

# Vliv mateřství na sebepoznání a rozvoj osobnosti matek

Bc. Miroslava Juráková

---

Diplomová práce  
2010



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2009/2010

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Miroslava JURÁKOVÁ**

Studijní program: **N 7501 Pedagogika**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Vliv mateřství na sebepoznání a rozvoj osobnosti matek**

Zásady pro vypracování:

**Analýza literárních pramenů a zpracování teoretických východisek.**

**Příprava výzkumu, výběr a charakteristika výzkumného souboru.**

**Provedení kvalitativně orientovaného výzkumu.**

**Zpracování a vyhodnocení výsledků výzkumu.**

**Přijetí odpovídajících závěrů.**

**Doporučení pro praxi.**

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**HÁNÁKOVÁ, P., HECZKOVÁ, L., KALIVODOVÁ, E. ed. V bludném kruhu: mateřství a vychovatelství jako paradoxy modernity. Praha: SLON, 2006. ISBN 80-86429-49-0.**  
**KOHOUTEK, R. Poznávání a utváření osobnosti. Brno: CERM, 2001. ISBN 80-7204-200-9.**  
**KUNEŠ, D. Sebepoznání. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-541-7.**  
**ŠVAŘÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.**

Vedoucí diplomové práce:

**Mgr. Helena Řeháčková**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce:

**14. ledna 2010**

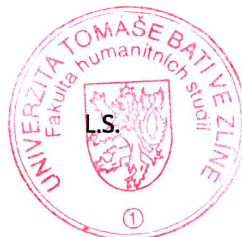
Termín odevzdání diplomové práce:

**30. dubna 2010**

Ve Zlíně dne 14. ledna 2010



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.  
*děkan*



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.  
*vedoucí katedry*

## PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby 1);
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 2);
- podle § 60 3) odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 3) odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 19.4.2010 .....

 .....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:  
(1) Vysoká škola nevydělčně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.



(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídně k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## **ABSTRAKT**

Diplomová práce je věnována vlivu mateřství na sebepoznání a rozvoj osobnosti matek. Teoretické základy práce obsahují problematiku psychologie osobnosti, jáského systému, sebepoznání a psychologických aspektů mateřství a rodičovství. Na teoretická východiska navazuje praktická část. Jejím cílem bylo prozkoumat a popsat vliv mateřství na sebepoznání a rozvoj osobnosti matek. Praktická část práce je kvalitativně orientovaná.

Klíčová slova:

Osobnost, rozvoj osobnosti, jáský systém, sebepoznání, mateřství.

## **ABSTRACT**

The thesis is focused on the influence of maternity upon self-knowledge and development of the mothers' personalities. The theoretical bases of the work contain the problems of the psychology of the personality, self-system, self-knowledge and psychological aspects of maternity and parenthood. The theoretical bases are connected with the practical part. It's aim was to research and describe the influence of maternity upon mothers self-knowledge and development of their personalities. The practical part is oriented qualitatively.

Keywords:

Personality, development of personality, self-system, self-knowledge, maternity.

## Poděkování

Za odborné vedení, inspiraci a cenné rady děkuji vedoucí diplomové práce paní Mgr. Heleně Řeháčkové.

# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>10</b>
<b>I</b>	<b>TEORETICKÁ ČÁST ..... 12</b>
<b>1</b>	<b>PSYCHOLOGICKÁ CHARAKTERISTIKA OSOBNOSTI ..... 13</b>
1.1	VÝVOJ A ZMĚNA OSOBNOSTI ..... 13
1.1.1	Determinanty vývoje osobnosti..... 14
1.1.2	Rozvoj osobnosti pod vlivem životních událostí ..... 14
1.2	VLASTNOSTI OSOBNOSTI ..... 15
1.2.1	Temperamentové vlastnosti osobnosti ..... 16
1.2.2	Motivační vlastnosti osobnosti..... 16
1.2.3	Schopnostní vlastnosti osobnosti ..... 17
1.3	MOŽNOSTI POZNÁVÁNÍ OSOBNOSTI ..... 17
<b>2</b>	<b>SEBEPOZNÁNÍ JAKO SCHOPNOST REFLEXE VLASTNÍ OSOBNOSTI A JEHO PŘÍNOS..... 19</b>
2.1	STRUKTURA JÁSTVÍ VE VZTAHU K SEBEPOZNÁNÍ..... 19
2.1.1	Kognitivní složka jáství..... 20
2.1.2	Emocionální složka jáství ..... 20
2.1.3	Konativní složka jáství..... 21
2.2	TEORETICKÉ ZÁKLADY SEBEPOZNÁNÍ ..... 22
2.2.1	Definice sebepoznání ..... 22
2.2.2	Vývojový aspekt sebepoznání..... 22
2.2.3	Oblasti sebepoznání ..... 23
2.3	PRAKTICKÉ SEBEPOZNÁNÍ ..... 24
2.3.1	Imaginace jako zdroj sebepoznání ..... 26
2.3.2	Práce se sny jako psychoterapeutická metoda i zdroj sebepoznání ..... 27
<b>3</b>	<b>MATEŘSTVÍ JAKO ŽIVOTNÍ UDÁLOST A JEHO ASPEKTY ..... 29</b>
3.1	TEORETICKÉ ZÁKLADY RODINNÉ PROBLEMATIKY VE VZTAHU K RODIČOVSTVÍ ..... 29
3.2	ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA RODIČOVSKÉ ROLE A JEJÍ SOUVISLOSTI..... 31
3.3	VLIV MATEŘSTVÍ NA PSYCHIKU ŽENY..... 32
<b>II</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST ..... 36</b>
<b>4</b>	<b>DESIGN VÝZKUMU..... 37</b>
4.1	VÝZKUMNÝ PROBLÉM ..... 37
4.2	VÝZKUMNÝ VZOREK ..... 37
4.3	CÍL VÝZKUMU ..... 38
4.4	VÝZKUMNÉ OTÁZKY ..... 39
4.5	METODY SBĚRU DAT ..... 39
4.5.1	Grafická projektivní metoda ..... 39
4.5.2	Polostrukturovaný rozhovor..... 40
4.5.3	Sebereflektivní deník ..... 41

4.6	FIXACE ZÍSKANÝCH DAT.....	41
4.7	METODA ANALÝZY KVALITATIVNÍCH DAT .....	42
4.8	ZPŮSOB PREZENTACE VÝSLEDKŮ KVALITATIVNÍ ANALÝZY.....	42
4.9	REALIZOVANÝ VÝZKUM K TÉMATU PRÁCE.....	43
<b>5</b>	<b>PREZENTACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU .....</b>	<b>44</b>
5.1	ZÁKLADNÍ INFORMACE O RESPONDENTKÁCH .....	44
5.2	KATEGORIZOVANÝ ZÁZNAM KÓDŮ .....	46
5.3	PROMĚNY VNÍMÁNÍ SEBESYSTÉMU ŽENY V MATEŘSTVÍ .....	51
5.3.1	Vnímání sebesystému před a v průběhu mateřství.....	51
5.3.2	Další vlivy na sebesystém matek .....	55
5.3.3	Sebepoznání v mateřství .....	56
5.4	ROZVOJ EMOCÍ MATEK .....	56
5.5	ROZVOJ VLASTNOSTNÍ STRUKTURY ŽENY V MATEŘSTVÍ .....	59
5.5.1	Temperamentové vlastnosti matek.....	60
5.5.2	Motivační vlastnosti matek .....	60
5.5.3	Schopnostní vlastnosti matek .....	63
5.6	ROZVOJ OSOBNOSTI RESPONDENTEK V MATEŘSTVÍ.....	64
5.6.1	Interpersonální rozvoj v mateřství .....	65
5.7	PRAKTICKÉ SEBEPOZNÁNÍ VE VZTAHU ROZVOJI OSOBNOSTI RESPONDENTEK .....	68
5.7.1	Seberefektivní deník jako nástroj sebepoznání a rozvoje osobnosti respondentek .....	68
5.7.2	Sny respondentek jako zdroj sebepoznání a možného rozvoje.....	69
5.8	VLIV MATEŘSTVÍ NA SEBEPOZNÁNÍ A ROZVOJ OSOBNOSTI MATEK: ZÁVĚRY A SHRNUTÍ .....	71
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>76</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>77</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>81</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>82</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>83</b>

## ÚVOD

Tématem diplomové práce je vliv mateřství na sebepoznání a rozvoj osobnosti matek. Problematika mateřství se pro mne osobně stala výzvou. Informací o mateřství samotném je velké množství. Jedná se především o populárně naučné publikace a časopisy o průběhu těhotenství, porodu, péče o dítě, a to většinou z pohledu biologie, fyziologie ženy a dítěte. Dále jsou tyto informační zdroje plné komerčních sdělení. Méně však se již můžeme setkat s popisem, jak vlastně mateřství působí na osobnost ženy, tedy s interpretací psychologických aspektů mateřství. Psychika ženy-matky bývá zmiňována sekundárně spíše v souvislosti s hormonálními změnami, které jsou typické pro období těhotenství a po porodu. Zájem o psychiku ženy je také patrný v oblasti prožívání těhotenství a porodu. Pak jako by se pozornost přesunula z matky na dítě a informací psychologického rázu ubývá. Cílem práce není hodnotit, nakolik jsou dostupné informace o mateřství pro ženy prospěšné, nakolik jsou validní a zda jsou či nejsou ovlivněny trendy a komercí. Cílem práce je informace o psychologických aspektech mateřství obohatit o poznatky, které lze považovat za odborné a validizované a které vychází z analýzy výpovědí samotných matek.

Teoretická část práce má tři kapitoly. První kapitola obsahuje problematiku psychologie osobnosti, kde je teoreticky obhájen fakt, že osobnost jedince není neměnná a rozvíjí se i v kontextu životních událostí. Dále jsou zde v souvislosti s psychologií osobnosti charakterizovány vlastnosti osobnosti, protože ty jsou prostředkem k popisu osobnosti jedince. Druhá kapitola se týká teoretických základů sebepoznání jako kognitivního aspektu sebe systému jedince. Kapitola je zakončena teorií praktického sebepoznání, které úzce souvisí s rozvojem osobnosti člověka. Mateřství a rodičovství je věnována třetí kapitola práce. Jejím obsahem jsou teoretické základy rodiny, do kontextu je zasazena problematika rodičovství a je zde charakterizována rodičovská role. Je nutné zmínit, že informace v této kapitole jsou výběrové ve vztahu ke zvolenému výzkumnému problému. To znamená, že se zde nevyskytuje problematika např. pozdního rodičovství, sociálně patologických jevů v rodině s malým dítětem, ekonomiky rodiny a genderové aspekty. Zejména v závěru teoretické části, který je věnován psychice ženy v mateřství, se vychází z charakteru výzkumného vzorku, tedy nejsou rozvedeny patologické aspekty mateřství. Třetí kapitola je uzavřena obecným tvrzením, že mateřství má vliv na sebepoznání a rozvoj osobnosti.

Na teoretická východiska navazuje kvalitativně orientovaná praktická část, jejímž cílem je popsat teoreticky přiznaný vliv mateřství na osobnost matek. Výzkum je zaměřen na dva

základní psychologické aspekty. Prvním je sebepoznání v mateřství a druhým je rozvoj osobnosti matek vlivem mateřství. Výsledky výzkumu vznikly zejména na základě kvalitativní analýzy rozhovorů s matkami, sebereflektivních deníků matek a analýzy projektivní metody imaginativního charakteru.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**



## 1 PSYCHOLOGICKÁ CHARAKTERISTIKA OSOBNOSTI

Problematika psychologie osobnosti je široká a je velmi těžké obsáhnout a zvolit ta nejdůležitější teoretická východiska. Prioritou není co nejstručnější, obecný vhled do celé psychologie osobnosti, ale výběr a stručná charakteristika základních teoretických aspektů, které v sobě odráží fakt, že osobnost je otevřený, dynamický systém, který reaguje na prostředí, jím dané podmínky a životní situace a pod jejich vlivem se utváří. Osobnost člověka je determinována také biologicky a vykazuje jistou stabilitu, ale s ohledem na téma práce je teoretických východisek o biologických základech lidské psychiky v práci méně.

Chceme-li definovat pojem osobnost, nevyhneme se určitým úskalím. Říčan (2007) upozorňuje na mnohoznačnost slova osobnost. Za důležitější však, než definování samotného pojmu, považuje rozlišování významů, ve kterých se pojem osobnost v psychologii užívá. V této souvislosti uvádí tři možné významy pojmu osobnost, a to za prvé jako tzv. *hodnotící pojem*, který je častý v běžné řeči a postihuje zvláštnosti jedince, především v pozitivním směru. Jako druhý význam slova osobnost chápe pojímání *psychické individuality osobnosti*, kdy osobností rozumíme odlišnost osob od jiných, zejména od jedinců stejného věku a kultury. Třetí, Říčánem uváděný význam, je osobnost jako *architektura či struktura celku psychiky*, kdy zkoumání jedince v tomto smyslu přirovnává ke zkoumání anatomie a fyziologie lidského organismu. Jde tedy podle něho o rozčlenění duševna na relativně samostatné celky, objasnění funkcí a integrované souhry těchto složek.

Ve vztahu k této práci je nejpříhodnější druhé pojetí pojmu osobnosti. Snahou je totiž postihnout vnímání vlastního sebeobrazu, tedy individuality jedince. S přihlédnutím k těmto aspektům lze volit i mezi definicemi osobnosti. Pro účely práce je vystižné následné vymezení: „*Osobnost je konkrétní člověk formující se v přírodních, historických a společenských podmínkách a procházející svou individuální životní vývojovou cestou*“ (Kohoutek, 2002, s. 49).

### 1.1 Vývoj a změna osobnosti

Osobnost jedince není neměnná a rozvíjí se v souvislosti s individuálními životními kontexty. Smékal (2002) v tomto ohledu poukazuje na fakt, že psychologové se neshodují v názorech na možnosti změny osobnosti. Uvádí, že někteří odborníci zastávají názor pouze možnosti rozvinout u člověka jisté kompenzační mechanismy určitých „nedostatků“ osobnosti. Přesto Smékal tuto polemiku doplňuje slovy: „...*nikdo nepochybuje o tom, že*

*vývoj, přechody z jedné vývojové fáze do další, rozvoj duševní poruchy, stejně jako přehodnocení vztahu k nějaké situaci či vlastním názorům a mnoho dalších vnitřních událostí jsou změny, k nimž v průběhu života dochází zcela přirozeně.*“ (Smékal, 2002, s. 406).

### 1.1.1 Determinanty vývoje osobnosti

Psychický vývoj člověka je ovlivněn aspekty, které lze chápat z pohledu dvou základních teorií. Tyto teorie zmiňuje Kohoutek (2002). Jedná se o teorie biologizující, podle nichž duševní vývoj probíhá podle předem daných dispozic a teorie sociologizující, které považují za nejpodstatnějšího činitele psychického vývoje vliv sociálního prostředí. Říčan (2004) determinaci duševního vývoje zajímavě popisuje na základě tzv. hybných sil duševního vývoje. Řadí mezi ně biologické hybné síly, sociální hybné síly a jako třetí hybnou sílu vývoje označuje osobnost jedince. Říčan tak zdůrazňuje bio-psycho-sociální determinaci duševního vývoje a dodává, že jednotlivé typy hybných sil se navzájem kombinují.

### 1.1.2 Rozvoj osobnosti pod vlivem životních událostí

Pojmy růst, rozvoj osobnosti či změna osobnosti jsou v odborné literatuře natolik volně pojímány, že přesné vymezení je prakticky nemožné.

Hughes a Youngson (2009) také popisují, že v literatuře je užívání pojmů rozvoj osobnosti a růst osobnosti matoucí. Význam rozvoje osobnosti podle nich souvisí např. s pojmy sebeuvědomění a změna osobních návyků. Udávají tři hlavní znaky rozvoje osobnosti. Prvním znakem je připravenost a vůle jedince více si uvědomovat své vlastní já. Druhým je snaha porozumět druhému člověku, tzn. jeho já. A posledním znakem je připravenost a vůle jedince zkoumat a pokoušet se riskovat nebo čelit strachu.

Celoživotním duševním vývojem jedince se zabývá biodromální psychologie, do které dle Říčana (2004) pronikl pojem **osobního růstu** či **zrání osobnosti**. „*Tento pojem bývá chápán dosti volně jako moudrost, nesobeckost, vyspělá hodnotová orientace, kulturnost, schopnost snášet zklamání a bolest. Podle řady autorů má člověk růst či zrát po celý život.*“ (Říčan, 2004, s. 51).

Z hlediska zkoumání vývoje jedince se zabýváme jeho životní dráhou. Zjišťujeme, jak se osobnost v jednotlivých obdobích svého života zákonitě mění a také získáváme klíč k postihnutí zvláštností projevů jedince na bázi změn v systému osobnost-čas-situace. Životní dráhou rozumíme soubor po sobě jdoucích prožitků a činů individua, které jsou podmíněny vnějšími příčinami a jsou ovlivňovány vnitřními podmínkami (Smékal, 2002).

Smékal (2002) ve své publikaci životní dráhu dále popisuje jako zvládání vývojových úkolů a překonání vývojových krizí. Přičemž dodává, že pojem „vývojová krize“ neznamena vždy patologický jev. Krize popisuje jako body obratu na životní dráze, protože jsou navozeny významnou životní událostí. Rozebírá také konkrétní kritická období ženy, mezi která řadí právě mateřství. Mikšík (2003) k dané problematice rozvoje osobnosti dodává, že životní kontexty mohou v závislosti na své povaze „stimulovat další psychický rozvoj osobnosti (podněcovat proces obohacení, utváření, rozvíjení či přestavby vnitřního světa osobnosti).“ (Mikšík, 2003, s. 163).

## 1.2 Vlastnosti osobnosti

Prostředkem k popisu osobnosti jsou tzv. psychické vlastnosti osobnosti nebo rysy osobnosti. Podle Nakonečného (2009) je užívání termínů psychických vlastností a rysů klíčovým aspektem psychologie osobnosti aplikované v praxi, protože jde o odhalování duševních zvláštností jedince, o jeho individuální psychologickou charakteristiku.

Existují dvě pojetí rysů osobnosti. V prvním pojetí jsou rysy vyjádřením relativně stálých způsobů chování, které můžeme u jedince pozorovat. V pojetí druhém rysy rozumíme předpoklady k určitým způsobům chování. V prvním pojetí mají tedy rysy popisný charakter a ve druhém případě jde o vysvětlující pojmy (Nakonečný, 2009).

Mikšík (2003) vlastnosti osobnosti rozčleňuje do tří následujících substruktur:

1. Vlastnosti osobnosti, které determinují způsoby a formy projevů, zejména způsob, jak se jedinec vyrovnává s novými životními podmínkami a situacemi. Do této skupiny patří **povahové vlastnosti osobnosti**, obecněji označované jako „**temperament**“.
2. Vlastnosti osobnosti, které postihují zaměřenost, obsah, směr interakcí jedince. Tedy jeho postoje, soustavu zájmů, potřeb, soustavu vztahů k realitě i k sobě samému. Souhrnně se jedná o **substrukturu motivačních vlastností osobnosti**.
3. Vlastnosti osobnosti, které charakterizují potenciál a předpoklady jedince v oblasti realizace činností, výkonnosti a jednání. Jedná se o **substrukturu schopnostních vlastností osobnosti**.

Mikšíkovo členění je v práci uváděno pro jeho komplexnost, která nám umožňuje postihnout vlastnosti osobnosti jedince, tedy osobnost v celé její šíři. V další části podkapitoly bude popsán stručný teoretický rámec zmiňovaných substruktur vlastností osobnosti.

### 1.2.1 Temperamentové vlastnosti osobnosti

Temperamentem rozumíme psychologické charakteristiky osobnosti, které jsou vrozené (dědičné), je u nich možné rozpoznat biologický základ a týkají se formální (stylistické, průběhové, dynamické), nikoli obsahové stránky chování a prožívání (Blatný, Plháková, 2003).

Podle Šimíčkové-Čížkové (2008) temperament určuje povahu jedince, konkrétně zvláštnosti struktury a dynamiky, intenzity a způsobu prožívání a dává dané osobnosti specifické zabarvení. Autorka dále vymezuje čtyři základní vlastnosti temperamentu. První vlastností temperamentu je podle ní citlivost-racionalita. Hlavní úlohu zde hraje převaha jednotlivých faktorů. U jedince mohou převažovat citově zabarvené prožitky nebo racionální uvažování. Další udávanou vlastností temperamentu je emoční senzitivita, jde o snadné podléhání emocím v opozici s emoční stálostí a vyrovnaností. Extrémní forma této vlastnosti se nazývá emoční labilita. Charakteristikou temperamentu je také emoční modalita, jež určuje pohyb v pásmu mezi veselostí a smutkem. Poslední vlastností temperamentu je emoční dynamika a tempo, které vyjadřují rychlost střídání emočních stavů.

### 1.2.2 Motivační vlastnosti osobnosti

Motivy jsou funkční prvky osobnosti, které určují směr a intenzitu chování jedince. Jedná se o psychologické příčiny, důvody, proč se daný jedinec chová tímto způsobem. Základní formou motivů jsou **potřeby** a z nich se další formy motivů odvíjí. Motivy lze různě třídit. Je možné je rozdělit do dvou skupin na biogenní nebo fyziologické motivy, představující fyziologické potřeby organismu, a na skupinu sociogenních či psychogenních motivů, kterou tvoří potřeby vycházející z existence člověka jako společenské bytosti. Příkladem sociogenních motivů může být potřeba výkonu, kompetence i opory aj. (Nakonečný, 2009).

Do struktury a dynamiky motivačních tendencí spadají i **zájmy**. Šimíčková-Čížková (2008) popisuje zájem jako zvláštní formu motivů, motivační sílu, která člověka přiměje k tomu, aby se zaměřoval na určité předměty, vyhledával je či, je získával a dosahoval naplnění z činnosti, jež je s nimi spojená. Kohoutek (2002) dodává, že zájmy jsou hodnotami, jež uspokojují určitou potřebu jedince.

O motivačních vlastnostech se hovoří jako o zaměřenosti člověka. Zaměřenost člověka vychází i z jeho postojů a hodnot. **Hodnoty a postoje** mají tedy své postavení ve struktuře motivace. Vysvětlení těchto pojmů a zároveň naznačení vztahů mezi nimi přináší ve své

publikaci Hayesová (2000). Uvádí, že postoje jsou hodnotící, tedy vyjadřují pocity ve vztahu k určité záležitosti. Hodnotami však rozumíme poměrně stále osobní předpoklady, které tvoří základ postojů. Postoje autorka třídí do tří dimenzí. *Dimenze kognitivní* je tvořena názory a myšlenkami, které člověk má o daném předmětu. *Emocionální dimenze* je dána tím, co člověk cítí k předmětu postoje. *Konativní* nebo *behaviorální dimenze* se týká sklonů k chování ve vztahu k předmětu postoje. Definice postojů se následně liší dle toho, kterou dimenzi vyzvedávají. Musil (2005) jako zdroje postojů uvádí specifické zkušenosti člověka, sociální komunikaci, modely člověka čili napodobování a identifikaci, a také institucionální faktory např. náboženské, politické aj.

S motivací souvisí také **cíle**. Cíle dává do souvislosti s hodnotami Křivohlavý (2006, s. 36) následujícími slovy: „*Na jedné straně je to cíl, který dává všemu, co k jeho dosažení směřuje, kladnou hodnotu, a na druhé straně jsou to hodnoty, které ovlivňují volbu cílů.*“

### 1.2.3 Schopnostní vlastnosti osobnosti

Schopnosti jsou vlastnosti osobnosti, které ovlivňují úspěšnou realizaci činností jedince z pohledu kvality, kvantity, času i výkonnosti. Není možné schopnosti redukovat jen na oblast intelektu, vnímání či motoriky, je nutné rozlišovat i oblast citovou a volní. Schopnosti jsou z 60-80% zděděné, ale lze je rozvíjet činností (Kohoutek, 2002).

Není přesně stanoveno a známo, jak schopnosti vznikají. Podle Smékala (2002) se stále více autorů kloní k tomu, že schopnosti se vytváří na základě vloh, které jsou dány geneticky a také prenatálními vlivy. Dále dodává, že tyto vlohy řada vědců dělí na vlohy pro abstrakci, vlohy senzoričké, vlohy motorické a někteří vyčleňují i kategorii vloh pro sociální podněty a obsahy.

## 1.3 Možnosti poznávání osobnosti

Teoretické poznatky, které tvoří první kapitolu práce, vychází ze dvou psychologických oborů, a to psychologie osobnosti a biodromální psychologie. Psychologie osobnosti a biodromální psychologie mají odlišnou podstatu svého metodologického základu. Říčan vidí (2007) základ psychologie osobnosti ve zkoumání toho, co je stálé a co nám umožňuje predikovat prožívání a jednání jedince. Jedná se o statickou stránku osobnosti. V případě biodromální psychologie, která zkoumá vývojové a jiné změny, hovoříme o dynamické stránce osobnosti.

Poznávací metody v psychologii dělíme na tzv. *badatelské* (výzkumné), kdy výzkumník přichází s novými poznatky, a na metody *diagnostické*, které odhalují duševní stránku osobnosti z pohledu normality a abnormality. Rozlišujeme dva nejdůležitější výzkumné přístupy, prvním je přístup *longitudinální* tedy dlouhodobý způsob sledování a *transverzální* neboli příčný, průřezový způsob, který zachycuje současný stav psychiky jedince. Transverzální přístup je blízký právě diagnostickým šetřením psychiky. Poznávací (diagnostické) metody dále dělíme do tří skupin na metody *subjektivní*, *objektivní* a *projekční* (Kohoutek, 2002).

Mezi objektivní metody řadíme např. soustavné pozorování. Subjektivními a projekčními metodami se budeme částečně zabývat v souvislosti s praktickým sebepoznáním v další kapitole a v praktické části práce.

Vhodně zvolené poznávací metody nám tedy umožní osobnost určitým způsobem postihnout a popsat. Osobnost lze popisovat dvěma následujícími rozdílnými přístupy, které uvádí ve své publikaci Šnýdrová (2008):

1. **Idiografický přístup**, který je typický pro biografické a charakterové studie, fenomenologické popisy i beletrie. Cílem je pojmout jedince intuitivně a postihnout jeho individualitu.
2. **Nomotetický přístup** se prostřednictvím pozorování maximálního počtu osob snaží přijít s typickými vlastnostmi a zákonitými výpověďmi, kdy je cílem popsat a odlišit chování člověka. Volíme ho při empirickém výzkumu osobnosti.

Rozdíly mezi idiografickým a nomotetickým přístupem Šnýdrová (2008) vidí v tom, že první přístup bere člověka jako jedinečného a popisuje ho prostřednictvím velkého množství znaků, kdežto druhý přístup hledá obecnosti a prioritní je pro něj typologie znaků.

Pro práci je tedy, na základě výše popsaného, typický idiografický přístup, kdy poznatky budou zjišťovány subjektivními metodami a projekční metodou, se záměrem postihnout individualitu jedince.

