

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



**Vliv míry resilience na rovnováhu osobního a
pracovního života u matek s dětmi do 15 let**

Bc. Simona Faberová

Vedoucí práce: PhDr. Iva Šolcová Ph.D.

Praha 2014

Prague college of psychosocial studies



**The influence of resilience on work-life balance
among mothers of children under the age of 15**

Bc. Simona Faberová

The Diploma Thesis Work Supervisor: PhDr. Iva Šolcová Ph.D.

Praha 2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma: „Vliv míry resilience na rovnováhu osobního a pracovního života u matek s dětmi do 15 let“ vypracovala samostatně, pouze a jen s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

V Praze, dne 30. 7. 2014

.....

Poděkování

Na tomto místě bych především chtěla poděkovat PhDr. Ivě Šolcové Ph.D. za odborné vedení mé diplomové práce a za cenné rady a připomínky, které mi pomohly tuto práci dokončit.

Dále bych ráda poděkovala všem ženám, které byly ochotny podělit se o své pocity, na jejichž základě mohla vzniknout tato práce.

OBSAH

| | |
|---|-----------|
| ÚVOD | 7 |
| TEORETICKÁ ČÁST | 9 |
| 1. RODINA | 9 |
| 1.1 Role v rodině | 10 |
| 1.1.1 Mužská a ženská role | 11 |
| 1.1.2 Role matky a otce | 13 |
| 2. ROVNOVÁHA OSOBNÍHO A PRACOVNÍHO ŽIVOTA (Work-life balance) ... | 15 |
| 2.1 Vývoj konceptu work-life balance | 16 |
| 2.2 Současné pojetí work-life balance | 17 |
| 2.3 Faktory související s work-life balance | 19 |
| 2.3.1 Osobnostní aspekty | 19 |
| 2.3.2 Psychologické aspekty | 20 |
| 2.3.3 Vývojové aspekty a změny v životě | 23 |
| 2.3.4 Sociokulturní aspekty | 24 |
| 2.4 Konflikt mezi rolemi jednotlivých životních oblastí | 25 |
| 2.4.1 Důsledky konfliktu mezi rolemi jednotlivých životních oblastí | 27 |
| 2.5 Sladování pracovních a osobních rolí v životě | 28 |
| 3 TEORIE RESILIENCE | 29 |
| 3.1 Vývoj konceptu resilience | 29 |
| 3.2 Současné pojetí resilience | 33 |
| 3.3 Multifaktorové modely resilience | 35 |
| 3.3.1 Resilience jako souřadný či podřadný pojem k jednotlivým faktorům | 36 |
| 3.3.2 Resilience jako nadřazený pojem k jednotlivým faktorům | 38 |

| | |
|--|-----------|
| EMPIRICKÁ ČÁST | 43 |
| 4 CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY | 43 |
| 5 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU | 44 |
| 6 PRŮBĚH VÝZKUMU | 46 |
| 7 METODY VÝZKUMU | 47 |
| 7.1 Škála resilience..... | 48 |
| 7.2 Škála konfliktu práce-rodina a rodina-práce | 48 |
| 7.3 Škála rovnováhy životních oblastí..... | 49 |
| 8. VÝSLEDKY | 50 |
| 8.1 Míra resilience | 50 |
| 8.2 Míra rovnováhy osobního a pracovního života | 51 |
| 8.3 Vztah mezi resiliencí a rovnováhou osobního a pracovního života..... | 54 |
| 9. ZÁVĚR VÝZKUMU | 57 |
| 10. DISKUZE | 60 |
| ZÁVĚR | 61 |
| SEZNAM PRAMENŮ A LITERATURY | 64 |
| PŘÍLOHY | 75 |

ÚVOD

Pro tuto diplomovou práci jsem zvolila téma: Vliv míry resilience na rovnováhu osobního a pracovního života u matek s dětmi do 15 let. Jedním z hlavních důvodů výběru tohoto tématu bylo poměrně malé prozkoumání konceptu resilience u dospělých osob. Dále pak fakt, že se v literatuře často objevují pouze studie o rovnováze práce a osobního či rodinného života zkoumající výhradně demografické proměnné (pohlaví, věk, rodinný stav, počet dětí aj.). Osobním a seberegulačním charakteristikám, jako je odolnost vůči stresu či resilience, zatím příliš velká pozornost věnována nebyla. Rozhodla jsem se proto rozšířit výzkumný záběr o výzkum vlivu míry resilience na rovnováhu osobního a pracovního života, a to konkrétně u matek s dětmi do 15 let věku, o nichž si myslím, že jsou jednou z nejvíce vyčerpaných vývojových skupin. Dalším důvodem výběru tohoto tématu je můj dlouhodobý zájem o oblast psychologie práce a organizace, do které tato problematika spadá.

Diplomová práce je rozdělena na dvě hlavní části – teoretickou a empirickou. V teoretické části se stručně věnuji rodině a rolím, které v ní dospělí členové mohou zastávat. Popisuji roli muže a ženy a také roli otce a matky. Druhá kapitola je věnována rovnováze osobního a pracovního života neboli konceptu work-life balance. Je zde popsán vývoj i současné pojetí konceptu, faktory související s rovnováhou osobního a pracovního života, možný konflikt mezi jednotlivými rolemi a jeho případné důsledky. Poslední kapitola teoretické části je věnována teorii resilience. V této části práce je popsán vývoj konceptu a jeho současné pojetí a pro lepší pochopení také multifaktorové modely resilience. Informace zmíněné v této části práce jsem čerpala z české i zahraniční odborné literatury.

V empirické části popisuji cíl a průběh výzkumu, spolu s výzkumným souborem, který tvořilo 126 matek s dětmi do 15 let věku, metody výzkumu a diskutuji získané výsledky.

V diplomové práci si kladu za cíl zmapovat, jakou míru resilience a osobní a pracovní rovnováhy vykazují matky dětí do 15 let věku a zda existuje statisticky významná souvislost mezi mírou resilience a mírou rovnováhy osobního a pracovního života. Dalším záměrem je zjistit, zda naměřené hodnoty souvisí s rodinným stavem žen zahrnutých do výzkumu. Doufám, že získané poznatky přispějí k dosavadním znalostem o resilienci u dospělých osob.

TEORETICKÁ ČÁST

1. RODINA

Podle M. Vágnerové (2008) je rodina důležitou sociální skupinou, která uspokojuje potřeby svých členů, poskytuje jim zázemí a zprostředkovává zkušenosti různého druhu. Jaké to je, žít ve fungující rodině, popisuje O. Matoušek (1993, s. 11) slovy: *„Všem členům rodiny, dětem i dospělým, poskytuje rodina domov. V něm člověk odkládá veřejné role. V rodině je možná vysoká míra otevřenosti, vysoká míra sdílení. Rodina umožňuje svým členům zpracovávat všechny druhy traumat, která je potkávají. Umožňuje i sdílet radost. Pokud nejsme psychicky vykořeleni, posuzujeme se očima členů své rodiny, korigujeme pod jejím vlivem své chování.“*

Výše citovaní autoři samozřejmě popisují spíše ideální situaci. Jak by měla rodina vypadat, co by měla ideálně svým členům poskytovat a co by nemělo v rodinách chybět. Bohužel, ne všechny rodiny výše zmíněnému popisu odpovídají. Není snadný úkol, vytvořit v dnešní době harmonickou, fungující rodinu, kde se všem členům dostává naplnění jejich potřeb. Vždyť současná doba klade na každého jedince mnoho rozličných nároků. Nároky, které musí splňovat dospělý jedinec v roli rodiče, se nemění jen v závislosti na společenských změnách, ale také v souvislosti s vývojovým stupněm, v němž se rodina nachází. Ideální nemusí být ani počet členů v rodině. Ve společnosti se v současné době stejně často jako sezdané či trvale nesezdané páry s dětmi vyskytují i registrované páry s dětmi či ženy nebo muži, jež vychovávají své děti sami.

Podle L. Šulové (2006) je současná rodina poznamenána hlavně vysokým životním tempem, které je důsledkem subjektivně pociťovaného nedostatku času. Moderní způsob života, obzvláště pak ve městech, spotřebovává mnoho času bez efektu (doprava, nákupy ve velkých centrech). Lidé na sebe navíc kladou nadměrné množství požadavků, jejichž zvládnutí je nutí k permanentnímu spěchu.

Uspěchanost, nesoustředěnost a roztěkanost se projevují také v interakci mezi členy rodiny. Dochází k omezování bezprostředních kontaktů mezi partnery i mezi rodiči a dětmi, vzájemná komunikace je nahrazována komunikací prostřednictvím médií (internet, mobilní telefony).

1.1 Role v rodině

J. Jandourek (2001, s. 208) definuje termín „role“ jako souhrn očekávaných jednání vůči jedinci, který zastává určitou sociální pozici. V naší společnosti jsou z hlediska společenských rolí velké rozdíly. Ženy a muži v dnešních rodinách plní odlišné funkce, které se vzájemně doplňují. Ženské role jsou emoční a expresivní. Hlavním úkolem žen je zabezpečovat příznivé emoční klima rodiny, každodenní péči o domácnost a dětem mají poskytovat nepodmíněnou lásku. Mužské role jsou racionální a instrumentální, od mužů se očekává, že rodinu ekonomicky zabezpečí a starají se o vztah rodiny a širší společnosti (KARSTEN, 2006).

Můžeme říci, že v dnešní době většina partnerů vstupuje do společného soužití s představou rovného dělení domácích prací a povinností, ale v praxi se většinou vrací k tradičním modelům. To znamená, že ženy se více věnují rodině a dávají jí tak přednost před prací. Muži se naopak věnují práci, a to i na úkor rodiny (JURAJDA a kol., 2006). Literatura poukazuje na tři příčiny tohoto jevu. První příčinnou je *síla vzoru*, což znamená, že se partneři orientují podle známých vzorů, lépe řečeno podle toho, jak své ženství a mužství realizovali jejich rodiče. Druhou příčinou je *nestejný přístup k moci*, ten souvisí s podřízeným a nadřazeným postavením ve vztahu partnerů. Zdrojem moci jsou většinou peníze, zaměstnání, informace a vztahy. Třetí a poslední příčinou je *nevyrovnaná bilance braní a dávání*. S potřebami druhých je většinou v naší společnosti nejvíce konfrontována žena. Lidé se na ni často obrací s prosbou, aby jim něco dala. U ženy to pak může způsobit pocit prázdnoty nebo dokonce vyhoření. Je tedy na partnerovi, aby znovu vyrovnal žádoucí rovnováhu ženy. To ovšem předpokládá,

že oba partneři o to mají zájem – že muž chce dávat a žena brát (JELLOUSCHEK, 2003).

S rolemi v rodině souvisí průzkum Centra pro výzkum veřejného mínění, které se zabývá dělbou práce v rodině. Výzkum byl realizován v roce 2003 a týkal se otázky, kdo by se měl v rodině věnovat určitým činnostem, zda muž, žena či oba stejně, a jak tomu skutečně v jejich rodině je. Z odpovědí vyplývá, že péče o domácnost je přisuzována ženě a ve většině případů to tak i skutečně je. Největší rozpor se projevil v otázce péče o děti. Dvě pětiny dotázaných se domnívají, že je to starost ženy, ale ve skutečnosti se žena stará o potomstvo v 57 % domácností. Počet mužů, kteří se starají o děti v domácnosti, je vyšší pouze ve věkové skupině 20 až 29 let a u skupiny vysokoškolsky vzdělaných respondentů. V případě starostí o rodinný rozpočet a v pěstování společenských kontaktů se většina respondentů domnívá, že zde panuje rovnoprávnost mezi pohlavími. Ve skutečnosti jsou rodinné finance záležitostí obou partnerů pouze ve dvou pětinách domácností a ve zbylých domácnostech se o finance stará žena. Výjimkou jsou opět rodiny vysokoškoláků.

1.1.1 Mužská a ženská role

Tradiční pojetí mužské a ženské role vychází z patriarchální struktury, kdy muž zastává roli hlavy rodiny, živitele, nositele sociálního statusu a žena roli hospodyně, vychovatelky a opatrovatelky rodinného krbu. Až do osvícenství byli muž a žena považováni za odlišné bytosti, jejichž úděly se mezi sebou nedaly poměřovat.

Jak uvádí M. Vágnerová (2000), v průběhu posledních 50 let však došlo k výrazné změně v pojetí mužské a ženské role. Ženy tento posun vnímají spíše pozitivně, a to pravděpodobně hlavně díky dosažení rovnoprávnosti s muži, větší možnosti dosažení lepší sociální pozice a zvýšení prestiže. Role ženy díky této změně obsahuje více různorodých kategorií. Při neúspěchu v jedné roli tak žena může čerpat povzbuzení v dalších rolích. Ta, která zdárně zvládá roli manželky,

matky, hospodyně a zaměstnankyně, pak získává lepší sociální hodnocení, a tím i větší sebeúctu (VÁGNEROVÁ, 2000).

Ženy jsou však díky těmto novým možnostem vystaveny reálné zátěži, která vyplývá ve zvládání dvou rolí, a to role mateřské a profesní. Těžko však můžeme očekávat, že by se zaměstnaná žena v dnešní době vzdala práce (ČERMÁKOVÁ, 1997). Kromě nabízejících se ekonomických důvodů hrají roli i jiné faktory. V první řadě je to postupné proměňování ženské identity v průběhu 20. století (ČERMÁKOVÁ, 2002). Žena si uvědomuje svou hodnotu a chce, aby si ji uvědomili i ostatní. Zatímco práce v domácnosti je stále považována za podřadnou, placená práce má vysoký společenský status.

V důsledku lepšího přístupu ke vzdělání jsou ženy schopny vykonávat i vysoce odborné pozice. Ze strany mužů ovšem k žádnému takovému posunu nedošlo. S růstem společenského statusu stoupá u obou pohlaví preference práce na úkor rodiny (ČERMÁKOVÁ, 1997). Žena je však stále, bez ohledu na vzdělání, ve velké míře zodpovědná za chod domácnosti i za péči o děti. Ač se současný muž do péče o domácnost a rodinu zapojuje mnohem více než generace jeho otce, stále však spíše „pomáhá“, než aby přebíral zodpovědnost (KARSTEN, 2006).

Mužům tento posun rolí nepřinesl žádná významná pozitiva, spíše vedl k jejich dezorientaci. Přišli o svoji dřívější formálně deklarovanou nadřazenost a společenskou pozici. Nelze se proto divit, že muži jsou v porovnání se ženami méně nakloněni záměně rolí. Obecně se to lépe daří mladým mužům a mužům s vyšším vzděláním (VÁGNEROVÁ, 2000).

V dnešní době není jasně sociálně vymezena ženská ani mužská role. Každý člověk se ji snaží naplnit podle svých vlastních představ a schopností. Ženy však o mužské roli v rodině často hovoří nejednoznačně a mnohdy i záporně. Většina partnerů se podle M. Vágnerové (2000) shodne na tom, že muž by měl v domácnosti zastávat více práce, než ve skutečnosti zastává. Rozpor je však

v tom, že ženy sice vyžadují po mužích, aby jim v domácnosti více pomáhali, přitom si ale velmi dobře hlídají, aby při dělbě práce měl ten jejich díl větší váhu než díl muže. Ženy v podstatě chtějí mít rozhodující roli v této oblasti a být stále opatrovatelkami rodinného krbu. Rodinný prostor je tak velmi pozvolna otevírán mužům a tento proces je stejně významnou společenskou změnou jako otevírání profesní sféry pro ženy.

1.1.2 Role matky a otce

Dá se říci, že v minulosti bylo mateřství pro ženy vrcholem života. Ještě v 18. století se mateřství považovalo za zcela přirozené a instinktivní. Teprve s nástupem 19. století se začalo na mateřství pohlížet odlišně, a to jako na stav, kdy je nutno, aby se žena učila být matkou, zejména pak zodpovědnou matkou. Přirozený mateřský instinkt byl tak zaměněn za vzdělání a zásah zvenčí. Problém poté nastal v tom, že mateřství na plný úvazek bylo možné jen v rodinách, které disponovaly majetkem. Ženy z těchto rodin si mohly mateřství vzít jako podstatu své identity. Ve stejném období následně bylo mateřství uznáno za důležitou společenskou roli, která je hodna podpory státních institucí. Ve 20. století pak došlo k nejvýraznějšímu posunu názorů na mateřství (ABRAMSOVÁ, 2005).

Jak uvádí E. Kolačná (2004) rodičovství nezačíná až narozením dítěte, ale dávno před jeho narozením. Stejně tak nemůžeme říci, že by role rodiče skončila dospělostí dítěte. Autorka cituje pohled lidí, kteří říkají, že díky rodičovství jako by se ocitli v jiném světě (KOLAČNÁ, 2004). Vztah matka – dítě začíná v prenatálním období, kdy již matka komunikuje s dítětem. Tento vztah se následně prohlubuje také díky porodu a kojení. Zvláště v dnešní době, kdy došlo k proměně demografické struktury populace, a to zejména v oblasti průměrného věku života, je více patrné, že rodičovství nekončí dospělostí dítěte, ba naopak dítě se od svých rodičů učí celoživotně.

Nejdůležitějším aspektem rodičovství je to, že se jedná o rozhodnutí, které je nevratné. S tím je spojen fakt, že někteří potenciální rodiče mají obavu,

že by nebyli dobrými rodiči (CAMPBELL et al., 1982). Druhou obavou je obava přivést dítě do světa, který je zmítán konflikty ať už nukleárními, globálními nebo prostě ekonomickými (MICHAELS, 1988). Avšak rodičovství se nepojí pouze s riziky, naopak má i své přínosy, mezi které patří rozvoj vztahů jak v rodině, tak mimo ni. Zejména pak pro matku bývá rodičovství osobním naplněním. Proto můžeme o dítěti mluvit jako o výzvě a zdroji podnětů v životě člověka. Hlavním faktem je, že dítě se stává pokračovatelem rodu (SOBOTKOVÁ, 2001).

Jak zmiňuje ve své práci I. Možný (1999), rodinný cyklus má několik fází. Za nejdůležitější fázi považuje tu, kdy dochází k přechodu k rodičovství. Je to fáze, která je velmi náročná, jelikož během ní dochází ke změně života obou rodičů. (MOŽNÝ, 1999). Jak jsme již zmínili, přechod k rodičovství je velmi výrazná změna v životě páru. Tato změna je většinou vnímána s kladnou konotací, avšak mnohdy tomu může být právě naopak. Dítě může do partnerství či manželství přinést napětí. Může dojít k poklesu spokojenosti v partnerství. Přestože je dítě důvodem k radosti, málokdo počítá s narušením již zaběhnutého životního stylu (RENZETTI, 2003).

Zaměříme-li se na jednotlivé role, můžeme říci, že matka nejvíce ovlivňuje život dítěte, a to jak v pozitivním, tak i v negativním smyslu. Její úcta je získávána především schopností porozumění a vzhledu a její autorita je dána spíše citově než rozumově. Pro dítě je matka ztělesněním něhy. Matka je pro dítě potřebná ve všech životních obdobích, a to jak ve chvílích pohody, tak i obtíží. Matka je ta, která je s dítětem v kontaktu již před narozením, a tím od přírody také získává jistou výhodu před otcem (VÁGNEROVÁ, 2000).

Dítě stejně jako matku potřebuje otce. Je pro něj druhým nejvýznamnějším člověkem. Oproti matce má otec v životě dítěte trochu jinou funkci, a to díky odlišnému tělesnému vybavení, psychice i postojům. Oproti matce je pro dítě hodnotou rozumu. Jeho role je pro rodinu nepostradatelná, vnáší do ní mužský prvek. Tato skutečnost je zvláště patrná v období puberty, kdy

děti začínají objevovat svou identitu. Zejména dospívající chlapci vyjadřují potřebu otce výrazněji (VÁGNEROVÁ, 2000).

