společnosti účastnice Brigita vykazuje většinou hodnotu 3 a horší. Občas i komentář, že se netěší do větší skupiny lidí. Viz např komentář Brigita 17. den – 14.11.2015: „*nejradši bych zalezla do nory a s nikým nemluvila, velká skupina je na mě moc*“ a stejný den: „*ustát, že nechci trávit večer se skupinou*“. 18. den se hodnoty výrazně zhoršily.

Týden 4 Následující dny prožívala probandka Brigita velmi dobře, většina hodnot je 1, kromě potřeby být ve společnosti, která neklesla pod 3ku. Ke zhoršení psychického stavu došlo 24. den cyklu, kdy se účastnice Brigita zmínila o tom, že se strachuje o maminku, kterou odvezla do nemocnice a bojí se o ni. Druhý den maminku pouští z nemocnice, účastnice zařizovala vše potřebné a viditelně se jí ulevilo, většina hodnot se vrátila k 1, kromě potřeby být ve společnosti.

## **Druhý měsíc**

Týden 1 29. den cyklu je zároveň i dnem začínajícího nového cyklu. Hodnoty se stále pohybují kolem 1ky. Brigita se dozvěděla, že její máma má znovu lymfom v mozku. Čtvrtý den cyklu pociťuje účastnice Brigita větší únavu (hodnota 3) a obává se o svoji mámu.

Týden 2–3 Po celé období druhého měsíce vykazuje Brigita téměř stejné hodnoty 1-2, u potřeby socializace 3. Ve slovním upřesnění zaznívala jen obava o mámu a potřeba překonat strach před koncertem sboru, ve kterém účastnice zpívala. Celý měsíce neuvěděla účastnice, že by měla zvýšenou potřebu jídla ani sexu, byla spíše netrpělivá, nebyla ponořená do sebe, neměla pocit zvýšené intuice ani potřeby duchovna, nepoznamenala si žádné další postřehy, poznámky, sny. Tento cyklus trval 30 dní.

### **Třetí měsíc**

Týden 1 První den menstruačního cyklu uvedla probandka Brigita křeče v břiše, snížený pocit energie a zhoršenou kreativitu. Bolesti břicha přetrvávaly i druhý den. Třetí den cyklu se všechny hodnoty výrazně zlepšily na 1-2, kromě potřeby být ve společnosti na hodnotě 3.

Týden 2-4 Obdobně jako druhý měsíc i tento třetí měsíc uvedla probandka hodnoty kolem 1-2, kromě potřeby být mezi lidmi na bodě 3. Nepoznamenala, kromě přetrvávajících obav o mámu, žádné poznámky, žádné výrazné změny, uvedla střídání netrpělivosti s trpělivostí, žádné výraznější chutě na jídlo či sex, žádné potřeby ponoření se do sebe, zesílené intuice či duchovna. Tento cyklus trval 29 dní.

#### **3.2.4. Brigita – analýza rozhovoru**

Rozhovor proběhl 23.10.2016. Účastnice Brigita byla i v rozhovoru velmi stručná. V průběhu výzkumu ani před ním si nevšimla výraznějších změn souvisejících s menstruačním cyklem. Naopak se jí potvrdilo, že si sebe a svých proměn v souvislosti s menstruačním cyklem nevšimá. Žádnou změnu díky tomuto výzkumu nepociťuje. Jediné, co díky výzkumu zjistila, je dle jejích slov: „*Když jsem vzteklá, ptám se sama sebe, jestli se mi neblíží menses*“.

#### **3.2.5. Brigita – shrnutí**

Účastnice kromě horších hodnot prvních dvou dnů menstruačního cyklu ve třetím měsíci neuvedla žádné změny, které by potvrzovaly proměnlivost ženy v průběhu menstruačního cyklu. Brigita sama několikrát zdůraznila, že její menstruační cyklus nemá vliv na její prožívání a chování. Ze záznamů v deníku je naopak zřejmé, že je ovlivňována aktuálními událostmi v jejím životě týkající se starostí o její děti a nemocnou maminku.

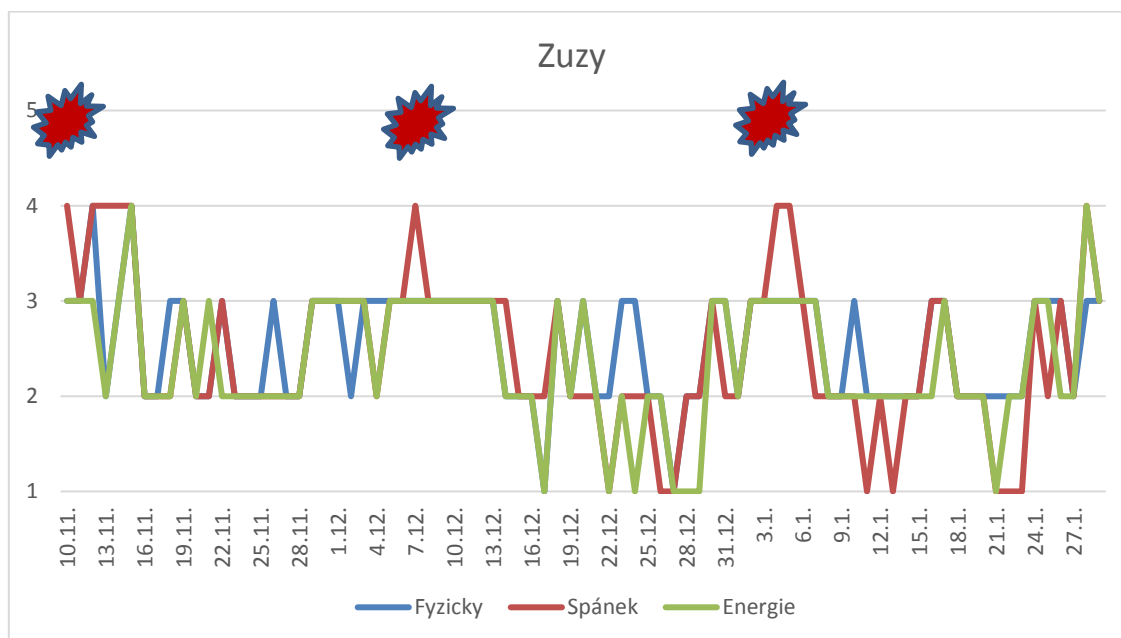
### 3.3. Účastnice 3 – Zuzy

#### 3.3.1. Zuzy – základní údaje

Další účastnicí výzkumu byla studentka vysoké školy Zuzy, a taktéž pracující v cestovním ruchu. Zuzy byla ve věku 24 let. Má pravidelný menstruační cyklus od 12 let střídající se po 27 dnech, plus mínus jeden den. Zuzy nikdy neužívala ani neužívá hormonální antikoncepci. Nebere žádné léky. Nemá děti. Účastnice Zuzy začala vyplňovat deník první den cyklu 10.11.2015 a vytrvala v pravidelném sledování 3 menstruační cykly do 29.1.2016.

#### 3.3.2. Zuzy – analýza deníku – grafy, průměry

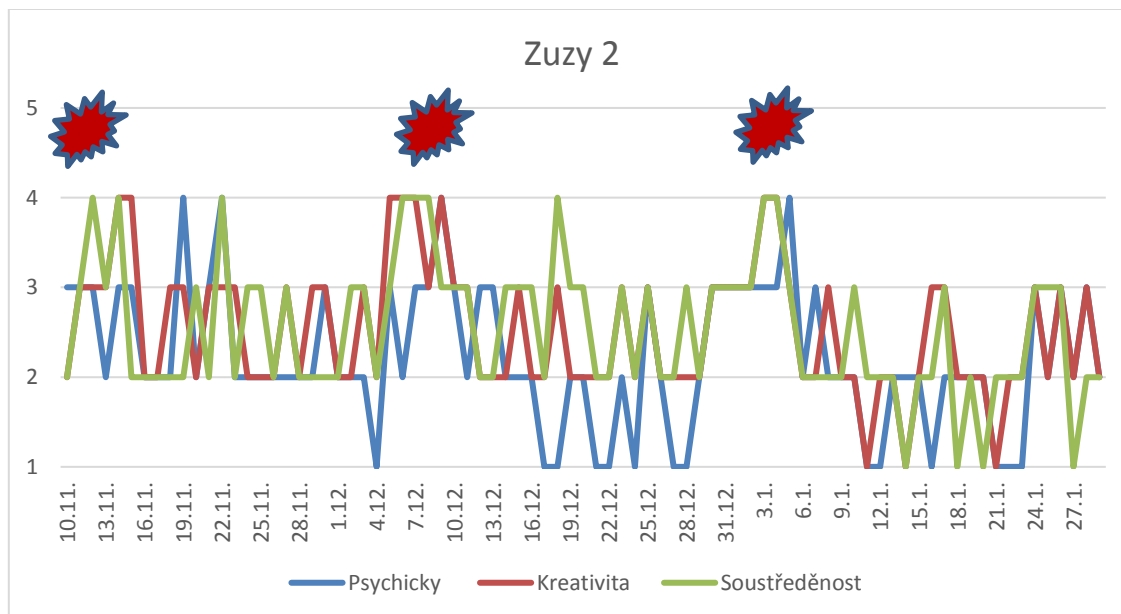
Grafy vlastního vnímání psychických, fyzických sil a pohotovosti myšlení u probandky Zuzy poukazují na skutečnost, že Zuzy se v průběhu cyklu mění a v počátcích menstruace pociťuje méně psychických a fyzických sil. Hodnoty fyzického vnímání a energie se se začátkem cyklu vždy zhoršily na bod 3, u spánku dokonce pravidelně na hodnotu 4. Naopak energie byla hodnocena na jedničku 2x v polovině cyklu, podobně i dobrý spánek.



**Graf č. 7 – Zuzy – Hodnocení fyzické síly, spánku a energie**

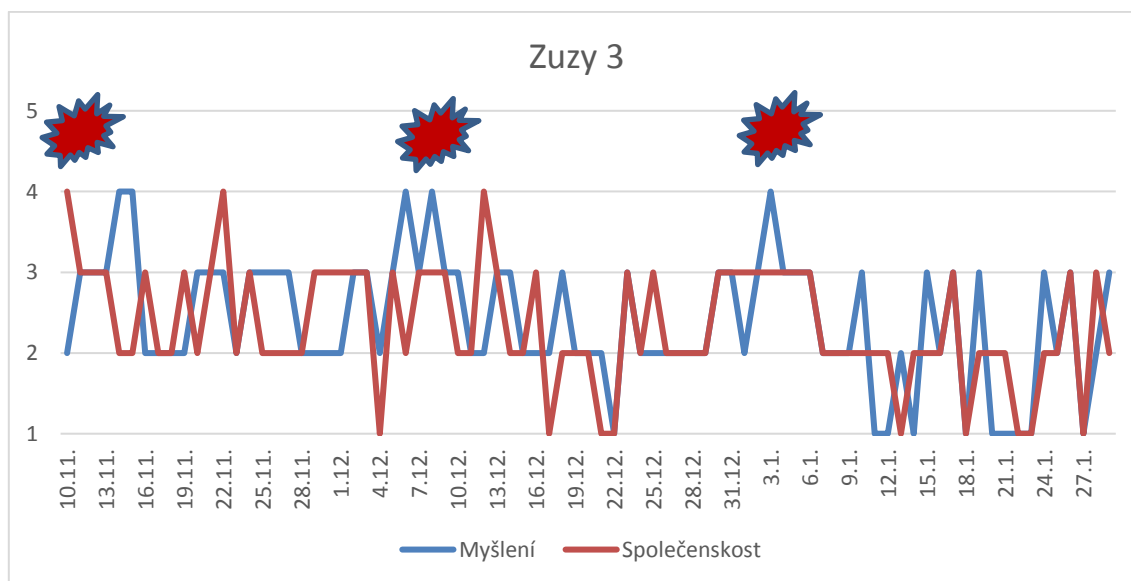
Podobně jako u výše zmíněného grafu, vykazuje graf. č. 8 Zuzy – Hodnocení psychické stránky, kreativity a soustředění, změny, které naznačují proměnlivost

ženy v průběhu cyklu. Na začátku menses byla špatně vnímaná kreativita, zhoršilo se psychické naladění a soustředěnost. Naopak psychika v období ovulace byla vnímána na jedničku.



**Graf č. 8 – Zuzy – Hodnocení psychické stránky, kreativity a soustředění**

Potřeba být ve společnosti v následujícím grafu v období ovulace byla dvakrát hodnocena na úrovni vynikající, jednou velmi dobře až dostatečně. Naopak 2x velmi poklesla společenská na začátku menses. Myšlení bylo vnímáno průměrně mezi dvojkou až trojkou, třetí měsíc v polovině cyklu výborně.



**Graf č. 9 – Zuzy – Hodnocení myšlení a potřeby být ve společnosti**

Nejhůře se Zuzy vnímala v prvním týdnu cyklu, kdy probíhá menstruace, téměř o půl bodu se její vnímání zlepšilo v druhém týdnu a o další dvě desetinná čísla ve třetím týdnu. Naopak vlastní vnímání svých psychických, fyzických a dalších sil se zhoršilo ve čtvrtém týdnu, týdnu tzv. PMS.

Týden 1			Týden 2			Týden 3			Týden 4		
Měsíc 1	Měsíc 2	Měsíc 3	Měsíc 1	Měsíc 2	Měsíc 3	Měsíc 1	Měsíc 2	Měsíc 3	Měsíc 1	Měsíc 2	Měsíc 3
2,98	2,98	2,73	2,48	2,23	1,91	2,38	1,93	1,82	2,69	2,52	2,54
2,90			2,21			2,04			2,58		

**Tabulka č. 5 – Průměry dle týdnů a měsíců – Zuzy**

### 3.3.3. Zuzy – analýza deníku – slovní upřesnění

Jak již bylo uvedeno výše, Zuzy začala vést cyklický deník 10.11.2015 a vydržela s vyplňováním po dobu 3 menstruačních cyklů do 29.1.2016.

#### První měsíc

Týden 1 Začátek menstruace probandka Zuzy vyhodnotila jako období, kdy nepotřebuje být ve společnosti, je pro ni velmi těžké se donutit ke společenské akci, která jí v tomto období čeká. Dále popsala, že se jí špatně spí, nedokáže se soustředit, cítí se velmi unaveně, cítí málo energie, do ničeho se jí moc nechce, je ponořená do sebe. Hodnoty kolísaly často až na hodnotu 4, většinou se pohybovaly kolem čísla 3. Zuzy si dále všimla zvýšené chuti na sladké. Čtvrtý den menstruace se hodnoty zlepšily, většina bodů se pohybovala okolo hodnoty 2. Další den se velmi zhoršil spánek, soustředěnost, plynulost myšlení. Probandka uvedla, že ji velmi znepokojily teroristické útoky v Paříži, obávala se o své dobré známé, kteří v Paříži žijí, čekala na zprávy a přemýšlela o důvodech a důsledcích teroristických útoků. Jednalo se o 14.11.2015, kdy si teroristické útoky v Paříži vyžádaly 130 obětí. Další den se cítila probandka také velmi unaveně, hodnoty se pohybovaly většinou kolem 3 a 4.

Týden 2 Sedmý den cyklu se vlastní vnímání téměř všech sledovaných oblastí zlepšilo, průměrná hodnota je 2, probandka uvedla, že prožila pěkný den, ačkoliv přesně nemůže říct díky čemu. Další dva dny účastnice nevedla žádné výrazné změny, dle hodnot v deníku se jí dařilo dobře (hodnota 2). Desátý den se

změnilo psychické vnímání. Zuzy uvedla hodnotu 4 s vysvětlením – rodinné problémy, žádné podrobnější informace nedodala.

Týden 3 Podobné pocity udala účastnice i 13. den, kdy také zmiňuje, že se jí velmi nechce do společnosti, hodnota 4. Nakonec ale doplnila informaci, že po vydařené společenské akci by tuto hodnotu uvedla jako 1-2. Další dny hodnoty potřeby být společnosti byly na 2 a probandka také dva dny uvedla, že pociťuje zvýšenou chuť na sex.

Týden 4 Další dny se neobjevila v deníku žádná výrazná změna, hodnoty oscillovaly mezi 2–3, spíše blíže ke 2. Probandka Zuzy neuvedla ani žádné popisky. Ke změně došlo 26. den cyklu, kdy většina hodnot byla na částce 3, někdy i 4. Zuze se zvýšila chuť k jídlu, vnímala velmi špatně svoji kreativitu, nápaditost, schopnost soustředění a plynulého myšlení. Byla netrpělivá. 28. den začíná menses a nový cyklus.

