

# Motivace k osobnímu růstu a seberozvoji v psychoterapeutickém procesu

Lucie Machová

---

Bakalářská práce  
2017



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií  
Ústav pedagogických věd  
akademický rok: 2016/2017

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Lucie Machová**  
Osobní číslo: **H13166**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**  
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Motivace k osobnímu růstu a seberozvoji v psychoterapeutickém procesu**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.  
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti rozvoje osobnosti, sebepoznání, motivace k sebezdokonalování a procesu psychoterapie.  
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.  
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.  
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.  
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

**BEDRNOVÁ, Eva. Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl. Vyd. 1. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-726-1198-0.**

**NAKONEČNÝ, Milan, Motivace chování. Praha: TRITON, 2014. ISBN 978-80-7387-830-6.**

**POLSTER, Erving a Miriam POLSTER. Integrovaná gestalt terapie: obrysy, teorie, praxe. Vyd. 1. Boskovice: Albert, 2000. ISBN 80-85834-86-3.**

**ŘÍČAN, Pavel. Psychologie osobnosti, obor v pohybu. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.**


**CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.**

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Jitka Vaculíková, Ph.D.**  
Centrum výzkumu FHS

Datum zadání bakalářské práce: **7. prosince 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **26. dubna 2017**

Ve Zlíně dne 7. prosince 2016

  
doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.  
děkanka



  
Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské 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 <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou 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 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> 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 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou 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 bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 26.4.2017



.....

*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 nevýdělečně 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 nahlížení 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). *Odpírá-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 jím 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 přihlédá k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## **ABSTRAKT**

Cílem této bakalářské práce, je zjistit souvislosti a vztahy mezi motivací, seberozvojem osobního růstu a psychotherapeutickým procesem. Ke zvolenému problému bylo přistoupeno kvantitativní metodou, za využití psychotherapeutických poraden města Brna a jejich klientů. Respondenti poskytli výzkumná data, která byla dále zpracována a analyzována pomocí deskriptivní a induktivní statistiky. Závěry práce vypovídají o sociální realitě individuálních postojů a potřeb jedince v současné společnosti.

**Klíčová slova:** autoedukace, osobní růst, seberozvoj, motivace, sebe-determinační teorie, sebepoznání, sebeřízení, psychotherapie, proces terapie

## **ABSTRACT**

The aim of this bachelor thesis is to determine the context and the relationship between motivation, self-development of personal growth and the process of psychotherapy. The chosen problem was approached by a quantitative method, using psychotherapeutic counseling centers in Brno and its clients. Respondents provided research data, which was further processed and analyzed using descriptive and inductive statistics. The conclusion is revealing social reality, distinctive attitudes and needs of individual in contemporary society.

**Keywords:** self-education, personal growth, self-development, motivation, self-determination theory, self-knowledge, self-management, psychotherapy, the process of therapy

Touto cestou bych chtěla poděkovat své vedoucí práce Mgr. Jitce Vaculíkové, Ph.D. za její cenné rady, odborné vedení a pomoc při zpracování bakalářské práce.

Dále děkuji psychoterapeutickým poradnám, za poskytnutí možnosti realizovat výzkum.

Též děkuji všem respondentům, klientům za vstřícnost a ochotu obětovat drahocenný čas.

V neposlední řadě patří můj vděk celé mé rodině a přátelům za podporu v průběhu studia a připomínky ke korektuře textu.

*„Žijte, jako kdybyste měli zítra umřít. Učte se, jako kdybyste měli žít navždy.“*

*Mahatma Gandhi*

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>12</b>
<b>1 ROZVOJ OSOBNOSTI</b> .....	<b>13</b>
1.1 SEBEPOZNÁNÍ, SEBEŘÍZENÍ.....	15
1.2 SEBEVÝCHOVA, SEBEVZDĚLÁVÁNÍ.....	17
1.3 SEBEROZVOJ.....	18
<b>2 MOTIVACE</b> .....	<b>20</b>
2.1 TYPY MOTIVACE.....	22
2.2 TEORIE MOTIVACE.....	23
2.3 SEBE- DETERMINAČNÍ TEORIE MOTIVACE.....	24
2.4 INTRINSICKÁ TEORIE.....	25
2.5 EXTRINSICKÁ TEORIE.....	26
<b>3 PSYCHOTERAPEUTICKÝ PROCES</b> .....	<b>28</b>
3.1 DEFINICE PSYCHOTERAPIE.....	29
3.2 TERAPIE VE SMĚRECH.....	31
3.3 PSYCHOLOGICKÁ DIAGNOSTIKA.....	32
3.4 PSYCHOTERAPEUTICKÝ VÝCVIK.....	34
3.5 METODY PSYCHOTERAPIE.....	35
<b>4 SHRUTÍ TEORETICKÝCH HLEDISEK A NASMĚROVÁNÍ NA OBOR SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY</b> .....	<b>38</b>
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>40</b>
<b>5 VÝZKUMNÝ PROBLÉM</b> .....	<b>41</b>
<b>6 DESIGN VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ</b> .....	<b>42</b>
6.1 VÝZKUMNÉ CÍLE.....	42
6.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY.....	43
6.3 PROMĚNNÉ.....	44
6.3.1 ČÁST 1.....	44
6.3.2 ČÁST 2.....	44
6.3.3 ČÁST 3.....	45
6.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	45
6.4.1 Charakteristika znaků respondentů.....	46
6.5 VÝZKUMNÁ METODA.....	48
6.5.1 Global Motivation Scale (GMS-28).....	48
6.6 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT.....	49
6.7 PILOTÁŽ.....	50
<b>7 ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU</b> .....	<b>51</b>
7.1 DESKRIPTIVNÍ STATISTIKA.....	51
7.1.1 Global Motivation Scale (GMS 28) dle SDT.....	62



7.2	INDUKTIVNÍ STATISTIKA.....	70
7.3	SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU.....	76
<b>8</b>	<b>DOPORUČENÍ PRO PRAXI A DISKUSE .....</b>	<b>79</b>
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>80</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>81</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>86</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>87</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>88</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>91</b>
	<b>PŘÍLOHA P I DOTAZNÍK.....</b>	<b>92</b>
	<b>PŘÍLOHA P II GLOBAL MOTIVATION SCALE (GMS-28).....</b>	<b>95</b>

## ÚVOD

Moderní společnost je popisována mnoha přívlastky a analyzována z celé řady pohledů, v nichž dominantním přínosem je poznání o proměnlivosti, nestabilitě a mnohotvárnosti jejího vývoje. To stejné platí pro osobnost a její celoživotní proces rozvoje.

Přestože je problematika osobnostního rozvoje velmi diskutovaným tématem, má natolik komplexní charakter, že zatím neexistuje žádné její ucelené pojetí. Jde o všezahrnující proces, působící na dimenze naší osobnosti, po celou dobu jejího života.

Každý se v určitém okamžiku životní etapy zamýšlí nad tím, co je pro něj důležité a co ho dokáže motivovat. Zdali raději bude žít v pocitu bezpečí svých zvyků a jistot, anebo se bude snažit o seberozvoj. Problém motivace představuje velmi široký rámec a stává se určitým klíčem k pochopení lidské duše. Porozumění potřeb každého člověka umožňuje pochopit smysl naší existence.

Pokud se objektivně podíváme na problémy dnešní společnosti a samostatných jedinců, stále častěji se setkáváme s problémy týkající se motivace, zvládání každodenních povinností, duševní hygieny, stresu, tedy jednotlivé složky ovlivňující seberozvoj. Média i odborníci denně poukazují na syndrom vyhoření, psychické poruchy a celkový negativní dopad přílišného pracovního nasazení na zdraví nás všech. Proto pokud člověk v rámci možností pečuje o svůj osobní rozvoj a růst, posiluje stejnou měrou složku psychického i fyzického zdraví.

Předkládaná práce zkoumá zákonitosti týkající se osobního růstu se všemi jeho aspekty. Zvolené psychologicky zaměřené téma poutalo naši pozornost již určitou dobu, a proto se stalo zásadní motivací k prozkoumání hlubšího podtextu dané problematiky.

Teoretická část je prvotně zaměřena na rozvoj osobnosti, její sebepoznání, sebeřízení a sebevzdělávání. Následující kapitola pojednává a komplexně popisuje motivaci. Dále se zabývá psychoterapeutickým procesem v celé jeho šíři. Poslední kapitola teoretické části odkazuje na korelaci a interakci sociální pedagogiky a psychologie.

Obecným cílem výzkumu je zjistit existenci souvislostí a vztahů mezi proměnnými, což jsou motivace, seberozvoj, osobní růst a psychoterapeutický proces. Tyto proměnné chceme ověřit postojů a názorů klientů psychoterapeutických poraden města Brna.

Práce vychází a srovnává s výzkumy domácích i zahraničních autorů (Overview of self-determination, sebe-determinační teorie motivace ve studiích motivace zejména Deci a Ryan).

Zároveň toto téma výzkumu nebylo zcela formulováno v jiné práci na UTB a dostupná literatura, která se zabývá uskutečněnými výzkumy, převažuje v anglickém jazyce. Konceptuálním rámcem jsou tedy pouze všeobecné poznatky z literatury aplikované pedagogiky, psychologie, spojených vědních oborů, vlastní zkušenosti a pozorování.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 ROZVOJ OSOBNOSTI

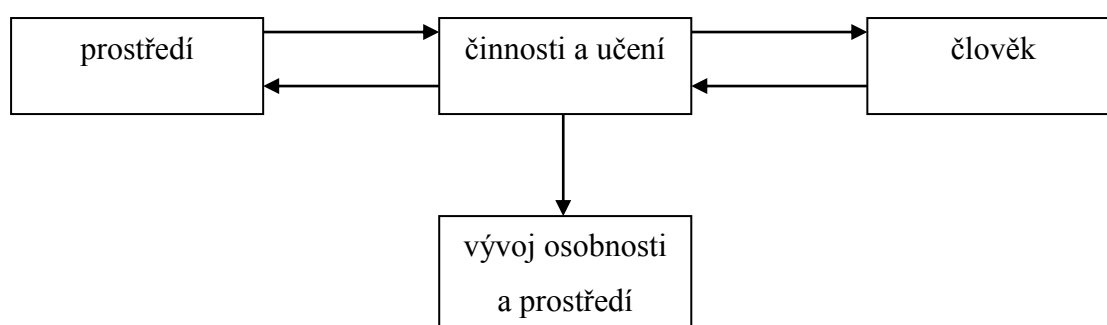
Osobnost každého člověka, determinována jeho psychickými, biologickými a sociálními znaky, je ovlivňována všemi vnitřními procesy, vlastnostmi a stavy. To vše působí na prožívání, motivaci a výsledné chování. Samotný pojem vývoj, rozvoj, je v mnoha oborech definován jako zrání, vzájemné působení jedince s prostředím a zejména proces, při kterém se určitý systém mění v průběhu času. Mluvíme o jakési jednotě dospívání učení a vzájemném působení jedince, činností a prostředí. Člověk se rozvíjí, směřuje za dosažením svých cílů a může tak realizovat osobní životní smysl. Ve vývoji dochází k progresivním změnám, přechod od jednodušších forem k těm složitějším ve snaze o zdokonalování. Jde také o aspekt formování a determinace, což popisujeme jako proces působení podmínek na složitý systém, který je ve vývoji. Neodmyslitelnou součástí problematiky je také socializace, která se často překrývá s vymezením vývoje osobnosti. Dochází k celoživotnímu přizpůsobení jedince společnosti. (Čáp, 1996, s. 9-12)

Další autor definuje, že vývoj, rozvoj osobnosti, její „maturace“, není samovolný proces, ale představuje výsledek interakce činitelů vnitřních i vnějších. Mluvíme o reciproční interakci, což je reakce vnitřních a vnějších vlivů. Ucelená analýza Cattella říká, že vnitřní jsou dědičné a vrozené vlivy, vnější poté fyzické prostředí, výchova, společnost a kultura. (Cakirpaloglu, 2012, s. 53)

Osobnost je jedinečná právě díky rozdílům a odlišnostem ve vlivech na ni působících. Duševní a osobnostní podmínky jsou důležitým prvkem v budování finální podoby osobnosti. (Kohoutek, 2000, s. 133)

Každý člověk má potřebu sebeurčení, sebedeterminace, což je naplnění potenciálů v souladu s vyššími potřebami a volným rozhodnutím sebe sama. Sebedeterminace je často synonymem dynamického významu pojmu motivace. (Cakirpaloglu, 2012, s. 20)

Obrázek 1. Čáp (1996, s. 38)



Velice důležitá a ústředí složka je „Já“ jako subjekt, objekt a činitel osobnosti. Jedná se o aspekt „Self“, který poznává a uvědomuje si svou podstatu. (Cakirpaloglu, 2012, s. 172)

Mnoho autorů, pokud se ve svých dílech zabývají osobním růstem, mluví o něm jako o „růstu skrze prožitek“. Experimentálně podložené tvrzení je možné spojit se všemi dynamickými teoriemi slavných psychologů, jako je Freud, Adler, Fromm či Rogers a další. Růst vpřed se obvykle odehrává po malých krocích a každý krok kupředu vychází z pocitu bezpečí, člověk se vydává do neznáma z bezpečného domácího přístavu a je smělý, protože se může vrátit.

„Osobnost je individuum, chápané jako integrace k seberealizaci v interakci se svým prostředím.“ (Říčan, 2010, s. 38)

K utváření osobnosti se uplatňuje vliv souhry genetických činitelů a individuální zkušenosti na interakce jedince s jeho subjektivně pojatým životním prostředím. Proces utváření osobnosti zahrnuje učení, uspokojování potřeb, tak i získávání nových potřeb. Sociálně-psychologické pojetí rozvoje osobnosti udává, že v procesu dochází ke komplexní a celoživotní přeměně člověka z biologického v jedinečné lidské bytí. (Říčan, 2010, s. 42)

V rozvoji osobnosti hraje zásadní roli rodina, do které přicházíme na svět. Jde o malou a neformální skupinu, která je mediátorem kulturního vlivu, specializace osobnosti a zespo- lečenštění lidského individua.

Důležitou složkou rozvoje osobnosti jsou i bariéry. Mluvíme o nich jako o vlastních zažitých představách, myšlenkách i přesvědčeních. Dle Nakonečného (1993, s. 121) jsou z psychologického hlediska bariéry nevědomé konflikty a fixace, maladaptivní zvyky a inkongruence. V rámci rozvoje musíme také dokázat odhalit některé své problematické dispozice a různé překážky, které nám v dalším postupu sebe sama mohou zabránit (Bedrnová, 2007, s. 99). Pokud se snažíme uspokojit svou potřebu a do cesty nám vstoupí nějaká nepřekonatelná překážka (nevyplacení odměny, pokažená práce) nastává frustrace, kdy motivační energie zůstává nahromaděná a nevybitá (Bělohávek, 2005, s. 43). Překážky, bariéry jsou fyzickými a mentálními činiteli, které vnímáme jako významné rušivé prvky, jenž nám stojí v cestě za dosažením zvoleného cíle a uspokojení vlastních potřeb.

Proto v běžném životě potřebujeme poměrně velké množství vnitřní sebemotivace. Rozhodnutí, které je výsledkem procesu, není vrozenou vlastností. Sebemotivace je schopnost člověka začít čistě z vlastní vůle, vědomého popudu a bez přímých podnětů nebo tlaku ze strany jiných osob, dosahovat stanovených cílů.

## 1.1 Sebepoznání, sebeřízení

„Sebepoznání je poznávací složkou sebepojetí individuálního já, představy či obrazu o sobě samém. Je to kognitivní aspekt vztahu člověka k sobě.“ (Kohoutek, 2001, s. 174)

Pomáhá procesu internacionalizace sociálních hodnot, ideálů, norem, tendencí a socializaci člověka. Samotný pojem kognice-poznání, je v psychologii i jiných vědních disciplínách velice široký pojem, který zahrnuje množství psychických jevů, procesů, funkcí a schopností. (Říčan, 2013, s. 191)

Sebeuvědomování je prvním předpokladem seberegulace. Sebepoznáním tedy označujeme uvědomění si zvláštností v průběhu vlastního prožívání a chování, zejména kladů a nedostatků. K sebepoznání dochází v průběhu sociální interakce člověka. Člověk poznává sám sebe rozbořením, hodnocením vlastního chování, jednání a výsledků činnosti. K sebepoznání dochází vědomým i nevědomým hodnocením sebe, především jinými lidmi. Tudíž bez objektivního sebepoznání nemůže existovat účinná seberegulace. (Štefanovič, 1987, s. 254-256)

„Sebepoznání je projevem a vyjádřením náhledu na vlastní osobnost. V první řadě vyžaduje zjištění schopností, které máme. To dále souvisí s poznáním vlastní aspirační úrovně, která se mimo jiné projevuje zejména v cílech, jež si klademe.“ (Bedrnová, 2007, s. 98)

Tak tedy sebepoznání nám pomáhá odhalit a poznat své hranice, limita, ale i možnosti, dovednosti a tím objevit vlastní jedinečnost. Poskytuje nám šanci vytvořit plnohodnotné porozumění okolí díky uspořádání vlastního sebesystému. Určitým úhlem pohledu je sebeidentifikací, která nepřímo vede k sebepoznání. Sám sebe člověk poznává nejvíce dle autora skrze psychoterapii s různým pojetím směrům a škol. (Kuneš, 2009, s. 11-12)

Nástroji sebepoznání jsou vnímání a pozornost. Cílem celého problému je získat co nejvíce informací, které se k nám vztahují. (Kuneš, 2009, s. 82-84) Praktické sebepoznání probíhá v současné době pomocí sociálních sítí, sociálních vztahů, komunikace, imaginací a emocí. Dle Gestalt teorie může člověk fungovat jen díky tomu, že dochází k neustálé činné výměně mezi jedincem a okolním prostředím. Nejvíce se poznáme, pokud aktivně vstupujeme do nových situací, poté se otvírá cesta k vnitřní přeměně. (Kuneš, 2009, s. 140-143)

Sebepoznání přímo souvisí s vědomím sebe sama, které se postupně vyvíjí od útlého dětství až po dospělost celý život. Všeobecným cílem je zdravá, harmonicky rozvinutá a psychosociálně pozitivně orientovaná osobnost. (Kohoutek, 2001, s. 169-170)

Poznávání a sebeřízení osobnosti souvisí s úrovní schopnosti reflexe a hodnocení sebe sama. Většina definicí směřuje k vysvětlení sebepoznání jako kognitivní aspekt vztahu člověka k sobě. Zájem o sebeřízení začíná v období dospívání, což souvisí s rozvojem introspekce a s vývojem introverzních tendencí. (Kohoutek, 2001, s. 172-173)

Sebeřízení překládáme z anglického „self- management“. Definice self-managementu říká, že jde o úsilí jedince kontrolovat své chování a to jak v životě, tak i v práci.

