

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Ústav sociálních studií

Fenomén izolace matek na rodičovské dovolené

Diplomová práce

Autor: Bc. Petra Bretová
Studijní program: N7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika
Vedoucí práce: doc. PhDr. Tibor Vojtko, Ph.D.
Oponent práce: Mgr. Lucie Křivánková, Ph.D.

Zadání diplomové práce

Autor: Bc. Petra Bretová

Studium: P18K0349

Studijní program: N7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Sociální pedagogika

Název diplomové práce: Fenomén izolace matek na rodičovské dovolené
Název diplomové práce AJ: Phenomenon of mothers isolation on parental leave

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Práce bude zaměřena na odhalení a popis možností sociálních sítí jako kompenzačního nástroje izolace matek na rodičovské dovolené. Cílem bude zjistit, zda a do jaké míry matky na rodičovské dovolené promítají pocity izolace do kyberprostoru. K výzkumnému šetření bude použit dotazník a rozhovor.

Zadávací pracoviště: Katedra sociální pedagogiky,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: doc. PhDr. Tibor Vojtko, Ph.D.

Oponent: Mgr. Lucie Křivánková, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 6.11.2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci *Fenomén izolace matek na rodičovské dovolené* vypracovala pod vedením vedoucího práce doc. PhDr. Tibora Vojtky, Ph.D., samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 21. 4. 2023

Bc. Petra Bretová

Poděkování

Ráda bych poděkovala doc. PhDr. Tiboru Vojtkovi, Ph.D., za odborné vedení, cenné rady a jeho trpělivost při vedení diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat ženám, které strávili svůj čas vyplňováním dotazníku pro výzkumnou část práce a dvěma respondentkám, které mi poskytly rozhovor. Díky nim nabyla práce širšího rozměru.

Anotace

BRETOVÁ, Petra. *Fenomén izolace matek na rodičovské dovolené*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2023. 69 s. Diplomová práce.

Diplomová práce se zabývá fenoménem izolace matek na rodičovské dovolené a její případnou kompenzací skrze sociální sítě. Dále se věnuje teoretickému popisu mateřství ve společenském pojetí, roli ženy jakožto matky, vnímáním změny v rámci sociálního vyžití, ztráty kontaktů a sociální izolace. Práce definuje sociální sítě a komunikaci skrze ně i působení matek na těchto sítích a možné následky či rizika s tím spojená. Empirická část diplomové práce je založena na kvantitativním zkoumání, které je realizováno dotazníkovou metodou, doplněnou o rozhovory. Hlavním cílem práce je zjistit, zda matky na rodičovské dovolené pocítují sociální izolaci a zda si jí kompenzují skrze sociální sítě. Tedy uchopení sociálních sítí jakožto možnou cestu ze sociálního osamění na rodičovské dovolené.

Klíčová slova: sociální izolace, osamění, žena, matka, rodičovská dovolená, sociální sítě

Annotation

BRETOVÁ, Petra. *Phenomenon of mothers isolation on parental leave*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2023. 69 pp. Diploma Thesis.

The diploma thesis deals with the phenomenon of isolation of mothers on parental leave and its possible compensation through social networks. It also deals with the theoretical description of motherhood in the social concept, the role of a woman as a mother, the perception of change in social life, loss of contacts and social isolation. The thesis defines social networks and communication through them as well as the influence of mothers on these networks and the possible consequences or risks associated with it. The empirical part of the thesis is based on quantitative research, which is carried out using the questionnaire method, supplemented by interviews. The main goal of the work is to find out whether mothers on parental leave feel social isolation and whether they compensate for it through social networks. That is, grasping social networks as a possible way out of social loneliness on parental leave.

Keywords: social isolation, loneliness, woman, mother, parental leave, social networks

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2022 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:

Podpis studenta:

Obsah

Úvod	9
1 Materství	11
1.1 Dlouhodobá, primární péče o dítě	13
1.2 Zabezpečení funkční rodiny	14
2 Životní změna.....	19
2.1 Potřeba sociálního vyžití	21
2.2 Sociální izolace na rodičovské dovolené	23
3 Sociální síť.....	25
3.1 Forma komunikace	26
3.2 Působení matek na sociálních sítích.....	27
4 Výzkumné šetření	31
4.1 Výzkumná metoda	31
4.2 Výzkumný vzorek	33
4.3 Hypotézy	34
4.4 Výsledky dotazníkového šetření	34
4.5 Ověření hypotéz	45
4.6 Rozhovory	49
5 Shrnutí.....	60
Závěr	64
Seznam použitých zdrojů	66
Seznam tabulek a grafů.....	69
Příloha	

Úvod

Mateřství je významným obdobím života ženy, ne ve všech formách je však obdobím radostným. Když žena vstupuje do role matky, mění se pro ni mnoho věcí. Nastává pro ni nové období, nová životní role, zároveň na nějaký čas opouští sociální prostředí, ve kterém se doposud pohybovala. Opouští zaměstnání a pravidelný kontakt ve společnosti. Mít dítě je jistě krásné, ale také částečně omezující, zejména v prvních letech života dítěte. Pro matku tak nastává složité období, kdy musí obstarávat potřeby dalšího člověka, který je na ní zcela závislý. Jak již bylo zmíněno, matka s příchodem dítěte většinou opouští zaměstnání a odchází na mateřskou dovolenou, která poté plyně přechází v rodičovskou dovolenou. Na svém významu tak nabývají nové úkoly plynoucí z rodičovství a zcela se mění sociální a kulturní statut ženy-matky. Ženy, po změně sociokulturního prostředí, mohou pociťovat osamocení či sociální izolaci. V rodině dochází mimo jiné k rozdělení rolí, dle Masopustové a kol. (2018) zůstává doma s dítětem na rodičovské dovolené 97 % matek a otcové následně zastávají ekonomickou roli při zajišťování funkcí rodiny. Tato skutečnost ženám komplikuje možnosti volnosti, sociálního vyžití a potřeby kontaktu. Jelikož moderní technologie jsou stále na vzestupu, a právě sociální sítě se v komunikaci ověřily jako efektivní a rychle dosažitelná cesta, je možné, že si ženy sociální izolaci kompenzují právě skrze sociální sítě.

Sociální sítě se staly běžnou součástí našich životů a v období, kdy je žena oddělena od běžných kontaktů s přáteli a známými, je částečně omezena dítětem ve formě volného pohybu, zálib a sociální interakce, mohou hrát klíčovou roli v překlenutí této doby a naplnění potřeb sociálního kontaktu. Objevují se tak klady a nový potenciál sociálních sítí pro ženu na rodičovské dovolené.

Role ženy jakožto matky na rodičovské dovolené bývá společností nedoceňována a mnozí si neuvědomují psychickou, ale i fyzickou zátěž, jež je na ženu kladena. Matky na sebe kladou vysoké nároky a společnost je utvrzuje v tom, že by měly zvládat vše, od péče o dítě, přes obstarávání domácnosti, nejlépe po vydělávání peněz. I když v posledních letech vzniklo několik zajímavých výzkumů na dané téma a společnost stále častěji inklinuje k vyrovnání manželských rolí a respektujícímu partnerství, daná problematika by si jistě zasloužila více pozornosti.

Stejně tak, jako společnost, i sociální sítě se stále vyvíjí, a to stále rychlejším tempem, je tedy složité problematiku zachytit v aktuální podobě. Prvotním impulzem pro tvorbu této práce byla obvyklá zkušenost z blízkého okolí, kde byly pozorovány změny

v sociálním vyžití a vnímání sociální izolace žen, které dlouhodobě pečovaly o dítě či děti na rodičovské dovolené. Ženy přicházely o sociální kontakty, setkávaly se s nepochopením. S příchodem nové role, v novém sociálním prostředí, se často cítily osamoceny. Přičemž sociální sítě hrály významnou roli v udržování kontaktů s přáteli, navazováním kontaktů nových i „sledování sociálního dění“.

Cílem diplomové práce je s oporou o analýzu odborné literatury a vlastního empirického šetření popsat a strukturovat problematiku sociální izolace žen na rodičovské dovolené a její následné kompenzace za pomoci sociálních sítí. Hlavním východiskem práce je tedy zachycení proměny vnímání sociálních sítí jakožto možného kompenzačního nástroje pro ženy, které dlouhodobě pečují o dítě a jejichž osobní životy v rámci trávení volného času a vlastních zálib byly dočasně či částečně omezeny.

1 Mateřství

Dle Vágnerové (2007) je mateřství nejvíce významnou složkou ženské identity. Přináší ženě často osobní uspokojení, mnoho nových zážitků a životních situací. Dá se říci, že se jedná do jisté míry o naplnění životního stylu ženy. Ve skutečnosti však mateřství není přisuzován takový význam. V dnešní době se mateřství považuje spíše za situaci znevýhodňující ženu, zejména pokud je matkou více dětí. V rámci pracovního trhu se počítá, že žena bude mít jednu děti, a že to bude převážně ona, kdo o ně bude pečovat. Tedy odejde na mateřskou a poté rodičovskou dovolenou nebo bude o děti dále pečovat při případných nemocech. Být matka je velmi časově náročné. Právě z důvodu časové náročnosti jde mnoho jiných zájmů a činností ženy na jistý čas „na vedlejší kolej“. Žena se ze začátku sžívá se svým dítětem a prvních pár let jeho života, kdy je na matce zcela závislé, se stává středobodem jejích zájmů.

Role matky má důrazně vymezená práva a povinnosti. V dnešní době je z pohledu společnosti daleko akceptovatelnější role ženy, která se stará o rodinu a je to její poslání. Naše společnost je tak nastavená, i když se otcové do rodičovství v posledních letech zapojují více a často se snaží partnerkám mateřství usnadnit. Proměna je pro ženu daleko náročnější než pro muže, jelikož souvisí přímo s porozením a odnošením dítěte. Role matky si nese vysokou prestiž, ale role ženy v domácnosti naopak velmi nízkou. Dle autorky může být důvodem složitá měřitelnost výkonu ženy v domácnosti, jelikož její výstupy netrvají dlouho. Například čistá domácnost, jídlo, čisté prádlo, čas strávený aktivitami pro děti a s dětmi – vše je pouze dočasného charakteru a v domácnosti s dítětem opravdu netrvá dlouho. Většinou matka daný úkon vykonává i několikrát denně a práce „za ní není vidět“. Na druhou stranu výkony muže jsou dobře měřitelné, viditelné a hmatatelné, zejména na bankovním účtu v otázce rodinného příjmu, ze kterého rodina žije. Ženy se často mohou cítit frustrovány a nenaplněny, jelikož nepřináší do rodiny takovou hodnotu jako muž a může se na první pohled zdát, že v jejím případě o žádnou práci vlastně nejde. Matka se po narození dítěte ocitá v domácí i sociální izolaci s přerušením profesní kariéry a kontaktů. Je tedy vytřena z dosavadního stylu života, sociálního prostředí, mění se její denní stereotyp a celkové fungování. Jejím hlavním společníkem je dítě nebo děti. Současně jsou pak uspokojovány potřeby opačného charakteru, jakými jsou pudová potřeba mateřství a potřeba pečovat a vázat se na dítě. (Vágnerová, 2007)

Je však otázkou, do jaké míry jsou tyto pocity schopné vyvážit ženě náhlou změnu sociokulturního prostředí. Mateřství však nutně neznamená absolutní omezení ženy,

vnitřní nenaplnění a nulové zájmy. Mnoho žen vnímá mateřství jako jistou formu životního poslání, životní cestu. Již těhotenství berou jako nádherný, neuvěřitelný zázrak, který se po narození mění v miminko a pouze matka ví přesně, co její dítě potřebuje, a jak jeho potřeby naplnit. Jsou tedy svázáni jistým neviditelným poutem. Tyto ženy si volí svůj čas strávený na mateřské a rodičovské dovolené jako svůj úděl a s láskou jej naplňují. Často by si neuměly představit, že by s dítětem trávil čas někdo jiný, byť by to byl otec dítěte. Vniká mezi matkou a dítětem speciální vztah vazby jeden na druhého. Mateřství a rodičovství je důležitou součástí všech generací, i když je stále častěji vnímáno jako povinnost daná okolím. Antikoncepce je v dnešní době velmi dostupná, v nejzazším případě i plánované přerušování těhotenství. Těhotenství a následné mateřství je tedy věcí našeho vnitřního rozhodnutí, ne pouze následkem nechráněného pohlavního styku. Je však možné, že některé páry možnost přerušování těhotenství odmítají a mateřství přichází spíše jako jediná možná cesta v dané situaci. Reálně je to však stále volba dané matky či páru. Stále častěji se také setkáváme s neplodností párů a lidé volí možnost asistované reprodukce. Mateřství je bráno jako speciální prožitek, úděl a dar, na kterém se musí pracovat a není přáno každému. (Špatenková, 2006)

Formy mateřství a jeho formy vnímání společností se v dnešní zrychlené době transformuje velmi rychle i díky sociálním sítím a sdílenému dostupnému obsahu. Matky jsou vystaveny většímu tlaku v jiné formě nežli dříve. V předchozím období byly na matku kladeny nároky jejím okolím, které bezprostředně vnímala a v jakém se nacházela, dnes je větší rozhled a ženy vnímají mateřství ve zvětšeném okruhu dění, což může velmi komplikovat adaptaci na novou životní roli v jakékoli fázi mateřství. Média často mateřství a matky vyobrazují jako pozitivní, radostnou část života ženy a popisují je jako nalezení smyslu života. Mateřství je bráno jako období, které by si žena měla vždy užívat, jelikož je doma s dítětem a nemusí chodit do zaměstnání, má čas věnovat se dítěti a užít si jeho první roky života. Média mateřství spojují převážně s pozitivními pocity, což může zapříčinit vznik idealizované představy o mateřství. Ta potom může, ale také nemusí odpovídat realitě, kterou žena zažívá po narození dítěte a následné péči o něj. Jakmile žena vstupuje do role matky s takto silně pozitivním očekáváním, může nastat situace, v níž se bude realita lišit od prvotních představ a dojde k následnému negativnímu vnímání mateřství. Následná adaptace je o poznání složitější. Žena se musí vyrovnávat s vícero faktory najednou. Jak již bylo zmíněno, v dnešní době je cesta k informacím skrze internet velmi jednoduchá a přístupná téměř všem. Na základě dostupných informací si žena vytváří představy o budoucí mateřské roli. Média a společnost mateřství

idealizují. Pokud tedy žena nemá ve svém okolí ženu s malými dětmi, u které by více nahlédla do reality mateřství, může se stát, že bude své očekávání stavět například na rolích matek zobrazovaných ve filmech či seriálech, kde jsou malé děti vyobrazovány spíše jako doplněk k životu matky, která stále žije svůj dosavadní život a dítě je vždy klidné, spící v kočárku či nosítku. (Masopustová a kol., 2018)

Na druhou stranu se dnes na sociálních sítích stále častěji setkávám s influencerkami, které propagují reálnou stránku života, tedy sdílejí obsah zaměřený na rodičovství a na fázi mateřství, kterou aktuálně prožívají, bez cenzury a snaží se předat sledujícím reálný pohled na mateřství.

1.1 Dlouhodobá, primární péče o dítě

Diplomová práce se zaměřuje na část mateřství, během níž žena celodenně a dlouhodobě pečuje o dítě. Nedochází tedy do zaměstnání a s dítětem již tráví čas „doma“ delší dobu. Vztahuje se tedy k období rodičovské dovolené. Ve společnosti se často setkávám s neuceleným pohledem na danou terminologii mateřské a rodičovské dovolené. Lidé si tyto pojmy často pletou a zaměňují je. Což je zásadní chyba, jelikož se jedná o dvě rozdílná období v životě matky, která se liší nejen délkou, výší finančního příjmu, ale odráží se na celé rodině. Často se setkávám s tím, že ženy uvádějí, že „jsou na mateřské“ a tím pokrývají celé období, kdy jsou s dítětem doma a nechodí do práce, avšak měly by spíše uvádět, zda jsou na mateřské či rodičovské dovolené.

Jelikož se tato diplomová práce věnuje ženám na rodičovské dovolené, nikoli na mateřské dovolené, ráda bych upřesnila několik základních rozdílů těchto pojmů. Mateřská dovolená trvá tedy 28 týdnů, zhruba do šesti měsíců věku dítěte, kdy je pro ženu vše nové, seznamuje se s novou rolí a zažívá znatelnou změnu ve svém životě. Ať se jedná o první, či další dítě, vždy přináší změnu ve fungování rodiny a matka jakožto hlavní pečovatel tuto změnu pocítuje nejvíce. (Masopustová a kol., 2018) Pro účel diplomové práce je však zásadní druhé období, a to období rodičovské dovolené, která trvá nejméně třináct měsíců a nejdéle do čtyř let věku dítěte. Toto období chápeme jako čas, kdy žena již delší dobu, tedy dlouhodobě a systematicky pečuje o dítě nebo děti. Většinou nechodí do zaměstnání a naplňování potřeb dítěte stojí velkou vahou právě na ní. Taková žena je již delší dobu v roli matky, je vykořeněna z běžných sociálních kontaktů, které měla před narozením dítěte. Jelikož v dospělém životě je velká část sociální komunikace a interakce spjatá s pracovním prostředím, kam žena na rodičovské

dovolené většinou nedochází, může docházet k částečné sociální izolaci. (Mareš, 1994) Žena se s dětmi musí naučit fungovat jako matka a přizpůsobit tomu společenský život. Pro mnoho žen může být tato realita skličující, zvláště pokud nemají možnost sdílet povinnosti kolem dítěte s partnerem, prarodiči či jinou blízkou osobou a veškerá tíha leží pouze na nich. Pro období rodičovské dovolené je typické zužování nebo stagnování sociální sítě matky. Výzkum, který provedla Šedřová (2003), potvrzuje vliv mateřské a rodičovské dovolené na proměnu vztahové sítě u matek. Popisuje mimo jiné i proměnu daných vztahů, kdy některé zaniknou úplně a jiné naopak mohou zintenzivnit.

Pro lepší přehlednost jsem použila tabulku vytvořenou webem *Money.cz* (Solitea a.s., 2020, online), která velmi přehledně znázorňuje dané rozdílnosti.

Tabulka 1 *Nejdůležitější rozdíly mezi mateřskou a rodičovskou dovolenou*

	Mateřská dovolená	Rodičovská dovolená
Kdy začíná?	6 až 8 týdnů před narozením dítěte	Navazuje na mateřskou nebo ihned po narození dítěte (pokud na PPM nevznikl nárok)
Kdo jí pobírá?	Matka (otec pouze výjimečně)	Otec nebo matka
Jak dlouho trvá?	28 týdnů u jednoho dítěte 47 týdnů u vícero dětí	Nejméně třináct měsíců a nejdéle do čtyř let věku dítěte
Kolik dostanu?	70 % hrubé měsíční mzdy	300 000 Kč rodič jednoho dítěte 450 000 Kč rodič vícero dětí
Můžu zároveň pracovat?	Ano, nejdříve 6 týdnů od porodu	Ano, kdykoliv bez omezení
Kde zažádat?	Žádá zaměstnavatel po předložení formuláře od gynekologa	Nutné vyplnit formulář na příslušném úřadu práce

Zdroj: Solitea, a.s., 2020, online

1.2 Zabezpečení funkční rodiny

Vágnerová (2012) vyzdvihuje míru důležitosti významu mateřství a jeho prožívání ženou, což přikládá veliký význam rodině. Ta významně usměrňuje psychický vývoj dítěte. Rodina slouží jako citové zázemí, zdroj bezpečí a jistoty. Je proto pro dítě primárně významným prostředím. Utváří pohled dítěte na svět, míru jeho důvěry a rovnosti. Z pohledu působení na psychický vývoj dětí jsou dále důležité funkce rodiny, jako její míra

soudružnosti, otevřenosti, její stabilita, míra prostoupení do společnosti a vnějšího prostředí. Často jsou tyto body důležitější nežli vzdělanostní či materiální rovina rodiny.

Významnost rodiny je značně zřejmá, a proto nese svůj význam v účelu diplomové práce. Následující kapitola se zaměřuje na funkce rodiny, které zastřešují z veliké míry rodiče. Ženy často s příchodem dítěte hledají oporu nejen ve svém partnerovi, ale také v rodině. Je proto důležité, aby rodina fungovala zdravě a ženu v náročné a nové životní roli podpořila. Fungování rodiny klade mimo jiné další povinnosti na ženu, což může způsobovat její přehlcení.

Rodina je pojmem, který může pro každého znamenat něco jiného a nese si svůj specifický význam. Co je tedy pro jednoho samozřejmostí a normou, pro jiného nemusí být běžnou věcí. S moderním světem se pohled na rodinu a její definici proměňuje, a to i s celou společností. Rodina ztrácí úroveň nejvyšší priority a mění se její hodnoty. Sociolog Možný (2008) upozorňuje na skutečnost proměnlivosti základních pojmů v konceptu rodiny *„jakmile pojmy začneme užívat ledabyly či nazdařbůh, přestanou být oporou. To, že podíl lidí žijících aktuálně v rodině se v poslední době zmenšuje, nenapravíme tím, že rozšíříme obsah slova rodina. V odborné řeči má smysl má smysl udržet rozdíl mezi domácností a rodinou. Bezdětní manželé mohou mít šťastnou a spokojenou domácnost, mohou si vytvořit krásný domov a označovat ho za rodinu, skýtá-li jim to útěchu. Jak čemu říkáme, v tom jsme svobodni, ale skutečnost tím nezměníme.“* (Možný, 2008, s. 30)

Aby byla rodina funkční, je třeba dostatečně uspokojit pocíťované požadavky a potřeby všech jejích členů. Kromě členů rodiny na sebe rodina váže také požadavky kladené společností. Pokud má rodina, z velké míry právě rodiče, uspokojit takové potřeby všech jedinců a společnosti, je zásadní, aby plnila základní funkce, jež zabezpečují přežití a kvalitu života jedince ve společnosti. Jak již bylo zmíněno, jednotlivé funkce rodiny a nároky na ně se v čase proměňují, ale ty základní přetrvávají. Možný (2008) popisuje funkci reprodukční, která je založena na potřebě přežití lidské populace, nemusí být tedy vždy spojena s rodinou. Přivést však dítě na svět není podstatou, nýbrž zajistit mu vše potřebné k životu a dalšímu vývoji ano. Právě zajištění dítěte je hlavním pilířem úkolů ženy v mateřství. V dnešní společnosti se stal předmanželský sex normou, což potvrzuje mimo jiné nárůst porodnosti nemanželských dětí. Rodina, dle staré definice ztrácí monopol na plození dětí, a tak je reprodukční funkce zajištěna z velké míry rodinami, dle moderních definicí.

