

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

**PROJEVY VZTEKU MATEK VŮČI JEJICH DĚTEM
VE VĚKU 0 – 6 LET**

MOTHER'S ANGER TOWARDS THEIR CHILDREN 0 – 6 YEARS



Magisterská diplomová práce

Autor: Mgr. Bc. Jitka Škarohlíková

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.

Olomouc

2019

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Projevy vzteku matek vůči jejich dětem ve věku 0 – 6 let“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci, dne 28. 3. 2019

Podpis

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala především vedoucímu práce PhDr. Martinu Dolejšovi, Ph.D., za neúnavné, dlouhodobé a odborné vedení. Mé velké díky patří i všem, odborníkům i laikům, kteří se na vzniku tohoto výzkumu jakkoliv spolupodíleli - konstruktivní kritikou, rozvíjením myšlenky, metodologickou poznámkou či podpurným zázemím. A také děkuji všem ženám-matkám, bez jejichž vstřícného a otevřeného sdílení by tento výzkum nemohl vzniknout.

Obsah

ÚVOD	5
I. TEORETICKÁ ČÁST	6
1. Vývoj a potřeby v životě ženy-matky	6
1.1 Vývojová období.....	6
1.2 Potřeby	8
2. Mateřská dovolená a rodičovská dovolená	14
2.1 Historie a současnost	14
2.2 Mateřská dovolená	16
2.3 Rodičovská dovolená.....	17
3. Sociální opora.....	23
4. Mateřská a rodinná centra.....	30
4.1 RC Heřmánek.....	32
4.2 RC Slunečnice	33
4.3 RC Vikýrek	33
5. Osobnost	35
5.1 Temperament.....	36
5.2 Charakter.....	37
5.3 Resilience	38
5.4 Hardiness.....	39
5.5 Osobnost a role ženy-matky	41
5.6 Good enough mother.....	45
6. Emoce, vztek, agrese.....	46
6.1 Lidské prožívání.....	46
6.2 Projevy agresivního chování.....	54
II. EMPIRICKÁ ČÁST	59
7. Výzkumný problém, cíle výzkumu a výzkumné otázky	59
8. Metodologický rámec	61
8.1 Metody získávání a tvorby dat	61
8.1.1 Ohnisková skupina	61
8.1.2 Interview	62
8.1.3 Extrospektivní pozorování.....	64
8.1.4 Buss-Durkee Inventory.....	64
8.2 Metody výběru základního souboru a výzkumné skupiny	66
8.2.1 Metoda záměrného výběru přes instituce.....	67

8.2.2 Metoda výběru výzkumné skupiny samovýběrem	67
8.3 Charakteristika základního souboru.....	69
8.3.1 Popis prostředí a atmosféry při získávání dat	73
9. Analýza dat.....	76
10. Výsledky analýzy a interpretace získaných dat	78
10.1 Dílčí výsledky	78
10.1.1 Respondentka x1.....	78
10.1.2 Respondentka x2.....	81
10.1.3 Respondentka x3.....	83
10.1.4 Respondentka x4.....	86
10.1.5 Respondentka x5.....	89
10.1.6 Respondentka x6.....	91
10.1.7 Respondentka x7	94
10.1.8 Respondentka x8.....	96
10.1.9 Respondentka x9.....	99
10.2 Souhrnné výsledky	102
10.2.1 Sociální opora.....	102
10.2.2 Povinnost pracovat a časová tíseň	103
10.2.3 Dobrý kontakt sama se sebou, naplňování potřeb	104
10.3 Shrnutí výzkumných cílů a odpovědi na výzkumné otázky	106
10.3.1 Primární výzkumné cíle	106
10.3.2 Sekundární výzkumné cíle.....	112
10.3.3 Výzkumné otázky	113
11. Diskuze	117
12. Závěr.....	121
Souhrn.....	123
Seznam literatury a zdrojů	126
Seznam příloh.....	137

ÚVOD

V úvodu je vhodné, aby zazněly důležité informace o motivaci autorky k výzkumu. Nejinak tomu bude i zde. Téma práce jsem si specifikovala již dávno; mnohem dřív, než jsem mohla mít jistotu, že ještě někdy nějakou diplomovou práci psát budu. Mám dvě malé děti a ještě donedávna jsme bydleli na velkém sídlišti ve městě. Naši každodenní zábavou byly procházky po sídlišti a navštěvování různých hřišť pro děti. Pro mě byl tento způsob trávení volného času s dětmi náročný, ve většině případů mi nevyhovoval a nemohu si vynachválit nynější zahradu kolem domu. A právě, na dětských hřištích jsem byla svědkem mnoha různých způsobů chování a jednání rodičů vůči jejich dětem. Od těch, kteří se obětavě a zcela bezpochyby i z vlastního zájmu a s radostí účastnili her s dětmi, přes ty, kteří se s mobilním telefonem či bez něj posadili na lavičku a nechali dítě, aby se zabavilo samo, až po ty, kteří dítě aktivně nezabavovali, ale zároveň bedlivě sledovali, co se děje a v případě jakéhokoliv nevhodného chování ihned zasahovali. Křikem, pohlavkem, plácnutím, nadávkou, posměškem, pohrůzkou, nebo třeba poukázáním na ostatní, kteří jsou lepší. Nemyslím si, že by tito rodiče pro své děti nechtěli jen to nejlepší, ale způsob výchovy a jejich jednání mě zkrátka zaujal.

Téma považuji za aktuální, ale objevuje se spíše v populárně naučné oblasti než ve vědeckém výzkumu. Proto tento výzkum vzniká. Zaměřuje se na projevy výbuchů zlosti u matek vůči jejich dětem, které jsou ve věku 0 - 6 let. Cílem je zjistit a popsat spouštěče, které vztek vyvolávají, popsat, jakých konkrétních forem nabývají, a co u toho žena-matka prožívá. Záměrně je cílová skupina zúžena pouze na matky, protože téma je velmi široké a při plánování výzkumu bylo jedním z nejtěžších kroků téma uchopit tak, aby bylo výzkumně proveditelné. Věřím, že výzkum splní svůj účel, neboť práce přináší poměrně zajímavé informace k tématu, které samy respondentky vnímají jako přínosné.

I. TEORETICKÁ ČÁST

Teoretická část nabízí témata, která umožní čtenáři zorientovat se v problematice a také připravuje východiska pro následný výzkum. V první kapitole jsou uvedena vývojová období a významné okamžiky života, které ženy-matky prožívají. Nejde o výčet pouze z vývojového hlediska, ale jsou zahrnuty i širší souvislosti. V kapitole o potřebách je cíleno, kromě jiných, i na potřebu sounáležitosti a životní pohody. Následuje kapitola o mateřské a rodičovské dovolené, která má ozřejmit podmínky, ve kterých se matky (rodiče), v době pobytu na rodičovské dovolené, nachází; po stránce právní a úřední. Třetí kapitola se zabývá sociální oporou a její důležitostí a toto téma rozvíjí i čtvrtá kapitola; v podobě rodičovských center. V páté kapitole je rozpracováno téma osobnosti, které se vztahuje k pohotovosti ke vzteku a poslední kapitola je věnována emocím a samotnému popisu vzteku.

1. Vývoj a potřeby v životě ženy-matky

1.1 Vývojová období

Z výzkumného hlediska je pro nás důležité krátce zmínit charakteristiku vývojového období, ve kterém se respondentky nacházely. Z devíti žen bylo osm ve věku 31 - 40 let, pouze jedna žena byla v kategorii 41 - 50 let a to na její spodní hranici. Proto se zaměříme na vývojové období střední dospělosti.

Langmeier a Krejčířová (2006) definují toto období mezi 25. - 40. rokem věku. Jedná se o etapu, kdy se většina lidí plně ujme zodpovědnosti za vlastní život, buduje profesní kariéru a pečuje o děti. Po stránce kognitivního vývoje existuje několik studií, jak longitudinálních, tak průřezových, a autoři těchto studií dochází k různorodým závěrům. Původní studie tvrdí, že v tomto období již dochází k úbytku intelektových schopností. Naproti tomu Schaie, Labouvie a Buech (1973) tvrdí, že kognitivní vývoj závisí z velké části na duševní a intelektuální aktivitě, které se jedinec věnuje a také době, kdy je výzkumná populace zkoumána.

Vágnerová (2000) vymezuje období střední dospělosti věkem 35 - 45 let. Proto bychom v jejím pojetí, mluvili spíše o období mladé dospělosti. Erikson (Christiansen, & Palkowitz, 1998) vidí hlavní smysl této životní etapy v oblastech intimity a reprodukce. Konfliktními momenty jsou potom izolace a stagnace.

V oblasti sociálního a emočního vývoje je charakteristické stabilní pracovní zařazení, ke kterému se jedinec dosud připravoval. V současné době mnoho lidí absolvuje ještě další, doplňkové vzdělání, které umožňuje získat lepší finanční ohodnocení i prestižnější sociální status. Typické je častější střídání zaměstnání, s cílem najít to nejspokojivější (Langmeier, & Krejčířová, 2006). Zároveň je významná potřeba otevřené budoucnosti (Vágnerová, 2000).

V této etapě se jedinec také aktivně zabývá volným časem, který naplňuje podle různých klíčů. Mohou to být motivy uznání druhých, úleva od napětí a starostí, posílení životního stylu a integrace osobnosti, užitečnost, pomoc druhým, být chvíli o samotě, nebo naopak, být ve společnosti, potěšení z činnosti nebo eliminování nudy (Langmeier, & Krejčířová, 2006).

Emoční život je v této etapě charakteristický nástupem realismu a extraverze. Mladý člověk zná své možnosti a je si sám sebou jistý. Jeho rozhodování je svobodné a pevné. Střední dospělost klade na člověka stále nové úkoly k řešení. Pokud je člověk dostatečně sebejistý, je i schopen navázat trvalý vztah, ve kterém se dokáže partnerovi plně otevřít. Většina lidí v této době uzavře manželství nebo dlouhodobě žije v trvalém partnerství. Šťastný partnerský vztah umožňuje uspokojivý rodinný život, pocit osobního štěstí a je vkladem do dobré výchovy dětí. Důležitou roli ve vztahu hraje také sexualita, přičemž není primární cílem vztahu, ale důsledkem uspokojivých nebo neuspokojivých vztahů. Intimní soužití zpravidla vyústí v narození potomka. Přejít k rodičovství je nejvýznamnějším přechodem v rodinném cyklu a zároveň nejvýznamnější událostí životě. Může se ale odehrávat pod tlakem sociálních norem, které působí zejména na ženu. Historicky je totiž status ženy vždy těsně svázán s mateřstvím, ale v dnešní době může každá žena libovolně rozhodnout o tom, zda dítě chce nebo zvolí jiný způsob života (Faltusová, 2017).

Dítě vnáší do života páru mnoho pozitivních prožitků, významně stimuluje jejich osobnostní vývoj, probouzí v nich ochranné instinkty a vytváří jim nový životní smysl (Langmeier, & Krejčířová, 2006). Na založení rodiny, kromě biologicky vrozené potřeby zplodit potomstvo a zajistit si tak pokračování života i rodu, se podílí několik dalších faktorů. Jsou jimi především vlastní zkušenosti z dětství, kdy rodina působila jako pozitivní nebo negativní vzor. Rodiče také od narození dítěte očekávají oživení vztahu, přínos nových podnětů a zážitků. Nepochybně důležitým faktorem je potřeba citové vazby, neboť dítě je velmi vděčným objektem, city od rodičů přijímá a také je navrácí. Poslední důležitou motivací je potřeba seberealizace, protože schopnost mít potomky potvrzuje normalitu dospělého jedince v biologické i psychosociální rovině (Vágnerová, 2000).

1.2 Potřeby

Každý člověk má několik skupin základních potřeb. Jedna z nejznámějších klasifikací potřeb pochází od Maslowa, který definuje 5 pater tzv. pyramidu potřeb. V základním, prvním, patře jsou fyziologické potřeby, jako je hlad, žízeň, únava, potřeba spánku a sexuální potřeby. V druhém patře se nachází potřeby bezpečí a jistoty, které člověka stabilizují a umožňují mu předvídat svět. Ve třetím patře jsou potřeby sounáležitosti. Do této kategorie patří potřeba lásky, náklonnosti, shody a potřeba někam patřit (Plháková, 2006). Člověk, který se dostává do **sociální izolace**, se cítí **osaměle**, protože trpí tím, že nemá blízkou příbuznou a přátele. Tento stav nastává v okamžiku, kdy člověk opouští známé prostředí rodiny či přátel, následuje například partnera či pracovní nabídku a ocitá se v novém prostředí (Výrost, & Slaměník, 2008). V takovou chvíli je možné konstatovat, že člověku chybí **sociální opora**. Sociální opora je věnována samostatná, 3. kapitola. "

Osamění se liší od **samoty**, která je typická svou dobrovolností, člověk samotu vyhledává, aby mohl přemýšlet o svém životě, ponořit se do svého nitra, hledat odpovědi na složité situace nebo čerpat sílu a energii pro práci. V odborné literatuře je také definována **emocionální izolace**, která se projevuje stavem, v němž je člověk sice obklopen lidmi, mnoha známými i širší rodinou, ale postrádá důvěrný vztah, který by mu přinášel emocionální uspokojení, spolehnutí a oporu (Výrost, & Slaměník, 2008).

V dalším patře, na čtvrté pozici Maslowovy pyramidy, se nachází potřeby uznání, úcty a seberealizace. V posledním, pátém patře, stojí sebetranscendence, kterou Maslow vysvětluje jako touhu po sebenaplnění, stávání se stále víc tím, čím se člověk může stát. Plháková (2006) poznamenává jednu, pro tento výzkum velice zásadní, informaci - Maslowovu teorii je možné aplikovat zejména na mužskou populaci západního světa, orientovanou na výkon, ale hierarchie potřeb žen se může velmi lišit.

Potřeby, které spadají do prvních čtyř pater, jsou nazývány jako nedostatkové (D-potřeby, deficientní), jejich syćením potřeba ustává, kdežto potřeby seberealizace jsou potřeby růstové (B-potřeby, potřeby bytí) a jejich uspokojováním intenzita potřeby roste (Plháková, 2006).

Lidé **navazují vztahy** s ostatními jedinci z několika důvodů. Těmi důvody jsou sdílení, ověřování, chápání sociální reality, přítomnost blízké osoby, která umocňuje pocity štěstí ve chvílích radosti, nebo naopak poskytuje úlevu ve chvílích zármutku a bolesti. Dále nabízí podněty pro srovnávání, získávání nových poznatků a zpětnou vazbu na vlastní

chování. A v neposlední řadě dává pocit bezpečí a vědomí, že se člověk může někam obrátit (Willerton, 2012).

Maslowova teorie potřeb vystihuje celou oblast motivace a lidských motivů. Motiv je pohnutka, příčina činnosti, důvod k jednání, jednání zaměřené k uspokojení určité potřeby. Potřeby dělíme také na primární (biologické, instinktivní) a sekundární (naučené, sociogenní) (Hartl, & Hartlová, 2000). Podle Plhákové (2003) můžeme dělit motivy na sebezáchovné, které slouží k udržení života člověka i lidstva a jeho přežití. Dále jsou to stimulační potřeby, což znamená potřebu zažívat proměnlivou vnější stimulaci, vyváženou kombinaci duševních a fyzických činností a netrpět podnětovou deprivací. Tyto potřeby se *"projevují hravostí, zvědavostí a vyhledáváním neobvyklých zážitků"* (Plháková, 2003, 357).

Kromě Maslowovy teorie potřeb je pro tento výzkum užitečné Freudovo pojetí, které vychází z existence dvou lidských pudů – sexuálního a agresivního. *"Libidózní a agresivní pohnutky v lidské mysli koexistují, vzájemně se ovlivňují a podmiňují. Na kterékoliv vývojové úrovni jedince může represe nebo inhibice strachu či zlosti narušovat dosažení libidózního uspokojení"* (Plháková, 2003, 364). Třetím velmi vlivným konceptem, je Murrayho teorie motivace. Murray označuje potřebu jako *"sílu v oblasti mozku, která organizuje vnímání, myšlení, snažení a jednání v určitém směru, s cílem změnit existující neuspokojivou situaci"* (Plháková, 2003, 366). Murray rozdělil potřeby do dvou velkých skupin. První jsou potřeby viscerogenní, které jsou uspokojovány fyziologicky. Druhou skupinu tvoří dvacet potřeb psychogenních, přičemž speciální kategorii tvoří potřeba sexuální. Dalšími důležitými pojmy, nad rámec vyjmenovaných potřeb, je tlak a téma. Potřeby se prosazují spontánně nebo na základě vnějších podmínek (tlaků). Ty mohou být pozitivní (jedinec si přeje něco získat) nebo negativní (snaží se něčemu vyhnout). Výsledek interakce mezi tlaky a potřebami se nazývá téma a témata se v životě opakují (Hall, & Lindzey, 1997).

Murrayho klasifikace (Motivace, nedat.):

- viscerální - potřeba nedostatku (hlad, žízeň), potřeba přebytku (defekace, urince), potřeba obrany a úniku;
- psychogenní - potřeby spojené s neživými předměty (přisvojování, uchování, tvoření, pořádku), potřeby vyjadřující ambice (úspěšného výkonu, uznání, předvádění se), potřeby vztahující se k moci člověka (nadvláda, podřizování se, nezávislost, opozice, agrese, ponížení), potřeby spojené s tendencí sebe či druhé poškodit (hájení se, bránění se, vyhýbání se nezdaru a ostudě), potřeby vyjadřující náklonnost (sdružování, pečování, hra, odmítání) a kognitivní potřeby (poznávání, poučování).

Někteří autoři ještě doplňují potřeby skryté, které se projevují obavami zůstat bez pomoci nebo exhibicionismem. Každá z potřeb má svůj typický vzorec vyjádření. Například potřeba hájit se je v praxi uspokojována vysvětlováním a omlouváním se za své chování. Potřeba sdružování se projevuje trávením času s druhými lidmi a potřeba poznávání se projevuje dotazováním (Plháková, 2006).

Frankl definoval zcela zásadní potřebu a tím je potřeba smyslu života. Rozlišuje mezi seberealizací a sebetranscendencí. Člověk podle něj totiž uskutečňuje sám sebe pouze v takové míře, ve které naplňuje smysl a seberealizace se tak dostavuje jako vedlejší efekt naplnění smyslu (Frankl, 1996).

Sociální potřeby jsou zaměřeny na navazování vztahů, sdružování se, připoutání se a potřeby mít moc nebo se chovat konformně. Na potřebu moci upozornil už Adler a jedná se kompenzaci pocitu méněcennosti (Výrost, & Slaměník, 2008). Kopřiva (2010) v tomto smyslu mluví o důvodech trestání dítěte, kdy dospělý trestá dítě ne proto, aby ho poučil, ale aby si ulevil a mohl uplatnit moc.

Dále se podíváme se na potřeby, které jsou specifické pro ženy-matky. Jedná se o potřeby sociální opory, volného času, finančního zajištění a bezpečného vztahu s dítětem. Bezpečná vazba neboli attachment, vyjadřuje těsnou vazbu partnerů, charakterizovanou pocitem bezpečí a jistoty (Výrost, & Slaměník, 2008). Autorem pojmu je Bowlby a nejvíce je zmiňován v souvislosti se vztahem matka-dítě v raných fázích dětského vývoje.

Leman (2015) poukazuje na hodnoty, které ženy staví na důležitá místa v životě. Potřebují ostatním vyhovět, potřebují stále něco dělat, potřebují něco dělat pro druhé, často mají potřebu dávat přednost druhým, mají potřebu, aby s nimi byli druzí lidé spokojení a aby schvalovali, co ženy dělají. A také mají potřebu, aby věci běžely hladce a bez problémů. Problematický na tom je fakt, že mnohdy se jedná o potřeby neuvědomované. Adler (2018) definoval pojen životní styl. Všechny tyto potřeby s životním stylem souvisí – jak žena vnímá sama sebe i ostatní a jakým způsobem pohlíží na svět. Pierlotová (2013, 15-16) uvádí svůj vlastní příběh ženy v domácnosti, která má na starosti, kromě úklidu, i domácí výuku svých čtyř dětí a k tomu péči o malé batole. *"Celým srdcem jsem se chtěla věnovat každému z dětí. Ale nějak to nešlo. Doma byl neustále velký nepořádek, domácí práce se kupily a nikdy nebylo hotovo. Když jsem udělala velký úklid, už před večerí byl všude opět nepořádek. Když jsem se věnovala jednomu dítěti, všechny ostatní mě zrovna potřebovaly také. Připadalo mi, že mám tři zaměstnání na plný úvazek, a já jsem to nedokázala zvládnout. Navíc jsme trpěli nedostatkem financí. Znamenalo to, kromě omezených nákupů k přípravě jídla, i nemožnost jezdit za mými známými, kteří bydleli daleko, takže jsem si ani na chvíli*

neodpočinula od dětí. Připadala jsem si hodně osamělá. Phillip byl v práci od rána do večera a chyběl mi. Pamatuji si, jak jsem chodila po kuchyni a sama pro sebe si říkala – kdyby mi tak někdo pomohl s úklidem; kdybych tak sehnala někoho, kdo by mi pohlídal děti....". Tato žena nakonec situaci zvládla, díky sociální podpoře jiné ženy. Ta ji naučila řídit domácnost jinak. Tak, aby tam byl řád a pořádek, každý plnil nějaké své povinnosti, přitom mohli trávit i čas spolu a ona měla možnost věnovat se svým potřebám.

Northrupová (2003) podporuje ženy v tom, aby se naučily poslouchat tělo i myšlenky, jakým způsobem signalizují své potřeby. Jde o proces trpělivosti, je důležité vnímat, kdy žena prožívá duševní bolest a kdy radost, kdy se cítí unavená a má potřebu si odpočinout a kdy se jí chce plakat, jak vnímá své tělo, zda má potřebu ho zakrývat, omlouvat, obhajovat před ostatními. Mapuje situace, zda ženy umí vyjádřit potřebu být chvíli o samotě, se svými myšlenkami, zda si o to umí ve svém okolí říct. Rovněž, pokud cítí potřebu věnovat se nějaké tvořivé činnosti, zda je v jednotě s pocitem, že bude věnovat čas výlučně sobě. Volný čas totiž chápeme jako dobu, kdy nemusíme konat své povinnosti, ale naopak se můžeme věnovat činnosti, kterou si sami zvolíme. Je to činnost, do které člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí, a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení (Hofbauer, 2004).

Pro většinu žen-matek je, obzvláště v prvních měsících života dítěte, obtížné oddělit čas, který tráví s dítětem a čas pro sebe. Trávení volného času bez svého potomka je pro ně nepředstavitelné a odloučení nesou těžce. Ženy jsou zvyklé se svým dětem plně věnovat, přizpůsobovat se jejich potřebám a požadavkům a na vlastní potřeby mnohdy zapomínají. Přitom právě spokojený rodič je pro spokojené dítě klíčový. Pro výchovu spokojeného a zdravého dítěte je totiž nutné věnovat také určitý čas svému osobnímu růstu. Koloběh každodenní nepřetržité péče je zátěž, kterou podle odborníků není možné jedním člověkem trvale zvládat. Specifickým rysem péče o děti je i dlouhodobé nerozvíjení a nevyužívání některých schopností a jednotvárná stereotypní domácí práce bez kontaktu s okolím. Ta pak vytváří intenzivní vzájemnou závislost mezi matkou a dítětem (Doležalová, 2004, in Neuwithová, 2013). Pokud nejsou potřeby dlouhodobě uspokojovány, matka pociťuje frustraci nebo deprivaci, působící negativně na její duševní rovnováhu (Kohoutek, 2009).

Hyperprotektivní péče, úplná oddanost dětem a bezmezná láska mívá za následek vyčerpanost a podrážděnost, které dětem k jejich životní spokojenosti nepomohou. Odložit a popřít vlastní potřeby není žádoucí. „*Popřít sebe sama znamená nevyžadovat od dětí námahu, kterou by měly vynaložit i ony, aby měly s rodiči hezký vztah a aby rodina žila spokojeně*“ (Polí, 2010, 13).

Jak vypadají naplněné potřeby, v podobě psychické a sociální pohody, nabízí Snyder a Lopez (2002, in Křivohlavý, 2004, 182-183).

Dimenze psychické pohody:

Sebepřijímání:

- žena má kladný postoj k sobě samé (k vlastnímu životu a existenci);
- přijímá pestrý soubor různých aspektů vlastního života;
- cítí kladný emocionální vztah k tomu, čeho bylo dosud v životě dosaženo.

Osobní růst:

- žena má pocit, že se neustále nadějně vyvíjí;
- je otevřena novým zkušenostem
- cítí se výkonná („k něčemu“).

Účel života:

- žena má určité životní cíle – zaměření a směřování života;
- vidí svůj vlastní životní běh jako smysluplný;
- osvojila si životní přesvědčení, které dává jejímu životu dobrý účel.

Začlenění do života:

- žena se cítí schopna řídit svůj život v prostředí, v němž žije;
- je schopna zařadit se v životě tam, kde může dobře využívat svých schopností;
- je schopna zdokonalovat své schopnosti a dovednosti podle potřeb životního dění.

Samostatnost – autonomie:

- žena je schopna sama řídit své jednání;
- je schopna postavit se proti požadavkům *myslet a jednat* podle nařízení, s nimiž nesouhlasí;
- je schopna hodnotit sama sebe svými vlastními morálními hodnotami.

Vztah k druhým lidem:

- žena má uspokojivé vztahy k (některým) lidem;
- chápe, jak je druhým lidem, a má zájem o to, aby jim bylo dobře;
- je schopna empatie, intimity a vřelého citového vztahu;
- ví, co tyto pojmy znamenají, a umí dávat i přijímat v mezilidském styku.

Dimenze sociální pohody:

Sociální přijetí:

- žena má kladné vztahy k druhým lidem;
- uznává druhé lidi a má k nim úctu;
- přijímá druhé lidi i přes to, že vidí, jak se k sobě nepochopitelně chovají.

Sociální aktualizace:

- žena se domnívá, že společnost jako taková má v sobě něco kladného;
- domnívá se, že společnost uskutečňuje něco dobrého;
- domnívá se, že společnost je schopna růst a roste.

Spoluúčast na společenském dění:

- žena cítí, že má, čím by mohla přispívat;
- je přesvědčena, že ona sama přispívá tím, jak žije, oč se snaží a co dělá;
- domnívá se, že to, jak žije a co dělá, je hodnotné;
- domnívá se, že společnost kladně hodnotí to, jak ona žije, co ona sama dělá a oč se snaží.

Sociální soudržnost:

- žena je přesvědčena, že sociální život není „naprostý chaos“, že v něm je určitá logika a řád;
- nestojí stranou společenského dění, zajímá se a stará se o něj a o komunitu, v níž žije.

Sociální integrace:

- žena se cítí organickým prvkem společnosti;
- cítí se společností podporována;
- s druhými lidmi sdílí to, co je jí i jim společné.

Na závěr kapitoly je důležité zmínit, že úspěch naplnění potřeb tkví v upřímnosti k sama k sobě. Postupným zachycováním, zvědomováním a praktickým naplňováním potřeb dochází k integraci osobnosti a pocitu životní pohody.

2. Mateřská dovolená a rodičovská dovolená

Kapitola o mateřské a rodičovské dovolené je do práce zařazena z důvodu porozumění systémům a podmínkám, ve kterých se ženy-matky pohybují a žijí. Ve výzkumu je tématu rodičovské a mateřské dovolené a s ní spojených situací věnováno několik otázek.

Období, kdy matka nastupuje na mateřskou a rodičovskou dovolenou je v jejím životě zcela zásadní. Přinejmenším v případě, že se jedná o první zkušenost s prvním dítětem. V danou chvíli se totiž mění mnohem víc, než pouze status ze zaměstnané ženy na matku na „rodičáku“. Bačová (1997) uvádí, že mateřství výrazně ovlivňuje identitu ženy, její sebedefinování ve smyslu vlastní celistvosti, autenticity a přijetí rolí, související se vztahem k druhým lidem. Podle Gilligan (2001) je dokonce potřeba upravit některé teorie o vývoji identity (například Eriksonovu teorii) a doplnit je zkušenostmi samotných žen. Zároveň Bartlová (2007) v závěru svého výzkumu tvrdí, že existují různá osobní témata a podoby prožívání mateřství a tím pádem neexistuje jednoznačné pojetí mateřství.

Česká republika má pro nastávající matky vytvořenou podpůrnou sociální politiku, která má ženám umožnit rozvíjet své mateřství a věnovat se dítěti, aniž by byla zatížena pracovními povinnostmi. Těmi opatřeními je mateřská a rodičovská dovolená, tedy uvolnění z pracovního poměru, peněžita pomoc v mateřství a rodičovský příspěvek. Svým způsobem je Česká republika tímto přístupem unikátní, protože jiné vyspělé státy buď matkám umožňují pouze výrazně kratší pobyt doma s dítětem nebo nepodpoří rodiny finančně. Uvedenými tématy se zabýváme na následujících stránkách.

Každá žena v České republice, která je gravidní a očekává narození dítěte, má možnost čerpat již před porodem tzv. mateřskou dovolenou. Mateřská dovolená pokračuje po narození dítěte a plynuje přechází v tzv. rodičovskou dovolenou. Od roku 2001 je možné, aby na rodičovskou dovolenou nastoupil místo matky i otec dítěte.

2.1 Historie a současnost

V České republice se vznik institutu mateřské dovolené datuje do 50. let 20. století. V roce 1950 mohly ženy čerpat 18 týdnů dovolené. Kvůli snižování porodnosti byla v roce 1964 doba dovolené prodloužena na 22 týdnů a o čtyři roky později na 26 týdnů. Pokud žena porodila dvojčata nebo byla svobodnou matkou, dovolená se jí prodloužila na 35 týdnů. Ve stejné době byla zavedena tzv. další mateřská dovolená, a to do 1 roku věku dítěte. Posléze se opět navyšovala, v roce 1970 stoupla do dvou let věku dítěte a v roce 1980 do tří let věku

dítěte. Po roce 2000 se z další mateřské dovolené stala rodičovská dovolená. Peníze, které stát poskytoval, byly zpočátku vypláceny pouze ženám, ale od 80. let je výjimečně mohli získat i muži – osamělí otcové nebo vdovci. Od 1. října 1990 došlo k určitému stupni zrovnoprávnění, nicméně až 1. ledna 2001 přinesla novela Zákoníku práce zásadní změnu, a to v podobě povinnosti zaměstnavatele uvolnit na rodičovskou dovolenou i muže (Rodičovská dovolená, nedat.).

V porovnání s jinými státy má Česká republika jeden z nejštědřejších systémů podpory rodičů. Podle Evropské komise je doporučeno, aby ženy v zemích EU měly nárok minimálně na 18 týdnů mateřské dovolené. V České republice je délka mateřské dovolené 28 týdnů (výjimečně 37 týdnů v případě narození dvojčat) a k tomu mohou rodiče čerpat až 156 týdnů rodičovské dovolené. Po celou dobu mají právo čerpat peněžitou pomoc. Ve většině zemí EU, včetně ČR, jsou ženy povinny nastoupit mateřskou dovolenou v určitou dobu i před porodem. Podmínky v evropských zemích jsou jednoznačně lepší než v mimoevropských (Gola, 2009).

Některé státy EU zavedly i tzv. peněžitou dávku v otcovství, která má umožnit, aby na krátkou dobu, v čase po porodu, nastoupil na otcovskou dovolenou i otec. V Dánsku se jedná o 14 dní, ve Finsku 18 dní, ve Francii 11 dní, v Portugalsku 5 dní a ve Švédsku 10 dní. V některých zemích EU nemají rodiče nárok na žádné dávky - např. ve Španělsku, na Kypru, v Bulharsku, na Maltě, v Řecku, Nizozemí a Irsku (Faltusová, 2017).

Ani v USA, kde je oficiální délka mateřské dovolené 12 týdnů, není za péči o dítě poskytována žádná finanční náhrada. Pouze v případě, že se žena pojistí, může pobírat 100 % náhradu platu po dobu 6-ti týdnů. Ve Francii existuje dobře propracovaný systém jeslí, školek a různých pečovatelských center, kdy si rodič může vybrat, zda se chce o dítě starat sám nebo přenechá starost nějaké instituci. Oficiální délka mateřské dovolené je 16 týdnů u prvního a druhého dítěte, a 26 týdnů u třetího a každého dalšího dítěte. Po tuto dobu má žena právo pobírat příspěvek ve výši průměrné čisté denní mzdy. Rodičovská dovolená může trvat až do tří let věku dítěte, ale rodičovský příspěvek se pobírá pouze 6 měsíců. V Rakousku trvá mateřská dovolená 16 týdnů a po tu dobu se vyplácí 100 % náhrada platu. Rodičovskou dovolenou mohou čerpat až do dvou let věku dítěte, ale je omezena příjmem rodiny. Pokud se však zapojí oba rodiče, stát jim nabízí bonusové týdny dovolené. V Německu je délka rodičovské dovolené stanovena na 14 týdnů, včetně šesti týdnů před narozením dítěte, a během této doby se musí rodiče prohodit, jeden může s dítětem zůstat doma pouze 12 týdnů. Po celou dobu je jim vyplácen rodičovský příspěvek. Podobný systém funguje i ve Švédsku. Ve Finsku je rodičovská dovolená v délce 26 týdnů a kterýkoliv z rodičů po tu dobu čerpá

náhradu ve výši 80 % svého výdělku (Rodičovská dovolená, 2018). V Norsku trvá mateřská dovolená devět týdnů, rodičovská 49 týdnů. V Anglii je mateřská dovolená 39 týdnů a rodičovská 13 týdnů, rodina je ale nucena zaopatřit se vlastními silami, stát přispívá pouze sociálně znevýhodněným. V Belgii mohou rodiče čerpat 15 týdnů mateřské dovolené a 12 týdnů rodičovské, v Dánsku pak 18 týdnů mateřské a 32 týdnů rodičovské dovolené. Podobou situaci jako v České republice mají na Slovensku. Mateřská dovolená trvá 28 týdnů a rodičovská dovolená je do tří let věku dítěte (MPSV, 2008).

Tříletou rodičovskou dovolenou umožňuje Polsko, Malta, Litva, Maďarsko, Španělsko a Estonsko. Jednoznačně nejdelší, čtyřletou, lze čerpat pouze v České republice (Gola, 2009).

2.2 Mateřská dovolená

Nárok na mateřskou dovolenou z pohledu zaměstnankyně upravuje Zákoník práce, § 195. Žena může nastoupit na mateřskou dovolenou od začátku 8. nebo 6. týdne před očekávaným termínem porodu. Záleží na jejím rozhodnutí a svolení zaměstnavatele, zda ji uvolní již 8 týdnů před termínem porodu, ale 6 týdnů už je zákonná ochranná lhůta, kdy žena na mateřskou dovolenou nastoupit musí.

Po dobu, kdy je žena na mateřské dovolené, má nárok na finanční pomoc od státu, tzv. peněžitou pomoc v mateřství (PPM). Ta je vyplácena z nemocenského pojištění a činí 70 % denního vyměřovacího základu (vypočítává se z příjmů za předchozích 12 kalendářních měsíců).

Aby žena mohla PPM dostávat, musí být v posledních dvou letech před nástupem na PPM minimálně 270 kalendářních dní nemocensky pojištěna. V případě, že nemá nárok na peněžitou pomoc v mateřství a je nemocensky pojištěná – například nastoupila do zaměstnání v 7. měsíci těhotenství – bude dostávat nemocenský příspěvek pouze 6 týdnů před porodem a v šestinedělí.

Narozením dítěte nebo ukončením vyplácení peněžité pomoci v mateřství (nebo nemocenského pojištění v případě rizikového těhotenství), začíná stát rodičům vyplácet rodičovský příspěvek. V této době je rodič na tzv. rodičovské dovolené (MPSV, 2010).

Peněžitou pomoc v mateřství vyplácí správy sociálního zabezpečení, například okresní správa sociálního zabezpečení (OSSZ). Naproti tomu rodičovský příspěvek (RP) vyplácí Úřad práce ČR (ÚP ČR), protože se jedná o dávku státní sociální podpory. Každá dávka se řídí jinými podmínkami vyplácení a je nutné si o dávky zažádat patřičnými postupy.

Oba dva příspěvky nelze pobírat najednou (Peněžitá pomoc v mateřství a rodičovský příspěvek, 2014).

"Mateřská dovolená v souvislosti s porodem nesmí být nikdy kratší než 14 týdnů a nemůže v žádném případě skončit ani být přerušena před uplynutím 6 týdnů ode dne porodu (Zákoník práce, 2019, § 195 odst. 5).

Doba, kdy žena čerpá mateřskou dovolenou je stanovena jako pracovní výkon (jako kdyby byla v práci a pracovala), to znamená, že i za dny čerpání mateřské dovolené vzniká nárok na řádnou dovolenou. Žena tak může svého zaměstnavatele požádat o poskytnutí klasické dovolené, která bezprostředně navazuje na skončení mateřské dovolené a zaměstnavatel je povinen této žádosti vyhovět (Česká správa sociálního zabezpečení, 2014). Může nastat i situace, kdy žena porodí mrtvé dítě, v takovém případě jí náleží mateřská dovolená po dobu 14 týdnů (Zákoník práce, § 195, ods. 4).

2.3 Rodičovská dovolená

Poté, co skončí vyplácení peněžitě podpory v mateřství, navazuje rodičovský příspěvek. V případě, že matka neměla na mateřskou dovolenou nárok, dostává rodičovský příspěvek ode dne narození dítěte. O příspěvek je třeba zažádat a vyplácí se vždy na nejmladší dítě v rodině (Česká správa sociálního zabezpečení, 2014).

Rodičovskou dovolenou poskytuje rodičům zaměstnavatel a rodičovský příspěvek vyplácí jako finanční dávku stát. Má sloužit jako náhrada příjmu během čerpání rodičovské dovolené. Nárok na rodičovskou dovolenou mají ženy i muži - ženy po skončení mateřské dovolené, muži po narození dítěte. Rodičovská dovolená trvá do věku tří let dítěte, ale rodičovský příspěvek lze rozložit až na 4 roky. Podle zvolené varianty se liší výše měsíční dávky a průběh vyplácení (Rodičovská dovolená, nedat.).

„Nárok na rodičovský příspěvek má rodič, který po celý kalendářní měsíc osobně celodenně a řádně pečuje o dítě, které je nejmladší v rodině, a to až do vyčerpání celkové částky 220 000 Kč, nejdéle do 4 let věku tohoto dítěte. V případě, že nejmladším dítětem v rodině jsou 2 a více dětí narozených současně, má rodič nárok až na vyčerpání celkové částky 330 000 Kč“ (Integrovaný portál MPSV, 2018, odst. 3).

„Pro stanovení nároku a výše rodičovského příspěvku (RP) je rozhodující výše denního vyměřovacího základu pro stanovení peněžitě pomoci v mateřství nebo nemocenského v souvislosti s porodem nebo převzetím dítěte podle zákona o nemocenském pojištění“ (Zákon o státní sociální podpoře, § 30, ods. 2).

Pobírat RP může rodič, který dítěti poskytuje osobní celodenní péči. Pobírat rodičovský příspěvek mohou i rodiče, kteří dávají dítě mladší 2 let do jeslí na dobu nepřevyšující 46 hodin za kalendářní měsíc. V praxi tak matka může dítě svěřit i babičce, najmout si chůvu nebo využít předškolních zařízení (Česká správa sociálního zabezpečení, 2014).

Jako důležité se považuje zajištění celodenní osobní péče v odpovídající kvalitě. Rovněž rodiče, kteří jsou výdělečně činní, mají na příspěvek nárok, přičemž výše výdělku není sledována. Pokud se v rodině narodí další dítě před vyčerpáním celé částky RP, nárok na příspěvek na starší dítě zaniká. Změnu je nezbytné ohlásit příslušnému orgánu, aby nevznikl přeplatek na dávce. Pokud byl rodiči vyplacen rodičovský příspěvek a přitom nesplnil podmínky pro výplatu příspěvku, je rodič povinen vrátit příslušnému úřadu vyplacené částky za období, kdy mu dávka nenáležela (Integrovaný portál MPSV, 2018).

Pokud má rodič, jako zaměstnanec, ve svém zaměstnání uzavřenou smlouvu na dobu neurčitou, má tím zajištěnou "ochranu zaměstnance a rodiče na trhu práce" v délce trvání do tří let věku dítěte (tedy po dobu rodičovské dovolené). Pokud se rodič vrací hned po mateřské dovolené, musí mu zaměstnavatel držet původní pozici. Pokud se rodič vrací z rodičovské dovolené po 2 až 3 letech, má nárok pouze na pozici, která odpovídá jeho náplni práce ve smlouvě. Pokud se však rodič vrací do práce až po čtyřech letech, není zaměstnavatel povinen mu místo držet. Pokud doba rodičovské dovolené plynule přechází v novou mateřskou dovolenou, zaměstnavatel je povinen pracovní místo ještě na další tři roky podržet (Rodičovská dovolená, nedat.).

Nástup na mateřskou a rodičovskou dovolenou je významným mezníkem v životě každé ženy. Žena porodem nepřichází jen o svou práci, ale i o většinu svých sociálních kontaktů a koníčků. Je vystavena stresorům a novým problémům, na které se nelze dostatečně předem připravit. Český stát vyvíjí sociální politiku, která by podpořila zvýšení porodnosti a vytváření důstojných podmínek života i pro rodiny s dětmi, což se jeví jako dobrý vklad do budoucnosti.

Prorodinná sociální politika trvá v naší zemi již od šedesátých let 20. století. Výjimku tvořily pouze tzv. Husákovy děti v letech 1973 - 1978. Od té doby klesl průměrný počet dětí v rodině ze dvou na jedno (Veselá, 2003). Podle Procházky (2012) existuje tzv. záchovná plodnost, což znamená 2,1 dítěte na jednu matku. Současný stav je však 1,2 dítěte na jednu matku.

Helus (2009, in Holasová 2018) upozorňuje na dopady poklesu porodnosti v podobě morální, sociální a ekonomické stránky. Zdůrazňuje, že dochází k poklesu počtu práceschopného obyvatelstva, který musí zabezpečit osoby v postproduktivním věku.

V Kanadě vzniklo v roce 1985 hnutí NO KIDDING, což je uskupení lidí, kteří se vědomě hlásí k životu bez dětí (Procházka 2012). Jestliže stát nepodporuje rodiny s dětmi, může se rodičovství, ve světle současného životního stylu, mnohým lidem jevit jako hrozba a omezení vlastního života.

Faltusová (2017) píše, že současné pojetí mateřství se mění. Zrychlené tempo doby mateřství příliš nepřeje a mateřství se stává soukromou záležitostí každé ženy. Společnost nabízí mnoho příležitostí k růstu vzdělanosti a k budování kariéry, která je považována za životní úspěch. Žena-matka se stává pro pracovní trh neatraktivní; a pokud pracuje, je pod tlakem zvládnout péči o rodinu i zaměstnání. Proto je rodičovství a tím i mateřství odsouváno na pozdější dobu nebo vedlejší kolej. Stále větší procento žen preferuje studium, kariéru a úspěšný společenský život a dítě se stává překážkou. Mnoho žen plánuje jedináčka nebo nad dítětem ani neuvažuje.

Jeden z nejvýznamnějších českých psychologů, profesor Matějček velmi dobře popsal, co se děje s dítětem, pokud není v raných fázích života v bezprostřední blízkosti své matky, nebo alespoň jednoho stálého pečovatele. Z hlediska vývoje považuje za zcela zásadní a nejdůležitější období do tří let věku. Díky Matějčkovi je známý pojem citové deprivace, který se objevoval u malých dětí, umístěných v kolektivních zařízeních, bez možnosti vytvořit si stabilní vazby na jednu pečující osobu a nemožnost k někomu intenzivně citově přilnout (Matějček, & Langmeier, 2011). Rovněž Bowlby (2010) popsal tzv. teorii attachmentu, neboli vazby k pečující osobě. Jestliže matka v půl roce věku dítěte odchází do zaměstnání a u něj se začínají střídát chůvy, je pravděpodobné, že si pevnou a pozitivní vztahovou vazbu nemůže vytvořit. I přes doložené vědecké výzkumy vyspělé západní civilizace čím dál více kladou na přední místa práci a kariéru a umožňují matkám pobývat doma s dětmi pouze krátkou dobu několika týdnů.

Nakolik je poté nutné pečovat o dítě osobně i v dalších raných letech jeho života, je podle Kašparové (2015), v současné době stále předmětem diskuzí, jednotný pohled napříč státy neexistuje. Je však nepochybné, že první roky dítěte jsou obdobím citlivým, ne každé dítě dobře snáší péči v institucionálních zařízeních. Důležité je ale toto období i pro rodiče, kdy má rodič možnost vidět u dítěte důležité vývojové momenty a navázat s ním hluboký a důvěrný vztah.

Vzhledem k výzkumnému zaměření práce je vhodné zmapovat situaci v konkrétním, Olomouckém, regionu, kde byly osloveny respondentky. Jedná se o Olomoucký kraj. Zde žilo k 31. 12. 2017 přesně 633 178 obyvatel. Přirozený přírůstek dosáhl záporné hodnoty, mínus 354 osob. Za hlavní příčinu přirozeného úbytku je považována měnící se věková skladba obyvatelstva a dlouhodobé stárnutí. I přes významně rostoucí úhrnnou plodnost se díky nižšímu počtu žen v reprodukčně aktivním věku počet živě narozených dětí zvýšil v posledních letech pouze nepatrně. S vysokou pravděpodobností byl rok 2010 na dlouhou dobu posledním rokem s převahou živě narozených nad zemřelými (ČSÚ, 2017).