V prostoru sebeřízení dle Plamínka (2008, s. 83) nemůžeme ovlivňovat a měnit co jsme se vědomě či nevědomě naučili, ale můžeme poznávat a využívat. Můžeme se dozvídat zda, proč, co a jak v životě dělat. Sebeřízení lze dělit na několik základních okruhů působení. Jde tedy o tak zvaný management změny vyjadřující **zda**, a management cílů ukazující **jak**, což jsou naše životní strategie, postupy, smysl života, životní priority.

V rámci smysluplnosti bytí člověk hledá určité „vyladění“. Nachází jej ve svém specifickém vztahu k vnějšimu světu, jímž je přede vším svět mezilidských interakcí. Sebeřízení neznámá něco měnit, popírat, bojovat proti něčemu nebo dělat něco jinak. Pouze pomáhá odhalovat skutečnosti, kterých si obvykle nejsme vědomi. Umožňujíce nám také spatřit sami sebe se vším, co k nám patří. (Kuneš, 2009, s. 8)

„Selfmanagement je řízení sebe sama na základě introspekce, pozorování vlastního chování a používání různých technik, které vedou k usměrňování či žádoucí změně chování.“ (Půlkrábková, 2010, s. 20)

Autoregulací poukazujeme na skutečnost, že se vlastním úsilím vymaňujeme z odkázanosti na druhé a ovládáme sami sebe. Řídíme myšlenkové pochody, učení, chování, zvažujeme alternativy, rozhodujeme a vyvíjíme úsilí. Úzce souvisí se sebepojetím a ve své rozvinuté podobě se stává předpokladem osobní zralosti, nezávislosti a svébytnosti. Způsobnost autoregulovat má dalekosáhlé důsledky pro jedince i jeho okolí. (Helus, 2009, s. 32)



## 1.2 Sebevýchova, sebezvzdělávání

„Sebevýchovu definujeme jako cílevědomý, plánovitý a systematický proces formování vlastní osobnosti člověka na základě vytyčených cílů.“ (Kohoutek, 2001, s. 170)

Proces sebevýchovy je chápán i jako takový projev tvořivé aktivity jednotlivce, v němž se člověk stává subjektem výchovy. To především na základě důsledné analýzy vlastní osobnosti. Posilujeme pozitivní a snažíme se odstranit záporné postupným životním učěním z vlastních chyb. Oba pojmy, sebevýchova i sebezvzdělávání úzce souvisí s hledáním smyslu života. Za její cíl považujeme vědomé a cílevědomé dosahování žádoucích vědomostí, dovedností, zvyků, způsobů chování a životních postojů.

Na jednu z důležitých otázek, proč se učíme, odpovídá Jiří Plamínek, který rozděluje strukturu modelu do několika zásadních fází. Nejprve musíme reagovat v běžném životě a situacích na **podněty**. Jsme schopni monitorovat a vnímat, jaké pocity v nás podnět vyvolává. Proto konkrétní proces-**pocit** řadíme, jestli je nám příjemný nebo nikoliv. Každý pocit v nás vyvolává **potřebu**. Tyto potřeby jsou příčinami našeho chování a můžeme jim říkat **motiv**. (Plamínek, 2008, s. 48)

Potřeba sebeuplatnění je velmi silná a významná. Dle Adlerovy individuální psychologie je zásadní touha po moci, sebeúctě, sebeutváření, prestiži, úspěchu a v neposlední řadě, chuť někam patřit. Nedostatečným uspokojením těchto potřeb se stáváme frustrovanými a poté deprivovanými. V terminologii motivační analýzy jde o to, aby člověk mohl co nejvíce uplatnit své předpoklady ve smyslu dobrého života a stal se plně fungující osobností. (Kohoutek, 2000, s. 124-132)

Motivy pohánějící a tudíž determinující motivaci k naplnění potřeb, dělíme dle portálu [www.studium-psychologie.cz](http://www.studium-psychologie.cz) na:

1. **Biologické motivy** (primární, vrozené, sebezáchovné) - jedná se o fyziologické cyklické potřeby (potřeba kyslíku, potravy - hlad, žízeň), patří sem ale i motivy druhově záchovné - potřeba sexu (tužby, fantazie), poskytování a přijímání rodičovské péče.
2. **Psychické motivy** (sekundární, získané) - vnitřní motivace směřující k uchování vnitřního řádu a k nastolení duševní pohody. Mezi tyto potřeby patří potřeba sebeurčení, stabilní osobní identity, nalezení smyslu života, řízení se vnitřními etickými standardy. Dále pak tendence dokazovat si schopnost řešit problémy, překonávat překážky a řídit svůj vlastní život.

3. **Sociální (kulturní) motivy** (sekundární, získané) - regulují mezilidské vztahy i jejich prožívání. Mezi tyto motivy patří potřeba dosažení úspěšného výkonu, potřeba vyhnout se neúspěchu (ale i vyhnout se úspěchu - např. ženy se vlivem sociálního tlaku "učí" předstírat neschopnost). Dalšími příklady těchto motivů jsou potřeba afiliace, potřeba intimity (sdílení niterných pocitů) a potřeba moci.

Ve výsledku to, jak se chováme, je kombinace všech těchto již zmíněných elementů, kdy důležitou součástí jsou i příčiny a důsledky. V procesu zpracovávání pocitů a potřeb se jednoduše můžeme lépe učit novým věcem a prohlubovat sebevzdělávání. (Plamínek, 2008, s. 54)

„Sebevzdělávání je cílevědomý postup člověka, který se rozhodl dosáhnout výchovně vzdělávacího cíle.“ (Janek, 1989, str. 19)

Seberealizací, sebeaktualizací se rozumí rozvoj tendence aspektů lidského potenciálu, fyzických, psychických a sociálních možností. Je to dosahování vyšších potřeb každého z nás. (Nakonečný, 2011, s. 792)

### 1.3 Seberozvoj

Často se setkáváme s tvrzením, že osobnost není pasivním produktem sil, které jsou mimo dosah jejího působení. Do určité míry každý přece jen ovlivňuje svůj vlastní život a nacházíme se v pozici sil mezi silami. Jde především o naši aktivnost, autoregulaci a sebedeterminaci. (Čáp, 1996, s. 109-110)

Seberozvoj- to je schopnost poctivě převzít zodpovědnost za sebe a svůj život ve společnosti. K tomu potřebuji vzdělání, které mi umožní dívat se na sebe a své potřeby s patřičným nadhledem. Možnost zkoumat své potřeby a pokládat si otázky. Seberozvoj lze chápat jako přirozenou potřebu člověka se rozvíjet nebo jako nutnost, která nám umožňuje přežít. Chápeme jej jako součást sebeřízení a dělíme základně na bezděčný a záměrný. Bezděčný seberozvoj znamená rozvoj našich dovedností a znalostí, kdy se neustále učíme a rozvíjíme bez zaměření naší pozornosti na samotný průběh rozvoje. Záměrný seberozvoj zdůrazňuje důležitost celoživotního učení, kdy je odpovědnost za samotný seberozvoj a celý proces učení přenesen na druhého jedince. Konceptí seberozvoje není pouhé vzdělávání, jedná se o posouvání osobních hranic po stránce duševní, mentální, sociální, ale i fyzické, k cíli být nejlepší možnou verzí sebe sama. (Vavrysová, Seitlová, 2014)

Z psychologického hlediska bereme seberozvoj jako součást sebepojetí, kdy usilujeme o své zdokonalení na základě života v pohybu. Lze vyjádřit, že jsme na životní cestě, kdy se posouváme kupředu odněkud někam, chceme být vlastními režiséry a dobrat se plnohodnotného autorství. Osobnost vystupuje jako to, co člověk ze sebe udělá, když realizuje svůj život. Realizuje jej v každodenních záležitostech, kde předává část sebe. (Helus, 2009, s. 72-73)

Důležitým bodem je uchopení základů duševní hygieny. Ta zahrnuje praktické záležitosti našeho života se zaměřením na uchování fyzického a duševního zdraví i přes nepříznivé dopady mnoha dílčích podnětů a situací. Usiluje o postižení a interpretaci multifaktoriální determinace našeho individuálního bytí. Dále aspiruje na optimalizaci a možnosti harmonického seberozvoje. (Bedrnová, 2015, s. 16-17)

Seberozvoj je pro mnoho lidí pomyslným majákem, který jim ukazuje světlo v temných vlnách chaosu života. Pokles klasické religiozity vedl k tomu, že vnější činitelé našeho konání se stáhli zpět do člověka a učinili jej tak středobodem vesmíru. Zároveň však přesunem zodpovědnosti do nitra se nesmírně zvýšil tlak na sebe sama. (Kšišňan, 2013)

## 2 MOTIVACE

Motivací označujeme pohnutky k jednání, vytvářené vzájemnými vztahy mezi vnitřními potřebami a vnějšími iniciativami. Definice motivace jsou vskutku různorodé a většina autorů odborných publikací se shodují na tvrzení, že je základní součástí struktury osobnosti.

„Motivace je proces, v němž se vytváří vnitřní determinace cílů, síly, a trvání chování. To jsou základní parametry motivace chování, jehož průběh a způsob vyjádřený určitým vzorcem je determinován kognitivními procesy. V tomto smyslu je motivace jednou ze složek psychické regulace činnosti.“ (Nakonečný, 2014, s. 20)

„Motivace je psychický proces spouštění, zaměření a regulace lidské aktivity, směřující k vybraným objektům a cílům.“ (Cakirpaloglu, 2012, s. 194)

„Motivaci lidské činnosti, tedy motivaci všech aktivit člověka, včetně konkrétních forem jeho jednání, chápeme jako jednu ze základních osobnostních struktur, současně však i jako podstatnou část dynamiky osobnosti.“ (Bedrnová, Nový, 2007, s. 362)

Člověka i každý jiný organismus si můžeme představit jako složitý stroj, jak autor uvádí například automobil, který si dělíme na jednotlivé části. Motor zajišťuje dostatečnou energii, volant řídí směr, usiluje o dosažení cílů a zbylá zařízení napomáhají jeho rychlému, účelnému a bezpečnému pohybu. Motivací jako takovou rozumíme usměřování a energetické zajištění jednání, respektive chování v aktuálních situacích i z hlediska trvalých vlastností osobnosti. Společným rysem motivů je cíl, přivodit si určité city, zejména příjemné a vyhnout se naopak těm nepříjemným. (Řičan, 2013, s. 177-190)

Lidské chování probíhá určitým způsobem a s určitou intenzitou, kdy směřuje k dosahování stanovených cílů. Ptáme se, proč těchto cílů chceme dosáhnout, proč jsme motivováni k danému chování. Funkcí motivace je obecně řečeno účelová selekce tendencí, prosazení určité dominantní tendence. Motivace i motivování mají společné prostředky- motivátory. (Nakonečný, 2011, s. 379-380)

Existuje opravdu mnoho různých definic slova motivace, které má svůj původ v latině *movere*, což znamená hýbati, pohybovati. Obecně platí, že motivace je považována za intrapsychicky probíhající proces, do kterého vstupují potřeby každého člověka, vnitřní (motivy) či vnější pohnutky a vzájemnou interakcí dochází ke konečnému cíli, smyslu lidského chování- uspokojení. V dimenzi motivace vnímáme lidské bytí z pohledu biolo-

gického, kdy dbáme na fyziologické potřeby organismu a sociální potřeby spojeny s životem v určitém společenském prostředí. (Nakonečný, 2014, s. 15-16)

Mluvíme o různých silách, důvodech, příčinách a smyslech, které způsobují motivaci člověka. Představuje významný psychologický fenomén vycházející z určitého vnitřního stavu osobnosti.

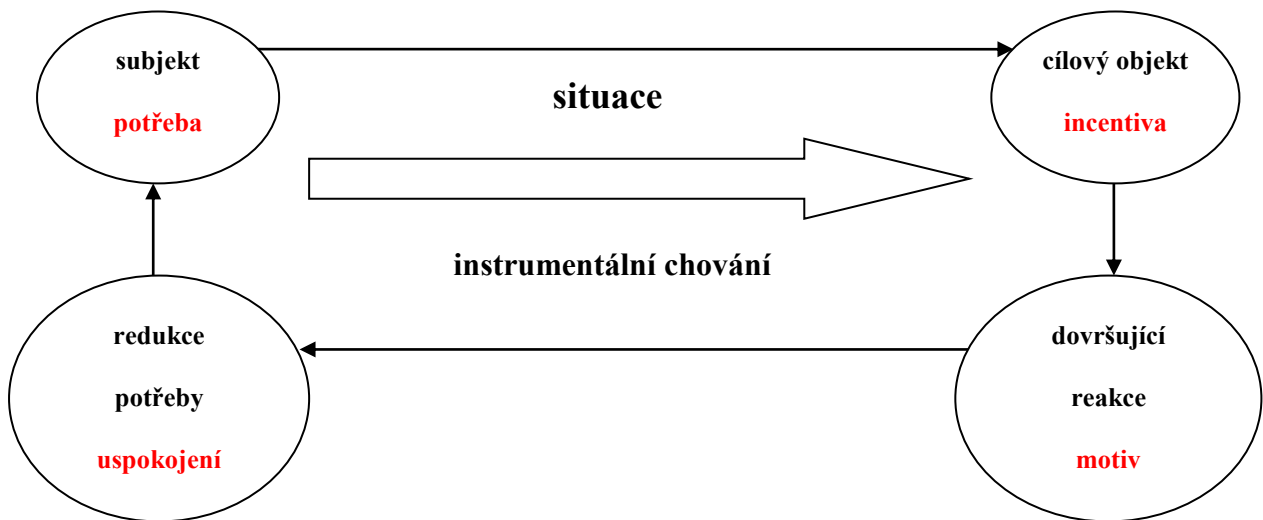
Rudolf Kohoutek ve své odborné knize uvádí, že motivace je složitý a komplexní proces a jednota uvědomovaného i neuvědomovaného. Pokládá základ již zmíněným a objasněným motivům, které jsou nejrůznějšího typu a rozměru. Motivy tedy způsobují stav vnitřního napětí, neklidu, který člověka determinuje a motivuje lidskou činnost. Uspokojení potřeb vlastně znamená redukci, uvolnění motivačního napětí. (Kohoutek, 2000, s. 123)

Být motivovaný znamená být odhodlaný něco udělat. Jedinec, který je nabuzen a aktivován, je motivovaný a naopak nemotivovaný jedinec nevyvíjí impuls k jednání. Avšak i krátké zamyšlení naznačuje, že motivace není unifikovaným jevem. Každý člověk má jiné množství i jiný druh motivace. Proto se lidé liší nejen v úrovni motivace, což znamená, jak moc jsou motivovaní, ale také v orientaci, druhu této motivace. (Ryan, Deci, 2000, s. 443-453).

Abychom správně pochopili motivaci, musíme rozeznávat dva základní pojmy – motivace a stimulace. Proces, kdy na člověka působí vnitřní vlivy, nazýváme motivace. Motivace na rozdíl od stimulace má obrovskou výhodu – pokud se dobře trefíme do motivu, který člověk má, práce může probíhat i za předpokladu, že na člověka nebudou působit vnější motivy (stimuly). Naopak stimulaci považujeme za proces, kdy na člověka působí vnější podněty. Proto můžeme říci, že motivace je daleko hlouběji zakořeněná než pouhá stimulace. (Plamínek, 2007, s. 115)

Celkovou charakteristiku motivace lze vyjádřit následujícím schématem dle Plamínka (2007, s. 23) :

Obrázek 2. Schéma motivace (Plamínek, 2007)



## 2.1 Typy motivace

Motivační síla je soustředěné, pozitivní využití energie k dosažení motivujícího cíle či cílů. Osobní motor, který člověku umožňuje dosažení motivujícího cíle za pomoci vnitřního odhodlání. Existují dva modely motivace- přežití a úspěch. Klíčem motivování člověka je poznání, která z potřeb je v daném čase nejvýznamnější. Síly motivace nejsou univerzální, jsou subjektivní a mohou se změnou priorit měnit. (Kim, 2003, s. 9-11)

Rozlišujeme základní typy motivace:

- Vědomá a nevědomá
- Primární a sekundární
- Vnitřní a vnější

**Vnitřní motivace** – lidé si sami vytvářejí faktory, které ovlivňují jejich chování nebo udávají určitý směr. Tyto faktory tvoří odpovědnost (pocit, že práce je důležitá a že máme kontrolu nad svými vlastními možnostmi), autonomie (volnost konat), příležitost využívat a rozvíjet dovednosti a schopnosti, zajímavá, podnětná práce a příležitost k postupu v hierarchii pracovních funkcí. (Armstrong, 2007)

**Vnější motivace**- tu tvoří odměny, jako např. zvýšení platu, pochvala nebo povýšení, ale také tresty, jako např. disciplinární řízení, odepření platu nebo kritika (Armstrong, 2007).

