



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

**Stres matek na rodičovské dovolené z návratu
do zaměstnání**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Studijní program: **REHABILITACE**

Autor: Bc. Nikola Podroužková

Vedoucí práce: doc. PhDr. Bc. Alena Kajanová, Ph.D.

České Budějovice 2019

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci s názvem „**Stres matek na rodičovské dovolené z návratu do zaměstnání**“ jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské/diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby diplomové práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé bakalářské/diplomové práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 14. 4. 2019

.....

Bc. Nikola Podroužková

Poděkování

Ráda bych poděkovala své vedoucí diplomové práce doc. PhDr. Bc. Aleně Kajanové, Ph.D. za odborné rady, ochotu, vstřícnost a velmi pohotové reakce. Dále bych chtěla poděkovat své rodině. Mému příteli za neustálou podporu a motivaci a našemu sedmiměsíčnímu synovi za to, že v noci spinká, a já tak mohu dostudovat. Poděkování také patří všem ženám na rodičovské dovolené, které vyplnily můj dotazník.

Stres matek na rodičovské dovolené z návratu do zaměstnání

Abstrakt

Cílem práce je popsat faktory ovlivňující stres matek na rodičovské dovolené z návratu do zaměstnání. S návazností na uvedený cíl byla stanovena výzkumná otázka: Jaké sociodemografické faktory ovlivňují stres matek na rodičovské dovolené z návratu do zaměstnání? Na základě výzkumné otázky byly stanoveny následující hypotézy:

H1: Matky, které mají nižší dosažené vzdělání, jsou stresovány více než matky s vyšším dosaženým vzděláním.

H2: Matky, které žijí na vesnici, jsou stresovány více než matky žijící ve městě.

H3: Mladší matky na rodičovské dovolené jsou stresovány z návratu do zaměstnání více než starší matky na rodičovské dovolené.

Pro dosažení cíle byla vybrána strategie kvantitativního výzkumu. Výzkum byl realizován pomocí metody dotazování prostřednictvím standardizovaného dotazníku, který se skládal z vlastních otázek a České verze Škály vnímaného stresu. Dotazník byl zveřejněn pouze v elektronické podobě na internetových stránkách, kde se ženy na rodičovské dovolené sdružují. Výzkumný soubor celkem tvořilo 714 matek na rodičovské dovolené, které žijí na Vlašimsku. Analýza dat byla vyhodnocena pomocí popisné statistiky v programu MS Excel. Následné testování hypotéz bylo provedeno ve statistickém programu SPSS Statistics.

Výzkum ukazuje, že u první hypotézy je výsledkem slabá korelace. Hypotéza je tedy podpořena. Matky, které mají nižší dosažené vzdělání, jsou stresovány více než matky s vyšším dosaženým vzděláním. U druhé hypotézy byl pro vyhodnocení využit t-test pro dva nezávislé výběry. Z výsledků je patrné, že zde není statisticky významný vztah. V poslední - třetí - hypotéze byly testovány dvě proměnné a výsledek ukázal, že zde není statisticky významný vztah.

Výstupy z výzkumu by mohly přispět k většímu porozumění matkám na rodičovské dovolené, které se stresují z návratu do zaměstnání. Ženy by se měly naučit více se orientovat v možnostech, které mají, a zaměstnavatelé přizpůsobit pracovní podmínky a umožnit práci matkám na rodičovské dovolené alespoň na částečný úvazek, aby byl jejich nástup do zaměstnání po skončení rodičovské dovolené snazší. Přínosem by také

mohla být zpětná vazba pro úřady práce, které tyto matky registrují, případně pro samotné respondentky či pro další subjekty zabývající se Zákonem o státní sociální podpoře a Zákoníkem práce.

Klíčová slova

Stres; rodičovská dovolená; nezaměstnanost; trh práce.

Stress of mothers on parental leave from returning to work

Abstract

The aim of the thesis is to describe factors influencing the stress of mothers on parental leave from returning to work. According to the aim of the thesis, the research question was set: What socio-demographic factors affect the stress of mothers on parental leave from returning to work? The following hypotheses were established based on the research question:

H1: Mothers with lower educational attainment are more stressed than mothers with higher educational attainment.

H2: Mothers living in the village are more stressed than mothers living in the city or town.

H3: Younger mothers on parental leave are more stressed by returning to work than older mothers on parental leave.

A quantitative research strategy was chosen to achieve the aim of the thesis. The research was carried out by means of a survey method using a standardized questionnaire consisting of questions created by the researcher and a Czech version of the Perceived Stress Scale. The questionnaire was published only in electronic form on a website where women on parental leave associate. The research group consisted of 714 mothers on parental leave living in Vlašim and surroundings. Data analysis was evaluated using descriptive statistics in MS Excel program. Subsequent hypothesis testing was performed in the SPSS Statistics program.

The research shows that the first hypothesis results in low correlation. The hypothesis is therefore supported. Mothers with lower educational attainment are more stressed than mothers with higher educational attainment. In the second hypothesis, a t-test was used for the evaluation of two independent research groups. The results show no statistically significant relationship. In the last - third hypothesis, two variables were tested, and the result shows no significant relationship in statistics.

The research outcomes could contribute to a greater understanding of mothers on parental leave, which are stressed by returning to work. Women should be more aware of the opportunities that employers can adapt their working conditions and allow

mothers to work part-time while on parental leave so their return into employment after parental leave is easier. The research could also serve as a feedback for Labor Offices, which register these mothers, or for the respondents themselves or for other entities dealing with the Act on State Social Support and the Labor Code.

Key words

Stress; parental leave; unemployment; labor market.

OBSAH

ÚVOD	9
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	11
1.1 Definice stresu.....	11
1.2 Stres jako moderní pojem.....	11
1.3 Stresory	13
1.4 Stresové reakce.....	13
1.5 Eustres a distres	16
1.6 Příčiny stresu – stresové faktory	18
1.6.1 Vnější faktory	18
1.6.2 Vnitřní faktory	19
1.7 Prevence a metody zvládnání stresu	19
1.7.1 Psychohygienu	21
1.8 Mateřská dovolená	22
1.9 Rodičovská dovolená	24
1.10 Ostatní dávky	25
1.11 Nezaměstnanost.....	26
1.12 Postavení žen na trhu práce.....	28
1.12.1 Podniková dětská skupina.....	29
1.13 Pracovní návraty po rodičovské dovolené	29
2 CÍL PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOZÉZY	32
2.1 Cíl práce	32
2.2 Výzkumná otázka.....	32
2.3 Hypotézy	32
3 METODIKA.....	33
3.1 Použitá metodika.....	33

3.2	Výzkumný soubor	34
3.3	Technika sběru dat	34
3.4	Realizace výzkumu a vyhodnocení dat	34
3.5	Etika	35
4	VÝSLEDKY	36
4.1	Charakteristika výzkumného souboru	36
4.2	Statistické vyhodnocení dat ve vztahu k hypotézám	54
5	DISKUZE	57
6	ZÁVĚR	65
7	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	67
8	PŘÍLOHY	76

ÚVOD

Pro diplomovou práci jsem si zvolila vlastní téma s názvem Stres matek na rodičovské dovolené z návratu do zaměstnání. Výzkum se uskutečnil u matek na rodičovské dovolené na Vlašimsku. Tyto ženy tvoří velmi početnou skupinu obyvatel a stres je „celospolečenskou nemocí“. O návratu žen do zaměstnání po skončení rodičovské dovolené se často mluví ve spojitosti právě se stresem či obavami, zda jim zaměstnavatel opravdu drží pracovní místo, zda žena zvládne skloubit práci a péči o dítě zároveň atd. Proto mě toto téma zaujalo, a hlavně mě zajímá, jaké sociodemografické údaje hrají roli v míře stresu matek na rodičovské dovolené z návratu na trh práce.

V teoretické části jsou vysvětlena hlavní témata diplomové práce, stres a rodičovská dovolená, s tím související nezaměstnanost, trh práce a mateřská dovolená.

Cílem práce je popsat faktory ovlivňující stres matek na rodičovské dovolené z návratu do zaměstnání. S návazností na uvedený cíl byla stanovena výzkumná otázka: Jaké sociodemografické faktory ovlivňují stres matek na rodičovské dovolené z návratu do zaměstnání? Na základě výzkumné otázky byly stanoveny 3 hypotézy:

H1: Matky, které mají nižší dosažené vzdělání jsou stresovány více než matky s vyšším dosaženým vzděláním.

H2: Matky, které žijí na vesnici, jsou stresovány více než matky žijící ve městě.

H3: Mladší matky na rodičovské dovolené jsou stresovány z návratu do zaměstnání více než starší matky na rodičovské dovolené.

Pro dosažení cíle byla vybrána strategie kvantitativního výzkumu. Výzkum byl realizován pomocí metody dotazování prostřednictvím standardizovaného dotazníku České verze Škály vnímaného stresu. Tento dotazník byl vytvořen již v roce 1983, s postupem času se mírně upravily otázky a změnil se jejich počet a v současné době se jedná o jednu z nejčastějších využívaných metod pro měření aktuální hladiny stresu.

Analýza dat byla vyhodnocena pomocí popisné statistiky v programu MS Excel. Následné testování hypotéz bylo provedeno ve statistickém programu SPSS Statistics, hladina spolehlivosti byla stanovena na 95 %. Výzkumný soubor tvořilo 714 žen na rodičovské dovolené.

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1.1 Definice stresu

Pojem stres má svůj původ v latině. Anglickou podobu „stress“ můžeme překládat jako důraz, tlak, váha, nepohoda (Plamínek, 2013). Keil (2004) uvádí, že až do 20. let 20. století se pojem stres užíval ve fyzice, aby se vyjádřilo napětí, které vznikalo v materiálu při jeho deformaci. Dále zmiňuje, že původ tohoto pojmu je v latinském *strengere*, což znamená utáhnout nebo zavřít.

Definice stresu jsou různé. Selye (2016) definuje stres jako míru opotřebenosti způsobené životem. Buchtová (2013) stresem nazývá obrannou odpověď organismu na mimořádně silný podnět, kterému se říká stresor. Cílem je příprava organismu na zvýšený výdaj energie, tj. na útok nebo útek. O stresoru píše i Praško et al. (2013), který uvádí, že stres je tělesná a duševní reakce na stresor. Bartůňková (2010) ve své knize píše, že stres lze chápat z odborného nebo laického pohledu, na základě čehož se pak definice stresu různí. Našli bychom zde ale i prvky, které mají oba pohledy na stres společné, a sice ohrožení nebo narušení celistvosti živé, eventuálně neživé hmoty. Kebza (2005) uvádí, že právě díky modernizaci, rozvoji médií a popularizaci tohoto pojmu dochází ke změnám chápání termínu stres. V dnešní době bývá za stres považována jakákoliv zátěž bez ohledu na to, zda je jedná o zátěž prospěšnou či naopak. Fyziolog Hans Selye se zasloužil o zápis pojmu stres do lékařského slovníku (Buchtová, 2013). Jeho zásluhou se ve 30. letech 20. století vyvinula teorie stresu, díky čemuž je vnímán jako hlavní průkopník v této oblasti (Viner, 1999).

1.2 Stres jako moderní pojem

Stres se stal moderním a univerzálním pojmem a je také považován za velmi rozšířený problém dnešní doby (Praško et al., 2008). Jeden z mnoha názorů na vliv stresu na lidské zdraví mluví o tom, že stres působí jako zárodek či spouštěč u většiny nemocí (Křivohlavý, 2010). F. J. M. Marón (2018) například popisuje kardiovaskulární onemocnění, na jejichž vznik a vývoj má vliv psychosociální stres.

Nadměrnou zátěž občas prožíváme všichni. V našem každodenním životě se vyskytuje mnoho nepříznivých, zátěžových či stresových situací, reakce lidí na tyto události jsou však různé (Atkinson et al., 2003). Lidé běžně popisují svůj stres jako tlak úkolů, nedostatek času, nejisté pracovní podmínky atd. To ovšem není stres, ale stresory, které nám způsobují zátěž, a pokud budou na náš organismus déle působit, můžou ve stres vyústit (Plamínek, 2013). Stresem není jen reakce na přímé ohrožení, ale i očekávání ohrožení a s ním spojená úzkost, napětí, strach a obavy (Medicina, ©2001-2018). Míra zvládnutí stresu je tedy u každého jedince odlišná. To, co jednomu člověku působí stres, může být pro druhého normální, či dokonce výzvou nebo potěšením (Praško et al., 2008).

Při stresových situacích se uplatňují vývojově staré mechanismy, které umožňují přežití organismu vystaveného nějakému nebezpečí. V tuto chvíli probíhá mobilizace veškerých sil, tělo se připravuje na boj či útěk s cílem přežití jedince (Vokurka et al., 2004). V dnešní moderní době převládají stresové události způsobené psychickým ohrožením, avšak organismus na ně reaguje stejným mechanismem jako na hrozbu fyzickou. Odbourání nahromaděné energie a stresových hormonů pomocí boje nebo útěku tedy neproběhne (Atkinson et al., 2003). Zde platí, že čím méně máme pohybu, tím méně se naše tělo mobilizuje. Následkem časté aktivace stresových mechanismů může dojít k dlouhodobému přetěžování organismu a následně k rozvoji civilizačních chorob (Vokurka et al., 2004).

Vyšší míra prožívaného dlouhodobého stresu působí negativně na naše tělo a má vliv na rozvoj závažných zdravotních obtíží (Křivohlavý, 2010). Dlouhodobý stres je spojen s nízkou úrovní prožívaného štěstí (Slezáčková, 2012). Stres bývá často spojován s negativními situacemi a vyvolává tak u lidí dojem, že se jedná pouze o něco negativního (Ulrichová, 2012). Mills et al., (2008) uvádějí tzv. distres, který řadí mezi emocionální zážitky s negativními pocity, a jeho opak, tzv. eustres, který bývá spojován s kladnými emocemi.

1.3 Stresory

Stresor je příčina či spouštěč stresu. „Stresory jsou zatěžující a často i škodliví činitelé (např. ekogenní, fyzikálně chemické, psychogenní, sociogenní povahy) způsobující stres“ (SCS.ABZ.CZ, ©2005-2018). Stresory jsou tedy velmi silné podněty (např. biologické, chemické, fyzikální, sociální, psychologické), které pronikají a působí na člověka z vnějšího prostředí (Kukačka, 2009). Jedná se o nějakou životní událost nebo vnitřní prožitek, jako je například vzpomínka (Večeřová–Procházková, Honzák, 2008). Obecně stresory vyvolávají v organismu stav stresu nebo stresovou reakci (Kukačka, 2009).

Praško et al., (2008) uvádí 4 kategorie nejčastějších každodenních stresorů:

- vztahové stresory: problémy spojené s výchovou dítěte, narození potomka a vliv takové události na celou rodinu, mezigenerační soužití a neshody, sexuální nesoulad s partnerem či rozvod, rozchod a jejich hrozba ve vztahu;
- pracovní a výkonové: nízký příjem, konflikty s kolegy či nadřízenými, špatné pracovní podmínky, hrozba ztráty práce a následné dluhy, nezaměstnanost, často se měnící pracovní podmínky;
- stresory v souvislosti s životním stylem: neuspokojivé bydlení, nedostatek či absence zájmových aktivit, izolovanost rodiny, nedostatek přátel, neschopnost vhodně využít volný čas;
- handicap a nemoci: tělesné či psychické nemoci dané osoby či člena rodiny, handicap, závislosti (gambling, drogy, alkohol, léky).

Studie ukazují, že odolnost vůči stresorům lze postupně posilovat, a to tím, že se jedinec bude cíleně vystavovat určitým životním událostem (M. F. Crane et al., 2019).

1.4 Stresové reakce

Spouštěči stresové reakce jsou stresory, které vedou organismus do stádia pohotovosti a připravenosti (k boji nebo útěku). Pokud se nedostaví úspěch, v organismu nastává útlum a rezignace (Praško et al., 2014). Stresové reakce jsou fyziologické a psychické reakce organismu na vnější, ale i vnitřní prožívané nebezpečí (Křivohlavý, 2010). Je to

tedy poplachová reakce organismu, kdy člověk mobilizuje energii potřebnou pro rychlou soustředěnou akci (Medicina, ©2001-2018).

- Fyziologické reakce

1. fáze stresové reakce – poplachová reakce – základem pro tuto fázi je varování, že je přítomen stresový faktor (Langmeier et al., 2008). Nastává tedy stresová situace, kdy se aktivuje hypotalamus (tvoří dolní část mozku), který řídí dva systémy. Pro tuto dvojí funkci v nouzových situacích je hypotalamus nazýván mozkovým centrem stresu (Atkinson et al., 2003).

2. fáze stresové reakce – všeobecný adaptační syndrom – tato fáze nastupuje při déletrvajícím působení stresoru (Mourek, 2008). Cílem organismu je vytvořit si ochranu pro překonávání či přečkání stresové situace, a proto dojde k zesílení útlumové složky. Organismus se snaží o vyrovnání se s hrozbou útekem nebo útokem (Praško et al., 2014).

3. fáze stresové reakce – vyčerpání – jedná se o poslední fázi stresu, která nastává v situacích, kdy je stres neúnosně silný nebo trvá příliš dlouho. Dlouhodobým působením stresu se vyčerpají všechny zdroje energie (Večeřová-Procházková, Honzák, 2008).

- Psychická reakce

Spolu s fyziologickými reakcemi vyvolává stres reakce, které se projevují v duševní oblasti a nazýváme je psychologickými (Huber et al., 2009). Příznaky stresového stavu lze rozdělit do 3 skupin – fyziologické, psychologické a behaviorální, což jsou příznaky, které se objevují v našem chování (Křivohlavý, 2010). Nejdříve a nejjemnější příznaky se objevují právě v našem chování, proto bychom měli svému tělu naslouchat (Křivohlavý, 2010).

Komplexní psychologické prožívání stresu může člověk nejčastěji vnímat ve třech hlavních oblastech:

1. Emocionální (citové) reakce na stres – „Emoce jsou psychické procesy vyjadřující subjektivní vztah člověka k jeho vlastním projevům i okolním jevům a

situacím“ (lidské emoce, ©2018). Typickým emočním prožitkem ve stresu je úzkost, která může být definována různě. Úzkost si můžeme představit například jako nejasný pocit stísněnosti zahrnující strach, zlé předtuchy a obavy. Často je doprovázena fyzickými příznaky (bušení srdce, nevolnost, tíže na hrudi), původ bývá nejasný či neznámý (Hartl et al., 2015). Mezi další reakce na stresovou událost patří vztek, frustrace, agrese, apatie či deprese (Huber et al., 2009). Emocionálními příznaky stresu mohou být například obtížná koncentrace pozornosti, nepřiměřené starosti o vlastní zdraví, nadměrné zatěžování se nedůležitými věcmi, prudké a výrazné výkyvy nálad, zvýšená podrážděnost a únava (Vobořilová, 2015).

2. Kognitivní reakce na stres – vlivem působení stresorů mají lidé často oslabené či zcela vytracené kognitivní (poznávací) funkce (Vobořilová, 2015). Jedná se o zhoršenou koncentraci, logické uspořádání myšlenek či uvažování, neschopnost soustavné činnosti. Důsledkem bývá zhoršení výkonu, nespokojenost se sebou samým či zhoršení krátkodobé i dlouhodobé paměti (Huber et al., 2009).

3. Behaviorální reakce na stres – působení stresorů se dotýká i našeho chování a jednání, nejčastějšími projevy jsou pak již zmiňovaný útok nebo útek. Mezi útekové strategie patří vyhýbání se kontaktu s lidmi, každodenním povinnostem či odkládání úkolů (Hartl et al., 2015). Lze zařadit i celkové zrychlení životního tempa, jako například zrychlená chůze, hltání jídla, zvýšená konzumace alkoholických nápojů, zvýšení/nárůst počtu vykouřených cigaret či užívání léků. K boji řadíme například časté konflikty s lidmi, neschopnost ústupku či kompromisu, nesnášenlivost až projevy agrese (Huber et al., 2009).

- Psychosomatická reakce

Pojem psychosomatika bychom mohli rozložit na výrazy psyché - duše - a soma - tělo. Jedná se tedy o pohled na zdraví a nemoc, kdy tělesné a psychické prožitky spolu úzce souvisí, jsou propojeny a vzájemně na sebe působí. Na těle se projevuje skrytý duševní nesoulad (psychosomatika – psychoterapie). Projevy mohou být bušení srdce, bolesti na hrudi, poruchy spánku, zažívací potíže, mohou vyústit až v kožní problémy, problémy s trávením či imunitou, v onemocnění dýchacího ústrojí nebo kardiovaskulárního systému (Hartl et al., 2015). Ztráta zaměstnání a status nezaměstnanosti s sebou nesou

mnoho důsledků, které se nám projeví jak v psychice, tak somatice (Večeřová-Procházková, Honzák, 2008).

- Fyziologické reakce

Fyziologické reakce bývají na první pohled na člověku poznat. Řadíme sem například bušení srdce, bolesti hlavy nebo břicha, bolest a tlak na hrudi, časté nucení močit, u žen změny v menstruačním cyklu, vyrážku či ekzém a svalové napětí (Večeřová-Procházková, Honzák, 2008).

1.5 Eustres a distres

S každým působením stresu dochází k posílení nebo oslabení naší celkové odolnosti (Plamínek, 2013). Určitá míra stresu je tedy pro člověka užitečná, bez stresu bychom neměli dostatek podnětů a motivace k překonávání překážek (Huber et al., 2009).