## **Druhý měsíc**

Týden 1 Druhý sledovaný měsíc, období menses, prožívala probandka Zuzy obdobně jako první měsíc. Cítila se unaveně, špatně se jí spalo, měla chuť na sladké, byla ponořená do sebe, nedokázala se soustředit, byla netrpělivá, hodnotila špatně i svoji kreativitu. Většina hodnot byla na bodě 3 nebo 4. Hodnoty se měnily 5tý den menses, kdy oscillovaly mezi body 2-3. Probandku pobolívalo v krku.

Týden 2 Desátý den se většina hodnot ustálila na hodnotě 2, účastnice uvedla zvýšenou chuť na sex, která jí vydržela až do 16. dne. Účastnice uvedla po tyto dny jen občasné komentáře o vydařených vánočních večírcích, hodnoty byly většinou kolem 2ky.

Týden 3 18. den cyklu je Štědrý den, probandka zvýraznila jen větší chuť na jídlo, která se po dvou dnech změnila na nechut k jídlu. Vánoční svátky zvýšily u probandky obavy a strachy z návštěvy u prarodičů a s tím spojenou možnost konfliktu. Psychická stránka se zhoršila na hodnotu 3.



Týden 4 Ke zlepšení dochází opět 21. den, kdy hodnoty probandky oscilovaly mezi 1-2. a naopak se hodnoty opět zhoršily k převládající hodnotě 3 a to 24. den cyklu, a tak přetrvávaly až do konce, tedy do 27. dne. Probandka uvedla bolest zad, domnívala se, že je to vinou špatné matrace. Jednalo se o období kolem Silvestra, zřejmě byla probandka mimo domov.

### **Třetí měsíc**

Týden 1 a 2 Začátek cyklu sledovaného třetího měsíce téměř kopíruje první dva měsíce. Průměrné hodnoty oscilovaly mezi 3-4. Probandka uvedla hodnotu 4 u vlastního hodnocení své kreativity, plynulého myšlení, soustředění se. Špatně se jí spalo, byla uzavřená do sebe, měla zvýšenou chuť k jídlu. Ve svých poznámkách ze dne 5.1.2016 napsala „*jsem unavená jakoby bez energie*“. Hodnoty se výrazně zlepšily 5tý den cyklu na průměrnou hodnotu 2. Od šestého dne uvedla probandka zvýšenou chuť na sex. Hodnoty oscilovaly mezi 1-2 až do 13. dne cyklu, přetrvávala zvýšená chuť na sex občas i na jídlo, probandka zmínila úspěšné dny hlavně po pracovní stránce.

Týden 3 a 4 14. a 15. den se cítila probandka fyzicky vyčerpaně, v poznámce vysvětlila, že je to po celodenním lyžování. Přetrvávala zvýšená chuť na sex. Dále se ale v deníku neobjevilo nic výrazného, hodnoty se pohybovaly kolem průměru 2, občas se zvýšila chuť na sex, občas na jídlo. Výraznější změny nastaly 21. den cyklu, kdy začínaly hodnoty kolísat mezi 2 a 3, zvýšená chuť na sex ani na jídlo už se neobjevila. 26. a 27. den se hodnoty výrazně zhoršily k bodu 3, probandka je netrpělivá, má málo energie, špatně se jí spí, špatně se cítí fyzicky, špatně se jí přemýšlí a opět se objevuje zvýšená chuť k jídlu.

### **3.3.4. Zuzy – analýza rozhovoru**

Probandka Zuzy poskytla rozhovor k výzkumu dne 6.3.2017. Uvedla, že si změn v souvislosti s menstruačním cyklem před výzkumem nevšimla. V průběhu výzkumu si účastnice Zuzy dohledala informace k průběhu menstruačního cyklu na internetu, podrobnou literaturou se nezabývala. V průběhu výzkumu si začala změny v průběhu menstruačního cyklu uvědomovat, předtím se nad tím vůbec nezamýšlela, brala to jako normální věc. Zuzy popsala toto uvědomění následovně:

*„Od projektu vnímám více své tělo, jeho projevy. Jedná se hlavně o únavu a lehkou bolest 2.den cyklu, která další den odezní. Také si více uvědomuji svou ovulaci, kterou jsem předtím neřešila a nijak se nad ní nezamýšlela.“*

Účastnice Zuzy díky tomuto výzkumu více vnímala průběh menstruačního cyklu, s některými důsledky cyklu přímo i dopředu počítala a pokud se nedostavily nebo se dostavily později, tak přemýšlela o možných následcích. Závěrečná věta účastnice Zuzy: *„Nedá se říci, že bych se chovala, dělala něco jinak, spíše si uvědomuji, že nemůžu chtít po svém těle 100% výkon po celou dobu cyklu a menstruaci беру jako signál těla ke zvolnění tempa a odpočinku.“*

### **3.3.5. Zuzy – shrnutí**

Číselné hodnoty vyplývající z deníku i slovního upřesnění poukazují na výraznější změny u Zuzy v období menstruace, kdy vykazovala nesoustředěnost, nervozitu, zhoršený spánek, špatné vnímání své vlastní kreativity a myšlení. Podobně i v době ovulace se cítila dobře a měla zvýšený sexuální apetit, oproti jiným fázím.

## **3.4. Účastnice 4 – Bubble**

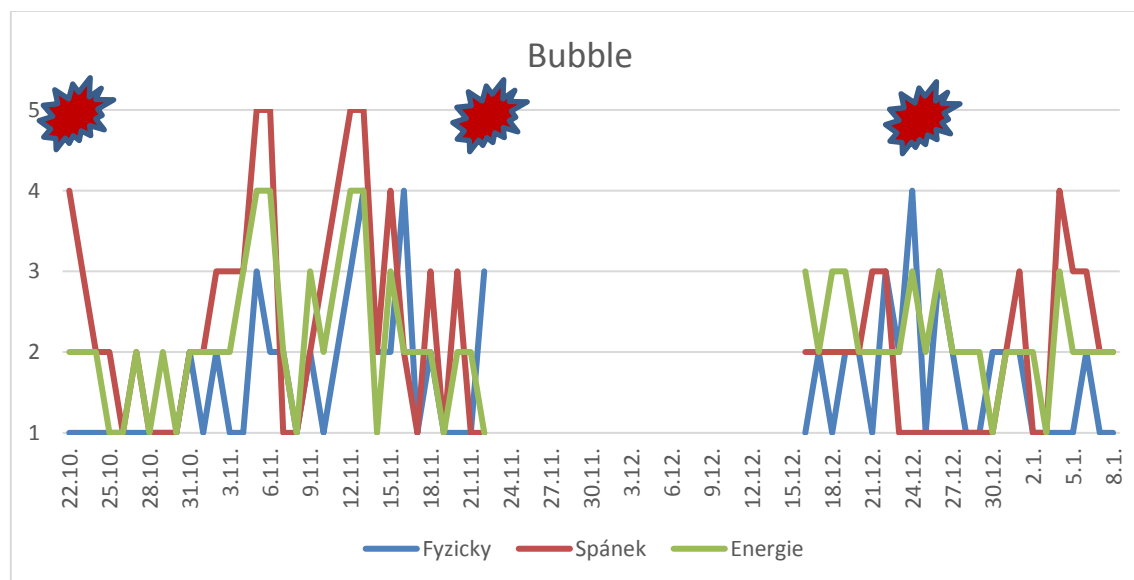
### **3.4.1. Bubble – základní údaje**

Bubble byla 16letá dívka, která studuje střední školu. Menstruaci poprvé zažila ve 12 letech, ženský cyklus má v délce 30 +/- jeden den. Bubble nikdy neužívala hormonální antikoncepci, nebere žádné léky. Na premenstruační syndrom, bolestivou menstruaci nebo jiné problémy či změny v průběhu menstruačního cyklu údajně netrpí. Bubble začala vyplňovat deník první den menstruace a to 22.10.2015 a vyplňovala jej po 2,5 cyklu do 8.1.2016. Bohužel s přestávkou od 23.11. do 15.12., tedy po první tři týdny druhého měsíce. Protože probandce Bubble trval ženský cyklus 32 dní, rozdělila jsem týdny vždy po 8 dnech.

### **3.4.2. Bubble – analýza deníku – grafy, průměry**

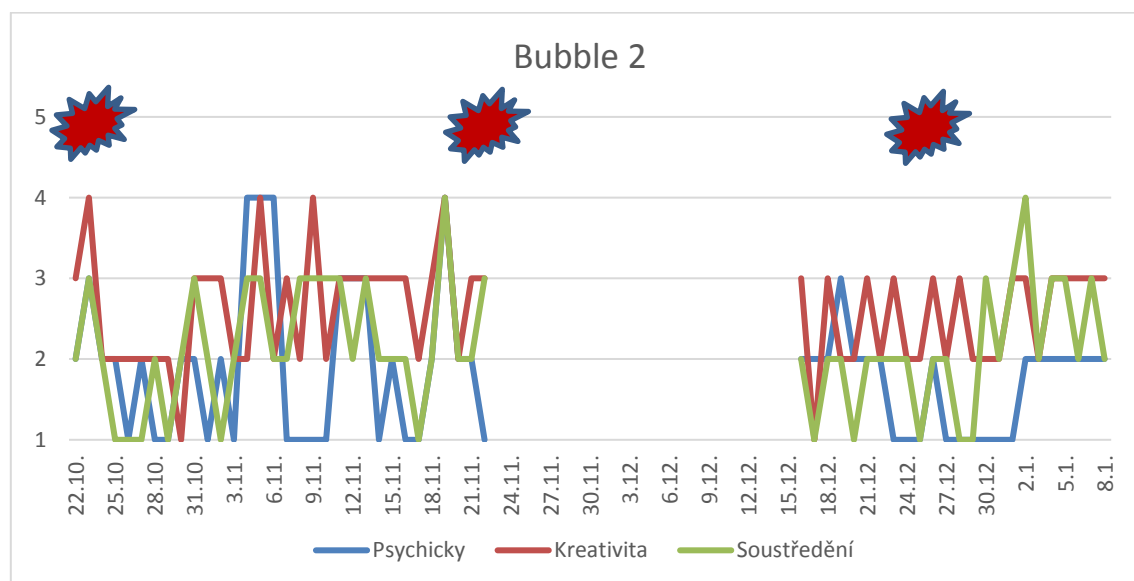
Bohužel mezera ve vyplňování zamezila kontinuálnímu přehledu o stavu probandky Bubble ve sledovaném období. Fyzická únava se objevovala

nepravidelně, jen jednou v období menses. Špatný spánek korespondoval s dny, kdy měla probandka Bubble málo energie, spíše v důsledku závodů či povinností do školy (viz níže) než díky menstruačnímu cyklu.



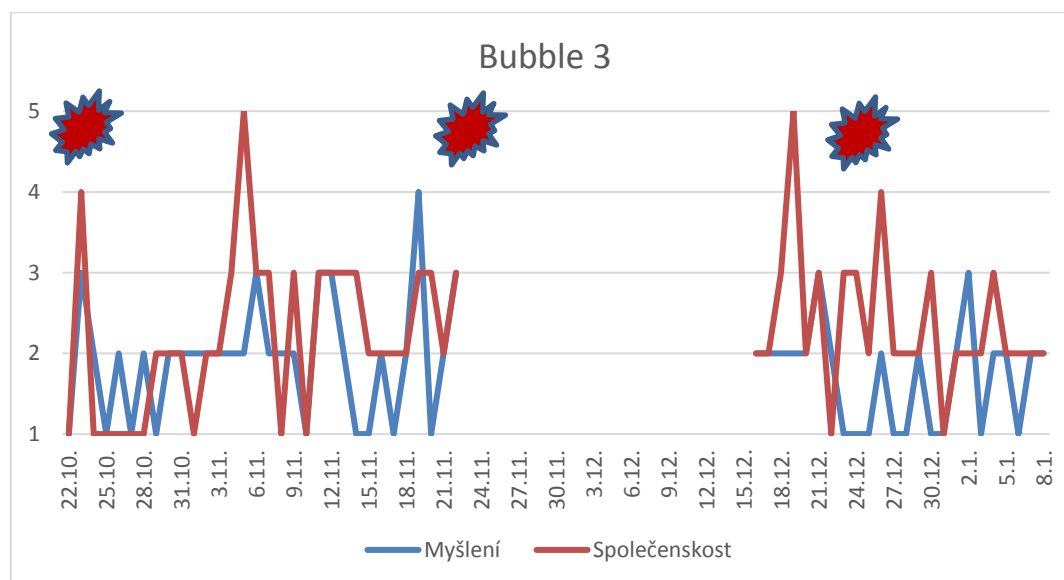
**Graf č. 10 – Bubble – Hodnocení fyzické síly, spánku a energie**

Výše popsané u grafu č. 10 platí i na graf 11. Pauza ve vyplňování způsobila, že data nejsou tak přehledná a psychické vnímání včetně kreativity je spíše ovlivněno jinými faktory než menstruačním cyklem. Jen u první a těsně před druhou menses jsou hodnoty kreativity a soustředění zhoršeny až na známku 4.



**Graf č. 11 – Bubble – Hodnocení psychické stránky, kreativity a soustředění**

I třetí graf probandky Bubble, tedy graf č. 12 – Bubble – Hodnocení myšlení a potřeby být ve společnosti, je poznamenán pauzou. Avšak mohu zde pozorovat výkyvy v potřebě být ve společnosti, která se velmi snižuje na začátku cyklu, jednou i uprostřed díky školním povinnostem.



**Graf č. 12 – Bubble – Hodnocení myšlení a potřeby být ve společnosti**

První týden měla probandka nejnižší skóre. Naopak o trochu vyšší hodnoty vykazuje týden 2 a týden 3. I týden 4 – tedy týden premenstruačního syndromu, vykazuje nižší hodnoty než týden 2 a týden 3.

Týden 1			Týden 2			Týden 3			Týden 4		
Měsíc 1	Měsíc 2	Měsíc 3	Měsíc 1	Měsíc 2	Měsíc 3	Měsíc 1	Měsíc 2	Měsíc 3	Měsíc 1	Měsíc 2	Měsíc 3
1,69	0,00	1,77	2,38	0,00	2,13	2,41	2,13	0,00	2,69	2,13	0,00
1,73			2,26			2,38			2,13		

**Tabulka č. 6 – Průměry dle týdnů a měsíců – Bubble**

### 3.4.3. Bubble – analýza deníku – slovní upřesnění

#### První měsíc

Týden 1 a 2 První dva dny menstruace uváděla probandka Bubble smutnější náladu, potřebu obejmout, větší chuť na sladké, horší kvalitu spánku. Cítila se ponořenější do sebe, ale přikládala to tomu, že je podzim. Od 3. dne vykazuje, již hodnoty kolem 1, maximálně 2, cítila se velmi dobře, běžela závody. Do devátého dne se probandka cítila velmi dobře, přikládala to tomu, že jsou prázdniny a může si dělat, co chce.

Týden 3 Hodnoty se zhoršily až kolem 14. dne, kdy Bubble zpracovávala náročnou práci do školy a šla spát hodně pozdě, s čímž je spojená netrpělivost a únava. Slovní upřesnění probandky Bubble většinou popisuje to, co se dělo ve škole, jak se jí dařilo na jejích zájmech, což je běhání, zpěv a divadlo. Žádné výrazné změny v souvislosti s cyklem nepozorují. Až 19. den, tedy 9.11.2015, mě zaujal sen Bubble, která uvádí toto: „zdálo se mi, že jsem těhotná, a hrozně se divím pocitu mít v sobě dalšího člověka.“ Jedná se o týden ovulace.

Týden 4 Od 21. dne pociťovala Bubble velkou nervozitu, špatně se jí spalo, byla unavená. Uvedla, že to souvisí s odjezdem, který má proběhnout za dva dny. To se opakovalo i další den a v den odjezdu 23. den. Z deníku je zřejmé, že probandka odjela na závody v orientačním běhu, které se jí nakonec docela dobře podařily. 24. den se hodnoty ustálily kolem 2. 25. den se Bubble cítila unavená z brzkého ranního vstávání, ale zároveň potěšená ze 4. místa na mezinárodních závodech. 26. den díky nočnímu přejezdu ze závodů se také cítila velmi fyzicky unavená. Po vyspání jí bylo již lépe. Další dva dny se cítila skvěle. Od 29. do 32. dne, tedy posledního dne tohoto menstruačního cyklu se hodnoty výrazně střídaly od 1-4. Bubble se cítila velmi špatně některé dny, až na hodnotách 4, vnímala špatně své myšlení, kreativitu, nedokázala se soustředit, špatně se jí běhalo, jako by měla těžké nohy.

## **Druhý měsíc**

Týden 3 a 4 Druhý měsíc probandka zapoměla vyplňovat a pauza jí trvala 23 dní. Začala vést deník opět až 24. den druhého měsíce, tedy díky 8dennímu týdnů až poslední den třetího týdne. Do 26. dne se pohybovaly hodnoty kolem 2. Probandka byla smutná, že nestíhá vymyslet dárky pro své blízké, které by se jim opravdu líbily. Popisovala úspěchy ve škole v matematice, a naopak neúspěchy v geometrii. Do 32. dne je patrná vyšší únava probandky, menší chuť být ve společnosti, dokonce se objevila i jeden den hodnota 5.