Z počtu 6679 živě narozených dětí se necelá polovina narodila jako první v pořadí (47,3 %). Druhorozených dětí bylo 37,3 % a třetírozených 10,5 %. Průměrný věk prvorodiček byl 28,6 let a průměrný věk všech matek při narození dítěte dosáhl 30,5 let. Z celkového počtu porodů bylo 92 dvojčat, vícečetnější porody se v roce 2017 neuskutečnily. Stále narůstá počet dětí narozených mimo manželství. V roce 2001 se mimo manželství narodilo 22,4 % dětí, v roce 2017 to bylo již 50,2 %. V celé republice se mimo manželské svazky narodilo 49,0 % dětí (ČSÚ, 2017).

Novela zákona o sociální podpoře přinesla od 1.1.2018 změnu o omezení horní hranice částky čerpání rodičovského příspěvku. Novela ponechává finanční částku rodičovského příspěvku 220.000 Kč v původní hodnotě, ale upravuje podmínky čerpání. Ruší podmínku sledování docházky dítěte mladšího 2 let do předškolního zařízení a umožňuje zvolit rychlejší formu čerpání rodičovského příspěvku (portal.Pohoda, 2017).

Zajímalo nás, zda byl zaznamenán nárůst žadatelů o vyšší finanční podporu a proto jsme oslovili olomouckou pobočku Úřadu práce a zažádali o informace ze statistického programu. V tabulkách je přehledně vidět, jaké částky si rodiče během roku 2018 v Olomouckém kraji nechávali vyplácet.

Tabulka č. 1 Průměrný měsíční počet poživatelů RP v Olomouckém kraji v roce 2017

	0 - 7599 Kč	7600 - 10000 Kč	10001 - 11500 Kč
muži	151	52	38
ženy	10791	2860	2043

Tabulka č. 2 Průměrný měsíční počet poživatelů RP v Olomouckém kraji v roce 2018a

	0 - 7599 Kč	7600 - 10000 Kč	10001 - 15000 Kč
muži	105	93	33
ženy	10341	3558	1612

Tabulka č. 2 Průměrný měsíční počet poživatelů RP v Olomouckém kraji v roce 2018b

	15001 - 20000 Kč	20001 - 25000 Kč	25001 - 30000 Kč	od 30001 Kč
muži	9	2	2	2
ženy	261	95	39	23

Zdroj: OKstat, Úřad práce Olomouc

Jak je vidět, k rapidnímu nárůstu rodičů, kteří zvolili nejvyšší částky podpory, nedošlo. Stále převládá skupina rodičů, resp. matek, které preferují tříletou rodičovskou dovolenou. Za zmínku ale stojí i částka příspěvku v hodnotě 15000 Kč, která odpovídá necelým 15-ti měsícům rodičovské dovolené. Oproti roku 2017 se počet rodičů v této kategorii snížil, ale je zřejmé, že se rozprostřel do kategorií vyšších finančních částek. Dá se předpokládat, že se jedná o rodiče, kteří chtějí nebo musí pracovat. Ve výsledku takový rodič, po započítání mateřské dovolené, stráví doma s dítětem maximálně 21 měsíců. Do budoucna tedy můžeme očekávat další zvýšení poptávky po mateřských školách a dětských skupinách pro děti již od dvou let věku i méně.

Na základě dostupných statistických informací lze zjistit, že celkové výdaje na dávky státní sociální podpory bylo v Olomouckém kraji v roce 2017 celkem 2,17 mld. Kč, z toho rodičovský příspěvek tvořil 61,5 %. Na dávkách nemocenského pojištění vyplaceno 1,40 mld. korun, a z toho peněžita pomoc v mateřství činila 335,5 mil. Kč (ČSÚ, 2018).

Zároveň průměrný čistý peněžní příjem na osobu v domácnosti v Olomouckém kraji dosáhl v roce 2017 částky 180,2 tisíc Kč. V porovnání s rokem předchozím poklesly podíly domácností s nízkými příjmy a zvýšily se podíly domácností s vyššími příjmy. Polovina domácností (50,7 %) v kraji měla měsíční příjem na osobu v rozmezí 10 až 15 tisíc Kč. Pro každou pátou domácnost byly podle jejich názoru náklady na bydlení velkou zátěží (21,6 %) (ČSÚ, 2018).

Mnoho matek v dnešní době při rodičovské dovolené pracuje, ať už brigádně, na částečný úvazek nebo jako OSVČ. Zajímavé vysvětlení k tomu nabízí Špačková (Žena.cz, 2018), která se věnuje projektu "maminkatelky". Maminkatelka je maminka-podnikatelka, která si vydělá např. 50 tis. Kč při polovičním úvazku a není v zaměstnání od rána do večera, práce ji baví a rodinu přesto bere jako svůj primární cíl. Jak sama Špačková zmiňuje, pochopila, že ženy-matky mohou navštěvovat maximálně tříhodinové aktivity a je nutné mít zajištěné hlídání dětí. Uznává však, že i v jejím osobním případě se intenzivnější a efektivnější pracovní činnosti začala věnovat až po nástupu dcery do mateřské školy. Říká, že zásadní rozdíl mezi matkami na rodičovské dovolené a ostatními pracujícími je v možnosti ovlivňovat svůj čas. Matka na rodičovské dovolené musí čas přizpůsobit dítěti,

jeho potřebám a zdraví. Péči o děti považuje za jeden a půl úvazek a péči o domácnost za další poloviční úvazek. Vysvětluje, že žena, která má tedy dvojnásobný úvazek a k tomu přibude ještě práce na půl úvazku, je v situaci, kdy má dvouapůlnásobný úvazek (Žena.cz, 2018).

Špačková se řadí mezi matky, které pracovat chtějí, práce je baví, je pro ně důležitá ekonomická nezávislost a přesto se o děti starat chtějí. Obtížná situace nastává v případě, že chybí sociální opora – partner je pracovně vyčerpán, rodina není v blízkém dosahu. Jak sama říká, když pak dítě běhá okolo a pracovat není možné, je to hluboce frustrující (Žena.cz, 2018).

Jako velmi důležité vnímáme její tvrzení, že se nelze v jedné chvíli věnovat dětem i práci. Pokud žena nemá dostatečnou podporu z rodiny, může za hlídání zaplatit patnáct až dvacet tisíc měsíčně. Ty ženy, které platit hlídání nechtějí nebo nemohou, pracují po nocích. Zde ale začíná bludný kruh neúspěchu. Nevyspalá matka znamená vystresovaná matka. Nevyspalá podnikatelka znamená špatná rozhodovací schopnost a pomalé tempo práce. Po půl roce nebo roce takového nasazení se objevuje vyčerpání a problémy se zdravím a ve vztazích (Žena.cz, 2018).

Špačková (Žena.cz, 2018) kritizuje český systém a kvalitu dostupnosti hlídání dětí ve věku 6 měsíců - 3 roky. Podle ní by velmi pomohlo, kdyby matky, které pracují několik hodin týdně, nebyly vnímány jako „špatné“. Navíc vzdělané a inteligentní ženy jen péče o domácnost a dítě hluboce stresuje a vyčerpává. Mateřská pro ně není "super pohodové" období. Ženy si potřebují od dítěte oddechnout a věnovat se i tvůrčí práci.

3. Sociální opora

Šolcová a Kebza ve svém článku, uveřejněném v *Československé psychologii* (1999, 38), píše: *"Sociální opora je multidimenzionální konstrukt, u kterého dosud nebyly prozkoumány všechny jeho dimenze a jejich role v souvislosti se stresem a nemocí. Především nelze při zkoumání podstaty působení procesu sociální opory pominout širší sociální kontext, ve kterém se tento proces děje. Přesto, že je tvrzení o protektivním vlivu sociální opory jedním z pilířů ve výzkumu stresu, nejsou výsledky studií, které se tento protektivní vliv pokoušely doložit, jednoznačné. Některým studiím se nepodařilo pozitivní vliv potvrdit, některé dokonce naznačují, že sociální opora může mít i negativní účinek. Doposud se nikdo nezabýval otázkou, zda toto alarmující zjištění platí i v jiných věkových kategoriích. V české vědě je komplexní systematický výzkum sociální opory teprve ve svých začátcích. Vzhledem k postupující socioekonomické diferenciaci společnosti, ve které budou některé stresory a jejich latentní negativní důsledky stále zřetelněji sociálně distribuovány, je výzkum sociální opory stejně jako jiných protektivních faktorů nanejvýš naléhavý"*.

Dále zmiňují, že opora, které se jedinci dostává od druhých osob, skupin a širší společnosti, může ovlivnit způsob, jakým se vyrovnává s náročnými situacemi, a tím i jeho duševní pohodu a zdraví (Schwarzer, Leppin, 1991 in Šolcová, Kebza 1999).

Křivohlavý (2001) definuje sociální oporu jako pomoc, která je člověku v obtížné situaci poskytována druhými lidmi. Dá se říci, že se jedná o činnost, která jeho situaci určitým způsobem ulehčuje. Podle Mareše (2001) se pojem sociální opory objevuje v literatuře přibližně až od 70. let 20. století, do té doby byl integrován v termínech jako soudružnost rodiny, pomoc v nouzi, altruismus, bezvýhradná akceptace apod.

S pojmem sociální opora se pojí dva psychologické efekty. Jedná se o:

- Phillips effect, který byl poprvé popsán u pacienta Phillipse a znamená, že úmrtnost lidí je po datu narození podstatně větší než před tímto datem. Dochází totiž k výraznému zintenzivnění rodinných a přátelských projevů a vztahů, nebo se na ně člověk alespoň těší. Po oslavě narození následuje oslabení vztahů a částečná nebo úplná izolace (Křivohlavý, 2001).
- Roseto efekt, který byl zjištěn na základě studie americké vesnice italského původu v Pensylvánii. Poukazuje na pozitivní podpurný somatický účinek existence sociálních sítí (vztahů). Obyvatelé této vesnice, kteří měli pevné a úzké sociální vazby a žili ve dvou i třígeneračních vztazích, vykazovali mimořádně dobrý zdravotní stav. Rovnováha byla narušena během 60. let, kdy se soudružnost porušila

a do vesnice začala pronikat různorodá americká populace. Prokazatelně se výsledky projeví v nárůstu úmrtí na infarkt myokardu u osob nad 65 let (Egolif, Lasker, Wolf, Portvin, 1992).

Šolcová a Kebza (1999) uvádí úrovně a zdroje sociální opory, jež náleží do systému sociálních vztahů jedince.

A. úrovně sociální opory: rozlišuje se vztahová vzdálenost zapojených osob:

- makroúroveň – forma pomoci na celospolečenské úrovni,
- mezoúroveň – podpora sociální skupiny,
- mikroúroveň – nejbližší osoby (partner, blízký přítel, rodič),

B. zdroje sociální opory: zde patří faktory laické a profesionální:

- do laických je zařazena rodina a rodiče (pečující osoby), přičemž důležitou roli hraje kvalita interpersonálních vztahů uvnitř rodiny; struktura rodiny a praktické funkce v ní; životní prostředí; ve kterém rodina žije; vztahy s okolím a spiritualita a pocit kvality vlastního života;
- institucionální zdroje zahrnují státní nebo soukromé instituce, které poskytují psychickou podporu při řešení obtížných životních situací. Baštecká (2013) uvádí podstatný fakt profesionální sociální podpory, a tím je úlevné sdílení a vyprávění o traumatickém zážitku, které postiženému jedinci přináší pochopení a porozumění. Pokud zůstává člověk se svým traumatem sám, může se cítit osamocený a nepochopený. Samotná institucionální pomoc může mít několik forem – krizová intervence, individuální poradenství, individuální psychoterapie, skupinová psychoterapie, svépomocné skupiny, komunity, podpůrné činnosti.

Sociální oporu je možné dělit na několik druhů podle jejích účinků (House, 1988):

- instrumentální – konkrétní forma pomoci (jídlo, finance, materiální podpora),
- informační – informace k zorientování se v dané situaci (zkušenosti, profesní rady),
- emocionální – emočně sdělovaná blízkost (láska, soucit, empatie, naděje, uklidnění),
- hodnotící – sdělovaná úcta, respekt, povzbuzování.

Sociální opora má dále dva základní účinky na zdravotní stav.

- "Nárazníkový" (tlumící) model – zaměřený na vliv stresu, je chápán jako "nárazníkový", kde má sociální opora pozitivní vliv a tlumí jeho důsledky. Čím je vyšší míra působení stresu a nižší míra sociální opory, tím je snazší vznik nemoci.
- Model přímého účinku – předpokládá, že sociální opora je přínosná a ochranná v každém případě, bez ohledu na vystavení účinku stresu (Křivohlavý, 2001).

Účinná sociální opora by měla splňovat některé charakteristiky. Jedná se zejména o vedení příjemce podpory k vyšší míře sebehodnocení, reciproční vztah mezi poskytovatelem a příjemcem, odstraňování dojmu neměnného zaujímání rolí, podporování v zvládnání těžké situace příjemcem samotným a zvyšování jeho šancí, poskytování větší míry svobody a také by měla příjemce spíše motivovat než k čemkoliv nutit (Křivohlavý, 2001).

Studie, které se sociální oporou zabývaly, prokázaly její pozitivní vliv na zdraví psychické i fyzické.

- Při havárii jaderné elektrárny byl zkoumán negativní dopad této události a bylo zjištěno, že sociální opora se ukázala jako důležitý faktor tlumící vznik psychosomatických onemocnění obyvatel v oblasti kolem elektrárny (Fleming, 1982).
- Maddi, Bartone, Puccetti (1987) zjistili, že u lidí, kteří se starali o pozůstalé oběti letecké katastrofy, se sociální opora projevila jako výrazný tlumící faktor prožívaného stresu.
- U žen, u nichž byl zjištěn vyšší počet kardiovaskulárních onemocnění, byly prokázány relativně špatné vztahy s manželem, tj. relativně nižší forma sociální opory (Kannel, 1987).
- Muži s osobností typu A, s nižší mírou sociální opory, měli vyšší úmrtnost (69 %) oproti mužům se stejnou osobností, avšak vyšší mírou sociální opory (11 %). Zaznamenávání probíhalo po dobu deseti let (Orth-Gomér, 1990).
- Muži s dobrou sociální oporou v podobě rodinné koheze, adaptability a pozitivního rodinného systému se po operaci cholecystektomie zotavovali mnohem lépe než muži s nízkou rodinnou oporou (Cardoso-Moreno, 2017).
- Oakley (2018) se vrací k tématu poskytování zdravotnických služeb a propojení sociální opory u žen v těhotenství a mateřství. Zabývá se takovými tématy, jako je například zdraví narozeného dítěte, jeho porodní váha nebo životní pohoda.
- Feeney a Collins (2015) znovu vnáší model sociální opory jako důležitý faktor dobrých mezilidských vztahů. Uvádí, že úzké a pečující vztahy jsou spojeny se zdravím a blahobytem ve všech fázích života.
- Krpoun (2012) se věnuje tématu sociální opory u nadaných dětí, a to jak talentovaných, tak s dvojitou výjimečností. Poukazuje na důležitost stimulační sociální opory pro dobrý rozvoj těchto dětí.

- Šole (2016) přehledně zpracoval tematiku sociální opory v českých podmínkách. Výzkumně se zaměřil na sociální oporu, jakožto protektivní faktor při zvládnání traumatických událostí a došel k závěru, že sociální opora podstatným způsobem dopad těchto negativních, náročných a traumatizujících životních situací zmírňuje.
- Ruybal a Siegel (2017) se zaměřili na teorii atribuce¹ a její vliv na zvýšení sociální opory a snížení viny u žen s poporodní depresí. Došli k závěru, že tato teorie má potenciál snížit stigmatizaci žen a pomoci při intervencích.

Křivohlavý (2001) definuje sociální oporu jako významný protektivní faktor proti syndromu vyhoření. Definuje také vlastnosti, které má účinná sociální opora mít. Má být přiměřená potřebám jedince, přičemž přiměřenost může posoudit pouze příjemce sociální opory. Dále má být dosažitelná, aby jí mohl příjemce v případě nastalé tíživé situace využít a konečně má mít nějaký efekt, čili konkrétní přínos pro příjemce.

Paulik (2010) se zabývá i rozdíly mezi muži a ženami ve zvládnání zátěže. Podle něj muži reagují s větší mírou aktivity, čímž se myslí agrese nebo rivalita a dále také bagatelizace nebo externalizace. Naproti tomu ženy mají tendenci více rezignovat, litovat se či hledat náhradní uspokojení. Muži lépe zvládají akutní stres, ale hůře dlouhodobý, kdežto ženy mají vyšší odolnost ke stresu dlouhodobému. Zároveň mají výraznější tendence k přátelským a podpurným projevům a vyhledávání sociální opory.

Šolcová a Kebza (1999) rozlišují sociální oporu aktivizovanou a získanou, Křivohlavý (2001) ještě k tomu navíc očekávanou:

- očekávaná umožňuje příjemci zažívat pocit, že je ostatními přijímán a akceptován a bude-li to třeba, jsou připraveni a ochotni mu pomoci, jedinec zažívá přijetí ve skupině,
- aktivizovaná je dána mobilizací sociální opory samotným jedincem, jeho kompetencemi a obratností v komunikaci a vzniká jako pozitivní odpověď na tuto aktivizaci,
- získaná jsou formy pomoci, kterých se příjemci skutečně dostalo v konkrétní situaci.

Pro úplnost je zde nastíněna i možná negativní stránka sociální opory. Dochází k ní v případě, že poskytovatel ji nabízí v nechtěné, neúčinné nebo škodlivé podobě. Jestliže je pro příjemce v rozporu s jeho potřebami, očekáváním, svobodným rozhodováním, rolovým pojetím ženy a muže, jestliže ohrožuje jeho sebeúctu, navozuje pocity bezmoci, ztrátu soběstačnosti či dokonce vyvolává závislost, potom se jedná o kontraproduktivní sociální oporu (Šolcová, Kebza 1999).

Na tomto místě, po zmapování sociální opory obecně, se jeví jako vhodné zaměřit téma na problematiku tohoto výzkumu, tj. sociální oporu u žen-matek. Protože se jedná o oblast vědecky málo zmapovanou, dovolili si výzkumníci citovat i zdroje, které jsou spíše laického charakteru, a jedná se o psychologii všedního dne. Psychologie ženy je zpracována v mnoha populárních knihách, věnují se jí různé iniciativy, blogy, týdeníky a časopisy. Je úzce spjata s psychologií rodičovství a jedná se o hluboce intuitivní záležitost, která je sdílená ženami napříč generacemi i kulturami. Pravděpodobně i bez výzkumu se ženy budou schopny vcítit, pochopit, sdílet, podpořit. Co je ale velmi důležité a pro tento výzkum stěžejní, je právě existence sociální opory. Jak již bylo výše zmíněno, dá se na sociální oporu nahlížet z různých stran a pohledů.

Pro ženy-matky se jeví nejdůležitější sociální opora v podobě bezpečného a nápomocného rodinného zázemí, které na chvíli umožní ženě poodejít od dítěte a mít čas pro sebe, čas pro odpočinek, rozhovor s jiným dospělým nebo vlastní seberealizaci (Gabrhelíková, 2006).

Mnoho žen se stěhuje za svými partnery, opouští své blízké a tím se dostávají do sociální izolace. Podobná situace je i s následováním pracovních povinností, ať už svých, či partnerových. Ženy, které byly po staletí zvyklé žít v pospolitosti a společně vychovávat děti tak přichází o přirozenou sociální oporu. V dnešní době se někteří muži k výchově dětí hlásí, jsou ochotní matce pomáhat. Někdy ale ani manžel nestačí. Je důležité mít nablízku jinou ženu, která má pochopení pro stavy, odehrávající se v nitru matky.

Z blogu Psychologie.cz (Psychologie.cz, 2018): Maminka (31 let) je na své první mateřské dovolené. Přestože má, podle svých slov, skvělého partnera, cítí se vyčerpaná a frustrovaná. Dítě je plačtivé, v noci málo spí, mají problémy s kojením. Maminka považuje toto selhávání za svou vinu a trpí tím její sebevědomí. Postupně se dostává až k otázce, zda je vůbec dobrá matka. Má dojem, že není na své dítě naladěná, nerozumí jeho potřebám. Situace s bydlením je pro ni také náročná, mají v bytě málo místa. Navíc bydlí na maloměstě a tak je pro ni obtížné někam dojíždět. Píše, že se prohlubuje její izolace, s kamarádkami se nekontaktuje, protože některé ještě nemají děti a ona teď není schopná mluvit o jiném tématu než o dítěti. Připadá si osamělá a lituje se.

Na to dostává odpověď od odbornice-psycholožky. Ta jí objasňuje, že tyto pocity pravděpodobně zná většina prvorodiček. Důležité je, aby v situaci nezůstala sama, aby se nebála své strachy projevit a sdílet. Velmi vhodné jsou ke sdílení i maminky s již odrostlejšími dětmi, protože mohou poskytnout svou zkušenost, jak to kdysi řešily ony samy. Dále jí nabízí promluvu s partnerem, aby jí byl oporou v hlídání dítěte a ona si vyhradila čas,

kdy se nemusí věnovat povinnostem, ale pouze sobě. Podporuje ji v aktivitě nalézt si nové kamarádky, protože přátelství vzniklá v době rodičovské dovolené mají jiný charakter (Psychologie.cz, 2018).

Lenka Medvecová na svém blogu píše: *„Je mi smutno. V e-mailové schránce mám spoustu velmi dlouhých e-mailů. Všechny jsou důležité - každá maminka v nich velmi vyčerpaná a unavená. Tak ráda bych všem pomohla, ale zároveň si uvědomuji, že přes ten počítač to nikdy nebude úplně ono. Že potřebuji podporu nejlépe svých blízkých. Jedno se totiž dokola opakuje, nedostatečná podpora a tlak okolí, že miminko musí spát a že ho to musí okamžitě naučit, že ho rozmazlily a že je to jejich vina... Kdyby lidé kolem nerozdávali nežádoucí rady, neposuzovali, neodsuzovali a nabídli drobnou pomoc - uvařit čaj, uklidit, přinést oběd, pustit hudbu, film, udělat masáž nohou, rozesmát, pohladit, nabídnout rameno k vyplakání, sednout si a naslouchat bez zbytečného posuzování jen tiše naslouchat, říct jak silná a úžasná maminka je, nechat ji pár minut zavřít oči a dohlídnout zatím na hrající se děťátko, udělat masáž tváře, přinést kytku, donést teplé kafe, nebo prostě jen dělat společnost, vytáhnout ji i s děťátkem na procházku, obejmout... Dá se toho udělat tolik moc, a má to často ještě větší sílu než jeden e-mail - protože je to osobně a je to od blízkého člověka. Pokud máte v okolí maminku, která teď má velmi "nespavé" období, vyberte si prosím něco z toho a udělejte to pro ni. Buďme spolu a pro sebe navzájem. Já si doteď pamatuji, jak jsem v cizí zemi prožívala své první šestinedělí s plačícím miminkem. Pár měsíců později se do bytu pod námi přistěhovala těhotná žena. Za pár dnů se jí narodilo miminko a my jsme každý večer slyšeli obrovský pláč, maminčino pochodování po bytě a zpívání - vzpomněla jsem si na své začátky vyděšené prvorodičky. Nejprve mě napadlo jí poradit, co pomohlo nám a pak jsem se zamyslela, co by mi tehdy skutečně nejvíce pomohlo. Další den jsem uvařila oběd pro nás dvě, zabouchala na dveře a přinesla jí ho. Se slzami v očích a neklidným miminkem v náruči poděkovala a s vděčností oběd přijala. Řekla jsem jí, že až bude mít chuť si povídat ať se kdykoliv zastaví. A ona se zastavila a povídaly jsme si velmi pravidelně. Nedávaly jsme si rady, jen jsme se vzájemně podporovaly v tom, že mít doma nespavé miminko citlivé na každou změnu a podnět, není konec světa a že to prostě zvládneme“.*

Jedinou univerzální funkční pomocí je podle Barbary Ernest (2019) podpora. Emoční i praktická. Taková, která je nehodnotící, bez tlaku na změnu. Autorka sama uvádí, že vůči své dceři (5,5 let) již vypustila z úst téměř vše, co si předsevzala, že nikdy neřekne. Stejně tak i skutky. S nadsázkou dodává, že de facto není už kam klesnout. A to, co jí v těchto náročných chvílích dokázalo podpořit, bylo vlastně jednoduché. Jednou to byla podpurná

textová zpráva od kamarádky, jestli vzteklou scénu své dcery přežila. Podruhé ocenění, že všechno zvládá dobře. Jindy sounáležitost ("ano, to taky znám") nebo praktická pomoc (uvařený oběd, čokoláda). Na závěr dodává, aby se maminky nebály podporovat a nechat se podporovat. Zde souhlasím s autorkou, že to je ještě jiná kapitola, související s potřebami

Parsons (2014) sice v kapitole "Když je matka na všechno sama" cílí na matky samoživitelky, ale momenty, které popisuje se objevují i u matek, které žijí mimo dosah širších rodin a jejichž partneři či manželé tráví mnoho hodin denně v práci. Jestliže je matka sama na výchovu dětí, nese také sama zodpovědnost za její průběh. Otec v tuto chvíli chybí. Je sice přítomen, ale pouze pasivně, aktivně se vyskytuje zpravidla o víkendech, kdy si však mnohdy potřebuje nebo chce odpočinout. Potom veškeré nezdary v chování a projevech dítěte připadají na bedra matky. Po výchově je dalším bodem péče každodenní starost o existenci dětí – ošacení, výživa, hygiena. Jestliže není nikdo, kdo by matku zastoupil, je pro ni zátěžová již samotná představa, že například onemocní nebo nebude jakkoliv delší dobu k dispozici. Mnoho žen je v dnešní době po tlakem být supermatkou. Kromě starostí s výchovou a péčí o děti se tak vědomě i nevědomě vyrovnávají s přijetím vlastní nedostatečnosti. Pokud je matka v sociální izolaci, nemá se se všemi trápeními komu svěřit.

Bartonová (2009) píše, že kým se cítí být člověk v osobním životě a jaké má vztahy k druhým lidem, to odráží jeho naděje, úspěchy a nadšení. Příchod dítěte na svět zásadně mění hierarchii a kvality vztahů s ostatními. Jde o přirozené, ale podstatné změny v životě, jejichž důležitou součástí je vytvořit nové vztahové místo pro dítě.

Podle Liedloffové (2007) je jisté, že ve společnosti dnes něco chybí. Myslí tím generační soužití. Jestliže mladá generace není hrdá na své rodiče, vzniká generační propast a společnosti hrozí ztráta kontinua. Rovněž to platí v případě starších lidí a jejich nevrlosti k mládí. Východisko vidí v tom, aby rodiny byly v úzkém kontaktu s jinými rodinami. Každý by měl mít během dne možnost nějakého doprovodu a spolupráce ve vztahu. Žena, která je celý den sama s dětmi, potřebuje emocionální a intelektuální podporu v přítomnosti jiných dospělých. Má mít možnost podělit se o domácí práce, když ne s matkou, tak alespoň s kamarádkou či sousedkou.

Sociální opora je o vztazích. Tam, kde se o vztahy nepečuje, kde se cíleně nebudují a nepodporují, nelze očekávat kvalitní sociální oporu. Jde o hermeneutický kruh, ve kterém je bráno a dáváno, stále dokola. Když se do vztahů nic nevloží, není co brát a lidé pak na sebe nemají čas. Parsons (2012) míní, že to však nedělají schválně. Současné životní tempo je nastaveno na velmi vysokou rychlost a je jednoduché odkázat se na zítřek. Podle něj by se lidé častěji rozhodovali pro rodinu, kdyby pochopili, že jejich čas je omezený.

4. Mateřská a rodinná centra

Do našeho výzkumu se zapojila tři mateřská, resp. rodinná, centra. Jednalo se o olomoucké Rodinné centrum Heřmánek, Rodinné centrum Slunečnice a šumperské Rodinné centrum Vikýrek.

RC Heřmánek a RC Vikýrek jsou součástí Sítě pro rodinu. Síť pro rodinu je zastřešující subjekt mateřských a rodinných center v České republice. V textu se objevují pojmy rodinné centrum a mateřské centrum, přičemž rodinné centrum je chápáno jako synonymum pro centrum mateřské.

Síť pro rodinu, zapsaný spolek, se řídí mottem "Posilujeme hodnotu rodiny". Jejich posláním je propojovat a podporovat jednotlivá mateřská centra v České republice, kterých nyní existuje přibližně 250, a to na lokální i celonárodní úrovni, dále propojovat státní i nestátní organizace české i zahraniční a jednotlivé odborníky a zprostředkovávat kontakt s médii a firmami (Síť pro rodinu, nedat.).

Spolek prosazuje hodnoty rodiny a mezigeneračních vztahů, mateřskou a otcovskou roli v rodině a ve společnosti, právní ochranu rodiny, rovné příležitosti pro všechny, zdravé prostředí a klade důraz na roli mateřských center v předškolní péči. Snaží se inspirovat k obnově a zachovávání tradic (Síť pro rodinu, nedat.).

Pro potřeby mateřských center mapuje aktivity jejích členů, poskytuje zpětnou vazbu, šíří nové trendy v péči o rodiny a vytváří možnosti, jak snadno sdílet nápady a postřehy. Vyhledává a předává příklady dobré praxe, jak v jednotlivých centrech, tak také v organizacích a ve firmách (Síť pro rodinu, nedat.).

První mateřské centrum v České republice vzniklo v roce 1992 v YMCA³ Praha. Po revoluci se inspirativními staly informace o mateřských centrech v Německu, kam se také české matky v roce 1991 vypravily. Do roku 1999 následně vzniklo 78 mateřských center a o dva roky později dokonce 120. V roce 2002 byla jako samostatné občanské sdružení založena Síť mateřských center pod vedením Rút Kolínské. Do té doby spolu mateřská centra komunikovala neformálně. V roce 2006 vznikla krajská struktura Sítě – byly ustanoveny krajské koordinátorky ve všech krajích ČR. Od roku 2007 se organizace Sítě mateřských center přejmenovala na Síť pro rodinu (Síť pro rodinu, nedat.).

Síť pro rodinu se řídí etickým kodexem, který stojí na otevřenosti a vzájemné důvěře, věrohodnosti, transparentnosti a toleranci a rovných příležitostech pro všechny. Členové se zavazují, že budou otevřeně poskytovat informace uvnitř Sítě pro rodinu a uvnitř svého MC,

zacházet důvěrně se svěřenými informacemi, podporovat vytváření otevřených vztahů uvnitř i navenek Sítě pro rodinu a nebudou jednat v rozporu s posláním, cíli a garancí Sítě pro rodinu. Dále, že budou jednat v souladu s platnými zákony České republiky, šířit dobré jméno Sítě pro rodinu, mateřských center a svého MC, nebudou poškozovat svojí činností dobré jméno Sítě pro rodinu a dodrží dohodnutá pravidla uvnitř a navenek. A také, že podpoří principy otevřenosti a rovných příležitostí pro všechny, budou přijímat a řešit podněty, související s rizikem konfliktu osobních zájmů jednotlivců a společných zájmů Sítě pro rodinu a vyjádří se k eticky kontroverzním tématům po vzájemné konzultaci. Členové uplatňují transparentní organizační strukturu a zajišťují dostupnost informací o činnosti, zabezpečují transparentní hospodaření s finančními prostředky, přijímají finanční podporu od transparentních organizací a bedlivě zvažují podporu politických stran, osobností a podnikatelských subjektů (Sít' pro rodinu, nedat.).

Kromě výše zmíněných aktivit se Sít' pro rodinu věnuje i vzdělávacím kurzům a je nebo byla zapojena do mnoha projektů, jak na úrovni Evropských sociálních fondů, MPSV a Norských fondů tak i na úrovni krajských projektů a projektů Úřadu vlády. Mezi vzdělávacími aktivitami jsou například kurzy zaměřené na profesní kvalifikaci chůvy nebo na dětskou skupinu (Sít' pro rodinu, nedat.)

Mateřské centrum je organizace, která nabízí bezpečné zázemí pro děti, matky, otce, rodiče i prarodiče, a prostor ke sdílení, vzájemné podpoře a spolupráci. Mateřská centra nabízí rozmanité programy a služby, řídí se jednotným know-how a zavazují se k jeho dodržování. Nositelkou tohoto know-how je Sít' mateřských center, která služby garantuje. Mateřská centra jsou provozována neziskovými organizacemi. Posláním mateřských center je primární prevence rizikových jevů v rodině a ve společnosti. Mateřská centra posilují prevenci proti sociálnímu vyloučení a podporují vícegenerační soužití. Nabízí bezpečný veřejný prostor pro rodinu. Pracují na principu svépomocných skupin – vzájemné naslouchání, vzájemné poradenství, vzájemná svépomoc a vzájemné učení a učení se. (Mateřská centra, nedat.).

4.1 RC Heřmánek

RC Heřmánek je rodinné a komunitní centrum. Sídlí v budově pošty v městské části Olomouc – Holice, která se nachází na okraji města. Nabízí služby a poradenství v období těhotenství a rodičovství a jeho specifikum je, že se zaměřuje na výchovu dětí a sladování osobního, profesního a rodinného života. Jsou otevřeni všem generacím a poskytují prostor pro vzájemnou pomoc a předávání zkušeností. Zaměřují se na programy, které podporují hodnoty rodiny, zdraví a ochranu životního prostředí (Rodinné centrum Heřmánek, nedat.).

RC Heřmánek konkrétně ve svých prostorách poskytuje hernu pro děti, hlídání dětí, půjčovnu hraček, pomůcek a sportovních potřeb a knihovnu (pro děti i dospělé, v rozsahu přes 500 titulů, včetně časopisů). Dále nabízí psychologické a rodinné poradenství, poradenství v oblasti návratu na trh práce, psychosomatické poradenství, poradenství v oblasti psychomotorického vývoje dětí, poradenství v oblasti vývoje zraku a zrakových vad, právní poradenství v oblasti rodinného a pracovního práva, poradenství v oblasti sociálních dávek a příspěvků, poradenství porodní asistentky, poradenství v oblasti personalistiky, poradenství v oblasti speciální pedagogiky a logopedické poradenství (Rodinné centrum Heřmánek, nedat.).

RC Heřmánek spolupracuje s neziskovými organizacemi Centrum pro rodiny s dvojčaty a vícerčaty, s Hnutím za aktivní mateřství (h.a.m.), s organizací Nedoklubko, se Sdružením Holický les, s Centrem ekologických aktivit města Olomouce - Sluňákov, s Českou olympijskou nadací a s Informačním portálem Šance dětem. V komerční sféře spolupracují s firmou EDUKOL, se společností AUDICA, s.r.o., a s Victoria Agency (Rodinné centrum Heřmánek, nedat.).

Centrum se průběžně zapojuje do různých projektů, pro představu například "Průvodce na cestě rodičovstvím", "Společensky účelná pracovní místa", "Od kočárku k podnikání", "Heřmánek čte dětem i rodičům" nebo "Mámy pro mámy" (Rodinné centrum Heřmánek, nedat.).

Z pravidelných aktivit nabízí RC Heřmánek "Hernu pro rodiče s dětmi" (s programem nebo bez programu), "Hlídací koutek", "Zpívánky s kytarou", "Školičku Aničku", "Zdravotní cvičení pro maminky", "Cvičení pro rodiče s miminkem", "Cvičení pro rodiče s batolátkem", "Cvičení pro dospělé", "Angličtinu pro děti ve věku 3-6 let", "Anglickou konverzaci pro rodiče s malými dětmi" a "Wellness" (Rodinné centrum Heřmánek, nedat.).

Nabídka dalších akcí, přednášek, seminářů, besed a workshopů je velmi pestrá. Každý měsíc je pravidelný program obohacen o zajímavá témata, poplatná jak ročnímu období, tak také aktuálním oblastem společenského a rodinného života (Rodinné centrum Heřmánek, nedat.).

4.2 RC Slunečnice

RC Slunečnice sídlí téměř v centru města Olomouce, ve farním domě u Katedrály sv. Václava. Profilují se jako rodinné centrum otevřené rodinám s malými dětmi, které nabízí pravidelné setkávání, přednášky, duchovní obnovy a další aktivity (Slunečnice rodinné centrum, nedat.).

Do pravidelného programu, který probíhá každé úterý v čase 9:00 - 12:00 hodin, zařazují pohybové, hudební a výtvarné aktivity s dětmi, výlety a dětské duchovní programy "Duhová panenka". Nepravidelná činnost je vázána na průběh celého roku. Těžiště jejich aktivit tkví v duchovních tématech pro ženy na rodičovské dovolené, ať už se jedná o duchovní obnovy (adventní, postní) nebo programy v tomto smyslu (přednášky "Duchovní život s malými dětmi", "Klíč ke zdravým vztahům s dětmi") (Slunečnice rodinné centrum, nedat.).

4.3 RC Vikýrek

RC Vikýrek sídlí v obci Vikýřovice, v těsné blízkosti Šumperka. Využívá prostor nad obecní knihovnou, v blízkém sousedství základní školy. V roce 2008 vzniklo pod záštitou občanského sdružení Přátelé KOPRETIN Mateřské centrum Vikýrek, které se v roce 2011 transformovalo na Rodinné centrum Vikýrek. Od 1. ledna 2016 bylo zapsáno jako RC Vikýrek z. s. (Vikýrek rodinné centrum, nedat.).

Jejich posláním je nabízet veřejnosti kulturní, společenské a sportovní akce pro rodiny s dětmi formou přátelského setkávání. Rodinné centrum Vikýrek je místem setkávání rodičů a dětí nejen celého regionu Údolí Desné. Nabízí prostor všem, kteří chtějí poznat sami sebe a souvislosti života. Nabízí své služby ženám, které chtějí vědomě prožívat těhotenství, přirozeně porodit a jsou si vědomy svého ženství (Vikýrek rodinné centrum, nedat.).

Mají celotýdenní provoz a z pravidelných aktivit nabízí "Hrátky pro miminka", "Hrátky pro menší děti", "Hrátky pro větší děti", "Hudební hrátky", "Výtvarné tvoření", "Angličtinu pro nejmenší", "Volnou herničku" a "S Vikýrkem na zkušenou" (dopolední program bez

rodičů). Kromě nabídky pro děti se soustředí také na pomoc rodičům v podobě služby "Poradna RC Vikýrek" (Vikýrek rodinné centrum, nedat.).

Vikýrek disponuje půjčovnou dětských pomůcek a atrakcí. Pravidelně pořádá různé kurzy (Šátkování, Něžná náruč rodičů⁴, Znakování s kojenci, Masáže miminek, Předporodní kurz, Aromaterapie). Spolupracují například s portálem "Kudyznudy" a "Spolu pro MC", s kulturním centrem Rapotín, s RC Olivy, "Znakování s miminky" a "Celé Česko čte dětem" (Vikýrek rodinné centrum, nedat.).

RC Vikýrek je zapojen do projektu "Na správné cestě", kterou realizuje Nadace Sirius a "Hledáte práci" pod záštitou Evropských sociálních fondů, MPSV, Úřadu práce ČR a Paktu zaměstnanosti Olomouckého kraje (Vikýrek rodinné centrum, nedat.).

5. Osobnost

Druhá část výzkumných otázek v praktické části výzkumu je zaměřena na osobnost ženy-matky. Nikoliv však na diagnostiku, ale na náhled sebe sama, jak se žena-matka vnímá, zda spatřuje rozdíly ve vnímání sebe sama před narozením dětí a po jejich narození. Není cílem zde podat přehled teorií osobnosti nebo se do hloubky zabývat některou konkrétní součástí osobnosti. Naším cílem je nastínit oblasti, které mohou u žen hrát roli v projevování sebe sama a vztahovat se k pohotovosti ke vzteku, který se váže k jejich dětem.

Zaměříme se zde krátce na základní témata psychologie osobnosti a dále na témata jako jsou resilience a hardiness, která nám vyvstávala jako nosná vzhledem k pohotovosti projevovat vztek nebo agresi. Tato témata jsme se rozhodli zařadit právě zde proto, že s osobností a vlastnostmi osobnosti souvisí.

Nedílnou součástí kapitoly je i definování osobnosti ženy-matky. Jak jsme již zmínili v předchozích kapitolách, je narození dítěte velmi zásadní změnou v životě, která může vést i ke zvýraznění osobnostních charakteristik nebo naopak k projevení a vyplavení dlouho potlačovaných a skrytých vlastností.

Protože se jedná o odvětví široké, neexistuje dosud žádná platná jednotná obecná definice pojmu osobnost. Cakirpaloglu (2012) píše, že většina definic představuje osobnost jako souhrn nebo propojení charakteru, temperamentu, schopností a konstitučních vlastností člověka. Říčan (1982, 26) definuje, že *"osobnost je individuum chápané jako autotelická interakční integrace"*. Tuto definici dále rozvádí ve třech myšlenkách: 1. osobnost chápe jako integraci (lidský jedinec je celek, kde ve vzájemném propojení fungují psychologické i psychofyzilogické funkce), 2. všechno živé je v interakci se svým prostředím (po psychické stránce se jedná o vztahy, po fyzické o látkovou výměnu), 3. pojem autotelie je možné přeložit jako směřování k cíli, plnění úkolů, které v životě přichází. Člověk se nejvíce stává osobností, když se snaží realizovat svá rozhodnutí. To *"je nejvyšší forma interakce a je k ní potřeba nejdokonalejší integrace"* (Říčan, 1982, 15). Drápela (1997) zmiňuje, že odborníci navrhli v oboru psychologie mnoho definic osobnosti, a ty se dají polarizovat na ose. Na jednu stranu patří teoretici "já", kteří osobnost vnímají jako skutečný fenomén se skutečnými účinky. Na druhé straně jsou behavioristé, kteří pokládají osobnost jako něco odvozeného z chování, které je jako jediné pozorovatelné a měřitelné. Drápela (1997, 15) pak definuje osobnost jako *"psychodynamický zdroj chování, identity a jedinečnosti každé osoby"*.

Podle Nakonečného (1995, 12) je osobnost *"organizovaný, dynamický a individuálně odlišný celek psychofyzických dispozic, determinujících průběh a projevy psychických"*

procesů). Zajímavé pojetí nabízí jeden ze zakladatelů psychologie osobnosti Eysenck (1947, 25). Podle něj je *"osobnost souhrn skutečných a potenciálních vzorů chování organismu, které determinují dědičnost a prostředí, přičemž osobnost vyvěrá a vyvíjí se skrze funkční součinnost čtyř hlavních odvětví – kognitivní (inteligence), konativní (charakter), afektivní (temperament) a tělesnou oblast (konstituční)"*. Poměrně jednoduchou definici předkládá Cattell (1967, 25), který říká, že *"osobnost je to, co sděluje, jak se bude člověk chovat v dané situaci"*.

Říčan (1982) rozděluje psychologii osobnosti do tří skupin – 1. funkční systém osobnosti, 2. ontogeneze osobnosti a 3. individuální rozdíly mezi lidmi. Do funkčního systému osobnosti, který je chápán z celostního pohledu, spadají například otázky: Jak se člověk vyrovnává se zklamáním? nebo Jak chápe své místo v síti sociálních vztahů? Vývoj osobnosti je důležité znát z důvodu pochopení fungování dospělé osobnosti a také proto, že proniknutí do dětské osobnosti má význam v léčbě, ve výchově i v prevenci. Říčan (1982) zmiňuje biodromální psychologii, tedy psychologii životního běhu, která člověku pomáhá pochopit různé události v lidském životě. Individuálními rozdíly v psychice se zabývá diferenciální psychologie a lišit se lidé mohou například upřímností, inteligencí a nadáním. *"Nesmírná plastičnost lidské nervové soustavy a nesmírná rozmanitost sociálních vlivů vedou k individuální diferenciaci"* (Říčan, 1982, 14).

Pod pojmem psychologie osobnosti se skrývá mnoho dalších oblastí – self, schopnosti, motivace, vůle, temperament, charakter, city a emoce a vztahová oblast. Není možné zapomínat ani na dynamiku osobnosti, její vývoj, obranné mechanismy, morálku a jednotlivé poruchy osobnosti. Pro potřeby našeho výzkumu krátce nastíníme pouze oblast temperamentu a charakteru (vztahující se k výzkumným otázkám "jak byste sama sebe charakterizovala" a "změnilo vás nějak rodičovství"). Tématu emocí je věnována v souvislosti se vztekem samostatná kapitola, stejně jako motivaci a potřebám.