Již v roce 1976 Hans Selye (1976) definoval eustres a distres. Jako hlavní rozdíl uvádí pozitivní (žádoucí) a negativní (nežádoucí) dopady reakcí na stres. Nežádoucí dopady v rámci psychologických výzkumů zkoumali Holmes a Raheh (1967), kteří skrze škálu měřili dopady různých událostí v životě člověka.

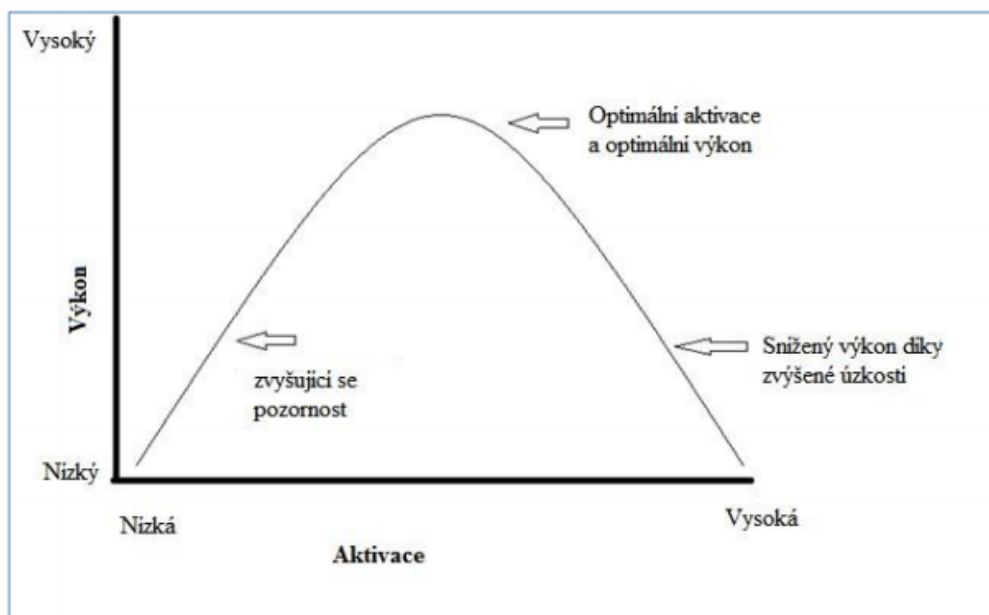
Eustres bývá charakterizován jako pozitivní stres či zátěž vycházející z pozitivních zážitků, jako jsou svatba, narození dítěte, povýšení, výhra atd. (psychoweb.cz, ©2008-2018). Eustres tedy stimuluje jedince k vyšším nebo lepším výkonům a motivuje lidské jednání. Lidé, kteří umějí eustres vyhledávat, mají radost z běžných životních situací či ze zvládnutí překážek, které nám každodenně život přináší. Takovíto jedinci se stávají odolnější vůči stresu a mají předpoklady být silnější, vyrovnanější osobnosti (Plamínek, 2013). Příkladem eustresu již zmiňovaná svatba – nevěsta během celého dne prožije mnoho stresových situací, avšak je jí to příjemné, podstupuje to dobrovolně (Křivohlavý, 2010).

Distres bývá naopak charakterizován jako negativní stres, vycházející z negativních zážitků, jako je úmrtí blízkého, rozvod, neúspěch, výpověď atd. (Hartl et al., 2015). Je spojován s prožíváním negativních emocí, jako je strach, smutek, zklamání, obavy,

pocit méněcennosti atd. (Plamínek, 2013). Distres nás varuje před existujícím nebezpečím, které může jedince poškodit či u něj vyvolat onemocnění (Plamínek, 2013). Křivohlavý (2010) ve své publikaci uvádí, že stres má negativní vliv na kardiovaskulární systém, imunitu, svalový systém a na dýchání.

O eustresu hovoří i teorie Yerkesa a Dodsona (1908), která říká, že přirozená míra stresu vede k přiměřené míře aktivace organismu, čímž může motivovat k vyšší výkonnosti. Tuto teorii znázorňuje následující obrázek (obrázek č. 1).

Obrázek č. 1: Teorie Yerkesa a Dodsona



Zdroj: Kloudová, G., 2014, s. 10

Obrázek ukazuje, že pokud je intenzita stresorů v přiměřené míře, dochází k optimální aktivaci a optimálnímu výkonu jedince. Oproti tomu, pokud je organismus přetížen, člověk pociťuje velkou úzkost a výkon výrazně klesá. Přiměřená psychická a fyzická zátěž je pro člověka žádoucí, neboť dochází k získání vyšší odolnosti a později je ve stejné situaci člověk lépe připraven.

1.6 Příčiny stresu – stresové faktory

Příčinami stresu jsou stresory, tedy momentální okolnosti, které způsobují stres (Huber et al., 2009). Spouštěčem či podnětem může být cokoli, ať už se jedná o signály vycházející z našeho těla či mysli, nebo signály přicházející z okolního prostředí. Summer a Gallagher (2017) tvrdí, že nezaměstnanost je druh chronického stresu, který má vliv na lidské zdraví. S tímto tvrzením souhlasí i Fleming et al. (2010), který napsal studii zabývající se behaviorálními a biochemickými reakcemi na nezaměstnanost.

Zdroje stresu tedy můžeme rozdělit na vnější a vnitřní (Hartl et al., 2015). Existují velké rozdíly v tom, jak jednotlivé situace působí na různé jedince. Rozdíly mohou záviset na věku, kultuře, zvyklostech nebo již nabytých zkušenostech. Někteří lidé považují zátěžové situace za stresové, jiní jako výzvu (Vobořilová, 2015).

1.6.1 Vnější faktory

Vnější příčiny stresu můžeme rozlišit na:

Fyzikální faktory – nadměrný hluk, prudké světlo, nízká teplota, vysoká prašnost.

Chemické faktory – působení jedů, virů, chemikálií, kouření v pracovním procesu.

Psychosociální faktory – pracovní přetížení, ohrožení ztráty zaměstnání, nedostatečné ohodnocení, nedostatek času pro soukromý život, neschopnost oddělit práci od soukromého života (Huber et al., 2009).

Stres může být vyvolán nepřeberným množstvím událostí. Některé události ovlivňují mnoho lidí (například válka, stávka, dopravní nehoda, dopravní kolaps), jiné představují vážné změny v životě jedince (například nemoc) (Huber et al., 2009). Nejen negativní životní události (například propuštění v práci, rozvod, smrt blízkého člověka) mají tendenci být pro jedince stresující. Často se jedná i o události, které jsou nepředvídatelné, neodvratitelné, neovlivnitelné, významné, prudké a neznámé (Ulrichová, 2012).

Američtí psychologové Thomas H. Holme a Richard H. Rahe více než 15 let pracovali na vytvoření **Škály životních událostí**. V tabulce má každá událost, představující pro organismus určitou zátěž, stanoven počet stresových bodů ukazující na její závažnost

(Mikušková, ©2013). Autoři při konstrukci této škály vycházeli z rozborů hovorů a anamnéz mužů a žen různého věku a společenského postavení (Linkos.cz, 2017). V tabulce jsou stresující události seřazeny dle úrovně stresu, který jedinci působí – od maxima po minimum. Smrt partnera, rozvod a rozchod manželů jsou první tři nejstresovější životní události, naopak dovolená, Vánoce a drobné porušení zákona se nachází na nejnižším stupni této škály (Holmes et al., 1967).

1.6.2 Vnitřní faktory

Vnitřní neboli vrozené faktory souvisí s křehkostí či odolností osoby vůči stresu (Plamínek, 2013). Vrozený je také temperament, který nám svými vlastnostmi určuje přístup ke stresovým situacím. Temperament je poměrně málo ovlivnitelný učením, ale může se v průběhu života, vzhledem k nabývání zkušeností a znalostí, měnit (Nakonečný, 2009). Temperamentové vlastnosti se projevují v chování a emočním prožívání jedince. Dalšími vnitřními faktory mohou být právě naučené vlastnosti a hodnoty, které jsme se během života neučili (například hodnotový systém, přístup k nenadálým situacím, reakce, stereotypy) (Říčan, 2010).

1.7 Prevence a metody zvládnání stresu

Způsoby či strategie zvládnání zátěžových – stresových – situací, způsoby vyrovnání se s nimi, obranné techniky a mechanismy charakterizuje slovo coping (Večeřová–Procházková, Honzák, 2008). Pokud známe příčiny stresu, lze těmto vlivům, situacím či stresovým reakcím předcházet (Kebza, 2005). Rozlišujeme vnější a vnitřní faktory, které zvládnání stresu ovlivňují. Mezi ty vnější řadíme práci, vztahy mezi lidmi, problémy a situace každodenního života. Naopak výživa, fyzická aktivita, zdraví, relaxace, dostatek spánku a odpočinku jsou vnitřní faktory, které ovlivňují zvládnání stresu (Hartl et al., 2015).

Zvládnutí stresu dělíme do pěti pilířů: prevence, předvídání, příprava, percepce a poučení. Z toho vyplývá, že nejlepší je včas odhalit původce stresu a těmto faktorům, situacím či spouštěčům se vyhnout (Praško et al., 2008). Ne vždy se ale stresu vyhnout lze, proto pokud víme, že brzy nastanou náročné situace, měli bychom se věcně a emocionálně připravit. Tím dojde k předvídání a přípravě, a také k snadnějšímu

zvládání stresu. Důležitá součást práce se stresem je percepce (naše subjektivní vnímání situace) (jaknastres.cz). Často nás stresují naše představy ještě dříve, než daná situace nastane. S tímto lze ale také pracovat. Fantazijní myšlení bychom měli nahradit více reálným, čímž ovlivníme naše chování v dané situaci (Kukačka, 2009). Posledním pilířem je poučení, tedy pokud již stresová situace nastala, měli bychom si nejprve my sami vyhodnotit míru a příčinu stresu. Stres se dá vyřešit právě odstraněním příčin, které nám stres vyvolaly. Z této události se poučit a následné zvládání stresu by mělo být pro člověka snazší (Hartl et al., 2015).

Nepostradatelným pomocníkem ve zvládání stresu je cvičení. Správná meditace, využívání relaxačních technik nebo jóga mají blahodárné vlivy na celé tělo (psyche karakeva, ©2017). Lidé na stres reagují jinak, míra zátěže je také velmi individuální, proto ani techniky zvládání stresu nejsou univerzální (Vobořilová, 2015). Přesto víme, že relaxační techniky, hluboké dýchání, meditace či progresivní svalová relaxace jsou mocnými prostředky pro aktivaci relaxačního stavu, a pomáhají tedy při zvládání stresu (Hartl et al., 2015). Většina autorů, kteří se zabývají prevencí stresu, doporučuje vytvoření rovnováhy jedince a zvolit aktivní přístup (Kukačka, 2009). Bartůňková (2010) rozlišuje aktivní a pasivní techniky, které se využívají pro zvládání dlouhodobého stresu:

Aktivní techniky:

- agrese – v problémových situacích je považována za nejefektivnější techniku zvládání, v rámci společnosti vždy záleží na míře agrese, zda bude považována za přijatelnou či nepřijatelnou;
- upoutávání pozornosti – může zvyšovat sebevědomí a tím zaktivnit přístup jedince;
- identifikace – jedinec se ztotožňuje například s filmovým hrdinou či hudebníkem, může to vést k vyššímu sebevědomí nebo přijetí jiných názorů a životních postojů;
- kompenzace – kompenzací si jedinec vyrovnává, vynahrazuje či vyvažuje určité potřeby, zde to může být východiskem pro pocit méněcennosti;
- sublimace – sublimací označujeme jeden z obranných mechanismů, nepříjemné nebo společensky nepřijatelné pudy a emoce jsou při sublimaci nevědomě přeměněny do jiných společensky přijatelných aktivit (pozitivní sublimací je například práce).

Pasivní techniky:

- popření – jedinec nechce přijmout nebo vnímat určitou situaci, může mít za následek dočasné zklidnění;
- regrese – člověk se v dané situaci zachová nezralým, zjednodušeným způsobem, dospělý jedinec se zachová jako dítě, což může být pouze ochrana před stresem;
- izolace;
- denní snění – útek z reality do fantazie, dochází ke kompenzaci stresové situace;
- únik do nemoci – tato technika je typická u dětí, kdy se skrže předstíranou nebo vyvolanou nemoc snaží upoutat pozornost.

Křivohlavý (2010) uvádí, že nejdůležitějším krokem v boji se stresem je orientovat se ve vlastním žebříčku hodnot.

1.7.1 Psychohygienu

Psychohygienu neboli mentální hygiena je jedním ze způsobů, jak zvládnout stres a předcházet mu. Psychohygienu je nauka o tom, jak si chránit a upevňovat duševní zdraví a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům (Stránský, 2013).

Stránský (2013) mezi doporučení sloužící k udržení, prohloubení či znovuzískání duševního zdraví a rovnováhy řadí:

- rozumný denní režim, tedy vyváženost práce s odpočinkem a volným časem, dostatek spánku,
- dostatek fyzické aktivity, aktivní trávení volného času, sport, relaxace,
- správná, racionální, jednoduchá a pestrá strava, vyhýbání se alkoholu, drogám,
- soulad v mezilidských vztazích (rodina, přátelé, zaměstnání),
- orientovat se v příčinách svých nesnází, napětí a jejich objektivní zhodnocení,
- ujasněná hodnotová orientace, reálnost svých cílů, snů, předsevzetí, smyslu života,
- sebezpoznání, sebezdokonalení, sebehodnocení, znalost svých silných i slabých stránek.

Andršová (2013) doplňuje, že bychom neměli zapomínat na humor, který by měl být součástí našeho každodenního života. S humorem máme pozitivnější myšlení a větší sílu pro vyrovnání s nepříznivými situacemi. Každý den bychom měli udělat alespoň maličkost pro své psychické zdraví (Stránský, 2013). Nedílnou součástí psychohygieny je relaxace, kterou může dojít k uvolnění nastrádaného napětí (Křivohlavý, 2010). Relaxaci dělíme na spontánní (dochází k ní bez vědomého úsilí jedince, například spánek) a diferencovanou (člověk relaxuje na základě svého rozhodnutí, vůle, snahy) (Stránský, 2013). Křivohlavý (2010) hovoří o relaxaci pomocí procházky, správného dýchání, o ventilaci emocí či hlubokém relaxačním cvičení (autogenní relaxační trénink dle profesora Schultze, uvolňování různých částí těla podle profesora Reicha a Jacobova progresivní relaxace).

1.8 Mateřská dovolená

Mateřská dovolená předchází rodičovské dovolené, nárok na ni upravuje zákon č. 262/2006 Sb. Zákoník práce, § 195. Dočteme se zde také, že žena má nárok na mateřskou dovolenou nastoupit nejdříve od počátku osmého nebo šestého týdne před očekávaným dnem porodu. V případě, že porod nastal dříve, přísluší jí mateřská dovolená od tohoto dne (cssz, 2014). V souvislosti s porodem a péčí o narozené dítě přísluší zaměstnankyni mateřská dovolená po dobu 28 týdnů; porodila-li zároveň 2 nebo více dětí, přísluší jí mateřská dovolená po dobu 37 týdnů (Zákoník práce, část 8, hlava 1, díl 1, §195).

Zákon č. 262/2006 Sb. Zákoník práce uvádí, že nejkratší doba čerpání mateřské dovolené je 14 dnů, a to v případě, že žena porodí mrtvé dítě. V případě, že porod proběhl v pořádku, rodičovská dovolená nesmí skončit ani být přerušena před uplynutím 6 týdnů ode dne porodu. Zaměstnankyně má po dobu čerpání mateřské dovolené pracovní volno a v případě splnění určitých podmínek jí vznikne nárok na peněžitou pomoc v mateřství (finance.cz, 2017). Tato dávka spadá pod nemocenské pojištění Státní správy sociálního zabezpečení a je třeba o ni žádat předepsaným formulářem. Žena má nárok na peněžitou pomoc v mateřství, pouze pokud splnila určité

podmínky předchozího zaměstnání, ze kterého se také vypočítává výše této podpory (cssz.cz, 2017).

Podmínky nároku jsou (základní dělení):

- Účast na pojištění (nejméně 270 kalendářních dní za poslední dva roky před nástupem na PPM).
- Porod dítěte (před porodem může těhotná pojištěnka pobírat PPM nejdříve od počátku 8. týdne před očekávaným dnem porodu – tento den určuje ošetřující lékař).
- Péče o dítě (pokud pečuje o dítě pojištěnec, který dítě do péče převzal – na základě rozhodnutí soudu, pokud matka dítěte zemřela nebo je-li pojištěnec otcem dítěte či manželem ženy, jež dítě porodila a nemůže nebo nesmí o dítě pečovat pro závažné dlouhodobé onemocnění a nemá nárok na výplatu PPM, nebo pokud pojištěnec, který je otcem dítěte a pečuje o něj, uzavřel s matkou dítěte písemnou dohodu ve věci péče o dítě).
- Řádně zaplacené nemocenské pojištění. Osoby samostatně výdělečně činné mají na peněžitou pomoc v mateřství také nárok, avšak musí si platit nemocenské pojištění (účast na tomto pojištění je ze zákona dobrovolná) (gender studies, 2012).

Zákon č. 187/2006 Sb. o nemocenském pojištění definuje podmínky pro **podpůrčí dobu:**

- Pojištěnce, která dítě porodila, náleží podpůrčí doba 28 týdnů.
- Pojištěnce, která porodila současně dvě a více dětí, náleží podpůrčí doba 37 týdnů.
- 22 týdnů pro pojištěnce, který:
 - převzal dítě do náhradní péče na základě rozhodnutí soudu,
 - pečuje o dítě, kterému zemřela matka,
 - pečuje o dítě za předpokladu, že je jeho otcem nebo manželem matky tohoto dítěte, a pokud není matka dítěte schopna o dítě pečovat z důvodu závažné, dlouhodobé nemoci,
 - pečuje o dítě, je jeho otcem a zároveň manželem matky dítěte na základě uzavření dohody s matkou o péči dítěte.

- 31 týdnů pro pojištěnce, vedle důvodů uvedených výše také současně pečuje ještě o dvě nebo více dětí (po uplynutí 22 týdnů mu ale PPM náleží, jen jestliže pojištěnec pečuje dále alespoň o dvě z těchto dětí).
- 14 týdnů pro pojištěnku, jež porodila a neukončila PPM před šestým týdnem ode dne porodu.

1.9 Rodičovská dovolená

Rodičovská dovolená je nárokové pracovní volno (gender studies, 2012). Dle zákona č. 262/2006 Sb. Zákoníku práce je zaměstnavatel povinen poskytnout zaměstnankyni nebo zaměstnanci rodičovskou dovolenou, která slouží k prohloubení péče o dítě. *Rodičovská dovolená přísluší matce dítěte po skončení mateřské dovolené a otci od narození dítěte, a to v rozsahu, o jaký požádají, ne však déle než do doby, kdy dítě dosáhne věku 3 let* (zákoník práce, část 8, hlava 1, díl 1, §196).

Podmínky rodičovské dovolené stanovuje zákon č. 262/2006 Sb. Zákoník práce:

Zaměstnankyni přísluší rodičovská dovolená:

- ode dne převzetí dítěte do péče nahrazující péči rodičů na základě rozhodnutí příslušného orgánu až do dne, kdy dítě dosáhne věku 3 let,
- bylo-li dítě převzato po dosažení věku 3 let, přísluší rodičovská dovolená po dobu 22 týdnů, pokud bylo dítě převzato nejdéle do 7 let jeho věku,
- po skončení mateřské dovolené.

O rodičovský příspěvek musí žadatel včas zažádat na úřadu práce (cssz, 2017). Při žádosti je třeba předložit občanský průkaz, rodný list všech dětí do čtyř let věku a doklad o tom, jak dlouho a v jaké výši byla pobírána peněžitá pomoc v mateřství (finance, 2016). Od šesti týdnů po porodu může osoba pobírající rodičovský příspěvek pracovat. Pokud by se vykonávaná činnost týkala stejného zaměstnavatele, musí osoba vykonávat jinou činnost, a to na dohodu o provedení práce nebo na dohodu o provedení činnosti (cssz, 2017). Na rodičovský příspěvek má nárok kdokoli, kdo má dítě do 4 let věku, v daném okamžiku však pouze jeden z rodičů (gender studies, 2012). Celková výše rodičovského příspěvku je 220 000 Kč a tato výše zůstává stejná, i pokud se rodiče

na rodičovské dovolené střídají. Čerpání je možné maximálně do 4 let věku dítěte (finance.cz, 2017).

Varianty čerpání rodičovského příspěvku

Rodič má možnost čerpat příspěvek až do výše, která je totožná s peněžitou pomocí v mateřství, která převyšuje 36 000 Kč (gender studies, 2012). Měsíční výše však nemůže být vyšší než 70 % vyměrovacího základu a zároveň vyšší než 11 500 Kč měsíčně (cssz, 2017). Pokud v době narození nelze žádnému z rodičů stanovit denní vyměrovací základ, nemají možnost volby (finance.cz, 2017). Těmto rodičům náleží rodičovský příspěvek v pevně stanovených částkách až do 4 let věku dítěte (cssz, 2017). Výše měsíčního příspěvku lze měnit jednou za 3 měsíce (penize.cz, 2018).

