

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA PSYCHOLOGIE A PATOPSYCHOLOGIE

Diplomová práce

Bc. Marie Čalkovská

**VOLNÝ ČAS U ŽEN NA RODIČOVSKÉ DOVOLENÉ A SYNDROM
VYHOŘENÍ**

Olomouc 2017

Vedoucí diplomové práce:

Doc. PhDr. Irena Plevová, Ph.D.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením doc. PhDr. Ireny Plevové, Ph.D. a použila pouze uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne 22. 6. 2017

.....

Bc. Marie Čalkovská

Poděkování:

Děkuji doc. PhDr. Ireně Plevové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a vstřícný přístup při psaní diplomové práce. Děkuji všem respondentkám za jejich čas a ochotu při vyplňování dotazníků. Dále děkuji také své rodině a přátelům za jejich podporu.

Obsah

Úvod	6
I Teoretická část.....	7
1 Volný čas a jeho význam v životě jedince	7
1.1 Funkce volného času.....	8
1.2 Činitelé ovlivňující způsob trávení volného času	9
2 Žena a mateřství.....	11
2.1 Mateřství z pohledu psychologie	11
2.1.1 Období těhotenství a porodu	11
2.1.2 Mateřství a rodičovství	13
2.2 Mateřská a rodičovská dovolená.....	16
2.2.1 Peněžité pomoci v mateřství.....	16
2.2.2 Rodičovský příspěvek	17
3 Syndrom vyhoření	18
3.1 Pojem syndrom vyhoření	18
3.2 Vznik syndromu vyhoření a jeho průběh.....	20
3.3 Rizikové faktory vzniku syndromu vyhoření	21
3.3.1 Rizikové faktory pro vznik syndromu vyhoření u žen na rodičovské dovolené ..	23
3.4 Diagnostika syndromu vyhoření	24
3.5 Terapie a prevence syndromu vyhoření	25
3.5.1 Prevence syndromu vyhoření u matek	27
II Praktická část	29
4 Cíl diplomové práce a výzkumné otázky	29
5 Metodika práce a struktura dotazníku	30
5.1 Struktura dotazníku a metody zpracování výsledků	30
5.2 Realizace výzkumného šetření.....	32

6	Výzkumný soubor	33
6.1	Charakteristika výzkumného souboru podle věku	33
6.2	Charakteristika výzkumného souboru podle rodinného stavu	34
6.3	Charakteristika výzkumného souboru podle délky mateřské/rodičovské dovolené ..	35
6.4	Charakteristika výzkumného souboru podle počtu dětí.....	36
6.5	Charakteristika výzkumného souboru podle nejvyššího dosaženého vzdělání	37
7	Výsledky výzkumného šetření	38
8	Interpretace výsledků výzkumného šetření	45
9	Diskuze	51
10	Závěr.....	56
	Použitá literatura a zdroje	58
	Seznam zkratk.....	62
	Seznam grafů	63
	Seznam tabulek.....	64
	Seznam příloh.....	65

Úvod

“Přirozeným stavem mateřství je obětavost. Když se stanete matkou, přestáváte být středem svého vesmíru. Tuto roli přenecháváte svým dětem.” Jessica Lange

Příchod nového potomka je pro rodiče většinou nádherným a nezapomenutelným okamžikem, který s sebou přináší do života rodičů mnoho nových změn. Po narození dítěte, ale i v dalších letech je malé dítě zcela závislé na svých rodičích a jejich péči. Péči o děti většinou stále zajišťují více matky než otcové. Aby tuto péči mohly ženy zajišťovat, mohou dostávat tzv. peněžitou pomoc v mateřství a rodičovský příspěvek, jinak řečeno ženy odcházejí ze zaměstnání na mateřskou či rodičovskou dovolenou.

Pojem dovolená vyvolává představu odpočinku, volna, volby náplně osobního času apod. Mateřská, respektive rodičovská dovolená není však jen krásným časem stráveným s dítětem, ale i náročnou dobou, kdy matka často musí změnit svůj dosavadní životní styl a musí své potřeby podřídit potřebám svého potomka. Péče o malé dítě může být a často bývá náročná, stereotypní a unavující. Změna životního stylu souvisí i s trávením volného času ženy.

Syndrom vyhoření se může vyskytovat kromě konkrétních povolání i v rodině. Jako porodní asistentka se setkávám v ambulanci s matkami malých dětí, které často svou náročnou úlohu zmiňují. Právě zvýšené nároky na ženy v době mateřské či rodičovské dovolené mohou přispívat ke vzniku syndromu vyhoření.

Teoretická část je podle svého zaměření členěna do tří kapitol. První kapitola se zabývá pojmem volný čas, jeho funkcemi a činiteli, které jej mohou ovlivnit. Druhá kapitola je věnována mateřství z pohledu psychologie a pojmům, jako jsou mateřská a rodičovská dovolená. Ve třetí kapitole se zaměřujeme na syndrom vyhoření, jeho vznik, rizikové faktory, diagnostiku, terapii a prevenci. Dále zde také uvádíme rizikové a preventivní faktory, které ovlivňují u matek malých dětí vznik syndromu vyhoření.

V praktické části této diplomové práce jsme stanovili hlavní a dílčí cíle a výzkumné otázky. Hlavním cílem je zmapovat volný čas žen na mateřské a rodičovské dovolené. Pro výzkumné šetření jsme si zvolili kvantitativní výzkumnou metodu, konkrétně strukturovaný dotazník.

I Teoretická část

1 Volný čas a jeho význam v životě jedince

„Doba volného času, ve které si každý jedinec může svobodně zvolit, jak ji využije, přináší příjemné zážitky, možnost odpočinku, relaxace, ale i rozvoje osobnosti. Volný čas však také může vyvolávat problémy, např. pocit nedostatku volného času, bezradnost při vyplňování volného času, volba nevhodných aktivit.“ (Pávková, 2014, s. 6)

V dnešní době je volný čas a čas určený k práci mnohem rovnoměrněji rozdělen (Langmeier a Krejčířová, 2006). Benediktýnský mnich Anselm Grün (2014) ve své knize *Vyhoření: jak rozproudit vlastní energii* uvádí, že je dobré respektovat vlastní biorytmus, díky tomu totiž naše energie zůstane v rovnováze. Je tím myšleno to, že lidé mají střídat jednotlivé činnosti (práci a klid, nasazení pro lidi a volný čas) a dobře je načasovat. Volný čas je podle Grúna časem, který slouží pro přemýšlení nad podstatnými věcmi v životě. Libor Míček (1984, s. 60) v knize *Duševní hygiena* uvádí, že „pro duševní rovnováhu je nejideálnější stav, kdy člověk nepocituje intenzivní časovou tíseň“. Dále zdůrazňuje, že pro získání volného času je důležité racionální využití doby, kterou máme k dispozici, a uvádí konkrétní kroky, jak snížit intenzitu stresu pocházejícího z časové tísně. Také Denis Coleman (1993) ve své studii poukazuje na to, že pokud člověk vnímá volnost ve výběru volnočasových aktivit a při jejich trávení, lépe se vypořádává se stresem; to také působí pozitivně na udržení jeho zdraví.

Volný čas je definován odlišnými autory různě. Mojmír Vážanský (2001) uvádí dva hlavní směry v pojetí volného času. Jedná se o volný čas chápaný jako negativní pojem a na druhé straně jako pojem pozitivní. Při negativním vymezení je volný čas definován jako ten, který jedinci zbývá „po splnění pracovních povinností a sociálních závazků a po uspokojení biologických potřeb“. (Vyhnálková, 2013, s. 18) Z pohledu pozitivního vymezení je volný čas ten, „který můžeme svobodně naplnit činnostmi, které nás zajímají, baví, obohacují a jejichž prostřednictvím rozvíjíme svou osobnost.“ (Vyhnálková, 2013, s. 18)

Příkladem negativního vymezení volného času je také definice Jana Průchy (2001, s. 274): jedná se o „čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).“

Pozitivní vymezení uvádí například slovenská autorka Emília Kratochvílová (2004, s. 79): „*Je to čas na oddych, rekreaci, regeneraci fyzických a psychických sil, uvolnění po práci, studiu na společenské setkání (...), na poznávání světa, života, na seberealizaci v aktivitách, činnosti podle vlastních potřeb a zájmů, představ, tužeb, aspirací a hodnot.*“

Hlavní znaky volného času uvádí Jiřina Pávková (2014). Podle ní je důležitým znakem volného času fakt, že si člověk svobodně volí činnosti, kterými tento čas stráví. Zvolená náplň času je pro člověka příjemná a přináší mu radost. Jedná se o činnosti, které poskytují příležitost k rekreaci, odpočinku, obnově sil i k osobnímu rozvoji. Do volného času naopak nepatří ten čas, ve kterém člověk plní své povinnosti, ať jsou mu příjemné či nepříjemné. U dětí jde o školní povinnosti, u dospělých jsou to především povinnosti v zaměstnání, ale také například péče o rodinu a domácnost. Do volného času také nepatří všechen čas související s uspokojováním základních biologických potřeb.

V dnešní době je volný čas velice individualizovaný. Každý člověk si podle svých možností a možností okolí může vybrat činnost, kterou jej naplní, jak uvádějí Langmeier a Krejčířová (2006). Na druhou stranu je náš čas ovlivňován vysokými nároky zaměstnání či povinnostmi, které je nutné splnit, a tak jej často musíme redukovat. Je jisté, že jsou lidé, kteří nejčastěji z peněžních důvodů na vybranou nemají. Na druhou stranu existují také lidé, kteří si pod vlivem dnešní doby přímo vybírají vysoké pracovní nasazení jako svůj životní styl. Těmto lidem pak hrozí civilizační nemoci (kardiovaskulární, nádorové) ale také deprese či syndrom vyhoření, jak připomíná Pavla Vyhnálková (2013).

Nejvýznamnějším rozdílem v trávení volného času je volba pasivní nebo aktivní činnosti. Rozdíl také spočívá v tom, že někteří lidé preferují velké množství různorodých aktivit, a na druhé straně existují lidé, kteří se zaměřují pouze na jednu činnost nebo malé množství činností, na které se specializují (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Volnočasové aktivity mají výrazný vliv na vývoj osobnosti v adolescenci, ale i v dospělosti a ve stáří (Langmeier a Krejčířová, 2006). Na vztah mezi volně zvolenou aktivitou a vývojem jedince upozorňuje také Kamil Janiš (2009).

1.1 Funkce volného času

„*Volný čas je nesmírně cennou a zároveň nezbytnou součástí života člověka.*“ (Vyhnálková, 2013, s. 8) Německý pedagog Horst Opaschowski (in Vážanský, 2001) uvádí

zřejmě nejkomplexnější systém funkcí volného času. Konkrétně zde hovoří o potřebách, které nám volný čas naplňuje. Jedná se o potřeby individuální, sloužící osobnímu rozvoji. Těmi jsou:

- **rekreace** (potřeba zotavení a osvěžení, shromáždění sil, psychické uvolnění);
- **kompence** (vyrovnání nedostatků, odstranění námahy, rozptýlení a potěšení);
- **edukace** (potřeba poznání, aktivizace vlastních možností jednání);
- **kontemplace** (potřeba klidu, rozjímání a sebevědomí).

Dalšími potřebami volného času, které Opaschowski (in Vážanský, 2001) uvádí, jsou potřeby sociální:

- **komunikace** (potřeba kontaktu a družnosti);
- **integrace** (potřeba vztahů a společnosti);
- **participace** (potřeba angažovanosti, spolupůsobení na okolní dění, sociální sebepojetí);
- **enkultura** (potřeba kreativního rozvoje, produktivního uplatnění a účasti na kulturním životě).

Dělení funkcí volného času se u odlišných autorů různí. Kratochvílová (2004) uvádí také funkce volného času pro jednotlivce a společnost. Jsou jimi funkce: **zdravotně hygienická, seberealizační, formativně výchovná, socializační a preventivní**. Kratochvílová (2004) tyto funkce uvádí především v souvislosti s volným časem dětí a mládeže a klade důraz na to, aby u nich byly naplněny všechny tyto aspekty. Vyhnálková (2013) uvádí, že tyto funkce lze použít také všeobecně, to znamená i u dospělých.

U jiných autorů existují také další vymezení funkcí volného času. Kratochvílová (2004) poukazuje na to, že rozdíly mezi jednotlivými charakteristikami vyplývají z rozdílného pohledu jednotlivých oborů. Různost je dána také odlišnými společenskými podmínkami doby, kdy autoři funkce definovali.

1.2 Činitelé ovlivňující způsob trávení volného času

Každý člověk tráví svůj volný čas odlišně, individuálně. Volba způsobu trávení volného času vypovídá o jeho životním stylu; z velké části je ale také ovlivněna mnoha činiteli. Jedná se o činitele, které mají vliv nejen na náš volný čas, ale i na člověka celkově. Dělíme je na

vnitřní a vnější. Vnitřní činitelé jsou ti, kteří souvisejí přímo s naší osobností. Na oblast našeho volného času působí především tyto vnitřní činitelé:

- věk a pohlaví,
- zdravotní stav a fyzické možnosti,
- psychické charakteristiky,
- výše dosaženého vzdělání,
- povolání,
- úroveň finančního zajištění a příslušnost k určité vrstvě v sociokulturní a socioekonomické struktuře společnosti (Vyhnálková, 2013).

Vnější činitelé pocházejí z prostředí, ve kterém žijeme. Na trávení volného času mají vliv především:

- rodina,
- přátelé,
- místo bydliště,
- celospolečenské podmínky,
- veřejné sdělovací prostředky (Vyhnálková, 2013).

Velmi významným činitelem ovlivňujícím volný čas člověka je jeho věk. Pro dospělé je volný čas typicky uvolněním od běžných starostí a povinností; čas, který mohou věnovat své rodině či koníčkům. Dospělý věk je také významně spojen s ovlivněním volného času rodinným a profesním životem. Rodinný stav dospělého člověka je důležitým činitelem pro množství a náplň jeho volného času (Vyhnálková, 2013). Irena Sobotková (2007) v knize Psychologie rodiny uvádí, že na kvalitu rodinného fungování má podstatný vliv flexibilita a soulad manželů v souvislosti s trávením volného času. Je dobré, když partneři, i přesto že jsou rádi spolu, si dokáží vyhovět, pokud chtějí trávit nějaký čas odděleně kvůli rozvíjení svých zájmů. Marie Vágnerová (2007) připomíná, že v rodinách s malým dítětem se volný čas obvykle mění, protože je podřízen potřebám dítěte.

Co se týká způsobu trávení volného času, ukazuje se, že ještě významnějším faktorem než věk jsou osobní vlastnosti jedince (psychické charakteristiky) (Langmeier a Krejčířová, 2006).

2 Žena a mateřství

Mateřství je důležitou etapou v životě ženy. Příchod nového potomka přináší do života ženy, ale i celé rodiny mnoho změn. Již v předchozí kapitole jsme zmiňovali o vlivu rodičovství na volný čas rodičů malých dětí. V této kapitole se budeme podrobně věnovat mateřství především z psychologického pohledu a dále pojmům, jako jsou mateřská a rodičovská dovolená.

2.1 Mateřství z pohledu psychologie

Narození dítěte je významnou událostí v životě ženy, ze které se stává matka. Nová role se sebou přináší uspokojení životní potřeby mít někoho, o koho se mohu starat a kdo mě zcela potřebuje. E. H. Erikson (in Vágnerová, 2007) nazývá tuto potřebu generativitou. Mateřství, a stejně tak otcovství, vzbuzuje v rodičích ochranný postoj, přináší radost ze soužití s dětmi, z jejich náklonnosti a pokroků v jejich vývoji. Umožňuje také vzniknout výlučné a hluboké citové vazbě mezi matkou a dítětem, která většinou trvá celý život. Na druhou stranu s touto novou životní rolí je také spojeno přizpůsobení se novým podmínkám a přijetí nových úkolů; jedná se o velkou životní zátěž (Langmeier a Krejčířová, 2006).

2.1.1 Období těhotenství a porodu

Těhotenství (gravidita) je doba, kdy se žena připravuje na své mateřství. Je to doba postupné adaptace na novou životní roli. Zvláště pokud se jedná o první těhotenství, čekají rodiče narozeného dítěte významné změny dosavadního způsobu života. Doba očekávání narození dítěte představuje pro oba, ať už současné nebo budoucí rodiče, dobu těšení a zvláště v počátku těhotenství dobu fantazie, představ a přání. Zároveň je to také náročné životní období, kdy kromě radostného očekávání mohou ženy pociťovat také strach (Vágnerová 2007; Říčan, 2014). Na to poukazuje i Holmes – Raheova Škála stresovosti krizových životních situací, na které jsou těhotenství a příchod nového člena rodiny umístěny v první třetině (12. a 14. místo z 36) nejvíce stresujících událostí. K. P. De Meuse (in Musil, 2010) tuto škálu na základě výzkumů revidoval a těhotenství přisoudil ještě vyšší míru stresovosti (konkrétně 8. místo z 43).

Vztah k očekávanému dítěti se vyvíjí již v době těhotenství. Vývoj tohoto vztahu ovlivňují jak aktuální prožitky budoucích rodičů, tak standardní postoje k rodičovství v dané společnosti. V období těhotenství se více mění identita mateřská než otcovská. Důvodem je fyzické spojení nastávající matky s plodem, matka tak může intenzivně vnímat přítomnost

svého potomka a všechny probíhající změny v průběhu těhotenství. Zhruba v polovině těhotenství začíná vnímat pohyby plodu, které jsou důležitým mezníkem v rozvoji vztahu k očekávanému dítěti (Vágnerová, 2007; Roztočil, 2008).

Fyzický stav těhotných žen je ovlivněn mnoha hormonálními změnami, které způsobují například pocity nevolnosti, únavu či tlak na prsou. Hormonální změny také působí na psychiku budoucích matek; působí změny v jejich prožívání a chování. Pro emoční ladění je typické střídání nálad, přecitlivělost a podrážděnost. Radostné očekávání těhotných žen se často mísí s depresemi, pocity úzkosti a strachu. Gravidita přináší změny i v oblasti sociální. Těhotné ženy se stávají do určité míry sebestřednými. Probíhající těhotenské změny jsou logickým vysvětlením tohoto většího zaměření se na sebe samu a dění ve svém těle. Na druhou stranu by těhotná žena i přes tento fakt neměla zapomínat na svého partnera, který taktéž prožívá náročnou životní etapu. Součástí těhotenství je také vyrovnávání se se změnami vlastního těla a s neznámými pocity (Vágnerová, 2007).

Budoucí matky by měly vědět, že občasné negativní pocity jsou v těhotenství normální a vyskytují se i u žen, které těhotenství plánovaly a přály si ho. Příčinami negativních pocitů mohou být například strach o zdraví svého dítěte, strach z porodu, strach ze zodpovědnosti nebo ztráta dřívějšího stylu života. Na prožívání nastávající matky působí nejen chování nejbližších a dalších lidí, se kterými se setkává, ale i názory široké veřejnosti (Vágnerová 2007; Říčan, 2014).