## **Třetí měsíc**

Týden 1 Z třetího měsíce vyplnila probandka jen prvních 15 dní. Cítila se velmi dobře, protože byly vánoční svátky, a tudíž prázdniny, užívala si dárky a

spousty jídla. Hůře se jí běhalo, příkládá to tomu, že před Vánoce trochu přibrala, a tak se hůře pohybuje. Bubble uvedla, že je ráda doma zalezlá. Poznámka Bubble 31.12.2015: *„dneska jsem spala hrozně tvrdě... Spala jsem tak jako malá, ale pak jsem se to odnaučila. Až do včerejška...“ Jedná se o menstruační týden.*

Týden 2 Od 8. dne cyklu uvedla Bubble velmi dobré hodnoty, spíše oscilující k jedničce. Užívá si poslední den prázdnin, nedařilo se jí soustředit na učení, ani ve škole se jí pak dobře nedařilo, myšlenky jí hodně často odbíhaly.

#### **3.4.4. Bubble – analýza rozhovoru**

Bubble poskytla rozhovor 17.10.2016. Bubble uvedla, že některých změn v průběhu menstruačního cyklu si všímala již před začátkem výzkumu. Bubble tyto změny popisovala jako *„mírné změny nálad, lehce zastřené oči, zvýšená chuť k jídlu. Nijak jsem s tím nepracovala, nechala jsem tomu volný průběh.“*

V průběhu výzkumu si žádnou literaturu ani informace nevyhledala. Probandka Bubble uvedla, že je ráda za tuto zkušenost, ale nevěšila si žádných dalších změn v průběhu výzkumu týkajících se menstruačního cyklu.

#### **3.4.5. Bubble – shrnutí**

Z důkladného prohlédnutí deníku vyplývá, že Bubble vykazuje trochu odlišnější hodnoty a poznámky u premenstruačního syndromu, hůře se jí běhalo v období menstruace, sama si to však neuvědomovala. V období ovulace měla zajímavý sen o mateřství.

### **3.5. Účastnice 5 – Pava**

#### **3.5.1. Pava – základní údaje**

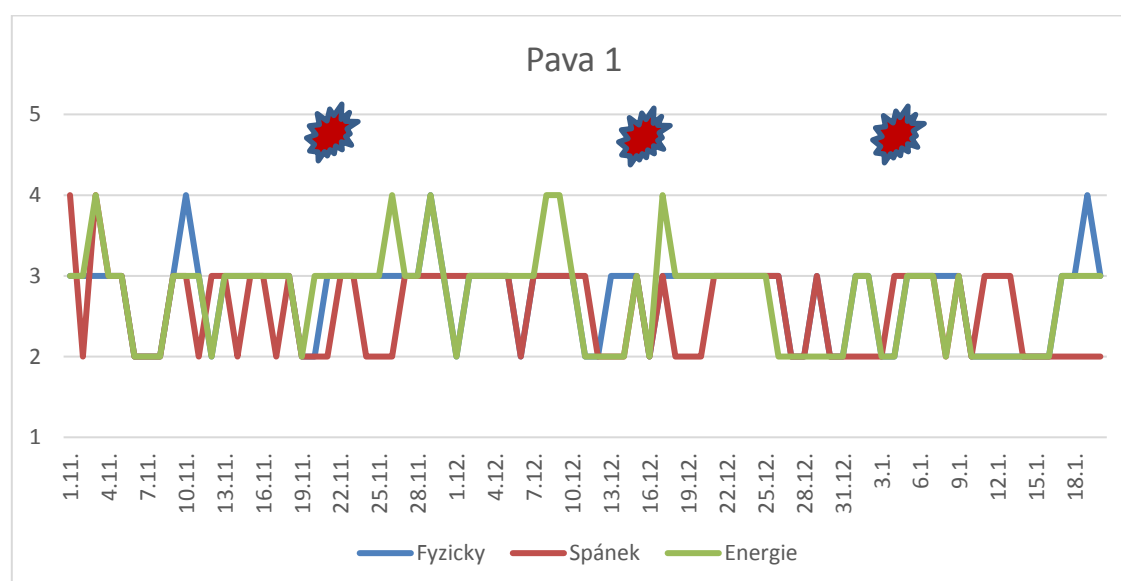
Další účastnice výzkumu je 40letá Pava, která pracuje jako OSVČ, věnuje se obchodu s orientálním kořením a alternativnímu vzdělávání předškolních dětí. Pava je bezdětná. První menses dostala Pava ve 13 letech, její cyklus trvá 25 dní +- 1 den. Pava neužívá hormonální antikoncepci, ani nevyužívá hormonální tělísko. Zkušenosti s hormonální antikoncepcí v minulosti má, kdy ji užívala 6 měsíců. Pava

neužívá žádné jiné léky. Pava uvedla, že si neuvědomuje premenstruační syndrom, ale má problémy s bolestivou menstruací první dva dny, kdy ji většinou pobolívá v podbřišku. Pava začala vyplňovat deník 1.11.2015 a vytrvala do 20.1.2016. Začátek vyplňování deníku se u Pavy nepřekrývá s počátkem cyklu.

### 3.5.2. Pava – analýza deníku – grafy, průměry

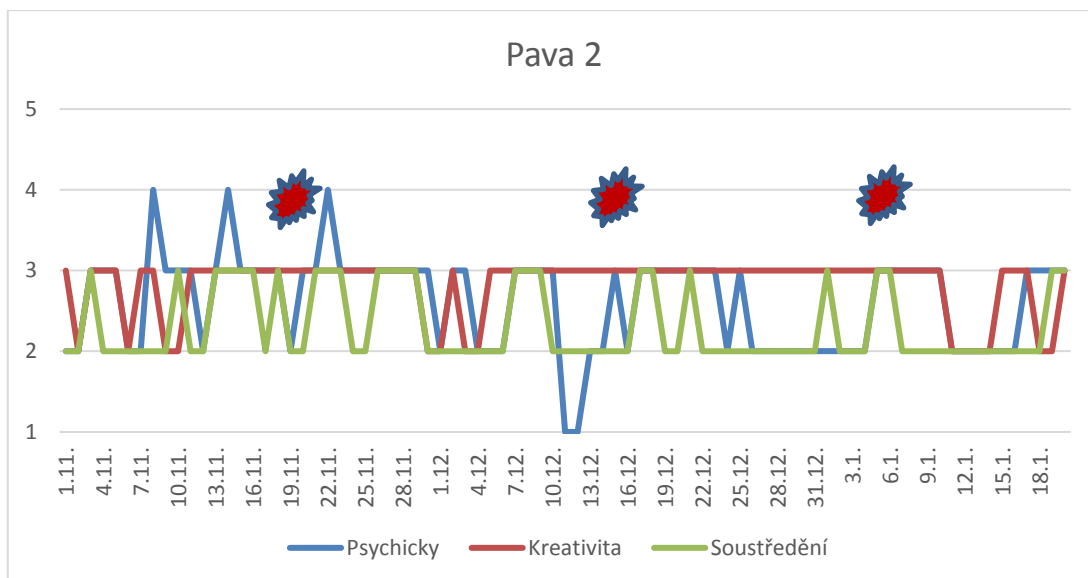
Hodnoty se u jejího subjektivního vnímání pohybují téměř konstantně mezi 2-3. Žádné výrazné změny nebyly pozorovány.

U grafu č. 13 mne překvapilo, že na začátku cyklu v 1. a 3. měsíci nejsou patrné žádné změny týkající bolestivé menstruace v prvních dnech, o kterých se zmínila Pava v úvodním dotazníku. Pouze na začátku druhého cyklu pokleslo výrazněji množství energie.



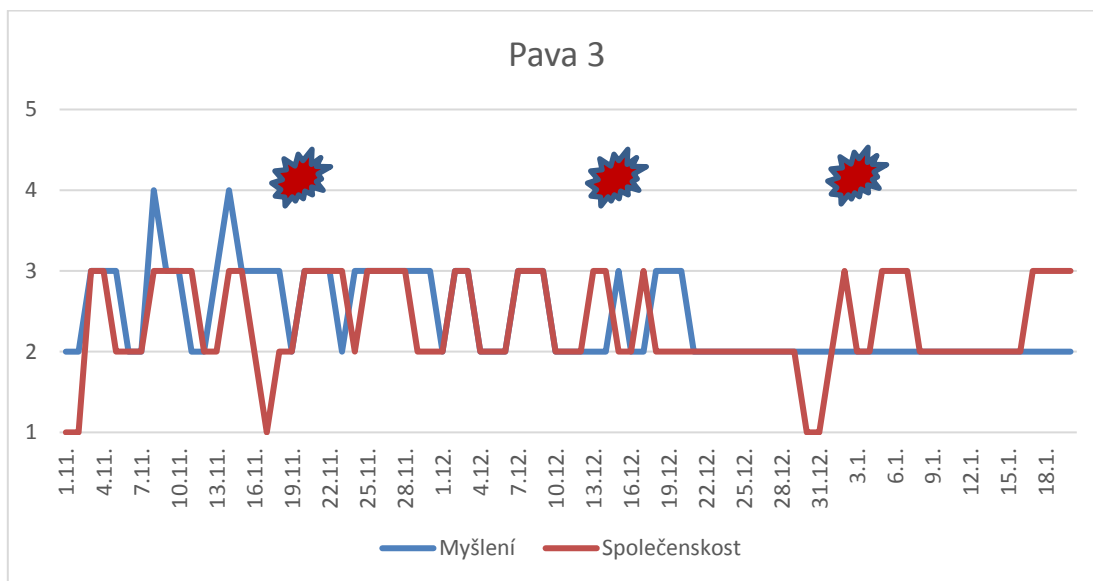
**Graf č. 13 – Hodnocení fyzické síly, spánku a množství energie – Pava**  
(Modrá Fyzicky, červená Spánek, zelená Energie)

Podobně i graf č. 14 vykazuje jen zhoršení nálady a psychiky po začátku prvního cyklu, začátky druhého a třetího cyklu jsou konstantní spolu s ostatními dny.



**Graf č. 14 – Pava 2 – Hodnocení psychické stránky, kreativity a soustředění**

Ani poslední graf č. 15 u Pavy nevykazuje hodnoty, ze kterých bych mohla odvodit změny v průběhu menstruačního cyklu. Potřeba být ve společnosti se 2x výrazně zvýšila.



**Graf č. 15 – Pava 3 – Hodnocení myšlení a potřeby být ve společnosti**

Musím konstatovat, že rozdíly hodnot v jednotlivých týdnech jsou velmi malé.

Týden 1			Týden 2				Týden 3				Týden 4		
Měsíc 2	Měsíc 3	Měsíc 4	Měsíc 1	Měsíc 2	Měsíc 3	Měsíc 4	Měsíc 1	Měsíc 2	Měsíc 3	Měsíc 4	Měsíc 1	Měsíc 2	Měsíc 3
2,71	2,60	2,63	2,58	2,92	2,63	2,10	2,58	2,48	2,20	2,66	2,88	2,63	2,28
2,65			2,56				2,48				2,61		

**Tabulka č. 7 – Průměry dle týdnů a měsíců – Pava**



### 3.5.3. Pava – analýza deníku – slovní upřesnění

#### První měsíc

Týden 2 Pava nezačala první měsíc sledovat dnem menstruace, ale 7. dnem cyklu. Pava většinu dní uváděla, že se cítí unaveně, bolí jí záda, se kterými má dlouhodobě problémy. Pava se popsala, že je naladěná na svoji intuici, hodně často uzavřená do sebe, snaží se být, jak sama uvádí, sama sebou. Pociťuje hodně často vnitřní napětí, např. den 11.11.2015 k tomu v deníku uvádí: „*nejde o nic spirituálního, ani extra duchovního. Jde o to, že komunikuji sama se sebou...někdy více, jindy méně...ale stále...je to permanentní stav, ať už je mi dobře, nebo nedobře...vnitřní kompas se denně vyladuje a posiluje intuici...*“

Týden 3 V dalších dnech vedení deníku Pava zmínila problémy s hlukem v domě, ve kterém bydlí. Již dopředu se obávala, že se špatně vyspí a zvažovala přestěhování. 12.11. se rozhodla pro přestěhování z města na vesnici.

Týden 4 20. den cyklu 14.11.2015 se stáhla ještě více do sebe, nevyhledávala společnost. U otázky, zda pociťuje obavy, odpovídá: „*téma „umírání a smrt“...najíždí ve vlnách...snad se nejedná o trápení...*“. Další dny se toto téma objevilo také ve formě strachu z vlastní smrti. Poslední dva dny před menstruací se Pava uklidnila a cítila se dobře, těšila se na schůzku s partnerem a získala pocit radosti.

#### Druhý měsíc

Týden 1 První den menstruace uvedla Pava jen velmi malé bolesti v podbřišku, doplnila, že obvykle to bývá horší. Kromě toho, že nebyla příliš společenská, nevedla probandka Pava žádné výraznější změny. Zacvičovala se v nové práci, jela na služební cestu. Začaly jí zase více pobolívat záda. 6. den cyklu se cítila hodně uzavřená do sebe a trochu „mimo“, protože věděla, že se blíží úplněk.

Týden 2 a 3 Počínaje 8. den cyklu se cítila velmi unaveně, bolela jí záda. Cítila se nervózně a ve vnitřním napětí z nadcházejících změn týkajících se práce a stěhování. Do 11. dne cyklu probíhalo stěhování, probandka byla utahaná, měla málo energie, bolelo jí tělo. 13. den byl oficiálně její první den v práci, 1.12.2015.

Cítila nervozitu, byla myšlenkami „jinde“. 16-18. den cyklu se objevovala často potřeba sdílení s přáteli, větší pocit radosti, dobré nálady. Dále ji stále pobolívala záda. Od 19. dne se cítila probandka Pava slabá, častěji odpočívala.

Týden 4 Opět jí více bolela záda, snažila se s tím nějak pracovat. Únava se zhoršila, ale 24. a 25. den, poslední dny před novým cyklem, stav probandky zlepšil, cítila se dobře, optimisticky, ale snažila se být více doma a pečovat o sebe.

### **Třetí měsíc**

Týden 1 až 4 14.12.2015 začíná další cyklus probandky Pavy. Pava se cítila unaveně, ale klidně. Bolel jí podbřišek a byla ráda, když mohla trošku více odpočívat. V práci se jí trošku kupila práce. Trápily jí více než jindy myšlenky na její vztahy. Sedmý den se situace trochu zvolnila, Pava si nestěžovala na bolesti v podbřišku, ale na silné bolesti zad. Dále byla sužována různými vnitřními strachy, např. ze dne 25.12. „zřejmě stále strach z žití naplno“. Bolesti zad trochu ustoupily kolem 14. dne, nálada byla pozitivnější, probandka popisovala, že se jí daří užít si pěkné dny. V podstatě až do konce cyklu se nic výrazného nestalo, ani těsně před koncem cyklu se žádné větší problémy nevyskytují. Tento cyklus trval jen velmi krátce a to 22 dní.

### **Čtvrtý měsíce**

Týden 1 První tři dny nového cyklu se cítila probandka Pava velmi „bolavě“, zpomaleně, nešlo jí soustředit se na jednu věc, byla netrpělivá, nedařilo se jí logicky myslet, měla „domácí“ náladu. Od 4. dne menstruace se účastnice Pava cítila mnohem lépe, uvedla sama, že se má „ok“. Práce se jí dařila zvládat mnohem lehčeji, než v předešlých dnech.

Týden 2 Od 8. dne cítila probandka Pava optimistickou náladu, lehce zvýšenou chuť na sex. Od 11. dne se k těmto pocitům přidala ještě radost ze společnosti, bezstarostnost.

Týden 3 a 4 16. den čtvrtého měsíce, tj. 20.1.2016 mne zaujala poznámka o snech: „*Pamatuju si dva sny, jeden příjemný a jeden ne. Ten první byl o sdílení a učení se a druhý o genocidě v současnosti...*“

#### **3.5.4. Pava – analýza rozhovoru**

Pava odpověděla na otázky k výzkumu dne 13.10.2016. Pava uvedla, že si svůj menstruační cyklus uvědomovala, ale nijak s ním nepracovala. Žádné informace si k menstruačnímu cyklu v průběhu výzkumu nedohledávala.

Pava byla ráda, že se mohla výzkumu účastnit, protože jí to přineslo větší ukotvení, uvědomění si více sebe sama a svého okolí, naplnění větší sebeláskou. Na závěr otázek Pava uvedla: „*Tento výzkum mne nejspíš na chvíli zastavil. Uvědomila jsem si víc, jak moc je tenhle očistný proces v mém životě důležitý. Pro mě a mé tělo.*“

#### **3.5.5. Pava – shrnutí**

Detailní analýza deníku popisuje změny na začátku cyklu a lehké změny v jeho středu. Na začátku cyklu se jedná o větší únavu, bolesti zad a v podbřišku, potřebu být sama, uzavřít se, odpočívat. Uprostřed cyklu uváděla Pava chuť být ve společnosti, všechno jí šlo lehčeji, práce se jí dařila lépe, cítila se více optimistická, netrápily ji jí tak vlastní obavy a strachy.

