

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra sociální pedagogiky

Rizikové a protektivní faktory vzniku syndromu vyhoření u současných matek

Diplomová práce

Autor: Bc. Kateřina Marková
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika
Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Slaninová, Ph.D.

Zadání diplomové práce

Autor:	Kateřina Marková
Studium:	P12390
Studijní program:	N7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální pedagogika
Název diplomové práce:	Rizikové a protektivní faktory vzniku syndromu vyhoření u současných matek
Název diplomové práce AJ:	Risk and protective factors of the burnout syndrome among contemporary mothers

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Diplomová práce pojednává o matkách jako skupině ohrožené syndromem vyhoření. Důraz je kladen na rizikové a protektivní faktory v životě současných matek ve vztahu ke vzniku tohoto syndromu. Cílem práce je analyzovat a popsat roli matky v kontextu postmoderní rodiny a ve výzkumném šetření zjistit, jaké znaky syndromu vyhoření současné matky vykazují, a co u nich může vzniku syndromu vyhoření napomáhat či naopak bránit. Cíle bude dosaženo pomocí výzkumného šetření kvalitativního charakteru, přičemž data budou nasbírána metodou rozhovorů, analýza dat proběhne za využití metody zakotvené teorie.

Anotace:

Diplomová práce pojednává o matkách jako skupině ohrožené syndromem vyhoření. Důraz je kladen na rizikové a protektivní faktory v životě současných matek ve vztahu ke vzniku tohoto syndromu. Cílem práce je analyzovat a popsat roli matky v kontextu postmoderní rodiny a ve výzkumném šetření zjistit, jaké znaky syndromu vyhoření současné matky vykazují, a co u nich může vzniku syndromu vyhoření napomáhat či naopak bránit. Cíle bude dosaženo pomocí výzkumného šetření kvalitativního charakteru, přičemž data budou nasbírána metodou rozhovorů, analýza dat proběhne za využití metody zakotvené teorie.

Garantující pracoviště:	Katedra sociální pedagogiky, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	Mgr. Gabriela Slaninová, Ph.D.
Oponent:	PaedDr. Monika Žumárová, Ph.D.
Datum zadání závěrečné práce:	14.2.2013

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem pod vedením vedoucí diplomové práce celou tuto práci včetně příloh vypracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

Ve Stěžerách dne 9. 3. 2016

Poděkování

Děkuji své vedoucí, Mgr. Gabriele Slaninové, Ph.D., za odborné a vstřícné vedení, cenné rady a připomínky při psaní této práce.

Anotace

MARKOVÁ, Kateřina. Rizikové a protektivní faktory vzniku syndromu vyhoření u současných matek. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2016. 126 s. Diplomová práce

Diplomová práce pojednává o matkách jako skupině ohrožené syndromem vyhoření. Důraz je kladen na rizikové a protektivní faktory v životě současných matek ve vztahu ke vzniku tohoto syndromu. Cílem práce je popsat a analyzovat roli matky v kontextu postmoderní rodiny a ve výzkumném šetření zjistit, jaké znaky syndromu vyhoření současné matky vykazují, a co u nich může vzniku syndromu vyhoření napomáhat či naopak bránit. Cíle bude dosaženo pomocí výzkumného šetření kvalitativního charakteru, přičemž data budou nasbírána metodou rozhovorů, analýza dat proběhne za využití metody zakotvené teorie.

Klíčová slova: syndrom vyhoření, rodina, životní spokojenost, mateřství

Annotation

MARKOVÁ, Kateřina. Risk and protective syndroms of the burnout among contemporary mothers. Hradec Králové: Pedagogical Faculty, University of Hradec Králové, 2016. 126 pp. Diploma Dissertation Degree Thesis.

The thesis discusses the mothers as a group at risk of burnout syndrome. The emphasis is put on risk and protective factors in the lives of contemporary mothers in relation to the development of this syndrome. The aim of the thesis is to describe and analyze the role of mother in the context of postmodern family and to research to identify the signs of burnout syndrome that mothers possess. The partial aim is to find out what can cause a development of the burnout syndrome and what can obviate it. The objectives will be achieved through the research of a qualitative nature. The data will be collected by interviews and analyzed by using grounded theory method.

Keywords: burnout, family, life satisfaction, motherhood

Obsah

Úvod.....	9
1 Rodina a její proměny v čase.....	12
1.1 Proměny funkcí rodiny v kontextu transformace společnosti	15
1.2 Rodina v tradiční, moderní a postmoderní době	18
1.3 Znaký současné rodiny	21
2 Matky jako ohrožená skupina syndromem vyhoření	26
2.1 Současná žena jako matka a pečovatelka	27
2.2 Rodina, domácnost a partnerství	30
2.3 Zaměstnaná žena a rodina	32
3 Syndrom vyhoření.....	36
3.1 Vývoj pojmu a jeho pojetí z pohledu různých autorů.....	36
3.1.1 Odlišení syndromu vyhoření od zátěžových situací.....	39
3.2 Příznaky a průběh syndromu vyhoření.....	43
3.3 Rizikové a protektivní faktory vzniku syndromu vyhoření.....	46
3.3.1 Rizikové faktory vzniku syndromu vyhoření.....	46
3.3.2 Protektivní faktory syndromu vyhoření	50
3.4 Diagnostika a zvládání syndromu vyhoření.....	51
3.4.1 Metody diagnostiky syndromu vyhoření	51
3.4.2 Zvládání syndromu vyhoření v osobní rovině	54
3.5 Možnosti prevence a terapie syndromu vyhoření.....	56
3.5.1 Prevence výskytu syndromu vyhoření	56
3.5.2 Terapie syndromu vyhoření.....	58

4	Životní spokojenost	60
4.1	Koncept životní spokojenosti a její aspekty	60
4.2	Vztah životní spokojenosti, rodiny a práce	62
5	Výzkumné šetření	67
5.1	Teoretická východiska a cíl výzkumného šetření	67
5.2	Volba výzkumné strategie	70
5.3	Charakteristika zkoumaného souboru	71
5.4	Etika výzkumu	73
5.5	Metoda sběru a analýzy dat	75
5.6	Průběh a realizace výzkumného šetření	76
5.7	Metoda analýzy dat	79
5.8	Diskuze	106
6	Závěr	112
	Seznam zdrojů	114
	Seznam příloh	120
	Příloha č. 1	121
	Příloha č. 2	122

Úvod

Jedním ze znaků, které nese postmoderní rodina a kterým se od té tradiční zcela nepochybně liší, je možnost žen mít dobré vzdělání, rodinu a zároveň dobrou práci. Nejde však jen o to, že ženy práci a péči o domácnost skloubit chtějí, většinou ale také musí. Jenže když v rodině nefungují pozitivní vztahy, nedochází ke spolupráci všech členů, vzájemnému respektu a otevřené komunikaci, stávají se z těchto žen osamělé „bojovnice“ na několika frontách zároveň. Dlouhodobá deprivace, stres a nedostatek sociální opory mohou zcela snadno vést k pocitům, kdy si člověk připadá zcela prázdný, chladný, vyhořelý.

V diplomové práci se zabývám problematikou syndromu vyhoření matek a s ním spojenými rizikovými a protektivními faktory.

Dva půlroční pobyty v zahraničním rodinném kempu ve mne probudily zájem rodinnou tematiku a principy fungování rodinných systémů. Díky zkušenostem s hlídáním dětí přímo v prázdninových domcích jejich rodin a intenzivnímu styku s rodiči jsem mnohdy měla možnost nahlédnout do jejich života, radostí i starostí. Příběhy, kdy za úspěšnou, navenek víceméně spokojenou rodinou, stála maminka na pokraji fyzické i psychické únavy, mne zavedly k tendencím bádát o syndromu vyhoření, a to ve spojitosti s rodinným prostředím.

Není snad překvapením, že kombinace současných nároků kladených na rodinu jako celek, ale i na její jednotlivé členy, a změn ve společnosti, které se rodiny bezprostředně dotýkají, mnohdy v rodinách vyvolává silný a dlouhodobý stres. Pozice dítěte v hodnotovém žebříčku současné rodiny se zcela nepochybně proměnila a důraz na uspokojování jeho potřeb je snad na vrcholné úrovni. V souhře s požadavky a stále převládajícím očekáváním společnosti, že se ženy budou naplno angažovat jak po mateřské, partnerské, tak i pracovní stránce, nezřídka dochází k pocitům absolutního selhání a vyčerpání.

Fenomén syndromu vyhoření je jako takový v současné odborné literatuře popsán dobře, validních výzkumů a studií k tomuto tématu je k dispozici poměrně dostatek. Zpravidla je však syndrom vyhoření dáván do souvislosti s profesním životem.

V posledních letech se ale také začínají objevovat práce zaměřující se například na matky na mateřské a rodičovské dovolené. Nicméně se na základě analýzy zdrojů domnívám, že hranice zkoumání se syndromu vyhoření přímo v souvislosti s rodinným prostředím nijak zásadně nedotkly.

Odborníci z oblastí psychologie, psychoterapie, sociální práce a dalších se shodují na tom, že v dnešní době se lze se syndromem vyhoření potkat takřka u kohokoli a já si dovoluji na základě svých poznatků vyzdvihnout fakt, že matky jsou již bez pochyby nezanedbatelnou skupinou, která je tímto syndromem ohrožena.

Cílem práce je na základě odborných pramenů popsat a analyzovat roli matky v kontextu postmoderní rodiny a ve výzkumném šetření zjistit, jaké znaky syndromu vyhoření současné matky vykazují, a co z jejich pohledu může vzniku syndromu vyhoření napomáhat či naopak bránit.

Výzkumný předpoklad vychází z poznatků odborné literatury, která uvádí, že „zejména ženám, které nesou několikanásobné břemeno (starost o domácnost, výchovu dětí a zaměstnání), hrozí opomíjení vlastních duchovních, duševních a tělesných potřeb ve prospěch celku.“¹

Předpokládám tedy, že současné matky mohou vykazovat některé znaky syndromu vyhoření. Dále předpokládám, že umí definovat konkrétní situace či problémy, které u nich způsobují tento duševní stav. Neočekávám však, že jsou si vědomy toho, že se jedná o rizikové faktory syndromu vyhoření. Posledním předpokladem je neschopnost matek aktivně pracovat se salutory, jejichž prostřednictvím mohou s projevy syndromu vyhoření bojovat či preventivně působit proti jeho vzniku.

¹ srov. Kallwass, A. Syndrom vyhoření v práci i osobním životě. 2007. s. 57

Výzkumný problém byl ustanoven takto: Současné matky vykazují znaky syndromu vyhoření.

Vymezení výzkumného problému vedlo k formulaci hlavní výzkumné otázky, která zní: Jaké znaky syndromu vyhoření vykazují současné matky? Hlavní výzkumnou otázku rozvíjejí dílčí výzkumné otázky zabývající se rizikovými a protektivními faktory vzniku syndromu vyhoření.

Výzkumná strategie má podobu kvalitativního průzkumného šetření, kdy data byla nasbírána metodou polostrukturovaných rozhovorů. Získaná data jsem analyzovala za využití metody zakotvené teorie.

Respondentkami průzkumného šetření byly zcela výhradně ženy, matky v rozmezí zhruba od 33 do 40 let, pracující na plný úvazek. Podmínkou byl druh či manžel a minimálně jedno dítě, všichni žijící s respondentkou ve společné domácnosti.

Význam práce spočívá (nejen) v upozornění na závažné, nikoli však dostatečně aktuální téma, s nímž by mělo být více pracováno. Pole působnosti pro poznatky uvedené v této práci se otevírá především v mateřských centrech, rodinných poradnách či ordinacích rodinných terapeutů. Při práci s rodinou shledávám velmi účinným zapojení sociálních pedagogů, odborníků specializovaných na práci s rodinným prostředím a jeho poruchami, posilování pozitivních složek životního způsobu.

Úkolem sociálních pedagogů by v první řadě na tomto místě mělo být monitorování aktuální společenské situace a schopnost reagovat na problémy, které s sebou tento stav přináší. To znamená přicházet s návrhy řešení a pomáhat je aplikovat v rámci práce s rodinou.

Předložená diplomová práce je teoreticko-empirického charakteru.

1 Rodina a její proměny v čase

S rodinou má snad téměř každý z nás svou osobní, intimní zkušenost, kdy pro nás znamená prostředí a okruh lidí, kde jsme se zrodili či prožíváme významnou část svého života. Jedná se o jedinečný systém osob propojených vztahy, který může být pro svou povahu chápán a vnímán různě. Systém, který je součástí společnosti, s níž se navzájem ovlivňují a přizpůsobují.

V počátcích lidství vznikla rodina „*nejen z přirozeného pudu pohlavního, který vede k plození a rozmnožování daného živočišného druhu, ale především z potřeby své potomstvo ochraňovat, učit, vzdělávat a připravovat na život.*“²

S tím v podstatě souhlasí Dunovského definice, která tvrdí, že rodina je „*nejstarší základní společenská skupina či společenství nejtěsněji spjaté vztahy uvnitř i navenek.*“³

Základními požadavky, které tak byly na rodinu kladeny, bylo plození potomků, péče o ně a jejich výchova a zabezpečení potřeb všech jejích členů. To vše probíhalo v okruhu osob spojených příbuzenskými a intimními vztahy, což zajišťovalo bezpečný a stabilní prostor nutný k přežití.

Společnost však není systém statický, který by ve svém vývoji ustrnul. Dnešní rodina se nachází ve zcela jiné situaci a na její podobě i fungování se to bez možnosti přehlédnutí odráží.

S tím, jak je současná společnost dynamická, mění se podmínky jejího zakládání, velikost, struktura, některé z jejích funkcí, vymezení rolí jejích členů a s tím i související dělba činností, které v rodině probíhají.

Pokud je cílem snaha pochopit změny, jimiž institut rodiny prošel a prochází, snaha vnímat směr, kterým se tyto procesy ubírají a jaký dopad to na rodinu má, je nezbytné si zpočátku rodinu vymežit, definovat. To je však velmi obtížné už kvůli odlišným pohledům různých vědních disciplín.

² Matějček, Z. O rodině vlastní, nevlastní a náhradní. 1994. s. 15

³ Dunovský, J. Sociální pediatrie vybrané kapitoly. 1999. s. 91-92

Definice rodiny je v odborné literatuře nepřehledně mnoho a i ony se společně s vývojem společnosti proměňují.

Z hlediska zaměření práce se obrátím především k pojetí psychologie, sociologie a pedagogiky.

Pro psychologii je „rodina skupinou lidí se společnou historií, současnou realitou a budoucím očekáváním vzájemně propojených transakčních vztahů.“⁴

Anthony Giddens rodinu chápal jako „skupinu osob přím spjatých příbuzenskými vztahy, jejíž dospělí členové jsou odpovědní za výchovu dětí.“⁵ Termín příbuzenství pak definoval jako „vztah mezi jedinci, jenž vzniká buďto sňatkem, anebo pokrevními vazbami v otcovské či mateřské linii.“⁶

S tím, jak rodina začala vznikat i jinými formami než manželstvím a pokrevními vazbami, došlo však ke vzniku nových pojetí rodiny.

Příkladem je definice dle Lovasové, která rodinu popisuje jako „malou primární skupinu osob, ve které jsou osoby navzájem spojeny manželskými, příbuzenskými nebo jinými obdobnými vztahy a zvláště společným způsobem života.“⁷

To potvrzuje i Sobotková, která říká, že členové mohou být vázáni hereditou, legálními manželskými svazky, adopcí nebo společným uspořádáním života v určitém úseku jejich životní cesty. O rodině můžeme mluvit tehdy, jakmile mezi blízkými lidmi existují intenzivní a kontinuální psychologické a emocionální vazby.⁸

V současnosti tak rodinu tvoří i nesezdaná soužití, kdy spolu partneři žijí jako druh a družka, kteří se rozhodli, že spolu budou žít, společně spravovat domácnost a vychovávat děti.

⁴ Sobotková, I. Psychologie rodiny. 2001. s. 22

⁵ Giddens, A. Sociologie. 1999. s. 156

⁶ Tamtéž.

⁷ Lovasová, L. Rodinné vztahy. In Sborník studií Děti a jejich problémy. 2005. s. 15.

⁸ srov. Sobotková, I. Psychologie rodiny. 2001. s. 22

Dalšími možnými modely rodiny jsou také rodiny, kde jeden z rodičů chybí (neúplná), kde rodina je děti mají nejen vlastní rodiče a sourozence, ale i ty nevlastní (doplněná) či kde vztah dětí a rodičů vznikl na základě adopce (náhradní). Výjimkou už nejsou ani rodiny partnerské, v níž rodiče dětí nejsou manželi.⁹

Zatímco v souvislosti s předmoderní dobou se mluvilo o rodině *rozšířené*¹⁰, tedy tvořené rodiči a jejich dětmi, prarodiči, sourozenci a jejich rodinou a případně dalšími členy, dnes je rodina co do počtu svých členů výrazně zúžena.

Helus ve své Sociální psychologii pro pedagogy hovoří o „*tzv. nukleární (jádrové) rodině, kterou tvoří nejbližší příbuzní, tj. několik málo lidí tvořících její jádro a sdílejících intimní soužití.*“¹¹

Dnešní české rodiny se zcela nepochybně dotkly změny po roce 1989, ať už na poli politiky, ekonomiky či kultury. Naši zemi začal ovlivňovat masivní příliv západní kultury, působení masových médií, výraznější emancipace žen, atd.

Přitom ještě zhruba v polovině dvacátého století žila většina dospělé populace v úplných rodinách a ženy plnily převážně roli pečovatelky o domácnost. Avšak životní styl a vztah rodiny k veřejnosti určoval muž.¹²

⁹ srov. Masáková, V. Psychologický pohled na vývoj rodiny a potřeby dětí. In Boková, L. a kol. Rodiče, děti a jejich problémy. Sborník Studií. 2011. s. 30-32

¹⁰ srov. Kraus, B. Základy sociální pedagogiky. 2008. s. 80

¹¹ Helus, Z. Sociální psychologie pro pedagogy. 2007. s. 202

¹² srov. Čermáková, M. Proměny současné České rodiny. 2000. s. 14

Dnes není ničím překvapivým, když žena usiluje o rovnocennou formu soužití s mužem, o dosažení požadovaného stupně vzdělání a adekvátní uplatnění na trhu práce. Sem však vstupuje kulturní aspekt, který rodinu rozprostírá do mnoha rozličných forem. Ač ve značné části všech populací světa dochází k poměrně zásadním, výše naznačeným, změnám týkajících se rodinného soužití, můžeme najít i odlehlé kouty země, kde je rodina zachována v téměř nezměněné podobě.

Při snaze uchopit, definovat či vymežit samotný pojem rodina tak nelze nesouhlasit s Možným, který konstatuje, že *„jednotná sociologická teorie rodiny dnes neexistuje, stejně jako neexistuje jednotná rodina“*.¹³

1.1 Proměny funkcí rodiny v kontextu transformace společnosti

Již na základním vymezení rodiny se tak promítá dynamičnost společnosti, vývoj systému i jeho členů. Stejně tak je tomu i s funkcemi rodiny. V rámci vývoje společnosti jsou některé z nich v určitých etapách posilovány a jiné oslabovány. Nároky na rodinu procházejí vcelku radikálními změnami, a pokud si představíme jakousi časovou linku historického vývoje společnosti, pak došlo k mnoha významným obrátům dotýkajícím se moderní a postmoderní rodiny ve značně krátkém období. V posledních desetiletích odborná veřejnost dokonce diskutuje o krizi současné rodiny.

Přes všechny peripetie, kterými si již tato základní demografická jednotka prošla a prochází, dvě základní funkce si stále uchovává. Těmi jsou *„prvotní socializace dětí a emocionálně psychologická stabilizace osobnosti dospělých“*.¹⁴

¹³ Možný, I. Rodina a společnost. 2006. s. 23

¹⁴ Kraus, B. Poláčková, V., a kol. Člověk – prostředí – výchova. 2001. s. 79

Kompletní přehled pak uvádí Kraus¹⁵:

1. Biologicko-reprodukční funkce

Nejstarší funkce, která, jednoduše řečeno, zajišťuje reprodukci lidského rodu a tedy obnovu společnosti. Tato funkce je slouží také pro uspokojování biologických a sexuální potřeb člověka v prostředí rodiny.

Při zevrubném studiu významu a poslání rodiny jsem se setkávala i s označením této funkce i jako „sexuální“, kdy bylo záměrem oddělit sexuální aktivity čistě za účelem plození potomků a sexuální aktivity „pro radost“.

2. Sociálně-ekonomická funkce

Tato funkce vnímá všechny členy rodiny jako prvky rozvoje ekonomického systému společnosti, jelikož její členové se zapojují do výrobní (i nevýrobní) sféry a současně jsou spotřebiteli.

Na rodině je tak trh vždy značně závislý.

3. Ochranná funkce (zabezpečovací, pečovatelská)

Ochranná funkce klade důraz především na zabezpečení svých potomků, a to na materiální i nemateriální. V rámci nemateriálního zabezpečení by měla rodina svým členům poskytovat pocity bezpečí a jistoty, vzdělávat je, pečovat o staré či nemocné a zajišťovat jim tak kvalitní péči a komfortní prostředí pro život.

Povinností každého rodiče je nejen vychovávat a pečovat o své dítě, ale také na něj dohlížet, usměřovat jeho chování a starat se tak o jeho bezpečí.

¹⁵ srov. Kraus, B. Základy sociální pedagogiky. 2008. s. 81-83

4. Socializačně-výchovná funkce

Úkolem rodiny je vždy začlenit každého jedince do společnosti, předávat a pomáhat mu osvojit si sociální normy a všeobecně přijímané hodnoty. Dochází zde tak k procesu socializace, jehož cílem je orientace dítěte v okolním světě, příprava na vstup do praktického života a jistá úroveň konformního chování.

5. Rekreační, relaxační a zábavná funkce

Rodina je přirozeným prostředím pro každého člověka a měla by svým členům poskytovat kvalitní společně trávený čas, vzájemné obohacování, prostor, kde všichni mohou zcela přirozeně a svobodně odpočívat, relaxovat a rozvíjet své zájmy.

6. Emocionální funkce

Rodinné vazby jsou vždy velmi intenzivně ovlivňovány citovými vztahy svých členů. Tvorba a péče o stabilní citové zázemí, poskytování lásky, přijetí a porozumění na trvalé bázi je potřebná jak pro děti, tak pro dospělé členy rodiny. Kvalitní citové vztahy přispívají k naší rovnováze a duševnímu zdraví.

V souvislosti s individualitou lidských jedinců není možné, aby všechny rodiny zastávaly všechny funkce stejnou měrou. Plnění funkcí bude vždy záviset na struktuře rodiny, hodnotách, které daná rodina upřednostňuje, a dalších mnoha faktorech, kterými jsou například počet dětí, věk rodičů a jejich vzdělání a zaměstnání, způsob života rodiny, styl výchovy, atd.

Na podobu a plnění funkcí nemá vliv jen rodina sama jako taková, ale celá společnost, která udává jakési tempo a klade požadavky. A jedním z aktuálních předmětů diskuse je právě „*přetížení rodiny, kdy jednou z příčin mohou být přílišná očekávání ze strany státu, a to navzdory nedostatečnými investicím z jeho strany směrem k rodině.*“¹⁶

Rodinu a její schopnost dostát nárokům zatěžují proměny současné společnosti, které směřují ke stále rychlejšímu životnímu tempu, zvyšujícími se nároky na život především na jeho profesní dráze, závratné proměny v komunikačních technologiích a vůbec celková medializace našeho života, proměny v hodnotové orientaci i nárůst sociálních deviací.¹⁷

V tomto okamžiku nemohu nezmínit Dorotíkovou, která tvrdí, „*že je nezbytné podporovat hodnotu rodiny a rodinného soužití, ochotu plnit povinnosti, které náleží rodičům a dětem mezi sebou navzájem, důvěru, lásku a péči.*“¹⁸

1.2 Rodina v tradiční, moderní a postmoderní době

S vývojem společnosti šla v ruku i evuce rodiny. Změny politické, náboženské, ekonomické i sociální se do její podoby vždy promítly a na jejích soudobých charakteristikách tak můžeme pozorovat, jak velký kus cesty má již za sebou. Vývojem rodinného života se zabývá více autorů a jejich časové vymezení, ani pojmenování fází vývoje se ne vždy shoduje. I přes tyto odlišnosti se na následujících řádcích pokusím vykreslit postupný vývoj rodinného soužití.

¹⁶ Dživý, P., Balúchová, L., Kocová, N. Sociální pedagogika ako pomoc súčasným rodinám. 2010. s. 217

¹⁷ srov. Kraus, B. Rodina v proměnách společnosti. In Sborník příspěvků z konference. 2010. s. 20

¹⁸ Dorotíková. Filosofie hodnot: problémy lidské existence, poznání a hodnocení. 1999, s. 51

V rámci rozvoje společnosti bych ráda zmínila Muchovo dělení na tři základy typu společnosti, a to společnost archaickou, tradiční a moderní¹⁹. „*Archaická společnost je společností sběračů, lovců, zemědělců a pastevců.*“²⁰

Období spojené s tradiční rodinou bývá poměrně obtížné datovat. Dle Horského a Seligové se týká již počátků zemědělství, kdy však prameny hovořily spíše o stavovské rodině, popřípadě domácnosti, která zahrnovala pokrevně příbuzné členy rodiny, podruhy, čeleď a další jedince v domě.²¹

Keller a Novotný pak jako tradiční nazývají všechny formy lidského spoluzití před příchodem moderní doby.²²

Uspořádání tradiční rodiny je však vždy spojováno s počtem více generací žijících pospolu, kdy hlavní autoritou je otec či nejstaršího muž rodu. Členové inklinují více k funkci reprodukční a zabezpečující než k emocionální. Tradiční rodina je také charakteristická svou výrobní povahou, zcela jasně vymezenými rolemi a rozhodnutími podléhajících tradicím a rituálům.