Většina žen považuje narození dítěte za jeden z nejdůležitějších okamžiků svého života. Přesto je porod fyzicky, ale i psychicky velmi náročný. Rodička se totiž v jeho průběhu musí vypořádat s bolestivými kontrakcemi dělohy, které jsou pro porození dítěte nezbytné. V oblasti psychické je významný pocit nejistoty spojený s průběhem porodu. Velmi důležité proto je, aby rodička byla lékařem či porodní asistentkou o všem dostatečně informována a také byla jimi povzbuzována. Po narození dítěte se ženy cítí vyčerpaně, současně ale cítí úlevu i pocity štěstí (Vágnerová, 2007). Období těsně po porodu je velmi důležité pro rozvoj mateřského chování díky probíhajícím hormonálním změnám a kontaktu s novorozencem, který by pro usnadnění vytvoření citového vztahu měl být co nejčasnější. Raný kontakt s dítětem má pozitivní vliv jak pro rozvoj mateřského chování, tak pro rozvoj dítěte (Vágnerová, 2000, 2007). Kromě pozitivního vlivu na vytvoření citového vztahu má raný kontakt velmi dobrý vliv na zdraví a regeneraci dítěte i matky (Roztočil, 2008).

V poporodním období a v šestinedělí se mnohé ženy cítí přecitlivělé, podrážděné a úzkostné. Tyto pocity bývají reakcí na vyčerpání, málo spánku, nedostatečné zotavení po porodu a také mohou být důsledkem hormonálních změn. Může k nim také přispívat absence zkušenosti s péčí o dítě a strach z jejího nezvládnutí. Pokud by výrazné negativní pocity trvaly déle než týden, jedná se o poporodní rozlady či dokonce poporodní depresi (Vágnerová, 2007).

2.1.2 Mateřství a rodičovství

„*Rodičovská role je důležitou součástí identity dospělého člověka.*“ (Vágnerová, 2007, s. 108) Tato role významně ovlivňuje osobní rozvoj člověka díky mnoha novým zkušenostem (Vágnerová, 2007). Jaro Křivohlavý (2014) v knize O šťastné rodině hovoří o době, kdy se manželům narodí první potomek, jako o druhé fázi života rodiny. Langmeier a Krejčířiková (2006) uvádějí, že uspokojivý rodinný život a šťastné manželství se významně podílí na osobním štěstí a pocitu smysluplné minulosti, přítomnosti i budoucnosti, neboť rodiče v dětech vidí přesah do budoucna. Touha mít děti a prožívat s nimi radost z jejich vývoje je jedním z důvodů, proč muži a ženy dospělého věku zakládají rodiny. Faktory, které ovlivňují počet dětí v rodině, jsou psychologické, sociální a ekonomické.

Pro dnešní dobu je typické neustálé zvyšování počtu žen - prvorodiček straších 35 let. Faktory, které v odkládání mateřství hrají roli, jsou: zvyšující se vzdělanost a zaměstnanost žen, spolehlivější formy kontroly porodnosti a rozmanité formy rodinného života (Heller a Šturma, 2000). Zakládání rodiny v brzkém věku je typické u lidí se základním vzděláním či vyučením. Tito lidé totiž obvykle nepřikládají profesnímu rozvoji či vyžití ve volném čase takový význam. Naopak tomu obvykle bývá u lidí s vyšším vzděláním, kteří obvykle zakládají rodinu v pozdějším věku (Langmeier a Krejčířiková, 2006; Vágnerová, 2007). Sobotková (2007) uvádí přínosy a oběti, které při plánování rodičovství mohou partneři zvažovat. Přínosy, které rodičovství může rodičům poskytovat, jsou:

1. Rozvoj vztahů na různých úrovních

Narozením nového člena rodiny se vytváří většinou dobrý vzájemný vztah mezi dítětem a rodiči. I pro partnerský vztah může být obohacením nové vnímání role matky a otce. Často vznikají i nové vztahy mezi matkami a rodinami malých dětí.

2. Osobní naplnění

Mateřství může být ženám prostředkem k osobnímu rozvoji. Může jim dodávat pocit osobní hodnoty či smysluplnosti života.

3. Pokračování rodu

Dle studie Gormlyové z roku 1987 je pro některé rodiče důležitý pocit, že jejich rodina bude prostřednictvím jejich potomků pokračovat i v budoucnu.

4. Výzvy rodičovství

Rodičovství může být pro dospělé lidi výzvou. Je totiž velkým zdrojem podnětů a umožňuje také partnerům poznávat se navzájem odlišným způsobem.

5. Dospělost

Rodičovství bývá vnímáno jako jedna ze známek dospělosti. Tento přínos zmiňují ve velkém zastoupení především ženy.

V kontrastu k pozitivním stránkám rodičovství, uvádí Sobotková (2007) oběti, které jsou s rodičovstvím spojeny. Jsou jimi:

1. Ovlivnění kariéry matky

2. Finanční znevýhodnění

3. Omezení osobní svobody

Narození dítěte a péče o něj přináší především na ženy vysoké nároky, které s sebou přinášejí i podstatnou změnu životního stylu.

4. Dopad na manželský vztah

Vysoká četnost povinností a s ní související vyčerpanost může mít vliv i na kvalitu manželského vztahu.

Matějček (2017, s. 21) v knize *Rodiče a děti* uvádí, že: „*dítě potřebuje dospělé vychovatele, které k němu mají vřelý citový vztah*“. Vztah mezi dětmi a jejich rodiči není jednostranný, ale má naplňovat obě strany. Dítě rodičům přispívá k naplnění některých jejich potřeb. Děti přinášejí do života rodičů mnoho různorodých podnětů a naplňují tak svým rodičům potřebu stimulace. Další důležitou potřebou je potřeba učení a získávání zkušeností. Díky dětem rodiče zažívají mnoho nového a zrají k životní moudrosti. Také potřeba bezpečí a jistoty může být pomocí rodičovství naplněna, a to především citovými vztahy. Odpovědnost, povinnosti a starosti, které s rodičovstvím souvisejí zvyšují hodnotu rodičů a vedou k naplnění potřeby společenského uznání. Také potřeba otevřené budoucnosti je pro rodiče, matku i otce, neméně důležitá (Matějček, 2017).

„*Proměna ženské role, k níž dochází v souvislosti s narozením dítěte, je náročnější než proměna mužské role.*“ (Vágnerová, 2007, s. 117) Velký rozdíl mezi mateřstvím a otcovstvím

spočívá v míře zodpovědnosti a péče o děti. Jak ukazují mnohé sociologické výzkumy (Nešporová 2015), většina péče o malé děti, jejich výchovu a celkový rozvoj je v rukách matky, která proto nezbytně musí potlačit ve prospěch dítěte vlastní potřeby. Vágnerová (2007) mluví až o případném sebeobětování. „*Otcové sice přejímají nebo se podílejí na mnoha výchovných a pečovatelských aktivitách, ale pouze když se jim to hodí nebo když jsou o pomoc požádáni.*“ (Vágnerová, 2007, s. 134) Samozřejmě existují i otcové, kteří se svými dětmi zůstávají na rodičovské dovolené. Jonešová (2011) ve své diplomové práci, která se věnuje volnému času otců na rodičovské dovolené, píše, že otcové v jejím kvalitativním výzkumu zdůrazňovali náročnost celodenní péče a nedostatek energie na jiné činnosti.

Narození potomka přináší oběma rodičům emoční a sociální zisk. Na druhé straně je péče o malé dítě spojena s mnoha povinnostmi, omezeními a požadavky na zodpovědnost, neboť dítě je na rodičích naprosto závislé. Změna dosavadního životního stylu matky, zahrnující přerušování profesního života, pobyt na mateřské dovolené a setrvání v domácnosti, je v tomto období zpravidla nezbytná, a z tohoto důvodu se žena na svém partnerovi stává ekonomicky závislá. Většina činností včetně různých forem seberealizace musí jít v tomto období většinou stranou. Zužují se i možnosti původního způsobu trávení volného času (Vágnerová, 2007).

Péče o malé dítě může být a často bývá náročná, stereotypní, unavující a frustrující. Vnímání mateřství ze strany společnosti bývají často nerealistická a idealizovaná. Mateřství je ve společnosti teoreticky vysoce ceněno, v realitě je tomu spíše naopak. Současná společnost matky (především s více dětmi) spíše znevýhodňuje. Tento rozpor může u matek vyvolávat pocity viny a neporozumění. Mateřství totiž bývá spojeno s celou řadou problémů, nejistot a omezení. Matky se také mohou cítit společensky izolované (Vágnerová, 2007; Langmeier a Krejčířová, 2006; Prášilová, 2004).

Nepříznivě na psychiku ženy mohou také působit těžce měřitelné výsledky práce v domácnosti. Jedná se totiž často o práce, jejichž výsledky mají jen krátkodobé trvání (např. pořádek, vyprané prádlo apod.) (Vágnerová, 2007). „*Ženy, pro které není mateřství alespoň přijatelné, se za těchto okolností mohou cítit silně frustrovány.*“ (Vágnerová, 2007, s. 118)

„*Otec by měl se svou partnerkou sdílet rodičovství, tzn., že by se měl stát spolurodičem, který se v mnoha směrech chová podobně jako matka a sdílí s ní povinnosti spojené s výchovou a péčí o dítě.*“ (Vágnerová, 2007, s. 119) Pro matku je pozitivní, pokud otec projevuje radost a

spokojenost z narození dítěte. Právě spolupodílení se otce na péči o dítě velmi pozitivně působí na prohloubení partnerského vztahu, připomíná Vágnerová (2007). Langmeier a Krejčířiková (2006) dokonce uvádí, že při aktivní péči otce o dítě je manželská spokojenost vyšší. S tím souvisí i dobrá výchova dětí, pro kterou je harmonické manželství nejdůležitějším předpokladem.

Po adaptační fázi na rodičovství se většinou situace v rodině stabilizuje. Typický je tradiční model, kdy žena zůstává v domácnosti a pečuje o děti a otec je živitelem rodiny. Pokud je pro ženu starání se o domácnost přinejmenším akceptovatelné a péče o dítě ji emočně uspokojuje a naplňuje její potřeby, může být toto životní období klidné. Ke spokojenosti přispívá i fakt, že je čím dál možnější interakce s dítětem. Ženy často v této fázi začínají pociťovat výchovu a péči o dítě jako jeden ze smyslů života a plně se ztotožňují s rolí matky (Vágnerová, 2007).

Některé obtíže matkám přináší blížící se batolecí věk, ve kterém se zvyšuje četnost každodenních nepříjemností, které jsou spojeny s dětským negativismem. Tyto obtíže mohou matkám způsobovat vztek a působit na ně frustračně. Takovéto pocity jsou naprosto normální a matky by je v rámci psychického zdraví měly umět přijmout (Vágnerová, 2007).

V porovnání s prvním narozením dítěte je situace při narození dalších dětí odlišná. Rodiče jsou již zkušenější a většinou novou situaci zvládají s větším klidem. Na druhou stranu v souvislosti s péčí o děti nároků na matku přibývá (Oravcová et al., 2007).

2.2 Mateřská a rodičovská dovolená

Podle článku *Žena na mateřské dovolené* (ANON., 1999) je s obdobím mateřské a rodičovské dovolené spojena fyzická i psychická zátěž. Je to zároveň období mnoha příjemných chvil prožitých se svým dítětem.

Jak popisuje příručka *Peněžitá pomoc v mateřství a rodičovský příspěvek* (ANON., 2014), z hlediska finanční podpory mohou mít matky nárok na peněžitou pomoc v mateřství a rodičovský příspěvek. Jedná se o dvě rozdílné dávky lišící se podmínkami nároku na vyplacení a typem úřadu, který je vyplácí.

2.2.1 Peněžitá pomoc v mateřství

Jak uvádí na svých webových stránkách Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV, nedatováno), peněžitá pomoc v mateřství (PPM) je finanční dávka, která se poskytuje ze

systemu nemocenského pojištění a je vyplácena správou sociálního zabezpečení. Hovorově se také pro tuto dávku používá termín mateřská, a to podle mateřské dovolené, na kterou se ze zaměstnání odchází. Aby mohla matka PPM pobírat, musí být v době, kdy nastupuje na mateřskou dovolenou, nemocensky pojištěna, nebo musí být v ochranné lhůtě skončeného nemocenského pojištění. Druhou nezbytnou podmínkou je doba pojištění, která musí být minimálně 270 dnů za poslední dva roky před nástupem na PPM. Na PPM může žena nastoupit 6-8 týdnů před porodem. PPM se vyplácí po dobu 28 týdnů (při porodu dvojčat a více dětí 37 týdnů). V době, kdy žena pobírá PPM, je na **mateřské dovolené**.

PPM může za podobných podmínek, které určuje správa sociálního zabezpečení, jak uvádí Portál veřejné správy (ANON. 2016a), pobírat i muž.

2.2.2 Rodičovský příspěvek

Pokud žena nemá na pobírání PPM nárok, může od porodu pobírat rodičovský příspěvek (RP). RP mohou také pobírat ženy, které pobíraly PPM, ale již uplynulo 28 týdnů (resp. 37 týdnů) od začátku jeho pobírání. RP vyplácí Odbor státní sociální podpory Úřadu práce ČR. Při pobírání RP není rozhodující, zda rodič pracuje či nepracuje. Je ovšem důležité, aby byla zajištěna celodenní péče o dítě. Rodič tak může využít pomoci prarodiče, chůvy či využít předškolních zařízení. Pokud je dítě mladší dvou let a navštěvuje školku či jesle, nesmí doba, kterou tam dítě stráví, přesáhnout za měsíc 46 hodin (ANON., 2014).

Portál veřejné správy (ANON., 2016b) uvádí, že pobírání RP se liší v jeho délce. Pokud si matka ani otec dítěte neplatili nemocenské pojištění, nemohou si v tomto případě délku jeho pobírání zvolit. RP budou dostávat do 4 let věku dítěte. Pokud si jeden z rodičů platil nemocenské pojištění, pak si mohou sami vybrat výši příspěvku podle výše denního vyměřovacího základu. Maximální peněžní částka, kterou mohou rodiče čerpat je 220 000 Kč. Minimální doba čerpání je 19 měsíců, maximálně 4 roky (ANON., 2014). V době, kdy žena pobírá RP, je na **rodičovské dovolené** (MPSV, nedatováno).

3 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření je fenomén v dnešní době velmi aktuální. Odbornými autory je nejčastěji zmiňován v souvislosti se zdravotnickými a učitelskými profesemi. V této kapitole se budeme věnovat definování syndromu vyhoření, jeho vzniku, průběhu, rizikovým faktorům, diagnostice, terapii, ale i účinné prevenci tohoto psychického onemocnění. Zaměříme se také na rizikové faktory a prevenci vzniku syndromu vyhoření u žen matek, neboť podle některých autorů, například podle Stocka (2010) nebo Křivohlavého (2012), se syndrom vyhoření vyskytuje kromě povolání také v rodině.

3.1 Pojem syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření, nebo také zahraniční i českou literaturou užívaný název burnout syndrom (či pouze burnout), je stav celkového tělesného, citového (emocionálního) a duševního (mentálního) vyhoření. Jeho příčina je v dlouhodobém pobývání ve velmi emocionálně náročných situacích, kterým nejčastěji předcházejí velká očekávání a chronické situační stresy. Velmi často se syndrom vyhoření objevuje při selhání hledání smyslu života (Křivohlavý, 2012).

Autorem odborného pojmu burnout je Hendrich Freudenberger, který ho poprvé použil v roce 1974 a pojmenoval s ním dobře známý jev, který ale do té doby nebyl psychology podrobně studován. Existuje mnoho definic syndromu vyhoření (Vašátková et al., 2008). Jaro Křivohlavý (2012) uvádí zralé definice tohoto pojmu. A. M. Pinesová a E. Aronson (in Křivohlavý, 2012, s. 66) tento pojem vymezují následovně: *„Burnout je formálně definován a subjektivně prožíván jako stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým zabýváním se situacemi, jež jsou emocionálně těžké (náročné). Tyto emocionální požadavky jsou nejčastěji způsobeny kombinací velkého očekávání a chronických situačních stresů.“* Autoři dále podrobněji specifikují jednotlivé druhy vyčerpání. *„Fyzické vyčerpání je definováno výrazným snížením energie, chronickou únavou a celkovou slabostí. Emocionální vyčerpání je definováno pocitem beznaděje a představou, že člověku není pomoci (...), a představou, že člověk je chycen do pastí. Mentální vyčerpání je definováno negativním postojem k sobě samému, k práci i ke světu (k životu).“* (Pinesová a Aronson in Křivohlavý, 2012, s. 66)

Jako další zralou definici uvádí Křivohlavý (2012) definici od autorské dvojice Christiny Maslachové a Susan E. Jacksonové z roku 1981. „*Burnout je syndromem emocionálního vyčerpání, depersonalizace a sníženého osobního výkonu. Dochází k němu tam, kde lidé pracují s lidmi, tj. tam, kde se lidé věnují potřebným lidem.*“ (Křivohlavý, 2012, s. 66) Radek Ptáček (2013) v knize *Burnout jako mezioborový jev* uvádí ještě jednu novější definici Maslachové a Jacksonové z roku 2001, která zdůrazňuje fakt, že syndrom vyhoření je odpovědí na především sociálně podmíněný stres. „*Vyhoření je popisováno jako prolongovaná odpověď na chronické emocionální a personální stresory spojené s pracovní činností, charakteristickými dimenzemi vyčerpání, cynismu a neefektivity.*“ (Maslachová a Jacksonová in Ptáček, 2013, s. 21) Definice od Maslachové a Jacksonové jsou v literatuře nejčastěji citované.

I přes odlišné definice jednotlivých autorů a neexistence jedné oficiální definice je možné najít společné znaky, které definice obsahují. Křivohlavý (2012) uvádí:

- negativní emocionální příznaky,
- důraz na psychické příznaky a chování lidí,
- fyzické příznaky,
- výskyt syndromu vyhoření u jinak psychicky zcela zdravých lidí,
- sníženou výkonnost při práci ve spojitosti s negativními postoji.

Urbanovská (in Vašátková et al. 2008, s. 107) v souvislosti s různorodostí definic charakterizuje syndrom vyhoření jako: „*stav vyčerpání nebo frustrace způsobený zánětem pro věc, životním stylem nebo vztahy, které selhaly v tom smyslu, že nepřinesly očekávané uspokojení. Přitom příznaky syndromu vyhoření se mohou vyskytovat v různé míře.*“

Název pro tento negativní psychický jev syndrom vyhoření má úzkou souvislost s ohněm, který pokud o něj není pečováno, brzy dohořívá a až vyhoří úplně. Takto podobně je to i u člověka, u kterého není mezi množstvím vydané energie a jejími vnitřními zdroji rovnováha. Člověk překračující hranice svých psychických a fyzických možností pravděpodobně za nějaký čas vyhoří (Vašátková et al., 2008; Křivohlavý, 2012).

Autoři (Křivohlavý, 2012; Ptáček, 2013) se také věnují odlišení syndromu vyhoření od jiných negativních psychických stavů, tzv. diferenciální diagnostice. Například od stresu se burnout odlišuje tím, že se objevuje pouze u lidí s vysokými cíli, očekáváními a vysokou

motivací. Také se zpravidla vyskytuje u lidí, kteří vykonávají činnosti spojené s osobním kontaktem s druhými lidmi.