Možný (2008) dále popisuje materiální funkci rodiny, která je ekonomicko-zabezpečovací a dotýká se všech členů rodiny. Stále je však primárním úkolem rodičů,

zabezpečit materiální a ekonomickou rovinu rodiny. V momentě, kdy je žena na rodičovské dovolené, leží tato povinnost pouze, či z velké části, na otci, což může způsobovat neshody v partnerství a rozkol v důležitosti partnerských rolí. Mezi naplňování materiální funkce rodiny lze začlenit také vnitřní činnost domácnosti jako vaření, péče o děti a jiné domácí činnosti. Společností však tyto prvky nejsou tak silně vnímány jako zajištění finanční stability rodiny. S postupem času se společnost vyvíjí a s lepší sociální mobilitou se zeslabuje vliv předávání ekonomického kapitálu. Rodina je hlavním činitelem sociální nerovnosti, což je však stále více nahrazováno státem ve formě služeb a dávek.

Další funkce, kterou rodina nese a má naplňovat, je výchovná funkce, ta se vyznačuje reálným zájmem o dítě a jeho výchovu. Cílem této funkce je výchova samotná, realizace schopnosti rozvíjet se, rozvíjet své schopnosti a celková připravenost osoby dítěte pro vstup a fungování ve společnosti. Proces socializace začíná již v novorozeneckém věku, jakmile dítě roste, začne navštěvovat jednotlivá školská zařízení, jež doplňují výchovu rodičů. Na primárně domácí rozvoj rodiči, tedy postupně navazuje rozvoj ve školském zařízení, dále potom zaměstnání. Dítě během výchovného procesu ovlivňují masmédiá, jeho osobní zájmy, příslušnost ke skupinám, společnost a další. Prostředníkem vlivu dané kultury je primární socializace, která probíhá při výchově v rodině. Rodina tedy pokládá základní kameny, na kterých dítě dále v životě staví. Za cíl si tato výchova klade uvedení dítěte do kulturního prostředí a naučení ho orientaci v daném prostředí. Rodina jedince učí základní komunikaci s lidmi, vytváří vzorce řešení konfliktů, jednání s lidmi. Což ovšem neznamená, že tyto získané vzorce chování jsou vždy pozitivními a chtěnými. Často mohou být pro dítě špatným příkladem. Záleží na vzájemném vztahu obou rodičů a jejich přístupu k věci, jež dále odráží vzhled budoucích vztahů jedince. (Nakonečný, 1999) Jelikož je matka primárním pečovatelem o dítě a tráví s ním během jeho prvních let života většinu času, dítě často přejímá výchovné vzorce právě od matky, samozřejmě za působení okolní rodiny. S funkcí výchovnou souvisí funkce emocionální, kdy nejen matka ale oba rodiče zajišťují v rodině pocit bezpečí pro děti. Takový pocit je však důležitý i pro dospělé. Rodina má za úkol poskytnout svým členům pocit zázemí, bezpečí i jistoty. Takový vjem musí pociťovat všichni členové rodiny, naopak „*při trvalém neuspokojování potřeby lásky, pozornosti a uznání ze strany rodičů vůči dítěti může u něj dojít k psychické deprivaci, jež se může projevit v destruktivním chování vůči všemu hodnotově odlišnému, neschopnosti spolupráce či slabé vůli jedince.*“ (Matějček, Dytrych, 1994, s. 196)

Všechny výše zmíněné funkce rodiny by měli zajišťovat rodiče dětí, tedy matka a otec. V některých rodinách jsou role striktně rozdělené, v jiných si rodiče vzájemně pomáhají a povinnosti sdílí. Otec však jen velmi těžce převezme úkony matky, která je na rodičovské dovolené a o dítě pečuje dlouhodobě primárně ona. Otec ve většině případů dochází do zaměstnání a matka s dítětem musí zvládat vše okolo. Naplňuje tak funkce emocionální, výchovné i materiální. Matka je také pro dítě většinou primární citovou jednotkou, je to osoba, ke které se upíná a často, pokud partneři nemají opravdu vyrovnaný systém péče o dítě, si dítě na matku vytváří jedinečnou vazbu. Pokud je matka samoživitelkou, kterých v posledních letech přibývá, leží veškeré potřeby a zabezpečení funkcí rodiny pouze na ní. Matce se tak při dlouhodobé, celodenní péči o dítě mění společenské postavení i role. Vykonávání každé rodinné funkce s sebou nese jistou míru omezení pro ženu, respektive jedná se o proměnu sociálních styků a celkové společenské postavení ženy jakožto matky, která následujících několik let bude klást potřeby dítěte před ty své, což limituje možnost sociálního vyžití. Taková intenzivní péče o dítě ve všech složkách naplnění funkcí rodiny klade na ženu a kvalitu péče veliké požadavky. Aktivní přístup k dítěti, jeho rozvíjení a zabezpečení je od matek často očekáván již od prvních týdnů věku dítěte. Společnost předpokládá, že matka bude aktivně podporovat vývoj a zabezpečení dítěte a bude pro něj stále organizovat čas za pomoci adekvátních vzdělávacích aktivit. (Masopustová a kol., 2018)

Role partnera

V dnešní době, kdy padá stereotyp klasické, úplné rodiny a přibývá matek samoživitelek, protožeotec často ztrácí o děti zájem, je partnerský vztah často opomíjen. Je však důležité zmínit, že pro ženy je tento vztah a podpora partnera při změně životních rolí s nastávajícím mateřstvím velmi důležitý. Partner, který plní své funkce a je partnerem kvalitním, tedy je ženě oporou, a ne zdrojem komplikací, vztahové nevyváženosti a konfliktů, rozhodně přispívá ke snadnější adaptaci ženy na mateřství a napomáhá ženě procházet si těžkostmi, jež péče o malé dítě nebo děti a jejich výchova společně se zabezpečením rodinných funkcí skýtá. (Masopustová a kol., 2018)

Masopustová a kol. (2018) ve svém výzkumu uvádějí, že partnerský vztah je důležitou proměnnou v harmonickém fungování páru a rodiny. Partnerská spolupráce je ve výchově dětí a fungování rodiny hodnocena jako kvalitní v případech, kdy je i vzájemný partnerský vztah hodnocen kvalitně. Matky často nevědomky otce od dítěte odstrkují

a mají pocit, že pouze ony dokáží naplnit potřeby dítěte a udělat vše správně, otec tak časem svůj zájem o péči ztratí nebo si jej ani nevyvine. Pro otce dětí je důležité, aby byli zapojováni do výchovy a péče o dítě již od jeho narození a aby cítili dostatečnou podporu od matky dítěte. Pokud se otec cítí být dostatečně podporován ve své péči o dítě, je jeho zapojení do chodu rodiny a domácnosti větší. Ženy si svou roli matky budují samy, kvalita spolurodičovství na jejich roli jako rodiče veliký vliv nemá. Ženy jsou však přírodou více předurčené k roli matky a dokáží své životní role od sebe velmi často oddělovat. Jsou tedy schopné separovat partnerský vztah od rodičovského. Mateřství je tedy více faktorové a jeho podobu ovlivňuje mnoho proměnných. Je ženami také vnímáno subjektivně, a právě kvalita partnerského vztahu, zapojení otce do péče a výchovy dítěte a rodičovská spolupráce, mohou být pokládány za dílčí faktory podílející se na utváření podoby mateřství v prvních letech života dítěte.

2 Životní změna

Tato kapitola a její podkapitoly se věnují příchodu nového dítěte do rodiny a důsledky, které z toho vyplývají zejména pro ženu, matku, jejíž život nabývá zcela nových rozměrů. Mění se jí sociokulturní prostředí, styl života a denní rytmus. Ať se jedná o první, či další děti, je tato situace vždy individuálním a velice důležitým momentem pro ženu i celou rodinu. Žena je většinou první, kdo o novém těhotenství ví a již v této fázi se její myšlení transformuje do další rodinné etapy, kdežto otcové a ostatní členové rodiny si danou skutečnost většinou uvědomují mnohem později. Žena se v průběhu těhotenství a po narození dítěte velmi změní jak fyzicky, tak po psychické stránce. Rozhodnutí založit vlastní rodinu a přivést na svět potomka je jedno z nejdůležitějších a nejzávažnějších rozhodnutí v životě. Jakmile se žena stane matkou, svět se pro ni nadobro změní a není jako dřív. S takovou změnou ženy často nepočítají nebo si jí nepřipouštějí, což s sebou může přinášet jisté komplikace. Není přesně dáno, kdy je ideální čas stát se matkou. Je však jisté, že žena se sama musí cítit na tuto roli připravena. (Abelson Tržilová, 2008)

Rodičovství s sebou nese pozitivní a radostné, ale i negativní a stinné stránky jako například zbrzdění kariérního či osobního růstu, omezení osobní svobody, může mít negativní dopad na vztah s partnerem, proto je důležité, aby byl vztah postaven na pevných základech. Vztahovou stránku ovlivňuje vyčerpanost obou rodičů, emocionální labilita, což může mít vliv nejen na sexuální, ale také emoční složku vztahu. Rodičovství však do života přináší nový vztah – vztah k dítěti. Mění se i vztah k partnerovi, který je najednou spolurodičem a nejen partnerem. Žena najednou vidí muže v roli partnera i otce. (Sobotková, 2001)

Dle Vágnerové (2007) se matky se svou rolí sžívají postupně a v rámci procesu proměny v matku vnímají svět dvojí perspektivou. Z pozice své a očima dítěte, kdy se rozvíjí sociální a emoční inteligence, flexibilita ženy a její empatie, ochota upřednostnit potřeby dítěte na úkor svých vlastních, žena nabývá schopnosti vytvořit hluboký a trvalý citový vztah. Vztah matky k zcela na ní závislému dítěti jí velmi posiluje a prohlubuje tak jejich vzájemnou identifikaci. Pro matku rodičovství představuje nelehký úkol se svými specifickými nástrahami a omezeními.

Již s těhotenstvím přichází do života ženy změny. Z počátku se jedná o změny v ideologiích a představách, které bývají chybně interpretovány skrze média, v pozdějších fázích těhotenství se přidávají také fyzické změny, zejména v tělesné konstituci žen, psychické změny ovlivněné návalem hormonů. Formují se také nové sociální vztahy, ke

konci těhotenství odchází žena na mateřskou dovolenou, opouští tak své pracoviště a začínají ji obklopotvat těhotné ženy s dětmi, ať už na preventivních prohlídkách v čekárně, na předporodních kurzech, těhotenském plavání a podobně. Žena tak začíná navštěvovat jiné sociální skupiny než dříve. Těhotenství s sebou nese mnohé změny, kterými si žena během relativně krátké doby projde, což má vliv na její psychický stav. Hormonální proměny, které těhotenství provází, často vedou také k emocionální labilitě ženy a zkreslenému vnímání. Tyto změny jsou popisovány jako ambivalentní reakce, při kterých dochází ke střídání pocitů vzrušení a štěstí s pocity deprese a strachu. Žena se v průběhu těhotenství stává odlišnou osobností a její proměna se odráží ve vztahu s jejím okolím, nejvýznamněji změnu pocituje partner ženy. Takové pocity často prožívá i nastávající matka, která těhotenství plánovala. Často k nim dochází z důvodu uvědomění si trvalosti mateřství, tedy že dítě „nejde vrátit“, strachu ze zodpovědnosti nebo porodu dítěte. (Vágnerová, 2007)

Těhotenství je možné vnímat jako přípravu na příchod dítěte a jak již bylo zmíněno, ženami bývá prožíváno velice intenzivně. Důležitým zlomem je však právě příchod dítěte na svět. Po prožitém porodu dítěte přichází zlomový okamžik, přinesení dítěte z porodnice domů. Jedná se o významné období, kdy je neustálá péče o miminko pro ženu vysilující. Matka se ještě nebyla schopna plně zotavit po porodu, nestihla znovu načerpat ztracené síly, neměla čas si pořádně odpočinout a vstřebat pocity z prožitku, často nemá potřebnou praxi, s dítětem není zcela sžita, a proto nerozumí úplně jeho potřebám, zkrátka je pro ni vše nové. I v případě dalších těhotenství se situace po přinesení nového člena rodiny mění. Přibude totiž další člen a žena obstarává mimo novorozence potřeby zbylých dětí. Nová situace a sžití s ní si proto opět nese svá specifika. Dítě je na matce závislé dvacet čtyři hodin denně a nedostatek plnohodnotného spánku hraje svou roli. Matky se v tomto období mohou cítit neschopné, vyčerpané, ve stresu z mnoha povinností. V těchto chvílích je pro ženu klíčová potřebná pomoc okolí, kterou má v ideálním případě zajišťovat především partner (Vágnerová, 2007).

Čech a kolektiv (2006) tvrdí, že psychické prožívání ženy je klíčové a změny, jak psychické, tak fyzické, jsou natolik rozsáhlé, že se zpět do stavu před těhotenstvím nenavrátil takřka nikdy. Kromě návratu do stavu psychického prožívání před narozením dítěte, je možné konstatovat, že pro ženu je často nemožný i návrat do původních sociálních struktur, které se v průběhu času, který žena stráví na rodičovské dovolené, promění a promění se také její možnosti sociální interakce v rámci omezenosti novými povinnostmi. Navíc nová situace je pro ženu velmi krizovým obdobím, které je potřeba

zvládnout. Mohou zde však nastat komplikace v podobě psychických problémů. Jak již bylo zmíněno, ženě se po narození změní klasická životní rutina, sociální prostředí a kontakty, životní styl, na který byla doposud zvyklá, ale také vnímání, což ve spojení s hormonálními změnami může způsobovat psychické problémy. Bývají ženami popisovány jako pocity podrážděnosti, návaly pláče, přecitlivělosti, častým kolísáním nálad a nazýváme je tzv. psychickými rozkoly. (Špatenková, 2006) Všechny tyto pocity určují směr, jakým bude žena dále mateřství prožívat a mohou také umocnit pocity sociální izolace a osamění. Mezi psychické problémy spojené s životní změnou narození dítěte se řadí poporodní blues, poporodní psychóza či poporodní deprese.

Právě poporodní depresi spojuje Vágnerová (2007) se sociální izolací. Tu často ženy po narození dítěte a v průběhu prvních let věku dítěte prožívají. Na psychickém stavu matky se projevuje náročnost situace, jež s rolí matky úzce souvisí. Jak již bylo zmíněno, po porodu se žena často nestihne plně uzdravit po fyzické stránce a vstupuje do neustálého kolotoče péče o novorozence, případně dalších dětí a domácnosti. Matky proto často bývají vyčerpané, trpí spánkovou deprivací a nemají čas ani energii na své okolí a přátele. Právě pocity, které žena zaznamenává, mohou ovlivnit následující čas strávený s dítětem, vše umocňuje nejen psychická složka ženy, ale také sociální. Veškeré pocity a problémy, které žena zažívá, se nesporně odráží v sociální izolaci, která je přirozenou součástí částečně již v těhotenství, po narození dítěte a později i na rodičovské dovolené. Potřebě kontaktu a sociálního vyžití se věnuje následující kapitola.

2.1 Potřeba sociálního vyžití

Každý jedinec potřebuje pro život jistou formu sociálního kontaktu. Člověk je od přírody sociální, společenský a během života navazuje vztahy s jinými lidmi. Socializace je pro něj přirozenou, potřebnou věcí. Někdo pro naplnění této potřeby potřebuje více kontaktu s ostatními a někomu stačí méně. Někdo potřebu naplňuje v reálném světě a jiný se zase ubírá do prostředí virtuálního, v dnešní době se jedná zejména o sociální síť. Obě varianty jsou však v pořádku. Nové kontakty získáváme pomocí socializace. Vágnerová (2004) tento proces, jež se odehrává právě mezi jedincem a společností, popisuje jako utváření jedince ve společenskou bytost. Jedná se o dlouhodobý, často celoživotní proces, který probíhá neustále, i když to sami nevnímáme. Sociálním vztahům se přičítá veliká důležitost. Potřeba socializace je vysvětlována jako potřeba kontaktu. Vztahovou a komunikační nezbytnost lze přirovnat k tužbě být něčeho součástí a k něčemu nebo někomu

patřit. Dle autorky představují sociální kontakty zdroj bezpečí, sociální jistoty a specifické zkušenosti, při kterých je jedinec nucen uplatnit schopnost spolupráce, komunikace a jednání s ostatními. Když je potřeba navazování vztahů nějakým způsobem omezena, mohou se objevit jisté komplikace. Právě ženy na rodičovské dovolené se s touto situací setkávají velmi často. Změnou životního stylu, omezením sociokulturního vyžití a dlouhodobou celodenní péčí o dítě jim bývají tyto potřeby upírány nebo znatelně omezovány. Díky této skutečnosti se u žen, které primárně pečují i dítě nebo děti, v prvních letech věku dítěte, vyskytují pocity samoty, osamění a sociální izolace.

Hartl a Hartlová (2010) popisují sociální izolaci v psychologickém prostředí jako odloučení, ztrátu sociálních kontaktů nebo osamělost, sociální izolaci poté vysvětlují jako pozbytí kontaktů s ostatními lidmi. Tato ztráta kontaktů může být nucená nebo dobrovolná. Obdobně ji pociťují ženy na rodičovské dovolené.

Palenčár a Duško (2015) pocit osamělosti definují jako subjektivní stav, který jen těžko na první pohled rozpoznáme. Většinou vidíme člověka pohybujícího se ve společnosti, obklopeného lidmi, kterého mohou sužovat pocity osamění. Při sociální izolaci jde, dle autorů, o souvislost se sociální osamělostí, což znamená, že pokud se jedinec cítí být sociálně osamělý, postrádá interakci s přáteli čili sociální sítí. Ztrácí pak kontakt s okolím a nabývá pocitu vyčlenění z kolektivu. O sociální izolaci lze hovořit v případě, kdy se kombinují negativní pocity související s osamělostí.

V mateřství se většinou považuje zato, že je matka dítětem omezována a sociální izolace, či osamění tak vzniká na základě nové životní role a povinností. Je zde však možný i druhý směr působení, tedy že matka, která nebyla dlouhou dobu schopna od dítěte odejít, ať už z důvodu potřeby dítěte, separační úzkosti, kojení a podobně, může pociťovat úzkostnost v ještě větší míře, což může zapříčinit závislost matky na dítěti. Tato závislost bývá s vyšším věkem dítěte posilována hlasitým nesouhlasem dítěte, které nebylo na odloučení od matky doposud zvyklé. Matka se tak stala nejen primárním pečovatelem, ale i dominantním. Dítě není naučené trávit čas bez matky, například s otcem nebo jinou blízkou osobou a matka je pro něj jedinou sociální vazbou. Následná adaptace a osamostatnění dítěte bývá o poznání náročnější. Ženy potřebují strávit nějaký čas o samotě, zabývat se svými zájmy a potřebami, nejen neustále naplňovat potřeby dítěte. Takové matky, které mívají možnost trávit čas svými zálibami bez dítěte, pociťují i méně stresu než ženy, které takovou možnost nemají. (Masopustová a kol., 2018)

2.2 Sociální izolace na rodičovské dovolené

Narození dítěte a příchod nového člena do rodiny je pro ženu zásadní životní změnou. Vágnerová (2007) zdůrazňuje, že miminko s sebou nese spoustu změn, jako absolutní změnu denního režimu matky, změnu v chování matky i otce, a to i v jejich vztahu, proměna ve zvycích trávení volného času a času pro sebe a proměnu v rozdělení domácích prací mezi partnery. Mění se tak dosavadní role a pozice všech členů rodiny, nejvíce se však změna týká zpravidla právě matky. S dítětem přichází také mnoho nových povinností, které musí partneri plnit, a většinu dne, kdy je otec v práci, tyto povinnosti připadají matce dítěte. Často tedy upřednostňuje potřeby dítěte před svými vlastními. Ženy se často mohou cítit izolované od ostatních, od okolí a svých známých. Dále mohou pociťovat přetížení a únavu. Jak již bylo zmíněno, po narození dítěte žena přechází z role partnerky do role matky, kterou si postupem času osvojuje. Dříve však nebyla pouze partnerkou, ale zastupovala několik dalších rolí, jako manželku, nezávislou ženu, pracující ženu s určitým postavením a zaběhlými zvyky trávení volného času. S mateřstvím přichází nová role, zcela dominantní nad předešlými a nese spoustu rozdílů od ostatních. Role matky je rolí stálou, nevratnou a matkou žena již zůstane po zbytek života. V této fázi je pro ženu rodina velmi důležitá. Může ženě pomoci touto změnou projít bez problémů. Zejména kontakt s rodiči obou partnerů a s dalšími příbuznými je potřeba udržet, jelikož právě nejbližší rodina často poskytuje ženě pomocnou ruku. Ať se jedná o časté přesouvání z jednoho místa do druhého, nepřetržitou a stálou péči o miminko, vykonávání stejných úkonů stále dokola, to vše může způsobovat v ženě pocity stereotypu každodenního života a jako následek přichází ztráta sociálních kontaktů. Tuto skutečnost lze definovat jako redukování sociální sítě ženy (Vágnerová, 2007).