O rodině moderní mluvíme v období od 15. do 18. století n. l.²³, kdy byla dle tehdejších evropských myslitelů poznamenána průmyslovou revolucí, stěhováním do měst a klesajícím zájmem o rodinu. Potomci byli nezřídka odkládáni do sirotčinců, ženy začínají bojovat o právo na vzdělání, volební právo a celkově za zrovnoprávnění jejich postavení vůči mužům. Děti přestávají být nuceny k práci a je zavedena povinná školní docházka. Možný charakterizuje moderní rodinu zcela jednoduše jako „*párovou, monogamickou, domácnost tvořenou párem muže a ženy a jejich dětmi.*“²⁴

¹⁹ srov. Mucha, I. Sociologie – základní texty. 2004. s. 89

²⁰ Tamtéž. s. 90

²¹ srov. Horský, J., Seligová, M. Rodina našich předků. 1997. s. 7

²² srov. Keller, J., Novotný, P. Úvod do filozofie, sociologie a psychologie. 2008. s. 6

²³ srov. Matoušek, O. Rodina jako instituce a vztahová síť. 1997. s. 28

²⁴ Tamtéž. s. 28-29

Následující století byla silně ovlivněna úpadkem křesťanské církve, kdy mimomanželská soužití, rozvody a další, do té doby nepřijatelné, jevy jsou legitimizovány. „*Model rodiny s mnoha dětmi vystřídala regulovaná reprodukce, kdy ideálem byly dvě děti v rodině.*“²⁵ Manželství již nevznikají na základě ne vždy svobodné volby manželského partnera, ale pramení z romantické lásky. To přináší do moderní rodiny větší důraz na mateřskou lásku, citová pouta mezi členy a soukromí rodiny.²⁶

I tuto fázi však současná rodina do jisté míry překročila a odborná literatura tedy nyní hovoří o rodině *postmoderní*.²⁷ Rodině rodící se ze společnosti silně individualizované, podléhající konzumnímu stylu života, trvající na sexuální svobodě a plánovaném rodičovství.

Výsledkem je odkládání rodičovství, výrazný pokles porodnosti, prudký nárůst rozvodovosti a příchod nových stylů soužití, mezi něž patří například kohabitace (soužití párů bez sňatku) či living apart together (oddělení soužití manželů). Není možné také nezmínit fenomén singles, dospělých osob žijících zcela dobrovolně bez partnera. O takových jevech mluví například Možný²⁸ či Rabušic.²⁹

Protože charakteristiku postmoderní rodiny není možné shrnout do jednoho či jen několika stručných odstavců, věnovala jsem podobě současné rodiny zcela samostatnou kapitolu.

²⁵ Matoušek, O. Rodina jako instituce a vztahová síť. 1997. s. 34

²⁶ srov. Možný, I. Sociologie rodiny. 1999. s. 47-48

²⁷ Možný, I. Rodina a společnost. 2006. s. 23

²⁸ Možný, I. Sociologie rodiny. 2002.

²⁹ Rabušic, Kde ty všechny děti jsou? 2001.

1.3 Znaky současné rodiny

Představa společnosti o podobě současné rodiny došla obrovských změn. Do příchodu demokracie byla česká rodina v souvislosti s tehdejší politickou situací značně svázána. Možnosti co do vzdělání, cestování, ale i seberealizace žen v profesní sféře byly omezené.

Po roce 1989 zasáhla českou společnost mohutná vlna proměn. Mnohá pojetí a chápání rodinného fungování se dočkala obratu o 180 stupňů a můžeme konstatovat, že s důsledky těchto procesů se leckteré rodiny vyrovnávají dodnes.

To, jakými vlastnostmi se současná rodina dnes vyznačuje, vyjmenovává například Kraus³⁰:

- **Demokratizace uvnitř rodiny**

Sociální role již nejsou striktně dané, muži není zcela automaticky připisována funkce „hlavy rodiny“ a mnohé z jeho pravomocí i povinností přebírá žena. Děti svým rodičům zdaleka nevykají, jejich vzájemné vztahy jsou postaveny na přátelské a téměř rovnocenné bázi. Vznikají tendence, kdy se na výchově, finančním zabezpečování i trávení volného času podílejí oba rodiče. Tento model soužití je pak přenášen do rodin těchto potomků.

- **Izolovanost rodiny**

Rodina je čím dál více uzavřenou jednotkou, dobrovolně odtažitou od svého okolí, ale i od širšího příbuzenstva. Je tomu tak i z důvodu, kdy se rodina snaží vypořádat se všemi obtížemi sama.

- **Nižší počet členů rodiny**

Nejenže se rodí čím dál méně dětí a obvyklý počet jsou tak jeden až dva potomci, avšak na zmenšování rodiny má vliv i klesající míra její stability.

³⁰ srov. Kraus, B. Základy sociální pedagogiky. 2008. s. 83-86

To, zda drží pohromadě je v podstatě určováno stabilitou vztahu ženy a muže. Proto také narůstá počet žen, které žijí samy spolu s dětmi.

- **Dezintegrace rodiny**

S tím, jak se mění komunikace rodiny vůči okolí, došlo k proměnám komunikace i v rodině samotné. Stále postupující modernizace, technická vyspělost a medializace vnáší těžkosti do přímé a otevřené komunikace, sdílení emocí, radostí i strastí každého člena. Výjimkou už není ani stav, kdy oba partneři pouze sdílí obydlí, nikoliv však společný život. Každý si jde svou cestou, věnuje se profesi, vlastním aktivitám, přátelům a doma se s rodinou pouze potkává.

- **Rozvodovost**

Je obecně známo a statistikami doloženo, že téměř každé druhé manželství končí rozvodem. Ačkoliv víme, že rozvod může přinést negativní dopady na vývoj dítěte, tento životní krok je ve srovnání s minulostí přijímán se značnou benevolencí. Dětství i dospívání v neúplné rodině je pro dnešní mládež vcelku běžná a většinou společností nijak neznepokojující záležitostí.

- **Diferencovanost rodin podle socioekonomické úrovně**

I přes určitou míru podpory současných rodin ze strany státu je mnoho z nich spíše v nižší příjmové kategorii a potýká se s finančními problémy. Moderní doba je ale typická pro konzumní styl života a povrchní hodnocení. Lidé se navzájem posuzují na základě materiálního zajištění. Proto se děti se sociálně slabších rodin stávají obětí šikany a mají také vyšší tendence k deviantnímu jednání.

Když Plaňava³¹ porovnává rodinu v minulosti a současnosti, zmiňuje mimo jiné také tyto aspekty:

- prodloužení mládí a dospívání
- legitimizace předmanželského a manželského sexu
- menší závaznost manželského svazku
- změny v očekávání, akcent na osobní uspokojení až štěstí
- akcent na lidská práva včetně práva volit mezi variantami životních cest
- změna v hodnotových orientacích a žebříčcích hodnot, absence morálky

Někteří, například Helus³², mluví dokonce i o *krizi rodiny*. Tento stav přičítá právě dramatickému poklesu porodnosti a sňatečnosti, spojeného s nárůstem rozvodovosti a dalších sdružených jevů. Těmi má na mysli děti vyrůstající s jedním rodičem, absencí genderových vzorů, oslabené tradiční rodinné svazky, konflikty s novými partnery rodičů, atd.

Na základě výše uvedených bodů by bylo nasnadě zhodnotit současný stav jako spíše negativní než naopak. Studium odborné literatury a zkušenosti z běžného života a styku s mladými rodinami mne však vede k úvaze i nad dalšími charakteristikami, kterými se by dala dnešní rodina ještě popsat, avšak bez přítomného pesimismu.

Jak už je v předchozím textu několikrát zmiňováno, proměna rodiny byla z velké části ovlivněna emancipací žen, jejichž role již není spojována výhradně s péčí o děti a domácnost. Ženy se aktivně účastní pracovního procesu, a to téměř stejnou měrou jako jejich mužské protějšky. Těm bylo naopak umožněno, aby se v rámci rodinných aktivit více angažovali.

³¹ srov. Plaňava, I. Manželství a rodiny. 2000. s. 132

³² srov. Helus, Z. Sociální psychologie pro pedagogy. 2007. s. 207-208

Muži tak mohou zcela bez obav nastoupit na rodičovskou dovolenou a starost o finanční zajištění rodiny nechat dočasně na své ženě. Takový posun vnímám ve společnosti, kde chlapcům a dospívajícím mužům často chybí jakékoliv pozitivní vzory, jako velmi významný. Domnívám se, že donedávna byla role otce poměrně upozadována a jeho důležitost až přehlížena.

Nápodobně tomu bylo u významu společných rodinných aktivit a času, který členové rodiny tráví pohromadě. Dle mých zkušeností se dnešní rodiny snaží trávit volný čas co nejvíce spolu a také co nejkvalitněji. Současní rodičové se přiklání spíše k prožitkům než výkonům, často vyráží za přírodou a snaží se tak sobě i svým dětem kompenzovat každodenní spěch, stres či městské prostředí. Volnému času a jeho společnému a smysluplnému trávení je již v mnohých rodinách přiznán nesmírný, nejen výchovný, význam.

Co naopak vnímám jako problém, je ten fakt, že životní styl současných rodin, zejména v západních zemích, je poznamenán tlakem na pracovní výkon a flexibilitu dnešních dospělých. Pro většinu zaměstnavatelů je skutečně důležité, aby byl člověk ochoten práci věnovat svůj čas i nad rámec běžné pracovní doby a pokud možno, aby s tímto byl i ztotožněn. Oddanost své rodině je tak vlastně vnímána jako přítěž a nechť zaměstnanec podat maximální pracovní výkon. Takové nastavení společnosti dle mého názoru značně podryvá možnosti rodiny, jak budovat svou stabilitu, pěstovat rodinné vztahy a vytvářet klidné a harmonické prostředí.

Z mého pohledu tak lidé nevědí, co jsou jejich priority, k jakým hodnotám se mají přiklonit, jak skloubit náročná profesní očekávání a zároveň dostát nárokům na stále se proměňující funkce rodiny.

Na jednu stranu společnost vyžaduje, aby *„rodiče vedli své děti k tomu, aby se byly schopné přizpůsobit názorům, které zastávají vrstevníci, média a příliš mezi lidmi nevybočovaly z řady.“*³³

³³ Čáp, J., Mareš, J. Psychologie pro učitele. 2007. s. 59

Na straně druhé od našich potomků vyžadujeme, aby zvládali tolerovat a uznávat individuální zvláštnosti osobnosti, dokázali vyjádřit vlastní názor a diskutovat. Autority je třeba respektovat, ale zároveň je třeba k nim být kritický, nenechat se ovlivňovat názorem druhých lidí a hledat si vlastní cestu.

Velký důraz je kladen na emoční spokojenost dětí a rodinné chování je silně *psychologizováno*.³⁴ Na toto naráží Singly, když cituje román Hesselové Čas rodičů. Ta v něm mluví o nových starostech rodičů, kdy není vhodné děti zneklidňovat, traumatizovat, a naléhat na ně, ale ani rozmazlovat a nechat je poflakovat. Ruku v ruce s těmito pokyny společnost zdůrazňuje, jak nesmírně důležité je děti motivovat, chránit a tak dále.

Singly tyto úvahy komentuje s tím, že dnešní rodiče se díky různorodým a mnohdy protikladně znějícím informacím nacházejí v nejistotě, zda toho pro dítě nedělají moc, anebo naopak, málo.

Přes všechny uvedené problémy, s nimiž se současná, postmoderní, rodina potýká, je však stále a nepochybně základní, zcela nepostradatelnou a nenahraditelnou institucí a socializačním činitelem.

³⁴ srov. Singly De, F. Sociologie současné rodiny. 1999. s. 41

2 Matky jako ohrožená skupina syndromem vyhoření

O syndromu vyhoření se od dob prvních zmínek o jeho existenci hovoří čím dál častěji, a to také proto, že se čím dál častěji vyskytuje. Neustále zvyšující se tempo, vzrůstající požadavky na výkon, dlouhodobý stres, nedostatečné ohodnocení či uznání, ztráta smysluplnosti a zabřednutí do neutuchajícího kolotoče rutiny bez viditelných výsledků či úspěchů se už dávno netýkají jen tzv. pomáhajících profesí a vůbec profesního života obecně, jak bylo zprvu stanoveno.

Zcela jistě může postihnout úplně každého, na koho jsou permanentně kladeny vysoké nároky a on se jim snaží za každou cenu dostat.

S tím, jak společnost měnila, se do jisté míry transformovaly i role žen a mužů. Vyvíjející se potřeby, nároky a požadavky naší společnosti způsobily masový vstup žen na trh práce.³⁵ Avšak mnohé naznačuje tomu, že rodinná péče se doposud mezi ženu a muže nijak významně nerozměnila. A tak se značná část současných matek nachází v období trvajícím několik let, kdy musí zastat místo jedné směny hned dvě. Ačkoliv toto tvrzení nelze zobecnit na celkovou populaci, takové tvrzení potvrzuje například Hendlová³⁶, Bierzová³⁷ či Nešporová³⁸. Nutnost řešit problematiku časové, fyzické, psychické i emocionální zátěže je pak nasnadě.

³⁵ srov. Maříková, H., Vohlídalová, M. Dočasná nebo trvalá změna? 2007. s. 25

³⁶ srov. Hendlová, T. Dynamika domácích prací z globálního hlediska In Gender – rovné příležitosti – výzkum. 2007. s. 6

³⁷ srov. Bierzová, J. Rozdělení domácích prací v rodinách s dětmi. 2006. s. 19

³⁸ srov. Nešporová. Mění se rodičovství v kontextu podmínek na trhu práce. 2007. s. 16

2.1 Současná žena jako matka a pečovatelka

To, čemu dnes říkáme tradiční model rodiny, kdy muž je chápán jako výhradní živitel a role ženy je zakotvena spíše ve sféře soukromé, tedy rodinné, ale paradoxně s uspořádáním v tradiční společnosti spojováno být nemůže. Tehdy se role ženy a muže spíše spontánně doplňovaly, než striktně vymezovaly, a to tak, aby rodina fungovala ve smyslu přežití.

To potvrzuje i Maříková, která tvrdí, že *„koncept muže/otce – živitele rodiny a ženy/matky pečovatelky a hospodyně je spojen se vznikem moderní společnosti a s jejím rozštěpením na sféru veřejnou a soukromou.“*³⁹ Takové rozdělení společnosti souviselo mimo jiné i se vznikem měšťanské rodiny. Sféra rodiny a domácnosti se tak stala výhradně sférou „ženskou“ a jejím polem působnosti se staly činnosti vykonávané pouze v rámci domova. Takové strukturální a v podstatě i normativní rozdělení společnosti zcela jasně vymezovalo život tehdejší rodiny. Muž – živitel, žena – pečovatelka.

Moderní společnost tak oproti té tradiční vnesla do rodiny mnohem výraznější asymetričnost či nerovnovážnost co podoby rolí muže a ženy.⁴⁰ S tím, jak je status muže odvozován od jeho zaměstnání a pozice na trhu práce, status ženy, která je v počátcích moderní společnosti pevně zakotvena v domácím prostředí, je tak zcela nevyhnutelně odvozován od statusu jejího muže. Tím pádem rodina dostala do takové fáze, kdy aktivita a přínos „hlavy rodiny“ byl oceňován více než činnosti zastávané ženou. V této době je tedy kladen důraz hlavně na to, aby muž v rodině načerpal nové síly a zotavil se po práci. Naproti tomu, úkolem ženy je *„pečovat a starat se o své nejbližší tak, aby v rodině panovala „pohoda“. Tento o vše se starající a všechny opatrující „strážce“ má preferovat potřeby a zájmy druhých před svými vlastními.*

³⁹ Maříková, H., Křížková, A., Vohlídalová, M. Živitelé a živitelky. 2012. s. 14

⁴⁰ Maříková, H. Muž v rodině. 1999. s. 14

*Idealizace ženy-matky se stala posláním, kterému se má žena zcela oddat, neboť vyplývá z její přirozenosti.*⁴¹ A je to zcela pochopitelné, jelikož žena byla odjakživa vnímána jako nezastupitelná, co se týče péče o dítě a zajištění jeho úspěšné socializace. Sehrávala totiž klíčovou roli při sociálním, emocionálním a rozumovém vývoji dítěte.

Na současnou společnost se však promítají další vlivy, jako je prodlužování délky života a zároveň nižší plodnost. To s sebou přináší tzv. vertikalizaci rodinných vazeb, která má sama o sobě vliv na rozložení požadavků na péči. Jedinec, zpravidla tedy, ženy pak musí uspokojovat požadavky na péči jak ze strany mladší generace (dětí), tak i starší generace (rodičů) a dostává se do tzv. *sendvičové situace*⁴². Hagestad pak v souvislosti s těmito pojmy zmiňuje i samotný syndrom vyhoření. Říká, že tento syndrom se objevuje v důsledku požadavků na péči zejména u těch, kteří mají vertikálně (nikoliv horizontálně) rozšířené rodinné sítě.⁴³

Pokud k tomu „připočteme“ výraznou orientaci současné společnosti na peníze, kdy vyjádřit práci vykonávanou pro své blízké, ale i pro společnost, je nadměru obtížné, dojdeme k tomu, že taková činnost je do značné míry opravdu neviditelná a nedocenená. Zároveň je člen rodiny, který nedisponuje žádnými svými vlastními finančními prostředky, na ekonomicky aktivním členovi naprosto závislý. Nemůžeme se tedy divit emancipačním nárokům žen na umožnění pracovat za peníze a participovat tak na trhu práce.

Došlo tak k jakési *demokratizaci vztahů v rodině*⁴⁴ a dalo by se tedy předpokládat, že sociálně nerovné genderové uspořádání rodiny bude poznamenáno snahou o jeho vyvážení. Mnozí sociologové a badatelé jistě očekávali, že otci se začnou poměrně rychle zapojovat do chodu rodiny a více participovat na péči o vlastní potomky.

⁴¹ Maříková, H., Křížková, A., Vohlídalová, M. Živitelé a žitelky, 2012. s. 16

⁴² srov. Hašková, H., a kol. Vlastní cestou? 2014. s. 177

⁴³ srov. Hagestad G. In Hašková, H., a kol. Vlastní cestou? 2014. s. 31

⁴⁴ Kraus, B. Základy sociální pedagogiky. 2008. s. 83

Již výzkumy z 80. let 20. století totiž ukazují, že oba rodiče jsou schopni se o své dítě postarat a rodičovské dovednosti či schopnosti nemohou být považovány za čistě vrozené, ale spíše za osvojené. K jejich zdokonalování dochází v průběhu vykonávání dané činnosti.⁴⁵

Nicméně práce Ehrensaftové⁴⁶ z roku 1987, dokládá to, kde se nacházíme i o téměř 30 let později. Její práce mluví o tom, že ač rodina disponuje dvěma pracujícími rodiči, nedá se mluvit o tom, že by zde byli i dva pečující rodiče. Zároveň ale odmítá to, že by nedošlo k posunu. Muži začali vykonávat nějaké, povětšinou rutinní, aktivity co do péče o děti, nicméně si stále zachovávali jistý odstup. Mnohdy tyto práce vnímají jako degradující či příliš jednoduché až triviální na to, aby se jimi zabývali. Můžeme zde tak sledovat vcelku přirozené projevy nadřazenosti. To je způsobeno i tím, že muži vždy budou k otcovství a péči o domácnost přistupovat jinak než ženy. I dnes jsou zpravidla vychováváni k tomu, aby byli představiteli „drsného“ pohlaví.

Navzdory tomu, že ženy jsou oproti mužům jistým způsobem predisponovány, současné poznatky se nás snaží vést k tomu, že pokud se angažovanému otci projeví důvěra, je jistě schopen zvládnout nejen samotnou péči o dítě, ale i „najít si“ k němu svůj vztah.

Ve shodě s Oakleyovou⁴⁷ se pak dívám i na vykonávání domácích prací, které ale mohou zahrnovat i činnosti jako organizace rodinného rozpočtu, koordinace činností i některé aspekty péče o děti. V tom případě pak mluvíme o plnění sociálně-ekonomické funkci, která je ve svém jádru genderově neutrální.

⁴⁵ srov. Maříková, H., Vohlídalová, M. Trvalá nebo dočasná změna? 2007. s. 20-22

⁴⁶ srov. Ehrensaft, D. Parenting Together. 1987.

⁴⁷ srov. Oakley, A. In Maříková, Vohlídalová. Trvalá nebo dočasná změna? 2007. s. 23

2.2 Rodina, domácnost a partnerství

Jak už bylo výše zmíněno, především ve dvacátém století rodina prošla výraznými změnami. Vidíme, jak se vztah mezi mužem a ženou pomalu transformuje na vztah rovnoprávný. Ženy pracují, jsou tak po finanční stránce relativně nezávislé a soběstačné. To můžeme na jedné straně vnímat jako pozitivní vývoj, nicméně z jiného úhlu pohledu to může nést i svá negativa. Těmi mohou být konflikty týkající se například společného hospodaření s financemi či nevyvážené dělby práce co do péče o domácnost.

S tím, jak rodina přestává být ekonomickou jednotkou svázanou normami a strukturovanou pevně danými rolemi pro každého jejího člena, otevírají se cesty pro nová rodinná i partnerská uspořádání. Rodina nyní stojí na zcela svobodné volbě partnera, představě o romantické lásce, vzájemném sdílení emocí, odkládání manželství a plánovaném mateřství.⁴⁸ Tyto a mnohé další faktory mohou způsobovat křehkost, zranitelnost a nestabilitu současných soužití. Mladí lidé dnes ve valné většině velmi pečlivě zvažují čas příchodu svého potomka i celkový počet svých dětí. Důvodů je namátkou hned několik: finanční náklady, nutnost vzdát se osobní svobody, zodpovědnost a dlouhodobý závazek, atd. Pokud se přes veškeré reálné i uvažované překážky dva lidé rozhodnou, že se stanou rodiči, nastává v jejich životech velký zlom.

*„Výchova a péče o malé děti představuje velmi náročné období pro rodinu. V důsledku zásadních změn v životním stylu vzniká mnoho situací vyvolávajících u rodičů stres. Na druhé straně jim však děti dávají příležitost k tomu, aby na sobě pracovali, protože změna partnerského vztahu na rodičovský, je velkou výzvou“.*⁴⁹

⁴⁸ srov. Dudová, R., Vohlídalová, M. Nové tváře rodiny a nové podmínky pracovního trhu – teoretické souvislosti. In Dudová, R., a kol. Souvislosti proměn pracovního trhu a soukromého, rodinného a partnerského života. 2007. s. 19-20

⁴⁹ Plaňava, I., Pilát, M.. Děti, mládež a rodiny v období transformace. 2002. s. 153

Období, kdy lidé žijí v rodině společně se svými dětmi, bývá nejen krásné a naplňující, ale také vyčerpávající a velmi náročné. Přítomnost dětí se tak stává faktorem, který stabilitu partnerského vztahu silně ovlivňuje. Před partnery se staví nové úkoly, nové role, plány a cíle.

Tato fáze se tak pro muže a ženu může velmi snadno stát zatěžkávací zkouškou.

Obzvláště pro ženy je to období, kdy na ně jsou kladeny nesmírné nároky. Velmi dobře to shrnuje Beck⁵⁰, který dává narůstající nároky na rodiče se stále se snižujícím počtem dětí. Jedním dechem dodává, že ten, kdo se pro dítě musí obětovat, je zpravidla žena.

V centru pozornosti je vztah matka – dítě a partnerský vztah se dostává na vedlejší kolej, což mezi partnery vnáší spory. V tomto směru je v současné odborné literatuře i výzkumných šetřeních upírána pozornost na matky na mateřské dovolené.

Já jsem se však v této práci rozhodla obrátit zrak na ženy, které jsou již plnohodnotně zapojeny do obou sfér života – jak soukromé, tak veřejné. V důsledku toho může mezi partnery vznikat tenze a napětí, přičemž ženy bojují s dlouhodobým přetížením ze souběžného zvládnutí obou sfér každodenního života – práce a rodiny.

⁵⁰ srov. Beck, U. E., The Normal Chaos of Love. In Dudová, R., a kol. Souvislosti proměn pracovního trhu a soukromého, rodinného a partnerského života. 2007. s. 23

Zde Hohschildová⁵¹ odhalila, jaké genderové strategie zvládnání tohoto napětí v rodinách fungují:

a) Strategie sociální směny a vytváření rodinných mýtů

V rámci této strategie dochází k tomu, že se oba partneři v podstatě shodnou na důvodech, proč není nutné či není možné, aby dosáhli vyrovnanější dělby práce.

b) Jiné strategie

V opačném případě, kdy se partneři nedokážou shodnout a přijmout tuto nerovnost, může také nastat situace, kdy žena rozsah domácích prací i péče o děti jaksí eliminuje a případně si i najme placenou výpomoc.

Už z logického úsudku se musím k těmto strategiím stavět kriticky, a to proto, že ať tak či tak, ani jedna z nich neřeší požadované, tedy zapojení muže do chodu rodiny a domácnosti.

2.3 Zaměstnaná žena a rodina

Tak, jak došlo k významným změnám na poli legislativy a pracovních norem, tak doznal změn i přístup k významu ženské práce jako takové. To se zcela samozřejmě promítlo do nových pojetí pracovních i rodinných rolí. Dnes narážíme na to, že ženy nejen zcela běžně pracují, avšak co do výkonu domácích prací a péče o děti, jim v podstatě nebylo. Toto zjištění koresponduje s výsledky výzkumů zmíněných výše i v následujících.

⁵¹srov. Hohschild, A. R. In Maříková, H. Vohlídalová, M. Trvalá nebo dočasná změna? 2007. s. 25

Ani „*dlouholetá tradice pracovní participace žen na trhu práce v České republice nicméně nevedla k vyrovnání pozice mužů a žen na trhu práce, ani k rovnoměrnějšímu přerozdělení neplacené práce a péče o děti či jiné závislé a potřebné členy rodiny mezi ženy a muže v rodině.*“⁵²

Fakt, že práce žen je v mnohých oborech méně ohodnocena než práce mužů, je snad nezpochybnitelný. A to i za stavu, kdy mají ženy stejné vzdělání a ani nároky na výkon práce se neliší. „*Muži jsou zde tak stále vnímáni jako prototyp tzv. ideálního pracovníka, který je zcela oddán svému zaměstnavateli a nemá žádné anebo jen minimální rodinné (pečovatelské závazky).*

V takto nastaveném trhu práce je pak znevýznamňován a marginalizován ten, kdo se bezplatně stará a pečuje o druhé, tj. blízké rodinné příslušníky, kdo vykonává domácí práce, kdo organizuje a řídí chod celé rodiny i domácnosti.“⁵³

V současnosti už však není emancipace žen tím hlavním důvodem, proč chodí do práce. Ekonomický systém a životní standard běžný (nejen) v české společnosti to tak vyžadují. Průměrná rodina je na mzdách ze dvou plných pracovních úvazků zcela jednoduše závislá. Naproti tomu však stát neposkytuje žádné záruky a velká část populace se tak potýká s *nejistými vztahy na trhu práce*⁵⁴. Zaměstnavatelé jsou si totiž závislosti lidí na příjmech z mezd velmi dobře vědomi a mohou si tak klást podmínky, které jsou obzvlášť pro ženy kombinující práci a péči o děti a domácnost, nevyhovující.