3.2 Vznik syndromu vyhoření a jeho průběh

Všeobecně k syndromu vyhoření podle Křivohlavého (2012) mohou vést následující okolnosti:

Stresory a distres

„Žádoucím stavem v našem organismu jsou situace, kdy to, co na nás působí negativně, je vyrovnáno souborem našich schopností a možností negativní vlivy úspěšně zvládat.“ (Křivohlavý, 2012, s. 38) Stresory jsou faktory, které na lidský organizmus působí negativně, naopak obranné schopnosti tzv. salutory pomáhají stresové situace zvládat. Na obrázku č. 1 (viz příloha č. 1) je znázorněna ideální situace, kdy jsou jednotlivé faktory (síly) vyrovnané. Je-li síla stresorů větší, vzniká stres, který pokud přesáhne určitou zvládnutelnou hranici, se může změnit v distres. Pohybuje-li se jedinec dlouho pod tlakem stresu, zvláště pak jedná-li se o distres, zvyšuje se u něj pravděpodobnost výskytu burnout syndromu (Křivohlavý, 2012).

Frustrace

Frustrace pochází z neuspokojení potřeb, které máme. Z hlediska prevence burnout syndromu je velmi podstatné naplnění potřeby povědomí smysluplnosti života (existenciální potřeba) a potřeby společenského uznání, které je na prvním místě důležité od lidí, kteří jsou člověku psychicky nejbližší a na kterých mu nejvíce záleží (Křivohlavý, 2012).

Negativní vztahy mezi lidmi

Dobrou živnou půdou pro vznik syndromu vyhoření jsou špatné vzájemné vztahy (v rodině, na pracovišti, mezi přáteli apod.). U lidí psychicky vyhořelých je často jejich tzv. ochranná sociální síť poškozená (Křivohlavý, 2012).

Nadměrná emocionální zátěž

Vysoké požadavky na kladné emocionální vztahy mezi lidmi také značně přispívají ke vzniku syndromu vyhoření. Velmi dobrým příkladem jsou zdravotníci, od kterých pacienti očekávají velmi kladné emocionální chování (Křivohlavý, 2012).

Vliv prostředí, podmínek při práci a organizace práce

Tyto specifické faktory, pokud nejsou správně řešeny, přispívají ke vzniku syndromu vyhoření. Jedná se o míru svobody a kontroly, nesmyslnost požadavků, autoritu, odpovědnost, neplnění úkolů, očekávání, sociální komunikace, požadavky kladené na lidi a organizační podmínky (Křivohlavý, 2012).

Syndrom vyhoření není osamocený jev. K jeho vzniku vede celý proces vyhořívání. Christina Maslachová (in Křivohlavý, 2012, s. 83) rozlišuje 4 fáze, které k syndromu vedou:

1. *„idealistické nadšení a přetěžování,*
2. *emocionální a fyzické vyčerpání,*
3. *dehumanizace druhých lidí jako obrana před vyhořením,*
4. *terminální stadium: stavění se proti všem a proti všemu a objevení se burnout syndromu v celé jeho pestrosti („sesypání se“ a vyhoření všech zdrojů energie“).*

Podobný sled procesu vyhoření udávají i další odborníci. Základem jsou vždy tyto faktory: pocity emocionálního vyčerpání, depersonalizace (odpoutání se od druhých lidí), snížená efektivita práce a ztráta smyslu činností. Všeobecně se jedná o pozvolný proces, který člověk nemusí v první chvíli vůbec zpozorovat. Na druhé straně je nutné vědět, že proces vyhořívání a vznik burnout syndromu je kvůli řadě dalších faktorů čistě individuální, a to jak v délce jednotlivých fází, tak v intenzitě prožitků (Vaš'atková et al., 2008; Musil, 2010; Honzák, 2015).

3.3 Rizikové faktory vzniku syndromu vyhoření

Nejčastěji se nejtěžší formy syndromu vyhoření vyskytují u lidí s velkým nadšením a očekáváním. Pro nadšení je z psychologického hlediska typická silná motivace s mírně zvýšenou emocionalitou a zaujetí pro zcela určitý cíl. U lidí s velkým nadšením pak burnout značí, že do práce (jiní například do rodiny) vkládali mnoho nadějí na vyřešení své existenciální otázky (co je smyslem života) a tato představa jim selhala. Každý člověk hledá přesah vlastního života, potřebuje vědět, že jejich život má smysl, v širším pojetí než pouze v úzce osobním. Pokud jedinec cítí, že určitým způsobem selhal, vyhoří. Příčinou syndromu vyhoření je často selhání při hledání smyslu života (Křivohlavý, 2012; Vaš'atková et al., 2008). Mirriam Prieß (2015) také uvádí, že syndromem vyhoření často trpí lidé, kteří mají pocity méněcennosti a kteří si vytvářejí jinou identitu tzv. falešné já. Tito lidé pak ztrácejí hranice vlastního jednání a

nároků. Muži hledají svou identitu prací, velkými fyzickými výkony nebo nebezpečnými činnostmi, kdežto ženy hledají sami sebe v obětování se druhým. Tyto ženy překrývají svůj komplex méněcennosti pocitem, že jsou potřebné.

„Pravděpodobnost vzniku syndromu vyhoření můžeme vyjádřit poměrem mezi rizikovými a protektivními faktory, které jsou dány jak osobností jedince, tak podmínkami vnějšího prostředí.“ (Vašátková et al., 2008) Z osobnostních rysů jedince jsou rizikovými faktory vulnerabilita (náchyllost), úzkostlivost, negativní afektivita, vyšší senzitivita, pasivní postoj k životu a negativní sebehodnocení. Dále sem spadá také osobnost typu A (podle Friedmana a Rosenmana), což je člověk velmi angažovaný, náročný k sobě i druhým a hektický (Vašátková et al., 2008; Musil, 2010). Jak je zřejmé, syndrom vyhoření se vyskytuje u lidí s různými způsoby chování v životě. V souvislosti s tématem volného času to může být například člověk neschopný, neochotný nebo nemající možnost si přiměřeně odpočinout (Křivohlavý, 2012).

Rizikovými faktory vnějšího prostředí jsou chronický stres, tragické životní události nebo zátěžové situace, jakými mohou být například komplikované mezilidské vztahy (Vašátková et al., 2008; Musil, 2010). Podle Holmes – Raheovy škály stresovosti krizových životních situací, se může burnout vyskytnout při příliš mnoha změnách. Pokud sečteme jednotlivé body za jednotlivé stresující události a vyjde nám celkový součet dvě stě a více bodů, může tato skutečnost vypovídat o přítomnosti nebo pravděpodobnosti vyhoření (Minirth, 2011).

Jak uvádějí Jeklová a Reitmayerová (2006), čím více se rizikových faktorů u daného člověka vyskytuje, tím je větší pravděpodobnost vzniku syndromu vyhoření. Účinek rizikových faktorů se násobí. Tyto autorky rozdělují rizikové faktory na vnější a vnitřní. Mezi vnitřní rizikové faktory například řadí neschopnost aktivního a pasivního odpočinku a relaxace.

Existují také protektivní faktory, které mají kladný vliv z hlediska prevence a zvládnání vyhoření. Jedná se o vnitřní vlivy (odlišné osobní charakteristiky) a vnější vlivy v prevenci a zvládnání vyhoření, kterými jsou životní a pracovní podmínky. Do vnitřních podpůrných vlivů patří především psychická pohoda, nezdolnost, chování typu B a osobní kompetence. Z vnějších vlivů je to především sociální opora (Křivohlavý, 2012; Vašátková et al., 2008).

Podle Kebzy a Šolcové (in Kusák, 2005) neutrálními faktory z pohledu psychického vyhoření jsou inteligence, věk, stav vzdělání a délka praxe.

Mnoho autorů ve svých knihách uvádí, že podstatným znakem syndromu vyhoření je chronický stres z profesní činnosti (Ptáček, 2013; Vašátková et al., 2008; Honzák, 2009). Také v *Psychologickém slovníku* (Hartl a Hartlová, 2015) je pojem syndrom vyhoření vysvětlen v souvislosti s prací. Nejčastějšími profesními oblastmi výskytu jsou zdravotnictví, školství, sociální péče a sociální služby, hospodářství a administrativa. Na druhou stranu Křivohlavý (2012) nebo německý lékař Christian Stock (2010) uvádějí kromě povolání, u kterých často k syndromu vyhoření dochází také jinou oblast a tou je rodina. Vyhoření se zde může vyskytovat v souvislosti s vyprcháním zamilovanosti manželů. Na druhou stranu se také vyskytuje v souvislosti s rodičovstvím. Děti svým rodičům přinášejí nejen radosti, ale i starosti. Nespokojenost v rodině má velice blízko k syndromu vyhoření. Jeklová a Reitmayerová (2006, s. 16) v souvislosti s rodinou zmiňují tyto rizikové faktory: „*přehnaná pozornost problémům ostatních, neutěšené bytové či finanční podmínky, nemoc či jiná zátěž v rodině, zvláště dlouhodobá, partnerské problémy a konflikty*“. Tyto autorky (tamtéž) také píšou o tlaku, který je vyvíjen na ženy v domácnosti, aby nastoupily do práce. Tyto ženy pak často pracují na plný úvazek jak v práci, tak v domácnosti jako hospodyně a matky. Také Musil (2010) nebo Labusová (2013) nevymezují burnout pouze na zaměstnání, ale také se v této souvislosti zmiňují o ženách v domácnosti, které jsou disponované vlastní motivací k velkým výkonům.

Zajímavý je výsledek belgické studie (Roskam et al. 2017), který vypovídá o nezávislosti profesního syndromu vyhoření a syndromu vyhoření v rodině. Autoři této studie uvádějí, že fakt, že je jedinec vyhořelý v práci, neznamená, že by vyhořel i v rodinném prostředí. Pro mnoho vyhořelých pracovníků může být domov bezpečným útočištěm, a naopak mnozí rodiče se mohou odreagovat v práci.

3.3.1 Rizikové faktory pro vznik syndromu vyhoření u žen na rodičovské dovolené

„*Zejména ženám, které nesou několikanásobné břemeno (starost o domácnost, výchovu dětí a zaměstnání), hrozí opomíjení vlastních duchovních, duševních a tělesných potřeb ve prospěch celku.*“ (Kallwass, 2007, s. 57) V době, kdy je žena na mateřské dovolené a pečuje o dítě a domácnost, v podstatě nemá hranice mezi dobou pracovní a volnem. Mateřská dovolená není dovolenou v pravém slova smyslu. Právě naopak, je to doba velmi vysokých nároků, často i čtyřicetihodinové péče, zdůrazňuje psycholožka Halka Prášilová (2004). Rizikovým faktorem pro vznik stresu u matky je nemožnost vymanit se alespoň občas ze stereotypu domácí práce (Vágnerová, 2007).

„Pro matku na mateřské dovolené může být kromě značného stereotypu každodenního života zatěžující i minimalizace sociálních kontaktů, které by mohly přispět k obohacení její kognitivní a emoční stimulace.“ (Vágnerová, 2007, s. 132) Sociální síť ženy v domácnosti při péči o děti bývá redukována. Malé děti saturují matce potřebu sociální stimulace jen částečně, ta často pociťuje pocity izolace. Důležité jsou i kontakty s dospělými lidmi. Často jimi bývají rodiče podobně starých dětí, prarodiče a další příbuzní. Rizikové jsou rodiny, které nemají nikoho, kdo by jim s péčí o děti pomohl. (Vágnerová, 2007).

Dominiková (2014) ve své diplomové práci uvádí, že rizikovými faktory vzniku syndromu vyhoření u žen na mateřské nebo rodičovské dovolené jsou vyšší počet dětí (konkrétně 3 a více) a dlouhodobý pobyt na mateřské či rodičovské dovolené.

3.4 Diagnostika syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření doprovází velké množství příznaků. Člověk blížící se syndromu vyhoření prožívá velkou škálu negativních citových stavů a nepříjemných myšlenek. Vyhoření má také negativní vliv na vztahy s druhými lidmi (Křivohlavý, 2012).

Existují různé diagnostické metody, pomocí kterých můžeme syndrom vyhoření zjistit. Pravděpodobně nejčastější používanou metodou pro odborné vyšetření syndromu vyhoření je metoda autorské dvojice Christiny Maslachové a Susan E. Jacksonové Maslach Burnout Inventory (MBI). Tato metoda zjišťuje emocionální vyčerpání, které je nejsměrodatnějším ukazatelem burnout syndromu, depersonalizaci (tzn. ztrátu úcty k druhým lidem) a snížený pracovní výkon. MBI se skládá z 22 otázek, na kterou respondent odpovídá pomocí sedmistupňové škály (Křivohlavý, 2012; Ptáček, 2013).

Druhou nejčastější metodou pro diagnostiku syndromu vyhoření je dotazník psychického vyhoření Burnout Measure (BM) psychologů Ayaly N. Pinesové a Elliota Aronsona. Tento dotazník zjišťuje pomocí odstupňování 21 tvrzení 3 aspekty jednoho psychického jevu – celkového vyčerpání. Jedná se o pocity fyzického (tělesného) vyčerpání, kterými jsou například únava, celková slabost, ztráta sil apod. Dalším aspekty jsou pocity emocionálního (citového) vyčerpání, kam patří kupříkladu pocity deprese, beznaděje atd. a pocity psychického (duševního) vyčerpání, kterými jsou pocity ztráty lidské hodnoty, ztráty iluzí, naprosté bezcennost či marnosti vlastní existence. Kladem tohoto dotazníku je vysoká míra shody (reliabilita) při opakovaném vyplňování za jeden až čtyři měsíce. Vykazuje také

minimální rozdíly při hodnocení (měření) člověkem samotným v porovnání s hodnocením blízkým člověkem, který jedince dobře zná. O kvalitě dotazníku Burnout Measure vypovídá také dobrá míra shody s výsledky jiných psychologických vyšetření, které se zaměřovaly na spokojenost, fluktuaci, fyzické zdravotní problémy, množství vypitého alkoholu a na pocity beznaděje (Křivohlavý, 2012; Ptáček, 2013).

Kromě těchto nejnámějších diagnostických metod existují dále například Oldenburg Burnout Inventory, Copenhagen Burnout Inventory, izraelský Shirom-Melamed Burnout Measure či Heidelberger Burnout Test pro učitele (Ptáček, 2013).

Zajímavé je subjektivní hodnocení vlastní situace pomocí Personal Subjective Analysis (PSA), kde člověk hodnotí pocity vlastní hodnoty při různých činnostech a své hodnocení zanáší na stupnici (Křivohlavý, 2012).

3.5 Terapie a prevence syndromu vyhoření

Lidé, kteří se syndromem vyhoření moudře zacházejí, se z něho mohou vyléčit. Tato zkušenost syndromu vyhoření pro ně dokonce může být obohacením v jejich osobním růstu. Může to být pro ně začátek lepšího a plnějšího života (Křivohlavý, 2012).

Hlavními metodami terapie syndromu vyhoření jsou logoterapie, existenciální psychoterapie a duchovní péče. Jejich účinnost závisí na míře spolupráce vyhořelého člověka s psychoterapeutem (Musil, 2010).

Existuje celá škála postupů v terapii a prevenci syndromu vyhoření. Hlavní náplní léčby syndromu vyhoření je hledání smysluplnosti života, což je součástí pocitu životní spokojenosti. Smysl života úzce souvisí s hierarchií hodnot každého člověka a rozlišením podstatných věcí od nepodstatných. Pokud se jedná o prevenci, mohou lidé čerpat v etice či víře (náboženství), které se smysluplností existence zabývají (Křivohlavý, 2012; Vašátková et al., 2008).

„Jen včasnou antistresovou prevencí však můžeme zabránit dlouhodobému stresu.“ (Kallwass, 2007, s. 57) Při vzniku burnout syndromu hraje také významnou roli stres (případně i distres), který vzniká, pokud zátěž podstatně převažuje možnost salutorů. Možnosti řešení stresu, a tedy i prevence syndromu vyhoření jsou dvě. Člověk může buď na straně stresorů ubrat, nebo naopak zvýšit množství salutorů (Křivohlavý, 2012). Znamená to zmírnit zátěž a zároveň posílit naši odolnost (Vašátková et al., 2008).

Jedním velmi podstatným salutorem, který může pomáhat v boji se stresem a v prevenci vyhoření, je sociální síť. Sociální síť se netvoří sama od sebe. Je to malá skupina lidí, kteří jsou spolu určitým způsobem spjatí a kteří od této skupiny přijímají, ale zároveň je nutné, aby jednotlivci do skupiny něčím přispívali. Jedná se o tvorbu dobrých mezilidských vztahů, o sociální komunikaci a interakci, o podpůrné role a účast na skupinovém životě. A. Pinesová a E. Aronson (in Křivohlavý, 2012) ve své výzkumné práci zjistili, že lidé, kteří mezilidské vztahy pokládají za mnohem důležitější než věci, si více svých přátel a blízkých váží a vytváří kolem sebe podpůrnou sociální síť. Čím kvalitnější má člověk vztahy, tím se mu více dostává sociální opory a vykazuje méně syndromu vyhoření. Dobrá sociální síť má totiž ochranný a záchranný charakter. Členové malé skupiny člověku v těžkých chvílích naslouchají, poskytují mu emocionální oporu, v případě potřeby poskytují i materiální a finanční pomoc. V souvislosti s prevencí a zvládnutím syndromu vyhoření a dobrými mezilidskými vztahy jsou také důležité evaluační projevy, které můžeme definovat jako vyjadřování úcty a respektu (Křivohlavý, 2012; Geuens et al., 2015). Podobně se podpůrné funkci sociální sítě vyjadřuje i Langmeier a Krejčířiková (2006) a uvádějí právě základní sociální síť rodinu. Sociálně podpůrná funkce v rodině je velmi důležitá zejména v době, kdy se u některého člena objeví psychosociální problémy nebo nějaké onemocnění.

Stock (2010, s. 93) udává, že jednou z účinných ochran proti burnoutu je „*pravidelný odpočinek, spojený s regenerací a prožitky spokojenosti při oblíbených volnočasových aktivitách*“. Pravidelné dopřívání si odpočinku ohroženým jedincům také doporučuje Grün (2014) a dále zdůrazňuje, že vyhořelí lidé ztrácejí svoji vnitřní oporu, kterou mohou nalézt právě při zastavení se. Aby si člověk dokázal vymezit volný čas, je nezbytné, aby si svůj čas plánoval (Stock, 2010). Podle americké studie (Stanton-Rich a Iso-Ahola, 1998) má kvalita volného času a spokojenost jedinců s ním pozitivní vliv na všechny tři komponenty burnoutu. Znamená to, že vyšší kvalita volného času a spokojenost s ním snižuje emocionálního vyčerpání, depersonalizaci a zvyšuje osobní výkon.