## 2 SEBEPOZNÁNÍ JAKO SCHOPNOST REFLEXE VLASTNÍ OSOBNOSTI A JEHO PŘÍNOS

Základními pilíři diplomové práce jsou tři ústřední témata. Prvním je osobnost člověka, konkrétně rozvoj osobnosti, druhým je sebepoznání a třetím mateřství. Rozvojem osobnosti se zabývala první kapitola v souvislosti s vývojem a charakteristikou osobnosti. Pochoopení a znalost substruktur vlastností osobnosti nám umožní sledovat jejich možný rozvoj. Prostředkem daného zkoumání vlastního rozvoje se stává právě druhé ústřední téma práce čili sebepoznání. Sebepoznání Kříž (2005) považuje za celoživotní proces. Jeho rozvoj probíhá v kontextu vývojových změn a životních událostí, mezi které bezpochyby patří i mateřství.

### 2.1 Struktura jáství ve vztahu k sebepoznání

Většina odborníků z oboru psychologie se ve svých publikacích nějakým způsobem dotýká základních aspektů jáského systému, což umožňuje čtenáři nástin a pochopení souvislostí mezi konkrétními složkami osobnosti, kterými se autoři dále zabývají. Pro pochopení souvislostí mezi sebepoznáním a jáským systémem si nyní uvedme základní teoretická východiska. Obvyklý úzus mezi odborníky je, že pojem jáský systém je možné zaměnit s pojmem sebesystém.

„Já“ (jáství) je specifickým rysem osobnosti, jedná se o vědomí vlastního já. „Já“ se vyvíjí v interakci se světem, na základě zobecnění zkušeností, na základě reakcí a hodnocení okolí. Všechny tyto informace člověk prožívá, rozumově zpracovává a hodnotí (Švingalová, 2006).

Běžné členění jáské struktury uvádí Smékal (2002), když popisuje čtyři následující kategorie „já“. Tou první je *reálné já*, jež je prezentací obsahu a struktury sebepojetí. Další kategorii tvoří *vnímané já*, což je souhrn toho, jak se vnímáme v kontextu daných situací. *Ideální já* postihuje jedincovu představu o tom, jaký by chtěl být a jako poslední Smékal uvádí tzv. *prezentované já*. Tedy způsob, jak se člověk prezentuje před druhými v návaznosti na tom, jak chce být jimi vnímán.

Člověka je možné postihnout z hlediska tří sfér, tj. sféry kognitivní, afektivní a konativní. Z tohoto pohledu je možné nahlížet i přímo na jáskou strukturu a následně pak k jednotlivým sférám přiřadit další důležité subsystemy osobnosti člověka. Tento způsob členění umožňuje zařadit problematiku sebepoznání a seberozvoje do struktury jáství a zároveň

logické koncipování dalších teoretických východisek práce. Složky jáské struktury z tohoto pohledu uvádí Farková (2008, s. 97) následovně:

**kognitivní složka** → sebeuvědomování, sebepoznání

**emocionální složka** → sebepojetí, sebehodnocení

**konativní složka (součinnostní)** → seberozvíjení, seberealizace

### 2.1.1 Kognitivní složka jáství

Blatný, Plháková (2003) popisují kognitivní složku „já“ jako organizovaný souhrn veškerých znalostí o sobě. Kognitivní složka vztahu člověka k sobě samému je tvořena sebeuvědoměním a sebepoznáním. Přičemž **sebeuznání** Kohoutek (2001) vymezuje jako poznávací složku sebepojetí, tedy představy o sobě samém. **Sebeuvědomění** podle Grulicha (in Kohoutek, 2001) je spontánní životní názor, utvářený dle vlastních zkušeností, moudrosti, tradic, sociálního styku a sociální komunikace prostřednictvím každodenního vědomí.

### 2.1.2 Emocionální složka jáství

Farková (2008) do emocionální složky jáství řadí **sebeuzjetí** a sebehodnocení. V psychologickém slovníku Hartla, Hartlové (2009) je sebeuzjetí (self-concept) jednoduše vymezeno jako představa o sobě, tedy o tom, jak člověk na sebe pohlíží. Blatný, Plháková (2003) uvádí hlediska, ze kterých psychologie sebeuzjetí posuzuje. Jedná se o hledisko utváření sebeuzjetí, dále lze na sebeuzjetí pohlízet jako na výsledek procesu sebeuvědomění jedince a z pohledu funkcí sebeuzjetí jako psychického regulátoru chování. Tato tři hlediska do jisté míry postihují právě podstatu sebeuzjetí jako integrujícího prvku osobnosti, který je formován a dopomáhá k dosažení rovnováhy i za využití svých obranných mechanismů. Kříž (2005) vymezuje sebeuzjetí jako způsob, kterým se jedinec vnímá ve svých reálných současných možnostech, v tom, jak působí na své okolí, a ve svých možnostech budoucích. Sebeuzjetí tak podle něj úzce souvisí s úrovní sebepoznání, jelikož ovlivňuje momentální chování i ambice, které si jedinec vytváří. Z toho plyne, že sebepoznání není možné chápat pouze jako prostou kognici svého já, ale je nutné si uvědomit i jeho důležitost v systému motivů, cílů a hodnot. Dále se ke vztahu sebeuzjetí a sebepoznání vyjadřuje Kohoutek (2001), když upozorňuje na fakt, že tyto dva pojmy bývají zaměňovány. Sebeuzjetí a sebepoznání nelze ztotožnit. *„Jejich vzájemný vztah je dialektický. Utváření sebeuzjetí je závislé na adekvátnosti sebepoznání a konstituované sebeuzjetí zpětně působí na*



*sebezpoznání. Příliš rigidní sebezpojetí přitom adekvátnímu sebezpoznání brání.*“ (Kohoutek, 2001, s. 173).

Dalším významným aspektem emocionální složky jáství je **sebehodnocení**. Blatný, Plháková (2003) považují sebehodnocení za duševní reprezentaci emočního vztahu k sobě sama, neboli obrazu o sobě z pohledu vlastní dostatečnosti. Tento obraz o sobě samém se může dle nich vztahovat k různým oblastem např. sociální, morální i výkonové sféře. Nakonečný (2009) zmiňuje také zdroje sebehodnocení, za které považuje nejen vnímání vlastních schopností a úspěchů, ale také reflexe reakcí sociálního okolí vůči danému jedinci prostřednictvím tzv. sociální zpětné vazby. Sebehodnocení se personologové věnují ve svých souhrnných publikacích více nežli samotnému sebezpoznání. Sebezpoznání bývá následně zmiňováno jako předpoklad adekvátního sebehodnocení, seberozvoje či sebevýchovy. Sebehodnocení jako emocionální složka ega ovlivňuje tedy složku konativní a závisí na složce kognitivní. Podle Smékala (2002) ústřední roli v rámci sebehodnocení sehrává sebeúcta. Kříž (2005, s. 11) sebeúctu vymezuje následovně: „*Sebeúcta je víra člověka v sebe sama. Je to přesvědčení, že je kladně přijímán druhými lidmi, že dobře zvládá své úkoly. Patří sem i dobré mínění o svých duševních a fyzických schopnostech a vlastním tělesném vzhledu.*“

### 2.1.3 Konativní složka jáství

Podle Brehma a Kassina (1980 in Blatný, Plháková, 2003) je konativní složka jáství označována také jako motivační nebo široce jako behaviorální. Na základě stanovené osnovy v rámci konativní složky jáství vymezíme pojmy seberozvíjení a seberealizace. Pojem **seberozvíjení** má k tématu práce blíže, protože je věnována problematice rozvoje osobnosti. V odborné literatuře se můžeme setkat i s pojmem sebevýchova. Kohoutek (1998) považuje seberozvíjení za širší pojem nežli sebevýchovu. Seberozvíjení podle něj zahrnuje např. způsob utváření rodinného života, účast na vytváření společenských hodnot, ale také je zaměřeno na formování vlastního nitra. Také dodává, že čím vyšší je míra sebezpoznání, tím lépe probíhá adaptace člověka neboli jeho rozvoj. **Seberealizací** Farková (2008) rozumí vnější projev já, který je prostředkem k vlastnímu uskutečnění, sebe-potvrzení. Člověk volí svůj vlastní směr v souladu s podmínkami, které má.

Macek (2008) konativní složku jáského systému zastřešuje pojmem **seberegulace**. Tuto složku chápe ve smyslu připravenosti osoby jednat určitým způsobem, jenž se odvíjí od

sebepojetí a sebehodnocení. Zde je patrné, jak se jednotlivé aspekty jáského systému pro-  
línají a jak náročné je tuto hypotetickou strukturu osobnosti teoreticky postihnout.

## 2.2 Teoretické základy sebepoznání

Odborníci, kteří se věnují problematice sebepoznání, upozorňují na fakt, že sebepoznání  
není stav, nýbrž proces. Kuneš (2009) konkrétně popisuje, že jde o proces aktivní, kdy je-  
dinec hledá a objevuje sebe sama. Vymežeme tedy teoreticky charakter procesu sebepozná-  
ní.

### 2.2.1 Definice sebepoznání

Sebepoznání ve své publikaci definuje Kříž (2005, s. 10) následovně: „*Sebepoznání je při-  
jímání nových informací o sobě a jejich vědomé začleňování do sebepojetí.*“ Dále dodává,  
že bez tohoto vědomého začleňování by nabyté informace nebyly přínosné a nedošlo by  
k praktickému obohacení osobnosti. Sebepoznání definuje za pomoci vztahu k sebepojetí  
také Kohoutek (2001): „*Sebepoznání je poznávací složkou sebepojetí (individuálního já),  
představy či obrazu o sobě samém. Je to kognitivní aspekt vztahu člověka k sobě.*“ (Kohou-  
tek, 2001, s. 174).

### 2.2.2 Vývojový aspekt sebepoznání

Vývojové hledisko sebepoznání souvisí s vývojem jáského systému, který ovlivňuje to, jak  
se díváme sami na sebe, jak se hodnotíme, prožíváme a co konáme.

Nejdříve se u dítěte vyvíjí vědomí tzv. tělového já. Prostřednictvím integrace pocitů  
z vnějšku i nitra těla dochází k prožívání vědomí vlastní fyzické odlišnosti od okolí a dítě  
se z okolí postupně vyděluje. Na základě této reflexe vzniká uvědomění si tzv. tělového  
schématu neboli obrazu vlastního těla. Uvědomované tělové schéma sehrává důležitou roli  
také později v dospívání, kdy u jedince opět vzrůstá zájem o vlastní tělo. U dítěte se vyvíjí  
také vědomí tzv. sociálního já. Jedinec si uvědomuje svoji jedinečnost a identitu na základě  
sociální zkušenosti a sebereflexe (Buchtová a kol., 2003). Nakonečný (2004) doplňuje, že  
tělové a sociální já tvoří základ obrazu sebe sama.

Podle Vágnerové (2004) má na rozvoj sebepoznání vliv i působení rodiny. Prostřednictvím  
verbálních sdělení od ostatních si dítě začíná uvědomovat, že má určité vlastnosti stářejšího  
charakteru. Jde o sociální kontext vývoje jáského systému a sebepoznání.

V dospělosti je završen proces nezáměrného poznávání, člověk se začíná vnímat celistvěji. Vytváří si obraz o svých vlastnostech, schopnostech, různorodosti chování v uceleném sebesystému. Přesto v průběhu života přichází řada situací, které člověka přimějí daný obraz korigovat a doplňovat (Kuneš, 2009).

### 2.2.3 Oblasti sebepoznání

Mezi odborníky je možné nalézt různá pojetí a popis oblastí, na které se můžeme při sebepoznávání zaměřit a využít je jako zdroj cenných informací o sobě. Kuneš (2009) při sebepoznávání vychází ze tří základních oblastí. První oblast nazývá *vnější svět*. Z této oblasti je možné získávat informace od různých sociálních skupin, jejichž jsme součástí, z našeho okolí a prostřednictvím jevů, které nás obklopují. Tyto vnější faktory a naše reakce na ně, jsou výchozími poznatky pro sebepoznání. Další oblastí je tzv. *vnitřní svět*. Jedná se o prožívání jedince. Ústřední problematikou se zde stává způsob zpracování informací, jak daný jedinec přemýšlí, jak se rozhoduje, čím je ovlivněn apod. Významnou roli v těchto oblastech mají také emoce a jejich vliv na nás. Důležitá je i naše tělová složka. Třetí oblast, na níž je možné se zacílit, je tzv. *přechodová oblast*. Nachází se na pomezí mezi vnitřním a vnějším světem. Jsou to složky chování, komunikace a do jisté míry také tělesné charakteristiky. Tyto složky umožní jedinci výměnu informací mezi naší psychikou a okolním světem. Všechny tři oblasti jsou propojeny, dochází mezi nimi k výměně informací a zaměřili se na jednu z nich, zjistíme souvislosti mezi těmi zbývajícími.

Další pohled na oblast sebepoznání, konkrétně na poznání duševna, nám přináší model psychiky člověka rozdělené do čtyř kvadrantů. Rozlišujeme kvadrant otevřený, skrytý, slepý a neznámý. Toto pojetí se nazývá „okénko JOHARI“ autorů Josepha Lufta a Harryho Ischema.

Tab. 1: Johari okénko (in Kohoutek, 2002, s. 111)

	vím já	nevím já
vědí druzí	Otevřený (např. extravertovanost)	slepý (např. zvýšený neuroticismus)
nevědí druzí	skrytý (např. narkomanie)	neznámý (např. zvýšený psychotismus)

*Otevřený* kvadrant *Johari okénka* je dán tím, co o sobě daný člověk ví a co o něm vědí i ostatní. *Skrytý* kvadrant je část duševna, která je známa pouze danému jedinci, uvědomuje si ji pouze on sám, nikoliv druzí lidé. *Slepý* kvadrant jsou naopak ty aspekty psychiky, které o jedinci vědí ostatní, ale pro něj jsou neznámé. *Neznámý* kvadrant je tvořen tím, co o jedinci neví ani jedna z těchto dvou stran, tedy ani on ani druzí lidé. V případě, že se snažíme o prohlubování sebepoznání a adekvátně přijímáme informace, které nám zrcadlí naše okolí, dochází ke zmenšování slepého a neznámého kvadrantu našeho duševna (Kohoutek, 2002).

Téma sebepoznání a sebepojetí obsahuje také Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání jako součást tzv. osobnostní a sociální výchovy. Obsah sebepoznání v rámci rozpracování metodiky pro tento předmět přináší ve své publikaci Valenta (2003, s. 20) a rozlišuje zde oblasti sebepoznání následovně<sup>1</sup>:

- sebepoznání v oblasti vztahu k vlastnímu tělu
- sebepoznání v oblasti vlastností
- sebepoznání v oblasti prožívání
- sebepoznání v oblasti učebních stylů
- sebepoznání v oblasti hodnot a postojů
- sebepoznání v oblasti chování, činností a dovedností
- sebepoznání z hlediska osobní historie
- sebepoznání v oblasti celkového sebeobrazu
- osobnost a proměny osobnosti v čase, možnosti jejího poznávání a ovlivnění

### 2.3 Praktické sebepoznání

Podkapitola věnovaná praktickému sebepoznání je velmi úzce spjata s praktickou částí práce. Tato analyzuje vnímání sebesystému a rozvoj osobnosti matek, užívá tudíž metod praktického sebepoznání. Tyto metody jsou přímo zaměřeny na jedince, musí vycházet se zájmu dozvědět se o sobě informace a pracovat s nimi pro svůj prospěch. Takové informa-

---

<sup>1</sup> Přestože se praktická část zabývá dospělými jedinci nikoliv žáky základních škol, popsané členění je příhodné i pro tuto práci. Členění je inspirující pro praxi a umožňuje vnímat problematiku sebepoznání z mnoha úhlů, které jsou osobnosti člověka imanentní.

ce jsou pak prospěšné i pro výzkumníka, jelikož do utváření jejich obsahu nezasahuje takovou měrou a osobnost se pak může projevit více spontánně.

K sebepoznání je podle Kuneše (2009) zapotřebí dvou základních nástrojů a těmi jsou vnímání a pozornost. Bez vnímání a pozornosti bychom jen těžko mohli postihnout své vlastní já a následně rozvíjet svou vlastní osobnost. S praktickým sebepoznáním souvisí pojem **sebereflexe**. Macek (2008) schopnost sebereflexe pojímá jako psychickou charakteristiku, jež obsahuje vědomé sebepoznávání, sebehodnocení a seberegulaci. Kříž (2005) o sebereflexi píše jako o zdroji sebepoznání, kdy reflektujeme zážitky z každodenního života a konfrontujeme je s běžnými i mimořádnými událostmi. Za druhý zdroj sebepoznání považuje informace, které nám poskytuje naše okolí.

Odborníci se shodují na souvislosti sebepoznání s rozvojem osobnosti. Sebeoznání je předstupněm k tomu, abychom na sobě mohli efektivně pracovat a dávat si do souvislosti své jednání v určitých situacích. Jaké aspekty je třeba poznávat, aby mohlo dojít k seberozvoji, popisuje Lipczinsky a Boerner (2008, s. 14) následovně: „*Chceme-li se o sobě co nejvíce dozvědět, chceme-li na sobě pracovat a měnit se, v první řadě si musíme udělat jasno o tom, jaké vlastnosti jsou pro nás příznačné, na co jsme zvyklí, jaké máme zlovyky, co nám dělá velké problémy, jaké máme priority a tak dále.*“

Míček (1984, s. 142-143) uvádí a popisuje ve své publikaci tyto **metody sebepoznání a sebehodnocení**:

- a) Registrace vlastního chování, kterou člověk provádí pravidelně. Považuje ji za nejčastější a nejjednodušší. Podstatou metody je registrace plnění úkolů, které si dáváme např. sport, úklid.
- b) Reflexe (úvaha a rozbor vlastního jednání) často uplatňovaná po různých citových konfliktech. Jedinec se nemusí omezit pouze na konstatování, může situaci i rozebrat, hledat příčiny i nápravu. Díky pravidelné psané reflexi může jedinec objektivizovat své problémy a vytvořit si tak předpoklady k lepšímu řešení různých situací.
- c) Psaní deníku je také pomůckou k sebepoznání a sebevýchovy. Zájem o psaní deníku však podle Míčka (1984) z důvodu uspěchanosti doby klesá.

- d) Pozorování vlastních emocí a afektů, které se spíše osvědčuje u pozorování při výbuchu hněvu, vzteku. Méně je tato metoda úspěšná u strachu trémy apod., kde si jedinec sice danou emoci uvědomuje, ale jen díky uvědomění tyto emoce nezmizí.
- e) Sebepozorování zaměřené na některé fyziologické procesy. Přínosné je zejména pozorovat průběh svého dýchání, což přinese většinou uklidnění.
- f) Využití přátel jako zdroje informací o sobě samém. Přátelé se stávají zprostředkovateli zpětné vazby s okolím.

Míček (1984) se v rámci metod sebepoznávání velmi okrajově zmiňuje o deníku. V případě, že hovoříme o seberefektivním deníku, logicky dochází k propojení výše uvedené reflexe, kterou je možno obohatit o také zmiňovanou registraci vlastního chování. Kohoutek (2001) považuje deníky za pomůcku pro sebevýchovu, kdy pravidelně registrujeme vlastní prožívání, jednání i chování, provádíme pravidelnou sebereflexi, sebehodnocení a sebekritiku. Deníky by měly podle Kohoutka (2001) také obsahovat dlouhodobé úkoly, které si jedinec dal, úvahy o sobě, o sebepoznání, sebekritice, sebehodnocení, o vlivu prostředí na utváření jeho osobnosti, úvahy o smyslu života, svých pocitech apod.

### 2.3.1 Imaginace jako zdroj sebepoznání

Imaginace je další z možností, jak porozumět sobě samému.<sup>2</sup> Jde o základní princip lidského zpracování informací a emocí, který vychází z naší více či méně vědomé představitosti a fantazie. Imaginace je také předpokladem tvořivé práce našeho uvažování. Při imaginaci se člověk setkává s „jinou stránkou“ sebe sama. Aktivní imaginace je metoda, se kterou v psychoterapii přišel Carl Gustav Jung. Jde o oživení našich vnitřních obrazů, aktivizaci hlubinné vrstvy našeho psyché, vše se děje při bdělém já. Podle Junga je to metoda, kdy jedinec analyzuje své nevědomí, ale také přitom samotné nevědomí může být prostředkem analýzy sebesystému jedince. Imaginaci užívají prakticky všechny terapeutické směry, vždy se totiž pracuje se vzpomínkami, očekáváními, obavami či nadějemi, což jsou imaginativní schopnosti. Pokud s těmito aspekty pracujeme, vytváříme jisté obrazy a ná-

---

<sup>2</sup> Prvků aktivní imaginace je využito v praktické části práce. Konkrétní přístup k imaginaci, který je ve výzkumu aplikován, bude popsán v designu výzkumu.

sledně můžeme pracovat na obraze člověka o sobě samém i na obraze světa. S obrazy je možné nakládat různými způsoby, je možné si o nic ve skupinách vyprávět, namalovat je, napsat, zinscenovat jako psychodrama (Kast, 1999).

Imaginace má mnohostranné funkce. Je prostředkem úniku, tvůrčí aktivity i kompenzace. Člověk díky ní může spatřovat svoji minulost i možnou budoucnost. Imaginace se účastní sebereflexe, rozjímání i našich přání. Obecné představy jedince přechází k pojmům. Důležitým a využitelným aspektem imaginace je projekce tj. promítnutí duševních stavů člověka. Analýza individuální imaginace se pak stává významným psychodiagnostickým vodítkem (Nakonečný, 2004).

### 2.3.2 Práce se sny jako psychotherapeutická metoda i zdroj sebepoznání

V současné době se můžeme v odborné psychotherapeutické literatuře setkat s využitím snů jako zdroje informací o klientovi, na kterém je možno dále stavět v jeho prospěch.

Práce se sny klienta může být v psychotherapii velkým přínosem.<sup>3</sup> Práci se sny je možné provádět na základě různých modelových přístupů, které vytvářejí zkušení psychotherapeuti. Podle Heffernanové (2008) sen člověka informuje o tom, co se kolem něj děje a dává mu možnost řešit problém dříve, než by se stal kritickým. Dále uvádí, že sen může poukázat na skrytou stránku problému, jeho povahu, příčinu i možné řešení. Považuje sny za léčivé z důvodu jejich citového náboje. Montague Ullman (in Heffernanová, 2008, s. 223) rozeznává pět uzdravujících aspektů snů:

1. Sny přináší informaci o současném duševním stavu jedince.
2. Sny nás informují o naší minulosti, která má vztah k současné problémové situaci.
3. Sny předkládají informace, které jsou pravdivé a objektivní, bez zaujetí.
4. Sny ukazují, jak jsou vztahy k blízkým osobám ovlivněny stavem naší psychiky.

---

<sup>3</sup> Vzhledem k tomu, že doplňkovým tématem empirické části se stala také problematika snu jako možného zdroje sebepoznání jedince, stručně je tato oblast vymezena i v teoretické části. Problematika práce se sny je však natolik obsáhlá a složitá, že k její analýze ani popisu nelze přistupovat povrchně. Jde tedy o stručný inspirativní podnět pro možnost rozpracování v jiných odborných pracích.

5. Sny jsou expresivní a nutí nás k objektivnímu pohledu na sebe, k upřímnosti, pravdivosti a řešení problému.

Terapeuti všech orientací mohou produktivně pracovat se sny v dlouhodobé i krátkodobé terapii. Sny jsou důležité a reflektují naše současné konflikty. Ukazuje se jako důležité, aby byli terapeuti na práci se sny svých klientů připraveni. Práce na snu může být přínosná i v případě, že jde o první učení se práci se sny, zvláště pokud jde o sny opakující se či jinak výrazné. O přínosu můžeme mluvit také v případě, že má jednatel při své samostatné práci se sny jisté těžkosti při nalézání významu daného snu. Když se někdo pokouší porozumět sám sobě, je podpora druhé osoby, zvláště zkušeného terapeuta, neocenitelná (Hill, 2009).



### 3 MATEŘSTVÍ JAKO ŽIVOTNÍ UDÁLOST A JEHO ASPEKTY

Vstup do manželství a založení rodiny je událost, která je obvykle spojena se stádiem mladší dospělosti člověka. U žen jsou v tomto období uspokojovány mateřské instinkty. Přichází role rodičovská - role otce a matky, která je rolí nejen novou, ale také rolí náročnou. Pro partnery se mění jejich dosavadní způsob života (Kuric, 2001).

#### 3.1 Teoretické základy rodinné problematiky ve vztahu k rodičovství

Rodina je systém, který není vývojově neměnný. Změny v rodinném systému jsou ovlivněny mnohými faktory, z nichž významný je faktor lidský. Člověk tyto změny nejen způsobuje, ale zároveň je jimi ovlivňován. Tyto změny ovlivňují rozvoj osobnosti všech členů rodiny a také samotné prožívání rodičovství. Popišme si nyní některá teoretická východiska rodinného systému z pohledu sociální pedagogiky, konkrétně znaky současné rodiny.

Mezi znaky současné rodiny můžeme řadit demokratizaci uvnitř rodiny. Díky ní muž ztratil svou výhradní dominanci, žena získala nová práva a začala se podílet na úkolech, které v minulosti byly spojovány pouze s muži. V současné době můžeme mluvit spíše o komplementaritě rodičovských rolí, kdy rodiče vytváří partnerský vztah. Izolovanost rodiny před vnější společností je také znakem současné rodiny, který pramení ze snahy o únik před dnešním přetechnizovaným, uspěchaným světem do možného rodinného klidu. Dalším znakem je fakt, že současná rodina je dvoukariérového typu. Není možné opomenout také vysokou rozvodovost, která k soudobé rodinné problematice bohužel rovněž patří. Neméně výrazným rysem je diferencovanost rodin podle socioekonomické úrovně (Kraus, 2008).

Kraus (1998 in Kraus, 2008) píše také, že se dnešní rodina zmenšuje, žije více osamělých osob v jedné domácnosti, je také více osamělých žen s dětmi. Rodina pak ztrácí možnost ukotvení v širších společenských vazbách. Jako příznačný aspekt rodinného soužití udává také dezintegraci. Dezintegrace pramení z úbytku času, který rodina tráví společně, sdílí své zážitky aj. Rodiče jsou v dnešní době také více pracovně zatíženi a časově zaneprázdněni.