Při celodenní péči o dítě nebo děti, ženě nezbyvá moc volného času, je omezena naplňováním potřeb dětí a nemá zpravidla tolik volného času na setkávání se s přáteli. Před dětmi by volný čas trávila právě s přáteli či jinou ze svých zálib. Je však možné, že kamarádky zatím děti nemají a s odchodem ze zaměstnání na mateřskou či rodičovskou dovolenou nebo změnou priorit, se zpretrhaly kontakty s přáteli. Dochází tedy k omezení kontaktů na značně dlouhou dobu. Pro ženu jsou aktuální jiná témata, než pro její přátele a může se v rozhovoru cítit nepříjemně nebo nebude schopna nenalézat společná témata ke konverzaci. Matka se během rodičovské dovolené potýká s řadou nových, dosud neznámých situací, které musí řešit. Mimo přátelé z pracovního prostředí nese svou důležitost také rodina, příbuzní a blízcí přátelé. V případě, kdy je žena během rodičovské

dovolené zahrnuta pozorností blízkých, kteří jí poskytují dostatečnou podporu a pomoc jak s dítětem, tak s domácností, změnu rolí snáší mnohem lépe. Omezená pomoc rodiny může být zapříčiněna tím, že žena žije daleko. Páry se stěhují často daleko od svých rodičů, kde nikoho neznají a zakládají tak nový život, v novém prostředí. Tato skutečnost akcentuje pocity sociální izolace ženy, která se ocitne v domácnosti a s dobou trvání rodičovské dovolené se často prohlubují. Muž odchází do zaměstnání a ona tráví veškerý čas bez známých ve společnosti dítěte. (Geisel, 2004)

Navíc žena, která si prošla celkovou změnou života, jak ho doposud znala, neztrácí jen svůj volný čas, nezávislost a svobodu rozhodování, ale také svou identitu, vztahy s okolím a přátele. Zejména je důležitá ztráta identity, žena si během péče o dítě vytváří identitu novou. Může se stát, že se se změnou celkově nesmířila a kvůli veliké únavě, frustraci a častému ponižování role matky jako ženy v domácnosti se jí stýská po staré, profesní identitě, kdy si mohla sama rozhodovat o svém čase a o své osobě. Takový rozkol v identitách ženy narušuje vnímání sebe samých, pociťují ztrátu přátel a vinu za tuto skutečnost často přisuzují mateřství a novým povinnostem s tím spojených. (Nicolson, 2001)

3 Sociální sítě

Sociální sítě jsou místem na internetu, které navštěvujeme za účelem vyhledávání obsahu, sdílení informací, fotografií, videí nebo svých pocitů. Je to virtuální prostor vytvořený pro komunikaci lidí. Právě sociální sítě tvoří jednoduše dostupný prostor pro únik ze všedního života a stereotypu, který žena na mateřské či rodičovské dovolené zažívá. Jedná se o rychlou, jednoduchou cestu k socializaci a kontaktu s někým dalším, s přáteli nebo také k navazování kontaktů nových, či pouze k udržování „se v obraze“ a sledování příspěvků ze života ostatních, ať známých lidí, rodiny, nebo cizích lidí a „influencerů“. Sociální sítě spojují lidi na celé zemi a jsou dostupnou cestou nejen pro komunikaci, neosobní kontakt, ale také zjišťování informací, vzdělávání se, k zábavě a mnoho dalšího. (CZ.NIC, 2016, online)

Hlavní rolí sociálních sítí je převážně možnost udržování stálého kontaktu. V dnešní době jsou lidé zvyklí dostat odpověď na cokoli od kohokoliv téměř okamžitě, jelikož je zde možnost mít mobilní telefon, a tudíž připojení k sociálním sítím stále u sebe. Pro lidi, kteří nemají možnost se s danou osobou či skupinou osob vídat osobně, například z důvodu veliké vzdálenosti, pracovní vytíženosti či odlišné organizace dne, jsou sociální sítě účelnou cestou ke kontaktu. V dnešní době jsou dokonce často více využívány pro kontakt s okolím než klasické volání přes telefonní operátory a posílání SMS zpráv. Cesta k nedosažitelnému kontaktu se tedy stala dostupnou právě skrze sociální sítě, to otevírá dveře mnoha lidem, kteří měli problém se sociálně, komunikačně začlenit. Účelem sociálních sítí je tedy zejména možnost stálého udržování kontaktů, které se vztahují k rodinnému kruhu i mimo něj, seznamování, setkávání nových lidí v online prostředí. Pro sociální sítě je významná hlavně rychlost přístupu k informacím a jejich výměna mezi uživateli. Sociální sítě sdružují své uživatele a mají za cíl utváření komunit, což je jejich další, klíčovou funkcí. Zajišťují tak propojení do komunit, které vznikly na základě vztahů z reálného světa nebo setkáním společných zájmů. Za hlavní a také základní součást sociální sítě lze považovat osobní profil uživatele, který je virtuální vizitkou nesoucí uživatelské údaje. Touto virtuální vizitkou se uživatel sebereprezentuje a podle zadaných informací ho mohou ostatní na sociálních sítích vyhledat. Uživatel do profilu uvádí své jméno, bydliště, životopis, fotografie sebe, své rodiny a domácnosti, rodinný stav, záliby atp. Záleží pouze na uživateli, jaké údaje do profilu zahrne, ale je důležité být obezřetný, jelikož se jedná o informace všem dostupné, tedy veřejné. (Akademie CZ.NIC, 2014, online)

Hlavní rolí sociálních sítí je samozřejmě interakce s ostatními. Ať se jedná o přátele a známé nebo cizí lidi, se kterými se uživatel seznámí přímo na síti. Profil je na sítích stálým a přístupným kdykoliv, i mimo reálnou aktivitu jedince. Mimo to může na síti vystupovat ještě prostřednictvím sdílení příspěvků – statusů. Tyto statusy se zobrazují ostatním uživatelům a mohou na ně v návaznosti reagovat různými způsoby. Ty záleží na jednotlivých sítích. (CZ.NIC, 2016, online)

3.1 Forma komunikace

V dnešní době se velká část komunikace mezi jedinci odehrává prostřednictvím sociálních sítí. Online komunikaci od sebe můžeme odlišit také způsobem předání informací. Tedy na text, obrázek a zvuk. Každý způsob přenosu s sebou nese svá specifika a spojují je různé internetové sítě a aplikace. Text je stále nejdominantnějším nositelem informace a probíhá přes něj většina online komunikace. S tím se pojí oblíbené aplikace jako například Messenger, WhatsApp či e-mail. Do přenosu informace obrazem spadá zasílání nejrůznějších obrázků, jejich sdílení a v poslední době se rozmohl také fenomén emotikonů a gifů, které vyjadřují pocity komunikátora v obrazu a pomáhají tak při online komunikaci přiblížit neverbální stránku komunikace. Pro přenos obrázků a sdílení života ve fotkách se stala velmi populární mobilní aplikace Instagram, která je na tom vybudována. Pokud se jedná o přenos zvuku, ten v online světě probíhá prostřednictvím zasílání hlasových zpráv či nahrávek. Lze dokonce skombinovat všechny tři vjemy dohromady, což umožňuje třeba aplikace Skype nebo video hovory na Messengeru. (Šmahel, 2003)

Skutečnost, že je internet dnes všem přístupný v domácnosti, v obchodních centrech, kavárnách, na ulicích, tedy téměř všude, způsobila, že se velká část života dnešního jedince odehrává právě skrze sociální sítě, které ho také znatelně ovlivňují. Práce s internetem je čím dál více častá a s vysokým nárůstem moderních technologií přináší i nové hrozby. Je jednoduché nechat se pohltit a vtáhnout do virtuálního světa, obzvláště pokud je žena sama s dítětem, cítí se osamělá a bez přátel, sociální sítě jí nabízí alespoň částečnou kompenzaci ztraceného sociálního kontaktu. Smyslem komunikace je sdílení něčeho společného, tedy rozhovoru, pocitů nebo tématu. Komunikujeme za účelem přenosu informací, které zaznamenáváme, obnovujeme či šíříme. Internet se u nás již používá řadu let a komunikace tak nabrala nový směr, který je pro lidi často jednodušší. Přinesl s sebou další pokroky a posuny a v dalších letech se jistě bude ještě více rozvíjet. Ovlivnění je oboustranné a stejně tak, jako online svět ovlivňuje společnost a formy komunikace, tak

je usměrňován zpět. Nejvýraznějšími se staly sociální sítě jako je Facebook či Instagram, které dominují ve světě masmédií. Sociální sítě jsou formou šíření informací s větší skupinou lidí, ale i s jednotlivci. (Poláková, Spálová, Höfflerová, 2008)

Virtuální komunikace se stává přirozenou součástí mezilidské komunikace. Během návštěvy přítele jsou tedy v kontaktu přes sociální sítě s mnoha dalšími lidmi a komunikace se jim tedy prolínají do sebe. Často se stává, že člověk není schopen se pořádně soustředit ani na jednu z probíhajících konverzací a nastává tak komunikační šum. Oba světy, jak reálný, tak virtuální, jsou navzájem propojeny a ovlivňují se. Dříve byl online svět stavěn do protikladu ke světu reálnému a bylo k němu přistupováno odlišným způsobem. Ale brzy se přišlo na to, že takový přístup není zcela správný. Online komunikace totiž není možná bez zohlednění reálného života jedinců. To, co prožívají v reálném světě se do kybernetického prostředí přímo odráží a určuje tak směr online komunikace. Člověk nikdy neexistuje jen před monitorem počítače nebo obrazovkou telefonu či tabletu a jeho aktivita ve virtuálním prostředí je pokaždé propojena s rovinou reálné existence. (Macek, 2011, online)

Facebook spolu s Messengerem, Instagramem, WhatsAppem a spousta dalších sociálních sítí a aplikací nás provázejí denním životem a používáme je nejen ke komunikaci, ale také ke sdílení svého života s přáteli, známými a virtuálními přáteli. Stále častěji se stává, že se necháváme virtuální komunikací příliš unášet a trávíme jí více času než komunikací reálnou – face to face. Sklouznout do prostředí sociálních sítí je velice jednoduché, díky rychlému a bezproblémovému navázání přátelství a nepřeborného množství sdíleného obsahu s různým zaměřením. Komunikace je tedy jednodušší a rychlejší. Pro ženy, které dlouhodobě a celodenně pečují o dítě či děti, s omezením sociálního života a kontaktů, jak jej znaly dříve, to může být dočasná forma kompenzace negativních pocitů a sociální izolace. Je však důležité sociálním sítím zcela nepropadnout a dále pracovat na sociálním životě v reálném světě. Právě tomuto fenoménu se věnuji v praktické části diplomové práce, kde zkoumám, zda a do jaké míry si ženy na rodičovské dovolené, které jsou v domácnosti s dítětem již nějakou dobu, kompenzují pocity osamění a samoty v online světě.

3.2 Působení matek na sociálních sítích

Mateřství a dlouhodobá víceméně neměnná péče o dítě může ženě způsobovat pocity osamění s následnou sociální izolací, se kterou se musí matka vyrovnat. Internet je

dostupnou možností, jež se ke kompenzaci v dané situaci nabízí. Je však důležité mít sociální sítě pod kontrolou a nenechat se zlákat jejich stálou dostupností. Mnoho žen na mateřské a rodičovské dovolené se sociálními sítěmi nechalo zlákat až příliš. Pocit dosažitelné svobody, jiných myšlenek a „svého prostoru“ může ženy lákat k trávení velkého množství času na sociálních sítích. Používání sociálních sítí se tak často stává návykovým a některé z žen v návaznosti na danou závislost opomíjejí reálný svět a mohou dokonce zanedbávat rodinu. Matky obecně sociálním sítím podléhají ve větší míře, což je způsobeno právě sociální izolací, kterou prožívají. Dnešní generace žen, které mají malé děti, již vyrůstaly v době používání internetu a vzestupu sociálních sítí. Mají k nim tedy utvořený vztah a prostředí sítí je jim důvěrně známo, jelikož se ve velké většině na sítích pohybovaly již před otěhotněním. (Hrdinová, Bulisová, 2019, online)

Ženy vyhledávají sociální sítě jakožto únikový svět po změně životního stylu a sociokulturního prostředí. Často nachází nové komunity či skupiny dalších žen, které řeší podobná témata. (Hrdinová, Bulisová, 2019, online) Na sociálních sítích se však ženy nesetkávají pouze s pozitivními reakcemi. Skrze své děti jsou matky většinou nejcitlivější a je značný rozdíl mezi sdílením svého obsahu a nadměrného sdílení až zahlcování. Jelikož je pro ženy, které tráví dny péčí o dítě, většinou právě dítě jejich hlavním tématem, často se jimi vyhledávaný a sdílený obsah pohybuje právě v tématech zaměřených na děti. Pozitivní reakce okolí jsou často příjemným pozdvihnutím ega matky a ta má poté tendence je vyhledávat častěji. Pokud navíc zažívá sociální izolaci a cítí se méněcenná, zanedbaná, osamocená a zapomenutá, může mít o poznání větší tendence se uchýlovat do prostředí sociálních sítí. Sociální sítě nabízejí různé možnosti a je pouze na uživatelkách, jakým způsobem a v jaké míře je budou využívat. V různých životních obdobích mohou nabízet „bránu ven z osamělosti“. Jsou prospěšné, pokud žena ví, co na sociálních sítích vyhledává a jaký je její cíl, a nedochází k zanedbávání povinností reálného života. V tomto případě mohou naplnit potřebu kontaktu. (MF DNES, Magazín Rodina, Prošková, 2019, online).

Online prostředí a reálný život mohou ženám připadat jako dva naprosto odlišné světy, které se pojí pouze v určitých tématech. Internet jim nabízí anonymitu. Často vystupují samy za sebe, tedy svou osobu, ale upravují si své virtuální já, k lepšímu. Dříve byly tyto dva světy pokládány za dva zcela odlišné světy, v dnešní době se však propojují a vzájemně dohání. Mnoho žen však využívá sociální sítě pouze ke kontaktu se svými známými a přáteli, které opravdu zná a nerado se na internetu zapojuje do diskusí či kontaktu s cizími lidmi. Matky se k sobě na sociálních sítích často nechovají příliš mile.

Samo mateřství je velmi citlivé a na mnoho věcí existuje mnoho názorů, jak již bylo zmíněno, ženy na své děti bývají velmi citlivé a případnou kritiku tak nesnáší příliš dobře. Na mnoho sociálních sítí se tak nerady přihlašují zejména kvůli ostatním matkám. Necítí se tam komfortně a určitě by je nevyužily ke svěřování či žádosti o radu. Právě tuto skutečnost řeší organizace Mamio, která provádí výzkumy na dané téma. Na základě šetření zjistili, že pouze 27 % žen se může na existujících platformách svěřit se svými problémy beze strachu, dalších čtyřicet procent žen má zato, že jsou na sebe ženy a zejména matky velmi zlé až útočné. Hádky způsobují zejména ožehavá témata jako očkování, porod, výběr obuvi pro děti, školství a kojení. Organizace Mamio tedy vytvořila novou sociální platformu pro matky, které se cítí osamoceny a rády by byly součástí komunity, kde se nemusí bát svěřit se svým trápením, ať už se jedná o osobní problémy, intimní věci či otázky ohledně dětí. Jedná se o aplikaci, kde si žena vytvoří členství za podmínky přijetí jistých pravidel. Organizace projekt teprve spouští a hledá první zájemkyně. Jde tedy o pilotní, zkušební verzi. V zahraničí již lze pozorovat podobné projekty, které fungují řadu let a plní svůj účel, dalo by se mluvit o „seznamkách pro matky“, které mají za účel snížení sociální izolace na mateřské a rodičovské dovolené. (Hronová, 2023, online)

Vliv sociálních sítí na rodičovství

Sociální sítě hrají v našich životech velikou roli, mnoho žen na rodičovské dovolené se na sociálních sítích pohybovalo již před mateřstvím. Právě mateřství však může být sociálními sítěmi významně ovlivněno. Zásadní roli hraje faktor porovnávání se. Lidé se snaží ukazovat své lepší já a často prezentují pouze nereálně pozitivní životy. Obzvláště u matek poté může vznikat dojem bezproblémového mateřství, výchovy a „hodných“ dětí. Matky se prezentují jako „superhrdinky“ s perfektně uklizeným domovem, vychovaným dítětem, domácí stravou a vždy perfektně upravené. Taková prezentace poté ostatní ženy může negativně ovlivňovat, mohou trpět pocity méněcennosti či depresivními stavy, kdy mají pocit, že ostatní matky vše zvládají bez problému a ony nejsou dostatečně dobrými matkami. Z toho důvodu je při pohybu na sociálních sítích nutné brát tento fakt v potaz a přemýšlet nad sledovaným obsahem jakožto nad ukázkou pouze určité části života ostatních, ne jako skutečnost. Matky se mezi sebou na sociálních sítích také rády chlubí, a tak upravují aktivity a denní program s dítětem za účelem získání kvalitního obsahu na sociální sítě, místo naplňování reálných potřeb dětí. Chlubení může mít také ekonomický charakter, kdy se matky předhánají, která co svému dítěti koupí a dopřeje, kam

ho vezme na dovolenou a v jakém domě bydlí. To může mít opět negativní vliv na vnímání reality ostatních matek, které si takové věci pro své děti dovolit nemohou. (Havlíková, 2017, online)

Touha po pozornosti v počtu zhlédnutí či hodnotících komentářích může nabýt nezdravé formy sdílení obsahu týkajícího se dětí. Takový jev je definován pojmem „sharing“, což je rizikové a nezdravé sdílení obsahu, který se týká dětí. Tento obsah je sdílen rodiči dítěte, ti si často ani neuvědomují důsledky svého jednání. Nemají povědomí o tom, že fotografie či video s dítětem, které sdílejí, může být zneužita a dítěti teď nebo v budoucnu ublížit. Rodiče se často dětí vůbec neptají, zda je mohou vyfotit či nahrávat a pořízené záběry dále sdílet. Rodiče většinou sdílí obsah týkající se dětí kvůli udržení kontaktu s širší rodinou a známými. Matky se rády chlubí, a jelikož je dítě na rodičovské dovolené jejich hlavním tématem, často se stává, že sdílejí nadměrné množství obsahu. (Kopecký, 2022, online)

4 Výzkumné šetření

V předchozích kapitolách je popsána teorie, jež poskytuje oporu pro výzkumnou část diplomové práce. Následně se práce věnuje metodologickému výzkumu. Popisuje cíle práce, zvolené metody, výzkumný vzorek a výsledek šetření v návaznosti na limity práce, ke kterým jsem v průběhu dospěla.

Z teoretické části je patrné, že role matky je psychicky velmi náročnou, zejména pokud žena tráví čas výhradně péčí o dítě. Je také složité vyhradit si čas pro sebe a vést život stejným způsobem. S příchodem dítěte se ženě změní role a běžná denní rutina. Na základě poznatků teoretické části jsem stanovila výzkumný problém a cíle diplomové práce. Zaměřuji se na problematiku kompenzace sociální izolace v kontextu sociálních sítí. Tedy zda a do jaké míry si matky na rodičovské dovolené kompenzují tyto pocity právě na sociálních sítích. V současné době je diskutována situace osamění čím dál častěji a sociální sítě se ukazují jako nástroj vhodný k jisté kompenzaci, který dokáže míru osamění snížit. Podstatou výzkumného šetření je porozumění, jakou roli hrají sociální sítě jako nástroje prevence důsledků osamění matek na rodičovské dovolené.

Cílem diplomové práce je zjistit, zda matky na rodičovské dovolené, které dlouhodobě pečují o dítě maximálně do čtyř let věku, pociťují sociální izolaci. Dílčím cílem je určit jakou úlohu sehrávají sociální sítě jako nástroj kompenzace osamění, a zda se mění podoba aktivity žen na rodičovské dovolené na sociálních sítích.

Jako stěžejní pro účel diplomové práce bylo zvoleno kvantitativní výzkumné šetření za použití dotazníku jako metody sběru dat. Což jsem dále, pro lepší náhled do problematiky a upřesnění výzkumného šetření, doplnila rozhovory neboli interview. Dotazníkové šetření je efektivní, nabízí potencionálně velké množství respondentů, lze jej sdílet na sociálních sítích a tím oslovit přímo cílený výzkumný vzorek respondentů, čímž umožňuje náhled do problematiky. Splňuje tak vhodná kritéria pro tento výzkum. Objasní aktuální situaci a přinese kýžená data potřebná pro zkoumání. Doplnující výzkumná metoda rozhovoru, tedy interview, na druhou stranu přinese do práce obohacení a šetření umožní identifikovat a popsat příčinné souvislosti v životních zkušenostech jednotlivých respondentek. Z tohoto důvodu byl zvolen rozhovor jakožto sekundární výzkumná cesta.

4.1 Výzkumná metoda

Stěžejním pro diplomovou práci je kvalitativní šetření za pomoci dotazníku, jako výzkumné metody sběru dat. Kvantitativně orientovaný výzkum Chráska vymezuje jako

„záměrnou systematickou činnost, při které se empirickými metodami zkoumají (ověřují, verifikují, testují) hypotézy o vztazích mezi pedagogickými jevy.“ (Chráska, 2007, s. 11)

Dle Gavory (2000) je dotazník písemnou formou získávání odpovědí na kladené otázky. Ty se mohou vztahovat k vnějším i vnitřním vlivům. Dotazník výzkumník připravuje s předstihem a musí být přesně formulován. Respondent jej následně vyplňuje opět písemně. Je možné se setkat také s pojmem dotazování, což nese formu dotazníku nebo interview. Chráska (2016) ve své publikaci zmiňuje důležité požadavky pro správnou konstrukci dotazníku. Mezi nejdůležitější řadí jasnost a srozumitelnost otázek pro respondenty, jedině tak je možné docílit validních odpovědí. Formulace otázek v dotazníku musí být také jednoznačná a nesmí mít sugestivní charakter, který pobízí respondenta ke zvolení kýžené odpovědi. Aby byl respondent ochotný na šetření spolupracovat, musí být osloven vhodnou cestou, dotazník musí být dostatečně atraktivní pro danou cílovou skupinu a pokyny musí být vždy jasně zpracovány. „Dotazníkové metodě bývá často oprávněně vytýkáno, že nezjišťuje to, jací respondenti skutečně jsou, ale jen to, jak sami sebe vidí nebo chtějí, aby byli viděni.“ (Chráska, 2016, s. 158)

Chráska (2016) poukazuje na skutečnost, že metoda dotazníkového šetření v pedagogických výzkumech často neodpovídá pedagogické realitě a bývá přeceňována. Je tedy vhodné takové šetření doplnit další metodou, jako například studiem dokumentů, pedagogickým pozorováním či rozhovorem. Z toho důvodu bylo stěžejní výzkumné šetření diplomové práce doplněno o další výzkumnou část, provedenou metodou interview. Interview umožňuje hlubší náhled do pedagogické reality, jelikož spočívá v přímém kontaktu respondenta s výzkumným pracovníkem. V českém jazyce se pro překlad pojmu *interview* často používá slovo *rozhovor*. Aby však splňoval rozhovor podmínky interview, musí nést jisté znaky, které kladou důraz na pohled a názor respondenta. Vždy je zapotřebí vytvořit pro rozhovor příjemné prostředí a navodit náladu, ve které se bude respondent cítit pohodlně. K vedení rozhovoru potřebuje výzkumník docílit otevřené atmosféry, ve které může sledovat mimo přímé odpovědi respondenta také jeho bezprostřední reakce a na jejich základě dále usměrňovat rozhovor.

Pro účel doplnění hlavního dotazníkového šetření a s přihlédnutím na citlivost zvoleného tématu, bylo zvoleno nestrukturované interview, jež se více přibližuje přirozené komunikaci mezi lidmi. Celkově je takový rozhovor volnější a může být pro obě strany příjemnější. Tazatel musí mít vždy jasno v tom, jaké informace chce od respondenta získat. Sled otázek a jejich návaznost je však nezávislý na pořadí. Umožňuje tak snadnější navození příjemné atmosféry a kontaktu mezi oběma stranami, což má za

následek upřímnější projev. Je důležité vzít v potaz, že forma nestrukturovaného interview nemá jasně stanovené standardy místa, času a dalších podmínek. Každý respondent tak odpovídá na otázky v jiném prostředí a za jiných okolností, což poskytuje méně vhodný materiál pro kvantitativní šetření. (Chráska, 2016)

4.2 Výzkumný vzorek

S přihlédnutím ke zvolenému tématu diplomové práce bylo voleno jako hlavní kritérium pro výběr výzkumného vzorku skutečnost, zda daná osoba dlouhodobě a systematicky pečuje o dítě maximálně do 4 let věku, tedy je na takzvané „rodičovské dovolené“. V druhé řadě se práce zaměřila na pohlaví, tedy aby se jednalo pouze o ženy. Ve většině jsou to právě ženy, které se plně starají o dítě, naplňují jeho potřeby a zajišťují vše potřebné, jsou na již zmiňované „rodičovské dovolené“. Právě takové psychické a fyzické vyčerpání jako je celodenní péče o dítě může vést k osamění a pocitům samoty.