Flexibilizace práce tak může ve svém důsledku vést ke „*kolonizaci*“⁵⁵ soukromého života prací, a tak i k nemožnosti ustavení nebo udržení partnerství a rodiny.

⁵² Hašková, H. a kol., *Vlastní cestou?* 2014. s. 163

⁵³Maříková, H., Křížková, A., Vohlídalová, M. *Živitelé a živitelky.* 2007. s. 9

⁵⁴ srov. Mitchell, E., a kol. *Kdo se (po)stará?* 2012. s. 38

⁵⁵ srov. Dudová, R. *Nové šance a rizika.* 2008. s. 47-49

Vynucená nezaměstnanost však rozhodně není řešením, a to nejen z pohledu ekonomického. Jak je již z nespočtu relevantních výzkumů dobře známo, nezaměstnanost má dlouhodobý negativní efekt na životní spokojenost. Vedle rodinných hodnot má totiž pro současnou mladou generaci velký význam i úspěch v profesionální sféře života.

Můžeme se tak setkat i s tzv. *dvoukariérním partnerstvím*⁵⁶, v němž oba partneři budují rovnocenné pracovní kariéry.

To, jak se poté lidé se svými pracovními a rodinnými povinnostmi vypořádávají, nám interpretují mnohé výzkumy.

Například z výzkumu Souvislosti proměn pracovního trhu a forem soukromého, rodinného a partnerského života, který provedl Sociologický ústav Akademie Věd v roce 2007, přišel se zjištěním, kdy „napětí mezi soukromým a rodinným životem na jedné straně a výkonem zaměstnání a profesionální kariérou na druhé straně reflektuje nezanedbatelná část české populace, tj. 34,4% dotázaných respondentů.“⁵⁷

Již studie Pracovní a rodinné role a jejich kombinace v životě českých rodičů z roku 2005 náročnost při kombinování těchto rolí dokládá výsledky, kdy ženy do věku 30 let se 2 a více dětmi touží po zkráceném úvazku.⁵⁸

⁵⁶ srov. Dudová, R., Vohlídalová, M. Nové tváře rodiny a nové podmínky pracovního trhu – teoretické souvislosti. In Dudová, R. Souvislosti proměn pracovního trhu a soukromého, rodinného a partnerského života. 2007. s. 63

⁵⁷ Tamtéž. s. 64

⁵⁸ srov. Křížková, A. a kol. Pracovní a rodinné role a jejich kombinace v životě českých rodičů. 2005. s. 30

Jako jeden z hlavních příčin problémů se zvládáním kombinace práce a rodiny dotázané ženy odpovídaly takto⁵⁹:

- jsou na rodinné povinnosti samy
- chybí jim dostatečná spoluúčast nebo alespoň pomoc a ochota partnera podílet se na práci v domácnosti a péči o děti
- chybí i pomoc ostatních osob
- placené služby jsou často nedostupné

Závěrem této kapitoly si tak troufám konstatovat, že pro ženy je kombinace práce a rodiny spleť mnoha potencionálních i skutečných problémů, jejichž důsledkem může být až vznik syndromu vyhoření.

V rodinách, které jsou založené na tradičním rozdělení rolí, tak ženy pravděpodobně nesou hned několikanásobnou zátěž – starost o domácnost, výchovu dětí a zaměstnání. Tam, kde dělba práce funguje na velmi nízké úrovni a zároveň spolupůsobí další, již jmenované, faktory, pak matkám hrozí opomíjení vlastních duchovních, duševních i tělesných potřeb ve prospěch rodiny.⁶⁰

⁵⁹ srov. Křížková, A. a kol. Pracovní a rodinné role a jejich kombinace v životě českých rodičů. 2005. s. 45

⁶⁰ srov. Kallwass, A. Syndrom vyhoření v práci a osobním životě. 2007. s. 57

3 Syndrom vyhoření

O syndromu vyhoření toho bylo napsáno již mnoho a vzhledem ke změnám provázejícím současnou společnost, je na něj soustředěna čím dál větší pozornost. Je také spojován s čím dál větším okruhem ohrožených osob a s čím dál větším počtem rizikových faktorů. Leckdy se může také zdát, že být „vyhořelý“ je již součástí běžné mluvy, přetížení, dlouhodobá frustrace a stres, nechuť a pocit totální únavy také není ničím výjimečným. Tím těžší se pak může jevit diagnostika, stanovení optimálního řešení či prevence tohoto syndromu. Může totiž postihnout prakticky kohokoliv z nás.

3.1 Vývoj pojmu a jeho pojetí z pohledu různých autorů

Syndrom vyhoření nebo také *burnout* syndrom má své kořeny v 70. letech 20. století, jehož objevitelem byl Henrich Freudenberger, který jej popsal jako „konečné stadium *procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení a svou motivaci.*“⁶¹

Křivohlavý⁶² však zmiňuje, že tento termín byl původně spojován se stavem lidí, kteří trpěli alkoholismem, v jehož důsledku ztratili zájem o vše ostatní.

Až postupem času se syndrom vyhoření dal do souvislosti s profesním životem, tedy tak, jak o něm většina lidí slyšela. Takovým způsobem se na vyhoření dívá i Praško popisující „*stav vyplenění všech energetických zdrojů původně intenzivně pracujícího člověka. Dochází k němu v důsledku nerovnováhy mezi emoční investicí pracovníka a „zisky“, které se mu navracejí v podobě ocenění, uznání a pocitu úspěšnosti.*“⁶³

⁶¹ Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1998. s. 49

⁶² Tamtéž. s. 46

⁶³ Praško, J., a kol. Chronická únava. 2006. s. 71

M. D. Rush pak ve své definici shrnuje mnohé z již řečeného a syndrom vyhoření označuje jako „*druh stresu a emocionální únavy, frustrace a vyčerpání, k nimž dochází v důsledku toho, že sled (nebo souhrn) určitých událostí týkajících se vztahu, poslání, životního stylu nebo zaměstnání dotyčného jedince nepřinese očekávané výsledky.*“⁶⁴

Nejčastěji se tato spojitost váže k pomáhajícím profesím, což potvrzuje například Poschkamp, který do této kategorie však zahrnul už i rodiče. „*Profesní mezilidský emocionální kontakt a z něj vyplývající vysoká emoční zátěž jsou charakteristické pro pomáhající profese jako např. učitele, rodiče, sociální a pedagogické pracovníky. Pomáhající profese proto tvoří rizikovou skupinu pro rozvoj syndromu vyhoření.*“⁶⁵

Pomáhající profese jsou rizikové zejména v tom, že jejich podstata spočívá v konstantní práci s lidmi, jimž je poskytována pomoc a podpora, ať už akutní, jednorázová či dlouhodobá.

Výkon těchto povolání s sebou vždy nese jistou psychickou zátěž. Pracovníci přicházejí se svými klienty či pacienty do úzkého a intenzivního kontaktu a mohou se za stav těchto lidí cítit nejen profesně, ale i osobně zodpovědní.

Výkon pomáhajících profesí si s sebou také nese další duševní břemena. Jak říká Kopřiva, pomáhající pracovníci se dostávají do kontaktu s lidmi agresivními, arogantními, se zanedbaným zevnějškem, přestupujícími normy, atd. Přesto by ale své pacienty či klienty neměli nikdy odsuzovat či jakkoli mravně soudit.⁶⁶

Možnosti pomoci jsou ale zpravidla omezené a pokroky směrem k žádoucímu efektu jsou mnohdy nesnadné, či dokonce nemožné.

Pakliže přihlédneme k míře společenského uznání a výši finančního ohodnocení těchto profesí, můžeme se zde opět setkat s alarmujícími prvky.

⁶⁴ Rush, M. D. Syndrom vyhoření. 2003. s. 7

⁶⁵ Poschkamp, T. Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence. 2013. s. 11

⁶⁶ srov. Kopřiva, K. Lidský vztah jako součást profese. 1997. s. 23

V konečném pořadí výčtu rizik pomáhajících profesí sem vstupuje osobní zapálení, odhodlání a vidina poslání spíše než povolání. Riziko vzniku syndromu vyhoření u takto zainteresovaných osob může být opravdu vysoké.

V posledních dvou definicích lze ale sledovat nejen odklon od chápání syndromu vyhoření výhradně v souvislosti s povoláním. Je zde také demonstrována nerovnováha mezi jakýmkoliv očekáváním a realitou, která vede k chronickému stresu, ale i další řadě psychických a somatických obtíží.

S přibývajícými studiemi, pojetími a pokusy o další uchopení syndromu vyhoření přibývá i snah o jeho formulaci. Proto zde uvádím několik bodů, které spojují snad téměř všechna vymezení:

1. Nejedná se o strnulý stav, nýbrž o proces.
2. Všechny jeho hlavní složky vycházejí z chronického stresu.
3. Základními složkami jsou pak emoční, fyzické i kognitivní vyčerpání.
4. Jeho příznaky se promítají do chování a jednání dané osoby.
5. K hlavním příznakům patří chronická únava, pocity bezmoci, zoufalství a beznaděje, obecný negativismus, intenzivní pocit nedostatku ohodnocení a uznání, apatie a další.
6. Syndrom vyhoření neovlivňují pouze život „vyhaslé“ osoby, ale mají významný dopad i na celé její okolí.

3.1.1 Odlišení syndromu vyhoření od zátěžových situací

V souvislosti s termínem syndrom vyhoření se velmi často pojí také výrazy jako stres, frustrace, deprivace, krize a další. Považuji proto za nezbytné si ve stručnosti představit i tyto pojmy.

Souhrnně je odborné prameny nazývají zátěžovými situacemi a například Vágnerová⁶⁷ uvádí, že tyto situace mohou mít na psychickou rovinu ve spojitosti s prožíváním, uvažováním i chováním značný vliv. Mezi tyto zátěžové situace řadí konkrétně stres, frustraci, konflikt, trauma, krizi a deprivaci.

Stres

Za vynálezce stresové teorie je považován Hans Seley, který tento jev rozpracoval ve své teorii obecného adaptačního syndromu.⁶⁸ Ke stresu přistupuje každá disciplína jinak, což vedlo ke snahám o vytvoření celistvého, holistického pojetí. I přes veškeré úsilí ale ani dnes nemá termín jednotnou platnou definici. Většina teorií v sobě spojuje stresovou reakci a stresor, jako faktor, který tuto reakci vyvolává.⁶⁹ Pelcák tak například přichází s pojetím, kdy *„stres jako komplexní odezva organismu na fyzickou nebo psychickou zátěž zajišťuje činnost všech funkcí organismu v nových podmínkách.“*⁷⁰

⁶⁷ srov. Vágnerová, M. Psychopatologie pro pomáhající profese. 2004. s. 48

⁶⁸ srov. Bartůňková, S. Stres a jeho mechanismy. 2010. s. 11-12

⁶⁹ Tamtéž. s. 52

⁷⁰ Pelcák, S. Stres a syndrom vyhoření. 2015. s. 5

Vágnerová⁷¹ pak dle Atkinsonové přidává pro detailnější vymezení charakteristické znaky stresových situací:

- Pocit neovlivnitelnosti situace

Na míře toho, jak silný stres člověk prožívá, se podílí pocit schopnosti a možnosti danou situaci ovlivnit. Čím více si myslíme, že s oním stavem nemůžeme nic dělat, tím více jsme ve stresu.

- Pocit nepředvídatelnosti vzniku stresové situace

Stejně tak pocit intenzity stresu zvyšuje absence možnosti se stresovou situací připravit, představit si ji, její průběh či následky.

- Pocit nezvládnutelnosti situace

Tento znak je naplněn, jakmile cítíme, že očekávání či nároky na nás kladené jsou příliš vysoké a my se domníváme, že jim nejsme schopni dostát.

- Nepříjemný tlak okolností vyžadujících příliš mnoho změn

Ve chvíli, kdy jsme postaveni před situaci, která zásadním způsobem mění náš život, může náš organismus přestat reagovat obvyklými způsoby a uchylujeme se k nejrůznějším typům reakcí.

Z výše popsaného vyplývá, že mezi stresem a syndromem vyhoření je opravdu úzký vztah, protože syndrom vyhoření může mít ve stresu zárodky, a to především ve stresu dlouhodobém spojeném s emoční zátěží, neúspěchem a soustavným přetěžováním organismu.⁷²

⁷¹ srov. Vágnerová, M. Psychopatologie pro pomáhající profese. 2004. s. 50

⁷² srov. Poschkamp, T. Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence. 2013. s. 42

Frustrace

Frustrace se od stresu, ale i syndromu vyhoření liší v tom, že jde o tzv. *zklamané očekávání*.⁷³ Může jít o jakýkoliv druh očekávání, které se nám nenaplnilo či opakovaně nenaplnuje, a dochází tak k neuspokojení potřeby, která je zpravidla spojena s nějakým druhem kladného ocenění. Tento druh zklamání ale není ničím výjimečným a v životě se s ním setkáváme poměrně běžně a poměrně často již od dětství. Problém lze očekávat tehdy, pokud se pojí s dalšími zátěžovými situacemi a nabývá dlouhodobého charakteru.

Konflikt

Ani konflikt není ničím ojedinělým a spolu s frustrací patří v podstatě mezi *denní mrzutosti*⁷⁴. Při konfliktu dochází ke *střetnutí dvou vzájemně neslučitelných, přibližně stejných tendencí*.⁷⁵ Konflikty ve své každodenní podobě by neměly pro člověka znamenat nijak významnou zátěž. Zcela opačný pohled vyžaduje stav, kdy se jedná o skutečně závažné a dlouhotrvající obtíže, jež člověk není schopen vyřešit nebo se s nimi vyrovnat.

Trauma

Trauma a jeho souvislost se syndromem vyhoření se může na první pohled zdát poněkud nepravděpodobná. Avšak symptomy obou jevů se v mnoha případech shodují. Když Baštecká vymezuje traumatizující událost, říká, že jde zpravidla o něco, co je nenadálé, hrozivé a co ohrožuje život či tělesnou celistvost jedince nebo jeho blízkých. Traumata téměř u všech postižených vyvolávají poznatelné projevy tísně, beznaděje a hrůzy. Zároveň zdůrazňuje, že i když se může zdát, že na některé jedince událost nezapůsobila, nemůžeme si být jisti, že jsou tyto lidé v pořádku.⁷⁶

⁷³ srov. Křivohlavý, J. Hořet, ale nevyhořet. 2012. s 39

⁷⁴ srov. Vágnerová, M. Psychopatologie pro pomáhající profese. 2004. s. 49

⁷⁵ Tamtéž.

⁷⁶ srov. Baštecká, B. Terénní krizová práce. 2005. s. 13-14

Krise

Pokud mluvíme o psychické krizi, pak jde o „*narušení psychické rovnováhy v důsledku vyhocení situace, dlouhodobé kumulace či situačního nárůstu problémů.*“⁷⁷ Jde tedy o situaci, kdy se setkáváme s překážkou, která v určitém období působí na náš život. Co je však důležité dodat, krizi nejsme schopni vyřešit buď sami či obvyklými způsoby, kterých běžně využíváme.⁷⁸

Deprivace

Deprivací rozumíme „*stav, kdy nějaká z objektivně významných potřeb, biologických či psychických, není uspokojována v dostatečné míře, přiměřeným způsobem a po dostatečně dlouhou dobu.*“⁷⁹ Člověk trpící deprivací je nucen zápolit s nedostatkem čehokoliv, co vede k uspokojení jeho potřeb. Důsledky se poté mohou projevit i na narušené rovnováze organismu.

Na závěr bych ráda uvedla ještě termín deprese, který je v souvislosti se syndromem místy zmiňován.

Deprese

Podle Křivohlavého⁸⁰ může být totiž vedlejším příznakem syndromu vyhoření, ale může se vyskytovat i nezávisle na něm. Dělicím rozdílem je uznání deprese jako onemocnění, která je v MKN-10 řazena pod kategorie F00-F99 Poruchy duševní a poruchy chování.⁸¹ Křivohlavý také mluví o častém vztahu deprese k negativním zážitkům z mládí, na rozdíl od syndromu vyhoření, a také o odlišné formě terapie.⁸²

⁷⁷ Vágnerová, M. Psychopatologie pro pomáhající profese. 2004. s. 53

⁷⁸ srov. Baštecká, B., Goldmann, P. Základy klinické psychologie. 2001. s. 275

⁷⁹ Vágnerová, M. Psychopatologie pro pomáhající profese. 2004. s. 53

⁸⁰ srov. Křivohlavý, J. Hořet ale nevyhořet. 2012. s. 70

⁸¹ Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. MKN 10.

<http://www.uzis.cz/zpravy/aktualni-verze-mkn-10-cr>

⁸² srov. Křivohlavý, J. Hořet, ale nevyhořet. 2012. s. 70

3.2 Příznaky a průběh syndromu vyhoření

Přestože syndrom vyhoření není samostatně klasifikován jako nemoc, v Mezinárodní klasifikaci nemocí můžeme najít kategorii Z73 Problémy spojené s obtížemi při vedení života, kde kategorie 73.0 nese název Vyhasnutí (vyhoření) s popisem „stav životního vyčerpání“.⁸³ Žádný seznam symptomů zde však uveden není a odborná literatura se ani zde, stejně jako v případě definice syndromu, v přesném výčtu neshoduje.

Křivohlavý⁸⁴ dělí příznaky syndromu vyhoření zcela stručně a jednoduše do dvou skupin, kterými jsou:

1. **Subjektivní příznaky:** mimořádně velká únava, snížené sebeocenění a sebe-hodnocení, vyplývající z pocitů snížené profesionální kompetence, problémy špatného soustředění pozornosti, snadného podráždění a negativismu.
2. **Objektivní příznaky:** po řadu měsíců trvající snížená výkonnost, zjištělná i spolupracovníky a příjemci služeb.

Stock uvádí také poměrně stručné vyjmenování, přičemž jako hlavní příznaky syndromu vyhoření vidí *vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti, které se odrážejí ve fyzickém, psychickém, emocionálním stavu*.⁸⁵

⁸³ Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. MKN10.

<http://www.uzis.cz/zpravy/aktualni-verze-mkn-10-cr>

⁸⁴ srov. Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1998. s. 51

⁸⁵ Stock, CH. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. 2010. s. 20

Mnohem podrobnější seznam pak nabízí Kebza a Šolcová⁸⁶, kteří příznaky dělí do oblasti fyzické, psychické a oblasti sociálních vztahů.

- **Oblast fyzická:** celková únava, apatie, rychlá unavitelnost, bolesti hlavy, poruchy spánku, zvýšené napětí, přetrvávající celková tenze atd.
- **Oblast psychická:** pocit celkového vyčerpání, ztráta motivace, útlum celkové aktivity, depresivní ladění, pocit bezcennosti, negativismus a sebelítost
- **Oblast sociálních vztahů:** útlum sociability, redukce kontaktů, narůstání konfliktů, nízká empatie, apod.

Na základě výše citovaných zdrojů lze konstatovat, že syndrom vyhoření je v odborných kruzích vnímán jako stav, ale i proces, který však nemá v lékařském smyslu jasně stanovené projevy, příčiny i průběh, a proto nemůže být označován za nemoc, nýbrž „pouze“ za syndrom.⁸⁷

Protože ale současná úroveň poznání a zkoumání nasvědčuje tomu, že osoby trpící tímto syndromem skutečně procházejí jeho jistými fázemi, snahy o jejich definici jsou nevyhnutelné.

Androšová⁸⁸ charakterizuje fáze procesu vyhoření takto:

1. Fáze nadšení

Riziko vzniká již v souvislosti nadprůměrným pracovním nasazením, velkými ideály, nadšením očekáváním a osobní angažovaností. Nereálné požadavky kladené na sebe i na okolí pak vedou k dobrovolné přepracovanosti.

⁸⁶ srov. Kebza, V, Šolcová, I. Burnout syndrom: Teoretická východiska, diagnostické a intervenční možnosti. In Československá psychologie. 1998. č. 5. s. 434 - 454

⁸⁷ srov. Poschkamp, T. Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence. 2013. s. 40

⁸⁸ srov. Andrišová, A. Psychologie a komunikace pro záchranáře v praxi. 2012. s. 16

2. Fáze stagnace

Zde dochází ke střetu ideálů a neuspokojivé reality. Ještě intenzivnější úsilí střídá snížení osobního zaujetí až celková ztráta zájmu o danou oblast.

3. Fáze frustrace

Pocity zklamání nabývají na intenzitě, člověk začíná pochybovat o smysluplnosti své práce, chybí mu uznání a vznik emocionálních obtíží je zde nasnadě.

4. Fáze apatie

Poslední fází je odrazem tendence se izolovat, rezignace, vyčerpání a nespokojenosti. Objevují se psychosomatické obtíže, které zasahují i do mezilidských vztahů člověka.

Křivohlavý⁸⁹ využívá taktéž čtyřfázového modelu, modelu Christiny Maslachové a vyjmenovává:

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 syndrom v celého jeho pestrosti („sesypání se“ a vyhoření všech zdrojů energie)

Autoři dalších modelů průběhu syndromu se co do počtu fází leckdy liší, nicméně charakter vývoje vyplývající z již uvedených zdrojů je povětšinou téměř identický. Vždy má podobu proměnlivého procesu, přičemž stanovení jasné příčiny je velmi obtížné. A i z tohoto důvodu se vyznačuje svou dlouhodobostí, vzájemným působením faktorů, nesnadným procesem zachycení jeho vzniku i náročnou diagnostikou v jakékoliv z jeho dalších fází.

⁸⁹srov. Křivohlavý, J. Hořet, ale nevyhořet. 2012. s. 83

3.3 Rizikové a protektivní faktory vzniku syndromu vyhoření

Jak už bylo výše řečeno, u syndromu vyhoření jde o celkové mentální i citové vyčerpání. To bývá způsobené dlouhodobým stresem, nevhodným vypořádáváním se s psychickou a fyzickou zátěží⁹⁰, ale i působením mnohých dalších faktorů. Syndrom vyhoření je tak multikauzálním⁹¹ jevem, kdy obtížnost vymezit jeho příčiny umocňují faktory, které nemůžeme zobecňovat pro celou populaci. To, co je pro jednoho člověka nadmíru náročné ke zvládnutí, může být snadné pro druhého a zase naopak. Potenciální riziko vzniku syndromu vyhoření tak závisí na značném množství různorodých a také individuálních činitelů.

3.3.1 Rizikové faktory vzniku syndromu vyhoření

Rizikové faktory jsou ty, které mohou přispívat k tomu, že osoba skutečně začne znaky syndromu vyhoření vykazovat.

Pro lepší přehlednost uvádím dělení dle Jeklové a Reitmayerové⁹², které tyto faktory dělí do tří základních skupin: **faktory vnější, profesní a vnitřní**.

Vnější faktory pak tvoří oblast zaměstnání a organizace práce, rodina a společnost. Těmto oblastem je pak přiřazen konkrétní výčet rizikových faktorů. Zde za pozornost stojí již samotné zařazení rodiny do této skupiny. Na první pohled by se mohlo zdát, že rodina by měla být jednoznačně faktorem protektivním, Jeklová s Reitmayerovou tvrdí, že tomu může být i zcela naopak.

⁹⁰ srov. Modul syndrom vyhoření. Centrum celoživotního vzdělávání. 2013. s. 3

⁹¹ srov. Pelcák, S. Stres a syndrom vyhoření. 2015. s. 52

⁹² srov. Jeklová, M., Reitmayerová, E. Syndrom vyhoření. 2006. s. 16-18

Vnější rizikové faktory

- Zaměstnání a organizace práce
 - dlouhodobé a opakované jednání s lidmi
 - nedostatek ocenění práce ze strany vedení či klientů
 - příliš náročné pracovní podmínky a dlouhodobé trvání těchto podmínek
 - snaha o postup na profesním žebříčku, atd.

- Rodina
 - přehnaná pozornost problémům ostatních
 - neutěšené bytové či finanční podmínky
 - nemoc či jiná zátěž v rodině, zvláště dlouhodobá
 - partnerské problémy a konflikty

- Společnost
 - soutěživý charakter naší společnosti
 - falešný obraz úspěchu – šťastný je ten, kdo vydělává peníze a je společensky uznávaný a úspěšný
 - tlak vyvíjený na ženy v domácnosti, aby nastoupily do práce
 - tempo naší společnosti

Vnitřní rizikové faktory

K vnějším rizikovým faktorům se připojují vnitřní faktory, jakými jsou v podstatě osobnostní znaky člověka, ale jeho fyzický stav i způsoby chování a reagování. Jeklová s Reitmayerovou⁹³ uvádějí tyto:

- přílišné nadšení pro práci
- vnitřní tendence k soutěživosti, ke srovnávání s druhými
- subjektivní vnímání obtížnosti vlastních životních podmínek
- špatné vnitřní sebehodnocení
- silné vnímání neúspěchu
- špatný fyzický stav
- nízká úroveň zdravé asertivity
- kladení příliš vysokých nároků na sebe sama
- neschopnost aktivního i pasivního odpočinku či relaxace, atd.

Poschkamp⁹⁴ s kategorizací i vymezením faktorů Jeklovou a Reitmayerovou do jisté míry souhlasí, jelikož i on hlavní příčiny strukturuje do oblasti osobnosti jedince a pracovních podmínek. Navíc pak zcela samostatně přidává *nedostatečné společenské uznání*, jež vnímá jako významný zatěžující faktor.

Křivohlavý⁹⁵ možné příčiny nijak nedělí a uvádí z těch, které tu ještě řečeny nebyly, například *přetěžování*, tedy situaci, kdy je na jednoho člověka kladení příliš velké množství úkolů, pacientů, zákazníků atp.

Dále do souvislosti vyhořením dává *negativní vztahy mezi lidmi*⁹⁶ (hádky, urážky, napadání) či *přílišnou emocionální zátěž*⁹⁷ (vysoké nároky na soustavné kladné emocionální chování).