V posledních několika letech však obecně dochází ke kvalitativnímu posunu směrem k akceptaci různých vzájemně odlišných forem praktikování a prožívání otcovství, ačkoli stále do jisté míry přetrvávají i některé tradiční náhledy a postoje (SEDLÁČEK, PLESKOVÁ, 2008). V současnosti můžeme hovořit o tzv. jiném či „novém otci“, který se od toho tradičního odlišuje především tím, že nemá potřebu definovat svou mužskou roli v opozici vůči roli ženské a bez obtíží přijímá pečovatelské úlohy, které přirozeně patří k rodičovství. Bylo by příliš optimistické a troufalé tvrdit, že nový otec je prototypem, který v současné rodině běžně figuruje. Jde spíše o určitý vzorec, který se ve stále větší míře začíná v rodinách objevovat (KARSTEN, 2006). Můžeme říci, že tuto změnu otcovské role pravděpodobně z největší míry způsobily ženy. Svým nátlakem na muže, kterým se čím dál tím více dožadují dělby povinností a úloh, včetně lásky k dětem. Muži jsou v současné době mnohem více povzbuzováni k tomu, aby vyjednávali se svými partnerkami o tom, jak bude probíhat péče o dítě, kdo se čeho ujme apod. V mnohem větší míře také sami muži uvažují nad budoucí povahou svého vztahu s dítětem a o tom, jak co nejlepšího vztahu dosáhnout (SEDLÁČEK, PLESKOVÁ, 2008).

2. ROVNOVÁHA OSOBNÍHO A PRACOVNÍHO ŽIVOTA (WORK-LIFE BALANCE)

Práce a rodina jsou dvě ústřední témata v životě většiny dospělých lidí. Rostoucí zájem výzkumníků o vzájemnou propojenost práce a rodiny zaznamenáváme zejména od 80. let 20. století. Důvodem zvýšeného zájmu jsou pravděpodobně změny pracovních a sociálních podmínek v posledních desetiletích. V této době už se silně diferencuje struktura rodiny a rozvíjejí se alternativní způsoby rodinného života, jako jsou například rodiny s jedním rodičem či dvoukariérové rodiny (SOBOTKOVÁ a kol., 2011). V pracích, které

přináší poznatky o problematice rovnováhy mezi osobním a pracovním životem, se pro tuto oblast vžil termín work-life balance (GRÖPEL, 2006). Ne vždy však jedinec nalezne rovnováhu výše zmíněných oblastí, a pokud se tak nestane, dochází u něj ke konfliktu mezi rolami jednotlivých životních oblastí.

V následujících kapitolách stručně popíšeme vývoj a současné pojetí konceptu work-life balance spolu s faktory, které mají na navození rovnováhy životních oblastí podstatný vliv, a zmíníme stav opačný rovnováze, jenž nazýváme konfliktem mezi rolami jednotlivých životních oblastí.

2.1 Vývoj konceptu work-life balance

Work-life balance je původní výraz pro koncept, který představoval hledání rovnováhy mezi pracovním životem a životem osobním, do něhož spadá zdraví, rodina, osobní spokojenost a rozvoj. Dichotomické spojení práce a volného času se začíná objevovat kolem roku 1800 v antropologických studiích, na které poukázal P. Krassner (1963), jenž zaměřil pozornost na antropologickou definici štěstí: jeden z aspektů štěstí je stav, kdy se podaří zmenšit rozdíl mezi prací a hrou na minimum. Historicky byl koncept work-life balance zkoumán napříč obory, konkrétně v rámci poradenství, psychologie, obchodu a lidských zdrojů.

Literární rešerše ukazuje, že myšlenka "work-life balance" byla poprvé vznesena v roce 1960 ve Spojeném království, a to k popisu rovnováhy mezi prací jednotlivce a jeho osobním životem (HOGARTH, BOSWORTH, 2009). Od té doby bylo ve Velké Británii na toto téma napsáno několik prací.

Na konci 70. let byla myšlenka rovnováhy osobního a pracovního života rozpracována také v USA, kde výzkumníci z Harvardu doporučili americkým firmám, začít s využíváním flexibilní pracovní doby, jak bylo v téže době populární v Evropě (ELBING et al., 1974). O několik let později, na konci 80. a 90. let, se

termín „work-life balance“ stal ve Spojených státech pojmem široce užívaným a v literatuře často zmiňovaným.

D. E. Super (1980) udává, že paradigma psychologie práce se s postupem doby přesouvá od zkoumání toho, jak jedinec zapadá do konkrétního zaměstnání, k tomu, jak konkrétní zaměstnání zapadá do jedincova života. Toto pouhé prohození pořadí dvou pojmů ve skutečnosti znamená zásadní obrat ve zkoumání vztahu jedince a jeho povolání.

2.2 Současné pojetí work-life balance

V současné době vnímá většina odborníků work-life balance jako přechodný stav harmonie či homeostázy, bez momentálního napětí či tlaku. Harmonie tak vyjadřuje určitý stav kompatibility, spokojenosti a subjektivní pohody (POELMAN, 2008). Rovnováha nastává tehdy, když jsou dva elementy v rovnováze, přestože mají odlišnou váhu. Podle S. Poelmana (2008) však tato definice work-life balance úplně neodráží realitu. Upozorňuje na to, že i těžce pracující, výkonný člověk, který v zaměstnání tráví mnoho času, může zažívat pocit rovnováhy, pokud má pocit, že jsou uspokojeny všechny jeho potřeby a nároky.

S tím souhlasí P. Gröpel a J. Kuhl (2009, s. 366), kteří work-life balance definují jako *„míru, do jaké jedinec subjektivně vnímá, že má k dispozici dostatek času pro práci a rodinu/společenské role.“* V širším pojetí je tak work-life balance mírou, do jaké je člověk schopen vyvážit časové, emocionální a výkonové nároky pracovního a rodinného života. Rovnováha v užším pojetí nastává tehdy, když člověk pociťuje dost času pro pracovní i soukromé aktivity. P. Gröpel (2006) poukazuje na to, že vnímaný dostatek času na různé životní oblasti má vliv na subjektivní pocit pohody pouze v případě, kdy jsou během tohoto času naplňovány individuální potřeby jedince. K podobným závěrům ve své studii

dospěli i M. A. Warner a P. Hausdorf (2007), kteří se zabývají problematikou work-life balance z pohledu teorie potřeb.

V České republice se potřebám v souvislosti s kariérou věnuje například F. Bělohávek (1994). Na podkladě teorie potřeb D. C. McClellanda (1961), která rozlišuje tři základní potřeby lidí: potřebu výkonu, přátelství (afiliace) a moci, F. Bělohávek (1994) rozlišuje tři typy lidí podle jejich pracovní dráhy. Stejný odborník zároveň tvrdí, že kariéra má smysl v dosažení pozice, která uspokojuje potřeby jedince.

V souvislosti s problematikou „work-life balance“ se v zahraniční literatuře můžeme setkat také s pojmem „work-family balance“. Dnes se však tento termín používá méně než v minulosti. Současným trendem je používat termín work-life (LOCKWOOD, 2003). Mnoho autorů však tomuto termínu vyčítá jistou nesmyslnost, kterou můžeme připustit, pokud se budeme snažit o doslovný překlad. Podle nich je práce součástí života, a tudíž nelze dojít k rovnováze mezi těmito dvěma oblastmi (JUNOVÁ, 2012).

Aktuálnost problematiky rovnováhy životních oblastí prokazují různé výzkumy, které poukazují na vzájemnou propojenost oblastí, jakož i důležitost udržování rovnováhy v životě, která je spojena s životní spokojeností (ALLEN et al., 2000; KOSSEK, OZEKI, 1998) či vnímanou kvalitou života (GREENHAUS et al., 2003; GUEST, 2002). Naopak, výzkumy poukazují také na negativní důsledky nižší míry rovnováhy životních oblastí, která může do určité míry působit například na fungování rodinného a partnerského života (CROUTER et al., 2001; KOFODIMOS, 1990) či na pracovní výkonnost a spokojenost (BURKE, 1988; FRONE, RUSSELL, COOPER, 1992). Důsledkům konfliktu mezi rolmi jednotlivých životních oblastí se detailněji věnujeme v následující subkapitole.

2.3 Faktory související s work-life balance

V následujících subkapitolách se zaměřujeme na propojení vybraných aspektů rovnováhy v životě člověka vycházejících z psychologických teorií a současně podložených výzkumnými poznatky. Pozornost věnujeme osobnostním faktorům, a to především na úrovni individuálních osobnostních determinant. Detailněji rozebereme psychologické aspekty, konkrétně motivaci, seberegulaci, odolnost a vnitřní místo kontroly. Následně se zmiňujeme o vývojových aspektech v procesu změn, kde se zaměřujeme na jednotlivá vývojová období v kontextu s hledáním a vyrovnáváním se s nároky, které jsou v průběhu života na člověka kladeny. V neposlední řadě věnujeme pozornost sociokulturním faktorům, ve smyslu ucelenosti rozpracování myšlenky variability působících faktorů a činitelů.

2.3.1 Osobnostní aspekty

Ve výčtu činitelů, předpokladů či faktorů, které mohou v určité míře působit na fungování jedince a současně působit na jeho aktuální vnímání rovnováhy, nemůžeme opomenout význam osobnosti jako takové. Vliv osobnostních předpokladů můžeme sledovat ve dvou rovinách, jednak z hlediska demografických charakteristik a jednak z hlediska osobnostních vlastností či charakteristik jako takových. Ač bylo na toto téma uskutečněno několik výzkumů, je velmi náročné a diskutabilní tyto poznatky zevšeobecňovat, jelikož si uvědomujeme subjektivitu rovnováhy životních oblastí u každého jedince jako zcela jedinečnou charakteristiku.

S ohledem na osobnostní aspekty ve smyslu osobnostních charakteristik respektive vlastností, které jsou v této souvislosti s rovnováhou životních oblastí zkoumány, je v současných studiích využíván především známý koncept rysů osobnosti Big Five.

Výzkumy prokázaly (STOEVA et al., 2002; WAYNE et al., 2004), že dimenze neuroticismu, která ve své podstatě vypovídá o reakcích a pocitech v případech zvýšeného napětí v procesu vyrovnávání se s nároky práce a osobního života, a s nimi spojenou větší zátěží a zvýšeným rizikem, statisticky významně pozitivně koreluje s konfliktem mezi prací a rodinou. Stejně výzkumy také dokazují, že dimenze přívětivosti, kterou můžeme chápat jako shovívavost, vlídnost či sounáležitost, pozitivně koreluje s rovnováhou pracovního a osobního života.

Dále bylo zjištěno, že dimenze otevřenosti vůči zkušenosti poukazuje na pozitivní korelace ve vztahu k rovnováze v životě, a tedy jedinci vysoce skórující jsou flexibilnější vůči novým situacím či změnám. Dimenze extraverte vyjadřuje v obecné rovině energičnost a aktivitu, z čehož můžeme usuzovat na to, že lidé vysoce skórující budou efektivnější ve využívání času, a tím i odolnější vůči zvládnutí stresových situací. A dimenze svědomitost ve smyslu systematickosti a zaměřenosti na cíl v souvislosti s rovnováhou životních oblastí může vést v případě vysoce skórujících jedinců k eliminaci časového tlaku, který na něj životní role kladou. V popsaných výše uvedených třech dimenzích však byly prokázány jen velmi nízké či statisticky nevýznamné korelace (WAYNE et al., 2004).

2.3.2 Psychologické aspekty

V kontextu rovnováhy životních oblastí hraje významnou roli také motivace daného jedince, jeho místo kontroly, seberegulace či odolnost. Pro snazší orientaci v textu uvádíme bližší informace k jednotlivým aspektům až pod zvýrazněnými výrazy v další části textu.

Motivace

Motivaci lze chápat jako hnací motor či samotný základ pro úspěšné provádění jakékoli činnosti. S ohledem na jednotlivce a jeho schopnost aktivně

vyhledávat různé příležitosti a možnosti k vlastnímu rozvoji má motivace jako taková v životě člověka klíčovou roli.

A. Maslow ve své teorii potřeb jako první přichází s termínem „sebeaktualizace“, o kterém můžeme říci, že v kontextu rovnováhy životních oblastí představuje její optimální úroveň. Za sebeaktualizujícího jedince považujeme každého člověka, bez ohledu na jeho schopnosti, nadání či obecné dispozice, který usiluje o to, aby se stal vším, čím se může stát, a to za předpokladu, že všechny ostatní potřeby Maslowovy pyramidy, jsou více či méně uspokojené (MASLOW et al., 1970). Takový člověk prokazuje také určitou míru nezávislosti a samostatnosti a v práci usiluje o vlastní zralost. Je schopen sám sebe motivovat a regulovat své nároky či požadavky, a zároveň je schopen proaktivně propojovat své vlastní zájmy se zájmy organizace (SCHEIN, 1969).

Seberegulace

J. Kuhl (1992) ve své studii vysvětluje, jak regulujeme chování za účelem dosažení cíle a zabraňujeme si pracovat na jiných věcech dříve, než daného cíle dosáhneme. Rozlišuje a blíže charakterizuje dva základní přístupy či strategie jedince, a to orientaci na jednání, kdy jedinec používá samoregulační strategie k dosažení žádoucích cílů, a orientaci na stav, kdy tomu tak není.

Seberegulační strategie, které jsou součástí orientace na jednání či akci, vychází ze:

- selektivní pozornosti ve smyslu věnování pozornosti relevantním podnětům
- emoční kontroly, kterou lze chápat jako zpracování negativních emocí, které jedince odvádějí od původního záměru

Seberegulační strategie, které jsou součástí orientace na stav, vychází ze:

- zaujetí, a to zejména minulými zkušenostmi

- váhání, a to především při nové zkušenosti
- nestálosti v jednání jedince
- často se opakujícího jednání bez předchozí racionální a volní rozvahy

Jiné vymezení uvádí P. Karoly (1993), který popisuje samoregulaci v kontextu orientace na cíl jako komplex procesů umožňujících jedinci vést sebe sama a své cílené aktivity v měnících se podmínkách. Tyto procesy jsou založeny na vyvolané a uvědomělé orientaci na cíl, přičemž zmiňuje pět vzájemně úzce souvisejících složek v tomto procesu, a to výběr cíle, rozpoznání cíle, udržení směru, změnu směru a priorit a dosažení cíle.

Odolnost

Koncepce psychické odolnosti ve smyslu schopnosti zvládat náročné životní situace či odolávat stresu adekvátním způsobem je v kontextu životní rovnováhy významná (MIKŠÍK, 2001). Na jedince jsou neustále kladeny každodenní nároky, a to jak nároky v pracovním, tak v osobním životě, které vyžadují v optimálním případě jeho přizpůsobivost a schopnost jejich adekvátního zvládnutí. Odolnost lze vymezit ve čtyřech různých směrech. Můžeme hovořit o odolnosti jako schopnosti klást odpor či odolávat tlakům („resistance“), zároveň také o schopnosti rychlé a pružné regenerace („recovery“), či o schopnosti změny systému (popřípadě osobnosti) vycházející ze zkušenosti jedince opětovně zvládat stresové situace („reconfiguration“) (PAULÍK, 2010). V neposlední řadě hovoříme o odolnosti vůči stresogenním situacím, elasticitě a přizpůsobivosti spolu s pružností návratu systému k původním podmínkám, aniž by došlo k jeho deformaci („resilience“). Resilienci se budeme detailněji věnovat v následující kapitole.

Výzkum prováděný v evropském prostředí prokazuje, že lidé s vyšší mírou psychické odolnosti jsou ve svém zaměstnání spokojenější a vykazují nižší míru fluktuace. Výsledky také ukazují význam vytrvalosti a odolnosti jako důležitých individuálních zdrojů ve vztahu ke zdraví, současně je však třeba vzít v úvahu

interindividuální rozdíly při zkoumání v rámci pracovních charakteristik (HYSTAD et al., 2011).

Vnitřní místo kontroly

Významný koncept místa kontroly respektive těžiště vlastního chování („locus of control“) popisuje J. B. Rotter (1990) ve svém teoretickém pojetí jako individuální charakteristiku či osobnostní proměnnou, která se projevuje v možnostech a zdrojích kontroly či posilnění, ale také v životní orientaci, intenzitě či směřování (MIKŠÍK, 2007, ROTTER, 1990). V obecné rovině jsou definovány dvě základní kategorie, přičemž se nejedná o typy, ale o určité kontinuum, na kterém se lidé pohybují mezi dvěma extrémními hodnotami (MIKŠÍK, 2007). Jsou to:

- *Osoby s vnějším (externím) místem kontroly* – jsou přesvědčeny, že jejich život je určován především vnějšími okolnostmi (např. náhoda, osud, neznámé okolnosti, zásah druhých) a samy nemají na jeho vývoj významnější vliv.
- *Osoby s vnitřním (interním) místem kontroly* - věří, že vývoj jejich života závisí především na jejich schopnostech, úsilí a aktivitě, a že mají svůj život pevně ve svých rukou. Úspěchy či neúspěchy jsou tak víceméně podmíněny aktivitami a schopnostmi samotného jedince.

V řadě ověřovacích studií bylo zjištěno, že tato kategorizace je relativně stabilní v čase a umožňuje v případě vnitřní lokalizace kontroly zaujímat aktivní, samostatný, sebevědomý a účelný styl zvládnání náročných životních situací.

2.3.3 Vývojové aspekty a změny v životě

V souvislosti s rovnováhou životních oblastí nelze opomenout podstatný aspekt vývoje jedince a s ním spojeného kontinuálního procesu stárnutí (ARYEE et al., 2005). Je důležité poukázat především na samotný smysl jednotlivých

vývojových období, která nám mohou poskytnout náhled na vnímání problematiky z více úhlů pohledu. Uvádíme terminologickou relevantnost dané problematiky s ohledem na dospělou populaci, jelikož vycházíme z definice konceptu work-life balance, a tedy z relevantního pojetí jedince schopného aktivního pracovního zapojení.

Z vývojového hlediska lze první významné změny pozorovat při nástupu dospělosti. Období mladé dospělosti lze charakterizovat i jako fázi stabilizace vlastní odpovědnosti a zaměření se na dlouhodobé cíle (VÁGNEROVÁ, 2007). Počínaje dospělostí nastupuje tedy kontinuální proces, kdy se jedinec dennodenně vyrovnává s požadavky ze strany rodiny, blízkých, práce či společnosti.

M. Tuček (2000) v mladé dospělosti dále popisuje významné proměny v hodnotové orientaci a z nich vyplývající změnu v postoji mladých lidí. V tomto období narůstá význam práce a rodiny, a naopak klesá hodnota volného času. Tím ve své podstatě poukazuje na samotné nastavení a vnímání změn, ke kterým dochází v rámci harmonizace životních oblastí. Výzkumná studie (HIGGINS et al., 1994) zaměřená na aspekty pohlaví a životního cyklu prokázala, že u mužů je míra rovnováhy osobního a pracovního života v každé životní fázi cyklu stabilnějšího charakteru, naopak u žen rovnováha životních oblastí s rostoucím věkem narůstá.

2.3.4 Sociokulturní aspekty

V neposlední řadě je důležité zmínit širší kontext, který ve významné míře působí na jedince a jeho fungování. Sociální prostředí, ve kterém se dotyčný pohybuje, je silně propojené se společenskými a kulturními podmínkami, ve kterých jedinec žije. S ohledem na problematiku rovnováhy životních oblastí je tedy velmi cenné, uvědomíme-li si celkový kontext, který poměrně často nepřímo podmiňuje například životní styl, úloha a způsob vnímání pracovního postavení v životě či například význam rodiny jako takové. A pokud jsme dosud popisovali

rovnováhu životních oblastí jako jedinečnou a individuální, nelze v tomto ohledu okolí opomenout.

Výzkumy týkající se problematiky rovnováhy životních oblastí, jsou ve většině případů založeny na zkoumání organizační kultury či zmapování konkrétního pracoviště, respektive rodinných podmínek. Výzkumná srovnávací studie, která se snažila porovnat prostředí Evropy a Ameriky, poukázala na významnou skutečnost, a to fakt, že je důležité brát ohled na širší kontext, především pak na národní postavení ve smyslu rodové rovnosti, které na samotné porozumění a přístup v kontextu rovnováhy práce a rodiny působí (LYNESS, KROPF, 2005).