## 2.2 Teorie motivace

Porozumění motivaci je základem zdařilé odborné analýzy osobnosti využívané často psychoterapeuty. Motivace je ústředním tématem většiny teorií osobnosti, které se zaměřují především na sebedeterminující a seberegulující činitele. Neexistují na světě dva lidé se stejnými motivy a stejným systémem motivace. Všechny tyto koncepty a teorie ozřejmují aspekt lidské dynamiky a složité problematiky osobnostních motivů, které zpravidla směřují k uspokojení čtyř základních potřeb člověka: přežití, bezpečí, uspokojení a stimulace. (Cakirpaloglu, 2012, s. 193)

Snažíme se udržovat psychickou rovnováhu směřující k dosažení žádoucího stavu, pocitu a redukci výchozího stavu nedostatku. Tento motivační stav ve spojení s kognicí je značně ovlivněn anticipací, což je očekávání kladné či záporné reakce. Z různých přístupů víme, že člověk je puzen zvnitřku a přitahován zvnějšku. Tedy problematika je vnitřní tlak souhry vnitřních a vnějších faktorů, motivačního stavu a motivátorů.

Ve složité dynamice se uplatňují dva základní principy, na které je možno tuto dynamiku v její komplementaritě převést:

**Princip hédonismu- slasti:** kdy vše směřuje k maximalizaci příjemného a minimalizaci nepříjemného. Souvisí s individuálně vytvářeným systémem averzí, příjemné je dosažení určitých odměn, ale i vyhnutí se určitým trestům.

**Princip psychického ekvilibra- rovnováhy:** jednání směřuje k udržování psychické rovnováhy a odstraňování vnitřních rozporů „je“ k posunu na „má být“.

Komplementarita obou principů spočívá v tom, že pokud dojde k narušení vnitřní psychické rovnováhy, vznikne potřeba, kterou signalizují nepříjemné pocity a naopak její znovudosažení, uspokojení potřeb je signalizováno příjemnými emocemi. (Nakonečný, 2011, s. 397-406)

Problematika práce s teoriemi motivace spočívá v množství variant a možností, které autoři uvádí. Tento fakt poukazuje na to, že motivace- „hnací síla chování“, je důležitým prvkem moderní doby. (Madsen, 1979, s. 17)

Teorie motivace, myšleno v plurálu, by mohly být samostatným tématem bakalářské práce, proto si v této podkapitole pouze orientačně nastíníme dle Nakonečného (2014, s. 306) jak je možno na problematiku motivace pohlížet.

Motivaci zkoumáme z pohledu:

- Psychoanalýzy – na základě odreagování pudového napětí
- Behaviorismu- využívající redukce popudu

- Teorie pole- ustanovení ekvilibra mezi regiony pole
- Motivu výkonu- vlivy silné a slabé výkonové motivace
- Atribuce- vlivy různých druhů kauzální atribuce
- Humanistické psychologie- tendence k růstu, pozitivního sebepojetí a hodnot

Snahy o poznání a vysvětlení motivace patří k velice významným tématům obecně. Seznámení s různými přístupy motivace nám pomáhá pochopit a porozumět jak efektivně a vědomě ovlivňovat motivaci v chování jedinců. (Bedrnová, 2007, s. 379)

### 2.3 Sebe- determinační teorie motivace

Ve studii motivace Deci a Ryan (2000, 2002) se liší od většiny současných výzkumů svým konceptem vrozených potřeb. Ostatní dnešní výzkumy se zabývají spíše oblastí sociálně kognitivní a pracují s pojmy, jako subjektivní přesvědčení, atribuce či implicitní teorie. Sebe-determinační teorie, dále jen SDT, je založena na tom, že člověk má tendenci uspokojovat tři základní psychické potřeby- kompetence, potřeba vztahu s druhými a autonomie. Proto se člověk vnímá více jako celek, jeho vlastní já. Uspokojování těchto potřeb však není samozřejmostí, záleží na sociálním prostředí, ve kterém se nacházíme, které nám uspokojování buď může ulehčovat, nebo naopak ztěžovat. Tyto vrozené potřeby jsou standardní výbavou každého jedince napříč kulturami. Psychicky i fyzicky zdravý člověk směřuje vědomě či nevědomě k naplnění těchto potřeb. Pokud je máme v určité harmonii, vedou naše pocity k subjektivní pohodě a spokojenosti. (Deci, Ryan, 2000)

SDT představuje široký rámec pro studium lidské motivace a osobnosti. Teorie byla založena Edwardem L. Decim a Richardem M. Ryanem. V minulosti i současnosti zkoumána studenty z mnoha zemí (Overview of self-determination, 2014). V rámci SDT (Deci, Ryan, 1985) rozlišujeme mezi různými typy motivace, a to v závislosti na různých důvodech či cílech, které nás vedou k počínání. Základní rozdíl je mezi vnitřní-intrinsickou motivací a vnější-extrinsickou.

Důležitým konceptem v této teorii je pojetí „sebe- já“- self. Teorie je dosti pokroková a nekonvenční, což mnoho autorů pokládá za spornou empirickou základnu pro podložený výzkum a jeho výstupy.

Aplikace SDT, je pro psychoterapii důležitá především proto, že hlavním úkolem léčby, terapie, je podporovat klienta, aby autonomně zkoumal, identifikoval, inicioval a udržel proces žádoucí změny. Experimentální práce, terénní studie a klinické případy představují uplatnění SDT k doměně psychoterapie. Podporuje význam autonomie klienta pro do-



sažení a udržení výsledků léčby. Kromě toho intervenční studie naznačujeme, že podpora autonomie terapeutem zvyšuje pravděpodobnost úspěšnosti léčby. Autoři vyzdvihují některé procesy zapojené do posilování autonomie, včetně úlohy vědomí, že je důležité zkoumat, podněcovat interní a externí regulace. (Ryan, Deci, 2008, s. 186)

SDT poskytuje empiricky informační pokyny a zásady pro motivování lidí, aby prozkoumala zkušenosti, události osobnosti a od toho reflektovala základ pro adaptivní změny v cílech, chování a vztazích. Vzhledem k problematice motivace má vytváření klima příznivé účinky pro volní a trvalé změny v procesu psychoterapie. (Ryan, Deci, 2008, s. 186)

Jako teorie empiricky založená, byla zkonstruována a sestrojena opakováním teoretických schémat a testováním jejich implikací v experimentálních studiích. Dosud SDT odráží základní organismické předpoklady, že v celém lidském vývoji se projevují tendence k aktivní integraci (Ryan, 1995), syntéze (Freud, 1923/1962) a seberealizaci (Patterson & Joseph, 2007). (Ryan, Deci, 2008, s. 188)

## 2.4 Intrinsická teorie

Neboli vnitřní motivační teorie, zavedena R. S. Woodworthem, označuje aktivity vycházející z vnitřního popudu, vnitřní pohnutky. Představuje velice důležitou roli již v právě zmíněné sebe-determinační teorii.

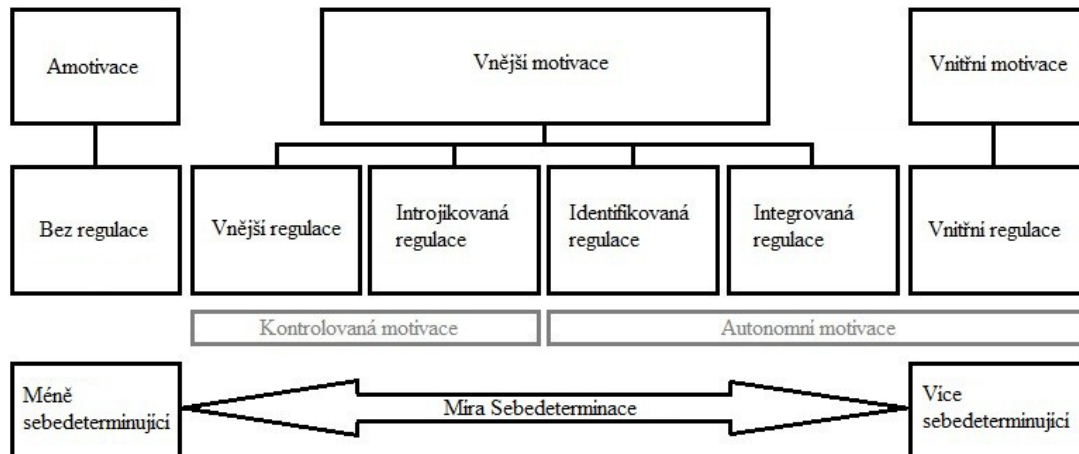
„Za intrinsicky motivované je pokládáno chování, které je pro jeho subjekt potěšením jako takové, přináší mu uspokojení, např. u dítěte je to hra, tedy chování, které je samozpěvňující či samoodměňující, a to jsou právě zájmy, jejichž geneze je však dosud nejasná.“ (Nakonečný, 2014, s. 91)

Teorie dle Valleranda (2011, s. 45-51)

- Touha po vědění nebo znalostech (*intrinsic motivation to know*)- zkoumání, zvědavost, učení, potřeba vědět, poznat a pochopit. Tohle chování může být definováno jako vykonávání této aktivity za účelem potěšení a satisfakce, kterou člověk zažívá, když se učí, objevuje nebo se pokouší něčemu porozumět.
- Touha něčeho dosáhnout (*intrinsic motivation to accomplish*) – vztahuje se k orientaci na úkol, motivaci vedoucí k mistrovství. Tato touha je spojena s prostředím, ve kterém se lidé pohybují a s pocitem kompetence.

- Touha po stimulaci (*intrinsic motivation to experience stimulation*) – člověk danou aktivitu vykonává ke stimulaci svých pocitů. Zde lze zahrnout senzoričné potěšení, estetické, ale i zábavu a vzrušení.

Obrázek 3. Schéma motivace (Ryan, 2000)



## 2.5 Extrinsická teorie

Vnější pobídka v rámci extrinsické motivace dodává onomu vnitřnímu psychickému procesu kompletnost celku.

(Vallerand, 2011) rozlišuje extrinsické teorie motivace:

- Vnější regulace (*external regulativ*)- je založena hlavně na získání odměny nebo trestu. Takovéto chování je značně regulováno a příčina chování je chápána jako vnější. Je to tedy nejméně autonomní forma extrinsické motivace.
- Introjekovaná regulace (*introjected regulation*)- je poměrně kontrolovaná forma regulace, kdy chování je uzpůsobeno tak, aby se jedinec vyhnul vině nebo strachu nebo dosáhl posílení ega. Jedinec si tak může uchovat pocit vlastní hodnoty.
- Identifikovaná regulace (*regulation through identification*)- je založena na vědomém zhodnocení dané činnosti jako důležité. Tato činnost je vnímána převážně jako autonomní.
- Integrovaná regulace (*integrated regulation*)- se objevuje ve chvíli, kdy je daná činnost plně asimilovaná do vnitřního já, což znamená, že je zcela v souladu s hodnotami, cíli a potřebami daného člověka.

Extrinsická motivace dle Nakonečného (2014, s. 91) se obvykle vztahuje na chování, které je vykonáváno na přání někoho. Tudiž je vyvoláváno pobídkami, různými přísliby, můžeme je označit jako úkoly, které subjekt přebírá, protože za jejich splnění očekává odměnu. Vnějšími činiteli motivace však nemusí být pouze zmíněné úkoly, ale i zájmy jedince či k chování vybízející podněty, které také řadíme do této kategorie.

### 3 PSYCHOTERAPEUTICKÝ PROCES

Je to léčebný proces, zaměřený na odstranění příčin nebo příznaků onemocnění s psychogenní, neuropsychickou, neurogenní, psychosomatickou nebo psychosociální poruchou. Primárně snaží se o zmírnění obtíží somatického charakteru psychologickými prostředky. Což je léčba duševních nemocí, poruch chování a dalších anomálií, u nichž se předpokládá hluboké narušení emocionální stability či osobnosti jedince. Primárně zapříčiněné patogenně utvářenými mezilidskými vztahy.

Psychoterapeutický proces spočívá v navázání aktivního, fungujícího vztahu mezi terapeutem (psychiatrem, psychologem, psychoterapeutem) a klientem na základě stanovení vzájemných pravidel, anamnézy a diagnózy. Za užití vhodných psychologických technik, je stanoveným cílem terapeutický efekt ve formě ustálení léčeného v reálných podmínkách jeho existence. Hlavním nástrojem psychoterapie je mluvené slovo, umožňující odhalení nejskrytějších oblastí duševního života, zejména ve vztahu k jeho sebeprožívání. (Česká televize, 1996)

Tedy v širším smyslu kladné psychické působení na strádajícího jedince, v užším smyslu ucelený systém léčby prostředky psychologického vlivu.

Pokud mají psychoterapeutické školy a směry něco společného, je to psychoterapeutická změna osobnosti, ke které dochází právě při onom procesu. Proces není přímo závislý na metodě, metoda pouze určuje, jak dokáže vytvořit kvalitní podmínky za dané situace pro změnu konkrétního klienta. Zachytit a zkoumat proces znamená vycházet ze situací interakce. Změna osobnosti se tedy nedá „udělat“, nýbrž psychoterapeut pro ni může pouze připravit vhodné okolnosti, aby u určitého klienta nastala. (Vymětal a kol., 2004, s. 60-63)

Optimální proces je zajišťován supervizí, průběžnou rekapitulací, dále pak možnostmi, aby si klient s někým promluvil o svých problémech. Jako vysoce užitečný faktor s pozitivním vlivem na průběh léčby, je zařazení do výzkumného projektu, sledujícího proces a výsledky terapie. Zvyšuje se motivace všech zúčastněných, terapeut získává objektivní zpětnou vazbu. Což je všeobecně známý a prokázaný fakt již vytvořenými výzkumy.

Psychoterapeutický proces je plánované a strukturované dění, řízené terapeutem, s cílem navození žádoucích změn v myšlení, chování a prožívání klienta. Fázemi jsou indikace, vlastní terapie, zhodnocení a ukončení terapie.

- Indikace: myslíme tím postup, často opřený o psychodiagnostické vyšetření, jehož závěrem je přiřazení určitého klienta, do jasné péče terapie, ke konkrétnímu terapeutovi.
- Vlastní terapie: pro správně probíhající proces je příznačné, pokud dochází k postupnému sblížení mezi klientem a terapeutem. Funguje na základě určitých pravidel typických pro dané školy psychoterapie. Důležitou součástí je průběžné hodnocení, získávání zpětné vazby, hlavně z důvodu motivace k dalšímu rozvoji léčeného.
- Zhodnocení a ukončení terapie: tato fáze přichází, pokud se naplnil čas dle dohody o délce probíhajících terapií. Má být dosaženo cílů terapie, které jsou určeny dopředu v rámci adaptivní indikace. Na závěr je vždy potřeba klienta připravit do reálného života. Často se naplní i pozitivní vztah mezi terapeutem a klientem, který supluje kvalitní osobní zázemí. V závěru se dle autora zásadně rozcházíme v dobrém a s pocitem, že jsme mu dále k dispozici i v budoucnosti za předpokladů, že se klient dostane do svízelné situace, na kterou nebude stačit. Považujeme za zcela samozřejmé, že má možnost navázat kontakt a konzultovat svůj stav i s jiným odborníkem.

Tento proces má své odůvodnění a smysl pouze tehdy, pokud se jak jsme již zmiňovali, mění nežádoucí za žádoucí. Měli bychom být na pozoru, jaké volíme postupy. Nejedna studie či odborná literatura se zmiňuje o rozporuplném vysvětlení psychoterapeutických postupů, metod a výsledků. Musí být reflektována, abychom věděli, že to co děláme, má svůj smysl, správný způsob a škálu účinných faktorů. Změnou tedy rozumíme časový děj a dospíváme k jejímu zjištění srovnáním současného stavu s výchozím. (Vymětal, 2010, s. 111-118)

### 3.1 Definice psychoterapie

Psychoterapii můžeme pokládat za obor, který jakožto interdisciplinární věda, nabízí množství systémů a teorií. Jedním z prvků porozumění oboru psychoterapie je i psychoterapeutický výcvik, o kterém se budeme zmiňovat v sledující podkapitole. Naopak psy-

choterapie jako činnost, je léčebným působením psychologickými prostředky, záměrným ovlivňováním poruch, anomálií a sociálních interakcí, kdy v průběhu terapií dochází ke změnám chování a prožívání klienta. (Kratochvíl, 2012, s. 14)

O psychoterapii už bylo napsáno mnoho. Jedněmi podceňovaná, druhými idealizovaná disciplína. Dle americké psychologické asociace, je psychoterapie pomoc překonávat překážky k osobnímu růstu, kdekoliv nastaly a snahou posouvat klienta kupředu k jeho vrcholu a dosažení jeho maxima, na základě osobních možností. (Murdock, 2013, s. 3)

Zeig užívá definice, že psychoterapie je proces, ve kterém terapeut pomáhá posílit klienta, aby mohl dosáhnout něčeho, co si předsevzal, ale doposud neměl prostředky k dosažení takového cíle. Zejména protože si ve skutečnosti nevěřil, že je to v jeho silách. Poté role psychoterapeuta vytváří neuvěřitelné možným nebo neuvěřitelné dosažitelným. (Zeig, 2005, s. 29)

Spoléhá na sílu setkání člověka s člověkem, na sílu pozornosti, reflexe, sebereflexe, na sílu pochopení souvislostí. Psychoterapie umí být, musí být a je - laskavá, vstřícná, chápavá, přijímající, posilující, náročná, těžká a neúprosná. Učí člověka otevřenosti, upřímnosti, bezprostřednosti a přímosti. Vůči sobě samému i druhým. Psychoterapie spoléhá na osvobozující potenciál poznávané pravdy. (Černý, 2008)

Psychoterapií se léčí nejen psychogenní poruchy duševního života, jako jsou na příklad neurózy, ale i sekundární poruchy a tělesné změny. (Nakonečný, 2011, s. 788)

Psychoterapie umožňuje interakci působící ve prospěch zdraví. Je to absolutní „sine qua non“. Pokud by tento trend neexistoval, terapie by byla nevysvětlitelná, protože překračuje budování obrany proti bolesti a úzkosti. (Maslow, 2014, s. 81)

Obor je také pokládán za druh psychologické intervence v duševním životě, v mezilidských vztazích, tělesných procesech a jsou vytvářeny žádoucí změny. Potom tedy probíhá jako vědomá, záměrná, strukturovaná a vědecky podložená interakce mezi terapeutem a klientem.