5.1 Temperament

Temperament daného člověka můžeme chápat jako *"vrozenou energetickou dispozici, která určuje specifickou reaktivitu a obecné emoční ladění jedince"* (Cakirpaloglu, 2012, 64). Temperament je vrozený a neměnný způsob individuální reakce na určitý podnět a je přirozenou součástí člověka. Určuje základní typ prožívání jedince. Teorii temperamentu existuje několik. Jedna ze základních a velmi známých je teorie podle Hippokrata, tzv. humorální, podle převahy tělesných tekutin. Hippokrates definuje čtyři typy temperamentu

– choleric, sangvinik, flegmatik a melancholik. Choleric je snadno vzrušivý, neklidný, náročný, převaha žluté žluči vyvolává prudké a dlouhotrvající emoce. Základní duševní náladou je hněv. Sangvinik je příjemný, společenský a veselý, převažuje u něj krev, reaguje prudce, ale umírněně a krátce. Lehce se vzruší i uklidní. Flegmatik je klidný a málo citlivý, jeho emoce jsou slabé, krátkodobé, jeví se jako lhostejný, dominuje u něj hlen. Melancholik má silné a dlouhotrvající emoce, které vznikají pomalu a převládá v nich smutek. Nejvíce se u něj nachází černá žluč, která způsobuje nízkou reaktivitu a pokles nálady. Přestože má teorie nedostatky, zůstává stále aktuální a odvozuji se od ní další (Cakirpaloglu, 2012). Pavlov (1928, in Cakirpaloglu, 2015) definoval neurofyziologickou teorii temperamentu, která se podobá Hippokratově, ale je založená na předpokladu, že temperament určuje stimulaci i útlum centrální nervové soustavy. Eysenck (1947, in Cakirpaloglu, 2015) také použil Hippokratovy pojmy, rozpracoval Pavlovovu teorii a doplnil je osovým systémem o emoční labilitu / stabilitu a introverzi / extraverzi, čímž vznikly čtyři dimenze osobnosti. V jeho pojetí je pak sangvinik stabilní extravert - společenský, družný, hovorný, citlivý, vůdčí, spokojený. Choleric je naproti tomu nestabilní extravert - urážlivý, agresivní, neklidný, impulzivní, ale i optimistický a aktivní. Flegmatik je stabilní introvert - opatrný, přemýšlivý, ovládající se, vyrovnaný, spolehlivý. A melancholik je nestabilní introvert se sklonem k náladovosti, úzkostnosti, pesimismu a nespolečenskosti. Nutno podotknout, že člověk nikdy není pouze čistě v jedné kategorii, jednotlivé faktory se mísí a jde spíše o převažující typ temperamentu (Cakirpaloglu, 2012).

Jedna z novějších teorií osobnosti je typologie MBTI⁵, která vznikla v Americe a definovaly ji Briggsová a Meyersová. V České republice tuto typologii zpopularizovaly zejména v oblasti školství Miková a Stang. Jedná se o typologii podle dominantních vlastností temperamentu, které souvisí s dominantní potřebou člověka. Podle nich je v populaci kolem 40 % "Hráčů", kteří hledají rozruch, přibližně 40 % "Strážců", kteří hledají bezpečí, asi jen 10 % "Racionalistů", hledajících znalosti a 10 % "Idealistů", hledajících identitu (Miková, & Stang, 2014).

5.2 Charakter

Cakirpaloglu (2015, 79) definuje charakter jako *"psychologický konstrukt jedinečného souhrnu získaných osobnostních vlastností, které zabezpečují důslednost v etickém a morálním projevu člověka. Podle Nakonečného "je v charakteru obsažena celá osobnost,*

všechny její dílčí složky a systémy, jako jsou schopnosti, inteligence, temperament, motivy a postoje" (Nakonečný, 1995, 255).

Charakter je získaná složka osobnosti, která vzniká psychosociálním učením během raného vývoje. K jeho rozvoji dochází skrze blízké mezilidské vztahy a následně vymezuje pohotovost jedince projevit se charakteristickým způsobem. Svě v tomto procesu hrají neurobiologické faktory, včetně temperamentu, ale rozhodujícím faktorem pro rozvoj charakteru je nápodoba, posilování a souhlas nebo nesouhlas členů skupiny, do níž jedinec náleží. Především rodinné podmínky v prvních čtyřech letech života utvářejí osobnost člověka zásadním způsobem. Na rozvoj charakteru má zásadní vliv bezpečná vazba (attachment) mezi matkou a dítětem, vzory, které rodiče poskytují svým chováním, konzistence rodinného života, zda je rodičovská kontrola demokratická nebo autoritativní, vzájemná důvěra mezi dětmi a jejich rodiči a shovívavost či přísnost rodičovské disciplíny, včetně trestání. Dítě nenapodobuje kohokoliv, ale vybírá si toho, kdo je pro něj nějakým způsobem důležitý či výrazný – důvěryhodný, obdivuhodný, silný, odvážný, mocný či agresivní (Praško, 2003).

5.3 Resilience

Matějček (2005) popisuje svá zjištění během mnohaleté praxe s dětmi z dětských domovů a náhradní rodinné péče. Přestože všechny děti pocházely z obtížných podmínek a nepříznivých vlivů, na některých to negativní vliv nezanechalo. Projevovaly se jako "vzdorné" těmto nepříznivým podmínkám. To znamená, že existují nějaké protektivní faktory, které mají jedince chránit před nepřízní osudu a vedou k pozitivním výsledkům i v případech, kde by se to neočekávalo. Tento jev se nazývá resilience.

Resiliencí tedy rozumíme nezdolnost jedince, schopnost vyrovnat se s nepřízní osudu, dobře žít a jednat navzdory biologickým, psychologickým a psychosociálním vývojovým rizikům. U každého jedince je míra resilience jiná a zpravidla ji můžeme chápat jako osobnostní rys. Někteří psychologové (Lutharová) ji považují za proces, který je dynamický a vede k pozitivní adaptaci při exponování se nepřízni. Resilience je celoživotní proces a její kvalita se v průběhu života mění (Resilience, psychologie, nedat.).

Novotný (2010) se ve své práci zabývá teoretickými koncepcemi, nedostatky a implikacemi. Zmiňuje, kromě jiných, International Resilience Project (IRP) pod vedením Ungara z Dalhousie University v Halifaxu, který se se svým týmem a dalšími odborníky pokusil definovat oblasti, které je možné do konceptu resilience zařadit (Ungar, 2003). Jeho

koncepte je nosná tím, že klade důraz na multifaktoriální pozadí resilience, kde svůj podíl mají nejen osobnostní vlastnosti, ale i okolní prostředí (Novotný, 2010). Přehledně jsou faktory seřazeny v příloze č. 9.

Richardson (2002) došel k závěru, že jednotlivé dimenze resilience zvyšují účinnost vlastní kontroly nad životem a jedinec se nemusí spoléhat na vnější okolnosti. Dovednosti jako meditace, modlitba nebo jóga vychází z oblasti duchovní síly a jsou považovány za jednoduché úkony pro každodenní život. Kromě toho jsou využitelné i pro profesionály v oblasti terapie. Richardson definoval jednotlivé dimenze a faktory resilience následovně:

- dimenze dítěte - faktory vtipnost, hravost, láska k zábavě, riskování, tvořivost, zvědavost, živelnost, učenlivost, zranitelnost;
- dimenze morálky - vrozený smysl pro spravedlnost, svědomí, poctivost, dodržování pravidel, respekt, integrita, věrnost, čest;
- dimenze intuice - dobrý pocit, dejavu, duchovní výzvy, intuice, opakující se myšlenka;
- dimenze ušlechtilosti - pocit vlastní hodnoty, sny, účelnost v životě, altruismus, sebevědomí, svoboda, pořádek, self-efficacy.

Šolcová (2008) míní, že problematika resilience je aktuální, je jí věnována trvalá pozornost a zájem odborníků se nyní soustředí na podporu dětí, dospívajících i dospělých a také komplexně celé rodině. Cílem je posílení odolnosti nadcházejících generací, za účelem zmírnění dopadu negativních stresových událostí na zdraví, typických pro 21. století – např. teroristické útoky, technické katastrofy (srážky letadel, vlaků, hromadné dálniční autonehody) nebo mírové mise.

5.4 Hardiness

Hardiness je definována jako odolnost vůči zátěži, jako osobnostní nezdolnost. Jedná se o osobnostní strukturu, která chrání proti působení stresu a následně před vznikem nemoci (Slovník cizích slov, nedat.).

Lázniček (2017) píše, že psychická odolnost ve smyslu hardiness je od konce 80. let 20. století hlavním zájmem výzkumníků, zkoumajících souvislost mezi stresem a zdravím. V současné době existuje více než 1000 výzkumných studií zabývajících se konceptem hardiness.

Pojem hardiness definovala Kobasa. Jedná se o jeden ze specifických konceptů psychické odolnosti. Pro účely výzkumu jsme ho zařadili, protože ženy-matky jsou vystaveny permanentní zátěži v podobě celodenní péče o děti, často bez možnosti odpočinku. Kobasa (1979) definuje hardiness jako důležitou osobnostní charakteristiku ovlivňující vztah mezi stresem a zdravím. Pro ilustraci uvádíme výčet všech specifických konceptů psychické odolnosti, včetně jejich autorů, podle Šolcové (2009), které jsou vnímány jako nárazníkové či salutoprotektivní faktory a patří k charakteristikám osobnosti:

- chování typu A/B (Rosenman),
- sence of coherence (Antonovsky),
- hardiness (Kobasa),
- optimismus (Carver, Scheier),
- locus of control (Rotter),
- atribuční styl (Brewin),
- explanační styl (Peterson, Seligman),
- sebevědomí (Suls, Fletcher),
- osobní kontrola (Fischer),
- zásobenost zdroji – resourcefulness (Rosenbaum),
- negativní afektivita / stabilita (Bolger, Schilling).

Podle Maddiho (2007) je hardiness struktura postojů a dovedností, které poskytují dostatek odvahy a strategie proměnit stresové podmínky od ohrožujících k příležitostem k růstu.

Hardiness je charakterizována třemi vzájemně propojenými postoji: kontrola, závazek a výzva. Kontrola je tendence věřit, že člověk může ovlivnit běh událostí a podle toho pak jednat. Lidé s vysokou kontrolou nehledají vysvětlení příčin událostí, které se v jejich životě dějí pouze v aktivitě druhých nebo v osudu, ale jsou schopni nahlédnout vlastní zodpovědnost. Stresující události vnímají jako důsledek vlastní aktivity i jako předmět vlastní kontroly, se kterým mohou manipulovat, ale dobře snášejí i události, které jsou mimo jejich kontrolu (Kobasa, 1982). Výzva je chápána jako přesvědčení, že změna je běžnou součástí života (Csikszentmihalyi, 2000, in Kobasa, 1982). Stresující životní událost je vnímána jako příležitost a výzva pro osobnostní rozvoj. Lidé s vysokou výzvou mají přehled

o prostředí kolem sebe a ví, kam se v případě potřeby obrátit. Díky tomu efektivně integrují hrozbu i v těch nejvíce nečekaných životních událostech (Moss, 1973, in Kobasa, 1982). Nezdolní lidé používají efektivní copingové strategie a hodnotí stresovou situaci jako méně ohrožující, protože věří, že ji mohou kontrolovat a dokonce se z ní poučit (Kobasa, 1979).

5.5 Osobnost a role ženy-matky

Definovat osobnost ženy několika větami není možné. Ve hře je mnoho proměnných, které určují osobní individualitu. Psychologií ženy se zabývají některé časopisy (Moje psychologie, Psychologie Dnes) nebo ženské kruhy (Ženské kruhy, nedat.), kde se ženy schází, za účelem porozumění sobě i navzájem. Zdroje, které se ženské psychologii věnují, se zpravidla nezaměřují na konkrétní témata osobnosti, jak to známe z učebnic psychologií osobnosti. Ženská osobnost je chápána v kontextu vztahů, rolí, vývoje a úkolů, které k ženě v průběhu života přichází.

Kromě nových úkolů vstupuje do hry v této etapě sociální izolace, ztráta zaměstnání, únava, frustrace, nenaplněné potřeby. Příběhy žen-matek prvorodiček jsou si velmi podobné. Ženy, které mají již více dětí, čerpají ze zkušenosti a mnohdy mají již navázány kontakty s jinými matkami. Vysvětlení, proč jsou prvorodičky vystaveny takovému tlaku, nabízí Křížková (2008). Žena je většinou společností vnímána za rozenou vychovatelku dětí. Role pečovatelky a vychovatelky ovlivňuje a konstruuje pozici ženy nejen ve společnosti, ale i v rodině. Tento názor zastává i Kiczková (2006), která tvrdí, že být matkou znamená pečovat o děti a mít za to zodpovědnost. Neoddělitelnou součástí se stává i práce s péčí související. Jinými slovy, matkou se stává žena, která vstoupí do vztahu k reálně existujícímu dítěti a to prostřednictvím takových činností, které reagují na potřeby a požadavky ze strany dítěte. Žena-matka tyto požadavky naplňuje prostřednictvím péče, lásky a výchovy. V případě otců se otcovství dá považovat za kulturní fenomén, protože představuje vědomé rozhodnutí (Zoja, 2005).

Každá žena má od přírody k mateřství dispozice a k mateřskému chování je hormonálně připravena. Z fyziologických důvodů se tedy jedná o roli, která je a bude přisuzována ženám (Prekop, & Schweizer, 2008). Z důvodu pečování o dítě je matka nucena přerušit svůj dosavadní životní styl a nemá možnost se naplno věnovat činnostem, na které byla dříve zvyklá. Toto období klade na ženu vysoké nároky, kterým často nelze vyhovět. „*Matka, která se víceméně zcela bez přípravy ocitne se svými dětmi uzavřená do čtyř stěn, má před sebou těžkou zkoušku, z níž ona ani její rodina nemůže vyjít bez omylů, šrámů a kotrmelců*“

(Doležalová, 2004, 19). Pro potřeby výzkumu zde pod pojmem šrámy a kotrmelce chápeme projevy vzteku vůči dětem.

„Ačkoli identita ženy jako matky začíná pravděpodobně v dětství, pak až proces opravdového zplození dítěte a péče o ně změni to, jak žena vnímá sama sebe a také její hodnoty a názory“ (Nicolson 2001, 24).

Bartlová (2007) se snažila zjistit, jaké změny přichází v identitě ženy po nástupu období mateřství a jak samy sebe ženy vnímají. Došla k závěru, že mateřství nelze redukovat na péči o děti, ale prožívání závisí na osobnosti matky, na jejích zkušenostech a vztazích. Ženy si mateřství spojují s naplněním své ženské role. Zároveň však respondentky v jejím výzkumu zmiňují i potřebu vlastní autonomní existence. Některé ženy vnímají mateřství pouze jako jeden z úkolů života, dalším úkolem může být například práce nebo seberealizace. V závěru dodává, že na základě zjištěných údajů není možné mateřství vymezit jako jednoznačný pojem.

Horneyová ve své knize *Feminine psychology* (1993) zpochybňuje některé Freudovy formulace o psychosexuálním vývoji, týkající se žen. Zabývá se otázkami feminity a na základě svých klinických pozorování prověřuje své i Freudovy hypotézy. Věnuje se tématům frigidity, konfliktů spojených s mateřstvím, vzájemné nedůvěře mezi pohlavími, ženskému masochismu a neurotické potřebě lásky. Nezapomíná ani na kulturní kontext.

"Následkem dosud čistě mužského charakteru naší civilizace je pro ženy mnohem obtížnější dosáhnout jakékoli sublimace, jež by skutečně uspokojila jejich přirozenost, protože všechny běžné profese zaplnili muži. To muselo rovněž ovlivnit ženské pocity méněcennosti, protože přirozeně nemohly dosáhnout stejných výkonů jako muži v těchto mužských profesích, a tak to vypadalo, že pro jejich pocity méněcennosti existuje skutečný důvod. Zdá se mi nemožné posoudit, do jaké míry jsou nevědomé motivy pro útěk od ženství posíleny skutečnou společenskou podřízeností žen. O této spojitosti by se dalo uvažovat jako o interakci psychických a sociálních faktorů. Já zde však mohu tyto problémy pouze naznačit, protože jsou tak závažné a důležité, že vyžadují zvláštní zkoumání" (Horneyová, 2004, 66).

Horneyová (2004) se také věnuje tématu frigidity, na které se snaží nahlížet v kontextu psychoanalýzy. Podle ní je příčinou problému frigidity přístup ženy k mateřství – odmítání těhotenství, cílené potraty, stížnosti v době těhotenství, úzkosti v době porodu, problémy s kojením, nenavázání zdravého mateřského vztahu k dítěti. V takové chvíli může být matka přehnaně úzkostlivá nebo naopak odkládat dítě chůvám. Podobnou paralelu nachází i ve vztahu k domácím pracím. Pokud se v průběhu analýzy podaří proniknout do nevědomého psychického života ženy, objevuje se odhodlané odmítání ženské role, které se však navenek

neprojevuje a ego aktivní ženství nepopírá. Naopak, celkový vzhled i vědomý postoj mohou být zcela femininní a ženy jsou eroticky přístupné i sexuálně náročné.

Wolffová (1951, in Molton, & Sikes, 2015) se zabývá ženskými archetypy. Na základě dlouhodobé spolupráce s Jungem a vlastní psychoanalytické praxe dospěla k názoru, že existují čtyři typy ženských archetypů – Matka, Hetéra, Amazonka a Médium, které proti sobě stojí v protikladech, na osách osobních a neosobních vztahů. Kromě specifických charakteristik si každý archetyp nese i svůj stín.

Na tato zjištění navazují Molton a Sikes (2015), které rozpracovávají její teorii. Specifikují, že každá žena má jeden archetyp, který je jí vlastní, dva archetypy, které jsou jí blízké a jeden, který je nepřijemný. Každý typ určuje vlastnosti, profesní možnosti, konkrétní způsob komunikace s muži i dětmi a vztahuje se osobitě k jiným typům. Péče ženy o sebe sama je výzvou, aby pronikla do podstaty archetypů a propojila je se svým vědomím a chápáním. To se má dít v průběhu času, jedná se o proces zrání. Jestliže se však zastaví u primárního typu, její růst a rozvoj se zabrzdí a začne převládat stinná stránka, což povede k omezenějšímu životu.

Pro ilustraci uvedeme, jak je popsán archetyp Matky, její vlastnosti, vztah k jejím dětem, k mužům, ke kariéře a k ostatním archetypům. Matka je pečující, pomáhající, dobročinná a vyučující. Její instinkty se projevují ke všemu, co potřebuje ochranu či pomoc. Nechová se povýšeně, poskytuje prostor pro rozvoj a bezpečí. Je důležité mít na paměti, že se jedná o dokonalý archetyp a nenechat se zmást pocitem, že každá matka by měla taková být. Pokud si žena nevědomě tento typ přisvojuje, je vystavena velkým protikladným silám ve své duši, ve snaze odpoutat se od vlastní mateřské zkušenosti a stát se dokonalou. Stínem Matky je úzkostlivá péče, nedůvěra v sílu a nezávislost a zasahování do vývoje dítěte (Molton, & Sikes, 2015). "*Vlastní já je prožíváno pouze v mezích mateřské funkce. Možná si nedokáže připustit svou potřebu síly a nezávislosti a tak oddaluje proces zrání svých dětí*" (Molton, & Sikes, 2015, 56). Zlé macechy z pohádek dovedou být kruté a chladné, vlastní matka je nápomocná. Přesto, silný vztek matky je krokem směrem k ideálu, po němž dítě touží. Každá vlastní matka je silná a mocná a dítě vnímá obě její polarity – dobrou i zlou. Je to nezbytný proces, kterým se dítě v raných fázích vývoje učí a rozvíjí repertoár lidských emocí. V oblasti kariéry se z Matek stávají pečovatelky – ve školách, nemocnicích, lékařství, sociální práci – tady mohou uplatnit své dovednosti. Ve vztahu k mužům Matky chrání a podporují jejich pracovní místo, ale mohou potlačovat nejhlubší osobní projevy jejich duše a přehlížet touhy, naděje, ambice a fantazie. K ostatním typům má Matka blízko k Amazonce a Médium, je s nimi srozuměná, ale propojení s Hetérou je pro ni náročné (Molton, & Sikes, 2015). "*Úkolem*

Hetéry je totiž probudit individuální duševní život muže a provést ho jeho mužskou zodpovědností až ke zformování celistvé osobnosti" (Molton, & Sikes, 2015, 167).

Northrupová (2003) se zabývá ženou, jejím zdravím, procesem fyzického i emočního hojení a snaží se ženy přivést k samotné podstatě ženství. Její rozsáhlá publikace obsahuje jak kapitoly o psychice, tak i o fyzickém těle. Profesně se věnuje lékařství – gynekologii a porodnictví - a na základě dlouholetých životních zkušeností dospěla k názoru, že pro autentický a zdravý život nestačí pouze změnit jídelníček, pravidelně sportovat a žít aktivní život, ale je nutné dojít ke spojení sama se sebou. Zabývá se vlivem tisíciletého patriarchy na vnímání podřadnosti ženy, kterou si v podobě kolektivního nevědomí stále předávají. Popisuje vlastní zkušenost - snahu dostat všem povinnostem a obstát i v kolektivu zkušených lékařů-mužů a zároveň evidentním způsobem popírat své zdraví a ženství. Přestože byla čerstvou matkou a kojila své dítě, docházela již do zaměstnání. Onemocněla abscesem v prsní tkáni. Podnikla samoléčbu, ta však nezabrala a ona po krátkém čase musela podstoupit chirurgický zákrok. Utrpěla tím její sebedůvěra, jak po stránce profese lékařky, tak i mateřská, sama pro sebe selhala. Přesto si uvědomovala své myšlenky na co nejdřívější návrat do práce. Při narození druhého dítěte se následkem abscesu proces kojení již nepodařil a ona si uvědomila, jak dlouhodobě potlačovala své potřeby a zanedbávala se. Protože se u ní začaly dostavovat stavy beznaděje a zoufalství, kontaktovala organizaci na pomoc s kojením (Northrupová, 2003).

Uvědomila si, že být v práci je v mnoha ohledech snadnější než být doma s dětmi, například proto, že stihne hodně práce. Pozorovala, že se cítí provinile, když odpočívá a je pro ni obtížné si s dětmi "jen tak hrát", byla to pro ni ztráta času. Kladla si otázku, proč se její život změnil mnohem víc než manželův, přestože jsou oba stejně vzdělaní a mají stejné příjmy. Nebyla na takový šok připravená a její snaha být superženou začala pomalu skomírat. Což jí ale paradoxně zásadním způsobem pomohlo v profesní oblasti, protože pochopila, že v pozadí onemocnění jejích pacientek stojí, mimo jiné, i životní okolnosti. Pokud žena zváží, pojmenuje a pochopí určité oblasti svého života, začíná proces hojení, směřující k integritě. Jejím cílem je poukázat na vnitřní intuici, tj. hlas těla, a povzbudit ženy v tom, aby ji následovaly (Northrupová, 2003).

5.6 Good enough mother

Na závěr kapitoly bychom rádi uvedli pojem Good Enough Mother (Dost dobrá matka). Tento pojem pochází od Winnicota (Wedge, 2016) a pojí se především s výchovou dětí, ale pro nás má jedno důležité poselství, na které se odkazujeme i v praktické části výzkumu. Jedná se o to, že mnoho matek se snaží být perfektní a uspokojit všechny potřeby svých dětí. V dnešní době to jde poměrně dobře, na děti je hodně času, stojí v centru zájmu celé společnosti, konzumní společnost uspokojování potřeb podporuje. Každý neúspěch ve výchově, krok vedle, křik, vztek na děti, je považován za selhání. Paradoxně však, perfektní matka nedává dítěti možnost zažít a naučit se zvládnout frustraci. Nedovolí mu psychicky růst, neposkytuje mu prostor pro jeho vlastní rozvoj. Naopak "dost dobrá matka" poskytuje prostředí, které dítě emočně podrží. Pro dítě je velmi důležité, aby matka to, co dělá, dělala s radostí a chovala se autenticky i ve svých projevech a potřebách a tím sama našla v mateřství uspokojení.

6. Emoce, vztek, agrese

V této kapitole se zaměříme na obecný popis emocí, na jejich vznik, charakteristiku, členění i jednotlivé typy. Hlavním tématem a ústředním pojmem celého výzkumu je emoce hněvu neboli zlosti, kterou budeme definovat podrobněji a pokusíme se na ni nahlédnout z více hledisek.

6.1 Lidské prožívání

Citový život se nedá objektivně měřit, jediná metoda, která zachycuje nějaká fakta je introspekce, resp. metoda fenomenologická (Kern, 1999). Tady je nasnadě poznamenat, že pravděpodobně proto není dosud vztek žen-matek vědecky podrobně zmapován, neboť je obtížné složky prožívání emocí zaznamenat.

Eysenck a Keane (2000) o výzkumech v oblasti emocí tvrdí, že výsledky jsou mnohdy inkonzistentní, protože účastníci si mohou v nacházejícím se negativním emočním stavu cíleně přivodit pozitivní myšlenky, aby si náladu zlepšili. Dále může dojít k diskrepanci obsahu materiálu ke zkoumání a emočního stavu jedinců a za třetí, studie pracují s výpověďmi o vlastní osobě, což se pravděpodobně týká stabilních struktur paměti, spíše než výzkumně vyvolaných efektů.

Lidské cítění, resp. prožívání, můžeme rozdělit do několika kategorií - nálady, city a citové vztahy. Jedná-li se o stabilní a výrazný stav, je označen jako **nálada**. Emoční prožitek, vznikající jako reakce na podnět, je definován jako **cit** nebo **pocit** (radost, zoufalství, rozhořčení). **Citový stav** je komplexní cit (pocit méněcennosti, žárlivost, naděje, závist). Lidské city lze tedy dělit na základní (primární) a komplexní (vyšší, sociální). Primární jsou společné všem lidem bez rozdílu kultur a jsou reakcí na životně důležité situace. Sociální city vznikají v rámci vztahu k sobě nebo k okolí (Plháková, 2003).

Složky emocí lze rozdělit podle vzniku na situační (kde, kdy, jak a za jakých podmínek vznikly a za jakých okolností jsou prožívány) a dimenzionální (jednotlivé oblasti prožívání) (Kern, 1999). City je možné vymezit několika dimenzemi (libost x nelibost, resp. příjemnost x nepříjemnost, napětí x uvolnění, vzrušení x uklidnění, strach x zlost) a obecnými charakteristikami (trvání, intenzita, vztah k vnějšímu nebo vnitřnímu podnětu, polarita, nakažlivost, spontánnost a neopakovatelnost prožitků) (Plháková, 2003).

Cakirpaloglu (2012) dělí lidské emoce podle délky trvání a kvality projevu. Podle délky rozlišuje afekty, nálady a dlouhodobé vztahy, podle kvality dělí nižší a vyšší emoce. Nižší odpovídají primární emocím a jsou spojeny s pudovými přáními, somatickými stavy a obrannými či útočnými tendencemi. Jsou ovlivnitelné kulturou i kontaktem s jinými osobami a řadí se sem např. hněv, radost a smutek. Vyšší emoce jsou specificky lidské, tzn. morální, etické, estetické a intelektuální prožívání. Nejvyššími emocemi jsou láska, svoboda, patriotismus.

Trvání citových prožitků může být v řádech sekund až let (například úlek versus láska). Nejdéle trvají citové vztahy, méně dlouho nálady a nejkratší jsou city / pocity. **Intenzita** souvisí s dimenzemi napětí a uvolnění. Nálady trvají déle, ale mají slabší intenzitu, zatímco city jsou velmi kolísavé. Například strach má různou intenzitu – pokud je nízká, označujeme ho jako obavu, pokud je intenzita strachu vysoká, jedná se hrůzu nebo děs. Podobně je to i s hněvem – slabá intenzita hněvu je nazývána jako rozmrzelost, hněv silné intenzity označujeme jako vztek nebo zuřivost. Mimořádně silná a bouřlivá intenzita citů se nazývá afekt. Při afektu dochází k zúžení vědomí, oslabení racionální kontroly, poruchám motorické koordinace a je doprovázen silnou vegetativní reakcí. Někdy se může na prožitý stav afektu vyskytnout i amnézie. Kolísavou intenzitu mají i citové vztahy, kdy intenzivní stav je označován jako vášně. Při vášnivém prožívání city vítězí nad rozumem a určují projevy chování. **Polarita** vymezuje city do protikladných poloh. V praxi to znamená náladu dobrou a špatnou, radost nebo smutek, klid nebo vzrušení. V oblasti primárních emocí jsou polární dvojice radost x smutek a strach x hněv. Mezi citovými vztahy polarizují přátelství x nepřátelství, láska x nenávisť a polarizovat můžeme i komplexní sociální city, například úctu x pohrdání. Důležitým pojmem v charakteristice pocitů je ambivalentnost pocitů, kde nejznámější ambivalence je láska a nenávisť. Jedinec může svého partnera, stejně jako dítě svého rodiče nebo rodič své dítě, nenávidět i milovat zároveň. Tento stav ambivalence je výsledkem zklamaných nadějí a očekávání. Ambivalentní však může být i vztah k sobě samému a podle toho se odvíjí pocit sebedůvěry a sebehodnocení (Plháková, 2003).

Vztah k podnětům výstižně definují výroky "to mi zvedlo náladu", "to mi zkazilo náladu". Roli hraje stav, kdy se jedinec na něco těší, vztah k prostředí, kde pracuje, den v týdnu, který právě prožívá (pro někoho je lepší pátek než pondělí). Stav nálady a citů je však individuální a každý člověk má předpoklad k jinému základnímu citovému ladění. Jediný pocit, který nemá konkrétní příčiny, ani se nevztahuje k žádným podnětům, je úzkost. Nakažlivost emocí znamená, že se lehce přenáší z jednoho člověka na druhého a platí to v případech pozitivních i negativních emocí. Pokud začne plakat malé dítě, zpravidla začnou

plakat i další děti kolem něj. Když je někdo rozmrzelý, lehce může ostatním, dobře naladěným, lidem jejich náladu pokazit. Spontánnost emocí je projevem nezávislosti na vůli jedince. Neopakovatelnost vyjadřuje jedinečnost každého prožitého okamžiku (Plháková, 2003).

Někteří autoři považují emoce za psychosomatickou odpověď na významné podněty z okolí, jiní předpokládají, že citové prožitky jsou výsledkem vnitřního dění. Člověk má emoce z nějakého důvodu a tím důvodem je jejich **funkce**. V případě intenzivních negativních emocí, jako je strach nebo vztek, pomáhají člověku k přípravě na útěk nebo boj. Což se může projevit neadekvátní odpovědí na vyvolávající podnět a jedinec může "přestřelit" svou emoční reakci (Plháková, 2003).

Podle Bridgesové (1932, in Cakirpaloglu, 2012) člověk při narození nevlastní žádnou emoci, jeho reakce jsou nespecifické a vydělují se postupně. Kolem 3. měsíce života vzniká diskomfort a pohoda, v 6. měsíci se z diskomfortu oddělí zlost, znechucení a strach, přibližně ve 12. měsíci se z pohody vydělí radost a obecná náklonnost a kolem 18. měsíce vzniká náklonnost k dospělým osobám a k dětem. Šťěstí pociťuje dítě přibližně ve dvou letech věku.

Emoce v životě člověka hrají důležitou roli v rovině psychické i mezilidské. Skládají se ze čtyř složek, které jsou vzájemně propojené. První je **subjektivní komponenta**, která určuje, zda je emoce pozitivně nebo negativně zabarvená. Druhá složka je **výrazové chování**, což znamená mimovolný projev emoce, tedy mimika nebo pláč. Tyto projevy usnadňují vnitrodruhovou komunikaci. Ekman a Friesen (1971, in Plháková, 2003) došli k závěru, že s každou primární emoci je spojen určitý specifický výraz tváře. Třetí je **tělesná složka**, kdy se jedná o fyziologické změny vyvolané vzrušivostí nervového a hormonálního systému a úzce souvisí i s mozkovými korelátů citů. Projevují se ve formě zrychleného dechu, pocení, rozšířených zornic, bledosti, zrychleného tepu srdce a zvýšeného svalového napětí. V případě strachu a hněvu se jedná o přípravu na tzv. poplachovou reakci, tedy na útěk nebo na útok. Mozkovým korelátem emocí je limbický systém, který se nachází kolem mozkového kmene a je tvořen amygdalou, talamem a hipocampem. Poslední složka emocí je **subjektivní hodnocení a interpretace**, tedy individuálnost v reakcích každého člověka (Plháková, 2003).

Lidské city nelze spolehlivě a objektivně měřit, ale lze je dobře popsat. Primární emoce jsou děleny na šest základních – strach, hněv, odpor, radost, smutek, překvapení. **Strach** vzniká v nebezpečných situacích, jedná se o záporný pocit, který je evokován ztrátou čehokoliv (majetek, svoboda, zdraví, život, přátelství). Má ochrannou funkci, vztahuje se ke konkrétní situaci a může se proměnit ve vztek v případě, kdy nemá jedinec možnost úniku.

Úzkost je pocit obavy bez zjevného důvodu, jedinec se necítí dobře a neví proč. Úzkost doprovází většinu duševních poruch (Plháková, 2003).

Hněv vzniká, pokud jedinci brání nějaká překážka v uskutečnění či dosažení stanoveného cíle. Nejčastěji se tak děje ve frustrujících situacích, při nahromadění každodenních drobných podnětů (Plháková, 2003). Matky na rodičovské dovolené jsou takové frustraci vystaveny permanentně. Intenzita hněvu může být od rozladěnosti až po zuřivý vztek. Subjektivně je hněv prožíván jako nepříjemný. Frustrující situace vyvolávají pohotovost k útočným až agresivním projevům, které směřují k odstranění překážky, jejímu poškození nebo zničení. Jedinec se na druhé lidi dokáže nejvíce zlobit, pokud jim připisuje tzv. zlý úmysl, že mu chtěli ublížit schválně, záměrně ho poškodit apod. Může se to projevit i u matek, pokud přisuzují dětem úmysl schválnosti (zlobení, rozlití pití, hádka mezi sourozenci) (Plháková, 2003).

Radost vzniká, pokud člověk dosáhne úspěchu nebo uskuteční svůj motiv (potřebu). Podle intenzity se rozlišuje pohoda, extáze (nejvyšší stav slasti), triumf (dosažení velkého úspěchu), štěstí (trvalý pocit radosti), spokojenost (trvalá radost nižší intenzity). **Smutek** je nepříjemný pocit v reakci na neúspěch, stav odloučení nebo ztrátu. Intenzita smutku se odvíjí od možnosti zvrátit nastalý stav, zda je definitivní nebo napravitelný. Definitivní ztráta může být příčinou deprese. Velkou úlevu při smutku přináší pláč, který je specificky lidským expresivním projevem. **Odpor** je pocit nechuti, ošklivosti, štitivosti k podnětům. Snahou jedince je vyhnout se takovému podnětu. Velká intenzita odporu v tělesném kontaktu se nazývá hnus. **Překvapení** je reakce na něco nového nebo neočekávaného. Intenzivní překvapení je nazýváno úžasem (Plháková, 2003).

Komplexní city vznikají ve vztahu k někomu, včetně k sobě samému. Patří sem pocit bezpečí, důvěry, sebedůvěry, naděje, beznaděje, bezmoci, žárlivosti, závisti. Naděje je zaměřená na budoucnost, bezmoc znamená, že člověk je přesvědčen o neschopnosti změnit nepříznivý vývoj událostí. Žárlivost je nejistota lásky a závist je důsledek zjištění, že jedinec nemá to, co někdo jiný. Závist může vést až na hranici agresivních útoků, kdy závistivý jedinec přestává dbát o své blaho (Plháková, 2003).

Etické city jsou prožívány v souvislosti se společenskými normami a mravními principy. Jedná se o hanbu, stud, rozpaky, vinu, křivdu, lítost. Hanbu člověk prožívá, je-li přistižen při krádeži, lhaní, opisování, podvádění. Stud je vyvolán trapnými situacemi v osobních záležitostech či nedostacích, například při nepořádku v domácnosti nebo nedokonalosti na kráse. Pocit viny se projevuje výčitkami, špatným svědomím, že jedinec někomu ublížil, nevykonal svou práci tak, jak měl nebo porušil zákaz. Pocit křivdy je

přesvědčení nespravedlivého zacházení ze strany druhých lidí. Odezvou na pocit křivdy je buď pocit lítosti nebo touha po pomstě (Plháková, 2003). Pro doplnění ještě uvedeme, že **citové vztahy** jsou láska, zamilovanost a přátelství.

Milijevovič (1999, in Cakirpaloglu, 2012) definuje více než třicet emocí dospělého člověka. Pro tento výzkum je zajímavé pojetí frustrace, naštvanosti, nenávisti vůči sobě a humoru. Humor patří mezi kladné emoce a souvisí s představou, která nemůže ohrozit hodnoty jeho osobnosti. Součástí humoru je úsměv, který představuje radost a potěšení. Podle Allporta (1937, in Cakirpaloglu, 2012) je schopnost žertovat na vlastní účet projevem vyšší emoční kvality u stabilních, vyspělých osobností. Nenávist proti sobě se projevuje neúprosnými požadavky sám na sebe, sebeobviňováním, sebedehčáním, sebefrustrací a sebedestruktivitou (Horneyová, 2000, in Cakirpaloglu, 2012). Naštvanost je uvědomělý pocit, že někdo jiný neoprávněně ohrožuje hodnotu jedince a často se kombinuje s agresivitou. Na rozdíl od nenávisti, která usiluje o poškození jiné osoby, naštvanost a vztek se snaží o změnu jejího chování. Frustrace je nepříjemná emoce, prožívaná při neschopnosti uspokojit přání a potřeby jedince (Cakirpaloglu, 2012). Hněvivost a hostilita je zachytitelná v testu osobnosti NEO Big Five. Je popisována jako časté pocity zlosti, frustrace a vzteku (Hřebíčková, 2011).

Hněv, zlost a vztek jsou emoce časté, sociálně významné a málo oblíbené. Na fyziologické úrovni při vzteku nejprve stoupá krevní tlak a práh bolesti. Zvyšuje se srážlivost krve. Důležitou funkci mají adrenalin a noradrenalin, které rozhodnou, zda bude následovat útok nebo útěk. Útok zapříčiní adrenalin a chování se projeví agresí v podobě slovní agrese, agrese vůči předmětu, jinému jedinci nebo sobě samému. Proto je hněv vnímán jako negativní sociální aspekt, narušující mezilidské vztahy. V naší kultuře je zvykem tyto projevy potlačovat již od útlého dětství. Pokud se dítě vzteká, je odsuzováno, haněno a trestáno. Mnohem lepším přístupem je však naučit dítě projevy zlosti kultivovat a prožívat je jako konstruktivní. Pokud umí člověk se vztekem zacházet, jedná se o stenickou (posilující) emoci. V případě, že je vztek opakovaně potlačován, je hromaděn v těle a jedinec je po čase ohrožen infarktem myokardu nebo cévní mozkovou příhodou. Agrese, kterou člověk obrátí do sebe, je prožívána jako deprese. Není správné si myslet, že vztek je špatný, jde o oprávněnou emoci, která umožňuje něco obhájit, něčemu se postavit. Důležité je pouze to, aby se tak dělo kultivovaně (Honzák, 2017).

Masopustová a Bouša (2009) zjistili, že kojenecký pláč má tendenci vyvolávat u matek s vyšší depresivitou a matek s nižším mateřským self-esteem pocity znechucení a vzteku nebo pocity úzkosti a obav. Rovněž se ale objevují i pocity něhy a lásky. Tenze

vznikající u matky v důsledku pláče dítěte má v populaci spíše normální rozložení, ale pocity něhy a lásky či znechucení a vzteku jako reakce na pláč jsou spíše typické pro různé skupiny populace.

Mateřství je riskantní záležitost, jelikož jsou matky obviňovány z různých věcí, i když se snaží sebevíc, vždy se najde někdo, kdo poukáže, že dítě ještě nechodí na nočník, že se špatně chová, neumí pozdravit. Mnohdy to u matek vyvolává pocity viny, které nejsou oprávněné. Řetězec viny může začít již porodem – nedobrovolné podstoupení císařského řezu, nemožnost začít kojít, doma dítě neustále pláče a nikdo se nevyspí, jak roste, je jediné, které ještě neumí chodit nebo se mu nedaří ve škole. Pocit provinilosti se dostavuje, když žena odchází do práce a nechává děti doma paní na hlídání, zatímco její sousedka je v domácnosti a matka se domnívá, že se stará o děti lépe. Avšak zrovna sousedka se trápí, protože nemůže finančně přispět do rodinného rozpočtu a obdivuje pracující matky, jak vše dohromady i s rodinou zvládají (Parsons, 2000).

Je obdivuhodné, jak se potkávají názory různých autorů v tématu provinilosti žen-matek, které mají potřebu se za mnoho věcí omlouvat (Parsons, 2000; Northrumpová, 1998; Pierlotová, 2013). Ženy jsou často pod vlivem různých tlaků. Právě Parsons (2000) tyto tlaky definuje. Prvním tlakem je **očekávání**. Současná společnost je nastavena tak, že dítě je centrem zájmu rodiny, což se do jisté míry liší od historie. Očekává se dokonalá matka, která vše zvládá. Je upravená, usměvavá, pečlivě a vzorně se stará o dítě, zvládá domácnost a, po vzoru západních zemí, v půl roce věku dítěte nastoupí do práce. Reklamy často zobrazují tento prototyp matek. V takovém případě matka, která je unavená, rozčuchaná, celodenně v pyžamu s plačícím dítětem v náručí, do této skupiny nezapadá a nesplňuje očekávání. Pokud se sama nenaučí tomuto tlaku odolat, začne ztrácet sebedůvěru v roli rodiče. Druhý tlak je **izolace**. O ní už řeč byla na předchozích stránkách. Parsons (2000) píše, že sdílení je osvobozující. V dřívějších dobách žena vychovávala své děti v obklopení jiných žen a matek. Zkušenosti, moudra i úspěchy si předávaly a byly si vědomy, že ať se děje cokoli, nejsou v tom samy a podobně náročnou situaci již před nimi některá z příbuzných prožila. Kouzelné slůvko, které pomáhá, je v tomto případě "já taky", ať už ženy sdílí úspěchy či neúspěchy. Třetím tlakem jsou **odborníci**. Má tím na mysli příliš mnoho odborných, i když dobře míněných, "jednoduchých" rad, jak na výchovu dětí. Příkladem za všechny jsou například rady ve věci, zda nechat dítě, při nácvičku samostatného usínání, plakat, resp. "vyřvat" do vyčerpání nebo ho konejšit a poskytnout mu bezpečí. Mnoho matek se opravdu snaží vydržet nechat plačící dítě za dveřmi, ale následné pocity viny a vzteku sama na sebe jsou příliš velkou daní. Je potřeba, aby *"matka dokázala nezdary hodit za hlavu, zkusit se k věci postavit*

jinak a doufat, že to nějak dopadne, protože každé dítě je jiné a všichni se pořád učíme" (Parsons, 2000, 84).

Od těchto tlaků už je jen krok k frustraci a od frustrace k pocitům vzteku. V procesu vyhledávání zdrojů k této práci, bylo potěšující zjištění, že v České republice existuje uskupení odbornic, žen-matek, které se profesionálně věnuje vzteku matek. Založily webové stránky, kde na sebe poskytují kontakty, aby se na ně mohly matky obrátit s radou o pomoc. Organizují workshopy a skupiny, kde ženám umožňují ventilovat své emoce, sdílet je s ostatními a zároveň se učit, jak je zvládat nebo jim předcházet. Následující řádky jsou věnovány právě této organizaci.

Jejich projekt je charakterizován slovy *"Věříme, že prožívat vztek na své dítě k mateřství patří. Vztek není tabu. Pojd'te se s námi pustit na dobrodružnou cestu poznání vlastního vzteku. Možná, že Vás to bude i bavit. Tak jako nás. 5 žen, 5 příběhů. Spolu tvoříme projekt Vztek matek a staráme se, aby nám i vám v tom bylo čím dál líp. Protože v tom plaveme spolu"* (Vztek matek.cz, nedat.).

Projekt Vztek matek nabízí **workshopy, individuální konzultace a podpůrné skupiny sdílení**. Náplní **workshopů** jsou prožitkové techniky zaměřené na sebepoznání a růst, sdílení v kruhu žen, vzájemné inspirování se. Důraz je kladen na bezpečnou a laskavou atmosféru. Základní workshop je orientovaný na hlubší sebepoznání vlastního vzteku - typických spouštěčů a faktorů, které vztek posilují, postoje nastavení, které se v něm zrcadlí a přínosů, které může vztek přinést. Zaměření pokročilého workshopu je na konkrétní práci se vztekem: *"Co, kdy a jak dělat, když už to ve mně vře?", "Jak můžu výbuchu předejít?", "Co mám dělat, když už vybuchnu?"* Lektorky pracují s výroky o vzteku, které přerámovávají, a staví ho z negativní roviny do pozitivní (Vztek matek.cz, nedat.):

- *" změna vyžaduje čas, bezpečí a podporu,*
- *podpora matek matkám je mocná,*
- *prožívat vztek je v pořádku,*
- *výčitky a sebeobviňování nikdy ničemu moc nepomohly,*
- *vztek je pro nás zdrojem důležitých, někdy i překvapujících informací,*
- *náš vztek je náš – s dítětem nemá mnoho společného"* (Vztek matek.cz, nedat.).

Jedna z matek o workshopu napsala: *"Byla jsem na kurzu, a bylo to skvělé. Když vidíte kolem sebe ty ostatní jemné, milé a klidné ženy, říkáte si, že jste určitě jediná vzteklá matka,*

dokud všechny nezačnou vyprávět. Všechny vypadáme mile, klidně, dokud nás to, obvykle v přítomnosti našich dětí, nepopadne" (Vztek matek.cz, nedat.).