V souvislosti s každodenními nároky a požadavky života a s nimi spojenou, dalo by se říci, potřebou rovnováhy v životě, je její úroveň do určité míry podmíněna kromě pracovních tlaků a okolností mimopracovního života i tlaky kulturními a společenskými, respektive sociálními (CROMTON, LYONETTE, 2006). D. Fedáková (2011) k tomu dodává, že důležité je neopomíjet také tlaky ekonomické.

2.4 Konflikt mezi rolemi jednotlivých životních oblastí

Rodina a práce jsou dva základní prvky života dospělých. Většina dospělé populace chce založit rodinu a mít dobré zaměstnání, které má smysl pro daného jedince a zároveň ho dokáže uživit. Každý člověk tak participuje ve více rolích, které se týkají především dvou oblastí života: práce a vztahů. Každá z rolí klade na člověka určité nároky a povinnosti a vyžaduje tak různou míru energie a času k jejímu plnění. Konflikt životních rolí vzniká tehdy, když jsou kumulativní nároky jednotlivých rolí vzájemně nekompatibilní do té míry, že participace na aktivitách spojených s jednou rolí (resp. životní oblastí) výrazně stěžuje participaci na aktivitách role jiné (GRÖPEL, DOVIČOVIČOVÁ, 2012). V případě, že k tomuto

nesouladu nedojde a aktivitám jednotlivých rolí je dáno dostatečné množství času a energie, hovoříme o rovnováze životních oblastí, tedy již dříve zmíněném konceptu work-life balance (SÉNECAL et al., 2001).

Konflikt mezi prací a rodinou je definován jako interrolový konflikt, ve kterém jsou požadavky pracovní role neslučitelné s požadavky role rodinné, neboli dochází ke vzniku protichůdných tlaků důsledkem účasti v různých rolích (GREENHAUS, BEUTELL, 1985).

Odborníci zpočátku nebrali v potaz směr působení faktoru jednotlivých oblastí konfliktu, avšak výzkum, na kterém se podíleli M. R. Fron, J. K. Yardley a K. S. Markel (1997), prokázal, že konflikt mezi prací a rodinou lze ještě specifikovat na konflikt práce – rodina a konflikt rodina – práce. Konflikt práce – rodina znamená, že povinnosti spojené s pracovní rolí komplikují plnění povinností v roli rodinné, děje se tak například, když si jedinec nosí nedodělanou práci domů a snaží se ji dokončit na úkor času stráveného s rodinou. Konflikt rodina – práce představuje konflikt, kdy naopak povinnosti v rodině komplikují plnění povinností pracovních, například když zaměstnanec musí odvolat důležitou schůzku, protože jeho dítě náhle onemocní.

V současné literatuře se však setkáme nejen s dvěma směry konfliktu, ale i s typy v obou směrech konfliktu. Autoři J. H. Greenhaus a N. J. Beutell (1985) zmiňují tři hlavní formy konfliktu mezi prací a rodinou, v závislosti na dominujícím aspektu konfliktu. Třemi zmíněnými formami jsou konflikt vyplývající z nedostatku času (time-based conflict), konflikt vyplývající z napětí (strain-based conflict) a konflikt vyplývající z chování (behavior-based conflict). Přičemž konflikt vyplývající z nedostatku času (time-based conflict) vychází z předpokladu, že pokud věnujeme čas aktivitám v rámci jedné role, nelze se fyzicky v tu samou chvíli věnovat aktivitám spojeným s jinou rolí. Druhý typ, tedy konflikt vyplývající z napětí (strain-based conflict), je pravděpodobně důsledkem situace, kdy napětí spojené s jednou rolí ovlivňuje výkony v roli jiné. Napětí může vznikat v rámci pracovních povinností i v rámci povinností v rodině. Třetí typ konfliktu, konflikt

vyplývající z chování (behavior-based conflict), vzniká ve chvíli, kdy má daná osoba potíže přizpůsobit své chování očekávanému chování v rozdílných rolích (GREENHAUS, BEUTELL, 1985).

2.4.1 Důsledky konfliktu mezi rolemi jednotlivých životních oblastí

Konflikt práce a rodiny vede k nepříjemným důsledkům zvláště tehdy, je-li dlouhodobý a intenzivně prožívaný. Promítá se pak prakticky do všech oblastí jedincova života. V závislosti na životních oblastech, které konflikt nejvíce postihuje, lze v zásadě vymezit tři hlavní skupiny důsledků konfliktu. První z nich jsou důsledky v oblasti práce, dále v oblasti rodiny a v neposlední řadě jsou to vlivy na tělesné a duševní zdraví a celkovou osobní pohodu člověka (ALLEN et al., 2000).

V oblasti práce se nejčastěji hovoří o vlivu konfliktu mezi rolemi jednotlivých životních oblastí na pracovní spokojenost a pracovní postoje. Navíc se ukázalo, že konflikt práce a rodiny působí jako dlouhodobý předpoklad pracovní nespokojenosti pouze u žen, u mužů se signifikantní vztah neprokázal (GRANDEY et al., 2005). Autorky výzkumu výsledek interpretují tak, že se ženy se svou rodinnou rolí identifikují více než muži, a proto je u nich v porovnání s muži dopad konfliktu mezi rolemi na pracovní spokojenost výraznější.

V oblasti rodiny byly objeveny důsledky konfliktu mezi rolemi jednotlivých životních oblastí ve spokojenosti s rodinným životem. Některé studie potvrdily pokles spokojenosti s rodinným životem u obou pohlaví, jiné ukázaly, že konflikt souvisí s nižší spokojeností pouze u žen (BEDEIAN et al. 1988, PARASURMAN, SIMMERS, 1992). Dále byl zjištěn signifikantní vliv konfliktu práce a rodiny jednoho partnera na úroveň konfliktu prožívaného druhým partnerem (HAMMER et al., 1997). Konflikt mezi rolemi jednoho partnera může souviset také

s nežádoucím pracovním chováním (absence, pozdní příchody) druhého partnera (HAMMER et al., 2003).

Mnoho výzkumů se zabývalo také vlivem konfliktu práce a rodiny na zdravotní a psychický stav. Frone et al. (1997) zjistili, že jak konflikt pramenící v rodinné oblasti, tak konflikt vycházející z oblasti pracovní, koreluje s poruchami nálady, úzkostnými stavy a užíváním návykových látek. Autoři dále zkoumali zdravotní důsledky konfliktu práce a rodiny a také rodiny a práce v longitudinální studii. Zdravotní důsledky byly zkoumány s odstupem čtyř let. Konflikt, který vycházel z rodinné oblasti, vedl ke zvýšené depresivitě, hypertenzi a zhoršené tělesné kondici a konflikt, který vycházel z oblasti práce, častěji souvisel se zvýšenou konzumací alkoholu (FRONE et al., 1997)

2.5 Sladování pracovních a osobních rolí v životě

Téma sladování rolí v pracovním a osobním životě je v současné společenské situaci velmi aktuální, a má své specifické místo jak na straně jednotlivce, tak na straně organizace. V dnešní době plné změn, neustálého vývoje a inovací, ale zároveň také extrémní nevyváženosti pracovních podmínek, s ohledem na kulturní podmínky či sociální ukazatele země, je na jedince vytvářen značný dlouhodobý nátlak. Od optimálně fungujícího jedince se očekává schopnost adekvátního reagování na měnící se podmínky, respektive schopnost prokazovat vyšší flexibilitu, a to jak v osobním, tak i pracovním životě.

Na osobní úrovni je harmonizace soukromého a pracovního života spojena s přáním žít spokojený život, který umožní naplnění potřeb na úrovni fyzické, psychické i spirituální, kam řadíme například potřebu smyslu života (JUNOVÁ, 2012). Porovnáme-li současnost s minulostí, zjistíme, že pro sladění osobního a pracovního života máme dnes ty nejlepší podmínky. Nebojujeme o přežití, je nám umožněna seberealizace a díky technologiím můžeme pracovat na dálku. Na druhou stranu musíme čelit mnoha tlakům moderní doby,

ekonomické krizi, stresujícímu životnímu i sociálnímu prostředí, kultuře individualismu a podobně. Díky tomu můžeme pociťovat různou míru skepse, která nás nutí pochybovat o tom, zda je vůbec možné vše sladit tak, abychom žili život v rovnováze (JUNOVÁ, 2012).

Sladování práce s rodinou je nikdy nekončící proces, v rámci kterého se každý člověk pohybuje jedinečným způsobem. Všeobecně však jde o to, jak v omezeném čase s omezenými zdroji zvládnout přibližně dvakrát tolik, než měl jedinec stihnout před tím, než se mu narodily děti a ještě si udělat čas pro sebe, partnera a přátele. Sladování spočívá v tom, hledat kompromisy a nová řešení. Znamená to i dělat spoustu chyb, ze kterých je pak třeba vytěžit poučení a dále také konfrontaci, kdy musíme jít na hranice možností svých i ostatních lidí, a hledat, co je ještě snesitelné, a co už ne. Znamená to také důkladně vybírat, co si jedinec může ponechat a čeho by se měl vzdát, včetně hodnot, které dotyčný považoval za prověřené a důležité (SEEMANOVÁ, KODYŠOVÁ, 2014).

3 TEORIE RESILIENCE

Z pohledu teorie resilience je ústředním tématem snaha definovat obsah a podstatu resilience. Základy konceptu resilience byly položeny v 80. letech 20. století a jeho obsah se postupem času výrazně proměnil (ŠOLCOVÁ, 2009). Vedle postupně vznikajících nových definic resilience se zároveň začaly vynořovat různé problémové aspekty či nejasnosti a také začalo docházet k určité nepřehlednosti ohledně obsahu konceptu a jeho jednotlivých složek (NOVOTNÝ, 2011). V následujícím textu bych ráda stručně popsala vývoj a současné pojetí konceptu resilience.

3.1 Vývoj konceptu resilience

Samotný koncept resilience nemá příliš dlouhou historii. Ačkoliv má počátek vývoje konceptu resilience hluboké kořeny v historii výzkumu v rámci medicíny, psychologie a vzdělávání, zájem o samotný výzkum tohoto konceptu

Ize datovat kolem roku 1970. V této době vzrostl zájem o vývojovou psychopatologii – interdisciplinární obor, který studuje psychické problémy v kontextu vývoje člověka, v rámci které je vývoj resilience nejčastěji studován. Další zdroj poznatků o resilienci poskytuje pozitivní psychologie, věda o pozitivních emocích a kladných životních zážitcích a zkušenostech, o pozitivních individuálních vlastnostech a rysech osobnosti a o pozitivně fungujících společenstvích a institucích (ŠOLCOVÁ, 2009).

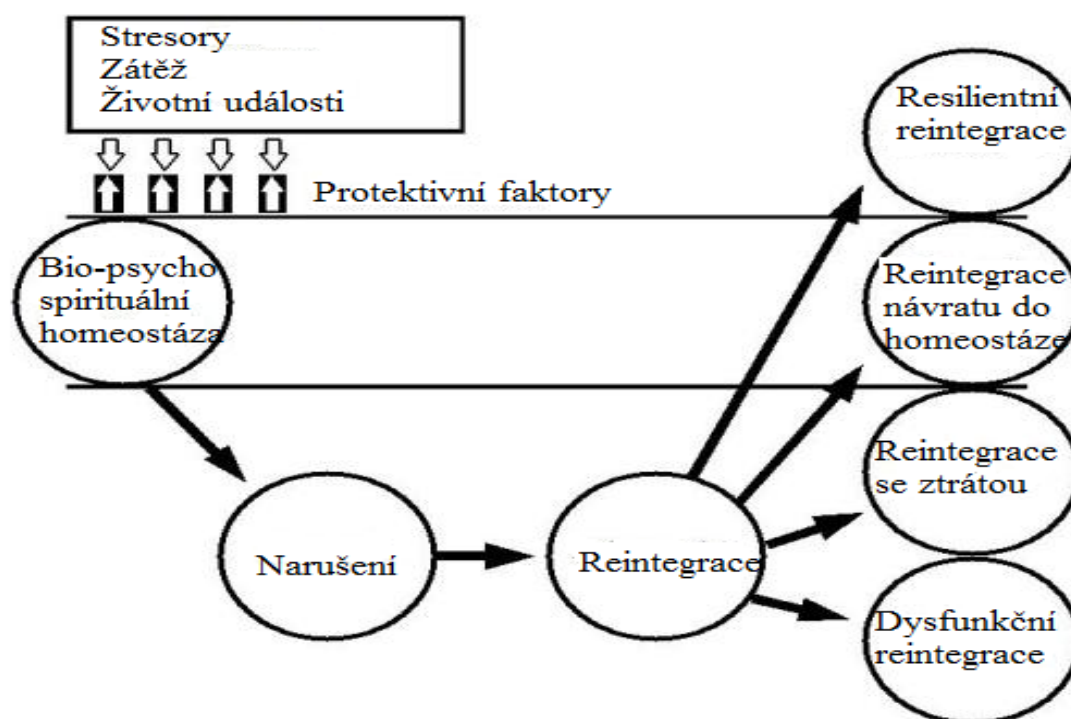
Od výše zmíněného roku lze rozdělit vývoj konceptu resilience do čtyř období. V prvním období vědci při studiu psychických onemocnění a jejich etymologie u dětí našli skupinu dětí, které i přes přítomnost mnoha rizikových faktorů procházely dobrým vývojem a vyrostly v kompetentní, sebevědomé a dobrosrdečné jedince, kteří byli úspěšní ve škole, dobře zvládali svůj osobní i pracovní život a nastavili si realistické životní cíle a očekávání. Zároveň se u těchto jedinců, na rozdíl od ostatních, objevila výrazně nižší mortalita, rozvodovost a méně zdravotních problémů (WERNER, 1982). V důsledku toho se výzkumníci zaměřili na odhalování rizikových faktorů vedoucích k psychosociálním problémům a resilientních charakteristik, které bývají označovány jako protektivní faktory či vývojové zdroje (RICHARDSON, 2002).

Souhrnně můžeme říci, že výsledkem první vlny výzkumů resilience byla identifikace a deskripce kvalit, zdrojů a protektivních faktorů souvisejících s resiliencí.

Druhé období bylo charakteristické snahou odkrývat podstatu samotné resilience. K resilienci bylo přistupováno jako k procesu zvládnání zátěže, změny a obohacení resilientních kvalit či protektivních faktorů. Teorie resilience byla založena na modelu resilience, který vyvinul Richardson, Nieger, Jensen a Kumpfer v roce 1990 (RICHARDSON, 2002). Tento model představuje možnost vědomé či nevědomé volby výsledného stavu po výskytu nějakého narušení či náročné životní události – jedinec se nachází v určité úrovni bio-psycho-spirituální homeostázy, kterou lze charakterizovat jako adaptovaný stav mysli,

těla a duše. Tato homeostáza je však neustále narušována životními výzvami, stresory, zátěží, příležitostmi či jinými formami změny, které nutí jedince navrátit vše do původního stavu pomocí procesu reintegrace.

Obrázek 1 Model resilience (upraveno dle RICHARDSONA, 2002, s. 311)



Pro třetí období je charakteristické vytváření preventivních studií s cílem eliminovat rizikové chování, delikvenci a psychopatologické projevy u dětí. Současné v této době vzniká mnoho intervenčních studií a programů, které si kladou za cíl poskytnout naději dětem vyrůstajícím v chudobě, či v jiných nepříznivých podmínkách, a to pomocí strategií, které napomáhají úspěšnému dosažení klíčových vývojových období, a tím redukuje možné budoucí riziko (WRIGHT et al., 2006).

Preventivní a intervenční strategie můžeme rozdělit do tří oblastí. První oblastí jsou strategie zaměřené na riziko, jež se pokouší eliminovat možná rizika. Druhou oblastí jsou strategie zaměřené na zdroje. Ty se pokouší podporovat protektivní faktory u dětí. Do poslední, třetí oblasti spadají strategie zaměřené na

proces, ty zahrnují například snahu učitelů či rodičů podpořit u dětí vnímání vlastní účinnosti prostřednictvím zkušeností s úspěchem či rozvíjením talentu (MASTEN, COATSWORTH, 1998).

Od roku 2006, kdy proběhla konference s názvem „Resilience u dětí“, lze datovat čtvrté a zároveň poslední období výzkumů, ve kterém je resilience studována interdisciplinárně se zaměřením především na studium genů, fungování mozku a vývoj. Tento přístup umožňuje díky vzájemné spolupráci vědců napříč obory hlouběji porozumět procesu resilience (MASTEN, OBRADOVIČ, 2006).

I. Šolcová (2007) dělí období po roce 1970 podle toho, jak se utvářel koncept resilience na pozadí výzkumu stresu u dospělých, do tří etap:

V první etapě výzkumu probíhala společná snaha o vymezení odolnosti jako víceméně trvalého rysu osobnosti. Obecný faktor odolnosti se však v důsledku neprokázané analogie s faktory inteligence, nepodařilo vymezit.

Ve druhé etapě výzkumu odolnosti byl pak kladen důraz na interakci mezi jedincem a různými situačními proměnnými. Význam odolnosti však zůstal v podstatných rysech stejný: resilience je v tomto pojetí to, co je na straně individua k dispozici v okamžiku konfrontace se stresem. V současné době bychom se pravděpodobně klonili k označení zdroje zvládnání stresu.

V poslední, třetí etapě výzkumu, která započala v 80. letech minulého století, došlo k proměně vnímání stresu, a s tím i k proměně vnímání odolnosti. V průběhu několika let byly hledány proměnné, které dovedou zmírnit či úplně odstranit negativní dopad stresu na zdraví člověka. Takto chápaná odolnost je u dospělých osob označována jako resilience (ŠOLCOVÁ, 2009). „*Termín má vystihovat krom odolnosti vůči stresogenním situacím, elasticitnosti a přizpůsobivosti i pružnost návratu systému k původním podmínkám, aniž by došlo k jeho deformaci*“ (ŠOLCOVÁ, 2007, s. 11). Proměnné, o kterých jsou různí autoři přesvědčeni, že odlišují jedince v tomto smyslu odolné od neodolných,

jsou: Chování typu A/B, smysl pro koherenci, hardiness, optimismus, osobní kontrola, lokalizace kontroly, atribuční styl, explanační styl, sebevědomí, zásobenost zdroji, negativní afektivita/stabilita a další (ŠOLCOVÁ, 2009).

3.2 Současné pojetí resilience

Resilience je termín, který je v dnešní době užíván v rámci mnoha vědeckých oborů. Mimo psychologii se tematikou resilience zabývá také psychiatrie, sociologie a v poslední době se rozrůstá zájem o tuto tematiku také v rámci biologických disciplín jako je genetika, epigenetika, endokrinologie a neurovědy. Během posledních několika desetiletí byla vytvořena celá řada definic a modelů resilience (UNGAR et al., 2005). Důvodem je především to, že dodnes není stanovena definice resilience, která by byla všeobecně přijímaná, a která by konkrétně vyjadřovala, co pojem resilience znamená (MACLEAN, 2004). Mezi koncepte resilience můžeme dnes v psychologii zařadit celou řadu modelů a přístupů. Obecně řečeno, je do této oblasti možné zařadit všechny psychologické koncepte obsahující protektivní prvky ve vztahu k osobní pohodě a ke zdraví (KEBZA, 2005).

V posledních několika letech probíhá v odborné literatuře diskuse o tom, zda je resilience ovlivněna specifícností kultury a prostředí či nikoli, a tudíž by mohli být definice resilience aplikovány napříč kulturami bez omezení (MASTEN, COATSWORTH, 1995; KAPLAN, 1999; LUTHAR, CICCHETTI, BECKER, 2000). Shoda panuje v názoru, že při utváření resilience se uplatňuje vliv mnoha složitě vzájemně podmíněných vnitřních i vnějších faktorů, nejprve založených v osobnosti a poté dotvářených interakčními vazbami s faktory prostředí. (KUMPFER, 1999).

Praktici a výzkumníci používají pojem resilience odlišně. Zatímco praktici se soustřeďují na sílu jedince či rodiny, popřípadě jejich nedostatky, a pojmají

tedy resilienci spíše jako schopnost či zdroj, výzkumníci chápou resilienci jako proces a zaměřují se na jeho výsledky (PATTERSON, 2002).