Většina definicí psychoterapie se shodují a vychází z chápání Pierra Janeta. Ten psychoterapii bere jako komplex systematických postupů, léčebných působení na nemoc, poruchu nebo anomálii psychologickými postupy. Vývojově- výchovný aspekt zahrnuje podporu růstu klienta, rozvoj osobnosti a jeho kompetencí. (Pogády, Nociar, 1990, s. 11-12)

Za psychoterapii se někdy pokládá i běžný sociální kontakt, protože umožňuje nahlédnout do obrovské šířky a dynamiky verbálního i neverbálního chování. To je doprovázeno komplexem fyziologických reakcí a odpovědí, týkajících se složky fungování autonomní i nervové soustavy.

### 3.2 Terapie ve směrech

Psychoterapii dělíme dle teoretické a metodické orientace, rozsahu a zvláštních technik. Může mít efekt tam, kde klient je připraven na změnu a terapeut je schopný s ním navázat kvalitní vztah. Podstata účinku se označuje jako psychoterapeutická změna osobnosti. Zcela zásadní roli hraje terapeut osobně. Ten využívá svých dovedností k tomu, aby došlo u klienta k žádoucí změně k uspokojivějšímu prožívání, chování ve vztazích a sociálnímu začlenění. (Nakonečný, 2011, s. 735)

Jelikož neexistuje žádná jednotná teorie psychoterapie, v současné době vytváříme schematizaci směrů a teorií, společně s autory, kteří jednotlivé směry zastupují. Každý směr má svůj vlastní výklad a postoj k tomu, jak pracovat s klientem. Několik směrů je jasně vyhraněných a jiné se vzájemně prolínají s druhými. Existence desítek terapeutických směrů nám dopřává možnost výběru, ale pro orientaci je nutné vytvořit výběrový soubor a sám terapeut volí formu postupu dle příčin problémů.

Dle Kratochvíla (2012, s. 21) komplexně pohlížíme na teorie a jejich dělení:

- Hlubinná psychoterapie: zastoupena veřejností známou psychoanalýzou Freuda, další jsou Adlerova individuální psychologie či analytická psychologie Junga.
- Dynamická psychoterapie: vycházející z psychoanalýzy, kulturní psychoanalýza Horneyové a Sullivana, českými významnými zástupci jsou poté Skála či Kratochvíl.
- Rogerovská psychoterapie: zaměřena na člověka, klienta a jak již dle názvu napovídá, o její založení se postaral sám Carl Rogers.
- Kognitivně-behaviorální psychoterapie: řešící poruchy chování různého typu, na základě stereotypně naučených reakcí. Současnými vůdčími osobnostmi jsou Eysenck a Wolpe.
- Komunikační psychoterapie: vycházející z teorie komunikace a opírající se o kalifornskou základnu Palo Alto, reprezentovanou jmény Bateson, Haley či Jackson.

- Gestalt psychoterapie: tvarová terapie z proudu humanistické psychologie vytvořena Frederikem Perlem a ovlivněna intenzivním prožíváním přítomného okamžiku.
- Antropologická psychoterapie: si staví otázku podstaty člověka, vyrovnává se s problematikou lidského bytí a jeho smyslu.
- Jiné přístupy: autor zmiňuje jako neméně důležité transpersonální terapii, elektickou či integrativní terapii.

Pokud hovoříme o výzkumech probíhajících v oboru, pozornost psychoterapeutického kvantitativního výzkumu směřuje k tížené motivaci zapojení se klienta do procesu terapií a léčby. Bohart a Tallmanová předložili tvrzení, že výsledky léčby jsou zásadně ovlivněny klientem a jak s ním on sám naloží. Za nejzásadnější faktory označili aktivně tvořivé angažování se klienta v terapiích. (Kratochvíl, 2012, s. 355)

„S většinou současných psychoterapeutických výzkumů je neodmyslitelně spjat velký paradox. Jelikož mají výzkumníci oprávněnou potřebu porovnávat jednu formu léčby s některou jinou léčbou, musejí nabízet „standardizovanou“ terapii- tedy jednotnou terapii pro všechny osoby v projektu, kterou mohou v budoucnosti opakovat jiní výzkumníci a terapeuti. Právě proto se v důsledku takových standardizovaných počinů terapie stává méně skutečnou a méně účinnou.“ (Yalom, 2003, s. 46)

### 3.3 Psychologická diagnostika

Diagnostika pochází z řeckého slova „diagnosis“, což znamená rozlišení, rozeznání, rozhodnutí. Lze ji definovat jako: „Vědecký úkol posuzování individuálních rozdílů v chování a jako aplikaci těchto poznatků na jednotlivou osobu v jejím zájmu a v zájmu společnosti.“ (Laak, 2015, s. 11)

Pro diagnostiku je zcela nezbytná a zásadní individuální klasifikace vlastností, vývoje a projevů osobnosti. Psychologická věda se snaží o systematický průzkum vnitřní duševní charakteristiky.

„Psychodiagnostika, jako obor poznávání lidí na vědeckém základu, se rozvíjí již více než sto let a prodělala za tu dobu řadu změn. V jejím ohnisku je nejen zkoumání psychického založení jednotlivců, ale i jejich mentální aktivity, způsobů jednání a činnosti.“ (Svoboda, 2013, s. 15-16)



Vycházíme z představy, že základním předpokladem úspěšného psychoterapeutického vlivu, je podmínka důsledného diagnostického ujasnění případu, což znamená hledání souvislostí, struktur a mechanismů osobnosti.

Klasický psychodiagnostický přístup se snaží v nejjednodušším případě zmapovat stavy před započítím terapie a po jejím ukončení. Srovnáním počátečního a výstupního stavu se vyhodnocuje, co se u pacienta změnilo. Změny postojů, hodnot, způsobů chování, reagování, smýšlení. Zachycené kognitivní kategorie jsou dány možnostmi, které nám daná vybraná metoda a postup umožňuje jako pozorování, rozhovor, analýza spontánních jevů, přes různé testy, dotazníky, posuzovací stupnice atd. Běžně v psychodiagnostice jsou využívány sebeposuzovací škály o hodnotách 1-10, kdy klient posuzuje a hodnotí svůj stav v průběhu terapie. (Svoboda, 2013, s. 61-65)

Diagnostické metody jsou rozvinuty z experimentálních metod a standardizovány v první řadě s populačními normami (Chalupa, 2009, s. 19).

Poradenské postupy a metody pohlíží na minulé, současné i předpovídané budoucí chování jedince. Nástroje a prostředky zkoumání se stále rozšiřují o žádoucí otázky konkrétní oblasti. V dnešní době využíváme pomoci tradiční životopisné metody, rozhovoru, pozorování, ale také experimentální, psychometrické, psychofyziologické a medicínské. Diagnostika obecně dává přednost dlouhodobému pozorování. (Chalupa, 2009, s. 88-89)

„Diagnostika je činnost prováděna diagnostikem a klientem, je k ní zapotřebí obou dvou.“ (Laak, 2015, s. 8)

Na otázku proč diagnostikujeme, odpovídá Laak, že posuzujeme a neúnavně vyhodnocujeme chování, myšlení a pocity jiných. Cíle jsou formulovány jako deskripce, predikce a kontrola klientova chování. Také si uvědomujeme, že diagnostika není testování. Zejména vstupy, interakce s klienty, jsou hledáním odpovědí na otázky, přičemž se opírá o základnu psychologie, využívá intervize a supervize. (Laak, 2015, s. 77)

Pokud je diagnostické konání prováděno s citem a s určitým výcvikem, může být využíváno jako

- Užitečné plánování léčby
- Přispívá v ochraně služeb v oblasti duševního zdraví
- Terapeut tak ukazuje svou empatii
- Brání strachu z léčby
- Dalším přínosem diagnostiky je zcela jistě usnadnění průběhu terapie

Cílem je pochopit osobitost trápení a přednosti člověka, tak abychom se mohli podílet na zmírnění prvního a budování druhého. (McWilliams, 2015, s. 24-27)

„Psychodiagnostikou rozumíme zjišťování a měření duševních vlastností a jevů, popř. dalších charakteristik jedinců v rámci normy i patologického obrazu.“ (Šnýdrová, 2008, s. 7)

Jsou to teoretické i metodologické postupy, kdy úkolem je rozlišit klienty jako individua a ustanovit aktuální rozpoložení duše. Provádíme ji za účelem praktické strategie šetření. Vyšetřují se děti od nejútlejšího věku, v nejrůznějších sférách a rozšiřujícího se současného výzkumu a praxe. Jako převážně aplikovaná disciplína posuzování druhých lidí, zaručuje úspěšnou predikci chování člověka, podmiňuje často životní seberealizaci a spokojenost. Slouží jedinci, institucím a celé společnosti. Zajímá se také o disharmonický vývoj osobnosti, kdy užíváme různých klinických a testových metod šetření. (Šnýdrová, 2008, s. 7-9)

### 3.4 Psychoterapeutický výcvik

Psychoterapeutický výcvik je výukový a výcvikový proces, při kterém se z laika stává kvalifikovaný psychoterapeut. Výcvik vedou lektoři dané psychoterapeutické školy.

Výcvik se obvykle skládá systematicky z několika částí (Wikipedia, 2001):

- Sebezkušenostní, zážitková část, může být skupinová i individuální
- Výklad teorie a prohloubení znalostí
- Práce s klientem, kauzou pod dohledem supervize
- Závěrečná práce či zkouška

Dle Vymětala (2003, s. 216-218) terapeutické vzdělávání probíhá formou skupinovou či individuální, ideálně kombinací obou těchto variant. Sestává se ze čtyř částí, jež se vzájemně prolínají. Budoucí odborník musí získat specializované teoretické znalosti. Dále zažít vlastní psychoterapeutický proces. Také získat základní psychoterapeutické schopnosti a dovednosti, aby v budoucnosti mohl provádět praxi. Posledním krokem autor uvádí supervizi vlastní práce začínajícího terapeuta za pomoci zkušených jedinců.

V současné době tento druh vzdělávání obsahuje 26 stále rozvíjejících se subjektů. V České republice pozorujeme osm výcvikových variant, které jsou různými státními i

soukromými institucemi podporovány nejvíce. Každá varianta je nerozlučně spojena s daným směrem psychoterapie. (Machálková, 2012)

- Výcvik ve **skupinové psychoanalytické psychoterapii**, zajištěn Českou Psychotherapeutickou Společností
- Výcvik v **logoterapii a existenciální analýze**, skrze Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu
- Intenzivní výcvikový program v **psychoterapii a poradenství zaměřeném na člověka**, zprostředkovan Institutem pro psychoterapii a poradenství zaměřené na člověka
- Výcvikový kurz **kognitivně-behaviorální terapie**, Mezinárodním institut KBT Odyssea
- **Strategická a systematická kooperační, komunikační terapie a hypnoterapie**, od Milтона H. Ericksona díky Vzdělávacímu a tréninkovému institutu HERMÉS Praha
- Systematický psychoterapeutický výcvik v **Gestalt terapii**, prostřednictvím Gestalt institutu v Praze (IVGT)
- Sebezkušenostní komunitní výcvik v **dynamické a hlubinné psychoterapii**, pomocí Občanského sdružení SUR
- Výcvik v **biosyntéze**, Českým institutem biosyntézy

Dle portálu [www.psychoterapie-andel.cz](http://www.psychoterapie-andel.cz) řada psychoterapeutů si volí jako součást odborného vzdělání terapeutický výcvik, čímž samozřejmě zvýší svou kvalifikaci, ale také zpestří prováděnou práci. Každý výcvik je především určitou formou seberozvoje.

### 3.5 Metody psychoterapie

Metody psychoterapie rozdělujeme podle principů, ze kterých vycházejí a podle účinných faktorů, na kterých stavějí. Každá metoda má určité formy, dle kterých terapeut pracuje. (Kratochvíl, 2011, s. 136)

„Psychoterapie je léčebná činnost, při níž psychoterapeut využívá své osobnosti a svých dovedností k tomu, aby u klienta došlo k žádoucí změně směrem k uspokojivějšímu prožívání, chování ve vztazích a sociálnímu začlenění. Dovednosti psychoterapeuta se týkají vedení rozhovoru, vytvoření a udržení podpůrného vztahu, používání technik a metod. Je

to zvláštní forma lidského setkávání s druhým člověkem, který žádá o pomoc, zatímco terapeut ji nabízí.“ (Vybíral, 2010, s. 30)

Metody psychoterapie jsou opět velice obsáhlou problematikou, tudíž se pokusíme o jejich konstruktivní vymezení dle Vybírala (2010) :

**Racionální metoda:** zaměřena na logické myšlení pacienta. Působí záměrně na jeho rozum, soudnost a kritičnost. Poměrně známá i laické veřejnosti a často využívaná odborníky, je forma psychohygieny. Ta přináší soubor poznatků a zásad, které jsou důležité pro ochranu před neurotickým a duševním onemocněním. Rozdělujeme tři okruhy duševní hygieny a to životní zaměření, životosprávy a jednání s lidmi.

**Suggestivní a hypnotická metoda:** kde sugesce vychází z latinského suggero, což znamená, podsouvám, nabádám, ovlivňuji myšlenky. Ta se naopak od racionální metody snaží logické smýšlení klientů obejít. Využívá sugesce terapeuta a může se provádět v bdělém stavu, nejlépe však za pomoci hypnózy. Hypnóza je dočasně změněný psychický stav, má různou hloubku a k jejímu navození využíváme různé metody, nejčastěji však uspávací.

**Empatické a abreaktivní metody:** tato terapie umožňuje klientovi, aby otevřeně hovořil a ventiloval vnitřní pohnutky, problémy, prozkoumal kladné i záporné stránky své osobnosti. Je uskutečňována nedirektivní formou rozhovorů, terapeut má snahu pomáhat vyjádřit co nejvýstižněji jeho pocity. Abreaktivní metoda se naopak snaží eliminovat předpokládané patogenní působení negativních emocí tím, že je nechává znovu proběhnout za terapeutických okolností.

Zajímavou metodou jsou také **relaxační a imaginační terapie**, kde se využívají svalové relaxace, koncentrace, autosugesce a řízené představy. Především autogenní trénink a meditace, imaginace.

**Nácvikové metody:** pod tímto pojmem si můžeme představit hlavně terapeutické opakování, učení, techniky plánovitých soustavných cvičení s postupným zvyšováním nároků. V tomto procesu se klient odnaučuje chorobných projevů chování a osvojuje si správné a žádoucí. Existuje 5 používaných postupů a nejjednodušší z nich je tak zvaný pozitivní nácvik. Jde o nacvičování správné reakce. Tento trénink se běžně užívá u fobií nebo obsesí.

**Psychoanalytické metody:** k psychoanalytické psychoterapii patří technika volných asociací, interpretace snů, přenos neurózy. Úkolem terapeuta je odhalit podstatu konfliktů a

přivést pacienta k náhledu na vědomou motivaci „insight“- náhled. Přesnější překlad je však vhled a to do nevědomé motivace.

**Interpersonální metoda:** upíná pozornost směrem interpersonálních vztahů jako zdroji potíží klienta. Vede ho k poznání vzájemných propojení, jak se on sám podílí na frustracích, konfliktech, traumatech ve svém okolí. Jaké vyvolává odvetné reakce během prožívání a chování, což označujeme jako interpersonální náhled. Využití skupinové dynamiky, psychodrama, psychogymnastika. Psychodrama vypracoval rumunský psychiatr J. L. Moreno, což je improvizované zjednodušené divadlo. Účinkuje v něm sám klient a psychodramatický tým.

## 4 SHRUTÍ TEORETICKÝCH HLEDISEK A NASMĚROVÁNÍ NA OBOR SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY

Sociální pedagogika, patřící do soustavy pedagogických věd, se zabývá především, dle mnoha autorů, vztahem sociálního prostředí a edukace osobnosti. Snaží se o propagaci svých cílů, což se dotýká celé společnosti, kde usiluje o zkvalitnění bytí. Zaměřuje se na každodenní život jedince, jeho rozvoj a za úkol si staví reálné působení sociální prevencí a reedukací v rámci sociálních terapií. Jako věda mnoha dimenzí, čerpá poznatky mimo jiné z psychologie a disponují společným předmětem- zkoumání osobnosti. Bereme na vědomí, že se bakalářská práce jeví jako hraniční, mezioborová, tudíž vycházíme z obecně daných faktů, které spojují dva vědní obory, sociální pedagogiku a psychologii. Právě tato situace je odrazovým můstkem, respektujeme aplikovatelnost myšlenek a spatřujeme originalitu propojení pro následný výzkum. Především z pohledu sociálních kompetencí, výchovy- sebevýchovy a vzdělávání- sebevzdělávání všech jedinců.

Procházka (2012, s. 72) uvádí myšlenky P. Ondrejkooviče a důležitost interakce disciplíny s hraničními vědními obory, jako je sociální a pedagogická psychologie. Zejména zdůrazňuje, aby současná, aktuální témata věnovala větší prostor sebereflexi a profesní specializaci odborníků. Jak je známo mezi kompetence sociálního pedagoga patří motivovat k soběstačnosti, směřovat k aktivnímu procesu sebevýchovy, předcházet krizovým situacím a rizikovému chování, zkvalitnění způsobu života a též pozitivně působit na klientovo sociální a emocionální klima

Proto mezi způsoby vzdělávání a rozšiřování obzorů řadíme již objasněný psychoterapeutický výcvik, který je často doporučován z důvodu zvýšení profesionality práce.