Křivohlavý (2012) ale také například Urbanovská (in Vašátková et al. 2008) uvádějí řadu dalších podnětů pro předcházení a zvládnutí syndromu vyhoření. Jedná se o humor, dekompresi (uvolnění napětí ve chvílích volna pomocí odlišné činnosti), osvícený zájem o vlastní zdraví a relaxaci, pravidelný denní režim, zdravou životosprávu (především zdravá

strava a přiměřený pohyb) a pozitivní myšlení. Německá autorka Linda Steuer (2012) zmiňuje, že je důležité, aby si každý našel svoji vlastní cestu, díky které syndrom vyhoření překoná.

3.5.1 Prevence syndromu vyhoření u matek

Je důležité na stres adekvátně reagovat a hledat jeho řešení. V rodině to znamená zvážení dosavadního rozdělení práce a snaha najít efektivní řešení problémů (Kallwass, 2007).

Sheryl Gurrentz (2003, s. 36), poradkyně v oblasti managementu a profesního růstu, ženám s malými dětmi ve své knize Maminkou spokojeně a beze stresu radí: „*Jenom kvůli tomu, že je tady někdo další, o koho je třeba pečovat, byste se neměla přestat starat o sebe.*“ Uvádí, že pokud žena chce být dobrou matkou a být spokojená, musí se vědomě starat také o své vlastní potřeby a zájmy. Je třeba na rozvržení činností pohlížet realisticky a vždy zvažovat, které aktivity je možné realizovat a které jen stěží. K tomu je nutné zamyslet se nad svými prioritami, co je v životě pro nás důležité a co nepodstatné. Ženy mají být ochotné změnit své postoje k věcem, které s mateřstvím nesouvisejí, tak se mohou zbavit rušivých vlivů a více se radovat z toho, co dělají. Je tedy nezbytné, aby matky vypustily dosavadní povinnosti, které nepokládají za důležité. „*Jako novopečené maminka si budete muset vytvořit rovnováhu mezi odpočinkem, který tělo nutně potřebuje, a nějakou aktivitou, abyste uspokojila vaši mysl. Dobře si rozmyslete, co je v danou chvíli, kdy máte volno od mateřských povinností, pro vás důležitější.*“ (Gurrentz, 2003, s. 23) Kevin Leman (c2012) podobně jako Gurrentz (2003) ženám a především konkrétně matkám obzvlášť doporučuje, aby si stanovily svoje priority a podle nich se řídily.

Nezbytné jsou také dobré mezilidské vztahy a jejich budování. Sobotková (2007, s. 72) se vyjadřuje k důležitosti dobré komunikace v rodině: „*Přímá a otevřená komunikace působí jako ochranný faktor v rodinném soužití, zatímco nejasná či narušená komunikace může znásobit negativní vlivy rizik a stresů.*“ Vágnerová (2007) zase zmiňuje důležitost přátelství matek malých dětí s přítelkyněmi, které prožívají podobnou životní situaci, nebo s ní již mají zkušenosti s dřívější. Tato přátelství jsou v izolovaném životě zdrojem porozumění a opory. Možnost setkání s ženami v podobné životní situaci bývá v mateřských centrech, která kromě setkávání nabízejí různé kurzy, hodiny cvičení apod. (Gurrentz, 2003).

Vágnerová (2007, s. 125) uvádí, že: „*Je třeba si uvědomit, že sebeuspokojivější rodičovství se stává zátěží, když není možné si od něho alespoň na krátkou dobu odpočinout a když si člověk není jistý, že s ním spojené povinnosti a zodpovědnost jsou sdíleny oběma rodiči,*

kteří jsou v jejich plnění zcela zastupitelní.“ Gurrentz (2003) a Lemán (2012) přímo uvádí, aby ženy ve svém denním či týdenním rozvrhu měly čas určený pouze pro sebe, ať už jej tráví s partnerem, přáteli, nebo úplně samy. Pokud je žena unavená a vyčerpaná povinnostmi, zdůrazňuje Gurrentz (2003) tuto potřebu chvíle „jen pro sebe“ například v čase, kdy dítě spí, ještě více.

Gurrentz (2003) také ženy vybízí k učení se trpělivosti, neboť plány a očekávání, která od časové náplně a zvládnutých činností mohou mít, se jim velmi často nemusejí naplnit. Logicky ženy informuje, že z důvodu péče o dítě nebudou již běžné činnosti zvládat tak rychle jako dříve, a tak z toho mohou být vyčerpané.

Kavková (2010) si ve své diplomové práci kladla za cíl vypracovat seznam opatření, která by mohla vést ke snížení rizika výskytu příznaků psychické vyhaslosti u matek. Uvádí tedy seznam opatření, která bychom mohli nazvat vnější. Jedná se o všeobecnou informovanost o problematice, možnost využít služeb s hlídáním dětí, zvýšení komfortu dopravy, možnost zapojení se do pracovního procesu, možnost vzdělávání se, rozšíření služeb lékařů a elektronické podávání úředních dokumentů.

Předcházení syndromu vyhoření u matek je důležité nejen kvůli psychickému a fyzickému zdraví matek samotných, ale také i kvůli jejich dětem, na které může mít dlouhodobá frustrace a stres také negativní vliv (Míček, 1984).

II Praktická část

4 Cíl diplomové práce a výzkumné otázky

Cílem praktické části této diplomové práce je zmapovat volný čas žen na mateřské a rodičovské dovolené.

Hlavní cíl praktické části diplomové práce doplňují následující dílčí cíle:

Dílčí cíle:

- Zjistit, kolik hodin volného času týdně mají ženy na rodičovské¹ dovolené
- Zjistit, jak ženy na rodičovské dovolené svůj volný čas tráví
- Zjistit, zdali ženy na rodičovské dovolené vykazují znaky syndromu vyhoření
- Zjistit, zdali u žen na rodičovské dovolené má výskyt syndromu vyhoření souvislost s množstvím volného času

Ze stanovených dílčích cílů vyplývají výzkumné otázky, na které budeme v praktické části této práce hledat odpověď.

Výzkumná otázka č. 1:

Kolik hodin volného času týdně mají ženy na rodičovské dovolené?

Výzkumná otázka č. 2:

Jakým způsobem ženy na rodičovské dovolené svůj volný čas tráví?

Výzkumná otázka č. 3:

Vykazují ženy na rodičovské dovolené znaky syndromu vyhoření?

Výzkumná otázka č. 4:

Souvisí výskyt znaků syndromu vyhoření u žen na rodičovské dovolené s množstvím volného času?

¹ Součástí výzkumného vzorku jsou kromě žen na rodičovské dovolené i ženy na mateřské dovolené. Ve výzkumných otázkách je pro jednoduchost použito pouze spojení „ženy na rodičovské dovolené“.

5 Metodika práce a struktura dotazníku

Pro splnění cíle praktické části diplomové práce jsme zvolili kvantitativní výzkumnou metodu. Data jsme získali formou strukturovaných dotazníků. U dotazníkové metody bývá často kriticky zmiňováno, že nezjišťuje, jací respondenti skutečně jsou, ale spíše jejich subjektivní pohled na sebe sama, případně jejich přání, jací by chtěli být. Podstatnou výhodou dotazníku je však na druhé straně možnost rychlého a ekonomického sesbírání dat od velkého počtu respondentů (Chráska 2007). Vzor použitého dotazníku uvádíme v příloze (viz příloha č. 2).

Před samotnou realizací výzkumu jsme provedli pilotní šetření s dvěma respondentkami. Toto šetření bylo provedeno formou nestandardizovaného rozhovoru na téma volný čas na mateřské/rodičovské dovolené a vyplněním dotazníku Burnout Measure A. N. Pinesové a E. Aronsona. Informace získané pomocí pilotáže nám sloužily při sestavování dotazníku, který byl následně použit ve výzkumném šetření.

5.1 Struktura dotazníku a metody zpracování výsledků

Dotazník se skládal z několika částí. V první části jsme zjišťovali demografické údaje; jednalo se o věk respondentek, jejich rodinný stav, délku mateřské/rodičovské dovolené, počet dětí a nejvyšší dosažené vzdělání. V další části obsahoval dotazník položky vztahující se k volnému času žen na mateřské/rodičovské dovolené a k syndromu vyhoření, tedy ke zjištění odpovědí na výzkumné otázky.

1. Kolik hodin volného času týdně mají ženy na rodičovské dovolené?

Pro zjištění této výzkumné otázky měly dotazované ženy označit množství volného času, který týdně přibližně mají. Součástí otázky také bylo vymezení pojmu volný čas. Volným časem rozumíme dobu, kterou žena tráví tak, jak sama chce (o samotě či s někým dalším). Je to čas, kdy nemá povinnosti. Dotazované ženy měly na výběr z těchto možností: méně než 2 hodiny týdně, 2 hodiny týdně, 4 hodiny týdně, 6 hodin týdně a 8 a více hodin týdně.

Zjištěná data vyhodnotíme pomocí absolutní a relativní četnosti, aritmetického průměru, směrodatné odchylky, mediánu a modu.

2. Jakým způsobem ženy na rodičovské dovolené svůj volný čas tráví?

Nejčastější náplň volného času žen na mateřské/rodičovské dovolené zkoumáme pomocí možností odpovědi ANO/NĚKDY/NE u výroků zahrnující různé oblasti volného času. Jedná se o: pohyb/sport, kulturu, péči o sebe, ruční práce a volný čas s přáteli/rodinou. U těchto činností byly v dotazníku vždy uvedeny různé příklady. Pokud respondentky v uvedených oblastech některou svoji náplň volného času nenašly, mohly ji uvést v položce „Jiné“.

Zjištěná data v tomto případě vyhodnotíme pomocí absolutní a relativní četnosti.

3. Vykazují ženy na rodičovské dovolené znaky syndromu vyhoření?

Ke zjištění této výzkumné otázky byl použit dotazník psychického vyhoření Burnout Measure (BM) psychologů Ayaly N. Pinesové a Elliota Aronsona, který je součástí našeho dotazníku (viz příloha č. 2 - položka 8.). Tento BM dotazník se skládá z 21 tvrzení, ke kterým mají ženy vyjádřit svůj stav na škále od 1 do 7, kde 1 znamená nikdy a 7 vždy. Tvrzení se týkají 3 aspektů jednoho psychického jevu – celkového vyčerpání. Jedná se o pocity fyzického (tělesného) vyčerpání, pocity emocionálního (citového) vyčerpání a pocity psychického (duševního) vyčerpání.

Kladem dotazníku Burnout Measure je vysoká míra shody (reliabilita) při opakovaném vyplňování za jeden až čtyři měsíce. Dotazník také vykazuje minimální rozdíly při hodnocení (měření) člověkem samotným v porovnání s hodnocením blízkým člověkem, který jedince dobře zná. Pro získání objektivních výsledků je důležité upřímné vyplnění dotazníku (Křivohlavý, 2012). V úvodu dotazníku jsme tedy zmínili prosbu: „*Odpovídejte, prosím, upřímně*“.

Pro interpretaci vyplněného dotazníku Burnout Measure slouží výsledná hodnota „Burnout Quotient“ – BQ, který se vypočítá vyhodnocením 21 tvrzení podle schématu, které uvádíme v příloze č. 3. Následně se zjištěné hodnoty BQ roztřídí podle tabulky², která slouží pro interpretování výsledků metody Burnout Measure, do určitých kategorií. Tyto kategorie odpovídají stupni výskytu znaků syndromu vyhoření (Křivohlavý, 2012).

² Tabulku přikládáme v kapitole Výsledky výzkumného šetření – výzkumná otázka číslo 3.

Ze zjištěných BQ indexů jednotlivých žen určíme absolutní a relativní četnost, aritmetický průměr a směrodatnou odchylku, medián, modus a minimální a maximální hodnotu.

4. Souvisí výskyt znaků syndromu vyhoření u žen na rodičovské dovolené s množstvím volného času?

Odpověď na tuto výzkumnou otázku zjistíme porovnáním množství volného času, který ženy uvedly, že za týden mají, s výskytem znaků syndromu vyhoření. Konkrétně porovnáme množství volného času v závislosti na BQ indexu. Pro uvedené skupiny BQ indexu uvedeme absolutní a realitní četnosti množství volného času.

U této výzkumné otázky dále vypočítáme Pearsonův koeficient korelace, který vyjadřuje těsnost vztahu mezi proměnnými. V našem případě jsou proměnnými vypočítaný BQ index a množství volného času. Korelační koeficient může nabývat hodnot od -1 až po +1. Hodnota korelačního koeficientu 0 vypovídá o statistické nezávislosti dvou proměnných. Koeficient -1 značí zcela nepřímou závislost, což znamená, že čím více se zvětší hodnoty jedné proměnné, tím víc se hodnoty druhé proměnné zmenší a naopak. Koeficient +1 značí naprosto přímou závislost, kdy se se zvyšujícími hodnotami jedné proměnné zvyšují hodnoty druhé proměnné a naopak. Znamená to tedy, že čím více se hodnoty koeficientu korelace blíží hodnotám 1 nebo - 1, tím je vztah mezi srovnávanými proměnnými těsnější (Chráška, 2007).

5.2 Realizace výzkumného šetření

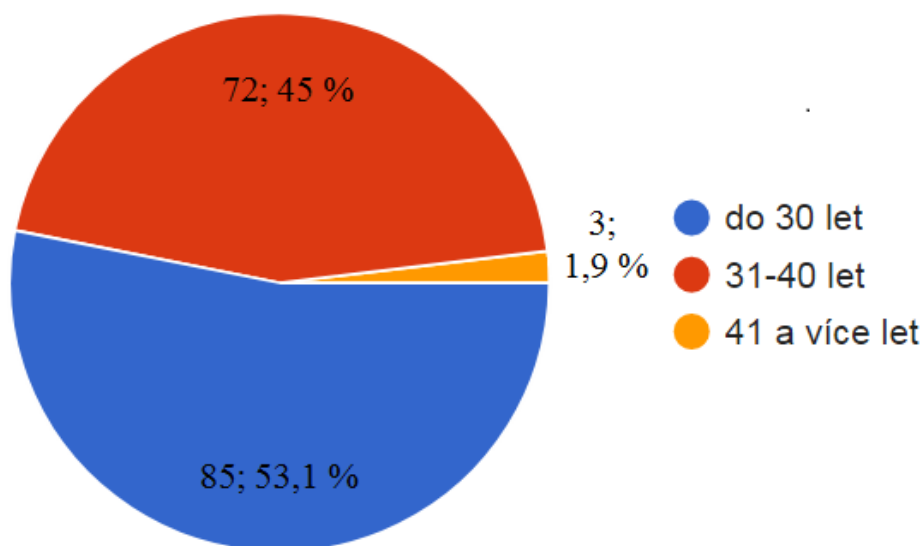
Sběr dat pomocí dotazníků proběhl od ledna 2017 do půli dubna 2017. Respondentkami byly ženy na mateřské nebo rodičovské dovolené převážně z Brna a jeho okolí. Ženy jsme oslovili osobní, ale i elektronickou formou. Elektronicky byl ženám zaslán webový dotazník prostřednictvím služby Formuláře Google. Díky ochotě paní doktorky Ludmily Lázničkové, vedoucí Centra naděje a pomoci v Brně, bylo možné požádat o vyplnění dotazníků i ženy v tomto centru. Součástí Centra naděje a pomoci je i gynekologická ambulance; v její čekárně mohly ženy na mateřské/rodičovské dovolené vyplnit papírovou formu dotazníku. Všechny respondentky byly ujištěny o anonymitě výzkumu. Celkem bylo sesbíráno 165 dotazníků, z nichž jsme 5 dotazníků, které byly vyplněny neúplně, vyřadili. Pro zpracování dat jsme tedy měli k dispozici celkem 160 dotazníků. Data jsme zpracovali pomocí programu Microsoft Excel.

6 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor charakterizujeme podle věku, rodinného stavu, délky mateřské/rodičovské dovolené, počtu dětí a nejvyššího dosaženého vzdělání. V následujících charakteristikách uvádíme vždy absolutní četnost (počet jednotlivých odpovědí) a odpovídající relativní četnost, vyjádřenou v procentech.

6.1 Charakteristika výzkumného souboru podle věku

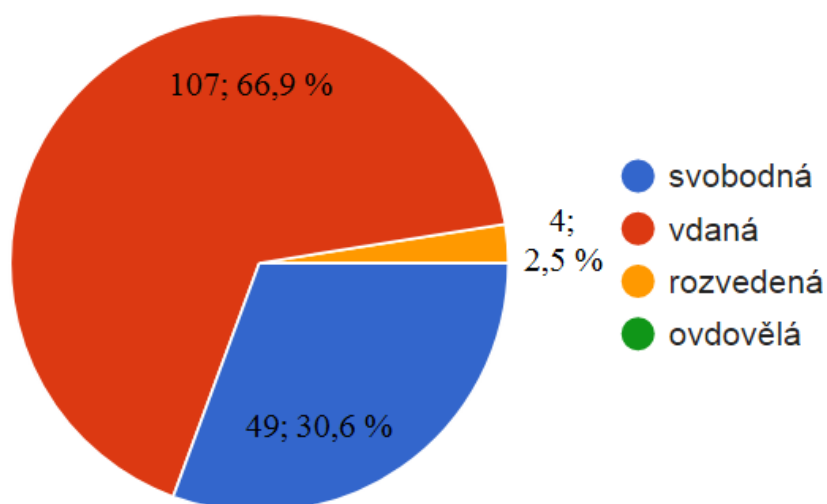
Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 160 žen na mateřské nebo rodičovské dovolené. Jedná se o 53,1 % (počtem 85) žen do 30 let, 45 % (počtem 72) žen v rozmezí 31 až 40 let a 1,9 % (počtem 3) žen starších 41 let (viz graf č. 1).



Graf č.1 – Věk respondentek (Zdroj: autorka)

6.2 Charakteristika výzkumného souboru podle rodinného stavu

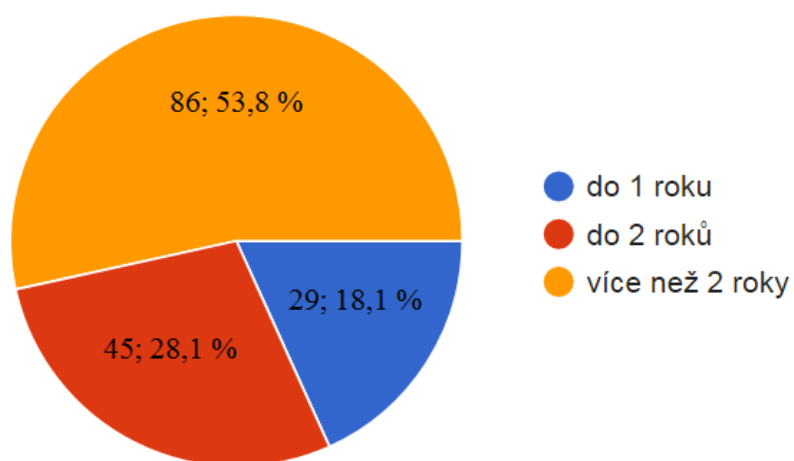
Z hlediska rodinného stavu je většina žen výzkumného souboru vdaná; jedná se o 66,9 % (počtem 107) žen. 30,6 % (počtem 49) žen je svobodných a 2,5 % (počtem 4) rozvedených. Ve výzkumné souboru nebyla žádná ovdovělá respondentka (viz graf č. 2).