Individuální konzultace jsou poskytovány osobně nebo přes Skype. Pokud si o ni žena požádá, věnují se hlubšímu porozumění vzteku jako vztahovému vzorci (jeho spouštěcím mechanismům, signálům, které je dobré vnímat včas, faktorům, které vztek posilují), identifikaci jeho kořenů v osobní historii a osobním příběhu, ztotožnění s vlastním vztekem jako s něčím, co má i obohacující a konstruktivní potenciál, znovuzískání kontroly nad prožíváním, sebezpřijetí i v momentech vzteku (práce s pocity viny, sebedevalvací), rozšiřování možností, které jsou k dispozici pro tvořivé zacházení se svým vztekem v různých situacích a náhled na vztek v širších souvislostech (rozdílné přístupy ke vzteku s partnerem i v rámci širší rodiny, sebezpečí jako prevence destruktivních projevů vzteku). Cílem je, aby se ženám s dětmi žilo lépe a autentičtěji (Vztek matek.cz, nedat.).

Skupiny sdílení jsou pro maximálně 6 žen a mají různá témata (porod, kojení, vztek matek, já jako máma, mateřství v partnerském vztahu, příchod dalšího dítěte, nástup do školky, rodinné vztahy, vychovávám své dítě dobře?). Přítomnost dětí na skupince je podporována. Hybnými silami skupiny je unikátnost ženské podpory, setkávání se ve společných tématech, podobnostech i odlišnostech, sounáležitost, načerpání sil a inspirace (Vztek matek.cz, nedat.).

Jedna z účastnic do zpětné vazby ke skupině napsala: *"Podpůrná skupina pro matky mě nadchla možností sdílet své pocity a zážitky z mateřství (dobré i špatné) bez strachu z nepochopení nebo odsouzení. Atmosféra celého povídání byla velmi uvolněná a myslím, že jsme všechny měly pocit, že se můžeme svěřit a dostane se nám pochopení"* (Vztek matek.cz, nedat.).

Podle Šolcové (2018) jsou dospělí lidé, v porovnání s dřívějšími vývojovými obdobími, lépe schopni kontrolovat svoje emoce, zaměřovat pozornost, znovu zhodnocovat a přerámovávat situace, což umožňuje jejich pozitivnější chápání a prožívání. Děje se tak díky dozrávání prefrontální mozkové kůry. Zároveň v období dospělosti přichází nové role a nové emoce v souvislosti s rodičovstvím (mateřská a otcovská láska, pocity závazku a zodpovědnosti, úzkost spojená s dítětem), dospělí se učí balancovat v dvojroli rodič-dítě, snaží se dobře vychovávat a využívat své regulační mechanismy s vědomím, že poskytují vzor svým potomkům i okolí. V průběhu dlouhé etapy dospělosti dochází k zefektivňování regulačních strategií tak, aby se lidé v životě cítili dobře a uměli porozumět emocím těch, které mají v péči, ať už se jedná o děti či stárnoucí rodiče. Z hlediska práce s emocemi, čím je matka starší, tím méně se zabývá hodnocením okolí, jak by se měla chovat a co by neměla

dělat, a vývojově přicházející zaměřenost na sebe a vlastní potřeby přehluší nevyžádané rady druhých lidí.

6.2 Projevy agresivního chování

Na začátku vymežíme základní pojem agrese. Agresivní chování znamená způsobení újmy nebo zranění osobě či zvířeti (Hewstone, & Stroebe, 2006). Jedná se o destruktivní chování, které směřuje k tělesnému, slovnímu nebo symbolickému útoku vůči předmětu nebo jinému jedinci a cílem je zastrašení, zmocnění se objektu nebo jeho odstranění za účelem vlastního sebeprosazení (Spurný, 1996). Agresi můžeme chápat jako násilné narušení práv jiného člověka, jako ofenzivní jednání, ale také jako asertivní jednání. Někdy je agrese vysvětlována pomocí agresivního pudu odpovědného za různorodé chování, které nemusí být ve své podstatě nutně agresivní (Čermák, 1999). Buss a Durkee (1957) definují ve svém inventáři 8 typů agresivního chování:

- přímá fyzická agrese, která je definována jako násilí vůči osobám;
- nepřímá agrese se projevuje jako výbuch negativního afektu, který není nasměřovaný vůči žádné osobě;
- popudlivost neboli iritabilita je pohotovost výrazně reagovat i na malé provokace;
- negativismus se projevuje zejména vůči autoritám ve formě opozičního chování;
- resentment je pocit zlosti na svět a jeho nespravedlivosti, ať už skutečné nebo subjektivně pociťované;
- podezřívavost se pohybuje od obyčejné ostražitosti a nedůvěry až po paranoidní přesvědčení, že chce jedinci někdo ublížit a jedná se o formu projekce hostility na druhé osoby;
- verbální agrese se projevuje jako negativní afekt, vyjádřený křikem, hádkou nebo nadávkou a vyhrožováním;
- pocity viny, které souvisí s agresí okrajově, ale poukazují na výčitky svědomí, plynoucí z pocitu, že jedinec někomu ublížil.

V případě resentimentu a podezřívavosti se jedná o hostilitu a u ostatních typů se jedná o agresivitu. Agresivita je tendence k agresi a její příčinou je pocit ohrožení, frustrace, úzkosti a vnitřního napětí. Je vrozená. Hostilita znamená nepřátelský postoj, projevující se agresivitou, nepřátelstvem, negativismem, zatrpklostí, odporem a zlostí vůči sociálnímu okolí. Od agresivity se odlišuje tím, že není formována primárně biologicky, nýbrž psychosociálními vlivy (Hartl, & Hartlová, 2004).

Agresi je možné také dělit na instrumentální a emocionální. Instrumentální agrese je prostředkem k dosažení neagresivního cíle a útok na jiný objekt či jedince není záměrný, vzniká jako vedlejší produkt. Proces instrumentální agrese je založen na předem připraveném plánu. Emocionální agrese je cílem sama o sobě, projevuje se zlostí, hněvem, afektem (Čermák, 1999).

Z pohledu našeho výzkumu je zajímavé dělení podle Busse (1961), který kombinuje tři dimenze (fyzická x verbální agrese, aktivní x pasivní agrese a přímá x nepřímá agrese) a na jejich základě definuje 8 druhů agrese. My k nim uvádíme příklady, vztahující se k otázkám ve výzkumném rozhovoru:

- fyzická aktivní přímá - pohlavkování, facky, plácnutí na zadek, bití;
- fyzická aktivní nepřímá - matka pošle na dítě otce, aby mu dal na zadek;
- fyzická pasivní přímá - bránění dítěti v dosažení nějakého cíle, "zlý pohled" z očí do očí;
- fyzická pasivní nepřímá - odmítnutí splnění požadavků dítěte;
- verbální aktivní přímá - křik, urážky, nadávky, ponižování vyslovované na adresu dítěte;
- verbální aktivní nepřímá - ošklivě o dítěti mluví před ostatními lidmi či dětmi;
- verbální pasivní přímá - ignorace dítěte, matka ho přehlíží, jednání ve stylu "tady někdo mluvil"?
- verbální pasivní nepřímá - matka se dítěte schválně nezastane, nepodpoří ho.

Čermák (1999) uvádí, že agresi způsobují hormony testosteron, serotonin, acetylcholin, noradrenalin a dopamin. Poukazuje na fakt, že úroveň hladiny testosteronu lze považovat za dispozici posilující agresi, která se však projevuje pouze tehdy, jsou-li přítomné i jiné podněty k agresi. U žen se četnost agresivních projevů zvyšuje před nástupem menstruace, kdy se snižuje hladina progesteronu.

Při sledování 4462 amerických válečných veteránů mělo 10 % z nich, u nichž bylo naměřeno nejvyšší množství testosteronu projevy asociálního chování. Byli agresivní, porušovali pravidla, měli potíže s rodiči, učiteli i vrstevníky, holdovali návykovým látkám a střídali sexuální partnerky. Podobné výsledky zjistili vědci i u hokejistů, čím vyšší hladina testosteronu, tím agresivnější hráč. Ovšem platí, že hladina testosteronu ovlivňuje chování, ale podle chování se mění i hladina testosteronu. Například v zápase nebo soutěži vítězům hladina testosteronu stoupne, poraženým klesne. Dokonce nemusí jít o skutečné fyzické vítězství, ale stačí pocit vítězství (Hamer, & Copeland, 2003).

Goodwin (1979, in Hamer, & Copeland, 2003) podpořil tezi, že agresi způsobuje i serotonin. Při zkoumání vyloučených mariňáků zjistil, že měli sníženou hladinu 5-hydroxyindolyloctové kyseliny, která vzniká při rozpadu neurotransmiteru serotoninu. Podobné pochody objevil u dětí, trápících zvířata nebo vzteklých dětí. Serotonin hraje roli při vyhýbání se ohrožení a způsobuje, že se lidé cítí špatně. Kdykoliv je člověk depresivní nebo agresivní, serotonin se na tom podílí.

Thomas (1993) se věnovala ženskému hněvu, kdy pracovala s více než 500 ženami a zaměřila se na prožívání psychické bolesti při výbuchu jejich hněvu i na formy hněvu a spouštěcí a stresové faktory. Jednalo se o běžné ženy, matky i bezdětné, žijící na venkově i ve městech, ve věku od 25 do 66 let. Thomas došla k závěru, že hněv způsobuje především dlouhodobá frustrace z nenaplněných potřeb.

Dlouhodobý výzkum ve Spojených státech prokázal, že v příčinách ženského hněvu převládá bezmoc, moc a paradox a velkou roli hraje také nespravedlivé zacházení a popírání ženství. Nejčastěji se nezdravého chování dopouští blízcí, resp. rodinní příslušníci. Ženy vypovídaly, že hněv je pro ně matoucí a rozrušující emoce, která se prolíná s psychickou bolestí. Složitost zkoumání vyžaduje větší pozornost vědců, stále je ženskému hněvu věnována malá výzkumná pozornost a přitom jde o intervence podporující zdraví (Thomas, 2005). K agresi vede různá motivace. Montau (1996, in Poněšický, 2005) definoval 5 typů motivace k agresi:

- napětí vyvolané frustrací a nemožnost situaci řešit;
- násilí jako forma protestu;
- agrese jako forma získání hrdosti a sebevědomí;
- agrese jako možnost začlenit se sociálně;
- agrese jako forma získání vlivu.

Existují různé teorie, které vznik agrese vysvětlují. Podle Bandury (1977) se člověk agresivnímu jednání učí, pokud má možnost tyto jevy pozorovat u jiných lidí, tzv. učením nápodobou. Učení nápodobou platí i v případě, že dítěti stačí, aby vidělo, pokud je někdo za agresivní chování odměněn či potrestán, potom se jedná o zástupné posilování (Langmeier, & Krejčířová, 2006). Jedním z nejznámějších modelů vzniku agrese je Freudovo učení o dvou základních pudech – pudu slasti a pudu smrti, které jsou navzájem protikladné. Pud smrti (agresivní pud) míří buď proti samotnému jedinci, nebo navenek od něj. Vždy má zničující tendenci. Podle této teorie nejde, v případě agrese, o podráždění na podnět, ale o trvale působící vnitřní sílu (Fromm, 1997).

Nejzajímavějším modelem pro náš výzkum se jeví teorie o vztahu frustrace a agrese, která se zformovala při Yaleské škole, kde Dollard se svým týmem vztah frustrace a agrese systematicky zkoumal. Základní teze tvrdila, že agrese je vždy důsledkem frustrace a zároveň existence frustrace vždy vede k nějaké formě agrese (Dollard, & et. al., 1939). Frustrace je přitom definována jako důsledek situace, kdy vznikne překážka na cestě k dosahování cíle (Hewstone, & Stroebe, 2006). Zároveň tato hypotéza dává do vztahu s agresí podmínky prostředí, od spouštěčů zlosti a hněvu a konfliktních zón v každodenním životě až po patologické životní zkušenosti v raném dětství (Kern, 1999). Fromm (1997) definuje hlavní vnější faktory, které jedince frustrují:

- narušení raného vývoje v dětství,
- osobní spouštěče hněvu, krize a stresu,
- "overcrowding" neboli přelidnění,
- anonymní způsob života ve městě,
- důraz na výkon a soupeření.

V České republice neexistuje jen iniciativa, věnující se vzteku matek, ale rovněž uskupení, které se zabývá agresí mužů, zejména otců. Jedná se o Ligu otevřených mužů (LOM), v jejichž programu je jedno ze stěžejních školení nazváno "Agrese je OK", zaměřené na práci s agresí u dětí, především na rozbor reálných situací ze života, které rodiče zažívají, a trénink, jak se v takových situacích zachovat (Liga otevřených mužů, nedat.)

LOM se zaměřuje na zvyšování kvality života mužů, snaží se podporovat aktivní přístup mužů k osobnímu rozvoji a zdraví, k zodpovědnému partnerství a k rodičovství, k profesní seberealizaci a ke společenské angažovanosti, zejména na poli rovných příležitostí žen a mužů. Ve své nabídce mají různé kurzy, školení, poradenství i outdoorové aktivity. Čerpají z přímé práce s muži, z vlastní expertní činnosti, z výzkumů a z příkladů dobré praxe v ČR i v zahraničí (Liga otevřených mužů, nedat.).

LOM také nabízí kurz pro rodiče, pod názvem "Výchova bez násilí", kterým občas ujedou nervy, ulétne ruka a chtějí by to změnit. Kurz je zaměřen na osvojení rodičovských kompetencí a výchovných metod směřujících ke zvládnutí výchovy bez používání fyzických trestů, především ve chvílích, kdy chování dítěte překročí mez zvladatelnosti a jednání rodiče je vedeno spíše emocemi než rozumem. V kurzu se zaměřují i na komunikaci rodičů a sladování rodinných výchovných strategií (Liga otevřených mužů, nedat.).

Závěrem kapitoly uvádíme výrok právě ze stránek LOM (nedat.): „*Aby se dítě naučilo se svou agresí zacházet, musí mít možnost ji zažívat, poznávat a kultivovat.*“ Což platí nejen pro děti, ale i pro otce a v našem případě, zejména pro matky.

II. EMPIRICKÁ ČÁST

V empirické části se zaměříme na proces výzkumu. Protože je výzkum koncipován jako smíšený, ozřejmíme jednotlivé metody, použité pro získávání, analýzu i interpretaci dat. Výsledky nastíníme v podobě rozepsaných případových studií i srozumitelných tabulek a grafů. V závěru uvedeme souhrnné výsledky, k nimž jsme dospěli.

7. Výzkumný problém, cíle výzkumu a výzkumné otázky

Výzkumný problém je nejobecnější kategorií, která pouze definuje, v jaké oblasti se výzkumník pohybuje. Ale stanovit si **výzkumný cíl** je nejdůležitější částí práce a mnohdy také nejobtížnější (Kolařík, Dolejš, Dostál, Charvát, Pechová, Seitlová, Sobotková, Vtípil, 2017). V našem případě se tak skutečně stalo. Cíl práce jsme postupně konkretizovali několik měsíců. Na počátku šlo zejména o rozlišení pojmů agrese a zlost. Přelomovým bodem bylo uskutečnění ohniskové skupiny, která poměrně přesně zachytila podstatu výzkumu. Jednalo se o jemné nuance, které však byly důležité z hlediska směru, jakým se bude výzkum ubírat. Punch (2008) tvrdí, že kvalitně formulovat výzkumný cíl je mnohdy téměř polovina výzkumného snažení. Cíl práce také určuje, jaké metodologické prostředky budou zvoleny. Není pochyb o tom, že musí být s cílem výzkumu v souladu (Kolařík, Dolejš, Dostál, Charvát, Pechová, Seitlová, Sobotková, & Vtípil, 2017). Proto byla, na základě uskutečňovaných polostrukturovaných interview, vybrána fenomenologická interpretativní metoda (Řiháček, Čermák, Hytych, & at al., 2013). Ta umožňuje zachytit žitou zkušenost, o kterou výzkumníkům šlo především. Ferjenčík (2000) popisuje tři druhy cílů – deskripci, predikci a explanaci. Nám postačí, když se vymežíme pojmy prozkoumat, porovnat, analyzovat. Je vhodné, pokud je jedním z cílů i praktický přesah výzkumu, přičemž je nutné, aby výzkumný tým zvážil své možnosti – časové, ekonomické i odborné (Kolařík, Dolejš, Dostál, Charvát, Pechová, Seitlová, Sobotková, & Vtípil, 2017).

Formulace výzkumného cíle je ve formě otázky "co". Zkoumáme a definujeme ho pomocí oznamovací věty. Tím se liší výzkumný cíl od **výzkumné otázky**, která je formulována jako věta tázací a kromě toho "kam" a na "co" směřovat své výzkumné snažení, navádí výzkumníka také i "jak". To znamená, že výzkumné otázky ještě více diferencují cíle a zužují a konkretizují výzkum (Kolařík, Dolejš, Dostál, Charvát, Pechová, Seitlová,

Sobotková, & Vtípil, 2017). Punch (2008) dodává, že výzkumné otázky se mohou během získávání dat měnit, neboť se jedná o hermeneutický proces, kdy se jednotlivé fáze výzkumu ve spirále opakují. V našem výzkumu byly problém, cíle a otázky formulovány následovně.

Výzkumný problém: Projevy vzteku matek vůči jejich dětem ve věku 0 - 6 let.

Primární výzkumné cíle:

- prozkoumat situace, ve kterých se matky na své děti zlobí a projevují vztek;
- zjistit, jaké spouštěče výbuchu vzteku předcházejí;
- analyzovat, co jim ve chvíli vzteku běží hlavou;
- zjistit, jak dlouho výbuch trvá;
- popsat, co by jim v danou chvíli pomohlo;
- prozkoumat, co se v matce odehrává bezprostředně po výbuchu vzteku.

Sekundární výzkumné cíle:

- zmapovat situaci matek, ve které se s malými dětmi nacházejí – pobyt na rodičovské dovolené, dosažitelnost sociální opory, existenční finanční zajištění, nutnost pracovat v zaměstnání a zájmy a relaxace;
- popsat, jak samy sebe matky vnímají, jak identifikují své potřeby a jak se to projevuje vůči jejich dětem a následně vzhledem k vzteku.

Výzkumné otázky:

- Jak vypadají konkrétní projevy vzteku matek vůči jejich dětem?
- Jak matky odlišují, kdy se jedná o vztek oprávněný a kdy neoprávněný?
- Jak by podle matek mělo vypadat ideální projevení zlosti vůči dítěti?

8. Metodologický rámec

Výzkum je koncipován jako smíšený, s důrazem na kvalitativní zpracování fenomenologickou interpretativní analýzou (IPA). Je ale obohacen o krátký demografický dotazník a o metodu Buss-Durkee Inventory (B-D-I), která má sloužit jako dokreslení k výpovědím matek o charakteristice sebe sama. Metoda B-D-I je popsána v kapitole Metody získávání a tvorby dat. Zvolili jsme zpracování případových studií o více případech. Výzkum je prováděn v první fázi pomocí ohniskové skupiny, dále pomocí polostrukturovaných interview a pozorování a nakonec pomocí standardizované techniky a krátkého dotazníku. Všechny vzory těchto textů jsou uvedeny v kapitole Přílohy.

8.1 Metody získávání a tvorby dat

Při přípravě projektu a samotného získávání dat proběhlo několik pracovních setkání s kolegy a odborníky z praxe. Byla **konzultována nosnost témat struktury osobnosti**, vlivu mateřské a rodičovské dovolené a jejich dopadu na případné projevy vzteku. Dále specifická ryze českého prostředí z pohledu délky rodičovské dovolené.

Zaměřili jsme se i na **proces samotného interview**, očekávanou atmosféru a výzkumné otázky. Byly detekovány oblasti 1) rozpoznávání vzteku, 2) zvládání vzteku a 3) vyrovnávání se s vlastním vztekem vůči dětem. Diskutovala se na rizika, která se mohou v interview objevit, tj. neschopnost respondentek zachytit a popsat vlastní emoce a nevytvoření náhledu na vlastní jednání. **Rizikem** ze strany výzkumnice bylo případné podsouvání odpovědí nebo neempatické reakce na citlivá témata. Důležitým bodem bylo i zamyšlení, jak setkání vhodně ukončit, aby se respondentky, po náročném interview, necítily nekomfortně.

8.1.1 Ohnisková skupina

Proces získávání dat proběhl v několika fázích. V první fázi byla uskutečněna neformální **ohnisková skupina**, tzn. interview, prováděné s větším počtem účastníků než tři. Výzkumník určuje ohnisko (tj. zaměření diskuze) a využívá skupinové interakce k získání kvalitativních dat (Miovský, 2006). V tomto sdělení vnímáme mezi řádky poselství, které bylo naznačeno již v kapitole o osobnosti žen-matek. Prožívání ženství a mateřství je hluboce intuitivní záležitostí, která ale musí být sdílena a podporována. Každá žena je

originál a každá se se svým mateřstvím vyrovnává jinak. Ženy se v dnešním světě učí být matkami podle knih a časopisů a proto je nasnadě, že vyvstávají otázky a pochybnosti ve vztahu k dětem, které svými bezprostředními projevy odhalují nejniternější psychické pochody matek.

Výzkumnice byla v roli moderátora, který podněcoval, povzbuzoval diskuzi, pomáhal s vyjádřením názorů a pocitů. Ohnisková skupina byla koncipována jako nestrukturovaná, bez předem stanovené závazné struktury a s malou mírou řízení. Hendl (2005, 182) uvádí, že *"při dobře vedené skupinové diskuzi se uvolňují racionalizační schémata a psychické zábrany a diskutující snadněji odhalují své postoje a způsoby jednání, myšlení i pocity v běžném životě"*. Po ohniskové skupině, která trvala přibližně dvě hodiny, následovala ještě volná diskuze k tématu. Prolínaly se hovory i vzhledem k výchově dětí, výchově matek v jejich primárních rodinách, důležitost osobnostních charakteristik a do jaké míry všechny tyto faktory hrají roli ve výbuchu vzteku. Fokální skupina nebyla nahrávána, pouze výzkumnicí písemně zaznamenávána. Z tohoto zápisu pak částečně vzešly otázky do polostrukturovaného interview. Podle Miovského (2006, 175) *"patří ohniskové skupiny mezi jedny z nejprogresivnějších metod k získávání kvalitativních dat."*

Další fáze získávání dat byla ve znamení **oslovení rodinných center a jejich návštěvnic**. Nejdříve jim byla emailem zaslána zpráva s požadavkem o spolupráci. Oslovování probíhalo v listopadu a prosinci 2018. Z důvodu validnějších dat byla oslovena rodinná centra jak městská, tak vesnická. Následně centrům, která měla zájem o spolupráci, byly zaslány podrobnější informace (vzor textu je uveden v příloze č. 6). Z rodinných center se pak osobně, na email výzkumnice, hlásily respondentky, se kterými bylo uskutečněno interview.

8.1.2 Interview

Ferjenčík (2000) rozlišuje několik typů interview. V našem výzkumu budeme používat i alternativní název pro interview, tj. "rozhovor". Podle výměny informací popisuje strukturovaný a nestrukturovaný, formální či neformální, terapeutický, výzkumný, poradenský aj. Pro naše potřeby využijeme členění podle cíle rozhovoru. Pokud je cílem rozhovoru ovlivňování, jedná se o tzv. formativní rozhovor. Pokud je ale cílem získání informací, nazýváme ho poznávacím rozhovorem, resp. interview.

Podle Miovského (2006) patří interview mezi nejobtížnější a současně nejvýhodnější metody získávání kvalitativních dat. Současně s prováděním interview musí totiž výzkumník zvládnout i metodu extrospektivního pozorování a obě metody smysluplně provázat. Podle míry strukturace můžeme interview dále členit na strukturované, polostrukturované a nestrukturované.

Polostrukturované interview, které bylo vybráno pro potřeby našeho výzkumu, je charakteristické předem připraveným seznamem otázek, ale forma a styl odpovědí zůstává do jisté míry volná (Ferjenčík, 2000). Oproti nestrukturovanému interview vyžaduje polostrukturované náročnější technickou přípravu. Je třeba vytvořit určité schéma, které bude pro výzkumníka závazné. Pořadí otázek je ale možné zaměňovat a upravovat tak, aby došlo k maximálnímu vytěžení informací (Miovský, 2006). Hendl (2005) nazývá polostrukturované interview jako rozhovor pomocí návodu a jeho výhodou spatřuje v možnosti vést rozhovor s několika lidmi po sobě, kdy je pro výzkumníka jednodušší udržet strukturu a lépe jednotlivé výpovědi porovnat. Pomáhá udržet cílové zaměření, ale dovoluje respondentovi uplatnit i jeho vlastní perspektivy a zkušenosti.

Ferjenčík (2000) specifikuje dvě oblasti otázek. Primární jsou základní, výzkumníkem předem dané, otázky a sekundární jsou takové, které napadají výzkumníka v průběhu samotného interview. Cannell a Kahn (1968, in Ferjenčík, 2000) je dále člení:

- projevy porozumění a zájmu – "chápu", "rozumím";
- očekávající mlčení – signál naslouchání a zájmu;
- zopakování primární otázky – používáno v případě příliš stručné odpovědi respondenta, nebo jeho záměrné nezodpovězení;
- parafrázování odpovědi – slouží výzkumníkovi k ověření správného porozumění;
- neutrální požadavek o doplnění informace – "můžete mi o tom říct více?";
- zrcadlení nebo sumarizace odpovědi – shrnutí podstaty, tak jak ji výzkumník pochopil.

Samotné interview má několik etap (dle Ferjenčíka, 2006):

- přípravná fáze – výzkumník si musí před vlastním setkáním odpovědět na tyto otázky: "o čem", "s kým" a "jak" se bude interview odehrávat;
- úvodní etapa – vysvětlit cíl a smysl rozhovoru a navodit důvěryhodnou atmosféru;
- jádro - cílem je získat jádrové, stěžejní informace;
- závěr – poděkování, ocenění respondenta;
- vyhodnocení – data sama o sobě velkou hodnotu nemají, je třeba je analyzovat a vyhodnotit.

Nevýhodou polostrukturovaného interview může být neschopnost výzkumníka udržet souvislou linii a zbytečné roztržité konzistence odpovědí účastníka, ale lze tomu poměrně dobře předcházet (Miovský, 2006).

8.1.3 Extrospektivní pozorování

Nedílnou součástí získání dat bylo extrospektivní pozorování, které dokreslovalo celkový dojem z interview, protože, jak již bylo zmíněno, většina respondentek měla s sebou při interview i dítě nebo děti a výzkumnice tak mohla pozorovat, jakým způsobem se matka k dítěti chová a vztahuje. V našem případě šlo o otevřené zúčastněné pozorování, které Miovský (2006) charakterizuje jako *"pozorování, kdy je tazatel přímo přítomen v prostoru, kde je i respondent a dochází mezi nimi k interakci"*.

8.1.4 Buss-Durkee Inventory

Po ukončení interview byla respondentka ještě požádána o vyplnění standardizovaného **dotazníku Buss-Durkee Inventory (B-D-I)**, který vyplňovala v tichosti sama. Během vyplňování dotazníku respondentkou se výzkumnice starala o přítomné děti. Zapojení dotazníku do výzkumu mělo za cíl dokreslit výpověď respondentek a proto je k němu tak přistupováno, vyhodnocení proběhlo pouze popisnou formou. Standardizovaný dotazník je dostupný v české verzi, ale neexistují pro něj normy na českou populaci. Buss a Durkee (1957) vycházeli z předpokladu, že agresivita je komplexní fenomén a rozdělili ji do 8 subškál. Poslední subškálu tvoří vina, která není přímo agresí, ale vztahuje se k ní (a pro náš výzkum se zařazení viny ukázalo jako velmi přínosné):

1. **fyzická agrese (přímá agrese)** – fyzické násilí nasměřované proti jiným osobám, ne však předmětům;
2. **nepřímá agrese** – nepřímá agrese ve formě pomluv, zlomyslných lží, bouchání dveřmi, třískání věcmi apod.;
3. **iritabilita (popudlivost)** – pohotovost reagovat na malé provokace, člověk vybuchuje pro maličkost, patří zde vznětlivost, mrzutost, dráždivost, nezdvořilost a hrubiánství;
4. **negativismus** – opoziční chování, obvykle zaměřené proti autoritám, pohybuje se v rozmezí od pasivní neochoty až k otevřenému odmítání pravidel;
5. **resentiment** – zanevření na druhé osoby, vyznačuje se pocity zlosti na svět;

6. **podezřívavost** - projekce hostility do ostatních lidí, jedná se o nedůvěru a ostražitost, může dojít až k přesvědčení, že ostatní lidé chtějí jedinci ublížit;
7. **verbální agrese** – negativní vyjadřování se v řeči a hlase, verbální hostilita obsahuje i dohadování, křik, řev a patří sem výhrůžky, nadávky, kletby a nadměrná kritičnost;
8. **vina** – pocity viny, špatného svědomí, pokud se jedinec dopustil něčeho špatného.

V případě resentimentu a podezřívavosti se jedná o hostilitu a u ostatních jmenovaných typů se jedná o agresivitu. Většinu položek v inventáři autoři formulovali sami a zčásti se inspirovali od dřívějších autorů. V některých otázkách je užito frází, které lidé používají v běžném životě. Položky obsahují i otázky na lži skóre (Čepelák, nedat.).

8.2 Metody výběru základního souboru a výzkumné skupiny

Základní soubor, neboli populace, byla velmi pečlivě a dlouhodobě specifikována a konkretizována. Správně vydefinovat cílovou skupinu při zpracovávání ideového plánu byl jeden z nejtěžších kroků tohoto výzkumu. Miovský (2006) zmiňuje, že se jedná o obecně obtížnou fázi každého výzkumu – stanovit a zdůvodnit zvolená kritéria výběru, zdůvodnit volbu metod výběru souboru a také dodržet předem stanovené body v následné praxi. Pro kvalitativní výzkum je však důležité vědět, že metody se v průběhu studie mnohdy mění nebo kombinují a dále, že metoda výběru je podřízena cíli výzkumu tak, aby bylo dosaženo saturace. Nesmí se ale zapomenout na reprezentativnost skupiny, která umožňuje zobecnit výsledky na základní soubor. Reprezentativnost závisí na třech okolnostech: 1) čím je homogennější populace, ze které soubor pochází, tím je vyšší reprezentativnost, 2) čím podrobnější a specifičtější informace o zkoumané populaci máme, tím je reprezentativnost vyšší, 3) čím je vyšší princip stejné šance výběru pro jakýkoliv prvek, tím je vyšší reprezentativnost (Sprung, & Sprung, 1984).

Základní soubor byl osloven několika způsoby:

- nejdříve byly osobně autorkou osloveny ženy-matky v ženském kruhu společnosti nazvaného Modlitby matek (Modlitby matek, nedat.). Z důvodu zachování anonymity není možné blíže uvádět, o které společnosti se konkrétně jednalo. Tyto ženy byly požádány o setkání ve fokusní skupině, plnící roli pilotního předvýzkumu, jejímž cílem mělo být zachycení základních tématických oblastí do individuálních interview a potvrzení autorčinných předpokladů, ze kterých vycházela a odhadovala je jako nosné. Fokusní skupiny se zúčastnilo 5 matek ve věku 33-45 let a proběhla v říjnu 2018. Dvě z nich mají dvě děti, dvě matky mají tři děti a jedna matka pět dětí. Tři z těchto celkem patnácti dětí byly přítomny ohniskové skupině.
- Jako druhý způsob byly osloveny respondentky přes rodinná centra, která navštěvují, nebo sledují jejich webové či facebookové stránky. Tyto respondentky tvořily podstatnou část výzkumné skupiny.
- Třetím způsobem byly vybrány matky v okolí výzkumnice, které se samy nabídly a aktivně projevíly zájem se zapojit, když se o výzkumu dozvěděly.

8.2.1 Metoda záměrného výběru přes instituce

Pro výběr výzkumné skupiny jsme zvolili metodu záměrného výběru přes instituce. (Miovský, 2006). Podle vyhledávání na webových stránkách byla náhodně vybrána rodinná a mateřská centra na Olomoucku. Oslovili jsme pět rodinných a mateřských center (RC Provázek, RC Klubíčko, RC Heřmánek, RC Slunečnice, RC Vikýrek).

Zájem RC byl překvapivý, zpětná vazba na téma výzkumu byla velmi pozitivní. Do výzkumu se zapojila následující tři centra – RC Vikýrek, RC Heřmánek a RC Slunečnice. Z RC Klubíčko přišla zpráva, že již ukončili činnost a RC Provázek na žádost o spolupráci nezareagovalo. Kontakt s koordinátorkami RC probíhal telefonickou a emailovou cestou. Následně pak tyto koordinátorky oslovily matky, které do jejich center docházejí.

1. **RC Vikýrek** – s koordinátorkou centra proběhla osobní schůzka, na které byly dojednány všechny organizační podrobnosti, včetně společného vytvoření plakátu pro inzerování výzkumu (vzor textu je uveden v příloze č. 4).
2. **RC Heřmánek** – s koordinátorkou centra byla dojednána beseda výzkumnice s matkami (vzor textu je uveden v příloze č. 3). Výzkumnice měla možnost matkám výzkum představit a osobně je pozvat k účasti. Beseda trvala přibližně 60 minut, byla uskutečněna v přítomnosti jak matek, tak i jejich dětí a odehrála se přímo v RC Heřmánek.
3. **RC Slunečnice** – v tomto centru koordinátorky distribuovaly nabídku ústní formou přímo potenciálním respondentkám.

Metoda záměrného výběru je založena na cíleném vyhledávání respondentů, kteří mají určité vlastnosti. Ty pak tvoří **kritérium výběru**. V našem případě se jednalo o ženy-matky, které mají minimálně jedno dítě ve věku 0 - 6 let a které se snaží být svému dítěti dobrou matkou, resp. přemýšlí nad tím, co a jak ve výchově dělají a do jaké míry jejich chování ovlivňuje dítě. Tyto respondentky byly osloveny účelově přes instituce mateřských a rodinných center, protože se předpokládá, že se zde schází právě matky s těmito vlastnostmi. Podle Miovského (2006) se pro výzkumníka jedná o velmi efektivní způsob výběru z hlediska času i nákladů.

8.2.2 Metoda výběru výzkumné skupiny samovýběrem

Samovýběr je podle Miovského (2006, 133) *založen na principu dobrovolnosti a aktivního projevení zájmu se do výzkumné studie zapojit*. Jde tedy o krok dál, než pouze k

prostému souhlasu s výzkumem. Což se nám v praxi skutečně stalo, tři ženy v okolí výzkumnice samy projevily velký zájem se výzkumu zúčastnit.

8.3 Charakteristika základního souboru

Základním souborem v počátku získávání dat byly respondentky, splňující tato **kritéria výběru**: ženy-matky ve věku nad 18 let, které v současné době mají alespoň jedno dítě ve věku 0-6 let včetně. Zároveň se jedná o biologické matky, do cílové skupiny nebyly zahrnuty pěstounské ani adoptivní matky. To proto, že se v tomto případě jedná o kvalitativně jiný vztah, fungující na jiném základě, zatížený jinými problémy a zejména odlišnou historií vztahu. Dále nebyly zahrnuty matky, u nichž se předpokládala jakákoliv forma patologického vztahu, jako je týrání, zneužívání či zanedbávání dítěte. Rizikem v takovém případě by byla ohlašovací povinnost ze strany výzkumnice. Rovněž není cílem výzkumu zabývat se vztahem mezi matkou a dítětem, který je jakkoliv patologicky narušený.

Do výzkumu nebyli zahrnuti muži-otcové, protože výzkumnice předpokládala jiné osobnostní založení vzhledem k pohlaví, jiný styl práce s dětmi, jiný typ vztahu, jiný způsob péče apod. Je důležité zmínit, že se nejedná o diskriminaci z důvodu pohlaví, ale o logické zužování výzkumné skupiny, které má vést k nalezení společných faktorů u skupiny matek.

Základním požadavkem výběru, kromě pohlaví a vymezeného věku dítěte, byla ještě jejich angažovanost ve výchově. Mělo se jednat o matky, které své děti milují, rády s nimi tráví svůj čas, mateřství pro ně není nechtěným přítěžkem, o děti se se zájmem starají a chtějí pro ně to nejlepší. Zároveň však, přes všechny snahy být perfektní nebo dobrou matkou, dochází k projevům vzteku a zlosti a to i v případě, že se jedná o vztek neoprávněný, tj. dítě je v situaci "nevině".

Populace měla být ideálně v zastoupení matek rovnoměrně rozložená podle níže uvedených charakteristik. Každou z těchto charakteristik výzkumníci předpokládali jako možnou nosnou pro případný vznik výbuchů vzteku. Tyto otázky byly předloženy formou dotazníků, který respondentky vyplnily na začátku výzkumného setkání.

- Věk – dalo by se předpokládat, že s věkem roste či klesá pohotovost k projevům zlosti.
- Bydlení ve městě či na vesnici – zde hrají roli vazby, které má respondentka navázány ve svém okolí. Jedná se zejména o širší rodinu, jakožto důležitý faktor sociální opory a dále také poklidnější životní styl.
- Nejvyšší dosažené vzdělání – snaha výzkumnice byla získat reprezentativní skupinu, v zastoupení různými stupni vzdělání. Tato snaha se však ukázala nereálná, neboť kromě jedné respondentky mají všechny vysokoškolské či vyšší odborné vzdělání.

Dá se odhadovat, že je to způsobeno dostupností vzdělání v současné době nebo, že do výzkumu se hlásily spíše matky s vyšším stupněm vzdělání.

- Rodinný stav – další faktor, který je potenciálně důležitý z hlediska míry frustrace a tím pádem vedoucí k vyšší pohotovosti k projevům vzteku. Respondentky mohly vybírat z kategorií 1. svobodná, žijící s partnerem, 2. svobodná, samoživitelka, 3. vdaná, 4. rozvedená, 5. rozvedená, nyní s partnerem, 6. znovu vdaná, 7. vdova. Jak se však ukázalo, všechny respondentky se nacházely v kategoriích svobodná žijící s partnerem nebo vdaná.
- Zaměstnání – informace, která spíše dokreslovala celkový obraz situace respondentky.
- Počet dětí – velmi důležitý faktor z pohledu péče o více dětí, dělení pozornosti, nárůstu starostí, širší záběr povinností a především tlak sourozeneckých šarvátok a rozkolů.
- Jejich věk – opět důležitý faktor, který předpokládá jiný vztah k dětem v kojeneckém věku, jiný k batolatům a jiný k předškolákům. Každá vývojová fáze s sebou nese jiné povinnosti matky, jiné společné radosti ve vztahu matka a dítě a především jiný komunikační styl mezi nimi.

Počet oslovených potenciálních zájemkyň není znám, zejména z důvodu šíření nabídky cestou sdílení na Facebooku rodinných center a vyvěšení plakátů, které jsou volně dostupné neomezenému množství lidí. Také se několikrát objevila reakce oslovených respondentek, které samy nabídly šíření výzkumu dál, mezi své kamarádky a známé.

Pro přehlednost jsou demografické charakteristiky respondentek zaznamenány v následujících dvou tabulkách.

Respondentka	věk (roky)	bydliště	vzdělání	rodinný stav	zaměstnání	počet dětí	věk dětí
1	31 – 40	město	VŠ	rozvedená	administrativní pracovnice	3	6; 9; 10 let
2	31 – 40	město	VŠ	vdaná	RD, učitelka	5	½; 4; 8; 10; 12 let
3	31 – 40	město	VŠ	vdaná	RD, OSVČ	2	2; 8 let
4	41 – 50	město	VŠ	vdaná	RD, OSVČ, učitelka MŠ	3	2; 6; 8 let
5	31 – 40	město	VŠ	vdaná	lektorka, OSVČ	2	4; 6 let

Tabulka č. 4 Popis výzkumné skupiny – ohnisková skupina (N = 9)

Tabulka č. 5 Popis výzkumné skupiny – interview (N = 9)

Respondentka	věk (roky)	bydliště	vzdělání	rodinný stav	zaměstnání	počet dětí	věk dětí
1	31 – 40	vesnice	VŠ	svobodná s partnerem	RD, specialista v životním prostředí	1	14 měs.
2	31 – 40	město	VŠ	vdaná	RD, podnikání s manželem	4	3; 5; 7; 9 let
3	41 – 50	vesnice	VŠ	vdaná	OSVČ	2	6; 13 let
4	31 – 40	vesnice	SŠ	vdaná	MD, OSVČ, učitelka v MŠ	2	3,5 měs.; 4 roky
5	31 – 40	město	VŠ	svobodná s partnerem	RD, ekonomka ve stavební firmě	1	2 roky
6	31 – 40	vesnice	VOŠ	vdaná	asistentka v MŠ	2	5; 7 let
7	31 – 40	město	VŠ	vdaná	administrativní pracovnice	2	4; 6 let
8	31 – 40	vesnice	VŠ	svobodná s partnerem	RD, lektor, pedagog, geolog	2	10 měs.; 4 roky
9	31 – 40	město	VOŠ	svobodná s partnerem	zdravotní sestra	2	2; 3 roky

Životní příběhy respondentek jsme následně přehledně zpracovali narativní formou v kapitole Výsledky. Tabulky nám pomohly systematicky zpracovávat data a hledat vzájemné souvislosti.

8.3.1 Popis prostředí a atmosféry při získávání dat

Spatřujeme jako vhodné uvést, kromě samotného procesu získávání a popisu dat, také **místa, kde setkání probíhala a podmínky**, za jakých se interview uskutečňovala. V rámci plánování výzkumu se počítalo, že respondentky budou absolvovat setkání bez dětí. Což se však reálně nestalo, respondentky i přes informaci, že hlídání zajištěno není, přicházely s dětmi. Z důvodu, aby výzkumnice respondentky neztratila, byly upraveny podmínky získávání dat v průběhu realizace interview. Ve výsledku s sebou dítě neměly pouze tři z devíti respondentek.

Každé setkání bylo **časově vymezeno** přibližně na 90 minut. V některých případech se čas prodloužil, jindy významně zkrátil. Nejdelší setkání trvalo 104 minut, nejkratší 40 minut. Samotné setkání s respondentkami bylo strukturováno do tří částí. V úvodní části, která měla neformální ráz, byla nabídnuta káva a občerstvení. Následovalo představení výzkumnice, kdo je, čím se zabývá profesně, krátce k osobnímu životu a motivaci pro výzkum, jak probíhá výzkum a co je jeho cílem. Respondentky byly ujištěny o anonymitě veškerých dat, v souladu se zákonem o ochraně osobních údajů a novele GDPR. Každé respondentce byl přidělen dvoumístný kód, sestávající z písmena a čísla, pod kterým se její výpovědi uchovávaly a analyzovaly.

Poslední informací v úvodní části bylo **pozvání na taneční a relaxační workshop** v délce tří hodin, jakožto poděkování za účast ve výzkumu. Respondentky obdržely tištěnou pozvánku se svým přiděleným kódem (vzor textu je uveden v příloze č. 5). Workshop proběhne po ukončení výzkumu a bude veden samotnou autorkou výzkumu. Autorka deset let profesionálně působila jako lektorka tance, věnovala se výuce a vystoupení, nyní se také profesně se zaměřuje na vzdělávání dospělých.

Po úvodní icebreakingové části byly respondentky požádány o **vyplnění krátkého dotazníku**. Dotazník obsahoval pouze sedm otázek a byl zaměřen na sociodemografické údaje, např. vzdělání, zaměstnání, počet dětí atd. K těmto informacím poté výzkumnice nahlížela během rozhovoru a respondentka tak nebyla nucena podrobně své osobní údaje specifikovat.

Následoval plynulý přechod k **jádro interview**, přičemž mezi úvodní částí a jádrem bylo dělicím momentem udělení souhlasu s nahráváním interview. Ten vyslovovaly respondentky pouze ústně do nahrávky. Rozhovory probíhaly dle předem stanovené osnovy, ale zároveň výzkumnice nechávala respondentky mluvit, striktně je nezastavovala, a proto se mnohdy několik odpovědí prolulo v jedné, nebo bylo třeba se k údajům vrátit zpětně.

Tyto momenty se často stávaly nosnými v procesu uvědomění vyslovovaného obsahu u respondentek nebo nacházení stěžejních faktorů pro výzkum.

Na tomto místě je také třeba zachytit **atmosféru**, která se během interview vytvářela. S rodinnými centry bylo domluveno, že je možné se s respondentkami setkat v jejich prostorách. Ne vždy se však ukázala varianta vyhovující a proto některé interview proběhly v domácnostech respondentek, některé v domácnosti výzkumnice a některé v kavárně. Po celou dobu autorka upřednostňovala volby a možnosti respondentek, neboť si byla vědoma důležitého faktoru, a tím byla možnost či nemožnost hlídání dětí. Zároveň přítomnost dětí vytvářela velmi specifickou atmosféru, která byla náročnější na pozornost respondentky i autorky.

Otázky v jádru interview byly rozděleny do několika **tématických celků**. První část je rozdělena na mapování **životní situace respondentky**. Vzhledem k cílové skupině matek dětí ve věku 0 - 6 let je nutné prozkoumat, zda je matka na mateřské či rodičovské dovolené, nebo zda již pracuje. Případně, zda pracuje v průběhu RD a zda se jedná o existenční nutnost. Dále, jakou má sociální oporu ve svých blízkých (prarodiče, manžel, partner), případně profesionální výpomoc (placené hlídání, úklid), jak probíhá dělba práce v domácnosti a subjektivní hodnocení zátěže pro respondentku. Nesmí se opomenout oblast koníčků a zájmů, jejich proměna v průběhu času s věkem dítěte, schopnost odpočívat, relaxovat, umět zachytit své potřeby a říct si o ně. Nezbytná je pak otázka na chvíle, které jsou naopak stresující a které z období vnímá respondentka jako nejvíce zátěžové (příchod prvního dítěte, období po narození prvního dítěte, druhé dítě, sourozenecké šarvátky, nástup do zaměstnání po rodičovské dovolené aj.).