„Kdo chce zodpovědně pomáhat druhým, musí sám na sobě zakusit a prožít drama psychoterapie, zaměřené na prohloubení sebepoznání, na pochopení zdrojů našich motivací a vztahů. Cesta do hlubin vlastní psychiky je dramatická, tak jako výzkum podmořských hloubek či neprobádaných pralesů. V psychoterapeutické skupině sestupujeme však i do duší svých bližních a stejně tak prožíváme v dynamice skupiny základní dramata mezilidských vztahů, sympatií, přátelství, lásek i nelásek, učíme se pochopit i nepochopitelné. Cesta k vlastním kořenům vede přes pochopení základních rodinných vztahů, vztahů k rodině i rodu, tradici a obci. Odborná literatura nabízí nepřeborné množství návodů jak pomáhat druhým, v psychoterapeutické práci je však naším hlavním a jediným pracovním

nástrojem naše osobnost a kvalitní vlastní sebezkušenostní výcvik je základním předpokladem etiky psychoterapeutické práce.“ (Hubálek, 2017)

V tento moment narážíme i na aplikovanou vědu pedagogiky, která se zabývá výchovou, vzděláváním a péčí o dospělé, respektující všestranně zvláštnosti této věkové kategorie- andragogiku.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**



## 5 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Praktické části práce předcházela teoretická část, ve které proběhla analýza teoretických východisek, a objasnila spleťovou problematiku třech zásadních oblastí tématu. Popsala z různých pohledů a definic rozvoj lidské osobnosti, přecházející vzděláváním a výchovou k autonomnímu sebeřízení a seberozvoji. Dále se zabývala specifikací motivace, jejími teoriemi a pro náš výzkum zcela zásadní konkrétně sebe-determinační teorií, která se stala i nástrojem výzkumné metody. Také determinovala teoretické a praktické stránky psychoterapie ve vztahu s tíženým procesem. V poslední části teorie jsme stručně shrnuli dosavadní poznatky, ze kterých vycházíme a aplikovali je do okruhu sociální pedagogiky.

V praktické části základním relačním výzkumným problémem, který v předloženém výzkumu řešíme, je vztah několika činitelů. A to zjištění, jak již z názvu práce napovídá:

*Zda existuje souvislost, mezi motivací, osobním růstem a seberozvojem v konkrétním terapeutickém procesu dospělých klientů dané psychoterapeutické poradny města Brna?*

Celková koncepce výzkumu směřuje k informacím o sociální realitě. Toto široké téma si dělíme na dílčí aspekty a výzkumné problémy, které poté vedou k výzkumným otázkám.

Zajímá nás do jaké míry skrze seberozvoj a autoedukaci osobnosti působíme na sociální vztahy, prostředí jako dospělý jedinec. Oslovili jsme klienty brněnských poraden, abychom zjistili převládající druhy a zdroje motivace v souvislosti s pohlavím. Jedním z hlavních důvodů, proč jsme stanovili výzkum, bylo také prohlédnout dimenze procesu terapie vedoucí k indikátorům rodinného prostředí, sociálního statutu, překonávání životních překážek či vzdělání. V neposlední řadě jsme chtěli zjistit postoj a osobní hodnocení dospělých jedinců k fenoménům dnešní doby v rámci celoživotního vzdělávání.

## 6 DESIGN VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Pro výzkum jsme zvolili kvantitativní explorační metodu, jako instrumentální aparát schopný doplnit teorii poznatky o dané realitě. Získané informace dotazníkovým šetřením jsou zpracovány a zapsány pomocí grafů, tabulek a slouží k ověření stanovených hypotéz. Kvantitativní výzkum je obecně známo reduktivním zkoumáním, zajišťující adekvátní reliabilitu a zcela si uvědomujeme neschopnost zachytit celý objekt i subjekt ve všech jeho podobách a směrech.

„Vědecký výzkum kvantitativního charakteru je systematické, kontrolované, empirické a kritické zkoumání hypotetických výroků o předpokládaných vztazích mezi přirozenými jevy.“ (Maňák, Švec, 2005, s. 112)

Problematikou se zabývají zejména zahraniční autoři a studenti vysokých škol z mnoha zemí (Overview of self-determination, 2014), kteří zkoumají podstatu motivace z různých aspektů i v souvislosti s psychoterapeutickým procesem. Bylo provedeno několik výzkumů zjišťující zdroje motivace dle SDT ve spojitosti s psychickými stavy. Mnoho výzkumů pro studium lidské osobnosti a její motivace, bylo podrobena právě nekonvenční sebe-determinační teorii, dle které jsou lidé vnímáni jako aktivní a autonomní součinitel jejich chování. Z českých autorů můžeme uvést práci: Výzkum motivace k učení studentů pomáhajících profesí K. Hrbáčkové a E. Suchánkové. Z těchto výzkumů vycházíme a dosavadní výsledky porovnáváme se závěry bakalářské práce.

### 6.1 Výzkumné cíle

Výzkum si staví několik dílčích cílů analýzy výzkumného problému. Obecným cílem výzkumu je zjistit existenci souvislostí a vztahů mezi proměnnými, což jsou motivace, seberozvoj, osobní růst a psychoterapeutický proces. Tyto proměnné chceme ověřit postoji a názory klientů psychoterapeutických poraden města Brna.

Zajímají nás jednotlivé složky motivace na základě sebe-determinační teorie. Zjistíme, zda mají vyšší intrinsickou motivaci (k vědění, něčeho dosáhnout nebo ke stimulaci) či spíše extrinsickou motivaci (identifikovanou, introjekovanou nebo externě regulovanou) po vzoru (Overview of self-determination, 2014). Prozkoumáme také spojitosti mezi pohlavím a motivací k osobnímu růstu a seberozvoji. Chceme vědět, co klienty přivádí do poradny a zda se jejich osobní situace v průběhu terapeutického procesu změnila, mění. V tento moment rozebíráme sociálně demografické proměnné ovlivňující situaci dospělého jedince.

Zásadním výzkumným cílem, který značně ovlivňuje celou tuto práci, jak jsme již v úvodu zmínili, je snaha o legitimní analýzu procesu rozvoje člověka kvantitativní metodou. Tato kvantitativní metoda je schopna položit základní kámen pro plánovaný kvalitativní výzkum v navazujícím magisterském studiu a diplomové práci, který by nám měl umožnit širší úhel pohledu na celou problematiku. Jsme si vědomi, že zpracovaný dotazník dokáže dle svých vlastností získat od respondentů daleko více subjektivních a individuálních informací, než na které se tato bakalářská práce zaměřuje. Proto hlavním cílem není interpretovat všechna sesbíraná data, ale naopak zaměřit se určitým směrem v rozsahu na danou část, která nás momentálně zajímá nejvíce.

## 6.2 Výzkumné otázky a hypotézy

Na základě poznatků prezentovaných v teoretické části a cílů našeho výzkumu, jsme formulovali dvě hlavní výzkumné otázky a rozšiřující vedlejší otázky, ze kterých poté vycházíme při tvoření hypotéz.

### Hlavní, vedlejší výzkumné otázky a hypotézy:

#### *1. Co je zdrojem motivace klientů vybraných praxí města Brna?*

Dále nás v rámci první výzkumné otázky zajímá:

- 1.1. Jak se liší zdroj motivace klientů dle pohlaví?
- 1.2. Jak se liší zdroj motivace dle nejvyššího dosaženého vzdělání?

Z vedlejších otázek vychází hypotézy:

**H1:** Předpokládáme, že zdroj motivace se liší dle pohlaví.

**Proměnné:** pohlaví (nominální proměnná) v H1 je nezávislá proměnná a motivace je závislá proměnná.

**H2:** Předpokládáme, že zdroj motivace se liší dle nejvyššího dosaženého vzdělání.

**Proměnné:** vzdělání (ordinální proměnná) je v H2 nezávislá proměnná a motivace opět závislá proměnná.

## 2. *Jaká je míra individuálního sebehodnocení osobního růstu a seberozvoje?*

Dále nás v rámci druhé výzkumné otázky zajímá:

2.1 Zda klientům pomáhá k osobnímu růstu a seberozvoji psychoterapie?

2.2 Jaká je míra individuálního sebehodnocení v souvislosti s věkem respondentů?

Z vedlejších otázek vychází hypotéza:

**H3:** Předpokládáme, že mezi věkem klientů a mírou individuálního sebehodnocení osobního růstu a seberozvoje je vztah.

**Proměnné:** v H3 je věk (poměrová proměnná) nezávislá proměnná a individuální sebehodnocení závislá proměnná.

### 6.3 Proměnné

Typ proměnných následně uvádíme systematicky dle otázek, jak je dotazník sestaven:

#### 6.3.1 ČÁST 1

1. Pohlaví: nominální proměnná, odpověď na otázku č. 1 v dotazníku, zdali je respondent a) muž b) žena
2. Věk: poměrová proměnná, odpověď na otázku č. 2 v dotazníku, respondenti uvedli, v jaké věkové kategorii se nacházejí a)16-20 b)21-25 c)26-35 d)více než 35 let
3. Sociální statut: nominální proměnná, odpověď na otázku č. 3, zdali jsou a)student b)zaměstnaný c)OSVČ d)nezaměstnaný e)důchodce f)jiné
4. Rodinný stav: nominální proměnná, odpověď na otázku č. 4, zdali je respondent a)svobodný b)ženatý/vdaná c)rozvedený d)ovdovělý e)jiné
5. Dosažené vzdělání: ordinální proměnná, odpověď na otázku č. 5 v dotazníku, respondenti uvedli a)základní b)vyučení/a c)středoškolské d)vysokoškolské

#### 6.3.2 ČÁST 2

6. V otázce č. 6 respondenti uváděli, jak často dochází na terapie, což je proměnná určující intenzitu, a)jednou týdně b)jednou za čtrnáct dní c)jednou měsíčně d)jednou za půl roku e)jednou ročně f)jiné
7. V otázce č. 7, proměnná určující typ motivace, respondenti odpovídali vlastními slovy, proč chodí na terapie

8. V otázce č. 8, proměnná určující typ motivace, respondenti uváděli důvod, proč začali využívat terapií pomocí křížkování možností: z vlastního rozhodnutí, z důvodu pohnutek okolí, nebo z jiného důvodu, který měli uvést vlastními slovy
9. V otázce č. 9, proměnná určující míru sebehodnocení, respondenti uváděli na škále 1- zcela nesouhlasím až 7- zcela souhlasím, jak psychoterapie pomáhá k osobnímu růstu a seberozvoji
10. V otázce č. 10, proměnná určující míru sebehodnocení, respondenti uváděli opět na škále 1- zcela nesouhlasím až 7- zcela souhlasím, zda díky psychoterapii překonávají životní překážky
11. V otázce č. 11, proměnná popisující psychoterapeutické působení, respondenti svými slovy napsali, jakým způsobem terapie ovlivňuje jejich rodinné prostředí

### 6.3.3 ČÁST 3

12. V otázkách 1-28 dotazníku, proměnná určující druh-zdroj motivace, respondenti určovali osobní postoj k motivaci a jejich osobnímu růstu a seberozvoji pomocí škály 1- vůbec mě nevystihuje po 7- naprosto mě vystihuje. Využili jsme nástroj *Global Motivation Scale (GMS-28)*, který je později objasněn v rámci výzkumné metody
13. V otázce č. 29, proměnná určující míru sebehodnocení, respondenti na škále 1- nedosahuji maxima svých možností po 7- dosahuji maxima svých možností uváděli, jak aktuálně vnímají své možnosti osobního růstu a seberozvoje
14. V otázce č. 30 dotazníku, proměnná určující míru sebehodnocení, respondenti určili na škále 1- nejméně spokojen/a až 7- nejvíce spokojen/a, jak jsou se svým aktuálním osobním růstem a seberozvojem spokojeni

## 6.4 Výzkumný soubor

Základní soubor prezentovaného výzkumu tvoří psychoterapeutické poradny a jejich klienti města Brna. Abychom získali dostatečně reprezentativní vzorek vybraných jedinců, byl osloven záměrně základní soubor exhaustivním šetřením. Výběrovým souborem se díky dostupnosti stali respondenti třech brněnských psychoterapeutických poraden, kteří se výzkumu rozhodli zúčastnit. Poradny byly osloveny s dostatečným předstihem formou e-mailu s pilotáží výzkumu, aby uznali za vhodné, zda se zapojí či nikoliv. Komunikace pokračovala poté již pouze s výběrovým souborem především proto, abychom předešli potenciálním nesrovnalostem a zodpověděli případné dotazy. Výzkumu se zúčastnily:

Psychoterapeutická poradna na Mendlově náměstí 1a, dále Zlatý klíček se sídlem na Jaselské 8 a Cestou k sobě, Tábor 46d. Vzhledem ke zjištění předpokládaného počtu respondentů bylo uznáno za vhodné použít dotazníkovou metodu (N=120).

#### 6.4.1 Charakteristika znaků respondentů

##### Pohlaví

Výběrový vzorek respondentů tvoří 120 lidí, z toho 50 mužů (41,7%) a 70 žen (58,3%), z čehož je patrná převaha žen. Genderový rozdíl bývá v těchto výzkumech poměrně běžný.

*Tabulka 1. Pohlaví (N=120)*

Pohlaví	Počet	Procenta
muž	50	41,7
žena	70	58,3

##### Věk

Ve výzkumném souboru se nachází 20 lidí ve věku 16-20 let (16,7%), 33 lidí ve věku 21-25 let (27,5%), 26 lidí ve věku 26-35 let (21,6%) a 41 lidí ve věku více než 35 let (34,2%)

*Tabulka 2. Věkové rozložení (N=128)*

Věk	Počet	Procenta
16-20	20	16,7
21-25	33	27,5
26-35	26	21,6
více než 35	41	34,2

### Sociální statut

Z výběrového souboru je 30 lidí studenty (25%), 43 zaměstnaných (35,8%), 22 OSVČ (18,4%), 15 nezaměstnaných (12,5%), 10 důchodců (8,3%) a možnost jiné ne zvolil žádný z respondentů. S položkou *jiné* jsme již v dalším postupu výzkumu nepracovali.

*Tabulka 3 Současný sociální statut (N=120)*

Soc. statut	Počet	Procenta
student	30	25
zaměstnaný	43	35,8
OSVČ	22	18,4
nezaměstnaný	15	12,5
důchodce	10	8,3
jiné	0	0

### Rodinný stav

Respondenti volili možnosti následovně: svobodný 63 (52,5%), ženatý/vdaná 39 (32,5%), rozvedený 8 (6,7%), ovdovělý 10 (8,3%) a jinou variantu opět nevolil žádný z nich, tudíž dále ve výzkumu nefiguruje.

*Tabulka 4. Rodinný stav*

Rodinný stav	Počet	Procenta
svobodný	63	52,5
ženatý/vdaná	39	32,5
rozvedený	8	6,7
ovdovělý	10	8,3
jiné	0	0

### Dosažené vzdělání

Poté podílem základní vzdělání 14 lidí (11,7%), vyučen/a 25 (20,8%), nejvíce zastoupeno středoškolské vzdělání 53 (44,2%) a vysokoškolské vzdělání 28 (23,3%) zúčastněných.

*Tabulka 5. Nejvyšší dosažené vzdělání*

Vzdělání	Počet	Procenta
základní	14	11,7
vyučen/a	25	20,8
středoškolské	53	44,2
vysokoškolské	28	23,3

## 6.5 Výzkumná metoda

„Obecně je dotazování založeno na komunikaci, v níž podněty přicházejí ze strany výzkumníka a odpovědi jsou reakcemi na tyto podněty. To poskytuje velké množství informací o vnitřním světě člověka i o vnějších jevech.“ (Bedrnová, 2007, s. 725)

Po zvážení všech aspektů jsme pro potřebu našeho výzkumného šetření zvolili dotazníkovou metodu. Klientům třech vybraných poraden byl dobrovolný a anonymní dotazník předložen po ukončení terapeutického bloku prostřednictvím druhé osoby. Někteří materiál dokonce vyplnili na místě ve spolupráci s odborníkem, ale většina si jej brala domů. Do čekáren jsme umístili schránku, kde bylo umožněno dotazník zanechat. Sběr dotazníků probíhal do 15. 3. 2017, kdy jsme si je poté převzali. Dotazník jsme vytvořili pomocí tří částí a obsahoval uzavřené, polootevřené, otevřené i škálové otázky. Byli jsme si vědomi, že užití otevřených otázek je sporné, ale smyslem výzkumné metody bylo zjistit subjektivní fakta, motivy a postoje respondentů. V úvodu dotazníku byl krátký průvodní dopis, objasnění jaké problematiky se šetření dotýká a sdělení o použití dotazníku pouze pro výzkumné účely bakalářské práce. Odkaz na vytvořený dotazník se nachází v příloze. Sestavili jsme tři části dotazníku následovně:

**Část 1** tvořily položky 1-5 informačního charakteru popisující sociodemografické faktory, jako věk, pohlaví, současný sociální statut, rodinný stav či nejvyšší dosažené vzdělání.

**Část 2** poté otázky 6-11, které měly za úkol zjistit fakta, postoje a individuální hodnocení respondentů týkající se psychoterapeutického procesu, motivace, ve spojitosti s osobním růstem a seberozvojem.

**Část 3** obsahovala dvacet osm otázek ohledně motivace intrinsické a extrinsické dle *Global Motivation Scale (GMS-28)*. Dále jsme vložili dvě doplňující otázky přibližující situaci dotazovaných ohledně rozvoje osobnosti.

### 6.5.1 Global Motivation Scale (GMS-28)

Pro upřesnění dotazníkové techniky třetí části obsahující GMS-28 uvádíme, že autory tohoto testu jsou Guay, Mageau a Vallerand (2003). Stupnice hodnotí globální motivaci lidí a jejich chování obecně. Pro účely našeho výzkumu jsme modifikovali výrok a respondenti na škálách určovali zdroj motivace k osobnímu růstu a seberozvoji. K dispozici je 7 pojmů: intrinsická motivace k vědění, něčeho dosáhnout a ke stimulaci. Dále obsahuje škály vnější motivace introjekované, identifikované, vnější regulace a také amotivace. Skládá se z 28 položek (4 položky pro každý typ motivace) stanoveny na sedmibodové



stupnici od bodu 1 (vůbec nesouhlasím) k bodu 7 (naprosto souhlasím). (Guay, Mageau Vallerand, 2003). Reliabilita byla prokázána již ukončeným výzkumem. Odkaz na GMS-28 v originálním znění se nachází v příloze.