První otázky dotazníku se soustředily na respondenty, aby bylo možné vytvořit většinový obrázek o výzkumném vzorku. Zjišťován byl tedy věk, kontrolní otázka zaměřená na pobírání rodičovského příspěvku, zda si dotyčná přivydělává, jak se změnila její role ve společnosti a zda dochází partner do zaměstnání. Konkrétně otázka zaměstnání byla zaměřena pouze na formu přivýdělku v podobě „home office“, či částečného přivýdělku, většinou z domu, mimo pracovní kolektiv. Z ekonomického hlediska je možnost přivýdělku při rodičovské dovolené velmi lákavou, aby však splňovala vhodná kritéria pro výzkum diplomové práce, musí být znatelná změna rytmu a podoby zaměstnání, aby v takovém případě došlo ke znatelnému ponížení sociálních vztahů a vazeb respondentky. Všechny tyto proměnné hrají roli v možné sociální izolaci.

Dotazník byl vytvořen v online podobě a umístěn do několika Facebookových skupin, sdílela na Instagram a Twitter. Vyplnilo jej celkem 366 respondentek. Jedna z nich uvedla v kontrolní otázce zaměřené na dlouhodobou, celodenní péči o dítě „ne“ z čehož vyplývá, že není na rodičovské dovolené a nesplňuje daná kritéria pro výzkumné šetření. Její odpovědi tedy nebyly použity a dotazník byl vyloučen. Stejně tak byl vyloučen z šetření další jeden dotazník, a to z důvodu nevyplněných odpovědí v celém dotazníku.

Pracovalo se tedy s 364 vyplněnými dotazníky. Jedná se o respondentky v různých věkových kategoriích od 18 do 36 a více let, které jsou na rodičovské dovolené.

4.3 Hypotézy

Hypotéza je určitým prohlášením dané skutečnosti. Měla by být formulována oznamovací větou pro lepší srozumitelnost a vycházet z poznatků již zkoumaného tématu praktických zkušeností, které jsou již známé nebo se jedná o praktické zkušenosti stále zkoumané. (Gavora, 2010) Při formulaci jednotlivých hypotéz jsme se opírali o uskutečněné výzkumy, zdroje a informace získané při zjišťovací fázi diplomové práce. Jelikož se jedná o problematiku spojenou se sociálními sítěmi, kde se situace stále proměňuje a velmi rychle vyvíjí, může být složité podchytit aktuálnost dané problematiky.

Na základě daného vysvětlení, po studiu problému, aktuální problematiky, výzkumů či studií byly formulovány následující hypotézy:

- Hypotéza č. 1: Ženy pociťují sociální izolaci v době trvání rodičovské dovolené více než před porodem. (Masopustová a kol., 2018)
- Hypotéza č. 2: Ženy na rodičovské dovolené tráví více času na „sociálních sítích“ než před mateřstvím. (Duggan et al, 2015)
- Hypotéza č. 3: Sociální sítě ženám na rodičovské dovolené kompenzují sociální kontakt. (Masopustová a kol., 2018)
- Hypotéza č. 4: Přístup ke sdílení na sociálních sítích se v době trvání rodičovské dovolené s porovnáním s obdobím před ní mění převážně v tématice sdílení.
- Hypotéza č. 5: U respondentek převažuje osobní kontakt nad kontaktem skrz sociální sítě. (Duggan et al., 2015)

4.4 Výsledky dotazníkového šetření

Kapitola se věnuje výsledkům dotazníkového šetření, které jsou rozpracovány v jednotlivých částech. Celková návratnost dotazníku čítala 366 kusů, některé však musely být vyřazeny. Celkem jsme tedy pracovali s 364 vyplněnými dotazníky.

Dotazník byl tematicky rozdělený do čtyř částí, a to identifikace, změna po narození dítěte, sociální sítě jako cesta z osamění a sociální sítě jako mé útočiště. Výsledky vyhodnocení jednotlivých otázek uvádím níže.

Identifikace

Část dotazníku zaměřená na identifikaci tvoří většinový obrázek o respondentkách. Je tvořena sedmi otázkami zjišťujícími věk, zda respondentky při rodičovské dovolené

pracují, zda jsou spíše extrovertky či introvertky, jestli partner dochází do zaměstnání, jak často mají možnost hlídání pro dítě/děti, zda v porovnání s obdobím před narozením dítěte chodí do společnosti/setkávají se s lidmi více nebo méně a kontrolní otázky, zda jsou na rodičovské dovolené.

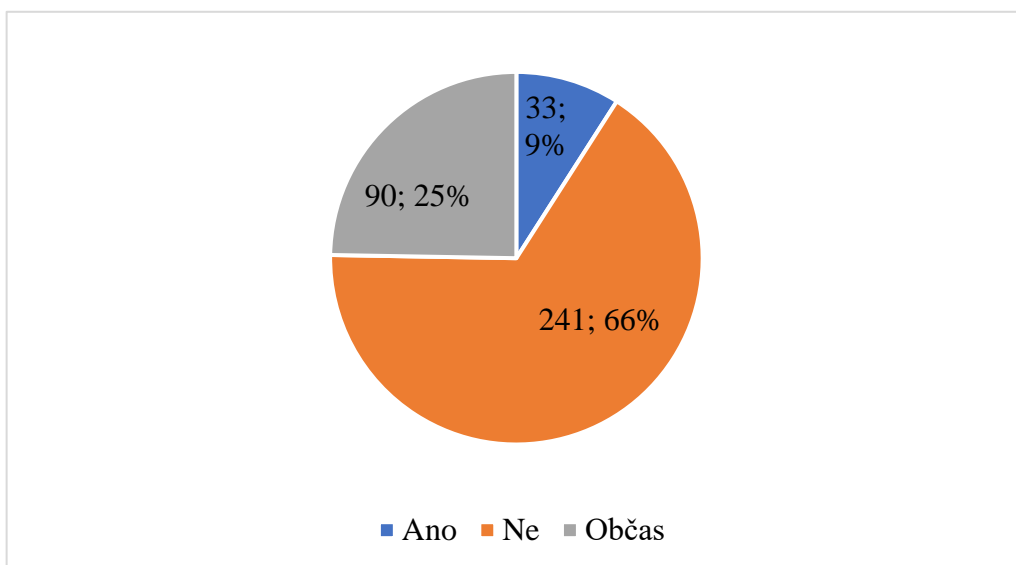
První otázka v dotazníku zjišťovala věk respondentek. Možnosti byly odstupňované od 18 do 36 a více let. Nejvíce respondentek bylo ve věku 26–30 let, tuto možnost zvolilo 147 dotazovaných. Další skupinu tvořilo 118 respondentek, které byly ve věku 31–35 let. Dále ženy ve věku 18–25 let, kterých bylo 55 a nejmenší skupinu tvořily respondentky ve věku 36 a více let, tuto možnost uvedlo 44 žen. Dále jsme v dotazníku zjišťovali, zda se ženy považují spíše za extrovertky nebo introvertky. Většina, tedy více než polovina dotazovaných, odpověděla, že se považuje za introverta, konkrétně 206 respondentek. Zbýlých 158 se považuje za extroverta.

Jelikož zaměstnání a přítomnost blízké rodiny, má v otázce sociální izolace a osamění pro ženy na rodičovské dovolené veliký význam, zjišťovali jsme dále tyto skutečnosti, zda žena sama pracuje a zda manžel či přítel dochází pravidelně do zaměstnání. To totiž mimo jiné určuje, jak často žena přijde do kontaktu s jinými osobami a jestli tráví doma čas sama s dítětem nebo je partner/manžel s nimi. Pokud žena do zaměstnání nedochází a partner bývá v práci, je pro ni větší pravděpodobnost pociťovat osamocení. Z dotazníkového šetření jsem zjistila, že při rodičovské dovolené pracuje pouze 105 respondentek, a zbylých 259 je doma s dítětem na rodičovské dovolené. Pokud se jedná o partnery/manžely, tak do zaměstnání pravidelně dochází 350 a u zbylých 14 respondentky uvedly, že do zaměstnání nedochází.

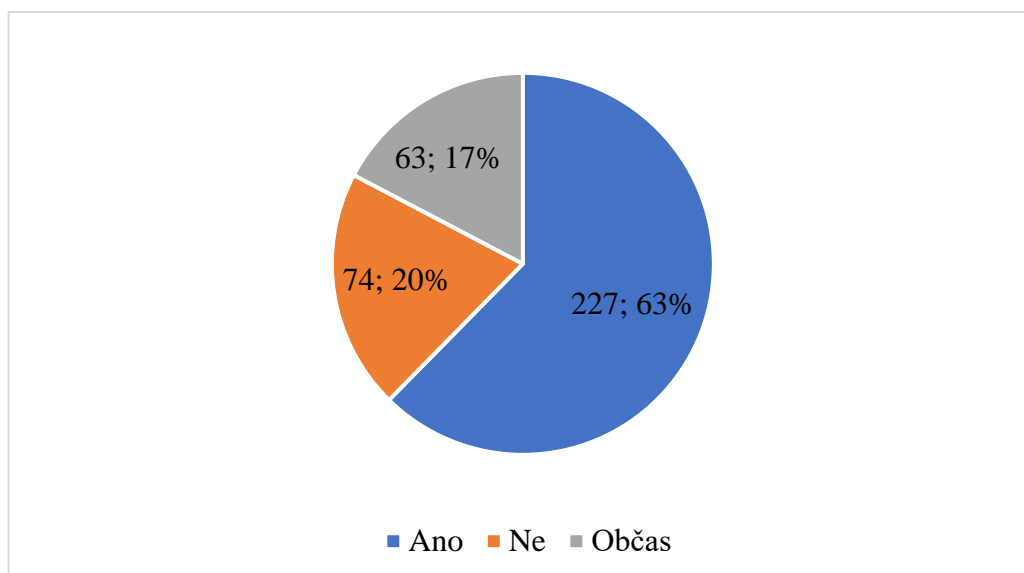
V porovnání s obdobím před narozením dítěte se respondentky stýkají s lidmi nebo chodí do společnosti znatelně méně, tak odpovědělo 307 dotazovaných. Padesát chodí do společnosti stejně jako předtím a pouze 7 respondentek uvedlo, že se stýká teď s lidmi více než před narozením dítěte. Což dokazuje, že ženy na rodičovské dovolené značně omezily čas strávený ve společnosti mezi dalšími lidmi. V tom samozřejmě hraje roli také možnost vyrazit do společnosti bez dítěte. Hlídání pro dítě/děti má 149 respondentek pouze, když je opravdu třeba. 94 uvedlo možnost občas, 69 má hlídání kdykoliv si požádá nebo potřebuje a 51 dotazovaných nemá hlídání pro dítě/děti vůbec. Ženy jsou tedy ve většině případů odkázané na trávení času ve společnosti s dítětem nebo dětmi, což je doba, ve které je na nich stále někdo závislý a musí jej obstarávat. Chybí jim volnost a svobodný čas, ve kterém jsou „samy za sebe“, jak uvádějí v další části dotazníkového šetření.

Změna po narození dítěte

V následujících dvou otázkách bylo cílem získat porovnání pocitu osamění u respondentek. Otázky byly tedy zaměřené na pocit osamění před porodem a na současnost. Před porodem se cítilo v rámci sociální interakce osaměle 33 žen, 90 žen se cítilo osamělých občas a 241 respondentek vůbec. Po narození dítěte a trávení času převážně s ním na rodičovské dovolené již pocit osamělosti v rámci sociální interakce pociťuje 227 respondentek. Občas se cítí osaměle 63 žen a 74 dotazovaných uvedlo možnost „vůbec“. Náhorné porovnání přeměny pocitu osamělosti v rámci sociální interakce zobrazují grafy.



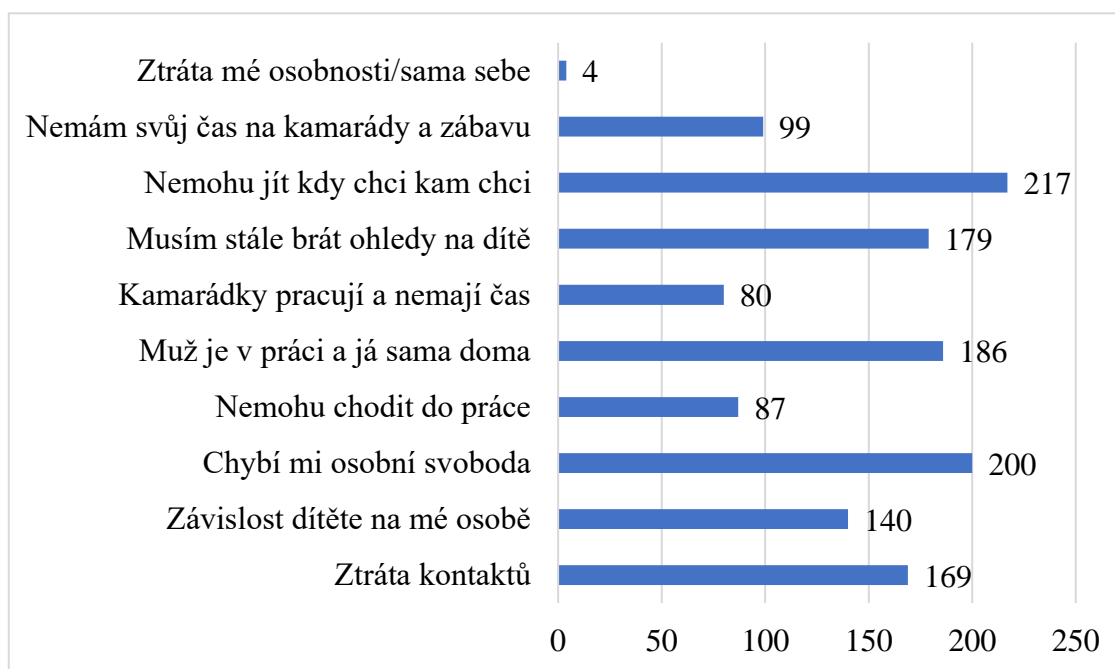
Graf 1 *Pocit osamělosti v rámci sociální interakce před narozením dítěte*



Graf 2 *Pocit osamělosti v rámci sociální interakce*

V rámci definování pocitu osamění či samoty v kontextu sociální izolace na rodičovské dovolené se u respondentek opakovaly velmi podobné odpovědi. Rozděleny byly do dvou skupin, jednoslovných odpovědí a odpovědí, kde se respondentky rozepsaly více. Pokud se jedná o jednoslovné odpovědi, tam se opakovaly stále dokola čtyři slova, a to v sestupném pořadí: smutek, frustrace, deprese, stres. V odpovědích, kde se respondentky více rozepsaly, směřovaly ke stejné podstatě. „*Jsem doma sama, bez přátel, manžel chodí do práce a nemám si s kým popovídat. Malé dítě mi nerozumí. Navíc jsem ze všeho velmi unavená a nikdo mi nepomůže. Je mi smutno a mám pocit, že to nezvládám.*“ K tomu také zmiňovaly pocit samoty v kontextu s nepochopením okolí „*cítím se být sama a nepochopená, manžel pracuje a nepochopí, jaké je to s dítětem sama doma.*“

Navazující otázka byla zaměřena na konkretizaci pocitu osamění, tedy v jakém směru jej respondentky nejvíce vnímají. V otázce byla možnost označení více možností, shoda v odpovědích však byla velmi vysoká. Nejvíce ženám chybí osobní svoboda a možnost jít kdykoli kam chtějí, tyto možnosti označilo 200 a 217 respondentek. Naopak pouze čtyři respondentky uvedly jako možnost, ztrátu sama sebe, své osobnosti na úkor dítěte. Podrobnější údaje znázorňuje graf 3.



Graf 3 Vnímání pocitu osamění

Další otázka dotazníku byla opět otevřená a zjišťovala, co chybí ženám z období před dětmi nejvíce. Odpovědi jsem vyhodnotila a rozdělila do 4 jednotlivých skupin, které byly mezi respondentkami velmi vyrovnané. První skupinou, nejvíce zmiňovanou, byla volnost neboli volný pohyb, tedy že žena mohla kdykoliv jít kam chtěla a nemusela

přemýšlet nad potřebami dítěte. Byla nezávislou a „sama za sebe“. Zodpovědná byla pouze za svou osobu a naplňovala pouze své potřeby. Druhou skupinou je práce, zaměstnání. Respondentkami vnímané jako místo, kam pravidelně docházení a musí podávat určitý výkon. Musí „namáhat mozek“ a práce je náležitě oceněna. „*Chybí mi mé zaměstnání, kde za mnou byla odvedená práce vidět a lidé mě ocenili.*“ Třetí skupinou jsou přátelé, kamarádi. Po narození dítěte ženy o přátele přišly z časových důvodů, ale také proto, že mnoho jich děti ještě nemá a nemají tak dále společné zájmy. Případně nemají hlídání pro děti a pracující přátelé se scházejí ve večerních hodinách. Čtvrtým tématem je pro ženy čas pro sebe. Ten se s narozením dítěte rapidně snížil. „*Nemám čas pro sebe, nemůžu si zajít na masáž ani na nehty, o kadeřnici ani nevím, jak vypadá.*“ Další respondentka uvádí: „*Chybí mi si dělat věci po svém a sama, v klidu si odpočinout a dělat co baví mě. Moje maximum je studený kafe, když malá spí.*“

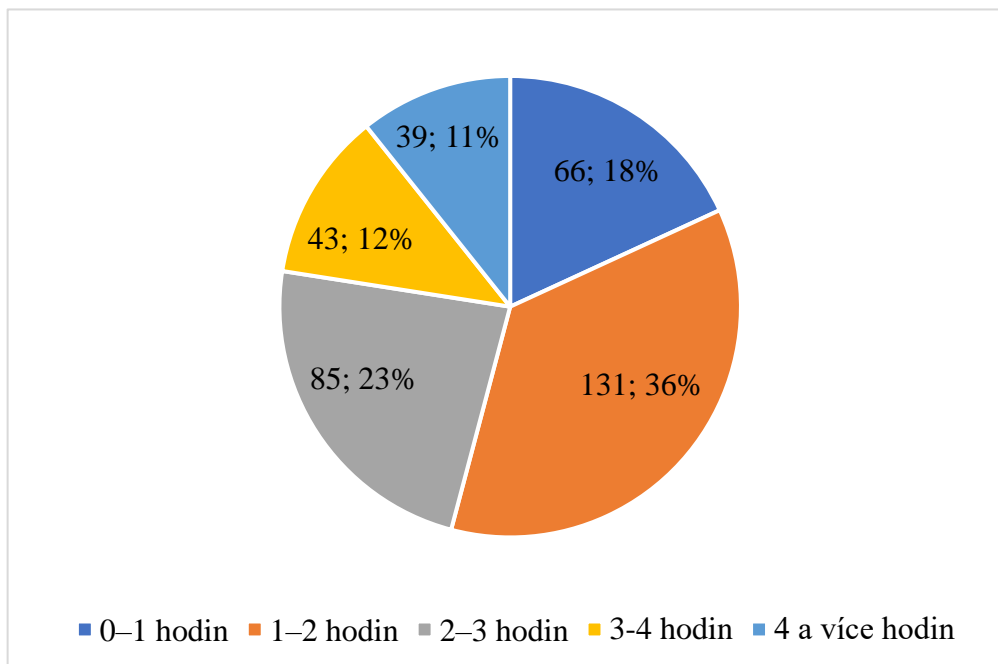
Sociální síť jako cesta z osamění

Třetí část dotazníkového šetření zahajuje otázka zaměřená na „pohyb“ na sociálních sítích, tedy jak dlouho/od jakého roku se ženy na sítích pohybují. Nejnovějších uživatelk sociálních sítích je 12, ty si založily účet na sociální síti mezi lety 2020–2023, v letech 2015–2019 se připojilo k sítím 38 respondentek. Největší skupinu tvoří léta 2010–2014, kdy si vytvořilo profil na některé sociální síti 172 dotazovaných. Druhou nejpočetnější skupinou je 125 respondentek, které zvolily možnost 2005–2009 a nejdéle využívá sociální síť 17 respondentek, které označily možnost dříve –2004.

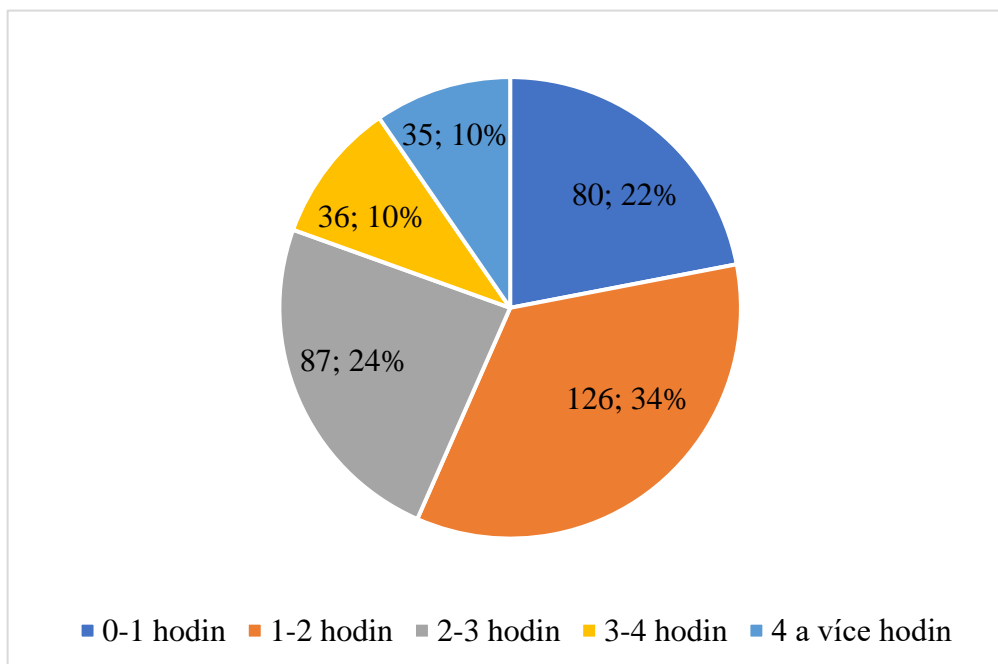
Následující dvě otázky měly za cíl porovnat čas strávený uživatelkami na sociálních sítích v porovnání před dítětem a nyní. Výsledky obou otázek se lišily velmi málo. Nejvíce respondentek tráví i trávilo na sítích 1–2 hodiny denně. Naopak nejméně dotazovaných tráví a trávilo online 4 a více hodin. Přesné porovnání vyobrazují grafy. Výsledky otázky zjišťující dobu strávenou na sociálních sítích před narozením dítěte jsou následující. Možnost 0–1 hodin uvedlo 66 respondentek, možnost 1–2 hodin 131 respondentek, 2–3 hodiny na sociálních sítích trávilo 85 dotazovaných. 3–4 hodiny denně bylo na sítích připojeno 43 žen a 39 žen zde trávilo 4 a více hodin denně.