⁹³ Jeklová, M., Reitmayerová, E. Syndrom vyhoření. 2006. s. 16-18

⁹⁴ Poschkamp, T. Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence. 2013. s. 14-25

⁹⁵ srov. Křivohlavý, J. Hořet, ale nevyhořet. 2012. s. 24

⁹⁶ Tamtéž. s. 41

⁹⁷ Tamtéž. s. 42

Křivohlavý⁹⁸ také detailněji upozorňuje na roli osobnostních charakteristik. O tom, že na vnímání a prožívání stresu je velmi individuální, nemůže být pochyb. Zde pak autor cituje Friedmana a Rosemana, lékaře, kteří rozdělili lidi do dvou skupin. Skupina „typ A chování“, druhá „typ B chování“. Tito lékaři přišli s výsledky své práce, kdy „typ A chování“ vykazovala vysoký výskyt infarktu myokardu, zatímco u „typu chování B“ byl výskyt infarktu podstatně nižší.

Typ chování A

- lidé jednající s mimořádnou energičností
- tendence soutěžit až soupeřit, být vždy nejlepší
- asertivita na hranici agresivitou a nepřátelstvím
- ochota riskovat, zároveň však pocity ohrožení a prožívání úzkosti
- kladení vysokých cílů, netrpělivost a bezohlednost při jejich dosahování.

Typ chování B

- také velká výkonnost, avšak nikoli za každou cenu
- širší spektrum zájmů a cílů, přiměřený odpočinek
- vyvážený čas na práci i na rodinu

Toto dělení uzavírá s tím, že pozdější studie prokázaly, že syndrom vyhoření se u lidí s typem chování A objevoval podstatně častěji, nežli u lidí s typem chování B.

Kombinací dlouhodobého působení vybraných faktorů se jedinec velmi snadno setkává s nesplněnými očekáváními, trpí vyčerpáním a únavou. Důležitou roli zde pak sehrávají faktory *protektivní*⁹⁹, ty které by měly vliv rizikových činitelů mírnit, vyrovnávat či dokonce kompenzovat.

⁹⁸ srov. Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1998. s. 79

⁹⁹ srov. Kebza, V., Šolcová, I. Syndrom vyhoření. 2003. s. 15

3.3.2 Protektivní faktory syndromu vyhoření

Kebza a Šolcová tyto faktory nazývají také jako *burnout tlumící*¹⁰⁰ a vyjmenovávají tyto:

- chování typu B – dostatečná asertivita
- schopnost a dovednost relaxovat
- odolnost („resilience) ve smyslu hardiness či smyslu pro koherenci
- self-efficacy, víra ve vlastní schopnosti, sebeuplatnění
- flow – příjemný tok, či proud zážitků, dostavujících se na základě přiměřených požadavků k poměru k možnostem jedince
- „social support“ – sociální opora
- pocit adekvátního společenského a ekonomického uznání a hodnocení
- pocit osobní pohody (well-being), atd.

O faktoru „*flow*“ mluví také Křivohlavý¹⁰¹, a to v souvislosti s hledáním opaků burnout, tedy syndromu vyhoření. Flow jako vrcholový psychický stav či zážitek je pro něj jedním z nich. Stav, kdy člověk uspokojuje své vyšší lidské potřeby a prožívá tak intenzivní kladný pocit. V okamžicích, kdy člověk prožívá pocity duševního i sociálního růstu a zrání, se v podstatě nachází na protipólu syndromu vyhoření.

Dalším protipólem je podle něho *spokojenost*. Spokojenost pracovní, sama se sebou, se světem i vlastním životem.¹⁰² Tématu životní spokojenost se ve své práci věnuji více v další, 4. kapitole.

Jako poslední opak syndromu vyhoření Křivohlavý definoval dobrou úroveň duševního zdraví. Zde se opakovaně setkáváme s pojmem „*well-being*“, kdy se člověk cítí duševně zdráv.

¹⁰⁰ srov. Kebza, V., Šolcová, I. Syndrom vyhoření. 2003. s. 15

¹⁰¹ srov. Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1998. s. 55-56

¹⁰² Tamtéž.

Pokud mluvíme o uspokojování potřeb, zejména těch sociálních, pak se nelze podrobněji nezmínit o sociální opoře, která je považována za velmi účinný faktor omezující působení stresu. „*Sociální opora zahrnuje působení lidí v okolí jedince, kteří mu jsou blízcí, pozitivně jej hodnotí a mají jej rádi.*“¹⁰³ Zdrojem sociální opory by měla být právě rodina, kde poskytování podpory, nezištná pomoc a akceptace je součástí jejich funkcí. Sociální opora je důležitou determinantou, ovlivňující psychické i tělesné zdraví člověka a významnou roli hraje zejména při zvládání životních těžkostí.¹⁰⁴

Raduenská a Javůrková¹⁰⁵ ještě přidávají neutrální faktory:

- inteligence
- hlavní demografické charakteristiky (věk, stav, vzdělání, délka praxe v oboru, atd.)

3.4 Diagnostika a zvládání syndromu vyhoření

Tato kapitola se věnuje problematice diagnostiky syndromu vyhoření, informuje o nejvyužívanějších metodách diagnostiky a ve stručnosti vykresluje jejich podstatu. Následuje text pojednávající o možnostech zvládání syndromu vyhoření z pohledu různých autorů.

3.4.1 Metody diagnostiky syndromu vyhoření

Jak již bylo řečeno, vyhoření je popisováno jako proces či stav, nikoliv však jako nemoc. Vzhledem k tomu, že k syndromu vyhoření není ustanovena žádná charakteristická konstelace symptomů a průběh není vždy stejný, není syndrom v současné době jako nemoc uznán.¹⁰⁶

¹⁰³ Paulík, K. Psychologie lidské odolnosti. 2010. s. 23

¹⁰⁴ srov. Koubeková, Vztahy mezi percipovanou sociální oporou a některými osobnostními charakteristikami adolescentov In. Psychológia a patopsychológia dieťaťa. 2001. roč. 36. č. 1. s. 39

¹⁰⁵ srov. Raduenská, J., Javůrková, A. Lékařská psychologie ve zdravotnictví. 2011. s. 146-147

¹⁰⁶ srov. Poshkamp, T. Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence. 2013. s 41

K základním metodám zjišťování syndromu vyhoření patří zejména speciálně sestavené dotazníky. Dále je při zkoumání syndromu vyhoření možné využít i metody pozorování, ať pozorování vlastního stavu či pozorování druhých lidí a zaznamenáváním změn v jejich chování a jednání.¹⁰⁷

Mezi neznámější a nejčastěji využívané dotazníky pak patří následující:

MBI – Metoda Maslach Burnout Inventory

Zřejmě první publikovaná metoda sloužící k diagnostice syndromu vyhoření. Je používána již od roku 1981 a jejími autorkami jsou Christian Maslachová a Susan Jacksonová. Dodnes je tento dotazník pravděpodobně nepoužívanější metodou ke stanovení stupně vyhaslosti.

Tato dotazníková metoda stojí na faktorové analýze, jejímž prostřednictvím se zjišťují tři faktory: emocionální vyčerpání, depersonalizace a snížený pracovní výkon.¹⁰⁸

Faktor EE - emocionální vyčerpání Křivohlavý popisuje jako ztrátu chuti k životu, nedostatek sil a nulovou motivaci k nějaké činnosti.

Faktor DP – depersonalizace značí nedostatek kladné odezvy a související zahořknutí vůči druhým lidem.

Faktor PA – snížený pracovní výkon se pojí s nízkou mírou zdravého sebecenění, sebehodnocení a sebedůvěry, což vede k nedostatku energie ke zvládnutí životních těžkostí, konfliktů i stresových situací.¹⁰⁹

¹⁰⁷ srov. Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1998. s. 33

¹⁰⁸ srov. Kebza, V. Šolcová, I. Syndrom vyhoření. 2003. s. 134

¹⁰⁹ srov. Křivohlavý, Hořet, ale nevyhořet. 2012. s. 54-55

BM – Burnout Measure

Následoval dotazník Pinesové a Aronsona, který je určen přímo ke zjišťování výskytu syndromu vyhoření u dané osoby a je zaměřen na tři různé aspekty jednoho psychického jevu – celkového vyčerpání. Sledovanými hledisky jsou:

- pocity fyzického vyčerpání (pocity únavy, celkové slabosti, pocity ztráty sil, apod.),
- pocity emočního vyčerpání (pocity tísně či deprese, beznaděje, bezvýchodnosti)
- pocity psychického vyčerpání (pocity naprosté bezcennosti, ztráty lidské hodnoty, ztráty iluzí – kladných představ o sobě a o světě) ¹¹⁰

Orientační dotazník

V roce 1990 pak přišli Hawkins, Thursman, Minirth a Maier s metodou rozpoznávání blížícího se nebezpečí a stavu psychického vyhoření. Českou verzi připravil a publikoval Křivohlavý a tato metoda je díky své jednoduchosti a srozumitelnosti vhodná i sebediagnostice.¹¹¹

Je však nutné podotknout, že diagnostika pomocí dotazníku může mít pro výzkumníka do značné míry sníženou výpovědní hodnotu. Dostává se mu „pouze“ tvrdých dat, nemá však možnost nahlédnout do problematiky hlouběji a nechat si zjištěná fakta od respondenta více osvětlit, zdůvodnit či popsat. I to byl jeden z důvodů, proč jsem se ve svém průzkumném šetření rozhodla jít cestou kvalitativní metody a s respondentkami jsem provedla rozhovory.

¹¹⁰ Křivohlavý, Hořet, ale nevyhořet. 2012. s. 51

¹¹¹ Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1998. s. 33-34

Vhodnost použít v případě nejasností nebo neurčitosti výsledků doporučují například Kebza a Šolcová, kteří navrhují další psychologické metody jako rozhovor, anamnestický dotazník, pozorování nebo metody sloužící k základní orientaci v osobnosti.¹¹²

Při volbě výzkumné metody pro mé šetření jsem se rozhodla pro zkoumání cestou rozhovoru. Při zhlédnutí dotazníků jsem totiž narazila na několik aspektů, které by mi realizaci šetření přinejmenším značně komplikovaly. Například MBI a BM dotazníky jsou jednoznačně naformulovány pro zjišťování syndromu vyhoření (mimo jiné) v profesním životě. V případě volby dotazníků by tak byly zcela nevyhnutelné zásahy do jejich podoby, čímž by se ale zcela jasně pozměnila jejich výpovědní hodnota. Další nevýhodou dotazníků by byla absence možnosti nahlédnout zkoumanému jevu pod povrch, zachytit esence tohoto jevu a více je rozpracovávat.

3.4.2 Zvládání syndromu vyhoření v osobní rovině

Když Křivohlavý¹¹³ v publikaci Jak neztratit nadšení mluví o burnout, tvrdí, že při jeho vzniku i vývoji hraje významnou roli nepoměr stresorů (faktorů zatěžujících, stresujících) a možností těžkou situaci řešit (tzv. salutorů).

Jakmile se člověk nachází ve fázi, kdy zátěž podstatně převažuje možnost salutorů, dochází ke stresu a jsou zde v podstatě 2 možnosti, jak tento stav správně řešit:

a. ubrat na straně stresorů, anebo naopak

b. přidat na straně salutorů.

Ubráním na straně stresů myslí např. vzdání se některé z aktivit, které děláme, Buď alespoň delegovat pravomoc a nechat část toho, za co neseme odpovědnost, dělat někoho jiného; anebo se této činnosti zcela vzdát.

¹¹² srov. Kebza, V. Šolcová, I. Burnout syndrom. In Československá psychologie. 1998, roč. 42. č. 5. s. 442

¹¹³ srov. Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1998. s. 77-78

Druhou možnost vidí jako prevenci, která může také vést k seznámení se s problematikou duševního zdraví. Prostřednictvím relaxace a relaxačního cvičení tak může člověk posilovat vlastní nezdolnost.

Úlohu stresu rozebírá také Minirth a kol., když tvrdí, že „*ačkoliv je jistá míra stresu běžná, snad i nezbytná, a určitý stres je pozitivní, příliš mnoho stresu příliš dlouhou dobu může vyústit ve vyhoření.*“¹¹⁴

Kebza ve shodě s Paulíkem pak kladou důraz na *aktivní přístup ke zvládnání stresu*¹¹⁵, který shrnují do pokynů v několika bodech, jimiž jsou například tyto:

- být aktivní při konfrontaci se stresujícími událostmi, brát je jako výzvy a nevžívat se do role oběti
- počítat se stresovými situacemi jako s realitou a zároveň vymezit oblasti postižené stresem a ujasnit si oblasti ostatní
- orientovat se na osobnosti, které jsou ve zvládnání stresu odolné a silné, cíleně kolem sebe vytvářet pozitivní prostředí
- zabývat se otázkami zdravého životního způsobu a spojovat je s pevným odhodláním

Paulík také upozorňuje, že u zvládnání zátěže (*copingu*) je důležitá také jeho účinnost. Lidé totiž reagují na stres různými způsoby, a zatímco někteří jedinci volí v podstatě racionální postupy, jiní zvládají stres a zátěž způsoby, které v sobě zahrnují i řadu nepříznivých vlivů a rizik. Těmi méně racionálními způsoby zvládnání může být například zvýšená konzumace léků, alkoholu, cigaret či jiných tlumících nebo stimulačních drog. Jako racionální postupy zvládnání Paulík vidí úpravu pracovního režimu (lepší time-management, více relaxace a spánku), hledání sociální opory ve svém a také využití postupů doporučených lékaři, psychology, ale i právníky.¹¹⁶

¹¹⁴ Minirth, F., a kol. Jak překonat vyhoření. 2011. s. 11

¹¹⁵ srov. Kebza, V., Paulík, K. In Paulík, K. Psychologie lidské odolnosti. 2010. s. 374

¹¹⁶ Tamtéž s. 98

3.5 Možnosti prevence a terapie syndromu vyhoření

Se syndromem vyhoření zcela samozřejmě souvisí jeho prevence a terapie, o nichž hovoří tato kapitola. Zaměřila jsem se zejména na předcházení vzniku stresorů jako rizikových faktorů ve vztahu ke vzniku syndromu vyhoření. Současná léčba syndromu vyhoření spočívá hlavně v nejrůznějších formách terapií, přičemž ty nejrozšířenější z nich zde taktéž ve stručnosti představuji.

3.5.1 Prevence výskytu syndromu vyhoření

O tom, že včasná prevence je u syndromu vyhoření zcela zásadní, nemůže být pochyb. Vzhledem k povaze moderní doby, kdy na člověka působí značné množství rozličných stresorů, jde o velmi aktuální téma. Stresory jako rizikové faktory je tak třeba eliminovat a předcházet jejich vzniku.

Protože je chronický stres hlavní složkou syndromu vyhoření, antistresová prevence zde hraje významnou roli. Bartůňková¹¹⁷ uvádí, že stěžejním je pak myšlení orientované na zdraví, tzv. *salutogenní myšlení*. Salutogenní myšlení stojí na srozumitelnosti, porozumění světu, zvládnutelnosti (dostatku sebevědomí a víře ve vlastní schopnosti) a smysluplnosti. Dále mezi obecné antistresové techniky řadí dostatečný odpočinek, různé formy meditací, jógu, aktivní cvičení či relaxační masáže.

Salutogenezi se prapůvodně zabýval Aaron Antonovsky, který se zajímal o kořeny zdraví. Při studii zaměřené na přeživší z nacistických koncentračních táborů v Osvětimi zjistil, že zvládání životních problémů úzce souvisí s postoji těchto lidí k životu a jeho obtížím.

Výsledky této práce pak shrnul do pojetí nezdolnosti, které pracuje právě se zmíněnými dimenzemi: smysluplnost, srozumitelnost a zvládnutelnost. Odhalil tak, že lidé, kteří se jen tak nevzdají, zvládají životní těžkosti podstatně lépe a tak snadno nevyhoří.¹¹⁸

¹¹⁷ srov. Bartůňková, S. Stres a jeho mechanismy. 2010. s. 112

¹¹⁸ srov. Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1998. s. 42-43

Pro srovnání s již řečeným Rush vidí základ úspěšné prevence ve znalosti svých omezení, správném pohledu na práci, dodržování pravidla 80/20 (to znamená, že 80% úspěchu vychází z 20% aktivity), pravidelném přehodnocování cílů a priorit, vytvoření si času na vychutnání života a v hodnotném trávení volného času. Tato opatření by měla zajistit rovnováhu, která je klíčem k předcházení vyhoření.¹¹⁹

Křivohlavý¹²⁰ pak mnohé z uvedeného dělí do dvou skupin, tedy na interní postupy a externí postupy. Interní možnosti jsou zaměřené přímo na jedince ohroženého vyhořením. Externí vlivy pak berou v úvahu i úpravu vnějších podmínek obklopujících tuto osobu.

Interní možnosti prevence

- smysluplnost žití (nutnost hledat to, co nás naplňuje, uvědomovat si hodnoty, které dávají smysl našemu životu)
- stresory a salutory (posilovat vlastní nezdolnost a zajímat se o problematiku duševního zdraví)
- osobnostní charakteristiky (orientace na typ chování B – přiměřená asertivita, širší spektrum zájmů, přiměřená zátěž a tlak na sebe sama)
- hardiness dle Kobasové (snaha aktivně zvládnout náročné situace a nebýt lhostejný)
- zdravá orientace na dobrý výkon dle McClellanda (přiměřené riskování, stanovování cílů, dlouhodobé i krátkodobé plánování a subjektivní vnímání úspěchu)
- zaujetí pro určitou věc dle Czikzentmihalyiho (nepřipouštění si překážení při dosahování cílů)
- proměnlivost dle Pinesové (vítání nových situací jako výzev a příležitostí)

¹¹⁹ srov. Rush, M. D. Syndrom vyhoření. 2003, s. 115-121

¹²⁰ srov. Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1998. s. 75-112

Externí vlivy

- sociální opora a sociální síť (dobré dlouhodobé mezilidské vztahy, emocionální podpora a pomoc jako prevence syndromu vyhoření)
- kladné hodnocení druhých lidí (vyjadřování úcty, vážnosti a respektu k ostatním lidem)
- pracovní podmínky (přesná pracovní náplň a jasný organizační systém, důsledná zpětná vazba, respektování specifických potřeb, reálné stanovení pracovních úkolů a uznání)

3.5.2 Terapie syndromu vyhoření

Tak, jako je rizikovost konkrétních faktorů, výskyt souborů příznaků i průběh celého procesu vyhoření individuální, tak individuální musí být i léčba – terapie jednotlivých případů syndromu vyhoření. Co pomůže jednomu, nemusí zdaleka pomoci druhému. Čím dříve dojde k odhalení příznaků syndromu vyhoření, tím lépe, stejně jako u nemocí.

V současnosti se léčbě vyžívají převážně různé formy psychoterapie, např. existenciální psychoterapie, logoterapie, daseianalýza, kognitivně-behaviorální terapie, apod.¹²¹

Vybraní autoři charakterizují vyjmenované typy terapie následovně.

Existenciální psychoterapie je zaměřena na vnitřní svět prožitků a jejím cílem je umožnit jedinci, aby se vyrovnal s otázkami lidského bytí, smyslu života, odpovědnosti člověka atd. Od terapeuta zabývající se existenciální psychoterapií se očekává dovednost pomoci trpícímu navrátit jeho vlastní sebeúctu.¹²²

¹²¹ srov. Raduenská, J., Javůrková, A.. Lékařská psychologie. 2011. s. 147-148

¹²² Tamtéž.

Logoterapie dle Kebzy a Šolcové na existenciální východiska navazuje a postupuje cestou objevování nových hodnot a jejich přejímání pacientem. Taková pomoc může být zejména ve finálních fázích syndromu velmi účinná, jelikož se nachází ve stádiu, kdy se celý jejich svět hroutí a přestává dávat smysl.¹²³

Daseinanalýza má taktéž kořeny v nalézání smyslu existence. Zde se důraz klade na jedinečnost a neopakovatelnost individuality pacienta a na jeho vývoj. Terapeut se stává konzultantem, který pouze udílí doporučení¹²⁴.

Kognitivně-behaviorální psychoterapie věnuje pozornost i využití kognitivních faktorů, tzn. názorů a interpretaci klienta ve vztahu k vlastnímu problému. Jak již název napovídá, používají se jak behaviorální techniky, tak i techniky zaměřené na změnu názorů a postojů klienta. Terapeut jej pak vede ke schopnosti realistického náhledu na tento problém.¹²⁵ Raduenská s Javůrkovou pak KBT rozebírají podrobněji a uvádějí příklady behaviorálních technik jako např. meditace, hypnóza, jóga či kontrolované dýchání. Mezi kognitivní metody řadí vytváření hypotéz, jejich ověřování a vylučování těch chybných či správné pojmenovávání objektů a situací.¹²⁶

¹²³ srov. Kebza, V., Šolcová, I. Syndrom vyhoření. 2003. s. 18

¹²⁴ srov. Raduenská, J., Javůrková, A.. Lékařská psychologie. 2011. s. 148

¹²⁵ srov. Vágnerová, M. Psychopatologie pro pomáhající profese. 1999. s. 26.

¹²⁶ srov. Raduenská, J., Javůrková, A.. Lékařská psychologie. 2011. s. 150-151

4 Životní spokojenost

Dotazník BM jako jeden z nejčastěji užívaných dotazníků při diagnostice syndromu vyhoření má velmi dobrou míru shody s výsledky i jiných psychologických vyšetření, a to například s vyšetřeními zaměřenými na spokojenost – spokojenost v zaměstnání, s vlastním životem a se sebou samým. Zpravidla platí, že čím vyšší výsledná hodnota BM dotazníku, tím vyšší je i nespokojenost daného člověka se sebou samým, s vlastním životem i světem, který ho obklopuje.¹²⁷ O životní spokojenost svých klientů a pacientů tak usilují odborníci z oblasti lékařství, psychologie, sociální práce a mnoha dalších oborů.

4.1 Koncept životní spokojenosti a její aspekty

Životní spokojenost (angl. life satisfaction) se dostala do centra pozornosti zejména v souvislosti s příchodem pozitivní psychologií, tedy psychologií, která se zabývá studiem pozitivních emocí (radost, štěstí, láska, naděje, flow, atd).¹²⁸

Pojem životní spokojenost se potýká s nejednoznačným definováním a velmi často se prolíná i s dalšími termíny jako například subjektivní osobní pohoda (angl. subjective well-being).

Dle Sobotkové je však osobní pohoda zastřešujícím pojmem, jeho kognitivní složkou je právě životní spokojenost.¹²⁹ Taktéž vidí spokojenost Blatný a definuje ji ve smyslu vědomého a globálního hodnocení vlastního života jako celku.¹³⁰

Životní spokojenost se tak orientuje na vysoce subjektivní kritéria a prožívání každého jedince.

¹²⁷ srov. Křivohlavý, J. Hořet, ale nevyhořet. 1998. s. 52

¹²⁸ srov. Slezáčková, A. Průvodce pozitivní psychologií. 2012. s. 15

¹²⁹ srov. Sobotková, I. Rozdíly mezi otci a matkami v pohledu na fungování rodiny, v životní spokojenosti a rovnováze mezi prací a rodinou. 2011. In Československá psychologie, roč. 55, č. 2. s. 139-151.

¹³⁰ srov. Blatný, M., a kol. Psychosociální souvislosti osobní pohody. 2005. s. 85

Do hodnocení spokojenosti tudíž vstupuje individuální vnímání a prožívání důležitých oblastí našeho života. Faktorům, které do evaluace životní spokojenosti vstupují, se věnuji v následující kapitole.

Podle Deinerja a kolektivu¹³¹ můžeme teorie životní spokojenosti rozdělit do dvou skupin: bottom up (zdola nahoru) a top down (shora dolů)

- **přístup bottom-up**

Tento přístup vidí silný vliv v objektivních podmínkách na životní spokojenost. Objektivními podmínkami jsou myšleny zejména sociodemografické a socioekonomické faktory.

- **přístup top-down**

Přístup shora dolů je zaměřen spíše na způsob prožívání a vnímání dění člověkem, než na objektivní podmínky. Tato teorie tak zkoumá rysy a vlastnosti člověka, které mohou mít přímý vliv na jeho spokojenost.

Podle téhož autora můžeme faktory ovlivňující životní spokojenost rozdělit do 4 základních oblastí:

1. **Demografické faktory** (manželství, rodina, vzdělání, pohlaví, příjem, věk)
2. **Faktory chování a projevy chování** (aktivity, sociální kontakty, apod.)
3. **Osobnostní faktory** (inteligence, temperament, optimismus a další)
4. **Biologické faktory**

¹³¹ srov. Diener, E., Ryan, K. Subjective well-being. In South African Journal of Psychology. 2009. roč. 39, č. 4. s. 391-406

Hnilica¹³² ve své studii mezi činitele, které mají vliv na míru životní spokojenosti, řadí tyto:

- socioekonomický status a související vzdělání, povolání a příjmy
- zdraví
- životní události
- osobnost, resp. individuální rozdíly v osobnosti jedince

Dotazník životní spokojenosti při testování celkové životní spokojenosti člověka využívá hodnocení v deseti škálách, kterými jsou zdraví, práce a povolání, finanční situace, volný čas, manželství a partnerství, vztah k vlastním dětem, vlastní osoba, sexualita, přátelé, známí a příbuzní, bydlení. Z toho vyplývá, že dotazníkem vymezené oblasti mohou být v podstatě faktory, které mají na míru životní spokojenosti zásadní vliv.

4.2 Vztah životní spokojenosti, rodiny a práce

Jak již zmiňované shody ve výsledcích BM testů a testů životní spokojenosti vědcům opakovaně prokazují, životní spokojenost a syndrom vyhoření spolu úzce souvisí. Při studiu dalších odborných pramenů jsem si pak nemohla nevšimnout diskuze právě nad souvislostmi mezi rodičovstvím, životní spokojeností, duševním zdravím a osobní pohodou.

Tímto tématem se u nás zabývá například Hamplová, Dudová, Plaňava, Maříková, Křížková či Možný.