Druhou část tvoří oblast **sebereflexe**. Jak se teď respondentce daří, zda dokáže sama sebe charakterizovat, popsat své vlastnosti. A také, co jí rodičovství přineslo a co vzalo. Překlenovací otázkou k třetí části je, zda u sebe respondentka objevila něco, co před narozením dětí neznala.

Třetí část je zaměřena na **samotné projevy vzteku**. Prozkoumávalo se, o jaké situace se jedná, když se respondentka naštvě a vybuchne, jaké jsou spouštěče, kde se vztek bere, co probíhá těsně před vypuknutím. Dále, jak potom takový projev vypadá. Zde výzkumnice nabízela i možnosti, které vyslovily další respondentky. Zkoumalo se, jak dlouho takový projev trvá, co ženám v danou chvíli běží hlavou, zda se situace opakují a co by jim v danou chvíli pomohlo. Poslední otázka k přímému vzteku je, co se odehrává těsně po výbuchu / projevu zlosti, zda se objevují pocity viny, studu, selhání, dalšího hněvu, nebo má matka

tendence dítě ujišťovat o své lásce, omlouvat se mu, rozmazlovat, kupovat si jeho přízeň sladkostmi, hračkami apod.

Součástí třetí oblasti byla také **reflexe na vztek**, který je oprávněný a který je neoprávněný. Respondentky měly možnost zamyslet se nad tím, jak by chtěly, aby projev jejich zlosti vypadal v obou zmíněných případech v ideální formě.

Závěrečné ukončovací otázky se zaměřily na možnost vyslovit cokoliv, co se v rozhovoru neobjevilo, nebo myšlenky, které vyplynuly během povídání. Respondentky na závěr reflektovaly, jak se momentálně cítí a jaký pro ně rozhovor byl.

Po ukončení interview výzkumnice poděkovala respondentce za čas a ochotu se výzkumu zúčastnit, zopakovala nabídku tanečního a relaxačního workshopu a již v neformální atmosféře se loučily. I v této době se však ještě objevovaly dotazy na výsledky výzkumu, na případné zpětné vazby, na tipy, jak pracovat s dětmi, občas se otevřela společná témata, která vyvstala během rozhovoru.

9. Analýza dat

V této kapitole nastíníme proces analýzy primárních dat, která byla postupně od respondentek získána. Popíšeme metodu, kterou jsme pro analýzu zvolili a konečně, z analyzovaných dat budeme formulovat závěry. Výsledky by měly být pro čtenáře výstižné a srozumitelné (Kolařík, Dolejš, Dostál, Charvát, Pechová, Seitlová, Sobotková, & Vtípil, 2017).

Každý rozhovor byl nahráván na audiozařízení. Všechny respondentky v začátku nahrávky vyslovily dobrovolný souhlas s účastí ve výzkumu i s uchováním dat. Následně byly nahrávky doslovně přepsány do elektronické podoby. Přepisy sloužily ke kódování dat a kódovaná data jsme následně popsali a interpretovali.

Pro analýzu jsme zvolili interpretativní fenomenologickou analýzu dat (IPA). Hendl (2005, 180) doporučuje jako nejvhodnější metodu k získávání dat fenomenologický rozhovor. Ten popisuje jako *"variantu rozhovoru zaměřenou na historii života dotazovaného"* a jejím smyslem je, aby *"dotazovaný dával významy svému jednání v konkrétních sociálních situacích"*. Fenomenologický rozhovor má tři, na sebe navazující, části:

- první část – historie života jedince, výzkumník klade otázky "jak";
- druhá část – rekonstrukce zkušeností jedince ve vztahu k tématu, výzkumník respondenty žádá "popište svoji zkušenost";
- třetí část – reflexe respondentovy zkušenosti, "jaký smysl má".

Hendl (2005) uvádí, že IPA se zaměřuje na osobní zkušenost, kterou výzkumník popisuje pomocí jazyka, který je dané zkušenosti nejbližší. Není třeba zahrnovat teoretické konstrukty. Cílem je odpovědět na otázku "Co znamená daná zkušenost"? Pro analýzu pak doporučuje následující postup:

- hloubkové rozhovory se zaměřením na určité zkušenosti a prožitky;
- zkoumání "esence" zkušenosti jedince;
- hledání společných rysů u různých jedinců;
- sestavení zprávy, obsahující podrobné popisy prožívaných zkušeností.

IPA se pro náš výzkum hodí, protože je zaměřena na žitou zkušenosti jedince. Velmi srozumitelně metodu IPA popisují Koutná Kostínková a Čermák (Koutná Kostínková & Čermák, 2013, in Řiháček, Čermák, Hytych, & kolektiv, 2013). Podle nich začíná IPA detailním prozkoumáním jednoho případu a pokračuje do té doby, než dosáhne určitého stupně porozumění. Výzkumná otázka v IPA zní "jak", což znamená, že se orientuje na

jedincovo zapojení do světa, jeho vztah k němu a jeho chápání. IPA se více zaměřuje na proces než na výsledek a výzkumné otázky nabývají podoby "prožitku". Pracuje se s menším počtem respondentů, kteří však musí být nositeli daného jevu a preferuje se bohatost dat před jasně stanoveným počtem respondentů.

Postup analýzy je potom následující (dle Koutná Kostínková & Čermák, 2013, in Řiháček, Čermák, Hytych, & et al., 2013):

- reflexe výzkumníkovy zkušenosti s tématem výzkumu - má sloužit k uvědomění si interpretativní role ve výzkumném procesu, probíhá formou dialogu sama se sebou, přičemž je vhodné si body z této sebereflexe poznamenat;
- čtení a opakované čtení – snaha výzkumníka podívat se na svět očima respondenta, cílem je podnítit zájem o data;
- počáteční poznámky a komentáře – jedná se o nejdetailnější část analýzy, komentáře se vpisují přímo do přepisu po stranách textu, výzkumník musí zvolit, který typ kódování použije, dále se doporučuje nad rámec komentářů podtrhávat i významné části textu;
- rozvíjení vznikajících témat – v této fázi již dochází k redukci dat a formulují se první témata, uplatňuje se princip hermeneutického kruhu, a je možné použít pro označení témat metafory či respondentovy citace;
- hledání souvislostí napříč tématy – vzájemné propojení témat, jakým způsobem se k sobě vztahují, cílem je přitáhnout podobná témata k sobě;
- analýza dalšího případu – opakuje se celý postup, ale již u jiného respondenta;
- hledání vzorců napříč případy – zde dochází k propojení jednotlivých analýz.

Nezastupitelné místo v analýze má **interpretace**, což se projevuje tak, že výzkumník jde "za" zjevný obsah textu a hledá skryté významy ve sděleních. Interpretace podle IPA je vždy částečně i otiskem výzkumníkových životních zkušeností, proto se jedná o dynamický proces (Koutná Kostínková & Čermák, 2013, in Řiháček, Čermák, Hytych, & et al., 2013).

Proces analýzy proběhl podle výše zmíněných postupů a fází. Prvním krokem navíc však bylo ještě vytvoření přehledové tabulky formou „tužka - papír“, ve které jsme zachytili základní popisy odpovědí na vybrané otázky. Tyto deskripce nám následně posloužily k zachycení důležitých faktů k porovnání.

Přeepsané audiozáznamy všech interview jsme vytiskli a také formou "tužka – papír" jsme je postupně kodovali. Na základě kódů získaných pomocí volných asociací a podobností se vynořila základní témata. Ta jsme potom vztahovali do souvislostí, jak v rámci jednoho případu, tak i mezi sebou navzájem.

10. Výsledky analýzy a interpretace získaných dat

V následující kapitole představíme výsledky výzkumu. Cílem je, aby se čtenář dozvěděl jak o světě konkrétních respondentů, kteří svěřili své příběhy, tak také o obecných tématech vzešlých z analýzy. Témata jsme převedli do narativní podoby, doplnili je našimi komentáři a obohatili přímými citacemi, kterými podkládáme naše tvrzení (Koutná Kostínková, & Čermák, 2013, in Řiháček, Čermák, Hytych, & kolektiv, 2013).

Zároveň považujeme za velmi důležité ocenit spolupráci maminek na výzkumu a to zejména jejich otevřenost během interview. Ta může čtenáře místy až negativně překvapit. My jsme si však vědomi, že námi zkoumané téma pronikalo za bezpečné bariéry maminek a velmi si vážíme jejich schopnosti sebereflexe a sdílení tak citlivého tématu v průběhu výzkumu.

10.1 Dílčí výsledky

Dílčí výsledky se zaměřují na zachycení dat v komplexní podobě. Naším cílem bylo zpracovat informace z analýzy do narativní podoby, blízké kazuistice, aby si čtenář mohl udělat představu o životní situaci jednotlivých respondentek. Zároveň uvádíme vynořená témata, se kterými pracujeme dále a extrahujeme z nich souhrnné výsledky.

10.1.1 Respondentka x1

Maminka x1 má mezi 31 – 40 lety, má jedno dítě ve věku 14-ti měsíců, bydlí na malé vesnici, vystudovala vysokou školu, pracuje v oboru životního prostředí, je svobodná a žije dlouhodobě s partnerem. Na rodičovskou dovolenou v pravém slova smyslu nastoupila až měsíc po porodu, protože *"jsem pořád hodně pracovala, ještě den před porodem jsem dlouho seděla u počítače a i měsíc potom mě ještě hodně vytěžovali"*. Práce se však dobrovolně nevzdala, pracuje stále, jak u zaměstnavatele na dohodu, tak také jako OSVČ, protože *"z toho nechce vypadnout"*. Celkově jí zaměstnání zabere asi 30 hodin měsíčně, ale mění se to, podle zakázek.

Tou dobou myslí příchod z porodnice domů, kdy si zvykala na všechno nové, jak fungovat s malým dítětem, nedostatkem spánku a do toho se snažila zvládnout všechny věci, které zvládala před tím – domácnost, vaření, péči o sebe a samozřejmě práci. *"Když se na to*

ale zpětně podívám, tak jsem měla víc času než teď, jenom jsem si to nedokázala uspořádat". Kromě babičky se neměla na koho obrátit, cítila nervozitu z tlaku, že nic nestíhá a projevovalo se to i v partnerském vztahu. Práci mají doma rozdělenou poměrně tradičním způsobem, respondentka se věnuje domácnosti, uklízení, vaření a dítěti a partner má na starosti práce na domě a servis dvou aut.

Rodičovskou dovolenou si vzala na tři roky, doted' pobírala dávky v nejvyšší možné částce, což jí stačilo a dál se uvidí. Tím, že se nastěhovali do domu, který už delší dobu rekonstruují a nachází se ve vzdálenější vesnici, nemá nyní v bezprostředním dosahu žádné kamarádky, partner tráví hodně času v zaměstnání. Sociální oporou je pouze babička, její matka, která však dojíždí z jiné vesnice a navíc je stále pracující.

Maminka x1 před narozením dítěte intenzivně tancovala, což byl její doposud největší koníček, ale v současné době na něj nemá čas. Za relaxační pro sebe považuje momenty, kdy si s dítětem odpoledne třeba jen tak lehnou, přitulí se a jsou spokojení. Jinou formu relaxace nezmiňuje.

Sama sebe charakterizuje jako vstřícnou a slušnou, *"žádná drsňačka"*, a také jako *"tichá utápnutá domácí puťka"*. Jedním dechem však dodává, že tím být vlastně nechce, takže je spíš *"ta máma, co je doma"*. Rodičovství jí přineslo spoustu krásných chvil, a *"i když je to náročné, tak je to úžasné"* období. Až v roli matky zjistila, že ji někdy popadne vztek ve smyslu *"to přece není možné"* jako reakce na to, co malý synek vyvede. Potom má chuť ho plácnout po zadku.

Často se její vztek projevuje ve chvílích, kdy je pod stresem. Například se potřebuje někde dopravit na určitý čas, nebo se nakupí povinnosti ze zaměstnání. *"Začne to tím, že se pokadí, pak, když ho vyslečeš, tak se celý počůrá, takže znova komplet převlíkáš, a vpodstatě se dostaneš, aniž by člověk chtěl, do časovýho presu a musíš to někde nahnat"*. Netrvá to však dlouho, přibližně asi 10 vteřin jedenkrát za týden. Projevuje se třísknutím do něčeho nebo zanádváním. Maminka x1 popisuje tento stav jako nahromadění energie, kdy jí hlavou neběží nic *"je to jenom... prostě pocit"*. Ke zklidnění by jí hodně pomohlo, kdyby malý přišel a přitulil se k ní, takové *"vstřícné gesto"*, s poselstvím, že se nic neděje. Později dodala, že to vlastně syn i tak dělá. Stejně tak to řeší i ona, když do něčeho praští a syn *"se lekne a pobrekává"*, tak ho obejmě a jde napravit škody. Jiných forem, kromě křiku, třísknutí něčím a plácnutí na zadek, se zatím vyvarovala, stejně jako zatím nevysvětluje, proč se daná situace stala, možná proto, že *"je ještě docela malý"*. Vztek by však nejráději vůbec nedávala najevo, protože si myslí, že dítě se ho napodobováním učí a bude se pak vztekat také. Interview pro ni bylo *"strašně vyčerpávající"*, protože bylo náročné všechny procesy pojmenovat, *"s nikým"*

jsem se o tom nebavila, takhle..". Ale hodnotila setkání jako přínosné, protože měla čas se nad vším pozastavit a popřemýšlet.

Vynořená témata z analýzy:

Pauza, když to bylo nejtěžší: přestože finanční zajištění je schopen obstarat přítel, věnuje maminka x1 hodně času práci, a to v době, kdy syn spí (večery a brzká rána). Zmiňuje, že ji práce baví a vytrhuje ji ze stereotypu rodičovské dovolené. V interview přiznává, že už ji napadla myšlenka, že si měla vzít pauzu, alespoň v době, kdy měla nejtěžší období, tedy ihned po porodu, příchodu domů a zvykání si na nové podmínky. *"V práci mě dost vytěžovali, díky tomu jsem moc nefungovala, protože jsem se nemohla ani vyspat".* Stresovým faktorem a spouštěčem vzteku je jednoznačně tlak pracovních povinností a potřeba být někde včas. *"Nejhorší je, že vždycky odjíždím z domu autem, a pak se to snažím nahnat v tom autě, takže to já vím, že to musím rozdejchat, než sednu za volant, nespěchat a zavolat, že jedu pozdě, že něco nevyšlo".*

Neměla bych: Je pro ni obtížné vyslovit nahlas, jaká sprostá slova používá, po chvíli přemýšlení opíše *"někam do patričních míst"*, což při podrobnějším zkoumání znamená *"doprdele"* *"Většinou vybuchnu před malým, i když bych asi neměla, zanádvám"*. Vnímá projevy zlosti před dítětem jako nepřipustné, *"pak si uvědomím, že tam mám toho malého a že bych fakt neměla"*. Považuje za ideální řešení svých projevů zlosti danou chvílí přejít *"vůbec neventilovat"* a hned řešit to, co se stalo. Vnímá emoce, které se v ní odehrávají jako nepatřičné. Pokud už k výbuchu hněvu dojde, vyčítá si je.

"Člověk": maminka při vyprávění svého příběhu často používá 3.osoby jednotného čísla, zejména v situacích, kdy popisuje jak a co vnímá, co se s ní v daný okamžik děje, *"jakože se něco stane, zarazíš se a člověk se nějak lekne a pak se naštve a říká si, to už fakt není možný..."*, *"člověk to tak vnímá, ale většinou nepojmenovává"*.

Myslím na to, co prožívám: *"nevadí mi o tom mluvit, spíš je to obtížné vyjádřit"*, *"bylo to pro mě strašně vyčerpávající, ale nejsem teď ve špatném stavu... jen, že se člověk nad tím trochu víc zamyslí, jak to vlastně prožívá a nějak si to uvědomí"*.

Podle vyplněných odpovědí v B-D-I je možné vysledovat určitou pohotovost ke všem formám agresivity. Nejméně se u této maminky projevuje iritabilita (popudlivost), celkem 4 z 11 odpovědí, na stejné úrovni, s 50 % zastoupením odpovědí, byly vyhodnoceny fyzická agrese (5 z 10), resentment (4 z 8) a podezíravost (5 z 10). Vyšší skóry se objevily u nepřímé agrese (5 z 9) a verbální agrese (7 z 13). Pocity viny označila maminka v 6 z 9 nabídnutých odpovědí. Je zjevné, že pohotovost k nepřímé agresi (třískání věcmi, bouchnutí

do něčeho) i verbální agresi (nadávky, sprostá slova) naznačila maminka jak v interview, tak nepřímou i v B-D-I.

10.1.2 Respondentka x2

Maminka x2 má 37 let, 4 děti ve věku 3; 5; 7 a 9 let, pouze děvčata. Bydlí ve městě, má vysokoškolské vzdělání, je vdaná a již deset let v kuse je na rodičovské dovolené. Do zaměstnání nikam nedochází, ale pomáhá manželovi ve firmě, pokud je třeba. Má stabilní a vítanou sociální oporu v podobě manžela i dvou babiček, vídají se denně. Práci v domácnosti mají rozdělenou, s úklidem významně pomáhá jedna z babiček a do domácích povinností už se dobře zapojuje i nejstarší dcera.

Co se týče jejích zálib, mají s manželem dohodu, kdy oba na jeden den v týdnu odchází za svými zájmy. Maminku x2 baví cvičení, relaxace, četba, alternativní léčba, účetnictví, chodí na masáže a zajde i s kamarádkou na kávu, kde se odreaguje. Jinak se její zájmy prolínají se zájmy dětí, takže mají například koně.

Sama sebe by popsala jako pečlivou, starostlivou, někdy až zbytečně, snaží se vyjít všem ostatním vstříc, udělat vše pro ostatní namísto sebe, ale také se někdy potýká s dotahováním věcí do konce a nechutí zkoušet nové věci.

Za nejtěžší období vnímá maminka x2 narození prvního dítěte a následných životních změn, *"než člověk všechno pochopí, co a jak, všechno kolem porodu", "úplně nejhorší je to do jednoho roku, než se postaví na nohy a pak do 3 let, než začne mluvit"*. Ovšem v jejích případech do rodinné situace významným způsobem vstoupila nemoc 2. dcery, když jí zjistili leukémii. Kromě přehodnocení životních priorit, poznamenala nemoc i těhotenství se 4. dcerou. *"Vlastně se to celé vystresované těhotenství strašně odrazilo na tom dítěti". Přestože se narodila doma a rodiče očekávali klidné miminko, tak "jakmile se narodila, otevřela pusu a ještě ji nezavřela"*. To, co fungovaly na tři starší sestry, na nejmladší neplatí, mívá afekty vzteku, *"tríská dveřmi, naštvete se kvůli blbosti"* a mnohdy si s ní nevědí rady. Leukémie se odrazila i v prospívání nejstarší sestry, která v době léčby přišla o kamarády, protože ji rodiče vzali ze školy, nesměly k nim, kvůli možné infekci chodit návštěvy, veškerý režim se řídil podle nemocné dcery. V době udržovací léčby *"jí bouchly emoce a začala nám tu třetí bít, říkat, že ji nenávidí. To jsme museli řešit s psychologem"*.

Pro maminku mateřství a rodičovství znamená: *"nedokážu si život bez dětí vůbec představit, je to to nejlepší, co může být. Když se na vás dítě usměje a řekne, že vás má rádo... a je to taky náplň života"*. Na druhou stranu, *"člověk samozřejmě musí přizpůsobit život té"*

rodině, nemůže si dělat co chce a jak chce". Rodičovství ji také posílilo v odolnosti, "co jsem si dříve myslela, že nezvládnou, tak s dětma zvládnou".

Spouštěče vzteku je pro ni zahlcení povinnostmi, když nestíhá nebo děti neposlechnou. Zejména u nejmladší dcery je mnohdy bezradná. Zaznamenala u sebe projevy vzteku ve formě zvýšeného hlasu, křiku, plácnutí na zadek, zákazů ("*když to neuděláš, tak nemůžeš za koněm*"), částečně vyhrožování ve formě "*něco za něco*", ignorování dítěte, a zažila i bezmocné zatřesení s nejmladším dítětem, kdy "*už jsem byla fakt vynervovaná*". Nicméně u tří starších dětí většinou stačí "*zakřičet a je to*", vnímá konflikty s nimi jako slovní přestřelky, kdežto u menších dětí častěji naplácá na zadek.

Průběh samotného vzteku vnímá maminka x2 "*jako takové vnitřní napětí, že to ze sebe potřebujete dostat ven a potřebujete říct, že to chcete jinak*", myšlenky, které by jí šly hlavou si žádné neuvědomuje. Ty nastupují až po výbuchu, jakmile se člověk zklidní a uvolní, "*seš blbá, že ses nechala vyprovokovat... a pak je to zhodnocení situace, že to mohlo být jinak a že jsem to zase nezvládla*". Pocity viny, selhání a dalšího hněvu na sebe maminka mívá, někdy se omlouvá, když má pocit, že reakce "*byla už přes čáru*", pocity studu neprožívá, někdy má tendenci si je pár minut předcházet. Za oprávněný vztek považuje, když je pravda na její straně. Neoprávněný znamená vlastní nezvládnuté emoce. Ideální představa o vzteku znamená "*vysvětlit dětem situaci na přátelštější úrovni, na rovině partnera. Ale určitě je potřeba to řešit, aby věděly, že něco udělaly špatně*". Dodává, že někdy děti nic slyšet nechtějí a zvýšení hlasu nebo "zařvání" zabere mnohem účinněji. Interview bylo pro maminku dobré, "*dobře jsme si pokecaly, člověk si to tak sesumíruje, co probíhá a jak to je*".

Vynořená témata:

Sociální opora: maminka si pochvaluje zázemí, které má, "*mám skvělého manžela a babičky, bez toho by to nešlo*." S její maminkou učinily vzájemnou dohodu o úklidu v domácnosti, "*moje mamka dělala celý život pokojskou, takže co se týká úklidu... tak u nás vykonává domácí práce a my jí to platíme... dělá vysávání, vytírání, prach a hlídání dětí... běžné denní poklizení si dělám sama*". S manželem si vychází vstřícně, co se týče zájmů a osobního volna a s kamarádkami je v kontaktu "*na kafičko*".

Náročné období: maminka x2 během rozhovoru popisuje několik náročných období, spojených s dětmi: narození prvního dítěte, jakožto zásadní životní změna, a také velmi náročný první porod, který měl za následek nedůvěru k péči lékařů. Dále onemocnění druhé dcery leukémií a převrat v koloběhu celé rodiny, stresové těhotenství s nejmladší dcerou,

agresivní afekty nejstarší dcery vůči dceři nemocné, která ji vnímala jako viníka svých trápení a konečně záchvaty vzteku u nejmladší dcery, se kterými si rodiče nevědí rady.

Pocity viny: selhávání a výbuchy vzteku se projevují zejména k nejmladší dceři, *"kdybych věděla jak na ni, nemusím vyjíždět"*. Maminka zmiňuje situaci, kdy si dcera vymýšlí, co chce na večeři a 3x svůj požadavek změní, *"ona mě tak provokuje"*. Obecně ale, když vybuchne, následuje v myšlenkách *"seš blbá, žes to zase nezvládla"*.

V testu B-D-I dosáhla nízkých hodnot v oblasti fyzické agresivity (3 z 10), nepřímé agresivity (2 z 9), negativismu (1 ze 4), resentimentu (1 z 8) a podezíravosti (2 z 10). Přibližně polovinu souhlasných odpovědí označila v oblasti verbální agresivity (6 ze 13) a pocitu viny (4 z 9). Pouze v oblasti popudlivosti označila souhlasně 9 z 11 nabízených odpovědí.

10.1.3 Respondentka x3

Maminka x3 má dvě děti ve věku 6 a 13 let, je jí mezi 41 – 50 lety, bydlí na vesnici, je vdaná, vysokoškolsky vzdělaná a pracuje jako OSVČ. Pracovat začala při druhé rodičovské dovolené, ale jak sama poznamenává *"s prvním dítětem to byla opravdu mateřská dovolená, s druhým dítětem už to byla práce"*. Pracovat chtěla z vlastního rozhodnutí, existenčně to nebylo nutné. Potřebovala se udržet v kontaktu s prací a také potřebovala vědět, že situaci zvládne sama, kdyby se něco stalo. Práce jí zabrala přibližně dva dny v týdnu, jednalo se o flexibilní úvazek, mnohdy mohla práci vykonávat z domu, někdy potřebovala za prací vyjet. Dítě v takovém případě brala s sebou. Starší dítě bylo v té době již ve škole. Zároveň při rodičovské dovolené ještě studovala vysokou školu.

Velkou sociální oporou jí byla babička, tj. její matka, která měla také flexibilní práci a kdykoli respondentka zavolala a domluvily se, mohla přijet, i ze dne na den. Na druhou stranu, maminka x3 několikrát během interview poukázala na samotou a sociální izolaci, kterou intenzivně prožívala. Bydleli sami s partnerem a neměli v okolí známé nebo blízké osoby, se kterými by se pravidelněji vídali. V té době neměla v dosahu ani kamarádky, které by s ní období mateřství sdílely. Jednoznačně nejtěžší období pro ni bylo narození staršího dítěte, protože si připadala *"jako hozená do vody, bylo to nečekané a překvapující"*, přestože její blízcí jí byli připraveni pomoci. Hodně by jí v tu dobu pomohlo, kdyby rodina bydlela blízko nebo společně s nimi. Zastává názor, že pokud rodina žije vícegeneračně, tak *"žena dostane rychleji možnost nebo návody, nebo odpovědi i na věci, na které se ani neptá, je to jednodušší, nemusí na všechno přicházet sama"*.

Volný čas po dobu rodičovské dovolené moc nevnímala *"vůbec to neexistovalo"*. Čas, který by nazvala volným, vyplnila prací nebo studiem a cokoliv dalšího si dovolit ještě navíc už považovala za nevhodné. Dělbou práce v domácnosti mají prý rozdělenou špatně, protože všechno dělá ona sama. Zároveň přiznává, že má potřebu mít udělané všechno perfektně a obtížně se jí delegují úkoly na jiné, protože nevěří, že by to zvládli tak dobře, jako ona. Druhým dechem však dodává *"vím, že neumím si plánovat věci tak akorát, realisticky co jde zvládnout ... když den má 24 hodin"*.

Sama sebe vnímá jako ženu s rysy perfekcionismu, někdy s nereálnými požadavky sama na sebe, a s potřebou uznání od ostatních, takže dělá hodně věcí proto, aby byli lidé v jejím okolí spokojeni. Což se pak projeví v momentě nastupujícího vzteku. Když je zahlcena povinnostmi, reaguje neadekvátně, *"jedu si ve svém nějakém plánu, co mám dělat, co nestihám, co mě ještě čeká a co já považuju za důležitější.... takže je pak odbydu... a jsem pak agresivní"*. Je na ně zlá a nepřipouští diskuzi, potlačuje potřeby druhých a řídí se v tu chvíli pouze tím, co považuje za důležité ona sama.

Používá křik, když chce, aby bylo něco udělané hned, ujedou jí nadávky, stejně jako urážky ve smyslu *"jsi úplně blbej"*. Výhrůžek se dopouští ve formě *"pokud nebude něco hotovo, nedostaneš, co chceš"*. Na shazování ji upozornila dcera, které bylo nepříjemné, když se o ní v rodině vyjadřovala primárně ve smyslu, co jí nejde a nepodpořila ji v tom, co jí jde. Jedovaté poznámky jsou podle slov respondentky *"takový komunikační styl"*, považují ho ve své rodině za normální. Fyzické tresty se objevují ve formě plácnutí na zadek, pohlavku i facky, jedná se však o výjimečné situace, tj. u syna párkrát, u dcery jednou. Když se maminka x3 zlobí, trvá to v řádech minut, jde o rychlý moment. Většinou to považuje za své selhání. Bezprostředně po situaci vzteku musí odejít, aby se srovnala, a pak za dětmi přichází s omluvou. Cítí se provinile, pociťuje selhání i stud. Ve chvíli, když u ní vztek nastupuje, pomohlo by jí na pár vteřin až minutu odejít, vycouvat z daného území a zastavit komunikaci. Ještě ale dodala, že už není tak impulzivní jako dřív, kdy muselo být vše hotovo hned a její trpělivost byla *"na hodně nízké úrovni"*. Oprávněnost svých požadavků a zlosti vnímá vždy po dobu afektu, když je rozčilená a křičí, ale jakmile se nad situací s odstupem zamyslí, zpravidla dojde k názoru, že výbuch byl spíše o jejích potřebách a plánech.

Když byl rozhovor ukončován, zmínila, že se jí hodně vracely popisované situace a cítila se nepříjemně, *"konfrontace se svým vlastním selháním není úplně příjemná.... ještě to nemám zpracované"*. Celkově bylo znát, že maminka x3 se sebou pracuje, nad situacemi přemýšlí, má velkou sebereflexi. Poukázala na roli partnera, protože jejich vztah a vzájemné fungování vnímá jako neuspokojující. Uvědomovala si, že všechny povinnosti vykonává

ona, že to na ni působí a zvyšuje pohotovost k vybuchování vzteku. Interview jsme ukončily s tím, že šlo o sondu do vlastního života a uvědomění si, jak člověk v daném životním období uvažuje.

Vynořená témata z analýzy:

Dokonalá matka: v průběhu celého interview bylo zjevné zaměření maminky x3 na výkon, na dosažení perfektních výsledků, náročnost sama na sebe, na udržení statutu dokonalé matky. Práce i studium pro ni byly způsobem, jak ostatním i sobě *"dokázat, že na všechno stačím sama"*, což stvrdila i výrokem *"jsem perfekcionistická, musím mít všechno dobře, jinak to asi o mě něco vypovídá jako o člověku, že nejsem dost dobrá"*. Zároveň si však uvědomovala, že není možné zvládnout všechny nároky, které na sebe měla, *"neumím si věci realisticky plánovat, chci toho zvládnout víc, než můžu"*, a přiznání si, že pak bývá unavená.

Selhání, které nejde zastavit: ruku v ruce s potřebami být dokonalá vystupovaly do popředí i pocity vlastní nedokonalosti a nedostatečnosti. Když u ní propukl vztek, cítila to jako své *"selhání, zvednu ruku a už to nejde zastavit, potom musím odejít, srovnat se"*, a zároveň v jiném případě říká: *"selhávám jako autorita, ukazuji nepřipustnou tvář"*. Objevují se u ní pocity viny, selhání i studu. Pomohlo by jí, když vztek už nastupuje, odejít, zastavit negativní komunikaci.

Potřeba být nezávislá a potřeba ovládat: na jednu stranu si maminka přála být pracovně nezávislá a všechno zvládnout sama, na druhou stranu, ostatním tuto možnost nedopřává, *"mám svůj plán a ten je důležitější než to, co řeší ostatní"*. Je pro ni náročné srovnat se se situací, když něco nefunguje, je z toho překvapená a rozčilená, agresivní a zlá, nepřipouští diskuzi. Maminka x3 však velmi dobře odhaduje, že propukající vztek je o jejích potřebách *"myslím, že když křičím, tak je to oprávněně, ale když se pak zamyslím, tak je to hodně o mě."*

Dítě jako průvodce sebepoznáním: od té doby, co se stala matkou, ušla již dlouhou cestu, plnou zkušeností. Připisuje to na vrub věku, že se naučila respektovat děti, které mají nějaký svůj vývoj. Nicméně stále jsou některé situace živé a maminka x3 říká, že je nemá ještě úplně zpracované. To bylo zřejmé například ve chvíli, když mluvila o facee, kterou dala synovi - ve vyprávění se zastavila, v očích se jí lehce objevily slzy a odmlčela se. Dodnes té facky lituje. Díky dětem si uvědomila, že by se jí žilo lépe a klidněji, kdyby mohla mít širší rodinu u sebe. Své mateřství hodnotí jako *"dělej všechno tak nejlépe, jak to v tu chvíli dokážeš"*, protože jinak rodiče dokáží z nevědomosti napáchat velké škody.

Tlak okolí: jedním z významných faktorů, provokujících její projevy vzteku, byl tlak okolí. *"Když jsem zahlcena povinnostmi, tak reaguju neadekvátně, nejsem schopná přepnout do pozice mámy, která naslouchá, mám prostě svůj plán a ten považuju za důležitý... mám určitou představu co bych měla všechno zvládnout za den"*. Tlak objektivních povinností, ale mnohdy i samotnou maminkou navíc vytvořených povinností, je jedním z významných spouštěčů vzteku na děti. Maminka připustila, že *"si neumí plánovat věci tak akorát realisticky a že den má pouze 24 hodin"*. Poté, co maminka x3 situaci nezvládne a selže, tak *"se musím se omluvit"*. V interview bylo, z vyjadřování maminky, patrné, že "musy" a "bychy" jsou také významným faktorem v pohotovosti ke vzteku.

Vztah s partnerem – maminka x3 dávala najevo svůj neuspokojivý vztah s manželem, malou oporu v jeho osobě a sdílela pocit nedůvěry v něj. Zároveň přiznala, že *"neumím předávat povinnosti, mám pocit, že partner by to nezvládl"*. Společně s tématem partnera se vynořilo i téma komunikace v rodině, které je založeno na nerovném vztahu, kdy se poukazuje na nedostatečnosti kohokoliv z jejích členů. Jejich komunikační styl v jejich domácnosti je částečně založen na úsečných poznámkách a podmíněném přijetí.

Po vyhodnocení standardizovaného dotazníku B-D-I se její výroky z interview potvrdily. V oblastech fyzické agrese (2 z 10), negativismu (1 z 5), resentimentu (2 z 8) a podezíravosti (1 z 10) dosáhla nulových nebo minimálních skóre kladných odpovědí, kdežto v kategorii nepřímé agrese odpověděla na 4 z 9 otázek kladně, v subškále iritability označila souhlasně 5 z 11 výroků, v oblasti verbální agrese to bylo 6 ze 13 a v kategorii "vina" označila 9 z 9 možných souhlasných odpovědí.

10.1.4 Respondentka x4

Maminka x4 má 3,5 měsíčního chlapečka a čtyřletou dceru. Bydlí ve městě. Ona je ve věku mezi 31 – 40 lety, a říká o sobě, že už je starší máma. Momentálně je na mateřské dovolené a za měsíc nastoupí na rodičovskou dovolenou. Starší dcera chodí od svých necelých dvou let do školky. Maminka x4 vystudovala střední školu, před MD a RD pracovala jako učitelka v mateřské škole a nyní ji zaměstnává práce na živnostenský list, společně s manželem. Založili podnikání, které je oba baví a naplňuje. OSVČ se stala proto, aby nemusela docházet nikam do zaměstnání, protože u prvního dítěte, kvůli hypotéce, brigádně vypomáhala od 8. měsíce věku starší dcery a do práce nastoupit musela. Poté, co refinancovali hypotéku, si zkrátila úvazek na poloviční. *"Do 3 let dítěte mě nikdo nedostane za branku"*, říká s druhým dítětem, ale pak dodává, že je v práci 24 hodin denně, jenom

nemusí nikam odcházet. Zpravidla pracuje u počítače a dítě jí sedí na klíně, pokud si však žádá pozornost, věnuje se mu. Jakmile se vrátí z práce manžel, má možnost si odpočinout, věnovat se starší dceři, nebo *"poliskat domácnost"*, protože přes den na to není čas.

Manžela vnímá jako velkou oporu, může se na něj kdykoliv obrátit, svěřit mu děti na hlídání, i práci mají v domácnosti částečně rozdělenou. Když potřebuje čas pro sebe, dokáže si o něj říct, pokud ne, *"když to v sobě dusím, jsem pak hnusná na všechny"*. Kromě manžela pomáhají nebo mohou pomoci i obojí prarodiče, kteří bydlí ve stejném městě. V kontaktu, byť na dálku, je i se svou sestrou, mají přibližně stejně stará miminka.

Maminka x4 několikrát mluví o náročném prvním porodu a nedůvěře v lékaře. První dítě se narodilo s rozštěpem patra, v těhotenství zvažovali interrupci, *"naštěstí to dopadlo dobře, je to jen kosmetická záležitost"*. V péči o mladšího syna je *"hodně úzkostlivá"* a spojuje to se svým věkem. Sama sebe charakterizuje jako pohodovou, ale zároveň výbušnou, roztěkanou, roztržitou, zapomnětlivou a nedochvilnou. Učí se říkat ne. *"Na všechno mám hodně času a pak se začnu chystat za deset tři... zapomenu, co jsem dělala, než někam dojdu, mám v hlavě takový miš maš"*. Rodičovství jí vzalo svobodu a mládežnický život, což ale nevnímá jako negativní, dokážou si to užívat i s dětmi. Naopak, co rodičovstvím získala, tak je *"neuvěřitelný strach o moji rodinu, mám i noční můry, nebo třeba jedu autem a řeknu si, kdyby do nás někdo naboural, a pak mám před očima, jak držím to bezvládné tělo dítěte..."*. Také jí dalo neuvěřitelnou lásku, pocit bezpečí a sounáležitosti, pocit, že ji bude mít vždycky někdo rád., což v životě dlouho hledala. Baví ji jízda na koni, s manželem jezdí na závody po celé republice, mají společné přátele. Také spolu cvičí a tím i redukuje tělesnou váhu. Doma mají psa, a když má chvíli, tak ji baví aranžování. Občas se navštěvuje se dvěma kamarádkami, *"ale ve výsledku jsem shnilý člověk, nejradši bych spala"*.

Nejnáročnější období pro ni byl příchod druhého dítěte na svět, *"to jsme zachraňovaly svůj vztah se starší dcerou"*, protože chtěla sestřičku, a i když ji rodiče na sourozence připravovali, *"začala dělat scény, vrátilo se jí to, než jak to bylo před tím psychologem"*.

Dále zmiňuje období po nástupu do práce s prvním dítětem, kdy se dcera začala projevovat *"hystericky,... když jsem se vrátila z práce, dělala ty scény, ale jenom mě, nemohly jsme spolu být ani v jedné místnosti... myslela jsem, že ji zabiju"*. To měla holčička 3 roky. Po nějaké době navštívili psycholožku *"a ta nám pomohla"*. Během času, který strávila jako učitelka v mateřské škole, došlo k významnému křivému obvinění ze strany její nadřízené a to až do takové míry *"že jsem jela autem a v myšlenkách jsem se zasebevražďovala"*. Jak ale

na závěr uvedla, držela jí představa rodiny, že by tím nic nevyřešila a v konečném důsledku, nejvíc pomohlo, když zjistila, že je podruhé těhotná.

Vůči dětem se její vztek projevuje jako plácnutí po zadku, facka, zatřepání s dítětem, přikleknutí a zakřičení do obličeje, křik, *"s něčím švihnout nebo do něčeho fláknout"*. Poté následují pocity viny, selhání, studu, našťvanosti na sebe. Pomohlo by jí, kdyby mohla *"zastavit čas, vystoupit ze sebe a podívat se na situaci"*, nebo *"brutálně zařvat anebo něco zdemolovat"*. Ví o sobě, že potřebuje vybuchnout, protože se tím uvolní, není flegmatická. Oprávněný vztek vnímá, když *"něco pořád opakuju a ona to má úplně v paži, tak musím zakročit"*. Neoprávněná reakce je, pokud mluví, ale nečiní a není důsledná *"jsem jak kafemlejek, ale jsem líná zvednout prdel a jít za ní, být důsledná"*. Dodává, že to umí jen mimo domov, proto jinde dcera funguje výborně a okolí ji vnímá jako bezproblémovou. Jako ideální představu svého vzteku vnímá, pokud by si v danou chvíli dokázala situaci uvědomit, stanovit hranice, *"nechci dítě tlouct a nebudu, ale někdy to nevyjde... ale mnohokrát ano"*. Také dodává, že plácnutí na zadku může být výchovné, pokud se tak děje ve výjimečných a závažných situacích. *"Ale ideální je se nevztekát, jenže to nejde"*. Setkání pro ni bylo důvěryhodné, a ráda by si rozhovor *"ještě jednou pustila a dozvěděla se, co dělá blbě"*.

Vynořená témata:

Pocity viny: maminka x4 vnímá, jak je její dcera citlivá dokáže zrcadlit její vlastní emoce Když se rozzlobí, dcera umí i slovně popsat stav, ve kterém se respondentka nachází *"maminko, ty máš nervy"*. Vnímá svoji dceru jako *"neuvěřitelně chytrý děčko... co všechno ví"* v emočním slova smyslu. Po výbuchu vzteku má potřebu se jí omlouvat *"odpusť mi, já se budu snažit... promiň, jsem hloupá, neměla jsem to dělat"*, načež dcera dokáže zareagovat *"já se na tebe už nezlobím, ... hloupá nejseš, seš prostě normální maminka, to se prostě stane"*. Rodina je pro maminku x4 to nejdůležitější, *"život žiju jenom jeden a děti mě budou mít rády taky jenom jednou"*.

Nejde mi brečet: obvinění nadřízené pracovnice a pocit křivdy v ní zanechaly hlubokou stopu v podobě potlačeného pláče *"nejde mi prostě brečet"*, vzalo jí to chuť do života a přineslo problémy v komunikaci, přestože práci s dětmi miluje. Ke svým dětem si nechce pláč dovolit, *"protože by byly smutné... nebrečím proto, protože, když jsem to jednou udělala, malá měla úplně vytrěštěné oči, a říkala maminko, nebreč, tak to je vono, proč nebrečím"*. Dítě podle ní vnímá strach, že je něco špatně, když máma brečí. Zároveň na konci zmínila *"to je ono, když ten pláč nejde ven... tím pádem...(dlouhé mlčení)... to je ta agrese, že jo"*.

Není na nic čas: poté, co přijde manžel z práce, musí maminka udělat *"tisíc věcí"*, které přes den, když se věnuje práci nebo menšímu dítěti, nestíhá. Chce se také věnovat dcerce, ale brání jí v tom povinnosti. Když ji zaukoluje, co má udělat, dcera neposlouchá. A pak vznikají konflikty, *"potřebuju si něco dodělat, něco po ní chci a ona to nechce dělat"*. Nepomáhají ani dohody a situace končí výbuchem vzteku.

Dobrá výchova dítěte: maminka si velmi přeje, aby její dcera byla řádně vychovaná, *"aby z ní nevyrostl fracek"*. Oceňuje sama sebe a ocenění má i od manžela, že se jí to daří. Okolí holčičku také chválí. Zároveň ví, že selhává, když se rozzlobí a přála by si reagovat jinak, ale neví jak, *"potřebovala bych, aby u mě někdo stál 24 hodin a říkal mi, tohleto, to je vono. Protože já si to sama nedokážu uvědomit."*

Maminka x4 projevila vyšší pohotovost ke vzteku v oblastech fyzické (6 z 10), verbální (8 ze 13) a nepřímé (5 z 9) agrese. Jako popudlivé označila 5 z 11 situací a pocit viny prožívá v 5 z 9 případech. Naopak nízké skóre dosáhla v oblasti negativismu (1 z 5), resentimentu (3 z 8) a podezíravosti (3 z 10).

10.1.5 Respondentka x5

Maminka x5 má mezi 31 – 40 lety, bydlí ve městě, má vystudovanou vysokou školu, je svobodná a žije s partnerem, mají jedno dítě ve věku 2 roky a momentálně je maminka na rodičovské dovolené, kterou zvolila ve dvouleté variantě. Před mateřskou pracovala jako ekonomka ve stavební firmě, nyní pracovat nemusí, partner rodinu dostatečně zajistí sám, ale nevýhodou je jeho pracovní vytíženost, většinu času tráví v zaměstnání a domů se vrací večer. Sociální opora v podobě babiček je malá, protože jsou vzdálené 80 km a stále jsou pracující, tudíž má nějaký prostor pro sebe pouze při jejich občasných návštěvách. S kamarádkami se setkává, mají stejně staré děti, ale to nenazývá pomocí a oporou, jde spíše o kontakt s někým jiným, než jenom s dítětem.

Z toho vyplývá, že ani na záliby a volný čas mnoho prostoru nezbývá. Dříve chodila každý týden na angličtinu a zacvičit si, nyní jde cvičit přibližně jednou za dva měsíce, když partner zajistí péči o dítě. Angličtina neprobíhá, protože maminka nemá nikoho dalšího, kdo by dceru pravidelně hlídal. *"Moc prostoru nemám, víceméně přes den ta chvíle na relax není, protože, když malá spí, tak se snažím jakoby vyřídit, co je potřeba. Emaily, vyžehlit, pouklízet, abych jakoby přes ten den spíš trávila víc času s ní než třeba uklízením. Samozřejmě musím do toho fungovat v běžném režimu - svačiny, oběd, dopoledne ven a tak."*

Večer už není síla něco dělat." Chod domácnosti zajišťuje sama, partner se věnuje práci ve firmě od rána do večera, i o víkendech.

Sama sebe by popsala jako pracovitou, pečlivou, někdy až moc, komunikativní, veselou, pozitivní a citlivou. Nemá ráda, když něco začne a nemůže to dokončit, *"já se do toho pustím a pak to není prostě dodělané a mě to zžírá, že nejsem schopná to udělat rychle a že nemám čas na malou"*. Když něco není hotové, tak to mamince způsobuje nervozitu a pak *"třeba zvýším hlas na to dítě"*. Nebo *"na ni, i když vím, že to není její vina občas zařvu a pak mě to mrzí"*.