V porovnání s dobou nyní se čísla velmi nezměnila. 0-1 hodiny na sociálních sítích aktuálně tráví 80 respondentek, tedy o 14 více než dříve. Dobu 1–2 hodiny zvolilo 126 respondentek (o 5 méně než dříve), 2–3 hodin denně na sítích tráví 87 žen (o 2 více

než dříve. Další možnost 3–4 hodin označilo 36 dotazovaných (o 7 méně) a 35 žen tráví na sociálních sítích nyní 4 a více hodin denně (což je o 4 méně než dříve).



Graf 4 Čas strávený na sociálních sítích před narozením dítěte



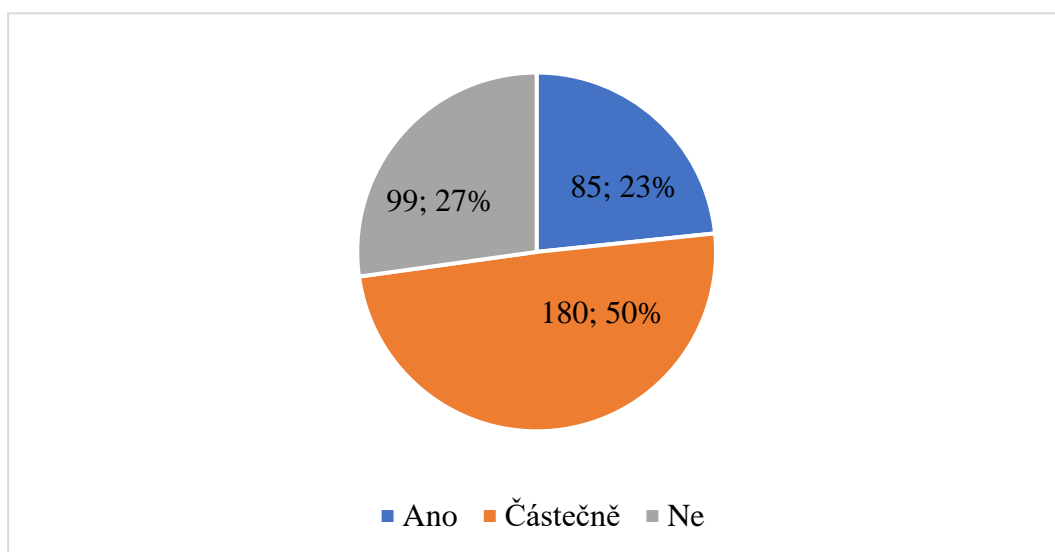
Graf 5 Čas strávený na sociálních sítích nyní

Doplňující otázka pro čas strávený na sociálních sítích zní, zda respondentky tráví více času na sítích ve všední dny, kdy je manžel většinou v zaměstnání, či o víkendu, anebo na tomto faktoru nezáleží a tráví čas na sociálních sítích zhruba stejně. Celkem 106 dotazovaných uvedlo, že tráví více času na sociálních sítích v během pracovních dnů,

15 respondentek zvolilo možnost trávení času na sítích více o víkendu a 243 žen využívá sociální sítě přibližně stejně ve všední dny i o víkendu.

Mezi aktuálně nejvíce respondentkami využívané sociální sítě patří Facebook (356 dotazovaných), Instagram (255 dotazovaných), E-mimino (31 dotazovaných), Modrý koník (19 dotazovaných), TikTok (35 dotazovaných) a Twitter (13 dotazovaných). Dále byly zmíněny sítě jako Discord, Telegram a Reddit, které označila vždy pouze jedna respondentka.

Následující otázka poukazuje na kompenzaci sociální izolace žen na rodičovské dovolené pomocí sociálních sítí. Zjišťuje, zda respondentkám sociální sítě vynahrazují omezený společenský kontakt. Tuto skutečnost potvrdilo 85 žen, které zvolily možnost „ano“, tedy že jim sociální sítě jednoznačně sociální izolaci vynahrazují. Dále 180 dotazovaných zvolilo možnost „částečně“, z čehož můžeme usoudit, že jim sítě pomáhají při kompenzaci pocitů osamocení, ale nevynahrazují sociální kontakt úplně. Na závěr 99 respondentek odpovědělo „ne“, sociální sítě jim omezený společenský kontakt nevynahrazují.



Graf 6 Kompenzace sociální izolace prostřednictvím sociálních sítí

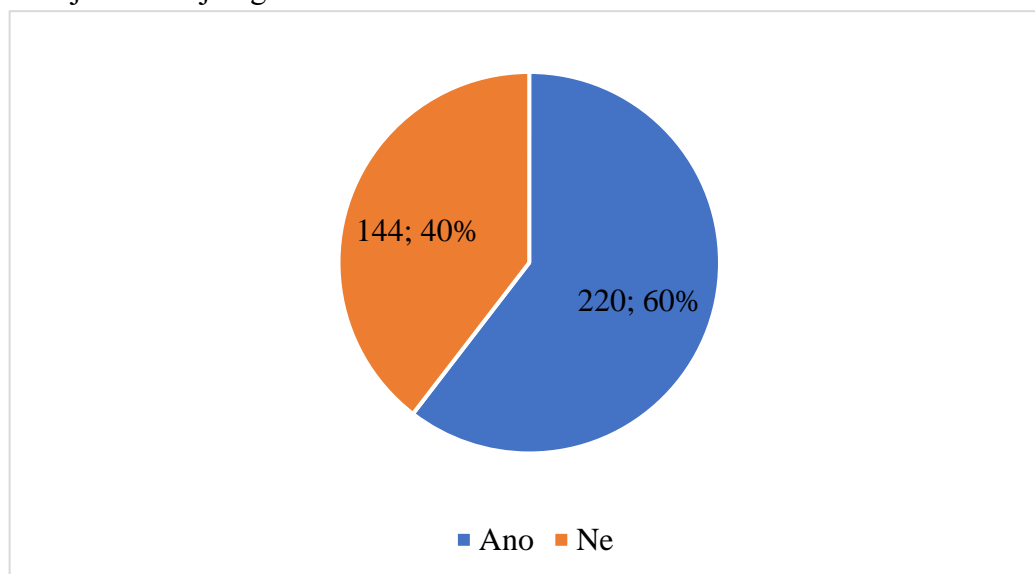
V případě potřeby být často online i přes přítomnost jiné, blízké osoby nadpoloviční většina, přesně 218 respondentek, uvedla, že nemají potřebu sledovat sociální sítě v přítomnosti blízké osoby, se kterou mohou vést rozhovor. Zbýlých 146 dotazovaných uvedlo, že tuto potřebu mají i přes přítomnost jiné osoby.

Další otevřená otázka se zaměřovala na důvod, proč se ženy rozhodly využívat sociální sítě pro kompenzaci pocitů osamění. Odpovědi jsem rozdělila podle podobnosti do tří skupin. Největší skupinu tvoří ženy, které považují přesun sociálního dění na sítě jako automatické a jednoduché řešení. Již předtím sociální sítě využívaly, ale nebyly pro

ně formou nějaké kompenzace, jelikož se necítily osaměle. Po příchodu dítěte se pro ně komunikace s okolím sociální vyžití z velké části automaticky přesunulo pouze na sociální sítě, které jim aktuálně pocit osamění kompenzují. Druhou početnou skupinou jsou respondentky, které uvedly jako odpověď „nevím“ či „nedokážu zodpovědět“. Nejmenší skupinu poté tvoří ženy, jež sociální sítě vnímají mimo jiné jako prostor k seberozvoji, prostor plný možností bez omezení, které jim vyplývá z celodenní péče o dítě. Mají možnost přihlásit se kdykoliv během dne a přes sociální sítě se doučovat, přihlašovat na webináře, a podobně. V této otázce jsem zaznamenala celkem 15 missingů, tedy 15 dotazovaných otázku přeskočilo a vůbec nevyplnilo.

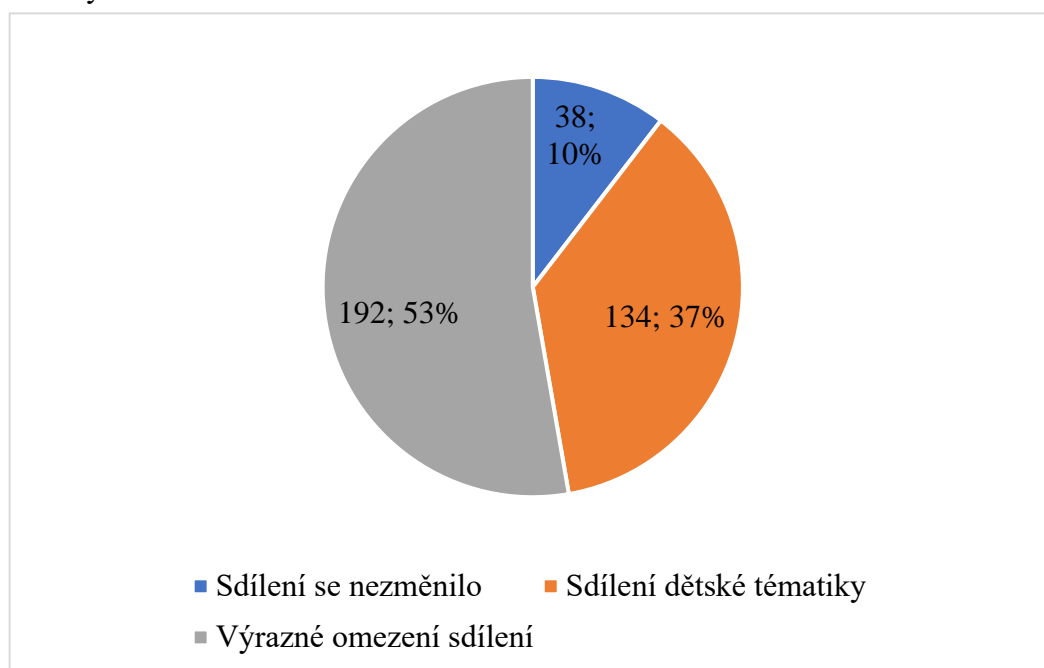
Hranice pro sdílení a pohyb na sociálních sítích nemá definováno či určeno 62 % respondentek. Odpovědi zbylých dotazovaných byly rozděleny do tří skupin, kde byly početně vyrovnány. První skupinu tvořily respondentky, které si nastavily osobní hranice v pohybu na internetu, mají uzamčený, soukromý profil pouze pro své přátele a pohybují se pouze v soukromých skupinách, které si vytvořily a kde znají ostatní. Druhá skupina respondentek se rozhodla nesdílet své dítě nebo děti. Sdílí mateřská témata a svou osobu, ale pokud se jedná o děti nezveřejňují nic o nich. Na fotografiích je neukazují vůbec nebo se zakrytým obličejem. Poslední skupinu tvoří dotazované, jež přestaly celkově přispívat a sdílet cokoli. Staly se z nich pouze konzumentky obsahu sociálních sítí.

Je patrné, že sociální sítě hrají podstatnou roli při vynahrazování omezeného kontaktu žen na rodičovské dovolené. Celkem 220 respondentek uvedlo, že jim sociální sítě vynahrazují něco, co jim aktuálně v reálném životě chybí. Zbylých 144 dotazovaných poté sdělilo skutečnost, že pro ně sociální sítě takovou roli nehrají. Názorné vyobrazení prezentuje následující graf.



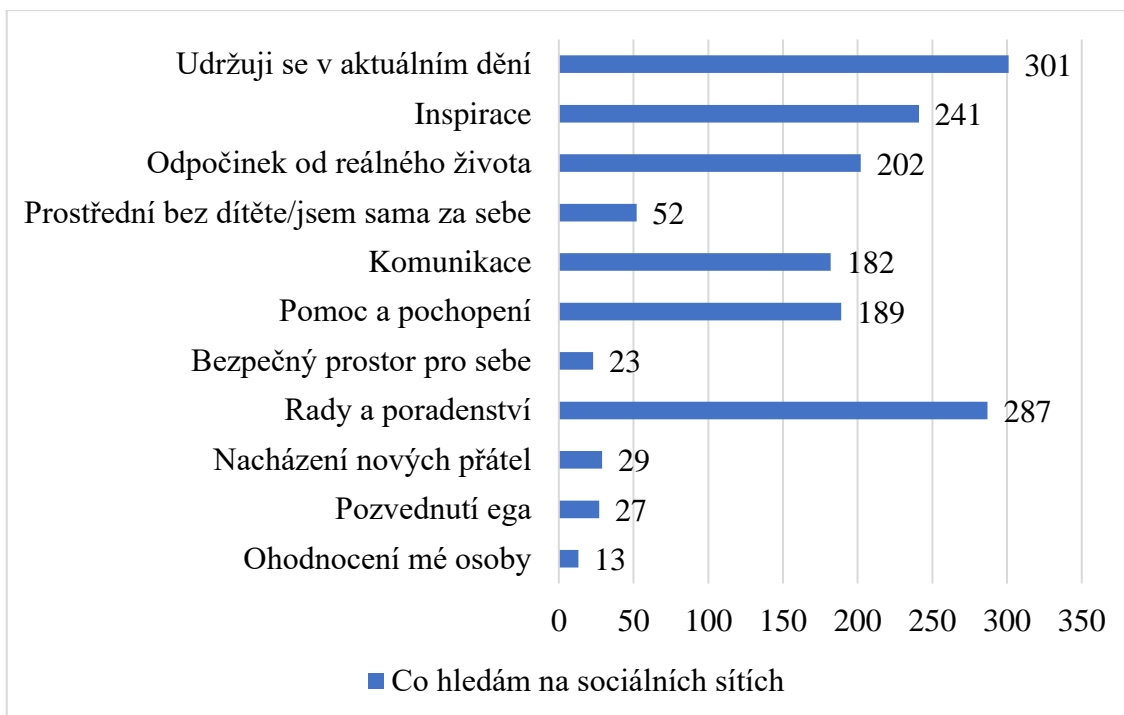
Graf 7 Kompenzace skrz sociální sítě

Pokud se jedná o osobní sdílení na sociálních sítích, tak 61 (16,8 %) dotazovaných sdílí aktuálně více obsahu než před příchodem dítěte. Zbylých 303 (83,2 %) respondentek sdílí stejně nebo méně obsahu na sociálních sítích. S tímto se pojí také obsah sdílení. Odpovědi otevřené otázky „*Jak se změnil obsah mého sdílení na sociálních sítích?*“ lze rozdělit do tří skupin, kde 38 respondentek uvedlo, že se obsah jejich sdílení nezměnil nijak nebo vůbec. 192 dotazovaných popisovalo změnu sdílení převážně v problematice sociální izolace, tedy že nikam nechodí, nedělají nic zajímavého, a tedy nemají co sdílet. Své dny považují za rutinní, bez změn a podnětů ke sdílení nebo sdílet přestaly vzhledem k tomu, že si nepřejí přidávat své dítě, jež je aktuálně jejich největší denní náplní. Zbylých 134 respondentek změnilo obsah svého sdílení směrem k dětské tematice, která pro ně dříve nebyla atraktivní.



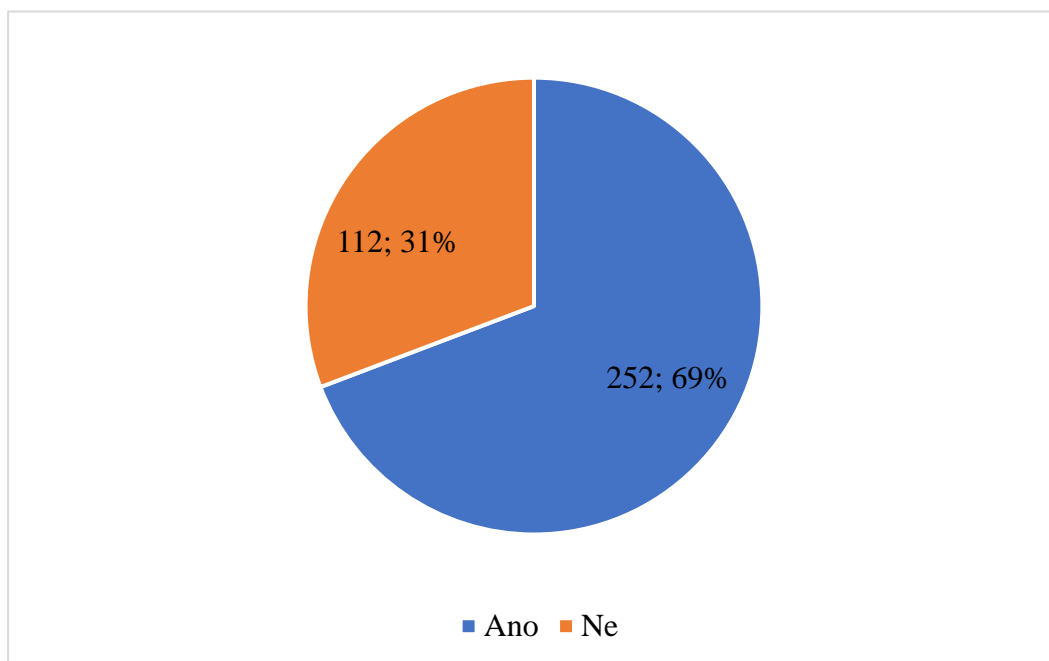
Graf 8 *Změna sdílení na sociálních sítích*

Z druhé strany obsah, který na sociálních sítích respondentky vyhledávají není pouze pasivní. Forma kompenzace sociální izolace přes sociální sítě je pro ně jednoduchým způsobem, jak se spojit se světem, který je pro ně momentálně nedostupný. Pocity osamění jim kompenzuje v mnoha ohledech, ať se jedná o komunikaci, podporu, pozdvižení nálady, odpočinek od reálného života, udržování se v aktuálním dění, či nalezení bezpečného prostoru pro sdílení pocitů a obav. Podrobné shrnutí zobrazuje graf.



Graf 9 *Co hledám na sociálních sítích*

Celkem 194 respondentek uvedlo, že je pro ně jednodušší komunikovat s lidmi online, přes sociální sítě než osobně. Pro zbylých 170 dotazovaných není online komunikace jednodušší. Situace se v porovnání před narozením dítěte a aktuální dobou proměnila a 252 respondentek sdělilo, že od narození dítěte jsou s přáteli v kontaktu více přes sociální sítě než osobně, což je 69,1 % dotazovaných. Zbylých 112 žen označilo možnost „ne“.



Graf 10 *S přáteli jsem více v kontaktu přes sociální sítě než osobně*

Sociální sítě jako mé útočiště

Sociální sítě se staly útočištěm mnoha žen na rodičovské dovolené, ale stále nedokáží plně nahradit osobní kontakt. V položce „*V přítomnosti blízkých osob nevyhledávám sociální kontakt na internetu a jsem schopna být zcela off-line*“ odpovědělo 266 respondentek „ano“, 55 respondentek „nevím“ a 55 dotazovaných „ne“. V určitých situacích však upřednostní online komunikaci jednoznačně 96 dotazovaných, 192 respondentek uvedlo, že záleží na konkrétní situaci a 76 respondentek online komunikaci neupřednostní.

Třicátá otázka zjišťovala, za jakých okolností je pro ženy na rodičovské dovolené sociální kontakt na sítích důležitý, zda jej využívají pouze v případě, že nemají ve svém okolí důvěryhodnou osobu ke sdílení pocitů, preferují ke komunikaci anonymní prostředí, jež internet poskytuje, je to pro ně jednodušší cesta nebo potřebují mít možnost připojit se do prostředí, kde jsou samy za sebe a nemusí přemýšlet nad dítětem. Odpovědi na tuto otázku jsem na základě podobnosti rozdělila do tří skupin. První skupinu tvoří respondentky, jež popisovaly okolnosti, za kterých je pro ně kontakt na sociálních sítích důležitý jako okamžitou potřebu rady, pochopení, porozumění nebo jen kontaktu s někým dalším. Skrz sítě se jim většinou někdo ozve rychle, okamžitě, a to je to, co potřebují. Pokud by měly vyčkávat na osobní setkání s danou osobou nebo možnost užít si čas sama pro sebe, nemusely by se v brzké době dočkat. Sociální sítě poskytují okamžité a stále dostupné řešení. Tuto možnost popsalo 102 dotazovaných. Stejně tak 102 respondentek definovalo druhou skupinu, kdy je pro ně důležitá anonymita. Mohou se v online světě pohybovat samy za sebe, nikdo o nich nemusí nic vědět, a tak si tvoří prostor pro sebe, bez dítěte. Anonymní prostředí využívají mimo jiné také jako prostor pro svěřeni se nebo vyhledávají informace, na které by se styděly či bály v reálné konverzaci zeptat. Mají tak místo, kde je jako osobu nikdo nemůže soudit a mohou vyjádřit své pocity. Třetí skupinu tvoří respondentky uvádějící „nevím“ v počtu 52 a zařadila jsem sem také 108 missingů. Vysoký počet missingů mohl být způsoben délkou otázky, variantou otevřené odpovědi nebo nevhodnou formulací otázky.

Následující otázka se zaměřuje na trávení času na sociálních sítích v přítomnosti blízké osoby, tedy jestli žena upřednostnila či upřednostňuje sociální sítě před konverzací v reálném čase. Učinilo nebo činí tak 199 dotazovaných a 165 odpovědělo, že tak nekoná. Navazuje otázka zjišťující důvodné přičinění takového jednání. Pokud ženy upřednostňují nebo někdy upřednostnily sociální sítě před reálným světem, konaly tak jednoznačně

z pocitu nudy, kdy si neměly s partnerem o čem povídat nebo je pro ně automatické trávit vedle sebe čas, každý zaměřený na svůj obsah na sítích.

Reakcím okolí na trávení času na sociálních sítích se ženy nevyhnou. Většina, přesně 259 respondentek uvedla, že jim během rodičovské dovolené nebylo vyčteno, že tráví moc času na sociálních sítích. Naopak 105 dotazovaným někdo z okolí tuto skutečnost vyčetl.