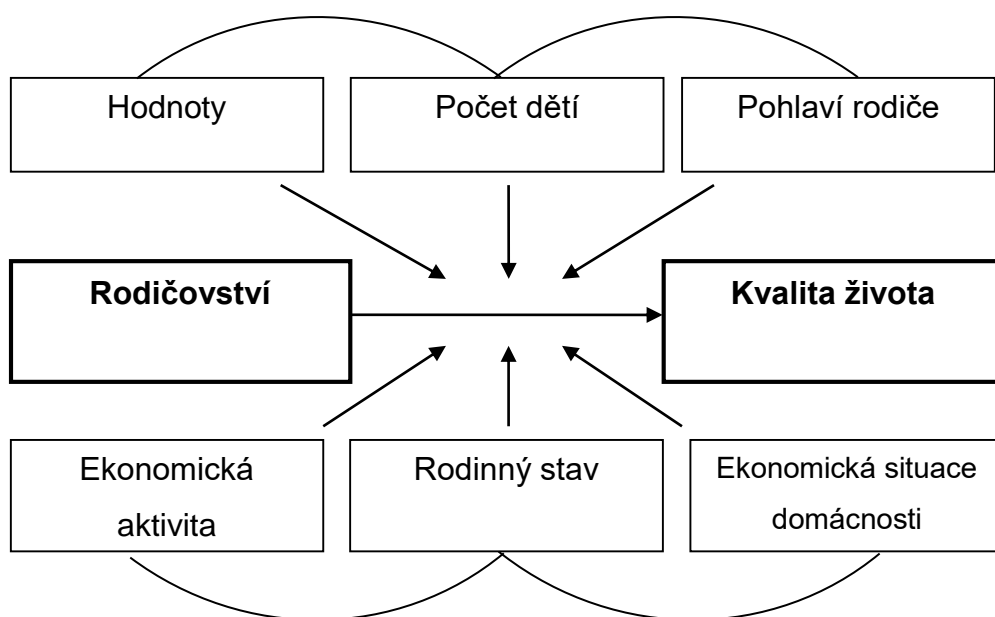
¹³² srov. Hnilica, K. Vlivy socioekonomického statusu a přírodní katastrofy na zdraví a spokojenost se životem. In Československá psychologie. 2006. roč. 50. s. 16-34

Můžeme také jmenovat konkrétní studie, aplikované na českou společnost. Dle mých poznatků se nejnovějšími výsledky chlubí mezinárodní srovnávací program ISSP (International Social Survey Program), který v letech 2011 až 2012 sbíral v České republice data ohledně zdraví, rodiny a spokojenosti.

V roce 2005 vznikly hned dvě studie podpořeny Sociologickým ústavem AV ČR, a to studie Rodiče a studie Proměny. V rámci reprezentativního šetření ISSP – Rodina a mění se gender role byla v roce 2002 zkoumána životní spokojenost ve vztahu k hodnocení rodinného a pracovního života.

Hamplová a kolektiv demonstruje v publikaci Rodina a zdraví – jejich vzájemné souvislosti faktory, které podle nich ovlivňují vztah mezi rodičovstvím a kvalitou života na grafu níže.¹³³

Obrázek č. 1 – Faktory ovlivňující vztah mezi rodičovstvím a kvalitou života



¹³³ srov. Hamplová, D., a kol. Rodina a zdraví – jejich vzájemné souvislosti. 2014. s. 89

Aspektům ovlivňujícím životní spokojenost se věnuje také psycholog Peter Gröpel.¹³⁴ Ten poukazuje na to, že spokojenost se životem pozitivně koreluje s kvalitou vztahů, rodinný stavem ve prospěch lidí žijících s manželským partnerem, se sociální soudržností, s potřebou práce (resp. nezaměstnaností) a dosahováním cílů.

Vzhledem k tomu, že v centru pozornosti mé práce stojí zejména rodinný život a ekonomická aktivita matek, rozhodla jsem se zaměřit zejména na výsledky dotýkajících se těchto dvou oblastí.

Dle dat interpretovaných výzkumem ISSP 2011/2012 se ukázalo, že z hlediska vlivu spokojenosti s prací a spokojenosti s osobním životem na celkovou životní spokojenost je v tomto směru méně důležitá než spokojenost s osobním životem. Přichází také se závěrem, že neuspokojivý rodinný život bývá spojen s horším psychickým zdravím ve srovnání se samotou. Data z tohoto šetření také naznačují, že na nespokojenost s rodinným životem reagují citlivěji ženy, než muži.¹³⁵

Z výsledků stejné studie se dá také vyčíst, že matky, které dětem připisují vysokou hodnotu, trpí depresivními symptomy častěji než ženy, které sice děti mají, ale nevnímají je jako centrální hodnotu svého života. V kontextu tohoto zjištění Hamplová cituje Hayse, který mluví o tzv. *intenzivním rodičovství* jako o souboru představ a postojů, v jejichž základě stojí přesvědčení, že děti jsou zdrojem radosti a smyslu života a že v centru života matky by mělo stát dítě a naplnění jeho potřeb. Tyto představy bývají spojeny s pocity stresu, viny, selhání a nedostatečnosti právě díky často nerealistickým představám o tom, jak by měla vypadat ideální matka.¹³⁶

¹³⁴ srov. Gröpel, P. Rovnováha životných oblastí vo vztahu k naplnenosti potrieb a spokojnosti so životom. In Československá psychologie. 2006. s. 71-82

¹³⁵ srov. Hamplová, D., a kol. Rodina a zdraví – jejich vzájemné souvislosti. 2014. s. 68

¹³⁶ Tamtéž. s. 93

Například Dyrdal¹³⁷ zachází ještě dál, když mluví o tzv. *rodičovském paradoxu*, který se vztahuje ke skutečnosti, kdy většina lidí touží po dětech, protože věří, že děti učiní jejich život šťastnější a naplněnější. V realitě pak leckdy dochází k tomu, že rodičovství jejich život zcela nutně lepším neučiní.

Pokud se zaměříme na aktuální poznatky co do spojitosti rodinného a pracovního života, pak zmíním kupříkladu projekt Sociologického ústavu AV ČR: *Práce a rodina* (2010), který byl zaměřen pouze na rodiny pracujících rodičů.

Výzkum pomocí škály *Work-Life Balance Scale*¹³⁸ sledoval rovnováhu mezi prací a rodinou. Jedním ze závěrů bylo zjištění, že zatímco u otců se vliv počtu dětí promítal do plnění jejich pracovní role, u matek se tento faktor promítl do životní spokojenosti.

Dále se zde projevil faktor počtu dětí, přičemž zmíněné konflikty mezi těmito životními sférami se projevily u rodičů s více jak jedním dítětem. Matky více dětí pak byly statisticky významně méně spokojené se svým vztahem k dětem, s vynaloženým časem a společnými rodinnými aktivitami než matky jedináčků.¹³⁹

V rámci teorií pozdní modernity poukazujících na kolonizaci soukromého života tím pracovním se v této souvislosti hovoří o tzv. časové chudobě jako důsledku zaměření společnosti na práci. Protože lidé tráví v práci stále více času, na osobní, soukromý, případně rodinný život jim zbývá daleko méně času, než by chtěli mít.¹⁴⁰

¹³⁷ srov. Dyrdal et al. 2011. In Hamplová, D., a kol. *Rodina a zdraví – jejich vzájemné souvislosti*. 2014. s. 87

¹³⁸ srov. Hašková, H. a kol. *Vlastní cestou?* 2014. s. 165

¹³⁹ Tamtéž.

¹⁴⁰ srov. Keller, J. *Tři sociální světy*. 2011. s. 22 -33

Stejným tématem se zabývala i Hohschildová ve své publikaci *The Time Bind*, a to již na konci 90. let. Autorka zde mluví o důsledku sílícího tlaku na pracovní výkon a přítomnost v práci. Pracující lidé se následně dostávají do tzv. *time-bind* neboli časově bezvýhodné situace, kdy nemají dostatek času na sebe ani své blízké.¹⁴¹

Realizátoři výzkumného projektu SOÚ AV ČR Práce a rodina svým respondentům předkládali také „Dotazníku životní spokojenosti“. Při interpretaci zjištěných dat odhalili, že matky jsou významně méně spokojené se způsobem, jak žijí, s možnostmi své seberealizace i relaxace než otcové.

Údaje vyplývající z již citovaných výzkumů potvrzují, že tradiční uspořádání rolí v rodinách s oběma rodiči, kde muž je hlavním živitelem a žena primární pečovatelkou, vytváří specifickou časovou zátěž v této etapě života, která se promítá do ztížení kombinace práce a soukromého života.

¹⁴¹ srov. Hohschild, A.R. *The Time Bind*. 1997.

5 Výzkumné šetření

Tato kapitola je věnována výzkumnému šetření, které jsem v rámci této diplomové práce provedla. Výzkumné šetření se orientovalo na výskyt znaků syndromu vyhoření u současných matek a na analýzu rizikových a protektivních faktorů ve vztahu ke vzniku tohoto syndromu. V následujících podkapitolách popisuji teoretická východiska, která mne vedla ke stanovení výzkumného cíle, volbě výzkumné strategie, a použité metodě analýzy dat. Na závěr kapitoly jsou výsledky šetření shrnuty, interpretovány a okomentovány včetně návrhů doporučení pro praxi.

5.1 Teoretická východiska a cíl výzkumného šetření

Tato diplomová práce je zaměřena na analýzu role matky v kontextu společenských proměn. V souvislosti s těmito proměnami se práce zabývá i rizikem vzniku syndromu vyhoření u současných matek. Jak je již v předchozích kapitolách popsáno, sociální instituce rodiny prochází fází, kdy je pozměňována její podoba, její funkce, ale také vztahy mezi jednotlivými členy rodiny. Takové změny se pak zcela samozřejmě promítají i do modifikací rolí těchto členů.

V rámci diplomové práce se centrem mé pozornosti staly ženy – matky žijící v tzv. klasickém rodinném uspořádání (rodičovský pár s jedním či více dětmi)¹⁴² fungujícím v dvou-kariérním modelu. Ačkoliv problematika harmonizace profesního a rodinného života u žen je téma, které na sebe poutá čím dál větší pozornost, potenciální důsledky už v takové míře, dle mé analýzy, diskutovány nejsou.

¹⁴² srov. Křížková, A. Pracovní a rodinné role a jejich kombinace v životě českých rodičů. 2006. s. 30

A to navzdory tomu, že ženy se při snaze skloubit pracovní a rodinné závazky potýkají zejména s tím, že jsou na rodinné povinnosti téměř samy a chybí jim dostatečná spoluúčast nebo alespoň částečná pomoc a ochota partnera podílet se na práci v domácnosti a péči o děti. Situaci také komplikuje to, že pomoc dalších osob a placené služby mohou být obtížně nebo dokonce zcela nedostupné.¹⁴³

Zde se dostáváme i k vynucenému opomíjení vlastních potřeb ve prospěch rodiny a ne jeden autor pak potvrzuje, že obtížnost zvládat profesní a rodinný život zároveň významně ovlivňuje životní spokojenost.¹⁴⁴ Takový, dlouhodobě přetrvávající, stav může vést až ke vzniku syndromu vyhoření.

Výzkumný předpoklad

S procesem stanovování výzkumného problému, výzkumných otázek i samotného cíle práce se vázal také výzkumný předpoklad.

Prvním z předpokladů, z něhož vychází i celé zaměření diplomové práce je, že současné ženy vykazují znaky syndromu vyhoření. Předpokládala jsem, že je v mých možnostech zjistit jaké znaky syndromu vyhoření budou účastnice výzkumného šetření vykazovat a jaké rizikové i protektivní faktory se budou se zjištěnými znaky vzájemně ovlivňovat.

Co se týče předpokládaných výsledků analýzy dat, očekávala jsem, že významnou roli co do rizikových faktorů bude hrát neuspokojivá finanční situace rodiny, počet dětí, těžkosti při kombinování pracovního a rodinného života, nevyvážená dělba práce mezi partnery a nedostatečný prostor a čas na seberealizaci respondentek.

Výchozím zdrojem pro tyto předpoklady mi byla jak již citovaná odborná literatura, tak i vlastní či sdílená zkušenost.

¹⁴³ srov. Rodiče 2005. In Křížková, A. Pracovní a rodinné role a jejich kombinace v životě českých rodičů. 2006. s. 45

¹⁴⁴ srov. Mitchell, A. Kdo se (po) stará? 2012. s. 37

Vymezení výzkumného problému a výzkumných otázek

Na základě teoretických východisek, jejichž podkladem bylo studium odborných pramenů, již realizovaných studií a výzkumů souvisejících s tímto tématem, jsem stanovila výzkumný problém, který je zacílen na vykazované znaky současnými matkami. Z výzkumného problému pak vzešla hlavní a dvě dílčí výzkumné otázky.

Výzkumný problém: Současné matky vykazují znaky syndromu vyhoření.

HVO: Jaké znaky syndromu vyhoření respondentky vykazují?

DVO1: Jaké potenciální spouštěče syndromu vyhoření se u respondentek objevují?

DVO2: Jaké potenciální salutory se u respondentek objevují?

Cíl výzkumného šetření

Úkolem ustanovených výzkumných otázek bylo získat a poskytnout takové odpovědi, aby bylo možné dosáhnout cíle.

Cílem výzkumného šetření je zjistit, jaké znaky syndromu vyhoření současné matky vykazují, a jaké konkrétní faktory mohou vzniku tohoto syndromu napomáhat či naopak bránit.

5.2 Volba výzkumné strategie

Vzhledem ke stanovenému cíli jsem pro tuto práci zvolila kvalitativní výzkumný design.

Ačkoliv někteří metodologové chápou kvalitativní výzkum jako pouhý doplněk tradičních kvantitativních strategií, postupně získal rovnocenné postavení i s ostatními formami výzkumu.

Hendl o něm říká, že je to „*proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.*“¹⁴⁵

Pomocí kvalitativního přístupu v tomto šetření jsem se snažila co nejlépe obsáhnout hloubku zkoumané problematiky, definovat projevy syndromu vyhoření u vybraných respondentek a také získat informace o rizikových či protektivních faktorech u konkrétních žen.

Výsledky zjištěné v této práci mohou poukázat na celospolečenské změny, které se na rodině a jejím fungování odrážejí, a také inspirovat další odborníky k zacílení na toto téma. Návrhům pro praxi a propojení se studovaným oborem se věnuji v diskuzi uzavírající výzkumné šetření a závěru této diplomové práce.

¹⁴⁵ Hendl, J. Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. 2005. s. 50

5.3 Charakteristika zkoumaného souboru

Výběr vzorku

Výzkumný vzorek jsem vybrala pomocí *metody sněhové koule*.¹⁴⁶

Podstatou pro mne bylo získání kontaktu s první „vlnou“ účastnic výzkumu. Na základě již předchozího osobního kontaktu jsem získala 2 potenciální účastnice. Tyto respondentky mi díky jejich osobní zkušenosti v tomto výzkumu poskytly kontakty na další potenciální informantky. Tímto způsobem tak vznikl základní soubor účastnic výzkumu.

Vzhledem k určenému cíli a výzkumným otázkám práce hrála při stanovování zkoumaného souboru významnou roli zejména teoretická příprava. Hledala jsem zejména ty aspekty, které mohou mít zásadní vliv na to, zda může vymezený soubor být skutečně označen jako skupina ohrožená syndromem vyhoření.

Výsledným je tento **základní soubor**:

Matky s dětmi od 3 do cca 10 let, kdy v případě dítěte od 3 do 5 let musí být v domácnosti ještě jedno dítě ve věku od 6 do zhruba 10 let.

Dalšími požadavky, které respondentky pro zařazení do výzkumného šetření, musely splnit, byly tyto:

- **věk**

Věk respondentky je do jisté míry určován věkem jejího dítěte/děti. Pokud měla mít respondentka dítě max. ve věku 10 let, přičemž v roce 2005 byl průměrný věk matky při narození prvního dítěte 26,6 let¹⁴⁷, pak při zohlednění odchylky max. 3 roky mělo být respondentkám od cca 33 do 40 let.

¹⁴⁶ srov. Miovský, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. 2006. s. 132

¹⁴⁷ Český statistický úřad. Demografické ročenky (pramenná díla) 2009 – 1990. https://www.czso.cz/csu/czso/casova_rada_demografie_2009_1990

- **rodinný stav, resp. struktura rodiny respondentky**

Podmínkou byla rodina úplná, resp. společná domácnost partnerů, kdy data získaná výzkumem Rodiče 2005¹⁴⁸ přinášejí informaci o tom, že ženám žijícím bez partnera domácích prací spíše ubude.

- **vzdělání**

V pohledu na vytíženost matek z pohledu úrovně jejich vzdělání se odborná literatura ne vždy shoduje, například:

„Přestože vysokoškolačky patří k ženám nejvíce emancipovaným ve sféře placené práce, pokud jde o práci soukromou, rodinu a domácnost, projevují se stále spíše podle tradičního schématu, kdy domácnost a péče o děti spočívá v první řadě na ženě. V jistém smyslu se tedy od ostatních žen ve své „základní“ životní orientaci výrazně neodlišují.“¹⁴⁹

Výzkum Rodiče 2005¹⁵⁰ naopak přišel s výsledky, kdy s rostoucím vzděláním klesá počet hodin, který respondentka tráví domácími pracemi.

Proto jsem se rozhodla úroveň vzdělání respondentky při tomto výzkumném šetření dopředu nezohledňovat a vyčkat výsledků šetření, které mohou vyvolat náměty k diskuzi.

- **ekonomická aktivita**

Podmínkou byla ekonomická aktivita obou partnerů, a to při průměrném počtu 8 odpracovaných hodin denně u obou z nich. Důvodem byla snaha zkoumat prostředí, kde jsou oba partneři co nejvíce stejnoměrně pracovní vytížení, a mají tak teoreticky stejný prostor participovat na péči o děti a domácnost.

¹⁴⁸ Rodiče 2005 In Maříková, H., Vohlídalová, M. Trvalá nebo dočasná změna? 2007. s. 45

¹⁴⁹srov. Čermáková, M. Proměny současné české rodiny: rodina – gender – stratifikace. 2000. s. 144

¹⁵⁰ Rodiče 2005 In Maříková, H., Vohlídalová, M. Trvalá nebo dočasná změna? 2007. s. 45

Informace o výzkumném vzorku

Výzkumný soubor průzkumného šetření tvořilo celkem 8 respondentek. Průměrný věk zúčastněných žen byl 36 let. Bydliště všech informantek se nachází v Královéhradeckém kraji, zpravidla ve městech či na jejich okraji a přilehlém okolí. Rodiny respondentek měly od 1 do 3 dětí.

5.4 Etika výzkumu

Etické otázky a zásady etického jednání hrají ve společenskovedním výzkumu důležitou roli. V rámci realizovaného výzkumného vyšetření jsem dodržela všechny etické principy, které uvádí například Hendl¹⁵¹:

- **Potřeba získat poučený (informovaný) souhlas.**

Všechny respondentky jsem informovala o předmětu a zaměření práce, o ženách, které pro svůj výzkum hledám i o způsobu, jakým sbírám, zpracovávám a analyzuji veškerá data. Nastínila jsem jim také oblasti, o kterých bych s nimi v rámci výzkumu hovořila. Následně jsem osloveným respondentkám dala prostor a čas na to, aby se skutečně rozhodly, zda se budou chtít výzkumného šetření zúčastnit. Ženy buď souhlasily přímo, anebo si na mne vzaly kontakt a ozvaly se samy. Z devíti oslovených žen se jedna z nich rozhodla výzkumu neúčastnit a omluvila se.

- **Svoboda odmítnutí**

Osloveným respondentkám jsem vždy znovu před zahájením rozhovoru zdůraznila možnost ukončit svoji účast ve výzkumu, a to ihned, jakmile by pocítily takovou potřebu.

¹⁵¹ srov. Hendl, J. Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. 2005. s. 155

- **Anonymita a ochrana soukromí**

Zcela zachovat identitu v rámci tohoto šetření možné nebylo, nicméně u několika žen jsem neznala ani příjmení ani ostatní členy jejich rodiny. Všechny respondentky jsem ujistila o anonymitě, o změně jejich jména i jmen jejich rodinných členů a smazání nahrávek s rozhovorem. Jména jsem měnila ihned při transkripci, nahrávky byly po ukončení přepisu smazány.

- **Emoční bezpečí**

Povaha tématu práce naznačuje, že při rozhovoru s respondentkami dojde na citlivé otázky, jako například partnerský vztah, smysl života, mateřství, apod. Dotazy z těchto oblastí jsem se snažila pokládat v co nejvhodnějších okamžicích s ohledem na právě probíranou skutečnost a rozpoložení respondentky. Soustředila jsem se, abych se tázala klidným a citlivým hlasem, přesto ale působila věcně a neutrálně. Náročné bylo zejména neposkytovat žádnou emoční či verbální odezvu a vyhýbat se sugestivním otázkám.

5.5 Metoda sběru a analýzy dat

Rozhovor

Informace jsem získávala pomocí polostrukturovaných rozhovorů.

Důvodem pro výběr této metody sběru dat je, že rozhovor umožňuje zkoumat názory, postoje i životní zkušenosti, a to přímo od respondentů. Výzkumník má tak šance měnit dynamiku rozhovoru, reagovat na tázanou osobu, upřesnit otázku či se doptávat.

Polostrukturované interview dle Miovského¹⁵² řeší mnoho nevýhod jak nestrukturovaného, tak plně strukturovaného interview. Jeho příprava spočívá ve vytvoření jakéhosi schématu, kterého se tazatel následně drží. Toto schéma obvykle sestává z okruhů otázek, na které se chceme ptát. Pořadí otázek je možné zaměňovat a upravovat dle potřeby a dynamiky rozhovoru. Tím dokážeme vytěžit z rozhovoru maximum.

Základním je stanovit si *jádro interview*, tj. minimum témat a otázek, které musíme probrat. Na tyto základní otázky se mohou nabalovat další, doplňující otázky.¹⁵³

Osnovu s otázkami jsem připravila předem na základě stanovených okruhů otázek, kterých jsem se chtěla v rozhovorech s respondentkami dotknout. Při tvorbě otázek a jejich kladení jsem vycházela z poznatků, získaných teoretickou přípravou pro psaní této práce, ale i praktickými zkušenostmi, získanými před i v průběhu psaní diplomové práce.

Jakmile byla osnova s tazatelskými otázkami připravena, provedla jsem předvýzkum s první respondentkou. Cílem předvýzkumu byla kontrola porozumění otázkám a ověření způsobilosti osnovy získávat odpovědi na stanovené výzkumné otázky. Jelikož tato před-výzkumná fáze splnila má očekávání, rovnou jsem tuto respondentku zařadila do výzkumného vzorku.

¹⁵² srov. Miovský, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. 2006. s. 159-161

¹⁵³ Tamtéž. s. 160

5.6 Průběh a realizace výzkumného šetření

Tato kapitola provází průběhem výzkumného šetření, a to ve fázi přípravy a realizace sběru dat.

Prostředí realizace výzkumného šetření

U polostrukturovaného interview Miovský¹⁵⁴ doporučuje přikládat větší váhu vnějšímu prostředí, jelikož prostranství, v němž se rozhovor odehrává, může být jedním z důležitých aspektů ovlivňujících rozhovor.

Respondentky mého výzkumného šetření zpravidla odpovídaly doma či v práci, přičemž výběr místa byl vždy jejich volbou. Vybíraly si tak prostředí, které je pro ně zřejmě nejvíce přirozené, kde se cítí dobře, bezpečně či nerušeně. Stejně tak jsem na nich nechávala termín a čas setkání, na němž jsme se domlouvaly buď telefonicky či po e-mailu.

Úvod respondentek do výzkumného šetření

Po příchodu jsem s každou z respondentek několik minut zcela neformálně pohovořila o tématech, která se netýkala výzkumného šetření. Většinou mi samy z vlastní iniciativy vyprávěly o tom, jaký měly den, co je ještě čeká, apod. Některé z informantek začaly vzpomínat na časy, kdy samy studovaly. Tento několika-minutový rozhovor pomohl respondentkám, a to zejména těm, s nimiž jsem se viděla poprvé, navázat důvěru a navodit poměrně přátelskou a otevřenou atmosféru.

Každé respondentce jsem poděkovala za pozvání a ochotu se sejit a účastnit se tohoto výzkumného šetření. Dále jsem je znovu, osobně, informovala o tom, čeho se tato diplomová práce týká, co je jejím cílem a k čemu mi budou sloužit s nimi provedené rozhovory. Nechyběla ani informace o tom, že rozhovory budou zaznamenány jako zvukový soubor a po jejich přepisu dojde ke smazání tohoto souboru.

¹⁵⁴ srov. Miovský, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. 2006. s. 160

Respondentky byly ujistěny o anonymitě, zachování soukromí a svobodě odmítnutí jejich účasti. Stejně tak jsem respondentkám zaručila možnost přístupu k této práci, v níž jejich rozhovor bude analyzován a interpretován.

Poté jsem informantky požádala o základní údaje, kterými byly:

- křestní jméno, věk, jméno manžela/partnera a jeho věk, délka vztahu se současným manželem/partnerem, počet dětí, jejich jména a věk

Následovala otázka mimo záznam, zda můžeme začít s rozhovorem.

Realizace a průběh rozhovoru

Po souhlase respondentky se zahájením rozhovoru a jeho záznamu jsem pokládala zpravidla první otázku z osnovy. V průběhu rozhovorů bylo mnohdy nutné se flexibilně pohybovat mezi jednotlivými oblastmi otázek a okamžitě reagovat na odpovědi informantek, které se ne vždy týkaly daného tématu. Mým cílem bylo je vždy jemně, avšak cíleně nasměrovat zpět k probíranému.

Jádro interview tvořily okruhy, z nichž jsem vydefinovala jednotlivé tazatelské otázky.

Následující tabulka tyto okruhy a otázky reflektuje. Čísla přiřazená otázkám uvádějí jejich pořadí v osnově, která je součástí příloh.

Tabulka č. 1 – Oblasti tazatelských okruhů a otázek

Okruhy	Otázky
PARTNERSKÝ VZTAH	1. Jak hodnotíte a prožíváte Váš současný partnerský vztah?
RODINNÝ ŽIVOT A DOMÁCNOST	2. Jak vypadá Váš běžný den? 3. Jaké je zajištění běžného chodu domácnosti? Kdo se podílí a jak? 8. Jaké pocity se zpravidla objevují, když myslíte na svůj rodinný život a když ho v realitě žijete? 12. Co Vám mateřství přináší?
PROFESNÍ ŽIVOT	4. V jakém oboru pracujete a jak dlouho?
EKONOMICKÁ SITUACE	5. Jaká je Vaše rodinná finanční situace?
VOLNÝ ČAS	6. Co děláte ve volném čase a jak ho trávíte?
SOCIÁLNÍ KONTAKTY MIMO RODINU	7. Jak se setkáváte s přáteli? Jak pěstujete přátelské vztahy mimo prostor Vaší rodiny?
FYZICKÝ STAV	9. Jak byste zhodnotila svůj fyzický stav?
SYNDROM VYHOŘENÍ	10. V čem vidíte hlavní smysl života? 11. Jaké plány máte do budoucna?