V anglické terminologii rozlišujeme pojem „resiliency“, který označuje resilienci jako vlastnost a pojem „resilience“, který se využívá pro označení resilience jakožto procesu úspěšného překonání nepřízně osudu (PATTERSON, 2002). Nejčastěji však termín resilience v současné odborné anglické terminologii vyjadřuje odolnost, pružnost, elastickou a houževnatou nezdolnost či nezlomnost posilující životní síly (KEBZA, ŠOLCOVÁ, 2008).

V české terminologii toto výše zmíněné rozlišení nenalezneme. Vzhledem k tomu, že v současné době převládá pojetí resilience jakožto procesu a nikoliv stabilního rysu. Můžeme tak předpokládat, že český termín resilience je adekvátní anglickému „resilience“, nicméně vždy je třeba zjistit, jakou koncepci zastává konkrétní autor.

I. Šolcová (2007) označuje resilienci jako odolnost vůči stresogenním situacím, elasticnost a přizpůsobivost spolu s pružností návratu systému k původním podmínkám, aniž by došlo k jeho deformaci. D. Murlane (2013) vysvětluje resilienci jako určitou nezdolnost, odolnost díky které člověk ve složitých životních situacích, kdy je pod tlakem, zůstává především vyrovnaný a dál věří sobě a svým schopnostem. Resilience nám tedy pomáhá účinně se vyrovnávat se stresem a nepřízní. Tato schopnost se ale v časové rovině různě mění, jde o souhrnný výsledek dynamických procesů vzájemného působení mezi jedincem a prostředím v průběhu času. Nejen, že se resilience v průběhu času různě mění, vyvíjí, je také diferencovaná. „...úspěšné překonání jednoho typu protivenství neznamena úspěšné překonání jiného typu nepříznivých okolností“ (Šolcová, 2009, s. 11). Také podle J. Křivohlavého (2004) je resilience primárně jevem adaptace, kterou rozumí schopnost přizpůsobit se prostředí nebo přizpůsobit se nepříznivým podmínkám.

Na dynamičnost resilience upozornil jako první Rutter, který poukázal na to, že neexistuje žádný jedinec, který by byl absolutně odolný. Na základě tohoto poznatku vnímal resilienci jako víceúrovňový jev, který se odlišuje interindividuálně, situačně, nachází svůj zdroj jednak v jedinci a jednak v širším sociálním kontextu a podléhá vývoji stejně jako jiné charakteristiky (STROUFE, RUTTER, 1984).

K. Paulík (2010) nabízí jednu z možností, jak chápat odolnost jako osobnostní rys, a to pojímat ji jako dispozičně kapacitní adaptační komponentu osobnosti umožňující zvládat nároky kladené na jedince v různých situacích a nepodléhat ohrožujícím vlivům. A také S. Hoskovcová a L. Suchochlebová Ryntová (2009) rozumí psychickou odolností složitý a vzájemně propojený soubor dovedností, schopností a postojů, jak zvládat životní svízele.

Aktuální vnímání resilience u odborníků celého světa vyjadřují dvě definice, nejpoužívanější a nejnovější (NOVOTNÝ, 2011). Podle nejznámější definice je resilience schopnost jedince vyvíjet se v termínech normálního či zdravého vývoje navzdory přítomnosti výrazných negativních a rizikových okolností (GROTBERG, 1997). Nejaktuálnější definici resilience pak podává M. Ungar, který ji pojímá jako schopnost jedince vést („navigate“) sebe a svůj život směrem ke zdrojům udržujícím zdraví a osobní pohodu („well-being“) a zároveň schopnost jedincovy rodiny, společnosti a kultury, poskytnout tyto zdroje smysluplným způsobem (UNGAR, 2006, UNGAR et al., 2008).

3.3 Multifaktorové modely resilience

Jedním z nejpoužívanějších a nejspíš i nejpraktičtějších způsobů, jak popsat resilienci, je zaměřit se na jednotlivé stavební prvky resilience – protektivní faktory, či faktory resilience, které ji určují. Účelnost tohoto přístupu vychází především z toho, že pojem resilience neoznačuje jednu konkrétní vlastnost osobnosti, ale dynamický, s prostředím interaktivní proces, v jehož

pozadí stojí jednotlivé faktory, které ovlivňují výsledný obraz resilience u daného jedince (NOVOTNÝ, 2011). Oproti předchozím definicím konceptu resilience je zde patrná snaha o odhalení a uchopení jednotlivých faktorů a jejich zařazení do určitého systému či struktury, stejně jako snaha o komplexní soupis těchto faktorů.

Při studiu dostupných pramenů je možné nalézt dva mírně odlišné přístupy k vnímání pojmu resilience a práci s ním. Tento rozdíl je možné sledovat především ve vztahu pojmu resilience a jednotlivých faktorů (NOVOTNÝ, 2011). První přístup vnímá resilienci jako souřadný, případně podřadný pojem. Druhý přístup k resilienci přistupuje jako k pojmu nadřazenému nad jednotlivé faktory a procesy. Oba přístupy blíže popíšeme v následujících subkapitolách.

3.3.1 Resilience jako souřadný či podřadný pojem k jednotlivým faktorům

Tento přístup hovoří primárně o různých salutogenních, ameliorativních nebo protektivních faktorech či procesech a teprve následně o jejich případném vlivu na resilienci jedince. K zastáncům přístupu řadíme například J. Křivohlavého (2001). Při pohledu na jednotlivé faktory, které uvádí, je možné říci, že zároveň popisují jednotlivé faktory resilience, jak je vnímají různé teorie resilience. Konkrétně hovoří o těchto aspektech:

- *Rozdíly v přístupu k těžkostem* - jsou založeny na určení místa kontroly („*locus of control*“). Jedinci s vnitřním místem kontroly si udržují obecně lepší fyzické a psychické zdraví.
- *Nezdolnost v pojetí resilience* - „nezdolnost“ popisuje osobní charakteristiku typu „nedat se a bojovat s těžkostmi“. Termín resilience pak znamená doslova „pružnost“. Křivohlavý zde na základě předchozích výzkumů vyjmenovává různé charakteristiky resilientních jedinců (např.

autonomie, komunikativnost, koníčky, self-esteem, mužský vzor pro chlapce, atd.).

- *Nezdolnost v pojetí koherence* - odkazuje se na *smysl pro integritu* (sense of coherence, SOC) podle Antonovského.
- *Nezdolnost v pojetí hardiness* - staví na osobnostní tvrdosti.
- *Sebeuplatnění (Self-efficacy)* - neboli vnímaná osobní zdatnost.
- *Optimismus* - přesvědčení, že výsledek činnosti jedince bude kladný (dispoziční optimismus).
- *Smysluplnost života a smysl pro humor* - jsou obecně považovány za výrazné protektivní faktory. Smysl pro humor pomáhá jedinci distancovat se od emocionální bolesti, a tím snížit její dopad. Zároveň umožňuje navázat a udržet vztahy – zábavní lidé jsou většinou oblíbení. Smysluplnost života se odkazuje především k náboženské víře, jako výraznému zdroji duševní síly a podpory při zvládání životních obtíží.
- *Kladné sebehodnocení* - popisuje schopnost vidět sebe sama jako ostatní, popsat se a ohodnotit se. Důležité je zahrnout do tohoto souboru i kladné a negativní emoce s tímto popisem spojené. Vlastní sebehodnocení zároveň ovlivňuje i to, jak nás vnímají a hodnotí ostatní lidé. Sebehodnocení je tak podkladem tzv. sociálního porovnávání. Na jeho základě se pak vytváří asertivní chování, zvidavost, důvěra, nebo naopak pocity méněcennosti, nižší míra asertivity, apod.
- *Sebedůvěra a síla vlastního já* - to jsou další důležité faktory pro zvládání stresu.
- *Svědomitost* - pomáhá lépe zvládat stresové situace. Výzkumy zároveň ukazují, že svědomití lidé žijí déle (pravděpodobně si osvojili zdravý životní styl a lépe zvládají různé problémy) (NOVOTNÝ, 2011).
- *Naučené zdroje síly* – jde o pojem, popisující určitou osobnostní charakteristiku spojenou se zvládáním těžkostí. Je postavený na stejném principu jako Seligmanův naučený stav bezmoci a naučený stav naděje.

- *Negativní afektivita* - se neodkazuje na faktory resilience. Je ale jedním ze způsobů zvládnání obtížných situací, a proto ji Křivohlavý zahrnuje do tohoto výčtu. Její podstatou je zvýšené negativní emoční ladění některých jedinců.

O podobných faktorech hovoří také V. Kebza a I. Šolcová (KEBZA, ŠOLCOVÁ, 2008) Ty rozdělují faktory na tzv. prototypické koncepce, pod které řadí např. Rotterovu koncepci *místa kontroly* či *self-efficacy* A. Bandury, a samotné koncepce psychické odolnosti. Dále uvádějí Antonovského *sense of coherence*, koncepci *hardiness* Kobasové, *ego-resiliency* Blocka a koncepci *optimální zkušenosti* Csikszentmihalyie.

3.3.2 Resilience jako nadřazený pojem k jednotlivým faktorům

Tato pojetí představují teoretické modely resilience. K zastáncům přístupu řadíme například Z. Matějčka a Z. Dytrycha (MATĚJČEK, DYTRYCH, 1998), kteří uvádějí na základě studia literatury a vlastních zkušeností několik typů faktorů. Rozdělují je na protektivní a ameliorativní faktory. První z nich, tedy protektivní faktory „tlumí“ účinek individuální zranitelnosti jedince či nepříznivých vlivů okolí. Autoři dodávají, že protektivní faktory nevedou nutně k resilienci a někdy dokonce nejsou dostatečně silné na to, aby pomohly překonat nepříznivou životní událost. Působí tedy spíše jako podpůrný zdroj pro adaptační procesy jedince. Oproti tomu ameliorativní faktory působí nejen jako činitel ochraňující, ale zároveň jako činitel aktivně podporující organismus člověka, zlepšují jeho adaptační schopnosti a bojují proti nepříznivým životním situacím (NOVOTNÝ, 2011).

Z. Matějček a Z. Dytrych (MATĚJČEK, DYTRYCH, 1998) konkrétně hovoří o řadě faktorů. Jako dobrý prediktor úspěšné adaptace se jeví *chlapecká kompetence* a *socioekonomický status* rodiny. S rodinou jsou dále spojeny

některé hlavní faktory. Autoři zmiňují např. *vřelý vztah* dítěte s dospělými. Resilientní děti také velmi často vzbuzovaly *pozitivní pozornost* okolí, byly *aktivní, hodné, společenské* atd. Vztahy jsou ale obecně důležité i mimo rodinu. Autoři uvádějí především *pozitivní školní zkušenost* a *uspokojivé vztahy s okolím*. Jako důležitý činitel vidí faktory duchovní povahy, především *víru* a *náboženství*. To pomáhá lépe zvládat životní obtíže, vyrovnání se se smrtí atd.

Důležitým postřehem je, že některé z faktorů jsou transkulturní. Autoři zmiňují rodičovskou péči, důvěru ve vlastní schopnosti, vědomí, že je dítě milováno, temperament či interní místo kontroly („locus of control“) (NOVOTNÝ, 2011).

Na závěr výše zmínění odborníci ještě dodávají, že z některých výzkumů (např. Werner, Smith, 1989; Quinton, Rutter, 1988) vyplývá, že dívky jsou resilientnější v dětství, zatímco chlapci během adolescence (NOVOTNÝ, 2011).

K tomuto pojetí se dále řadí MacLean (2004). Ta ve svém článku uvádí tyto faktory:

- *Sebeúcta (Self-esteem)* - čerpá z toho, že dítě je přijímáno konkrétními lidmi, kteří pro něj mají vysokou hodnotu. Nutné je, aby dítě tomuto přijetí samo připisovalo hodnotu.
- *Sebeuplatnění (Self-efficacy)* – popisuje se jako pocit kontroly nad svým životem.
- *Iniciativa* - je definována jako schopnost a snaha o činnost, akci.
- *Víra a morálka* - lze je popsat jako „víru v širší hodnotový systém“.
- *Důvěra* - znamená věřit nebo spoléhat se na jinou osobu, nebo věc. Není nutné mít tuto osobu rád, ale důležité je vnímat ji jako spolehlivou, respektovat ji a věřit, že nezradí do ní vloženou důvěru.
- *Náklonnost* - je láskyplné pouto mezi dvěma jedinci, které přetrvá dlouhou dobu bez ohledu na vzdálenost a emočně spojuje tyto dva lidi.

- Koncept *bezpečného zázemí* - je spojen s bezpečím vytvářeným náklonností k jiné osobě. Nese však i širší význam, pod který patří například zajištění stabilního a konzistentního místa k životu, kontinuity vztahů s okolím atd.
- *Smysluplné role* - zahrnují zběhlost ve školních i mimoškolních aktivitách, sportovních výkonech, práci, péči o sourozence, apod.
- *Autonomie* - označuje schopnost činit rozhodnutí.
- *Identita* - vychází z potřeby jedince vědět kým je, odkud pochází a pro koho je důležité.
- *Náhled na vlastní obtíže* - další důležitou složka. Je spojený s *iniciativou a self-efficacy*.
- *Smysl pro humor* – byl popsán již výše.

Komplexní a ucelený pohled na jednotlivé faktory resilience podává tým „International Resilience Project“ (IRP). V pojetí IRP se jednotlivé faktory resilience dělí do několika skupin, jimž je přiřazována míra jejich podílu na celkovém obrazu resilience (UNGAR cit. dle NOVOTNÝ, 2011). Jsou to faktory individuální (40 %), vztahové (13 %), společenské – komunitní (25 %) a kulturní (22 %). Jednotlivé skupiny pak zahrnují následující aspekty, vlastnosti a procesy (ve shodě s prameny zde budou uvedeny pouze jednotlivé faktory).

Individuální faktory

- Asertivita
- Schopnost řešit problémy
- Vnímaná osobní zdatnost (Self-efficacy)
- Schopnost žít s nejistotou
- Náhled, sebeuvědomění
- Vnímaná sociální podpora
- Pozitivní životní postoj, optimismus
- Empatie k druhým a schopnost rozumět druhým
- Cíle a aspirace v životě

- Rovnováha mezi závislostí a nezávislostí na druhých
- Přiměřené užívání látek jako alkohol a drogy nebo abstinence
- Smysl pro humor
- Smysl pro povinnost (k ostatním i k sobě)

Vztahové faktory

- Rodičovství, uspokojující potřeby dítěte
- Sociální kompetence
- Přítomnost pozitivních modelů a rolí
- Smysluplné vztahy s ostatními ve škole, doma
- Přijímaná sociální podpora
- Akceptace skupinou vrstevníků

Společenské – komunitní faktory

- Příležitost k práci přiměřené věku
- Zabránění vystavení násilí v rodině, okolí a mezi vrstevníky
- Vláda hraje roli v poskytování bezpečí, rekreace, ubytování či práce dítěti
- Smysluplné rituály přechodu s přiměřenou mírou rizika
- Okolí je tolerantní k rizikovému a problémovému chování
- Naplňování potřeb bezpečí a ochrany
- Vnímání spravedlnosti ve společnosti
- Přístup do školy, ke vzdělání, informacím a učebním zdrojům

Kulturní faktory

- Připojení k náboženské organizaci
- Děti i jejich rodina je tolerantní k rozdílným ideologiím ostatních, jejich vírám a přesvědčením (např. genderové role)
- Zvládnutí kulturních narušení, posunů a změn

- Sebezdokonalování (sebe i okolí a společnosti)
- Vlastní životní filozofie
- Kulturní/spirituální identifikace
- Kulturní zakořenění na základě znalosti toho, odkud jsem a jaké kulturní tradice, projevované v každodenním životě, jsem součástí

EMPIRICKÁ ČÁST

4 CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Cílem výzkumu, který uvádíme v dalších částech této práce, bylo zmapovat, jakou míru resilience a osobní a pracovní rovnováhy vykazují matky dětí do 15 let věku a zda existuje statisticky významná souvislost mezi mírou resilience a mírou rovnováhy osobního a pracovního života. Vedlejším záměrem bylo zjistit, zda naměřené hodnoty souvisejí s rodinným stavem žen zahrnutých do výzkumu. Na odlišné výsledky v oblasti resilience, související s rodinným stavem žen, usuzujeme na základě přítomné či nepřítomné sociální opory partnera, jejíž významný vliv byl zjištěn u osob v extrémních podmínkách (GREEN, 2002, FRANKL, 1996).

V současné době, s výjimkou resilience vůči nemoci, je resilience dospělých poměrně málo prozkoumána (ŠOLCOVÁ, 2009). Doufáme tedy, že na základě získaných dat a informací bude možné objasnit další dosud neprozkoumanou oblast resilience u dospělých osob.

Pro práci jsme si stanovili tyto hlavní výzkumné otázky:

„V jaké míře se resilience vyskytuje u matek s dětmi do 15 let?“

„V jaké míře se vyskytuje rovnováha osobního a pracovního života u matek s dětmi do 15 let?“

„Existuje statisticky významná souvislost mezi mírou resilience a mírou rovnováhy osobního a pracovního života?“

K tomu jsme přidali ještě dvě vedlejší výzkumné otázky:

„Existují rozdíly v míře resilience u matek s dětmi do 15 let žijících v různém rodinném stavu?“

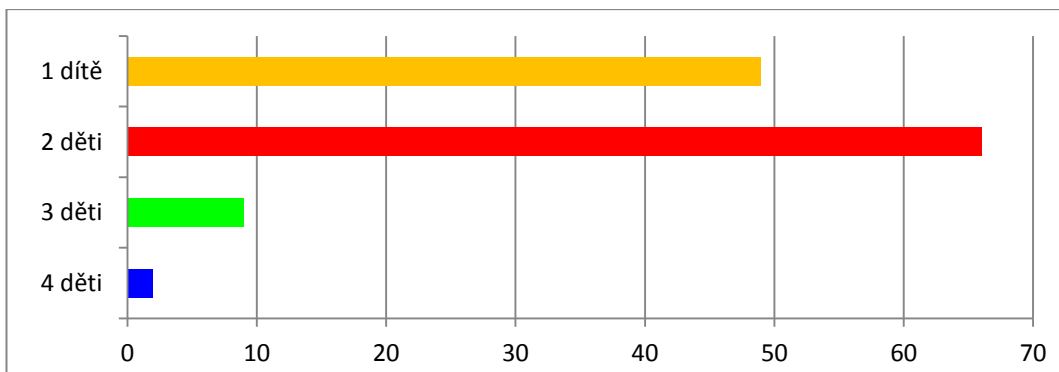
„Existují rozdíly v míře rovnováhy osobního a pracovního života u matek s dětmi do 15 let žijících v různém rodinném stavu?“

5 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU

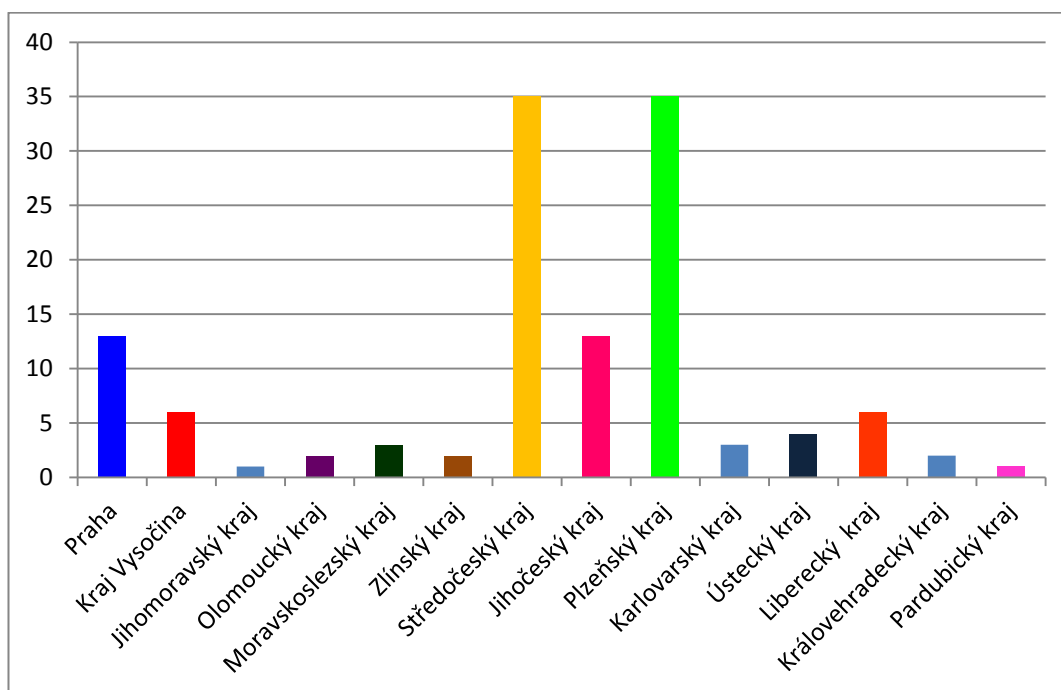
Zkoumaným souborem osob jsou matky s dětmi do 15 let. Celkem se výzkumu zúčastnilo 130 matek ve věku od 24 do 48 let. Z výzkumu však byly z důvodu nezaměstnanosti v době vyplňování dotazníku 4 z nich vyloučeny. Průměrný věk respondentek je 35,38 let. Matky zahrnuté do výzkumu mají alespoň 1 dítě do 15 let. Konkrétně se jedná o 49 matek s jedním dítětem (38,89 %), 66 matek se dvěma dětmi (52,38 %), 9 matek se třemi dětmi (7,14 %) a 2 matky se čtyřmi dětmi (1,59 %). Větší počet dětí než 4 neměla žádná z respondentek. Z grafu 1 je patrné, že složení našeho souboru odpovídá trendu dnešní doby, a to mít dvě děti.