1.10 Ostatní dávky

Vyrovnávací příspěvek v těhotenství a mateřství

O tomto příspěvku hovoří zákon č. 262/2006 Sb. Zákoník práce, který uvádí, že tato dávka patří do dávek nemocenského pojištění a poskytuje se zaměstnankyni, která byla z důvodu těhotenství nebo mateřství dočasně převedena na jinou práci. Z této práce má, bez svého zavinění, nižší výdělek než před narozením dítěte (gender studies, 2012).

Dávka náleží zaměstnankyni, která:

- je těhotná,
- kojí,
- není více než 9 měsíců po porodu a zároveň byla převedena na jinou práci, protože stávající práce je těmto ženám zakázána, nebo pokud ohrožuje jejich zdraví (toto rozhoduje ošetřující lékař) nebo zdraví dítěte (gender studies, 2012).

Tato dávka se poskytuje za kalendářní dny, po které trvalo převedení na jinou práci. Těhotné zaměstnankyni je příspěvek vyplácen nejdéle do začátku šestého týdne před očekávaným dnem porodu dítěte (gender studies, 2012). Pokud je příspěvek poskytován z důvodu ohrožení mateřství, je poskytnut nejdéle do konce devátého měsíce po porodu. U kojících zaměstnankyň je příspěvek vyplácen po celou dobu kojení (finance.cz, 2017).

Výše VPTM se stanoví jako rozdíl redukováného denního vyměřovacího základu zjištěného ke dni převedení zaměstnankyně na jinou práci a průměru jejích započitatelných příjmů připadajících na jeden kalendářní den v jednotlivých kalendářních měsících po tomto převedení (česká správa sociálního zabezpečení, 2017).

Porodné

Tato dávka je jednorázově poskytována rodině, která má nízké příjmy. Porodné přispívá na náklady související s narozením prvního nebo druhého živého dítěte (gender studies, 2012). Částka porodného činí u prvního dítěte 13 000 Kč, u druhého pouze 10 000 Kč (finance.cz, 2017).

Nárok na porodné je vázán na stanovenou hranici příjmů v rodině, která v kalendářním čtvrtletí předcházejícím kalendářnímu čtvrtletí, ve kterém se dítě narodilo, musí být nižší než 2,7násobek životního minima rodiny (finance.cz, 2017). V roce 2018 na porodné tedy dosáhnou rodiny, které mají čistý příjem do 20 817 Kč a matky samoživitelky do 13 176 Kč (finance.cz, 2017). Do rozhodného příjmu se nezapočítává rodičovský příspěvek a přídavek na dítě (finance.cz, 2017).

1.11 Nezaměstnanost

Zaměstnanost velmi významnou měrou ovlivňuje kvalitu života jedince (Bartáková, 2009). Člověk by měl mít snahu dosahovat plného zdraví, které Světová zdravotnická organizace v roce 1948 definovala jako stav plné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoliv pouze jako stav absence nemoci (Martínková, 2018). Práce je pro mnohé podmínkou důstojné existence, přináší člověku užitek, pocit důležitosti, prospěchu a seberealizace (Buchtová, 2013).

Nezaměstnanost na člověka působí všemi směry a velmi ho ovlivňuje (Boleloucký, 2018). Dopady nezaměstnanosti mohou být duševní, zdravotní (fyzické a psychické) a sociální (Martínková, 2018). Pokud je člověk dlouhodobě bez práce, pociťuje značnou paniku, nejistotu z budoucnosti, ekonomickou ztrátu a také osobní selhání (Buchtová, 2013). Dlouhodobá nezaměstnanost s sebou přináší velké finanční nedostatky, na které

musí člověk pružně reagovat (Martínková, 2018). Jedná se o velmi stresující zážitek či období v životě člověka, které je navíc společností vnímáno jako selhání jedince (Boleloucký, 2013).

Bednář (2001) ve své publikaci uvádí **druhy nezaměstnanosti**:

- Frikční nezaměstnanost – lze ji chápat jako běžnou změnu zaměstnání, přičemž doba mezi opuštěním pracovního místa a nalezením nového nebývá dlouhá. Tento druh nezaměstnanosti se také vyskytuje u osob, které vstupují na trh práce po ukončení souvislé přípravy na budoucí povolání. Frikční nezaměstnanost není společensky vnímána jako závažný problém a nemá na jedince závažné dopady.
- Strukturální nezaměstnanost – vyznačuje se ztrátou zaměstnání z důvodu plošného rušení pracovních pozic v určitém sektoru, likvidace různých odvětví a v neposlední řadě i náhrady dosavadních pracovních pozic moderními technologiemi. Na trhu práce je v jednu chvíli jiná struktura míst z hlediska poptávky po práci a jiná z hlediska nabídky práce.
- Cyklická nezaměstnanost – charakteristický je nedostatek poptávky po určitém zboží v dané době. V současnosti se již vyskytuje jen velmi zřídka.
- Sezónní nezaměstnanost – střídá se dle ročního období.
- Skrytá nezaměstnanost – pracovní síly, které nejsou evidovány na Úřadu práce (často se jedná o ženy v domácnosti, osoby vykonávající rekvalifikační kurzy či jiné vzdělávací programy).

Martínková (2018) dělení doplňuje o další dva druhy:

- Neúplná nezaměstnanost – do této nezaměstnanosti se řadí jedinci, kteří pracují na zkrácené nebo částečné úvazky. Zaměstnanci bývají v nevýhodě, protože také nemají benefity a výhody jako zaměstnanci, kteří pracují na plný úvazek.
- Nepravá nezaměstnanost – sem řadíme osoby, které zaměstnání nemají, ale zároveň si žádné nehledají nebo nabídky práce odmítají. Dále sem patří osoby, které jsou registrované na úřadu práce (pobírají podporu v nezaměstnanosti), ale současně nelegálně (bez pracovní smlouvy) pracují.

1.12 Postavení žen na trhu práce

Pracovní úvazek a podmínky v práci jsou pro ženy při návratu do zaměstnání zásadní (Křížková, 2008). Standardní rozvržení pracovní doby na 5 dní v týdnu, 40 hodin týdně pro ně není zajímavá nabídka, mnohdy je to i velmi nereálná představa (vzhledem k náročnosti práce, dojíždění za prací a péči o dítě/děti a domácnost) (Bartáková, 2009). Někteří zaměstnavatelé již nabízejí modernější formy zaměstnání, a to pružnou pracovní dobu, zkrácený či částečný úvazek, případně práci z domova (Dudová, 2008).

Dalším faktorem při návratu žen po rodičovské dovolené na trh práce je dostupnost, kvalita a dosažitelnost zařízení pečujících o děti (Špidla, 2008). Jak hovoří zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), předškolní vzdělávání v mateřských školách je určeno pro děti ve věku zpravidla od 3 do 6 let, nejdříve však pro děti od 2 let (právní nárok na umístění do zařízení má dítě, které dosáhlo 3 let).

V současné době se v České republice rozšiřují dětské skupiny, což jsou zařízení pečující o děti od 0 do 6 let (Alavia, 2016). Tato zařízení mají svou legislativu, jasná pravidla týkající se hygienických požadavků na prostory a provoz, vznik a zánik oprávnění, evidence poskytovatelů, kontrolu a správní delikty (Alavia, 2016). Péče o dítě je v dětské skupině poskytována bezplatně, s částečnou úhradou nebo plnou úhradou (Soukromé školky, 2018). Ve většině případů se setkáme s částečnou úhradou (v případě, že je dětská skupina podpořena dotací) nebo s plnou úhradou. Částky se liší dle nabídky služeb, délky provozu, nadstandardních služeb, případně se do ceny promítne i úroveň vybavení dětské skupiny) (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2018). Z tohoto důvodu může být tato forma hlídání dětí pro některá matky (či rodiny) nedosažitelná a návrat ženy po rodičovské dovolené na trh práce posunut až do doby, kdy dítě přijmou do státní mateřské školy (Alavia, 2016). Pokud zaměstnavatel nevyjde ženě vstříc a nenabídne jí přijatelné pracovní podmínky a pokud nesežene zařízení, kam by mohla své dítě umístit, bude o něj pečovat sama (Špidla, 2008). Délka, po kterou je žena mimo trh práce, se odvíjí od počtu dětí, které porodí. Čím delší odmlku z trhu práce žena má, tím těžší je pro ni návrat do pracovního procesu (Křížková, 2008).

V současné době se hodně hovoří o rovnosti mužů a žen nejen na trhu práce, ale obecně ve společnosti (Alavia, 2016). A to je právě cílem brzkého návratu žen po rodičovské dovolené do zaměstnání. Sladit soukromý a rodinný život (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2018). Rovnost žen a mužů ve všech oblastech, a to i pokud jde o přístup k zaměstnání (Křížková, 2008).

1.12.1 Podniková dětská skupina

Dětská skupina musí zajišťovat potřeby a výchovu dítěte, rozvoj jeho schopností, kulturních a hygienických návyků (soukromé školy, 2018). Výhodou těchto zařízení je individuální přístup, který umožňuje nízký počet dětí ve třídě (maximálně 24 dětí) (Alavia, 2016). Přičemž zákon č. 247/2014 Sb. o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině a o změně souvisejících zákonů upravuje počet pečujících osob na dítě, tj. jedna pečující osoba maximálně na 6 dětí. Dále stanovuje primární rozdělení dětských skupin na dětské skupiny pro veřejnost a podnikové dětské skupiny.

Provozovatelem podnikové dětské skupiny je zaměstnavatel rodiče (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2018). Takovéto zařízení v rámci firmy je ohromný benefit, který umožňuje dřívější návrat zaměstnanců z rodičovské dovolené a vytvoření nových pracovních míst (Alavia, 2016). Výdaje na provoz podnikové dětské skupiny si může zaměstnavatel vykázat jako daňové uznatelné náklady (soukromé školy, 2018). V rámci zaměstnání má také dětská skupina sociální rozměr, kdy odstraňuje sociální rozdíly mezi zaměstnanci (jejich dětmi) a propojuje rodiče a děti (Alavia, 2018).

1.13 Pracovní návraty po rodičovské dovolené

Strukturální a institucionální podmínky společnosti a hodnotový žebříček žen rozhodují o načasování a způsobu návratu žen na trh práce (Křížková, 2011). Návrat žen po rodičovské dovolené na trh práce s sebou přináší určitá rizika, jako například zvýšené riziko nezaměstnanosti, nevyhovující pracovní pozice či místa a nižší mzdové ohodnocení (Bartáková, 2009).

Mezi hlavní motivy k návratu na trh práce ženy řadí zejména zlepšení finanční situace rodiny, obavy ze ztráty zaměstnání, obavy ze ztráty dovedností a znalostí a touhu po

seberealizaci (Křížková, 2011). V posledních letech se věk prvorodiček zvyšuje (Křížková, 2011). Souvisí s tím fakt, že spolu s rostoucím vzděláním a snahou o obsazení vyšších pracovních pozic role matky a hospodyně v domácnosti většinu žen neuspokojí (Svoboda, 2009). Snaha žen o sladění pracovního a rodinného života tedy nastává ještě dříve, než mohou děti nastoupit do státní mateřské školy (Bartáková, 2009). Ženám často přináší pobyt doma na rodičovské dovolené méně společenského uznání a začlenění, než by si představovaly (Křížková, 2011).

Matky, které jsou tři nebo i čtyři roky na rodičovské dovolené, si často přivydělávají formou brigád (Svoboda, 2009). Jedná se o krátkodobé činnosti, které nejsou nijak dobře finančně ohodnocené, avšak z hlediska času jsou pro matky (které nemají možnost pravidelného stálého hlídání dětí) jedinou možností (Křížková, 2011). Narození prvního dítěte a volba mezi pracovním a soukromým životem často vede k zásadnímu přehodnocení preferencí v oblasti zaměstnání žen (Fitzenberger et al., 2016). V České republice není výjimkou názor, že dítě trpí, pokud je matka zaměstnána dříve, než dítě dosáhne 3 let věku (Hašková, 2010).

Dle zákona č. 262/2006 Sb. Zákoník práce existuje několik důvodů, proč se ženy po rodičovské dovolené nevrací do svého původního zaměstnání:

- firma během čerpání rodičovské dovolené zanikla,
- zaměstnavatel ženě nabídl pracovní pozici, která ze zákona odpovídá její pracovní smlouvě, ale je z nějakého důvodu pro ženu nepřijatelná (například ve skutečnosti neodpovídá její předchozí pracovní pozici),
- zaměstnavatel již nemá pro ženu vhodnou pracovní pozici, proto s ní rozváže pracovní poměr z důvodu nadbytečnosti (v tomto případě žena dostane finanční kompenzaci).

Z výše uvedeného vyplývá, že mezi faktory, které ovlivňují rozhodování matek o načasování a způsobu návratu k výdělečné činnosti, patří zejména dostupnost institucionální a neinstitucionální nerodičovské péče o malé děti, důvěra v existující zařízení péče o děti, délka státem finančně podporované celodenní péče matek o děti, změny a porozumění systému politik upravujících pracovní-právní ochranu a finanční

podporu pečujících rodičů, a podmínky na trhu práce (z hlediska časové náročnosti práce a jistoty pracovního místa) (Křížková, 2011, s. 177).

2 CÍL PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOZÉZY

2.1 Cíl práce

Cílem práce je popsat faktory ovlivňující stres matek na rodičovské dovolené z návratu do zaměstnání.

2.2 Výzkumná otázka

S návazností na výše uvedený cíl byla stanovena výzkumná otázka:

VO: Jaké sociodemografické faktory ovlivňují stres matek na rodičovské dovolené z návratu do zaměstnání?

2.3 Hypotézy

Na základě výzkumné otázky byly stanoveny následující hypotézy:

H1: Matky, které mají nižší dosažené vzdělání, jsou stresovány více než matky s vyšším dosaženým vzděláním.

H2: Matky, které žijí na vesnici, jsou stresovány více než matky žijící ve městě.

H3: Mladší matky na rodičovské dovolené jsou stresovány z návratu do zaměstnání více než starší matky na rodičovské dovolené.

3 METODIKA

3.1 Použitá metodika

Pro realizaci práce byla použita strategie kvantitativního výzkumu. *Jedná se o výzkum, kterým lze získat reprezentativní a dostatečně velký vzorek respondentů pro potřeby statistického zpracování* (Bendová, 2018). Při kvantitativním výzkumu se vyskytuje velké množství respondentů (Kutnohorská, 2009). Statistické šetření spočívá v systematickém shromáždění informací od jedinců či skupin, následně jsou data analyzována statistickými metodami (Hendl, 2017).

Sběr dat byl uskutečněn pomocí metody dotazování s využitím standardizovaného dotazníku. Výhodou dotazníkového šetření je možnost získat data z velkých souborů, které mohou být plošně rozsáhlé a výsledky nemusí zpracovávat vysoce školení tazatelé (Hendl, 2017). Oproti tomu nevýhodou může být neporozumění či nesprávné porozumění otázkám tak, jak je zamýšlel tazatel (Sedláková, 2015).

Použila jsem jednu z nejčastěji využívaných metod pro měření aktuální hladiny stresu, tj. Českou verzi Škály vnímaného stresu. V roce 1983 tuto škálu navrhl Sheldon Cohenem s názvem Perceived Stress Scale – PSS (Buršíková Brabcová, 2018). Následně byl dotazník testován, upraven a Cohen a Williamson (1988) vytvořili poslední – aktuální verzi (Buršíková Brabcová, Kohout, 2018). Dotazník původně obsahoval 14, nyní se pracuje s 10 uzavřenými otázkami. Dotazník zkoumá, jak často jedinec hodnotí situace ve svém životě jako stresové (Lee, 2012). U každé odpovědi má respondent na výběr z pětibodové stupnice, tj. 0 = nikdy, 1 = skoro nikdy, 2 = občas, 3 = poměrně často, 4 = velice často. Otázky jsou zaměřeny na to, jak se respondent cítil nebo uvažoval během posledního měsíce popsáním způsobem.

V úvodu dotazníku jsou vlastní otázky, které jsou zaměřeny na obecné sociodemografické údaje o respondentovi (věk, místo bydliště, nejvyšší dosažené vzdělání...). Dále navazují standardizované otázky. Šest položek dotazníku je formulováno negativně, což znamená, že častější výskyt značí vyšší stres, a zbylé čtyři otázky jsou formulovány pozitivně, kdy častější výskyt značí nižší míru stresu. Dvě otázky byly zjišťovány pomocí Likertovy škály, kdy měl respondent na výběr

pětičlennou škálu odpovědí. U každé otázky bylo konkrétně vysvětleno, co znamená odpověď 1 a co odpověď 5. Likertova škála se často v dotaznících využívá pro zjišťování názorů a postojů respondentů, kteří vyjadřují míru souhlasu s daným tvrzením (Likert, 1932).

3.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvoří matky na rodičovské dovolené na Vlašimsku. Dle získaných informací Úřadu práce Vlašim k únoru 2018 pobíralo rodičovský příspěvek 694 žen (údaj z Podkladu pro zadání diplomové práce studenta), k únoru 2019 pobíralo rodičovský příspěvek 784 žen. Výzkumný soubor by tedy měl ideálně tvořit 322 matek na rodičovské dovolené na Vlašimsku, což jsem vypočítala pomocí vzorce z celkové populace a interval spolehlivosti jsem zvolila 4. Pro validní výzkum je klíčový výběr výzkumného souboru (Survio, 2013). Celé téma diplomové práce, tudíž i otázky v praktické části, jsou zaměřeny na matky na rodičovské dovolené. Výzkumný soubor je tedy jednoznačný.

Výzkum byl uskutečněn v únoru – březnu 2019. Respondentkám byl předložen standardizovaný dotazník Česká verze Škály vnímaného stresu, který byl doplněn o potřebné otázky vztahující se k hypotézám. Konkrétně se jednalo o dalších 9 otázek.

3.3 Technika sběru dat

Pro výzkum byl vytvořen elektronický dotazník (Příloha č. 1), který byl složen ze dvou částí. První část se skládá z otázek, které byly vytvořeny a vztahují se k základním informacím o respondentovi a k hypotézám. Druhou část tvoří standardizovaný dotazník Česká verze Škály vnímaného stresu. Otázky v tomto dotazníku jsou zaměřeny na to, jak se respondent cítil nebo uvažoval během posledního měsíce popsáním způsobem.

3.4 Realizace výzkumu a vyhodnocení dat

Dotazník byl zpracován do elektronické podoby na stránkách www.vyplnto.cz. V prvním kroku jsem provedla předvýzkum, abych zjistila, zda je dotazník srozumitelný a správně sestaven. Předvýzkum jsem provedla na deseti respondentech, které jsem si

zvolila ze svého okolí. Předvýzkum ukázal, že jedna otázka, která byla zadána jako povinná pro odpověď, se týká pouze maminek, které na rodičovské dovolené pracují. Ostatní maminky neměly možnost odpovědi a zároveň je systém bez odpovědi nepustil dotazník dokončit. Tuto chybu jsem následně opravila a dotazník byl zveřejněn od 15. 2. 2019 do 10. 3. 2019. Odkaz jsem umístila na webové portály dětských klubů, sdružení rodičů či specifických skupin, kde se maminky na rodičovské dovolené z Vlašimska sdružují. Dále jsem využila sociální síť Facebook, kde jsem dotazník zveřejnila a žádala o vyplnění a případné sdílení mezi další matky na rodičovské dovolené z Vlašimska.

V úvodu dotazníku byly uvedeny informace o důvodu vytvoření dotazníku, pokyny k vyplnění, informace o anonymitě a účelu distribuce.

Celkem jsem získala 714 odpovědí. Původně jsem předpokládala získání 322 respondentek, což jsem vypočítala z údajů získaných od Úřadu práce Vlašim, podle nichž k únoru 2018 pobíralo rodičovský příspěvek 694 žen. V tomto roce se však údaje změnilly, rodičovský příspěvek k únoru 2019 pobírá 784 žen. Celkem jsem získala 714 vyplněných dotazníků. Ze získaných odpovědí jsem vytvořila datovou matici a četnostní tabulky v programu MS Excel. Tato matice mi posloužila k vyhodnocení dat ve statistickém programu SPSS Statistics, kde byly testovány hypotézy metodou korelace a t – testu.

3.5 Etika

Při distribuci dotazníků jsem dodržovala následující etická pravidla:

- vyplnění dotazníku je zcela dobrovolné, každý mohl zapojení do výzkumu odmítnout,
- respondenti byli obeznámeni s tím, že dotazník je zcela anonymní, s pokyny pro vypracování a vysvětlením, k čemu budou získané odpovědi sloužit,
- pro případ dotazů či nahlédnutí do výsledků výzkumu jsem v úvodu dotazníku napsala svůj kontakt.