Rodinu je možné pojímat na základě různých přístupů. Pro psychologii se jeví jako velmi přínosný tzv. systémový přístup, který umožňuje rodinnou problematiku vnímat komplexně. Každý rodinný systém se skládá z určitých subsystémů. Sobotková (2001) za nejpodstatnější považuje manželský subsystém, subsystém rodič-dítě a sourozenecký subsystém. Manželský subsystém má podle ní ústřední roli a je základní, dalo by se říci výchozí. Sub-

system rodič-dítě dle Sobotkové (2001) vzniká těhotenstvím ženy a následný příchod dítěte je velkou životní zkušeností. Popisuje, že jde o zkušenost radostnou, ale zároveň je zde možný vznik krizí, kdy problémy v daném subsystému způsobují instabilitu rodiny. Subsystémy jsou propojené a ve vzájemné interakci.<sup>4</sup>

Pokud chceme popsat některé významné aspekty rodinného života a dát je do časových souvislostí, často se v odborné literatuře setkáváme s pojmem **životní cyklus rodiny**. Plaňava (2000) užívá pojem životní cyklus rodiny, avšak upozorňuje, že je možné se setkat s dalšími synonymy např. životní dráha rodiny, rodinný životní cyklus, fáze soužití rodiny a další. Podle Plaňavy jsou to právě změny v rodině a manželství, které daný cyklus tvoří. Je také nutné označit, o jaké změny jde, jak se projevují, jaké jsou jejich zdroje a jak je možné je časově ohraničit. Dále dodává, že podnětem k těmto změnám jsou nejčastěji děti. Jedná se o příchod dětí, jejich odchod z domova a mezi tím jejich růst a vývoj. Přejít z jedné vývojové etapy do druhé je tedy spojen s určitou událostí. Z nich nejvýznamnější je vzhledem k tématu této práce rodičovství. Počet etap a jejich názvy nejsou u všech autorů jednotné. Významný fakt popisuje Možný (2006, s. 146): „*Ač období aktivního rodičovství zaujímá jen dvě anebo tři z všeobecně rozlišovaných sedmi či osmi fází vývojového cyklu rodiny, od narození prvního dítěte zůstává rodičovství organizačním principem životního cyklu rodiny.*“

Rodina se při plnění svých funkcí vyznačuje sumou aktivit, které se více či méně opakují např. nákup, úklid, intimita, rekreace aj. Tyto aktivity se odehrávají v určitém situačním kontextu. Situační kontext se mění v závislosti na významných událostech, které mají předvídatelný (normativní) či paranormativní charakter. Za situaci normativního charakteru, která ovlivňuje rodinný situační kontext, považujeme mimo jiné i příchod dítěte do rodiny (Plaňava, 2000).

---

<sup>4</sup> Práce je zaměřena zejména na druhý uvedený subsystém a jeho vliv na ženu. Z výchozího textu je však patrné, že v praktické části nelze opomenout i manželský kontext, aby výzkumníkovi neunikly veškeré souvislosti, ve kterých se jedinec popisuje. Dané subsystémy nelze a ani není vhodné izolovat, protože by to znamenalo ztrátu holistického přístupu vnímání k jedinečnosti člověka.

Přestože je rodičovství událost normativního charakteru, může s sebou přinést i události paranormativní. Narození dítěte je dokonce dle Matouška (1997) možné považovat za období tzv. první manželské krize, jelikož rodina je v zátěžové situaci. Dodává, že zamilovanost ztrácí na intenzitě, partnera vidíme realisticky a jeho nedostatky začínají působit rušivě.

### 3.2 Základní charakteristika rodičovské role a její souvislosti

Význam rodinného cyklu zmiňuje také Tuček (2000, s. 67) následujícími slovy: „*Rodinný cyklus vlastně představuje neustálé předávání a přebírání přesně definovaných rolí různými členy rodiny, kteří jsou k jejich výkonu „určení“, ale i uchování tradic a stereotypů za předpokladu biologické reprodukce rodiny.*“ Pokud vyjdeme z Tučkových slov, rodinný cyklus neznamená jen soubor po sobě jdoucích událostí, ale také s událostmi související role, které člověk získá. Jednou z významných rolí, kterými se budeme dále zabývat, je role rodičovská.

Možný (2006) pokládá rodičovství za zřejmě nejvýznamnější přechod v životě člověka, který není jedinci usnadněn ani faktem, že o něm má možnost samostatně rozhodovat.

Přechod k rodičovství je silně ovlivněn vnějšími vlivy. Jak popisuje Vágnerová (2000), je standardně očekáváno, že mladý člověk vstoupí do manželství a bude mít děti. Jde podle ní o sociální normu. Alice Rossiová (in Možný, 2006) také popisuje, že se jedná o velký kulturní tlak, který je vyvíjen zejména vůči ženě. Dodává, že celoživotně bezdětná žena se ve společnosti setkává s nevyřčenou, ale existující otázkou, zda nechce či nemůže mít děti, nebo nikdo nechce dítě právě s ní. Zde se dotýkáme problematiky dobrovolné nebo nedobrovolné bezdětnosti, která je velmi aktuální a zasloužila by si zájem v rámci samostatné odborné práce.

Dále je jedinec k rodičovství motivován i vnitřními stimuly. Matějček a Langmeier (1986) uvádí psychologické tendence, které člověka motivují k tomu „mít“ či „nemít dítě“. Tyto psychologické tendence jsou podle nich prostředkem k uspokojování psychických potřeb jedince. Je tedy možné následovně popsat psychické potřeby a k nim argumenty hovořící ve prospěch rodičovství podle Matějčka a Langmeiera (1986):

1. Potřeba stimulace – dítě vnáší do života rodičů plno impulsů, rodiče nemají nouzi o radosti i smutky.

2. Potřeba smysluplného světa (učení) – dítě rodičům přináší nové zkušenosti a poznatky, umožňuje jim vnitřní růst a zrání do životní moudrosti.
3. Potřeba životní jistoty (citové vztahy) – dítě lásku nejen přijímá, ale také ji vrací. Tento vztah je významnou záštitou životní bezpečnosti.
4. Potřeba identity (naše já, společenská hodnota) – dítě přináší rodičům společenskou hodnotu i hodnost.
5. Potřeba otevřené budoucnosti – s dětmi pokračuje další generace, biologický a tvořivý vklad jedince.

Rodičovskou roli považujeme za důležitou součást identity dospělého člověka, která je sociálně vysoce ceněna. Zejména je ceněna role mateřská. Od rodiče je očekáváno přijetí zodpovědnosti a emoční zájem o dítě. Tato role je silně asymetrická, protože rodičovská moc nad dítětem je velká. Další významnou charakteristikou této role je, že ve srovnání s jinými je nevratná. V případě, že se jedinec stane rodičem, zůstává jím navždy. Dítě je zprostředkovatelem specifické vazby mezi dvěma partnery, stává se totiž jejich společným potomkem. Posledním výrazným znakem rodičovské role je, že si vynucuje velkou změnu životního stylu (Vágnerová, 2000).

Naplňování rodičovské role, její zvládnání a představy o ní jsou ovlivněny různými faktory. Vágnerová (2000) mezi tyto faktory řadí aktuální životní standard, tradiční očekávání společnosti, která nejsou vývojově neměnná. Za další faktor ovlivňující pojetí rodičovské role považuje individuální specifické zkušenosti partnerů z jejich dětství s rodičovskými vzory. A jako poslední faktor uvádí aktuální postoj obou partnerů k rodičovství, soubor jejich vlastních představ, jaký by měl rodič být a jak by se měl chovat.

### **3.3 Vliv mateřství na psychiku ženy**

Na psychiku jedince a její rozvoj působí mnoho faktorů. Jednotlivé faktory od sebe nelze jednoznačně oddělit, jelikož osobnost je utvářena v bio-psycho-sociálním kontextu. Mateřství je velmi obsáhlá problematika, podle Phoenix, Woollet, Lloyd (1991 in Sobotková, 2001, s. 121) zahrnuje čtyři následující skupiny aspektů:

1. biologické aspekty mateřství (početí, těhotenství, porod aj.)
2. psychologické aspekty mateřství (identita matky, změna sebepojetí)

3. interpersonální aspekty mateřství (vztahy k partnerovi, dětem, rodičům, příbuzným, přátelům)
4. sociokulturní aspekty mateřství (pozice matek ve společnosti, ekonomické a sociální souvislosti mateřství)

Diplomová práce je zaměřena na sebepoznání a rozvoj osobnosti matek, tedy na psychologické aspekty mateřství. Psychiku ženy však ovlivňují všechny čtyři skupiny daných faktorů. Pokusme se o stručnou charakteristiku zmiňovaných aspektů mateřství s ohledem na psychologický ráz práce.

S mateřstvím a identitou jedince souvisí významný Eriksonův pojem, tzv. *generativita*. Konkrétně se jedná o naplnění potřeby generativity. Podle Langmeiera a Krejčířové (1998) generativita zahrnuje potřebu pečovat o někoho, kdo je na daném jedinci závislý a kdo ho absolutně potřebuje. Opět je možné se odkazovat na vnitřní, psychické motivy k rodičovství, které byly zmíněny.

Psychika ženy je ovlivněna již samotným těhotenstvím. „*Těhotenství představuje jednu z vývojových krizí v životě ženy, tj. období výrazných změn, kdy se osoba nachází mezi tím, čím byla, a tím, čím se má stát.*“ (Roztočil a kol., 2001, s. 94).

U ženy v průběhu těhotenství i po narození dítěte dochází k **vývoji mateřské identity**. Fáze, při které matka přebírá mateřskou úlohu, je tvořena několika procesy. Ty mají za cíl pomoci ženě vypořádat se se zmiňovanou vývojovou krizí, která s těhotenstvím souvisí. Jako první proces je možné uvést tzv. *imitaci*, kdy se žena snaží o napodobování chování osob, které v této roli jsou či byly. Dále sem patří *hraní rolí*, kdy si žena předem zkouší novou roli v konkrétních situacích. Dochází i k *fantaziím* o vlastnostech dítěte. Žena také vnímá osoby ve svém okolí v hledané roli, pak hovoříme o *introjekci*. Následně si představuje sebe sama v dané roli, následuje tedy *projekce*. Po projekci si žena vytvoří postoj k danému způsobu chování a dochází k *akceptaci* či *negaci* (Roztočil a kol., 2001).

Nyní se budeme blíže věnovat porodu a období bezprostředně po narození dítěte. Říčan (2004) o porodu prvního dítěte píše jako o nejdůležitější události v životě ženy, v případě, je-li žena na mateřství psychicky zralá. Špaňhelová (2003) udává, že mezi nejčastější pocity ženy po porodu patří radost, štěstí, blaženost, úleva, euforie, únava, touha spát či odpočívat nebo také apatie. Matky jsou dle autorky rády, že je dítě na světě, pocity však mohou být ambivalentní, což je podle ní normální v souvislosti s vyčerpáním z porodu.

V poporodním období je žena vystavena velkým hormonálním vlivům a novým nárokům. Po počáteční fázi přívalu pozitivních emocí se proto může poměrně často vyskytovat třetí až čtvrtý den po porodu tzv. *baby-blues*. Žena je střídavě plačtivá i euforická, hůře se soustředí, intenzivněji prožívá nebo má bolesti hlavy. Toto období trvá obvykle několik dnů (Aperio o. s. a kol., 2006).

Kojenecké období je u dítěte plné rychlých vývojových změn, které žena pozoruje a radostně prožívá. Po prvním měsíci si žena zvyká na společné soužití s dítětem, na jinou organizaci dne i na fakt, že nemá tolik času na sebe a své záliby. Toto období je také zátěžové, žena se cítí unavená a nevyspalá. V jejím prožívání se mohou vyskytnout i negativní emoce jako je nervozita, podrážděnost, vztek. V batolecím období dítěte má žena možnost větší „volnosti“, často se vrací ke svým koníčkům. Je důležité, aby žena myslela na sebe, své potřeby, zdokonalování se a také ventilování svých emocí (Špaňhelová, 2003).

Mateřství je bezesporu pro ženu také zátěžovou situací. Říčan (2004) mateřství označuje jako velkou zkoušku osobní zralosti ženy, ale také jako novou příležitost.

Pohled na mateřskou roli a psychiku matky byl v minulém režimu víceméně jasně vymezen. Tento fakt blíže rozvádí a potvrzuje Bílek (2006). Popisuje, že obraz ženy v budovatelské kultuře odrážel její ženskost jen v případě, pokud chtěl oslovit určitou cílovou skupinu při nábořech, výzvách k volbám aj. Nebo v případě, že bylo potřeba poukázat na funkce, které žena z pohledu režimu nejlépe zastane. Doplňuje, že v ideologickém utváření obrazu ženy v budovatelské kultuře bylo potlačováno hned několik funkcí – funkce mateřská, funkce rodinná, funkce partnerské příslušnosti a funkce jedinečnosti. „*Podstatná je žena jako typ, žena jako funkce, tj. žena ve vztazích k jiným lidem, ke společnosti. Jedinečnost ženy jako bytosti se jeví jako nezajímavá či nehodná zaznamenávání.*“ (Bílek, 2006, s. 251). Jistě není možné paušalizovat to, jak jsou sebesystém a osobnost ženy utvářeny v důsledku jejího mateřství. Jedinečnost každého individua je nepopíratelná a je zdrojem informací nejen pro odborníky z psychologie, ale i z jiných pomáhajících profesí.

Univerzálním pojmáním emocí matek se zabývá ve své publikaci Badinter (1998). Tato odborná publikace reaguje na často slýchávaný mýtus, který chápe mateřskou lásku jako nevyhnutelný instinkt. Konstatuje, že lidé si mnohdy představují, že mateřské chování je možné předvídat stejně jako fyziologický a biologický základ plození dítěte, těhotenství a porod. Na základě pohledu do dějin mateřského chování až po současnost Badinter (1998) popsala, že se nesešla s žádným univerzálním chováním matky. Podle ní je naopak mož-

né vypozerovat velkou pestrost mateřských citů, které závisí na osobnosti matky a odráží také kulturu, ve které žena žije.

Kapitolu uzavírají obecná tvrzení, která jsou však pro tuto práci významná. V literatuře je možné nalézt výčet přínosů a „obětí“ rodičovství. Vymežeme pouze **tři přínosy mateřství**, které úzce korelují s tématem práce. Sobotková (2001) uvádí mimo jiné následující:

1. Mateřství umožňuje rozvoj vztahů. Rozvíjí se vztah k dítěti, manželovi a také vznikají nová přátelství s jinými matkami a rodinami.
2. Mateřství přináší osobní naplnění, některým ženám přináší i možnost sebevyjádření a osobní rozvoj, pocit vlastní hodnoty a naplnění.
3. Mateřství je zdroj podnětů a dává příležitost poznat sebe a druhého způsobem, který by bez dítěte nebyl možný.

Vycházejíc z těchto tří bodů, můžeme říci, že odborníci připouští, že mateřství má vliv na sebepoznání a rozvoj osobnosti matek. Jaký však tento vliv je, s ohledem na akceptaci individuality ženy, bude již předmětem praktické části práce.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**



## 4 DESIGN VÝZKUMU

Realizovaný výzkum je kvalitativně orientovaný. Důvodů této volby je hned několik. Prvním důvodem je, že podstata výzkumného problému si vyžaduje hlubší analýzu. Dalším podnětem k této volbě je fakt, že využití kvantitativního výzkumu by bylo do jisté míry limitující a neumožnilo by mi využívat širší popis zkoumaných jevů, což by mělo za následek únik souvislostí. A posledním podstatným důvodem je fakt, že se opírám zejména o individuální prožívání daného problému jedincem.

### 4.1 Výzkumný problém

Ve výzkumu sleduji problém *vlivu mateřství na sebepoznání a rozvoj osobnosti matek*.

Opírám se akceptaci individuálního pojetí této problematiky samotným jedincem. Problematika nemá však pouze deskriptivní charakter, ale snahou je také sekundárně umožnit účastníkům výzkumu participovat prostřednictvím praktického sebepoznávání na rozvoji jejich osobnosti.

### 4.2 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek tvoří pět respondentek – matek. Zvolila jsem metodu účelového výběru. Stěžejní část výzkumného vzorku tvořily čtyři respondentky. Částečnou homogenitu výzkumného vzorku, přestože vycházím z individuálního pojmání respondentky, jsem zajistila následujícími výběrovými kritérii:

- a) **Mateřství respondentky není považováno za tzv. pozdní mateřství.** Sobotková (2001) popisuje okolnosti pozdního mateřství a dodává, že kolem 35. roku ženy se mění její osobnostní důrazy. Jelikož je výzkum zaměřen na zkoumání osobnosti respondentky, opomenutí uvedeného faktu by značně roztříštilo získaná data.
- b) **Respondentka je vdaná a v manželství se cítí spokojená.**
- c) **Respondentka je prvorodička a její dítě je zdravé fyzicky i mentálně.** Vycházím z předpokladu, že rozvoj osobnosti by nabyl zcela jiných rozměrů v případě postižení dítěte.
- d) **Respondentka je stále na mateřské dovolené, celodenně pečuje o své dítě.** Toto kritérium jsem stanovila z důvodu využití sebereflektivních deníků jako zdroj kvalitativních dat. Motivace vést si sebereflektivní deník byla u těchto respondentek

větší než u respondentek již pracujících. Zároveň se domnívám, že matky v průběhu celodenní péče o dítě mají možnost být více konfrontovány s podněty v souvislosti se svým mateřstvím, které mohou do deníku zaznamenávat.

- e) **Respondentka má dítě starší jednoho roku.** Nejeví se mi jako vhodné volit respondentky s mladším dítětem z toho důvodu, že je důležité, aby respondentka měla jistý prostor kognitivně zpracovat poznatky o sobě samé v souvislosti se svou mateřskou rolí.

Pro rozšíření poznatků z výzkumu jsem oslovila pátou respondentku, která uvedená kritéria nesplňovala. Výběrovým kritériem se stal fakt, že rodinné soužití ženy se nachází ve fázi tzv. prázdného hnízda. Plaňava (2000) tuto fázi ohraničuje odchodem či sňatkem nejmladšího dítěte z původní rodiny. V praktické části budu pro danou respondentku užívat fiktivní jméno Věra.

Mým původním záměrem bylo oslovit osm respondentek. Polovinu by tvořily respondentky „mladé matky“ a druhou polovinu respondentky ve fázi tzv. prázdného hnízda. Získaná kvalitativní data by bylo možné následně komparovat. V průběhu sběru dat jsem zjistila, že získaného materiálu ke kvalitativní analýze je velké množství, které bych nebyla schopna dostatečně do hloubky zpracovat. Zaměřila jsem se tedy na první část výzkumného vzorku. A zvolila pouze jednu starší respondentku ve fázi prázdného hnízda.

### 4.3 Cíl výzkumu

Cílem kvalitativně orientovaného výzkumu je prozkoumat a popsat, jaký je podle matek vliv mateřství na jejich sebepoznání a osobnostní rozvoj. Cílem je tedy zjistit, jak je osobnost matek formována a k jakým změnám u ní dochází v důsledku situačního kontextu mateřství a jak se mateřství odráží v kognitivních aspektech jejich osobnosti na základě jejich vlastní interpretace.

Cílem výzkumu je také přinést poznatky o možnostech využití praktického sebepoznání k rozvoji osobnosti, které vyplynou z hodnocení průběhu výzkumu samotnými respondentkami.

## 4.4 Výzkumné otázky

### Hlavní výzkumná otázka:

Jak je matkami posuzován rozvoj jejich osobnosti v situačním kontextu mateřství a jak se mateřství odráží v jejich sebepoznání?

### Dílní výzkumné otázky:

- a) Jak je ovlivněno vnímání sebesystému respondentky v mateřství?
- b) Jak respondentky charakterizují svoji osobnost?
- c) Jaké změny v osobnostních vlastnostech na sobě respondenty identifikují v mateřství?
- d) Jaké jsou „přínosy“ mateřství pro rozvoj osobnosti respondentek?
- e) Jaký je vliv realizace praktického sebepoznání na rozvoj osobnosti respondentek?
- f) Jak se s delším časovým odstupem mění posouzení vlivu mateřství na sebepoznání a rozvoj? (respondentka ve fázi rodinného soužití tzv. prázdného hnízda)
- g) Jaký je vhodný přístup k poznávání osobnosti matek na základě hodnocení realizovaného výzkumu?

## 4.5 Metody sběru dat

První metoda, která posloužila jako určitá příprava respondentky na výzkumné šetření a zároveň jako zdroj kvalitativních dat, byla grafická projektivní metoda. Pro další sběr dat jsem využila metodu polostrukturovaného rozhovoru. Dále jsem se rozhodla podrobit kvalitativní analýze sebereflektivní deníky respondentek. Sběr dat jsem ukončila krátkými rozhovory po odevzdání sebereflektivního deníku. Jednalo se o zpětnou vazbu o přínosu výzkumu pro samotnou respondentku.

### 4.5.1 Grafická projektivní metoda

Způsob využití projektivní metody, který jsem se rozhodla aplikovat ve výzkumu ke své diplomové práci, byl ve své podstatě spíše psychoterapeutický. Podle Šípka (2000) projektivní techniky při tomto způsobu využití tvoří základ získávání náhledu a prohloubení sebeuvědomění. Uvedený fakt přesně splňuje předem stanovené nároky, proč jsem se rozhodla využít projektivní techniku. Mým cílem bylo právě sebeuvědomění respondentky

v souvislosti s prožíváním jejího mateřství a také její příprava na vedení hloubkového rozhovoru. Je zřejmé, že ve výzkumu nejde o psychoterapii, přesto se domnívám, že je možné tímto způsobem projektivní techniku využít a získat tak zajímavé informace, dokreslující vnímání sebeobrazu respondentky. Jako prostředek projekce v psychoterapii je možné využít imaginaci. Původně jsem si pro svůj výzkum zvolila imaginaci zvířete – respondentka se prostřednictvím kresby identifikuje se zvířetem. Při vlastní imaginaci s respondentkami se však ukázalo, že není vhodné jim určovat skupiny imaginativních obrazů. Při imaginaci si respondentky samy určily „vlastní cestu“, jak vyjádřit a popsat sebe sama.

Respondentky měly za úkol si představit sebe sama v období před mateřstvím a v současnosti. Svou představu měly namalovat. Starší respondentka vyjádřila představu sebe sama v mateřství a nyní. Od každé respondentky jsem tedy získala dvě kresby, nad kterými jsme následně vedly dialog. Imaginativním motivům, jako zdrojům informací o obrazu člověka o sobě samém, se věnuje Kast.

*„Právě imaginace, v nichž jsme se ztotožnili s nějakou postavou, bychom měli pečlivě popsat nebo namalovat, protože pak můžeme zážitek identifikace vnímat se všemi emocemi, které s ním souvisely, a na druhé straně na něj můžeme pohlédnout s odstupem nebo tvořivou silou jáského vědomí. Mezi vědomím já a vnitřní postavou tak může dojít k velmi plodnému dialogu.“* (Kast, 1999, s. 98-99).

#### 4.5.2 Polostrukturovaný rozhovor

Pro dané rozhovory jsem vytvořila schéma otázek, které jsem roztřídila do několika tematických kategorií. Otázky byly v průběhu rozhovoru upřesňovány, doplňovány dle potřeb respondentek a pro dosažení co největší výtěžnosti z rozhovoru. Schéma otázek pro respondentku ve fázi prázdného hnízda jsem upravila, rozhovor s danou respondentkou byl volnějšího charakteru.

Základní kategorie otázek k rozhovorům:

- A) Základní informace o respondentce: věk, vzdělání, povolání před mateřskou dovolenou, věk dítěte, pohlaví dítěte, bytové podmínky
- B) Vlastní charakteristika respondentky
- C) Vnímání sebe sama v souvislosti s mateřstvím
- D) Změny v cílech, hodnotách a postojích v mateřství
- E) Rozvoj osobnosti v mateřství

F) Obsah snů

### 4.5.3 Sebereflektivní deník

Deník je dokument, do kterého si jedinec většinou periodicky zaznamenává prožívané události a situace, ve kterých se ocitl v daném časovém úseku. Výhodou je, že může jedinci ulehčit sdělit události, které by se mu při rozhovoru nevybavily. Deník je také nápomocen při předávání citlivých údajů a je vhodným doplňkem k jiným metodám, které výzkumník využívá. Forma deníku může být otevřená nebo strukturovaná (Maňák, Švec, Š., Švec, V., 2005).

Vytvořila jsem polostrukturovanou formu sebereflektivního deníku. Záměrně udávám „polostrukturovanou“ formu, protože deník zahrnoval v instrukcích spíše návodné otázky. Cílem nebylo, aby respondentka odpověděla na všechny otázky, tyto otázky jí měly pouze ulehčit sebereflexi. Návodné otázky současně posloužily k tomu, aby deník byl veden v souladu s výzkumným problémem. Zadání deníku vlepene do sešitu A5 bylo respondentkám předáno po ukončení výzkumného rozhovoru. Záznamy měly respondentky pořizovat pokud možno každý den, po dobu jednoho měsíce. Instrukce k vedení deníku přikládám do přílohy diplomové práce.

Sebereflektivní deníky jako zdroj kvalitativních dat jsem zvolila právě z důvodu, že respondentky mohly zaznamenat specifické situace a emoce bezprostředně po jejich odehrání. Respondentka ve fázi prázdného hnízda si deník nevedla.<sup>5</sup>

## 4.6 Fixace získaných dat

K fixaci dat jsem využívala audiozáznam pořizovaný na diktafon. Nahrávala jsem i komentáře k projektivní metodě a zpětné reflexe respondentek. Veškeré audiozáznamy a sebereflektivní deníky jsem přepsala.

---

<sup>5</sup> Respondentka vedení sebereflektivního deníku odmítla. Necítila, že by pro ni osobně mělo vedení deníku přínos a také uvedla, že upřednostňuje mluvené slovo před psaným.

## 4.7 Metoda analýzy kvalitativních dat

Přístup k analýze kvalitativních dat, který jsem zvolila, je realistický. Švaříček, Šed'ová a kol. (2007) vysvětlují realistický přístup jako způsob analýzy, při kterém výzkumník k sesbíraným datům přistupuje jako k popisu vnějších skutečností či osobních zkušeností respondenta. Při využití tohoto přístupu je nutné podložit zjištěné informace triangulačními technikami, rizikem je totiž nekritičnost výzkumníka k výpovědím respondentů.

Snahou realistického přístupu je tedy pojmout subjektivitu člověka. Získaná data je však velmi důležité vhodně validizovat. Validizaci dat jsem zajistila využitím seberefektivního deníku a projektivní metody. Zvláště seberefektivní deníky, jež si respondentky vedly, mi umožnily ošetřit věrohodnost získaných dat z polostrukturovaných rozhovorů.

Pro samotnou analýzu získaných dat jsem použila způsob tzv. otevřeného kódování. Strauss a Corbinová (1999) otevřené kódování popisují jako část analýzy, při které pojmenováváme a kategorizujeme určité úseky získaných dat. Hendl (2005) doplňuje, že otevřené kódování je možné použít různě. Výzkumník může kódovat pouze slova, ale také celé odstavce, věty apod. Vše se odvíjí od stanovené otázky a problému.

Prostřednictvím otevřeného kódování jsem zanalyzovala veškerá fixovaná kvalitativní data a vytvořila jsem kategorizovaný záznam kódů.