Graf č. 2 – Rodinný stav respondentek (Zdroj: autorka)

6.3 Charakteristika výzkumného souboru podle délky mateřské/rodičovské dovolené

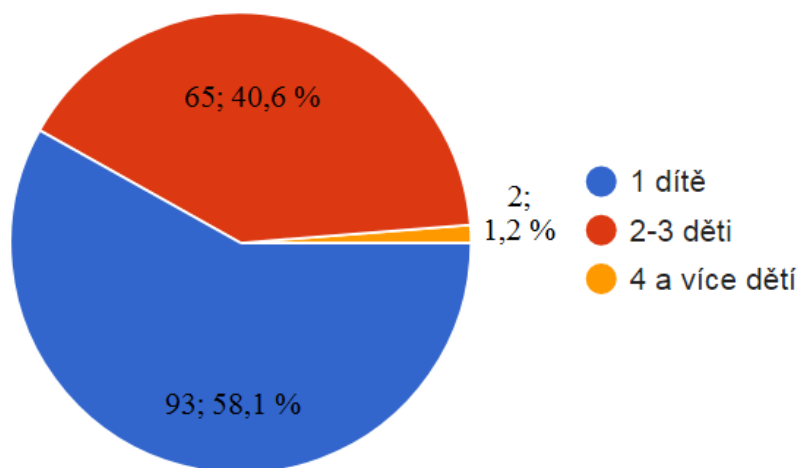
Délku mateřské/rodičovské dovolené do 1 roku uvedlo 18,1 % (počtem 29) respondentek, dále 28,1 % (počtem 45) respondentek uvedlo délku rodičovské dovolené do 2 roků. Více než polovina respondentek je na rodičovské dovolené více než 2 roky, jedná se o 53,8 % (počtem 86) žen.; (viz graf č. 3).



Graf č. 3 – Délka mateřské/rodičovské dovolené (Zdroj: autorka)

6.4 Charakteristika výzkumného souboru podle počtu dětí

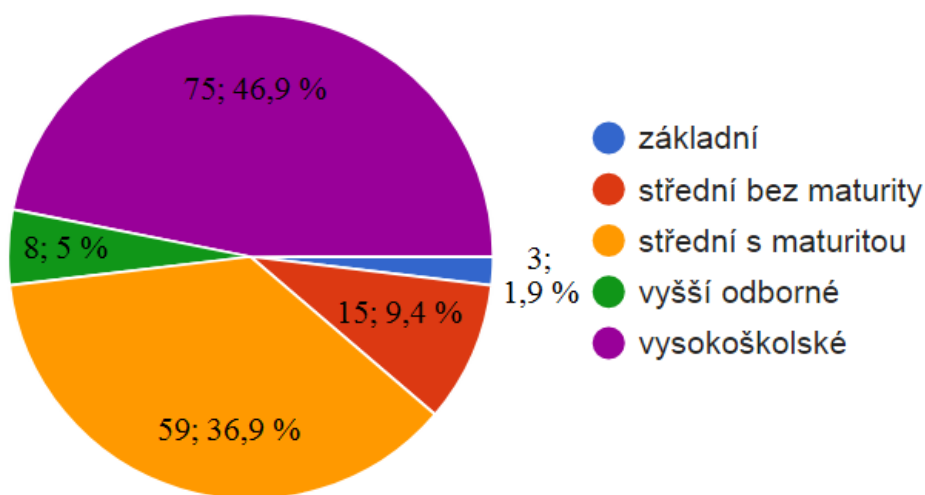
Z celkového počtu 160 respondentek má 58,1 % (počtem 93) žen 1 dítě; 40,6 % (počtem 65) žen 2-3 děti a 1,2 % (počtem 2) žen 4 a více dětí (viz graf č. 4).



Graf č. 4 – Počet dětí respondentek (Zdroj: autorka)

6.5 Charakteristika výzkumného souboru podle nejvyššího dosaženého vzdělání

Výzkumu se z hlediska nejvyššího dosaženého vzdělání zúčastnilo 46,9 % (početem 75) žen s vysokoškolským vzděláním, dále 36,9 % (početem 59) žen se středním vzděláním s maturitou, 9,4 % (početem 15) žen se středním vzděláním bez maturity, 5 % (početem 8) žen s vyšším odborným vzděláním a 1,9 % (početem 3) žen se základním vzděláním (viz graf č. 5).



Graf č. 5 – Nejvyšší dosažené vzdělání respondentek (Zdroj: autorka)

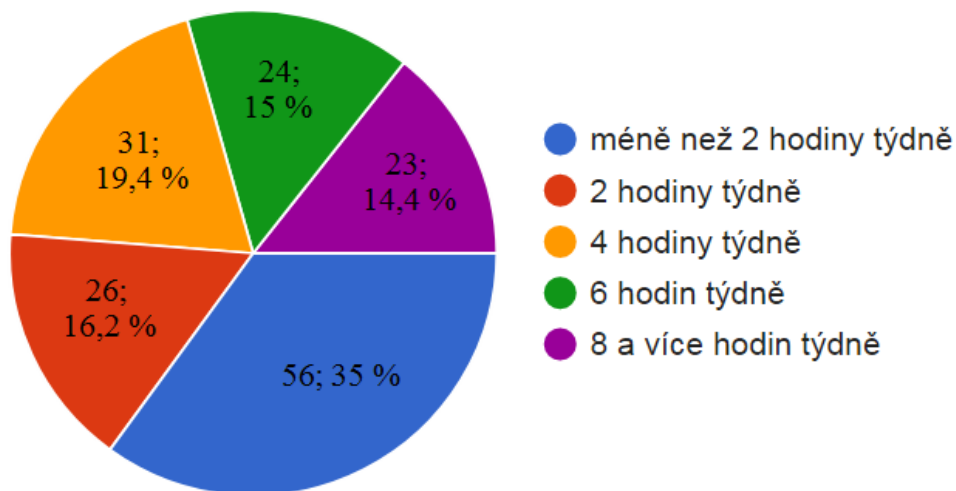
7 Výsledky výzkumného šetření

Výzkumná otázka č. 1

Kolik hodin volného času týdně mají ženy na rodičovské dovolené?

Vyhodnocením odpovědí na tuto výzkumnou otázku jsme zjistili, že 35 % (početem 56) žen má méně než 2 hodiny volného času týdně. Dále přibližně 2 hodiny, 4 hodiny a 6 hodin volného času týdně potvrdilo po řadě 16,2 % (početem 26); 19,4 % (početem 31) a 15 % (početem 24) dotázaných žen. Z odpovědí také vyplynulo, že 14,4 % (početem 23) respondentek má 8 a více hodin volného času týdně (viz graf č. 6).

Mediánem uvedených dat je hodnota 2 hodiny volného času týdně, přičemž modus odpovídá méně než 2 hodinám volného času týdně. Při dosažení hodnoty 1 na místo odpovědi méně než 2 hodiny týdně a hodnoty 9 na místo odpovědi 8 a více hodin vychází aritmetický průměr 3,66 hodin volného času za týden. Směrodatná odchylka je v tomto případě 2,82.



Graf č. 6 – Volný čas u žen na mateřské/rodičovské dovolené (Zdroj: autorka)

Výzkumná otázka č. 2

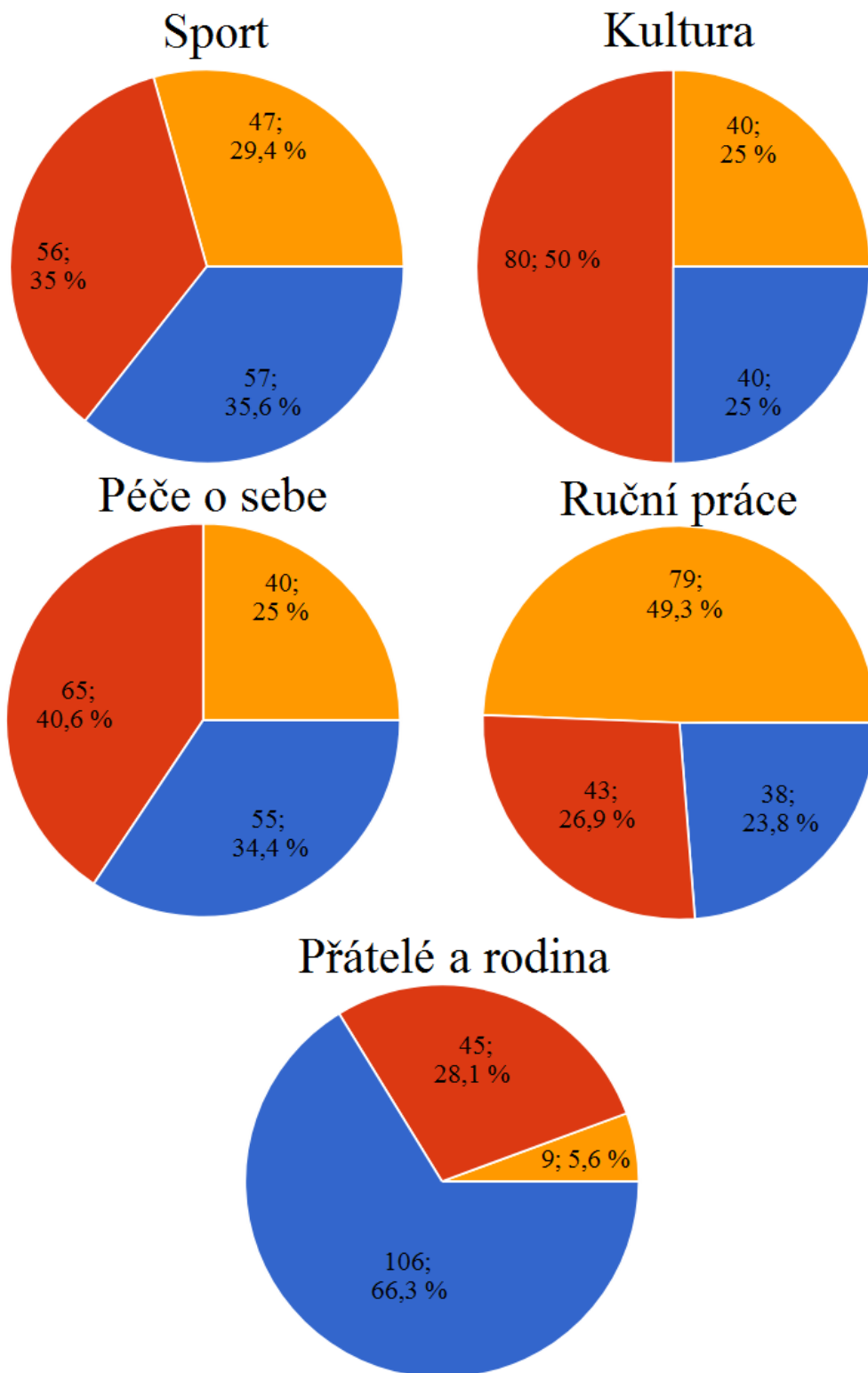
Jakým způsobem ženy na rodičovské dovolené svůj volný čas tráví?

Výsledky dotazovaných žen na otázky týkající se trávení volného času byly zpracovány a jsou uvedeny v grafu č. 7. **Sportu** (např. procházce; běhání; cvičení; tanci; plavání; míčovým

hrám; ...) se ve svém volném čase věnuje 35,6 % (počtem 57) respondentek. Dalších 35 % žen uvedlo, že někdy ve svém volném čase sport vykonává. **Kultuře** (např. návštěvě kina, divadla; poslechu hudby; návštěvě kulturní akce; četbě knihy; ...) se ve svém volném čase pravidelně věnuje 25 % (počtem 40) a občas 50 % (počtem 80) dotázaných žen. Svůj volný čas tráví 34,4 % (počtem 55) respondentek **péčí o sebe** (např. masáž; návštěva kosmetičky; dopřání si odpočinku např. ve vaně, posezení na zahradce, sebevzdělávání, ...). Péčí o sebe někdy tráví svůj volný čas 40,6 % (počtem 65) žen. **Ručním pracím** (např. šití; vyrábění dekoračních prvků; práce na zahradce; ...) se podle našich výsledků ve svém volném čase pravidelně věnuje 23,8 % (počtem 38) a někdy 26,9 % (počtem 43) respondentek. Na poslední otázku týkající se trávení volného času na mateřské dovolené s **přáteli nebo s rodinou** (např. návštěva rodiny, přátel; kontakt s blízkými přes sociální sítě; ...) 66,3 % (počtem 106) dotázaných žen odpovědělo ANO a dalších 28,1 % (počtem 45) odpovědělo NĚKDY.

Respondentky, které se věnují ve volném čase ještě jiné činnosti, než bylo uvedeno, mohly využít položku „Jiné“, kde měly prostor pro vypsání další náplně volného času. Tuto možnost využilo celkem 32 žen. Celkem 7 respondentek uvedlo, že ve svém volném čase pracují (brigáda, vlastní podnikání apod.). Další 4 respondentky svůj volný čas tráví nějakou formou studia (vysoká škola, kurzy, cizí jazyk apod.). Dále celkem 3 respondentky tráví svůj volný čas sledováním televize. Činnosti nákup oblečení nebo kosmetiky, venčení psa nebo spánek byly uvedeny dvakrát. Jednou respondentky uvedly zpívání v pěveckém sboru, fotografování, rybaření, pečení, aktivity v církvi, procházky s dětmi, výroba domácího sýru, četba knih dětem a navštěvování mateřského centra. Jedna respondentka také opověděla: „*Zařizuji, co s dítětem nestíhám*“. Také další jedna respondentka využila položku „Jiné“ pro svůj komentář a napsala: „*Při všech aktivitách kromě divadla mám u sebe vždy i syna.*“

● Ano
 ● Někdý
 ● Ne



Graf č. 7 – Náplň volného času u žen na mateřské/rodičovské dovolené (Zdroj: autorka)

Výzkumná otázka č. 3

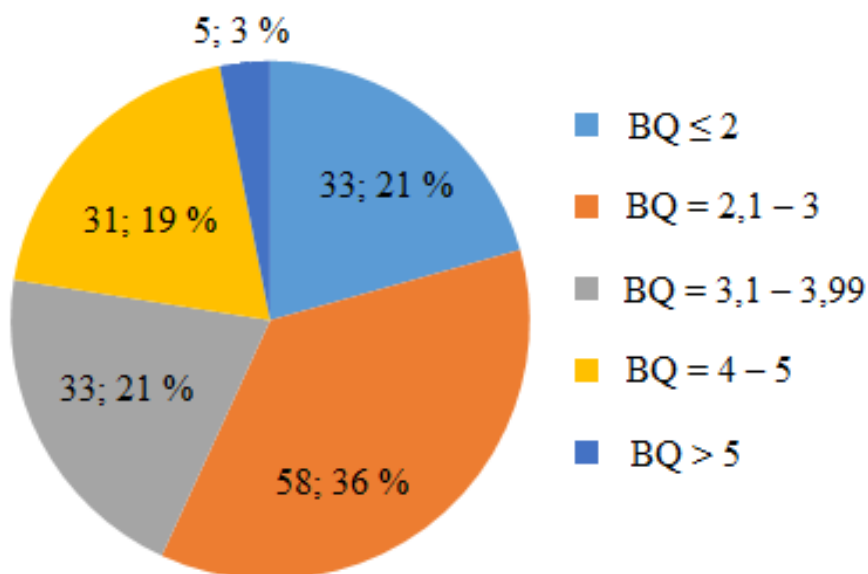
Vykazují ženy na rodičovské dovolené znaky syndromu vyhoření?

Vyhodnocením 21 otázek dotazníku Burnout Measure podle přílohy č. 3 byl vypočítán BQ index, na základě kterého lze posoudit stav psychického zdraví (resp. přítomnost či nepřítomnost znaků syndromu vyhoření) respondentky, viz následující tabulka č.1.

BQ ≤ 2	Výsledek je z hlediska psychologie zdraví hodnocen jako dobrý .
BQ = 2,1–3	Uspokojivý výsledek.
BQ = 3,1–3,99	Při tomto výsledku je doporučeno zamyslet se nad svým životem , jeho smysluplností a svou prací. Důležité je také zvážit dosavadní životní styl a ujasnění si žebříčku hodnot, kterému by mělo odpovídat i časové rozvržení činností.
BQ = 4–5	Výsledek potvrzuje přítomnost syndromu vyhoření , proto je nutné začít tento stav nejlépe s pomocí odborníka řešit. V tomto případě se jedná o psychotherapeutickou pomoc zaměřenou zvláště na logoterapii a existenciální psychotherapii.
BQ > 5	Takovýto výsledek je z hlediska psychologie zdraví havarijním signálem , který svědčí o akutní krizi. Je nutné se bez váhání obrátit na nejbližšího klinického psychologa či psychotherapeuta.

Tabulka č. 1 – Stanovení psychického zdraví na základě BQ indexu (Zdroj: (Křivohlavý 2012))

BQ indexy vypočítané z odpovědí respondentek a zařazené do příslušných kategorií jsou uvedeny v grafu č. 8. Výsledky ukazují, že 21 % (početem 33) žen má dobré psychické zdraví ($BQ \leq 2$) a 36 % (početem 58) respondentek vykazuje uspokojivé psychické zdraví ($BQ = 2,1-3$). Hraniční hodnoty BQ ($BQ = 3,1-3,99$) dosahuje 21 % (početem 33) respondentek. Syndrom vyhoření byl podle dotazníku Burnout Measure potvrzen u 19 % (početem 31) žen, jejichž BQ index byl v rozmezí $BQ = 4-5$. Havarijní stav psychického zdraví byl nalezen u 3 % (početem 5) dotázaných žen.



Graf č. 8 – Výsledky vypočítaného BQ indexu (Zdroj: autorka)

V námi zkoumaném vzorku žen 57 % (početem 91) žen znaky syndromu vyhoření nevykazuje ($BQ \leq 3$) a 22 % (početem 36) žen znaky syndromu vyhoření vykazuje ($BQ \geq 4$). Na rozhraní syndromu vyhoření se pohybuje již zmíněných 21 % (početem 33) respondentek s BQ indexem $BQ = 3,1-3,99$.

Medián všech vypočtených BQ indexů je hodnota 2,71, přičemž modus odpovídá číslu 2. Aritmetický průměr vypočtených dat je 2,99 se směrodatnou odchylkou 1,08.

Nejnižší skóre BQ jsme naměřili v hodnotě 1,29, nejvyšší 6,05. U žádné respondentky skóre BQ nedosáhlo extrémních hodnot 1 nebo 7.