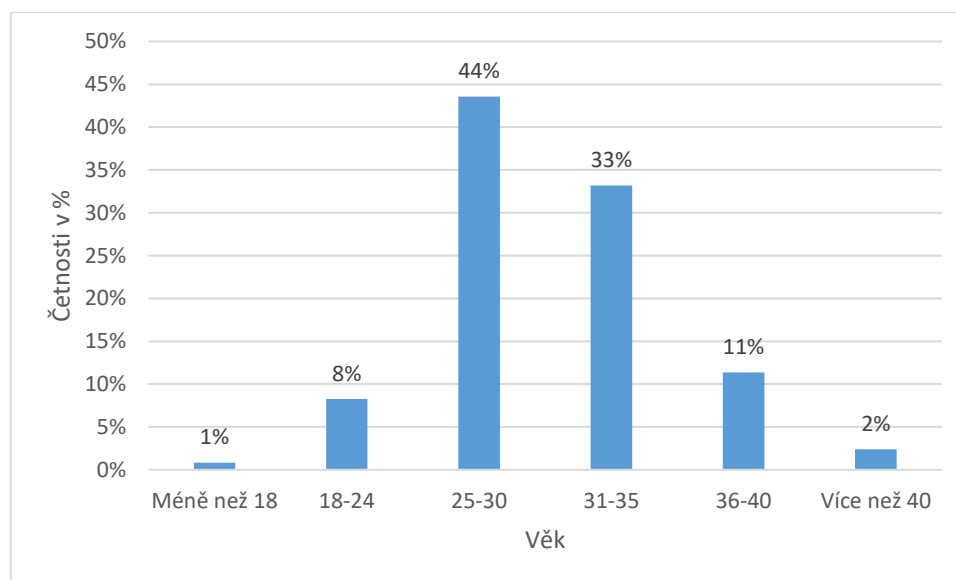
4 VÝSLEDKY

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumu se zúčastnilo celkem 714 žen na rodičovské dovolené, které byly nejprve dotazovány na základní sociodemografické údaje.

První otázka byla zaměřena na věk matek na rodičovské dovolené. Respondentky měly na výběr z šesti věkových kategorií. Výsledky seřadím sestupně dle největšího počtu zastoupení. Kategorii 25–30 let celkem zvolilo 311 respondentek. Kategorii 31–35 let celkem zvolilo 237 respondentek. Kategorii 36–40 let celkem zvolilo 84 respondentek. Kategorii 18–24 let celkem zvolilo 59 respondentek. Kategorii více než 40 let celkem zvolilo 17 respondentek a nejmenší počet zastoupení měla věková kategorie méně než 18 let, kterou zvolilo pouze 6 respondentek. Tato otázka byla povinná, tudíž zde odpovědělo všech 714 matek na rodičovské dovolené.

Graf č. 1 Rozdělení respondentek dle věku

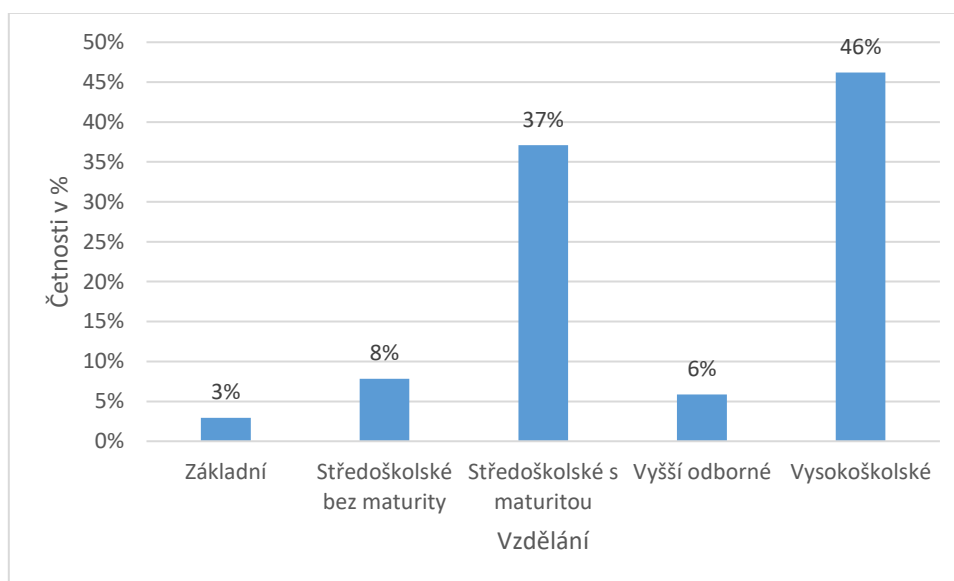


Zdroj: Vlastní výzkum

Z hlediska nejvyššího dosaženého vzdělání bylo nejvíce respondentek s vysokoškolským vzděláním, celkem 330. Dále pak 265 respondentek se středoškolským vzděláním s maturitou, 56 respondentek se středoškolským vzděláním bez maturity, 42 respondentek, které mají vyšší odborné vzdělání, a poslední kategorií

bylo základní vzdělání, kterou zvolilo celkem 21 respondentek. Tato otázka byla povinná, tudíž zde odpovědělo všech 714 matek na rodičovské dovolené.

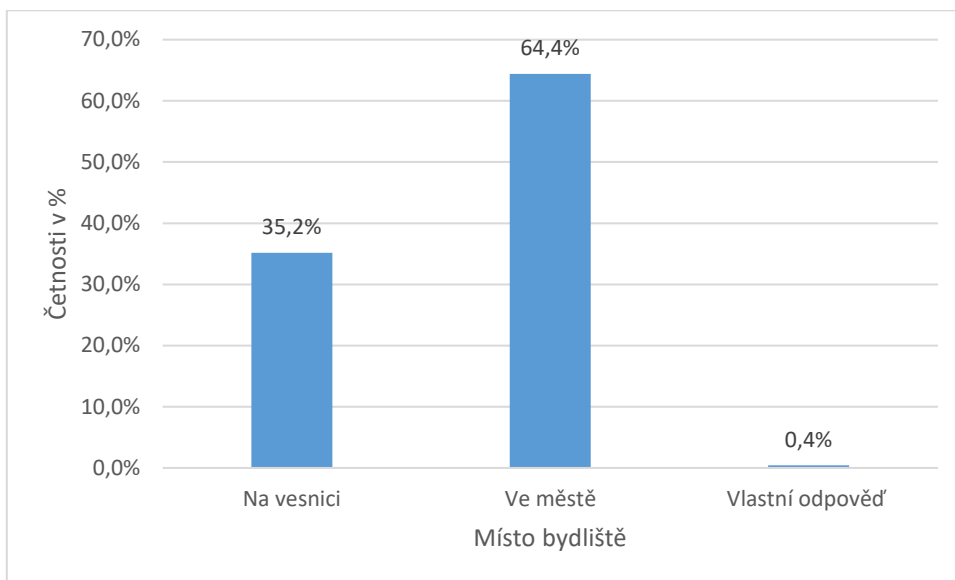
Graf č. 2 Rozdělení respondentek dle nejvyššího dosaženého vzdělání



Zdroj: Vlastní výzkum

Dalším sociodemografickým údajem bylo místo bydliště. Respondentky měly na výběr ze tří možností, kdy poslední možnost byla volba vlastní odpovědi. Nejpočetnější skupinou bylo místo bydliště ve městě, kterou zvolilo celkem 460 respondentek. 251 respondentek uvedlo, že bydlí na vesnici. Poslední možnosti vlastní odpovědi využily 3 respondentky, které uvedly odpověď „Městys“. Tato otázka byla povinná, tudíž zde odpovědělo všech 714 matek na rodičovské dovolené.

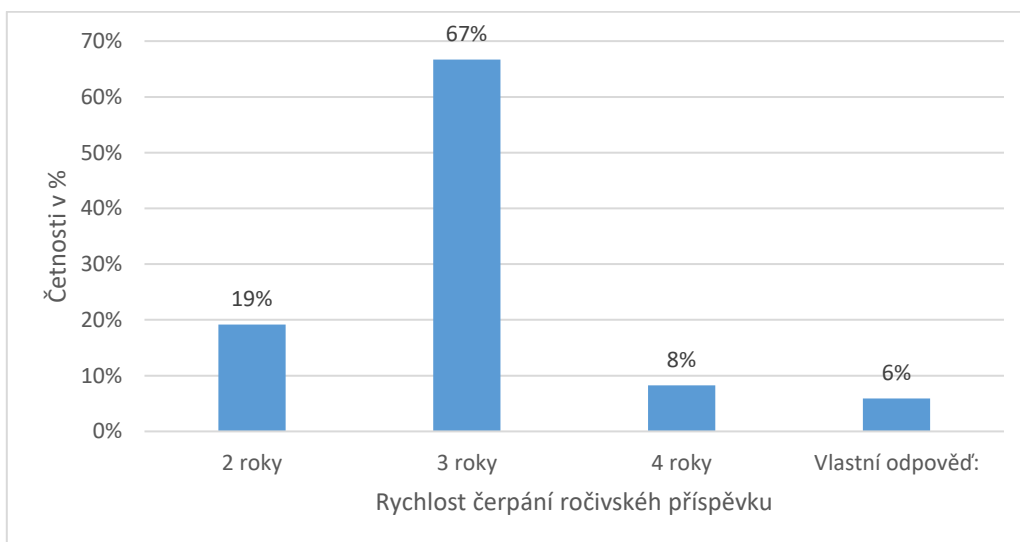
Graf č. 3 Rozdělení respondentek dle místa bydliště



Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka týkající se rychlosti čerpání rodičovského příspěvku měla 4 možnosti odpovědi. Nejvíce matek na rodičovské dovolené volí rodičovský příspěvek na 3 roky, celkem 476 respondentek. Dále 137 respondentek zvolilo možnost čerpání na 2 roky, 59 respondentek možnost čerpání na 4 roky a 42 dotazovaných zvolilo možnosti vlastní odpovědi – konkrétní odpovědi jsou zaznamenány v dalším grafu. Tato otázka byla povinná, tudíž zde odpovědělo všech 714 matek na rodičovské dovolené.

Graf č. 4 Rychlost čerpání rodičovského příspěvku

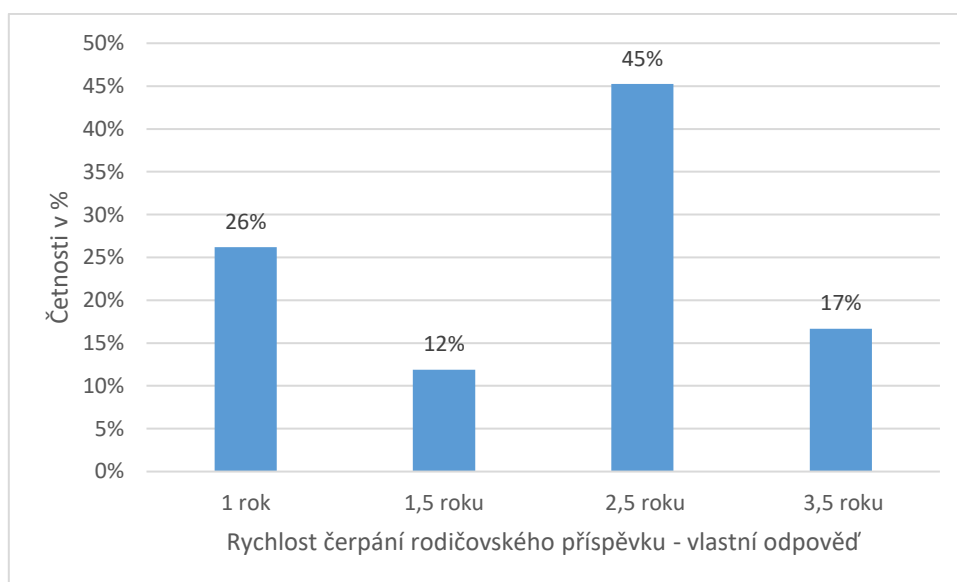


Zdroj: Vlastní výzkum

V následujícím grafu jsou znázorněny vlastní odpovědi respondentek na předchozí otázku č. 4: Jakou rychlost čerpání dávky rodičovského příspěvku jste zvolila?

Z grafu je patrné, že největší počet respondentek uvedlo 2,5 roku čerpání rodičovského příspěvku, celkem 19 matek na rodičovské dovolené. Dále pak 11 respondentek uvedlo čerpání rodičovského příspěvku pouze 1 rok, 7 respondentek uvedlo 3,5 roku a 5 respondentek uvedlo rychlost čerpání 1,5 roku.

Graf č. 5 Rychlost čerpání rodičovského příspěvku – vlastní odpověď

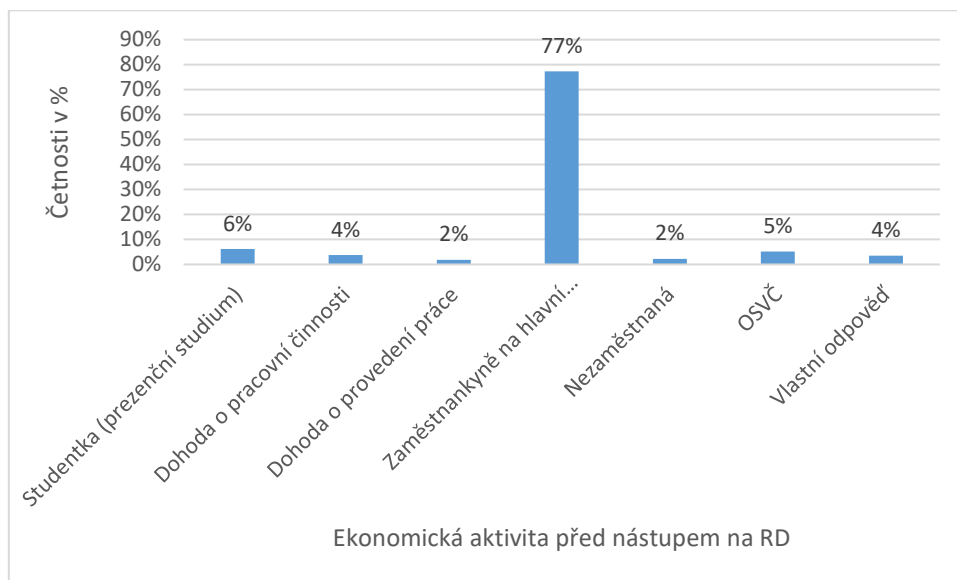


Zdroj: Vlastní výzkum

Další otázka byla zaměřena na ekonomickou aktivitu matek před nástupem na rodičovskou dovolenou. Největší zastoupení měla odpověď „zaměstnankyně na hlavní pracovní poměr“, kdy tuto možnost zvolilo celkem 552 respondentek. Dále dotazník vyplnilo 44 matek, které byly studentkou prezenčního studia, 37 matek – osob samostatně výdělečně činných, 27 matek, které pracovaly na dohodu o pracovní činnosti. Mezi respondentky bylo i 16 matek, které byly před nástupem na rodičovskou dovolenou nezaměstnané, a 13, které byly zaměstnané na dohodu o provedení práce.

U této otázky byla i možnost vlastní odpovědi, která je zpracována v následujícím grafu. Tato otázka byla povinná, tudíž zde odpovědělo všech 714 matek na rodičovské dovolené.

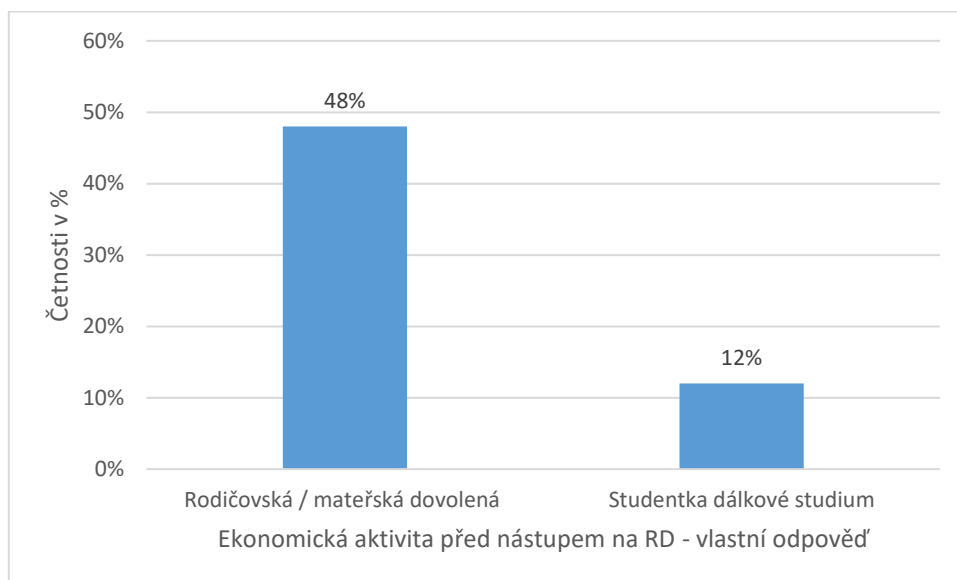
Graf č. 6 Ekonomická aktivita před nástupem na rodičovskou dovolenou



Zdroj: Vlastní výzkum

V následujícím grafu jsou znázorněny dvě nejpočetnější odpovědi na předchozí otázku č. 5 Jak jste byla ekonomicky aktivní před nástupem na současnou rodičovskou dovolenou? Možnost vlastní odpovědi využilo celkem 25 respondentek – 4 % z celkových 714 odpovědí. 12 respondentek uvedlo, že před nástupem na současnou rodičovskou dovolenou byly taktéž na rodičovské či mateřské dovolené, a 3 respondentky uvedly, že byly studentkami dálkového studia. Ostatní odpovědi se v dotaznících vyskytovaly pouze jednou, a to například: studentka a práce na půl úvazku, studentka a 90% úvazek, jednatelka a společník v s. r. o., hlavní pracovní poměr a osoba samostatně výdělečně činná nebo hlavní pracovní poměr a dohoda o provedení práce či provedení činnosti.

Graf č. 7 Ekonomická aktivita před nástupem na rodičovskou dovolenou – vlastní odpověď



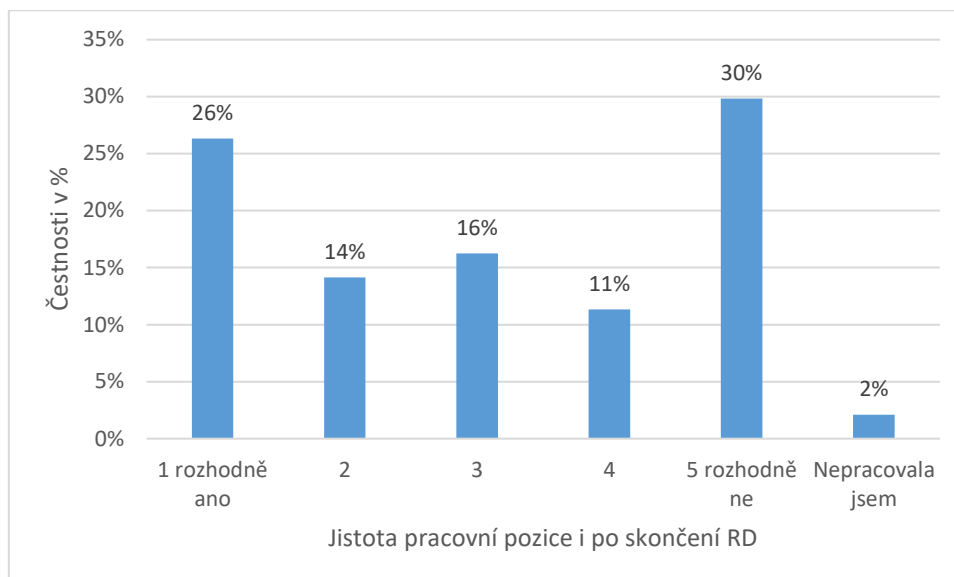
Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka č. 6 byla zaměřena na to, zda respondentky cítí jistotu pracovní pozice, kterou vykonávaly před nástupem na rodičovskou dovolenou, i po jejím skončení. Byla zde použita Likertova škála, která respondentkám nabízela možnosti odpovědi 1, 2, 3, 4, 5. Možnost 1 znamená „ano, rozhodně cítím jistotu své pracovní pozice po skončení rodičovské dovolené“ a možnost 5 znamená „ne, rozhodně necítím jistotu své pracovní pozice po skončení rodičovské dovolené“.

Nejvíce respondentek zvolilo možnost 5, tedy rozhodně necítí jistotu své pracovní pozice po skončení rodičovské dovolené, celkem 213 respondentek. Oproti tomu 188 respondentek uvedlo, že rozhodně cítí jistotu své pracovní pozice po skončení rodičovské dovolené. Dále 116 respondentek zvolilo neutrální možnost 3 (můžeme přeložit jako „nevím“), 101 respondentek zvolilo možnost 2 (můžeme přeložit jako „spíše ano“) a 81 respondentek zvolilo možnost 4 (můžeme přeložit jako „spíše ne“). 15 respondentek uvedlo, že nepracovalo.

Tato otázka byla povinná, tudíž zde odpovědělo všech 714 matek na rodičovské dovolené.