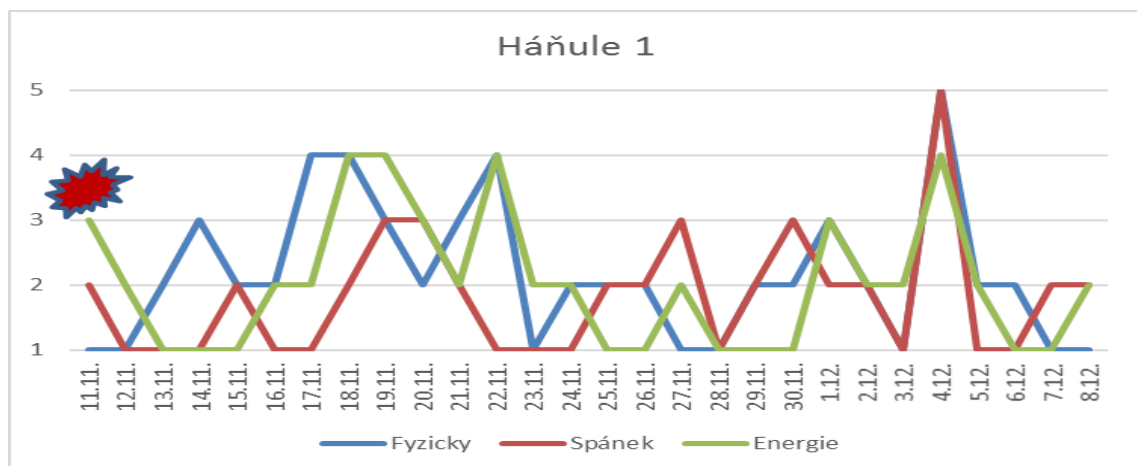
### **3.6. Účastnice 6 – Háňule**

#### **3.6.1. Háňule – základní údaje**

Háňuli byla v době výzkumu 18letá studentka s pravidelným, většinou velmi krátkým cyklem, cca 21 dní. Má zkušenosti s 2 měsíčním užíváním hormonální antikoncepce. V době výzkumu antikoncepci neužívala, ani žádné jiné léky. Netrpí na premenstruační syndrom, ani nemá problémy s bolestivou menstruací. Háňule vyplňovala cyklický deník od 11.11.2015 do 8.12., tedy jeden cyklus.

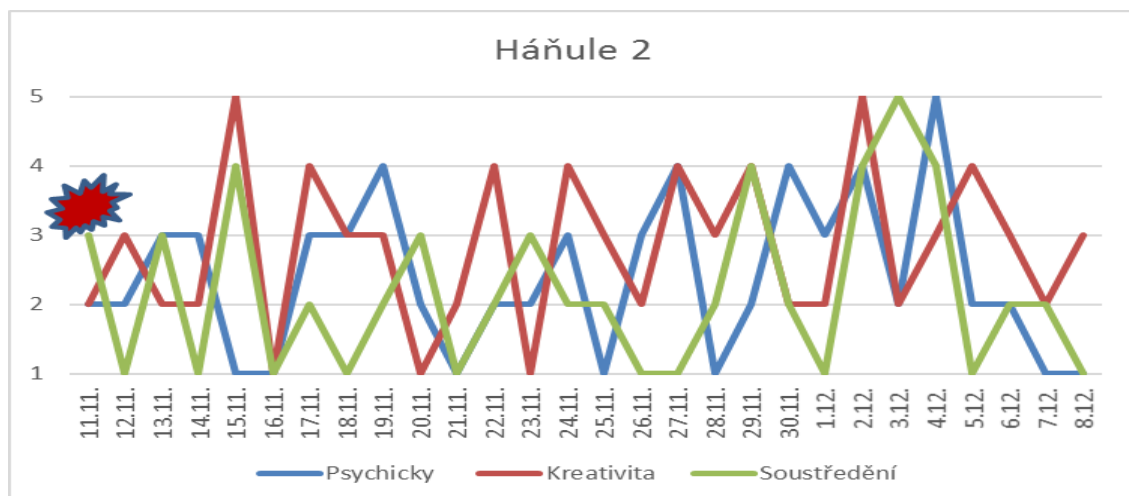
### 3.6.2. Háňule – analýza deníku – grafy, průměry

Grafy Háňule působí velmi chaoticky. Dle mého názoru se z nich nedá vyčíst žádná pravidelnost ani souvislost s cyklem. Fyzická únava a pokles energie 17.-18. 11. byla ovlivněna běžeckými závody. Další úbytek fyzických sil a energie nastal 4.12., což bylo po maturitním plese.



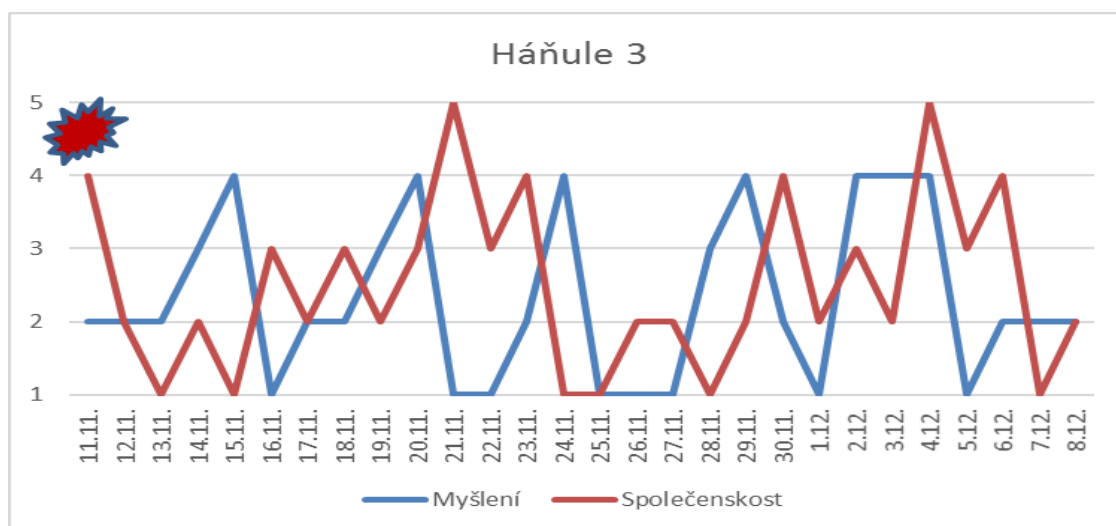
**Graf č. 16 – Hodnocení fyzické síly, spánku a množství energie – Háňule**  
(Modrá Fyzicky, červená Spánek, zelená Energie)

Druhý graf je ještě hůře čitelný než graf první. Psychicky nejhůře se cítila probandka Háňule 4.12., což je den po maturitním plese. Byl smutná, že ples již skončil a vše dobré s ním. Vlastní posouzení špatné kreativity a schopnosti soustředit se bych ze začátku prosince přisoudila spíše nervozitě spojené s plesem než s menstruačním cyklem.



**Graf č. 17 – Háňule 2 – Hodnocení psychické stránky, kreativity a soustředění**

Poslední graf také nevypovídá nic o působení menstruačního cyklu. Dva dny cyklu vykazuje Háňule nelibost být ve společnosti. Poprvé se tak stalo 21.11 zřejmě díky tomu, že se Háňule připravovala na zkoušky a věnovala se učení. Podruhé se tak stalo den po maturitním plese, kdy si účastnice potřebovala evidentně od společnosti odpočinout.



**Graf č. 18 – Háňule 3 – Hodnocení myšlení a potřeby být ve společnosti**

Nejhorší hodnoty jsou v druhém týdnu, což by mohlo souviset s pokaženými závody. Druhé nejhorší hodnoty jsou v posledním týdnu, zřejmě díky únavě z maturitního plesu.

Týden 1	Týden 2	Týden 3	Týden 4
Měsíc 1	Měsíc 1	Měsíc 1	Měsíc 1
2,07	2,50	2,07	2,48
2,07	2,50	2,07	2,48

**Tabulka č. 8 – Průměry dle týdnů a měsíců – Háňule**

### 3.6.3. Háňule – analýza deníku – slovní upřesnění

Týden 1-4 Z deníku Háňule je těžké odvodit pravidelnost či souvislost s menstruačním cyklem. Každý den je úplně jiný. Háňule se jeden den cítila skvěle, druhý den měla pocit, že nic nezvládne, nikdy nenajde partnera, ani uspokojivou práci. Jeden den slavila úspěchy z matematické olympiády, podařeného koncertu, sportovního úspěchu, druhý den si nevěřila vůbec v ničem. 23. den měla Háňule maturitní ples. Čas před plesem byl ovlivněn přípravami a pochybnostmi o plesu, čas po něm byl již klidnější a Háňule se snažila odpočívat.

### **3.6.4. Háňule – analýza rozhovoru**

Háňule mi poskytla rozhovor 15.3.2018. Žádnou další literaturu si během výzkumu ani po výzkumu k tomuto tématu nevyhledala. Díky vedení deníku v průběhu svého menstruačního cyklu si začala všimnout více průběhů svých period, změn chutí a nálad. Háňule v rozhovoru uvedla: „*Začala jsem více vnímat i změny nálad – den před cyklem jsem vždycky velmi podrážděná. V průběhu výzkumu se mi začaly objevovat i menstruační bolesti v podbříšku.*“ Díky výzkumu si uvědomuje více své psychické výkyvy: „*Začala jsem se smířovat s mým psychickým stavem, je to lepší.*“

### **3.6.5. Háňule – shrnutí**

Deník Háňule nepoukázal změny v průběhu menstruačního cyklu, které by byly ovlivněné jen, a právě menstruačním cyklem. Ačkoliv Háňule hodnotila svoji účast ve výzkumu pozitivně a tvrdí, že si začala všimnout změn nálad přecházejících menstruaci, hodnoty v grafu zhoršené psychické vnímání bezprostředně před cyklem nevykazuje.

## **3.7. Účastnice 7 – Bublina**

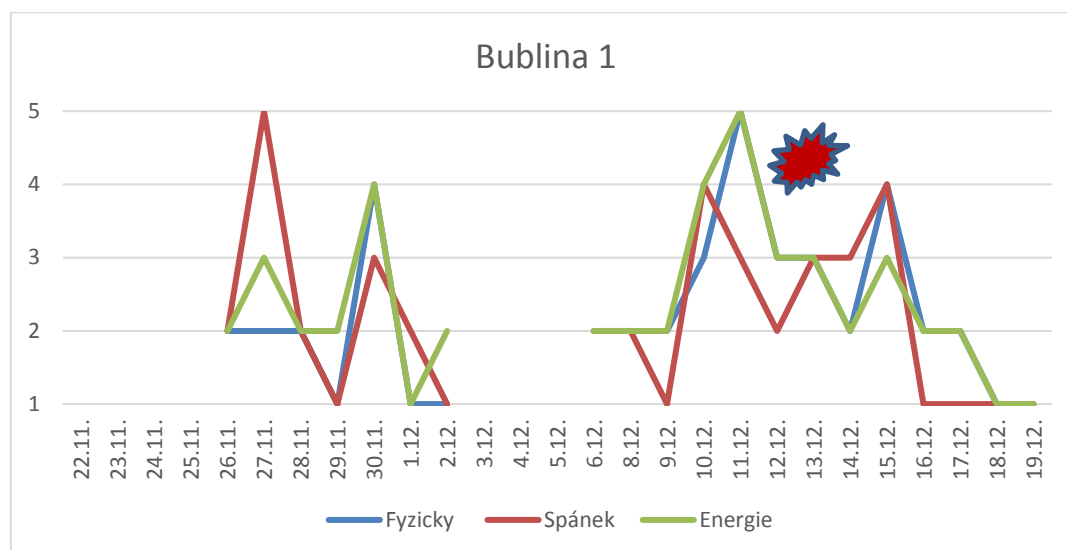
### **3.7.1. Bublina – základní údaje**

Bublině bylo v době vedení studie 39 let, má dvě děti. Bublině začala menstruace ve 14 letech, má pravidelný 28denní menstruační cyklus. Bublina má zkušenosti s užíváním hormonální antikoncepce. Užívala ji 17 let, nyní ji stále užívá. Bublina je úspěšná žena, pracuje jako manažerka daňového oddělení. Bublina vyplňovala deník jen jeden měsíc, a to od 26.11. do 19.12. s tím, že začala deník vyplňovat uprostřed cyklu, konkrétně 12. den menstruace. Občas některé dny vynechávala. Celkem vyplnila deník pouze za 20 dní.

### **3.7.2. Bublina – analýza deníku – grafy, průměry**

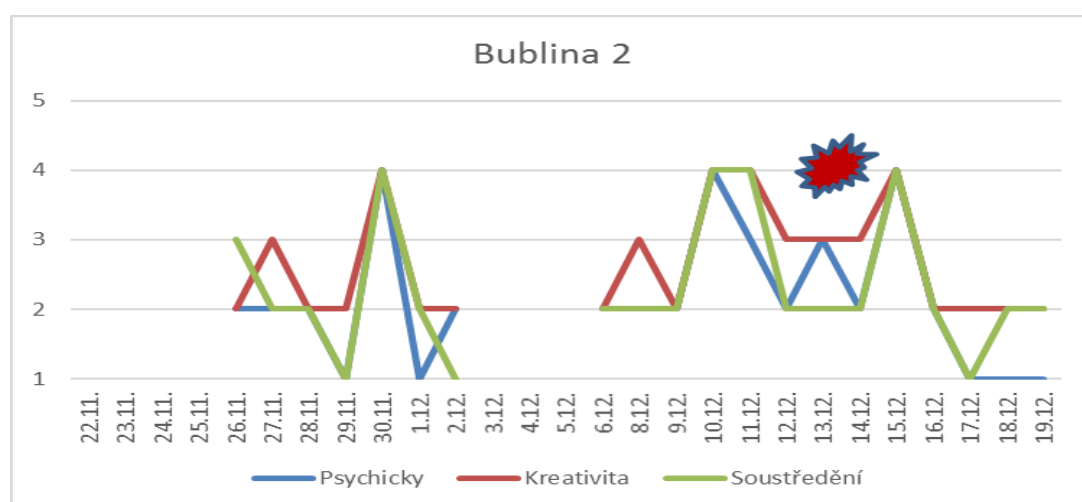
Grafy účastnice Bubliny působí trochu zmatečně. K dokreslení změn v průběhu menstruačního cyklu chybí hodnoty ze začátku cyklu a z jeho prostředku. Vypovídací schopnost pouze jednoměsíčního sledování je také daleko nižší než u předešlých účastnic.

Podívám-li se na první graf, vidím na konci ledna velmi špatnou hodnotu spánku a únavy. Nejsou zde vlivy menstruačního cyklu, ale jiných okolností, a to nemoc syna a následně únava z náročného výletu. V období těsně před menstruací a na začátku menstruace vliv menstruačního cyklu mohu odvodit. Ale z popisu v deníku vím, že Bublina končí virové onemocnění a necítí se stále ještě příliš dobře.



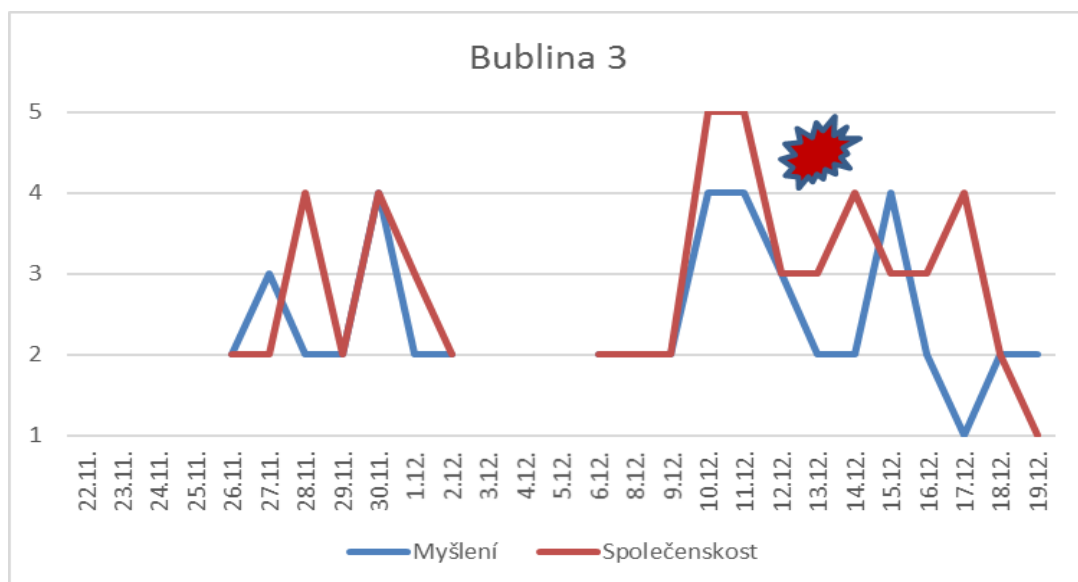
**Graf č. 19 – Hodnocení fyzické síly, spánku a množství energie – Bublina**  
(Modrá Fyzicky, červená Spánek, zelená Energie)

Druhý graf probandky Bubliny kopíruje první, kdy na konci listopadu se Bublina cítila špatně a také těsně před menstruací a na začátku menstruace se necítila dobře, nedařilo se jí některé dny soustředit a měla pocit snížené kreativity.