V době, kdy se ženy na rodičovské dovolené pohybují na sociálních sítích, jsou většinou samy nebo v přítomnosti svého dítěte, pokud se však v okolí nachází někdo jiný, dle 272 respondentek nereaguje nijak a nevadí jim to. 71 dotazovaných uvedlo, že okolí mívá negativní poznámky a dvanácti respondentkám je trávení času na sociálních sítích okolím přímo vytýkáno.

Naopak, pokud respondentky nemohou okamžitě reagovat na dění na sociálních sítích, sledovat nové příspěvky a odpovídat na zprávy, vadí to pouze 36 dotazovaných. Zbýlých 328 dotazovaných potřebu okamžité reakce nepocítuje.

Zároveň sociální sítě nabízí jistý pocit bezpečí a okamžitého spojení se světem, pouze 65 respondentek pocítuje diskomfort při delším odpojení od sociálních sítí. Zbýlých 263 dotazovaných nemá pocit, že jim obsah na sociálních sítích „uteče“.

4.5 Ověření hypotéz

V této kapitole se věnuji vyhodnocení jednotlivých hypotéz. Ty byly stanoveny před výzkumným šetřením a na jejich základě byl vytvořen dotazník k výzkumnému šetření, kde byla přiřazena jedna či více otázek ke každé hypotéze. Na podkladu těchto otázek byly hypotézy vyvráceny nebo potvrzeny.

Hypotéza č. 1: Ženy pocítují sociální izolaci v době trvání rodičovské dovolené více než před porodem

K potvrzení či vyvrácení této hypotézy byly v dotazníku vytvořeny dvě otázky. Jedná se o otázku osmou „*Před porodem jsem se cítila v rámci sociální interakce osamělá*“ a otázku devátou „*Na rodičovské dovolené se cítím v rámci sociální interakce osamělá*“. Otázky porovnávají aktuální stav a situaci před rodičovskou (i mateřskou) dovolenou.

K potvrzení hypotézy je nutné, aby se počet žen, které označily možnost „ano“ (tedy pocítovala/pocítují osamění v rámci sociální izolace) v osmé otázce, která zjišťuje stav před porodem, zvýšil o 100 % v otázce číslo devět.

V otázce zjišťující stav před narozením dítěte odpovědělo pouze 33 žen, že se cítí osaměle v rámci sociální interakce. Dalších 90 respondentek odpovědělo „občas“ a 241 dotazovaných se osaměle necítí. V následující otázce, která se zaměřuje na aktuální situaci, uvedlo možnost „ano“ (pocituji osamělost v rámci sociální interakce) již 227 dotazovaných. Dalších 63 respondentek se cítí osaměle občas a 74 vůbec. Výsledky z období před narozením dítěte a v období rodičovské dovolené se razantně liší. Při volbě odpovědi „občas“ se jednalo převážně o stejné respondentky, zbylé dvě skupiny na obě otázky odpověděly stejně nebo opačně. Již v páté otázce uvedlo 307 dotazovaných, že chodí do společnosti a stýkají se s přáteli méně než před narozením dítěte, i tato skutečnost přispívá možným pocitům osamění dále na rodičovské dovolené.

Hypotéza č. 1 byla potvrzena, jelikož v osmé otázce zvolilo možnost „ano“ 33 respondentek a v deváté otázce se toto číslo znásobilo na 227 dotazovaných. Vzrostlo tedy o více než 100 %.

Hypotéza č. 2: Ženy na rodičovské dovolené tráví více času na sociálních sítích než před mateřstvím

Pro potvrzení či vyvrácení hypotézy č. 2 byly do dotazníku zapracovány dvě otázky. Otázka čtrnáctá „*Před narozením dítěte jsem na sociálních sítích trávil/a denně přibližně xy hodin*“ a otázka patnáctá „*Aktuálně trávím na sociálních sítích denně xy hodin*“. Otázky tedy porovnávají čas strávený na sítích, aby bylo možné posoudit, zda respondentky tráví na sítích více času než dříve.

Pro potvrzení hypotézy je třeba, aby se alespoň u 50 % respondentek zvýšil čas, který tráví denně na sociálních sítích.

Jak vidíme na grafech číslo čtyři a pět, odpovědi na obě otázky jsou velmi podobné. Respondentky tráví na sociálních sítích téměř stejný čas jako před narozením dítěte. Čas, který věnují sítím, vzrostl jen u malého procenta dotazovaných, naopak, ženy tráví spíše méně času na sociálních sítích. Největší nárůst byl zaznamenán v kategorii 0–1 hodina, kde v období před dítětem zvolilo tuto odpověď 66 respondentek a v aktuálním období 80 respondentek. Tato kategorie představuje nejnižší dobu strávenou na sítích, tudíž nárůst v této kategorii značí naopak snížení času stráveném na sociálních sítích.

Hypotéza č. 2 byla vyvrácena, jelikož nebyl zaznamenán vzrůst času s tráveného na sociálních sítích u více než 50 % dotazovaných.

Hypotéza č. 3: Sociální sítě ženám na rodičovské dovolené kompenzují omezený sociální kontakt

Aby byla tato hypotéza potvrzena nebo vyvrácena si klade za cíl otázka číslo 18 a otázka číslo 22. Otázka 18 přímo zjišťuje, zda sociální sítě ženám vynahrazují sociální kontakt. Odpovědi jsou respondentkami voleny s jednou možností a mají na výběr ze tří možností „ano“, „částečně“ a „ne“. Druhá otázka je doplňková, kontrolní a zjišťuje, zda ženám na rodičovské dovolené sociální sítě vynahrazují něco, či jim v životě aktuálně chybí s možnostmi odpovědi „ano“ a „ne“.

Pro potvrzení této hypotézy je třeba, aby v obou otázkách více než 50 % dotazovaných zvolilo možnost „ano“. V otázce číslo 18 budou kladně započítány také respondentkami zvolené možnosti „částečně“, jelikož i částečné vynahrazení omezeného společenského kontaktu je možno brát jako kompenzaci sociální izolace.

V otázce číslo osmnáct zvolilo 85 dotazovaných možnost „ano“ a 180 respondentek možnost „částečně“, což je po součtu více než 50 % celkového počtu dotazovaných. V navazující, dvacáté druhé otázce zvolilo možnost „ano“ 220 respondentek. To je opět více než 50 % celkového počtu respondentek. Lze tedy konstatovat, že více než polovině dotazovaných sociální sítě vynahrazují omezený společenský život a něco, co ženám na rodičovské dovolené v životě aktuálně chybí.

Hypotéza č. 3 byla potvrzena, jelikož u obou otázek více než 50 % dotazovaných odpovědělo kladně na možnost kompenzace skrz sociální sítě.

Hypotéza č. 4: Přístup ke sdílení na sociálních sítích se v době trvání rodičovské dovolené s porovnáním s obdobím před ní mění převážně v tématice sdílení

K vyvrácení či potvrzení této hypotézy byla vytvořena otázka číslo 24 v dotazníku. Jedná se o otevřenou otázku, aby dotazované podvědomě nenabádala, k již předpřipraveným možnostem volby, ale nechala jim volný výběr odpovědi. Otázka zní „*Jak se změnil obsah mého sdílení na sociálních sítích*“. Obsah sdílení je v tomto případě vnímán jako aktivita na sociálních sítích, kterou respondentky vytváří. Předpokládám, že s příchodem dítěte a změnou role ženy v matku, se obsah jejího sdílení na sociálních sítích promění nejvíce v kontextu změny tematiky. Žena se zaměří více na dětská témata a bude sdílet převážně své dítě a věci kolem něj.

Aby se hypotéza potvrdila, je nutné, aby více než 50 % dotazovaných uvedlo v odpovědi změnu tematiky sdílení se zaměřením na děti.

Otázka byla vyhodnocena způsobem určování ohnisek, kdy byly na základě podobnosti vytvořeny tři skupiny odpovědí. Nejvíce (192) dotazovaných popisovalo změnu ve snížení frekvence sdílení, jelikož nikam nechodí a postrádají tedy obsah, který by mohly sdílet. Jejich realita je stereotypní a pro okolí nezajímavá. Další skupinu tvoří 134 dotazovaných, které pocítují změnu sdílení hlavně v tématu. Dříve sdílely různá témata a nyní převažuje dětská tematika. Poslední skupina zahrnuje respondentky (38), které nepocítují žádnou změnu v obsahu sdílení na sociálních sítích.

Hypotéza č. 4 byla vyvrácena, jelikož změna obsahu sdílení na sociálních sítích se u respondentek z více než 50 % týkala snížení frekvence sdílení.

Hypotéza č. 5: U respondentek převažuje osobní kontakt nad kontaktem skrz sociální síť

Za účelem potvrzení nebo vyvrácení hypotézy číslo 5 byla vytvořena otázka číslo dvacet sedm, která se zaměřuje na porovnání osobního kontaktu a kontaktu skrz sociální síť. Otázka zní „*Jsem s přáteli více v kontaktu přes sociální síť než osobně*“. Respondentky měly možnost volby mezi dvěma odpověďmi, a to „ano“ a „ne“, kterými potvrdily či popřely tvrzení otázky.

Pro potvrzení hypotézy je potřeba aby více než 50 % dotazovaných žen na rodičovské dovolené zvolilo možnost odpovědi „ne“, tedy že u nich stále převažuje osobní kontakt a komunikace nad komunikací a kontaktem s okolím skrze sociální síť.

Celkem 252 dotazovaných zvolilo možnost „ano“ a zbylých 112 respondentek možnost „ne“. Z toho vyplývá, že 69,1 % dotazovaných aktuálně více využívá ke kontaktu s okolím sociální síť. Osobní kontakt je tedy pro ženy na rodičovské dovolené omezený, což vyplývá z jiných odpovědí dotazníku. V otázce číslo dvacet šest uvedlo 194 dotazovaných, že komunikace přes sociální síť je pro respondentky jednodušší a dostupnější varianta sociální interakce.

Hypotéza č. 5 byla vyvrácena, jelikož více než 50 % dotazovaných odpovědělo „ano“, tedy že jsou více v kontaktu s přáteli a okolím přes sociální síť nežli v osobním kontaktu.

4.6 Rozhovory

Následující kapitola obsahuje popis druhé části výzkumného šetření, jež bylo uskutečněno výzkumnou metodou nestrukturovaného rozhovoru. Specifika interview byla popsána v předešlé kapitole zaměřené na výzkumnou metodu.

Jelikož pro diplomovou práci je stěžejním výzkumné šetření provedené metodou dotazníkového šetření, rozhovory slouží jako obohacení práce. Dopomůžou tak zjistit příčinné souvislosti zkoumaného problému a konkrétnější nahlédnutí do dané problematiky. Mým záměrem pro sekundární šetření tedy nebylo porovnávání rozhovorů ani jejich klasifikace, nýbrž zachycení příčin a souvislostí.

Ačkoliv byla zvolena varianta nestrukturovaného interview, Chráska (2016) zmiňuje, že i při takové formě rozhovoru musí výzkumník vědět, jaké zhruba otázky, chce respondentovi klást. Tedy rozhovor musí mít jistou formu a dotazovatel cílí ke zjištění potřebných dat. Zvolila jsem proto čtyři rámcová ohniska, jež vyplynula z dotazníkového šetření. V těchto okruzích jsme se poté při interview s respondentkami volně pohybovaly.

Jako hlavní okruhy rozhovoru byla vybrána kompenzace skrze sociální síť, změny přístupu k obsahu sdílení a důsledků na reálný život.

Celkem byly uskutečněny dva rozhovory s ženami na rodičovské dovolené, které pociťují sociální izolaci a jsou si vědomé toho, že využívají sociální sítě jako jistou formu kompenzace.

4.6.1 Charakteristika respondentek

Kapitola popisuje základní informace týkající se respondentek a nastiňují průběh interview. S respondentkami jsem se sešla u Pavlínky v bytě, kam mě pozvala. Jsou s Pavlínou přítelkyně a obě souhlasily s rozhovorem. Vídají se jen občas, jelikož se Zuzana odstěhovala. Rozhovory byly provedeny s každou zvlášť a druhá vždy hlídala ve vedlejší místnosti děti, u kterých se poté vystřídaly. Ke konci rozhovoru se Zuzanou, začal malý Jenda volat maminku a chtěl být u nás. Zuzana se mu musela věnovat, ale v rozhovoru jsme dále pokračovaly. Byla potom neklidná a bylo znatelné, že dělí pozornost mezi dvě věci (soustředila se na náš rozhovor, ale zároveň musela obstarávat malého Jendu a odpovídat jemu, díky čemuž vedla dvě konverzace v rozdílné intelektuální úrovni), což do jisté míry ovlivnilo průběh rozhovoru. Po ukončení interview jsem u Pavlínky strávila ještě nějaký čas a s oběma respondentkami jsme pokračovaly v neformální konverzaci.

Pavčina

Pavčina (28) je matkou dvou dětí. Staršímu Melicharovi jsou čtyři roky a mladší Patricii je 10 měsíců. Žijí společně s otcem dětí v bytě na vesnici, která je však v těsné blízkosti většího města, kam se dá bez problému dojít pěšky po chodníku. V této vesnici žije Pavčina již od narození, prostředí i obyvatele tedy dobře zná. Žije zde také její matka s přítelem a tchyně s tchánem. Všichni prarodiče jsou ochotní hlídat Melichara i Patricii, ta je však stále kojená a odloučení od Pavčiny nezvládá příliš dobře. Melichar občas u babiček i přespává. Pavčina si však o hlídání říká jen velmi zřídka, pouze v případě, kdy opravdu potřebuje.

Se svým mužem je v dlouholetém vztahu již od střední školy. Martin chodí do zaměstnání „na směny“ a má i několik dní mezi směnami volno. Pavčina má tak možnost zařídit nějaké věci bez dětí, například nákupy potravin nebo potřebné záležitosti na úřadech. Čas čistě pro sebe, na své záliby nemá. Dříve chodila hrát tenis a běhat, od narození Patricie však nechodí nikam. S kamarádkami se od narození dětí vídá velmi omezeně, od narození Patricie zhruba jednou za tři měsíce. Žádná z nich totiž nebydlí ve stejné vesnici jako Pavčina.

Porod prvního dítěte byl pro Pavčinu velmi komplikovaný, jelikož musela na akutní císařský řez kvůli komplikacím při porodu. Melichara museli lékaři rozdýchat, vše našťastí dopadlo dobře a je z něj zdravý chlapec. Při druhém porodu Pavčina rovnou podstoupila plánovaný císařský řez, který jí byl doporučený lékaři.

Respondentka byla vstřícná, bylo vidět, že je ve známém prostředí, kde se cítí spokojeně a uvolněně.

Zuzana

Zuzaně je 34 let, má své první dítě (Jenda, 2 roky) a je znovu těhotná. Zhruba rok před narozením prvního syna se odstěhovala za přítelem daleko z dosavadního místa bydliště. S přítelem je krátce, brzy po seznámení se sestěhovali a ona otěhotněla. Ve vesnici, kde žije teď zná pár lidí, žije tam přítelova matka, ale přátele si zatím nenašla.

Honzika nikdo jiný, než Zuzana nehlídá, občas se o něj stará přítel Honza, ale to spíše jen v případě, kdy jde Zuzana k lékaři. Vše tedy musí dělat s malým Jendou a čas pro sebe a své záliby nemá skoro žádný. Celkem často k nim také jezdí Maruška, Honzova dcera z minulého manželství. Když je u nich Maruška, má péči o ni na starost také převážně Zuzana, jelikož Honza je většinou v práci. Po práci si chodí přivydělávat do

dílny, kde opravuje auta. Domů tedy přichází večer, v čase, kdy se děti koupou. Rodině čas Honza vynahrazuje o víkendech, kdy bývají všichni spolu. Přes týden je péče o dítě nebo děti pouze na Zuzaně, bez možnosti větší výpomoci.

První těhotenství bylo pro Zuzanu komplikované, jelikož trpěla preeklampií a porodila o dva měsíce dříve. Jeníček byl tedy nedonošenec, což obnášelo více práce i psychického vstřebávání. Vše proběhlo bez větších komplikací a je z něj zdravý, čilý chlapec.

4.6.2 Analýza dat

Při zpracování dat získaných při interview byly vytištěny přepsané rozhovory a zapsané poznámky, které jsem uspořádala do jednotlivých kategorií, jež jak bylo zmíněno výše předem vyplynuly z výsledků dotazníkového šetření a kterých jsme se při rozhovoru s respondentkami nezávazně držely. Vyhodnocování bylo provedeno, jak popisuje Gavora (2010), snažili jsme se o nezájatý postoj a hledání příčinných a tematických souvislostí mezi výpověďmi. V textu jsem dělala poznámky, ze kterých jsem vytvořila kódy a na jejich základě zařadila části do zmíněných kategorií. Rozhovory se pohybovaly v okruzích kompenzace skrze sociální sítě, změny přístupu k obsahu sdílení a důsledků na reálný život. S respondentkami jsme si ujasnily také pravidla etiky rozhovoru týkající se principu dobrovolnosti a anonymity. Dopředu byly seznámeny s průběhem interview tématem práce a věděly, že mohou rozhovor kdykoliv přerušit nebo otázku přeskočit či vynechat. Jelikož mám s vedením rozhovorů na citlivé téma zkušenosti z praxe, ač s jinou věkovou kategorií, domnívám se, že jsem dokázala vést rozhovor citlivě s ohledem na dané téma a doptávat se pádnými otázkami.

Cílem interview není provést další výzkumné šetření, nýbrž doplnění stávajícího, dotazníkového šetření, rozšíření pohledů na danou problematiku a zosobnění práce. Mým cílem bylo poukázat na různorodost možností kompenzace sociální izolace skrz sociální sítě, jak takovou situaci ženy na rodičovské dovolené mohou prožívat a jak dopadá na jejich okolí.

Ztracený sociální kontakt si kompenzují skrze sociální sítě

První oblastí, na kterou jsme se s respondentkami během rozhovoru zaměřily byla právě kompenzace sociálního kontaktu skrze sítě.

Obě se shodly na tom, že ačkoliv účty na sociálních sítích měly a aktivně je využívaly již dlouho před mateřstvím, na rodičovské dovolené pro ně začaly mít úplně nový smysl. „*Já jsem na Facebooku třeba už od, tyjo tak dva devět, to mi bylo 15, 16 asi... a vlastně jsem si nikdy neuvědomovala, jak ta komunikace přes socky může být důležitá. Brala jsem to jako běžnou věc, spíš na domlouvání se kdy a kam pujdem a tak... teď to je moje hlavní sociální žití, ...*“ (Pavčina). „*Hele já už mám ty účty taky hodně dlouho a teď je to můj život. Jinak jsem totálně odepsaná, jak tady nikoho neznám ke všemu, ...*“ (Zuzana).

Pavčina

Pavčina sama sebe popisuje jako velmi extrovertního člověka, což mohu z jejího vystupování potvrdit „*já nikdy neměla mezi lidma problém, naopak jsem byla hodně společenská a být ve skupině mi dělalo vždycky dobře, někde mezi lidma... to dění a zábava.*“ Kromě své povahy také popisuje důležitost své volby a volnosti, což jsou věci, které si žena, která se stará o malé dítě musí často odeprít. Celodenní péče o dítě zabere mnoho sil a matka se, zvláště v prvních letech života dítěte, staví na „druhou kolej“. „*Až teď si uvědomuju, jak lehký to je když je člověk sám za sebe, že nemusí na nikoho brát ohledy. Prostě dělá, co chce a kdy to chce nebo potřebuje žejjo, já si teď kolikrát ani sama neurčím kdy půjdu na záchod, protože prostě musím kojit nebo potřebujeme jet k doktorce nebo přebalit nebo cokoliv.*“ Už jen volba denního programu část bývá pro ženy výzvou „*dřív jsem chtěla jít ven a prostě jsem se oblíkla a šla, teď přemejšlim kam pojedeme aby děcka spaly nebo naopak neusly v autě, kolik vzít svačiny, než všechny oblíknu, panebože to je kolikrát na odpískání akce, že radši nejedu, protože to nechci absolvovat.*“ Pavčina mluví o tom, jak je celý proces cesty kamkoliv vyčerpávající a od doby co má děti plánuje každý odjezd či výlet dopředu. „*Už jen to pobalení dvou děcek mi zabere tolik kapacity, že si výlety a návštěvy kámošek plánuju dost dopředu a kolikrát radši zůstanu doma. Kromě tý cesty taky plánuju, kam jedeme a jaký to tam je žejjo, ono s nima dorazit ke kamarádce co nemá děti do bytečku plnýho sošek a dekorací není jen tak, pak je tam jak blázen akorát nahánim a zpocená až někde se zas pakuju po pár hodinách domu, fakt mi to zato ani nestojí, stejně si nic neřekneme nakonec.*“ Říká, že se přestala se spoustou kamarádek vídat, hlavně kvůli tomu, že hlídání nemá tak často, a navíc Pát'u stále kojí a nemůže jí nechat doma. „*Časem se to nějak redukovalo ty kámošky a známý.*“

Sociální kontakt s okolím je pro Pavlínou velmi omezený „i když někde s někým už jsem, tak se stejně skoro nesoustředím a nic si neřekneme, protože furt hlídám, co dělá Melda anebo naplňuju potřeby Páti.“ Na sociálních sítích tráví Pavlína, dle svého názoru, hodně času. „Protože se nikam pořádně nedostanu a Páťa je taková malá harpyje uřvaná, radši si pak když výjimečně spí sednu a koukám do telefonu na socky. Bud' kouknu na Instagram nebo si píšu s kamarádama.“ Jelikož Patricie je dle Pavlínou velmi náročné miminko, cítila se často nepochopená okolím. „Páťa je mamán, chce jenom mě a málo spí a dost řve, když jí nenosím, už prostě kolikrát nemůžu, do toho Melda ještě.“ Popisuje pocity vyčerpání, částečného vyhoření a velmi silné únavy. Jelikož je pro Pavlínou velmi těžké sejít se s přáteli, uzavřela se do sebe a situaci s okolím sdílet nechtěla „... nikam se mi s nima nechtělo, nikdo mě úplně nechápal. Kámoškám bych to řekla třeba, ale to bych je musel vidět žejo. Na sítích to je takovej můj jinej život.“ Sociální izolaci si kompenzuje na sociálních sítích zejména prohlížením příspěvků svých přátel a známých instagramových influencerů „... udržuju se tak v dění, prostě mám pocit, že furt mám nějaký život mimo...“ Sociální sítě také využívá ke komunikaci s přáteli „... jinak už bych se s nima snad nikdy nepobavila. Ono ani tohle není normální konverzace, prostě mi někdo napíše a já odepišu kolikrát třeba po x hodinách nebo i dnech jo, to je komunikace hadr.“ Sama však uznává, že i tato forma komunikace jí situaci ve které se nachází ulehčuje a kompenzuje jí do jisté míry sociální izolaci a pocity sociálního osamocení.