Graf č. 7 Jistota pracovní pozice i po skončení rodičovské dovolené



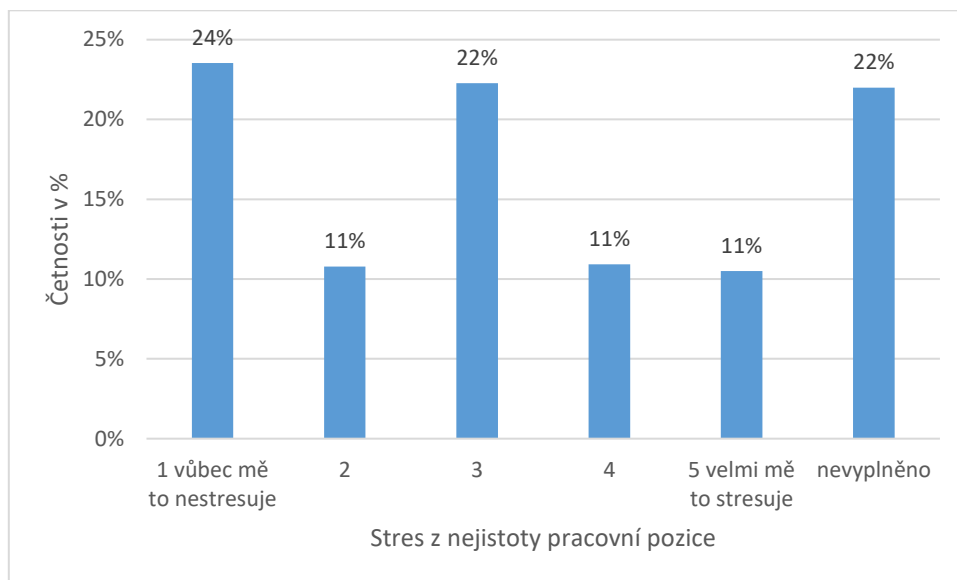
Zdroj: Vlastní výzkum

Následující graf ukazuje odpovědi na otázku č. 7 Pokud ne, stresuje Vás to? která navazuje na otázku č. 6 Cítíte jistotu své pracovní pozice, kterou jste vykonávala před nástupem na rodičovskou dovolenou, i po skončení?

Byla zde použita Likertova škála, která respondentkám nabízela možnost odpovědi 1, 2, 3, 4, 5. Možnost 1 znamená „vůbec mě to nestresuje“ a možnost 5 znamená „velmi mě to stresuje“. 168 respondentek zvolilo možnost 1, tedy vůbec mě to nestresuje. 159 respondentek zvolilo možnost 3, kterou bychom mohli vnímat jako neutrální, tedy „nevím“. Následující počty odpovědí byly velmi vyrovnané. 78 respondentek zvolilo možnost 4, kterou bychom mohli vnímat jako „spíše ano“, 77 respondentek zvolilo možnost 2, kterou bychom mohli vnímat jako „spíše ne“ a 75 respondentek zvolilo možnost 5, tedy velmi mě to stresuje.

Tato otázka byla nepovinná, týkala se pouze matek, které necítí jistotu své pracovní pozice, kterou vykonávaly před nástupem na rodičovskou dovolenou i po jejím skončení, ostatní respondentky nevyplnily, celkem jich bylo 157.

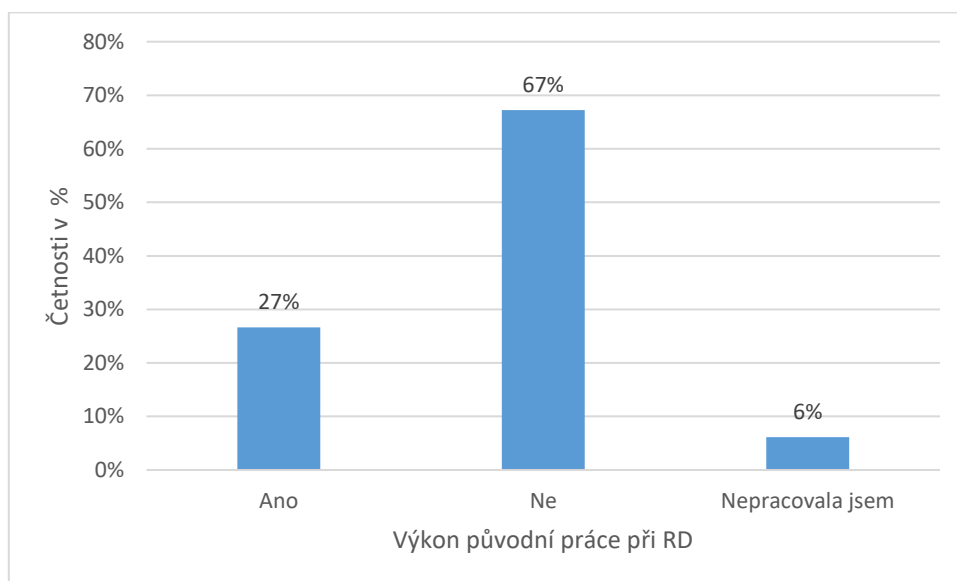
Graf č. 8 Stres z nejistoty pracovní pozice



Zdroj: Vlastní výzkum

Následující dvě otázky byly zaměřeny na výkon původní práce/zaměstnání při rodičovské dovolené. 480 respondentek zvolilo možnost „ne“ a 190 respondentek zvolilo možnost „ano“. 44 respondentek uvedlo, že nepracovaly. Tato otázka byla povinná, tudíž zde odpovědělo všech 714 matek na rodičovské dovolené.

Graf č. 9 Alespoň částečný výkon původní práce při rodičovské dovolené



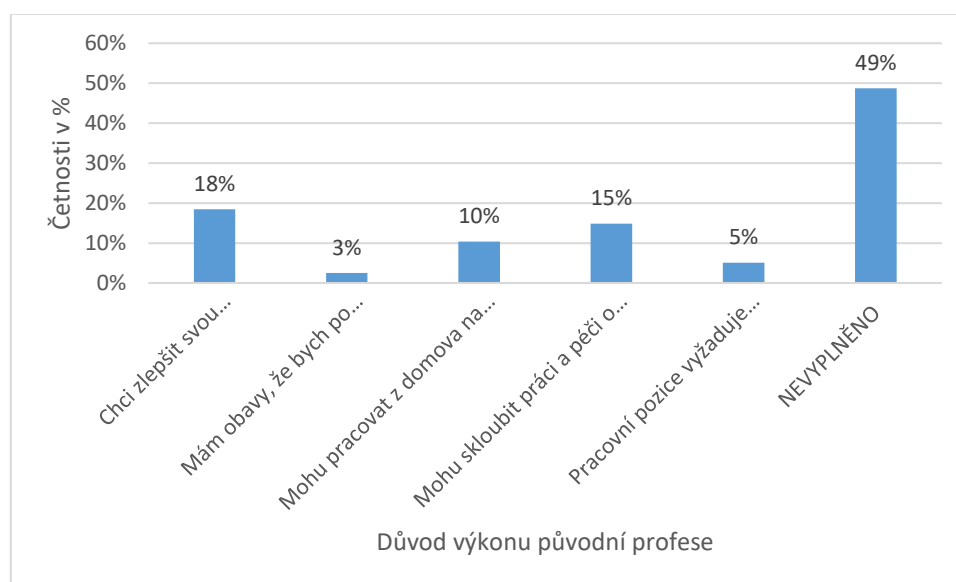
Zdroj: Vlastní výzkum

Následující graf navazuje na ten předchozí. Zde odpovídaly pouze respondentky, které vykonávají při rodičovské dovolené alespoň částečně svou původní práci/zaměstnání.

Jako nejčastější důvod výkonu původní profese při rodičovské dovolené respondentky uvedly, že chtějí zlepšit svou ekonomickou situaci na rodičovské dovolené, celkem 132 žen. Dále 106 respondentek uvedlo, že vykonává práci, protože může skloubit práci a péči o dítě. 74 respondentek může pracovat na dálku, 36 respondentek uvedlo, že pracovní pozice vyžaduje jejich přítomnost i během rodičovské dovolené 18 respondentek má obavy, že by po návratu z rodičovské dovolené do práce mohly o pracovní místo přijít.

Největší počet respondentek však tuto otázku vynechal, celkem 348 žen.

Graf č. 10 Důvod výkonu původní profese



Zdroj: Vlastní výzkum

Následující část výsledků vyhodnocuje akutní hladinu stresu. V dotazníku byla použita metoda Česká verze Škály vnímaného stresu, kde jsou otázky zaměřeny na to, jak se žena cítila a jak uvažovala během posledního měsíce. Následně označila pouze jednu odpověď vystihující, jak často se cítila nebo uvažovala popsáním způsobem.

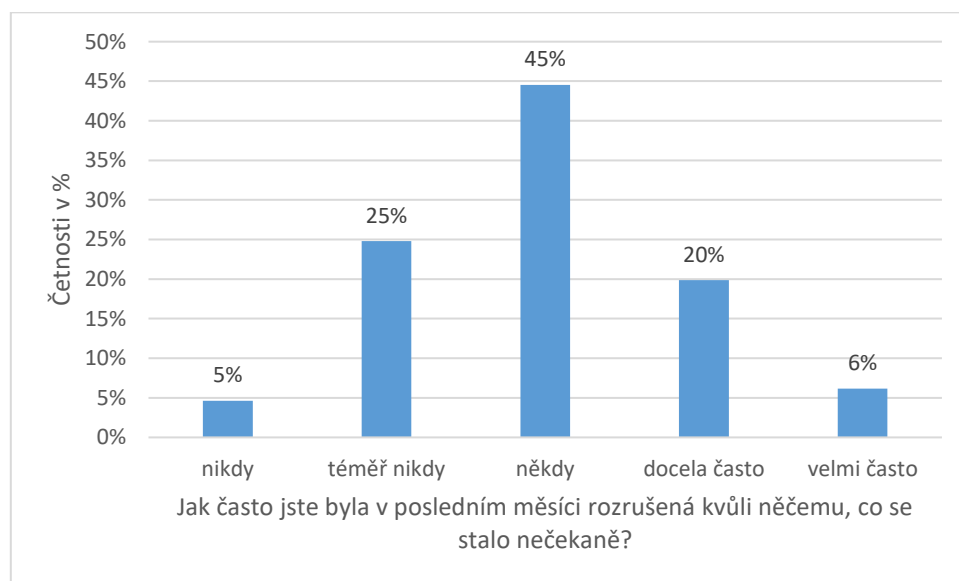
0 = nikdy 1 = téměř nikdy 2 = někdy 3 = docela často 4 = velmi často

Jednotlivé otázky jsou uvedeny v příslušném grafu.

U otázky č. 10 Jak často jste byla v posledním měsíci rozrušená kvůli něčemu, co se stalo nečekaně? celkem 318 žen zvolilo možnost „někdy“, 177 žen „téměř nikdy“, 142 žen „docela často“, 44 žen „velmi často“ a 33 žen zvolilo možnost „nikdy“.

Tato otázka byla povinná, tudíž zde odpovědělo všech 714 matek na rodičovské dovolené.

Graf č. 11 Jak často jste byla v posledním měsíci rozrušená kvůli něčemu, co se stalo nečekaně?

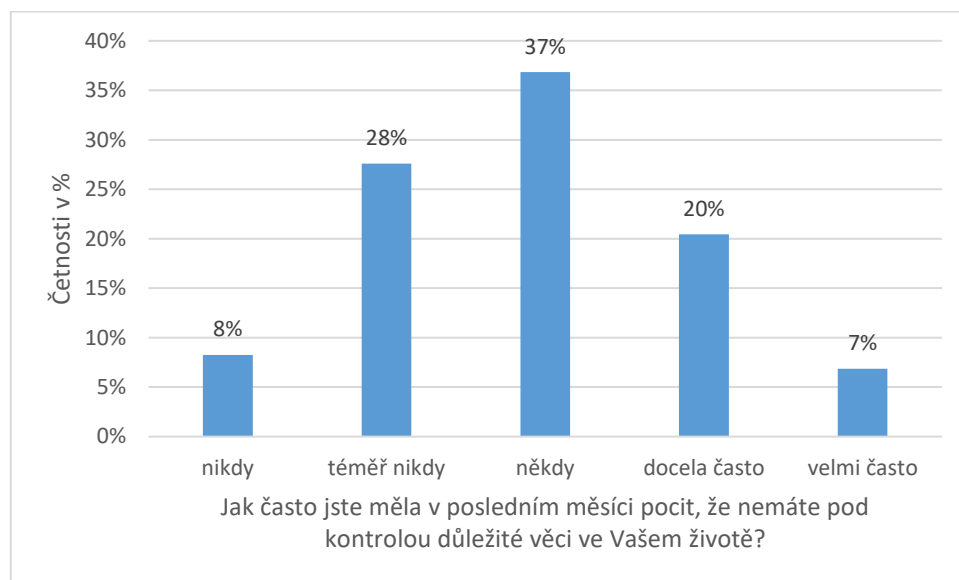


Zdroj: Vlastní výzkum

U otázky č. 11 Jak často jste měla v posledním měsíci pocit, že nemáte pod kontrolou důležité věci ve Vašem životě? celkem 263 žen zvolilo možnost „někdy“, 197 žen „téměř nikdy“, 146 žen „docela často“, 59 žen „nikdy“ a 49 žen zvolilo možnost „velmi často“.

Tato otázka byla povinná, tudíž zde odpovědělo všech 714 matek na rodičovské dovolené.

Graf č. 12 Jak často jste měla v posledním měsíci pocit, že nemáte pod kontrolou důležité věci ve Vašem životě?

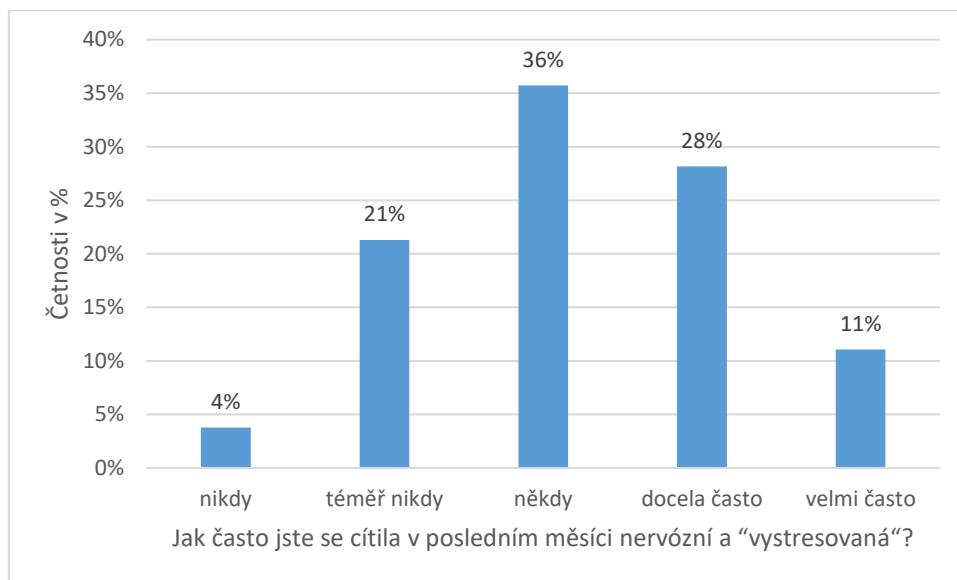


Zdroj: Vlastní výzkum

U otázky č. 12 Jak často jste se cítila v posledním měsíci nervózní a “vystresovaná”? celkem 255 žen zvolilo možnost „někdy“, 201 žen „docela často“, 152 žen „téměř nikdy“, 79 žen „velmi často“ a 27 žen zvolilo možnost „nikdy“.

Tato otázka byla povinná, tudíž zde odpovědělo všech 714 matek na rodičovské dovolené.

Graf č. 13 Jak často jste se cítila v posledním měsíci nervózní a „vystresovaná“?

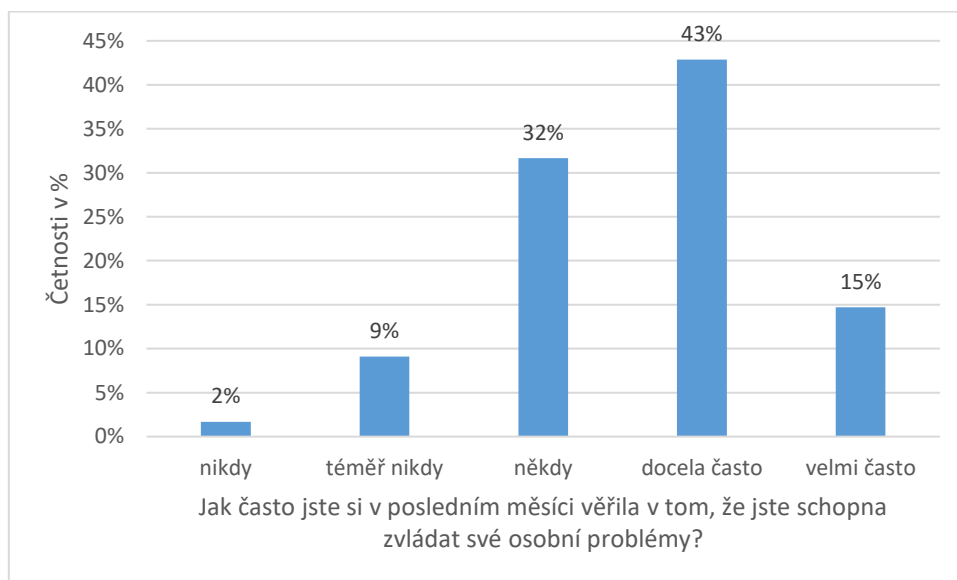


Zdroj: Vlastní výzkum

U otázky č. 13 Jak často jste si v posledním měsíci věřila v tom, že jste schopna zvládat své osobní problémy? celkem 306 žen zvolilo možnost „docela často“, 226 žen „někdy“, 105 žen „velmi často“, 59 žen „téměř nikdy“ a 12 žen zvolilo možnost „nikdy“.

Tato otázka byla povinná, tudíž zde odpovědělo všech 714 matek na rodičovské dovolené.

Graf č. 14 Jak často jste si v posledním měsíci věřila v tom, že jste schopna zvládat své osobní problémy?

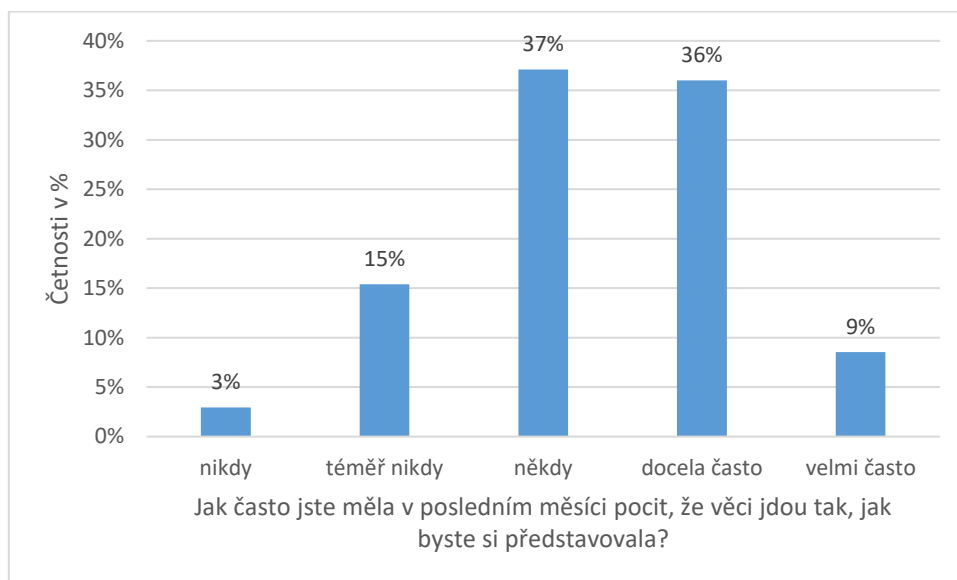


Zdroj: Vlastní výzkum

U otázky č. 14 Jak často jste měla v posledním měsíci pocit, že věci jdou tak, jak byste si představovala? celkem 265 žen zvolilo možnost „někdy“, 257 žen „docela často“, 110 žen „téměř nikdy“, 61 žen „velmi často“ a 21 žen zvolilo možnost „nikdy“.

Tato otázka byla povinná, tudíž zde odpovědělo všech 714 matek na rodičovské dovolené.

Graf č. 15 Jak často jste měla v posledním měsíci pocit, že věci jdou tak, jak byste si představovala?

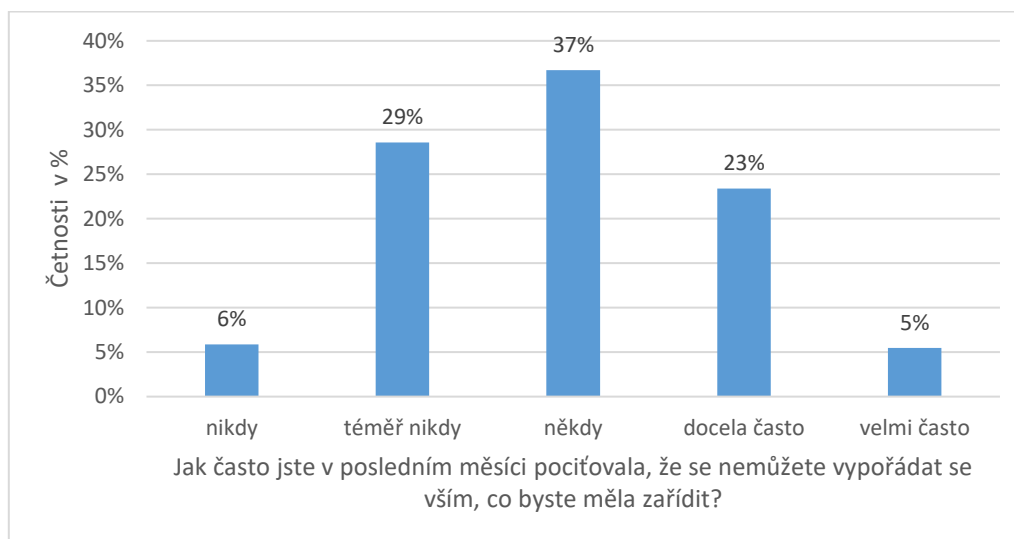


Zdroj: Vlastní výzkum

U otázky č. 15 Jak často jste v posledním měsíci pocítovala, že se nemůžete vypořádat se vším, co byste měla zařídit? celkem 262 žen zvolilo možnost „někdy“, 204 žen „téměř nikdy“, 167 žen „docela často“, 42 žen „nikdy“ a 39 žen zvolilo možnost „velmi často“.