Jak ukazuje graf 2, přestože v každém kraji byla různá četnost zodpovězených dotazníků, respondentky pokrývají celou Českou republiku.

Graf 1 Počet dětí

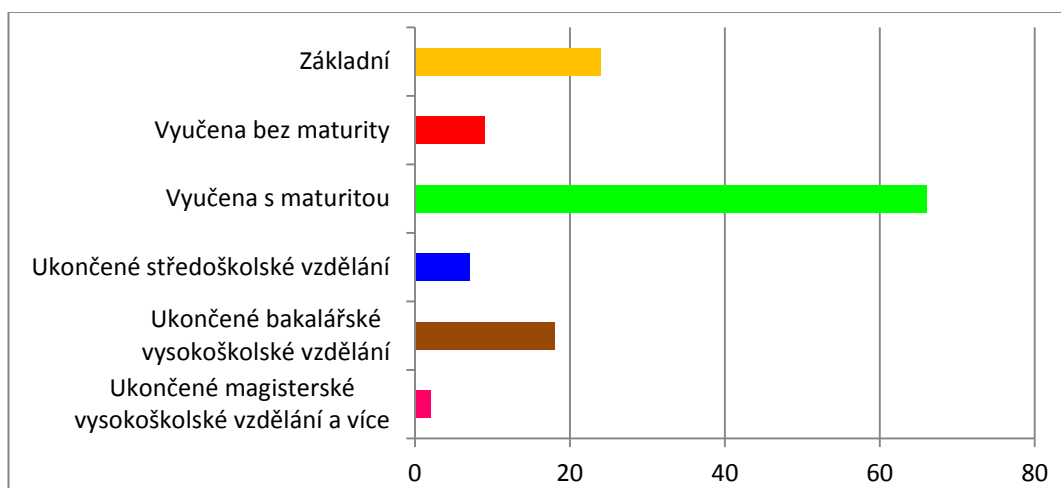


Graf 2 Bydliště žen



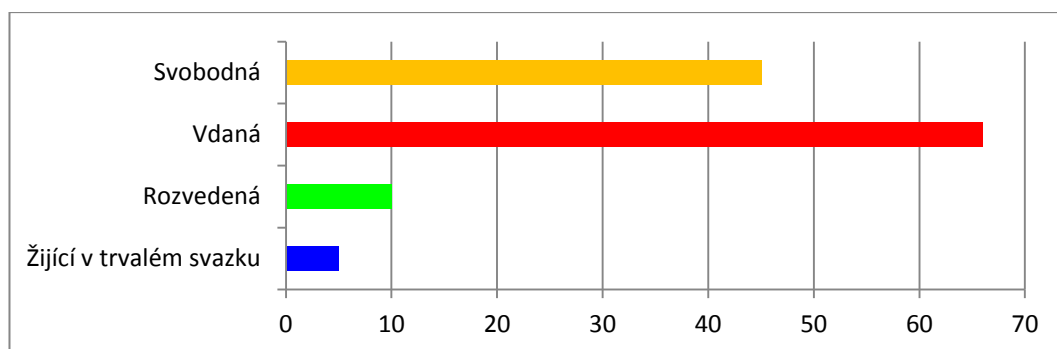
Z výše zmíněných 126 žen jako své nejvyšší dosažené vzdělání 2 matky uvedly základní vzdělání (1,59 %), 18 matek je vyučeno bez maturity (14,29 %), 7 matek vyučeno s maturitou (5,56 %), 66 žen dosáhlo nejvýše středoškolského vzdělání (52,38 %), 9 žen má ukončené bakalářské vysokoškolské vzdělání (7,14 %) a 24 matek uvedlo ukončené magisterské vysokoškolské vzdělání a vyšší (19,05 %). Nejvyšší dosažené vzdělání respondentek je vyobrazeno na grafu 3.

Graf 3 Nejvyšší dosažené vzdělání



Jak ukazuje graf 4, 45 respondentek se v rámci rodinného stavu označilo jako svobodné (35,71 %), 66 žen je vdaných (52,38 %), 11 rozvedených (7,94 %) a 5 žijících v trvalém svazku (3,97 %), který jsme specifikovali jako partnerství bez úředního sňatku.

Graf 4 Rodinný stav



Z důvodu zaměření výzkumu na rovnováhu osobního a pracovního života jsme zvolili pouze matky pracující, a to jak zaměstnankyně na částečný pracovní úvazek (16,67 % žen), plný pracovní úvazek (65,87 % žen), tak i matky samostatně výdělečně činné (14,29 % žen).

6 PRŮBĚH VÝZKUMU

V počátku výzkumu jsme na základě formulovaných výzkumných otázek zvolili vhodné metody. Těmi jsou Škála resilience (WAGNILD, YOUNG, 1993), Škála konfliktu práce-rodina a rodina-práce (NETEMEYER et al., 1996) a Škála rovnováhy životních oblastí (GRÖPEL, 2006). Zmíněné škály jsme spolu s několika otázkami na demografické údaje žen přepracovali do podoby jednoho online dotazníku.

Sběr dat probíhal od ledna do dubna 2014 formou ankety. O vyplnění dotazníků byly ženy požádány prostřednictvím sociální sítě facebook, konkrétně zveřejněním žádosti o vyplnění dotazníků a vysvětlením účelu výzkumu spolu s internetovým odkazem na dotazník. Vše bylo umístěno na hlavních stránkách

skupin určených matkám v rámci jednotlivých měst, krajů či celé České republiky. Do výzkumu tedy byly zařazený pouze ty ženy, které byly ochotny spolupracovat.

Získaná data z dotazníku byla poté zanesena do tabulky. Pro každou ze 126 respondentek jsme tak získali celkem 41 skóru. Veškerá data jsme následně zpracovali ve statistickém programu SPSS.

V rámci celého výzkumu jsme se snažili držet, jednak vybraných principů etického kodexu Americké psychologické asociace, jak je uvádí J. Ferjenčík (2000, s. 62 - 63), jednak Standardů pro pedagogické a psychologické testování (2001, s. 91 - 92), zejména Standardu 8.2 (sdělení všech potřebných informací testovaným osobám) a 8.5 (důvěrnost získaných dat).

7 METODY VÝZKUMU

Formulář, který jednotlivé ženy vyplňovaly, obsahoval v úvodu otázky týkající se demografických údajů. Dále zde byly zařazené škály zvolené pro potřeby řešení výzkumné úlohy. Jako nástroj na získávání informací o míře resilience byla zvolena Škála resilience (WAGNILD, YOUNG, 1993). Literární rešerše ukázala, že jde o široce používanou škálu, která je pro výzkumné účely volně dostupná. Se souhlasem autorů jsme pořídili český překlad škály.

Ke zjištění rovnováhy osobního a pracovního života (Work-life balance) byly použity dva dotazníky. Nejprve krátká Škála konfliktu práce-rodina, rodina-práce (NETEMEYER et al., 1996) a poté Škála rovnováhy životních oblastí (GRÖPEL, 2006). Cílem použití dvou samostatných opatření týkajících se stejného konstruktů bylo zvýšit validitu výsledků.

Bližší popis dotazníků, které byly při výzkumu použity, je umístěn v následujících podkapitolách. Konkrétní podobu předkládaného formuláře zde nebylo možné zveřejnit, proto v přílohách uvádíme alespoň jeho papírovou verzi.

7.1 Škála resilience

Škála resilience (Resilience Scale - RS) autorů Wagnilda a Younga vznikla v roce 1993 za účelem postihu (zjištění) míry resilience, pozitivní osobnostní charakteristiky, která zlepšuje míru adaptace (WAGNILD, YOUNG, 1993). Jde o osvědčený nástroj, který byl zkonstruován na základě kvalitativního výzkumu vzorku starších osob a byl standardizován na více rozmanitých vzorcích respondentů. Škála resilience obsahuje 25 položek, přičemž ke každé z nich se respondenti vyjadřují mírou souhlasu na 7stupňové škále od „naprosto nesouhlasím“ po „naprosto souhlasím“. Pro naše účely byla zvolena zkrácená 14 položková verze této škály, která s delší RS silně koreluje ($r = 0,97$) (WAGNILD, 2009). Na zodpovězení 14 položkové verze RS je oproti plnohodnotné verzi potřeba polovina času, přesto však vykazuje dobré psychometrické vlastnosti. Vnitřní konzistence vypočtená pomocí koeficientu alfa činí 0,881. Průměrná korelace mezi položkami činí 0,349, přičemž minimální korelace je 0,014 a maximální korelace činí 0,653. Skór představuje součet odpovědí na jednotlivé otázky. Základní bodové rozmezí, určující míru resilience naměřenou pomocí této škály, uvádíme na obrázku 2. Jednotlivé stupně jsou zde z důvodu pouze cizojazyčných norem popsány anglicky.

Obrázek 2 Míra resilience v 14 RS

| | | | | | |
|----------|---------|----------|-----------|---------|-----------|
| Very Low | Low | Mod. Low | Mod. High | High | Very High |
| 14 - 56 | 57 - 64 | 65 - 73 | 74 - 81 | 82 - 90 | 91 - 98 |

7.2 Škála konfliktu práce-rodina a rodina-práce

Za účelem zjištění míry prožívaného konfliktu byla v roce 1996 zkonstruována krátká škála, která zahrnuje 2 subškály. Jedná se o subškálu konfliktu práce-rodina a konfliktu rodina-práce. Autory těchto subškál jsou R. G. Netemeyer, J. S. Boles a R. McMurrian. Pomocí subškály konfliktu práce-

rodina (Work-Family Conflict Scale - WFC) je možné zjistit míru konfliktu mezi rodinou a prací, tedy do jaké míry pracovní povinnosti narušují chod rodiny. Druhá subškála konfliktu rodina-práce (Family-Work Conflict Scale - FWC) byla sestavena pro určení míry prožívaného konfliktu v opačném směru, tedy v případě když rodina a povinnosti s ní spojené negativně zasahují do oblasti práce. Obě subškály obsahují pět položek, přičemž ke každé z nich se respondenti vyjadřují mírou souhlasu na 7stupňové škále od „rozhodně nesouhlasím“ až po „rozhodně souhlasím“ (NETEMEYER et al., 1996). Vyšší skór signalizuje větší vnímaný konflikt mezi oběma oblastmi. Vnitřní konzistence subškály konfliktu práce-rodina činí (alfa =) 0,824. Průměrná korelace mezi položkami je 0,508, přičemž minimum je 0,395 a maximum je 0,632. U subškály konfliktu rodina-práce činí (alfa =) 0,916. Průměrná korelace mezi položkami je 0,688, minimální korelace mezi položkami činí 0,511 a maximální činí 0,851. Psychometrické charakteristiky obou subškál jsou vyhovující.

7.3 Škála rovnováhy životních oblastí

Škála rovnováhy životních oblastí (work-life balance – WLB-6) byla vytvořena P. Gröpelem v roce 2006. Jedná se o jednodimenzionální škálu, která měří rovnováhu mezi oblastí práce a vztahů a referuje o schopnosti simultánně balancovat časové nároky pracovního a osobního života. Škála je sestavena ze šesti tvrzení, z nichž tři jsou pozitivní (1, 4, 6) a tři reverzní (2, 3, 5), ty je nutné otočit ještě před spočítáním celkového skóru. Respondenti odpovídají vybráním jedné z 6 možností na škále od „rozhodně nesouhlasím“ až po „rozhodně souhlasím“. Celkový skór škály se získá sečtením všech položek. Tento skór může nabývat hodnot od 6 do 36 bodů. Vyšší dosažený skór v této škále referuje o vyšší rovnováze v oblasti práce a vztahů (GRÖPEL, 2006). Psychometrické charakteristiky škály jsou vyhovující. Vnitřní konzistence vypočtená pomocí koeficientu alfa činí 0,776. Průměrná korelace mezi položkami je 0,37, přičemž minimální korelace činí 0,116 a maximální korelace činí 0,655.

8. VÝSLEDKY

8.1 Míra resilience

Jedním z hlavních cílů výzkumu uvedeného v této diplomové práci bylo zmapovat, jakou průměrnou míru resilience vykazují matky dětí do 15 let věku. K získání dat za tímto účelem byla zvolena 14 položková Škála resilience. Hodnoty získané u jednotlivých odpovědí každé z žen byly sečteny a následně byl vypočítán celkový aritmetický průměr všech 126 žen. Respondentky v průměru vykazovaly skóre 78,85 bodů. Tato hodnota spadá (jak je možné dohledat na dříve uvedeném obrázku 2) do pásma mírně snížené resilience. Matky s dětmi do 15 let věku tedy v průměru vykazují mírně sníženou úroveň resilience.

V další fázi jsme mezi sebou porovnávali průměrné skóre respondentek žijících v době vyplňování dotazníků v odlišném rodinném stavu. Jelikož jsme měli pouze 5 respondentek žijících v trvalém svazku, rozhodli jsme se je přiřadit k početnější kategorii. Nabízely se 2 možnosti, buď těchto 5 žen přiřadit k vdaným respondentkám, nebo k respondentkám rozvedeným. Obě tyto možnosti se zdály být správné. Z důvodu velmi podobných dat a také díky skutečnosti, jež nám byla v dotaznících nevyžádaně sdělena, že rozvedené ženy nezdědka bývají v partnerském svazku, který však díky jeho neformálnosti neuvádějí, jsme se rozhodli těchto 5 žen pro následující i všechny další výpočty přiřadit ke kategorii rozvedených respondentek. Jak dokládá tabulka 1, svobodné ženy dosáhly průměrného skóre 76,47 bodů, vdané ženy 79,32 bodů a respondentky, které se zařadily jako rozvedené, nebo žijící v trvalém svazku dosáhly průměrného skóre 83,93 bodů. Svobodné a vdané matky tak spadají do pásma mírně snížené resilience. Oproti tomu rozvedené ženy a s nimi i ženy žijící v trvalém svazku spadají do pásma mírně zvýšené resilience. Při takto malém počtu respondentek se nejedná o statisticky významný rozdíl, je však velmi pravděpodobné, že větší výzkumný soubor by statisticky významný rozdíl

prokázal. Na základě tohoto zjištění si můžeme odpovědět na jednu z našich vedlejších výzkumných otázek, která se táže, zda existují rozdíly v míře resilience u matek s dětmi do 15 let žijících v různém rodinném stavu. Resilience pravděpodobně s rodinným stavem, ve kterém matky s dětmi do 15 let věku žijí, souvisí. Výzkum bohužel neukazuje, z jakého důvodu respondentky odlišnou míru resilience mají. Vzniká tak zde prostor k dalšímu bádání.

Tabulka 1 Míra resilience

| | | Škála resilience | | | |
|--------------|--|------------------|---------|---------|---------------------|
| | | Průměr | Minimum | Maximum | Standardní odchylka |
| Rodinný stav | Svobodná | 76.47 | 45,00 | 94,00 | 12,06 |
| | Vdaná | 79.32 | 51,00 | 96,00 | 10,32 |
| | Rozvedená, nebo žijící v trvalém svazku | 83.93 | 69,00 | 97,00 | 8,00 |
| | Celkem | 78.85 | 45,00 | 97,00 | 10,91 |

8.2 Míra rovnováhy osobního a pracovního života

Dalším hlavním cílem našeho výzkumu bylo zmapovat, jakou míru osobní a pracovní rovnováhy vykazují matky, jež mají děti do 15 let. K tomuto účelu jsme zvolili 2 dotazníky. Škálu konfliktu práce-rodina a rodina-práce, která se dělí na dvě subškály, a to konflikt práce-rodina a konflikt rodina-práce, a Škálu rovnováhy životních oblastí. S pomocí stejných dotazníků se pokusíme zodpovědět také jednu z vedlejších otázek, a to zda existují rozdíly v míře rovnováhy osobního a pracovního života u matek s dětmi do 15 let žijících v různém rodinném stavu. Pro lepší přehlednost následně uvedeme popis výsledků pro každou zmíněnou škálu zvlášť a hodnoty následně shrneme v tabulkách.

Hodnoty, které prostřednictvím Škály konfliktu práce-rodina jednotlivé ženy zaznamenaly, jsme opět sečetli a následně vypočítali aritmetický průměr. Stejně jsme postupovali i u zbylých 2 škál. Respondentky na Škále konfliktu práce-rodina v průměru vykazovaly skór 16,06 bodů. Průměrné skóry celého souboru se tedy nejvíce blíží stupni 3, a to odpovědi „spíše nesouhlasím“. Matky s dětmi do 15 let věku tedy v průměru spíše nepociťují, že by jim pracovní nároky narušovaly rodinný život.

Porovnáme-li průměrné skóry respondentek podle rodinného stavu v době vyplňování dotazníků, zjistíme, jak dokládá tabulka 2, že svobodné ženy dosáhly průměrného skóru 17,07 bodů, vdané ženy 15,71 bodů a respondentky, které se zařadily jako rozvedené, nebo žijící v trvalém svazku dosáhly průměrného skóru 14,40 bodů. Všechny zmíněné hodnoty se tedy nejvíce blíží stupni 3, a to odpovědi „spíše nesouhlasím“. Můžeme tedy říci, že prostřednictvím Škály konfliktu práce-rodina nebyly mezi ženami žijícími v odlišných rodinných stavech nalezeny statisticky významné rozdíly v míře rovnováhy životních oblastí.

Tabulka 2 Míra rovnováhy na Škále konfliktu práce-rodina

| | | Škála konfliktu práce-rodina | | | |
|--------------|--|------------------------------|---------|---------|---------------------|
| | | Průměr | Minimum | Maximum | Standardní odchylka |
| Rodinný stav | Svobodná | 17.07 | 5,00 | 35,00 | 8,20 |
| | Vdaná | 15.74 | 5,00 | 32,00 | 7,27 |
| | Rozvedená, nebo žijící v trvalém svazku | 14.40 | 5,00 | 29,00 | 7,63 |
| | Celkem | 16.06 | 5,00 | 35,00 | 7,65 |

Jak dokládá tabulka 3, respondentky na Škále konfliktu rodina-práce v průměru vykazovaly skór 12,91 bodů. Průměrné skóry celého souboru se tedy nejvíce blíží stupni 3, a to odpovědi „spíše nesouhlasím“. Matky s dětmi do 15 let

věku tedy v průměru spíše nepocítují, že by jim nároky rodiny narušovaly plnění pracovních povinností.