Zuzana

Zuzana se na dítě velmi těšila a již delší dobu si ho přála, mateřství bylo jejím snem. „Vždycky jsem se hrozně těšila až budu mít miminko. Před Honzou jsem byla s klukem 11 let a on děti furt nechtěl. S Honzou to šlo zase hodně rychle, ale já byla nadšená.“ K novému příteli se Zuzana přestěhovala daleko od svého bydliště, cesta autem trvá zhruba tři hodiny. „Během stěhování jsem si vůbec neuvědomovala, že tam nikoho vlastně nebudu znát. Byla jsem tak zamilovaná a na nic jsem nemyslela.“ Celé stěhování bylo velmi narychlo a brzy poté Zuzana i otěhotněla. Jelikož čekala své první dítě, stále chodila do zaměstnání, kde přicházela do styku s dalšími lidmi, byla svobodná ve smyslu svého volného času a kdykoliv mohla kamkoliv odjet. Často také jezdila domů za kamarádkami a svou rodinou. „I když už jsem byla těhotná, tak mě to nepřešlo, byla jsem super šťastná a vůbec mi nedošlo, že bych měla být sama nebo smutná. Pořád jsem si jezdila domů za kámoškama, vlastně jsem tam byla skoro každé víkend. S Honzou všechno

klapalo parádně, na Jenička jsme se oba moc těšili a ještě občas přijela Maruška, tak jsem jezdili na výlety a bylo to super.“

Zuzana si před porodem neuvědomovala možná omezení, které jí novorozenec a malé dítě přinese „*dítě jsem nebrala jako omezení, panebože tak pojedete semnou no, však od toho jsou autosedačky.*“ Těšila se na nová dobrodružství, která bude s miminkem zažívat a jako omezení ho nevnímala „*jsem si říkala, že s dětma lidi cestujou furt, no nakojim a pojedem dál ne, vůbec mi nedošlo jako těžký to bude.*“

Jenda se však narodil o dva měsíce dříve, jelikož Zuzana trpěla na preeklampsii. Honzík byl zdravé, čilé miminko, ale jako s nedonošencem s ním byla spousta práce. „*Bylo to úplně jiný, než jsem čekala.*“ Zuzana popisuje své pocity, kdy se z ní stala velmi ustrašená a citlivá matka, což je vzhledem k okolnostem pochopitelné. „*Bylo to strašný, takových nervů, sice byl v pohodě, ale i to kojení pak se vším jsme bojovali a já se tak bála. Dobu jsem ho krmila přes injekční stříkačku, protože neměl chudáček sílu sát.*“ Zuzana o sobě říká, že byla přecitlivělou matkou a vše příliš řešila.

Jakmile Honzík začal jíst příkrmy a více se hýbat a chodit, pociťovala Zuzana úlevu a zlepšení i u sebe. „*Když ale byl Honzík v pohodě, zjišťovala jsem, že nemáme co dělat, furt jsem nikoho neznala, protože jsem byla první měsíce psycho doma skoro zavřená a jízda autem nepřipada v úvahu, protože Jenda šíleně řval.*“ Zuzana začala pociťovat sociální izolaci a svou „*bublinu*“, ve které žila. Cítila se velmi osamocená a začala se upínat k sociálním sítím, které jí kontakt s okolím kompenzovaly. „*Často jsem si hledala nějaký rady a podobně, co dělat co nedělat, byla jsem taky v několika skupinkách jako maminky jaro 2021 nebo mámy batolat a podobně, ale nějak jsem to neřešila a moc se do toho nezapojovala, spíš jsem si občas četla, co řeší stejně starý děti a říkala si vy máte tedy problémy haha.*“ Poté co pociťovala zlepšení s Honzíkem a ve svém vztahu vůči němu, začala Zuzana pociťovat potřebu sociálního kontaktu a poskytly jí ho právě sociální sítě, na kterých trávila velkou část dne. Stala se členkou více skupin, na Instagramu sledovala maminky ve stejném věku jako byl Jenda. Sociální sítě jí naplňovaly potřebu kontaktu a sociálního vyžití. „*Najednou, jako bych zase měla kámošky, když za téma svýma jsem se jen tak nedostala a to, jak si občas napíšeme a druhá zapomene odepsat nebo píšeme zprávu půl den, to mi kontakt moc nevynahradiło. Na sítích ale bylo spousta ženských, v těch skupinkách, co tam psalo neustále a na Instagramu jsem jich měla ve sledování hromadu a taky vždycky přibýlo něco nového. Fakt jsem se v tu chvíli cítila líp snad i naplněná, měla jsem přehled, věděla jsem o věcech, bavila se s lidma, potřebovala jsem to.*“

Sdílím nesdílím, hlavně konzumuji obsah na sítích

Druhá kategorie pojednává o sdílení či přispívání na sociálních sítích a konzumaci online obsahu, který sítě nabízí.

Pavčina

Pavčina popisuje, za čím zejména přichází na sociální sítě, co vyhledává „*Hlavně to sledování ostatních, co něco zažívaj a někam choděj, jezděj, sami za sebe, bez děcek nebo i s nima. To vždycky potřebuju vidět a trochu si tím rozbít bublinu, prostě vědět o světě, o ostatních, mít ten kontakt.*“ Sociální sítě se jí tedy staly útočištěm pro sociální kontakt, ale i kontakt s přáteli jako takový. „*S kámoškama už si skoro jen píšu na sockách, posíláme si soukromě memečka a tak... díky tomu jsem s nima furt v kontaktu, jinak bychom se už pomalu neznaly. Dřív jsme se vídaly pořád, několikrát týdně, ale s přibývajícím dětema do party se vidíme míň a míň, třeba jednou za čtvrt roku, což je fakt málo.*“

Pokud se ale bavíme o jiných funkcích sociálních sítí, například sdílení svého obsahu, tak zaznamenala Pavčina velikou změnu. „*Dřív jsem sdílela docela dost, každou chvíli příspěvek do feedu a stories téměř denně, teď naopak nesdílím téměř nic.*“ Pavčina popisuje svou aktivitu na sociálních sítích v rámci sdílení jako velmi nízkou. Hlavní změny nastaly zhruba v době začátku rodičovské dovolené, tedy po zakončení mateřské dovolené. „*Na mateřský to bylo ještě nový, roztomilý miminko, procházky s kočárkem, cute věcičky, (...) s příchodem rodičovský se to zhruba zlomilo. Bylo to furt to stejný dokola. Vlastně už se to zlomilo u rodičovský s Meldou a s Pátou se to nezměnilo. Jak ty děti jsou náročnější, tak toho tolik nestíhám a vlastně ani nemám co sdílet.*“ Kromě frekvence sdílení se změnil také obsah. Dříve Pavčina sdílela na sociálních sítích to, co dělala. Jezdila na výlety, četla knihy, chodila do restaurací apod. Aktuálně je její hlavní náplní péče o děti, paradoxně se však toto téma na sociálních sítích u Pavčiny neodráží. „*Vůbec mě to nebaví, občas si najdu něco, co se týká dětí, sleduju nějaký doktorky na Instagramu, kterým docela věřím, od jedny mám i kurz první pomoci, ale jinak tematiku kolem dětí vůbec nevyhledávám.*“ Nejen, že Pavčina nevyhledává dětská témata, ale rozhodla se děti nesdílet vůbec. Snaží se stavět na soukromí svých dětí a nechat je samotné, vytvořit si vlastní virtuální identitu. „*Děti třeba nesdílím vůbec, to jsem si řekla, že dělat nebudu. Takže mi nezbyvá nic zajímavýho, co bych sdílet mohla, já vypadám většinou hrozně, protože se nestíhám moc upravovat a děti jsou off topic. Mám z toho*

sdílení dětí respekt, přeci jen nevím, jak všude se to dostane a nechci aby je někdo znal ode mě ze sítí a tak...“

Zuzana

Zuzana popisuje své vystupování na sociálních sítích. Klade důraz zejména na profily matek se stejně starými dětmi a na skupinky žen na rodičovské dovolené. *„To mě naplňuje, vyhledávám stejný obsah a stejná témata, která řeším já doma s Jendou.“* Mluví o vzniku komunit v soukromých, uzavřených skupinkách *„s některýma holkama jsme si hezky sedly a řekla bych, že se bavíme o dost důvěrných věcech, že jsme kamarádky, pořád ale jenom na sítích... v některých skupinkách se ty členky tak vyřadily samy, že nás tam zbylo několik desítek a je z nás fajn komunita.“* Popisuje ale také situace, kdy na sebe ženy jsou zlé nebo „riziková“ témata, o kterých se raději veřejně na sítích nebaví. *„mámy k sobě umí bejt pěkně hnusný, stačí abys měla jinej názor na kojení nebo kupovala příkrmy nebo zas naopak a jsou schopný na tebe seslat pomalu kletbu nebo něco... asi dvakrát mě dokonce ze skupiny vyhodily, protože jsem řekla svůj názor na něco, co se jim nelíbilo.“*

Zuzana se přihlašuje na sítě každý den, prakticky se neodhlašuje z telefonu a má jej stále u sebe. Udržuje se v dění a vždy si čte nové příspěvky ve skupinách a pravidelně prohlíží příspěvky na Instagramu. Jak již bylo zmíněno, je členkou v několika skupinkách a začlenila se komunity matek, ze kterých se staly přítelkyně. Co se týká jejího působení na sítích, zapojuje se pouze do diskusí v soukromých skupinách *„já nic nikde nedávám, jsem v hodně skupinkách, ale přidávám příspěvky jen do těch uzavřených, kde vím, že můžu. Asi jsem se poučila po těch vyhazovech. Asi bych se nesvěřila jen tak někam na internet, kde to kdokoliv může číst, nato mám ty svoje skupiny.“* Na sociálních sítích, kde jí sledují její známí a přátelé, Zuzana přispívá jen velmi zřídka *„když jdeme na nějaký rodinný focení, tak dám nějakou fotku, občas něco do příběhu na instáč, ale to fakt hodně málo a teda nekomentuju vůbec nic, statusy nedávám už roky, a když něco chci, tak si napíšu s tím člověkem do soukromých zpráv třeba přes Messenger nebo WhatsApp.“* Zuzana sice nepřispívá nebo velmi zřídka, ale sociální sítě pravidelně sleduje. Zajímá jí, co dělají její přátelé a jak se mají, i když s nimi už není v kontaktu *„jo to já na ně koukám furt, na kámoše i známý nebo takový ty známý známých, co dělaj, jak žijou, baví mě to a aspoň vím, co se děje mimo mojí bublinu, že svět jde dál. Co se nosí, co kdo dělá a kam chodí, kdo tam byla, a tak... je to takový pozorování sociálního dění, ve kterým nemůžu*

být bych řekla.“ Dle Zuzany jí sledování sociálních sítí a začlenění v soukromých mateřských skupinkách vynahrazuje sociální izolaci a odtržení od přátel, které prožívá.

Jak se to odráží v reálném životě

Třetí kategorie interview se zaměřuje na reálný život, a na to, jak se kompenzace pocitu osamění skrz sociální sítě projevuje v realitě. Jak k tomu přistupuje nejbližší okolí a jaký názor na věc mají respondentky.

Pavλίna

Pro Pavlínu je reálný život stále důležitější než ten virtuální. Na sociální sítě se přichází odreagovat a kompenzují jí absenci kontaktu s lidmi, kterou aktuálně na rodičovské dovolené zažívá. Na sociálních sítích však tráví denně hodně času „(...) *denně jsem na sockách tak čtyři až pět hodin, já vím, že to je hodně, skoro se až stydim to říct. Ale já to fakt potřebuju, často se přištihnu i že když na mě děcka hučí Melda furt něco chce a Páťa brečí po sto padesátý, protože chce nosit, aby viděla, tak si zalezu v kuchyni za linku a zavřu se do takový bubliny, kdy odizoluju vnější zvuky a tupě projíždím instáč. Nevím jestli je to nějaká obrana mozku abych to vydržela nebo potřebuju chvíli nějak vypadnout jinam aspoň takhle:*“ Pavlína netráví dlouhý časový úsek na sociálních sítích v kuse, ale po chvílích a často se připojuje. Celkem se to za den nasčítá. Jelikož má v telefonu nastavený časový limit, má průběžný přehled o čase, který na sítích tráví.

Nejvíce času sociálním sítím věnuje, když je manžel Martin na noční službě a děti spí, ale i přes den na zprávy odpovídá téměř okamžitě a telefon má vždy u sebe. „*Martin mi už několikrát říkal, že furt čumím do mobilu. Sám na sociálních sítích času moc netráví, on spíš hraje třeba na playstationu, když má čas. Ve finále mi to nějak nezakazuje nebo do toho moc nekecá, ale poznámky mívá celkem často.*“ Pavlína popisuje večery, kdy oba s manželem sedí v obývacím pokoji a ona má stále nutkání kontrolovat telefon a sociální sítě. „*Furt mám potřebu tam koukat, prostě automaticky tahám mobil a projíždím to, i když jsem konečně spolu sami a děti spí nebo jsem na oslavě nebo na hřišti, a tak... z rychlého projetí je najednou hodina nebo dvě, často se na sockách takhle zaseknu, prostě mě to vtáhne. Potom si říkám, proč jsem radši nedělala něco jinýho, vždyť to bylo takovýho času. Kolikrát si za večer ani nic moc s Martinem neřekneme, už jsem tak automaticky zvyklá.*“

Na sociálních sítích Pavlína sleduje své známé, ale i influencery „*je sranda potom na hřišti vidět ty lidi a vědět o nich tolik věcí, i když je třeba neznám nebo se tak nebavíme, proto vlastně ani nesdílím nic o dětech, když si vezmu, co všechno o těch dětech ze sítí vím, co tam dali jejich rodiče, a to je skoro neznám, vlastně se s nima pak ani nechci moc bavit, přijde mi to divný, stejně všechno vím z instagramu, kde byli na dovolený, co tam dělali, kdy udělal Sebík první kroky.*“

V reálném životě se u Pavlíně kompenzace skrze sociální sítě odráží tak, že jí naplňuje potřeby komunikace s přáteli a získávání aktuálních informací o okolí, bere jí však velké množství času, který by mohla trávit efektivněji. S manželem mají vztah postavený na pevných základech, a i když mají jiné zájmy, Martin Pavlíně čas strávený na sociálních sítích nevyčítá. „*Myslím, že to je dočasný, doufám v to, že až půjdu do práce, tak budu zase mezi lidma a ty sítě nebudu tolik potřebovat, teď je to pro mě ale taková světlá ulička a vlastně jsem s tím docela v pohodě, беру to, že mi posloužej v určitý době, ale už se těším na to, až se dostanu mezi lidi a budu mít víc času pro sebe a kamarády v realitě.*“

Zuzana

Jelikož Zuzana nemá v místě bydliště žádné přátele a Honza bývá od rána do večera v zaměstnání, bývá Zuzana často osamělá. Stará se o Honzika, ale nemá, s kým si doopravdy popovídat. Sociální sítě jí napomáhají v kontaktu s lidmi a sledováním sociálního dění. Jelikož si na sociálních sítích našla komunitu, která uspokojuje její potřeby kontaktu, tráví na nich dost času. „*Na sítích jsem připojena neustále, mobil mám pořád u sebe, samozřejmě že nejdřív obstarám Jendu, ale pořád koukám, co kdo přispívá a píše.*“ V místě bydliště se jí nepodařilo najít žádnou přítelkyni, i přes to, že se snaží chodit s Jednou často ven na procházky na místní dětská hřiště. „*Tady nikdo moc ven nechodí, teda mimo zahradu. Každý tady má hřiště na zahradě a nemá potřebu chodit na společný. Hodně málokdy tam někoho protkám.*“ Popisuje, že nemá moc příležitostí, kdy se začlenit mezi zdejší maminky, většinu času tráví na svých zahradách a k seznámení tak není moc příležitostí „*když už někoho na hřišti potkáme, tak to je stejně takový klasický povídání o dětech a obecně, ale to je pro mě spíš ještě horší, protože kolikrát nevím, co říct a s těma holkama si upřímně moc nerozumím.*“

Na své koníčky Zuzana čas nemá a na společenské akce také nechodí, jelikož nemá pro Jendu hlídání. Sociální sítě vnímá jako zprostředkovatele sociálního vyžití a přiznává,

že bez nich by se necítila vůbec dobře „*můj sociální život je teď fakt jen přes sítě, upřímně bych bez nich byla hodně nešťastná si myslím a jsem ráda, že mám aspoň nějakou možnost, jak nahradit ten kontakt, co tyjo dělaly mámy dřív.*“ Zuzana ví, že na sociálních sítích tráví denně hodně času, ale nikdy je neupřednostní před péčí o Jendu. Teď je znovu těhotná a v sítích vidí útěchu. „*Myslím, že mě budou držet nad vodou ještě nějakou chvíli, ale třeba se to změní, až půjde Jenda do školky, že třeba bude víc povinností a přijdu do styku s víc lidma.*“

5 Shrnutí

Práce se zaměřuje na sociální izolaci matek na rodičovské dovolené a její kompenzaci prostřednictvím sociálních sítí. V první kapitole je popsáno mateřství jako období ženy, které nemusí být vždy pozitivně vnímáno. V dnešní době je znatelný nepoměr v péči o dítě či děti ve vztahu otce a matky. Mateřství a s tím spojená péče o dítě je společností také vnímáno jako norma, kterou ženy naplňují. V kapitole je popsána role matky v domácnosti, její práce není přímo viditelná a často se tak ženy mohou cítit frustrovány. První podkapitola se věnuje dlouhodobé, primární péči o dítě a charakterizuje tak období rodičovské dovolené, kdy žena již delší dobu soustavně pečuje o dítě či děti a definuje tak období mateřství, na které se diplomová práce zaměřuje. Další podkapitola popisuje zabezpečení funkční rodiny. Co vše musí rodiče zabezpečit, aby rodina fungovala a prosperovala. Zejména v prvních letech života dítěte, leží velká část tíhy zabezpečení funkcí rodiny právě na matce, a kromě nově nabitě role a změny sociálního prostředí, tak na matku klade další nároky. Poslední podkapitola se zaměřuje na roli partnera a zdůrazňuje důležitost jeho podpory a funkčního vzájemného vztahu partnerů. Druhá kapitola popisuje životní změnu ženy na mateřské a rodičovské dovolené, která představuje změnu rolí, života ženy, sociálního prostředí, ve kterém se žena pohybuje, změnu kontaktů a vlastní identity. V návaznosti podkapitola popisuje potřebu sociálního vyžití, a zejména potřebu kontaktů. Další podkapitola se věnuje přímo sociální izolaci žen na rodičovské dovolené, popisuje tuto problematiku. Poslední kapitola se zaměřuje na sociální sítě, vysvětluje jejich fungování, v podkapitole charakterizuje komunikaci skrze sociální sítě a jejich možnosti. Následující podkapitola obeznamuje s působením matek na sociálních sítích, jejich vystupováním, zmiňuje projekt organizace Mamio, která vytvořila speciální sociální síť ve formě aplikace pro matky, které pociťují sociální izolaci či osamění. Poslední podkapitola je věnována vlivu sociálních sítí na rodičovství, tedy jaké vystupování rodičů může být na internetu považováno za rizikové. Charakterizuje také aktuální fenomén sharentingu, který Kopecký (2022) definuje jako rizikové a nezdravé sdílení obsahu, který se týká dětí. Tento obsah je sdílen rodiči dítěte, ti si často ani neuvědomují důsledky svého jednání. Čtvrtá kapitola je následně věnována výzkumnému šetření.

Výzkumné šetření bylo kvantitativního typu, provedené dotazníkovou metodou. Pro lepší náhled do problematiky a upřesnění výzkumného šetření bylo dále doplněno rozhovory neboli interview. Dotazníkové šetření umožňuje náhled do dané problematiky, objasní aktuální situaci a přinese kýžená data potřebná pro zkoumání. Doplnující vý-

zkumná metoda rozhovoru, tedy interview, na druhou stranu přinese do práce obohacení a šetření umožní identifikovat a popsat příčinné souvislosti v životních zkušenostech jednotlivých respondentek. Z tohoto důvodu byl zvolen rozhovor jakožto sekundární výzkumná cesta.

Dotazníkové šetření bylo provedeno skrze sociální sítě, za účelem cíleného výběru respondentek. Dotazník byl nasdílen do několika Facebookových skupin cílených na ženy na rodičovské dovolené, sdílený na Instagram a Twitter. Vyplnilo jej celkem 366 respondentek. Několik dotazníků však muselo být ze šetření vyloučeno z důvodů nevyplněných odpovědí či nesplnění podmínek cílové skupiny. Ve výzkumu jsme tedy pracovali s 364 validními dotazníky. Respondentkami byly ženy v různých věkových kategoriích od 18 do 36 a více let, které jsou na rodičovské dovolené, tedy dlouhodobě a soustavně pečují o dítě do čtyř let věku. K výzkumnému šetření bylo stanoveno pět hypotéz, které byly ověřovány pomocí předem koncipovaného dotazníku. Ten byl rozdělen do čtyř částí, první byla zaměřena na identifikaci respondentek, získání základních údajů ohledně jejich osobnosti či možnosti hlídání dětí. První část obsahovala také kontrolní otázky týkající se zaměstnání a rodičovské dovolené. Celkem sestávala ze sedmi otázek. Druhá část byla zaměřena na změnu po narození dítěte. Zjišťovala situaci ohledně sociální izolace žen, pocitů samoty či osamění. Třetí část dotazníku „sociální sítě jako cesta z osamění“ zjišťovala postoj žen k sociálním sítím, rozdíly mezi využíváním sítí před dětmi a v aktuální době a obsahem sdílení. Poslední, čtvrtá část dotazníku se zabývala sociálními sítěmi jako formou útočiště pro ženy a jaký má takové fungování dopad na reálný život.

Pro hlavní část výzkumného šetření bylo stanoveno pět hypotéz, k nimž byl dále přizpůsoben dotazník pro šetření. V přípravné fázi diplomové práce bylo provedeno zjišťování dostupných informací a již uskutečněných výzkumů k dané problematice. Pro účel diplomové práce byly vybrány následující výzkumy. Nejvíce jsme se opírali o výzkum Masopustové a kol. (2018) s názvem „Jak to mají mámy: psychologický výzkum mateřství“, výzkum organizace Mamio, popisovaný Hronovou (2023, online), který byl uskutečněn mezi lety 2021 a 2022 a zahraniční výzkum Duggana et al. (2015) „Parents and social media: mothers are especially likely to give and receive support on social media“.