Tato otázka byla povinná, tudíž zde odpovědělo všech 714 matek na rodičovské dovolené.

Graf č. 16 Jak často jste v posledním měsíci pocítovala, že se nemůžete vypořádat se vším, co byste měla zařídit?

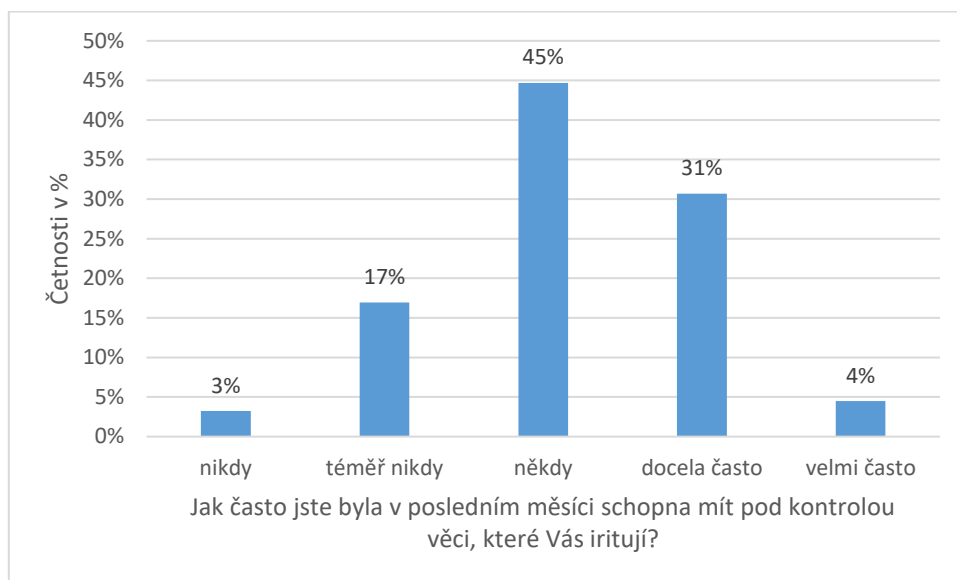


Zdroj: Vlastní výzkum

U otázky č. 16 Jak často jste byla v posledním měsíci schopna mít pod kontrolou věci, které Vás iritují? celkem 319 žen zvolilo možnost „někdy“, 219 žen „docela často“, 121 žen „téměř nikdy“, 32 žen „velmi často“ a 23 žen zvolilo možnost „nikdy“.

Tato otázka byla povinná, tudíž zde odpovědělo všech 714 matek na rodičovské dovolené.

Graf č. 17 Jak často jste byla v posledním měsíci schopna mít pod kontrolou věci, které Vás iritují?

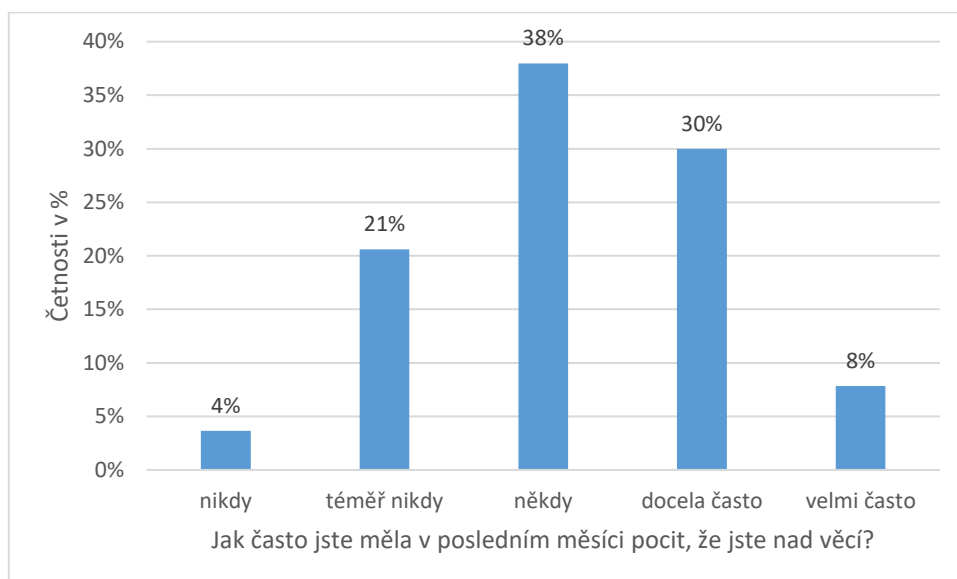


Zdroj: Vlastní výzkum

U otázky č. 17 Jak často jste měla v posledním měsíci pocit, že jste „nad věcí“? celkem 271 žen zvolilo možnost „někdy“, 214 žen „docela často“, 147 žen „téměř nikdy“, 56 žen „velmi často“ a 26 žen zvolilo možnost „nikdy“.

Tato otázka byla povinná, tudíž zde odpovědělo všech 714 matek na rodičovské dovolené.

Graf č. 18 Jak často jste měla v posledním měsíci pocit, že jste „nad věcí“?

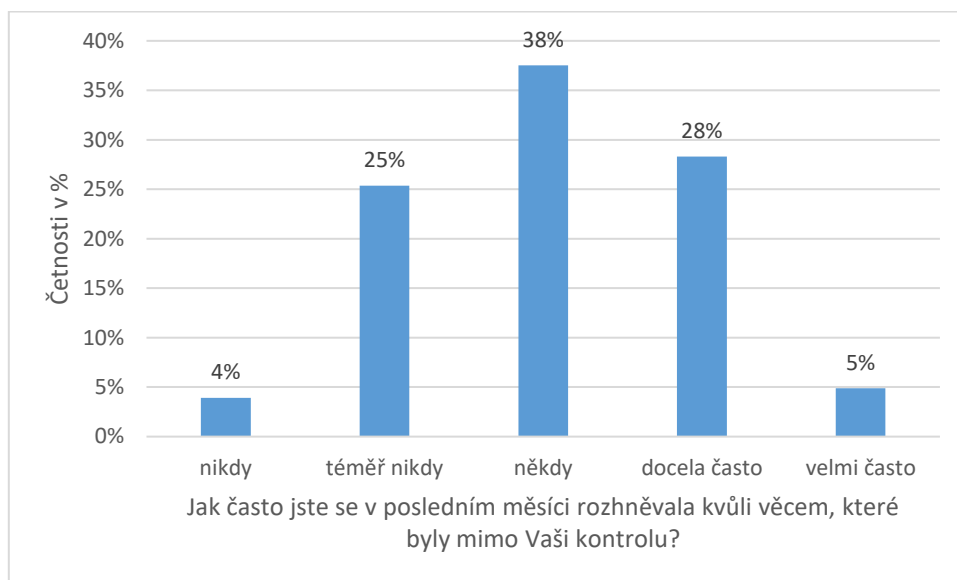


Zdroj: Vlastní výzkum

U otázky č. 19 Jak často jste se v posledním měsíci rozhněvala kvůli věcem, které byly mimo Vaši kontrolu? celkem 268 žen zvolilo možnost „někdy“, 202 žen „docela často“, 181 žen „téměř nikdy“, 35 žen „velmi často“ a 28 žen zvolilo možnost „nikdy“.

Tato otázka byla povinná, tudíž zde odpovědělo všech 714 matek na rodičovské dovolené.

Graf č. 19 Jak často jste se v posledním měsíci rozhněvala kvůli věcem, které byly mimo Vaši kontrolu?

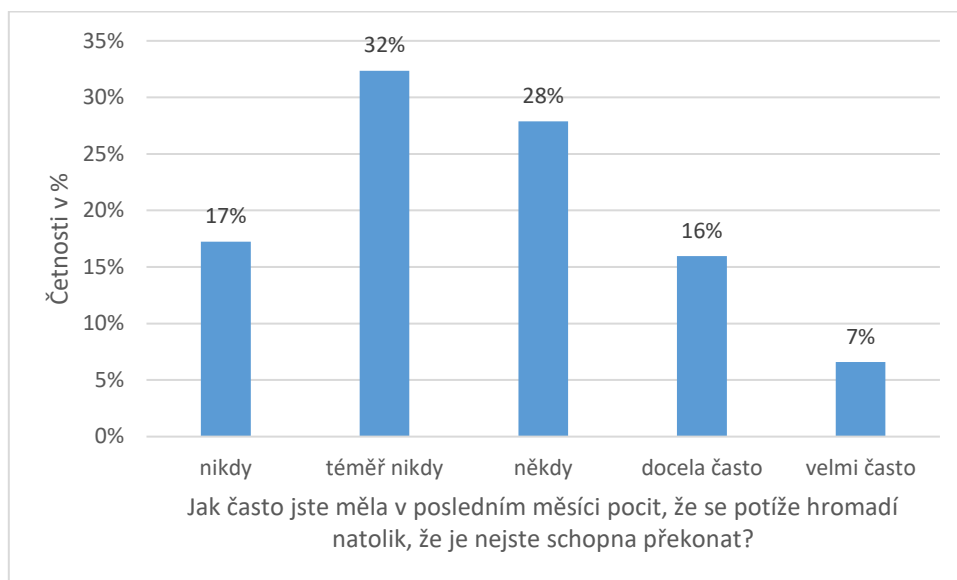


Zdroj: Vlastní výzkum

U otázky č. 20 Jak často jste měla v posledním měsíci pocit, že se potíže hromadí natolik, že je nejste schopna překonat? celkem 231 žen zvolilo možnost „téměř nikdy“, 199 žen „někdy“, 123 žen „nikdy“, 114 žen „docela často“ a 47 žen zvolilo možnost „velmi často“.

Tato otázka byla povinná, tudíž zde odpovědělo všech 714 matek na rodičovské dovolené.

Graf č. 20 Jak často jste měla v posledním měsíci pocit, že se potíže hromadí natolik, že je nejste schopna překonat?



Zdroj: Vlastní výzkum

4.2 Statistické vyhodnocení dat ve vztahu k hypotézám

Získané výsledky je nutné statisticky vyhodnotit ve vztahu ke stanoveným hypotézám. Testování hypotéz bylo provedeno v programu SPSS Statistics. V kvantitativním výzkumu se testování využívá při měření postojů, názorů nebo osobnostních rysů respondenta (Hendl, 2017).

V diplomové práci byly stanoveny tři hypotézy, které jsou níže popsány i s výsledky výzkumného šetření. Hladina spolehlivosti byla stanovena na 95 %.

Hypotéza č. 1: Matky, které mají nižší dosažené vzdělání, jsou stresovány více než matky s vyšším dosaženým vzděláním.

Jedná se o vztah dvou kardinálně proměnných, proto byla pro testování této hypotézy použita korelace. Korelace může být pozitivní nebo negativní, obecně vyjadřuje závislost dvou číselných proměnných. Pokud se obě proměnné mění stejným směrem, obě shodně porostou či budou klesat, hovoří se o pozitivní korelaci. Naopak pokud jedna veličina poroste a druhá bude klesat, jedná se o negativní korelaci (Kajanová et al., 2017). Sílu vztahu mezi proměnnými měří korelační koeficient (r), který se pohybuje v rozmezí od -1 (negativní korelace) do + 1 (pozitivní korelace). Pokud vyjde

korelační koeficient roven 0, je vztah mezi proměnnými bez korelace. Vztah můžeme testovat více způsoby, záleží na vlastnostech konkrétních číselných dat.

V této hypotéze byly porovnávány dvě proměnné: míra stresu a vzdělání (Tabulka č. 1) Hodnota $p = 0,001$ a korelační koeficient $r = 0,126$. Výsledkem je tedy slabá korelace a hypotéza je podpořena. Matky, které mají nižší dosažené vzdělání, jsou stresovány více než matky s vyšším dosaženým vzděláním.

Tabulka č. 1 Hypotéza č. 1: Matky, které mají nižší dosažené vzdělání, jsou stresovány více než matky s vyšším dosaženým vzděláním.

Korelace			
		Míra stresu	Vzdělání
Míra stresu	Pearson Correlation	1	-,126**
	Sig.		,001
	N	714	714
Vzdělání	Pearson Correlation	-,126**	1
	Sig.	,001	
	N	714	714

Zdroj: vlastní výzkum

Hypotéza č. 2: Matky, které žijí na vesnici, jsou stresovány více než matky žijící ve městě.

U této hypotézy byl využit t – test pro dva nezávislé výběry, byly testovány proměnné bydliště a míra stresu s výsledkem $p = 0,930$ (Tabulka č. 2). Z výsledků je patrné, že zde není statisticky významný vztah.

Tabulka č. 2 Matky, které žijí na vesnici, jsou stresovány více než matky žijící ve městě.

Párový t – test				
	Bydliště	N	Průměr	Směrodatná odchylka
Míra stresu	1,00	251	18,4622	5,43117
	2,00	460	18,4239	5,56646

Zdroj: Vlastní výzkum

Hypotéza č. 3: Mladší matky na rodičovské dovolené jsou stresovány z návratu do zaměstnání více než starší matky na rodičovské dovolené.

V této hypotéze byly testovány proměnné míra stresu a věk s výsledkem $p = 0,370$.

Není zde tudíž statisticky významný vztah.

5 DISKUZE

Cílem práce bylo popsat faktory ovlivňující stres matek na rodičovské dovolené z návratu do zaměstnání / na trh práce. S návazností na tento cíl byla stanovena výzkumná otázka: Jaké sociodemografické faktory ovlivňují stres matek na rodičovské dovolené z návratu do zaměstnání? Zaměřila jsem se pouze na některé sociodemografické faktory, a to na věk matek, místo bydliště a nejvyšší dosažené vzdělání. Následně byly vytvořeny tři hypotézy.

V teoretické části jsou popsána hlavní témata této práce. Nejprve stres, což je v současné době velmi módní téma. Samotný pojem stres má původ v latině a má mnoho definic. Například Buchtová (2013) stresem nazývá obrannou odpověď organismu na mimořádně silný podnět, kterému se říká stresor. Cílem je příprava organismu na zvýšený výdaj energie, tj. na útok nebo útěk. Následují podkapitoly, které se stresem souvisí, tj. stresory, stresové reakce, eustres a distres. Zaměřila jsem se i na příčiny, prevence a metody zvládání stresu. Dalšími hlavními tématy, která popisují v teoretické části, jsou mateřská a rodičovská dovolená a hlavně nezaměstnanost a postavení žen na trhu práce, což je pro tuto diplomovou práci zásadní. Jak tvrdí Křížková (2008), pracovní úvazek a podmínky v práci jsou pro ženy při návratu do zaměstnání stěžejní.

Pro to, abych získala podklady pro praktickou část této diplomové práce, jsem nejprve musela vytvořit dotazník, který se skládal ze dvou částí. První část tvořily otázky, které byly vytvořeny v návaznosti na stanovenou výzkumnou otázku a hypotézy. Druhá část obsahovala standardizovaný dotazník Česká verze Škály vnímaného stresu. Tato škála byla zveřejněna v elektronickém časopise Psychologie, ročník 1,2, číslo 1 roku 2018. Autoři Buršíková Brabcová a Kohout (2018) tuto škálu popisují jako jednoduchý a spolehlivý nástroj, který dokáže určit aktuální hladinu stresu. Otázky v celém dotazníku byly polouzavřené, neboť u některých otázek byla možnost vlastní odpovědi, čehož respondentky využily. Pro vyhodnocení dotazníku byl použit program SPSS Statistics a byly použity metody korelace a párového t-testu.

Celkově se mého výzkumu zúčastnilo 714 respondentek, které tvoří matky na rodičovské dovolené a odpovídaly na 19 otázek. Samotné výsledky nejsou mnoho vypovídající, proto je žádoucí se zanalyzovat a porovnat s jinými zdroji a odbornou literaturou.

Graf č. 1 zobrazuje výsledky první otázky, která se dotazovala na věk respondentek. Ženy měly na výběr z šesti věkových kategorií, kdy nejpočetnější skupinou byly respondentky ve věku 23–30 let. Přesně se jednalo o 311 žen. Melecká (2015) se též ve své diplomové práci zabývala věkem žen na rodičovské dovolené a dospěla ke shodnému nejčastějšímu výsledku. Brodilová v roce 2013 ve svém výzkumu s názvem *Postoje k mateřství z pohledu žen* získala výsledek, kdy 65,3 % respondentek bylo podobné věkové kategorie (21–30 let). Hooper et al. (2008) označuje tuto věkovou kategorii jako „ženu v produktivním věku“, pro kterou je charakteristické, že se chce stát matkou a mít děti. Zajímavým zjištěním byly dvě kategorie, které měly nejmenší zastoupení, a to věková kategorie méně než 18 – pouze 1 % respondentek a věková kategorie více než 40 – pouze 2 % respondentek. V přepočtu se jednalo o 6 a 17 respondentek, rozdíl tedy 11 žen. Obě tyto věkové skupiny byly hraničními možnostmi. Současným trendem je oddalování mateřství, za nejčastější důvod považují snahu o vybudování kvalitní a dlouhé pracovní dráhy, tedy kariéry. Český statistický úřad se v roce 2013 zabýval otázkou věku žen při narození prvního dítěte. Dle zjištěných údajů byl v daném roce celorepublikový průměr matek prvorodiček 30,5 let a výzkum ukázal, že v hlavním městě Praha je tento průměr nepatrně vyšší, a to 30,9 let.

Tato otázka byla pro výzkum klíčová, neboť se vztahovala k hypotéze č. 3 Mladší matky na rodičovské dovolené jsou stresovány z návratu do zaměstnání více než starší matky na rodičovské dovolené. Byly zde porovnávány dvě proměnné: míra stresu a věk, kdy hodnota p / signifikace vyšla 0,370. Výsledkem tedy je, že zde není statisticky významný vztah.

Graf č. 2 rozděluje respondentky podle nejvyššího dosaženého vzdělání. Celkem 330 respondentek má vysokoškolské vzdělání, jedná se o nejpočetnější skupinu, přesně 46 %. Druhou nejvýznamněji zastoupenou odpovědí je středoškolské vzdělání s maturitou. Tuto odpověď zvolilo 265 respondentek, což je 37 %. Melecká (2015) se

ve svém výzkumu zabývala stejnou cílovou skupinou a získala opačné výsledky. Jako nejpočetnější skupinou uvádí matky se středoškolským vzděláním ukončeným maturitou, celkem se jednalo o 43,4 %. Na druhém místě byly matky s vysokoškolským vzděláním, jednalo se 38,1 %. Jak píše Kroupová (2001), dosažené vzdělání je z velké části rozhodující faktor pro návrat na trh práce. Tvrdí, že pro matky s nižším vzděláním je návrat těžší než pro ženy vzdělanější. Rozhodujícím faktorem při návratu do zaměstnání je také možnost sladit práci a péči o děti. Sirovátka et al. (2009) se s tímto výrokem ztotožňuje, uvádí, že rostoucí vzdělání je přímo úměrné s vyšší možností práci a péči o děti a domácnost sladit.

Tato otázka také byla pro výzkum klíčová, neboť se vztahovala k hypotéze č. 1 Matky, které mají nižší dosažené vzdělání, jsou stresovány více než matky s vyšším dosaženým vzděláním. Pomocí korelace zde byly porovnávány dvě proměnné: míra stresu a vzdělání, kdy hodnota p / signifikace vyšla 0,001 a korelační koeficient $r = 0,126$. Výsledkem je tedy slabá korelace a hypotéza č. 1 je podpořena.

Graf č. 3 se vztahuje k hypotéze č. 2 a rozděluje respondentky dle místa bydliště. Pro výzkum byla zvolena oblast města Vlašim a okolí, tudíž zde byly dvě možnosti odpovědi + vlastní odpověď. Jako místo bydliště město zvolila nadpoloviční většina žen, přesně 64,4 %, tj. 460 respondentek. Na vesnici žije zhruba třetina dotazovaných, tedy 35,2 %, 251 žen. Možnost vlastní odpovědi využily 3 respondentky, které tvoří 0,4 % a odpověděly „Městys“.

Jak již bylo zmíněno, tato otázka se vztahuje k hypotéze č. 2: Matky, které žijí na vesnici, jsou stresovány více než matky žijící ve městě. Tato hypotéza nebyla podpořena. K vyhodnocení byl použit párový t -test, který ukázal, že hodnota p / signifikance $p = 0,930$, kde je patrné, že zde není statisticky významný vztah. O souvislosti mezi nezaměstnaností a místem bydliště hovoří i Mareš (2002), který tvrdí, že místo bydliště ovlivňuje výběr povolání. Pokud žena za prací dojíždí, je sladění práce a péče o děti složitější, proto má ztížený i návrat na trh práce.