Rodičovství jí přineslo spoustu nových pocitů a především smysl života. Nevzalo jí nic *"případně mi, že to tak má být"*, jedná se o přirozené věci, které k životu patří. Myslí si, že s příchodem dítěte se stala ještě citlivější než dříve a naučila se větší trpělivosti. Vidí to na partnerovi, kdy on už zvýší hlas, *"ale já tu hranici výbuchu dokážu posunout"*. Nejtěžším obdobím pro ni bylo narození dcery, protože měli po porodu několik laktačních krizí a trvalo to 6 měsíců, kdy se snažila obhájit své postoje proti lékařce i rodině, doporučující přechod k umělé výživě. Významnou oporou byla tehdy laktační poradkyně. Další dítě maminka x5 neplánuje, myslí si, že by to bylo všechno jen na ní a není si jistá, zda by to zvládla. V současné době si chvíle s dcerou užívá, chodí na plavání, na kroužky, mezi lidi, kde má možnost se potkat s maminkami a popovídat si.

Spouštěči ke vzteku je únava, vyčerpání, málo spánku, sociální izolace, *"že jsem s malou pořád sama a nemám chvíli pro sebe"*, úklid, nedokončené činnosti. Stresující jsou okamžiky s oblékáním, nutnost být někde včas a *"když malá mrčí"*. Stres způsobuje mamince podrážděnost. Vzpomíná, že *"v práci, i když jsem měla hodně úkolů, tak to nějak odsýpalo, byly výsledky a sama jsem si to zorganizovala"*. Ke vzteku je nejnáchylnější, když jsou s dcerou samy.

Projev vzteku je u maminky x5 pouze ve formě křiku, zvýšeného hlasu, mírného plácnutí na zadek a zatřesení s dítětem, *"to když nechtěla odpoledne spát, a já měla naplánováno hodně úklidu a moc práce, tak jsem s ní zatřásla, ale byla jsem hrozně unavená a vyčerpaná a potřebovala jsem ten čas, abych to mohla dodělat"*. Vztek trvá krátce, zakřičí a je to pryč. Výbuchy vzteku se objevují tak jednou za týden, pouze v období před menstruací to může být i každý den. Ve chvíli projevu vzteku, když tu energii vypustí, cítí úlevu. Potom ale přichází fáze provinění, *"vím, že malá za to nemůže"*, objevují se pocity selhání, studu, nastupuje tendence se omlouvat, vysvětlovat. Za oprávněný vztek považuje, když je dítě zlé nebo po něm něco chce a ono neposlouchá. Za ideální projev svého vzteku má situaci, *"když bych cítila, že to na mě jde, tak něco udělat, abych nevybouchla, ... zvládnout to jinak než"*

tím řevem nebo plácnutím... umět říct, že takhle ne". Na závěr rozhovoru maminka už nic dodat nepotřebovala, cítila se uvolněně, příjemně, interview pro ni bylo super, jakoby to z ní spadlo, mohla se vypovídat.

Vynořená témata:

Sociální opora: maminka x4 má velmi málo sociální opory, od prarodičů pouze občas, od manžela také, kamarádky vnímá jako prostor nebýt sama, ale oporu v nich nemá. Zmiňuje kroužky, plavání a kontakt s jinými maminkami, které jí potřebu sociální opory sytí. *"Spíš by člověk potřeboval mít to, že by jednou za čas, jednou v týdnu, že by manžel aspoň na hodinu s ní trávil čas a já mohla něco připravit, jídlo, nebo zajít si sama do toho obchodu, abych trošku vypla i já".* Významně jí, v období krize, pomohla také laktiční poradkyně.

Čas: prostor na sebe jí nezbyvá, záliby upozadila, protože nemá hlídání, volné chvíle, když dcera přes den spí, věnuje úklidu a přípravám. Zároveň je čas, resp. nedochvilnost, jedním z významných spouštěčů jejího vzteku, "jsem nervózní, když nechodíme na čas, stresuje mě to."

Pocit viny: maminka ví, že jí průchod emocí uleví a že má právo se rozzlobit, ale hned za výbuchem vzteku následuje pocit viny, "jsem hrozná, ona za to nemůže", "je to hlavně o mě, že neumím tu situaci zvládnout... mám to udělat tak, abych se do situace vůbec nedostala". Oprávněně se dokáže zlobit sama na sebe, když neudělá, co má a by a pak ji to stresuje, "vím, že jsem ten odpočinek potřebovala, ale kvůli tomu jsem pak nevyžehlila".

V testu B-D-I dosáhla nulové hodnoty v oblasti negativismu (0 z 5), poté následovaly poloviční a nadpoloviční hodnoty: pohotovost k fyzické agresi (7 z 10), nepřímá agrese (7 z 9), popudlivost (9 z 11), resentment (5 z 8), podezíravost (7 z 10) a verbální agrese (10 ze 13). Prožívání pocitů viny označila v 7 z 9 případů.

10.1.6 Respondentka x6

Maminka x6 má mezi 31 - 40 lety, bydlí na vesnici, je vdaná, vystudovala vyšší odbornou školu, pracuje na poloviční úvazek jako asistentka pedagoga v mateřské škole a má dvě děti ve věku 5 a 7 let. Na rodičovské dovolené byla celkem 6 let v kuse a do zaměstnání, po dobu rodičovské dovolené nechodila, ani neměla žádné brigády nebo práce z domu.

V období rodičovské dovolené trávila mnoho času bez manžela, protože byl "90 % času na cestách" a když přijel, bylo obtížné najít společnou řeč, protože mu scházely souvislosti rodinného života. Velikou oporou jí v té době byli její rodiče, kteří bydlí ve stejném domě. Cítila se tehdy přetížena, protože rekonstruovali bydlení, měla dvě malé děti a všechno musela zařídit sama, ale snažila se zorganizovat povinnosti tak, "abych se z toho nezbláznila.. ale kdyby tam byla ta podpora i toho manžela, že by i on si vzal kus nějakého vyřizování, tak by mě to vůbec nevadilo".

Sama sebe charakterizuje jako "přeučeného cholerika", protože stále ještě reaguje v krizových situacích křikem, plácnutím, vztekem. Zároveň se vidí jako velmi tolerantní a trpělivá. Její záliby jsou vycházky, pohyb, cvičení, jóga, "kafíčkování" s kamarádkami. Dokud byly děti malé, necítila potřebu a ani neměla chuť nikam chodit a nechávat je hlídat. "Čím jsou starší, tím víc vycházím z domu a dělám si, co potřebuju". Její koníčky ji baví a naplňují.

Práci mají v současné době v rodině již rozdělenou spravedlivě, spíše podle mužských a ženských povinností a jsou zapojeny i děti. Nejnáročnější období pro ni bylo narození druhého dítěte, tj. zvládnutí dvou dětí a agresivní rivalita ze strany starší dcery, "to bylo velmi náročné, uchýlovala jsem se i k velkému křiku, nevěděla jsem úplně, co s tím", "kolikrát jsem se dostala úplně do vývrtek, když ta starší šla na mladší třeba s nůžkami". I v současnosti ji nejvíc popouzí sourozenecké šarvátky, a když se k sobě nechovají hezky, častými spouštěči jsou také bezradnost nebo únava. Maminka x6 je jedináček, proto je pro ni obtížné řešit konflikty mezi dětmi, nerozumí podstatě konfliktu, špatně to snáší, a proto na ně pak křičí.

Rodičovství jí přineslo možnost k velkému osobnostnímu růstu, otevřené srdce a lásku. Vzalo jí cholerické vlastnosti a také "kousek partnerství, že teď hojíme rány, když se ta matka soustředí především na děti a ten manžel jí uniká, no...". Její vztek se projevuje "rozvibrováním, vnitřní tenzí, která, když není umírněna, tak jde do křiku a pokud znova není usměrněna, tak do pohlavku". Několikrát použila výhrůžky, občas zakazování, plácnutí na zadek, facka "bohužel ano, jednou nebo dvakrát". Její vztek trvá krátce, "minutu, dvě".

Potom situaci řeší sebereflexí, omluvou, vysvětlením, pohlazením. Pocity viny, selhání i studu však přesto přicházejí, stejně jako pocity hněvu na sebe. Maminka x6 si ale myslí, že je v pořádku, že děti její vztek vidí, "mají právo mě vidět, i takovou hnusnou, vidí tu realitu, jak to někdy dopadá... třeba se z toho poučí". Po dobu rodičovské dovolené byly výbuchy vzteku každodenní, v současnosti se omezují 1x – 2x za měsíc, zpravidla v závislosti na menstruačním cyklu. Za oprávněný vztek považuje případy, kdy "upozorním,

vysvětlím, snažím se najít kompromis, nějaké řešení a prostě pořád slyším z druhé strany jenom ne, ne, ne, zatvrdelo, zabejčenost". Jako ideální formu projevení zlosti považuje situaci, když vnímá svou únavu, aby byl někdo vedle ní, kdo jí pomůže s řešením, "abych se dokázala zastavit, uklidnit, napočítat do 10 a pak s klidnější hlavou věci řešit." Interview vnímala jako příjemné, i když prožitkové, intenzivní a vyčerpávající.

Vynořená témata:

Umím si říct o své potřeby: maminka x6 říká, že pro sebe dělá, co potřebuje. Bylo tomu tak i v době, než se narodily děti, a jak rostou, tím víc se realizuje v oblastech, které ji naplňují. Ovšem, "nebýt mamky, nešla jsem nikam a nedělala nic". Vnímá, že jedním ze spouštěčů jejího vzteku je únava, kterou zpočátku těžko identifikuje, ale tím, "že takhle zareaguju, leknu se, řeknu si, cos to udělala, pročs to udělala... to už vím, že moje kapacita je fakt na nízké úrovni a použiju ten fyzické akt".

Sourozenecké vztahy: jedním z klíčových momentů, vyvolávajících vztek jsou sourozenecké hádky a ubližování "to jsem zažila i černo před očima.... když ta mladší tak hystericky řvala, že jí bylo ublíženo, až jsem, nejdřív samozřejmě komunikovala pusou a pak už, když to bylo po několikáté v ten daný okamžik, tak pak už to šlo do té facky". Cítila velkou bezradnost, protože domluvy, vysvětlení, doporučení nefungovalo, "ani když to řeknu zlatě, svatě".

Vztahy s partnerem: protože se dlouhou dobu soustředila především na děti, a manžel býval dlouhodobě pryč, byl ve vztahu upozaděm. Nyní se snaží do vztahu investovat, občas zajdou do kina, na večeři, na procházku. Také v intimním životě opět hledají cestu k sobě, "pracuju na tom, děti už nespí se mnou, ale v pokojíčku".

Sociální opora: když rekonstruovali dům, měla hodně starostí. "Mamka se mnou jezdila, pomáhala, hlídala, když jsem potřebovala jet sama, takže opravdu, nebýt rodičů, tak jsem se zbláznila". Také si užívá "kafíčkování" a vycházek do přírody s kamarádkami, kde sdílí to, co s muži sdílet nelze, tzv. "babinec". Na závěr dodává, že "když tam táta na tom začátku nebyl, těch minimálně 5 let, a já neměla toho parťáka, to bezpečí, jistotu, tu oporu, tak to pro mě bylo daleko těžší... to sem byla v té frustraci, že to bylo fakt jenom na mě... byla jsem úplně v prdeli... Ted' když vidím, že už to nezvládám, tak si za ním zajdu třeba i o pomoc, vysvětlit, vyřešit".

V metodě B-D-I měla velmi nízké skóry v oblastech resentmentu (1 z 8), podezřívavosti (1 z 10) a viny (2 z 9), což koresponduje s odpověďmi v interview. Přibližně

polovinu odpovědí označila v popudlivosti (5 z 11) a verbální agresi (5 ze 13). Nejvýše skórovala v oblastech fyzické agrese (6 z 10) a nepřímé agrese (7 z 9).

10.1.7 Respondentka x7

Maminka x7 je ve věku 31 - 40 let, bydlí ve městě, vystudovala vysokou školu, je vdaná, pracuje jako administrativní pracovník a má dvě děti ve věku 4 a 6 let. Na RD byla 5 let v kuse, částečně přišla o rodičovský příspěvek, protože v době narození druhého dítěte ještě nebylo možné dočerpávat vyšší částky, jak je tomu v současnosti. Po dobu RD pracovala na dohodu, 1x týdně, spíše v zimním období. Na finančním zabezpečení se musí podílet, platí hypotéku.

Po dobu RD byla sociální opora ze strany širší rodiny minimální, *"jsou v jiném městě, tak maximálně víkendy, přes týden podpora nebyla"*. Manžel však, díky částečně flexibilnímu zaměstnání, mohl mamince x7 vyjít vstříc téměř pokaždé, když potřebovala nebo se domluvili. Práce v domácnosti většinou vykonává ona, i když před dětmi bylo rozdělení spravedlivější, ale *"pokud si řeknu, tak dostanu"*.

Nejnáročnější období vnímá narození první dcery. Starost o malé miminko, náročné kojení, dlouhodobý pláč dítěte, vleklé zadní rýmy a opakované návštěvy pohotovosti *"byly úplně nejšílenější"*. Náročné momenty byly také, *"když už jsem jich měla plné zuby, že už jsme spolu byli dlouho, manžel se vracel pozdě večer a nebyl čas na oddych"*. V takových chvílích oceňovala podporu v podobě kamarádek, se kterými se pravidelně vídala. Největší relax byl však sport, na který chodila minimálně 1x týdně. Jedenkrát za půl roku si zašla na bazén, do páry, měla 4 hodiny jen pro sebe. To byly nejvíce odpočinkové chvíle v době RD. Po nástupu do zaměstnání je pro ni mnohem obtížnější věnovat čas sobě a zálibám, *"mám pocit, že se mi ten čas jakoby hodně zkrátil"*. Sama sebe popisuje jako impulzivní, rychlou, někdy extrémně pozitivní, jindy extrémně negativní, přátelskou, přístupnou. Rodičovství jí vzalo *"iluze, že ... asi ... zvládnou všechno, i sama sebe občas"*. To stejné jí i dalo. Zároveň dodává, že ji změnilo úplně ve všem, *"hmm, asi tak nějak sama sebe, svoje nálady, protože se už teď čtu v tom smyslu, že když jsem v kolektivu dospělých, tak se chovám úplně jinak"*.

Její vztek se v současnosti projevuje zpravidla 1x za měsíc, v závislosti na době menstruačního cyklu. Nejen v této době jsou spouštěči únava, kombinace únavy a *"akčních dní dětí"*, dlouhodobá, stupňovaná nečinnost, opakované neuposlechnutí. Pokud vybuchne, tříská dveřmi, *"to dělám hrozně ráda a ani na chvíli nejsem schopná to ovládat, je to hrozný..."*, pak na děti velmi důrazně a mírně zesíleným hlasem mluví, a v konečné fázi za

sebou zavírá dveře a schovává se. Od fyzických trestů již upustila. Během RD se však objevovaly, ve formě plácnutí na zadek, "výprask", facka, uchopení dítěte za ruku a "dotážení, kam potřebuju" v afektu. Kromě zvýšeného hlasu, křiku, přímého hněvivého pohledu do očí a ignorace dítěte si vybavuje asi dvě jedovaté poznámky, ale jiné formy vůči dětem nepoužívá (nadávky, výhrůžky, sarkasmy, ponižující výrazy). Její vztek je rychlý, několikasekundový, "třísknu dveřma, načež zalezu, dávám tomu 10 sekund, vylízám ven z díry, začíná druhá část představení, asi 15 sekund, a znovu mizím". Pokud je u toho manžel, probíhá pokračování. Hlavou jí v tu chvíli neběží nic, je to jenom potřeba se vybit. Pomohlo by jí přibližně 5 minut před výbuchem cokoliv, co by bylo hezky řečeno, "dáš si kafe", "pod'me si sednout", "maminko, přečteš mi knížku?", "běž se projít". Po výbuchu vzteku se na chvíli zavře do ložnice, vezme si něco sebezklidňovacího (knihu, mobil), a když nikdo znova nepodníká akci, "sesbírám se a funguju dál". Pocity viny, selhání, dalšího hněvu, potřeby děti rozmazlovat, napravovat chybu ani je něčím "odměňovat" maminka x4 nemá. V jedné třetině případů pociťuje stud, a když to vnímá jako důležité, situaci dovysvětluje na obecné rovině, ale nemá potřebu hájit sebe sama. "Jsem asi sobec, protože ve většině případů si myslím, že je to oprávněné... ale možná někdy zbytečné". Ideální vztek si nijak nepředstavuje, ale důležitý je pro ni výsledek, jak chce, aby to ideálně dopadlo, "aby byl pocit bezpečí, aby děti věděly, že je to v pohodě, že je doma klid a aby z toho neměly nějaký pocit strachu." Na konci interview zmínila maminka x 7 ještě vztek na jiné děti, profesní oblast. Svoje pocity z rozhovoru popsala "třesou se mi ruce a nohy", s tím, že to pro ni bylo sebezjišťující.

Vynořená témata:

S dospělými se cítím líp: setrávat delší dobu s dětmi nebo výlučně v dětském kolektivu je pro maminku x7 náročné, mnohem přirozenější je pro ni společnost dospělých, "je mi s nima obecně líp. Když jsem s dětma, tak vím, že mě to stojí strašně moc sil být v klidu."

Moje potřeby: v rozhovoru se objevila potřeba vychovávat děti podle vzoru, jakým byla vychována ona a který vnímá jako správný, a zároveň "následovat příklad, který mě strašně změnil", ale určitou míru neposlušnosti už nedokáže snést. Vyjádření vzteku je pro ni přirozená potřeba, "nerozmýšlím vůbec nic, potřebuji bouchnout a je to v pořádku. Je mi jedno, jak se ten vztek děje, pro mě to v tu chvíli je ideální, protože to musí ven, ale potřebuju mít potom ten klid. Umět se rychle vrátit do klidové formy, nedokážu být půl hodiny zatrpklá,

snažím se mít vždycky otevřenou náruč." Potřebuje mít jistotu, že děti vnímají domov jako bezpečné místo.

Děti jako učitelé: rodičovství pro ni znamenalo způsob, jak *"uchopit celou tu situaci, jak ven z nějakého vnitřního stereotypu, jak zvládnout dětské emoce. Doufám, že tyhle vypjaté situace se opakovaly maximálně jednou za 3 měsíce, taková ta extrémní zničenost"*. Teď už o své pohotovosti k vzteku ví a může s ním lépe pracovat.

Sociální opora: prarodiče bydleli daleko a manžel, ač s flexibilní pracovní dobou, trávil některé dny v práci až do večera. *"Je potřeba mít se kde svěřit, popovídat si, vyluftovat se"*. S kamarádkami chodily ven jak dopoledne s dětmi, tak také občas bez dětí na víno či kávu, výjimečně na větší akci.

V testu B-D-I skórovala v nízkých hodnotách fyzickou agresí (1 z 10), iritabilitu (4 z 11), negativismus (1 z 5), resentment (3 z 8), podezřívavost (2 z 10), verbální agresí (4 z 13) i pocity viny (2 z 9). Jedině v oblasti nepřímé agresivity označila 7 z 9 souhlasných odpovědí.

10.1.8 Respondentka x8

Maminka x8 je ve věku 31 – 40 let, bydlí na vesnici, vystudovala vysokou školu, má dvě děti ve věku 10 měsíců a 4 roky, je svobodná a žije s partnerem. Momentálně je na RD, ale je také pedagog, lektor, geolog. Po dobu svých rodičovských dovolených vždy nějakým úvazkem nebo dohodou pracovala. U starší dcery začala v jejích 2 letech vyučovat angličtinu pro firmu a také pro základní školu. Dcera chodila 3x týdně na 3 hodiny do soukromé školky. Práce byla pro maminku existenční záležitostí, protože zvolila dvouletou variantu RD a třetí rok už žádný příjem neměla. Zatímco firemní prostředí si pochvaluje, do školy by se nevrátila. Setkala se se špatným přístupem vedení, bylo to velmi stresující prostředí, ale ani práce s dětmi ji nenaplňovala.

Sociální oporu příliš velkou nemá. Její maminka zemřela v době těhotenství s první dcerou, otec žije ve vzdálenějším městě a tchán a tchyně mohou a chtějí pomoci, ale žijí rovněž daleko, a tak přijíždí přibližně jednou za měsíc a zůstávají 3 – 4 dny k dispozici. Přestože maminka x8 bydlí v bytě 2+1, říká, že pobyt tchánů nevnímá jako problém, *"tchán je vyloženě terapeutická záležitost, tchyně spíš stresující, ale беру to tak, že každý jsme nějaký... ona uvaří, vstane mi k dítěti, odvede mi ho do školky"*. Opora ze strany partnera je malá, ale z důvodu pracovní vytíženosti, protože když se večer vrátí domů, snaží se dětem

věnovat. Většina práce je v domácnosti na ní, ale *"já mu pak dám na krk ty děti"* a může se soustředit na činnost, nebo si jít odpočinout.

Mezi její zájmy dříve patřila výtvarka, házená, klavír, floorbal, fitness, squash, ale po narození dětí se to již nedalo skloubit, takže zbyl občasný běh, 1x za tři týdny fitness a každý týden fyzioterapie kvůli zdravotním problémům. Maminka se pozastavuje nad tím, že by se ráda vrátila k původní váze, ale zatím se jí to nedaří. Z aktivit, které jí dělají radost je učení angličtiny, četba biologických knih, nakupování potřeb pro děti, kreslení nebo občasné brouzdání na "e-mimino". Za relaxační považuje *"chvíle s kamínky, odpovídání na maily, miluju pohled do svíčky, pár minut se Snídání s Novou nebo Sama doma nebo Prostřeno."* Takový výčet je aktuální asi 2 měsíce, dříve to nešlo.

Nejnáročnější období pro ni bylo ještě před těhotenstvím zjištění nemoci maminky a následné dvouleté dodávání energie, včetně doby jejího prvního těhotenství. A samozřejmě úmrtí, které nastalo měsíc před porodem. Druhé těhotenství bylo rizikové, a příchod druhé dcery na svět byl náročným obdobím, *"porodit, začít se o ni starat, zvládnout tady tu situaci, v tu chvíli jsem neměla nikoho, kdo by mi mohl pomoci"*. Sama sebe by charakterizovala jako benevolentní, málo důslednou, velmi dominantní, umí být i nepříjemná, a zároveň je velmi citlivá.

Stresových momentů pro výbuch vzteku je *"strašně moc"*. Některé spojuje i se smrtí své maminky. Spouštěče jsou tedy, když se nakupí povinnosti, je potřeba za jeden den zvládnout více činností než obvykle, když muž po příchodu z práce vidí nepořádek od vaření a místo, aby ženu ocenil za celodenní péči o děti a připravené jídlo, reaguje *"Ježíšmarjá, tady není umyté nádobí"*, vzájemné neshody v partnerském vztahu, dále je to útok na smysly, v podobě řvaní dětí, *"kňamčení dětí"*, únava, když dítě neposlechne, když spěchají a potřebují být někde včas.

Rodičovství jí obohatilo život o bezmeznou lásku, úplně jiný pohled na život obecně a zodpovědnost. Uvědomila si, že byla velmi přísná v hodnocení svojí mámy, na které viděla spoustu chyb, ale málo pozitiv. Kdyby matka ještě žila, *"chtěla bych jí za všechno poděkovat, co pro nás udělala, jak nás vychovala"*. Pochopila, že rodiče dělali, co uměli.

Vnímá, že se dokáže *"vytočit k nepřičetnosti, jak je člověk vyčerpaný a unavený, na hranici sil, tak to je amok, fakt"*. To u sebe, než se narodily děti, neznala. *"Projevuje se to tím, že řvu na celé kolo, ... dokážu být i sprostá. řvu, křičím, řvu pak odejdu... a spíš se rozbřečím"*. Potom to jde dětem vysvětlit, ujistí je, že se nejedná o jejich chybu, ale že ona je unavená. Zároveň je nepřičetnost spojená s *"kňamčením... já jí říkám, tak mě nech, ona"*

mě nenechá a začne kňamčet... to sem jako... to začnu mít... přijdu a říkám, tak neřvi furt, proč furt řveš? Neřvi, mluv, chod'!"

Maminka x8 si myslí, že chlapi to nemůžou pochopit, že nejsou s dětmi tak často jako mámy. I když si ho vezmou na půl dne, nebo na víkend, nezažijí v kuse ten tlak, který se skládá často během celého týdne, měsíce, jeden faktor za druhým.

Z dalších forem vzteku k dítěti používá zákazy ve formě výhrůžek "jestli mě teď neposlechneš a nevypiješ si ten čaj, tak ti vezmu všechny lentěnky", ale vnímá je spíš jako slabé, že nejde o závažné zákazy. Dále ignorace, spíše k mladší dceři, "*když řve a má všecko, tak si řeknu, jsi najezená, napitá, já už tě poslouchat nemůžu, nebo se z toho zblázním, tak ji prostě vedle zavřu, třeba na pět minut, ale dýl jak 15 minut ne, to mám takovou záklopku*". Fyzické formy se projevují plácnutím po ruce, po puse a přímým hněvivým pohledem do očí. Její vztek trvá krátce, pár vteřin s pokud jde o nepřičetnost, tak většinou končí plácem, kafem a čokoládou. Pocity viny nemá, stojí si za svou pravdou, projev vzteku zpravidla považuje za oprávněný. Pocity selhání však mívá. Ideální formu vzteku považuje přijít za dítětem, zvýšit hlas, popsat, co je potřeba udělat nebo změnit a když to dítě neudělá, tak následuje trest.

Maminka x8 považuje výzkum za zajímavý, ráda by se dostala k výsledkům a předkládá možnost vzniku nějaké příručky o reagování a zvládání v takových situacích. Po rozhovoru se cítí dobře, bylo to pro ni příjemné, ale cítí se unavená. Doufá, že výzkum bude mít nějaký přínos, moc by si to přála.

Vynořená témata:

Moje potřeby: maminka x8 v poslední době našla mnoho chvil, kdy jsem schopná relaxovat, nabrat síl. "*Snažím se hledat, protože pak se na mě všecko hrne, ... jsou to krátké chvílky, třeba 20 minut, ale mám třeba ráda kolem sebe kytičky, tak si to zdobím, však vidíte*". Dokáže identifikovat své potřeby "*je fakt, že provádím sebereflexi, večer, neříkám, že každý den, ale dělám to tak od 15-ti let, hodnotím si co a jak*".

Láska, která se rozvíjí postupně: mateřství a silný vztah k dítěti nevzniká u maminky x8 hned po narození, ale buduje se postupně, "ne že porodím dítě a jsem nadšená, že ho miluju, tak to já nemám". Vždy chtěla dvě děti, je za ně moc vděčná, váží si toho, že jsou živí a zdraví. Ale miminka začíná vnímat postupně, "*jako človíčka, jako osobnost, začínám si to teď víc užívat, už to bude lepší*".

To mě naučili oni: "*společnost mě naučila být taková*" říká maminka, když mluví o některých projevech vzteku. Zároveň si ale uvědomuje, že na děti "*taková*" být nechce.

Vnímá, že se jedná o výmluvy, kdyby byla dost silná, tak se to od ostatních nenaučí, nenechá se vtáhnout.

V testu B-D-I skórovala maminka x8 v nízkých hodnotách resentimentu (3 z 8) a podezřívavosti (3 z 10), v průměrných hodnotách v nepřímé agresi (4 z 9), pocitu viny (4 z 9) a negativismu (3 z 5) a v nadpolovičních hodnotách ve fyzické agresi (8 z 10), popudlivosti (6 z 11), a verbální agresi (13 ze 13).

10.1.9 Respondentka x9

Maminka x9 bydlí ve městě, vystudovala střední školu, žije s partnerem, je zdravotní sestra a je jí mezi 31 – 40 lety. Do práce se chtěla vrátit brzy po rodičovské dovolené, protože platí hypotéku a spoří, tudíž peníze potřebuje. Z rodičovského příspěvku by dlouhodoběji všechno nezaplátila. Také jí ale pomáhá zapojení mezi dospělými lidmi a práce ji baví a vždycky bavila. Děti mají 2 a 4 roky, a protože mladší dcera zatím nechodí do školky, využívá sociální opory a pracuje pouze na čtvrt úvazek, což znamená 5-6 nočních nebo víkendových služeb za měsíc. Protože je v pracovním procesu po návratu teprve dva měsíce, dobře si vybavuje chvíle, kdy neměla na nic čas a na sebe vůbec nemyslela, pouze výjimečně zašla na powerjógu. Raději trávila chvíle s dětmi a partnerem, neboť partner má ještě děti z předchozího vztahu (navíc je lékař a také pracuje na služby) a tak jim byl společný čas vzácný. Teď začala číst i knihy a vyhledává ticho. Sama sebe by popsala jako spontánní, temperamentní, hodnou, společenskou, ale také netrpělivou a lenivou. Umí i zakřičet, a pak ji to mrzí. Jako nejtěžší období vnímá narození první dcery, protože bylo všechno nové, bydlela ještě bez partnera a babička byla daleko, *"ani nevím, jak jsem to zvládla"*.

Někdy vybuchne i každý den, častěji ale obden. Její vztek netrvá dlouho, maximálně do minuty. Někdy zakřičí, někdy s něčím hodí, *"nebo někdy s tím aj prásknu"*. Objevují se sarkasmy, drobné urážky, *"řeknu jí, že je trdlo"*, výhrůžky nebo zlostné pohledy. *"Pak samozřejmě někdy dostanou na zadek, když je fakt něco závažný, už dostaly na prdel, no... ale pak mě to mrzí"*. Omlouvá se jim, někdy vysvětluje. Pociťuje selhání, že něco udělala špatně, *"jsem špatná"*, a také stud, vůči sousedům, *"protože tady v paneláku je všechno slyšet"*. Co by jí v danou chvíli pomohlo, aby se nerozčílila, konkrétně neví, *"možná, kdybych vydržela ještě chvíli, než vybuchnu a mohla jim to líp vysvětlit"*. Za oprávněný vztek považuje chvíle, kdy se děti o něco tahají nebo si ubližují. Často si klade otázku, jak to zvládají maminky, které jsou samy, bez partnera, nebo ženy v rozvodovém řízení, kdy se o děti "tahají". Vůbec si nedovede představit, jak by se zachovala, kdyby neměla rodinné

zázemí, oporu v partnerovi, kdyby řešila strach o dítě, finanční problémy...*"já ty ženy obdivuju"*. Ve výzkumu vidí přínos, téma se jí jeví jako aktuální, *"protože v dnešní době to stát neřeší"*, a po interview se cítí dobře, oceňuje, že se mohla vypovídat a sdílet dané oblasti *"života maminek"*.

Vynořená témata:

Člověk někoho potřebuje: funkčnost sociální opory vnímá jako velmi důležitou. S dvouletou dcerou, která ještě nechodí do školky, jí pomáhá jak partner, tak babička, která sice ještě pracuje, ale pokud je potřeba, bere si přes týden dovolenou. Má ještě kamarádku, která je momentálně poprvé těhotná, takže hlídat může i 2x v týdnu a také kolegyni z práce, která jí dceru pohlídá, pokud potřebuje zajít například k lékaři. *"Člověk někoho potřebuje, babičky dnes často pracují a nejsou moc po ruce"*. Maminka zmiňuje, že dřív měla problém říct si o pomoc, ale teď už to umí. Svou roli sehrálo i navštěvování rodinného centra, *"pomáhá mě, že jsou tam stejné problémy, řeší se stejné věci, můžeme si vyměnit názory... maminky si tam chodí pro podporu, pro sdílení... a taky ten den má nějaký smysl, že někam vyrazíte a máte program"*.

Nástup do práce je OK: *"nástup do práce si pochvaluju"*, nástup po mateřské a rodičovské dovolené znamenal krok k lepšímu. Na děti se více těší, více se s nimi mazlí, ona sama je spokojenější, děti si více užívá. *"Práce pro mě je existenční záležitost, ale potřebovala jsem se taky už zase zapojit mezi ty lidi... práce mě baví a od začátku mi to chybělo... už tak nemyslím na ty věci, co mě tady užíraly"*.

Stres je, když: pro maminku x9 je významných několik momentů, které ji přivádí do stresu a následně ke vzteku. Jedná se nemoci dětí, zejména dokud byly malé a neuměly mluvit, když ji samotnou něco trápí, protože *"to pak jak kdyby schytaly"*, když je unavená a má z toho špatnou náladu, nebo jsou v časovém presu a děti se zrovna nechtějí oblékat, *"jsou prostě první po ruce, jsou u mě, no..."*. Významnými momenty ke zlosti jsou sourozenecké šarvátky – když děti něco vyvedou, o něco se tahají, nebo když nechtějí jít spát, *"v tu chvíli mě to naštvě, nahrne se do mě taková zlost, musím něčím bouchnout, nebo řeknu, že du někam pryč"*.

Děti jako naši učitelé: *"Přestaň, přestaň.... už na to nemám trpělivost"* říká maminka důrazně dětem, když cítí, že každou chvíli vybuchne, snaží se jim situaci, která se jí nelíbí, vysvětlit. Trpělivosti se učí, v tom jsou děti jejími učiteli. Myslí si, že chlapi jsou trpělivější, ale zároveň uznává, že málokdy mohou zažít stejné situace jako mámy, *"zas oni je nemají pořád, možná, že by po týdnu reagovali jinak"*. Když už se maminka rozzlobí, dá

průchod svému vzteku a děti se potom rozpláčou, ptá se jich *"proč to děláš, proč mě tak zlobíš ... a ona říká: já nevím"*. Potřebovala by porozumět, proč k těmto situacím dochází. V souvislosti s prací ještě dodává *"vlastně mě ale dokážou vytočit, i když je dva dny nevidím"*.

Pocit viny: v každé situaci vzteku, o které maminka mluví se objevuje téma nejistoty *"hned, jak to člověk udělá, tak ho to mrzí..."*, projevy vzteku vnímá jako nežádoucí *"to by se nemělo... ale já to tak dělám"*, klade si otázky, kde se ten vztek vlastně bere a proč mu nedokáže odolat a snaží se o změnu, *"večer, když pak s nima usínám, když je uspávám, tak si vždycky říkám, že zítra budu reagovat jinak, ať se děje, co se děje, je mi to líto, no.... já nevím, co se to děje, proč tak člověk reaguje"*. Zároveň ale dodává *"já se tím vyventiluju a zklidním"*.

Maminka x9 skórovala v B-D-I následovně: fyzická agrese 2 z 10, popudlivost 2 z 11, negativismus 0 z 5, podezíravost 2 z 10 a resentment 3 z 8. Zvýšeně se její agresivita projevila v nepřímé formě (5 z 9) a ve verbální agresi (7 ze 13), což koresponduje s výpovědí v interview (křik, sarkasmus, "zlý" přímý pohled, třísknutí do něčeho). Pocity viny prožívá na škále v 6 z 9 případů.

10.2 Souhrnné výsledky

Na základě interpretace jednotlivých příběhů a vynořených témat, můžeme dále formulovat souhrnné výsledky. Z dosavadních zjištěných informací vyplývá, že následující faktory u respondentek objektivně zvyšují pohotovost ke vzteku:

10.2.1 Sociální opora

Sociální opora je pro ženy-matky jedním z nejdůležitějších faktorů v prožívání pocitu pohody a životní spokojenosti. V případě, že má matka malou sociální oporu, zvyšuje se u ní únava, frustrace z nenaplněných potřeb a tím pádem pohotovost ke vzteku. Tyto matky také subjektivně pociťují sociální izolaci, nemají-li s kým sdílet své starosti, nejistoty a radosti, pokud se nemohou s nikým blízkým či důvěryhodným poradit, a alespoň krátce mluvit s někým jiným než s dítětem.

Nejčastěji poskytují sociální oporu prarodiče, zejména babičky, matky respondentek. V případě, že jsou prarodiče ochotni pomáhat, ale bydlí od matky daleko, tj. hlídání je nutno předem domluvit a není k dispozici v aktuálně potřebných situacích, je sociální opora prožívaná také jako nedostatečná.

Významnou roli z pohledu opory zaujímá manžel, partner. Respondentky, které se nemohly na partnera spolehnout, uvedly, že by si velmi přály, aby byl jejich oporou. Respondentky, které byly s podporou ze strany partnera spokojeny, snáze naplňovaly své potřeby a za svůj vztek nenesly tak velké pocity viny jako respondentky, které byly na všechno samy. Z rozhovorů vyplynulo, že pokud partner tráví příliš mnoho času v zaměstnání, tj. vrací se domů večer, je opora z jeho strany také vnímaná jako malá, přestože má snahu si děti na chvíli vzít a matce ulehčit. Ukázalo se, že společně strávený čas s celou rodinou je matkami velmi oceňován, jsou za něj rády a váží si ho. Tam, kde chybí, by ho matky velmi uvítaly.

Z dalších osob se, jako oceňovaná sociální opora, objevovaly kamarádky respondentek, sestry nebo širší rodina. Respondentky uváděly, že je potřeba mít někoho, s kým je možné si povídat a sdílet, zajít na kávu nebo večer na víno. Nejvíce pociťují frustraci respondentky, které dlouhodobě nemají nikoho, komu by mohly dítě svěřit nebo na chvíli si odpočinout. Dobrou sociální oporou se v těchto případech ukázala i rodinná centra, nabízející prostor pro sdílení a kontakt s jinými dospělými, respektive maminkami ve stejné životní situaci.

Rodinná centra matky vyhledávají také kvůli změně prostředí oproti domovu, program dne se mění ze stereotypního a rutinního na zábavný, matky nemusí zajišťovat hlídání, protože cílem je setkávání rodičů s dětmi. Nepřehlédnutelným bonusem v rámci rodinných center jsou rozmanité přednášky, workshopy, tvořivé dílny a vzdělávací činnosti, které matkám umožňují prostor pro seberealizaci či osobnostní růst. Rodinná centra nabízí i kontakty na odborné poradenské instituce, nebo tuto činnost samy realizují. Jak je vidět, sociální opora nemusí nutně znamenat osoby blízké či rodinné příslušníky. Důležitější je subjektivně prožívaný pocit osobní pohody každé matky.

10.2.2 Povinnost pracovat a časová tíseň

Jakákoliv cílená a zodpovědná činnost v souvislosti s příjmem financí zvyšuje celkový stres a časový tlak. Matka se nemůže plně koncentrovat na péči a výchovu dítěte, které jsou samy o sobě "pracovní povinnosti". Jakmile se zaváže k plnění termínů, zodpovědnosti podat výkon v profesní oblasti a dojíždět někam v určitý čas, zvyšuje se tlak na zvládnutí situace. V okamžiku, kdy potřeby dítěte jdou proti profesním zájmům a povinnostem, zvyšuje se frustrace a tlak a roste pohotovost ke vzteku.

Všechny respondentky uvedly, že časový faktor je významným spouštěčem vzteku. V případě, že se jednalo o respondentky na rodičovské dovolené a zároveň pracující, míra stresu a časové tísně se úměrně k více povinnostem také zvyšovala. Dále je časový stres významný pro respondentky, které nemají dobrý time management; chtějí toho stihnout víc, než mohou, mají nerealistické plány; neodhadnou čas, potřebný pro vypravení z domu své i dětí a také je stresuje vlastní nedochvilnost. Pokud navíc děti nespolupracují nebo potřebují uspokojit nějakou potřebu, napětí se zvyšuje. Zajímavým momentem u pracujících respondentek byly „bychy“ a „musy“, které si respondentky stanovovaly. To znamená, že si uměle vytvořily povinnosti, ze kterých plynul časový stres; následně frustrace z nemožnosti vše stihnout a tím také vyšší pohotovost ke vzteku. Interpretaci dokládají následující výroky „*musím stihnout tisíc věcí*“, nebo „*jedu si ve svém nějakém plánu, co mám dělat, co nestíhám, co mě ještě čeká*“, „*potřebuju si něco dodělat, něco po ní chci a ona to nechce dělat*“. U nepracujících se podobné výroky neobjevily. A ještě jeden moment jsme zachytili a totiž, čím menší věkový odstup mezi sebou mají sourozenci, tím méně času matka má. Žádná z respondentek nepracovala na RD, pokud měla dvě děti s rozestupem méně než dva roky.

10.2.3 Dobrý kontakt sama se sebou, naplňování potřeb

Dobrý kontakt sama se sebou znamená uvědomění si svých potřeb, jejich identifikaci a následně také realizaci. V praxi používané úsloví "spokojená máma, spokojené dítě" znamená vhodné naplňování potřeb obou. V případě, že žena-matka naplňuje pouze potřeby dítěte, ale není schopna zachytit své potřeby nebo je potlačuje, zvyšuje se pohotovost ke vzteku.

Respondentky se shodovaly v tom, že interview bylo o uvědomění. Bylo jim umožněno některé věci pojmenovat, dokázat si je přiznat a přijmout je, moci se zamyslet na tím, jak se chovají, ale také, jak a co prožívají. Respondentky, které měly své potřeby uspokojené, mluvily o dětech jako o smyslu života, přirozené cestě, součásti životního běhu. I když si byly vědomy, že je v mateřství v některých chvílích, nutné své potřeby upozadit, z dlouhodobého hlediska samy o sebe pečovaly a dokázaly si říct o čas pro sebe.

Respondentky, které považovaly projev svého vlastního vzteku za součást života a uvedly, že jim pomáhá, když se vzteknou; netrpěly potom pocity viny. Objevoval se spíše pocit selhání, kdy považovaly projev vzteku za nepřiměřený nebo zbytečný v dané situaci. Pro tyto ženy je vyjádření vzteku přirozená potřeba. Druhou skupinu tvořily respondentky, které zmínily oblast „bychy a musy“, kdy mluvily o nepatřičnosti, nepřipustnosti ukazovat dítěti svou negativní tvář, z obavy, aby to dítě nepoškodilo.

Jednoznačně první místo mezi spouštěči vzteku byla únava a vyčerpání, tedy potlačení potřeby odpočinku nebo přehlacení povinnostmi. V případě únavy respondentky podléhaly výbuchům vzteku nejčastěji ze všech provokujících situací. A také si to následně nejvíce vyčítaly. Uznávaly, že v danou chvíli nešlo zlost zastavit, potřebovaly se vyventilovat, ale s odstupem si uvědomovaly, že jde o jejich potřeby, které jsou nenaplněné, a ne o to dítě, které „zlobí“.

Protektivním faktorem v procesu kontaktování sama se sebou je pravidelná sebereflexe. Tu respondentky také zmínily. U jedné respondentky se objevil případ extrémního potlačení potřeby plakat. Během rozhovoru sama došla k uvědomění, že když její pláč nejde ven, mění se pak na agresi.

Při vyhodnocování jsme zachytili ještě další dvě oblasti, které respondentky zmiňovaly, ale které se neváží přímo na pohotovost ke vzteku. Jedná se o prožívání pocitů viny a náhled na dítě, jakožto na bytost, která může respondentky v životě obohatit, něco je

naučit. Pocity viny provázejí respondentky, které svůj hněv považují za špatný, neoprávněný nebo se jedná o hněv pramenící z jejich neuspokojených potřeb. Respondentky zmiňovaly, že se jedná o nepatřičné, nepřípustné vyjevování vlastních pocitů, které může mít za následek psychické poškození dítěte (bude se bát, nebo se také naučí vztekat). Pokud u těchto respondentek k výbuchu došlo, uváděly, že je to mrzí. Opakovaně je provázely pocity selhání v podobě „zase jsem to nezvládla“ a vnímaly vztek jako selhání vlastní autority. Zmiňovaly obhajování dítěte a přebírání viny na sebe „ona za nic nemůže, já jsem to měla zvládnout“.

Poslední oblastí, která se vynořila jako velké téma jsme nazvali „Děti jako naši učitelé“. Rodičovství přináší ženám mnoho krásných chvil i náročných období. Teprve až v roli matek zjišťují, že v některých situacích reagují překvapivě jinak, než by samy od sebe očekávaly. Všechny respondentky vnímají mateřství jako velkou zkušenost. Některým dávají děti sílu k překonávání překážek, jiným nastavují zrcadlo a poskytují zpětnou vazbu na vlastní chování a jednání. Děti jsou průvodci na cestě k vlastnímu sebepoznání, učí matky trpělivosti, lásce, chápání hlubších rodinných vztahů a kultivování projevů zlosti. Žádná z respondentek nenaznačila, že by je mateřství chtěly vyměnit za život bez dětí, naopak vidí v rodině naplnění životního smyslu a jsou rády, že děti mají.