## 4.8 Způsob prezentace výsledků kvalitativní analýzy

Výsledky kvalitativní analýzy prezentuji prostřednictvím analytického příběhu. Analytický příběh jsem strukturovala na základě techniky „vyložení karet“.

Technika „vyložení karet“ umožňuje výzkumníkovi navázat na realizované otevřené kódování a využít kategorizovaný záznam kódů. Kategorie kódů výzkumník strukturuje tak, aby logicky korespondovaly s výzkumnou otázkou a utvořily tak kostru analytického příběhu. Názvy kategorií se stávají názvy kapitol v analytickém příběhu (Švaříček, Šed'ová a kol., 2007).

Ke každé kategorii jsem navíc z jednotlivých kódů vytvořila kognitivní mapu. Kognitivní mapy umožní pochopit souvislosti mezi zkoumanými dílčími aspekty a zajistí logické koncipování analytického příběhu.

## 4.9 Realizovaný výzkum k tématu práce

Studii, která je blízká výzkumnému tématu práce, realizovala v našich podmínkách Šed'ová (2003). Tato studie nese název *Mateřství jako pozitivní hodnota a živý svět*. Šed'ová hledala odpověď na otázku, co pozitivního přináší mateřství ženám a také jakým způsobem ženy dochází k pozitivnímu zhodnocení svého mateřství. Na základě kvalitativní analýzy výpovědí respondentek (šest žen na mateřské dovolené) své poznatky roztrídila do čtyř kategorií:

1. okolnosti raného mateřství
2. emoce spojené s mateřstvím
3. osobní vlastnosti matky
4. osobní růst matky

V rámci popisu třetí kategorie Šed'ová (2003) konstatuje výzkumné zjištění, že respondentky chápou mateřství jako podnět k sebepoznání. Cílem mého výzkumu bude mimo jiné dané výzkumné zjištění více rozpracovat a propojit s oblastí praktického sebepoznání a rozvoje osobnosti v mateřství. Zatímco studie Šed'ové je spíše teoretického charakteru, výzkumné téma této práce má navíc praktické výstupy. Práce umožňuje účastníkům výzkumu participovat na svém rozvoji prostřednictvím metod praktického sebepoznání. Výzkum diplomové práce také rozšiřuje repertoár využitých zdrojů kvalitativních dat o sebe-reflektivní deníky a projektivní metodu, které zajišťují validizaci zjištěných výzkumných závěrů.

## 5 PREZENTACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Vycházejíc z předem stanoveného designu výzkumu, budu v následující kapitole prezentovat výsledky kvalitativní analýzy získaných dat. Jako vhodné se mi jeví zařadit i základní charakteristiku respondentek. Jména respondentek i jejich dětí, která se v textu objeví, jsou fiktivní.

### 5.1 Základní informace o respondentkách

Jméno: **Lenka**

Věk: 26 let

Vzdělání: střední odborné s maturitou

Povolání před mateřskou dovolenou: zdravotní sestra

Věk dítěte: 2 roky

Pohlaví dítěte: žena

Bytové podmínky: Lenka žije s manželem a dcerou ve vlastním domě. Vedle jejich domu žije matka Lenky (vdova) také ve vlastním domě.

Jméno: **Jana**

Věk: 25 let

Vzdělání: střední odborné s maturitou

Povolání před mateřskou dovolenou: zdravotní sestra

Věk dítěte: 2 roky

Pohlaví dítěte: muž

Bytové podmínky: Jana žije s manželem a synem ve vlastním domě.

Jméno: **Pavla**

Věk: 26

Vzdělání: střední odborné s maturitou

Povolání před mateřskou dovolenou: učitelka a vychovatelka na základní škole

Věk dítěte: 2 roky

Pohlaví dítěte: žena

Bytové podmínky: Pavla žije u rodičů manžela, kde mají vlastní bytovou jednotku. V současné době staví vlastní dům ve vedlejší obci.



Jméno: **Eva**

Věk: 26 let

Vzdělání: střední odborné s maturitou

Povolání před mateřskou dovolenou: prodavačka

Věk dítěte: 13 měsíců

Pohlaví dítěte: muž

Bytové podmínky: Eva žije s manželem a synem dočasně (než opraví dům) v bytě u rodičů manžela.

Jméno: **Věra**

Věk: 60 let

Vzdělání: střední odborné s maturitou

Povolání: zdravotní laborantka

Počet dětí: 3

Věk dětí: 36 let, 34 let, 31 let

Pohlaví: žena, muž, muž

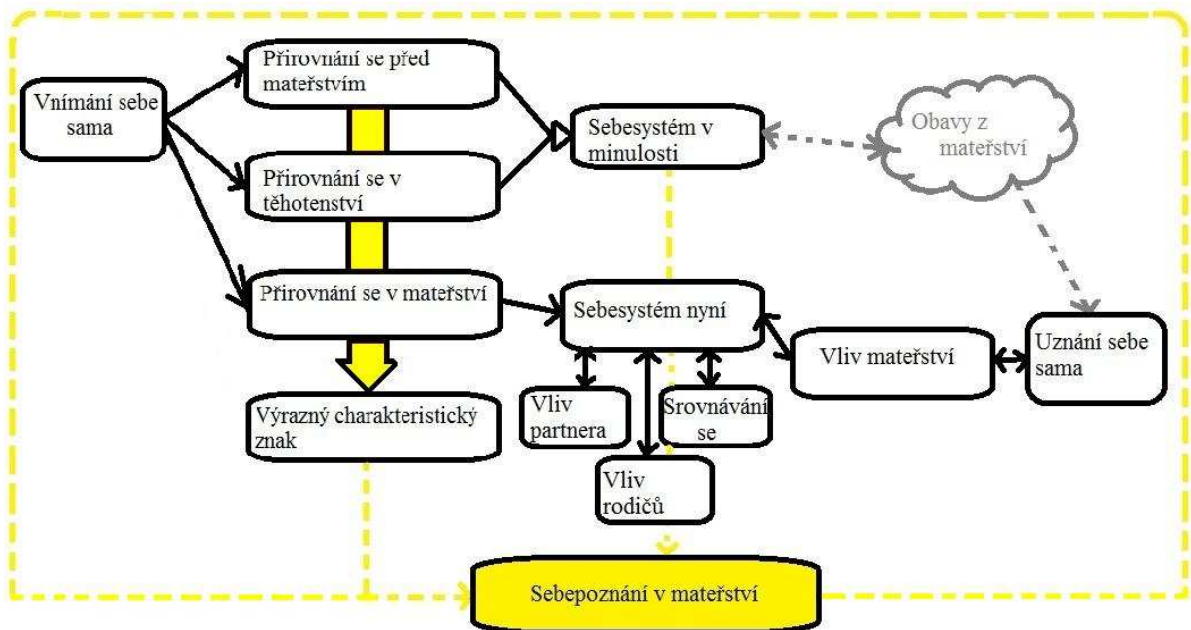
Bytové podmínky: Marie po svatbě žila sedm let u rodičů manžela, poté se přestěhovala s manželem a dětmi do vlastního rodinného domu. V současné době již žije sama s manželem. Všechny děti mají v současnosti samostatné bydlení. (Dvě děti již založily vlastní rodinu.)

## 5.2 Kategorizovaný záznam kódů

### A) PROMĚNY VNÍMÁNÍ SEBESYSTÉMU ŽENY V MATEŘSTVÍ

obavy z mateřství, přirovnání se před mateřstvím, přirovnání se v mateřství, přirovnání se v těhotenství, sebepoznání v mateřství, sebesystém nyní, sebesystém v minulosti, srovnávání se, uznání sebe sama, vliv mateřství, vliv mateřství, vliv partnera, vliv rodičů, vnímání sebe sama, výrazný charakteristický znak

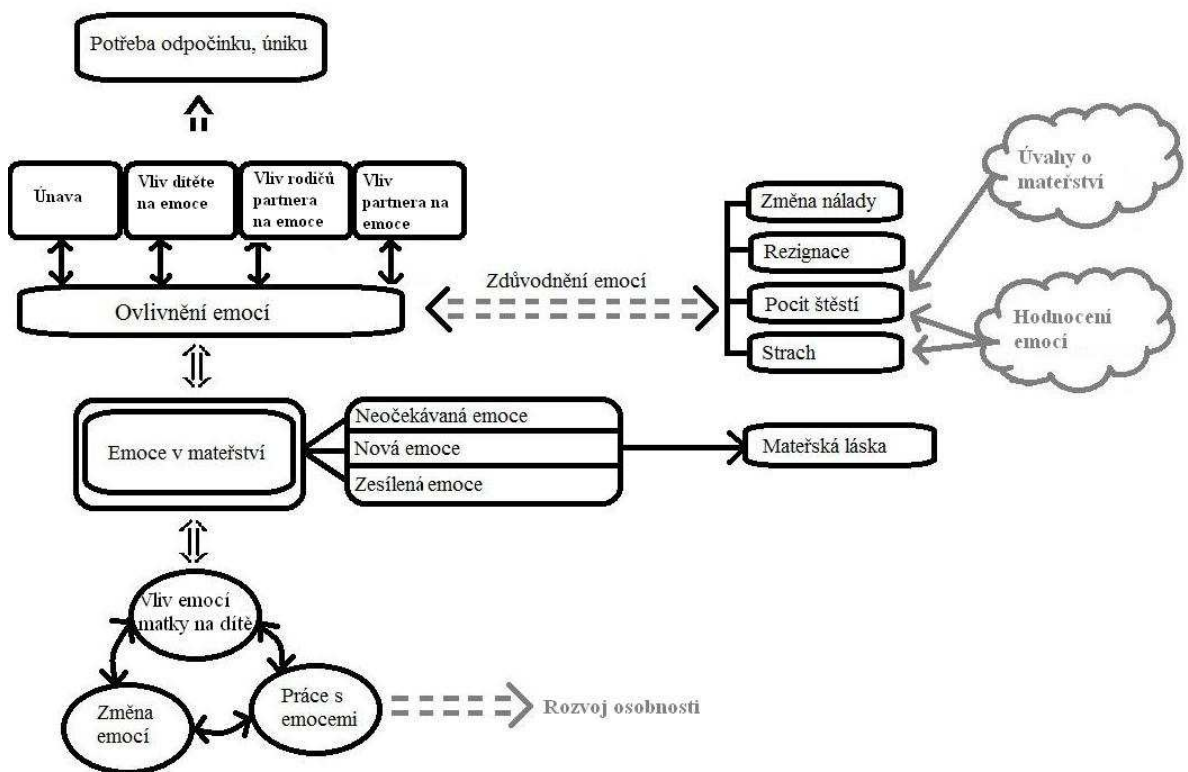
Obr. 1: Proměny vnímání sebesystému ženy v mateřství



B) ROZVOJ EMOCÍ MATEK

emoce v mateřství, hodnocení emocí, mateřská láska, neočekávaná emoce, nová emoce, ovlivnění emocí, pocit štěstí, potřeba odpočinku, potřeba úniku, práce s emocemi, rezignace, strach, únava, úvahy o mateřství, vliv dítěte na emoce, vliv emocí na dítě, vliv partnera na emoce, vliv rodičů partnera na emoce, zdůvodnění emocí, zesílená emoce, změna emocí, změna nálady

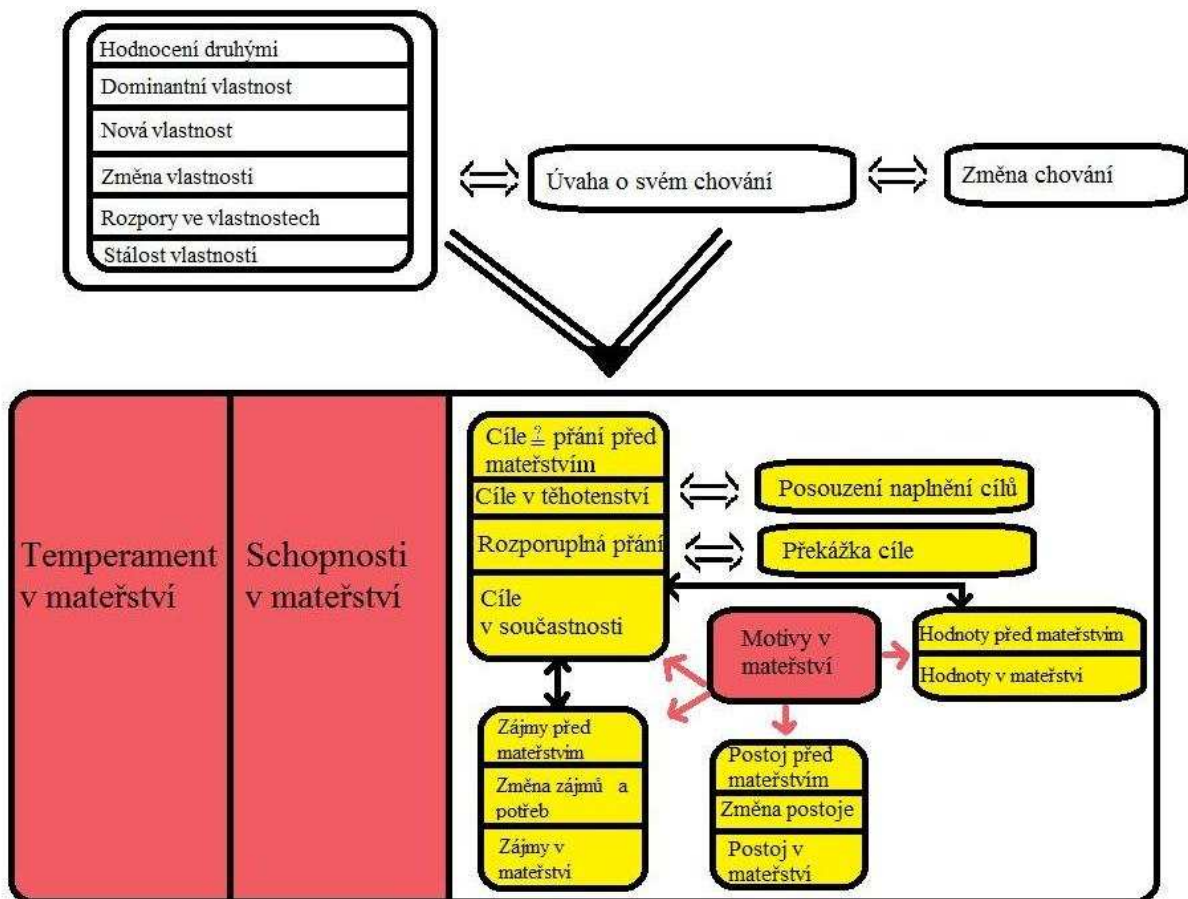
Obr. 2: Rozvoj emocí matek



C) ROZVOJ VLASTNOSTNÍ STRUKTURY ŽENY V MATEŘSTVÍ

cíle před mateřstvím, cíle v současnosti, dominantní vlastnost, hodnocení druhými, hodnoty před mateřstvím, hodnoty v mateřství, nová vlastnost, posouzení naplnění cílů, postoj před mateřstvím, postoj v mateřství, přání, překážka cíle, rozporuplná přání, rozpory ve vlastnostech, schopnosti v mateřství, stálost vlastností, temperament v mateřství, úvaha o svém chování, změna chování, změna postoje, změna potřeb, změna vlastností, změna zájmů

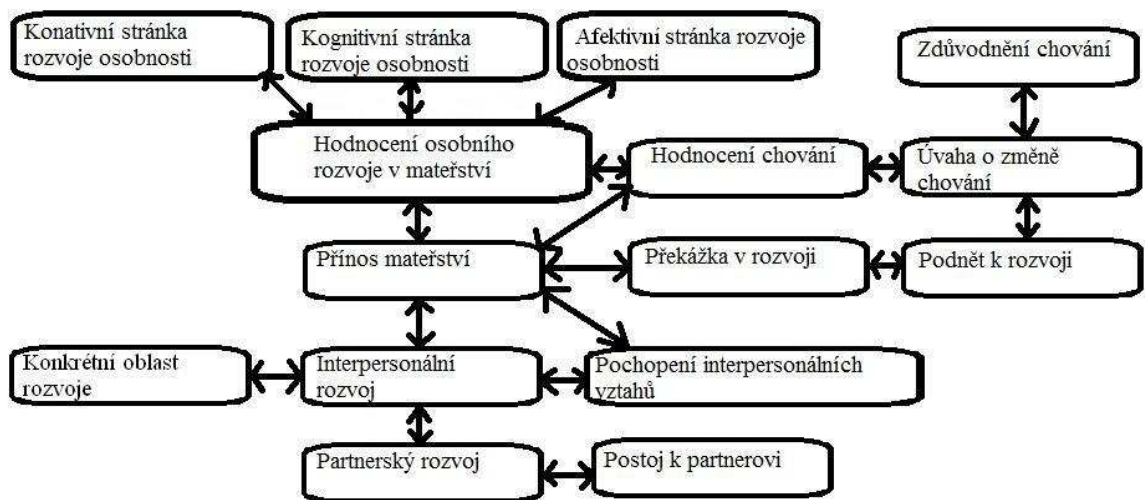
Obr. 3: Rozvoj vlastnostní struktury ženy v mateřství



D) ROZVOJ OSOBNOSTI RESPONDENTEK V MATEŘSTVÍ

afektivní stránka rozvoje osobnosti, hodnocení chování, hodnocení osobního rozvoje v mateřství, interpersonální rozvoj, kognitivní stránka rozvoje osobnosti, konativní stránka rozvoje osobnosti, konkrétní oblast rozvoje, partnerský rozvoj, podnět k rozvoji, pochopení interpersonálních vztahů, postoj k partnerovi, překážka v rozvoji, přínos mateřství, úvaha o změně chování, zdůvodnění chování

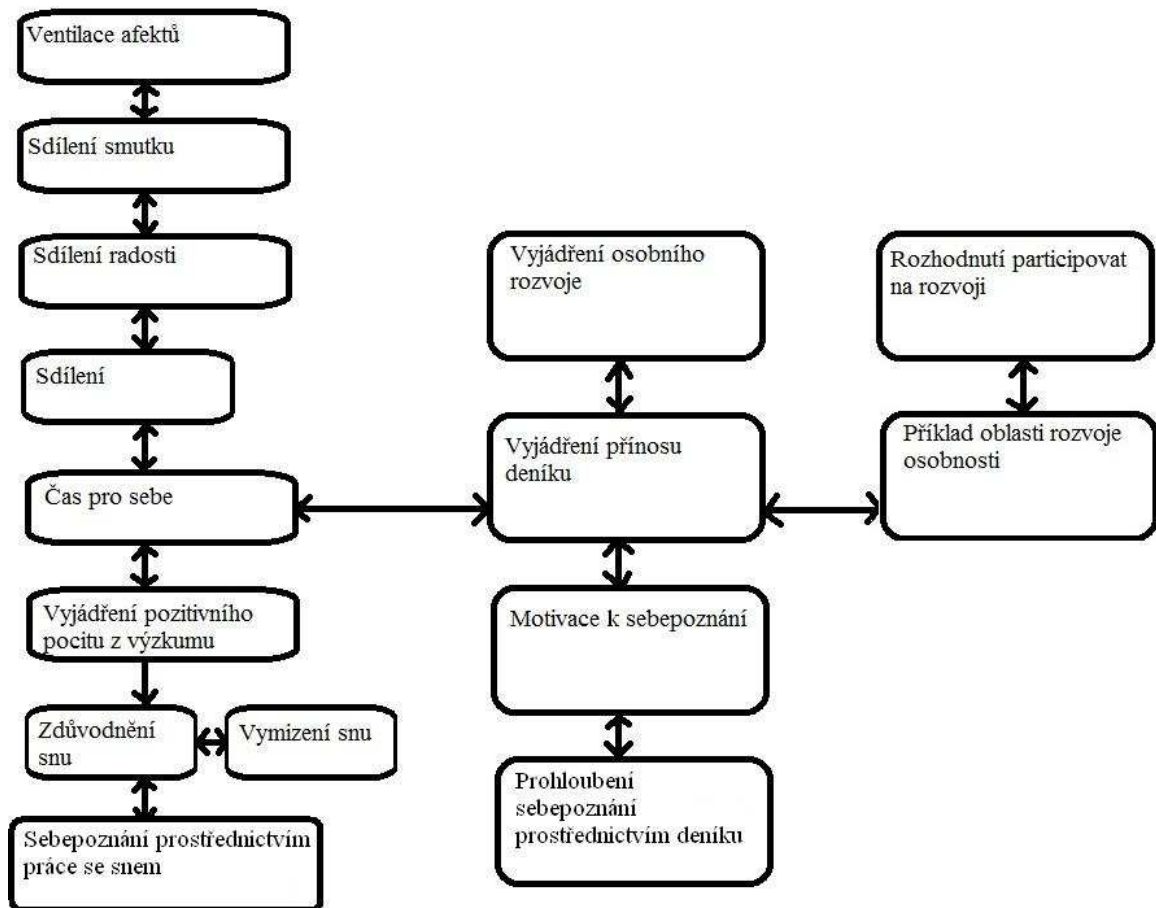
Obr. 4: Rozvoj osobnosti respondentek v mateřství



E) PRAKTICKÉ SEBEPOZNÁNÍ VE VZTAHU K ROZVOJI OSOBNOSTI RESPONDENTEK

čas pro sebe, motivace k sebepoznání, prohloubení sebepoznání prostřednictvím deníku, příklad oblasti rozvoje osobnosti, rozhodnutí participovat na rozvoji, sdílení radosti, sdílení smutku, sdílení, sebepoznání prostřednictvím práce se snem, ventilace afektů, vyjádření osobního rozvoje, vyjádření přínosu deníku, vyjádření přínosu deníku, vymizení snu, zdůvodnění snu

Obr. 5: Praktické sebepoznání ve vztahu k rozvoji osobnosti respondentek



### 5.3 Proměny vnímání sebesystému ženy v mateřství

V teoretické části jsem vymezila základní charakteristiku sebesystému a její vztah se sebe-poznáním. Kvalitativní analýza ukázala, že sebesystém ženy v průběhu života není neměnný. Respondentky byly schopny popsat, jak vnímají sebe sama s příchodem mateřství.

Postihnout svůj sebesystém respondentkám nejvíce umožnila projektivní metoda imaginativního charakteru. Záměrně začínám prezentací informací o vnímání sebesystému respondentek. A to z toho důvodu, že od holistického vnímání sebe sama, které respondentky prostřednictvím imaginativní kresby vyjádřily, je možné následně přejít ke konkrétním, jednotlivým aspektům psychiky a na nich prezentovat možný rozvoj osobnosti.

Jsem si vědoma, že citované pasáže ve vztahu k sebesystému respondentek jsou obsáhlejší. Důvodem je fakt, že výroky respondentek (kódy) byly v této fázi více metaforického charakteru, jenž by při redukci ztratil na významu.

#### 5.3.1 Vnímání sebesystému před a v průběhu mateřství

Respondentky jako prostředek popisu svého sebesystému nejvíce užívaly nejvýraznější charakteristiku, kterou mají spojenou s danou etapou svého života. Aniž by to bylo mým cílem, i u těchto charakteristik jsem našla obdobné aspekty.

Sebesystém ženy před mateřstvím byl respondentkami spojován s pocity **volnosti, nesvázanosti, bezstarostnosti**. Ilustrující je výrok Lenky: „*Nakreslila jsem se jako motýl, protože tam byl pocit volnosti. Motýl si může létat, kde chce, kdy chce, jak chce. Nebyla jsem ničím svázaná, prostě mohla jsem prakticky v uvozovkách cokoliv. Motýl není ničím svázaný, je bezstarostný, tak jsem to měla před mateřstvím.*“ Obdobně se v období před mateřstvím cítila Jana: „*Vidím se jako kytky, ze které vystupuje vůně. Cítila jsem se volná, byla jsem svá, nezávislá, neměla jsem závazky vůči ničemu a všechno bylo otevřené a záleželo na mně, jakým směrem se vydám.*“ Eva vyjádřila pocity před mateřstvím následující metaforou: „*Cítila jsem se jako pták, že bych se mohla rozletět do světa.*“

Období mateřství, konkrétně sebesystém ženy v tomto období, bylo možné charakterizovat více do hloubky, jelikož při analýze jsem již nebyla odkázána pouze na reprodukci minulosti respondentkami. Nyní jsem mohla analyzovat informace i ze seberefektivních deníků respondentek týkající se současnosti, což mi umožnilo provést hlubší a validizovanou analýzu dat.

Sebesystém respondentek v současnosti (v období mateřství) již nevykazoval tolik společných aspektů. Potvrzuje to můj předpoklad nutnosti subjektivního pojmání respondentek a vyhnout se stereotypnímu posuzování prožívání mateřství ženami. Přesto je za dominantní rys možné považovat pocit **stálosti** a **ukotvenosti**. „Znázornila jsem se jako slunce. V tom slunci je obrovská jistota, ono musí každý den fungovat, musí denně vyjít, musí pro nás každý den být a navíc to slunce je energie a tu já ze sebe cítím. Jsem tady pro malou a dávám jí to teplo a lásku.“ (Lenka). Jana pocit stálosti vyjadřuje slovy: „Nakreslila jsem se jako strom, už ne jako květina. Protože ten strom je něco, co má kořeny, je ukotvené a nese plody.“ Zároveň můžeme ze slov Jany pozorovat větší míru sebepoznání s ohledem na poznání životní dráhy: „Směr, který byl nezávazný, zakotvil a našel se. Tím směrem ten strom roste tak jako já se ubírám určitým směrem.“

Z kvalitativní analýzy je možné usoudit, že mateřství je v životě ženy významným mezníkem, který ovlivní její sebesystém. Znatelné je to zejména z reflexe nad kresbou s respondentkou Pavlou: „Před mateřstvím, to jsem se cítila jako kočka. Ony ty kočky jsou takové v klidečku. Ta kočka neskončila manželstvím, ale narozením dítěte. Až tehdy to začalo být jiné.“ Pro respondentku Pavlu a její pojetí sebesystému v mateřství byla charakteristická změna dominance v rodinném soužití. „Vnímám se teď jako lev, protože všechno řídím. Všechno prostě člověk musí mít pod palcem. Rozhodně se cítím dominantnější. Teď mám víc síly.“

Zajímavým výzkumným zjištěním v oblasti sebesystému respondentek byl fakt, že žena a její vnímání sebe sama může být značně ovlivněno již samotným těhotenstvím. Zvláště respondentka Eva vývoj svého sebesystému pojímala natolik silně, že místo dvou vývojových etap, znázornila tři. Vznikly tedy tři imaginativní kresby (tři stromy) na kterých lze velmi dobře demonstrovat vliv těhotenství a následně mateřství na její sebesystém. V období před těhotenstvím pro ni byl nejcharakterističtější pocit mládí, různorodost zážitků. „Je to mladý stromek v podzimu. Byla tam ta pestrost všeho, i ten podzim si tak hraje s těmi barvami a listům ve větru.“ V těhotenství byl v sebesystému respondentky značný posun charakterizován následovně: „Namalovala jsem se jako kvetoucí jablůň. Cítila jsem se svým způsobem krásná. Bylo to období změny, kdy u mě nastalo velké zklidnění. Cítila jsem se, jakože rozkvétám v tom mém očekávání.“ Z výroku je patrný již posun i v emotivní stránce respondentky, jenž ovlivnil její sebesystém. Následné období Eva vnímala také velmi zlomově, což se odrazilo v kresbě i jejím popisu třetího stromu: „Stala se



*ze mě matka, mám miminko a pocit nové role. Život nabral jiný směr, jediné v dobrém. Tady už jsem rozkvetla.“*

*Obr. 6: Kresby respondentky Evy: před mateřstvím – v těhotenství – v současnosti*



Velmi holistický pohled na svůj sebesystém v období mateřství vyjádřila v popisu kresby respondentka Věra. Nakreslila se jako kruh, jenž měl vyjadřovat jednotu její rodiny. Kruh byl doplněn o další barvené akcenty, které podle Věry znázorňovaly různorodé aspekty rodinného soužití: „*Já jsem tady ten jednotící kruh a toto jsou takové ty různé starosti, vjemy, plněné úkoly... Pořád se vše shromažďovalo tady v tom hnízdě...*“ Zdůvodnění má i fialová barva kruhu. Je spojena s nejzřetelnější emocí, kterou Věra měla potřebu znázornit a tou je naděje: „*Ten kruh je fialový, to je barva naděje. Člověk to všechno dělá s jakousi nadějí, že se ti to v životě vrátí.*“ Holistický pohled Věry na sebe sama byl však podpořen až následujícím tvrzením, které se již nevztahovala přímo ke kresbě, ale vzešlo z rozhovoru nad ní: „*Kdybych to stáhla na sebe, byla jsem jako kdybys vzala olejničku do šicího stroje, aby to nikde nevrzalo.*“ Celistvost vnímání sebe sama v pohledu rodiny je možné zdůvodnit větším časovým odstupem a možností kognitivně zpracovat sebe sama ve vztahu ke své mateřské roli.