Rozdělíme-li respondentky opět podle rodinných stavů, ve kterých žijí, svobodné ženy dosáhnou průměrného skóru 12,91 bodů, Vdané ženy 12,32 bodů a respondentky, které uvedly, že jsou rozvedené, nebo žijí v trvalém partnerském svazku bez sňatku, dosáhnou průměrného skóru 13,00 bodů. Svobodné a rozvedené respondentky a s nimi i ženy žijící v trvalém svazku se tak nejvíce blíží stupni 3, a to odpovědi „spíše nesouhlasím“. Vdané ženy se oproti tomu nejvíce blíží stupni 2, a to „nesouhlasím“. Vdané respondentky tedy v průměru nemají pocit, že by jim nároky rodiny narušovaly plnění pracovních povinností.

Tabulka 3 Míra rovnováhy na Škále konfliktu rodina-práce

| | | Škála konfliktu rodina-práce | | | |
|--------------|--|------------------------------|---------|---------|---------------------|
| | | Průměr | Minimum | Maximum | Standardní odchylka |
| Rodinný stav | Svobodná | 12.91 | 5,00 | 26,00 | 5,88 |
| | Vdaná | 12.32 | 5,00 | 32,00 | 5,10 |
| | Rozvedená, nebo žijící v trvalém svazku | 13.00 | 5,00 | 26,00 | 6,78 |
| | Celkem | 12.61 | 5,00 | 32,00 | 5,56 |

V poslední škále měřící rovnováhu osobního a pracovního života jsme nejprve překódovali reverzní položky a poté spočítali aritmetický průměr. Matky s dětmi do 15 let věku na škále rovnováhy životních oblastí dosahovaly průměrného skóru 25,26 bodů. Vypočtená hodnota se tak nejvíce blíží stupni 4, tedy odpovědi „spíše souhlasím“. Respondentky v průměru spíše mají pocit, že jsou jejich životní oblasti v rovnováze.

Zaměříme-li se na výsledky podle typů rodinných stavů. U svobodných žen je průměrný skór 24,89 bodů, u vdaných respondentek 25,55 bodů a u rozvedených žen a žen žijících v trvalém svazku je průměrný skór 25,13 bodů.

Všechny kategorie se tak nejvíce blíží stupni 4, tedy odpovědi „spíše souhlasím“. Výše zmíněné údaje jsou umístěny v tabulce 4. Všechny respondentky tak i přes rozdílný rodinný stav spíše mají pocit, že jsou jejich životní oblasti v rovnováze.

Tabulka 4 Míra rovnováhy na Škále rovnováhy životních oblastí

| | Škála rovnováhy životních oblastí | | | |
|--|-----------------------------------|---------|---------|---------------------|
| | Průměr | Minimum | Maximum | Standardní odchylka |
| Rodinný stav | | | | |
| Svobodná | 24.89 | 9,00 | 36,00 | 6,19 |
| Vdaná | 25.55 | 11,00 | 34,00 | 5,18 |
| Rozvedená, nebo žijící v trvalém svazku | 25.13 | 19,00 | 36,00 | 4,31 |
| Celkem | 25.26 | 9,00 | 36,00 | 5,44 |

8.3 Vztah mezi resiliencí a rovnováhou osobního a pracovního života

Třetí, poslední hlavní výzkumná otázka, se táže na to, zda existuje statisticky významná souvislost mezi mírou resilience a mírou rovnováhy osobního a pracovního života. Jak ukazuje tabulka 5, spočítali jsme za účelem zodpovězení této otázky korelace mezi jednotlivými škálami a zjistili, že míra resilience statisticky významně koreluje se Škálou rovnováhy životních oblastí ($r = 0,361$; $p < 0,01$). Můžeme tedy říci, že s rostoucí mírou resilience stoupá i míra subjektivně pocíťovaného času pro práci a sociální život. Pokud sloučíme šubškály Škály konfliktu práce-rodina a rodina-práce, které spolu vysoce korelují, můžeme říci, že i v tomto případě míra resilience a míra rovnováhy životních oblastí statisticky významně koreluje ($r = -0,263$; $p < 0,01$), v tomto případě se jedná o negativní korelaci. Výsledky jsou zaznamenány v tabulce 6.

Tabulka 5 Korelace resilience a rovnováhy osobního a pracovního života

| | | Škála resilience | Škála konfliktu r-p | Škála konfliktu p-r | Škála rovnováhy životních oblastí |
|--|-----------------|---------------------|---------------------------|---------------------------|--|
| Škála resilience | Pearson | 1 | -0,119 | -0,325** | 0,361** |
| | Correlation | | | | |
| | Sig. (2-tailed) | | | | |
| | N | 126 | 126 | 126 | 126 |
| Škála konfliktu rodina-práce | Pearson | -0,119 | 1 | 0,633** | -0,552** |
| | Correlation | | | | |
| | Sig. (2-tailed) | | | | |
| | N | 126 | 126 | 126 | 126 |
| Škála konfliktu práce-rodina | Pearson | -0,325** | 0,633** | 1 | -0,672** |
| | Correlation | | | | |
| | Sig. (2-tailed) | | | | |
| | N | 126 | 126 | 126 | 126 |
| Škála rovnováhy životních oblastí | Pearson | 0,361** | -0,552** | -0,672** | 1 |
| | Correlation | | | | |
| | Sig. (2-tailed) | | | | |
| | N | 126 | 126 | 126 | 126 |

** Korelace je signifikantní na hladině významnosti 0,01

Tabulka 6 Korelace resilience a rovnováhy osobního a pracovního života

| | | Škála konfliktu práce-rodina a rodina-práce |
|--|---------------------|---|
| Škála resilience | Pearson Correlation | -0,263** |
| | Sig. (2-tailed) | |
| | N | |
| Škála konfliktu rodina-práce | Pearson Correlation | 0,869** |
| | Sig. (2-tailed) | |
| | N | |
| Škála konfliktu práce-rodina | Pearson Correlation | 0,933** |
| | Sig. (2-tailed) | |
| | N | |
| Škála rovnováhy životních oblastí | Pearson Correlation | -0,686** |
| | Sig. (2-tailed) | |
| | N | |

** Korelace je signifikantní na hladině významnosti 0,01

Zajímal nás pohled na danou problematiku také z druhé strany. Prostřednictvím regresní analýzy jsme se zaměřili na možné prediktory resilience, jež vstupovala do analýzy jako závisle proměnná. Výsledky ukázaly, že nejsilnějším prediktorem resilience je rovnováha životních oblastí. Konflikty rodina-práce a práce-rodina se rovněž uplatnily jako prediktory, přičemž konflikt práce-rodina je negativním prediktorem. Tuto skutečnost si vysvětlujeme tak, že resilientní matky prožívají konflikt mezi rodinou a prací, zatímco je netrápí konflikt mezi prací a rodinou, či že s vysokou resiliencí se dluží spíše trápení nad tím, že kvůli rodině není možné dosti se věnovat práci, zatímco opačný konflikt, že kvůli práci se nemohu věnovat rodině, se neuplatňuje.

Zaměříme-li se naposled na rodinný stav respondentek, zjistíme, že při kontrole ostatních proměnných, je rozdíl mezi rozvedenými a svobodnými ženami signifikantní ($b = 7,336$; $p < 0,05$). Rozvedené respondentky jsou tedy, při kontrole tří zdrojů konfliktů uvedených v tabulce 7, odolnější vůči stresorům než svobodné. Můžeme předpokládat, že jde o důsledek vlivu životních zkušeností.

Tabulka 7 Regresní analýza

| | nestand. beta | st. chyba | stand. beta | t | p |
|--------------------------------------|------------------|-----------|----------------|---------------|--------------|
| (průsečík) | 68,970 | 12,261 | 0,000 | 5,625 | 0,000 |
| Věk | -0,177 | 0,204 | -0,084 | -0,869 | 0,387 |
| Svobodná | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vdaná | 3,479 | 2,218 | 0,159 | 1,569 | 0,120 |
| Rozvedená ... | 7,336 | 3,153 | 0,222 | 2,327 | 0,022 |
| Škála konfliktu rodina-práce | 0,453 | 0,226 | 0,228 | 2,008 | 0,047 |
| Škála konfliktu práce-rodina | -0,381 | 0,182 | -0,269 | -2,091 | 0,039 |
| Škála rovnováhy životních oblastí | 0,546 | 0,243 | 0,270 | 2,252 | 0,026 |

Predikovaná proměnná: Škála resilience

9. ZÁVĚR VÝZKUMU

V empirické části této diplomové práce byl zkoumán soubor 126 matek s alespoň 1 dítětem do 15 let věku. Získali jsme data ze všech 14 krajů České republiky, z nichž největší zastoupení měly ženy ze Středočeského a Plzeňského kraje. V době vyplňování dotazníků musely být respondentky zaměstnány na částečný či plný pracovní úvazek, nebo pracovat na živnost. V opačném případě byly z výzkumu vyloučeny. Sběr dat probíhal od ledna do dubna 2014 formou ankety. O vyplnění dotazníků byly ženy požádány prostřednictvím sociální sítě facebook.

Jako cíl výzkumu jsme si stanovili zmapovat, jakou míru resilience a osobní a pracovní rovnováhy vykazují matky dětí do 15 let věku a zda existuje statisticky významná souvislost mezi mírou resilience a mírou rovnováhy osobního a pracovního života. Vedlejším záměrem bylo zjistit, zda naměřené hodnoty souvisejí s rodinným stavem žen zahrnutých do výzkumu.

Formulář, který jednotlivé respondentky vyplňovaly, obsahoval v úvodu otázky týkající se demografických údajů. Dále zde byly zařazeny škály zvolené pro potřeby řešení výzkumné úlohy. Jako nástroj na získávání informací o míře resilience byla zvolena Škála resilience. Ke zjištění rovnováhy osobního a pracovního života byly použity dva dotazníky, a to krátká Škála konfliktu práce-rodina a rodina-práce a Škála rovnováhy životních oblastí. Použitím dvou samostatných nástrojů týkajících se stejného konstruktů jsme chtěli zvýšit validitu výsledků.

Na základě zjištěných výsledků můžeme odpovědět na jednotlivé výzkumné otázky. První hlavní výzkumná otázka se ptá, v jaké míře se resilience vyskytuje u matek s dětmi do 15 let. Výzkum ukázal, že průměrná míra resilience matek s dětmi do 15 let je 78,85 bodů. Tato hodnota značí pásmo mírně snížené resilience.

Zaměříme-li se na vedlejší výzkumnou otázku, zda existují rozdíly v míře resilience u matek s dětmi do 15 let žijících v různém rodinném stavu, zjistíme, že svobodné a vdané ženy spadají do pásma mírně snížené resilience. Oproti tomu však rozvedené ženy a s nimi i ženy žijící v trvalém svazku spadají do pásma mírně zvýšené resilience. Při takto malém počtu respondentek se nejedná o statisticky významný rozdíl, je však velmi pravděpodobné, že větší výzkumný soubor by statisticky významný rozdíl prokázal. Na odlišné výsledky v oblasti resilience, související s rodinným stavem žen, jsme usuzovali na základě přítomné či nepřítomné sociální opory partnera, jejíž významný vliv byl zjištěn u osob v extrémních podmínkách. U vdaných žen žijících v běžných podmínkách se však vyšší úroveň resilience nepotvrdila.

Druhá hlavní výzkumná otázka se táže na to, v jaké míře se u matek s dětmi do 15 let vyskytuje rovnováha osobního a pracovního života. Průměrné skóry respondentek v této oblasti ukázaly, že matky s dětmi do 15 let věku v průměru spíše nepociťují, že by jim pracovní nároky narušovaly rodinný život. Stejně tak v průměru spíše nepociťují, že by jim nároky rodiny narušovaly plnění pracovních povinností. Respondentky tedy v průměru spíše mají pocit, že jsou jejich životní oblasti v rovnováze, což potvrzují i výsledky Škály rovnováhy životních oblastí.

Vedlejší otázka, která souvisí s rovnováhou životních oblastí, se táže, zda existují rozdíly v míře rovnováhy osobního a pracovního života u matek s dětmi do 15 let žijících v různém rodinném stavu. Mezi ženami žijícími v odlišných rodinných stavech nebyly ve Škále konfliktu práce-rodina nalezeny statisticky významné rozdíly v úrovni rovnováhy životních oblastí. Škála konfliktu rodina-práce ukázala, že svobodné a rozvedené respondentky a s nimi i ženy žijící v trvalém svazku spíše nemají pocit, že by jim nároky rodiny narušovaly plnění pracovních povinností. Oproti tomu vdané respondentky v průměru nemají pocit, že by jim nároky rodiny narušovaly plnění pracovních povinností. V poslední škále

měřící rovnováhu osobního a pracovního života všechny respondentky i přes rozdílný rodinný stav spíše mají pocit, že jsou jejich životní oblasti v rovnováze.

Poslední hlavní výzkumná otázka se táže na to, zda existuje statisticky významná souvislost mezi mírou resilience a mírou rovnováhy osobního a pracovního života. Za účelem zodpovězení této otázky jsme spočítali korelace mezi jednotlivými škálami a zjistili, že míra resilience statisticky významně koreluje se Škálou rovnováhy životních oblastí ($r = 0,361$; $p < 0,01$). Můžeme tedy říci, že úroveň resilience je v pozitivním vztahu se subjektivním pocitem vyváženosti času pro práci a sociální život. Pokud sloučíme subškály Škály konfliktu práce-rodina a rodina-práce, můžeme říci, že i v tomto případě míra resilience a míra rovnováhy životních oblastí statisticky významně koreluje ($r = -0,263$; $p < 0,01$), v tomto případě jde však o negativní korelaci.

Zajímal nás pohled na danou problematiku také z druhé strany. Prostřednictvím regresní analýzy jsme se zaměřili na možné prediktory resilience, jež vstupovala do analýzy jako závisle proměnná. Výsledky ukázaly, že nejsilnějším prediktorem resilience je rovnováha životních oblastí. Konflikty rodina-práce a práce-rodina se rovněž uplatnily jako prediktory, přičemž konflikt práce-rodina je negativním prediktorem. Tuto skutečnost si vysvětlujeme tak, že resilientní matky prožívají konflikt mezi rodinou a prací, zatímco je netrápí konflikt mezi prací a rodinou, či že s vysokou resiliencí se druzí spíše trápení nad tím, že kvůli rodině není možné dosti se věnovat práci, zatímco opačný konflikt, že kvůli práci se nemohu věnovat rodině, se neuplatňuje.

Zajímal nás pohled na danou problematiku také z druhé strany, a to zda míra rovnováhy osobního a pracovního života neovlivňuje míru resilience. Regresní analýza ukázala, že silným prediktorem resilience je rovnováha životních oblastí. Jako prediktor se uplatnil konflikt rodina-práce a konflikt práce-rodina, přičemž konflikt práce-rodina je s resiliencí v negativním vztahu.

Zaměřili jsme se také na rodinný stav respondentek a zjistili, že při kontrole věku je rozdíl mezi rozvedenými a svobodnými ženami signifikantní ($b = 7,336$; $p < 0,05$). Rozvedené respondentky jsou tedy, při kontrole zdrojů konfliktů, více odolné vůči stresorům než svobodné. Pravděpodobně je to důsledek vlivu životních zkušeností.

10. DISKUZE

V empirické části této práce byl zkoumán soubor 126 matek s alespoň 1 dítětem do 15 let věku. Získána byla data z celé České republiky. Největší zastoupení ve výzkumu měly ženy ze Středočeského a Plzeňského kraje. Pro zařazení žen do výzkumného souboru bylo požadováno, aby v době vyplňování dotazníků byly zaměstnány na částečný či plný pracovní úvazek, nebo pracovaly na živnost. Sběr dat probíhal od ledna do dubna 2014 formou ankety. O vyplnění dotazníků byly ženy požádány prostřednictvím sociální sítě facebook.

Provedený výzkum přinesl nové poznatky o životě pracujících matek s dětmi do 15 let věku. Možnost srovnání v českém i zahraničním kontextu je však velmi omezená. Důvodem je především nesrovnatelnost výzkumných souborů. Obtížná komparace vyplývá i z různosti použitých metod. Můžeme tak alespoň samostatně porovnat výsledky prezentované ve výzkumu I. Sobotkové (2011), která se ve své studii rovněž zabývá problematikou rovnováhy osobního a pracovního života. Po bližším prozkoumání studie zjistíme, že českým ženám byly v obou výzkumech, a to jak na Škále konfliktu práce-rodina a rodina-práce, tak na Škále rovnováhy životních oblastí, naměřeny velmi podobné hodnoty. Studie zabývající se problematikou resilience s využitím 14 položkové Škály resilience bohužel v České republice ani na Slovensku dosud provedena nebyla. Nemáme tak možnost srovnání výsledků.

Nyní se zaměříme na nedostatky výzkumu. Díky metodologickému postupu ankety je možné, že výsledky jsou zkresleny, a to hlavně proto, že data

pochází pouze od těch matek s dětmi do 15 let, které byly ochotny zúčastnit se výzkumu. Pro naše účely to však byl jediný finančně dostupný způsob, jak získat vyplněné formuláře od respondentek z celé České republiky. Ke zkreslení údajů mohlo také dojít v důsledku nerovnoměrně rozprostřených dat. Podle demografických údajů ve výzkumném souboru převládaly matky ze Středočeského a Plzeňského kraje. K potencionálnímu zkreslení výsledků mohlo dále dojít v důsledku využití sociální sítě facebook. Uvědomujeme si, že ne všechny ženy internet, a s ním i tuto sociální síť, využívají. A pokud ji využívají, nemusí být přihlášeny do skupin, na jejichž hlavních stránkách byly odkazy zveřejněny. Určitou slabinou výzkumu může být i kombinace metod vycházejících z odlišných teoretických přístupů či jednodimenzionální škály konfliktu práce-rodina a rodina-práce a škály rovnováhy životních oblastí zaměřené pouze na časovou dimenzi. Vícemimenzionální škály na mapování zvládnutí práce i rodiny jsou zatím ve vývoji (VOYDANOFF, 2005) a u nás nedostupné.

I přes zmíněné nedostatky výzkumu však věříme, že tato práce obohatí dosavadní poznatky a poskytne zajímavé podněty pro další výzkumy v oblastech resilience a rovnováhy osobního a pracovního života.

ZÁVĚR

Celá diplomová práce byla koncipována do dvou částí – teoretické a empirické.

V teoretické části jsme představili hlavní oblasti související s tématem práce. Konkrétně se zprvu věnujeme rodině a rolím, které v ní dospělí členové mohou zastávat. Jsou zde popsány role muže a ženy a také role otce a matky. Druhá kapitola je věnována rovnováze osobního a pracovního života, specificky konceptu work-life balance. Je zde popsán vývoj i současné pojetí konceptu, faktory související s rovnováhou osobního a pracovního života, možný konflikt mezi jednotlivými rolmi a jeho případné důsledky. Poslední kapitola teoretické

části je věnována teorii resilience. V této části práce je popsán vývoj konceptu a jeho současné pojetí a pro lepší pochopení také multifaktorové modely resilience. Informace v této části jsme čerpali z odborné literatury české i zahraniční.

Cílem empirické části bylo zmapovat, jakou míru resilience a osobní a pracovní rovnováhy vykazují matky dětí do 15 let věku, a zda existuje statisticky významná souvislost mezi mírou resilience a mírou rovnováhy osobního a pracovního života. Dalším záměrem bylo zjistit, zda naměřené hodnoty souvisí s rodinným stavem žen zahrnutých do výzkumu. Nedílnou součástí empirické části je popis průběhu výzkumu, spolu s výzkumným souborem, který tvořilo 126 matek s dětmi do 15 let věku, metodami výzkumu a samozřejmě výsledky.