Prokázalo se tedy, že s nahromaděním a kumulací povinností a neschopnosti stihnout vše dle plánu, úzce souvisí únava a vyčerpání. Ta je následkem potlačování svých potřeb a/nebo snahy mít vše hotové. Matky zpravidla dokáží (a zejména chtějí) uspokojit potřeby dítěte, ale na své už jim nezbývá čas nebo pro to nemají podmínky (sociální oporu). Ode všech respondentek jednoznačně zaznělo, že únava a vyčerpání je významný spouštěč jejich vzteku. Pokud jsou už velmi unavené, dopouští se forem vzteku, ke kterým by jinak nesáhly. Tím jsou zejména facky, zatřesení s dítětem a třískání s věcmi. Když respondentky přiznávaly tyto formy, měly potřebu se ospravedlnit, že šlo o situace *"kdy už byly opravdu vyčerpané"* nebo k tomu dodávají, že *"šlo o výjimečnou situaci", "té facky dodnes lituju"*. Spouštěč únavy a vyčerpání jsme zařadili do této skupiny právě proto, že jde o ne/naslouchání svým potřebám, kontakt sama se sebou. Jak již bylo na začátku zmíněno, jednotlivé faktory a situace se mezi sebou navzájem prolínají a ovlivňují se. U tohoto faktoru chceme poukázat především na skutečnost, že ženy, které objektivně mluvily o uspokojivém naplňování vlastních potřeb, měly dobrou sociální oporu a při rodičovské dovolené nepracovaly. Na tomto místě se nám propojuje oblast potřeb a kontaktu sama se sebou i s

oblastí "děti jako naši učitelé". Respondentky ve všech případech zmínily situace, v čem jsou děti jejich průvodci, co se od nich mohou naučit, v čem je zrcadlí nebo co jim rodičovství přineslo. Nepřetržitá péče o děti dostatečně odhaluje silné i slabé stránky každé matky. Respondentky, které uvedly, že nějakým způsobem pracují samy se sebou ("*provedu sebereflexi vnitřní i vnější*", "*večer provádím sebereflexi*"), naslouchají svým potřebám nebo dokáží odložit pracovní povinnosti a následují bezprostřednost svých dětí, dochází v čase k nižší pohotovosti ke vzteku ("*jsem více trpělivá*"; "*nejsem už tak impulzivní jako dřív, naučila jsem se respektovat, že děti mají svůj vývoj potřeby*"; pochopení dětských emocí; "*co jsem si dříve myslela, že nezvládnou, tak s dětma zvládnou*").

10.3 Shrnutí výzkumných cílů a odpovědi na výzkumné otázky

Na základě všech výše uvedených informací, získaných analýzou interview a následným popisem a interpretací můžeme formulovat odpovědi na výzkumné cíle a otázky. Postupně na ně budeme, tak, jak jsme si je stanovili. Text je pro lepší orientaci a snazší přehlednost doplněn graficky.

10.3.1 Primární výzkumné cíle

- *Prozkoumat situace, ve kterých se matky na své děti zlobí a projevují vztek.*

Díky podrobnému mapování během interview jsme získali přehled jak situací, které vedou ke vzteku respondentek, tak i jednotlivých spouštěčů vzteku. Za situace, které prokazatelně zvyšují pohotovost ke vzteku se ukázaly být nedostatečná sociální opora, časová tíseň, pracovní povinnosti a potlačování svých potřeb a emocí. Jednotlivé spouštěče mohou probouzet agresi samostatně, ale zároveň jsou i vzájemně propojeny. Výzkum prokázal, že v případě, kdy je matka povinna plnit pracovní povinnosti, dostává se velmi často do časové tísně. Jestliže jsou potřeby dítěte v rozporu s jejími naplánovanými úkoly, prožívá nervozitu a neklid z nemožnosti věnovat se svým pracovním povinnostem. Významným tlakem je přitom zodpovědnost za odvedenou práci a finanční ohodnocení. V takovém případě jde dítě pomyslně "stranou". Jestliže ale nadále poutá a potřebuje matčinu

pozornost, nebo si žádá uspokojit základní potřeby; prokazatelně se u matek zvyšuje pohotovost ke vzteku.

- *Zjistit, jaké jsou konkrétní spouštěče vzteku.*

Některé spouštěče, které ve výzkumu vystoupily jako nejprovokativnější, jsou zmíněny jako situace, vyvolávající vztek, viz výše. Vzájemně se překrývají, proto je již nebudeme zde komentovat. Z dalších spouštěčů, které zvyšují pohotovost ke vzteku, jsou prokazatelně sourozenecké šarvátky, bezradnost, jak řešit některé neadekvátní projevy chování dětí, "akční dny" dětí, útok na smysly matek v podobě hlučnosti a řevu dětí, menstruační cyklus a hormonální nerovnováha, neposlechnutí dětí, stupňovaná zátěž, a opakované neuposlechnutí dětí. Jednotlivě se ještě objevily nemoci dětí a nejistota, jak situaci řešit, vztahové problémy s partnerem situačního charakteru, osobní trápení matky situačního charakteru, nemožnost dokončit započaté činnosti, nemožnost pracovat delší dobu v kuse, bez přerušování činnosti a špatná nálada matky.

Spouštěčům ve formě sourozeneckých hádek jsou samozřejmě vystaveny pouze matky, které mají více dětí. Svou roli hraje i věkový odstup mezi sourozenci. V případě, že jsou děti od sebe méně než tři roky, popisovaly respondentky častější sourozenecké neshody. Ve dvou případech se jednalo o žárlivé útoky starších sourozenců na mladší dítě, a ve dvou případech o běžné a pravidelné šarvátky o hračky. Dvě respondentky tyto situace zatím nepoznaly, protože mají jedno malé dítě, dvě respondentky mají dvě děti, ale mladší je kojeneček a staršímu prozatím "nevadí", jedna respondentka má děti s velkým věkovým odstupem, kde si "navzájem nepřekážely" a ostatních pět respondentek má děti ve věkovém odstupě kolem dvou let a tyto situace dobře zná. U nich se prokazatelně jedná o provokující faktor jejich vzteku.

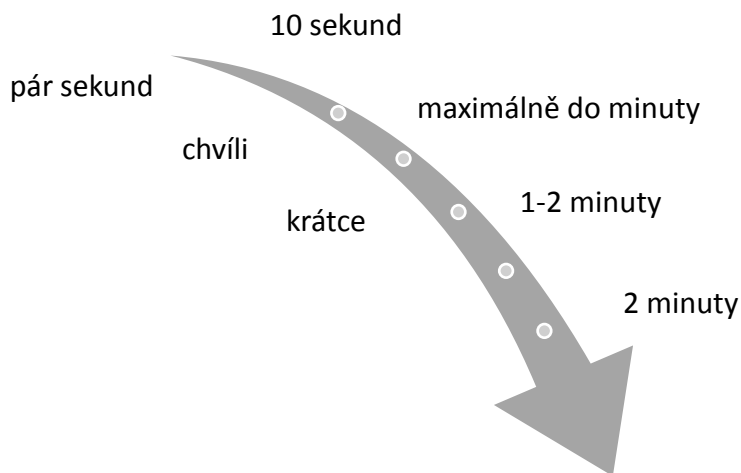
Jako další významný spouštěč, týkající se sedmi respondentek, tj. těch, které mají děti starší 2 let, (dětí, které již rozumí pokynům a začínají mluvit), je neuposlechnutí příkazu; prosby či opakované žádosti. U dvou respondentek se také objevilo téma bezradnosti ve výchově (vzteklé, hysterické dítě).

- *Zjistit, jak dlouho výbuch vzteku trvá.*

Zajímavým výzkumným zjištěním bylo, že žádná respondentka se nevzteká delší dobu než dvě minuty. Naopak mnohé uváděly řádově sekundy nebo do minuty. Následně může ještě

doznívat pozůstatek vzteku, ale většinou již ve formě, že "zalezu do ložnice a dělám nějakou sebeuklidňující činnost", nebo "pláč, kafe, čokoláda".

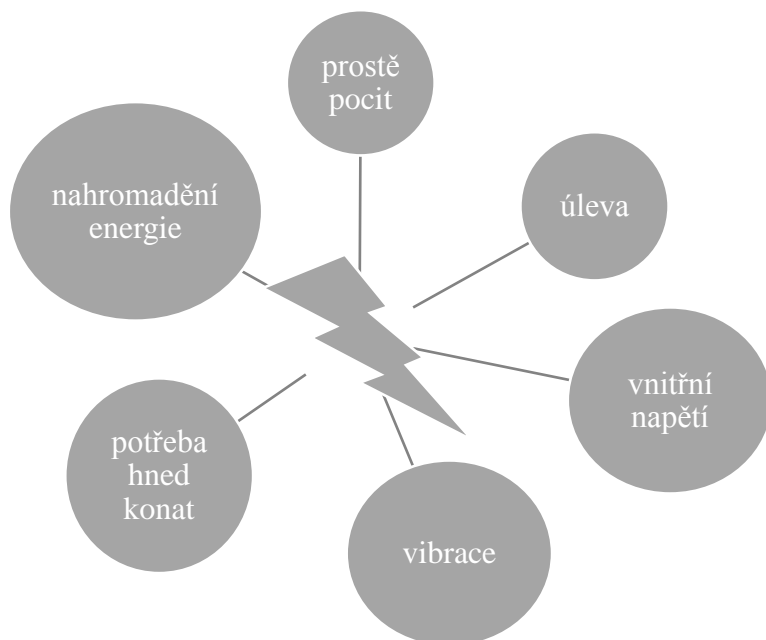
Obrázek č.1 Doba trvání výbuchu vzteku matek



- *Popsat, co matkám ve chvíli vzteku běží hlavou.*

Opět jsme si vypomohli přehlednou grafikou. Došli jsme totiž k závěru, že matkám při výbuchu vzteku neběží hlavou nic, myšlenky přichází až po uvolnění napětí, čili po výbuchu vzteku. Respondentky na tuto otázku reagovaly tím, že nejde o to, co jim běží hlavou, ale co v danou chvíli cítí. Jedná se tedy o reakci těla, projevující se jako intenzivní pocit, nahromadění energie, vnitřní napětí, potřebu ihned něco říct nebo vykonat.

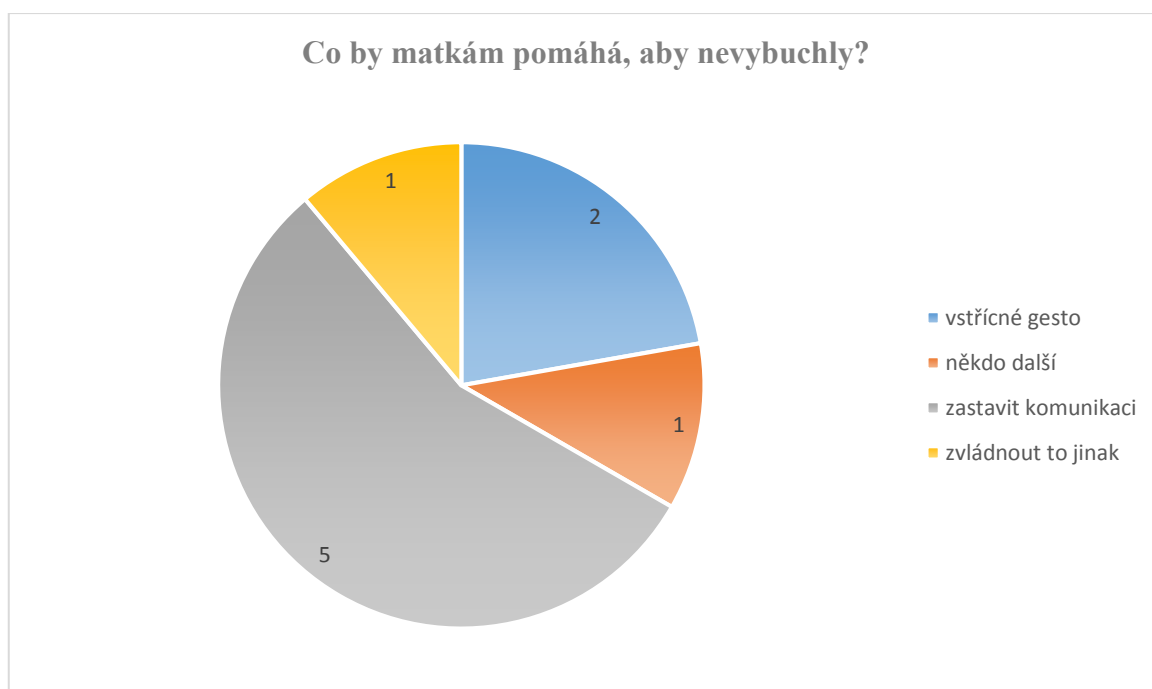
Obrázek č.2 Pocity matek při výbuchu vzteku



- *Prozkoumat, co by jim v danou chvíli pomohlo.*

Jednoznačně nejčastější odpovědí na otázku, co by matkám těsně před výbuchem vzteku pomohlo, aby k tomuto výbuchu nemuselo dojít, bylo přání, aby mohly nějakým způsobem situaci zastavit. Odejít z ní, uvědomit si, co se děje, nebo alespoň na chvíli ještě výbuch vzteku oddálit. Některým by také pomohla vstřícná gesta, dotek, vstřícná komunikace, která by umírnila vzrůstající napětí nebo další osoba, která by do situace vstoupila a rozmělnila intenzivní vnitřní tenzi.

Graf č.1 Co by matkám pomohlo, aby nevybuchly?

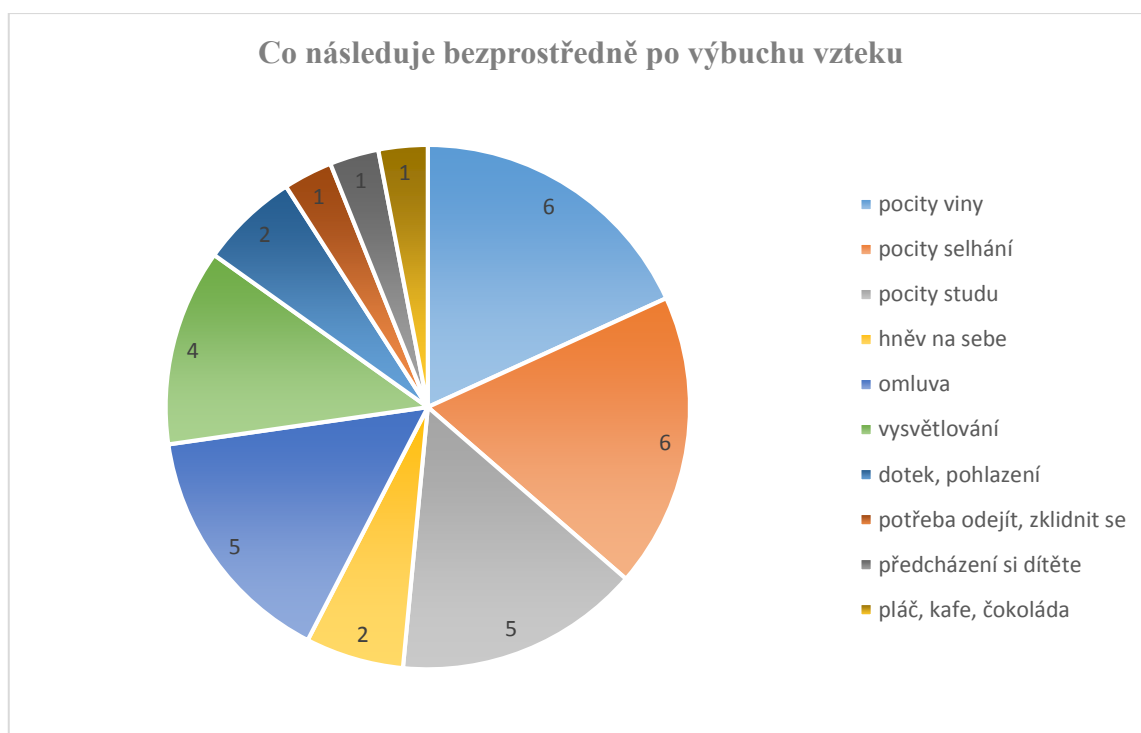


- *Prozkoumat, co se v matce odehrává bezprostředně po výbuchu vzteku.*

Jak jsme již popsali ve výsledcích, většina respondentek prožívá po výbuchu vzteku pocity viny a selhání, jedná se tedy o nejčastější bezprostřední reakci, kterou jsme zaznamenali u 6 z 9 respondentek. Dále prožívají matky pocity studu, konkrétně v 5 případech z 9. Stejně často jako pocity studu se objevovala potřeba se omlouvat. Některé respondentky prožívají hněv sama na sebe. Jiné matky pociťují potřebu omluvit se nebo dovysvětlit situaci. Více jsme se této oblasti věnovali v předcházející kapitole. Pocit viny je u matek způsoben zejména pocity, že nezvládly situaci, selhaly jako authority nebo ukázaly nepatřičné stránky sebe sama. Následující přehled zachycuje, jak se jednotlivé pocity a tendence projevovaly u respondentek. Můžeme si všimnout, že některé respondentky uvedly více pocitů dohromady. Je zřejmé, že následující minuty po výbuchu vzteku nejsou klidnou dobou, ale v matekách se odehrává mnoho pochodů najednou.

x1	<ul style="list-style-type: none"> • pocity viny • pocity selhání • potřeba doteku
x2	<ul style="list-style-type: none"> • pocity viny • pocity selhání • hněv na sebe • omluva • předcházení si dítěte
x3	<ul style="list-style-type: none"> • pocity viny • pocity selhání • pocity studu • potřeba odejít, srovnat si situaci • omluva
x4	<ul style="list-style-type: none"> • pocity viny • pocity selhání • pocity studu • hněv na sebe
x5	<ul style="list-style-type: none"> • pocity viny • pocity studu • omluva • vysvětlování
x6	<ul style="list-style-type: none"> • omluva • vysvětlování • pohlazení
x7	<ul style="list-style-type: none"> • pocit studu • dovysvětlení • potřeba odejít
x8	<ul style="list-style-type: none"> • pocity selhání • pláč, kafe, čokoláda
x9	<ul style="list-style-type: none"> • pocity viny • pocity selhání • pocity studu • omluva • vysvětlení

Graf č.2 Co následuje bezprostředně po výbuchu vzteku



10.3.2 Sekundární výzkumné cíle

- zmapovat situaci matek, ve které se s malými dětmi nacházejí – pobyt na rodičovské dovolené, dosažitelnost sociální opory, existenční finanční zajištění, nutnost pracovat v zaměstnání a zájmy a relaxace;
- popsat, jak samy sebe matky vnímají, jak identifikují své potřeby a jak se to projevuje vůči jejich dětem a následně vzhledem k vzteku.

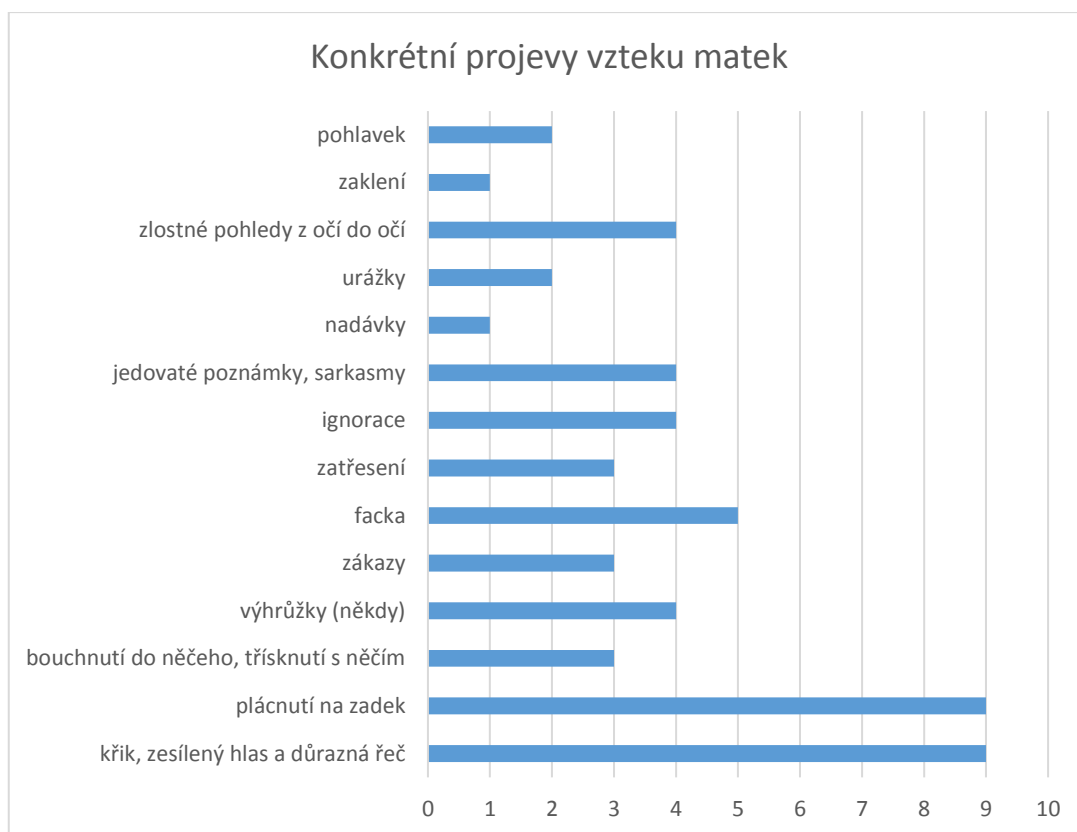
Cíle, které jsme si vytyčili jako sekundární, nám pomohly dobře zmapovat životní situaci, ve které se respondentky nacházejí. Díky otázkám na sociální oporu, nutnost nebo dobrovolnost pracovat, vyjmenování zájmů, chvíl pro odpočinek nebo relaxaci a sebenáhledu ve formě jejich vlastnosti jsme mohli nahlédnout na projevy vzteku komplexně. Tyto informace nám posloužily jak k celkovému obrazu o žité zkušenosti respondentky, tak také jako výchozí informace pro analýzu a následnou interpretaci. Podrobně jsme zkušenosti respondentek popsali v kapitole Dílčí výsledky.

10.3.3 Výzkumné otázky

- *Jak vypadají konkrétní projevy vzteku matek vůči jejich dětem?*

Jedná se o ústřední otázku celého výzkumu. Díky sdílení mnoha jiných informací mohly respondentky v závěru interview bezpečně odhalit, jakých skutečných forem agrese se vůči dětem dopouštějí. Samy v některých případech zmínily, že je pro ně nelehké o situacích mluvit. Některé respondentky uvedly, že facky, které jim „uletěly“ je mrzí dodnes. Plácnutí po zadku takové pocity selhání nevyvolávalo. Respondentkám jsme, poté, co samy uvedly, jakými formami se jejich vztek projevuje, nabídli ještě další, sdílené jinými matkami. Díky tomu jsme získali poměrně přesnou představu, jak se vztek skutečně projevuje a mohli jsme mezi respondentkami vzájemně porovnat. Jednoznačně nejčastěji se u respondentek objevoval křik, zesílený hlas a plácnutí na zadek. Přehledně jsme jednotlivé projevy vzteku zanesli do grafu.

Graf č. 3 Konkrétní projevy vzteku matek



Jak můžeme vidět, nejčastěji se respondentky dopouštěly projevů vzteku ve formě křiku, zesíleného hlasu, důrazné řeči a plácnutí na zadek, označilo ho 9 respondentek z 9. Častou

formou byla i facka, po které respondentky ve všech případech pociťovaly velkou vinu a selhání.

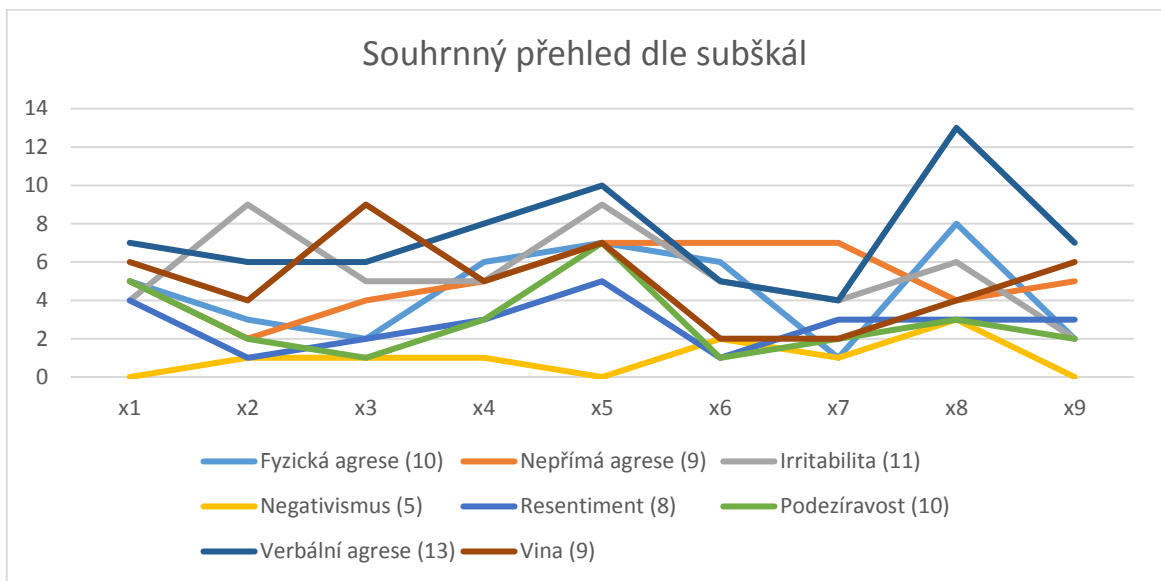
Tabulka č. 6 Dotazník B-D-I přehled dosažených skóreů

Respon dentka	Fyzická agrese (n=10)	Nepřímá agrese (n=9)	Irritabi lita (n=11)	Negativis mus (n=5)	Resenti ment (n=8)	Podezíra vost (n=10)	Verbální agrese (n=13)	Vina (n=9)
x1	5	5	4	0	4	5	7	6
x2	3	2	9	1	1	2	6	4
x3	2	4	5	1	2	1	6	9
x4	6	5	5	1	3	3	8	5
x5	7	7	9	0	5	7	10	7
x6	6	7	5	2	1	1	5	2
x7	1	7	4	1	3	2	4	2
x8	8	4	6	3	3	3	13	4
x9	2	5	2	0	3	2	7	6

Pro ověření výpovědi jsme se rozhodli výzkum posílit o standardizovaný dotazník B-D-I, který nám měl ukázat dominantní subškály u jednotlivých respondentek a dokreslit celkový výsledek. Celkem dotazník obsahoval 75 výroků, rozdělených do 8 subškál. Respondentka měla rozhodnout, zda s výrokem souhlasí nebo ne. Počet otázek je v tabulce uveden jako číslo „n“, tj. v subškále fyzické agrese bylo 10 otázek, v subškále verbální agrese bylo 13 otázek atd. Hodnoty zanesené v tabulce ukazují, na kolik z těchto „n“ otázek odpověděla respondentka souhlasně. Můžeme tedy vidět, že například respondentka x2 označila vysoké tendence k agresi pouze v subškále iritability (popudlivosti). Naopak u respondentky x5 můžeme vnímat vyšší nebo tendence k agresi ve více subškálách najednou.

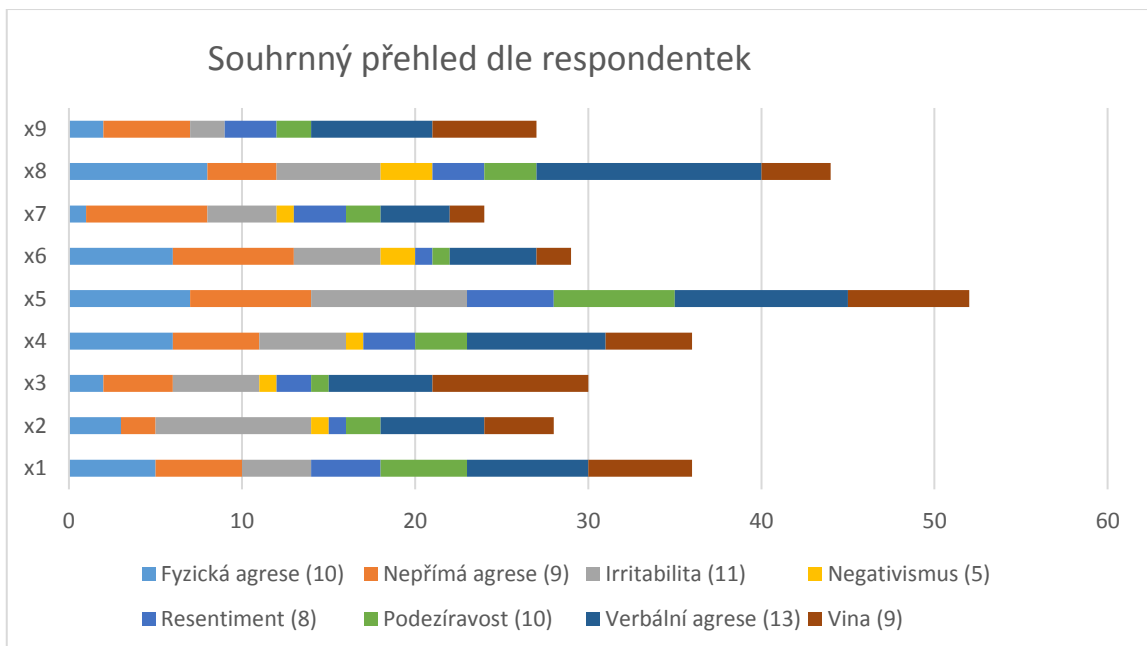
Z následujícího grafu můžeme vyčíst, že nejčastěji respondentky označovaly subškálu verbální a nepřímé agrese a popudlivosti. Naopak, jako negativistické se respondentky vnímaly nejméně. Ve vysokých skórech se objevil také pocit viny. Což znamená, že se nám potvrdily výpovědi z interview, kde matky nejčastěji zmiňovaly, že svůj vztek ventilují křikem a plácnutím na zadek.

Graf č. 4 Vyhodnocení B-D-I dle subškál



Píky v grafu ukazují hodnoty, které respondentky označily v dané subškále. Například respondentka x3 v subškále viny, kdy bylo maximum bodů 9, označila všech 9 výroků souhlasně, což znamená že pocity viny prožívá velmi intenzivně. U respondentky vidíme několik pík najednou, což ukazuje na obecně vyšší pohotovost k agresi nebo vzteku.

Graf č. 5 vyhodnocení B-D-I dle respondentek



Z tohoto grafu můžeme vyčíst, která respondentka měla obecně nejvyšší pohotovost ke vzteku, a také v jakých hodnotách. Na ose x jsou uvedeny součty všech bodů dohromady. Je

zřejmé, že nejvyšší tendence projevila respondentka x5, která však zároveň projevila i vysoké pocity viny. Také respondentka x8 dosáhla vyšších skóreů. Naopak u respondentek x6 a x7 se pohotovost ke vzteku pohybovala v nižších skórech, stejně jako jejich pocity viny.

- *Jak matky odlišují, kdy se jedná o vztek oprávněný a kdy neoprávněný?*

Za oprávněný vztek považují respondentky chvíle, kdy cítí, že je pravda na jejich straně, když několikrát dokola opakují svou žádost nebo zadávají úkol, ale dítě na to reaguje negací, ignorací nebo odporem. Oprávněné jsou situace, kdy matky vyčerpaly metody vysvětlení, upozornění, hledání kompromisu, ale přesto se u dětí nesetkávají s kladnou odezvou. Naopak za neoprávněný výbuch vzteku považovaly vlastní nezvládnuté emoce a potřeby, neschopnost důsledně dodržet své požadavky a nastavení pravidel a konečně neúmyslné zavinění situace samotnými dětmi, kdy je evidentní, že děti se nedopustily popuzujícího jednání úmyslně. Dvě maminky považovaly svůj vztek za oprávněný vždy, ale uznaly, že v podobě výbuchu může být mnohdy zbytečný.

- *Jak by podle matek mělo vypadat ideální projevení zlosti vůči dítěti?*

Na tuto otázku se nám nepodařilo souhrnně popsat typy ideálních představ vzteku, neboť každá respondentka posuzuje ideální formu podle své povahy, životní situace, zkušeností, počtu a věku dětí a konkrétních spouštěcích situací a faktorů. Daly by se ale rozdělit do dvou skupin. Jedna skupina zastává názor, že by bylo lepší vztek neventilovat, zvládnout ho jinak než křikem nebo plácnutím, ideálně uklidnit sama sebe a dětem situaci vysvětlit. Druhá skupina byla k projevům vzteku více nakloněná, což znamená, že matky kladly důraz na pocit bezpečí dětí po vzteku, aby se děti cítily milovány, ale zároveň mohly vidět i negativní stránku matky, která k životu patří. Přitom je s formami agrese potřeba zacházet opatrně; výstražné plácnutí na zadek ve vhodnou a výjimečnou chvíli totiž podle některých respondentek pomůže víc než dlouhé vysvětlování. Několik respondentek také zmínilo důležitost omluvy v případě neoprávněného vzteku, protože dítě se to pak naučí stejně.

11. Diskuze

K výsledkům bezpochyby patří i diskuze nad závěry, k nimž jsme došli. Zohledníme nejen kritická místa části teoretické, ale i praktická a zamyslíme se na reálnými přínosy do praxe.

Pokusíme se nastínit jednotlivá slabá místa tak, jak postupovala práce na výzkumu. V první řadě jsme došli k závěru, že by bylo lepší zařadit v krátkém dotazníku vlastní konstrukce otázku na věk v podobě konkrétní hodnoty, abychom se dozvěděli věk matky. Jestliže jsme zjišťovali pouze intervalovou škálu, přišli jsme tak o další faktor k analýze a totiž, přesnému zařazení, kdy mají ženy děti a vzájemné souvislosti. Období dekad se nám tedy ve výsledku jeví jako méně vhodné.

Otázka na místo bydliště (vesnice x město) by mohla být také upřesněna; zda bydlí v bytě či domě. My jsme předpokládali spojitost s faktorem sociální opory a možnosti vícegeneračního soužití, ale výzkum nás navedl i do oblasti frustrace, neboť byty, přestože jsou na vesnici, s sebou nesou riziko omezeného životního prostoru, nemožnosti nechat děti vyběhnout bez dohledu na zahradu a "stálého pocitu viny, že sousedé přes tenké stěny" slyší, když se maminka vzteká a křičí.

Dále jsme také zjistili, že jsme podcenili otázku na stav žen-matek, neboť jsme se nezeptali, zda současný manžel či partner je i otcem dětí, a pokud je, zda nemá ještě děti z předchozích vztahů. V dnešní době je s těmito otázkami ve výzkumu potřeba počítat, protože jsou vysoce aktuální. V našem případě se jednalo pouze o jednu respondentku, která tuto situaci prožívá, ale díky ní jsme si tuto nedbalost uvědomili.

V samotném rozhovoru bylo někdy obtížné udržet strukturu, na což Mioviský (2006) upozorňuje. Ve většině případů se nám to podařilo. Ve dvou případech, kde jsme tuto metodologickou chybu vnímali, šlo o delší narativní pasáže respondentek. Upřednostnili jsme však atmosféru důvěry a možnosti se při interview vypovídat před systematickým zkoumáním faktů.

V rámci jednotlivých forem vzteku jsme od začátku nenabízeli výčet, který postupně zmiňovaly respondentky v procesu získávání dat, a proto jsme se o některá data ochudili. Také nám s přibývajícím daty přišlo vhodnější formulovat jednu z forem vzteku jako "pohrůžky" místo "výhrůžky". Většina respondentek, které uvedly, že se jich dopouští, měla totiž potřebu význam slova umírnit. Ve výchově a projevech vzteku tedy spíše uplatňují situace, kdy dítěti pohrozí, než že by dětem doslova vyhrožovaly.

Když jsme mapovali jednotlivé situace, které zvyšují pohotovost ke vzteku, opomněli jsme velmi významný faktor, a tím je u žen menstruační cyklus. Čtyři ženy z devíti respondentek faktor hormonální nerovnováhy, který sám o sobě zvyšuje pohotovost ke vzteku, uvedly, aniž bychom se na něj dotazovali.

Pokud bychom mohli výzkum rozšířit, bylo by dobré se zaměřit na výchovu samotných respondentek, neboť je možné a pravděpodobné, že některé faktory provokující vztek buď přejaly od svých rodičů, nebo jim byly samy jako děti vystaveny. Máme tím na mysli například potlačování emocí "nevztekej se", "nebreč", kárání za neúmyslné poškození věcí (rozliti čaje), hyperprotektivní výchova apod.

Dalším tématem, který se z interview vynořilo, byl vztek na jiné děti. Pokud byla maminka nucena tlumit zlost k ostatním dětem nebo rodičům (máme na mysli respondentky-učitelky v mateřské škole), zpravidla tyto potlačené emoce vyšly napovrch v podobě výbuchu vzteku na děti vlastní.

Také by bylo dobré, u každé respondentky, zohlednit projevy vzteku i otců. Údaje by nám posloužily k představě, do jaké míry jsou v tom maminky samy anebo zda postupují ve vzájemné shodě. Rozšířilo by to naše povědomí o sociální opoře i projevu vzteku.

Pro potřebu našeho výzkumu jsme formulace výroků v B-D-I přechýlili do ženského rodu, aby vyzněly autenticky. Úskalím standardizované metody B-D-I by z našeho pohledu mohla být problematika sebnáhledu. Pokud žena nemá kritickou sebereflexi nebo zpětnou vazbu od svého okolí, jakých forem agresivity se dopouští, mohou být výsledky zkreslené. Rovněž nucená volba "ano x ne" byla pro několik respondentek nepříjemná, těžko se jim vymezovalo, pokud si situaci nedokázaly představit.

B-D-I jsme zvolili z důvodu zaměření na jednotlivé formy agrese. Záměrem bylo potvrdit nebo vyvrátit výpovědi z rozhovoru a také, triangulovat získaná data – pozorováním, rozhovorem a testovou metodou. Cílem bylo dosažení dobré validity výzkumu.

Reprezentativnosti jsme se snažili dosáhnout navýšením počtu respondentek. IPA uvádí pro potřeby diplomových prací 3-6 respondentů. Naším cílem byl původně velmi ambiciózní předpoklad 15-ti respondentek pro interview, což se v praxi ukázalo nereálné, nebylo to v silách výzkumného týmu, ale pro saturaci dat nám postačilo 9 respondentek, se kterými jsme realizovali interview a 5 respondentek, které se zúčastnily neformální ohniskové skupiny. Celkový počet zapojených respondentek byl tedy 14.

Pro účely našeho výzkumu není třeba zabývat se "zlou agresivitou" ve smyslu záměrného ubližování (Lovaš, 2008, in Výrost, & Slaměnik, 2008). Matky, které se dopouští agresivního chování vůči svým dětem jednají mnohdy následkem únavy a frustrace, proto jsme záměrně zúžili výzkumnou skupinu a cílili na matky, které svůj vztah k dítěti reflektují a jsou schopny oblast vzteku nahlédnout. Úplně jsme vyloučili možnost zapojit matky, které by se dopouštěly jakýchkoliv forem týrán, zneužívání či zanedbávání svých dětí.

Žena z našeho pohledu nežije život, který by se dal znázornit jako lineární, přímočarý, jak se tomu děje u mužů, ale existuje v cyklech sinusoidy. Jednoduchý příklad uvedeme na těhotenství a mateřství – ženě přichází do života nové podněty, úkoly, její tělo se poprvé mění, poskytuje útočiště plodu. Při porodu prochází iniciací v podobě darování života novému člověku. Po porodu se její tělo mění podruhé – tvar, velikost i tělesná hmotnost. Během následujících měsíců se mění potřetí, když se navrácí do původního stavu. Během této doby musí žena zvládnout nové výzvy, na které se, podle našeho názoru, těžko připravuje bez sociální opory a života ve společenství ostatních žen. Je nesporné, že ženy vyhledávají intenzivnější mezilidské vztahy. Jsou v nich vřelejší a důvěrnější než muži. Současná žena je představitelkou mnoha rolí, jejichž vzájemný vztah určuje životní styl ženy a následně také způsob života rodiny.

Jsme přesvědčeni, že možnosti analýzy nejsou zdaleka vyčerpané. Pro představu uvádíme témata autoagrese a komplikovaných porodů, které z výzkumu také vyplynuly. Mohli bychom se ptát, do jaké míry je maminka agresivní navenek vůči okolí a do jaké míry je agresivní k sobě. Tím nemáme na mysli pouze fyzické záměrné ubližování, ale i nepřímou agresi, projevenou prásknutím ruky do zdi *"kdy jsem myslela, že ji mám zlomenou"*, jak říká jedna z respondentek. Nebo urážky sebe sama *"seš blbá"*, *"jsem hloupá"*.

Téma porodu se objevilo ve dvou případech velmi obsáhle, v několika dalších padlo, ale nebylo rozvíjeno. Zde by bylo možné sledovat stopu ke kořenům pocitu viny vůči dítěti, kdy matka může trpět pocitem selhání, že nedokázala své dítě porodit sama. Významně také vystupuje nespokojenost s lékařskou péčí, odosobněným přístupem, necitlivostí, nedůvěra. Maminky *"už lékařům nevěří"*.

Několikrát bylo v průběhu získávání dat ověřeno, že pokud bychom nastolili podmínku přijít na interview striktně bez dětí, významně by se počet respondentek snížil. Ve výsledku pouze u tří interview nebyly přítomny děti a jednalo se o maminky se staršími potomky. Mladší děti, zejména kojeneckého a batolecího věku, byly přítomny vždy. Příčinou byla nemožnost nebo komplikovanost zajistit pečovatele. Pozitiva, která přítomnost dětí přinášela, byla bezpochyby možnost pozorovat způsob komunikace respondentek s dětmi,

avšak bylo třeba přihlédnout ke specifčnosti situace (děti v cizím prostředí, cizí osoba na návštěvě, maminka se jim nemohla věnovat tak, jak by potřebovaly apod.). Na druhou stranu, jejich přítomnost znamenala občasné rušení audiozáznamu, vzdalování se matky od dosahu nahrávacího zařízení z důvodu péče o dítě a v neposlední řadě rozptylování pozornosti respondentek a jejich obtížnější soustředění. Udržet linii interview a nevynechat důležité části pak bylo mnohem náročnější i pro výzkumnici, která několikrát zabavovala dítě společně s matkou. Řešením by bylo, kdyby výzkumný tým od začátku počítal se zajištěním hlídání či pomocníka, který by se dítěti věnoval po dobu interview.

Došli jsme k závěru, že maminky se nedopouštějí výhrůžek vůči menším dětem – kojencům a batolatům. Nevidí v tom totiž smysl, dítě výhrůžky nepochopí, rychlejší a efektivnější je plácnutí po zadku.

Důležitým bodem rozhovorů byla neverbální komunikace a zpětná vazba respondentek. V téměř všech případech se objevovalo zamýšlení se nad vlastním konáním, zvědomování vyslovovaného obsahu, objevování podnětů pro upevňování či zlepšování vztahu s dětmi, náhled, propojení do té doby neobjevených souvislostí. Respondentky měly zájem o výsledky výzkumu a také o zpětné vazby k vlastním poskytnutým rozhovorům. Oceňovaly téma, které je, jak se podle reakcí jeví, velmi aktuální. Vědecky není oblast vzteku matek podrobně zpracována.

V některých interview zazněly otázky na to, proč ty děti tak zlobí. Nám se nabízí otázka, co je vlastně zlobení, jak má každá matka nastavenou hranici, pod kterou si představí hodné dítě.

12. Závěr

Na tomto místě jsou formou strukturovaného přehledu prezentována klíčová zjištění realizovaného výzkumného šetření zaměřeného na projevy vzteku matek vůči jejich dětem ve věku 0-6 let. Poznatky získané z výpovědí jednotlivých respondentek sdílejících svou osobní zkušenost lze sumarizovat následovně:

- Projevy vzteku lze posuzovat jako komplexní fenomén; vzájemně se ovlivňují jednotlivé spouštěče vzteku a situace, ve kterých působí.
- Jako nejvýznamnější spouštěče se jeví neuspokojované potřeby, zejména potřeba odpočinku, projevující se narůstající únavou a vyčerpáním.
- Dalším spouštěčem je nedostatečná sociální opora, která je matkám k dispozici; přičemž vnímání kvality sociální opory je subjektivní záležitostí a záleží na psychických vlastnostech a životních zkušenostech matky.
- Sociální opora je nejčastěji poskytována prarodiči a partnery matek, může však být přínosná i v podobě institucí a odborného poradenství
- Sociální oporou rozumíme možnost sdílení, setkávání se, poskytování rad a pomoci, hlídání dětí a poskytování prostoru pro naplňování potřeb matek.
- Kvalitní sociální opora je prevencí před sociální izolací, frustrací a tím následně předchází projevům vzteku matek.
- Jako provokativní ke vzteku se ukázala časová tíseň a nadměrná kumulace povinností, které mohou být způsobeny jednak současně probíhajícím zaměstnáním matky, pobývajícím na rodičovské dovolené, nebo malou schopností matek identifikovat, projevit a realizovat své potřeby.
- Významnou roli, vzhledem k výbuchům vzteku, hrají také matčiny sklony k perfekcionismu a tendence zvládnout příliš mnoho povinností (nad rámec péče o dítě).
- Spokojené matky, které jsou v kontaktu se svými potřebami, mají menší tendenci projevovat vztek. Životní filosofie „good enough mother“ je osvobozující a dává matkám možnost dovolit si „nebýt dokonalé“.
- Cesta ke statusu „spokojené matky“ vede buď přes osobnostní vlastnosti, nebo skrze děti, které svými potřebami, chováním i zrcadlením okolí, učí matku lépe sama sebe poznat.