**Graf č. 20 – Bublina 2 – Hodnocení psychické stránky, kreativity a soustředění**

Graf myšlení a potřeby být ve společnosti nemusím ani popisovat, je kopií předchozích dvou grafů účastnice Bublina. Odráží se v něm únava spojená s nemocí syna na konci listopadu a zřejmě s PMS a začátkem menstruace či ukončení vlastního nachlazení okolo 13.12. spojená s pocitem zhoršeného myšlení a nízké potřebě být ve společnosti.



**Graf č. 21 – Bublina 3 – Hodnocení myšlení a potřeby být ve společnosti**

Z tabulky průměrů je patrné, že se Bublina cítila nejhůře v období 4. týdne, tedy v kreativní fázi a nejlépe ve fázi expresivní, tzn. období ovulace. Druhý týden vykazala horší hodnoty než menstruační týden, zřejmě díky nemoci syna a náročnému cestování.

Týden 1	Týden 2	Týden 3	Týden 4
Měsíc 1	Měsíc 1	Měsíc 1	Měsíc 1
2,23	2,38	2,19	2,96
2,23	2,38	2,19	2,96

**Tabulka č. 9 – Průměry dle týdnů a měsíců – Bublina**

### 3.7.3. Bublina – analýza deníku – slovní upřesnění

#### První měsíc

Týden 1 a 2 Bublina se zmínila o tom, že je nachlazená a končí jí nemoc z předchozích dnů. Cítila se unaveně a podrážděně. Pátý den se hodnoty snížily,



Bublina se cítila dobře, dokonce si byla i zaplavat a měla z toho dobrý pocit. Druhý týden Bublina z poloviny nevyplnila. V druhé polovině nepopisovala nic zajímavého a hodnoty se udržovaly kolem 2. Na konci druhého týdne se hodnoty zvýšily kvůli nemoci syna, jak již bylo uvedeno výše.

Týden 3 a 4 Ve třetím týdnu vyplnila Bublina jen začátek a konec tohoto týden. Na začátku se cítila velmi efektivně především pracovně, na konci kromě přípravy dobrého jídla zmínila i hezký sen o dětech. Na konci čtvrtého týdne popisovala Bublina velikou únavu, pocit nachlazení, strach o děti a netrpělivost.

### **3.7.4. Bublina – analýza rozhovoru**

Bublina mi poskytla rozhovor dne 19.3.2018. Rozhovor byl velmi krátký a stručný. Bublina si nedohledala k výzkumu žádné informace, nevšimla si v průběhu výzkumu ani po něm u sebe žádných změn týkajících se menstruačního cyklu a neměla pocit, že by se o sobě něco nového dozvěděla.

### **3.7.5. Bublina – shrnutí**

Účastnice Bublina vedla deník jen velmi krátce, 20 dní. V průběhu vedení deníku byl nemocný její syn a následně i Bublina. Onemocnění výrazně ovlivnilo hodnoty v deníku. Ačkoliv by se dalo ze čtení čísel v deníku odvodit, že Bublina je citlivá na období před a po začátku menstruace, jsem k těmto vyjádřením i po rozhovoru s účastnicí spíše skeptická.

## **3.8. Shrnutí výsledků účastnic**

Grafy, průměrné hodnoty a analýza deníků sedmi účastnic mého výzkumu prokázaly jen velmi nepatrné změny v prožívání, chování a fyzické zdatnosti v průběhu menstruačního cyklu. Následující tabulka průměrných hodnot ukazuje rozdíly, které jsou jen 21 desetinných čísel, porovnáme-li nejnižší hodnotu s nejvyšší. Pro lepší přehlednost zde opět vypisuji rozdělení týdnů:

- 1. týden – menstruace – reflektivní fáze
- 2. týden – předovulační – dynamická fáze
- 3. týden – ovulace – expresivní fáze
- 4. týden – PMS – kreativní fáze

Dle mých výsledků se ženy cítí nejlépe třetí týden (fáze expresivní), následovně první týden (fáze reflektivní). Naopak nejhůře vnímaly čtvrtý týden (fáze kreativní), dále druhý týden (fáze dynamická). Maximální rozdíl je 0,21. V průběhu celého výzkumu bylo patrné, že se ženy více rozepisovaly o svých aktuálních životních starostech než o svém menstruačním cyklu. Vasil trápila manželská krize, Brigita starost o děti a maminku, Zuzy řešila nejen teroristické útoky, Bubble pak školní a jiné povinnosti, Pava se stěhovala, Háňule se zabývala převážně maturitním plesem a Bublina nachlazením svého dítěte svým vlastním.

Jméno	Týden 1	Týden 2	Týden 3	Týden 4
Vasil	2,24	2,08	1,96	2,01
Brigita	1,63	2,22	1,63	1,45
Zuzy	2,90	2,21	2,04	2,58
Bubble	1,73	2,26	2,38	2,13
Pava	2,65	2,56	2,48	2,61
Háňule	2,07	2,50	2,07	2,48
Bublina	2,23	2,38	2,19	2,96
<b>Celkem</b>	<b>2,21</b>	<b>2,31</b>	<b>2,11</b>	<b>2,32</b>

**Tabulka č. 10 Průměry dle měsíců souhrn**

V následujících tabulkách, dohromady tabulka č.11, shrnuji výsledky dle jednotlivých otázek a účastnic výzkumu. U každé otázky zvýrazním nejlépe a nejhůře vnímaný týden barvou konkrétního týdne. Slovně popíši nejvýraznější týdny. Fyzicky (otázka č.1) nejlépe se ženy cítí ve třetím týdnu, expresivním či ovulačním, naopak nejhůře ve čtvrtém týdnu, reflektivním, PMS. Nejlépe se ženám spí (otázka č. 2) v prvním týdnu a nejhůře v druhém týdnu. Nejvíce energie (otázka č. 3) mají ženy třetí, pak první, čtvrtý, a nakonec druhý týden. Nejlepší náladu a psychické prožívání (otázka č. 4) uvádí účastnice v třetím týdnu, naopak nejhorší ve druhém týdnu. Svoji kreativitu (otázka č. 5) a myšlení (otázka č.7) posuzovaly ženy jako nejlepší ve třetím týdnu a nejhorší ve čtvrtém týdnu. Nejlépe se jim dařilo soustředit se (otázka č. 6) ve třetím, nejhůře v druhém týdnu. Tabulka neobsahuje výrazné výkyvy. Podle odpovědí na otázku č. 8, měly účastnice nejvyšší potřebu být

ve společnosti ve třetím týdnu, týdnu ovulace a nejmenší v posledním týdnu, týdnu reflektivním, PMS. Kromě otázky č. 2 týkající se spánku, vyšel jako nejlépe vnímaný týden, týden expresivní (ovulace). Tento týden ženy vnímají velmi dobře, cítí se dobře fyzicky, psychicky, jsou rády ve společnosti atd.

Otázka č. 1 Jak se dneska cítíte fyzicky?				
Jméno	Týden 1	Týden 2	Týden 3	Týden 4
Vasil	2,00	1,71	1,63	2,18
Brigita	1,64	2,10	1,29	1,21
Zuzy	2,90	2,29	2,24	2,72
Bubble	1,38	1,40	2,00	2,00
Pava	2,78	2,75	2,71	2,72
Háňule	2,14	2,71	1,86	2,00
Bublina	2,14	2,00	1,75	2,83
Celkem	2,14	2,14	1,93	2,24

Otázka č. 5 Jak hodnotíte svoji dnešní kreativitu, nápaditost?				
Jméno	Týden 1	Týden 2	Týden 3	Týden 4
Vasil	2,52	2,62	2,32	2,35
Brigita	1,64	2,48	1,86	1,46
Zuzy	2,95	2,29	2,24	2,67
Bubble	2,38	2,67	2,89	2,56
Pava	3,00	2,71	2,67	3,00
Háňule	2,71	2,57	2,86	3,14
Bublina	2,57	2,33	2,50	3,00
Celkem	2,54	2,52	2,47	2,60

Otázka č. 2 Jak jste se vyspala? Uveďte, kolik hodin jste spala.				
Jméno	Týden 1	Týden 2	Týden 3	Týden 4
Vasil	1,52	1,67	1,37	1,47
Brigita	1,29	1,76	1,43	1,25
Zuzy	3,19	2,14	1,86	2,67
Bubble	1,69	2,67	2,78	2,00
Pava	2,44	2,75	2,48	2,56
Háňule	1,29	1,86	2,14	2,00
Bublina	2,00	3,00	1,75	3,67
Celkem	1,92	2,26	1,97	2,23

Otázka č. 6 Jak se dneska dokážete soustředit na konkrétní věc ?				
Jméno	Týden 1	Týden 2	Týden 3	Týden 4
Vasil	2,22	1,86	1,74	1,65
Brigita	1,07	2,05	1,19	1,04
Zuzy	2,86	2,48	2,19	2,67
Bubble	1,75	2,47	2,56	2,00
Pava	2,39	2,25	2,14	2,50
Háňule	2,14	2,00	1,86	2,71
Bublina	2,14	2,33	2,00	2,67
Celkem	2,08	2,20	1,95	2,18

Otázka č. 3 Jak byste ohodnotila svoji dnešní energii?				
Jméno	Týden 1	Týden 2	Týden 3	Týden 4
Vasil	2,33	2,10	2,00	2,06
Brigita	1,43	2,24	1,52	1,25
Zuzy	2,86	2,14	1,95	2,61
Bubble	1,81	2,27	2,56	2,13
Pava	2,78	2,83	2,57	2,78
Háňule	1,71	3,00	1,43	2,00
Bublina	2,00	2,33	2,25	3,00
Celkem	2,13	2,42	2,04	2,26

Otázka č. 7 Jak vnímáte dneska své myšlení?				
Jméno	Týden 1	Týden 2	Týden 3	Týden 4
Vasil	2,44	2,10	2,11	2,12
Brigita	1,07	2,00	1,19	1,08
Bubble	2,86	2,19	2,05	2,56
Zuzy	1,50	2,00	2,00	1,94
Pava	2,39	2,42	2,29	2,56
Háňule	2,29	2,43	1,86	2,71
Bublina	2,14	2,33	2,50	2,83
Celkem	2,10	2,21	2,00	2,26

Otázka č. 4 Jak se cítíte po psychické stránce? Jaká je Vaše nálada a jaké jsou převážně Vaše emoce?				
Jméno	Týden 1	Týden 2	Týden 3	Týden 4
Vasil	2,19	2,00	2,00	1,88
Brigita	1,86	2,19	1,38	1,21
Zuzy	2,81	2,00	1,76	2,33
Bubble	1,44	2,27	1,78	1,88
Pava	2,89	2,58	2,52	2,50
Háňule	2,14	2,43	2,57	2,43
Bublina	2,00	2,00	2,00	2,50
Celkem	2,19	2,21	2,00	2,10

Otázka č. 8 Jak hodnotíte svoji dnešní potřebu být s ostatními lidmi, být společenská?				
Jméno	Týden 1	Týden 2	Týden 3	Týden 4
Vasil	2,67	2,61	2,53	2,35
Brigita	3,07	2,95	3,19	3,08
Zuzy	2,76	2,14	2,05	2,44
Bubble	1,88	2,33	2,44	2,56
Pava	2,50	2,17	2,43	2,28
Háňule	2,14	3,00	2,00	2,86
Bublina	2,86	2,67	2,75	3,17
Celkem	2,55	2,55	2,48	2,68

**Tabulka č. 11 Průměry dle otázek SOUHRN**

Z uvedených čísel a popisů je viditelné, že ženy vykazují jemné změny v průběhu menstruačního cyklu, se kterými však výrazně intervenují životní situace, ve kterých se právě nacházejí.

Čtyři účastnice výzkumu (Vasil, Zuzy, Pava a Háňule) v rozhovorech uvedly, že se díky výzkumu něco nového o sobě dozvěděly, naopak třem účastnicím (Brigita, Bubble, Bublina) tento výzkum nic nového nepřinesl. Pro dokreslení zde uvádím vyjádření účastnic.

Rozhovor s Vasilem ze dne 11.2.2017: *„Zjistila jsem, že často přehlížím a neposlouchám projevy svého těla, jak fyzické, tak emoční. I díky tomuto výzkumu jsem se naučila víc vnímat sama sebe. Mnohem více vnímám své tělo, jeho projevy jak fyzické, tak emoční, nedělám věci za každou cenu okamžitě, protože vím, že za pár dnů je udělám mnohem snáz a třeba i s radostí“.*

Rozhovor se Zuzy ze dne 6.3.2017: *„Spíše si uvědomuji, že nemůžu chtít po svém těle 100% výkon po celou dobu cyklu a menstruaci беру jako signál těla ke zvolnění tempa a odpočinku“.*

Rozhovor s Pavou ze dne 17.10.2017: *„Tento výzkum mne nejspíš na chvíli zastavil. Snažím se sebe vnímat s větší sebeláskou. Uvědomila jsem si víc, jak moc je tenhle očistný proces v mém životě důležitý. Pro mě a mé tělo“.*

Rozhovor s Háňulí z 15.3.2018: *„Začala jsem více vnímat i změny nálad – den před cyklem jsem vždycky velmi podrážděná. V průběhu výzkumu se mi začaly objevovat i menstruační bolesti v podbříšku. Začala jsem se smířovat s mým psychickým stavem, je to lepší.“*

Rozhovor s Brigitou z 23.10.2016: *„Potvrdilo se mi, že si svého těla v souvislosti s cyklem moc nevšímám.“*

Rozhovor s Bubble z 17.10.2016: *„Jsem ráda za tuto zkušenost, ale nic nového jsem se nedozvěděla.“*

Rozhovor s Bublinou z 19.3.2018: „*Nehodnotím nic, nic jsem se nedozvěděla.*“

## 4. Výsledky výzkumu

Vrátím se nyní k výzkumným otázkám a podívám se na odpovědi vyplývající z mého výzkumu.

### 1. Vnímají ženy změny ve svém psychickém, fyzickém a dalším prožívání v průběhu svého menstruačního cyklu? Pokud ano, jsou tyto změny v souladu s teorií Mirandy Gray?

Ženy vnímají změny v psychickém, fyzickém a dalším prožívání v průběhu svého menstruačního cyklu. Tabulka č. 8 s průměrnými hodnotami vlastní introspekce v jednotlivých fázích ženského cyklu ukazuje rozdílná čísla v jednotlivých týdnech. Souhrnné výsledky naznačují proměnlivost ženy v průběhu cyklu a zdánlivě tak souhlasí s teorií Mirandy Gray (2009). Na druhou stranu celkové hodnoty nejsou výrazné, průměry se liší jen v desetinných číslech, a to konkrétně 21 desetinných čísel v absolutních hodnotách. Osobní nastavení, životní situace a z nich vyplývající problémy byly velmi silným ukazatelem, který proces hormonálních změn díky menstruačnímu cyklu v aktuálním vnímání sebe sama leckdy zastínil.