Výsledky ukazují, že průměrná míra resilience matek s dětmi do 15 let je mírně snižena. To však neplatí o rozvedených ženách a ženách žijících v trvalém svazku. U těchto žen resilience spadá do pásma mírně zvýšené resilience. Při takto malém počtu respondentek se však nejedná o statisticky významný rozdíl. Není vyloučeno, že u většího výzkumného souboru by se statisticky významný rozdíl projevil. Výsledky dále ukazují, že matky s dětmi do 15 let věku v průměru spíše nepocítují, že by jim pracovní nároky narušovaly rodinný život. Stejně tak v průměru spíše nepocítují, že by jim nároky rodiny narušovaly plnění pracovních povinností. Respondentky tedy v průměru spíše mají pocit, že jsou jejich životní oblasti v rovnováze. Poslední část výsledků ukazuje, že míra resilience statisticky významně koreluje jak se Škálou rovnováhy životních oblastí, tak i se Škálou konfliktu práce-rodina a rodina-práce — v tomto případě jde o korelaci negativní. Z výsledků regresní analýzy jsme zjistili, že silným prediktorem resilience je rovnováha životních oblastí. Jako prediktor se dále uplatnil konflikt rodina-práce a konflikt práce-rodina, přičemž konflikt práce-rodina je s resiliencí v negativním vztahu. Výzkum dále ukázal, že při kontrole věku je rozdíl mezi rozvedenými a svobodnými ženami signifikantní ($b = 7,336$; $p < 0,05$). Rozvedené respondentky jsou tedy, při kontrole zdrojů konfliktů, odolnější vůči stresorům než svobodné.

Doufám, že tato diplomová práce poskytne zajímavé podněty pro další výzkumy v oblastech resilience a rovnováhy osobního a pracovního života.

SEZNAM PRAMENŮ A LITERATURY

ABRAMSOVÁ, L. *Zrození moderní ženy: Evropa 1789 - 1918*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2005. ISBN 80-7325-060-8.

ALLEN, T. D., HERST, D. E., BRUCK, C. S. a. SUTTON, M. Consequences associated with work-to-family conflict: A review and agenda for future research. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2000, 5, 2, p. 278 - 308. ISSN 1076-8498.

ARYEE, S., SRINIVAS, E. S., a. TAN, H. H. Rhythms of Life: Antecedents and Outcomes of Work-Family Balance in Employed Parents. *Journal Of Applied Psychology*. 2005, 90, 1, p. 132 - 146. ISSN 1939-1854.

BEDEIAN, A. G., BURKE, B. G., a. MOFFETT, R. G. Outcomes of work–family conflict among married male and female professionals. *Journal of Management*. 1988, 14, 4, p. 475 - 491. ISSN 0976-6502.

BĚLOHLÁVEK, F. *Osobní kariéra*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-083-X.

BURKE, R. J. Some antecedents and consequences for work-family conflict. *Journal of Social Behavior and Personality*. 1988, 3, 4, p. 287 - 302. ISSN 0301-2212.

CAMPBELL, F. L., TOWNES, D. a. BEACH, L. R. Motivational bases of childbearing decisions. In: FOX, G. L., Ed. *The childbearing decision: fertility attitudes and behavior*. Beverly Hills, CA: Sage Publications, 1982. ISBN 0-8039-0137-2.

CROMTON, R., a. LYONETTE, C. Work-life „balance“ in Europe. *Acta Sociologica*. 2006, 49, 4, p. 379-393. ISSN 1502-3869.

CROUTER, A. C., BUMPUS, M. F., HEAD, M. R. a. MCHALE, S. M. Implications of overwork and overload for the quality of men’s family relationships. *Journal of Marriage and Family*. 2001, 63, 2, p. 404 - 416. ISSN 1741-3737.

ČERMÁKOVÁ, M. *Rodina a mění se gender role - sociální analýza české rodiny*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 1997. ISBN 80-85950-42-1.

ČERMÁKOVÁ, M. Vybrané hlavní otázky a perspektivy. In ČERMÁKOVÁ, M. et al. *Podmínky harmonizace práce a rodiny v České republice*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2002., s. 79-85. ISBN 80-7330-026-5.

ELBING, A. O., GADON, H., a. GORDON, J. M. Flexible working hours: It's about time. *Harvard Business Review*. 1974, 52, 1, p. 18. ISSN 0017-8012.

FEDÁKOVÁ, D. *Pracovní a rodinné prostředí zaměstnaných*. Prešov: Univerzum, 2011. ISBN 978-80-89046-70-6.

FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-367-6.

FRANKL, V. E. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996. ISBN 80-7192-866-6.

FRONE, M. R., RUSSELL, M. a. COOPER, M. L. Antecedents and outcomes of work-family conflict: Testing the model of the work-family interface. *Journal of Applied Psychology*. 1992, 77, 1, p. 65 - 78. ISSN 1939-1854.

FRONE, M. R., RUSSELL, M. a. COOPER, M. L. Relation of work-family conflict to health outcomes: A four-year longitudinal study of employed parents. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 1997, 70, 4, p. 325 - 335. ISSN 2044-8325.

FRONE, M. R., YARDLEY, J. K. a. MARKEL, K. S. Developing and testing an integrative model of the work-family interface. *Journal of Vocational Behavior*. 1997, 50, 2, p. 145 - 167. ISSN 0001-8791.

GRANDAY, A. A., CORDEIRO, B. L., a. CROUTER, A. C. A longitudinal and multi-source test of the work-family conflict and job satisfaction relationship. *Journal*

of Occupational and Organizational Psychology. 2005, 78, 3, p. 305 - 323. ISSN 2044-8325.

GREEN, R. R. Holocaust survivors: A study of resilience. *Journal of Gerontological Social Work*. 2002, 37, 1, p. 3 - 18. ISSN 154-4048.

GREENHAUS, J. H. a. BEUTELL, N. J. Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*. 1985, 10, 1, p. 76 - 88. ISSN 1930-3807.

GREENHAUS, J. H., COLLINS, K. M. a. SHAW, J. D. The relation between work-family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*. 2003, 63, 3, p. 510 - 531. ISSN 0001-8791.

GRÖPEL, P. Rovnováha životných oblastí vo vzťahu k naplnenosti potrieb a spokojnosti so životom. *Československá Psychologie*. 2006, 50, 1, s. 71 - 83. ISSN 0009-062X.

GRÖPEL, P. a. DOVIČOVIČOVÁ, K. Pracovná flexibilita jako nástroj zvyšovania rovnováhy životných oblastí: Je flexibilita vhodná naozaj pre každého? *Československá Psychologie*. 2012, 56, 1, s. 56 - 63. ISSN 0009-062X.

GRÖPEL, P. a. KUHL, J. Work-life balance and subjective well-being: The mediating role of need fulfilment. *British Journal of Psychology*. 2009, 100, 2, p. 365 - 375. ISSN 2044-8260.

GUEST, D. E. Perspectives on the study of work-life balance. *Social Science Information*. 2002, 41, 2, p. 255 - 279. ISSN 0539-0184.

HAMMER, L., ALLEN, E. a. GRIGSBY, T. Work-family conflict in dual-earner couples: Within-individual and crossover effects of work and family. *Journal of Vocational Behavior*. 1997, 50, 2, p. 185 - 203. ISSN 0001-8791.

HAMMER, L. B., BAUER, T. N. a. GRANDEY, A. A. Work–family conflict and workrelated withdrawal behaviors. *Journal of Business And Psychology*. 2003, 17, 3, p. 419 - 436. ISSN 1573-353X.

HIGGINS, C., DUXBURY, L., a. LEE, C. Impact of life-cycle stage and gender on the ability to balance work and family responsibilities. *Family Relations*. 1994, 43, 2, p. 144 - 150. ISSN 1741-3729.

HOGARTH, T. a. BOSWORTH, D. *Future horizons for work-life balance* [online]. ©2014, 2009 [cit. 2014-02-07]. Dostupné z: <<http://www.beyondcurrenthorizons.org.uk/future-horizons-for-work-life-balance/>>

HOSKOVCOVÁ, S. a SUCHOCHLEBOVÁ RYNTOVÁ, L. *Výchova k psychické odolnosti dítěte: silní pro život*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2206-1.

HYSTAD, S. W., EID, J., a. BREVIK, J. I. Effects of psychological hardiness, job demands, and job control on sickness absence: A prospective study. *Journal of occupational health psychology*. 2011, 16, 3, p. 265 - 278. ISSN 1076-8998

JANDOUREK, J. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001, s. 208. ISBN 80-7178-535-0.

JELLOUSCHEK, H. *Pravidla lásky*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-706-X.

JUNOVÁ, B. *Čas pro změnu: ...k rovnováze práce a soukromí* [online]. ©2014, 2012 [cit. 2014-02-07]. Dostupné z: <http://www.pracenaalku.cz/portals/0/ebook/cas-pro-zmenu-pdf.pdf>

JURAJDA, Š., KUCHAROVÁ, V., MACHOVCOVÁ, K. a kol., L., ed. *Kariéra – rodina – rovné příležitosti*. Výzkumy postavení žen a mužů na trhu práce. Praha: Gender Studies, 2006. ISBN 80-86520-12-9.

KARSTEN, H. *Ženy – muži*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-145-X.

KAROLY, P. Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual Review Of Psychology*. 1993, 44, 1, p. 23 - 52. ISSN 0066-4308.

KAPLAN, H. B. Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models. In: GLANTZ, M. D. a. JOHNSON, J. L., Eds. *Resilience and development: Positive life adaptations*. New York: Plenum Press, 1999, p. 17 - 83. ISBN 978-0-306-47167-4.

KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Akademia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.

KEBZA, V. a ŠOLCOVÁ, I. *Hlavní koncepce psychické odolnosti*. Československá psychologie. 2008, 52, 1, s. 1 - 19. ISSN 0009-062X.

KOFODIMOS, J. R. Why executives lose their balance. *Organisational Dynamics*. 1990, 19, 1, p. 58 - 73. ISSN 0090-2616.

KOSSEK, E. E. a. OZEKI, C. Workfamily conflict, policies, and the job-life satisfaction relationship: A review and directions for organizational behavior-human resources research. *Journal of Applied Psychology*. 1998, 83, 2, p. 139 - 149. ISSN 1939-1854.

KOLAČNÁ, E. „Sféra rodičovské lásky“. In: ROZEHNALOVÁ, M., Eds. *Eseje o rodině, manželství a rodičovství*. Praha: Free Teens Press, 2004, s. 41 - 50. ISBN 80-902898-5-1.

KRASSNER, P., ADLER, H., CLAUS, R., GODOFSKY, L. et al. An impolite interview with Paul Krassner. *The Realist*. 1963, No. 41, p. 24. ISSN 0034-091X.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál, 2004. ISBN 978-80-7367-726-8.

KUHL, J. A Theory of Self-regulation: Action versus State Orientation, Self-discrimination, and Some Applications. *Applied Psychology*. 1992, 41, 2, p. 97 - 129. ISSN 1464-0597.

KUCHAŘOVÁ, V. Některé obsahové změny postojů k manželství a rodičovství. In: MAREŠ, P. a POTOČNÝ, T., Eds. *Modernizace a česká rodina*. Brno, Barrister & Principal, 2003, s. 189-203. IBSN 80-86598-61-6.

KUMPFER, K. L. Factors and processes contributing to resilience: The resilience Framework. In: Glantz, M. D., Johnson, J. L., Eds. *Resilience and development: Positive life adaptations*. New York: Plenum Press, 1999, p. 179 - 224. ISBN 978-0-306-47167-4.

LOCKWOOD, N. *Work/life balance: challenges and Solutions*. *Research Quarterly* [online]. ©2003, 2003 [cit. 2014-02-07]. Dostupné z: <http://www.ispi.org/pdf/suggestedReading/11_Lockwood_WorkLifeBalance.pdf>

LUTHAR, S. S., CICCHETTI, D. a. BECKER, B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000, 71, 3, p. 543 - 562. ISSN 1467-8624.

LYNESS, K. S., a. KROPF, M. B. The relationships of national gender equality and organizational support with work-family balance: A study of European managers. *Human Relations*. 2005, 58, 1, p. 33 - 60. ISSN 1741-282X.

MACLEAN, K. Resilience: What it is and how children and youth people can be helped to develop it [online]. *CYC-Online*, 62, 2004, [cit. 2014-02-06] Dostupné z: <<http://www.cyc-net.org/cyc-online/cycol-0304-resilience.html>>

MASLOW, A. H., FRAGER, R., COX, R. *Motivation and personality*. Vol. 2. New York: Harper & Row, 1970. ISBN 0-06-041987-3.

MASTEN, A. S. a. COATSWORTH, J. D. Competence, resilience, and psychopathology. In: CICCHETTI, D., COHEN, D. J., Eds. *Developmental Psychopathology: Vol. 2 Risk, disorder, and adaptation*. New York: Wiley, 1995, p. 715 - 752. ISBN 978-0-471-53244-6.

MASTEN, A. S. a. COATSWORTH, J. D. The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53, 2, 1998, p. 205 - 220. ISSN 1935-990X.

MASTEN, A. S. a. OBRADOVIČ, J. Competence and Resilience in Development. *Annals Of The New York Academy Of Sciences*. 2006, 1094, 1, p. 13 - 27. ISSN 1749-6632.

MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1993. ISBN 80-86429-19-9.

MATĚJČEK, Z. a DYTRYCH, Z. Riziko a resilience. *Československá psychologie*. 1998, 42, 2, s. 97 - 104. ISSN 0009-062X.

MCCLELLAND, D. C. *The achieving society*. New York: The Free Press, 1961. ISBN 978-0-130-48119-1.

MICHAELS, G. Y. *The transition to parenthood: Current Theory and Research*. New York: Cambridge University Press, 1988. ISBN 978-0-521-35418-9.

MIKŠÍK, O. *Psychologické teorie osobnosti*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1312-3.

MOURLANE, D. *Jak posílit svou odolnost a vnitřní sílu. Cesta k úspěchu a spokojenosti*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4873-3.

MOŽNÝ, I. *Sociologie rodiny*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1999. ISBN 80-85850-75-3.

NETEMEYER, R. G., BOLES, J. S. a. MCMURRIAN, R. Development and Validation of Work–Family Conflicts and Work–Family Conflict Scales. *Journal of Applied Psychology*. 1996, 81, 4, p. 400 – 410. ISSN 1939-1854.

NOVOTNÝ, J. S. *Comprehensive Resilience Model for Research and Assessment* [online]. ©2011 [cit. 2014-06-22]. Disertační práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. Vedoucí práce Ivo Čermák. Dostupné z: <http://is.muni.cz/th/320590/fss_d/>

PARASURMAN, S., a. SIMMERS, C. A. Type of employment, work–family conflict and well-being: A comparative study. *Journal of Organizational Behavior*. 2001, 22, 5, p. 551 – 568. ISSN 1099-1379.

PATTERSON, J. M. Integrating Family Resilience and Family Stress Theory. *Journal of Marriage and Family*. 2002, 64, 2, p. 349 - 360. ISSN 1741-3737.

PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. ISSB 978-80-247-2959-6.

POELMAN, S. Achieving work–life balance: Current theoretical and practice issues. *Journal of Management and Organization*. 2008, 14, 3, p. 227 - 238. ISSN 1833-3672.

RENZETTI, C. M. a CURRAN, D. J. *Ženy, muži a společnost*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0525-2.

RICHARDSON, G. E. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal Of Clinical Psychology*. 2002, 58, 3, p. 307 - 321. ISSN 1097-4679.

ROTTER, J. B. Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable. *American psychologist*. 1990, 45, 4, p. 489 - 493. ISSN 1935-990X.

SEDLÁČEK, L. a PLESKOVÁ, K. *Aktivní otcovství*. Brno: Nesehnutí, 2008. ISBN 978-80-903228-9-1.

SEEMANOVÁ, J., KODYŠOVÁ, E. *Nebojujte se zákony a sladíte práci s rodinou*. Praha: APERIO – Společnost pro zdravé rodičovství, 2014. IBSN 987-80-904301-4-3.

SÉNECAL, C., VALLEREND, R. J. a. GUAY, F. Antecedents and outcomes of work-family conflict: Toward a motivational model. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2001, 27, 2, p. 176 - 186. ISSN 1552-7433.

SCHEIN, E. *Psychologie organizace*. Praha: Orbis, 1969. IBSN 11-0021-69.

SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny*. Praha: Portál, 2001. IBSN 80-7178-559-8.

SOBOTKOVÁ, I., REITEROVÁ, E. a HURNÍKOVÁ, K. Rozdíly mezi otci a matkami v pohledu na fungování rodiny, v životní spokojenosti a rovnováze mezi prací a rodinou. *Československá psychologie*. 2011, 55, 2, s. 139 - 151. ISSN 0009-062X.

Standardy pro pedagogické a psychologické testování. Praha: Testcentrum. 2001. IBSN 8086471071.

STOEVA, A. Z., CHIU, R. K., a. GREENHAUS, J. H. Negative affectivity, role stress, and work -family conflict. *Journal of Vocational Behavior*. 2002, 60, 1, p. 1 - 16. ISSN 0001-8791.

STROUFE, L. a. RUTTER, M. The domain of developmental psychopathology. *Child development*. 1984, 55, 1, p. 17 - 29. ISSN 0009-3920.

SUPER, D. E. Life-Span, Life-Space Approach to Career Development. *Journal of Vocational Behavior*. 1980, 16, 3, p. 282 - 298. ISSN 0001-8791.

ŠOLCOVÁ, I. *Některé psychofyziologické souvislosti resilience*. Praha: Psychologický ústav AV ČR, 2007. IBSN 80-86174-12-3.

ŠOLCOVÁ, I. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha : Grada, 2009. IBSN 978-80-247-2947-3.

ŠULOVÁ, L. Změny současné rodiny a jejich možný význam pro vývoj dítěte. In: *Problémové dítě a hra* - 3. díl. 2006, Praha: Raabe, s. 1 - 18. ISBN 80-86307-15-8.

TUČEK, M. Stratifikace společnosti a hodnotové orientace: shody a rozdíly mezi muži a ženami v oblasti práce. In: MAŘÍKOVÁ, H., Ed. *Proměny současné české rodiny: rodina - gender - stratifikace*. Praha: SLON, 2000. ISBN 80-85850-93-1.

UNGAR, M. Nurturing Hidden Resilience in At-Risk Youth in Different Cultures. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 2006, 15, 2, p. 53 - 58. ISSN 1719-8429.

UNGAR, M. Summary report on year 1 activities and the first Halifax team meeting: Methodological and contextual challenges researching childhood resilience. In: NOVOTNÝ, J. S. *Comprehensive Resilience Model for Research and Assessment* [online]. ©2011 [cit. 2014-06-22]. Disertační práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. Vedoucí práce Ivo Čermák. Dostupné z: <http://is.muni.cz/th/320590/fss_d/>

UNGAR, M., LEE, A. W., CALLAGHAN, T. a. BOOTHROYD, R. A. An International Collaboration to Study Resilience in Adolescents Across Cultures. *Journal of Social Work Research and Evaluation*. 2005, 6, 1, p. 5 - 24. ISSN 1521-3668.

UNGAR, M., LIEBENBERG, L., BOOTHROYD, R., et al. The Study of Youth Resilience Across Cultures: Lessons from a Pilot Study of Measurement Development. *Research in Human Development*. 2008, 5, 3, p. 166 - 180. ISSN 1542-7617.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

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

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 4. Vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4.

VOYDANOFF, P. Toward a conceptualization of perceived work-family fit and balance: A demands and resources, approach. *Journal of Marriage and Family*. 2005, 67, 4, p. 822 - 836. ISSN 1741-3737.

WAYNE, J. H., MUSISCA, N., a. FLEESON, W. Considering the role of personality in the work - family experience. *Journal of Vocational Behavior*. 2004, 64, 1, p. 108 - 130. ISSN 0001-8791.

WAGNILD, G. M. *The official home of The Resilience Scale* [online]. ©2009, poslední revize 20.1.1998 [cit. 2014-02-06]. Dostupné z: <<https://www.resiliencescale.com/faqs.html>>

WAGNILD, G. M. a. YOUNG, H. M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. 1993, 1, 2, p. 165 - 178. ISSN 1061-3749.


WARNER, M. A., a. HAUSDORF, P. The positive interaction of work and family roles Using need theory to further understand the work-family interface. *Journal of Managerial Psychology*. 2007, 24, 4, p. 372 - 385. ISSN 0268-3946.

WERNER, E. E. a. SMITH, R. S. *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. Ithaca, NY: Cornell University Press, 1982. ISBN 978-00-706-9445-3.