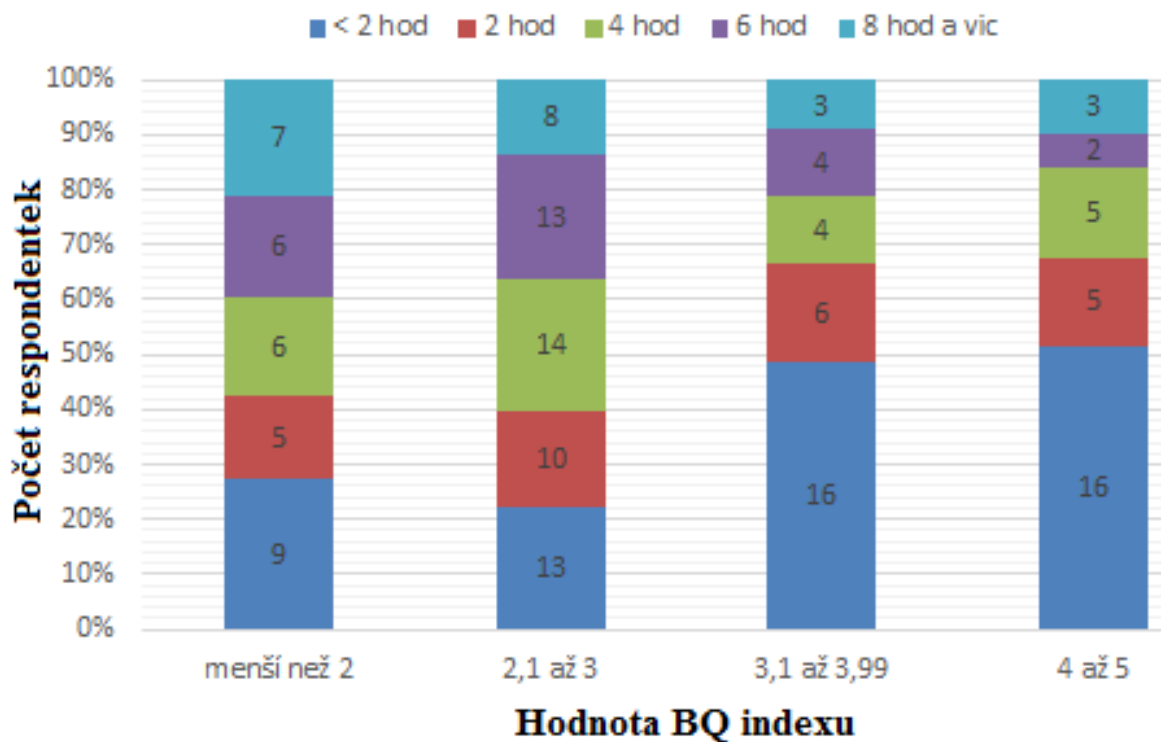
Výzkumná otázka č. 4

Souvisí výskyt znaků syndromu vyhoření s množstvím volného času na rodičovské dovolené?

Ve čtvrté výzkumné otázce jsme zjišťovali souvislost mezi syndromem vyhoření a množstvím volného času u žen na mateřské/rodičovské dovolené. Pro každou skupinu definovanou BQ indexem jsme sestavili graf (viz graf č. 9) ukazující absolutní četnosti a relativní četnosti množství volného času. Souvislost mezi množstvím volného času a syndromu vyhoření jsme porovnávali v extrémních hodnotách. Z celkového počtu 33 respondentek s BQ indexem $BQ \leq 2$ má 43 % (počtem 14) žen 2 hod a méně volného času týdně, přičemž 39 % (počtem 13) žen uvedlo, že má 6 a více hodin volného času týdně. Ve skupině s BQ indexem v rozmezí $BQ = 2,1-3$ je celkem 58 respondentek. Z tohoto počtu 39,6 % (počtem 23) žen má 2 hod a méně volného času a 36,2 % (počtem 21) žen uvedlo, že má 6 hod a více volného času týdně. Skupina s BQ indexem v rozmezí $BQ = 3,1-3,99$ obsahuje 33 respondentek. 67 % (počtem 22) z nich má 2 hod a méně volného času týdně a 21 % (počtem 7) z nich má 6 hod a více volného času za týden. V následující skupině s BQ indexem $BQ = 4-5$ je 31 respondentek. V této skupině 68 % (počtem 21) respondentek uvedlo, že má 2 hod a méně volného času týdně a 16 % (počtem 5) uvedlo, že má 6 hod a více volného času za týden. Protože ve skupině s BQ indexem $BQ > 5$ je pouze 5 respondentek, výpovědní hodnota dosažených výsledků je nízká a nebudeme ji dále brát v úvahu. U žádné respondentky nebyla výsledná hodnota BQ indexu extrémní, tedy 0 nebo 7.

S rostoucím BQ indexem (tedy s rostoucím množstvím znaků syndromu vyhoření) se snižuje relativní četnost žen s volným časem 6 hod a více týdně (z 39 % pro $BQ \leq 2$ na 16 % pro $BQ = 4-5$) a současně vzrůstá relativní četnost žen s týdenním volným časem 2 hod a méně (z 43 % pro $BQ \leq 2$ na 68 % pro $BQ = 4-5$).

Tuto výzkumnou otázku jsme se dále pokusili analyzovat pomocí korelační analýzy, při které jsme vypočítali tzv. Pearsonův koeficient. Vypočítaná hodnota tohoto koeficientu je $-0,2$.



Graf č. 9 – Množství volného času v závislosti na BQ indexu. Hodnoty BQ indexů jsou rozděleny do kategorií podle vyhodnocení dotazníků Burnout Measure. Relativní četnosti množství volného času respondentek odpovídají výšce barevné části sloupce. Absolutní četnosti jsou uvedeny číselnou hodnotou v příslušných částech sloupce. (Zdroj: autorka)

8 Interpretace výsledků výzkumného šetření

Výzkumná otázka č. 1

Kolik hodin volného času týdně mají ženy na rodičovské dovolené?

Z vyhodnocení získaných dat vyplynulo, že dotazované ženy na mateřské/rodičovské dovolené mají spíše méně hodin volného času týdně. Tuto skutečnost konkrétněji vidíme, když sečteme četnosti odpovědí méně než 2 hodiny volného času týdně a 2 hodiny volného času týdně. Přibližně polovina dotazovaných žen (51,2 %) na otázku, kolik hodin týdně mají přibližně svůj volný čas, označila 2 hodiny a méně volného času týdně. O převládajícím počtu spíše menšího množství hodin volného času týdně u respondentek také vypovídá medián 2 hodiny a modus méně než 2 hodiny týdně.

Rozhodli jsme se také charakterizovat ženy na mateřské/rodičovské dovolené, které odpověděly, že mají méně než 2 hodiny volného času týdně a na druhé straně ženy s více než 8 hodinami volného času týdně. Respondentek, které mají týdně méně než 2 hodiny volného času, bylo celkem 35 %, z toho 54 % ve věku do 30 let a 46 % ve věku 31 až 40 let. Z hlediska rodinného stavu se v 55 % jednalo o vdané ženy, ve 43 % o svobodné ženy a ve 2 % o rozvedené. 16 % žen s volným časem méně než 2 hodiny týdně bylo na mateřské/rodičovské dovolené do 1 roku, 43 % těchto žen do 2 roků a 41 % bylo na mateřské/rodičovské dovolené více než 2 roky. Dále můžeme charakterizovat skupinu žen udávající méně než 2 hodiny volného času týdně podle počtu dětí. Jednalo se o 57 % žen s 1 dítětem a 43 % s 2 až 3 dětmi. Z hlediska nejvyššího dosaženého vzdělání bylo 55 % žen se střetím vzděláním s maturitou, 32 % s vysokoškolským vzděláním, 9 % se středním vzděláním bez maturity a 4 % žen se základním vzděláním (viz tabulka č. 1).

Respondentek, které odpověděly, že týdně mají více než 8 hodin volného času, bylo celkem 14,4 %, z nich 57 % žen bylo ve věku 31 až 40 let, 39 % žen bylo ve věku do 30 let a 4 % žen bylo 41 a více let starých. Z hlediska rodinného stavu se jednalo o 83 % vdaných žen a 17 % svobodných. Dále tato kategorie respondentek s více než 8 hodinami volného času zahrnovala 17 % žen s délkou mateřské/rodičovské dovolené do 1 roku, 44 % žen s délkou do 2 roků a 39 % žen s délkou více než 2 roky. Co se týká počtu dětí, 57 % těchto respondentek má 1 dítě, 39 % 2 až 3 děti a 4 % žen 4 a více dětí. Z hlediska vzdělání se jednalo o

61 % vysokoškolsky vzdělaných žen, 26 % se středoškolským vzděláním s maturitou a o 13 % žen se středoškolským vzděláním bez maturity (viz tabulka č. 1).

Zajímavé výsledky plynoucí z výše uvedené analýzy jsou následující. Z hlediska rodinného stavu žen s více než 8 hodinami volného času týdně je většina žen vdaných (83 %). Z hlediska délky mateřské/rodičovské dovolené jsou si ženy v obou kategoriích procentuálně podobné. Ženy mající volný čas méně než 2 hodiny týdně a více než 8 hodin týdně mají délky mateřské/rodičovské dovolené v následujícím procentuálním zastoupení: do 1 roku 16 % a 17 %, do 2 roků 43 % a 44 %, více než 2 roky 41 % a 39 % dotazovaných žen. Za zmínku stojí také výsledky u žen majících přibližně méně než 2 hodiny volného času týdně v oblasti počtu dětí. Je zajímavé, že u těchto žen převažuje spíše menší počet dětí; 1 dítě v 57 %, maximálně to pak jsou 3 děti. Oravcová (2007) uvádí, že péče o první dítě je z důvodu nedostatku zkušeností náročnější, než když rodiče mají více dětí, a jsou tedy již zkušenější. Toto by mohlo být vysvětlením, proč v kategorii žen, které mají méně než 2 hodiny volného času je mnoho matek s 1 dítětem. Oravcová (tamtéž) ale dále uvádí, že s více dětmi také samozřejmě přibývá i více nároků na matku.

Z hlediska nejvyššího dosaženého vzdělání můžeme vidět, že u žen s počtem hodin volného času méně než 2 hodiny týdně jsou nejvíce procentuálně zastoupené ženy se středoškolským vzděláním s maturitou, zatímco u žen s více než 8 hodinami volného času týdně procentuálně převládají vysokoškolsky vzdělané ženy.

		Méně než 2 hod.	Více jak 8 hod.
Věk	do 30	30; 54 %	9; 39 %
	31-40	26; 46 %	13; 57 %
	41 a více	0	1; 4 %
Stav	svobodná	24; 43 %	4; 17 %
	Vdaná	31; 55 %	19; 83 %
	rozvedená	1; 2 %	0
Délka rodičovské dovolené	do 1 roku	9; 16 %	4; 17 %
	do 2 roků	24; 43 %	10; 44 %
	víc než 2 roky	23; 41 %	9; 39 %
Počet dětí	1 dítě	32; 57 %	13; 57 %
	2-3 děti	24; 43 %	9; 39 %
	4 a více dětí	0	1; 4 %
Vzdělání	základní	2; 4 %	0
	střední bez maturity	5; 9 %	3; 13 %
	střední s maturitou	31; 55 %	6; 26 %
	vysokoškolské	18; 32 %	14; 61 %

Tabulka č. 2 – Charakteristika žen s méně než 2 hodinami a více než 8 hodinami volného času týdně (Zdroj: autorka)

Výzkumná otázka č. 2

Jakým způsobem ženy na rodičovské dovolené svůj volný čas tráví?

Co se týče způsobu trávení volného času, odpovídaly respondentky možnostmi ANO/NĚKDY/NE na určité, již zmíněné, výroky ohledně náplně volného času. V největším zastoupení odpovědi ANO (celkem 66,3 %) byl výrok „*Trávím svůj volný čas s přáteli/rodinou*“. Odpověď NE u výroku obsahující tuto náplň volného času byla pouze u 5,6 % dotázaných; z kategorie s odpověďmi NE byl volný čas s přáteli nebo rodinou nejméně zastoupen. Zbytek žen (28,1 %) označilo, že tráví svůj volný čas s přáteli/rodinou NĚKDY. Znamená to tedy, že u dotazovaných žen nejvíce převládá náplň volného času setkávání s přáteli nebo rodinou. Pokud sečteme odpovědi ANO a NĚKDY, zjistíme, že svůj volný čas tráví s přáteli nebo rodinou 94,4 % všech dotazovaných.

Dalšími poměrně oblíbenými činnostmi ve volném čase je péče o sebe, kultura a dále také sport. Péči o sebe tráví volný čas 75 % žen, kulturou taktéž 75 % žen a sportem 70,6 % dotazovaných žen (odpovědi ANO a NĚKDY). Naopak dotazované ženy v nižší míře uváděly,

že se ve volném čase věnují ručním pracím. Celkem 49,3 % žen uvedlo u výroku „*Věnuji se ručním pracím*“ odpověď NE. Ze všech činností byla odpověď NE u této položky nejčastější.

Jak již bylo zmíněno, respondentky mohly také využít položku „Jiné“, kde měly prostor pro vypsání jiných činností ve volném čase, které nemohly zařadit, nebo které nebyly v možnostech zmíněny. Zajímavé je, že celkem 7 respondentek uvedlo, že ve svém volném čase pracují (brigáda, vlastní podnikání apod.). V tomto případě bychom mohly tyto odpovědi interpretovat tak, že ženy buď nerozlišují, co volný čas je a není, anebo berou práci jako odreagování od povinností, které mají doma (např. péče o dítě, domácnost apod.). Jedna respondentka doslova uvedla „*práce mně baví a naplňuje*“. Jak jsme již v teoretické části uvedli, podle Pávkové (2014) je důležitým znakem volného času svobodná volba činnosti a fakt, že je člověku náplň času příjemná a přináší mu radost. Může se jednat o činnosti mající vztah k rekreaci, odpočinku, obnově sil a k osobnímu rozvoji. Pávková (tamtéž) dále uvádí, že volným časem není doba, ve které člověk plní své povinnosti, ať jsou mu příjemné či nepříjemné. Tento fakt naznačuje, že zmíněná práce, kterou dotazované uvedly, spíše volným časem jako takovým není. Podobně tomu je i u dvakrát zmíněné odpovědi „*spánek*“. Spánek je spíše uspokojování základních biologických potřeb.

Jednou z dalších odpovědí (jistě pochopitelnou) je „*Zařizuji, co s dítětem nestíhám*“. Zde se samozřejmě o volný čas nejedná. K povšimnutí jistě stojí i komentář „*Lehnu si k TV na gauč a nedělám vůbec nic. Není energie. Často na tom gauči usnu.*“ Sledováním televize tráví svůj volný čas další 2 dotazované.

Položka „Jiné“ přinesla zajímavé odpovědi, ze kterých je mimo jiné zřejmá náročnost role matky na mateřské/rodičovské dovolené. Respondentky zmiňují jako náplň svého volného času práci, spánek, zařizování povinností, ale také další činnosti, při kterých jsou s dětmi. Za zmínku stojí respondentkami uvedené činnosti, jako jsou procházky s dětmi, četba knih dětem, navštěvování mateřského centra. Jedna respondentka vyjádřila skoro neustálou přítomnost svého syna takto: „*Při všech aktivitách kromě divadla mám u sebe vždy i syna.*“ Z uvedených odpovědí v položce „Jiné“, ale i z výsledků výzkumné otázky č. 1, týkající se počtu hodin volného času týdně, je zřejmé, že pro ženy na mateřské nebo rodičovské dovolené je velmi těžké si volný čas vyčlenit.

Výzkumná otázka č. 3

Vykazují ženy na rodičovské dovolené znaky syndromu vyhoření?

Vyhodnocením dotazníků Burnout Measure jsme zjistili dobré psychické zdraví u 57 % dotazovaných žen na mateřské/rodičovské dovolené. Jedná se o ženy s BQ indexem v hodnotě maximálně 3. Tyto ženy mají z hlediska psychologie zdraví dobrý, případně od BQ indexu 2-3 uspokojivý výsledek. Znaky syndromu vyhoření se u těchto žen nevyskytují.

U 47 % respondentek můžeme pozorovat znaky syndromu vyhoření. V nižší míře se příznaky syndromu vyhoření vyskytují u žen, u kterých jsme vypočetli BQ index v rozmezí 3,1–3,99, jedná se o 21 % žen. Podle autorů dotazníku Burnout Measure Pinesové a Aronsona BQ index v rozmezí 4-5 již prokazuje přítomnost syndromu vyhoření. V našem výzkumném vzorku se v tomto rozmezí nacházelo 19 % (počtem 31) žen. Dokonce 3 % (počtem 5) dotazovaných mělo BQ index vyšší než 5, což je považováno z hlediska psychologie zdraví za havarijní signál.

Jak je zřejmé, hranice hodnot BQ indexů jsou do určité míry uměle nastavené. Obecně můžeme říci, že čím nižší je vypočtený BQ index, tím ženy vykazují méně znaků syndromu vyhoření, ať už jsou jimi pocity fyzického, emocionálního nebo psychického vyčerpání, které dotazník Burnout Measure obsahuje.

Výzkumná otázka č. 4

Souvisí výskyt znaků syndromu vyhoření s množstvím volného času na rodičovské dovolené?

Odpověď na tuto otázku není úplně jednoznačná. Odlišné výsledky jsme získali pomocí porovnání volného času pro každou skupinu BQ indexů a pomocí korelační analýzy. Když porovnáváme množství volného času pro každou skupinu BQ indexů, můžeme pozorovat některé souvislosti. Se zvyšujícím se BQ indexem (tedy s rostoucím množstvím znaků syndromu vyhoření) klesá relativní četnost žen s volným časem 6 hod a více týdně (z 39 % pro $BQ \leq 2$ na 16 % pro $BQ = 4-5$) a současně stoupá relativní četnost žen s týdenním volným časem 2 hodiny a méně (ze 43 % pro $BQ \leq 2$ na 68 % pro $BQ = 4-5$).

Odpověď na tuto výzkumnou otázku jsme také hledali pomocí korelační analýzy. Pearsonův korelační koeficient ve vztahu výskytu znaků syndromu vyhoření a množství volného času týdně vyšel -0,2. Chráska (2007) uvádí tabulku, ve které jsou hodnoty korelačního koeficientu přibližně interpretovány (viz příloha č. 4). Naše vypočítaná hodnota patří do rozmezí 0,2-0,4 a je interpretována jako nízká závislost. Výsledky korelační analýzy tedy vypovídají o nízké negativní závislosti výskytu znaků syndromu vyhoření a množství volného času.

9 Diskuze

Mateřská a rodičovská dovolená je dobou, ve které se matky především věnují svým dětem. V rukách matky obvykle bývá většina péče o malé dítě, jeho výchovu a rozvoj. Jak jsme uvedli i v teoretické části, v době mateřské a rodičovské dovolené musejí často ženy přehodnotit svůj dosavadní životní styl, aby mohly pečovat o dítě, které je na nich v podstatě zcela závislé.

Změna životního stylu se může projevovat v různých oblastech, zařadit sem můžeme i volný čas. V teoretické části jsme popsali, že do volného času nepatří doba strávená prací, ale ani péči o rodinu nebo domácnost (Pávková 2014). Doba mateřské a rodičovské dovolené, kdy ženy většinou nejsou v pracovním procesu, ale věnují se péči o své děti, je specifická svou náplní a zaměřením. Z tohoto důvodu jsme se v praktické části této diplomové práce rozhodli zabývat se volným časem žen na mateřské a rodičovské dovolené a zmapovat jej. Tento hlavní cíl jsme doplnili následujícími dílčími cíli: zjistit, kolik hodin volného času týdně mají ženy na rodičovské dovolené, zjistit, jak svůj volný čas tyto ženy tráví, zjistit, zdali ženy na rodičovské dovolené vykazují znaky syndromu vyhoření a zjistit, jestli má výskyt syndromu vyhoření u žen na rodičovské dovolené souvislost s množstvím volného času.