To, co není v možnostech zvukového záznamu zachytit, jsem přenášela do svých poznámek. Pro tyto účely jsem použila rozevírací desky, kdy nalevo jsem umístila osnovu interview a vpravo dala několik listů na poznámky. Poznámky tvořily jak základní sociodemografické údaje, tak záznamy týkající se verbální i nonverbální komunikace respondentky. Například rychlost mluvy, řeč těla, mimika, gestika.

Před samotnou analýzou rozhovorů byly rozhovory přepsány a anonymizovány, všechna uváděná jména jsou mnou vymyšlená, a to jak pro samotné respondentky, tak i pro ostatní členy rodiny, kteří v rozhovorech figurují.

5.7 Metoda analýzy dat

Pro zpracování dat jsem využila metody *zakotvené teorie* (*grounded theory method*), vyvinuté sociology Glaserem a Straussem již v roce 1967.

Zakotvená teorie je dle Miovského teorie „*induktivně odvozená z procesu zkoumání jevu, který reprezentuje. To znamená, že je vytvořena a prozatímně ověřena prostřednictvím shromažďování údajů o zkoumaném jevu a analýzy těchto jevů.*“¹⁵⁵

Corbin a Strauss¹⁵⁶ kladou na metodu zakotvené teorie tyto čtyři základní požadavky:

- **shoda** (mezi pozorovanými a kódovanými skutečnostmi)
- **srozumitelnost** (vystavění teorie na základě empirických, ověřitelných a srozumitelných poznatků)
- **obecnost** (schopnost vypovídat o podobných jevech a vysvětlovat je)
- **kontrola** (zpětné ověření vybudované teorie konfrontací s výchozími daty)

¹⁵⁵ Miovský, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. 2006. s. 226

¹⁵⁶ srov. Corbin&Strauss In Miovský, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. 2006. s. 226

Podle Řiháčka a Hytycha¹⁵⁷ je cílem zakotvené teorie vybudovat teorii zkoumaného jevu, což nám umožní daný jev pregnančně pojmenovat, lépe mu porozumět v různých souvislostech a díky tomu být i úspěšnější v jeho předvídání a ovlivňování.

Zdůrazňují zároveň, že se nejedná pouze o analýzu dat, ale o komplexní přístup, který řídí výzkumný proces od hledání výzkumné otázky až po publikaci výsledné teorie a její případné další rozvíjení.¹⁵⁸

Samotná analýza pak lze rozdělit do několika fází, v jejichž pojmenování se autoři ne vždy shodují. Já jsem pro vykreslení postupu analýzy jako stěžejní zdroj zvolila Kvalitativní analýzu textů od Řiháčka a kolektivu.¹⁵⁹ Tito autoři mluví o 3 fázích:

1. Tvorba konceptů = otevřené a selektivní kódování

Prvním krokem této fáze je hledání „tzv. *významových jednotek, tj. úseků v analyzovaném textu nesoucích informaci ve vztahu k výzkumné otázce.*“¹⁶⁰

Tyto významové jednotky pak doporučují vyznačit v textu a stručně pojmenovat – „okódovat“. V případě vzniku více kódů je možné je spojovat do obecnějších a propracovanějších konceptů. Tyto koncepty je dále třeba definovat a popsat dle jeho dimenzí a vlastností. Ve chvíli, kdy výzkumník začíná čím dál lépe rozumět zkoumanému fenoménu, končí s tvorbou nových konceptů a zaměřuje se na ty, které nejlépe odpovídají na výzkumnou otázku. Z otevřeného kódování se stává zaměřené, též selektivní kódování.

Cílem této fáze je postupně vytvořit pojmy, které mají samy o sobě abstraktní povahu, ale zároveň jsou zakotveny v datech a zachycují „esenci“ konkrétních analyzovaných událostí či jevů.

¹⁵⁷ srov. Řiháček, T., Hytych, R. Metoda zakotvené teorie In Řiháček, T., Čermák, I., Hytych, R., a kol. Kvalitativní analýza textu. 2013. s. 44

¹⁵⁸ Tamtéž.

¹⁵⁹ Tamtéž. s. 47-52

¹⁶⁰ Tamtéž. s. 48

2. Hledání teoretických vztahů mezi koncepty = axiální kódování

Dle Řiháčka a kolektivu není podstatou teorie „*jen definování osamocených konceptů, ale především definování vztahů mezi nimi.*“¹⁶¹

Vztahy mezi koncepty mohou nabývat řady podob, některé mohou být příčinou jiných, nebo také jejich podmínkou, mohou na sobě vzájemně záviset, atd.

V této fázi může ještě také probíhat nabírání vzorku i dat, která nám vyplní „prázdná místa“. Jedná se o průběžné rozšiřování zkoumaného souboru a nabírání dat, které je pro zakotvenou teorii typické. Takový způsob tvorby vzorku pak nazýváme *teoretickým vzorkováním*.¹⁶² Tento proces končí, jakmile nám nová data přestávají z analytického hlediska přinášet nové informace. Nastává okamžik, který nazýváme teoretickou nasyceností. Teoretickou nasycenost je nutné vždy vztahovat k našemu výzkumnému vzorku.

3. Volba ústředního konceptu a formulace teorie

Poslední fáze obrací svou pozornost k celku a úkolem výzkumníka je začít s formulací výsledné teorie. K tomu dojde tak, že si nejprve stanoví *ústřední koncept* neboli hlavní téma analýzy, které se vyskytuje v datech často a je snadno a smysluplně propojitelné s ostatními koncepty. Tento ústřední koncept je nutné integrovat s koncepty dalšími do výsledné teorie. Výsledkem by měla být teorie, které bude co nejlépe a nejdůležitěji odpovídat na výzkumnou otázku.

¹⁶¹ Řiháček, T., Čermák, I., Hytych, R., a kol. Kvalitativní analýza textu. 2013. s. 50

¹⁶² Tamtéž. s. 51

Analýza dat ve výzkumném šetření

Na počátku celého výzkumného šetření jsem stála se záměrem zkoumat syndrom vyhoření u současných matek. Jakékoliv konkrétnější zacílení a specifikace výzkumných otázek se jevila nesnadně. I to byl jeden z důvodů, proč se výzkumné šetření této diplomové práce odehrávalo v režimu zakotvené teorie. Tedy procesu, který umožňuje průběžné zpřesňování cíle, rozvíjení výzkumného souboru a postupnou krystalizaci výzkumné otázky.

S analýzou dat jsem započala již po prvním rozhovoru s respondentkou, jehož nahrávku jsem si poslechla a přepsala a doplnila poznámkami, které jsem si dělala v průběhu rozhovoru.

Tyto poznámky zachycovaly chování respondentky, které nahrávka nemohla zaznamenat nebo pouze ve zcela omezené podobě. Jednalo se například o mimiku, posunky, projevy emocí, apod. Díky těmto poznámkám jsem si dokázala i s odstupem času dobře vybavit rozhovor, jeho atmosféru, kontext, naladění respondentky a její postoje k probíraným tématům rozhovoru.

Následně jsem se rozhodla provést další rozhovory, abych mohla do problematiky mateřství i rodičovství lépe a více nahlédnout. Sama matkou nejsem, proto pro mne byl vstup do terénu podstatný a zejména ve fázi prvních několika rozhovorů nesmírně cenný.

Po provedení prvních 4 rozhovorů jsem již byla schopna začít propojovat teoretické znalosti s náhledem na praktickou stránku problematiky. To mi umožnilo začít hledat společné, ale i rozdílné prvky u jednotlivých rozhovorů.

Při výběru výzkumného souboru se mi následně osvědčilo držet se výhradně předem stanovených kritérií, avšak po jejich splnění hledat respondentky v co nejvíce odlišných životních situacích. V průběhu předběžné analýzy rozhovorů jsem totiž došla k tomu zjištění, že v čím více jsou okolnosti rozličné, tím více nových informací se mi dostává.

Přesto se s přibývajícím počtem respondentek začala mnohá fakta, a místy dokonce i téměř totožné formulace, opakovat. S osmým rozhovorem jsem se tak rozhodla sběr dat ukončit.

Otevřené kódování

Jakmile jsem uznala výzkumný vzorek za teoreticky nasycený, postoupila jsem k fázi kódování.

Následovalo hledání indikátorů, které jednotlivé rozhovory spojovaly. Těmito indikátory mi byly úryvky vět či slovní spojení, která nesla v rozhovorech stejný nebo podobný význam. Indikátory jsem si zaškrtovala v tištěných rozhovorech a následně v elektronickém textovém editoru shlukovala či přesouvala. Vznikaly tak různé skupinky indikátorů, pro něž bylo třeba vytvořit zastřešující koncepty (nebo také kategorie).

Zařazení indikátorů do konkrétních konceptů nebylo vždy bez obtíží, jelikož některé mohly spadat jak do jednoho konceptu, tak i do druhého. V takovém případě jsem si vždy znovu důkladně přečetla celou část textu, která s indikátorem souvisela a následně, při jeho zařazení, vycházela z kontextu rozhovoru.

Z analýzy celkem osmi provedených rozhovorů jsem vygenerovala tyto základní koncepty:

Tabulka č. 2 – Koncepty otevřeného kódování

1. Míra intenzity zátěže	2. Vize budoucnosti
3. Trvání a frekvence zátěže	4. Návrhy a možnosti řešení
5. Stresor – kdo	6. Aspekty mateřství
7. Stresor – situace	8. Salutory
9. Příčiny současného stavu	10. Kladné pocity
11. Nepříznivá současnost	12. Záporné pocity

V následující tabulce prezentuji vybrané příklady indikátorů, které spadaly pod vytvořené koncepty.

Tabulka č. 3 – Koncepty otevřeného kódování a jejich indikátory

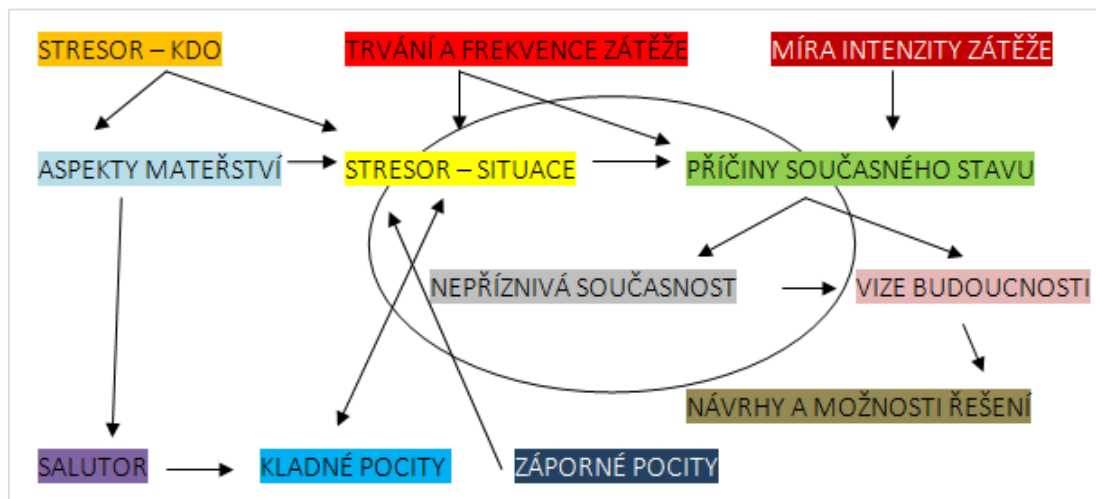
Koncepty	Indikátory
Míra intenzity zátěže	neustále, všechno špatně, fakt dost, hodně, hrozně těžce, docela dost, je to těžké, nejvíc
Trvání a frekvence zátěže	Přes 2 roky, dost často, to všechno, tak dlouho, pořád, někdy od léta
Stresor – kdo	manžel, šéfová, Tadeáš, rodiče, Daník
Stresor – situace	manžel vyžaduje, nepomáhá, komanduje, výdaje musím pokrývat sama, scény, když odcházím, doma to jíst nikdo nechce, holky pořád někam choděj, splácíme dům, pořád je něco potřeba, doháním úkoly
Příčiny současného stavu	nikdy neměli moc peněz, je to práce ženské, to není jeho parketa, nic by nás spolu nedrželo, jede si to svoje, moc spolu nejsme, nemám vůbec čas, doma skoro nepobyde, on to nevidí, hrozně se honíme
Nepříznivá současnost	řešit nedá, to je marný, stereotyp, rutina, pod tlakem, nějak to není vono, takhle nemůžeme dál, z posledních sil, to mě vyčerpává, začarovanej kruh, na všechno sama, jde to těžko, moje zájmy šly stranou, odcizila

Vize budoucnosti	pokud se rozvedu, něco zažít, bavit se, jezdit s dětma na výlety, snad to bude zas lepší, zkusit nějakou zdravější stravu, něco se změnilo, nic neplánuji
Návrhy a možnosti řešení	odejdu s dětma, budu si muset najít práci, snažím se to brát, jak to je, vydržet v práci, přimět ho, aby byl zase s námi, snažila se s tím sžít, sbírám sílu, potřebuju odpočinout, víc času pro sebe
Aspekty mateřství	je to dar, strach, dát co nejvíc, pro mámu hlavní, dávají smysl, pro jejich dobro, pyšní, novou životní roli, na prvním místě, bez nich nezažijete, obhocení
Salutory	spím dýl, mít zázemí, pilates byl fajn, fajn kolektiv, kolegyně, babinec, flexibilní práce, máme se dobře, ochoten diskutovat, dám si vanu, jezdit na kole, kamarádky
Kladné pocity	docela spokojená, ráda, miluju, baví, uvolním se, můj sen
Záporné pocity	trápí, nebaví, docela smutno, nemiluju, malátná, zoufalá, strach, úzkost, vadí

Axiální kódování

Abych získala ucelený pohled na vymezené koncepty a zároveň dokázala vnímat jejich vztahy, vytvořila jsem model, který znázorňuje, v jakých relacích spolu tyto koncepty koexistují.

Obrázek č. 2 – Model axiálního kódování



Vytvoření takového modelu dovoluje pochopit dynamiku těchto konceptů a to, jak se vzájemně ovlivňují.

Analýza zúžená na Nepříznivou současnost

Z tohoto modelu mi pak do popředí vystoupila Nepříznivá současnost a stala se centrem mého výzkumného zájmu.

Tento koncept v sobě propojuje prvky všech ostatních konceptů, jelikož mnohé z nich obsahuje, či naopak jiné koncepty dávají smysl jemu.

Když respondentky popisovaly stav, v němž momentálně žijí, tato vyjádření se zpravidla nesla v duchu *negativních emocí* a do značné míry závisela na *stresorech*, tj. osobách i situacích, které respondentkám způsobují stres.

Trvání a frekvence prožívané zátěže spolu s *mírou intenzity zátěže* se v popisování stavu odrážely. Úroveň těchto 2 konceptů se na vystižení stavu promítala v míře negativního ladění. Čím častěji, déle a více respondentky prožívaly zátěž, tím náročnější se jevil stav, v níž se nacházejí.

Z druhého pólu na situaci působily *salutory*, které jednoznačně vyvolávaly kladné emoce. Čím více salutorů a *kladných emocí* se v rozhovoru objevilo, tím méně nepříznivá situace pro respondentku je.

Aspekty mateřství pak popisovaný stav ovlivňovalo různými způsoby. Zjistila jsem totiž, že zatímco pro některé informantky byly děti a pocity spojené s mateřstvím významným salutorem, u jiných tento koncept působil jako stresor.

Našly se taktéž ženy, u nichž bylo nesmírně těžké až nemožné stanovit, zda mateřství neslo atributy salutoru či stresoru. V takových případech jsem k mateřství žen přistupovala z obou stran a analyzovala dle kontextu, kdy je pro tyto ženy role matky stresující a kdy saturující.

Jakmile jsem při modelování konceptů a jejich vztahů propojila všechny výše zmíněné koncepty, navazujícím výstupem na ně se mi pak staly *vize budoucnosti* respondentek a jejich *představy o řešení* současné situace. V nich se v podstatě odráželo vše řečené a i to nevyřčené (mimika, rychlost řeči, tón mluvy, řeč těla).

Propracovávání hlavního konceptu

Sestavení modelu a zkoumání vztahů mezi základními koncepty mi tak umožnilo zmapovat terén a pochopit základní souvislosti a procesy problému.

Pro potřeby hlubší analýzy byla ale tato fáze příliš obecná, až povrchní. Vzhledem k tomu, že rozpracovávat každý koncept by bylo nad možnosti a limity tohoto šetření, rozhodla jsem se pokračovat v práci s hlavním konceptem *Nepříznivá situace*.

Pro další analýzu jsem se zabývala jen pasážemi, v nichž respondentky popisovaly jejich současnou životní situaci. Situace jako taková se pak stala jednotkou celé analýzy.

Tento posun mne dovedl k poznání, že tento koncept je vcelku dosti obsáhlý a je tvořen dalšími kategoriemi, které člení a sdružují pojmy pod něj spadající.

Hlavní koncept **Nepříznivá současnost** je tak ve svém jádru tvořen těmito 7 kategoriemi:

- Zoufalá životní situace
 - nějak to není vono, je to marný, stereotyp, začarovanéj kruh, jinak se to nedá, jsme na mrtvém bodě, přerůstá nám to přes hlavu, dělám pořád to samý, stojí to za prd
- Prožívání stresu a vyčerpání
 - je toho na mě moc, náročný, už to nedávám, nezvládám to, člověk je vynervenej, zmáhá mě to, vyčerpává, zmáhá mě to
- Zvolená strategie zvládání
 - lepší udělat sám, pak mlčím, se na to vyprdnu, nechce se mi nic řešit

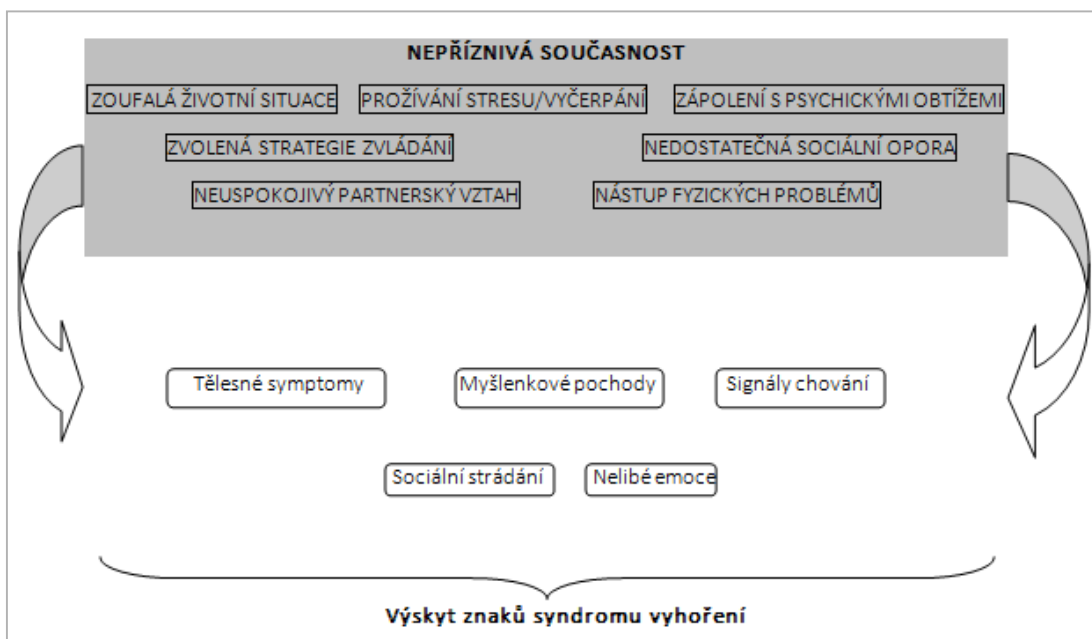
- Nedostatečná sociální opora
 - moc si mě nevěší, odcizila, sama to nezvládnu, mě nepochopějí, musím si poradit sama, snesla bych pomoc, chybí mi
- Neuspokojivý partnerský vztah
 - moc to neřešíme, asi to nějak nezvlád, jenom kvůli dětem, není to jako na začátku, spolu vůbec, vyřešený ráz dva
- Nástup fyzických problémů
 - blbě spí, nic mi nechutná, unavená, přetažená, buší mi srdce, hodně unavená, zvýšený krevní tlak, problémy se štítnou žlázou, nemůžu zabrat
- Zápolení s psychickými obtížemi
 - v tenzi, pořád si něco nabírám, mám úzkost, nic neplánuji, nedokážu to hodit za hlavu, nejde mně to, bojím se

Tyto kategorie vytvářely vlastnosti celého konceptu a také odkrývaly jeho dimenze. Například na kategorii Prožívání stresu se můžeme dívat hned z několika zorných úhlů či rovin - z úhlu fyzických projevů, z úhlu myšlení, prožívání, chování, atd. Takto se v několika rovinách zároveň projevují i další kategorie. Proto jsem si dala za úkol ty roviny nebo také dimenze zachytit.

Výslednými dimenzemi, v nichž se v různých podobách všechny, a to i prvotní kategorie reflektují a také krystalizují, jsou tyto:

- Tělesné symptomy
- Myšlenkové pochody
- Nelibé emoce
- Signály chování
- Sociální strádání

Obrázek č. 3 – Model směřující k ústřednímu konceptu



Volba ústředního konceptu

Tyto dimenze zároveň vyjadřují dynamiku konceptu, který na této úrovni při propojení a integraci s ostatními kategoriemi vystupuje do výsledného ústředního konceptu **Výskyt znaků syndromu vyhoření**.

Pokud se vrátíme již na začátek kódování, vidíme, že tento ústřední koncept skutečně prostupuje všemi počátečními, ale i dále ustanovenými kategoriemi. Je tedy dobře zakotvený v získaných datech a dává smysl celému modelu.

Co je dále podstatné, tento koncept nám umožní za pomoci konceptů ostatních hledat, za jakých podmínek vzniká, co jeho vznik podporuje, či co jeho vzniku nebo dalšímu rozvoji naopak brání.

Výsledky analýzy dat

Ústředním konceptem, který mi dovolil odpovědět na výzkumnou otázku, byl Výskyt znaků syndromu vyhoření. Prostřednictvím analýzy tohoto konceptu jsem zjistila, zda a jaké znaky současné matky vykazují.

Jak jsem již v předchozích kapitolách zmínila, mateřství a obzvláště jeho kombinace s profesním životem je náročným obdobím. Takové období je s pocity únavy, vyčerpání, ale i s prožíváním stresu zcela nevyhnutelně spojené. Přítomnost těchto jevů však ještě nutně nemusí být spouštěčem syndromu vyhoření. Stejně tak nemusí být jednoznačnými symptomy syndromu vyhoření.

Kontexty všech provedených rozhovorů nenapovídaly tomu, že by se respondentky domnívaly nebo dokonce věděly, že vykazují znaky syndromu vyhoření. Byly si však vědomy, že se nacházejí v nepříznivé životní situaci, která se pojí s dalšími negativními jevy.

Při analýze dat získaných rozhovory jsem ale dospěla názoru, že u některých respondentek jde skutečně o symptomy syndromu vyhoření.

Zřejmě nejdůrazněji zmiňovaným tělesným příznakem byla únava. Jakmile respondentky vyjádřily **pocity únavy**, následovalo bezprostřední vyslovení nutkové potřeby odpočinku a relaxace, a to i aktivní formy relaxace.

„Jsem fakt unavená, už si ani nepamatuju, kdy jsem se prospala. Jo, to bych určitě potřebovala.

(pocituje) „únavu. A takové to... nenaplnění. Určitě bych chtěla více času pro sebe...Od nějakého prostého cvičení, masáže, stravovacích návyků.

Chodím už tak někdy zdrchlaná a doma to začíná nanovo. Ale zase.. zase si nemyslím, že s jinou prací by to bylo as jinak. Tít to podle mě tak není. Protože..., která máma si nechce po práci odpočinout?

Některé respondentky navazovaly i **nespokojeností s vlastním tělem** a omezeným možnostem tento stav řešit:

„Jsem unavená. Utahaná. Tlustá. Vadí mi to, nedokážu s tím nic udělat.“

„Ale samozřejmě tím, že jsem nabrala ty kila, těhotenský a ty mezi, tak to mě taky omezuje... A vim, že bych potřebovala tu životosprávu zlepšit. A to je věc, kterou třeba se jako nemůžu přes tu psychiku vůbec přehoupnout.“

„Chtěla jsem zkusit nějakou zdravější stravu, ale doma to nikdo jíst nechce. Ten pilates byl fajn,..ale kde na něj vzít čas...“

Dalším zmiňovaným byla také **nespavost** nebo minimálně problémy s usínáním, **bolesti zad** a **nechutenství**.

Emoce spojené se současnou životní situací respondentky byly vykreslovány v mnohem širším spektru. Vždy je však spojovala jejich negativní povaha. Mezi pocity, které se u respondentek opakovaly, patřilo jednoznačně **zoufalství, dojmy bezvýchodnosti či beznaděje, tenze, obavy, trápení a stesk**.

Informantky také poukazovaly na to, že se cítí **jakoby bez nálady** a také že jim něco **vadí**.

„Takže, cítím se jakože...bez nálady, bez ničeho.“

„Ale většinou ten čas v poslední době moc netrávíme. To mně třeba vadí.“

„Vadí mi to, že nemáme peníze.“

„Občas taková...malátná...Skleslá. Bez nálady.“

„Protože...někdy už jsem z toho zoufalá. Je mi to asi zatěžko si to.. přiznat, ale takhle to nechci.“

„Furt se jako stažená, pořád si něco na sebe nabírám.“

Myšlenkové pochody respondentek se vztahovaly především **k partnerskému vztahu a dalším sociálním kontaktům**. Jejich myšlenky se upíraly i **k horečnatému hledání možných řešení a představ o budoucnosti**.