Rodinné soužití Věry se nachází ve fázi tzv. prázdného hnízda, její imaginativní kresba vyjadřující současné vnímání sebe sama tedy nabyla zcela jiných charakteristik než u dalších čtyř respondentek. Paradoxně tyto charakteristiky jakoby korelovaly s pocity mladých matek, které měly v období před mateřstvím. Po odchodu dětí z domova se opět vrátil pocit volnosti. A novým aspektem se stala ztráta vlivu nad svými dětmi, která je Věrou vnímána

pozitivně. „*Je to už takové volné. Ta střecha znamená otevření se pro ty děti a i otevření se pro mě, že mám více času na cokoliv jiného.*“<sup>6</sup>

Na základě kvalitativní analýzy lze konstatovat, že sebesystém respondentek je mateřstvím ovlivněn. Projektivní metoda se ukázala jako vhodně zvolená. Respondentkám umožnila zamýšlení se nad sebou a usnadnila jim následný verbalizovaný popis sebe sama.

Se sebesystémem souvisí také **sebeúcta**. Sebeúctu řadíme do emocionálních složek sebesystému. I samotná sebeúcta vlivem mateřství doznává jistým změnám, které jsem při kvalitativní analýze odhalila. Pocit vlastní dostatečnosti u všech respondentek nabyt v mateřství jiných rozměrů. Uznání sebe sama bylo patrné i ze sebereflektivních deníků respondentek. „*Vážím si toho, že jsem žena, toho jak se o svou rodinu dokážu postarat. Je mi hezky, když vidím, jak jsem užitečná. A jak si mě kluci váží.*“ (deník Jana). Tyto emoce jsou pro respondentku Evu překvapivé. „*...překvapila jsem sama sebe. Jsem na sebe hrdá, že zvládám péči o dítě bez nějakých větších problémů.*“ Důvodem překvapení bylo dřívější pochybování o svých schopnostech vyjádřené slovy Evy: „*Měla jsem z toho strach, že to nebudu zvládat, že, že to nebudu umět a nebudu si umět poradit v určitých situacích...*“ Jana vyjádřila také uznání své dostatečnosti i přes počáteční obavy, se kterými se potýkala: „*...dřív jsem měla pochyby, jestli to dokážu, ale teď už vím, že jsem to dokázala a v tom se cítím taková jistá.*“ Analýza sebereflektivních deníků i rozhovorů ukázala, že respondentky jsou schopny vyjádřit uznání za své chování a úspěchy v souvislosti s mateřstvím. Respondentka Pavla si také více váží sebe sama z toho důvodu, že ihned po narození dcery zvládala zkoušky na vysoké škole. Její projev v rozhovoru byl v tomto okamžiku velmi hrdý a zároveň vyrovnaný. Ráznost projevu byla zajímavá také v momentě, kdy Pavla porovnávala své úspěchy s druhými matkami tímto způsobem: „*Malá je teďka přes den bez plenek, to jsem dokázala. A vím dobře, že by to dokázala i jiná ženská, která tvrdí, že to nejde.*“ Je tedy patrné, že se respondentka dokáže pozitivně ohodnotit za svou cílevědomost, která se projevila nejen v jejím vysokoškolském studiu, ale i při výchově dítěte.

Sebeúcta respondentek se vlivem mateřství rozvinula pozitivním směrem, což považuji za významné výzkumné zjištění. Za nejvýstižnější a shrnující uvedené výzkumné poznatky

---

<sup>6</sup> Kresba respondentky Věry v příloze práce.

považují tvrzení Jany: „*Vnímám se tak, že jsem matka, mám pro co žít a stoupla mi sebeúcta.*“

### 5.3.2 Další vlivy na sebesystém matek

V předchozí části jsem popsala vliv samotného mateřství na sebesystém respondentky. Položila jsem si však další otázku. Jsou i jiné aspekty, které ovlivňují sebesystém ženy v období mateřství? Zde byly výpovědi respondentek rozporuplné. Eva si nepřipouští, že by bylo její vnímání sebesystému ovlivněno jinými osobami. Zvláště vlivem mateřství se cítí odolnější proti vlivům okolí ve vztahu ke svému mateřství: „*Jsem taková, že si nenechám do ničeho kecat, mám svou hlavu, a zvlášť teď v mateřství.*“ Tento pocit „odolnosti“ je možné zdůvodnit právě zmiňovaným nárůstem sebeúcty, když Eva dodává: „*Vím, že tak, jak se o své dítě starám, že to dělám dobře a je spokojené.*“ Naopak Jana se cítí být ovlivněna svým manželem a je otevřená diskusi o svém chování. Toto tvrzení bylo nutné podložit. Je totiž velmi obtížné na základě jednoho stručného výroku usuzovat na ovlivnění sebesystému respondentky jejím manželem. Jana v deníku rozvedla jistou vypjatou situaci, a na základě obsahu daného popisu potvrzuje svůj výrok. Jana se v deníku zamýšlí nad svým chováním: „*...to bývá jen s manželem. V jiných situacích a s jinými lidmi si stojím za svým a nevzdávám se.*“

Předpokládala jsem, že vnímání sebesystému respondentek by mohlo být ovlivněno jinými matkami, se kterými se respondentky stýkají. Respondentky zmiňují, že se s matkami konfrontují, ale nemají pocit, že se na základě této konfrontace mění jejich pohled na sebe sama; nicméně je pro ně tato konfrontace prostředkem k sebepoznání. „*Někdy se s nimi konfrontuji. Zamýšlím se, ale přesto zůstávám svá.*“ (Jana).

Troufám si říci, že samostatným výzkumným tématem by se mohl stát vliv vlastních rodičů na sebesystém respondentek v mateřství. Vliv rodičů na postoj k sobě samé, konkrétně vliv matky, si respondentky často v rozhovoru připouštěly. „*Nedávno jsem nad tím přemýšlela, že se začínám chovat jako moje máti. Co se týče toho rodičovství, tak to prostě platí.*“ (Pavla). Konfrontace s vlastní matkou se ukázala jako možný prostředek hlubšího sebepoznání. „*Tak jako já jsem teď úplně jako ona? Co teda dělám ještě jako ona? To je důvod proč se nad sebou zastavit.*“ (Lenka).

### 5.3.3 Sebepoznání v mateřství

Sebepoznání v mateřství je ústředním tématem mé diplomové práce. Sebepoznání je možné pojímat jako reflexi svého sebesystému, proto základní poznatky o něm zařazuji do této podkapitoly. Celá praktická část však vychází právě ze sebepoznání respondentek v období jejich vlastního mateřství. Pokusím se zde shrnout výzkumné závěry o tom, jaký vliv má mateřství na sebepoznání ženy. V dalších podkapitolách již rozvedu přímo aspekty osobnosti, které na sobě matky díky mateřství odhalily. Jednotlivá výzkumná zjištění vyloučím i z dalších částí analytického příběhu.

Jednoznačně lze potvrdit odborníky uváděné tvrzení, které jsem zmiňovala již v teoretické části práce, že mateřství má vliv na sebepoznání ženy. Z kvalitativní analýzy lze vyvodit, že vliv na sebepoznání má následující charakteristiky:

- Sebepoznání se v mateřství u respondentek prohloubilo.

*„Připadá mi, jako bych sama do sebe prohlédla. Mám pocit, že jsem bližší sama sobě.“* (Eva). *„V mateřství je sebereflexe mnohem víc.“* (Lenka).

- Prohloubení sebepoznání je spojeno u respondentek nejvíce s určitými dominantními vlastnostmi nebo emocemi, které na sobě pozorují prostřednictvím reflexe vlastního chování a prožívání.

*„Každopádně přišla schopnost organizace.“* (Pavla). *„Dneska vím, že se musím učit průběžně. To je pořád ta organizace.“* (Pavla).

- Respondentky si nejen uvědomují prohloubení sebepoznání, ale také mají v mateřství větší snahu sebepoznání rozvíjet.

*„V mateřství víc nad sebou přemýšlím. Dřív nebyl důvod. Ted' by to mělo větší dopad.“* (Lenka).

## 5.4 Rozvoj emocí matek

V teoretické části jsem se zabývala problematikou zobecňování mateřských citů a mateřskou láskou. Během kvalitativní analýzy jsem odhalila, že respondentky charakterizují svoji osobnost nejen na základě vlastností, ale také prostřednictvím emocí, které mají s mateřstvím spojené. Afektivní stránka respondentek vlivem mateřství doznává změn, které respondentky během výzkumu vyjadřovaly. Sebepoznání v oblasti svého prožívání bylo u respondentek patrné nejvíce v seberefektivních denících. V denících respondentky

kognitivně zpracovávaly své emoce a konfrontovaly je se svým chováním vůči svému okolí. Je tedy důležité zmínit, že prožívání a chování jsou dvě složky, které při popisu výzkumných zjištění nebudu striktně oddělovat, pro zachování souvislostí.

**Mateřská láska** je cit, který respondentky v rozhovorech i denících vyjadřovaly ať už přímo či nepřímo. Považovaly ji za aspekt sebepoznání, který jim mateřství přineslo. Zajímavým zjištěním je, že respondentky se před narozením dítěte obávaly, zda budou mateřskou lásku cítit. Tyto obavy je možné zdůvodnit mýtem, kterému jsou ženy ve společnosti vystavovány a který jsem popisovala v teoretické části. Mohla bych ho nazvat *mýtus instinktivní bezbřehé mateřské lásky*. O to větší byla má snaha přistoupit ke kvalitativní analýze bez generalizace mateřským pocitům. Kvalitativní analýza ukázala, že mateřskou lásku respondentky cítí i přes své počáteční obavy. „*A přesto, že jsem se bála, jsem to v sobě našla...*“ (Jana). Emoce, které na sobě respondentky v mateřství odhalily, pro ně byly někdy velmi překvapivé a nejednalo se jen o mateřskou lásku. Během analýzy jsem často užívala kód *neočekávaná emoce*. Neočekávaná byla také hloubka, síla těchto emocí. „*Našla jsem v sobě velké množství lásky, které jsem ani nemyslela, že takové může být. Že ji můžu tak milovat.*“ (Lenka). V deníku se Jana také pozastavuje nad hloubkou své mateřské lásky: „*Mám pocit, že ho miluju čím dál víc, i když si někdy říkám, že už to snad ani nejde.*“

Velmi patrné byly pocity **štěstí**, které respondentky popisovaly ve svých denících. Tyto pocity byly často spojeny s pozitivním rozvojem dětí. Pozitivní rozvoj emocí matek se tedy odvíjí mimo jiné od pozitivního rozvoje dětí. Matky se během mateřství mohou pozitivně rozvíjet a cítit se šťastné jen v případě, že vnímají štěstí dětí a své rodiny. Největší pocity štěstí respondentky popisovaly v případě, když rodina trávila společné chvíle. S tímto pocitem štěstí přicházel i pocit naplnění. „*Vždy se těším na chvíle, které jsme pohromadě. Neměnila bych za nic na světě, mateřství je úžasné. Ta rozzářená dětská očička a dětský smích mi dávají vše, po čem toužím.*“ (deník Jana). „*Večer jsme si nalili s manželem víno, malá si hrála. Takové večery jsou nejlepší, vždy se na ně těším.*“ (deník Lenka). „*Vidět tu vzájemnou lásku otce a syna a těšit mě, že jsme zase všichni tři spolu.*“ (deník Eva).

Rozmanitost mateřských citů lze demonstrovat na faktu, že i přes velkou touhu být s manželem a dítětem pohromadě, se u respondentek vyskytovaly pocity zcela protichůdné, **touha po úniku**. Zde opět nelze paušalizovat. Lenka ve svém deníku uvedla přání být o samotě: „*Jsou chvíle, kdy má člověk chuť být absolutně sám. Chtěla bych se aspoň na chvíli někam zavřít a přemýšlet.*“ Z deníku Lenky je patrná snaha rozvíjet také své sebepoznání.

ní. Eva touhu úniku a pocit vyčerpání řeší změnou prostředí, změnou „rodiny“, nikoliv samotou: „...*když jsem u našich, že se vypovídám a díky rozptýlení celé rodiny přijdu na jiné myšlenky. Příjemně si odpočinu po psychické stránce.*“ (deník Lenka).

Reflexe afektivní stránky osobnosti respondentky Věry se mění s časovým odstupem, dochází k hlubší racionalizaci. Respondentka Věra dnes již zcela jinak hodnotí strach, který měla o své děti. „*Měla jsem úplně paranoidní představy, podle mě už teďka. Teď to беру, že jsem byla až příliš ustrašená, ale já jsem prostě věděla, že to dítě na mně strašně závisí.*“ (Věra).

Škála pocitů, které na sobě matky v průběhu dne v rámci praktického sebepoznávání identifikují, je široká. Respondentky své pocity charakterizovaly jako **vztek, rozladěnost, apatii, strach, nervozita, radost, hrdost, rezignaci** aj. Opět lze potvrdit zjištění Badinter (1998) o pestrosti mateřských citů. Mým cílem není všechny tyto emoce popsat, ale zasadit téma emocí ženy do problematiky sebepoznání a rozvoje osobnosti v mateřství. V souvislosti s cílem výzkumu jsem prostřednictvím kvalitativní analýzy dospěla k následujícím zjištěním:

- Mateřství respondentkám umožňuje prožívat nové, zatím nepoznané emoce.

„*Dnes se naučila dvě nová slova... Mě se při tom dostavil velký pocit radosti, hrdosti, jaký jsem doposud neměla.*“ (deník Lenka).

- Nejen že přichází s mateřstvím emoce zcela nové, ale také emoce v průběhu dne mění svoji polaritu. Změny nálad a větší senzitivitu respondentky zdůvodňovaly různě. Jde však nejvíce o vlivy ze strany dítěte, dále vlivy fyzické (únava) a další interpersonální vlivy (partnerské, rodičovské). U respondentek, které žily prozatím u rodičů manžela (Pavla, Eva) byly jejich emoce ovlivňovány i důsledky tohoto soužití, nejen tedy vlivem mateřství samotného. Tyto emoce často ventilovaly prostřednictvím sebereflektivních deníků.

„*Je neuvěřitelné, jak z naprosto super nálady dokážu přepnout do stavu naprosté protivnosti, taková jsem dřív nebyvala. Se na mě okamžitě odrazí chování malého.*“ (deník Lenka).

„*Mareček dnes opravdu nemá dobrou náladu. Ani hrát si nechce, nespolupracuje. Začínám být nervózní i já.*“ (deník Jana).

„*Za tu nervozitu a strach se snažím schovat ten strach, jaký mám o malou, když je nemocná.*“ (deník Lenka).

„Bohužel kolem oběda moje nálada začala klesat. Rodiče manžela totiž malého vzbudili. Měla jsem chuť vraždit! Vždycky to ve mně vyvolá takovou zlost a vztek a mám strašnou chuť křičet.“ (deník Eva).

- I přes ambivalenci pocitů, které respondentky mají spojeny s mateřstvím, pocit štěstí a radosti z mateřství ženy vnímají jako dominantnější a převládající. Zejména v rozhovorech, v nichž ženy více zobecňovaly, mluvily více o pozitivěch. V denících naopak více ventilovaly i negativní emoce z průběhu dne.

„Ty pocity bývají smíšené, určitě převládá radost.“ (Eva).

- Za významné považují výzkumné zjištění, že respondentky si své emoce nejen uvědomují, ale mají v mateřství větší snahu s nimi pracovat. Zde je patrná participace na rozvoji osobnosti zejména v oblasti afektů. V denících respondentek se objevovaly přímo vlastní návrhy k autoregulaci emocí.

„Na tomto vybuchování musím zapracovat. To se mi nelíbí. Musím to promyslet.“ (deník Pavla).

„Možná bude lepší říct si nahlas: „Bojím se o ni.“ Nebo: „Mám o ni strach, když je nemocná.“ Tak já to příště zkusím, zapracuji na tom.“ (deník Lenka).

„...dokážu se změnit, dostat se do normálního stavu. Řekla bych, že je to díky mateřství, dřív jsem neměla důvod, zůstala jsem protivná.“ (Lenka).

## 5.5 Rozvoj vlastnostní struktury ženy v mateřství

Již jsem uvedla, že vlastnosti jsou prostředkem k popisu osobnosti člověka. V teoretické části jsem vlastnostní strukturu popsala podle členění Mikšíka (2003), který vlastnosti osobnosti člení do tří substruktur (temperament, motivy, schopnosti). Zmiňované třídění využiji také ve svém analytickém příběhu pro prezentaci získaných poznatků.

Respondentky se na základě vlastností charakterizovaly a hodnotily svůj rozvoj v mateřství. Jaké vlastnosti na sobě respondentky v mateřství odhalily, případně k jakým změnám ve vlastnostech došlo v mateřství, bude předmětem následující části analytického příběhu.

Obecně respondentky konstatovaly, že jádro jejich osobnostní charakteristiky zůstalo stejné, jen u určitých vlastností pozorují **změnu intenzity**. Dané výzkumné zjištění bylo mož-

né validizovat na základě sebereflektivních deníků respondentek, jednalo se o nárůst i úbytek intenzity vlastností. „*Některé vlastnosti nabyly na intenzitě.*“ (Lenka).

### 5.5.1 Temperamentové vlastnosti matek

Temperament jedince souvisí s jeho emocemi, kterým jsem se již podrobněji věnovala. Přesto výzkum přinesl zjištění i v této oblasti. Kvalitativní analýza neprokázala, že by respondentky pocítily velkou proměnu svého temperamentu, spíše se naučily pracovat s jeho cholerickou stránkou. Respondentky v této souvislosti na sobě identifikují novou nebo prohloubenou vlastnost a tou je **sebeovládání**. Výzkumné zjištění lze doložit výrokem Evy: „*Částečné zklidnění se projevilo u mé výbušnosti, u té sopky. Vře to ve mně pořád, když mě něco vytočí, ale už to dokážu lépe ovládat, dokážu zkrotit ty emoce, abych nevybuchla.*“ Pavla byla o poznání stručnější, ale její hlasový projev přesvědčivý: „*Naučila jsem se sebeovládání.*“ Obhájit tvrzení, že sebeovládání a práce se svým temperamentem je u respondentek motivováno mateřstvím, je možné na základě slov Lenky: „*Manžel to bral, že jsem taková, tak jako nebyl důvod. Kdežto u té malé... Jednou jsem na ni zakřičela a ona se rozplakala a mě to potom bylo strašně líto, pak jsem to obřečela i já, že jsem to neudržela na uzdě.*“

Rozvoj osobnosti matek je tedy patrný v oblasti temperamentu a to pozitivním směrem, posun v konativní stránce jejich osobnosti je možné pozorovat při vlastním řešení vypjatých situací. „*Řeším všechno s rozvahou a trošičku se snažím mít nad vším nadhled a řešit všechno s chladnější hlavou.*“ (Jana).

### 5.5.2 Motivační vlastnosti matek

Motivační strukturu osobnosti jsem charakterizovala v teoretické části práce. Na základě teoretických východisek do této struktury osobnosti spadají potřeby, zájmy, hodnoty, postoje a cíle. Kvalitativní analýza ukázala, že i motivační struktura osobnosti respondentek prodělala vlivem mateřství jisté změny.

Nejdříve se budu věnovat oblasti zájmů a potřeb respondentek. Respondentky vyjádřily, že vlivem mateřství došlo ke změnám v jejich zájmech. Kvalitativní analýza odhalila, že **změna zájmů** u respondentek je podmíněna dvěma aspekty mateřství. Prvním podmiňujícím aspektem je **změna potřeb**. Změnu potřeb jako podnět ke změně zájmů popsala respondentka Pavla. Jejím stěžejním zájmem před mateřstvím byla četba. Nyní v mateřství cítí potřebu fyzické orientace svých zájmů, začala se věnovat sportu. „*Úplná změna, volný*



*čas se snažím naplnit sportem. Prostě já teďka potřebuji normálně to zase vybit. Takže já posiluji s činkami, já skáču přes švihadlo.*“ (Pavla). Následně Pavla znovu potvrzuje vliv mateřství: *„Když chodíš do práce a nemáš to dítě, nemáš důvod se vybíjet, ale teď se potřebuješ odreagovat aktivním způsobem.*“

Druhý aspekt, který podmiňuje zájmy respondentek, je **změna životního stylu**, jenž s mateřstvím přichází. Vlivem tohoto aspektu již nedochází ke změně zájmové orientace jako takové, ale zájmy respondentek ustoupily. Jana posun ve svých zájmech komentuje slovy: *„Není to už takové, že bych dvě hodiny strávila před zrcadlem a pět hodin někde v nákupním centru.*“ Zároveň však Jana podotýká, že se zájmů zcela nevzdala i přes své časové vytížení: *„Možná díky tomu se trošičku zanedbávám, ale ten čas si na sebe vždy najdu.*“ Při kvalitativní analýze jsem se snažila rozkrýt, jak respondentky prožívají potlačení svých zájmů pod vlivem mateřství. Zde se mi bohužel nepodařilo tyto emoce identifikovat. Mírné zklamání a pozastavení se nad sebou bylo patrné z rozhovoru s Lenkou, když mi své zájmy, které měla před mateřstvím, popisovala: *„Tohle přesně bylo, předtím než jsem měla tu malou... (odmlka) To už teď nejde.*“ Pouze respondentka Věra změnu životního stylu, změnu zájmů a své prožívání zhodnotila. Uznala, že mateřství ji v určitých směrech omezovalo, avšak nebrala to jako negativum. Opět je zde patrný aspekt sebepoznání, který mateřství přináší. *„Člověk zjistí, že na tom světě není jen jeho blaho. Ta předaná spokojenost, tu kterou jsem v uvozovkách vytvořila pro to dítě, že je to něco daleko lepšího.*“ (Věra). Nemyslím si však, že toto pozitivní zhodnocení by bylo ovlivněno její větší časovou dotací pro reflexi své osobnosti v mateřské roli. Jelikož, jak uvádí i Šeďová (2003), k pozitivnímu zhodnocení mateřství dochází už u matek v raném mateřství.

**Hodnotový žebříček** je u respondentek jednoznačně určen mateřstvím. Hodnoty vytváří dítě a dítě samo je hodnotou. Většinou jsem se nemusela na hodnoty a životní priority ani dotazovat, respondentky samy spontánně mluvily o tom, že jejich jednání vychází z ústředního postavení dítěte v jejich životě. Respondentka Eva již v úvodu jasně konstatovala: *„Můj život ovládly jiné hodnoty, nejdůležitější pro mě bylo a je miminko.*“ K obdobnému výzkumnému závěru dospěla také Šeďová (2003), což mé zjištění validizuje. Respondentky Věra a Jana na sobě identifikovaly novou vlastnost, jejíž podstata vychází z prioritního postavení dítěte v jejich životě. Nazývaly ji různě jako nesobeckost, konec sebestřednosti, **pokora**. Respondentky zde mluvily v obecném měřítku, lze tedy usoudit, že tato vlastnost je ženami v mateřství chápána jako zcela přirozená. *„Mateřství je v podstatě konec sobeckosti.*“ (Jana).

Při kvalitativní analýze jsem se zaměřila i na oblast postojů, které také patří do struktury motivů. Při analýze jsem zjistila, že respondentky nejvíce, ať už přímo či nepřímo, vykazovaly změnu postojů k druhým lidem. Mateřství ovlivnilo jejich postoj k partnerovi. Více toto tvrzení rozvedu až v další části analytického příběhu, která je věnována partnerskému rozvoji. Mateřství rovněž ovlivnilo postoj respondentek ke svým rodičům i rodičům všeobecně. „*Já jsem odsuzovala mladé matky. A lup a ve 24 letech jsem jela do porodnice. Přehodnotila jsem to. Je lepší být mladá matka.*“ (Pavla). **Změna postoje k vlastním i k ostatním rodičům**, která byla z analýzy patrná, je v přímé souvislosti s prohloubením sebepoznání v mateřství. Souvisí s uvědoměním si vlastní afektivní stránky osobnosti. „*Změnil se můj postoj k rodičům, myslím v tom smyslu, že jsem je pochopila. Tím, že se ze mě stala matka, tak vím, co rodiče prožívají.*“ (Eva). Velmi podobně o uvědomění si změny postoje hovořila i Jana: „*Hodně mi docvaklo chování rodičů v obchodním domě, kdy se mi zdálo třeba přehnané. Ted' už vím, že je to náročné a už to chování neodsuzuji. Už jsem sama rodič a dovedu pochopit ty druhé rodiče.*“ V obecnější rovině si své postoje uvědomuje Věra: „*Mateřství nějak nezměnilo můj pohled na svět.*“ Z výzkumu vyplývá, že světový pohled respondentek se v mateřství významně nemění.