První hypotéza výzkumného šetření se věnovala hlavnímu cíli diplomové práce, tedy zjištění, zda matky na rodičovské dovolené pociťují sociální izolaci. „*Ženy pociťují sociální izolaci v době trvání rodičovské dovolené více než před porodem.*“ (Masopustová a kol., 2018) Tato hypotéza byla potvrzena. Následující dvě hypotézy se zaměřují na

zjištění dílčího cíle diplomové práce, tedy na zjištění formy úlohy sociálních sítí jakožto nástroje kompenzace osamění pro ženy na rodičovské dovolené. Hypotéza číslo dva zněla: „*Ženy na rodičovské dovolené tráví více času na sociálních sítích než před mateřstvím.*“ (Duggan et al., 2015) Tato hypotéza byla vyvrácena, jelikož nebyl zaznamenán vzrůst času stráveného na sociálních sítích u více než 50 % dotazovaných. Hypotéza číslo tři „*Sociální sítě ženám na rodičovské dovolené kompenzují sociální kontakt.*“ (Masopustová a kol., 2018) byla potvrzena. Zbylé dvě hypotézy se vztahují k dalšímu dílčímu cíli a zjišťují, jak se proměňuje podoba aktivity žen na rodičovské dovolené na sociálních sítích v porovnání a dobou před narozením dítěte a v současnosti. Čtvrtá hypotéza „*Přístup ke sdílení na sociálních sítích se v době trvání rodičovské dovolené s porovnáním s obdobím před ní mění převážně v tématice sdílení.*“ byla vyvrácena, jelikož změna obsahu sdílení na sociálních sítích se u respondentek z více než 50 % týkala snížení frekvence sdílení. Poslední, pátá hypotéza „*U respondentek převažuje osobní kontakt nad kontaktem skrze sociální sítě.*“ (Duggan et al., 2015) byla také vyvrácena, protože více než 50 % dotazovaných odpovědělo „ano“, tedy že jsou více v kontaktu s přáteli a okolím přes sociální sítě nežli v osobním kontaktu. Potvrdila se tedy první a třetí hypotéza, zbylé tři byly vyvráceny.

Ve výzkumu bylo zjištěno, že ženy na rodičovské dovolené pociťují sociální izolaci, v porovnání s obdobím před narozením dítěte či dětí. Překvapivým zjištěním pro nás bylo, že ženy tráví zhruba stejné množství času na sociálních sítích jako před mateřstvím. Vzhledem k potvrzení třetí hypotézy zaměřené na kompenzaci sociální izolace skrze sociální sítě byl očekáván nárůst času, který ženy věnují sociálním sítím. Dle výzkumu se však čas trávený na sociálních sítích znatelně nezvýšil, ani nesnížil, změnila se však potřeba žen a role sociálních sítí, které ženám aktuálně kontakt kompenzují a dříve ho spíše doplňovaly. Přístup k aktivitě na sociálních sítích se naopak změnil významně. Více než polovina respondentek zaznamenala snížení frekvence sdílení svého obsahu na sociálních sítích, a to z důvodu denního stereotypu, dle respondentek nezajímavé náplně dne a nulových podnětů či zážitků ke sdílení. Převládá u nich také kontakt skrze sociální sítě nad kontaktem osobním, což opět dokazuje kompenzaci kontaktu a sociální izolace skrze sociální sítě.

Následné, doplňující šetření za pomoci rozhovoru bylo uskutečněno se dvěma respondentkami, Zuzanou (34 let) a Pavlínou (28 let). Rozhovory dopomůžou zjistit příčinné souvislosti zkoumaného problému a konkrétnější nahlédnutí do dané problematiky. Mým záměrem pro sekundární šetření tedy nebylo porovnávání rozhovorů ani jejich

klasifikace, nýbrž zachycení příčin a souvislostí. Byla zvolena forma nestrukturovaného interview. Při analýze osobních výpovědí byly vytvořeny jednotlivé kategorie rozhovoru, do kterých byly následně zařazeny výpovědi respondentek. Rozhovory se pohybovaly v okruzích kompenzace skrze sociální sítě, změny přístupu k obsahu sdílení a důsledků na reálný život. Zajímavé poznatky přinesl rozhovor s Pavlínou, která vnímá sociální sítě jako dočasnou formu kompenzace sociální izolace. Tráví na sítích mnoho času a využívá je ke sledování života ostatních. Jsou pro ni tedy cestou, jak nahlédnout do ztraceného života, který měla před dětmi. Udržuje se tak „v obraze sociálního dění“. Předpokládá, že po návratu do zaměstnání nebude sociální sítě již potřebovat v takové míře. Většina kontaktu s přáteli se v případě Pavlíny, aktuálně odehrává skrze sociální sítě. Naopak Zuzana, která se nedávno přestěhovala za přítelem daleko od domova nezná ve svém okolí vůbec nikoho a jak sama říká „sociální sítě mi zachraňují zdravý rozum“. Sleduje několik diskusí a je aktivní členkou ve skupinkách. Aktivní je na několika sociálních sítích a pravidelně přispívá, pouze však do soukromých skupin. Na svých osobních profilech sdílí pouze velmi zřídka, spíše vůbec, tak naopak ráda sleduje dění a životy ostatních, ať už přátel, známých nebo cizích lidí. Říká, že na sociálních sítích objevila komunitu, uznává ale, že na sebe matky často bývají zlé a některých témat se raději neúčastní. Pozoruhodná je tedy především část o změně ve sdílení, kterou vnímají obě respondentky odlišně. Oběma sociální sítě vynahrazují omezený sociální kontakt, každé však naprosto jiným způsobem. Sociální sítě nám tak poskytují mnoho cest a možností, které mohou být v otázce kompenzace osamění funkční, ale je potřeba brát v potaz i zbylé proměnné.

Závěr

Tato diplomová práce se zabývá fenoménem izolace matek na rodičovské dovolené. Soustředí se převážně na sociální izolaci a její možnou kompenzaci skrze sociální sítě. Cílem práce bylo seznámení s problematikou osamění a sociální izolace žen na rodičovské dovolené a její následná kompenzace za pomoci sociálních sítí, ale také realizace výzkumného šetření, které si kladlo za cíl zjistit, zda matky na rodičovské dovolené, které dlouhodobě primárně pečují o dítě do čtyř let věku, pociťují sociální izolaci. Dílčím cílem bylo zjistit, jakou roli sehrávají sociální sítě jako nástroj kompenzace osamění a sociální izolace. Tedy zda mohou sociální sítě sloužit jako kompenzace sociálního kontaktu ženám, jejichž sociální život je aktuálně do jisté míry omezen. Dalším dílčím cílem bylo zjistit, zda se mění podoba aktivity žen na rodičovské dovolené na sociálních sítích.

Výzkum prokázal, že ženy na rodičovské dovolené, které dlouhodobě pečují o dítě, pociťují osamění a sociální izolaci spojenou se změnou sociálního prostředí, ve kterém se pohybují. Ukázalo se, že velikou roli zde hrají právě sociální sítě, které pojí ženu s kontaktem a sociálním vyžitím. Ženy mají možnost částečné kompenzace sociálního života, ať již formou komunikace jak s přáteli a známými, tak s ostatními lidmi. Nabízí ale mnohem širší využití, jako získávání informací o okolí, o sociokulturním dění, „udržování se v obraze“. Ženy se skrze sociální sítě mohou spojit nejen s přáteli, známými a rodinou, ale také s odborníky či se dále vzdělávat. To vše jim umožňuje jednoduchý, efektivní přístup ke kontaktu a informacím. Zapojuje je to zpět do sociálního dění, které je pro ně aktuálně omezeno péčí o dítě. Za zmínku stojí také zjištění ohledně aktivity žen na sociálních sítích a rizika s tím spojená, ukázalo se, že si matky často neuvědomují následky svého vystupování online, což může být problémové. Ať se jedná o chování matek vůči sobě, nenávistné komentáře, shazování ostatních matek, vytváření fenoménu dokonalé matky skrze Instagram, či nadměrnému sdílení fotografií a informací týkajících se dětí – tzv. sharenting. Zajistě by bylo přínosné věnovat více času podrobnějšímu zkoumání těchto jevů.

Domníváme se, že prožívání sociální izolace matek na rodičovské dovolené je společností opomíjeno. Role matky na rodičovské dovolené je velmi podceňována. Již spojení se slovem „dovolená“ ve společnosti často evokuje pocit, že si žena celé dny hraje doma s dětmi a nemusí chodit do zaměstnání. Celkově je na ženu během tohoto období kladeno mnoho nároků a celý proces může být velmi náročný. Téma skýtá mnoho dalších námětů ke zkoumání a ač byly cíle diplomové práce naplněny, rozhodně by bylo přínosné

téma rozpracovat více a věnovat se mu podrobněji. Bylo by dobré více dbát na duševní zdraví matek a problematiku rozvést do povědomí společnosti, která často klade na matky vysoké nároky. V neposlední řadě je potřebná také osvěta ohledně rizikového chování v online prostředí, které skrývá více nástrah, než si ženy uvědomují.

Seznam použitých zdrojů

Tištěné zdroje

- ABELSON TRŽILOVÁ, Jana. *Manuál pro začínající maminky: maminky radí maminkám*. Praha: Smart Press, 2008. 209 s. ISBN 978-80-87049-15-0.
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Překlad Vladimír JÚVA a Vendula HLAVATÁ. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido, 2010. 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.
- GEISEL, Elisabeth. *Slzy po porodu: jak překonat depresivní nálady*. Překlad Veronika HILSKÁ. Praha: One Woman Press, 2004. 253 s. ISBN 80-86356-32-9.
- HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Velký psychologický slovník*. 4. vyd., v Portálu 1. Praha: Portál, 2010. 797 s. ISBN 978-80-7367-686-5.
- CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
- CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2016. 254 s. ISBN 978-80-247-5326-3.
- MAREŠ, Petr. *Nezaměstnanost jako sociální problém*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1994. 151 s. ISBN 80-901424-9-4.
- MASOPUSTOVÁ, Zuzana a kol. *Jak to mají mámy: psychologický výzkum mateřství*. Brno: Masarykova univerzita, 2018. 123 s. ISBN 978-80-210-9169-6.
- MATĚJČEK, Zdeněk a DYTRYCH, Zdeněk. *Děti, rodina a stres: [vybrané kapitoly z prevence psychické zátěže u dětí]*. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Psychiatrické centrum Praha v nakl. Galén, 1994. 214 s. ISBN 80-85824-06-X.
- MOŽNÝ, Ivo. *Rodina a společnost*. 2., upr. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2008. 323 s. ISBN 978-80-86429-87-8.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. Praha: Academia, 1999. 287 s. ISBN 80-200-0690-7.
- NICOLSON, Paula. *Poporodní deprese*. Překlad Jaroslava KUBÁTOVÁ. Praha: Grada, 2001. 147 s. ISBN 80-7169-938-1.
- PALENČÁR, Marián a DUŠKO, Miroslav. *Problém ľudskej samoty a osamelosti*. Banská Bystrica: Belianum, 2015. 184 s. ISBN 978-80-557-1031-0.
- POLÁKOVÁ, Eva, SPÁLOVÁ, Lucia a HÖFLEROVÁ, Eva. *Efektivní sociálně-mediální komunikace*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2008. 194 s. ISBN 978-80-7368-567-6.

- SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny*. Praha: Portál, 2001. 173 s. ISBN 80-7178-559-8.
- ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton, 2003. 158 s. ISBN 80-7254-360-1.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Jak řeší rodinné krize moderní žena*. Praha: Grada, 2006. 145 s. ISBN 80-247-1567-8.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004. 356 s. ISBN 80-246-0841-3.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2012. 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

Elektronické zdroje

- AKADEMIE CZ.NIC. Jak na internet: Sociální síť. In: *Metodický portál RVP.CZ* [online]. 2014 [cit. 2023-01-11]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/19267/JAK-NA-INTERNET-SOCIALNI-SITE.html>.
- CZ.NIC. Nebojte se internetu: Sociální síť. In: *Nebojte se internetu.cz* [online]. 2016 [cit. 2023-03-15]. Dostupné z: <https://www.nebojteseinternetu.cz/page/3396/socialni-site/>.
- DUGGAN et al. Parents and social media. Pew Research Center. In: *Pew Research Center* [online]. 2015, pp. 1–37 [cit. 2023-03-20]. Retrieved from: <https://www.pewresearch.org/internet/2015/07/16/main-findings-14/>.
- HAVLÍKOVÁ Magdalena. Šest způsobů, jakými sociální síť ovlivňují současné rodičovství. In: *iDnes.cz* [online]. 2017 [cit. 2023-02-11]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/onadnes/vztahy/socialni-site-rodicovstvi-vliv-efekt-deti-fotografie-facebook.A171207_212112_deti_haa.
- HRDINOVÁ, Radka a BULISOVÁ, Karolína. České matky, které jsou závislé na internetu. Sociální síť jim ničí rodiny. In: *iDnes.cz* [online]. 2019 [cit. 2023-02-15]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/mataska-dovolena-zavislost-socialni-site-internet.A190722_093320_domaci_karb.
- HRONOVÁ, Markéta. Mám vytoužené dítě, ale šťastná nejsem. S osamělostí bojuje většina českých matek. In: *Heroine* [online]. 2023 [cit. 2023-02-28]. Dostupné z:

- <https://www.heroine.cz/rodina-a-vychova/12137-mam-vytouzene-dite-ale-stastna-nejsem-s-osamelosti-bojuje-vetsina-ceskych-matek>.
- KOPECKÝ, Kamil. Sharenting u českých rodičů. *E-Bezpečí* [online], roč. 7, č. 2, s. 22–25. Olomouc: Univerzita Palackého, 2022 [cit. 2023-03-01]. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=2841>.
- MACEK, Jakub. *Úvod do nových médií* [online]. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011. 71 s. [cit. 2022-09-12]. ISBN 978-80-7464-025-4. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1421/podzim2012/IMK001/um/uvod_do_novych_medii_-_Jakub_Macek_-_OSU_2011.pdf.
- MF DNES, MAGAZÍN RODINA a PROŠKOVÁ, DENISA. Facebookových matek přibývá. Jsou sebestředné, hledají cestu ze samoty. In: *iDnes.cz* [online]. 2019 [cit. 2023-03-05]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/onadnes/vztahy/facebook-socialni-site-matka-dite-instagram.A190316_144115_deti_abr.
- SOLITEA, A.S. Nárok na mateřskou a rodičovskou: kolik je a jak dlouho trvá? In: *Money.cz* [online]. 2020 [cit. 2022-12-15]. Dostupné z: <https://money.cz/novinky-a-tipy/nezarazene/materska-rodicovska-roce-2020-kolik-penez-dostanete/>.
- ŠEĎOVÁ, Klára. Mateřství jako pozitivní hodnota a žitý svět. In: *SPFFBU, řada pedagogická U8* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2003, s. 11–27. [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://journals.phil.muni.cz/studia-paedagogica/article/view/18828/14884>.

Seznam tabulek a grafů

Tabulka

Tabulka 1 <i>Nejdůležitější rozdíly mezi mateřskou a rodičovskou dovolenou</i>	14
---------------------------------------------------------------------------------------------	----

Grafy

Graf 1 <i>Pocit osamělosti v rámci sociální interakce před narozením dítěte</i>	36
Graf 2 <i>Pocit osamělosti v rámci sociální interakce</i>	36
Graf 3 <i>Vnímání pocitu osamění</i>	37
Graf 4 <i>Čas strávený na sociálních sítích před narozením dítěte</i>	39
Graf 5 <i>Čas strávený na sociálních sítích nyní</i>	39
Graf 6 <i>Kompenzace sociální izolace prostřednictvím sociálních sítí</i>	40
Graf 7 <i>Kompenzace skrz sociální sítě</i>	41
Graf 8 <i>Změna sdílení na sociálních sítích</i>	42
Graf 9 <i>Co hledám na sociálních sítích</i>	43
Graf 10 <i>S přáteli jsem více v kontaktu přes sociální sítě než osobně</i>	43

Příloha

Příloha A *Dotazník*

Fenomén izolace matek na rodičovské dovolené

Dobrý den,

jmenuji se Petra Bretová a jsem studentkou Sociální pedagogiky na Univerzitě Hradec Králové. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku, který mi pomůže při šetření, jenž provádím v rámci tvorby své diplomové práce. Ta se zabývá kompenzováním pocitů samoty či osamění matek, které jsou na rodičovské dovolené, prostřednictvím sociálních sítí. Dotazník je anonymní a výsledky budou použity pouze pro účely závěrečné práce. Vaše odpovědi budou sloužit pro zjištění, zda může internetová komunikace umírňovat dopady odloučení a zúžení sociálních kontaktů v době rodičovské dovolené. Budu ráda, pokud si najdete volnou chvíli a dané otázky zodpovíte. Pomůžete tím mně, ale také si třeba ucelíte pohled na komunikaci prostřednictvím sociálních sítí a v čem by mohla být pro Vás prospěšnou či naopak nebezpečnou.

Děkuji Vám za spolupráci

Identifikace

1. Věk:

- 18–25 let
- 26–30 let
- 31–35 let
- 36 a více let

2. Jsem na rodičovské dovolené:

- ano
- ne

3. Při rodičovské dovolené si přivydělávám (ve formě home office či částečného přivýdělku v jiné formě než plném úvazku):

- ano
- ne

4. Jsem spíše:

- introvert
- extrovert

5. Když porovnáám období před narozením dítěte a po něm, tak se teď stýkám s lidmi/chodím do společnosti:

- méně
- stejně
- více

6. Partner/partnerka dochází do zaměstnání:

- Ano
- Ne

7. Hlídní pro dítě/děti mám:

- kdykoliv požádám
- občas
- pouze když je to opravdu potřeba
- vůbec

Změna po narození dítěte

8. Před porodem jsem se cítila v rámci sociální interakce osamělá:

Ano – Občas – Ne

9. Na rodičovské dovolené se cítím v rámci sociální interakce osamělá:

Ano – Občas – Ne

10. Pocit osamění/samoty pro mě znamená:

.....

11. Pocit osamění nejvíce vnímám ve smyslu (možno vybrat více možností):

- ztráty kontaktů
- závislosti dítěte na mé osobě
- nemohu chodit do práce

- chybí mi osobní svoboda
- muž je v práci a nemají tolik času
- mé kamarádky pracují-jsem sama
- musím stále brát ohledy na dítě a plánovat program podle něj
- nemohu jít, kam chci
- na kamarády nemám čas/nemůžeme najít společný termín na schůzku
- Jiná (doplňte)

12. Když se zamyslím nad obdobím před dítětem a po něm, nejvíce mi z období předtím chybí (vypište, např. volný pohyb, práce, večírky, kamarádi):

.....

Sociální síť jako cesta z osamění

13. Na sociálních sítích se pohybuji od roku (např. 2009):

.....

14. Před narozením dítěte jsem na sociálních sítích strávila denně přibližně:

- 0–1 hodin
- 1–2 hodin
- 2–3 hodin
- 3–4 hodin
- 4 a víc hodin

15. Teď na sociálních sítích trávím denně přibližně:

- 0–1 hodin
- 1–2 hodin
- 2–3 hodin
- 3–4 hodin
- 4 a více hodin

16. Trávím na sociálních sítích více času:

- v týdnu
- o víkendu
- zhruba stejně

17. Momentálně se pohybuji na těchto sociálních sítích:

- Facebook
- Instagram
- Modrý koník
- E-mimino
- jiné

18. Sociální sítě mi vynahrazují omezený kontakt s lidmi:

- ano
- ne
- částečně

19. I v přítomnosti blízké osoby mám potřebu sledovat sociální sítě:

- ano
- ne

20. Co bylo pro mě důvodem pro kompenzaci pocitů osamění v online světě (vypište, např. je to moderní, automatické, jednodušší, někdo mi to poradil):

.....

21. Mám sama pro sebe určené hranice pro sdílení na sociálních sítích? (vypište, např. kolik času tam denně strávím nebo co tam budu sdílet):

.....

22. Sociální sítě mi vynahrazují něco, co mi aktuálně v reálném životě chybí:

- ano
- ne

23. Sdílím teď více obsahu než před porodem:

- ano
- ne

24. Jak se změnil obsah mého sdílení na sociálních sítích?

.....

25. Co hledám na sociálních sítích, pro co tam přicházím?

- ohodnocení mé osoby (názory ostatních)
- pozvednutí ega (srdíčka na fotkách, lichotivé komentáře)
- noví přátelé
- nové kontakty
- rady a poradenství
- pomoc
- bezpečný prostor (pro sdílení svých pocitů)
- pochopení
- prostor pro osobní sdílení
- komunikace
- prostředí bez dítěte (jsem to jenom já)
- odpočinek od reálného života
- inspirace
- jiné (doplňte)

26. Je pro mě jednodušší komunikovat s lidmi online:

- ano
- ne

27. Od narození dítěte jsem s přáteli více v kontaktu přes sociální sítě, než osobně:

- ano
- ne

Sociální sítě jako mé útočiště

28. V přítomnosti blízkých osob nevyhledávám sociální kontakt na internetu a jsem schopna být zcela off-line:

- ano
- ne
- nevím

29. V určitých situacích upřednostňuji online komunikaci před osobním setkáním:

- ano
- ne

- záleží na situaci

30. Za jakých okolností je pro mě sociální kontakt na internetu důležitý? (vypište, např. když se chci vyzpovídat a nemám ve svém okolí důvěryhodnou osobu, volím raději anonymní skupinu na e-miminu | raději než řešit hlídání dítěte, tak zvolím cestu internetové komunikace | jsem doma sama s dítětem a nemám si s kým povídat):

.....

31. Upřednostnila jsem někdy online svět před reálným - např. když jsem byla ve stejné místnosti s manželem, členem rodiny, kamarádem, byla jsem spíše na sociálních sítích:

- ano
- ne

32. Z jakých důvodů jsem tak konala? - např. neměli jsme si co říct, byla nuda, byli jsme pohádaní, komunikace online byla důležitější, je to normální, řešili jsme něco s přáteli:

.....

33. Bylo mi po dobu rodičovské dovolené (od blízké osoby) vyčteno, že trávím hodně času na sítích:

- ano
- ne

34. Jak reaguje mé okolí, když jsem v jejich přítomnosti na soc. sítích?

- Nereaguje nijak/nevadí jim to
- Mívají poznámky
- Říkají, že jim to vadí

35. Vadí mi, když nemohu okamžitě reagovat na dění na soc. sítích (skupinové chaty kde mi utíká konverzace, nové příspěvky):

- ano
- ne

36. Když se delší dobu nepřipojím na soc. sítě, mám pocit, že mi něco uteče a necítím se komfortně (hodící se zaškrtněte):

- ano
- ne