Sedm úrovní motivace v dotazníku je seřazeno následovně:

1. **Intrinsická motivace- k vědění:** (položky č. 4, 11, 18, 25)
2. **Intrinsická motivace- něčeho dosáhnout:** (položky č. 6, 13, 20, 27)
3. **Intrinsická motivace- ke stimulaci:** (položky č. 1, 8, 15, 22)
4. **Extrinsická motivace- identifikace:** (položky č. 3, 10, 17, 24)
5. **Extrinsická motivace- introjekovaná regulace:** (položky č. 5, 12, 19, 26)
6. **Extrinsická motivace- vnější regulace:** (položky č. 2, 9, 16, 23)
7. **Amotivace:** (položky č. 7, 14, 21, 28)

## 6.6 Způsob zpracování dat

Zpracování dat bylo založeno na kvantitativním metodologickém přístupu. Vyhodnocená data jsme si pro lepší orientaci převedli do tabulek a poté do grafů za pomoci programů Microsoft Office Word 2007 a Microsoft Office Excel 2007. Konkrétní výsledky poté byly doplněny o přesnou analýzu a interpretaci. Takto zpracovaná data se nám stala podkladem pro následující výstupy, které nám umožnily vyhodnotit stanovené hypotézy.

Ke zpracování dat byly zvoleny následující metody:

- Uspořádání dat a sestavení tabulek, včetně tabulek četností
- Grafické znázornění naměřených dat, včetně histogramů
- Testování hypotéz za použití statistické metody, testu nezávislosti chi-kvadrát pomocí kontingenčních tabulek, které umožnily posoudit závislost veličin měřených na prvcích téhož výběru.

## 6.7 Pilotáž

Před začátkem výzkumného šetření jsme nejdříve provedli orientační pilotáž, která nám umožnila zpřesnit informace o výzkumném problému a hypotézách. Část dotazníku obsahující *GMS-28*, která sice již byla otestována a tudíž zaručila svoji validitu-spolehlivost, ale z důvodu spolehlivosti i dalších částí, jsme se pilotáž rozhodli uskutečnit. Následoval předvýzkum a jeho úkolem bylo na určitém počtu respondentů ověřit správnou funkci a srozumitelnost otázek. Požádali jsme celkem 8 respondentů z mého nejbližšího okolí v průměrném věku 25 let, kteří poté nezasahovali do finálního výzkumu, o vyplnění provizorního materiálu. Získané výsledky neumožnily vytvořit obecnější závěry, ale nasměrovali nás správným směrem v naplánovaném testování. Při realizaci předvýzkumu jsme jednotlivé respondenty požádali o vyplnění dotazníku, který měl krom tří otázek stejné složení jako jeho finální podoba. Předvýzkum nám posloužil k tomu, aby odhalil, zda jsou respondenti schopní na otázky odpovědět a zda není třeba provést jejich úpravu.

## 7 ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Pro zpracování, analýzu a vyhodnocení sesbíraných dat jsme zvolili metodu tzv. statistických charakteristik pomocí tabulek a grafů Microsoft Office Excel 2007. První část je věnována popisné-deskriptivní statistice, která má za úkol lepší orientaci ve shromážděných datech. Ve druhé části pomocí indukativní statistiky ověřujeme hypotézy. Dále rozhodujeme, zda mezi určenými proměnnými je či není vztah, usuzujeme o vlastnostech celku na základě jeho jednotlivých charakteristik. Respondentů se zúčastnilo 120 (N=120).

### 7.1 Deskriptivní statistika

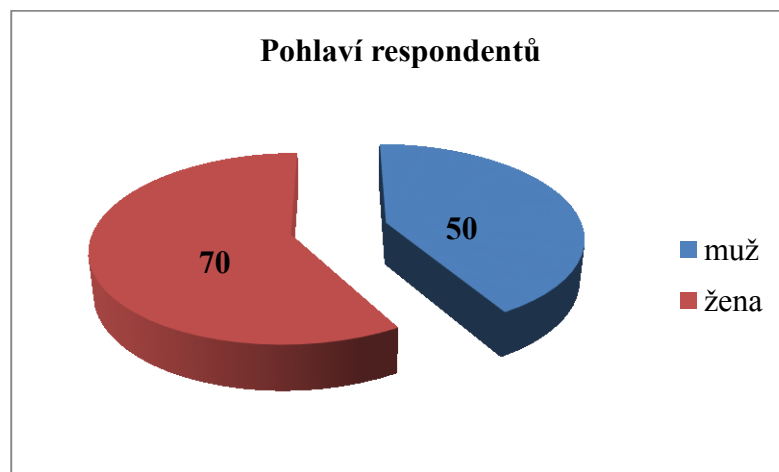
Deskriptivní statistika nám umožňuje analýzu všech otázek dotazníku a přiblížení získaných informací o respondentech výzkumu. Data jsou zobrazena tabulkami četností a grafy.

#### Sociodemografické údaje

##### 1. Otázka: Vaše pohlaví

Skupina respondentů nebyla genderově vyrovnaná. Mužů bylo 50, tedy 41,7% a žen 70, tedy 58,3%, celkem zkoumaný soubor tvoří N=120 .

*Graf 1. Pohlaví respondentů*

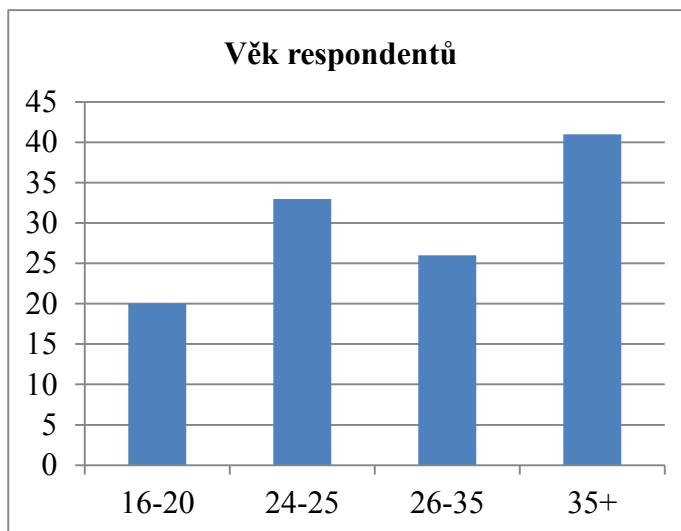


*Tabulka 6. Četnosti pohlaví*

Pohlaví	Absolutní četnost N	Relativní četnost (%)
muž	50	41,7
žena	70	58,3
$\Sigma$	120	100

2. **Otázka: Váš věk**

Graf 2. Věk respondentů



Z grafu jsme schopni usoudit, že výzkumu se zúčastnilo 20 lidí ve věku 16-20 let což je 16,7% z celku, dále 33 lidí ve věku 21-25 let v podílu 27,5%, 26 lidí ve věku 26-35 let v podílu 21,6% a největší skupinu tvořili respondenti ve věku 35+ a to 41 lidí s podílem 34,2%.

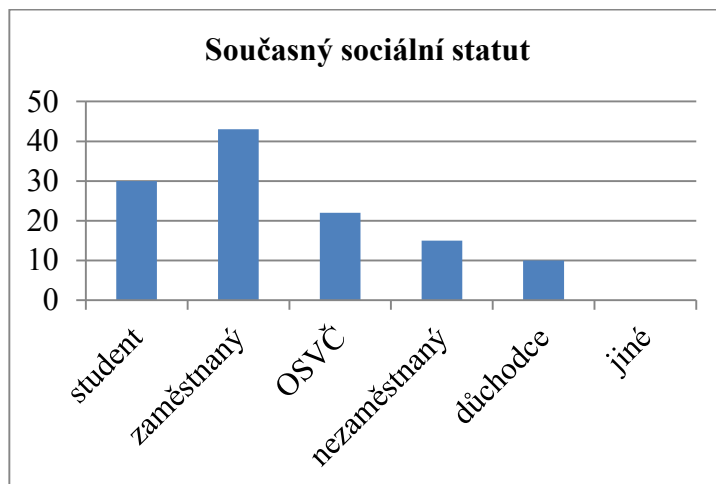
Věkově výzkum se zdá více méně vyrovnaný, což bylo předpokládáno kategorií dospělých jedinců, kterou se jednotlivé terapeutické poradny zabývají. Kategorie 16-20 let a první možnost otázky, byla určena k vhodnému rozložení, ale všichni účastníci dosáhli osmnácti let. Taktéž kategorie 35 let+ tvoří klienti do šedesáti let.

Tabulka 7. Četnosti věk

Věk	Absolutní četnost N	Relativní četnost (%)
16-20	20	16,7
21-25	33	27,5
26-35	26	21,6
35+	41	34,2
$\Sigma$	120	100

## 3. Otázka: Váš současný sociální statut je

Graf 3. Sociální statut respondentů



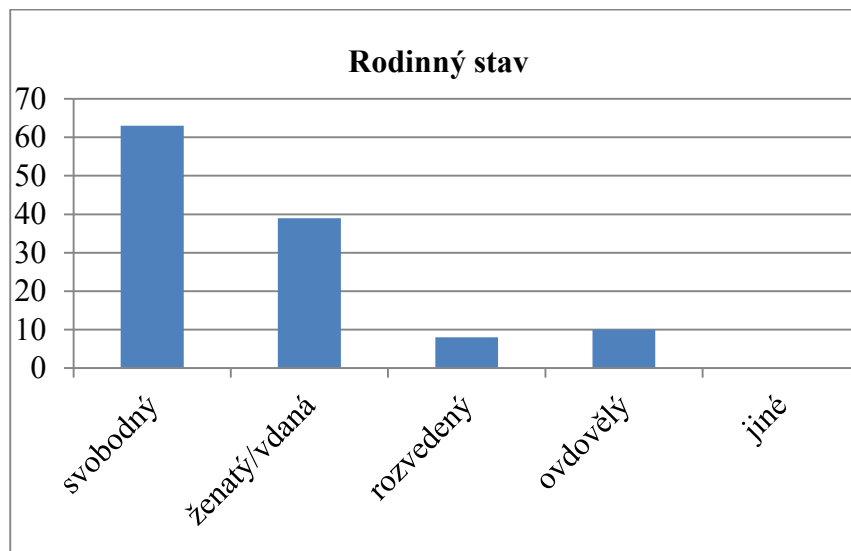
Z grafického znázornění je patrné, že největší počet 43 s podílem 35,8% subjektů odpovědělo, že jsou v zaměstnaneckém poměru. Druhou nejpočetnější skupinou byli studenti, což není dle slov psychoterapeutů nikterak překvapující fakt dnešní společnosti.

Tabulka 8. Četnosti sociální statut

Sociální statut	Absolutní četnost N	Relativní četnost (%)
student	30	25
zaměstnaný	43	35,8
OSVČ	22	18,4
nezaměstnaný	15	12,5
důchodce	10	8,3
$\Sigma$	120	100

## 4. Otázka: Váš rodinný stav

Graf 4. Rodinný stav respondentů



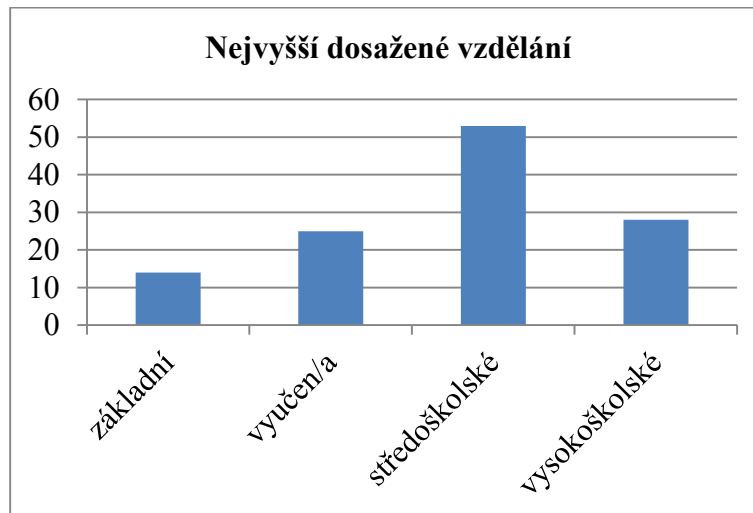
Získaná data nám ukázala, že valná většina respondentů jsou současně svobodní s počtem 63 a podílem 52,5%. Tento získaný fakt považujeme za velice zajímavé zjištění a jeden z možných následujících dílčích samostatných výzkumů.

Tabulka 9. Četnosti rodinný stav

Rodinný stav	Absolutní četnost N	Relativní četnost (%)
svobodný	63	52,5
ženatý/vdaná	39	32,5
rozvedený	8	6,7
ovdovělý	10	8,3
$\Sigma$	120	100

## 5. Otázka: Vaše nejvyšší dosažené vzdělání

Graf 5. Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů



Položka dotazníku týkající se nejvyššího dosaženého vzdělání ukazuje nejpočetnější zastoupení respondentů se středoškolským vzděláním, naopak nejméně zastoupena je kategorie respondentů se základním vzděláním. Což může odpovídat finanční náročnosti účastnit se psychoterapeutického procesu v soukromých poradnách.

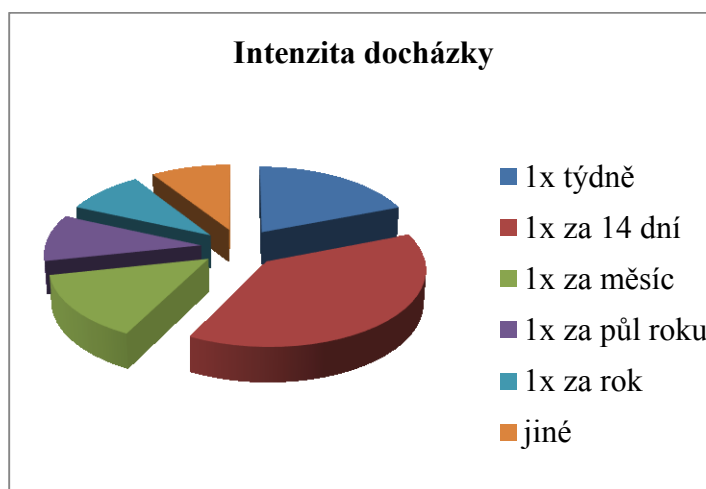
Tabulka 10. Četnost nejvyšší dosažené vzdělání

Vzdělání	Absolutní četnost N	Relativní četnost (%)
základní	14	11,7
vyučen/a	25	20,8
středoškolské	53	44,2
vysokoškolské	28	23,3
$\Sigma$	120	100

## 6. Otázka: Na terapie chodím

Otázka č. 6 dotazníku se respondentů ptala, jak často dochází na terapie, tudíž určovala proměnnou intenzity. Intenzitu docházky značně ovlivňuje pohled samotného psychoterapeuta, dle potřeby, nutnosti klienta a svých možností. Většina subjektů vybrala jednu z uvedených možností, pouhých 11 z nich uvedlo možnost f) jiné. Zde doplnili z 90%, že již na terapie chodit v budoucnosti nebudou, protože již odstranili svůj problém a 10% subjektů slovně nedopsalo jinou variantu.

Graf 6. Intenzita docházky respondentů



Z grafu intenzity evidujeme, že nejvíce klientů dochází na terapie 1x za 14 dní a to 46 s podílem 38,3%. Což je dle informací získaných od odborníků působících v psychoterapeutických poradnách nejběžnější stav, ideální pro dlouhodobější spolupráci s klienty a budování osobní strategie života.

Tabulka 11. Četnosti intenzita docházky

Intenzita docházky	Absolutní četnost N	Relativní četnost (%)	Kumulativní četnost	Medián
1x týdně	23	19,2	23	23
1x za 14 dní	46	38,3	69	46
1x za měsíc	17	14,1	86	17
1x za půl roku	12	10	98	12
1x za rok	11	9,2	109	11
jiné	11	9,2	120	11
$\Sigma$	120	100		14,5



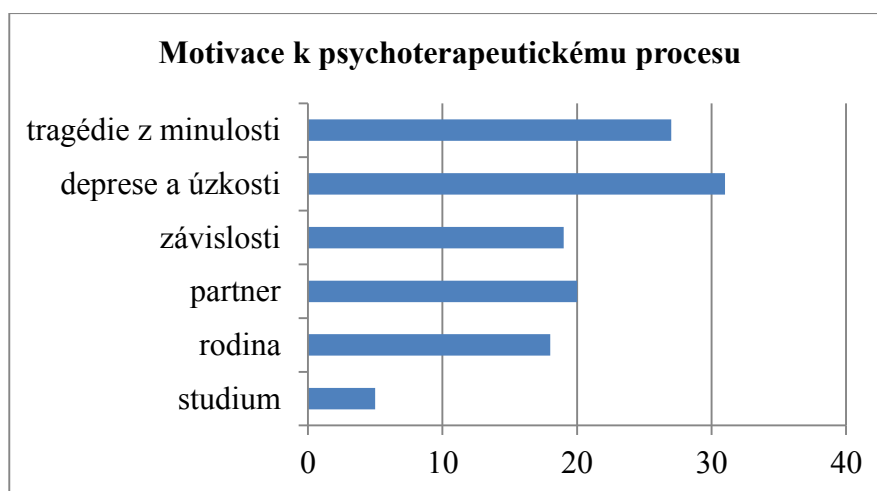
## 7. Otázka: Na terapie chodím, protože

V této otevřené otázce museli respondenti svoji odpověď vypsát slovy. Množství dotazníků umožnilo spoustu zajímavých postojů a názorů klientů, kterým bychom se rádi věnovali pomocí kvalitativního výzkumu v navazujícím studiu. Určuje motivaci respondentů účastnit se psychotherapeutického procesu, kde je zapotřebí kategorizace odpovědí, což není záměrem této bakalářské práce.