WRIGHT, M., MASTEN, A. S. a. NARAYAN, A. J. Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In: GOLDSTEIN, S. a. BROOKS, R. B., Eds. *Handbook of resilience in children*. New York, NY US: Springer Science & Business Media, 2006. ISBN 978-03-873-0333-8

PŘÍLOHY

Příloha 1 Formulář použitý ve výzkumu

 vliv míry resilience na work-life balance

Příloha: dotazník

vliv míry resilience na work-life balance

Dobrý den,

dovoluji si Vás, za účelem získání dat k vypracování mé diplomové práce, požádat o vyplnění přiložených dotazníků, pomocí nichž bych ráda zjistila vliv míry resilience na rovnováhu osobního a pracovního života u matek s dětmi do 15 let. Základem zpracování dat je samozřejmě bezpodmínečné dodržení zásad anonymity.

Děkuji za pochopení a ochotu vyplnit dotazníky.

V jakém kraji žijete?

- Praha
- Středočeský kraj
- Jihočeský kraj
- Plzeňský kraj
- Karlovarský kraj
- Ústecký kraj
- Liberecký kraj
- Královéhradecký kraj
- Pardubický kraj
- Kraj Vysočina
- Jihomoravský kraj
- Olomoucký kraj
- Moravskoslezský kraj
- Zlínský kraj

Jaký je Váš věk?

- Odpověď 1
- Jiná

Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- Základní
- Vyučen(a) bez maturity
- Vyučen(a) s maturitou
- Ukončené středoškolské vzdělání
- Ukončené bakalářské vysokoškolské vzdělání
- Ukončené magisterské vysokoškolské vzdělání a více

Jaký je Váš rodinný stav?

- Svobodná
- Vdaná
- Rozvedená
- Žijící v trvalém svazku (partnerství bez úředního sňatku)

Kolik máte dětí?

- 1
- 2
- 3
- 4
- více

Jak staré jsou Vaše děti?

Nápověda k otázce: odškrtněte čárkou věk každého z dětí

Jaká je Vaše současná pracovní pozice?

Jaký máte typ pracovního úvazku?

- Částečný
- Plný
- Jiná

Jak dlouho působíte na současně pracovní pozici?

Umožňuje Vám zaměstnavatel pracovat z domova?

- Ano
- Ne

Umožňuje Vám zaměstnavatel v případě potřeby odejít z práce?

- Ano
- Ne

Obyčejně věci nějak zvládám.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = naprosto nesouhlasím 7 hvězdiček = naprosto souhlasím

☆☆☆☆☆☆☆☆ / 7

Jsem hrdý na to, že jsem v životě dosáhl/a určité věci.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = naprosto nesouhlasím 7 hvězdiček = naprosto souhlasím

☆☆☆☆☆☆☆☆ / 7

Obvykle беру věci tak, jak jsou.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = naprosto nesouhlasím 7 hvězdiček = naprosto souhlasím

☆☆☆☆☆☆☆☆ / 7

Sám sobě jsem si přítelem.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = naprosto nesouhlasím 7 hvězdiček = naprosto souhlasím

☆☆☆☆☆☆☆☆ / 7

Pocítuji, že dokážu zvládnout hodně věcí naráz.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = naprosto nesouhlasím 7 hvězdiček = naprosto souhlasím

☆☆☆☆☆☆☆☆ / 7

Jsem rozhodný.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = naprosto nesouhlasím 7 hvězdiček = naprosto souhlasím

☆☆☆☆☆☆☆☆ / 7

Umím překonat těžké časy, protože jsem zažil/a těžkosti předtím.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = naprosto nesouhlasím 7 hvězdiček = naprosto souhlasím

☆☆☆☆☆☆☆☆ / 7

Mám sebe-disciplínu.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = naprosto nesouhlasím 7 hvězdiček = naprosto souhlasím

☆☆☆☆☆☆☆☆ / 7

Pořád se zajímám o věci.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = naprosto nesouhlasím 7 hvězdiček = naprosto souhlasím

☆☆☆☆☆☆☆☆ / 7

Obvykle umím najít něco, čemu se zasměji.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = naprosto nesouhlasím 7 hvězdiček = naprosto souhlasím

☆☆☆☆☆☆☆☆ / 7

To, že si věřím, mi pomáhá dostat se přes těžké časy.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = naprosto nesouhlasím 7 hvězdiček = naprosto souhlasím

☆☆☆☆☆☆☆☆ / 7

V nouzi jsem někdo, na koho se druzí lidé mohou obecně spolehnout.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = naprosto nesouhlasím 7 hvězdiček = naprosto souhlasím

☆☆☆☆☆☆☆☆ / 7

Můj život má smysl.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = naprosto nesouhlasím 7 hvězdiček = naprosto souhlasím

☆☆☆☆☆☆☆☆ / 7

Když jsem v složité situaci, obvykle dokážu najít cestu ven.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = naprosto nesouhlasím 7 hvězdiček = naprosto souhlasím

☆☆☆☆☆☆☆☆ / 7

Nároky mé práce narušují můj rodinný život.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = rozhodně nesouhlasím, 2 = nesouhlasím, 3 = spíše nesouhlasím, 4 hvězdičky = ani souhlasím, ani nesouhlasím, 5 = spíše souhlasím, 6 = souhlasím, 7 hvězdiček = rozhodně souhlasím

☆☆☆☆☆☆☆☆ / 7

Množství času, které mi zabírá práce, mi stěžuje plnění mých rodinných povinností.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = rozhodně nesouhlasím, 2 = nesouhlasím, 3 = spíše nesouhlasím, 4 hvězdičky = ani souhlasím, ani nesouhlasím, 5 = spíše souhlasím, 6 = souhlasím, 7 hvězdiček = rozhodně souhlasím

☆☆☆☆☆☆☆☆ / 7

Věci, které chci doma udělat, nemohu splnit kvůli svým pracovním povinnostem.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = rozhodně nesouhlasím, 2 = nesouhlasím, 3 = spíše nesouhlasím, 4 hvězdičky = ani souhlasím, ani nesouhlasím, 5 = spíše souhlasím, 6 = souhlasím, 7 hvězdiček = rozhodně souhlasím

☆☆☆☆☆☆ / 7

Má práce je pro mne taková zátěž, která mi znesnadňuje plnit mé rodinné povinnosti.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = rozhodně nesouhlasím, 2 = nesouhlasím, 3 = spíše nesouhlasím, 4 hvězdičky = ani souhlasím, ani nesouhlasím, 5 = spíše souhlasím, 6 = souhlasím, 7 hvězdiček = rozhodně souhlasím

☆☆☆☆☆☆ / 7

Kvůli mým pracovním povinnostem musím měnit plány rodinných aktivit.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = rozhodně nesouhlasím, 2 = nesouhlasím, 3 = spíše nesouhlasím, 4 hvězdičky = ani souhlasím, ani nesouhlasím, 5 = spíše souhlasím, 6 = souhlasím, 7 hvězdiček = rozhodně souhlasím

☆☆☆☆☆☆ / 7

Požadavky mé rodiny nebo manžela/ky (partnera) zasahují do mých pracovních aktivit.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = rozhodně nesouhlasím, 2 = nesouhlasím, 3 = spíše nesouhlasím, 4 hvězdičky = ani souhlasím, ani nesouhlasím, 5 = spíše souhlasím, 6 = souhlasím, 7 hvězdiček = rozhodně souhlasím

☆☆☆☆☆☆ / 7

Musím odkládat některé pracovní činnosti kvůli požadavkům, které rodina klade na můj čas.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = rozhodně nesouhlasím, 2 = nesouhlasím, 3 = spíše nesouhlasím, 4 hvězdičky = ani souhlasím, ani nesouhlasím, 5 = spíše souhlasím, 6 = souhlasím, 7 hvězdiček = rozhodně souhlasím

☆☆☆☆☆☆ / 7

Věci, které chci udělat v práci, nemohu splnit kvůli nárokům mé rodiny nebo manžela/ky (partnera).

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = rozhodně nesouhlasím, 2 = nesouhlasím, 3 = spíše nesouhlasím, 4 hvězdičky = ani souhlasím, ani nesouhlasím, 5 = spíše souhlasím, 6 = souhlasím, 7 hvězdiček = rozhodně souhlasím

☆☆☆☆☆☆ / 7

Můj rodinný život zasahuje do mých pracovních povinností, jako je příchod včas do práce, plnění každodenních úkolů a práce přesčas.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = rozhodně nesouhlasím, 2 = nesouhlasím, 3 = spíše nesouhlasím, 4 hvězdičky = ani souhlasím, ani nesouhlasím, 5 = spíše souhlasím, 6 = souhlasím, 7 hvězdiček = rozhodně souhlasím

☆☆☆☆☆☆ / 7

Nároky mé rodiny narušují mou schopnost vykonávat pracovní povinnosti.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = rozhodně nesouhlasím, 2 = nesouhlasím, 3 = spíše nesouhlasím, 4 hvězdičky = ani souhlasím, ani nesouhlasím, 5 = spíše souhlasím, 6 = souhlasím, 7 hvězdiček = rozhodně souhlasím

☆☆☆☆☆☆☆☆ / 7

Často navštěvuji své přátele a známé.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = rozhodně nesouhlasím, 2 = nesouhlasím, 3 = spíše nesouhlasím, 4 hvězdičky = spíše souhlasím, 5 = souhlasím, 6 hvězdiček = rozhodně souhlasím

☆☆☆☆☆☆☆☆ / 6

Kvůli své práci nemám vůbec volný čas.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = rozhodně nesouhlasím, 2 = nesouhlasím, 3 = spíše nesouhlasím, 4 hvězdičky = spíše souhlasím, 5 = souhlasím, 6 hvězdiček = rozhodně souhlasím

☆☆☆☆☆☆☆☆ / 6

Kvůli své práci zanedbávám svou rodinu nebo přátele.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = rozhodně nesouhlasím, 2 = nesouhlasím, 3 = spíše nesouhlasím, 4 hvězdičky = spíše souhlasím, 5 = souhlasím, 6 hvězdiček = rozhodně souhlasím

☆☆☆☆☆☆☆☆ / 6

Mám dost času na své přátele.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = rozhodně nesouhlasím, 2 = nesouhlasím, 3 = spíše nesouhlasím, 4 hvězdičky = spíše souhlasím, 5 = souhlasím, 6 hvězdiček = rozhodně souhlasím

☆☆☆☆☆☆☆☆ / 6

Ve svém volném čase se stále zabývám svými pracovními povinnostmi.

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = rozhodně nesouhlasím, 2 = nesouhlasím, 3 = spíše nesouhlasím, 4 hvězdičky = spíše souhlasím, 5 = souhlasím, 6 hvězdiček = rozhodně souhlasím

☆☆☆☆☆☆☆☆ / 6

Mám dost času na svou rodinu (partnera, rodiče, děti...).

Nápověda k otázce: 1 hvězdička = rozhodně nesouhlasím, 2 = nesouhlasím, 3 = spíše nesouhlasím, 4 hvězdičky = spíše souhlasím, 5 = souhlasím, 6 hvězdiček = rozhodně souhlasím

☆☆☆☆☆☆☆☆ / 6

Anotace: Tato diplomová práce pojednává o problematice resilience a rovnováhy osobního a pracovního života a zkoumá vliv míry resilience na rovnováhu osobního a pracovního života u matek s dětmi do 15 let věku. V teoretické části jsou uvedena základní témata, jako je rodina a role v rodině, resilience, koncept work-life balance a konflikt mezi jednotlivými životními oblastmi. Tyto termíny jsou nezbytnou součástí pro porozumění celému výzkumu. Empirická část seznamuje s výzkumným souborem, který je tvořen 126 ženami, formou použitých metod, s průběhem výzkumu a na závěr také s výsledky výzkumu. Empirickou část uzavírá diskuzní kapitola, která kriticky nahlíží na provedený výzkum a v závěru je zde uvedeno stručné doporučení pro navazující práci.

Klíčová slova: konflikt rolí, matky, resilience, role v rodině, work-life balance

Abstract: This thesis discusses the topic of resilience and balance between personal and work life and the influence of resilience on the balance of work and personal life among mothers of children under the age of 15. The theoretical part of this thesis introduces basic themes like family and roles within a family, the concept of work-life balance and the conflicts between different areas of life. These topics are essential for understanding the whole study. The empirical part of this thesis introduces the research sample, consisting of 126 women, the methods used, the course of the study itself and the results. The empirical part is then closed with a discussion that offers a critical look at this study and a recommendation for further research.

Key words: role conflict, mothers, resilience, roles within family, work-life balance

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

| | |
|--|--|
| Jméno a příjmení autora/ky: | Simona Faberová |
| Studijní program: | NMgr. |
| Studijní obor: | Psychologie |
| Název práce: | Vliv míry resilience na rovnováhu osobního a pracovního života u matek s dětmi do 15 let |
| Počet stran (bez příloh): | 74 |
| Celkový počet stran příloh: | 6 |
| Počet titulů české literatury a pramenů: | 39 |
| Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: | 55 |
| Počet internetových odkazů: | 7 |
| Vedoucí práce: | PhDr. Iva Šolcová Ph.D. |
| Rok dokončení práce: | 2014 |

Evidenční list knihovny

Souhlasím s tím, aby má diplomová práce byla využívána ke studijním účelům.

V Praze, dne:.....

.....

Uživatelka potvrzuje svým podpisem, že pokud tuto diplomovou práci využijí ve své práci, uvedou ji v seznamu literatury a budou ji řádně citovat jako jakýkoliv jiný pramen:

| Jméno, příjmení | Adresa | Datum | Podpis |
|-----------------|--------|-------|--------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce na Pražské vysoké škole psychosociálních studií

Jméno a příjmení studentky: Simona Faberová

Obor studia: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Název práce: Vliv míry resilience na rovnováhu osobního a pracovního života u matek s dětmi do 15 let

Vedoucí/oponent* práce: Iva Šolcová

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 68

Počet stránek příloh: 6

Počet titulů v seznamu literatury:

| | | | | |
|-----|---|---|---|---|
| 0** | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----|---|---|---|---|

Výběr tématu

Závažnost tématu

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

Oborová příslušnost tématu

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

Originalita tématu a jeho zpracování

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | x | | |
|--|--|---|--|--|

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | x | | |
|--|--|---|--|--|

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

Využití výzkumných empirických metod

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

Využití praktických zkušeností

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

Naplnění cílů práce

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Návaznost kapitol a subkapitol

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | x | | |
|--|--|---|--|--|

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Abstrakt by měl postihnout, jaké výsledky jsou v práci prezentovány, a ne popisovat její strukturu.
Autorka měla možná více upozornit na to, že pracuje s cizími normami.
Autorka měla v diskusi možná více zvážit historický kontext svého tématu: zaměstnanost žen je u nás vysoká od 50. let minulého století, takže již několik generací žen se s problémem vyváženosti rodiny a práce muselo vyrovnávat. Pověštinou měly k dispozici příklad svých matek.
Poznámky na okraj: V češtině máme směrodatnou odchylku (ne standardní). Gail M. Wagnildová je žena.

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Při formulaci tématu práce, jejích cílů, výběru výzkumného souboru a metod si autorka počínala samostatně a kompetentně. Pro zpracování svých dat zvolila vhodné statistické postupy a jejich výsledky adekvátně interpretovala. Teoretická část práce obsahuje současné poznatky a čerpá z nejvýznamnějších světových i místních pramenů. V empirické části je srozumitelně (možná až příliš stručně) popsáno, jak autorka postupovala a došla ke svým výsledkům. Autorka rovněž nepominula možné limity své studie.

Práce má samozřejmě nedostatky, které odpovídají zatím ještě menší zkušenosti autorky s realizací a psaním výzkumné studie. Některé jsem naznačila výše.

Autorka jednoznačně prokázala, že dovede samostatně tvůrčím způsobem zpracovat vybrané téma. Práci doporučuji k obhajobě a navrhuji klasifikovat jako výbornou.

Doporučení k obhajobě: doporučuji/nedoporučuji*

Navrhovaná klasifikace: výborný

Datum, podpis:
8. září 2014,



*

nehodící se, škrtněte

**Posudek oponenta diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Bc. Simona Faberová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Vliv míry resilience na rovnováhu osobního a pracovního života u matek s dětmi do 15 let

Vedoucí práce: PhDr. Iva Šolcová Ph.D.

Oponent práce: Mgr. Jan Jakub Zlámaný, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 74

Počet stránek příloh: 6

Počet titulů v seznamu literatury: 101

| | | | | |
|-----|---|---|---|---|
| 0** | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----|---|---|---|---|

Výběr tématu

Závažnost tématu

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 1 | | | | |
|---|--|--|--|--|

Oborová přiléhavost tématu

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 1 | | | | |
|---|--|--|--|--|

Originalita tématu a jeho zpracování

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 1 | | | | |
|---|--|--|--|--|

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 1 | | | | |
|---|--|--|--|--|

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 1 | | | | |
|---|--|--|--|--|

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 1 | | | | |
|---|--|--|--|--|

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 1 | | | | |
|---|--|--|--|--|

Využití výzkumných empirických metod

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 1 | | | | |
|---|--|--|--|--|

Využití praktických zkušeností

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 1 | | | | |
|---|--|--|--|--|

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 1 | | | | |
|---|--|--|--|--|

Naplnění cílů práce

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 1 | | | | |
|---|--|--|--|--|

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 1 | | | | |
|---|--|--|--|--|

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Návaznost kapitol a subkapitol

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | 1 | | | |
|--|---|--|--|--|

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | 1 | | | |
|--|---|--|--|--|

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | 1 | | | |
|--|---|--|--|--|

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Otázka k obhajobě:

Dokázala by autorka formulovat hypotézu pro další výzkum? Např. proč byla míra resilience u rozvedených žen a žen žijících v trvalém svazku mírně zvýšená?

Jaký by navrhla design takového výzkumu?

Předkládaná práce splňuje nároky kladené na magisterskou práci. Autorka ve své diplomové práci popisuje koncept resilience a zkoumá míru rovnováhy mezi pracovním a osobním životem matek s dětmi do 15 let. Kolegyně se pouští do tématu, které můžeme považovat za velmi přínosné a v souladu se studovaným oborem.

Z formálního hlediska autorka v teoretické části prokázala schopnost práce s odbornou literaturou a systematického shromažďování informací o daném tématu. V empirické části pro svůj výzkumný cíl použila kvantitativní výzkumnou metodologii. Autorka je stylisticky zdatná a v teoretické části popisuje všechny podstatné fenomény a pojmy spojené se studovanou problematikou. Prokazuje schopnost teoretického zakotvení výzkumné části práce. V empirické části své práce prokazuje schopnost aplikovat kvantitativní výzkumnou metodologii, sbírat data pomocí dotazníku sdružujících škálu resilience, škálu konfliktu práce-rodina a škálu rovnováhy životních oblastí vlastní standardizace, systematicky kategorizovat data a srozumitelně je interpretovat. V práci neshledávám **vážné** obsahové či formální nedostatky. **Práci hodnotím jako výbornou a doporučuji ji k obhajobě.**

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Za největší přínos práce, považuji odvahu autorky pustit se do poměrně komplikovaného tématu a integrovat poznatky z psychologické teorie s dovedným použitím nástrojů z oblasti výzkumné metodologie. Jako velmi badatelsky slibná se jeví hypotéza o rozdílech míry resilience u matek žijících v různém rodinném stavu.

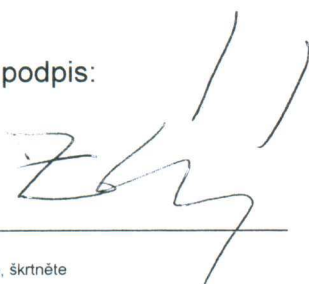
Nedostatky formální a obsahové:

Je na škodu, že autorka neprovedla předvýzkum na menším vzorku, kde by mohla identifikovat badatelsky zajímavou stopu objevenou v části výzkumu o rozdílech míry resilience u matek v různém rodinném stavu. Předpokládám, že výzkum musel být již takto velmi pracný a neumožnil se tomuto nálezu více věnovat. Toto však již přesahuje nároky kladené na diplomovou práci. Doporučuji autorce se tomuto tématu věnovat ve své další vědecké práci. Viz otázka k obhajobě.

Navrhovaná klasifikace: **výborně**

Doporučení k obhajobě: doporučuji*

Datum, podpis:



* nehodící se, škrtněte