Jméno	Týden 1	Týden 2	Týden 3	Týden 4
Vasil	2,24	2,08	1,96	2,01
Brigita	1,63	2,22	1,63	1,45
Zuzy	2,90	2,21	2,04	2,58
Bubble	1,73	2,26	2,38	2,13
Pava	2,65	2,56	2,48	2,61
Háňule	2,07	2,50	2,07	2,48
Bublina	2,23	2,38	2,19	2,96
Celkem	2,21	2,31	2,11	2,32

**Tabulka č. 8 Průměry dle týdnů souhrn**

Podívám-li se na výsledky jednotlivých otázek viz tabulka č.12, vidím že nejsou v souladu s teorií Mirandy Gray (2009). Podle Gray (2009) se ženy **v první fázi, fázi reflektivní** necítí dobře fyzicky, jsou uzavřené, potřebují odpočívat. Tato fáze v mém výzkumu vyšla jako druhá nejlépe vnímaná fáze, ženy se cítily středně dobře fyzicky, nejlépe se jim spalo, dobře posuzovaly své myšlení a soustředění a nebyly nespokojené ve společnosti. **Druhý týden, fázi dynamickou**, Gray vidí jako

velmi aktivní fázi, žena je plná energie, je schopná začínat nové projekty, cítí se velmi dobře psychicky, jen může mít trochu problém s dokončováním a soustředěním. V mém výzkumu druhý týden vyšel jako druhý nejhůře vnímaný. Ženy pociťovaly nejméně energie, nejhůře se jim spalo a cítily se také nejhůře psychicky, špatně se byly schopné soustředit na konkrétní věc. **Třetí fáze, fáze expresivní**, dle Gray (2009) i dle mého výzkumu nejlépe vnímanou fází. Ženy se cítí velmi dobře fyzicky, dobře se jim spí, mají hodně energie, dobrou náladu, jsou kreativní, dobře se jim soustředí a myslí, jsou nadšené ve společnosti. Zde nalézám výraznou shodu s teorií Gray (2009, 2011). **Poslední, čtvrtý týden, fáze reflektivní**, je velmi kreativní fází dle Gray (2009). Ženy jsou uzavřené, nevyhledávají společnost, ale jsou schopné dokončovat své projekty a zabývat se detaily. V mém výzkumu se ženy cítí sice fyzicky vyčerpané, mají málo energie, špatně se jim spí, necítí se dobře psychicky, ale také se jim špatně soustředí a nepřipadají si kreativní.

Otázky/týdny		Souhrn za všechny účastnice výzkumu			
		Týden 1	Týden 2	Týden 3	Týden 4
1	Jak se dneska cítíte fyzicky?	2,14	2,14	1,93	2,24
2	Jak jste se vyspala? Uveďte, kolik hodin jste spala.	1,92	2,26	1,97	2,23
3	Jak byste ohodnotila svoji dnešní energii?	2,13	2,42	2,04	2,26
4	Jak se cítíte po psychické stránce? Jaká je Vaše nálada a jaké jsou převážně Vaše emoce?	2,19	2,21	2,00	2,10
5	Jak hodnotíte svoji dnešní kreativitu, nápaditost?	2,54	2,52	2,47	2,60
6	Jak se dneska dokážete soustředit na konkrétní věc ?	2,08	2,20	1,95	2,18
7	Jak vnímáte dneska své myšlení?	2,10	2,21	2,00	2,26
8	Jak hodnotíte svoji dnešní potřebu být s ostatními lidmi, být společenská?	2,55	2,55	2,48	2,68
<b>Celkem</b>		<b>2,21</b>	<b>2,31</b>	<b>2,11</b>	<b>2,32</b>

**Tabulka č. 12 - Výsledky studie dle otázek**



## **2. V jaké fázi svého menstruačního cyklu se ženy cítí nejlépe a naopak nejhůře?**

Nejlépe se ženy dle hodnot z mého výzkumu cítí ve třetím týdnu a nejhůře v týdnu čtvrtém. V nejlépe vnímané fázi, tedy v době ovulace, pocítují ženy hodně energie, cítí se dobře fyzicky i psychicky, dobře se soustředí, mají pocit, že jsou kreativní a jsou rády ve společnosti, opět viz tabulka č. 12. Do menstruačního cyklu silně intervenují aktuální životní situace.

## **3. Pomáhá ženám sledování změn v průběhu menstruačního cyklu ve zkvalitnění jejich životů?**

Všechny účastnice ocenily, že se mohly tohoto výzkumu zúčastnit. Avšak pouze čtyři ženy (Vasil, Zuzy, Pava a Háňule) uvedly, že sledování svého menstruačního cyklu pro ně mělo skutečný význam. Dvě ženy (Bubble, Brigita) pak uvedly, že si svůj cyklus uvědomovaly již dříve, vědí o nepříjemných fyzických problémech na začátku menses, ale nic nového se jim ve výzkumu nepotvrdilo, žádné praktické dopady tedy na jejich život výzkum neměl. Jedna žena (Bublina) nevidí ve výzkumu samotném význam, protože sama žádné změny v průběhu svého cyklu nezaznamenává. Přínos výzkumu naopak první skupina žen viděla především v tom, že jim pomohl k tomu, aby si více vážily samy sebe, více naslouchaly svému tělu a lépe pochopily změny, které se v těle dějí.

## 5. Diskuze

Téma výzkumu jsem podle mého názoru zvolila velmi aktuální, dotýká se více než poloviny celého lidstva. Smyslem této práce bylo podpořit ženy ve vnímání své cykličnosti a jejím cílem bylo popsat, jak se ženy v rámci svého menstruačního cyklu mění. Tuto práci jsem věnovala všem ženám a snažila se ji připravit tak, aby byla srozumitelná pro co nejširší okruh čtenářů.

Jednou z možných otázek může být, proč jsem si zvolila právě teorii Mirandy Gray. Jak jsem již zmínila v teoretické části, na její bádání jsem na razila v časopise, a zjistila jsem, že řada mých známých často o této teorii diskutuje. Chtěla jsem si touto prací ověřit, zda na knihách a bádání Mirandy Gray skutečně něco je.

Teoretickou část této práce jsem rozdělila na tři kapitoly. Rozsáhle se věnuji fyziologii ženských cyklů a složitému procesu hormonálních změn žen v průběhu cyklů právě proto, že tato biologická podmíněnost ovlivňuje celou bio-psycho-socio-spirituální danost ženy v čase a prostoru. Druhou část teorie tvoří aktuální výsledky psychologických a dalších výzkumů zabývajících se menstruačním cyklem celkově nebo jeho dílčími částmi. V poslední části se tedy věnuji popisu teorií Mirandy Gray (2009, 2011).

Ve výzkumné části jsem zvolila metodu kvalitativní, protože jsem chtěla získat co nejvíce různých informací od účastnic výzkumu. Silným omezením kvalitativních studií je nízký počet účastníků. Stanovila jsem si sedm účastnic jako minimální vzorek, na kterém jsem nakonec výzkum i uskutečnila. Vedení deníku bylo pro ženy časově velmi náročné, většina z nich, vedla deník každý den po dobu třech měsíců. Větší vzorek by jistě přinesl více informací, ale chápu, že mnoho žen svoji účast v tomto výzkumu právě z časového důvodu odmítla. Ráda bych při svém magisterském výzkumu toto téma doplnila o méně časově náročnou formu pro účastnice, a to dotazník v kvantitativní studii, díky kterému bych oslovila daleko vyšší počet účastnic.

Připouštím, že zvolená metoda prostého výčtu přináší určitá omezení, a to zejména při snaze o podchycení specifik cyklů každé jednotlivé ženy. Grafy a

průměry jsou dostatečně ilustrativní, ale lépe odpovídají lineárnímu vnímání situace. V průběhu výzkumu jsem si uvědomila, že je pravděpodobné, že každá žena má jednotlivé fáze ženského cyklu různě dlouhé, teoretická východiska mi to potvrdila. Sledování menstruačního cyklu v rovnoměrném rozdělení na čtyři fáze tak představuje zjednodušený pohled (a možná se snaží přizpůsobit se teorii Mirandy Gray) na jinak mnohem pestřejší realitu. Avšak zvolené lineární rozdělení umožňuje lepší srovnání výsledků jednotlivých účastnic studie.

Formu deníku, jeho jednotlivé otázky a výslednou podobu jsem navrhovala sama a inspirací mi byly vzory deníků Gray (2009) a Šlancarové a Huttra (2015). Připouštím, že konkrétní znění deníků mohlo být pro účastnice výzkumu, které alespoň trochu znají knihy Gray, návodné a mohlo tak posílit výsledky výzkumu směrem k podobnosti s její teorií. V dalším výzkumu bych se tomu ráda vyhnula tím, že bych své otázky formulovala nezávisle na těchto knihách. Také si jsem vědoma toho, že pro účastnice výzkumu muselo být velmi časově náročné a možná i únavné vyplňovat každý den po dobu jednoho až třech měsíců 17 stejných otázek. Každý den jsem účastnice nechala vyplňovat na nový list excelového sešitu, aby je to nesvádělo kopírovat odpovědi z předešlého dne. Uvažovala jsem i o variantě deníku bez návodných otázek. Protože jsem se obávala, že by tento materiál nemusel mít vypovídací hodnotu, rozhodla jsem se pro první variantu. Po ukončení vedení deníku jsem zamýšlela kromě rozhovoru s účastnicemi provést ještě rozhovor s partnery účastnic. Nakonec jsem od rozhovoru s partnery upustila ze dvou důvodů. Prvním důvodem byl fakt, že čtyři účastnice ze sedmi byly v té době bez partnera a druhým důvodem byl můj pocit, že si již od celého výzkumu chtějí účastnice odpočinout.

Účastnice výzkumu vedly deník na přelomu roku 2015/2016. Mou snahou bylo posílit validitu svého výzkumu. Dle Miovského (2006) je výzkum validní tehdy, je-li zajištěna pravdivost a jistota vyvozených výsledků a také, zda si výzkumník uvědomuje svoji zkušenost s daným fenoménem. Před zahájením výzkumu jsem si vedla svůj vlastní deník, abych si vyzkoušela pracnost vyplňování deníku, ale také abych lépe poznala svůj cyklus a popisovala výsledky výzkumu s nadhledem, aniž bych se nechala ovlivnit teorií výše uvedenou. Věřím, že toto vlastní poznání proměn v průběhu ženského cyklu mi pomohlo v lepším pochopení deníků a

slovním vyjádření jednotlivých účastnic výzkumu. U jednotlivých účastnic jsem se v maximální možné míře snažila zachytit jejich autentičnost, která je základním předpokladem validity.

Oslovené účastnice byly nabádány, aby si nezjišťovaly podrobné informace o ženském cyklu a teorii Mirandy Gray. Přesto se obávám, že se některé účastnice snažily udělat na mne dojem tím, že teorii znají a jednotlivé fáze cyklu vnímají podobně jako Miranda Gray. Účastnice Zuzy v rozhovoru potvrdila, že si informace o ženském cyklu dohledala na internetu. Na začátku výzkumu byla většina účastnic velmi sdílná a v deníku vyplňovala slovní upřesnění k jednotlivým otázkám, ze kterých jsem mohla odvodit, zda vykázané hodnoty jsou ovlivněny ženským cyklem nebo jiným faktorem. Od druhého měsíce se množství sdělovaných informací zredukovalo a účastnice vyplňovaly jen to nejnnutnější. Zmínila bych také efekt výzkumníka, který do výzkumu vstupuje s vlastními znalostmi zmíněné teorie, zkušenostmi, svojí osobností, vlastní historií a také vlastními názory na účastnice výzkumu, což vše může ovlivnit výsledky výzkumu. Tím více, že všechny účastnice výzkumu jsou moje kamarádky.

Protože jsem v roce 2016 nastoupila po rodičovské dovolené znovu do práce, bylo pro mne velmi těžké výzkum dokončit. Odevzdávám jej téměř s dvouletým zpožděním. Většinu rozhovorů s účastnicemi na závěr výzkumu jsem udělala po šesti až dvaceti čtyřech měsících od vedení deníku. Mrzí mne, že jsem nebyla schopná získat informace o tom, co si o výzkumu účastnice myslely bezprostředně po něm. Na druhou stranu věřím, že s tímto zpožděním účastnice byly schopné vyhodnotit přínos studie pro jejich životy s větším nadhledem.

Výsledky studie naznačují, že ženy jsou proměnlivé díky menstruačnímu cyklu, ale změny mezi jednotlivými týdny jsou nepatrné. Kognitivní funkce jsem díky této studii nebyla schopná ověřit. Uvažovala jsem nad tím, že bych účastnicím dávala každý týden vyplnit test zabývající se kognicí, ale nechtěla jsem účastnicím přidělovat další práci. Dalším faktorem, proč jsem se nerozhodla pro použití testu bylo, že by test musel být proveden alespoň 4x za jednotlivé týdny cyklu. Mohlo by tak dojít k tomu, že by si jej uchazečky již pamatovaly a vyplňovaly by jej po paměti nebo intuitivně. Dle mého výzkumu se ženy nejlépe cítí po emoční stránce ve třetím

týdnu, v době okolo ovulace. Naopak nejhůře první a druhý týden, tzn. týden menses a době předovulační, což nekoresponduje s prací např. autorů Farage a McLean (2008), kteří špatné emoční prožívání a vyšší přecitlivělost přisuzují ženám v druhé fázi cyklu. Welz, Huffziger a další (2015) zjistili, že ženy s vyšší citlivostí k úzkostlivosti a přemítání mají tendence vykazovat vyšší změny v průběhu cyklu a cítí se hůře v období premenstruačním a menstruačním, zatímco ženy s nižší citlivostí nevykazovaly téměř žádné rozdíly po celé období cyklu. V závěru prezentuji absolutní rozdíly dle týdnů u jednotlivých účastnic výzkumu. Dle této teorie by účastnice Brigita, Zuzy a Bubble měly být nejvíce citlivé, protože vykazují nejvyšší rozdíly v jednotlivých týdnech. Avšak dle mého pozorování, výsledků z deníků a komentářů v rozhovorech dvě z těchto účastnic (Brigita a Bubble), tendence k vyšší úzkostlivosti nevykazují. Jistě by bylo vhodné tento výzkum doplnit o diagnostickou metodu, např. škály měření úzkosti. Nejméně energie pociťují a fyzicky nejhůře se dle mého výzkumu ženy cítí v poslední a druhé fázi. Miranda Gray vidí pokles energie a fyzické zdatnosti v první a poslední fázi, o možnosti nepříliš dobré tolerance první a poslední fáze některými ženami vypovídá i Novotný a Hruška (1995).

Po skončení studie mne napadlo, že by mohlo být zajímavé sledovat ženy v konstantních podmínkách, kde by vliv menstruačního cyklu nebyl ovlivňován dalšími podněty. Ale jak tyto podmínky vytvořit? Napadla mne možnost sledovat ženy v klášteře, ale jsou tyto ženy vhodnou vypovídací skupinou? Nemá tato skupina již sama o sobě příliš mnoho specifik? A co takhle odjet na dlouhou dovolenou s pravidelným režimem? To také asi nebude ta správná volba. Která z nás by si něco takového mohla dopřát?

Výsledky mé studie naznačují spíše podmíněnost ženy jejími životními událostmi, než fází menstruačního cyklu podobně jako je tomu u výzkumu autorů Romans, Kreindlers a dalších (2013). Přesto věřím, že sledování svého cyklu, může ženám přinést řadu pozitivních věcí, lepší sebepoznání, soulad se svým tělem a svými potřebami, schopnost umět si odpočinout v pravou chvíli atd. Ráda bych na tento výzkum navázala výzkumem kvantitativní povahy, abych rozšířila vzorek žen a obohatila své dosavadní poznatky o proměnlivosti chování a vnímání během menstruačního cyklu.

## 6. Závěry

S cílem co nejdetailněji popsat průběh menstruačního cyklu i to, jak na něj žena nahlíží, jak jej vnímá, a jak se u něj cítí psychicky i fyzicky, jsem zvolila kvalitativní metodu psychologického výzkumu. Sedm vybraných žen vyplňovalo v průběhu jednoho až třech měsíců svůj menstruační deník a s časovým odstupem šesti až dvaceti čtyř měsíců byly ženy požádány o hodnotící rozhovor.

Z grafů a průměrů odvozených ze sledovaných deníků vyplývá, že ženy sice vnímaly rozdíly v jednotlivých týdnech, avšak tyto rozdíly nebyly výrazné. Absolutní rozdíl byl 0,21 za všechny účastnice. Porovnáme-li výsledky mého výzkumu s teorií Mirandy Gray, nalezneme jen částečný soulad.

Gray popisuje první a čtvrtou fázi jako fyzicky a psychicky velmi náročnou, zatímco druhou a třetí fázi jako lehce zvladatelnou. Soulad je možné vysledovat pro třetí týden (fázi), v období okolo ovulace, kdy se účastnice výzkumu cítily celkově nejlépe. Výzkum rovněž podpořil tvrzení Gray o psychicky velmi náročné čtvrté fázi, kdy se účastnice cítily nejhůře z celého cyklu. Nesoulad pak znamenaly výsledky výzkumu s tvrzením Gray o velmi náročné první fázi, době menses, kdy se účastnice cítily dobře, a také s tvrzením o lehce zvladatelné druhé fázi, předovulační, kdy se mé respondentky naopak cítily nedobře.

Je však vhodné upozornit na jiný závěr mého výzkumu, a to, že kromě vlivu menstruačního cyklu na fyzickou zdatnost, prožívání a chování ženy, mají na ženy silný vliv také životní události, kterým jsou vystaveny, a situace, ve kterých se ženy právě nachází. Tyto okolnosti mohou ovlivnit aktuální prožívání žen výrazněji než fáze menstruačního cyklu.