Posledním aspektem motivů, kterému se budu věnovat, jsou **cíle**. U respondentek prošly cíle v mateřství obdobnou změnou jako ostatní skupiny motivů tzn., že vychází z prioritního zájmu dítěte a rodinného štěstí. Spíše než cíle, by se dalo toto pojetí klasifikovat jako touhy, přání a sny v mateřství. „*Vysnila jsem si to jako takovou hezkou idylku, ale budu se snažit, abychom byli všichni spokojení.*“ (Eva). Přestože respondentkám dotaz na jejich cíle asocioval nejvíce ty, které jsou spojeny s dítětem a rodinou, v průběhu rozhovoru je možné rozkrýt i jiné cílové oblasti žen. Zejména šlo o oblast pracovní a vzdělávací. Respondentky Eva a Jana v současné době studují dálkově vysokou školu. Vzdělání jako cíl každá v mateřství chápe jinak. U Jany vzdělání nabylo v mateřství na důležitosti a stalo se cílem: „*Ted' už vím, že když jsem tolik času té škole obětovala i čas mých blízkých, protože mi museli malého hlídat. Tak už jsem i tu školu začala vnímat jako cíl. Začala jsem do školy chodit už v šestinedělí a vím, že to chci zvládnout.*“ Pro Pavlu příchod dítěte znamenal přehodnocení priorit nikoliv cílů ve vzdělání: „*Vždy byla prioritní škola. Po narození malé se to změnilo tak, že na tu školu bych byla schopná se i vybodnout, kdybych to nezvládala. To byla asi největší změna.*“ V další části rozhovoru však tento výrok Pavla relativně popírá: „*No já rozhodně vím, že budu chodit do školy, že budu dál studovat...*“ Lze z toho vyvodit, že přestože si uvědomuje, že okolnosti spojené s mateřstvím by ji přiměly ukončit

studium, převažuje u ní pozitivní myšlení a víra ve svou dostatečnost. Nad svým vzděláním a jeho postavení ve struktuře motivů se Pavla zamýšlí také ve svém sebereflektivním deníku: „*Je zvláštní, že teď tu školu už tak moc neřeším. Důležitější rolí se pro mě stala role matky než studentky.*“

Zajímavou oblastí jsou **dílčí cíle** respondentek. Respondentky si stanovovaly před příchodem dítěte nebo těsně po jeho narození jisté dílčí cíle. Při zhodnocení některých z nich si již nyní uvědomovaly jejich absurditu. „*Já si třeba říkala, že nikdy nebude existovat, abych si dítě brala do postele. A teď Maruška už rok a něco spí zásadně s námi v posteli.*“ (Lenka). Dále Lenka hodnotila svůj cíl, její projev obsahoval aspekty sebepoznání a sebe-reflexe: „*Člověk zjistí, že ty cíle byly kolikrát úplně... Spíš si říkám, proč jsem to vlastně nikdy nechtěla, aby s námi spala, když je to tak super, když se v noci přitiskne a já k ní. Byla hloupost to nechtít!*“ I ze sebereflektivního deníku lze vyčíst zhodnocení cílů, které už nyní Lenka pojímá až směšně: „*...že do 1,5 roku bude bez plenek, musím se smát, jak je to všechno jinak.*“ Hodnocení dílčích cílů je tedy nepopíratelně prostředkem sebe-reflexe a prohlubuje sebepoznání jedince.

### 5.5.3 Schopnostní vlastnosti matek

Hodnocení schopností jedince je v psychologické praxi realizováno zejména prostřednictvím testových metod. Proto je na místě opět připomenout, že posuzování vlastnostní struktury i vnímání sebesystému ve výzkumu vychází z analýzy výpovědí respondentek, která se opírá o realistický přístup. Zajímá mne tedy, jak jsou aspekty osobnosti prožívány a hodnoceny respondentkami. Ve výzkumu nenalezneme objektivní měřitelnou hodnotu těchto aspektů, protože to není jeho cílem.

Přestože jsem se o to při kvalitativní analýze snažila, nepodařilo se mi schopnosti matek nějakým způsobem kategorizovat. Výzkumným zjištěním je, že respondentky si uvědomují, že díky mateřství se některé jejich schopnosti rozvinuly nebo přibýly schopnosti nové. Pouze okrajově mohu zmínit zlepšení komunikačních schopností, schopnost věcného rozhodování, schopnost organizace. Rozvoj osobnosti v sobě odráží i rozvoj schopnostních charakteristik respondentek. Schopnosti matek se tedy natolik prolínaly s obecným pojetím rozvoje osobnosti, že nebylo v mých silách tuto problematiku více teoreticky a samostatně vymezit. Poznatky o proměnách schopnostních charakteristik se tedy staly součástí následujícího podkapitoly o rozvoji osobnosti matek v obecnější rovině.

## 5.6 Rozvoj osobnosti respondentek v mateřství

Přítomnost rozvoje osobnosti respondentek vlivem mateřství jsem již jistě několikrát v textu potvrdila mnohými výzkumnými zjištěními. Nyní se pokusím popsat výzkumná zjištění o charakteru tohoto rozvoje.

Respondentky mateřství chápou jako příležitost a šanci k rozvoji jejich osobnosti. Nejvíce vidí možnost pracovat na chování k dítěti a pracovat tak se svými vlastnostmi, které vnímají jako negativní. „*V mateřství jsou ty šance obrovské a denně je tolik příležitostí s tou malou. Mám možnost s tou malou pracovat, zkoušet trpělivost a pracovat s výbuchy svého vzteku. To vidím jako šanci se zdokonalit.*“ (Lenka). „*Mateřství je pro mě šance, zároveň i výzva.*“ (Eva). I respondentka Věra chápe mateřství jako šanci na rozvoj osobnosti a uvádí konkrétní příklad: „*Mateřství je šance naučit se vyjít s různými typy lidí.*“

Již v současnosti jsou respondentky schopny shrnout přínosy mateřství pro rozvoj jejich osobnosti. Zde se nejčastěji objevovaly výroky typu: „*Mateřství mě naučilo...*“ „*Mateřství mi dalo...*“ „*Díky mateřství jsem zjistila...*“

Osobnost respondentek se rozvíjí v mnoha ohledech. Je to znatelné i ze slov Evy: „*Naučila jsem se jinému vnímání, cítění v různých situacích. Mateřství mě naučilo řešit problémy a konfliktní situace. Dřív jsem spoustu věcí řešila neuváženě, zbrkle... Ted' se snažím mít na věci objektivní pohled, řeším to s rozvahou, dalo by se říct, že jsem konstruktivnější.*“ Záměrně jsem tento výrok nijak neredukovala, protože demonstruje komplexní rozvoj osobnosti. První část vypovídá o rozvoji afektivní stránky osobnosti, dále výrok potvrzuje rozvoj konativní stránky a poslední část dokládá rozvoj kognice v mateřství. Z výroku také vyplývá, že rozvoj osobnosti se z pohledu respondentek vlivem mateřství odehrává více pozitivním směrem.

Popsala jsem rozvoj osobnosti v mateřství, který je u respondentek motivován a umožněn samotným dítětem. „*Nevím, jestli bych se teď nabyla tak venku jako s malou. Nevím, jestli bych stíhala cvičit jako teď. Jsem ráda, že jsem s malou doma.*“ (deník Pavla). Rozvoj osobnosti matek, který se přímo netýkal dítěte, byl respondentkou Janou hodnocen odlišně. Emoce ve vztahu k osobnímu rozvoji, jenž neměl vztah k dítěti, byly u Jany ambivalentní. Respondentka Jana pocítovala určitý dluh vůči dítěti a rozpor mezi tím, zda se věnovat sobě (studiu) či dítěti: „*Někdy mám vůči malému výčitky.*“ I v deníku se Jana nad svým profesním-osobním rozvojem zamýšlí: „*Poslední dobou mám velmi smíšené pocity. Tyto pocity se týkají mateřství a studia. Syn si potřebuje hrát a maminka nad knihami ho prostě*

*znervózňuje a nudí.*“ Zajímavé zjištění je, že respondentka Pavla chápe i své studium jako rozvoj své osobnosti, jehož současným motivem je dítě. To by bylo možné brát jako obranný mechanismus proti ambivalentním pocitům, které má respondentka Jana. Ve vztahu ke svému studiu respondentka Pavla vypověděla: „*Potřebuji růst s tím dítětem. Musím jít s dobou, jak to dítě poroste. A pro mě to mé vzdělání rozhodně nekončí.*“

Pokud bych měla shrnout překážky v rozvoji osobnosti, které respondentky nejvíce popisovaly, jednoznačně se jedná o časovou vytíženost: „*Chtěla bych se učit dalším věcem, když teď na to není tolik času.*“ (Pavla). Subjektivně vnímanou překážkou v rozvoji může být i ambivalence pocitů, zda čas věnovat sobě či dítěti, zejména při profesním rozvoji osobnosti. Avšak dítě je v závěru opět vnímáno jako prostředek rozvoje osobnosti, tedy nejedná se o překážku rozvoje v pravém slova smyslu. „*Vidím, že se učím, díky tomu vztahu k dítěti. Vidím možnost rozvíjet se prostřednictvím toho dítěte.*“ (Jana).

U respondentek se díky mateřství rozvinuly některé kompetence, které bych ráda zmínila. Respondentky cítí větší **sílu zvládat zátěž**, cítí se schopnější. Což je možné považovat jako velmi dobrý základ pro další rozvoj osobnosti pozitivním směrem. „*Překonáváš sama sebe v mnohém.*“ (Pavla). Navíc je opět patrný aspekt sebepoznání rozvoje osobnosti: „*Člověk může jít kolikrát za hranice svých sil. Co bych si předtím řekla, že nedokážu, dneska už vím, že dokážu. Jdou dokázat úplně jiné věci, co ani o sobě člověk neví.*“ (Lenka). Nemůžeme však říci, že v mateřství se u respondentek rozvíjí pouze charakteristiky osobnosti s pozitivní konotací. Nad svou negativně vnímanou vlastností se zamýšlí Eva: „*Tím, že mám teď dítě a to mi dává větší sílu, tak jsem teď víc panovačná.*“

Mezi další kompetence, které u sebe respondentky v mateřství objevily, je **věcnost, konstruktivnost** a **schopnost organizace**. Tyto dílčí kompetence respondentky v rozhovoru často zmiňovaly. Výrok Pavly svědčí o silném pocitu **dostatečnosti**: „*Teď dokážu zorganizovat cokoli. Mám pocit, že bych zařídila i třetí světovou.*“

### 5.6.1 Interpersonální rozvoj v mateřství

U respondentek byl patrný rozvoj osobnosti v interpersonální oblasti. V této oblasti respondenty uplatňovaly své nově nabyté či rozvinuté kompetence a vlastnosti. Již jsem zmínila, že v mateřství respondentky přehodnocují své postoje k vlastním i jiným rodičům.

Vztah k partnerovi je také rozvíjen a respondentky pociťují změny. Připouští, že s příchodem dítěte se mění postavení partnera v jejich životě. Zmiňovala jsem se, že u re-

spondentky Pavly se s mateřstvím velmi rozvinul pocit vlastní dostatečnosti, což u ní ovlivnilo i postoj k partnerovi: „*Už nepotřebuji chlapa, tak jako dřív. Já jsem prostě samostatná jednotka, to jsem si uvědomila, já na to mám. A nejsem tak fixovaná.*“ Zároveň však bilancuje, zda jí rozvoj osobnosti v tomto směru přináší v praktickém životě přínos: „*Ale nevím, jestli jsem mu to nedala moc najevo, protože on teď není schopný se postarat o malou, když onemocním. Všechno jsem dělala, já jsem to zvládla, na něj práce nezbyla... Já nevím, ale třeba je to špatně.*“ V tomto kontextu mne napadá sousloví „paradox rozvoje“. Rozvoj partnera a rozvoj partnerský byl potlačen v důsledku rozvoje respondentky. Zde však není na místě jakkoliv zobecňovat. Zatímco respondentka Pavla se cítí v praktickém životě na partnerovi méně závislá, respondentka Lenka má pocity opačné: „*V tom praktickém životě si připadám více závislá. Těším se, až přijde z práce, že on zastoupí ty věci a on je zastoupí výborně.*“ Z rozhovorů i deníků je však patrné, že ženy nepochybují o svých schopnostech zvládnout vše bez partnera.

V teoretické části jsem se věnovala znakům současné rodiny podle Krause (2008). Analýza odhalila, že na partnerský rozvoj a emoce respondentek má velký vliv jeden Krausem uváděný znak, a tím je **komplementarita rodičovských rolí**. Komplementarity rodičovských rolí si respondentky velmi váží, jsou hrdé na své partnery a pozitivně je hodnotí ve svých seberefektivních denících. „*Dnes bych se charakterizovala jako „nematka“ stále mě sužují bolesti břicha a nevolnost. Nejsem schopna nic uvařit, postarat se, oprat. Naštěstí partner mou funkci bez problémů zastává.*“ (deník Jana). „*Manžel mě mile potěšil, že se věnoval malému a hrál si s ním. Já jsem měla prostor věnovat se úklidu.*“ (deník Eva). „*Dnes nám vaří táta, takže jsme si dopoledně s malou parádně užily.*“ (deník Pavla). O to hůře je respondentkami prožívána a popisována nepřítomnost komplementarity rodičovských rolí. Zde se deníky ukázaly jako vhodný prostředek ventilace negativních emocí v partnerských vztazích. „*Nálada se mi zkažila. Myslela jsem si, že se bude manžel věnovat malému a užívat si ho. Místo toho se radši věnoval televizi a svým koníčkům. Cítila jsem se hrozně sama a bylo mi smutno, přestože byl doma.*“ (deník Eva).

Respondentky popisují, že se v interpersonálním kontaktu (zejména partnerském) zlepšily **komunikační kompetence**, s mateřstvím přišla schopnost v komunikaci „přejít k jádru věci“, být věcná. Myslím si však, že tuto kompetenci na sobě respondentky pozorují z důvodu prioritního postavení dítěte v jejich životě. „Jádro věci“ je dítě. Mou hypotézu by potvrdzovalo tvrzení respondentky Lenky: „*Nepodstatné se řešilo, protože to podstatné přišlo až po tom. Malá, ta je podstatná.*“

Respondentka Pavla v rozhovoru vidí dítě jako překážku partnerského rozvoje: „*V partnerství je úplný útlum, na to není čas. Hrozně se zanedbáváme. Prostě řešíme pořád jen malou a nemáme čas sami na sebe. Vůbec by to nemělo tak být.*“ Na základě jejího deníku lze však tento její výrok přesunout ze subjektivní do více objektivní roviny a pozorovat, že díky dítěti se jejich partnerský vztah rozvíjí. Dokládá to pasáž, kde Pavla píše: „*Poslední týden mě těšila jedna věc, nehádám se s manželem a jak ho tak sleduju, když se stará o malou, je ve spoustě věcí se mnou zajedno. V tomto musíme pokračovat.*“ Hned v úvodu deníku se Pavla také zamýšlí nad tím, čemu jí mateřství naučilo: „*Nežárlím. To je pro mě dost podstatná věc, dřív jsem byla skoro až paranoidní.*“ To, že respondentka díky mateřství lépe zvládá svoji žárlivost vůči partnerovi nebo dokonce nežárlí, je jistě pozitivní aspekt pro rozvoj partnerského vztahu. Jana vidí posun v partnerském rozvoji v rozvoji tolerance a komunikaci: „*Ve vztahu k partnerovi tolerantnější, neřeším zbytečné problémy, řeším opravdu problémy, které se řešit musí.*“

Rozvoj interpersonálních kompetencí v mateřství hodnotí Věra jako nejmarkantnější přínos pro rozvoj vlastní osobnosti: „*Mateřství mi pomohlo v psychologii a v komunikaci s lidmi.*“ Interpersonální kompetence se rozvíjely prostřednictvím jejich dětí: „*Mám tři děti a každé je jiné, každé reaguje jinak. Každé to dítě je osobnost a s každým se musí jednat jinak.*“ Věra byla schopna uvádět konkrétní příklady nabytých kompetencí ve vztahu ke svým dětem: „*A u něj jsem se naučila zvládat temperament.*“ „*Ten musel cítit, že ho má někdo rád a musel to i slyšet.*“ Možná je na místě se ptát, zda se s počtem dětí narůstá rozvoj interpersonálních kompetencí. Tato otázka je jistě zajímavým námětem pro další výzkumná šetření. V závěru Věra svůj rozvoj shrnuje slovy: „*Mateřství mě naučilo psychologii vztahu.*“

Zejména analýza seberefektivních deníků ukázala, že respondentky si uvědomují své chyby v interpersonálním kontaktu a mají snahu rozvíjet interpersonální kompetence. Respondentky mají snahu pracovat na svém rozvoji nejvíce směrem k dítěti a partnerovi. Konkrétně respondentky Eva a Pavla vykazují snahu rozvíjet se ve vztahu k rodičům partnera, což je bezesporu podmíněno jejich společným soužitím. Zde je však rozvoj vnímán jako problematictější. „*S tchýní v jednom baráku je dost těžká situace. Si připadám, jako bychom byli dva kohouti na jednom smetišti.*“ (deník Pavla). „*Tak moc bych chtěla, abych to u tchánů zvládala líp. Snažím se, ale prostě to nejde.*“ (deník Eva). Zajímavým zjištěním je, že respondentka Jana by chtěla rozvíjet své interpersonální kompetence (komunikační) vůči jiným matkám. „*Možná bych se měla trochu změnit ve svém chování vůči ostatním*

*maminkám. Držet se jejich tématu a zapojovat se do rozhovoru. Zatím mi to nějak nejde, ale budu na sobě pracovat.*“ (deník Jana). Motivem tohoto rozvoje je nejen dítě, ale také touha cítit se v kolektivu matek lépe. Výrok z deníku Jany je také, dle mého názoru, odrazem dobré sebereflexe.

Posledním výzkumným zjištěním z této oblasti je, že mateřství neumožňuje interpersonální kompetence a vztahy pouze rozvíjet, ale také si je více uvědomovat, rozkrývat souvislosti a poznávat se v nich. Ilustrující jsou slova Lenky: *„Díky mateřství jsem si uvědomila rodinné vztahy s mamkou. Najednou jako kdybych otevřela oči do jiného světa. Víc nad tím uvažuji a víc poznávám sebe v té zodpovědnosti...“*

## **5.7 Praktické sebepoznání ve vztahu rozvoji osobnosti respondentek**

Cílem výzkumu bylo mimo jiné zjistit, vliv realizace praktického sebepoznání na osobnost respondentek. Zda se jejich osobnost nějakým způsobem rozvinula a zda pro ně bylo praktické sebepoznání přínosem. Závěry se opět opírají o subjektivní prožívání respondentek a jeho akceptaci, se snahou rozkrýt případné souvislosti prostřednictvím kvalitativní analýzy.

### **5.7.1 Sebereflektivní deník jako nástroj sebepoznání a rozvoje osobnosti respondentek**

S každou respondentkou, která si vedla sebereflektivní deník, jsem si po odevzdání deníku velmi volně a krátce promluvila. Respondentku jsem požádala, aby slovně zhodnotila svoji účast v realizovaném výzkumu a význam vedení sebereflektivního deníku. Výpovědi respondentek jsem nahrávala, následně přepsala, kódovala a podrobila kvalitativní analýze.

V teoretické části jsem uvedla, že vedení deníku je prostředek sebepoznání, což se potvrdilo i u respondentek. Respondentky si více uvědomovaly stránky své osobnosti, jak stránku afektivní i konativní. Toto uvědomění jim umožnilo následně participovat na rozvoji jejich osobnosti. Nejvíce se jednalo o oblast komunikačních kompetencí, zvládání afektů. Uvědomění si svého chování popisuje Pavla: *„A tak jsem si uvědomila, že prostě kolikrát jsem i vylétěla, úplně bezdůvodně, kvůli malichernosti.“* Rozvoj osobnosti následně v další části rozhovoru dokládá Pavla slovy: *„Příště jsem přemýšlela, co udělám než...“* Přínos aplikace praktického sebepoznání ve vztahu k dítěti popsala Jana: *„...více jsem si uvědomovala souvislosti, proč třeba zlobil.“* Respondentka Lenka si dokonce vybavuje konkrétní situaci, kdy jí realizace praktického sebepoznání umožnila pracovat na svém rozvoji v interpersonálním kontaktu: *„Řešili jsme teď, že malá má alergii na kravské mléko, byla*



*jsem z toho špatná a měla už tendence být... A najednou mi naběhlo, ať se k němu tak nechovám, tak jak jsem popisovala včera v tom deníku.*“ Respondentka Lenka přímo vypovídala o přínosu vedení sebereflektivního deníku pro rozvoj osobnosti: *„Jsou věci, které bych normálně hodila za hlavu, ale tím, že jsem si ten deník psala, měla jsem možnost si celou situaci znovu promyslet... Pak už jsem tu situaci tak neřešila.“*

Uvedené výroky respondentek záměrně méně redukuji, protože demonstrují provázanost oblasti sebereflexe - rozvoje osobnosti - praktického přínosu.

Jednoznačně se sebereflektivní deníky staly pravidelným aplikovaným nástrojem duševní hygieny respondentek. Pozitivně byla hodnocena možnost sdílení radostných i smutných událostí a ventilace emocí. *„Když mi bylo hůř, člověku se uleví, hodí to na papír... Když mi bylo dobře, byla jsem zase ráda, že se o tom můžu s někým podělit.“* (Eva). Duševně hygienické hledisko je patrné z výroků typu: *„Měla jsem v podstatě čas sama pro sebe.“* nebo *„Být sama nad sebou.“* *„Možnost nad sebou přemýšlet.“* Respondentka Pavla nejen, že prostřednictvím deníku prováděla duševní hygienu, ale zároveň díky praktickému sebezpoznání dospěla k závěru, že zařadí praktiky duševní hygieny jako součást svého každodenního života: *„Kolikrát jsem si četla ty své zápisky a zjistila jsem, že toho stíhám hodně a nemám kolikrát ani pět minut pro sebe. A teď se snažím zastavit se a chvíli přemýšlet.“*

U každé respondentky převládal jiný aspekt, který pro svoji osobnost považovala za nejvýhodnější. Jednalo se o aspekt duševně hygienický nebo přímo aspekt rozvojový z pohledu posunu v konativní stránce osobnosti. Oba aspekty se nevyklučují, jsou ve vzájemné provázanosti.

V této části analytického příběhu jsem vycházela z analýzy reflexí respondentek po odezdání deníků. Je důležité podotknout, že výzkumné závěry o rozvoji osobnosti prostřednictvím praktického sebezpoznání bylo možné validizovat samotným obsahem sebereflektivních deníků.

### **5.7.2 Sny respondentek jako zdroj sebezpoznání a možného rozvoje**

Doplňkovým tématem empirické části se stala problematika snů, na kterou jsem stručně poukázala v rámci teoretických východisek. Cílem bylo upozornit na fakt, že práce se sny jedince může mít své opodstatnění i v oblasti problematiky sebezpoznání a rozvoje osobnosti.

V závěru rozhovorů jsem se respondentek vždy dotázala, zda se jim v mateřství zdají sny, případně na jejich charakter. Významným vodítkem by byl fakt, že určitý sen se opakuje nebo je respondentkou silně emotivně prožíván, ať už pozitivně či negativně.

Nastíním výpovědi respondentek, aniž bych je nějak hlouběji analyzovala. Respondentka Lenka vzpomínala, že v těhotenství se jí zdály sny o potratu a strachu o dítě, ale v současné době: „nemívám žádné výrazné sny.“ Respondentka Pavla problematiku snů okomentovala stručně slovy: „*Ted' se mi nezdá nic, spím tak tvrdě...*“ Respondentka Eva konstatovala, že se jí často zdají sny erotické a také sny o jejím dítěti (hraje si ve snu se svým synem) a pronesla: „*Prostě jsou to sny z běžného života.*“ Snaha nebo přání respondentek se sny více pracovat nebyla mnou nějak výrazně pozorována. To je možné zdůvodnit tím, že tyto občasně sny je nijak v životě „neobtěžují“, tedy se nad nimi nemají důvod pozastavovat. Přesto jsem respondentky požádala, aby si případné sny zaznamenávaly do svých deníků. V denících se v průměru u každé respondentky objevily čtyři záznamy o snech. Neobjevil se však žádný sen, který by respondentky měly potřebu analyzovat či s ním jinak pracovat.

Sebereflexe v oblasti snů byla do jisté míry patrná u respondentky Věry. Věra konstatovala, že má obecně málo snů a pokud se sen objeví, tak jeho spouštěčem je stres: „*A když se mi něco zdá, tak je to spojené s tím, že mám nějaký stres. Tak se mi třeba zdá, že někde něco nestíhám, taková tenze.*“ Případný sen si Věra zdůvodnila vlastností, kterou na sobě pozoruje: „*To souvisí s tím, že já musím mít vše naplánované.*“ Ze slov Věry je zjevný aspekt sebepoznání, dokázala své sny kognitivně zpracovat prostřednictvím uvědomění si své vlastnosti.

Výjimkou byla respondentka Lenka, pro kterou byla „sondáž“ do oblasti snů přínosem v oblasti jejího sebepoznání i rozvoje osobnosti. V průběhu rozhovoru se mi Lenka svěřila, že se jí minimálně jednou týdně zdá sen, kde hlavními aktéry je její zesnulý otec a její dcera. Nahlas začala uvádět souvislosti, proč si myslí, že se jí tento sen často vrací. „*Já celé těhotenství myslela na to, jak je to nespravedlivé, že on se jí nedožil. Myslím si, že pořád na to podvědomě myslím a říkám si, kdyby tady byl.*“ Z jejich dalších slov lze usoudit, že se cítí ztrátou otce ochuzena nejen v rovině otec-dcera, ale také v rovině dědeček-vnučka. I Lenku jsem požádala, aby si případné sny zaznamenávala do seberefektivního deníku. Při posledním setkání (po měsíci a půl) jsme se při reflexi nad průběhem výzkumu opět vrátily k problematice snů. Popisovaný sen se Lence od našeho výzkumného rozhovoru již nezdál. V deníku se sny sice objevovaly, ale zmiňované konkrétní téma už ne. Je tedy možné usoudit, že respondentka při našem rozhovoru přesunula tento problém z podvědomí do

roviny vědomí, což mělo za následek uvolnění napětí a tedy i vymizení snu. Respondentka Lenka tuto okolnost vnímala jako velmi přínosnou, zmizely i negativní pocity, které se snem měla spojené: „...že se mi pořád vrací sny s taškou a malou. To zmizelo, to už se mi nezdá vůbec. To беру jako úplný přínos. Protože mě to vždycky rozhodilo na druhý den. Najednou se ti vše vrací dokola. A musíš nad tím přemýšlet.“ Díky praktickému sebepoznání – reflexi svého snu je možné usuzovat na rozvoj osobnosti respondentky.

Na případu Lenky a částečně i Věry je tedy možné demonstrovat, že práce se sny je aplikovatelným nástrojem sebereflexe a praktického sebepoznání. Uvedené výzkumné zjištění by bylo vhodné validizovat, rozpracovat a to nejlépe jako samostatné výzkumné téma. Ne- ní v mých silách a ani výzkumným záměrem více tuto oblast rozvádět. Problematika je v práci zmíněna pouze jako inspirující podnět pro další možná výzkumná šetření. Plně akceptuji a jsem obeznámena, že problematika snů vyžaduje erudovanou, dlouhodobou a nepovrchní analýzu. I přes své limity měla však tato doplňková část výzkumu pro jednu z respondentek praktický přínos.