Graf č. 4 zobrazuje, jakou rychlost čerpání rodičovského příspěvku ženy zvolily. Nejpočetnější odpovědí byla rychlost čerpání na 3 roky. Tuto možnost zvolilo 67 %,

celkem 476 respondentek. Tento výsledek působí dojmem, že maminky podporují obecný trend v České republice, kdy je moderní a ideální mít děti s věkovým rozdílem tří let. Psycholog Jakub Jura (2011) však argumentuje, že žádný ideální věkový rozdíl mezi dětmi neexistuje. Myslí si, že ideální věkový rozdíl je takový, který vyhovuje konkrétní rodině. 42 respondentek zvolilo možnost vlastní odpovědi (graf č. 5) a uvedlo rychlost čerpání například: 2,5 roku 19 respondentek, 3,5 roku 7 respondentek, 1 rok 11 respondentek a 1,5 roku 5 respondentek. Toto souvisí s novinkou z roku 2018, kdy si matka může zvolit částku, kterou bude měsíčně dostávat (do vyčerpání 220 000 Kč, respektive 330 000 Kč v případě narození dvojčat a vícčrat) (peníze.cz, 2019). Horní hranice příjmu se rovná výši peněžité pomoci v mateřství, horní hranice rodičovského příspěvku je pro rok 2019 stanovena na 32 640 Kč.

Graf č. 6 zobrazuje, jak byly ženy ekonomicky aktivní před nástupem na rodičovskou dovolenou. Zde měly ženy na výběr z šesti nabízených možností + volba vlastní odpovědi a mohly zaškrtnout více odpovědí, čehož nevyužily. Z celkového počtu 714 zúčastněných 552 respondentek odpovědělo, že byly zaměstnány na hlavní pracovní poměr. Jedná se o nejvíce zastoupenou skupinu, s celkovým počtem 77 %. Melecká (2015) ve svém výzkumu též uvádí, že 71,9 % žen bylo před nástupem na rodičovskou dovolenou zaměstnáno na hlavní pracovní poměr. Druhou nejpočetnější skupinou byly ženy, které předtím studovaly prezenční formu studia, jedná se o 44 matek (6 %). 37 matek – osob samostatně výdělečně činných (5 %). 27 matek, které předtím pracovaly na dohodu o pracovní činnosti (4 %), 16 matek bylo nezaměstnaných (2 %) a 13 jich pracovalo na základě dohody o provedení práce (2 %). Možnost více odpovědí zde nebyla využita, respondenty spíše vypisovaly svou konkrétní životní situaci. Vlastní odpověď využilo 25 žen, tedy 4 % z celku (graf č. 7). 12 respondentek uvedlo, že před nástupem na současnou rodičovskou dovolenou byly taktéž na rodičovské či mateřské dovolené, a 3 respondenty uvedly, že byly studentkou dálkového studia. Ostatní odpovědi se v dotaznících vyskytovaly pouze jednou, a to například: studentka a práce na půl úvazku, studentka a 90% úvazek, jednatelka a společník v s. r. o., hlavní pracovní poměr a osoba samostatně výdělečně činná nebo hlavní pracovní poměr a dohoda o provedení práce či provedení činnosti. Výzkum ukázal, že jen malé procento matek (2 %) bylo před nástupem na rodičovskou dovolenou nezaměstnaných. Jak již bylo zmíněno výše, nezaměstnanost s sebou nese

mnoho negativních důsledků (Večeřová-Procházková, Honzák, 2008). Nezaměstnanost může být dobrovolná nebo nedobrovolná a může vést k psychologickému stigmatu, jak uvádí Ho (2012).

Graf č. 8 ukazuje, jak ženy cítí jistotu své pracovní pozice, kterou vykonávaly před nástupem na současnou rodičovskou dovolenou i po jejím skončení. Pro větší přehlednost zde byla pro odpověď použita Likertova škála, která nabízela možnost odpovědi od 1 do 5. Možnost 1 znamená „ano, rozhodně cítím jistotu své pracovní pozice po skončení rodičovské dovolené“ a možnost 5 znamená „ne, rozhodně necítím jistotu své pracovní pozice po skončení rodičovské dovolené“. Celkem 213 respondentek (30 %) necítí jistotu své pracovní pozice po skončení rodičovské dovolené, přestože Zákon č. 262/2006 Sb. Zákoník práce, § 47 udává zaměstnavateli povinnost zařadit zaměstnance po skončení rodičovské dovolené na původní pozici, případně pozici odpovídající pracovní smlouvě (například podobné pracovní místo na jiném oddělení). 14 respondentek před nástupem na rodičovskou dovolenou nepracovalo. O návratu matek do zaměstnání se hovoří jako o velmi stresovém a konfliktním období (Křížková et al., 2011). Pokud žena cítí jistotu své pracovní pozice po skončení rodičovské dovolené, je toto období a celkový návrat na trh práce jednodušší. V tomto výzkumu 26 % respondentek zvolilo možnosti „rozhodně cítím jistotu své původní pracovní pozice“, což je velmi příznivý výsledek. Celkem se jednalo o 188 žen. V průběhu rodičovské dovolené však mohou nastat situace, kvůli kterým je pracovní místo nebo pozice zaměstnankyně ohrožena. Pokud se tak stane, Zákon č. 262/2006 Sb. Zákoník práce udává možnosti, a hlavně povinnosti pro zaměstnavatele, které vůči matce na rodičovské dovolené (vracející se z rodičovské dovolené) má. Jedná se například o úpravu pracovní doby či „ochrannou lhůtu“ po kterou zaměstnavatel nemůže se zaměstnankyní rozvádět pracovní poměr. Mezi takové situace patří, pokud je zaměstnankyně gravidní nebo je na mateřské či rodičovské dovolené. V České republice je ochrana zaměstnankyň pečujících o nezaopatřené členy domácnosti na vysoké úrovni (Červinka, 2012). Sirovátka (2008) zmiňuje, že méně než polovina zaměstnanců se po skončení rodičovské dovolené vrací do původního zaměstnání, k zaměstnavateli, který je zaměstnával před nástupem na rodičovskou dovolenou. Důvodů může být mnoho. Melecká (2012) uvádí zánik podniku, rozvázání pracovní smlouvy pro nadbytečnost, nevhodnost nového pracovního místa, nemožnost skloubit práci a péči o dítě či že se

žena rozhodne sama. Ať už se jedná o jakýkoliv důvod, faktory, které vedou k nezaměstnanosti matek po skončení rodičovské dovolené, jsou velmi stresující (Sirovátka, 2008).

Graf č. 9 se vztahuje k otázce č. 7 Stres z nejistoty pracovní pozice, která navazuje na předchozí otázku č. 6. Cítíte jistotu své pracovní pozice, kterou jste vykonávala před nástupem na RD, i po jejím skončení? Jak je zde patrné, otázka byla nepovinná, tudíž neodpovědělo 157 respondentek. I u této otázky byla použita Likertova škála, která nabízela možnosti od 1 (vůbec mě to nestresuje) do 5 (velmi mě to stresuje). Výsledky ukázaly, že ženy na Vlašimsku nejsou stresovány, pokud nemají jistotu své původní pozice po skončení rodičovské dovolené. 168 (28 %) dotazovaných zvolilo možnost „vůbec mě to nestresuje“, opačná odpověď „velmi mě to stresuje“ byla vybrána pouze v 11 %, což je 75 respondentek. Velké zastoupení měla také odpověď č. 3, kterou můžeme vnímat jako neutrální a přeložit jako „nevím“. Tuto variantu zvolilo pouze o 2 % méně dotazovaných než variantu 1 (vůbec mě to nestresuje), což je 159 matek.

Další graf č. 10 znázorňuje, zda matky alespoň částečně vykonávají svou původní práci při rodičovské dovolené. Nadpoloviční většina, tj. 67 %, 480 respondentek, zvolila možnost ne, původní práci při rodičovské dovolené nevykonávám. Tento fakt je často spojen s překážkou sladění práce a péče o děti. Některá zaměstnání nabízí částečný úvazek, sdílené pracovní místo či práci z domova (Červinka, 2012). Jiná zaměstnání však žádné takovéto benefity nenabízí, což může být překážkou pro ženu, která by se chtěla – třeba jen částečně – vrátit na svou pracovní pozici i po dobu rodičovské dovolené. Protikladem je odpověď ano, původní práci při rodičovské dovolené vykonávám. Tuto možnost zvolilo 190 respondentek, 27 %. Tato otázka byla povinná, tudíž zde musela být i volba pro matky, které před rodičovskou dovolenou nepracovaly, bylo jich 44.

Poslední graf č. 11 z první části dotazníku, kterou jsem sama sestavila, je zaměřen na důvody, proč matky na rodičovské dovolené pracují. Zde tedy odpovídaly pouze respondentky, které vykonávají při rodičovské dovolené alespoň částečně svou původní práci / zaměstnání. Největší skupinku tvoří matky, které tuto otázku vůbec nevyplnily, a to celkem 348 žen (49 %). Jako nejčastější důvod výkonu původní profese při

rodičovské dovolené respondentky uvedly, že chtějí zlepšit svou ekonomickou situaci na rodičovské dovolené, celkem 132 (18 %) žen. Dále 106 (15 %) respondentek uvedlo, že vykonávají práci, protože mohou skloubit práci a péči o dítě. 74 (10 %) respondentek může pracovat na dálku, 36 (5 %) respondentek uvedlo, že pracovní pozice vyžaduje jejich přítomnost i během rodičovské dovolené. 18 (3 %) respondentek má obavy, že by po návratu z rodičovské dovolené do práce mohly o pracovní místo přijít.

Tématem této diplomové práce je Stres matek na rodičovské dovolené z návratu na trh práce, proto bylo nutné nějaký způsobem stres změřit. Zvolila jsem první a doposud nejrozšířenější nástroj, což je Perceived stress scale, Škála vnímaného stresu (PSS). Tato škála byla v roce 1983 navržena panem Cohenem a obsahovala 14 otázek. Cohen a Williamson (1988) tuto Škálu následně upravili, aby měla lepší psychometrické výsledky a nyní se dotazník skládá z 10 otázek. Škála vnímaného stresu je určena pro stanovení nespecifického vnímaného stresu v etiologii nemocí a behaviorálních poruch (Buršíková Brabcová, Kohout, 2018, s. 38).

Lazarus (1966) zmiňuje, že stres nelze měřit jako jeden faktor, ale jde o vzájemné ovlivňování a působení mezi jedincem a jeho okolím. Tímto se následně zabývali Lazarus a Folkmanová (1984), kteří v rámci tohoto působení kladli důraz na posouzení konkrétní situace. Uvádí tři etapy:

- nejprve se posoudí, zda daná situace představuje hrozbu či nikoliv,
- následné posouzení vyhodnotí, zda je jedinec schopný se s danou hrozbou vyrovnat či nikoliv,
- pokud se jedinec s danou situací vyrovná, hovoří o pozitivních dopadech stresu (v opačném případě o negativních dopadech stresu).

Škála vnímaného stresu je nejrozšířenějším nástrojem pro měření míry stresu u jedince. Svědčí o tom i fakt, že byl dotazník přeložen do 35 jazyků a vzniklo mnoho studií zabývajících se touto škálou. Odlišnosti v rámci studií jsou v populaci, která byla zkoumána, ve statistických metodách, které byly použity, a samozřejmě i v odlišnosti časové. Jak uvádí Lee (2012), nejčastějším výzkumným souborem bývají studenti vysokých škol, učitelé nebo zaměstnanci. Míra stresu se ale také zkoumala například u pacientů s roztroušenou sklerózou, jak uvádí Wu a Amtmann (2013).

V rámci mého výzkumu byly cílovou skupinou matky na rodičovské dovolené a byla zjišťována míra stresu, kterou ženy pociťují v souvislosti s návratem do zaměstnání. Respondentky měly u každé otázky na výběr z pětibodové stupnice (0–4 body) a odpovídaly na to, jak často se během posledního měsíce cítily popsáním způsobem. Následně byly jednotlivé otázky skórovány a byl získán celkový skór, který byl v rozpětí 0–40 bodů.

Abychom mohli výsledek porovnat s jinými studii, vypočítala jsem průměrné skóre každé respondentky a následně celkový průměr. Průměrná hodnota celkového skóre mé studie je 18,45 bodů. Tento výsledek je srovnatelný se studií Buršíkové Brabcové a Kohouta (2018), kteří prvotně psychometricky ověřili Českou verzi Škály vnímaného stresu. Došli k závěru, že tato škála je reliabilním a validním nástrojem, že umožňuje měřit hladinu vnímaného stresu. Roberti et al. (2006) měřil míru vnímaného stresu v Americe, kdy cílovou skupinou byli studenti, a dospěl k podobné hodnotě celkového skóre 18,2 bodů. Srovnatelná je i hodnota 17,7 bodů, které v rámci výzkumu u studentů vysokých škol a pacientů nemocnic v Řecku dosáhli Andreou et al. (2011). Tato Škála vnímaného stresu byla využita i ve výzkumu ve Francii, kdy cílovou skupinou byli pracovníci různých profesí a hodnota celkového skóre vyšla 15,3 bodů, což je v porovnání s předchozími studii nižší hodnota skóru. Velmi rozsáhlý průzkum provedli průkopníci této Škály vnímaného stresu, tj. Cohen a Williamson (1988), kteří v 80. letech v USA zkoumali celou populaci a dospěli k hodnotě celkového skóru 12,9 bodů. Je to sice pouze jedna známá studie, ale z výše uvedených informací vyplývá, že míra stresu se z časového hlediska zvyšuje. Na vině může být celková změna vnímání a priorit populace, vývoj moderní technologie či životní styl jedinců. Buršíková Brabcová a Kohout (2018), kteří v rámci svého výzkumu zkoumali míru stresu u studentů vysokých škol v Plzni a Českých Budějovicích, tvrdí, že míra vnímaného stresu je u studentů vyšší než u zbytku populace. Některé studie tvrdí, že vyšší míru vnímaného stresu naměříme u žen než u mužů (Lesage et al., 2012).

6 ZÁVĚR

Diplomová práce s tématem Stres matek na rodičovské dovolené z návratu na trh práce měla za cíl zjistit, jaké sociodemografické faktory míru stresu u matek ovlivňují (věk, místo bydliště a nejvyšší dosažené vzdělání).

Výzkumný soubor tvořily matky na rodičovské dovolené na Vlašimsku, výzkumného šetření se jich zúčastnilo 714. Pro sběr dat byla zvolena kvantitativní výzkumná strategie, metoda dotazování s využitím standardizovaného dotazníku. Pro měření stresu byla zvolena jedna z nejčastěji využívaných metod, a to Česká verze Škály vnímaného stresu. Dotazník zkoumá, jak často jedinec hodnotí situace ve svém životě jako stresové (Lee, 2012). U každé odpovědi má respondent na výběr z pětibodové stupnice, tj. 0 = nikdy, 1 = skoro nikdy, 2 = občas, 3 = poměrně často, 4 = velice často. Otázky jsou zaměřeny na to, jak se respondent cítil nebo uvažoval během posledního měsíce popsaným způsobem. V úvodu dotazníku byly vytvořeny vlastní otázky, které jsou zaměřeny na obecné sociodemografické údaje o respondentovi (věk, místo bydliště, nejvyšší dosažené vzdělání...). Dále navazují standardizované otázky. Dvě otázky byly zjišťovány pomocí Likertovy škály, kdy měl respondent na výběr pětičlennou škálu odpovědí. U každé otázky bylo konkrétně vysvětleno, co znamená odpověď 1 a co odpověď 5.

Získaná data byla vyhodnocena pomocí popisné statistiky v programu MS Excel a hypotézy byly testovány ve statistickém programu SPSS Statistics, metodou korelace a t-testu.

Výzkum ukázal následující výsledky. Hypotéza č. 1 Matky, které mají nižší dosažené vzdělání, jsou stresovány více než matky s vyšším dosaženým vzděláním byla testována pomocí korelace, proměnné byly míra stresu a vzdělání. Hodnota $p = 0,001$ a korelační koeficient $r = 0,126$. Výsledkem je tedy slabá korelace a hypotéza č. 1 byla podpořena. Hypotéza č. 2 Matky, které žijí na vesnici, jsou stresovány více než matky žijící ve městě. Zde byl využit t-test pro dva nezávislé výběry. Byly testovány proměnné bydliště

a míra stresu s výsledkem $p = 0,930$. Z výsledků je patrné, že zde není statisticky významný vztah. Hypotéza č. 2 nebyla podpořena.

Hypotéza č. 3 Mladší matky na rodičovské dovolené jsou stresovány z návratu do zaměstnání více než starší matky na rodičovské dovolené. V této hypotéze byly testovány proměnné míra stresu a věk s výsledkem $p = 0,370$. Není zde tudíž statisticky významný vztah a hypotéza č. 3 nebyla podpořena.

Dále byla míra stresu zkoumána pomocí České verze Škály vnímaného stresu, což je nejrozšířenější nástroj pro měření míry stresu u jedince. Respondentky měly u každé otázky na výběr z pětibodové stupnice (0–4 body) a odpovídaly na to, jak často se během posledního měsíce cítily popsáním způsobem.

Následně byly jednotlivé otázky skórovány a bylo získáno celkové skóre, které bylo v rozpětí 0–40 bodů. Abychom mohli výsledek porovnat s jinými studii, následně bylo vypočítáno průměrné skóre každé respondentky a finální celkový průměr. Průměrná hodnota celkového skóre této diplomové práce je 18,45 bodů. Tento výsledek je srovnatelný s jinými zahraničními studii.

Výzkum by mohl přispět k většímu porozumění matkám na rodičovské dovolené, které se stresují z návratu do zaměstnání. Matky na rodičovské dovolené by se měly více orientovat v možnostech podpory na rodičovské dovolené a zaměstnavatelé by měli přizpůsobit pracovní podmínky a umožnit práci pro matky na rodičovské dovolené alespoň na částečný úvazek, aby byl jejich nástup do zaměstnání po skončení rodičovské dovolené snazší. Přínosem by také mohla být zpětná vazba pro úřady práce, které tyto matky registrují, případně pro samotné respondentky či pro další subjekty zabývající se Zákonem o státní sociální podpoře a Zákoníkem práce. Odkaz na diplomovou práci tedy bude zveřejněn u pediatrů, v mateřských centrech, na Úřadu práce Vlašim a internetových stránkách, kde probíhal výzkum.

7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. ALAVIA, ©2016. *Podnikové dětské skupiny – proč ano* [online]. [cit. 2018-12-12]. Dostupné z: <http://alavia.cz/podnikove-detske-skupiny-proc-ano/>.
2. ANDRŠOVÁ, A., 2013. *Psychologie a komunikace pro záchranáře*. Praha: Grada. 120 s. ISBN 9788024741192.
3. ATKINSON, R. L. et al., 2003. *Psychologie*. Praha: Portál. 752 s. ISBN 80-7178-640-3.
4. BARTÁKOVÁ, H., 2009. *Cesta zpátky: návrat žen po rodičovské dovolené na trh práce v České republice*. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav. 240 S. ISBN 978-80-210-5012-9.
5. BARTŮŇKOVÁ, S., 2010. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum. 137 s. ISBN 978-80-246-1874-6.
6. BEDNÁŘ, J., 2001. *Základní kapitoly mikroekonomie*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta. 121 s. ISBN 80-7040-508-2.
7. BENDO VÁ, M., 2018. *Autoritářství u sociálních pracovníků*. České Budějovice. Diplomová práce. ZSF JCU
8. BOLELOUCKÝ, Z., 2013. Nezaměstnanost a zdraví. In: BUCHTOVÁ, B., ŠMAJS, J., BOLELOUCKÝ, Z. *Nezaměstnanost*. 2. přepracované a aktualizované vydání. Praha: Grada. 192 s. ISBN 978-80-247-4282-3.
9. BRODILOVÁ, A., 2013. *Postoje k mateřství z pohledu žen*. [online]. [cit. 2019-03-29]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/realizovane-pruzkumy/postoje-k-materstvi-z-pohled/>.
10. BUCHTOVÁ, B., 2013. Psychologie nezaměstnanosti. In: BUCHTOVÁ, B., ŠMAJS, J., BOLELOUCKÝ, Z. *Nezaměstnanost*. 2. přepracované a aktualizované vydání. Praha: Grada. 192 s. ISBN 978-80-247-4282-3.
11. BURŠÍKOVÁ BRABCOVÁ, D., KOHOUT, J., 2018. Psychometrické ověření české verze škály vnímaného stresu. *E- psychologie*, 12 (1), 37 – 52. Dostupné z: https://e-psycholog.eu/pdf/bursikova-brabcova_kohout.pdf.