Všechny účastnice označily výzkum za přínosný. Čtyři ženy ze sedmi ve výzkumu viděly přínos zejména ve schopnosti lépe si uvědomit svůj cyklus. Uvědomování si vlastní cykličnosti a proměnlivosti ženám dle jejich názoru pomohlo k tomu, aby se cítily lépe psychicky i fyzicky, více si vážily samy sebe, více naslouchaly svému tělu a lépe pochopily změny, které se v těle dějí.

## Souhrn

Prvotním impulsem pro tento výzkum bylo několik článků o ženském cyklu v Pravém domácím časopise, které pracovaly s hypotézou, že naprostá většina žen neumí s menstruačním cyklem pracovat a využít jej k posílení své spokojenosti. Smyslem této práce je proto podpořit všechny ženy ve vnímání své cykličnosti. Cílem práce bylo popsat proměnlivost ženy v rámci menstruačního cyklu a zjistit, zda ženám vnímání cykličnosti pomáhá k osobnostnímu rozvoji, mj. lepšímu uvědomění si sebe sama a získání si většího nadhledu (nad svými hormony). Mnoho žen vnímá menstruační cyklus jako přirozenou nutnost, která je spíše obtěžuje. Věřím, že naučí-li se žena pracovat se svým cyklem, může být spokojenější. Ženy jsou cyklické, jsou proměnlivé, jak uvádí Gray (2012). Pro každou ženu je důležité, aby naslouchala sama sobě, svému tělu, svým pocitům, prožitkům, snažila se porozumět svému chování, jednání v důsledku svého měsíčního ženského cyklu. Pokud ženy budou sobě dobře rozumět, budou schopné lépe vysvětlit ostatním své cítění psychické i fyzické, své myšlení. Věřím v nevyužitý potenciál ženského cyklu a chtěla bych informace o ženské přirozenosti a cyklických proměnách ženy dále šířit a pomoci ženám k většímu sebevědomí a šťastnějšímu životu.

První část pokládá teoretický základ výzkumu. Zde se věnuji fyziologickým změnám v průběhu ženského cyklu. Popisuji čtyři ženské cykly, které jsou vzájemně provázané: cyklus ovulační, probíhající ve vaječnicích, vlastní cyklus menstruační v děložní sliznici, cyklus vaginální a cyklus prsní žlázy. Zabývám se i vlivem hormonů na fyziologické změny v ženském těle. Zejména vlivem estrogenu v první polovině menstruačního cyklu, i vlivem progesteronu v druhé polovině cyklu. Dotýkám se i tématu antikoncepce. V druhé části teorie popisují aktuální vědecké teorie zabývající se celým ženským cyklem nebo jeho částmi. Věnuji se kognitivním funkcím, emocím, ovulaci, premenstruačnímu syndromu, menstruaci a edukaci o ní. Ve třetí části teorie představují popularizační teorii Mirandy Gray s rozdělením na čtyři fáze, fázi reflektivní (menses), dynamickou (předovulační), expresivní (ovulační) a kreativní (premenstruační). V poslední části se snažím propojit vědecké a nevědecké metody.

Druhá část této práce se věnuje výzkumu samotnému. Je vysvětleno, proč jsem použila metodu kvalitativního výzkumu, jakým způsobem jsem vybrala účastnice, jak jsem data získávala a jak jsem je zpracovala. Ošetřila jsem i etické hledisko.

V třetí části jsem popsala postup zpracování a každé účastnici věnovala jednu celou kapitolu. Blíže jsem představila a interpretovala cyklický deník každé účastnice v podobě grafů, průměrných hodnot a detailní analýzy slovních upřesnění a přidala vlastní komentář. Nevynechala jsem ani analýzu zpětného rozhovoru a shrnutí informací vyplývajících z výzkumu pro každou ze sedmi účastnic samostatně, a nakonec i za všechny účastnice souhrnně.

Čtvrtou částí materiálu jsou vlastní výsledky výzkumu. Změny mezi vnímáním jednotlivých týdnů existují, avšak nejsou příliš výrazné. Je skutečností, že momentální osobní nastavení a probíhající životní situace mají mnohdy silnější dopad na život ženy než menstruační cyklus, což se v mém výzkumu ukázalo především v druhém týdnu menstruačního cyklu. Tento týden byl celkově za všechny účastnice obodován druhou nejhorší známkou. Ačkoliv změny mezi jednotlivými týdny v průběhu menstruačního cyklu nebyly ve výzkumu výrazné, ověřila jsem, že ženy jsou cyklické, proměnlivé, a je pro ně přínosné umět svému cyklu lépe naslouchat.

V páté kapitole se věnuji diskuzi, co mohlo výzkum ovlivnit, kde jsem mohla postupovat jinak a čemu bych se ráda věnovala v dalším výzkumu. Snažím se propojit vědecké metody a nevědecké postupy s mými výsledky výzkumu.

V šesté kapitole tuto práci uzavírám popisem výsledků studie. Změny v průběhu menstruačního cyklu existují, avšak nejsou příliš výrazné. Nejlépe se ženy v mém výzkumu cítily ve třetím týdnu, v době ovulace, nejhůře naopak v posledním týdnu, době premenstruační. Předpokládám výraznou intervenci aktuálních životních situací účastnic výzkumu. Čtyři ženy ze sedmi uvedly, že sledování svého cyklu a jeho uvědomování jim pomohlo k lepšímu sebepoznání.



## Literatura:

1. Aitken, J.R., Baker, M.A., Doncel, G.F., Matzuk, M.M., Mauck, Ch. K., Harper, M.J.K. (2008). *As the world grows: contraception in the 21st century*. JCI The Journal of Clinical Investigation, 118(4):1330-43. DOI: 10.1172/JCI33873
2. Brizendine, L. (2007). *Proč ženy myslí tak, jak myslí a proč jednájí jinak než muži*. Brno: Computer Press
3. Dahlke, M., Dahlke, R. (2012). *Nemoc jako řeč ženské duše*. Olomouc: Fontána
4. Davydov, D.M., Shapiro, D., Goldstein, I.B., Chicz-DeMet, A. (2005). *Moods in everyday situations: Effects of menstrual cycle, work, and stress hormones*. Journal of Psychosomatic Research, 58, 343-349. doi: 10.1016/S0022-3999(03)00602-0
5. DeLuca, R. (2015). *The Good news about PMS*. Získáno z [www.ted.com](http://www.ted.com)
6. Devendra, S., Bronstad, P. (2001). *Female body odour is a potential cue to ovulation*. USA, Austin: University of Texas, The Royal Society. Department of Psychology, 268(1469):797-801. doi: 10.1098/rspb.2001.1589
7. Dubinová, T. (2013). *Kořeny ženské spirituality*. Praha: Keltner Publishing
8. Erbil, N., Felek, N., Karakli, E. (2015): *The relationship between attitudes towards menarche and current attitudes towards menstruation of woman: A comparative study*. Journal of Human Sciences, 12(2), 1119-1130. doi: 10.14687/ijhs.v12i2.3239
9. Farage, M., McLean A. (2008). *Cognitive, sensory, and emotional changes associated with the menstrual cycle: a review*. Archives of Gynecology and Obstetrics, 278(4):299-307. doi: 10.1007/s00404-008-0708-2
10. Fehring, R.J., Schneider, M., Raviele, K. (2005). *Variability in the phases of the menstrual cycle*. Journal of Obstetric Gynecologic & Neonatal Nursing, 35(3):376-84, doi: 10.1111/j.1552-6909.2006.00051.x
11. Fabiánová, D. (2009). *Můj soukromý měsíc*. [Film]. SR: Viafilm
12. Fabiánová, D. (2014). *Mesiacinky*. [Film]. SR: Viafilm
13. Gray, M. (2012). *Cyklická žena*. České Budějovice: Osule
14. Gray, M. (2011). *Rudý měsíc*. Praha: DharmaGaia
15. Gray, M. (2012). *Spiritual Messages for Woman*. České Budějovice: Osule
16. Harris, Ch. R. (2010). *Menstrual Cycle and Facial Preferences Reconsidered*. University of California, 64: 669-681, doi: 10.1007/s11199-010-9772-8

17. Hartl, P., Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál
18. Haselton, M.G., Mortezaie, M., Pillsworth, E.G., Bleske-Rechek, A., Frederick, D.A. (2007). *Ovulatory shifts in human female ornamentation near ovulation, women dress to impress*. *Hormones and behavior*, 51(1):40-5, doi: 10.1016/j.yhbeh.2006.07.007
19. Havlíček, J., Dvořáková, R., Bartoš, L., Flegr, J. (2006). *Non-advertized does not mean concealed: Body odour changes across the human menstrual cycle*. *Ethology*, 112 (2006), 81-90. doi: 10.1111/j.1439-0310.2006.01125.x
20. Chovanec, J., Dostálová, Z. (2009). *Jak ulevit ženě při menstruačních bolestech*. *Interní medicína pro praxi*, 11(2), 92-93
21. Kaláb, M., Orel, M. (2009). *Základy anatomie a fyziologie pro studenty humanitních oborů II*. Olomouc: UPOL
22. Macíková, B. (2015). *An Analysis of cyclic time management: A new way to organize time for woman*. Bakalářská práce. Zlín: Tomas Bata University
23. Marván, L., Chrisler, J., Gorman, J., Barney, A. (2017). The meaning of menarche: A cross-cultural semantic network analysis, *Health Care for Women International*, 38:9, 971-982, DOI: 10.1080/07399332.2017.13387
24. Metcalf, M.G., MacKenzie, J.A. (1980). *Incidence of ovulation in young women*. Cambridge: *Journal of Biosocial Science*, 12(3):345-52. doi: 10.1017/S002193200001289X
25. Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada
26. Novotný, I., Hruška, M. (1995). *Biologie člověka*. Praha: Fortuna
27. Pastor, Z., Horčíčka L. (2000). *Menstruace - mýty a realita: historická reminiscence*, časopis *Gynekolog* na <http://www.gyne.cz/clanky/2000/500cl3.htm>
28. Plhánková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Nakladatelství Academia
29. Poromaa, I. S., Gingnell, M. (2014). *Menstrual cycle influence on cognitive function and emotions processing from a reproductive perspective*. *Frontiers in Neuroscience* 8(380). doi: 10.3389/fnins.2014.00380
30. Roberts, S., Havlíček, J., Flégr, J. et col. (2004). *Female facial attractiveness increases during fertile phase of the menstrual cycle*, 271, S270-S272, doi: 10.1098/rsbl.2004.0174
31. Rokyta, R., Šťastný, F. (2002). *Struktura a funkce lidského těla*. Praha: Tigris

32. Rokyta, R. *Estrogeny, paměť, bolest a ochrana neuronů: Jsou estrogeny zázračné hormony?* [online] [2000] časopis Vesmír 79, Dostupné z: <http://www.cts.cuni.cz/vesmir>
33. Romans, S., Kreindler, D., Asllani, E., Einstein, G., Laredo, S., Levitt, A., Morgan, K., Petrovic, M., Toner, B., Stewart, D.E. (2013). *Mood and the Menstrual Cycle*. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 82, 53-60. doi: 10.1159/000339370
34. Rosenberg, L., Sohee, P. *Verbal and spatial functions across the menstrual cycle in healthy young women*. [online] [2000] časopis Elsevier, Dostupné z: [www.elsevier.com/locate/psyneuen](http://www.elsevier.com/locate/psyneuen)
35. Saunders, K., Hawton, K. (2006). *Suicidal behavior and the menstrual cycle*. *Pubmed*, 36(7):901-12, DOI: 10.1017/S0033291706007392
36. Silber, M. (1994). *Menstrual Cycle and Work Schedule: Effects on Womens Sexuality*. *Archives of Sexual Behavior*, 23(4):397-404. doi: 10.1007/BF01541405
37. Sherwin BB. (2003). *Estrogen and cognitive functioning in woman*. USA: *Pubmed*, 24(2):133-51, DOI: 10.1210/er.2001-0016
38. Sherwin BB. (2007). *The clinical relevance of the relationship between estrogen and cognition in woman*. *Medline*, 106(1-5):151-6, doi: 10.1016/j.jsbmb.2007.05.016
39. Sigmon, S., Dorhofer, D. (2000). *Psychophysiological, somatic, and affective changes across the menstrual cycle in women with panic disorder*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(3):425-31. doi: 10.1037//0022-006X.68.3.425
40. Stolberg, M. (2000). *The monthly malady: A history of premenstrual suffering*. *Medical history*, 44, 301-322. doi: 10.1017/S0025727300066722
41. Symonds, C., Galagher, P., Thomson, JM., Young, A.H. (2004). *Effects of the menstrual cycle on mood, neurocognitive and neuroendocrine function in healthy premenopausal woman*. Cambridge University Press, 34, 93–102. doi: 10.1017/S0033291703008535
42. Šimič, N., Santini, M. (2011). *Verbal and spatial functions during different phases of the menstrual cycle*. Zagreb: Medicinska naklada, Získáno 21.2.2016 z [https://www.researchgate.net/publication/221975810\\_Verbal\\_and\\_spatial\\_functions\\_during\\_different\\_phases\\_of\\_the\\_menstrual\\_cycle](https://www.researchgate.net/publication/221975810_Verbal_and_spatial_functions_during_different_phases_of_the_menstrual_cycle)

43. Šimič, N. (2013). *Changes in Basal Body Temperature and Simple Reaction Times during the Menstrual Cycle*. University of Zadar, 64:99-106, doi: 10.2478/10004-1254-64-2013-2167
44. Šlancarová, D., Hutter, E. (2015). *Návod na ženy aneb průvodce moderního muže po nevyzpytatelném světě žen*. České Budějovice: Osule
45. Vinař, Ol. *Chytrý ženský hormon: vliv estrogenů na intelektuální schopnosti zdravých i nemocných*. [online] [2001] časopis Vesmír 80, Dostupné z: <http://www.cts.cuni.cz/vesmir>
46. Welz, A., Huffziger, S., Reinhard, I., Alpers, G., Ebner-Priemer, U., Kuehner, Ch. (2015). *Anxiety and rumination moderate menstrual cycle effects on mood in daily life*. SRN, Women & Health, doi: 10.1080/03630242.2015.1101739

Obrázky použity z:

Embryology.med.unsw.edu.au. (22.3.2018) Získáno z

[https://embryology.med.unsw.edu.au/embryology/index.php/File:Menstrual\\_cycle.png](https://embryology.med.unsw.edu.au/embryology/index.php/File:Menstrual_cycle.png)

## Příloha č. 1 – Formulář zadání diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Akademický rok: 2015/2016

Studijní program: Psychologie  
Forma: Kombinovaná  
Obor/komb.: Psychologie (PSYB)

### Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Ing. KNEŘOVÁ Dana	Šafaříkova 913, Roztoky	F130770

#### TÉMA ČESKY:

Jízda na cyklické vlně - proměny ženy v průběhu menstruačního cyklu

#### TÉMA ANGLICKY:

Riding the Optimized Wave: Changes in Women in the Course of the Menstrual Cycle

#### VEDOUcí PRÁCE:

PhDr. Romana Mazalová - PCH

#### ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

1. Seznámení se s manuálem pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie FF UP v Olomouci a citačních norem Americké psychologické asociace
2. Studium odborné literatury týkající se menstruačního cyklu
3. Zpracování teoretické části, jak se žena mění během menstruačního cyklu
4. Zpracování praktické části: sledování vedení deníku několika účastnic výzkumu, rozhovory a zadání testů účastnicím, vyhodnocení
5. Integrace výzkumných dat do smysluplného celku. Diskuze s rozvahou o výsledcích s přínosem pro praxi a s doporučením dalšího upřesňujícího výzkumu.

#### SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Dytrt, Z. (2013). Ženy a management, Praha: Bizbooks  
Gray, M. (2013). Cyklická žena, České Budějovice: Osule  
Gray, M. (2011). Rudý měsíc, Praha: DharmaGaia  
Langmeier, J. (2006). Vývojová psychologie, Praha: Grada

Podpis studenta: .....

Datum: .....

Podpis vedoucího práce: .....

Datum: .....