- Významné pocity viny, následující po výbuchu vzteku, se objevily u dvou třetin respondentek. Zbývající třetina považuje vztek za přirozenou součást svého projevu a považují za účelné, aby děti viděly i její nelaskavou součást.
- K dalším provokativním situacím a spouštěčům vzteku matek patří sourozenecké šarvátky; menstruační cyklus a hormonální nerovnováha; neposlechnutí dětí, stupňovaná zátěž, opakované neuposlechnutí dětí; bezradnost, jak řešit některé neadekvátní projevy chování dětí; "akční dny" dětí; útok na smysly matek v podobě hlučnosti a řevu dětí; nemoci dětí; vztahové problémy s partnerem situačního charakteru, osobní trápení matky situačního charakteru, nemožnost dokončit započaté činnosti, nemožnost pracovat delší dobu v kuse bez přerušování činnosti a špatná nálada matky.
- Pokud k výbuchu vzteku dojde, trvá velmi krátce, řádově několik sekund až dvě minuty
- Subjektivně je chvíle v době výbuchu vzteku u matek prožívána jako vnitřní napětí, rozvíbrování, jen pocit, nahromadění energie, potřeba ihned konat, úleva.
- Nejčastěji po výbuchu vzteku matky prožívají vinu a selhání a také pocity hněvu na sebe. V některých případech se objevuje potřeba omlouvat se, vysvětlovat situaci. Některé matky po výbuchu svého vzteku děti objímají, aby bylo dítěti zjevné, že je vše v pořádku.
- Ze všeho nejvíce by matkám pomohlo nevybuchnout, kdyby se chvíli před tím mohly zastavit, poodejít a sesumírovat situaci. Také je preventivní, když jim okolí nabídne vstřícné gesto.
- Za oprávněný považují matky ve většině případů vztek v situaci, kdy cítí právo na své straně nebo děti opakovaně neuposlechnou a nejde s nimi situaci vyřešit jinak.
- Kdežto neoprávněný vztek je podle nich v případě, kdy nezvládnou svoje vlastní emoce a potřeby; nebo je dítě v situaci nevinně, škodu, kterou způsobilo, neudělalo schválně.
- Ideální formu vzteku jsme neidentifikovali, ale vynořily se dvě skupiny matek, ty které by vztek raději potlačily a neventilovaly a ty, které považují projevení vlastního vzteku za přirozenou součást sebe sama, pouze je důležité tento projev kultivovat.
- Jednotlivé situace a spouštěče, z pohledu pohotovosti ke vzteku, spolu navzájem souvisí, ovlivňují se a nelze je přímočaře oddělit.

Souhrn

Diplomová práce se zaměřuje na projevy vzteku matek vůči jejich dětem ve věku 0 - 6 let. Klade si za cíl prozkoumat situace, ve kterých se matky na své děti zlobí a popsat konkrétní faktory vzteku: formy; spouštěče; myšlenky; dobu, po kterou výbuch trvá; oprávněnost; co by matkám v danou chvíli pomohlo a co se v nich odehrává, bezprostředně po výbuchu vzteku.

Práce mapuje také životní situaci matek, ve které se nacházejí – zejména dostupnost sociální opory; nutnost věnovat se, kromě péče o dítě, ještě práci a také, jaké mají matky možnosti naplňovat své potřeby. V teoretické části jsou zařazeny kapitoly o vývojových momentech ženy-matky; specifické situace, které mateřství přináší; a kapitola, zabývající se potřebami a motivy obecně i z pohledu žen-matek.

Dále je věnována kapitola mateřské a rodičovské dovolené, ve které je nastíněna jak právní a zákonná podstata, tak také pohled do historie i současnosti pro možnost porovnání rozdílných podmínek pobytu na rodičovské dovolené v našich zemích a v zahraničí. V závěru kapitoly je zmíněno propojení rodičovské dovolené a práce z pohledu jedné matky-podnikatelky.

Třetí kapitola se komplexně zabývá sociální oporou, jakožto psychologickým i sociologickým pojmem, jsou zde uvedeny výzkumy dokazující důležitost sociální opory, příklady sdílení konkrétních žen-matek a specifikace sociální opory v podmínkách mateřství nebo rodičovské dovolené.

V kapitole o mateřských a rodinných centrech je rozšířen pojem sociální opory ve formě instituce. Jsou zde popsána vybraná rodinná centra, která se zapojila do výzkumu, včetně jejich nabídky služeb.

Kapitola Osobnost se zabývá nejdůležitějšími pojmy, které stojí v pozadí zvládnutí obtížných situací a také projevů vzteku. Kromě nejnámějších součástí osobnosti jako je temperament či charakter, jsou v kapitole uvedeny i faktory resilience a hardiness. Velká část je věnována popisu osobnosti ženy-matky tak, jak ji vnímají různí autoři. V závěru je krátce zmíněn a vysvětlen pojem Good enough mother, který je protektivním činitelem před výbuchy vzteku. V poslední části teoretické práce je prostor věnován emocím, zejména vzteku a agresi, které tvoří jádro celého výzkumu. Kromě samotného systematického popisu vzteku jako emoce, je kapitola pojata i jako náhled dostupných praktických opor v českých

podmínkách. Kromě autorů, kteří se zabývají vztekem v teoretické rovině, kapitola uvádí i dvě organizace, zaměřující se přímo na práci s rodičovským vztekem.

Výzkum je koncipován jako smíšený, k získávání a sběru dat byly zvoleny metody krátkého dotazníku vlastní konstrukce, ohniskové skupiny, polostrukturovaného interview, extrospektivního pozorování, případové studie o více případech a standardizovaného dotazníku Buss-Durkee Inventory (B-D-I). Praktický výzkum probíhal po dobu přibližně 6 měsíců, v nepravidelných intervalech, od oslovení respondentek pro zapojení do ohniskové skupiny, přes kontaktování rodinných center až po samotné interview s respondentkami. Celkem se zapojilo 14 žen, z toho pět v neformální nestrukturované ohniskové skupině a 9 žen v individuálních interview. Na základě analýzy ohniskové skupiny vznikly některé otázky v interview. Metoda B-D-I byla zvolena za účelem porovnání a dokreslení projevů vzteku a agrese matek, které byly zjištěny při interview.

Pro výběr základního souboru a výzkumné skupiny byla zvolena metoda záměrného výběru přes instituce a metoda výběru samovýběrem. Ze 14 zapojených žen byly dvě ve věkové kategorii 41 – 50 let, zbývajících 12 žen v kategorii 31 – 40 let. Počet dětí jednotlivých respondentek byl jedno až čtyři děti na matku, jedenkrát byla zastoupena respondentka se středoškolským vzděláním, dvakrát s vyšším odborným vzděláním a ostatní ženy uvedly vysokoškolské vzdělání. Devět respondentek uvedlo místo bydliště město a šest respondentek vesnici. V manželství žije devět respondentek, čtyři žijí jako svobodné v dlouhodobém vztahu s partnerem a jedna respondentka uvedla, že je rozvedená.

Analýza dat, popis a interpretace byly uskutečněny pomocí fenomenologické interpretativní analýzy (IPA). Analýza byla zpracovávána formou tužka-papír a na základě vypořádaných témat byly následně formulovány výsledky a závěry. Výsledky výzkumu ukazují, že pohotovost ke vzteku prokazatelně zvyšují faktory: nedostatečná sociální opora, časový stres, pracovní povinnosti a potlačování potřeb, zejména odpočinku. Nejčastěji tvořily sociální oporu respondentek prarodiče, zejména matky, a dále partneři. Přičemž za dostatečnou oporu bylo považováno i rodinné centrum. Druhým významným faktorem se ukázala časová tíseň v jakékoliv podobě. Zejména pracovní povinnosti zaměstnaných matek významně provokovaly jejich vztek. Třetím, velmi důležitým spouštěčem označily respondentky únavu a vyčerpání. Ta následovala, pokud respondentky potlačovaly své potřeby, zejména odpočinek a sociální kontakt s jinými dospělými.

Jako významné spouštěče se ukázaly sourozenecké šarvátky, neuposlechnutí, opakované neuposlechnutí, fáze menstruačního cyklu nebo bezradnost ve výchově. Jednotlivě se dále objevily: hlučnost dětí, konflikty s partnerem, osobní trápení a osobní

nepohoda. Ve chvíli vzrůstajícího vzteku by respondentkám nejvíce pomohlo zastavení sama sebe, nepokračování ve vzteku a vstřícné gesto od okolí, včetně dětí. Nejčastěji se výbuch vzteku projevil křikem, výrazně zesíleným a důrazným hlasem a plácnutím po zadku.

Výbuch vzteku u žádné z respondentek netrval déle než 2 minuty, zpravidla uváděly, že jde o rychlou záležitost několika desítek sekund.

Většina respondentek prožívá po výbuchu vzteku významné pocity viny a selhání. Některé respondentky neprožívají vinu, ale pocit selhání ano. Dále respondentky uváděly, že po výbuchu vzteku na děti přichází další pocity hněvu na sebe, potřeba omluvit se, potřeba vysvětlit situaci nebo potřeba doteku, objetí. Za oprávněný vztek považovaly takový, kdy cítily, že mají pravdu a naopak neoprávněný se projevoval nezvládnutím vlastních emocí a potřeb. Ideální jednotná představa vzteku se ve výzkumu nevyanořila, každá respondentka přizpůsobila ideální představu svým životním podmínkám a osobnostním vlastnostem. Rozdělily se ale na dvě části – ty které by vztek raději potlačily a neventilovaly a ty, které považují projevení vlastního vzteku za přirozenou součást sebe sama, pouze je důležité tento projev kultivovat. Jednotlivé faktory, z pohledu pohotovosti ke vzteku, spolu navzájem souvisí, ovlivňují se a nelze je přímočaře oddělit.

Téma se jeví jako společensky aktuální a výzkum má posloužit jako opora pro praxi a východisko pro další studie. Praktickým konkrétním přínosem by měla být oblast poradenství; pomoci matkám pracovat na svých nechtěných projevech vzteku, ulehčit jim v péči a výchově, nabídnout sociální oporu v podobě sdílení a informování a umožnit cílený seberozvoj s dosažením rolí "Spokojená máma – spokojené dítě". Práce se dá považovat za ojedinělou svého druhu, téma bylo respondentkami i zapojenými odborníky vnímáno jako přínosné a důležité.

Seznam literatury a zdrojů

Bačová, S. (1997). *Identita v sociální psychologii*. In Výrost, Slaměník: Sociální psychologie (2006). Praha: Grada. Bowlby, J. (2010). *Vazba*. Praha: Portál.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Oxford, England: Prentice-Hall.

Bartonová, R. (2009). *Madony ve tři ráno*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

Bartlová, P. (2007). *Některé aspekty identity matky*. *Československá psychologie*, 51 (3), 301.

Baštecká, B. (2013). *Psychosociální krizová spolupráce*. Praha: Grada.

Buss, A. H. (1961). *The psychology of aggression*. Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.

Doi: 10.1037/11160-000.

Buss, A. H., & Durkee, A. (1957). *An inventory for assessing different kinds of hostility*. *Journal Of Consulting Psychology*, 21(4), 343–349. doi:10.1037/h0046900.

Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada.

Cardoso-Moreno, M. J. & Aragonés, T.L. (2017) *The influence of perceived family support on post surgery recovery*, *Psychology, Health & Medicine*, 22:1, 121-128, doi: 10.1080/13548506.2016.1153680.

Cattell, R. B. (1967). *The Scientific Analysis of Personality*. London: Penguin Books.

Čepelák, J. (nedat.). *Psychometrické zkoumání agresivity*. Výzkumný ústav penologický SNV ČSR.

- Čermák, I. (1999). *Lidská agrese a její souvislosti*. Žďár nad Sázavou: Fakta.
- Česká správa sociálního zabezpečení. (2014). *Rodičovský příspěvek*. Získáno z <https://www.cssz.cz/cz/casopis-narodni-pojisteni/archiv-vydanych-cisel/clanky/2014-10-rodicovsky-prispevek.htm>.
- ČSÚ. *Základní tendence demografického, sociálního a ekonomického vývoje Olomouckého kraje*. Demografický vývoj, s.12, 14. Získáno z <https://www.czso.cz/documents/10180/59807283/330135181.pdf/0950b9ca-8a0d-411c-ab80-8481b6aa4496?version=1.5>.
- ČSÚ. *Základní tendence demografického, sociálního a ekonomického vývoje Olomouckého kraje*. Sociální vývoj, s.28, 32. Získáno z <https://www.czso.cz/documents/10180/59807283/330135182.pdf/36aeb911-da58-4bf9-b86a-a888feca8934?version=1.9>.
- Dollard, J., Miller, N. E., Doob, L. W., Mowrer, O. H., & Sears, R. R. (1939). Frustration and aggression. *New Haven, CT, US: Yale University Press*. Doi: 10.1037/10022-000.
- Drápela, V. J. (1997). *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál.
- Egolif, B., Lasker, J., Wolf, S., & Portvin, L. (1992). The Roseto Effect: A 50-Year Comparison of Mortality Rates. *American Journal of Public Health*, 82, 1089 – 1092. Získáno 26.2.2019 z <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1695733/>.
- Ernest, B. [16.ledna 2019]. Vztek matek - O podpore. Získáno z <http://vztekmatek.cz/o-podpore/>.
- Eysenck, H. J. (1947). *Dimensions of personality*. London: Kegan Paul, Tench, Trubner & Co.
- Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2000). *Cognitive Psychology. A Student's Handbook*. New York, NY, US: Psychology Press.

Faltusová, J. (2017). *Životní spokojenost žen na mateřské a rodičovské dovolené ve Zlínském kraji*. (Nepublikovaná bakalářská práce). Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.

Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A New Look at Social Support: A Theoretical Perspective on Thriving Through Relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113–147. doi: 10.1177/1088868314544222.

Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.

Fleming, R., Baum, A., Gisriel, M. & Gatchel, R. (1982) Mediating Influences of Social Support on Stress at Three Mile Island, *Journal of Human Stress*, 8:3, 14-23, doi: 10.1080/0097840X.1982.9936110.

Doležalová, H. (2004). *Nápady pro maminky na mateřské dovolené*. Praha : Portál.

Fromm, E. (1997). *Anatomie lidské destruktivity*. Praha: Lidové noviny.

Gilligan, C. (2001). *Jiným hlasem*. Praha: Portál.

Gola, P. (7. září 2009). *EU – kde je rodičovská dovolená nejdelsí a nejvyšší?* Finance.cz. Získáno z <http://www.finance.cz/zpravy/finance/232979-eu-kde-je-rodicovska-dovolena-nejdelsi-a-nejvyssi/>.

Gabrhelíková, R. (2006). *Sociální opora žen na mateřské dovolené*. (Nepublikovaná bakalářská práce). Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.

Hamer, D., & Copeland, P. (2003). *Geny a osobnost*. Praha: Portál.

Hartl, P., & Hartlová, H. (2004). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.

Helingerová, M. [16.ledna.2018]. *Psychologie.cz*. Získáno z <https://psychologie.cz/poradna/osamela-na-materske/>.

Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál.

- Hewstone, M., & Stroebe, W. S. (2005). *Sociální psychologie*. Praha: Portál.
- House, J.S., Umberson, D., & Landis, K.S. (1988). Structures and Processes of Social Support. *Annual Review of Sociology*, 14:1, 293-318. doi: 10.1146/annurev.so.14.080188.001453.
- Holasová, L. M., (2018). *Ze života žen na rodičovské dovolené*. (Nepublikovaná bakalářská práce). Masarykova univerzita v Brně.
- Honzák, R. (2017). *Psychosomatická prvouka*. Praha: Vyšehrad.
- Horney, K. (1993). *Feminine psychology*. WW Norton & Co.
- Horneyová, K. (2004). *Ženská psychologie*. Praha: Triton
- Hřebíčková, M. (2011). *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti*. Praha: Grada.
- Integrovaný portál MPSV. (2018). *Rodičovský příspěvek*. Získáno z https://portal.mpsv.cz/soc/ssp/obcane/rodicovsky_prisp.
- Integrovaný portál MPSV. (2016). *Porodné*. Získáno z <https://portal.mpsv.cz/soc/ssp/obcane/porodne>.
- Kannel, W.B., Wolf, P.A., Castelli, W.P., & D'Agostino R.B. (1987). Fibrinogen and Risk of Cardiovascular Disease The Framingham Study. *JAMA*, 258(9), 1183-1186. doi: 10.1001/jama.1987.03400090067035.
- Kašparová, J. (2015). *Mateřská dovolená a rodičovská dovolená*. (Nepublikovaná diplomová práce). Masarykova univerzita v Brně.
- Kebza, V. (2005). Psychosociální determinanty zdraví. *Praha: Academia*.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2008). *Hlavní koncepce psychické odolnosti*. *Československá psychologie*, 52(1), 1.

- Kern, H. (1999). *Přehled psychologie*. Praha: Portál.
- Kiedroňová, E. (2005). *Něžná náruč rodičů*. Praha: Grada
- Kiczková, Z. (2006). *Památ' žien*. Frýdek Místek: Iris.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1-11.
- Kobasa, S. C. (1982). The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health. In Sanders, G. S. & Suls, J. (Eds.). *Social psychology of health and illness* (3-32). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kolařík, Dolejš, Dostál, Charvát, Pechová, Seitlová, Sobotková, & Vtípil, (2017). *Manuál pro psaní diplomových prací na katedře psychologie FF UP v Olomouci*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Krpoun, Z. (2012). Sociální opora: shrnutí výzkumné činnosti v české a slovenské oblasti a inspirace do budoucnosti – nadané děti. *E-psychologie*. 6 (1), 42-50. Získáno 26.2.2019 z <http://e-psycholog.eu/pdf/krpoun.pdf>.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Křížková, A., et al. (2008). *Práce a péče: Proměny rodičovské v České republice a kontext rodinné politiky Evropské unie*. Praha: Sociologické nakladatelství.
- Langmeier, J., & Matějček, Z. (2011). *Psychická deprivace v dětství*. Praha: Karolinum.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006) *Vývojová psychologie*. Praha: Grada
- Lázniček, J. (2017). *Hardiness a silné stránky charakteru u příslušníků AČR*. (Nepublikovaná diplomová práce). Masarykova univerzita v Brně.
- Liedloffová, J. (2007) *Koncept Kontinua. Hledání ztraceného štěstí pro nás a naše děti*. Praha: DharmaGaia.

Liga otevřených mužů (nedat.). *O nás*. Získáno 11.3.2019 z <http://www.ilom.cz/kurz/agrese-je-ok/>.

Liga otevřených mužů (nedat.). *Kurzy*. Získáno 11.3.2019 z <http://www.ilom.cz/kurzy/>.

Maddi, S. R., Bartone, P. T., & Puccetti, M. C. (1987). *Stressful events are indeed a factor in physical illness: Reply to Schroeder and Costa (1984)*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(4), 833-843. doi: 10.1037/0022-3514.52.4.833.

Maddi, S. R. (2007). *Relevance of hardiness assessment and training to the military context*. *Military Psychology*, 19(1), 61-70.

Martínková, M. (2017). *portal.Pohoda*. *Novela zákona o státní sociální podpoře*. Získáno z <https://portal.pohoda.cz/dane-ucetnictvi-mzdy/mzdy-a-prace/novela-zakona-o-statni-socialni-podpore/>.

Mareš, J. (2001). *Sociální opora u dětí a dospívajících I*. Hradec Králové: Nucleus.

Masopustová, Z., & Bouša, O. (2009). *Pocity matek z kojeneckého pláče*. *E-psychologie*, 3(4). Získáno 10.3.2019 z <https://e-psycholog.eu/pdf/masopustovaetal.pdf>.

Matějček, Z. (2005). *Výbor z díla. Resilience aneb co nás chrání před zlým osudem*. Praha: Karolinum.

Medvecová, L. [21. listopadu 2018]. Facebook – ProsimSpinkej. Získáno z <https://www.facebook.com/ProsimSpinkej/posts/943725699152179:0>.

Miková, Š., & Stang, J. (2014). *Typologie osobnosti u dětí*. Praha: Portál.

Ministerstvo práce a sociálních věcí. (2010). *Jaký je rozdíl mezi mateřskou a rodičovskou dovolenou?* Získáno z <https://www.mpsv.cz/cs/8928>.

Ministerstvo práce a sociálních věcí. (2008). *Mateřská i rodičovská dovolená jsou v ČR delší než jinde v Evropě*. Získáno z <https://www.mpsv.cz/cs/5917>.

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada

Modlitby matek (nedat.). Modlitební setkání. Získáno z <http://www.modlitbymatek.cz/modlitebn%C3%AD-setk%C3%A1n%C3%AD>

Nakonečný, M. (1995). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.

Nářízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 2016/679, o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů. Získáno z https://lepsi-reseni.cz/ochrana-osobnich-udaju-gdpr/gclid=CjwKCAjw4LfkBRBDEiwAc2DSIDTCA56WUsGHMvcIk2Fp0FVE_NsYudnhmueEAU1xE3GgMEI2ImyNhoCZ6sQAvD_BwE

Nicolson, P. (2001). *Poporodní deprese*. Praha: Grada Publishing.

Northrupová, Ch. (2003). *Žena – tělo a duše*. Praha: Columbus.

Novotný, J. S. (2010). Resilience dnes. Teoretické koncepce, nedostatky a implikace. *Československá psychologie*. 54(1), 74.

Oakley, A. (2018). *Social support and motherhood (reissue): The natural history of a research project*. Bristol University Press: Policy Press.

Orth-Gomér, K., & Undén, A.L. (1990). Type A behavior, social support, and coronary risk: Interaction and significance for mortality in cardiac patients. *Psychosomatic Medicine*, 52(1), 59-72. doi: 10.1097/00006842-199001000-00005.

Parsons, R. (2014). *Supermatce řekni sbohem*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

Parsons, R. (2012) *Deset tipů pro rodinu*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing.

Peněžítá pomoc v mateřství a rodičovský příspěvek. (2014). Vydal ÚP a ČSSZ ve spolupráci se sítí EURES, za přispění Evropské komise. Získáno https://portal.mpsv.cz/upcr/letaky/ppm_rp_2015.pdf

Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.

Plháková, A. (2006). *Dějiny psychologie*. Praha: Grada Publishing.

Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.

Poněšický, J. (2004). *Agrese, násilí a psychologie moci*. Praha: Triton.

Praško, J., et al. (2003). *Poruchy osobnosti*. Praha: Portál.

Prekopová, J., & Schweitzerová, CH. (2008). *Neklidné dítě*. Praha: Portál.

Procházka, M. (2012). *Sociální pedagogika*. Praha: Grada Publishing.

Psychologie.cz. Blog. (2018). Osamělá na mateřské. Získáno z <https://psychologie.cz/poradna/osamela-na-materske/>

Punch, F. F. (2008) *Základy kvantitativního šetření*. Praha: Portál

Resilience (psychologie). (nedat.). In Wikipedia. Získáno 8. března 2019 z [https://cs.wikipedia.org/wiki/Resilience_\(psychologie\)](https://cs.wikipedia.org/wiki/Resilience_(psychologie))

Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321, doi 10.1002/jclp.10020

Rodičovská dovolená (nedat.). In Wikipedia. Získáno 17. února 2019 z https://cs.wikipedia.org/wiki/Rodi%C4%8Dovsk%C3%A1_dovolen%C3%A1.

Rodinné centrum Heřmánek (nedat.). Získáno z <http://www.rc-hermanek.cz/cs/o-nas/uvod>

Ruybal, A. L., & Siegel, J. T. (2017). Increasing social support for women with postpartum depression: An application of attribution theory. *Stigma and Health*, 2(2), 137-156.
doi: 10.1037/sah0000047.

Říčan, P. (1982). *Psychologie osobnosti*. Bratislava: Psychologické a psychodignostické testy.

Řiháček, T., Čermák, I., Hytych, R., & et al. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita

Sít' mateřských center, o.s. (nedat). Co jsou mateřská centra. Získáno z <http://www.materska-centra.cz/sit-mc-v-cr/co-jsou-mc/>

Sít' pro rodinu (nedat.). Získáno z <http://sitprorodinu.cz/>

Slunečnice rodinné centrum (nedat.). Získáno z <http://rcslunecnice.blogspot.com/>

Slovník cizích slov (nedat). Pojem Hardiness. Získáno 7. března 2019 z <https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/hardiness>

Sprung, L., & Sprung, H. (1984). *Grundlagen der Methodologie und Methodik der Psychologie*. Berlin: VEB.

Spurný, J. (1996). *Psychologie násilí: O podstatě násilí, jeho projevech a způsobu psychické obrany proti němu*. Praha: Euroregion.

Šolcová, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada.

Šolcová Poláčková, I. (2018). *Emoce. Regulace a vývoj v průběhu života*. Praha: Grada.

Šolcová, I., Kebza, V. (1999). Sociální opora jako významný protektivní faktor. *Československá psychologie*, 1, 19-38.

Šole, M. (2016). Sociální opora jako významný protektivní faktor zvládnání traumatických událostí. (Nepublikovaná bakalářská práce). Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích.

Temperament. (nedat.). In Wikipedia. Získáno 7.března 2019 z https://cs.wikipedia.org/wiki/Temperament#Typologie_vych%C3%A1zej%C3%ADc%C3%AD_z_MBTI

Thomas, S. P. (Ed.). (1993). *Focus on women series, Vol. 15. Women and anger*. New York, NY, US: Springer Publishing Co.

Thomas, S. P. (2005) Women's Anger, Aggression, and Violence. *Health Care for Women International*, 26(6), 504-522, doi: 10.1080/07399330590962636.

Ungar, M. (2003). Qualitative Contributions to Resilience Research. *Research Article*, 2(1), 85-102. doi: 10.1177/1473325003002001123

Veselá, R. (2003). *Rodina a rodinné právo: historie, současnost a perspektivy*. Praha: Eurolex Bohemia.

Vikyrek rodinné centrum (nedat.). Získáno z http://www.vikyrek.cz/o_nas

Výrost, J., & Slaměník, I. (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada.

Vzteky matek (nedat.). *Další služby*. Získáno z <http://vztekmatek.cz/sluzby2/>.

Vzteky matek (nedat.). *Workshop*. Získáno z <http://vztekmatek.cz/workshop/>.

Wedge, M. (2016). What Is a "Good Enough Mother". Good mothering involves more devotion. *Psychology Today*. Získáno 9. března 2019 z <http://www.psychologytoday.com/us/blog/suffer-the-children/201605/what-is-good-mother>.

Wolffová, T. (1951). *Structural Forms of the Feminine Psyche*. Der Psychologie, Bern, sešit 7/8, svazek III, Dr. phi. G. H. Graber.

YMCA v České republice (nedat.). O nás. Získáno z <http://www.ymca.cz/info-o-ymca/>

Zákon č. 262/2006 Sb, zákoník práce. Získáno z

<https://bussines.center.cz/bussines/pravo/zakony/zakonik-prace/cast8h1.aspx>.

Zákon č. 117/1995 Sb., o státní sociální podpoře. Získáno z

<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1995-117>.

Zákon č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů. Získáno z

<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-101>

Zoja, L. (2005). *Soumrak otců – archetyp otce a dějiny otcovství*. Ostrava: Prostor.

Žena.cz. (2018). *Ženy na mateřské jsou vytíženější než pracující muži, tvrdí lektorka*.

Získáno z

<https://zena.aktualne.cz/kariera/problemy-ktere-resi-matky-podnikatelky-jsou-na-genderove-uro/r~c5f1b93c824b11e782f9002590604f2e/>.

Ženské kruhy (nedat.). Získáno z <http://www.zenskekruby.cz/>

Seznam příloh

1. Abstrakt v češtině
2. Abstrakt v angličtině
3. Dotazník
4. Plakát RC Heřmánek
5. Plakát RC Vikýrek
6. Poukaz na taneční a relaxační workshop
7. Průvodní dopis
8. Výzkumné interview
9. Tabulka resilience D. Ungar (2003)
10. Seznam zkratk a vysvětlivky

Příloha č. 1: Český abstrakt diplomové práce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Projevy vzteku matek vůči jejich dětem ve věku 0-6 let

Autor práce: Mgr. Bc. Jitka Škarohlíková

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dolejš Ph.D.

Počet stran a znaků: 136 stran 284 904 znaků

Počet příloh: 10

Počet titulů použité literatury: 125

Abstrakt (800–1200 zn.): Diplomová práce se zaměřuje na projevy vzteku matek vůči jejich dětem ve věku 0-6 let. Klade si za cíl prozkoumat situace, ve kterých se matky na své děti zlobí a popsat konkrétní faktory vzteku: formy; spouštěče; myšlenky; dobu, po kterou výbuch trvá; oprávněnost; co by matkám v danou chvíli pomohlo a co se v nich odehrává, bezprostředně po výbuchu vzteku. Práce mapuje také životní situaci matek, ve které se nacházejí. Výzkum je koncipován jako smíšený, k získávání a sběru dat byly zvoleny metody krátkého dotazníku vlastní konstrukce, ohniskové skupiny, polostrukturovaného interview, extrospektivního pozorování, případové studie o více případech a standardizovaného dotazníku Buss-Durkee Inventory (B-D-I). Pro výběr základního souboru a výzkumné skupiny byla zvolena metoda záměrného výběru přes instituce a metoda výběru samovýběrem. Analýza dat, popis a interpretace byly uskutečněny pomocí fenomenologické interpretativní analýzy (IPA). Výsledky výzkumu ukazují, že pohotovost ke vzteku prokazatelně zvyšují faktory: nedostatečná sociální opora, časový stres, pracovní povinnosti a potlačování potřeb, zejména odpočinku. Většina matek prožívá po výbuchu vzteku pocit viny a selhání. Jednotlivé faktory, z pohledu pohotovosti ke vzteku, spolu navzájem souvisí, ovlivňují se a nelze je přímočaře oddělit. Téma se jeví jako společensky aktuální a výzkum má posloužit jako opora pro praxi a východisko pro další studie. Práce se dá považovat za ojedinělou svého druhu, téma je respondenty i odborníky zpracováváno spíše prakticky, formou sebezkušenostních setkávání.

Klíčová slova: žena-matka, vztek, dítě, rodičovská dovolená, sociální opora, potřeby, stres

Příloha č. 2 Anglický abstrakt diplomové práce

ABSTRACT OF THESIS

Title: Mothers' anger towards their children 0 - 6 years

Author: Mgr. Bc. Jitka Škarohlíková

Supervisor: PhDr. Martin Dolejš Ph.D.

Number of pages and characters: 136 pages 284 904 signs

Number of appendices: 10

Number of references: 125

Abstract (800–1200 characters): The thesis is focused on expression mothers' anger towards their children in age between 0-6 years. Main purpose is to explore situations which cause mothers' anger towards children and describe anger factors; starters, thoughts, duration of outburst; justification; potential help for mothers in moment of anger and their feelings immediately after outburst of anger. Thesis examines family and life situation of questioned mothers. Research is conceived as miscellaneous, for data collection was chosen method of self-prepared short questionnaire, focal group, semi-structured interview, extrospective observation, multiple case study and standardised questionnaire Buss-Durkee Inventory (B-D-I). For selection of base group and research group were chosen purposeful choice method via institutions and self-choice method. Data analysis, descriptions and interpretation were performed by phenomenological interpretative analysis (IPA). Research result shows that anger aptitude rises following factors: insufficient social assistance, time stress, work obligations and the need to overcome needs, mainly relax. Most mothers experience a sense of guilt and failure after the rage. Individual factors, from the standpoint of anger, are interrelated, influenced, and cannot be separated in a straight line. The topic appears to be socially topical and research is to serve as a basis for practice and a basis for further studies. The work can be considered a unique one of its kind, the topic is processed by respondents and practitioners rather practically, in the form of self-experience meetings.

Key words: woman-mother, anger, child, parental leave, social support, needs, stress

DOTAZNÍK PRO VÝZKUM:

Projevy vzteku matek vůči jejich dětem ve věku 0-6 let

1. **Váš věk:**

1. do 20 let
2. 21-30 let
3. 31-40
4. 41-50
5. více jak 50

2. **Místo bydliště:**

1. vesnice
2. město

3. **Vzdělání – nejvyšší ukončené**

1. základní
2. učební obor/ učební obor s maturitou
3. středoškolské
4. vyšší odborné
5. vysokoškolské

4. **Rodinný stav**

1. svobodná, žijící s partnerem
2. svobodná, samoživitelka
3. vdaná
4. rozvedená
5. rozvedená, nyní s partnerem
6. znovu vdaná
7. vdova

5. **Vaše zaměstnání:**

.....
6. **Počet dětí:**

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4
5. 5
6. více než 5

7. **Jejich věk:**
.....

Děkuji za vyplnění!



O vzteku maminek dětí do 6 let

Přijměte pozvání na besedu
s Mgr. et Bc. Jitkou Škarohlídkou,
realizátorkou výzkumu na katedře psychologie UP Olomouc,
zaměřeného na projevy zlosti a výbuchy vzteku maminek vůči dětem.
Cílem výzkumu je uvědomění a porozumění těmto reakcím.



V pondělí 28. 1. 2019, 10,30 – 11,30

V prostorách Rodinného centra Heřmánek

Náves svobody 41, 779 00 Olomouc, budova pošty, parkování zdarma, Bus č. 12, 19, zastávka Holice

Rodinné vstupné do dopolední herny s programem: 90 Kč

Přátelský, inspirativní a bezpečný prostor pro celou rodinu

Rodinné centrum Heřmánek - RC Heřmánek, z.s.
Náves Svobody 49, 779 00 Olomouc - Holice
IČO: 27049591 - Č.ú.: 217635146/2010

www.rc-hermanek.cz
rc-hermanek@seznam.cz
tel.: 777 007 279
f Rodinné centrum Heřmánek

Aktivity RC Heřmánek jsou podpořeny z dotačního programu "Rodina"
MPSV ČR, Olomouckým krajem a statutárním městem Olomouc.



Trápí Vás agrese, časté výbuchy a projevy vzteku vůči vašemu dítěti ve věku 0 – 6 let?

Jste máma, která miluje své dítě?
Chcete pro ně dělat to nejlepší?
Baví vás s dítětem trávit čas?

A přesto se Vám stane, že se někdy nepoznáváte –
křičíte na něj, nadáváte, bouchnete do stolu, třísknete nočníkem o zem....?

PŘIJĎTE SI O TOM NEFORMÁLNĚ POPOVÍDAT A SDÍLET!



Individuální konzultace s Mgr. Jitkou Škarohlídkovou
(probíhá bezplatně, cca 90 minut).

CÍLOVÁ SKUPINA	MÍSTO	DATUM
maminky s dětmi ve věku 0-6 let.	V prostorách herny RC Vikýrek .	17. nebo 24. ledna 2019.

Odměna pro maminky, které přijdou na konzultaci
možnost přijít si zdarma zatancovat a zrelaxovat na 3-hodinový workshop
(předpokládaný termín jaro/léto 2019, po domluvě).
Zprostředkované zkušenosti jiných maminek.



Pokud Vás nabídka oslovila, rezervace na:
jitka.skarohtidova@centrum.cz

Těším se s Vámi na viděnou.

Poukaz na taneční a relaxační workshop



Identifikační číslo:

Datum a místo konání bude upřesněno na osobní emaily

Rozsah workshopu: 3 hodiny

Předchozí taneční zkušenosti nejsou nutné

S sebou: pohodlné oblečení a dobrou náladu

Pod vedením lektorky Yasmine Arub

Kontakt +420 737 259 577

Příloha č. 7 Průvodní dopis

PRŮVODNÍ DOPIS:

V Olomouci dne 26.11.2018



Univerzita Palackého v Olomouci

Mgr. Bc. Jitka Škarohlíková

Filosofická fakulta, katedra psychologie

jitka.skarohtidova@centrum.cz

+420 737 259 577

Dobrý den, dovoluji si Vás oslovit s nabídkou účasti ve výzkumu. Jedná se o téma:

Projevy vzteku matek vůči jejich vlastnímu dítěti ve věku 0-6 let

Výzkum realizuji pod katedrou psychologie UP Olomouc, jako svou diplomovou práci. V rámci výzkumu proběhne s každou respondentkou krátký úvodní dotazník, individuální tematický rozhovor a testové metody. Cílem studie je konkrétně popsat a analyzovat projevy vzteku, které se objevují u matek vůči jejich malým dětem. Dále se zaměříme na důvody, které tyto zlostné chvíle vyvolávají, jak často se opakují, jak na ně matky reagují. Cílovou skupinou jsou všechny ženy-matky, jejichž dítě/děti se vývojově nachází mezi 0-6 lety a mají zájem se do studie zapojit. Zájemkyně se mohou hlásit do konce ledna 2019. Čas na jedno setkání je maximálně 90 minut. Během této doby vyplní respondentky krátký anonymní dotazník, poté proběhne individuální rozhovor s výzkumníci a následně testové metody, administrované rovněž výzkumníci. Veškeré údaje budou zpracovány anonymně, v souladu se zákonem č.101/ 2000 Sb., o ochraně osobních údajů a novelou GDPR. Výzkum probíhá dle etických kodexů a účast je dobrovolná. Respondentky, které se do výzkumu zapojí, mohou využít odměny ve formě tanečního a relaxačního workshopu. Podrobnější informace o místě a času konání budou sděleny po ukončení všech rozhovorů. Získané výzkumné údaje by měly přinést informace matkám, které se s projevy zlosti, výbuchy vzteku, afektů a agrese samy u sebe setkávají, rády by situacím více porozuměly a uměly na ně zareagovat.

Zájemkyně prosíme, aby se ozvaly co nejdříve, na tento email jitka.skarohtidova@centrum.cz, ideálně do konce prosince 2018, nejdéle však do konce ledna 2019. Poté proběhne domluva na termín schůzky a samotné setkání.

Velmi děkujeme za váš čas a ochotu, že jste dočetly až sem.

Přejeme poklidné adventní dny a těšíme se na viděnou.

S pozdravem Jitka Škarohlíková

Příloha č.8 Výzkumné interview

Interview na téma: Projevy vzteku matek vůči jejich dětem ve věku 0-6 let

Nabídnutí kávy, čaje, drobného pohoštění.

Neformální otázky, ladění, ice breaking pro nadcházející rozhovor.

Představení výzkumnice, představení výzkumu.

Nabídka odměny – tanečního a relaxačního workshopu, informování o podrobnostech + předání poukazu s kódem k účasti.

Informace o anonymitě, dobrovolnosti, souhlas s uchováním dat + souhlas s nahrávkou.

Informace o průběhu výzkumného setkání – jak dlouho, jakým způsobem, co bude jeho obsahem.

ČÁST 1

1. **Jste na RD/MD?** Jak dlouho, na kolik let máte / nebo jste měla?
2. **Pracujete při RD/MD** Na jaký úvazek, jak často odcházíte z domu do práce, jedná se o flexibilní práci? Brigádu, pracovní smlouvu?
3. **Finanční zabezpečení?** Nemusíte, musíte, chcete – a spokojenost s tím spojená?
4. **Dělba práce?** V domácnosti / zahradě / zaměstnání?
5. **Sociální opora?** Manžel, babičky, chůvy, kamarádky? V jakém rozsahu?
6. **Vaše koníčky, zájmy a prostor na ně?** Před a po narození dítěte, jaká je vaše spokojenost?
7. **Vaše potřeby, odpočinek?** Máte na sebe v tomto období čas?
8. **Co jsou pro vás stresující chvíle?** I obecně, nejen na děti.
9. **Které období pro vás bylo / je nejnáročnější?** Před narozením dětí / v období pobytu doma s prvním dítětem / dvě děti / po skončení RD a nástup do práce / práce, rodina, domácnost s odstupem 1 roku?

ČÁST 2

1. **Jak se Vám teď daří?** Liší se to od předchozího období? V čem a souvisí to nějak s dětmi?
2. **Jak byste sama sebe charakterizovala?** Jaké máte vlastnosti?
3. **Jak se vaše charakteristiky projevují ve vztahu k vašim dětem?**

4. **Co vám rodičovství přineslo a co Vám vzalo, jak vás změnilo?** Objevila jste u sebe během mateřské, výchovy dětí, od narození vašich dětí nějaké chování, které jste dosud neznala? Co to bylo za situace?
5. **Vybuchnete někdy na své děti?** Naštvetete se, rozzlobíte se?
6. **Co je to za situace, když se rozzlobíte, vybuchnete, naštvetete?**
7. **Co je těmi spouštěči, které vás vytočí? Co přichází před vztekem? Kde se bere?**
8. **Jak takový výbuch zlosti vypadá?** Příklady - zvýšení hlasu, nadávky, křik, urážky, vyhrožování, jedovaté poznámky, ignorace dítěte, tresty ve formě zákazů, fyzické formy (plácnutí na zadek, výprask na zadek, facka, pohlavek, tahání dítěte za ruku, zatřesení s dítětem, přímý pohled do očí velmi zblízka a mračení se), bouchnutí do stolu, prásknutí nějakou věcí.
9. **Jak dlouho trvá?**
10. **Jak často se to děje? Opakovaně?**
11. **Co vám v tu chvíli běží hlavou?**
12. **Co by vám v tu chvíli pomohlo? A co vám už pomáhá (se zklidnit)?**
13. **Co se odehrává po takové situaci?** Co přichází po vzteku - pocity viny? Další pocity hněvu? Pocity studu? Pocity selhání? Rozmazlování? Ujišťování o lásce? Kupování dítěte hračkami? Jídlem?
14. **Podle čeho vyhodnocujete, že jde o vaši oprávněnou nebo neoprávněnou reakci,** resp. kdy je výchovné, aby dítě vaši zlost vidělo a pocítilo a kdy ne?
15. **Jak by se to mělo pro vás ideálně odehrávat, když dítě něco provede, neposlouchá?**
16. **Jak byste se chtěla pro vás ideálně zachovat, když jde o neoprávněný vztek?**
17. **Napadá vás ještě něco k celému tématu, čeho jsme se nedotkli? Chtěla byste ještě něco doplnit?**
18. **Jak se teď cítíte? Jaké to pro vás bylo?**

Ukončení - poděkování, ocenění, vyjádření podpory, nabídka zaslání výsledků, rozloučení.

Příloha č. 9 Koncept faktorů resilience dle Ungara a kol. (2003)

Faktory Resilience	
Individuální faktory	asertivita
40,00%	schopnost řešit problémy
	sebezdatnost
	schopnost žít s nejistotou
	náhled, sebeuvědomnění
	vnímaná sociální opora
	pozitivní životní postoj, optimismus
	empatie k druhým
	cíle a aspirace v životě
	rovnováha mezi závislostí a nezávislostí
	přiměřené užívání návykových látek
	smysl pro humor
	smysl pro povinnost (k sobě i druhým)
Vztahové faktory	rodičovství uspokojující potřeby dítěte
13,00%	sociální kompetence
	přítomnost pozitivních modelů a rolí
	smysluplné vztahy (škola, práce, domov)
	přijímaná sociální opora
	akceptace skupinou vrstevníků
Společenské faktory	příležitost k práci přiměřeně k věku
25,00%	zabránění vystavení násilí v rodině i okolí
	stát se podílí na poskytování bezpečí
	smysluplné rituály přechodu
	okolí, tolerantní k problémovému chování
	naplňování potřeb bezpečí a ochrany
	vnímání spravedlnosti ve společnosti
	přístup ke škole, vzdělání, informacím
Kulturní faktory	připojení k náboženské organizaci
22,00%	tolerancek rozdílným ideologiím, věrám
	zvládnutí kulturních změn, narušení
	sebezdokonalování
	vlastní životní filosofie
	kulturní / spirituální identifikace
	kulturní zakořenění

Příloha č. 10 Seznam zkratk, vysvětlivky, seznamy tabulek, obrázků a grafů

Seznam zkratk

B-D-I – Buss-Durkee Inventory

ČSSZ – Česká zpráva sociálního zabezpečení

ČSÚ – Český statistický úřad

ESF – Evropské sociální fondy

EU – Evropská unie

IRP - International Resilience Project

LOM – Liga otevřených mužů

MBTI - Meyers-Briggs Type Indicator

MD – mateřská dovolená

MPSV – Ministerstvo práce a sociálních věcí

OSSZ – okresní zpráva sociálního zabezpečení

OSVČ – osoba samostatně výdělečně činná

PPM – peněžitá pomoc v mateřství

RP – rodičovský příspěvek

RD – rodičovská dovolená

ÚP ČR – Úřad práce České republiky

USA – Spojené státy americké (United States of America)

YMCA – Young Men's Christians Association

z.s. - zapsaný spolek

Vysvětlivky

¹ Teorie zkoumající subjektivní tendence a chyby při posuzování příčin událostí a příčin vlastního i cizího chování a jednání (Výrost, Slaměník, 2006).

³ Young Men's Christians Association - nejstarší, největší a nejrozšířenější mládežnická organizace na světě, usilující o harmonický rozvoj člověka - ducha, duše i těla (YMCA, nedat.).

⁴ Fyzioterapeuticky ověřené a zdravotně nezávadné způsoby manipulace (držení, přechytávání a polohování) s novorozencem a malým dítětem (Kiedroňová, 2005).

⁵ Meyers-Briggs Type Indicator (Temperament, nedat.)

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 Průměrný měsíční počet uživatelů RP v Olomouckém kraji v roce 2017

Tabulka č. 2 Průměrný měsíční počet uživatelů RP v Olomouckém kraji v roce 2018a

Tabulka č. 3 Průměrný měsíční počet uživatelů RP v Olomouckém kraji v roce 2018b

Tabulka č. 4 Popis výzkumné skupiny – ohnisková skupina

Tabulka č. 5 Popis výzkumné skupiny – interview

Tabulka č. 6 Dotazník B-D-I přehled dosažených skóru

Seznam obrázků

Obrázek č. 1 Doba trvání výbuchu vzteku matek

Obrázek č. 2 Pocity matek při výbuchu vzteku

Obrázek č. 3 Následné pocity a potřeby matek po výbuchu vzteku

Seznam grafů

Graf č. 1 Co by matkám pomohlo, aby nevybuchly?

Graf č. 2 Co následuje bezprostředně po výbuchu vzteku?

Graf č. 3 Konkrétní projevy vzteku matek

Graf č. 4 Vyhodnocení B-D-I dle subškál

Graf č. 5 Vyhodnocení B-D-I dle respondentek