Jednalo se o mnoho variant, které jsme ovšem ke kompletnosti seřadili do několika okruhů a to dle nejčastějších odpovědí:

- Problémy se studiem
- Problémy s rodinou
- Problémy s partnerem
- Problémy se závislostmi
- Depresivní a úzkostné stavy
- Vyrovnání se s tragédiemi z minulosti

Graf 7. Motivace k PTP respondentů



Tabulka 12. Četnosti motivace k PTP

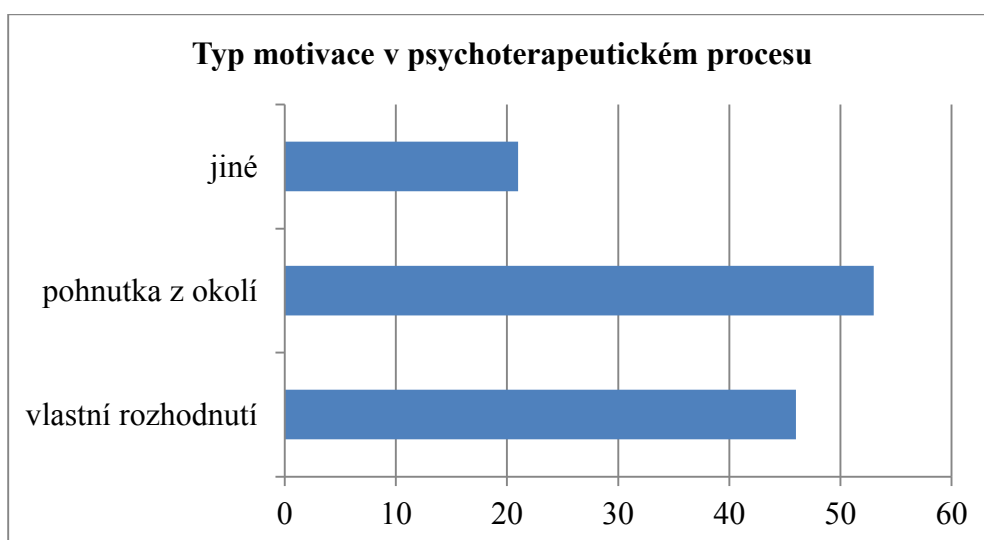
Motivace k PTP	Absolutní četnost N	Relativní četnost (%)
studium	5	4,2
rodina	18	15
partner	20	16,7
závislosti	19	15,8
deprese a úzkosti	31	25,8
tragédie z minulosti	27	22,5
$\Sigma$	120	100

### 8. Otázka: Na terapie jsem začal/a chodit na základě

Položka dotazníku opět určující proměnnou- motivaci k psychoterapeutickému procesu, tentokrát přibližující zdroj a typ motivace, kterým respondent disponuje. Jsme si také vědomi faktu, že každý jedinec má více než právě jeden zdroj motivace a ne zcela přesně můžeme říci, že jimi disponuje. Spíše definujeme, z čeho člověk vychází a jak základně plní vnitřní pohnutky svých vrozených potřeb. V této polouzavřené otázce respondenti také uváděli slovy jiný zdroj motivace, co je přivedlo, či bylo zdrojem jejich motivace, aby začali docházet na terapie.

Variantu z *jiného důvodu, prosím, uveďte*, poskytla opět několik zajímavých postřehů a námětů k výzkumu, ke kterým se vrátíme v závěrečné diskuzi práce.

Graf 8. Typ motivace v PTP respondentů



Tabulka 13. Četnosti typ motivace v PTP

Typ motivace	Absolutní četnost N	Relativní četnost (%)
vlastní rozhodnutí	46	38,3
pohnutka z okolí	53	44,2
jiné	21	17,5
$\Sigma$	120	100

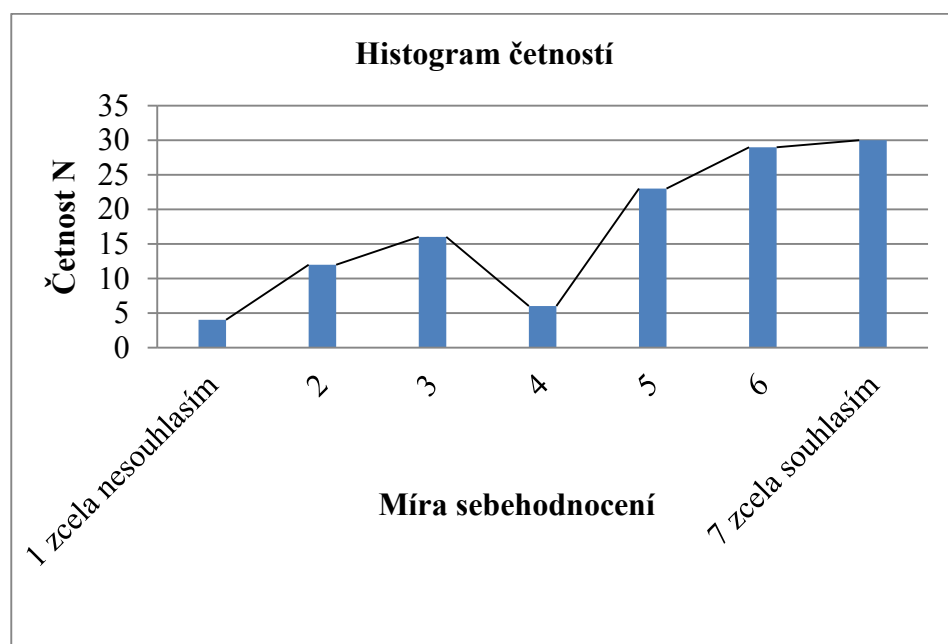
### 9. Otázka: Psychoterapie mi pomáhá k osobnímu růstu a seberozvoji

Tato položka určovala individuální míru sebehodnocení osobního růstu a seberozvoje, jakožto subjektivní pohled a názor daného respondenta.

Tabulka 14. Četnosti individuální míra sebehodnocení os. růstu a seberozvoje

Míra sebehodnocení	Absolutní četnost N	Relativní četnost (%)	Kumulativní četnost
1 zcela nesouhlasím	4	3,3	4
2	12	10	16
3	16	13,3	32
4	6	5	38
5	23	19,2	61
6	29	24,2	90
7 zcela souhlasím	30	25	120
$\Sigma$	120	100	

Graf 9. Individuální míra sebehodnocení respondentů



Z tabulky a grafického znázornění je patrné, že u klientů vybraných psychoterapeutických poraden převažuje vyšší míra sebehodnocení. 23 respondentů volilo na škále hodnotu 5 (19,2%), 29 (24,2%) respondentů hodnotu 6 a nejvíce respondentů 30 (25%) volilo maximální hodnotu škály a to číslo 7.

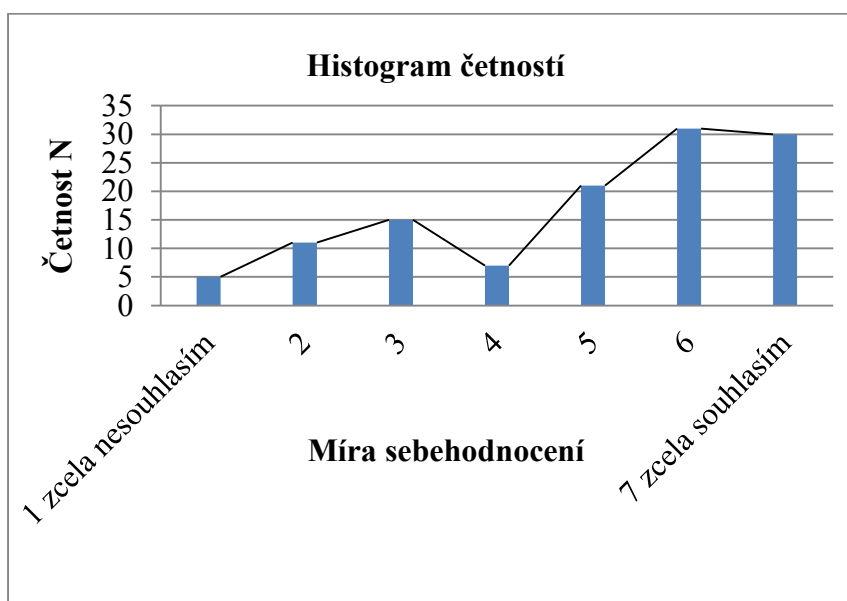
### 10. Otázka: Psychoterapie mi pomáhá překonávat životní překážky

Otázka č. 10 měřila individuální míru sebehodnocení se zaměřením na faktor životních překážek. Překonávání životních překážek vede k životní odolnosti, resistenci, což je jeden z cílů samotných psychologů.

Tabulka 15. Četnosti individuální míra sebehodnocení překonávání životních překážek.

Míra sebehodnocení	Absolutní četnost N	Relativní četnost (%)	Kumulativní četnost
1 zcela nesouhlasím	5	4,2	5
2	11	9,2	16
3	15	12,5	31
4	7	5,8	38
5	21	17,5	59
6	31	25,8	90
7 zcela souhlasím	30	25	120
$\Sigma$	120	100	

Graf 10. Individuální míra sebehodnocení překonávání životních překážek.



Dle histogramu a tabulky je opět zřejmé, že respondenti na škále od 1 do 7 určili nejčastěji hodnotu 7, a to 30 (25%) a 6, s podílem 31 (25,8%).

### 11. Otázka: Jaký způsobem terapie ovlivňují Vaše rodinné prostředí

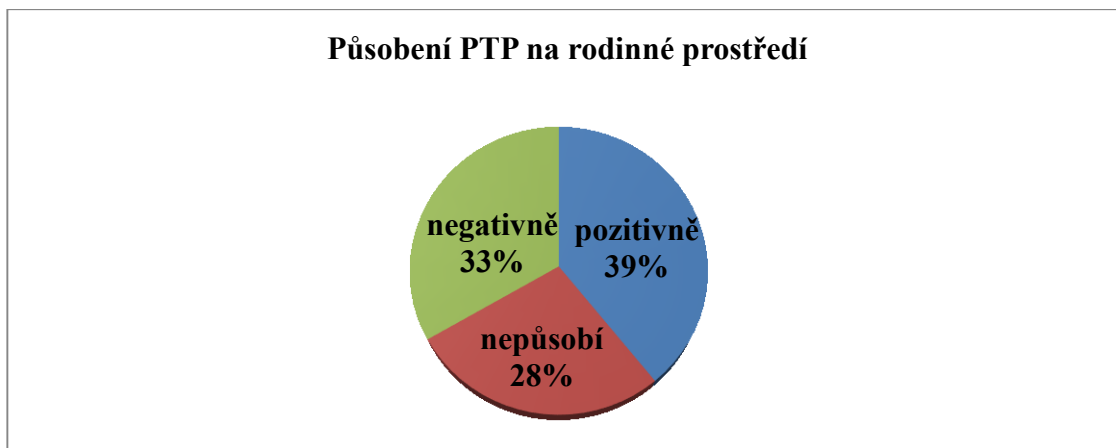
Otevřená otázka zjišťující psychoterapeutické působení na indikátor rodinného prostředí. Stejně jako v položce č. 7 respondenti svými slovy popisovali, jak jejich aktivní účast v psychoterapeutickém procesu ovlivňuje rodinné prostředí. Rozdělili jsme odpovědi do tří základních postojových kategorií:

- Působí pozitivně
- Nepůsobí
- Působí negativně

Tabulka 16. Četnosti působení PTP na rodinné prostředí

Rodinné prostředí	Absolutní četnost N	Relativní četnost (%)
pozitivně	47	39,2
nepůsobí	33	27,5
negativně	40	33,3
$\Sigma$	120	100

Graf 11. Působení PTP na rodinné prostředí respondentů



Z grafického znázornění lze zhodnotit, že četnosti respondentů v jednotlivých kategoriích jsou s nepatrnými rozdíly vyrovnané.

### 7.1.1 Global Motivation Scale (GMS 28) dle SDT

Třetí část dotazníku obsahovala dotazník přeložený z originálu dle sebe-determinační teorie, rozložena otázkami 1-28, kdy každá ze sedmi druhů motivace obsahovala čtyři škálové položky.

# 4, 11, 18, 25- 1.

#6, 13, 20, 27- 2.

# 1, 8, 15, 22- 3.

# 3, 10, 17, 24- 4.

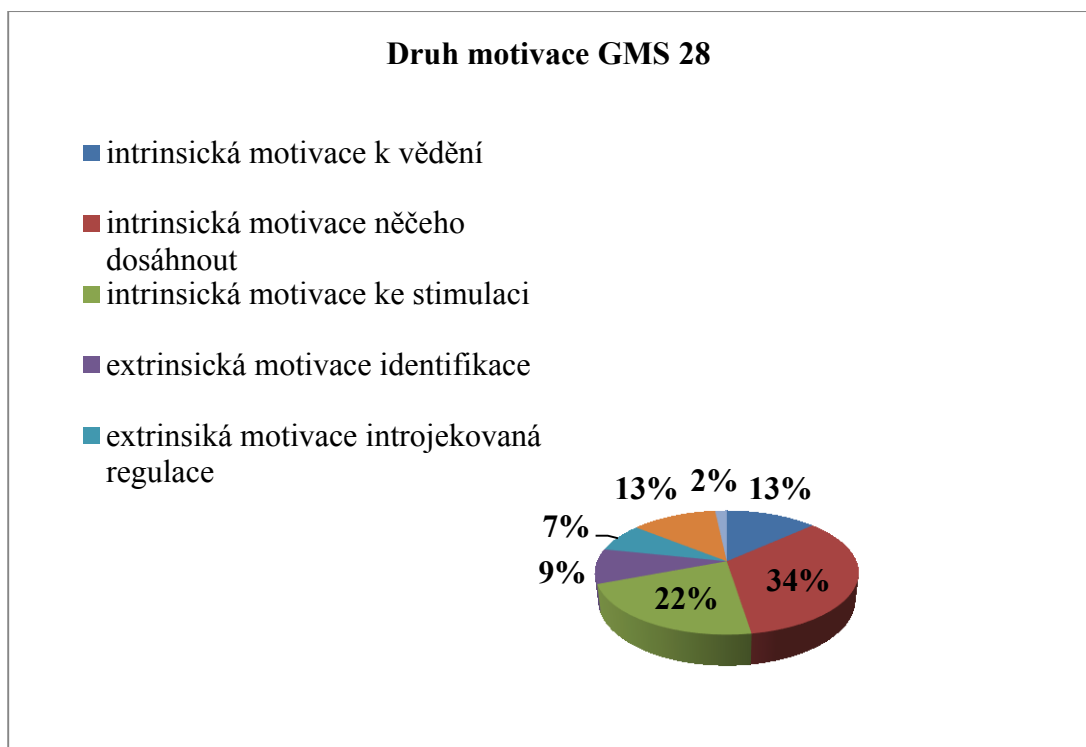
# 5, 12, 19, 26- 5.

# 2, 9, 16, 23- 6.

#7, 14, 21, 28- 7.

Pomocí grafů a tabulek jsme deskriptivně zachytili četnosti odpovědí jednotlivých druhů motivace celého výběrového souboru.

*Graf 12. Zdroje motivace respondentů*

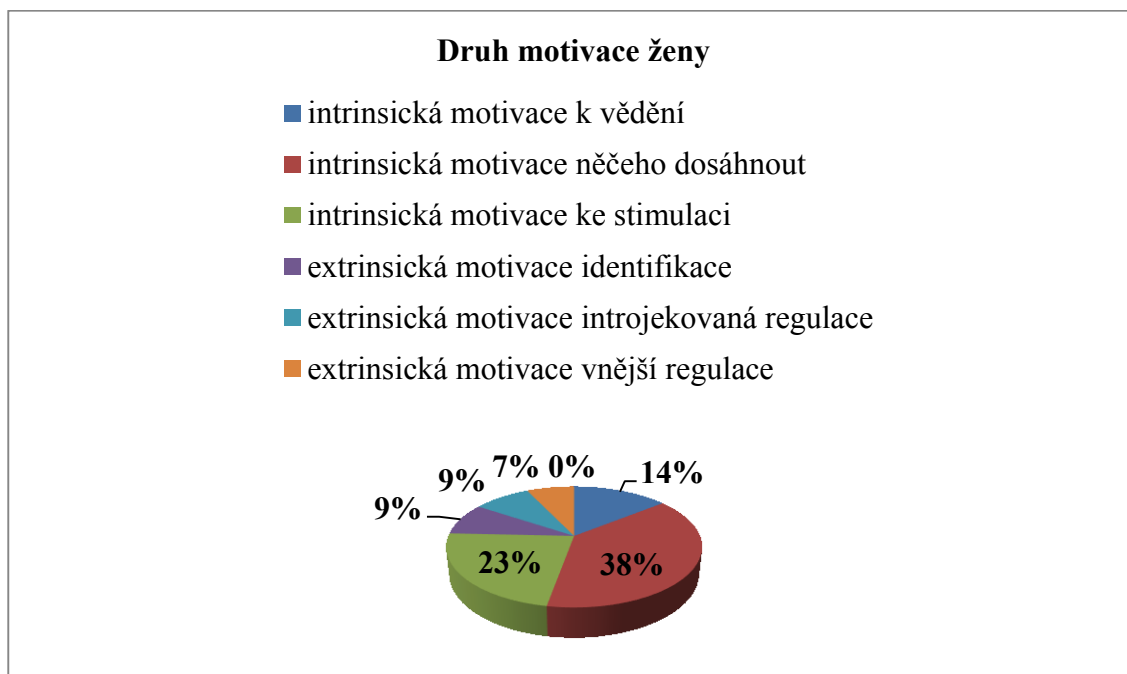


Tabulka 17. Četnosti zdrojů motivace

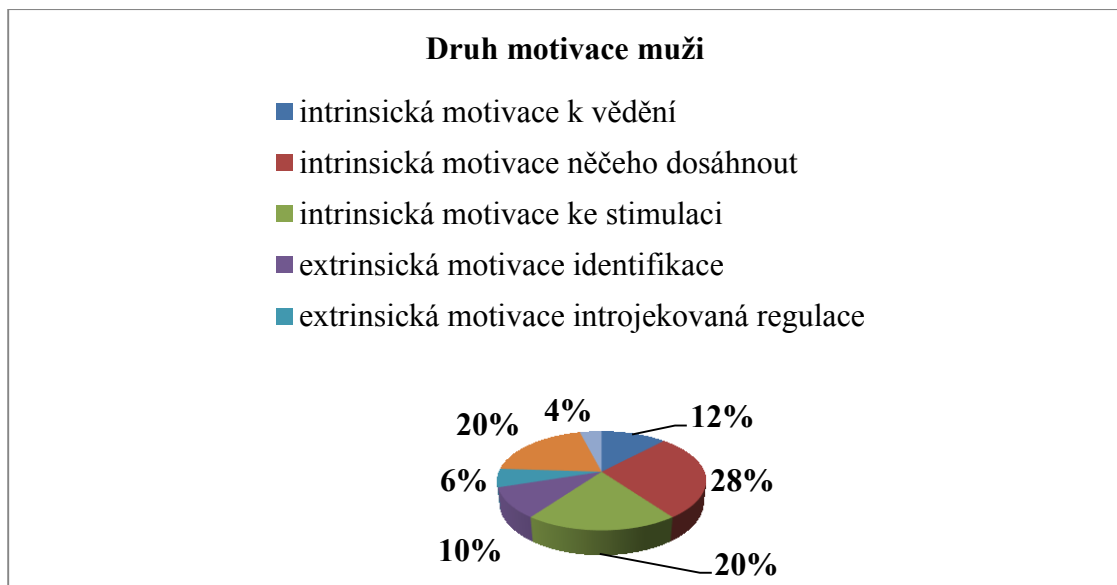
Druh motivace	Absolutní četnost (N=120)	Relativní četnost (%)	Kumulativní četnost
intrinsická motivace k vědění	16	13,3	16
intrinsická motivace něčeho dosáhnout	41	34,2	57
intrinsická motivace ke stimulaci	26	21,7	83
extrinsická motivace identifikace	11	9,1	94
extrinsická motivace introjekovaná regulace	9	7,5	103
extrinsická motivace vnější regulace	15	12,5	118
amotivace	2	1,7	120
$\Sigma$	120	100	

Dále jsme zachytili četnosti odpovědí ovlivněné pohlavím a tato data posloužili k testování vytvořených hypotéz.