12. CELOSTNÍ MEDICÍNA, INFORMAČNÍ SERVER O ZDRAVÍ, 2013. *Stres jako příčina řady onemocnění* [online]. [cit. 2018-10-19]. Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/stres-jako-pricina-rady-onemocneni.htm>.
13. COHEN, S., KAMAREK, T., MERMELSTEIN, R., 1983. A Global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24 (4), 385-396. doi: 10.2307/2136404.
14. COHEN, S., WILLIAMSON, G., 1988. Perceived stress in a probability sample of the United States. In: SPACAPAN, S., OSKAMP, S. (Eds.), *The social psychology of health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology*, 31-67. Newbury Park, CA: Sage.
15. CRANE, M. F., SEARLE, B. J., KANGAS, M., NWIRAN, Y., 2019. How resilience is strengthened by exposure to stressors: the systematic self-reflection model of resilience strengthening. *Anxiety, Stress, & Coping > An International Journal*. 32 (1), 1-17, doi: 10.1080/10615806.2018.1506640.
16. ČERVINKA, T., 2012. *Zaměstnávání občanů se zdravotním postižením, důchodců, mladistvých a studentů, absolventů škol, žen, agenturních zaměstnanců a dalších kategorií*. 5. aktualizované a doplněné vydání. Olomouc: ANAG. ISBN 978-80-7263-751-5.
17. ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ, 2014. Rodičovský příspěvek [online]. [cit. 2018-19-10]. Dostupné z: <https://www.cssz.cz/cz/casopis-narodni-pojisteni/archiv-vydanych-cisel/clanky/2014-10-rodicovsky-prispevek.htm>.
18. ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ, 2017. *Peněžitá pomoc v mateřství* [online]. [cit. 2018-10-15]. Dostupné z: <https://www.cssz.cz/cz/nemocenske-pojisteni/davky/penezita-pomoc-v-materstvi.htm>.
19. ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, 2013. *Základní tendence demografického, sociálního a ekonomického vývoje hl. m. Prahy v roce 2013*. [online]. [cit. 2019-03-29]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/20551741/3301381401.pdf/c60c662b-270b-4ce1-9c51-d1537d24ad32?version=1.0>.

20. DUDOVÁ, R., 2008. Promarněná šance na změnu: zhodnocení reformy rodičovského příspěvku. In: KRÍŽKOVÁ, A., DUDOVÁ, R., HAŠKOVÁ, H., MAŘÍKOVÁ, H., UHDE, Z. (eds.). *Práce a péče: proměny "rodičovské" v České republice a kontext rodinné politiky Evropské unie*. Praha: Sociologické nakladatelství (Slon). 163 S. ISBN 978-80-86429-94-6.
21. FINANCE.CZ, 2017. *Mateřská vs. rodičovská: 6 důležitých rozdílů* [online]. [cit. 2018-20-10]. Dostupné z: https://www.finance.cz/493857-materska-rodicovska/?gclid=CjwKCAiAt4rfBRBKEiwAC678KY3iu47LLEE5pXBTaesb1thqLRoh3bvc1aZ3KRgXkTVEZh0Y0NgKRBoCtQQQAvD_BwE.
22. FITZENBERGER, B., STEFFES, S., STRITTMATTER, A., 2016. Return – to – job during and after parental leave. *The International Journal of Human Resource Management*. 27 (8), 803 – 831, doi: 10.1080/09585192.2015.1037328.
23. FLEMING, R., BAUM, A., REDDY, D., GATCHEL, R. J., 2010. Behavioral and Biochemical Effects of Job Loss and Unemployment Stress. *Journal of Human Stress*. 10 (1), 12- 17, doi: 10.1080/0097840X.1984.9934954.
24. GENDER STUDIES, 2007. *Ženy na trhu práce: realita a perspektivy*. Praha: GENDER STUDIES. 59 s. ISBN 978-80-86520-23-0.
25. GENDER STUDIES, 2012. *Rodičovská* [online]. [cit. 2018-11-11]. Dostupné z: <http://materskarodicovska.cz/cz/rodicovska-otec-na-rodicovske-zamestnanec>.
26. HO, G. C., 2012. *The Psychological Stigma od Unemployment: When joblessness leads to being jobless*. [databáze]. In: Academy od Management Annual Metting Proceedings. 2012 (1), 5 [cit. 2019-03-25]. DOI: 10,5465/AMBPP.2012.15371. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/329010320_The_Psychological_Stigma_of_Unemployment_When_joblessness_leads_to_being_jobless/comments.
27. HARTL, P., HARTLOVÁ H., 2015. *Psychologický slovník*. Praha: Portál. 776 s. ISBN 978-80-262-0873-0.
28. HAŠKOVÁ, H., 2010. *Fenomén bezdětnosti*. Praha: Sociologické nakladatelství (Slon). 265 s. ISBN 978-80-7419-020-9.
29. HENDL, J., 2017. *Metody výzkumu a evaluace*. Praha: Portál. 376 s. ISBN 978-80-262-1192-1.

30. HOLMES, T., RAHE, R., 1967. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 12, 213 – 233. Doi.org 10.1016/0022-3999(67)90010-4.
31. HOOPER, D., COUGHLAN, J., MULLEN, M. R., 2008. Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *The Electronic Journal of Business Research Methods*. 6(1), 53-60, doi: 10.4236.
32. HUBER J. et al., 2009. *30 způsobů jak se zbavit stresu*. Praha: Grada. 120 s. ISBN 9788024724867.
33. JAK NA STRES, 2014. *Zvládání stresu* [online]. [cit. 2018-10-19]. Dostupné z: <http://www.jaknastres.cz/zvladani-stresu/>.
34. KAJANOVÁ, A. et al., 2017. *Metodologie výzkumu v oblasti sociálních věd*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, zdravotně sociální fakulta. ISBN 9788073946395.
35. KEBZA, V., 2005. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia. 264 s. ISBN 80-200-1307-5.
36. KEIL, R. M., 2004. Coping And stress: a conceptual analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 45 (6), 659–665, doi 10.1046.
37. KLOUDOVÁ, G., 2014. *Adaptace vojenských pilotů nadzvukových letadel na stresovou zátěž*. Praha. Diplomová práce. FF UK.
38. KROUPOVÁ, A., 2001. *Rovné příležitosti pro ženy a muže na trhu práce: metodická příručka*. Praha: Středisko pro výchovu k lidským právům EIS UK, ISBN 80-902346-5-0.
39. KRŮŽKOVÁ, A., 2008. Kdo se bojí zaměstnané matky. In: KRŮŽKOVÁ, A., DUDOVÁ, R., HAŠKOVÁ, H., MAŘÍKOVÁ, H., UHDE, Z. (eds.). *Práce a péče: proměny "rodičovské" v České republice a kontext rodinné politiky Evropské unie*. Praha: Sociologické nakladatelství (Slon). 163 S. ISBN 978-80-86429-94-6.
40. KRŮŽKOVÁ, A. et al., 2006. *Pracovní a rodinné role a jejich kombinace v životě českých rodičů: plány versus realita*. Praha: Sociologický ústav Akademie věd ČR. 105 S. ISBN 80-7330-112-1.
41. KRŮŽKOVÁ, A. et al., 2011. *Pracovní dráhy žen v České republice*. Praha: Sociologické nakladatelství (Slon). 258 s. ISBN 978-80-7419-054-4.

42. KŘIVOHLAVÝ, J., 2010. *Sestra a stres*. Praha: Grada. 128 s. ISBN 978-80-247-3149-0.
43. KUKAČKA, V., 2009. *Zdravý životní styl*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, zemědělská fakulta. 176 s. ISBN 978-80-7394-105-5.
44. KUTNOHORSKÁ, J., 2009. *Výzkum v ošetrovatelství*. Praha: Grada. 175 s. ISBN 9788024728134.
45. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2008. *Vývojová psychologie*. 2. vydání. Praha: Grada Publishing. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
46. LAZARUS, R. S., 1966. *Psychological stress and the coping process*. New York, NY, US: McGraw-Hill.
47. LAZARUS, R. S., FOLKMAN, S., 1984. *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer. 444 s. ISBN 0-8261-4191-9.
48. LEE, E. H., 2012. Review of the psychometric evidence of the perceived stress scale. *Asian Nursing Research*, 6(4), 121-127, doi 10.1016.
49. LESAGE, F. X., BERJOT, S., DESCHAMPS, F., 2012. Psychometric properties of the French version of the Perceived Stress Scale. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 25 (2), 178 – 184, doi 10.2478 / S13382-012-0024-8.
50. LIDSKÉ EMOCE, © 2018. *Co jsou to emoce a kde vznikají?* [online]. [cit. 2018-11-19]. Dostupné z: <http://www.lidske-emoce.com/>.
51. LINKOS, 2017. *Onkologická prevence: míra stresu* [online]. [cit. 2018-02-11]. Dostupné z: <https://www.linkos.cz/onkologicka-prevence/zasady-zdraveho-zivotniho-stylu/stres/mira-stresu-jednotlivych-zivotnich-udalosti/>.
52. LIKERT, R., 1932. A Technique for the Measurement of Attitudes. *Archives of Psychology*. 140. 1–55.
53. MAREŠ, P., 2002. *Nezaměstnanost jako sociální problém*. 3. upravené vydání. Praha: Sociologické nakladatelství SLON. 172 s. ISBN 80-86429-08-3.
54. MARTÍNKOVÁ, L., 2018. *Nezaměstnanost v životě člověka jako antropologický problém*. České Budějovice. Diplomová práce. TF JCU.
55. MARÓN, F. J.M., FERDER, L., SARAVÍ, F. D. & MANUCHA, W., 2018. Hypertension linked to allostatic load: from psychosocial stress to inflammation and mitochondrial dysfunction. *Stress > The International Journal on the Biology of Stress*, 12 – 17, doi: 10.1080/10253890.2018.1542683.

56. MEDICINA, © 2001–2018. *Příčiny agorafobie a panické poruchy* [online]. [cit. 2018-11-19]. Dostupné z: http://www.medicina.cz/verejne/clanek.dss?s_id=2534.
57. MELECKÁ, R., 2015. *Stres u matek na rodičovské dovolené v souvislosti s rizikem ztráty zaměstnání*. České Budějovice. Diplomová práce. ZSF JCU
58. MIKUŠKOVÁ, I., © 2013. *Škála zátěžových situací* [online]. [cit. 2018-05-11]. Dostupné z: <http://www.dialogs.cz/skala-zatezovych-situaci>.
59. MILLS, H., REISS, N., DOMBECK, M., 2008. *Types Of Stressors (Eustress Vs. Distress): Types Of Stressors (Eustress Vs. Distress)* [online]. [cit. 2018-10-04]. Dostupné z: <https://www.mentalhelp.net/articles/types-of-stressors-eustress-vs-distress/>.
60. MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ, 2018. *Dětská skupina* [online]. [cit. 2018-12-12]. Dostupné z: https://www.esfcr.cz/detail-clanku/-/asset_publisher/BBFAoaudKGfE/content/detska-skupina?redirect=%2F.
61. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY, © 2013–2018. *Předškolní vzdělávání* [online]. [cit. 2018-12-12]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/predskolni-vzdelavani?lang=1>.
62. MOUREK, J., 2008. *Fyziologie*. Praha: Grada Publishing. 204 s. ISBN 80-247-1190-7.
63. NAKONEČNÝ, M., 2009. *Psychologie osobnosti*. 2. vydání. Praha: Academia. 624 s. ISBN 978-80-200-1680-5.
64. PENÍZE.CZ, 2018. *Rodičovský příspěvek* [online]. [cit. 2018-10-10]. Dostupné z: <https://www.penize.cz/rodicovsky-prispevek/329958-rodicovsky-prispevek-2018-pravidla-zmeny-kalkulacky>.
65. PANÍZE.CZ, 2019. *Rodičovský příspěvek 2019. Výpočet měsíční výše a délky čerpání* [online]. [cit. 2019-03-30]. Dostupné z: <https://www.penize.cz/kalkulacky/rodicovsky-prispevek>.
66. PLAMÍNEK, J., 2013. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres – praktický atlas sebezvládnutí*. 3. doplněné vydání. Praha: Grada Publishing. 192 s. ISBN 978-80-247-4751-4.
67. PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H., 2008. *Asertivitou proti stresu*. 2. vydání. Praha: Grada. 278 s. ISBN 978-80-24 7-1 697-8.

68. PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H., 2014. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada. 188 s. ISBN 80-247-0068-9.
69. PSYCHEKARAKEVA, © 2018. *Stres* [online]. [cit. 2018-10-19]. Dostupné z: <http://www.psyche-karakeva.eu/stres.html>.
70. PSYCHOSOMATIKA – PSYCHOTERAPIE. *Psychosomatika* [online]. [cit. 2018-10-19]. Dostupné z: <http://psychosomatika-psychotherapie.cz/psychosomatika/>.
71. PSYCHOWEB.CZ, © 2008–2018. *Eustres* [online]. [cit. 2018-11-19]. Dostupné z: <http://www.psychoweb.cz/slovník/eustres-eustress-co-to-je-vyznam-podle-slovníku/>.
72. ROBERTI, J. W., HARRINGTON, L. N., STORCH, E. A., 2006. Further psychometric support for the 10-item version of the perceived stress scale. *Journal of College Counseling*, 9(2), 135–147. doi: 10.1002.
73. ŘÍČAN, P., 2010. *Psychologie osobnosti, obor v pohybu*. Praha: Grada. 208 s. ISBN 978-80-247-3133-9.
74. SCS.ABZ.CZ, © 2005–2018. *Slovník cizích slov* [online]. [cit. 2018-11-11]. Dostupné z: https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/hledat?cizi_slovo=stresor&typ_hledani=prefix.
75. SEDLÁKOVÁ, R., 2015. *Výzkum médií: Nejužívanější metody a techniky*. Praha: Grada. 548 s. ISBN 80247356987.
76. SELYE, H., 2016. *Stres života*. Praha: Pragma. 392 s. ISBN 978-80-7349-392-9.
77. SIROVÁTKA, T., WINKLER, J., ŽIŽLAVSKÝ, M., 2009. *Nejistoty na trhu práce*. Brno: Fakulta sociálních studií (Institut pro výzkum reprodukce a integrace společnosti) Masarykovy univerzity v Brně. 197 s. ISBN 978-80-7326-172-6.
78. SLEZÁČKOVÁ, A., 2012. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada. 304 s. ISBN 978-80-247-3507-8.
79. SOUKROMÉ ŠKOLKY.CZ, © 2018. *Soukromé školky* [online]. [cit. 2018-12-11]. Dostupné z: <http://soukromeskolky.cz/>.
80. STRÁNSKÝ, Z., 2013. *Psychohygiena*. Brno: Mendelova univerzita. 107 s. ISBN 80-210-3130-1.

81. SUMMER, R., C., GALLAGHER, S., 2017. Unemployment as a chronic stressor: A systematic review of cortisol studies. *Psychology & Health*. 32 (3), 289–311. doi: 10.1080/08870446.2016.1247841.
82. SURVIO. Kvantitativní výzkum 3 – Výběr vzorku a typy dotazování. In: *Survio.com* [online]. [cit. 2019-02-19]. Dostupné z: <https://www.survio.com/cs/blog/serialy/kvantitativnivyzkum-3-vyber-vzorku-a-typy-dotazovani>
83. ŠPIDLA, V., 2008. Zkušenost Evropské unie: rovnost začíná v rodině. In: KŘÍŽKOVÁ, A., DUDOVÁ, R., HAŠKOVÁ, H., MAŘÍKOVÁ, H., UHDE, Z. (eds.). *Práce a péče: proměny "rodičovské" v České republice a kontext rodinné politiky Evropské unie*. Praha: Sociologické nakladatelství (Slon). 163 S. ISBN 978-80-86429-94-6.
84. ULRICHOVÁ, M., 2012. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu*. Ústí nad Orlicí: Oftis ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králové. 100 s. ISBN 978-80-7405-186-9.
85. VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ, A., HONZÁK, R., 2008. *Stres, eustres a distres. Interní medicína pro praxi* [online]. [cit 2014-10-28]. Dostupné z: <http://www.solen.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>
86. VINER, R., 1999. Putting stress in life: Hans Selye and the making of stress theory. *Social Studies of Science*, 29(3), 391-410, doi.org 10.1177/030631299029003003.
87. VOBOŘILOVÁ, J., 2015. *Duševní hygiena a stres*. Praha: České vysoké učení technické. 123 s. ISBN 8001057240.
88. VOKURKA, M., HUGO, J., 2004. *Praktický slovník medicíny*. 7. vydání. Praha: Maxdorf. 490 s. ISBN 80-7345-009-7.
89. WU, S. M., AMTMANN, D., 2013. Psychometric evaluation of the perceived stress scale in multiple sclerosis. *ISRN Rehabilitation*, doi. 10.1155/2013/608356.
90. YERKES, R. M., DODSON, J. D., 1908. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of comparative neurology and psychology*. 18(5), 459-482, doi.org/10.1002/cne.920180503.

91. Zákon č. 117/1995 Sb. o Státní sociální podpoře, 1995. In: Sbíрка zákonů České republiky, částka 31, s. 1635-1661. ISSN 1211-1244.
92. Zákon č. 187/2006 Sb. o nemocenském pojištění, 2006. In: Sbíрка zákonů České republiky, částka 64, s. 2330–2392. ISSN 1211-1244.
93. Zákon č. 247/2014 Sb. o Poskytování služby péče o dítě v dětské skupině a o změně souvisejících zákonů, 2014. In: *Sbíрка zákonů České republiky*, částka 105, s. 2986-2997. ISSN 1211-1244.
94. Zákon č. 262/2006 Sb. Zákoník práce, 2006. In: *Sbíрка zákonů České republiky*, částka 84, s. 3146–3232. ISSN 1211-1244.
95. Zákon č. 561/2004 Sb. o Předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), 2004. In: *Sbíрка zákonů České republiky*, částka 190, s. 10262–10324. ISSN 1211-1244.

8 PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Dotazník

DOTAZNÍK

Vážené maminky,

obracím se na Vás s prosbou o vyplnění tohoto dotazníku, který slouží jako podklad pro praktickou část mé diplomové práce. Tématem je stres matek na rodičovské dovolené z návratu do zaměstnání.

Dotazník je zcela anonymní.

Pokud není uvedeno jinak, označte pouze jednu odpověď.

V případě zájmu o výsledky výzkumného šetření mě kontaktujte na e-mail: podron00@zsf.jcu.cz

Za Vaši ochotu a čas strávený při vyplňování dotazníků předem děkuji.

Bc. Nikola Podroužková

Studentka Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, obor Rehabilitační psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory.

1. Kolik Vám je let?

- Méně než 18
- 18-24
- 25-30
- 31-35
- 36-40
- Více než 40

2. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- Základní
- Středoškolské bez maturity
- Středoškolské s maturitou
- Vyšší odborné
- Vysokoškolské

3. Kde bydlíte?

- Na vesnici
- Ve městě
- Vlastní odpověď:

4. Jakou rychlost čerpání dávky rodičovského příspěvku jste zvolila?

- 2 roky
- 3 roky
- 4 roky
- Vlastní odpověď:

5. Jak jste byla ekonomicky aktivní před nástupem na současnou rodičovskou dovolenou? (možnost zaškrtnout více odpovědí)

- Studentka (prezenční studium)
- Dohoda o pracovní činnosti
- Dohoda o provedení práce
- Zaměstnankyně na hlavní pracovní poměr
- Nezaměstnaná
- OSVČ
- Vlastní odpověď:

6. Cítíte jistotu své pracovní pozice, kterou jste vykonávala před nástupem na RD i po jejím skončení? Zakroužkujte pouze jednu odpověď.

1= rozhodně ano, 5= rozhodně ne

Ano 1 2 3 4 5 Ne

- Nepracovala jsem

7. Pokud ne, stresuje Vás to? zakroužkujte jednu odpověď.

1= vůbec mě to nestresuje, 5 velmi mě to stresuje

Vůbec 1 2 3 4 5 Velmi

8. Vykonáváte při RD alespoň částečně svou původní práci/zaměstnání?

- Ano
- Ne
- Nepracovala jsem

9. Pokud ano, z jakého důvodu? Možnost zaškrtnout více odpovědí.

- Chci zlepšit svou ekonomickou situaci na RD
- Mám obavy, že bych po návratu z RD do práce mohla o své místo přijít
- Mohu pracovat z domova na dálku
- Mohu skloubit práci a péči o dítě
- Pracovní pozice vyžaduje mou přítomnost i během RD

10. Otázky v této škále jsou zaměřeny na to, jak jste se cítila a jak jste uvažovala během posledního měsíce. Označte pouze jednu odpověď vystihující, jak často jste se cítila nebo uvažovala popsáním způsobem.

0 = nikdy 1 = téměř nikdy 2 = někdy 3 = docela často 4 = velmi často

Jak často jste byla v posledním měsíci rozrušená kvůli něčemu, co se stalo nečekaně?

0 1 2 3 4

Jak často jste měla v posledním měsíci pocit, že nemáte pod kontrolou důležité věci ve Vašem životě?

0 1 2 3 4

Jak často jste se cítila v posledním měsíci nervózní a “vystresovaná“?

0 1 2 3 4

Jak často jste si v posledním měsíci věřila v tom, že jste schopna zvládat své osobní problémy?

0 1 2 3 4

Jak často jste měla v posledním měsíci pocit, že věci jdou tak, jak byste si představovala?

0 1 2 3 4

Jak často jste v posledním měsíci pocítovala, že se nemůžete vypořádat se vším, co byste měla zařídit?

0 1 2 3 4

Jak často jste byla v posledním měsíci schopna mít pod kontrolou věci, které Vás iritují?

0 1 2 3 4

Jak často jste měla v posledním měsíci pocit, že jste nad věcí?

0 1 2 3 4

Jak často jste se v posledním měsíci rozhněvala kvůli věcem, které byly mimo Vaši kontrolu?

0 1 2 3 4

Jak často jste měla v posledním měsíci pocit, že se potíže hromadí natolik, že je nejste schopna překonat?

0 1 2 3 4