## **5.8 Vliv mateřství na sebepoznání a rozvoj osobnosti matek: závěry a shrnutí**

Na základě stanovených výzkumných otázek budu nyní prezentovat výzkumné závěry, ke kterým jsem dospěla prostřednictvím kvalitativní analýzy dat.

Hlavní výzkumná otázka byla: *Jak je matkami posuzován rozvoj jejich osobnosti v situačním kontextu mateřství a jak se mateřství odráží v jejich sebepoznání?* Výzkum přinesl výzkumná zjištění v oblasti posuzování rozvoje osobnosti matek v mateřství. Respondentky chápou mateřství jako podnět i prostředek rozvoje vlastní osobnosti. Kvalitativní analýza také odhalila přímo oblasti, ve kterých rozvoj své osobnosti pozorují. Rozvoj osobnosti v mateřství spatřovaly a popisovaly v jejich vlastnostní struktuře osobnosti i emocích. Hodnotily také své sebepoznání v mateřství. Jednoznačně považují mateřství za prostředek prohloubení sebepoznání. Sebeoznání se projevilo právě v oblastech, prostřednictvím kterých bylo prezentováno vlastní posuzování rozvoje osobnosti respondentek.

První dílčí otázka, na kterou jsem chtěla výzkumem odpovědět, zněla: *Jak je ovlivněno vnímání sebesystému respondentky v mateřství?* Vliv mateřství na sebesystém respondentek je nepopíratelný. Respondentky svůj sebesystém v období před mateřstvím vnímaly velmi obdobně, analýza odhalila shodné znaky vnímání sebesystému. Popis sebesystému

ženy v mateřství již tolik společných znaků nevykazoval. Analýza ukázala, že v mateřství je pozitivním směrem rozvinuta sebeúcta respondentek. Sebesystém respondentek v mateřství není ovlivněn pouze dítětem samotným, ale také dalšími osobami v okolí žen. Skupiny osob a míru vlivu ostatních osob na vnímání sebesystému respondentky označují různě. Jako vhodný námět pro další možná výzkumná šetření v této souvislosti se mi jeví problematika *vlivu rodičů (vlastních i partnerových) na vnímání sebesystému ženy v mateřství*. Při posuzování sebesystému respondentek jsem byla limitována obecností tvrzení, což mi neumožnilo hodnotit odděleně všechny složky sebesystému respondentek. I přes tyto překážky, díky využitému způsobu validizace, jsem však zanalyzovala stěžejní složky sebesystému ve vztahu k výzkumnému problému. Zejména jsem se tedy zabývala sebepoznáním a seberozvojem. Sebepoznání jako reflektivní složka sebesystému jedince v mateřství doznává také jistých změn. V mateřství došlo u respondentek k jeho prohloubení. Respondentky mají i větší snahu na rozvoji sebepoznání pracovat.

Další výzkumná otázka zněla: *Jak respondentky charakterizují svoji osobnost?* Vlastní charakteristika respondentek se odvíjela od dominantní vlastnosti, emoce, kterou na sobě nejvíce identifikují. Na této vlastnosti respondentky následně během rozhovoru demonstrovaly svůj rozvoj osobnosti v mateřství. Pro usnadnění sebeuvědomění charakteristiky respondentky se ukázala jako vhodně zvolená otázka typu: *Jak si myslíš, že by tě charakterizovali tví blízcí? Výraznou stránkou osobnosti, prostřednictvím které se respondentky charakterizovaly, byla stránka afektivní. Afektivní stránka byla v rozhovorech i sebereflektivních denících natolik zmiňována, že jsem jí vyčlenila samostatnou část analytického příběhu. Právě v emocích se ukázal velmi patrný aspekt sebepoznání a rozvoje osobnosti v mateřství. Emoce respondentek v mateřství jsou velmi pestré. S mateřstvím přichází také emoce nové, pro respondentky předtím nepoznané. Motivace pracovat se svými emocemi je větší než před ním.*

Při kvalitativní analýze jsem se zabývala také otázkou: *Jaké změny v osobnostních vlastnostech na sobě respondentky identifikují v mateřství?* Získané poznatky o změnách ve vlastnostech respondentek jsem rozčlenila podle typu vlastnostní struktury (temperament, motivy, schopnosti). Kvalitativní analýza neprokázala, že by respondentky na sobě pocítily výraznou změnu temperamentových vlastností. V mateřství však se svým temperamentem více pracují (obdobně jako se svými emocemi). Je zjevné, že ve výzkumu nebylo možné oddělit afektivní, kognitivní a konativní stránku osobnosti respondentek. Změny v motivačních vlastnostech u nich vykazovaly shodné aspekty. V mateřství jsou motivy

značně ovlivněny prioritním postavením dítěte v životě matky. Zajímavé postřehy z pohledu sebepoznání přineslo hodnocení v oblasti postojů a dílčích cílů v mateřství. Oblast schopnostních vlastností se natolik prolínala s obecným pojetím rozvoje osobnosti respondentek, že nebylo možné ji hlouběji samostatně vymežit. Analýza přesto odhalila, že na sobě pocítují rozvoj komunikačních a organizačních schopností.

Odpověď na otázku *Jaké jsou „přínosy“ mateřství pro rozvoj osobnosti respondentek?* v sobě odráží všechny pozitivně vnímané proměny sebesystému, emocí a proměny ve vlastnostní struktuře respondentek. Respondentky chápou mateřství jako příležitost pro rozvoj jejich osobnosti pozitivním směrem. Již nyní jsou schopné vyjádřit, co mateřství rozvoji jejich osobnosti přináší a čemu je naučilo. Přínos lze spatřovat v pocitu nárůstu vlastní dostatečnosti a rozvoji interpersonálních kompetencí.

*Jaký je vliv realizace praktického sebepoznání na rozvoj osobnosti respondentek?* Tato otázka v sobě předjímá nepopíratelný fakt, že sebepoznání souvisí s rozvojem osobnosti jedince a ovlivňuje ho. Respondentky si po dobu jednoho měsíce vedly seberefektivní deníky, což jim jednoznačně umožnilo participovat na rozvoji jejich osobnosti. Přínos pro osobnost respondentky byl nejen v oblasti duševní hygieny, ale také v rozvoji interpersonálních kompetencí. Pro jednu z respondentek měla pozitivní vliv na její osobnosti také práce se sny jako možná metoda praktického sebepoznání.

*Jak se s delším časovým odstupem mění posouzení vlivu mateřství na sebepoznání a rozvoj? (respondentka ve fázi rodinného soužití tzv. prázdného hnízda)* Odpověď na stanovenou otázku mi umožnilo zařazení respondentky Věry do výzkumného vzorku. U této respondentky byl zjevný velmi holistický pohled na vnímání svého sebesystému, do kterého byla schopna zařadit mnoho aspektů. Analýza také odhalila, že s věkem dítěte (dětí) se měnilo vnímání jejího sebesystému. Z rozhovoru s Věrou byl patrný odstup a větší míra kognitivního zpracování vlivů mateřství na její osobnost. Věra byla schopna velmi dobře zobecňovat, ale také na řadě příkladů demonstrovat rozvoj své osobnosti. Jako nejpřínosnější hodnotila rozvoj interpersonálních kompetencí v mateřství. Mohli bychom usoudit, že s odstupem času u respondentky narůstala schopnost zobecňovat přínosy mateřství a také se prohlubovaly interpersonální kompetence. Výzkumné zjištění by bylo vhodné podpořit či vyvrátit prostřednictvím komparace na větším výzkumném vzorku matek, jak bylo i mým původním záměrem. Vzhledem k hloubce a náročnosti zpracovávání velkého množství kvalitativních dat jsem si však nemohla dovolit oslovit a pracovat s větším počtem

respondentek ve fázi prázdného hnízda, aniž by se to negativně neodrazilo na kvalitě zpracování výsledků.

*Jaký je vhodný přístup k poznávání osobnosti matek na základě hodnocení realizovaného výzkumu?* Jako dobře zvolené, pro sebeuvědomění a přípravu respondentky na výzkumný rozhovor, se jeví využití projektivní metody imaginativního charakteru. Respondentky si díky kresbám uvědomily charakteristické rysy svého sebesystému, na které bylo následně možné navázat v průběhu rozhovoru. Projektivní metoda jednoznačně respondentkám usnadnila verbalizovaný popis sebe sama. Neukázalo se jako vhodné respondentkám určovat skupinu imaginativních obrazů - zvířata, která byla mým původním záměrem. Imaginaci formou zvířete jsem tedy prováděla pouze poprvé (u respondentky Pavly). Z pozorování respondentky při vlastní imaginaci jsem nabyla dojmu „svázanosti“ respondentky určením skupiny imaginativních obrazů. Respondentky si v průběhu realizace projektivní metody samostatně určily techniku, typ imaginativního obrazu, a zda chtějí být o samotě nebo s výzkumníkem. Kresby, které tak vznikly, měly velmi často symbolický charakter. To však nijak nelimitovalo sebesopis respondentky. Slovní reflexe nad kresbou byla u respondentky Pavly i Lenky velmi pestrá a pozitivní i přes strohost výtvoru. Z toho lze usuzovat, že bez slovního komentáře by se imaginativní kresby nestaly tak bohatým zdrojem kvalitativních dat a mohly by být výzkumníkem zcela odlišně a chybně interpretovány. Imaginace by se pak stala „pouze“ prostředkem k prohloubení sebereflexe a přípravy respondentky na výzkumný rozhovor. O vhodnosti polostrukturovaného rozhovoru při zkoumání osobnosti jedince není nutné diskutovat, tato metoda získávání kvalitativních dat je běžně v praxi užívána. V případě vedení výzkumného rozhovoru s respondentkami jsem však narážela na organizační překážky. Rozhovory s respondentkami se odehrávaly v jejich domácnosti, dítě spalo nebo bylo s rodinnými příslušníky. Většinou v druhé polovině rozhovoru se již děti „dožadovaly“ kontaktu s matkou. Navázat zpětně na přerušenu myšlenku respondentky nebo výzkumníka již bylo náročnější. Přítomné napětí matky, dítěte a následně i výzkumníka se mohlo odrazit na kvalitě získaných dat. Doporučuji tedy v případě organizace obdobného výzkumu, aby rozhovory nepřesahovaly 1,5 hodinovou dotaci. Rozhovor dělit na více částí a do více dnů by nebylo vhodné z důvodu využití zmiňované projektivní metody, od které se odvíjel rozhovor. Jako velmi obsáhlý zdroj kvalitativních dat při výzkumu se ukázaly být seberefektivní deníky respondentek. Deníky umožnily validizaci výzkumných zjištění. V denících se respondentky také vracely k tématům, u nichž cítily, že je měly v rozhovoru více rozvést. Deníky tedy navíc kompen-

zovaly časové limity rozhovorů. Umožnily rozkrytí hlubších souvislostí díky analýze případů z běžného života respondentky. V denících byla velmi patrná sebereflexe afektivní stránky respondentky, která je pro výzkumníka velmi přínosná. V neposlední řadě využití seberefektivních deníku znamenalo přínos i pro rozvoj osobnosti respondentky.

Všechny tři metody sběru kvalitativních dat a jejich způsob analýzy se tedy v praxi ukázaly jako vhodné pro zkoumání toho, jak matky hodnotí svoji osobnost v mateřství. V případě realizace obdobného výzkumu by bylo možné stávající metody doplnit o pozorování respondentek v jejich rodinném prostředí.

## ZÁVĚR

Diplomová práce je věnována problematice vlivu mateřství na sebepoznání a rozvoj osobnosti matek. Účelem teoretické části práce bylo popsat základní odborná východiska ke zvolenému tématu, na která bylo možné navázat v části praktické.

Práce byla zaměřena na rozbor a popis dvou psychologických aspektů osobnosti ženy v mateřství. Těmito aspekty byly sebepoznání a rozvoj osobnosti matek v mateřství. Cílem diplomové práce bylo rozšířit informace o zvolených psychologických aspektech osobnosti o informace odborné a validní. Tyto informace vzešly z kvalitativní analýzy výpovědí samotných matek. Zdrojem kvalitativních dat se stal projektivní materiál, polostrukturované rozhovory s respondentkami, seberefektivní deníky respondentek a také rozhovory s respondentkami po odevzdání deníku. Přístup k analýze získaných dat byl realistický. Prioritou byla akceptace individuality a subjektivního prožívání vlastní osobnosti daným jedincem. Výzkumné závěry byly prezentovány prostřednictvím analytického příběhu.

Výzkum dokazuje, že respondentky v mateřství pociťují prohloubení sebepoznání a rozvoj své osobnosti v různých oblastech. Práce přináší informace o proměnách sebesystému ženy v mateřství, o emocích a rozvoji vlastností ženy v období mateřství a o „přínosech“ mateřství pro rozvoj osobnosti matek z pohledu respondentek. Přínos práce však nespočívá pouze v popisu stanovených psychologických aspektů mateřství. Praktickým a přínosným výstupem realizace výzkumu byla participace respondentek na rozvoji své osobnosti prostřednictvím metody praktického sebepoznání. Jednalo se zejména o vedení seberefektivního deníku. Kvalitativní analýza odhalila, že vedení seberefektivního deníku respondentkou bylo přínosné nejen pro výzkumníka, jako zdroj kvalitativních dat, ale i pro respondentky. Ty si díky deníku více uvědomovaly svoji osobnost a její projevy a následně rozvíjely interpersonální kompetence. Výzkum přináší i zajímavý podnět pro další možný realizovaný výzkum v oblasti sebepoznání a rozvoje osobnosti. Jedná se o využití práce se sny jako zdroje sebepoznání vlastní osobnosti. I tato okrajově zařazená problematika ve výzkumu měla nejen teoretický, ale pro jednu z respondentek i praktický přínos.

Osobně mě těší, že práce není pouze prací o sebepoznání a seberozvoji. V průběhu realizace výzkumu se stala navíc prostředkem sebepoznání a seberozvoje respondentek i výzkumníka.



**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- APERIO o. s. a kol. *Poporodní příběhy: Rodíme jen jednou*. Praha: Smart Press, 2006. ISBN 80-87049-03-9.
- BADINTER, E. *Materská láska: Od 17. storočia po súčasnosť*. Bratislava: Aspekt, 1998. ISBN 80-85549-04-2.
- BÍLEK, P. „Plakaly spolu, plakaly radostně a hrdě.“: Emblematické reprodukce mateřství v ideologizovaném prostoru české poúnorové kultury. In HANÁKOVÁ, P., HECZKOVÁ, L., KALIVODOVÁ, E. (eds.) *V bludném kruhu: Mateřství a vychovatelství jako paradoxy modernity*. Praha: SLON, 2006, s. 249-260.
- BLATNÝ, M., PLHÁKOVÁ, A. *Temperament, inteligence, sebezpečí: Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003. ISBN 80-86620-05-0.
- BUCHTOVÁ, B. a kol. *Člověk – psychosomatická bytost: K problému lidské sebereflexe*. 3. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2003. ISBN 80-210-2730-4.
- FARKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 2. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2008. ISBN 978-80-86723-64-8.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-569-1.
- HAYESOVÁ, N. *Základy sociální psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-415-X.
- HEFFERNANOVÁ, J. *Tajemství dvou partnerů: Teorie a metodika práce se sny*. 2. vyd. Praha: Argo, 2008. ISBN 978-80-7203-957-9.
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
- HILL, CLARA, E. *Práca so snami v psychoterapii*. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2009. ISBN 978-80-88952-49-7.
- HUGHES, J., YOUNGSON, S. *Personal development and clinical psychology*. Chichester; Malden: BPS Blackwell, 2009. ISBN 978-1-4051-5866-4.
- KAST, V. *Imaginace jako prostor setkávání s nevědomím*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-302-1.
- KOHOUTEK, R. *Základy užité psychologie*. Brno: CERM, 2002. ISBN 80-214-2203-3.

- KOHOUTEK, R. *Poznávání a utváření osobnosti*. Brno: CERM, 2001. ISBN 80-7204-200-9.
- KOHOUTEK, R. *Osobnost a sebepoznání studentů*. Brno: CERM, 1998. ISBN 80-7204-087-1.
- KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-383-3.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence: Otázky na vrcholu života*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1370-5.
- KŘÍŽ, P. *Kdo jsem, jaký jsem: Aktivita pro osobnostní a sociální výchovu k podpoře sebepoznání a sebepojetí*. Kladno: AISIS, 2005. ISBN 80-239-4669-2.
- KUNEŠ, D. *Sebezpoznaní*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-541-7.
- KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. Brno: CERM, 2001. ISBN 80-214-1844-3.
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-159-X.
- LIPCZINSKY, M., BOERNER, H. *Úspěch a sebepoznání: Rozvoj v soukromém i profesním životě*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-347-2143-9.
- MACEK, P. Sebesystém, vztah k vlastnímu já. In VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. (eds.) *Sociální psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 89-107.
- MAŇÁK, J., ŠVEC, Š., ŠVEC, V. (ed.) *Slovník pedagogické metodologie*. Brno: Masarykova univerzita a Paido, 2005. ISBN 80-210-3802-0 (MU), ISBN 80-7315-102-2 (Paido).
- MATĚJČEK, Z., LANGMEIER, J. *Počátky našeho duševního života*. Praha: Panorama, 1986.
- MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 2. vyd. Praha: SLON, 1997. ISBN 80-85850-24-9.
- MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.
- MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-2460240-7.
- MOŽNÝ, I. *Rodina a společnost*. Praha: SLON, 2006. ISBN 80-86429-58-X.
- MUSIL, J. *Sociální psychologie*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2005. ISBN 80-7318-292-0.

- NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. 2. vyd. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.
- NAKONEČNÝ, M. *Psychologie téměř pro každého*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1198-6.
- PLAŇAVA, I. *Manželství a rodiny: Struktura, dynamika, komunikace*. Brno: Doplněk, 2000. ISBN 80-7239-039-2.
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem: Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti: Obor v pohybu*. 5. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1174-4.
- ROZTOČIL, A. a kol. *Porodnictví*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2001. ISBN 80-7013339-2.
- SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti: Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal, 2002. ISBN 80-85947-80-3.
- SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-559-8.
- ŠEĐOVÁ, K. Mateřství jako pozitivní hodnota a žitý svět. In *Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity, řada pedagogická U8*. Brno: Masarykova univerzita, 2003, s. 11-27.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Osobnost a její rozvoj*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, 2008. ISBN 978-80-7368-515-7.
- ŠÍPEK, J. *Projektivní metody*. Praha: ISV, 2000. ISBN 80-85866-53-6.
- ŠNÝDROVÁ, I. *Psychodiagnostika*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2165-1.
- ŠPAŇHELOVÁ, I. *Dítě: Vývoj a výchova od početí do tří let*. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0552-4.
- STRAUSS, A., CORBINOVÁ, J. *Základy kvalitativního výzkumu: Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert, 1999. ISBN 80-85834-60-X.
- ŠVARÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
- ŠVINGALOVÁ, D. *Kapitoly z psychologie II. díl: Psychologie osobnosti*. 2. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7372-043-4.

TUČEK, M. Stratifikace společnosti a hodnotová orientace: shody a rozdíly mezi muži a ženami v oblasti práce. In MAŘÍKOVÁ, H. (ed.) *Proměny současné české rodiny*. Praha: SLON, 2000, s. 61-82.

VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0841-3.

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

VALENTA, J. *Učit se být: Témata a praktické metody pro osobnostní a sociální výchovu na ZŠ a SŠ*. 2. vyd. Praha: Agentura Strom, 2003. ISBN 80-86106-10-1.

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

OBRÁZEK 1: Proměny vnímání sebesystému ženy v mateřství .....	46
OBRÁZEK 2: Rozvoj emocí matek .....	47
OBRÁZEK 3: Rozvoj vlastnostní struktury ženy v mateřství.....	48
OBRÁZEK 4: Rozvoj osobnosti respondentek v mateřství .....	49
OBRÁZEK 5: Praktické sebepoznání ve vztahu k rozvoji osobnosti respondentek .....	50
OBRÁZEK 6: Kresby respondentky Evy: před mateřstvím – v těhotenství – v současnosti .....	53

## SEZNAM TABULEK

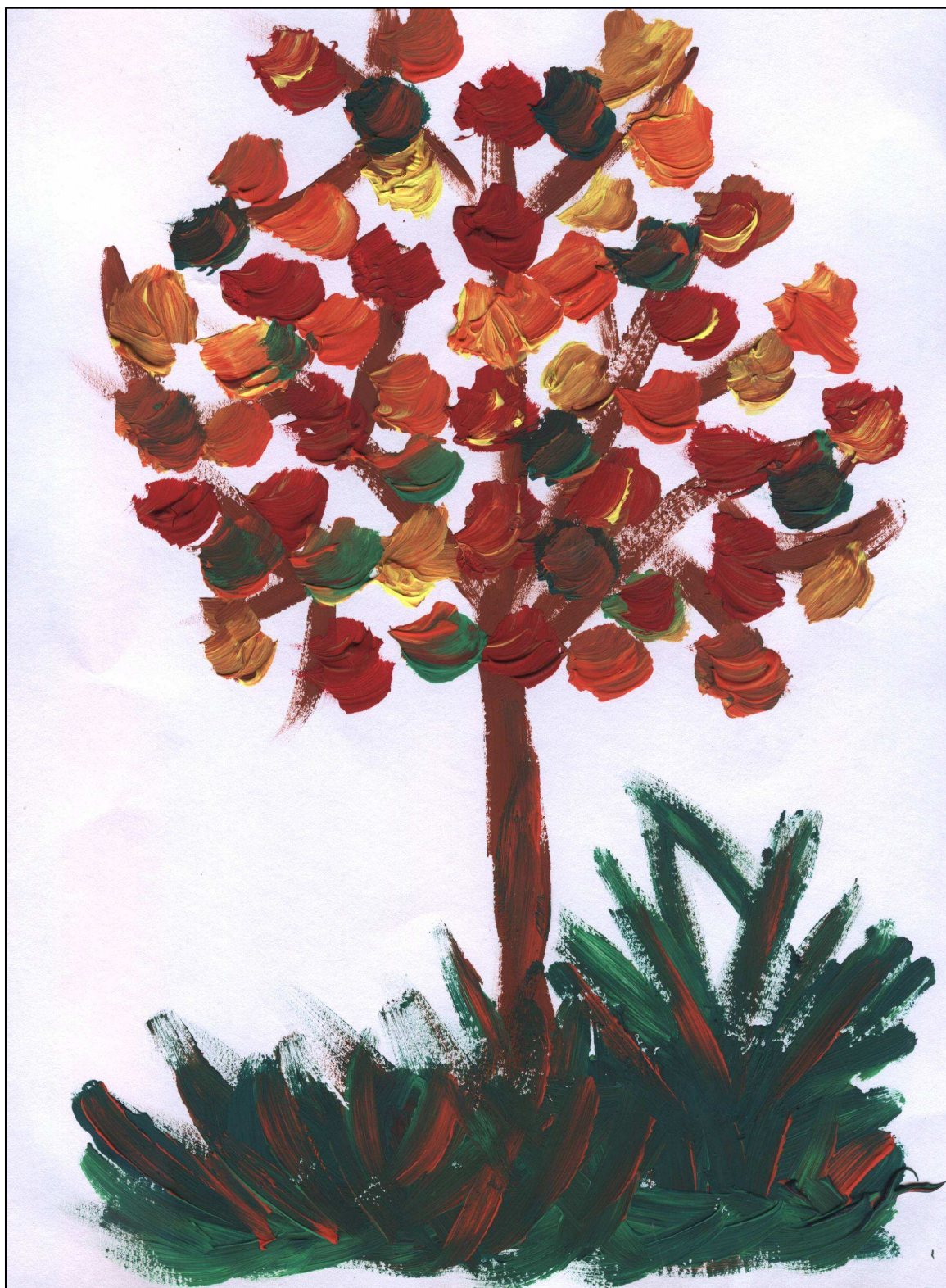
TABULKA 1: Johari okénko (in Kohoutek, 2001, s. 111).....	23
---	----

**SEZNAM PŘÍLOH**

- P I: Kresba respondentky Evy – vnímání sebesystému před mateřstvím
- P II: Kresba respondentky Evy – vnímání sebesystému v období těhotenství
- P III: Kresba respondentky Evy – vnímání sebesystému v mateřství
- P IV: Kresba respondentky Jany - vnímání sebesystému před mateřstvím
- P V: Kresba respondentky Jany - vnímání sebesystému v mateřství
- P VI: Kresba respondentky Lenky - vnímání sebesystému před mateřstvím
- P VII: Kresba respondentky Lenky – vnímání sebesystému v mateřství
- P VIII: Kresba respondentky Pavly - vnímání sebesystému před mateřstvím
- P IX: Kresba respondentky Pavly - vnímání sebesystému v mateřství
- P X: Kresba respondentky Věry - vnímání sebesystému v mateřství
- P XI: Kresba respondentky Věry – vnímání sebesystému (fáze „prázdného hnízda“)
- P XII: Schéma otázek k rozhovoru
- P XIII: Instrukce k vedení sebereflektivního deníku