Pro splnění cílů praktické části diplomové práce jsme zvolili kvantitativní výzkumnou metodu. Data jsme sbírali od ledna 2017 do půli dubna 2017 formou strukturovaných dotazníků, které ženy obdržely buď v papírové, nebo elektronické formě. Celkem jsme sesbírali 165 dotazníků, z nichž jsme 5 dotazníků z důvodu chybějících odpovědí z výzkumného šetření vyřadili. Podkladem pro výzkum bylo tedy 160 dotazníků vyplněných ženami na mateřské nebo rodičovské dovolené, které pocházejí převážně z Brna a jeho okolí. Stanovené dílčí cíle jsme konkretizovali výzkumnými otázkami.

První výzkumná otázka si kladla za cíl zjištění počtu hodin volného času žen na mateřské nebo rodičovské dovolené. Zjistili jsme, že 51,2 % dotazovaných žen má přibližně 2 a méně hodin volného času týdně. Dále přibližně 4 hodiny týdně má 19,4 % žen, 6 hodin 15 % žen a 8 a více hodin za týden má 14,4 % dotazovaných žen. Také Dominiková (2014) ve své diplomové práci zjišťovala počet hodin volného času u žen na mateřské a rodičovské dovolené za týden. Součástí tohoto výzkumného šetření bylo celkem 195 respondentek z toho 66,7 % mělo méně než 4 hodiny volného času týdně, 23,1 % žen 4-8 hodin volného času týdně,

10,2 % mělo 9 a více hodin volného času týdně. Naše výsledky jsou tedy podobné a vyplývá z nich nízký počet hodin volného času žen na mateřské nebo rodičovské dovolené.

Druhá výzkumná otázka zjišťovala způsob trávení volného času žen na mateřské nebo rodičovské dovolené. V největším procentuálním zastoupení tráví ženy svůj volný čas s přáteli nebo rodinou. U výroku, který zahrnoval tuto činnost odpovědělo ANO a NĚKDY celkem 94,4 % respondentek. Také Mezerová (2014) a Junášková (2007) ve svých bakalářských pracích uvádějí, že ženy na mateřské nebo rodičovské dovolené nejvíce tráví svůj volný čas s přáteli, rodinou nebo příbuznými. Procentuálně nejvíce zastoupené odpovědi ANO a NĚKDY byly dále u výroků vztahujících se k péči o sebe, ke kultuře a ke sportu. Péči o sebe a kultuře se shodně věnuje 75 % dotazovaných žen, sportem pak tráví svůj volný čas 70,6 % žen. Ruční práce (např. šití; vyrábění dekoračních prvků; práce na zahrádce) jsou podle odpovědí dozovaných méně oblíbené; ve svém volném čase se jim věnuje, nebo někdy věnuje 50,7 % respondentek.

Jako odpověď na druhou výzkumnou otázku uvádíme také odpovědi, které dotazované ženy vypsaly do položky „Jiné“. Tato položka sloužila k doplnění dalších činností ve volném čase, které ženy v možnostech nenašly. Celkem 7 žen odpovědělo, že ve volném čase pracují. Podle Pávkové (2014) volným časem není doba, ve které člověk plní své povinnosti, ať jsou mu příjemné či nepříjemné. Tato doba by tedy neměla být považována za volný čas. Zajímavé je, že 6 ze 7 žen, které uvedly, že ve volném čase pracují, mají nejvyšší dosažené vzdělání vysokoškolské. Tuto skutečnost můžeme interpretovat potřebou seberealizace těchto žen prostřednictvím práce a touhou využít svého vysokoškolského vzdělání. Dále 4 ženy naplňují svůj volný čas nějakou formou studia a 3 ženy uvedly sledování televize. Z dalších odpovědí z položky „Jiné“ je zřejmá náročnost role matky na mateřské nebo rodičovské dovolené. V položce „Jiné“ se také objevovaly různé aktivity, při kterých s ženami byly i jejich děti. Z uvedených odpovědí v položce „Jiné“, ale i z výsledků první výzkumné otázky, týkající se počtu hodin volného času týdně, je patrné, že pro ženy na mateřské nebo rodičovské dovolené je velmi těžké si volný čas vyčlenit.

Třetí výzkumná otázka se zaměřovala na zjištění toho, zdali ženy na mateřské nebo rodičovské dovolené vykazují znaky syndromu vyhoření. Pomocí dotazníku Burnout Measure A. M. Pinesová a E. Aronsona (in Křivohlavý, 2012) jsme zjistili, že 22 % respondentek vykazuje znaky syndromu vyhoření. V tomto čísle nejsou zahrnuty ženy (celkem 21 %), které

vykazovaly příznaky vyhoření v nižší míře a které by podle Burnout Measure měly zvážit svůj dosavadní životní styl, aby nedošlo ke zhoršení jejich psychického stavu či přímo ke vzniku syndromu vyhoření. U 22 % žen byl přímo syndrom vyhoření podle dotazníku Burnout Measure potvrzen. Z toho dokonce u 3 % dotazovaných žen byl jejich stav havarijní, a z tohoto důvodu vyžadující pomoc nejbližšího klinického psychologa nebo psychoterapeuta. Zda-li ženy na mateřské nebo rodičovské dovolené mají syndrom vyhoření, zkoumala ve své diplomové práci pomocí dotazníků Burnout Measure také Dominiková (2014). Syndrom vyhoření ve výzkumném souboru této práce vykazovalo 19 % všech dotazovaných žen, z toho 5 % žen mělo BQ index vyšší než 5, jejich stav byl tedy v rámci psychického zdraví havarijní. Tyto výsledky jsou velmi podobné výsledkům naší práce. Téměř se také shodují minimální naměřená hodnota, kterou jsme naměřili my – BQ 1,29 a Dominiková BQ 1,2 a maximální naměřená hodnota BQ 6,05 naměřená námi a BQ 6,1 naměřené v diplomové práci Dominikové. Také Kavková (2010) ve své diplomové práci zkoumala výskyt syndromu vyhoření u žen na rodičovské dovolené pomocí dotazníku Burnout Measure. Syndrom vyhoření zjišťovala u 103 žen na rodičovské dovolené. Z tohoto výzkumného vzorku byl u 23 % respondentek potvrzen syndrom vyhoření, z toho u 6,7 % žen se jednalo o kritický stav (BQ větší než 5). Tato uvedená data tedy prokazují, že u žen na mateřské a rodičovské dovolené se syndrom vyhoření vyskytuje. To potvrzuje pomocí dotazníku Maslach Burnout Inventory i belgická studie (Roskam et al., 2017). Této studii se zúčastnilo celkem 1723 respondentů a její výsledky upozorňují na to, že syndrom vyhoření postihuje kromě matek také otce zainteresované v péči o děti. Autoři této studie tedy v souvislosti s výskytem syndromu vyhoření u matek i otců navrhují používání termínu “parental³ burnout“ spíše než pojem “maternal⁴ burnout“. Důvodem je i vzrůstající počet otců, kteří mají péči o dítě na starosti.

Průměrný BQ index všech dotazovaných žen v našem výzkumné šetření byl 2,99. U žádné ženy neměl BQ index extrémní hodnoty 0 nebo 7. V základním výzkumu při tvorbě dotazníku Burnout Measure u celkem 5000 lidí byla zjištěna průměrná hodnota 3,3 (Křivohlavý 2012). Ani zde nebyl BQ index v extrémních hodnotách. Zdá se tedy, že námi vypočítaný průměr je přibližně srovnatelný s ostatní populací. U žen na mateřské nebo

³ Parental znamená v překladu z angličtiny rodičovský.

⁴ Maternal znamená v překladu z angličtiny mateřský.

rodičovské dovolené se tedy syndrom vyhoření vyskytuje; jeho výskyt pravděpodobně odpovídá výskytu v populaci.

Čtvrtá výzkumná otázka hledala souvislost mezi výskytem znaků syndromu vyhoření a počtem hodin volného času týdně. Když jsme porovnali množství volného času pro každou skupinu BQ indexů, byly zřejmé některé souvislosti. Se snižujícím se množstvím volného času stoupá hodnota BQ indexu, tedy se zvyšuje množství znaků syndromu vyhoření. Se zvyšujícím se BQ indexem klesá relativní četnost žen s volným časem 6 hod a více týdně (z 39 % pro BQ ≤ 2 na 16 % pro BQ = 4–5) a současně stoupá relativní četnost žen s týdenním volným časem 2 hod a méně (z 43 % pro BQ ≤ 2 na 68 % pro BQ = 4–5). Také Dominková (2014) ve své diplomové práci zkoumala souvislost mezi množstvím volného času a výskytem syndromu vyhoření a její výsledky prokázaly, že volný čas, respektive jeho množství, má vliv na výskyt syndromu vyhoření. Z našich výsledků, ale i výsledků Dominikové je zřejmé že množství volného času je jedním z faktorů, které se podílejí na vzniku syndromu vyhoření. Také Křivohlavý (2012) nebo Stanton-Rich (1998) uvádějí jako jeden z protektivních faktorů syndromu vyhoření právě volný čas.

I přesto, že jsme si nestanovili tyto výzkumné otázky, pokusili jsme se ze získaných dat zjistit souvislost mezi výskytem znaků syndromu vyhoření a délkou mateřské a rodičovské dovolené, souvislost mezi výskytem znaků syndromu vyhoření a věkem těchto žen a souvislost mezi výskytem znaků syndromu vyhoření a počtem dětí. U všech těchto proměnných jsme vypočítali Pearsonův koeficient korelace. Koeficient korelace u výskytu syndromu vyhoření a délky mateřské a rodičovské dovolené vyšel dle našich dat 0,12, jedná se tedy o velmi slabou závislost. Stejný výsledek potvrzuje i Dominiková (2014), v jejímž výzkumu vyšel koeficient korelace 0,16. Z hlediska souvislosti mezi výskytem syndromu vyhoření a věkem respondentek nám vyšel korelační koeficient v hodnotě 0,1, což značí opět velmi nízkou závislost těchto proměnných. Kebza a Šolcová (in Kusák, 2005) uvádějí věk jako neutrální faktor vzniku syndromu vyhoření, což v podstatě odpovídá i našemu výsledku. Koeficient korelace výskytu syndromu vyhoření a počtu dětí žen na mateřské a rodičovské dovolené je 0,07; tato závislost je opět velmi nízká. Závislost výskytu syndromu vyhoření na počtu dětí zkoumala i Dominiková (2014). Podle jejích výsledků existuje mezi počtem dětí a výskytem syndromu vyhoření statisticky významná závislost.

Naše získané výsledky by bylo zajímavé využít pro rozbor dalších námětů. V naší diplomové práci jsme například dotazovaným ženám nepoložili otázku, zdali o děti pečují samy, s otcem dítěte či s někým dalším. Otázka ohledně rodinného stavu, kterou jsme položili, není v oblasti péče příliš výpovědní. V dnešní době je například běžné pečovat o děti v nesezdaném partnerství. Žena tak může být svobodná, což ale nemusí nutně vypovídat o tom, že o dítě pečuje sama. Z hlediska volného času, ale i syndromu vyhoření, by tedy bylo vhodné tuto otázku také položit.

Určitým nedostatkem v naší diplomové práci byla také otázka týkající se množství volného času týdně. Možnosti méně než 2 hodiny a více než 8 hodin byly problematické při stanovování aritmetického průměru a také při korelační analýze. Z důvodu špatného promyšlení této položky jsme při zpracování museli použít určité zjednodušení, které pak mohlo ovlivnit výsledky průměru a korelace.

I přes určité limity, které naše výzkumné šetření má, můžeme konstatovat, že výzkumné cíle, které jsme si v této diplomové práci stanovili, jsme splnili. Podle našeho názoru by bylo velmi přínosné dále zkoumat problematiku syndromu vyhoření u žen na mateřské a rodičovské dovolené, neboť psychické zdraví žen matek má vliv i na jejich děti (Vágnerová 2007). Problematika syndromu vyhoření není záležitostí jen samotných matek, ale má přesah i na jejich rodiny a skrze děti i na vývoj nové populace. Důležité by tedy bylo podrobně zkoumat další rizikové, ale i preventivní faktory vzniku syndromu vyhoření u této skupiny a celkově prohloubit poznatky o tomto jevu u žen na mateřské a rodičovské dovolené, kterému není v tomto kontextu v odborné literatuře věnováno mnoho pozornosti.

Z výsledků této diplomové práce je patrná náročnost doby, kdy jsou ženy na mateřské a rodičovské dovolené, a tento název tudíž není pro toto období příznačný. Název dovolená evokuje odpočinek, volno, svobodnou volbu činnosti apod. Mateřství ale mimo jiné obnáší mnoho povinností a zodpovědnosti. Žena často musí změnit svůj dosavadní životní styl, aby mohla pečovat o dítě, které je na ni v podstatě zcela závislé. Výsledky vypovídají o nízkém počtu hodin volného času žen na mateřské a rodičovské dovolené a o výskytu syndromu vyhoření u této skupiny. Z tohoto důvodu si myslíme, že by tyto ženy měly být podporovány jak svou rodinou, tak i okolím a veřejností. Ženám na mateřské a rodičovské dovolené, které pečují o malé děti, by se měly vytvářet vhodné podmínky, aby byly zdravé a spokojené.

10 Závěr

Tato diplomová práce se zabývá volným časem a výskytem syndromu vyhoření u žen na mateřské a rodičovské dovolené. V teoretické části se zaměřujeme na definování volného času a jeho funkcí a vymezujeme činitele, které mohou volný čas ovlivnit. Dále se věnujeme mateřství z pohledu psychologie a pojmům, jako jsou mateřská a rodičovská dovolená. V poslední kapitole teoretické části se zabýváme syndromem vyhoření, jeho vznikem, rizikovými faktory, diagnostikou a prevencí.

V praktické části jsme stanovili hlavní a dílčí cíle a výzkumné otázky. Hlavním cílem bylo zmapovat volný čas žen na mateřské a rodičovské dovolené. Pro výzkumné šetření jsme zvolili kvantitativní přístup. Celkem jsme analyzovaly 160 strukturovaných dotazníků žen na mateřské nebo rodičovské dovolené z Brna a okolí.

Hlavní výzkumný cíl jsme splnili, zmapovali jsme volný čas žen na mateřské nebo rodičovské dovolené. Zjistili jsme, že tyto ženy mají spíše méně volného času. Konkrétně 51,2 % dotazovaných žen má přibližně 2 hodiny a méně volného času týdně. Dále 4 hodiny týdně má 19,4 % žen, 6 hodin 15 % žen a 8 a více hodin za týden má 14,4 % dotazovaných žen. Zmapovali jsme také způsob trávení volného času žen na mateřské a rodičovské dovolené. V největším procentuálním zastoupení tráví ženy svůj volný čas s přáteli nebo rodinou, je to celkem 94,4 % námi dotazovaných žen, které takto tráví, nebo alespoň někdy tráví svůj volný čas. Dalšími poměrně oblíbenými činnostmi jsou péče o sebe, kultura a sport. Péči o sebe a kulturu se shodně věnuje 75 % dotazovaných žen, 70,6 % žen pak tráví svůj volný čas sportem. Naopak různé formy ručních prací jsou ženami oblíbeny méně. Podle odpovědí se jim ve volném čase věnuje nebo občas věnuje 50,7 % respondentek. Z odpovědí, které ženy mohly volně napsat, a doplnit tak další svou náplň volného času, byla zřejmá náročnost role matky malých dětí. Ženy často uváděly, že svůj volný čas naplňují prací, nebo činnostmi, při kterých mají u sebe své děti. Také jedna žena například uvedla, že zařizuje to, co s dítětem nestíhá. Z těchto odpovědí, ale i z výsledků výzkumné otázky týkající se počtu hodin volného času týdně, je patrné, že pro ženy na mateřské nebo rodičovské dovolené je velmi těžké si volný čas vyčlenit.

Dále jsme v naší diplomové práci pomocí dotazníku Burnout Measure zkoumali, zdali ženy na mateřské nebo rodičovské dovolené vykazují znaky syndromu vyhoření. Zjistili jsme že, tyto ženy znaky syndromu vyhoření vykazují. Z našeho výzkumné vzorku vykazuje celkem

22 % dotazovaných žen znaky syndromu vyhoření. Z toho dokonce u 3 % respondentek byl jejich stav havarijní.

Následně jsme zkoumali souvislost výskytu znaků syndromu vyhoření s množstvím volného času žen na mateřské a rodičovské dovolené. Zjistili jsme, že se snižujícím se množstvím volného času stoupá množství znaků syndromu vyhoření (Burnout Quotient se zvyšuje). Množství volného času tedy s výskytem znaků syndromu vyhoření souvisí, je jedním z faktorů, který se podílí na vzniku syndromu vyhoření u žen na mateřské a rodičovské dovolené.

Ze zjištěných výsledků této diplomové práce je zřejmé, že období, kdy jsou ženy na mateřské nebo rodičovské dovolené, je náročné, a název dovolená tedy tomuto období neodpovídá a nevystihuje jej. Výsledky vypovídají o nízkém počtu hodin volného času žen na mateřské a rodičovské dovolené a o výskytu syndromu vyhoření u této skupiny. Podle našeho názoru by této problematice mělo být věnováno více pozornosti. Celkově je důležité, aby se matkám vytvářeli dobré podmínky pro péči o jejich děti a aby tyto ženy byly svou rodinou i širší veřejností podporovány. Psychické zdraví a spokojenost matek má totiž vliv i na jejich potomky, rodinu a tím i na celou nastupující populaci.

Použitá literatura a zdroje

- ANON., 1999. Žena na mateřské dovolené. *Psychologie dnes*. **99**(2), 8–10. ISSN 1212-9607.
- ANON., 2014. *Peněžitá pomoc v mateřství: Rodičovský příspěvek*. Praha: Úřad práce ČR. ISBN 978-80-87039-37-3.
- ANON., 2016a. *Peněžitá pomoc v mateřství - Životní situace - Portál veřejné správy* [online] [vid. 2016-10-04]. Dostupné z: <http://portal.gov.cz/portal/obcan/situace/191/193/6062.html#obsah>
- ANON., 2016b. *Rodičovský příspěvek - Životní situace - Portál veřejné správy* [online] [vid. 2016-10-04]. Dostupné z: <http://portal.gov.cz/portal/obcan/situace/183/187/4455.html#obsah>
- COLEMAN, Denis, 1993. Leisure Based Social Support, Leisure Dispositions and Health. *Journal of Leisure Research*. **25**(4), 350–61. ISSN 0022-2216.
- DOMINIKOVÁ, Lenka, 2014. *Syndrom vyhoření u žen na mateřské a rodičovské dovolené* [online]. Hradec Králové [vid. 2017-06-13]. Diplomová práce. Univerzita Hradec Králové, Pedagogická fakulta. Dostupné z: <https://theses.cz/id/d15mny?lang=cs;furl=%2Fid%2Fd15mny;so=nx>
- GEUENS, Nina, Annemie LEEMANS, Annick BOGAERTS, Peter VAN BOGAERT a Erik FRANCK, 2015. Interpersonal behaviour in relation to burnout. *Nursing Management* [online vid. 2017-06-14]. **22**(8), 26–32. ISSN 1354-5760, 2047-8976. Dostupné z: doi:10.7748/nm.22.8.26.s27
- GRÜN, Anselm, 2014. *Vyhoření : jak rozproudit vlastní energii*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0587-6.
- GURRENTZ, Sheryl, 2003. *Maminkou spokojeně a beze stresu*. Vyd. 1. Praha: Portál. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7178-679-5.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2015. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0873-0.
- HELLER, Daniel a Jaroslav ŠTURMA, 2000. *Psychologie pro třetí tisíciletí*. 1. vyd. Praha; Olomouc: Testcentrum Českomoravská psychologická společnost. ISBN 978-80-86471-04-4.
- HONZÁK, Radkin, 2009. Když lidé chtějí pomáhat až příliš aneb syndrom vyhoření. *Psychiatria-Psychoterapia-Psychosomatika*. **16**(3), 167–169. ISSN 1338-7030.
- HONZÁK, Radkin, 2015. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Vyd. 2. Praha: Vyšehrad. ISBN 978-80-7429-552-2.
- CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1369-4.