„Schyluje se k rozchodu. Mám prostě dojem, že už to nemůžeme zvládnout.“

„Nevím, co pro něj znamenám.“

„Nedokážu to hodit za hlavu.“

„S tím rodinným životem to jde skloubit poměrně těžko, ale musí se to nějak udělat.“

(respondentka dotazována na hlavní smysl života) *„Ale já si teď takový otázky moc nepokládám.“*

Signály chování reflektovaly reakce a styly jednání, které u respondentek projevují, když se dostanou do náročné situace. Některé z žen se cítí být odhodlané se stresujícími situacemi nebo osobám postavit, jiné volí spíše variantu **obranných mechanismů**.

„Prosadila jsem si cvičení jednou týdně.“

„Kdy jsem na tom byla zle a už to chtělo začít řešit.“

„Bavíme se o tom docela dost. S tím, že bych chtěla, aby prostě manžel omezil ty pracovní i mimo-pracovní aktivity a víc se věnoval rodině.“

„Takže honit ho ještě doma moc nemůžu. To si nedokážu představit. To by asi koukal.“

„Nechci se s ním před dětma hádat, tak pak mlčím. A von taky někdy vodejde.“

„Ani moc to spolu neřešíme.“

„Tak to bych se taky načekala. Tak je lepší si to někdy udělat sám.“

„Akorát se pak pohádáme. Já tak mlčím většinou.“

„Nic neplánuji.“

„Chvilí jsem snažila s tím nějak...jako...jakože sžít nebo se na to dívat jako on.“

Sociální strádání je dimenze, která prostupovala všemi rozhovory zřejmě nejnápadněji. Respondentky na ni poukazovaly během rozhovorů opakovaně a přikládaly jim tak velkou váhu.

Při uzavírání celého procesu kódování nebylo možné nenabýt poznání, že právě **nedostatečná sociální opora, pocity osamocení a nedobrovolné izolace** jsou pro respondentky hlavními příčinami nepříznivé situace, v níž žijí. Zcela jistě totiž vyvolávají či umocňují stresové momenty a negativní emoce.

Dopad sociálního strádání bylo možné nalézat také u výroků, kdy respondentky hodnotily intenzitu prožívané zátěže a její délku trvání a frekvenci. Ženy, které za rozhovor vícekrát zmínily, že se cítí být na všechno samy, projevovaly více tělesných i psychických příznaků syndromu vyhoření nebo jejich závažnější formu oproti ženám, které si na nedostatek sociální opory v takové míře nestěžovaly.

Taktéž aspekty mateřství, představy o budoucnosti, ani ideje řešení nezůstávaly nedostatečnou sociální oporou nedotčeny. Na základě tohoto poznání jsem došla názoru, že sociální strádání ve smyslu nedostatečné sociální opory je jednou z absolutně stěžejních příčin vzniku syndromu vyhoření u současných matek.

„Veškerý chod domácnosti je na mně...Dělám víceméně všechno...Manžel mi nepomáhá.“

„Jak kdyby měl svůj život, a ten si vede bez nás.“

„Je to takový náročný, jak toho mám hodně a je to všechno na mně...tak jako.. Nevím, nemám to komu říct nebo jako to probrat s někým. Protože naši to nepochopěj, to vůbec.“

„Takhle jsem dost často kvůli tomu podrážděná, možná i křičím, ale je fakt, že být na to sama je někdy těžké.“

„Cítím se tu někdy dost sama, jen prostě s dětmi, povinnostmi. Tak to úplně nebyla moje představa, bohužel.“

„Ale zatím se snažím zvládat všechno sama, babičky máme za městem, tak si musím nějak poradit sama.“

„Dřív to bylo snad všechno na mně.“

„Pak se mi ta mamka zhoršila a už to začínalo být opravdu... náročný. Viktor to ze začátku hrozně zlehčoval.“

„U nás je to tak, že chlapi vydělávají a ženský se staraj. Tak to podle Pavla má fungovat všude, jinak chlap není chlap. Já si teda myslím, že to, že chlap doma pomůže, z něj nedělá ještě bačkoru.“

„Sama to nezvládnou.“

„Popravdě mám pocit, že jsem se s nimi hodně odcizila. Nejenom s nimi, ale se všemi přáteli, co s manželem máme. A chybí mi to.“

Interpretace výsledků analýzy

Cílem práce byl odpovědět na hlavní výzkumnou otázku, která zněla:

HVO: Jaké znaky syndromu vyhoření respondentky vykazují?

Prostřednictvím zakotvené teorie a analýzy dat dle jejího schématu jsem došla k závěru, že současné matky vykazují zejména tyto znaky syndromu vyhoření:

Fyzická oblast

- silná a dlouhotrvající únava
- fyzické vyčerpání
- bolesti zad, jejichž původ přikládají profesi
- poruchy spánku navzdory přítomné únavě

Emoční oblast

- dojem beznadějně a bezvýhodné situace
- zoufalství
- úzkost
- zvýšené napětí
- pocity osamocení
- absence pocitu uznání a ocenění
- smysl života spočívá téměř výhradně v dětech a naplňování jejich potřeb

Sociální oblast

- nedostatečná sociální opora
- odcizení projevující se nechutí stýkat se jinými lidmi, nechutí řešit s někým svůj problém, odříkáním schůzek s přáteli

Tyto příznaky nejsou osamocené jevy a vždy působí ve vzájemné interakci. Jedny vyvolávají druhé a nabalují na sebe i další. Ačkoliv výše jmenované znaky se objevily u každé z respondentek, pokaždé se vyskytovaly v různé míře intenzity, v odlišném kontextu a jejich původ byl velmi individuální.

Analýza dat ukázala, že ačkoliv některé z respondentek nepřikládaly určitým symptomům velký význam, neznamená to, že je u nich vše v pořádku. Potlačování vlastních pocitů a potřeb totiž může naznačovat, že osoba se nachází již v pokročilé fázi syndromu vyhoření. V takových etapách syndromu je smíření se, rezignace, ztráta zájmu o sebe sama a snaha pouze „přežít“ vcelku příznačným projevem.

Po rizikových faktorech, které mohou vznik syndromu vyhoření vyvolávat, se ptala první dílčí výzkumná otázka:

HVO1: Jaké potenciální spouštěče syndromu vyhoření se u respondentek objevují?

Zde považuji za nejpřehlednější formu interpretace uspořádání poznatků do tabulky a následné shrnutí.

Tabulka č. 4 – Potenciální spouštěče syndromu vyhoření u respondentek

Respondentka	Potenciální spouštěče
1. Martina	významné partnerské konflikty nevyvážená dělba práce v domácnosti finanční problémy rodiny nedostatečný prostor a čas na seberealizaci respondentky nespokojenost sama se sebou
2. Lucie	odcizení manželů nenaplňující zaměstnání každodenní stereotyp nedostatečný zájem muže o rodinu sociální izolace respondentky
3. Anna	nedostatek společného času s manželem nedostatek času na uspokojení vlastních potřeb dlouhodobě neúspěšná snaha zhubnout

4. Tereza	<p>nedostatek společného času s manželem</p> <p>nedostatečná partnerská komunikace</p> <p>neuspokojivé zaměstnání s nevyhovující pracovní dobou</p> <p>nevyrovnaná dělba domácích prací</p> <p>absence vlastního volného času</p> <p>nedostatečný prostor na pěstování sociálních kontaktů mimo rodinu</p> <p>nedostatečná sociální opora</p>
5. Petra	<p>časové vytížení manžela</p> <p>nedostatek společného času s manželem</p> <p>náročné zaměstnání</p> <p>sociální izolace</p> <p>nedostatek prostoru a času na vlastní seberealizaci</p>
6. Marcela	<p>rychlé životní tempo rodiny</p> <p>manželova časová vytíženost</p> <p>stres v zaměstnání</p> <p>nevyrovnaná dělba domácích prací</p> <p>nedostatečný prostor pro relaxaci a odpočinek respondentky</p> <p>nedostatečný prostor a čas pro pěstování sociálních kontaktů mimo rodinu</p>

7. Klára	starost o rodiče respondentky nedostatečná opora ze strany partnera v náročném období synovy školní těžkosti nedostatek vlastního času a prostoru na seberealizaci i odpočinek sociální izolace
8. Barbora	konflikty se synem manžela z předchozího období nedostatečná sociální opora neuspokojivá finanční situace pevně nastavené „tradiční“ rozdělení prací sociální izolace

Z tabulky je poměrně dobře znát, s jakými hlavními rizikovými faktory se respondentky mého výzkumného šetření potýkají.

V první řadě se téměř vždy projevil neuspokojivý partnerský vztah a s ním související nedostatečná sociální opora ze strany manžela či partnera. Velmi často ženy hovořily o neuspokojené potřebě vlastního času a prostoru na seberealizaci, odpočinek či pěstování sociálních kontaktů mimo rodinu.

Ačkoliv se každá matka nacházela v dosti odlišné životní situaci od matek ostatních, výroky v tomto duchu spojovaly všechny dohromady. Takové zjištění pokládám za poměrně závažné, jelikož uspokojování vlastních potřeb, a to i potřeba na vyšší než základní úrovni, je stěžejní determinantou fyzického i psychického zdraví člověka.

Domnívám se tedy, že pokud matka trpí tímto nedostatkem dlouhodobě, existuje zde jasné riziko vzniku či dokonce rozvoje již nastupujícího syndromu vyhoření.

Proti vzniku syndromu vyhoření mohou velmi dobře působit situace či osoby, které jsou zdrojem radosti a dalších libých pocitů. Tyto podporující aspekty hledala pomocí druhé dílčí výzkumné otázky:

HVO2: Jaké potenciální salutory se u respondentek objevují?

Tabulka č. 5 – Potenciální salutory u respondentek

Respondentka	Salutory
1. Martina	četba knih zajímavá práce cvičení kamarádka synové
2. Lucie	děti uspokojivé finanční zázemí spánek v minulosti cvičení
3. Anna	podpora a pomoc matky respondentky vyvážená dělba domácích prací spokojenost s náplní práce kamarádky, rodinní přátelé cvičení

4. Tereza	kamarádky dcera
5. Petra	partnerova ochota diskutovat koupel intimní partnerský život spokojenost s náplní práce společně trávený rodinný čas kamarádky
6. Marcela	uspokojivá finanční situace spokojenost s náplní a flexibilitou práce kamarádky děti
7. Klára	společná snaha partnerů o řešení problémů dobrý kolektiv v zaměstnání syn
8. Barbora	spokojenost s prací kamarádky a rodinné příslušnice relaxace a lehká fyzická aktivita dcera

Při prvním pohledu na tabulku salutorů se může zdát, že v porovnání s tabulkou potenciálních spouštěčů, jsou si alespoň u některých respondentek relativně vyrovnané a situace by tak nemusela být až tolik závažná.

Nicméně zde je nesmírně důležité vnímat salutory v kontextu rozhovorů a ve spojení s intenzitou a frekvencí jejich výskytu v životě respondentek. Ženy sice zmiňovaly své kamarádky či kolegyně jako zdroj podpory, relaxace, zábavy, atd. Nicméně žádná z žen neodpověděla, že se s nimi stýká tak, jak by potřebovala nebo chtěla. Právě naopak. Ač je pro téměř všechny ženy navazování a udržování sociálních kontaktů mimo rodinu důležité a příjemné, nejsou spokojeny s tím, jak často k těmto kontaktům dochází.

Diskutabilní může být také zařazení zaměstnání do salutorů. A to proto, že sice hned několik žen vyjadřovalo spokojenost s náplní práce, avšak ruku v ruce s tím šly výroky o časové náročnosti, konfliktech s nadřízeným, ale i třeba následných hádkách s manželem. Zaměstnání tak zpravidla neslo atributy stresoru i salutoru, tudíž jej v takovém případě nemůžeme považovat za plnohodnotný salutor.

Ne jinak je tomu i u mateřství. Role matky přináší dotazovaným ženám bez výjimky kladné pocity, dává jejich životům jiný rozměr a smysl. Na druhou stranu je s mateřstvím spojeno značné množství stresujících situací, s nimiž se matky potýkají a o nichž v rozhovorech hovořily.

Vzájemné dětské poštuchování, opakované neuposlechnutí, školní obtíže, nepořádek v domácnosti, stereotypní péče a další situace a stavy můžeme zcela jistě zařadit mezi tzv. daily hassles, s nimiž se potýkají všichni rodiče.

Nicméně pokud i tyto denní mrzutosti přesáhnou určitou toleranční mez jedince, obzvláště ve spojení s jinými negativními jevy, mohou být i ony jednou z příčin vzniku syndromu vyhoření, a nikoli jeho prevencí.

Limity výzkumného šetření

Je nutné poznamenat, že realizované výzkumné šetření mělo své limity a možnosti, například co do rozsahu otázek v rozhovoru nebo počtu respondentek. Této limitaci také odpovídá validita prezentovaných výsledků. Komplexní zakotvená teorie vyžaduje podstatně podrobnější a hutnější data, jaká by nebyla tato práce schopna obsáhnout.

Jsem si také plně vědoma jednostrannosti dat, která zachycují pohled na situaci pouze ze strany žen. Zcela jistě by lepšímu porozumění a náhledu na konkrétní situace v rodinách napomohly i rozhovory s manžely/partnery respondentek, jejichž role je zastoupena výhradně očima žen. Takový rozmanitější vzorek a získání odpovědí na stejné otázky i z „druhé strany břehu“ by pravděpodobně vedl ke změnám, co do výsledků analýzy dat.

Protože jsem se ale při studiu dostupných pramenů nesečkala s výzkumem zaměřeným na syndrom vyhoření u pracujících matek, domnívám se, že by toto, byť malé výzkumné šetření, mohlo být inspirací pro další výzkum, jenž zvaží tento postup. Proces vytváření teorie na toto téma je tak stále otevřen dalším modifikacím a doplňováním.

5.8 Diskuze

Díky provedenému výzkumnému šetření se mi podařilo odhalit, jaké znaky syndromu vyhoření respondentky výzkumu vykazovaly, jaké faktory mohou být ve vztahu ke vzniku tohoto syndromu rizikové a které naopak působí preventivně.

Co se týče mých očekávání, před zahájením výzkumného šetření jsem očekávala, že jedním z hlavních stresorů a dokonce tak i možných příčin výskytu znaků syndromu vyhoření u matek by mohl být počet dětí. Důvodem této domněnky byl předpoklad, že ženy s více než jedním dítětem jsou vícenásobně psychicky i fyzicky zatížené a disponují ještě omezenějším prostorem a časem na uspokojování vlastních potřeb. Takový předpoklad se ale nepotvrdil. Všechny ženy bez ohledu na počet dětí mluvily o nedostatku vlastního volného času, únavě a fyzickém vyčerpání ve velmi obdobném stylu. Myslím si tedy, že zde hraje mnohem důležitější roli věkové rozložení dětí, míra jejich samostatnosti a také organizace domácích prací v rodině.

Stejně tak se mi nepotvrdila ani významnost ekonomické situace domácnosti. Navzdory tomu, že respondentky, které rodinnou finanční situaci hodnotily jako neuspokojivou, jednalo se „pouze“ o stresor, který však v kontextu rozhovorů téměř nikdy nevyplýnul jako jedna z hlavních příčin, proč se ženy nacházejí v tíživé situaci. Ženy, které při otázce cílené na zhodnocení finančního stavu rodiny, jej označily za nepostačující, se však o něm již dále, až na výjimky, nezmiňovaly a ani se do dalších odpovědí nepromítal.

Na pomezí tomu bylo se zaměstnáním. Zcela jednoznačně z rozhovorů vyplývalo, že skloubení rodinné a profesní role je pro respondentky skutečně náročné, až vysilující. V případech, kdy žena vyjádřila relativní spokojenost e svou prací či její náplní, tak zaměstnání působilo pouze jako doprovodný stresor vzhledem k obtížné synchronizaci rodinných a pracovních aktivit, s nimiž se potýkají všechny matky z mého výzkumného vzorku. Obrat ale nastal tam, kde ženy se svým zaměstnáním spokojené nejsou, stresuje je, není dostatečně flexibilní nebo mají konflikty na pracovišti.

Zde závažnost tohoto faktoru stoupá a při jeho dlouhodobém a intenzivním působení si troufám tvrdit, že jakmile se tyto obtíže potkávají i problémy v rodinném životě, mohou být jedním z významných rizikových faktorů.

Předpoklad, který se mi potvrdil, vycházel ze studia odborných pramenů, realizovaných výzkumů i životní praxe. Byla jím nevyvážená dělba práce v rodině, zejména mezi partnery. Tento jev je stále, i v mladých rodinách, velmi běžný a navzdory proměnám současné rodiny stále vcelku pevně zavedený. Tento fakt ale ženám způsobuje značné nepříjemnosti. Chod domácnosti a péče o děti spočívající na ženě je dle mého výzkumného šetření stále převažující a při současných nárocích a stále se zvyšujícím tempu života je to významný zdroj stresu a zátěže současných matek. Ženy na mateřské, potažmo rodičovské, dovolené se jistě také nacházejí v náročné situaci, kdy na nich leží veškeré domácí práce včetně zabezpečení péče o děti. Ač se zcela jistě potýkají se stereotypem a možná i do jisté míry sociální izolací, nemusí tyto aktivity kombinovat s prací. Je to jejich „jediná“ činnost. Většinou je pak toto období alespoň na nějaký čas přerušeno, když dítě nastoupí do školky a žena se vrací do práce. Nicméně jakmile je matka již zapojena do pracovního procesu a děti nastupují do školy, začíná období, které je charakteristické taktéž vysokými nároky na péči o děti. Standard péče o domácnost je třeba zachovat, bez ohledu na to, že žena je celý den v práci. A toto období může trvat významně déle než rodičovská dovolená. Výzkum Rodiče 2005¹⁶³ potvrzuje, že počet hodin strávený matkou péčí o dítě klesá až po 10. roce jeho života. Tento výzkum také přinesly výsledky, že pracující matky stráví 14 hodin dne prací – placenou i neplacenou v součtu. Nemůže být tak pochyb, že vytížení zaměstnaných žen je skutečně značné.

¹⁶³ srov. Bierzová, J. Rozdělení domácích prací a péče o děti v rodině. In Křížková, A. a kol. Pracovní a rodinné role a jejich kombinace v životě českých rodičů: plány versus realita. 2006. s. 80

Jednoznačně s tím pak musí souviset nedostatečný prostor a čas na relaxaci, odpočinek a seberealizaci těchto žen. Setkala jsem se v rámci šetření i s výroky „jako bych už to nebyla ani já“, apod. U některých respondentek jsem zpozorovala omezenou schopnost vnímat sama sebe, své vlastní hranice a potřeby. Zatímco matky na rodičovské dovolené mají možnost dítě nechat pohlídat a udělat si alespoň nějaký čas na sebe, u pracujících žen je toto komplikované. Musely by si jediné vzít volno v zaměstnání, které ale dle rozhovorů čerpají, pochopitelně, na rodinné dovolené a čas, kdy mají volno i jejich děti. Do tohoto faktoru se pak promítá jak již zmíněná nevyvážená dělba práce mezi partnery, tak i nedostatečná sociální opora.

Bylo pro mne překvapením, v jaké míře rozhovory prostupovaly chybějící pozitivní vztahy, porozumění, uznání a ocenění od nejbližších osob. Potřeba řešit konfliktní a napjaté vztahy spojovala téměř všechny respondentky a stala se tak jevem, který při analýze a vyhodnocování dat nabyl nesmírného významu.

Naproti tomu ochota manžela diskutovat o problémech, jeho zapojení do rodinných aktivit a činností, společně trávený čas se ukázaly jako významné salutory, které se odrážely v nižší frekvenci i intenzitě popisované zátěže i samotném výskytu znaků syndromu vyhoření. Ženy, které se přinejmenším v nějaké přiměřené míře (z jejich pohledu) stýkají se svými přáteli, baví je jejich práce a cítí podporu ze strany partnera i dalších osob v blízkém okolí, častěji vyjadřovaly pozitivní emoce a určitou spokojenost.

Doporučení pro praxi

V této práci jsem otevřela problematiku syndromu vyhoření u současných matek. Ze začátku se mohlo zdát, že jde o problém zaměřený na jedince, matku. Výzkumné šetření ale ukázalo pravý opak.

Vznik syndromu vyhoření totiž ovlivňují, vyvolávají, ale i omezují zejména naše vztahy. A to především vztahy s naším blízkým okolím, tedy i rodinou. Však také proto bylo rodinné prostředí ústředním tématem úvodních kapitol. V souvislosti s prevencí a terapií syndromu vyhoření jsem si také kladla otázku, zda existují i možnosti, jak se s tímto problémem vyrovnávat přímo v kontextu rodiny.

Hogenová s kolektivem¹⁶⁴ zmiňují, že každá rodina již během své existence řešila a vyřešila množství situací. Tyto již prožité situace pak rodinám pomáhají si osvojit, někdy až zafixovat strategie řešení a přežití systému. A ač mohou některé z těchto strategií být kontraproduktivní (např. naučená bezmocnost), každá rodina má však k dispozici také škálu dovedností, které lze v procesu sociální práce s rodinou efektivně využít k mobilizaci vnitřního potenciálu rodiny.

S tím souvisí i budování odolnosti celé rodiny jako celku. Dunovský¹⁶⁵ radí, jak na jakých základech pak odolnost rodiny stojí:

- důraz na pozitivní emoční vztahy
- soudržnost a spolupráce všech členů, vzájemný respekt
- schopnost, dovednosti i ochota řešit a překonávat konflikty i zátěžové situace
- srozumitelná a otevřená komunikace všech členů navzájem
- proměnlivá dělba rolí, respektující zájmy i zralost členů

¹⁶⁴ srov. Hogenová a kol. *ÉTOS: Rodina ve výchově a sociálních vědách*. 2013. s. 53

¹⁶⁵ Dunovský, J. *Sociální pediatrie*. 1999. s. 30

A právě zde se otevírá prostor pro působení sociální pedagogiky a její vzájemné spolupráce s dalšími vědami, jako jsou sociální psychologie, sociální práce či sociologie. Ondrejkoovič apeluje na to, aby se sociální pedagogika jako zabývala rodinou, problémy, s nimiž se potýká a jejím posláním. Stejně tak považuje za důležitou větší soustředěnost na výzkum rodiny. Jen takové procesy pak mohou přispět ke zvýšení sociální a rodinné politiky státu i činnosti nestátních organizací.¹⁶⁶

Pokud vezmeme v úvahu hlavní funkce sociálního pedagoga, pak mluvíme o poskytování odborné pomoci a podpory lidem, kteří se nacházejí v krizových situacích, v psychickém, sociálním či psychosociálním ohrožení. Úkolem sociálního pedagoga by pak mělo být vedení těchto osob k žádoucímu rozvoji osobnosti ve směru správného životního stylu.¹⁶⁷

Bakošová¹⁶⁸ dává uplatnění sociální pedagogiky do souvislosti s potřebou pomoci rodinám. A to zejména těm rodinám, které vyžadují interdisciplinární formu pomoci, kde se tato potřeba projevila výskytem problémů uvnitř rodiny. Tyto problémy často vyžadují kombinaci pomoci psychologické, výchovné, lékařské, právní, sociální nebo sociálně pedagogické, apod.

Sociální pedagogové by také měli využívat prostředků masové komunikace k informování o problematice rodičovství, rodinné výchovy, zajišťovat vzdělávací kurzy a akce v této oblasti.

Další využití poznatků této práce je možné v mateřských centrech. Mateřská centra jsou v podstatě občanská sdružení provozována neziskovými organizacemi.

Jejich základním posláním je primární prevence patologických jevů v rodině a ve společnosti. „Tato centra *nabízí bezpečné zázemí dětem, matkám, otcům, rodičům i prarodičům ke sdílení, vzájemné podpoře a spolupráci.*“¹⁶⁹

¹⁶⁶ srov. Ondrejkoovič, P. Príspevok k otázkam vzťahov sociálnej pedagogiky a sociálnej práce. In Pedagogika. 2000. s. 185 -191

¹⁶⁷ srov. Kraus, B., Poláčková, V., a kol. Člověk – prostředí – výchova. 2001. s. 34

¹⁶⁸ srov. Bakošová, Sociálna pedagogika ako životná pomoc. 2008. s. 110 - 111

¹⁶⁹ Portál www.materska-centra.cz

Centra nabízí širokou škálu služeb, od programů a kurzů pro děti i dospělé, přes akce pro celou rodinu či výpomoc pro rodiče až po právní a rodinné poradenství. Většinu maminek vede do centra především snaha umožnit dětem pobyt v kolektivu a až zde zjišťují, že tu mohou získat i něco pro sebe nebo se samy uplatnit.¹⁷⁰

Výzkumné šetření jsem realizovala v Královéhradeckém kraji a jeho přilehlém okolí, proto jsem také zjišťovala, jaká je dostupnost mateřských center v tomto městě. Dle portálu Mateřská centra se jich v tomto kraji nachází celkem 18.

A právě zde vidím možnosti prevence i terapie syndromu vyhoření prostřednictvím seminářů na toto a související témata, poskytování odborného poradenství, psychologickou, sociální i sociálně pedagogickou práci nejen s matkami, ale i celým rodinným systémem. Velmi pozitivně hodnotím také práci v centrech postavenou na principu svépomocných skupin. Je také vidět, že mateřská centra již vnímají potřebu se zaměřit na problematiku kombinování pracovního života, což se promítlo například v realizaci projektu Společnost přátelská rodině. V rámci tohoto projektu byly pořádány workshopy, konference, vyhlašovány soutěže či vydávány bulletiny zaměřené právě na sladování rodinného a pracovního života. Tyto workshopy byly určeny také pro zaměstnavatele, kde taktéž vidím potenciál uplatnění získaných poznatků. Tato sféra by měla směřovat k rozvoji takových pracovních podmínek, které ženám umožní být více flexibilní a snadněji kombinovat pracovní i rodinné závazky.

Za zmínku stojí také do široka rozevřené pole působnosti pro další publikační i výzkumné aktivity. Při čerpání z odborných pramenů a již realizovaných šetření došlo k zajímavému jevu. Na problematiku harmonizace práce a rodiny se totiž s jasnou převahou orientují ženy. Snaha srovnat jejich teze i výsledky studií s těmi, jejichž autory jsou odborníci – muži, byla tak téměř nemožná.