**PŘÍLOHA P I: Kresba respondentky Evy – vnímání sebesystému před mateřstvím**





**PŘÍLOHA P II: Kresba respondentky Evy – vnímání sebesystému v období těhotenství**





**PŘÍLOHA P III: Kresba respondentky Evy – vnímání sebesystému v mateřství**





**PŘÍLOHA P IV: Kresba respondentky Jany - vnímání sebesystému před mateřstvím**



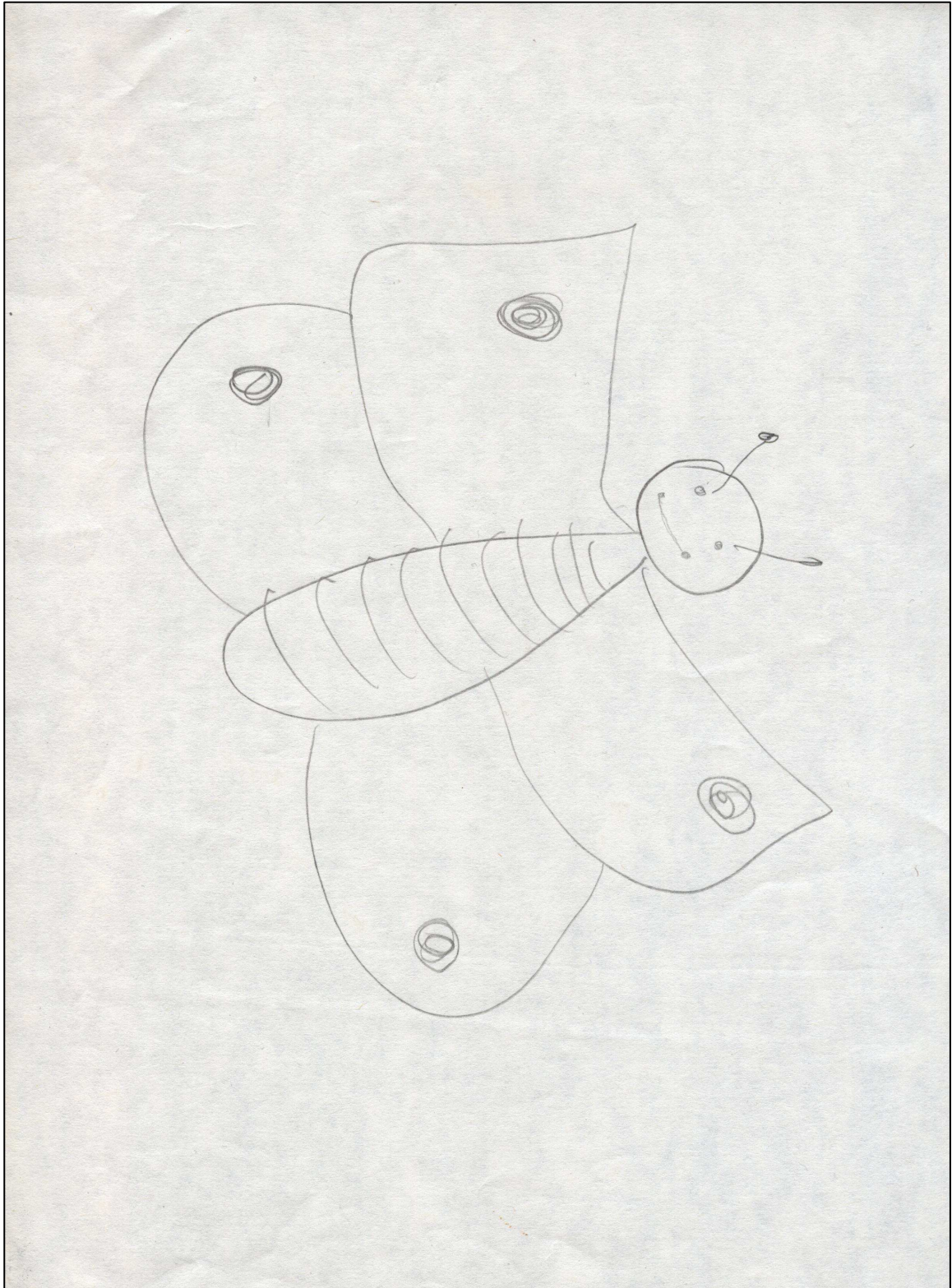


**PŘÍLOHA P V: Kresba respondentky Jany - vnímání sebesystému v mateřství**



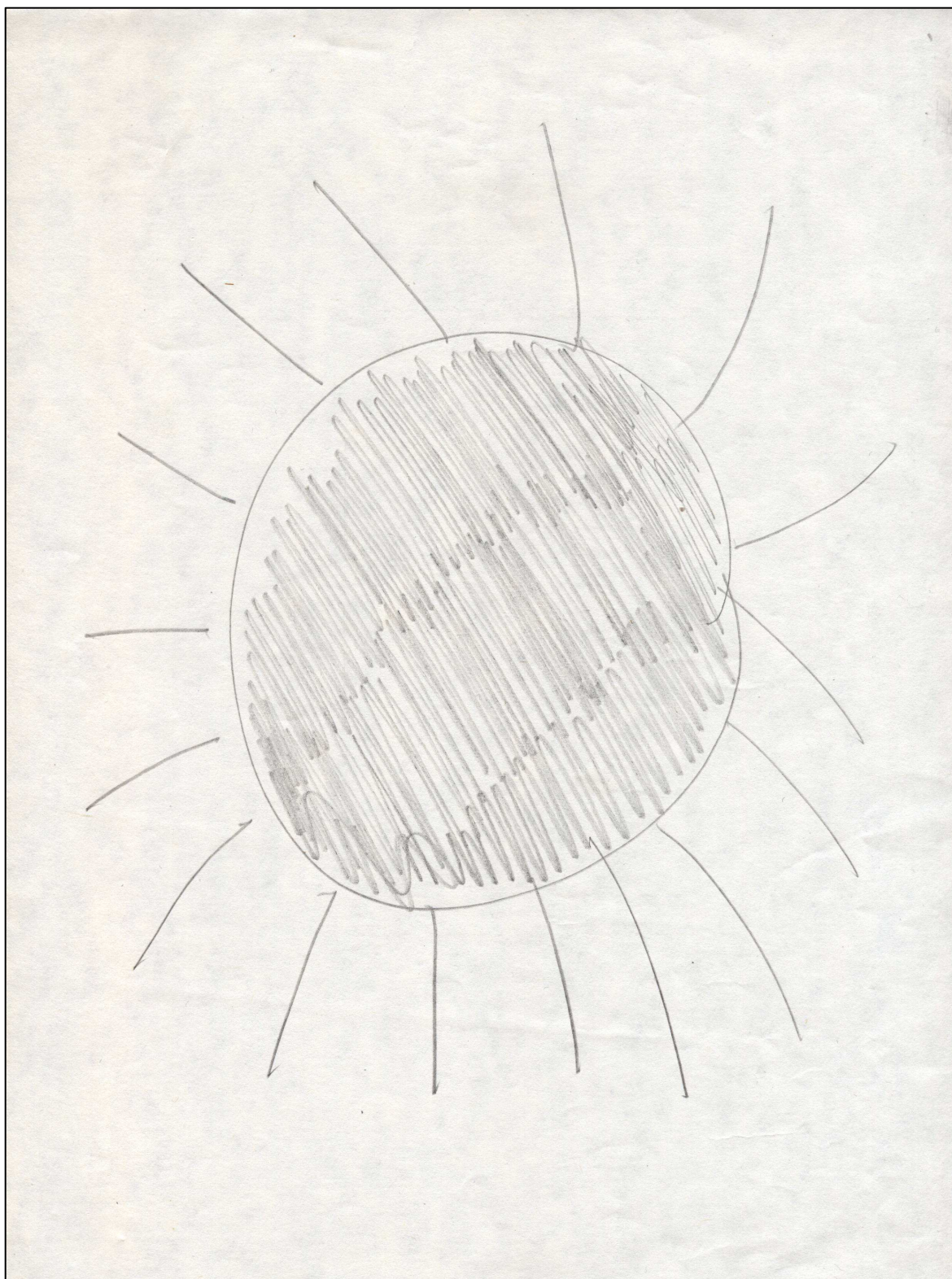


**PŘÍLOHA P VI: Kresba respondentky Lenky - vnímání sebesystému před mateřstvím**



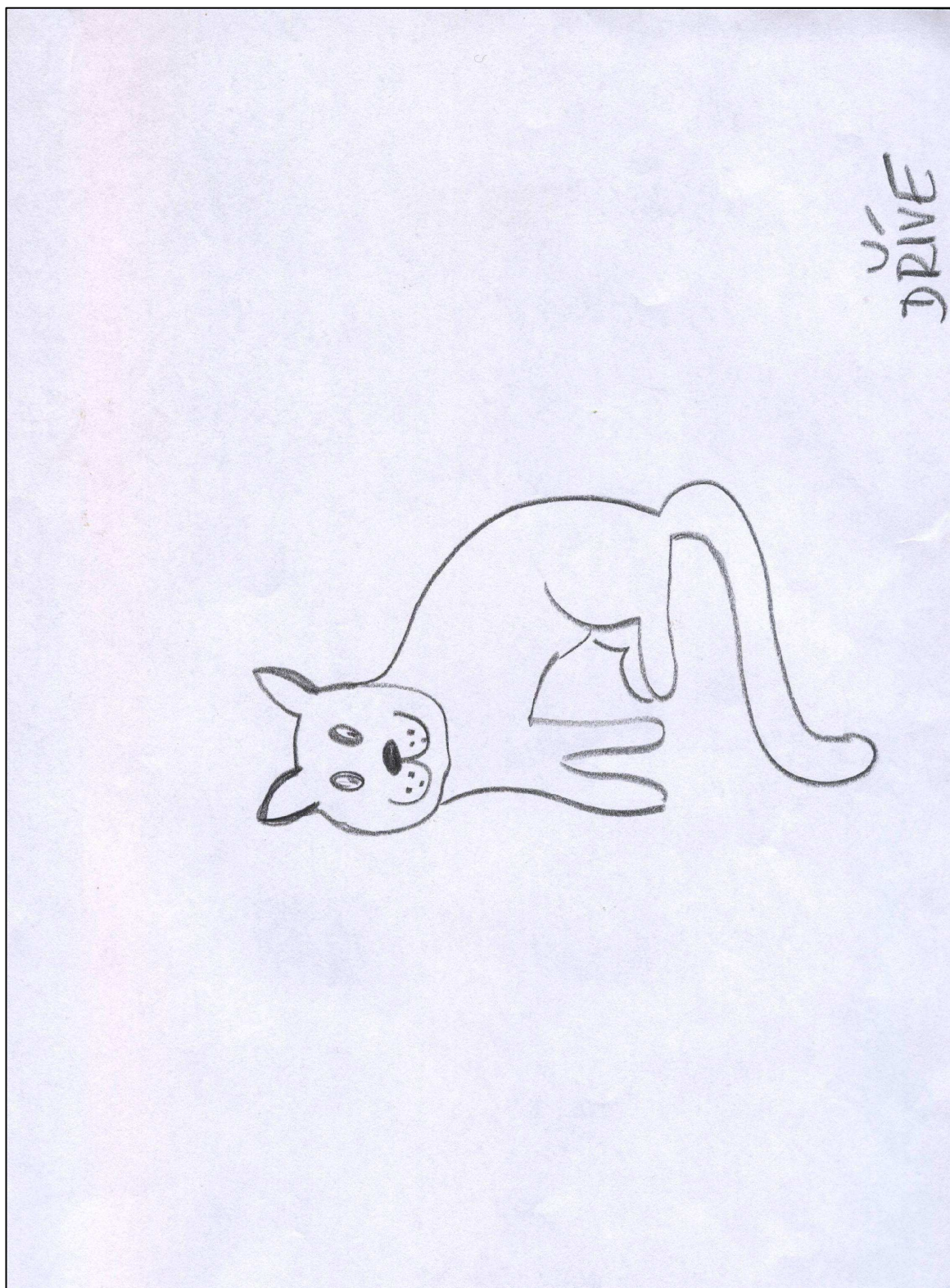


**PŘÍLOHA P VII: Kresba respondentky Lenky – vnímání sebesystému v mateřství**



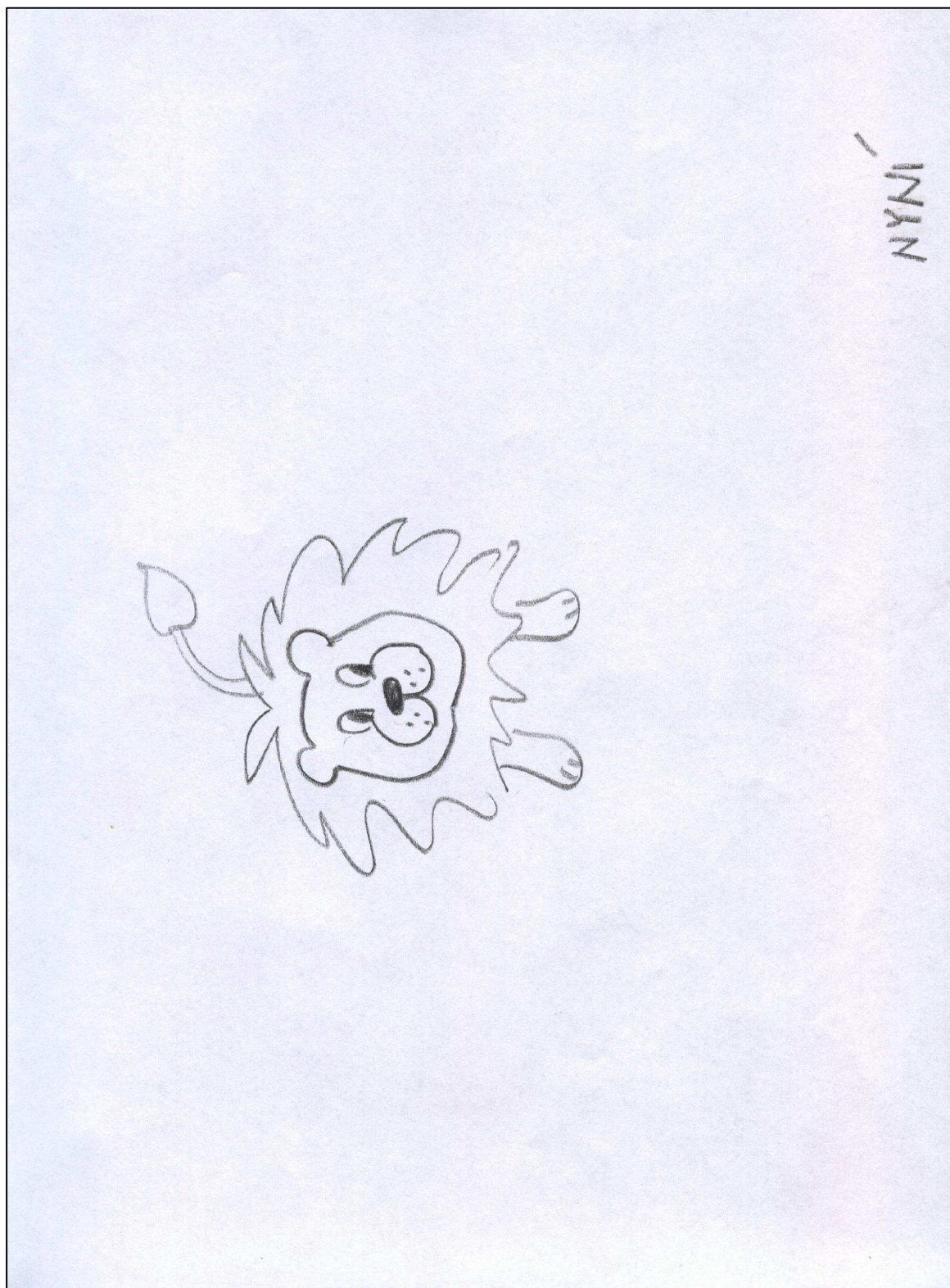


**PŘÍLOHA P VIII: Kresba respondentky Pavly - vnímání sebesystému před mateřstvím**



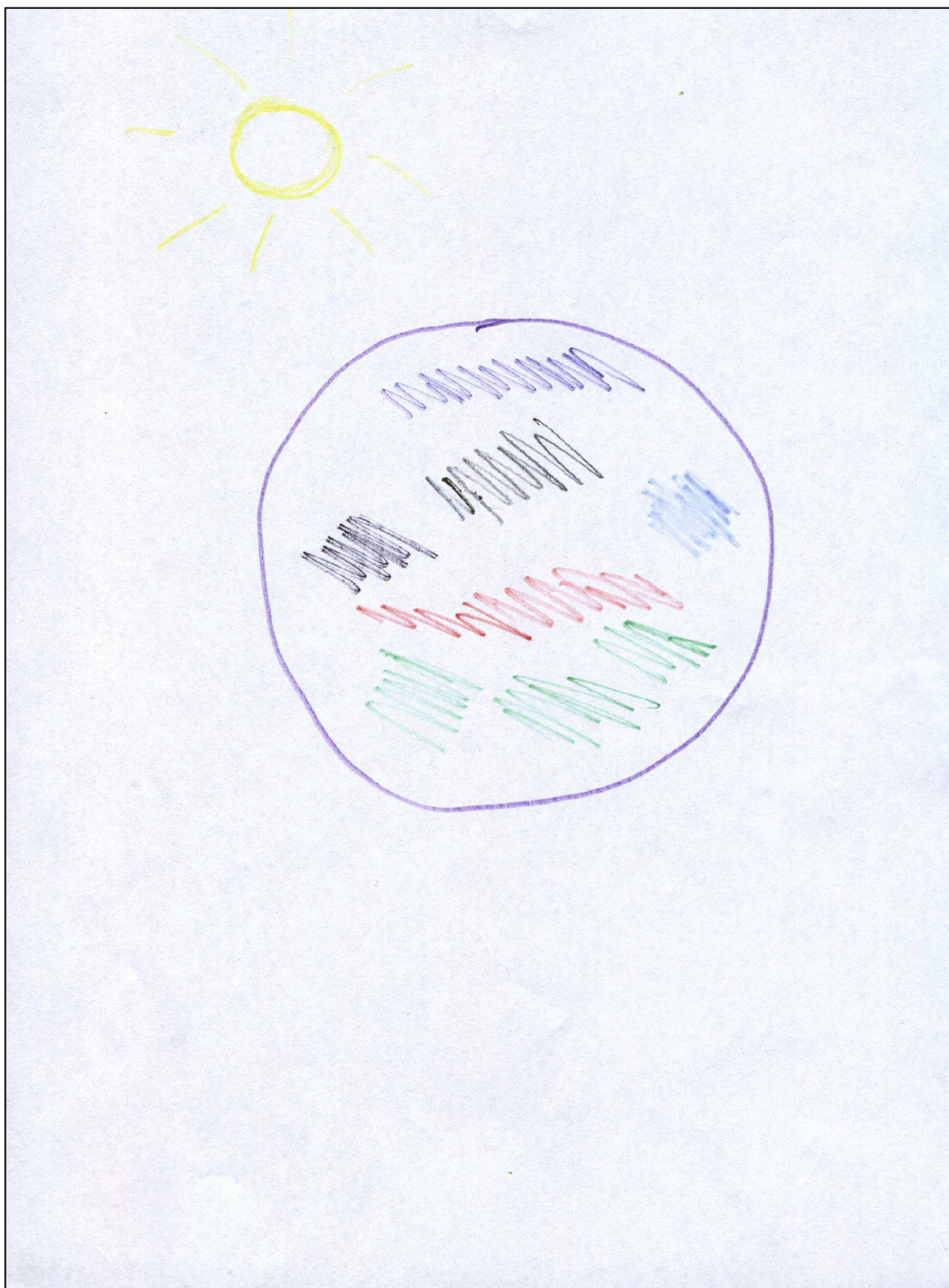


**PŘÍLOHA P IX: Kresba respondentky Pavly - vnímání sebesystému v mateřství**



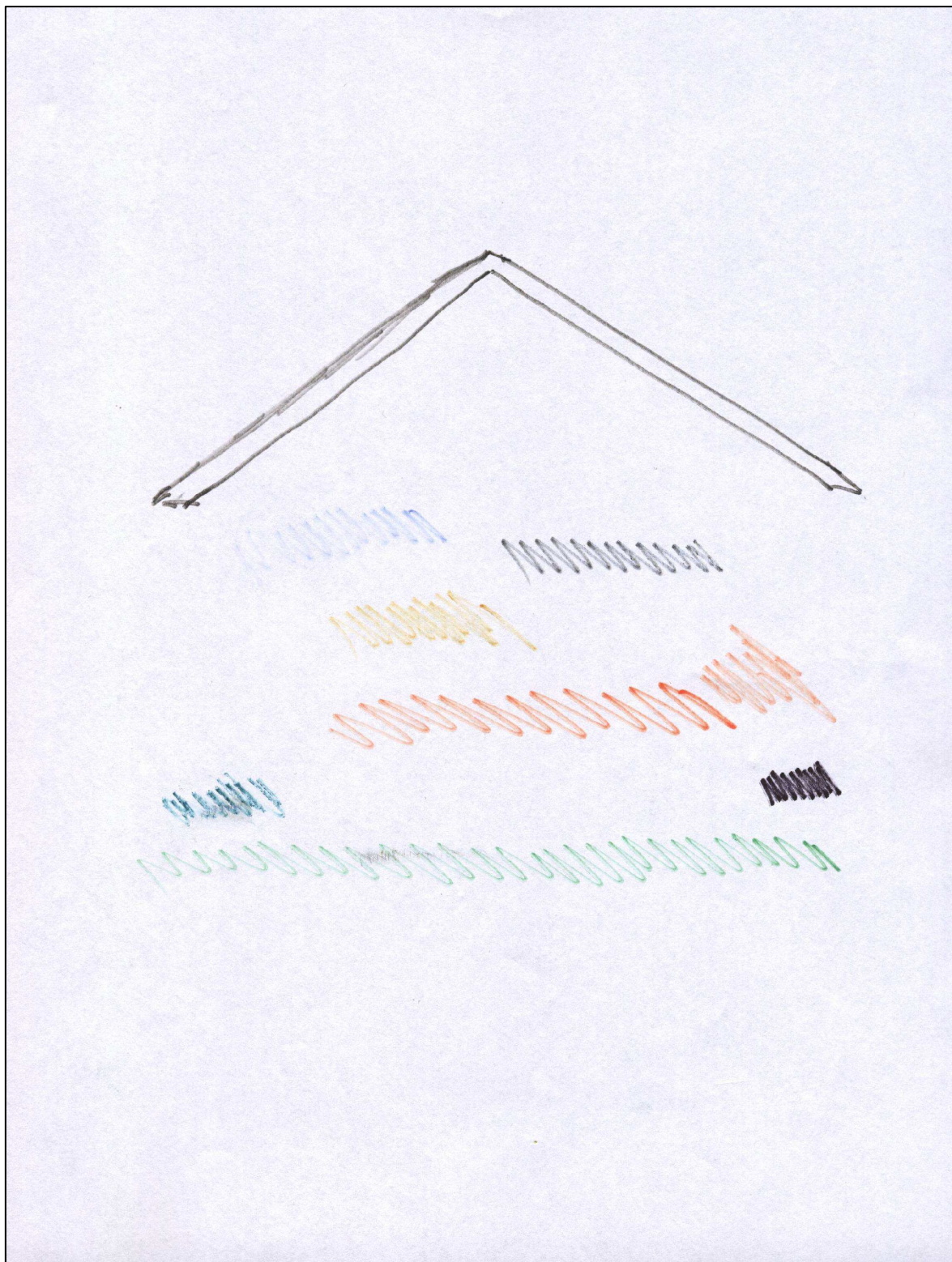


**PŘÍLOHA P X: Kresba respondentky Věry - vnímání sebesystému v mateřství**





**PŘÍLOHA P XI: Kresba respondentky Věry – vnímání sebesystému ( fáze „prázdného hnízda“)**



## **PŘÍLOHA P XII: Schéma otázek k rozhovoru**

**A) Základní informace o respondentce: věk, vzdělání, povolání před mateřskou dovolenou, věk dítěte, pohlaví dítěte, bytové podmínky**

**B) Vlastní charakteristika respondentky**

1. Jak byste se charakterizovala?
2. Jaké vlastnosti jsou podle vás pro vás typické?
3. Jak byste posoudila svůj temperament?
4. Jak si myslíte, že by vás popsali vaši blízcí, rodina nebo přátelé?
5. Co vás naplňuje, uspokojuje, popř. naplňovalo nebo uspokojovalo před narozením dítěte?
6. Jak jste trávila volný čas před mateřstvím a jak ho trávíte nyní?
7. Kdybyste měla zkusit shrnout do jedné věty, jaká jste byla před narozením dítěte a jak jste se vnímala, jak by tato věta zněla?

**C) Vnímání sebe sama v souvislosti s mateřstvím**

8. Jaké nové aspekty ve vnímání sebe sama vám přineslo mateřství?
9. V čem se cítíte jiná?
10. Je něco, co jste v sobě díky mateřství odhalila? Jak to hodnotíte?
11. Byla některá z vašich vlastností, které jste v úvodu uvedla, v mateřství potlačena nebo zesílena?
12. Jaké pocity, emoce máte nejčastěji spojeny s mateřstvím?
13. Jak se cítíte v průběhu dne, kdy se staráte o dítě?
14. Pokuste se charakterizovat sama sebe jako matku. Jaké vlastnosti máte, chtěla byste mít nebo naopak, které vám na sobě vadí a chtěla byste s nimi pracovat?
15. Jak si myslíte, že by vás jako matku charakterizovali vaši blízcí?
16. Myslíte si, že je někdo ve vašem okolí, kdo ovlivňuje to, jak sebe sama vnímáte? Pokud ano, jak?
17. Kdybyste se měla opět sama sebe zkusit shrnout do jedné věty, jaká jste nyní po narození dítěte, jak by tato věta zněla?
18. Myslíte si, že vám mateřství pomohlo v poznání sebe sama?

**D) Změny v cílech, hodnotách a postojích v mateřství**

19. Pokuste se mi říct, jaké byly vaše cíle před narozením vašeho dítěte?
20. Jak se změnily vaše cíle po narození dítěte?
21. Změnily se nějak některé vaše postoje po narození dítěte?

22. Jaké jsou vaše hodnoty?

23. Jak ovlivnilo mateřství váš hodnotový žebříček?

**E) Rozvoj osobnosti v důsledku mateřství**

24. Jak vnímáte mateřství z pohledu šancí?

25. Čemu vás mateřství naučilo?

**F) Obsah snů**

26. Míváte sny?

27. Pokud ano, co je obsahem vašich snů nebo snu? Případně jak si tento obsah vysvětlujete?

28. Jak často se vám sny zdávají?

## **PŘÍLOHA P XIII: Instrukce k vedení sebereflektivního deníku**

### **Instrukce k vedení deníku**

Vážená paní,

v souvislosti s výzkumem k mé diplomové práci, na téma *Vliv mateřství na sebepoznání a rozvoj osobnosti matek*, si Vás dovoluji požádat o vedení sebereflektivního deníku. Deník bude sloužit pouze pro účely výzkumu a jeho obsah bude prezentován anonymně. Předkládám několik instrukcí, kterými by bylo vhodné se při psaní deníku řídit.

- Do deníku zapisujte po dobu jednoho měsíce a pokud možno provádějte záznamy denně. Samozřejmě vše v souladu s vašimi časovými možnostmi.
- Každý záznam vždy označte datem v pravém horním okraji strany.
- Způsob a rozsah zápisů je na vás a na událostech, které se vám za daný časový úsek „přihodily“.
- **Při psaní si prosím zkuste položit následující otázky:**

Jak se dnes cítím, co mě potěšilo, vykolejilo, rozčílilo?

Překvapilo, zarazilo mě něco v mém chování vůči dítěti, manželovi, příbuzným?

Jak jsem řešila případné konfliktní, problémové situace?

Řešila bych některé situace v minulosti jinak (v době před narozením dítěte)?

Udělala jsem dnes něco skvěle?

Jsem v něčem dobrá, výjimečná díky mateřství?

Chtěla bych se v něčem změnit?

Jaká vlastnost pro mne dnes byla typická? Jak bych se dnes charakterizovala?

Cílem není odpovědět na všechny otázky! Tyto otázky Vám mají pouze posloužit jako návod, na co se zaměřit, co při psaní deníku tzv. „vypíchnout“. Deník by měl být především o Vás, o Vašich emocích, chování a názorech v souvislosti s Vaším mateřstvím. Vážím si Vaší ochoty zapojit se do výzkumu a děkuji za Váš čas, který vedení deníku budete věnovat.

Bc. Miroslava Juráková