JANIŠ, Kamil, 2009. *Úvod do problematiky volného času*. Vyd. 1. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd. ISBN 978-80-7248-530-7.

JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ, 2006. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 978-80-86991-74-0.

JONEŠOVÁ, Monika, 2011. *Otec v mateřském centru: volný čas otců na rodičovské dovolené*. [online]. Brno [vid. 2017-06-17]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/174517/pedf_m/

JUNÁŠKOVÁ, Magda, 2007. *Volný čas žen na mateřské dovolené a způsob jeho trávení* [online]. Zlín [vid. 2017-06-17]. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií. Dostupné z: <http://hdl.handle.net/10563/3992>

KALLWASS, Angelika, 2007. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-299-7.

KAVKOVÁ, Soňa, 2010. *Syndrom vyhoření u žen na rodičovské dovolené* [online]. Brno [vid. 2017-06-13]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/174499/pedf_m/

KRATOCHVÍLOVÁ, Emília, 2004. *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského. ISBN 978-80-223-1930-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2012. *Hořet, ale nevyhořet*. 2. přeprac. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. Orientace. ISBN 978-80-7195-573-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2014. *O šťastné rodině*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. Autor - téma. ISBN 978-80-7195-762-1.

KUSÁK, Pavel, ed., 2005. *Psychologické otázky výchovy, vzdělávání a poradenství: sborník příspěvků z konference*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. Sborníky. ISBN 978-80-244-1228-3.

LABUSOVÁ, Eva, 2013. Mohou syndromem vyhoření trpět i rodiče? *Šance dětem* [online] [vid. 2017-06-13]. Dostupné z: <http://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/mohou-syndromem-vyhoreni-trpet-i-rodice-87.html>

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.

LEMAN, Kevin, c2012. *Ženy, přemožte stres, než stres přemůže vás*. 1. vyd. Praha: Návrat domů. ISBN 978-80-7255-276-4.

MATĚJČEK, Zdeněk, 2017. *Rodiče a děti*. Třetí, upravené vydání (ve Vyšehradu první). B.m.: Vyšehrad,. ISBN 978-80-7429-797-7.

- MEZEROVÁ, Hana, 2014. *Trávení volného času žen na rodičovské dovolené ve vybrané pražské lokalitě* [online]. Praha [vid. 2017-06-13]. Bakalářská práce. Univerzita Karlova. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/119770/>
- MÍČEK, Libor, 1984. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha: SPN. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).
- MINIRTH, Frank B, 2011. *Jak překonat vyhoření: naučte se rozpoznávat, chápat a zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Návrat domů. ISBN 978-80-7255-252-8.
- MPSV, nedatováno. *MPSV.CZ : Jaký je rozdíl mezi mateřskou a rodičovskou „dovolenou“?* [online] [vid. 2016-10-15]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/8928>
- MUSIL, Jiří V., 2010. *Stres, syndrom vyhoření a mentálně hygienická optima v dynamice lidského sociálního chování*. Vyd. 1. Olomouc: Jiří Musil - Psychologická a výchovná poradna. ISBN 978-80-903449-9-0.
- NEŠPOROVÁ, Olga, 2015. Přejít k mateřství - Plány versus realita týkající se pracovních životů vysokoškolsky vzdělaných žen. Gender, rovné příležitosti, výzkum [online vid. 2017-06-14]. 16(2), 73–84. ISSN 12130028. Dostupné z: doi:10.13060/12130028.2015.16.2.222
- ORAVCOVÁ, Jitka, Lenka ĎURICOVÁ a Olga BINDASOVÁ, 2007. *Psychológia rodiny*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela. ISBN 978-80-8083-490-6.
- PÁVKOVÁ, Jiřina, 2014. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-7290-666-6.
- PRÁŠILOVÁ, Halka, 2004. Česká matka 21. století. *Psychologie dnes*. **10**(9), 16–17. ISSN 1212-9607.
- PRIEß, Mirriam, 2015. *Jak zvládnout syndrom vyhoření : najdete cestu zpátky k sobě*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5394-2.
- PRŮCHA, Jan, 2001. *Pedagogický slovník*. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7178-579-8.
- PTÁČEK, Radek, 2013. *Burnout syndrom jako mezioborový jev*. 1. vyd. Praha: Grada. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 978-80-247-5114-6.
- ROSKAM, Isabelle, Marie-Emilie RAES a Moïra MIKOLAJCZAK, 2017. Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology* [online vid. 2017-06-14]. 8(163). ISSN 1664-1078. Dostupné z: doi:10.3389/fpsyg.2017.00163
- ROZTOČIL, Aleš, 2008. *Moderní porodnictví*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1941-2.
- ŘÍČAN, Pavel, 2014. *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání*. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0772-6.

SOBOTKOVÁ, Irena, 2007. *Psychologie rodiny*. 2., přeprac. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-250-8.

STANTON-RICH, Howard M. a Seppo E. ISO-AHOLA, 1998. Burnout and Leisure. *Journal of Applied Social Psychology* [online vid. 2017-06-14]. 28(21), 1931–1950. ISSN 1559-1816. Dostupné z: doi:10.1111/j.1559-1816.1998.tb01354.x

STEUER, Linda, 2012. *Die Komplexität des Burnout-Syndroms: Vom ersten Anzeichen bis zur Bewältigung*. 1. vyd. Hamburg: Diplomica Verlag. ISBN 978-3-8428-8042-9.

STOCK, Christian, 2010. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7178-308-4.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie. II., Dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.

VAŠŤATKOVÁ, Jana, Stanislava HOFERKOVÁ, UNIVERZITA PALACKÉHO a PEDAGOGICKÁ FAKULTA, 2008. *Příručka sociálního pracovníka*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Sborníky. ISBN 978-80-244-1991-6.

VÁŽANSKÝ, Mojmir, 2001. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido. Edice pedagogické literatury. ISBN 978-80-901737-9-8.

VYHNÁLKOVÁ, Pavla, 2013. *Základy pedagogiky volného času*. 1. vydání. Olomouc: Agentura Gewak s.r.o. ISBN 978-80-86768-73-1.

Seznam zkratk

BM	Burnout Measure
BQ	Burnout Quotient
PPM	Peněžitá pomoc v mateřství
RP	Rodičovský příspěvek

Seznam grafů

Graf č.1 – Věk respondentek.....	33
Graf č. 2 – Rodinný stav respondentek	34
Graf č. 3 – Délka mateřské/rodičovské dovolené	35
Graf č. 4 – Počet dětí respondentek.....	36
Graf č. 5 – Nejvyšší dosažené vzdělání respondentek	37
Graf č. 6 – Volný čas u žen na mateřské/rodičovské dovolené.....	38
Graf č. 7 – Náplň volného času u žen na mateřské/rodičovské dovolené	40
Graf č. 8 – Výsledky vypočítaného BQ indexu	42
Graf č. 9 – Množství volného času v závislosti na BQ indexu	44

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 – Stanovení psychického zdraví na základě BQ indexu.....	41
Tabulka č. 2 – Charakteristika žen s méně než 2 hodinami a více než 8 hodinami volného času týdně	47

Seznam příloh

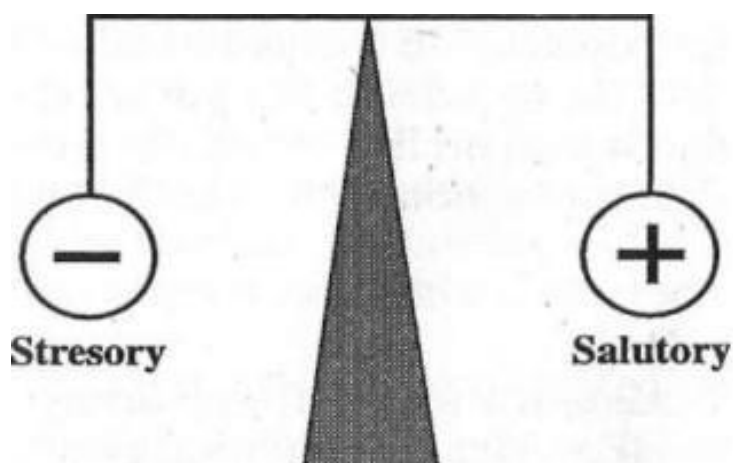
Příloha č. 1 - Vyvážení stresorů a salutorů při stresové situaci

Příloha č. 2 - Dotazník k diplomové práci

Příloha č. 3 - Výpočet BQ indexu

Příloha č. 4 - Přibližná interpretace hodnot korelačního koeficientu

Příloha č. 1 - Vyvážení stresorů a salutorů při stresové situaci



Zdroj: (Křivohlavý 2012, s. 38)

Příloha č. 2 – Dotazník k diplomové práci

Dobrý den, jmenuji se Marie Čalkovská a jsem studentkou oboru Řízení volnočasových aktivit na PF UP v Olomouci. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku, který je součástí mé diplomové práce na téma „Volný čas u žen na rodičovské dovolené a syndrom vyhoření“. Dotazník je zcela anonymní, jeho výsledky budou použity jen k odbornému výzkumu.

Děkuji za Váš čas.

1. Kolik je Vám let?

- do 30 let
- 31-40 let
- 41 a více let

2. Jaký je Váš rodinný stav?

- svobodná
- vdaná
- rozvedená
- ovdovělá

3. Jak dlouho jste na rodičovské či mateřské dovolené?

- do 1 roku
- do 2 roků
- více než 2 roky

4. Kolik máte dětí?

- 1 dítě
- 2-3 děti
- 4 a více dětí

5. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- základní
- střední bez maturity
- střední s maturitou
- vyšší odborné
- vysokoškolské

6. Označte, prosím, kolik hodin týdně máte svůj volný čas. To znamená čas, který trávíte tak, jak sama chcete (o samotě či s někým dalším). Je to čas, kdy nemáte povinnosti.

Je to přibližně:

- méně než 2 hodiny týdně
- 2 hodiny týdně
- 4 hodiny týdně
- 6 hodin týdně
- 8 a více hodin týdně

7. Jakými činnostmi svůj volný čas naplňujete?

U následujících výroků zakroužkujte odpovídající možnost - ANO/ NĚKDY/ NE

- **Věnuji se pohybu/sportu** (např.: procházka; běh; cvičení; tanec; plavání; míčové hry;...)
ANO NĚKDY NE
- **Věnuji se kultuře** (např.: návštěva kina, divadla; poslech hudby; návštěva kulturní akce; četba knihy;...)
ANO NĚKDY NE
- **Věnuji se péči o sebe** (např.: masáž; návštěva kosmetičky; dopřání si odpočinku např. ve vaně; posezení na zahrádce; sebevzdělávání;...)
ANO NĚKDY NE
- **Věnuji se ručním pracím** (např.: šití; vyrábění dekoračních prvků; práce na zahrádce;...)
ANO NĚKDY NE

- **Trávím svůj volný čas s přáteli/rodinou** (např.: návštěva rodiny, přátel; kontakt s blízkými přes sociální sítě;...)

ANO NĚKDY NE

- **Jiné** (uveďte, pokud volný čas trávíte ještě jinak)

.....

8. Jak často jste v poslední době (tj. přibližně v minulých 2 měsících) měla následující pocity a zkušenosti? Zakroužkuje na škále 1-7.

Odpovídejte, prosím, upřímně.

1. Byla jsem unavená.

nikdy	jednou za čas	zřídka	někdy	často	obvykle	vždy
1	2	3	4	5	6	7

2. Byla jsem v depresi (tísni).

nikdy	jednou za čas	zřídka	někdy	často	obvykle	vždy
1	2	3	4	5	6	7

3. Prožívala jsem krásný den.

nikdy	jednou za čas	zřídka	někdy	často	obvykle	vždy
1	2	3	4	5	6	7

4. Byla jsem tělesně vyčerpaná.

nikdy	jednou za čas	zřídka	někdy	často	obvykle	vždy
1	2	3	4	5	6	7

5. Byla jsem citově vyčerpaná.

nikdy	jednou za čas	zřídka	někdy	často	obvykle	vždy
1	2	3	4	5	6	7

6. Byla jsem šťastná.

nikdy	jednou za čas	zřídka	někdy	často	obvykle	vždy
1	2	3	4	5	6	7

7. Cítila jsem se vyřízená (zničená).

nikdy	jednou za čas	zřídka	někdy	často	obvykle	vždy
1	2	3	4	5	6	7

8. Nemohla jsem se vzchopit a pokračovat dál.

nikdy	jednou za čas	zřídka	někdy	často	obvykle	vždy
1	2	3	4	5	6	7

9. Byla jsem nešťastná.

nikdy	jednou za čas	zřídka	někdy	často	obvykle	vždy
1	2	3	4	5	6	7

10. Cítila jsem se uhoněná a utahaná.

nikdy	jednou za čas	zřídka	někdy	často	obvykle	vždy
1	2	3	4	5	6	7

11. Cítila jsem se jakoby chycená v pasti.

nikdy	jednou za čas	zřídka	někdy	často	obvykle	vždy
1	2	3	4	5	6	7

12. Cítila jsem se, jako bych byla nula (bezpečná).

nikdy	jednou za čas	zřídka	někdy	často	obvykle	vždy
1	2	3	4	5	6	7

13. Cítila jsem se utrápená.

nikdy	jednou za čas	zřídka	někdy	často	obvykle	vždy
1	2	3	4	5	6	7

14. Tížily mě starosti.

nikdy	jednou za čas	zřídka	někdy	často	obvykle	vždy
1	2	3	4	5	6	7

15. Cítila jsem se zklamaná a rozčarovaná.

nikdy	jednou za čas	zřídka	někdy	často	obvykle	vždy
1	2	3	4	5	6	7

16. Byla jsem slabá a na nejlepší cestě k onemocnění.

nikdy	jednou za čas	zřídka	někdy	často	obvykle	vždy
1	2	3	4	5	6	7

17. Cítila jsem se beznadějně.

nikdy	jednou za čas	zřídka	někdy	často	obvykle	vždy
1	2	3	4	5	6	7

18. Cítila jsem se odmítnutá a odstrčená.

nikdy	jednou za čas	zřídka	někdy	často	obvykle	vždy
1	2	3	4	5	6	7

19. Cítila jsem se plná optimismu.

nikdy	jednou za čas	zřídka	někdy	často	obvykle	vždy
1	2	3	4	5	6	7

20. Cítila jsem se plná energie.

nikdy	jednou za čas	zřídka	někdy	často	obvykle	vždy
1	2	3	4	5	6	7

21. Byla jsem plná úzkostí a obav.

nikdy	jednou za čas	zřídka	někdy	často	obvykle	vždy
1	2	3	4	5	6	7

Příloha č. 3 – Výpočet BQ indexu

Vyhodnocení dotazníku Burnout Measure:

Nejprve se vypočítá **položka A** sečtením hodnot, které žena uvedla u otázek číslo: 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 a 21.

Následně se vypočítá **položka B** sečtením hodnot, které respondentka uvedla u otázek číslo: 3, 6, 19 a 20.

Položka C se vypočítá odečtením hodnoty položky B od hodnoty 32. ($C = 32 - B$)

Položka D se vypočítá sečtením hodnot položek A a C. ($D = A + C$)

Celkové skóre BQ se vypočítá vydělením hodnoty položky D číslem 21. ($BQ = D : 21$)

Takto vypočítaná hodnota BQ je hodnota psychického vyhoření změřená metodou Burnout Measure.

Zdroj: (Křivohlavý, 2012)

Příloha č. 4 – Přibližná interpretace hodnot korelačního koeficientu

Koeficient korelace	Interpretace
$r = 1$	Naprostá závislost
$1,00 > r \geq 0,90$	Velmi vysoká závislost
$0,90 > r \geq 0,70$	Vysoká závislost
$0,70 > r \geq 0,40$	Střední (značná) závislost
$0,40 > r \geq 0,20$	Nízká závislost
$0,20 > r \geq 0,00$	Velmi slabá závislost
$r = 0$	Naprostá nezávislost

Zdroj: (Chráška 2007, s. 105)

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Marie Čalkovská
Katedra:	Katedra psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce:	Doc. PhDr. Irena Plevová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2017

Název práce:	Volný čas u žen na rodičovské dovolené a syndrom vyhoření
Název v angličtině:	Women's Leisure Time during Parental Leave and Burnout Syndrome
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá volným časem žen na mateřské a rodičovské dovolené a dále výskytem syndromu vyhoření u této skupiny žen. Teoretická část je věnována pojmům, jako jsou volný čas, mateřství, mateřská a rodičovská dovolená a syndrom vyhoření. Praktická část je zaměřena na zmapování počtu hodin volného času a způsobu jeho trávení u žen na mateřské a rodičovské dovolené. Dále se v praktické části u žen na mateřské a rodičovské dovolené zjišťuje výskyt znaků syndromu vyhoření a souvislost mezi množstvím volného času a výskytem znaků syndromu vyhoření u těchto žen.
Klíčová slova:	volný čas, syndrom vyhoření, mateřství, mateřská dovolená, rodičovská dovolená
Anotace v angličtině:	Presented master thesis deals with the women's leisure time during the parental leave and the presence of burnout syndrom within this group of women. The theoretical part is devoted to the terms such as leisure time, motherhood, maternity leave and parental leave, and burnout. In the practical part the number of leisure time hours of women on the maternity or parental leave was determined and the way how they spend it. Further, the presence of the burnout syndrom of the women on the maternity or parental leave was investigated and the connection between the burnout syndrom and the number of leisure time hours was examined.
Klíčová slova v angličtině:	leisure time, burnout, motherhood, maternity leave, parental leave
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1 - Vyvážení stresorů a salutorů při stresové situaci Příloha č. 2 - Dotazník k diplomové práci Příloha č. 3 - Výpočet BQ indexu Příloha č. 4 - Přibližná interpretace hodnot korelačního koeficientu
Rozsah práce:	65 stran
Jazyk práce:	Český jazyk