¹⁷⁰ Kolínská, R. Mateřská centra. 1995. s. 160

6 Závěr

Cílem předkládané diplomové práce bylo popsat a analyzovat roli matky v kontextu postmoderní rodiny a ve výzkumném šetření zjistit, jaké znaky syndromu vyhoření respondentky vykazují, a co z jejich pohledu může vzniku syndromu vyhoření napomáhat či naopak bránit.

V úvodních kapitolách práce jsem se zabývala institutem rodiny a jeho proměnami v kontextu transformace společnosti. Tyto proměny zasáhly i role, které rodinní členové zastávají. Věnovala jsem se tedy také tomu, jaké změny zaznamenala role matky v toku času. Studium odborných pramenů mne vedlo k předpokladu, že současné matky jsou skupinou ohroženou syndromem vyhoření. Následovalo rozpracování tohoto syndromu, možností jeho diagnostiky, prevence a terapie. Jedním z pilířů mi byla také životní spokojenost, kterou jsem pojala jako protipól syndromu vyhoření. Analýza jejích aspektů a souvislostí s rodinným a pracovním životem mne pak vedla k ustanovení dalších oblastí, které následně tvořily jádro rozhovoru.

Výzkumné šetření bylo kvalitativního charakteru a data byla nasbírána metodou polostrukturovaných rozhovorů. Data jsem analyzovala za využití zakotvené teorie.

Výzkumné šetření potvrdilo předpoklad, že respondentky budou vykazovat znaky syndromu vyhoření. Taktéž se potvrdilo, že dokázaly vcelku konkrétně definovat situace, problémy i osoby, které jim způsobují stres. U žádné z respondentek jsem se nedočkala vyjádření ani náznaku, že by si byly vědomy toho, že se ve svém životě potýkají s rizikovými faktory syndromu vyhoření. Dotazované ženy si byly vědomy, že některé osoby či činnosti jim pomáhají nepříznivou situaci zvládat lépe, nicméně s tímto faktem většinou nijak více nepochybovaly. Některé z nich si sice navzdory souvisejícím konfliktním situacím své salutory prosadily, každopádně je však nijak cíleně k boji proti případnému syndromu vyhoření nevyužívaly.

Prostřednictvím provedeného výzkumného šetření jsem zjistila, jaké znaky syndromu vyhoření respondentky vykazovaly a které faktory působily ve vztahu k tomuto syndromu rizikově a které naopak preventivně. Hlavními symptomy byla především únava a vyčerpání, nespavost, bolesti zad a nechutenství. Respondentky zdůrazňovaly pocity zoufalství, dojmy bezvýchodnosti či beznaděje, tenzi, trápení a stesk. Tyto příznaky spojovaly s neuspokojivým partnerským vztahem, nevyrovnanou dělbou práce a dojemem sociální izolace. V opačném pólu informantky hodnotily setkávání s přáteli, zajímavou práci, relaxaci a pohyb, ale také ochotu partnera diskutovat a podílet se na domácích pracích.

Překvapujícím zjištěním byla všemi rozhovory významně prostupující nedostatečná sociální opora, kterou vykazovala v podstatě každá respondentka. Chybělo jim uznání a ocenění ze strany blízkých osob, snaha pomoci v těžkých chvílích, psychická podpora a aktivní pomoc a zájem. Těžkosti při kombinování pracovního a rodinného života tak na ženy doléhají s o to větší intenzitou.

Jak vyplynulo z výsledků výzkumného šetření, uspokojování vlastních potřeb se zaměřením na aktivní i pasivní odpočinek, relaxaci a udržování kvalitních mezilidských vztahů, je u pracujících matek významným činitelem, který je předpokladem dobrého fyzického i psychického a duševního zdraví. Žena, která je spokojená a tedy nevyhořelá, je pilířem, ale i potvrzením funkční rodiny.

Cíl stanovený pro tuto diplomovou práci byl naplněn a jeho výsledky mohou být inspirací pro další, rozsáhlejší zkoumání této problematiky. I přes limity realizovaného výzkumného šetření vidím možnosti v uplatnění jeho výsledků zejména v institucích, které pracují s matkami, ale i celými rodinami. Těmi mohou být například rodinné poradny, krizová centra, mateřská centra, soukromé terapeutické poradny či sociálně psychologická centra.

Seznam zdrojů

Monografie

1. ANDRŠOVÁ, A. *Psychologie a komunikace pro záchranáře v praxi*. Praha: Grada, 2012. 128 s. ISBN 978-80-247-4119-2.
2. BAKOŠOVÁ, Z. *Sociálna pedagogika ako životná pomoc*. Bratislava: Public promotion, 2008. 251 s. ISBN 978-80-969944-03.
3. BARTŮŇKOVÁ, S. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. 137 s. ISBN 978-80-246-1874-6.
4. BAŠTECKÁ, B., GOLDMANN, P. *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál, 2001. 436 s. ISBN 80-7178-550-4.
5. BAŠTECKÁ, B. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. 299 s. ISBN 80-247-0708-X.
6. BLATNÝ, M., a kol. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 109 s. ISBN 80-86633-35-7.
7. ČÁP, J., MAREŠ, J., *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2007. 655 s. ISBN 978-80-76367-273-7.
8. ČERMÁKOVÁ, M., a kol. *Proměny současné české rodiny: rodina-gender-stratifikace*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2000. 170 s. ISBN 80-85850-93-1.
9. DOROTÍKOVÁ, S. *Filosofie hodnot: problémy lidské existence, poznání a hodnocení*. Praha: Pedagogická fakulta univerzity Karlovy v Praze, 1998, 162 s. ISBN 80-86039-79X
10. DUDOVÁ, R. *Nové šance a rizika: flexibilita práce, marginalizace a soukromý život u vybraných povolání a sociálních skupin*. Praha: Sociologický ústav Akademie věd ČR, 2008. 308 s. ISBN 978-80-7330-138-5.
11. DUNOVSKÝ, J., a kol. *Sociální pediatrie: vybrané kapitoly*, Praha: Grada Publishing, 1999. 279 s. ISBN 80-7169-254-9
12. EHRENSAFT, D. *Parenting Together (Men & Women Sharing the Care of Their Children)*. 1987. New York: Free Press, 281 s. ISBN: 978-0029094402
13. GIDDENS, A., *Sociologie*. Praha: Argo, 1999. 595 s. ISBN 80-7203-124-4.
14. HAMPLOVÁ, D., a kol. *Rodina a zdraví – jejich vzájemné souvislosti*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2014. 145 s. ISBN 978-80-7419-169-5.

15. HAŠKOVÁ, H., a kol. *Vlastní cestou? : životní dráhy v pozdně moderní společnosti*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON) v koedici se Sociologickým ústavem AV ČR, 2014. 397 s. ISBN 978-80-7149-178-7.
16. HELUS, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada, 2007. 280 s. ISBN 978-80-247-1168-3.
17. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. 408 s. ISBN 80-7637-040-2.
18. HOHSCHILD, A. R. *The Time Bind. When Work Becomes Home and Home Becomes Work*. New York: Metropolitan Books, 1997. 316. s. ISBN: 0-8050-4470-1
19. HORSKÝ, J., SEIGOVÁ, M., *Rodina našich předků*. Praha: Lidové noviny, 1997. 142 s. ISBN 80-7106-195-6.
20. JEKLOVÁ, M., REITMAYEROVÁ, E. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. 32 s. ISBN 80-86991-74-1.
21. KALLWASS, A. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. 139 s. ISBN 978-80-7367-299-7.
22. KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření: informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. 23 s. ISBN 80-7071-231-7.
23. KELLER, J. *Tři sociální světy: sociální struktura postindustriální společnosti*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2011. 211 s. ISBN 978-80-7419-044-5.
24. KELLER, J., NOVOTNÝ, P., *Úvod do filozofie, sociologie a psychologie: nové pohledy společenských věd*. Liberec: Dialog, 2008. 219 s. ISBN 978-80-86761-81-7.
25. KOLÍNSKÁ, R. *Mateřská centra*. Praha: Pražské matky: 1995. 174 s. ISBN 80-901864-0-8.
26. KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese: psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese*. Praha: Portál, 1997. 146 s. ISBN 80-7178-150-9.
27. KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008. 215 s. ISBN 978-80-7367-383-3.
28. KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V., a kol. *Člověk – prostředí – výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. 199 s. ISBN 80-7315-004-2.

29. KŘIVOHLAVÝ, J. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. 175 s. ISBN 978-80-7195-573-3.
30. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Publishing, 1998. 131 s. ISBN 80-7169-551-3.
31. KŘÍŽKOVÁ, A., a kol. *Pracovní a rodinné role a jejich kombinace v životě českých rodičů: plány versus realita*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2006. 105 s. ISBN 80-7330-112-1.
32. LOVASOVÁ, L., *Rodinné vztahy*. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2005. 35 s.
33. MAŘÍKOVÁ, H., KŘÍŽKOVÁ, A., VOHLÍDALOVÁ, M. *Živitelé a živitelky: reflexe (a) praxe*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2012. 303 s. ISBN 978-80-7419-100-8.
34. MAŘÍKOVÁ, H., *Muž v rodině: demokratizace sféry soukromé*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 1999. 108 s. ISBN 80-85950-69-3.
35. MAŘÍKOVÁ, H., VOHLÍDALOVÁ, M., *Trvalá nebo dočasná změna? : uspořádání genderových rolí v rodinách s pečujícími otci*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2007. 103 s. ISBN 978-80-7330-135-4.
36. MASÁKOVÁ, V. *Psychologický pohled na vývoj rodiny a potřeby dětí*. In *Rodiče, děti a jejich problémy*. Sborník Studií. Sdružení linka bezpečí, 2011.
37. MATĚJČEK, Z., *O rodině vlastní, nevlastní a náhradní*. Praha: Portál, 1994, 98 s. ISBN 80-85282-83-6.
38. MATOUŠEK, O., *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997. 144 s. ISBN 80-85850-24-9.
39. MINIRTH, F., a kol. *Jak překonat vyhoření: naučte se rozpoznávat, chápat a zvládat stres*. Praha: Návrat domů, 2011. 138 s. ISBN 978-80-7255-252-8.
40. MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
41. MITCHELL, E., a kol. *Kdo se (po)stará? : dítě mezi rodinou, státem a trhem*. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, 2012. 135 s. ISBN 978-80-7330-216-0.
42. MOŽNÝ, I. *Rodina a společnost*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2006. 311 s. ISBN 80-86429-58-X.
43. MOŽNÝ, I., *Sociologie rodiny*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1999. 251 s. ISBN: 80-85850-75-3.
44. MUCHA, I., *Sociologie – základní texty*. Pelhřimov: Vydavatelství 999, 2004. 302 s. ISBN 80-86391-13-2.

45. PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. 240 s. ISBN 978-80-247-2959-6.
46. PELCÁK, S. *Stres a syndrom vyhoření*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. 75 s. ISBN 978-80-7435-576-9.
47. PLAŇAVA, I., *Manželství a rodiny: struktura, dynamika, komunikace*. Brno: Doplněk, 2000. 294 s. ISBN: 80-7239-039-2.
48. PLAŇAVA I., PILÁT, M., *Děti, mládež a rodiny v období transformace: sborník prezentací na sympoziu pořádaném ve dnech 19.-20. září 2002 Fakultou sociálních studií Masarykovy univerzity Brno*. Brno: Masarykova univerzita: Barrister & Principal, 2002. 290 s. ISBN 80-86598-36-5.
49. POSCHKAMP, T. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. 104 s. ISBN 978-80-266-0161-6.
50. PRAŠKO, J., a kol. *Chronická únava: zvládání chronického únavového syndromu*. Praha: Portál, 2006. 236 s. ISBN 80-7367-139-5.
51. RABUŠIC, L. *Kde ty všechny děti jsou? : porodnost v sociologické perspektivě*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2001. 265 s. ISBN 80-8429-01-6.
52. RADUENSKÁ, J., JAVŮRKOVÁ, A. *Lékařská psychologie ve zdravotnictví*. Praha: Grada, 2011. 304 s. ISBN 978-80-247-2223-8.
53. RUSH, M. D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. 129 s. ISBN 80-7255-074-8.
54. ŘIHÁČEK, T., ČERMÁK, I., HYTYCH, R., a kol. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. 192 s. ISBN 978-80-210-6382-2.
55. SINGLY DE, F., *Sociologie současné rodiny*. Praha: Portál, 1999. 127 s. ISBN 80-7178-249-1.
56. SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 2012. 304 s. ISBN 978-80-247-3507-8.
57. SOBOTKOVÁ, I., *Psychologie rodiny*. Praha: Portál, 2001. 173 s. ISBN 80-7178-559-8.
58. STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. 103 s. ISBN 978-80-247-3553-5.
59. ŠVAŘÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K., a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. 384 s. ISBN 978-80-7367-313-0.

60. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004. 870 s. ISBN 80-7178-802-3.

Články a příspěvky

61. BIERZOVÁ, J. Rozdělení domácích prací v rodinách s dětmi. In *Gender – rovné příležitosti – výzkum*. 2006. č. 1. s. 19. ISSN 1213-0028.
62. DIENER, E., RYAN, K. Subjective well-being: a general overview In *South African Journal of Psychology*. 2009. roč. 39 č. 4. s. 391-406. ISSN 0081-2463
63. DUDOVÁ, R., VOHLÍDALOVÁ, M. Nové tváře rodiny a nové podmínky pracovního trhu – teoretické souvislosti. In DUDOVÁ, R., a kol. *Souvislosti proměn pracovního trhu a soukromého, rodinného a partnerského života*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2007. 178 s. ISBN 978-733-119-4.
64. DZIVÝ, BALÚCHOVÁ, L., KOCO VÁ, N. Sociálna pedagogika ako pomoc súčasným rodinám. In *Sociálna pedagogika ve střední Evropě*. 2010. Inovace a nové trendy. Brno: Institut mezioborových studií Brno, ČR, 2010. s. 216 – 221. ISBN 978-80-87182-15-4
65. GRÖPEL, P. Rovnováha životných oblastí vo vzťahu k naplnenosti potrieb a spokojnosti so životom. In *Československá psychologie*. 2006. roč. 50. 71-82. ISSN 009-062X
66. HENDLOVÁ, T. Dynamika domácích prací z globálního hlediska. In *Gender – rovné příležitosti – výzkum*. 2007. č. 1. s. 6. ISSN 1213-0028.
67. HNILICA, K. Vlivy socioekonomického statusu a přírodní katastrofy na zdraví a spokojenost se životem. In *Československá psychologie*. 2006. roč. 50. s. 16-34. ISSN 009-062X
68. KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. Burnout syndrom: Teoretická východiska, diagnostické a intervenční možnosti. In *Československá psychologie*. 1998. č. 5. s. 434 – 454. ISSN 009-062X.
69. KOUBEKOVÁ, E. Vzťahy medzi percipovanou sociálnou oporou a niektorými osobnostnými charakteristikami adolescentov In *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*. 2001. roč. 36, č. 1, s. 39-49. ISSN 055-5574
70. KRAUS, B. Rodina v proměnách společnosti. In *Sborník příspěvků z konference. Problémy současné rodiny a náhradní rodinná péče*. Brno: Tribun EU, 2010. 545 s. ISBN 978-80-7399-888-2

71. NEŠPOROVÁ, O. Mění se rodičovství v kontextu podmínek na trhu práce. In *Fórum sociální politiky: odborný recenzovaný časopis*. 2007. č. 2. s. 16. ISSN 1802-5854
72. SOBOTKOVÁ, I., REITEROVÁ, E., HURNÍKOVÁ, K. Rozdíly mezi otci a matkami v pohledu na fungování rodiny, v životní spokojenosti a rovnováze mezi prací a rodinou. In *Československá psychologie*. 2011. roč. 55. č. 2. s. 139 – 151. ISSN 009-062X

Elektronické zdroje

73. Český statistický úřad. Demografické ročenky (pramenná díla) 2009 – 1990. [cit. 10. 1. 2016]
https://www.czso.cz/csu/czso/casova_rada_demografie_2009_1990
74. *Modul syndrom vyhoření*. 2013. Centrum celoživotního vzdělávání – zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků Pardubického kraje. [cit. 1. 2. 2016] K dispozici zde: <http://ccvpardubice.cz/downloads>
75. ONDREJKOVIČ, P. Príspevok k otázkam vzťahov sociálnej pedagogiky a sociálnej práce. In *Pedagogika: časopis pro vědy o vzdělávání a výchově*. 2000. č.2. s. 181-191. [cit. 10. 2. 2016] K dispozici zde: <http://pages.pedf.cuni.cz/pedagogika/?p=2327&lang=cs>. ISSN 2336-2189
76. Portál Mateřská centra. www.materska-centra.cz [cit. 6. 3. 2016]

Seznam příloh

Příloha č. 1.: Osnova tazatelských otázek

Příloha č. 2.: Přepis rozhovoru ve fázi otevřeného kódování

Příloha č. 1

Osnova tazatelských otázek

1. Jak hodnotíte a prožíváte Váš současný partnerský vztah?
2. Jak vypadá Váš běžný den?
3. Jaké je zajištění běžného chodu domácnosti? Kdo všechno se podílí a jak?
4. V jakém oboru pracujete a jak dlouho. (V jakém vztahu je Vaše zaměstnání vůči rodinnému životu?)
5. Jaká je Vaše finanční situace?
6. Co děláte ve volném čase a jak ho trávíte?
7. Jak se setkáváte s přáteli? Jak pěstujete přátelské vztahy mimo prostor Vaší rodiny?
8. Jaké pocity se zpravidla objevují, když myslíte na svůj rodinný život a když ho v realitě žijete?
9. Jak byste zhodnotila svůj fyzický stav?
10. V čem vidíte hlavní smysl života?
11. Jaké plány máte do budoucna?
12. Co Vám mateřství přináší?

Příloha č. 2

Rozhovor s ukázkou první fáze otevřeného kódování

Barevné označení kategorií v textu:

1. Míra intenzity zátěže
2. Trvání a frekvence zátěže
3. Stresor – kdo
4. Stresor – situace
5. Příčina
6. Kladné pocity
7. Záporné pocity
8. Aspekty mateřství
9. Salutory
10. Víze budoucnosti
11. Nepříznivá současnost
12. Návrhy a možnosti řešení

Paní Martina

Věk: 35

Vzdělání: Vysokoškolské

Bydliště: Královéhradecký kraj

Děti: 2, chlapci 10 a 8 let

Vdaná, 12 let

T: První otázka. Jak hodnotíte a prožíváte Váš současný partnerský vztah? Zkuste mi to, prosím, popsat.

(dlouhá odmlka, dívá se jinam)

R: Tak, že se u nás schyluje k rozchodu. Mám prostě dojem, že už to nemůžeme zvládnout. Že ... manžel je moc náročný... Nechce se přizpůsobit. Všechny chyby vidí ve mně. Takže uvažuju už delší dobu o rozchodu.

T: Jak dlouho tento stav trvá?

R: Přes 2 roky.

T: Jak tedy u Vás vypadá třeba Váš běžný den, zkuste mi ho zase popsat.

R: Ráno vstanu, připravím svačiny dětem do školy. Musím jim připravit oblečení, přichystám se sama do práce, a protože kluci už choděj do školy sami, tak chodím na 7. hodinu do práce sama. Kluci se vypraví potom do školy už v pohodě, maj to kousek od domova, takže to není žádný problém...

V práci jsem od 7 do půl 4, někdy do 4. Vracím se zpátky. Musím s klukama napsat úkoly. Většinou musím udělat něco rychle k večeři, protože manžel vyžaduje teplé večeře. A když si večer sednu po 9. hodině ke knížce na chvíli, tak mám radost, že můžu aspoň něco udělat pro sebe.

T: A s tím souvisí i moje další otázka. Jak u Vás funguje zajištění toho běžného chodu v domácnosti, kdo se na něm tedy všechno podílí a jak?

R: Veškerý chod domácnosti je na mně.

(odmlka)

T: Můžete to, prosím, nějak více rozebrat?

R: Těžko to dokážu rozebrat. Protože já dělám víceméně všechno. Manžel mi... nepomáhá, protože má pocit, že je to práce ženské. Že není důvod, aby on, který zajišťuje rodinu, jak mi neustále říká, aby se staral o domácí práce. To není jeho parketa, to prostě dělat nebude. Naopak mně neustále komanduje, co mám udělat, jak jsem udělala všechno špatně, co bych měla udělat jinak.

T: A co všechno ty domácí práce u Vás zahrnují, zkuste to vyjmenovat.

(odmlka)

T: Když si třeba ještě promítnete ten den.

R: No, tak... napsat s dětma úkoly. To je první věc, kterou musí člověk udělat po návratu z práce. Zamést, vytřít. Připravit večeři. Dát kluky spát.

T: Takže veškeré práce, na které si vzpomenete?

R: Přesně.

T: A s péčí o děti to máte jak?

R: Tak péče o děti... Už jsou kluci větší, takže s nimi není žádný větší problém. Takže péče o děti je v pohodě.

T: A co Vaše zaměstnání? Zajímá mě, v jakém oboru pracujete, jak dlouho. Jak Vaše zaměstnání ovlivňuje Vaši rodinu, pokud takový pocit máte?

R: Moje zaměstnání určitě ovlivňuje rodinu, protože po dlouhý době jsem v zaměstnání docela spokojená. Mám zajímavou práci, která je jako asistentka šéfa celé firmy. Mám obor dřevařství, takže jezdíme často do Německa, protože hodně spolupracujeme s firmou v Německu.

Starám se o přípravu dokumentace pro účetnické záležitosti, máme účetní, pro kterou připravuju podklady, objednávám kamiony na přepravu. Prostě je to taková zajímavá práce, různorodá, která mě baví. Ale! Samozřejmě je problém, protože manžel vidí, že mě práce baví, takže mi to neustále vyčítá, že jsem neustále na cestách, že doma zanedbávám domácnost, že mám plnou hlavu toho, co se ve firmě odehrává.

T: A jak to řešíte? Tyhle spory?

(chvilí mlčí)

R: To se řešit nedá. To **se řešit nedá**, protože **on si vede svou**. Já na to mám jiný názor. Nezanedbávám domácnost, starám se o děti... **Stejně je veškerá domácnost na mně**, takže **nemám pocit, že má pravdu**.

T: Jak dlouho už v této práci děláte?

R: **4 roky a pokud to půjde**, tak ji **nemám v plánu opustit**.

T: Můžete mi říci, jak na tom je Vaše finanční situace? Vaše rodinná finanční situace.

R: *Mmm. (váhá)*

My jsme **nikdy neměli moc peněz**. Vždycky jsme měli jako **problémy s penězma**. Sice jsme oba inženýři, **práce** v tomhle oboru **není placená tak dobře** a až teď, poslední dobou, kdy pracuju pro tuhle soukromou firmu, mám peníze o něco **větší**...

(přemýšlí)

Ovšem, vzhledem k tomu, že **musím** veškerý **výdaje pokrývat sama**... **Manžel rozhodl**, že moje peníze půjdou na domácnost, tak **mně peněz moc nezbývá**.

T: A co se děje s manželvými penězi?

R: To je otázka, kterou bych **hrozně ráda věděla**. Nevím to. **Nemám o tom přehled**. Manžel mi tvrdí, že ukládá peníze. Na něco, **neřekne** mi na co. Chce zahradu, tak možná na zahradu. Chce si koupit auto. **Auto... taky je to možný**.

T: A jak to prožíváte?

R: **Vadí mi to**. **Nemůžu** si koupit, co bych chtěla. **Vadí mi to**, že **nemáme peníze**.

T: Jak často na to takhle myslíte?

(ušklibne se)

R: **Dost často**.

T: Chtěla bych se Vás ještě zeptat na volný čas. Jak vůbec vnímáte svůj volný čas? Jak ho trávíte? Čemu se věnujete, co Vás baví?

R: Prosadila jsem si cvičení jednou týdně. Abych se odreagovala, trochu. Byl to velký problém, ale podařilo se mi to.

Ovšem jsou každý den scény, když odcházím na cvičení. Protože to manželovi vadí. Ten chce, abych byla doma. A ... jinak volný čas mám akorát v sobotu v neděli. A to se věnuju dětem, že s nimi jezdím ven, na kole nebo chodíme na procházky do parku, do lesa. Nebo chodíme, protože manžel je myslivec, tak chodíme s ním zakrmovat do krmelce a jezdíme na jeho honitbu.

T: A setkáváte se s nějakými přáteli?

R: Mám kamarádku, velice dobrou kamarádku, se kterou se vídám jednou v tu středu, protože chodíme spolu na cvičení. Pak si jdeme spolu sednout do restaurace na víno, takže přicházím domů pozdě večer, a to vlastně si prodebatujeme celý týden, který uplynul, a bavíme se spolu. Takže mám kamarádku takovouhle. Pak máme známý společný, což jsou naši spolužáci, se kterými se setkáváme tak jednou do měsíce.

T: A co to pro Vás znamená tohle setkávání, s těmi přáteli?

R: S kamarádkou je to perfektní, tam si vyleju srdce. Ona taky. Takže si popovídáme. A s přáteli je to návštěva, kde se popovídá o práci, o dětech, různě.

T: Shrňte mi teda, prosím, jaké pocity se pojí s tím, když si představíte vaši rodinu. Váš rodinný život.

R: Miluju svoje děti a nemiluju už manžela. (má sklopené oči)

Chtěla bych odejít i s dětma, a pokud to udělám... tak asi půjdu zpátky tam, kde jsem se narodila.

T: Jak se paní M. teď, v tomto čase cítíte? Myslím tím fyzický stav.

R: Jsem unavená. Utahaná. Tlustá. Vadí mi to, nedokážu s tím nic udělat.

(pomlka)

No... řekla bych, že to všechno pochází z toho stresu, který pořád mám. Ale zaplaťpánbůh jsem zdravá.

T: V čem vidíte hlavní smysl Vašeho života?

R: V dětech. Jedině v dětech. Protože jenom kvůli dětem jsem vlastně vydržela tak dlouho.

T: Jaké máte tedy plány do budoucna?

R: Pokud se rozvedu, tak odejdu s dětma zpátky domů, budu si muset najít práci a budu se snažit z nich vychovat lidi, mladý, dobrý.

T: A když jsme u těch dětí, poslední otázka. Co Vám Vaše mateřství přináší?

R: To je úžasný. To prostě... dokud dívka nemá děti, tak to nepochopí. To je pouto a radost. A starost. A obava o budoucnost svých dětí. To je něco úžasnýho, mít děti.

(usmívá se)