## **ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**Název práce:** Jízda na cyklické vlně – proměny ženy v průběhu menstruačního cyklu

**Autor práce:** Ing. Dana Kneřová

**Vedoucí práce:** PhDr. Romana Mazalová, Ph.D.

**Počet stran a znaků:** 92, 133 570

**Počet příloh:** 6

**Počet titulů použité literatury:** 46

**Abstrakt (800-1200 zn.):** V tomto výzkumném projektu zkoumám proměny ženy v průběhu menstruačního cyklu. Smyslem této práce je podpořit všechny ženy ve vnímání své cykličnosti. Cílem je dokázat, jak se ženy v rámci svého menstruačního cyklu mění a zda jim toto vnímání přináší nějaký benefit do jejich běžného života. Pozoruji fyzické a psychické prožívání ženy v sociálním a spirituálním kontextu v daném prostoru a čase. Zvolila jsem kvalitativní přístup – zpracování deníku, rozhovor, pozorování. K vyhodnocení využívám metodu prostého výčtu, grafy a počítám průměry. Potvrdilo se, že ženy vnímají rozdíly během svého menstruačního cyklu, ale tyto změny jsou málo výrazné. Nejlépe se ženy v mém výzkumu cítily ve třetím týdnu cyklu, tj. období ovulace. Naopak nejhůře se cítily ve čtvrtém týdnu cyklu, období premenstruačního syndromu. Do menstruačního cyklu silně intervenují významné aktuální životní situace. Čtyři ze sedmi účastnic se v závěrečném rozhovoru vyjádřily, že jim sledování svého cyklu pomohlo k lepšímu sebepoznání. Tři účastnice nezaznamenaly žádný přínos. Docházím k závěru, že je pro ženu výhodné, pokud si svůj cyklus uvědomuje a snaží se mu přizpůsobit. To může vést ke kvalitnějšímu životu.

**Klíčová slova:** menstruace – ženský cyklus – premenstruační syndrom – ovulace

## ABSTRACT OF THESIS

**Title:** Riding the optimized wave: Changes in woman in the course of the menstrual cycle

**Author:** Ing. Dana Kneřová

**Supervisor:** PhDr. Romana Mazalová, Ph.D.

**Number of pages and characters:** 92, 133 570

**Number of appendices:** 6


**Number of references:** 46

### **Abstract (800-1200 characters):**

The aim of this research project is to investigate how women change in the course of their menstrual cycle. My ambition is to encourage all women not to be afraid to perceive their cyclicity. The goal is to provide evidence how women change during their cycles and if they have a profit thanks to its perception. I observe physical and psychical experience of women in their respective social and spiritual context during their whole menstrual cycle. I have chosen a qualitative approach – collecting information from a diary the women kept, interviews and observation. I have processed collected data using simple enumeration method using graphs and average figures. I have proven that women feel worse the last week, when they feel the best the third week of the course. Menstrual cycle can be significantly influenced by actual life situations and the current mental setup of women. Four of my participants said at the closing interview, that they gained from the research and found out new things about themselves. Three of them said that the research had no benefit for them. I conclude that women can benefit from an increased awareness of their cyclicity. I believe that women's ability to adapt to the cycle can improve the quality of their life.

**Key words:** menstruation – women's cycle – premenstrual syndrome – ovulation

### Příloha č. 3 – Úvodní strana deníku

	<b>Univerzita Palackého v Olomouci</b>			
	<b>Filozofická fakulta</b>			
	<b>Katedra psychologie</b>			
	<b>Tento deník je veden pro účely bakalářské práce Ing. Dany Kneřová s názvem Jízda na cyklické vlně - Proměny ženy v průběhu menstruačního cyklu</b>			
	<b>Přezdívka:</b>			
	<b>Věk:</b>			
	<b>Počet dětí:</b>			
1	V kolika letech Vám začala menstruace?			
2	Máte pravidelný cyklus? A jaký (např. 30 +-1)			
3	Užíváte hormonální antikoncepci? Pokud ano, jak dlouho ji užíváte?			
4	Pokud ne, užívala jste někdy antikoncepci dříve? A jak dlouho?			
5	Máte nitroděložní tělíčko? Jak dlouho ho používáte?			
6	Trpíte na premenstruační syndrom? Pokud ano, jaké projevy míváte?			
7	Trápí Vás bolestivá nebo nepříjemná menstruace? Pokud ano, jaké problémy míváte?			
8	Jaké je Vaše pracovní uplatnění?			
9	Užíváte pravidelně nějaké léky? Jaké?			



### Příloha č. 3 – Vzhled deníku

<b>Přezdívka:</b>		
<b>Věk:</b>	0	
<b>Pokyny k vyplňování:</b>		
<b>Otázky 1 - 8</b> očísľujte známky 1-5 jako ve škole:		
<b>Známky mají tuto vypovídající hodnotu:</b>		
1 <b>výborně/výborný, 2 velmi dobře/velmi dobrý, 3 dobře/dobry/průměrně/průměrný</b>		
4 <b>špatně/špatný, 5 velmi špatně/velmi špatný</b>		
U slovního upřesnění doplňte <b>podrobnější popis</b> k uvedené známce		
<b>DEN 1</b>		
	<b>Datum:</b>	
<b>Měsíc 1</b>		
	<b>Vaše hodnocení (1-5)</b>	<b>Slovní upřesnění</b>
1	Jak se dneska cítíte fyzicky?	
2	Jak jste se vyspala? Uveďte, kolik hodin jste spala.	
3	Jak byste ohodnotila svoji dnešní energii?	
4	Jak se cítíte po psychické stránce? Jaká je Vaše nálada a jaké jsou převážně Vaše emoce?	
5	Jak hodnotíte svoji dnešní kreativitu, nápaditost?	
6	Jak se dneska dokážete soustředit na konkrétní věc ?	
7	Jak vnímáte dneska své myšlení?	
8	Jak hodnotíte svoji dnešní potřebu být s ostatními lidmi, být společenská, pečovat o druhé?	
<b>Pokyny k vyplňování:</b>		
<b>Na otázky 9 - 17 (kromě 17) odpovězte ano/ne a doplňte slovní upřesnění</b>		
	<b>ANO/NE</b>	<b>Slovní upřesnění</b>
9	Bolí Vás něco? Co? Cítíte se nemocně?	
10	Máte nějaké obavy, strachy? Co Vás trápí?	
11	Máte zvýšenou chuť k jídlu?	
12	Máte zvýšenou chuť na sex? Případně do poznámky uveďte opak	
13	Jste trpělivá?	
14	Máte pocit zesílené intuice, spirituality, duchovna?	
15	Jste ponořená do sebe?	
16	Je něco, co se Vám dneska dařilo nebo nepodařilo? Uveďte co	
17	Další poznámky, nápady, myšlenky k dnešnímu dni, např. zapamatované sny, úžasné nápady, myšlenky atd.:	
Další poznámky:		

#### **Příloha č. 4 – Otázky k rozhovoru**

- 1. Všímalá jste si změn v průběhu menstruačního cyklu již před svojí účastí na tomto výzkumu?**
- 2. Pokud jste u otázky č. 1 odpověděla ANO, jaké změny jste si uvědomovala a jak jste s tím pracovala?  
Pokud jste odpověděla u otázky č. 1 NE, pokračujte na otázku č. 3.**
- 3. Dohledala jste si po začátku výzkumu nějakou literaturu k tomuto tématu? Pokud ano, jakou a jak se Vám líbila?**
- 4. Jak hodnotíte svoji účast na tomto výzkumu? Dozvěděla jste se o sobě něco nového?**
- 5. Všimla jste si u sebe nějakých výrazných změn (fyzických, psychických a jiných) souvisejících s menstruačním cyklem v průběhu trvání tohoto výzkumu?**
- 6. Snažíte se nyní více respektovat změny, které ve Vás menstruační cyklus vyvolává? Pokud ano, jak?**
- 7. Zapříčinil tento výzkum ve vašem životě nějakou další změnu? Děláte něco jinak? Pokud ano, co a jak?**

## **Příloha č. 5 – Informovaný souhlas**

### **INFORMOVANÝ SOUHLAS**

Pro účely výzkumu s názvem **Jízda na cyklické vlně – proměny ženy v průběhu menstruačního cyklu**

**Autor práce:** Ing. Dana Kneřová

**Vedoucí práce:** PhDr. Romana Mazalová

**Instituce:** Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, katedra psychologie

**Období realizace:** říjen 2015–březen 2015

Vážená paní, slečno,

Rádi bychom Vás požádali o spolupráci na výzkumném projektu týkající se proměny ženy v průběhu menstruačního cyklu. Cílem výzkumného projektu, je popsat změny žen v jejich prožívání psychickém a fyzickém v průběhu menstruačního cyklu a podpořit ženy ve vlastním vnímání tohoto cyklu.

Pokud souhlasíte s vlastní účastí v tomto výzkumu a byly jste obeznámeny se základními informacemi o výzkumu včetně časové náročnosti a jeho anonymitě, prosíme Vás o podepsání níže uvedeného prohlášení.

#### **Prohlášení**

Prohlašuji, že souhlasím se svojí účastí na výše uvedeném výzkumném projektu. Měla jsem možnost si svoji účast na projektu řádně promyslet, doptat se na případné otázky a ty mi byly srozumitelně odpovězeny.

Jsem informována o tom, že výzkumný projekt je veden anonymně a já budu uvedena v tomto výzkumu jen pod mnou daným pseudonymem. Jsem informována o tom, že tento projekt mohu kdykoliv bez nutnosti uvedení důvodu opustit.

Tento informovaný souhlas je vyhotoven ve dvou stejnopisech, každý s platností originálu, z nichž jeden obdrží moje osoba a druhý výzkumník.

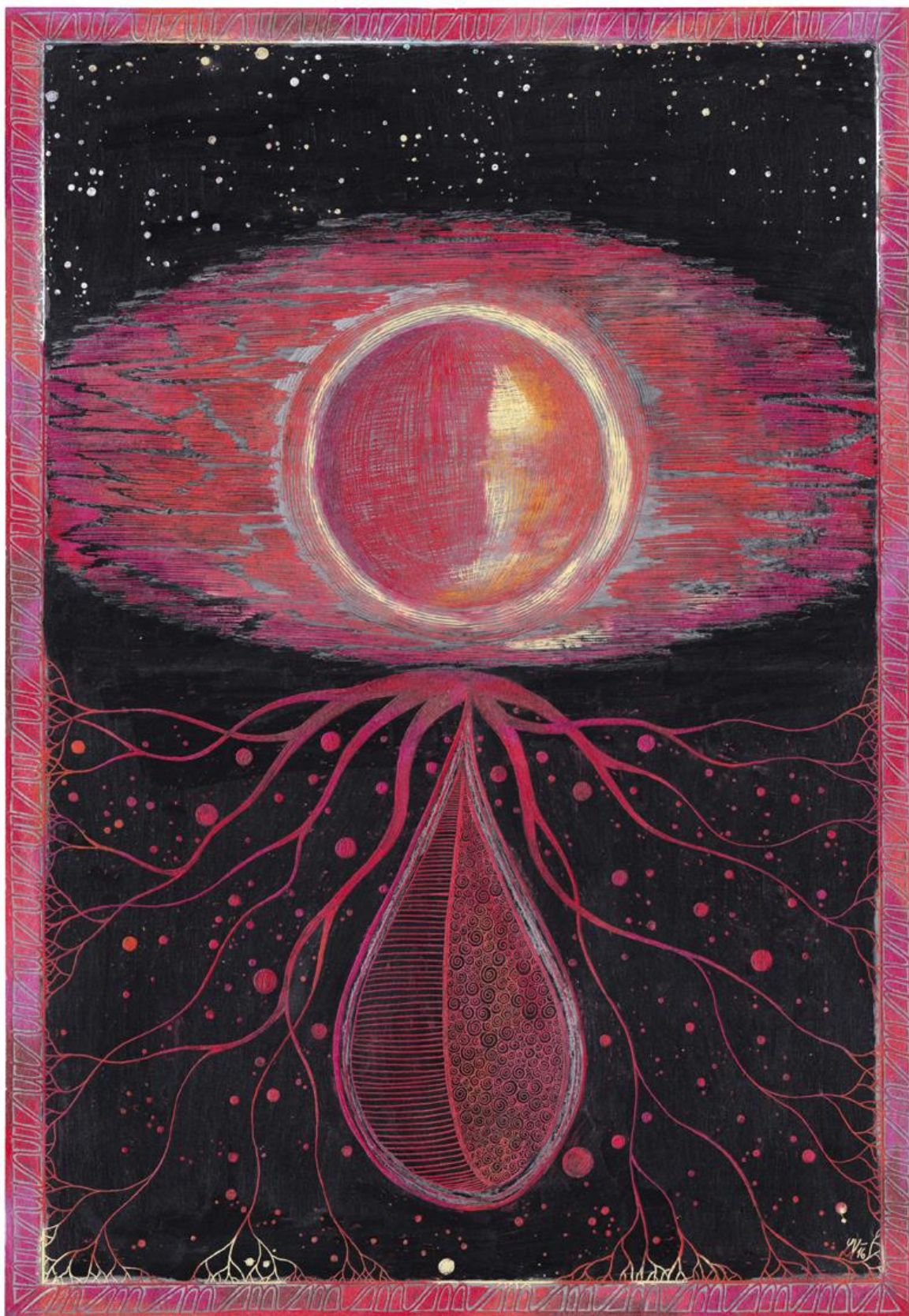
V Rožtokách, dne.....

V Rožtokách, dne.....

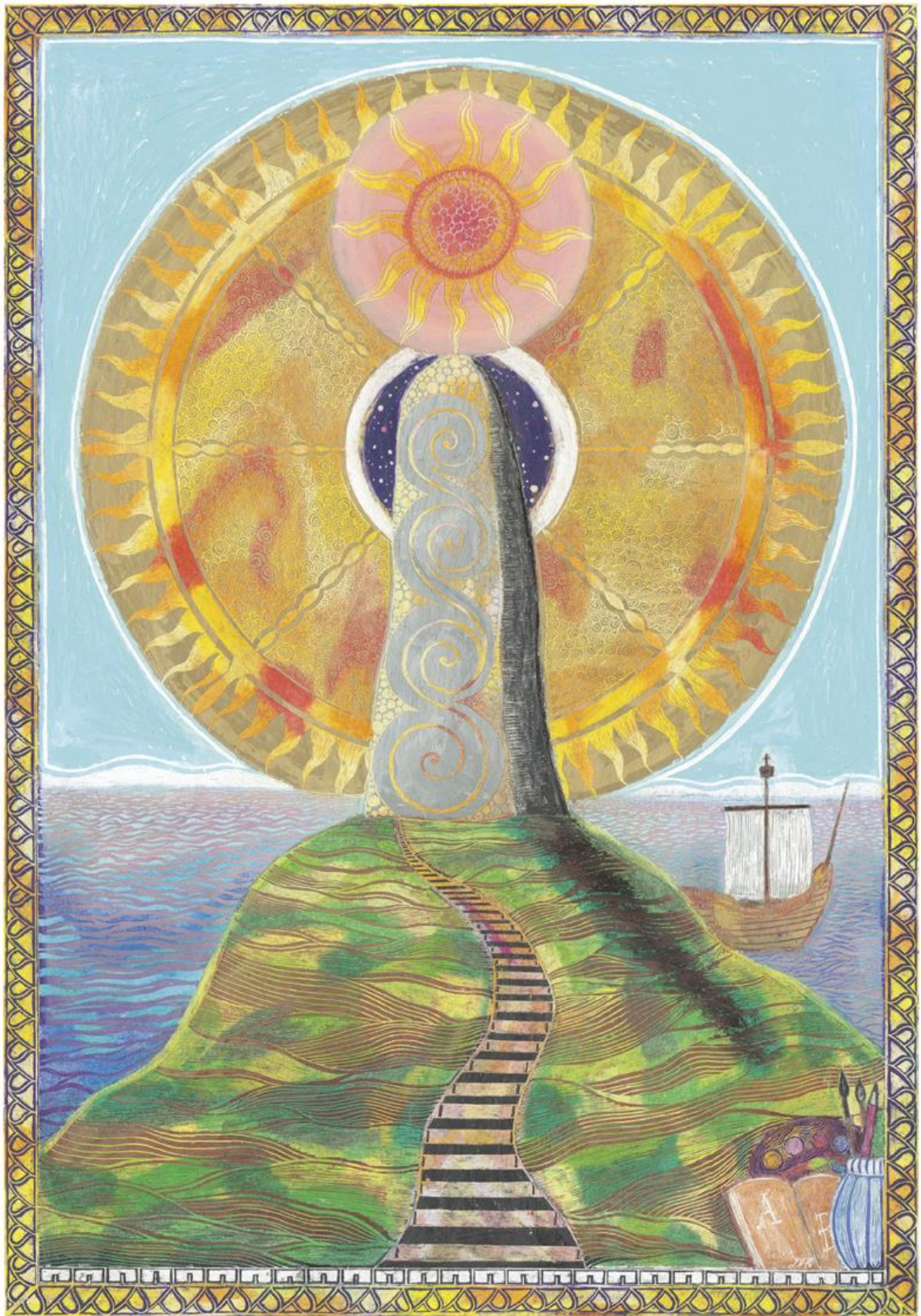
.....  
Účastnice výzkumu (pseudonym + podpis)

.....  
Výzkumník (Ing. Dana Kneřová)

**Příloha č. 6 – Lucie Vraná – Cykly ženy (2016)**



**Lucie Vraná – Cykly ženy (2016) – Stařena**



*Lucie Vraná – Cykly ženy (2016) – Panna*



**Lucie Vraná – Cykly ženy (2016) – Matka**



*Lucie Vraná – Cykly ženy (2016) – Kouzelnice*