Graf 13. Zdroje motivace dle GMS-28 ženy



Graf 14. Zdroje motivace dle GMS-28 muži



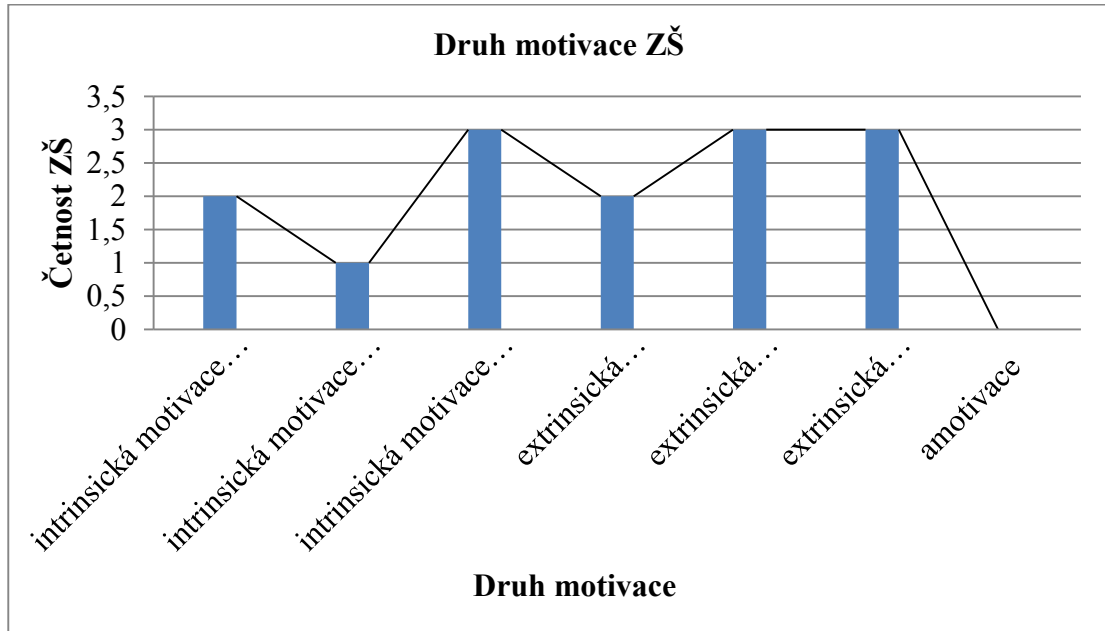
Tabulka 18. Četnosti zdroje motivace dle GMS-28 muži a ženy

Druh motivace	Absolutní četnost muži (N=50)	Absolutní četnost ženy (N=70)	Relativní četnost (%) muži	Relativní četnost (%) ženy	Kumulativní četnost
intrinsická motivace k věděni	6	10	12	14,3	16
intrinsická motivace něčeho dosáhnout	14	27	28	38,6	57
intrinsická motivace ke stimulaci	10	16	20	22,8	83
extrinsická motivace identifikace	5	6	10	8,6	94
extrinsická motivace introjekovaná regulace	3	6	6	8,6	103
extrinsická motivace vnější regulace	10	5	20	7,1	118
amotivace	2	0	4	0	120
$\Sigma$	50	70	100	100	

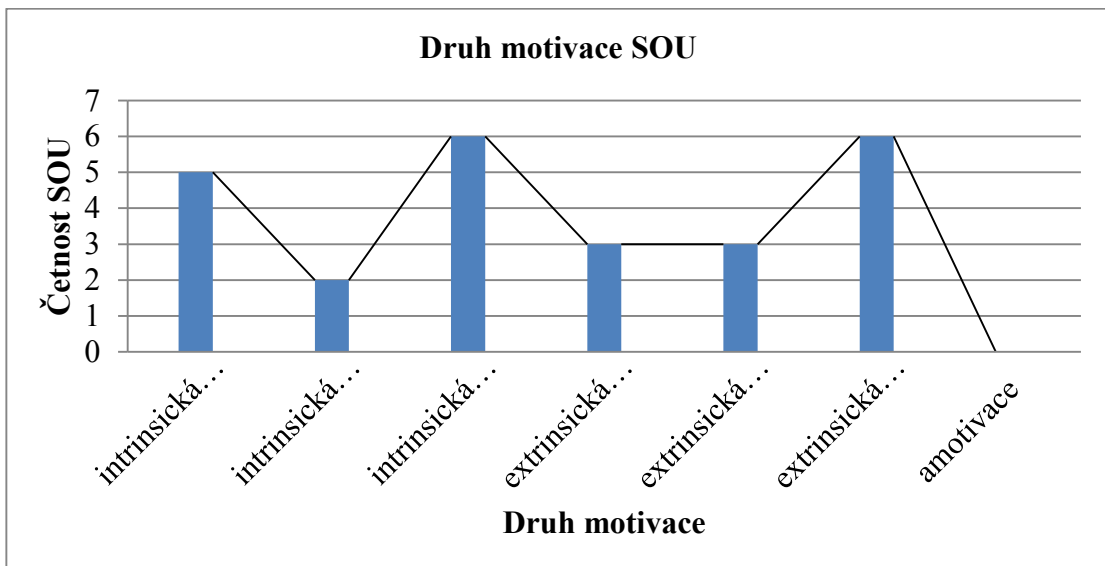


V neposlední řadě jsme zaznamenali souvislost mezi složkami motivace a nejvyšším dosaženým vzděláním následovně.

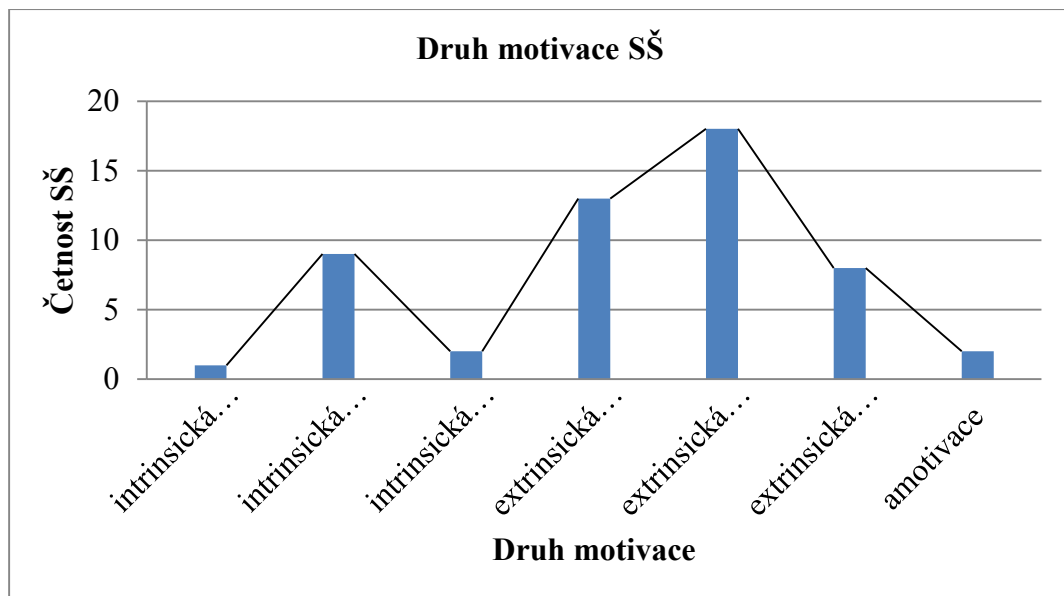
Graf 15. Zdroje motivace dle GMS-28 základní vzdělání



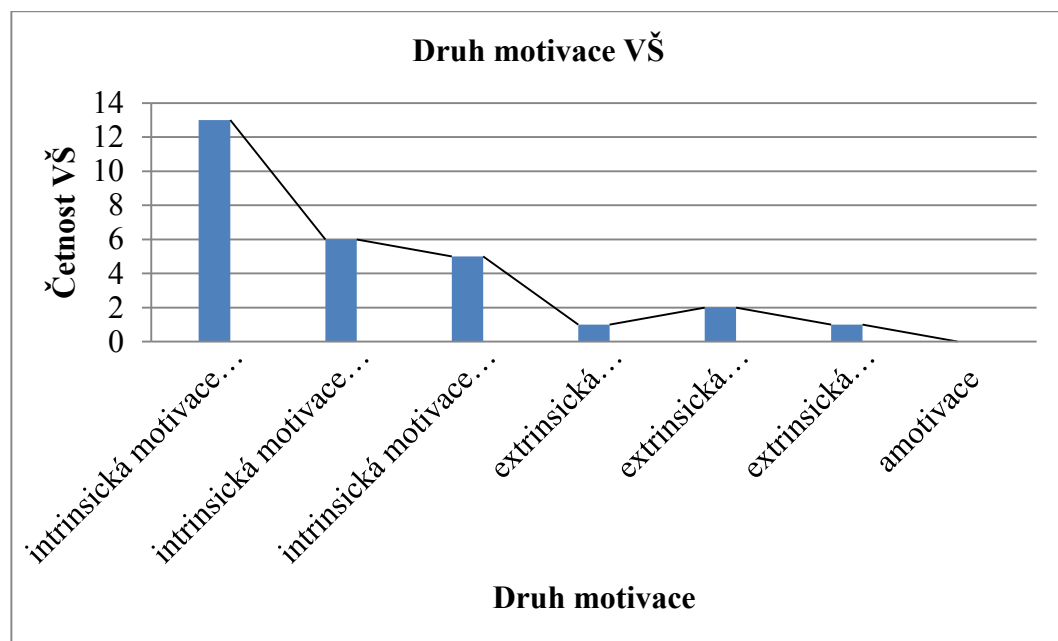
Graf 16. Zdroje motivace dle GMS-28 střední odborné učení



Graf 17. Zdroje motivace dle GMS-28 středoškolské vzdělání



Graf 18. Zdroje motivace dle GMS-28 vysokoškolské vzdělání



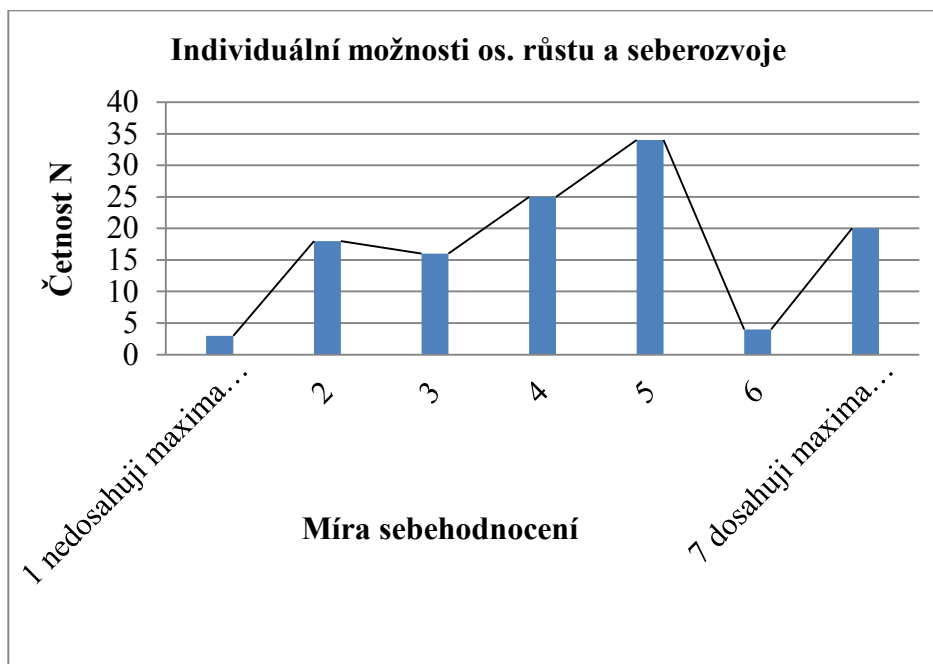
Tabulka 19. Četnosti zdroje motivace dle GMS-28 nejvyšší dosažené vzdělání

Druh moti- vace	Abso- lutní četnost ZŠ (N=14)	Abso- lutní četnost SOU (N=25)	Abso- lutní četnost SŠ (N=53)	Abso- lutní četnost VŠ (N=28)	Rela- tivní čet- nost (%) ZŠ	Rela- tivní čet- nost (%) SOU	Rela- tivní čet- nost (%) SŠ	Rela- tivní čet- nost (%) VŠ	Ku- mu- la- tivní čet- nost
intrinsická motivace k vědění	2	5	1	13	14,3	20	1,9	46,4	21
intrinsická motivace něčeho do- sáhnout	1	2	9	6	7,2	8	17	21,4	39
intrinsická motivace ke stimulaci	3	6	2	5	21,4	24	3,8	17,9	55
extrinsická motivace identifikace	2	3	13	1	14,3	12	24,4	3,6	74
extrinsická motivace introjeko- vaná regu- lace	3	3	18	2	21,4	12	34	7,1	100
extrinsická motivace vnější regu- lace	3	6	8	1	21,4	24	15,1	3,6	118
amotivace	0	0	2	0	0	0	3,8	0	120
Σ	14	25	53	28	100	100	100	100	

**29. Otázka: Jak aktuálně vnímáte své možnosti osobního růstu a seberozvoje?**

Tato otázka posloužila následovně jako jeden z nástrojů testování vytvořených hypotéz. Měla za úkol tázat se na míru individuálního sebehodnocení osobního růstu a seberozvoje klienta. Na škále 1-7 respondenti hodnotili, jestli dosahují maxima svých možností nebo nikoliv.

*Graf 19. Míra sebehodnocení os. růstu a seberozvoje respondentů*



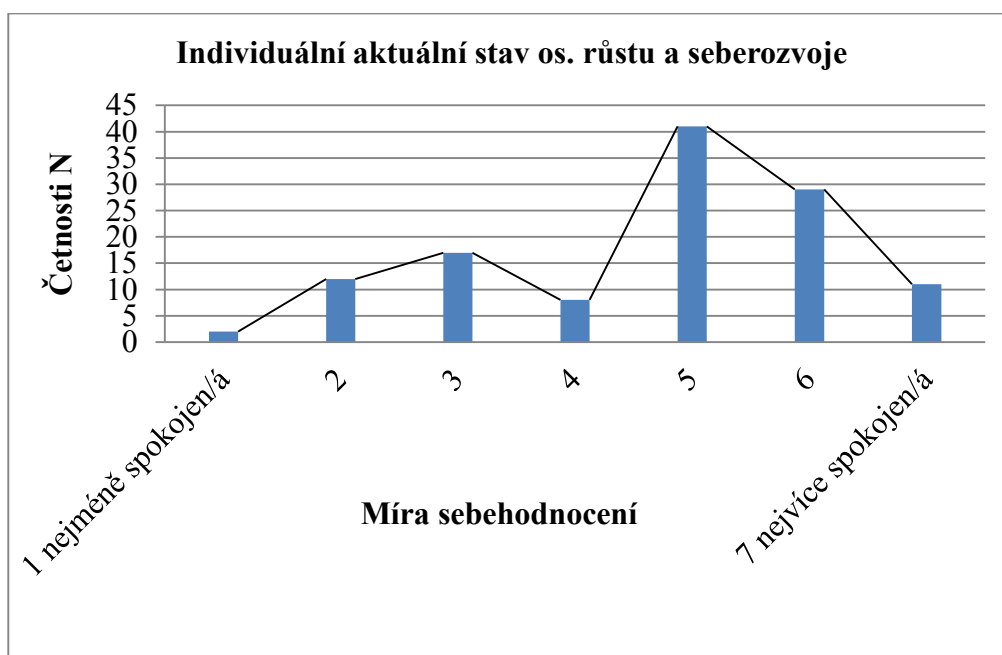
*Tabulka 20. Četnosti míra sebehodnocení os. růstu a seberozvoje*

Míra sebehodnocení	Absolutní četnost N	Relativní četnost (%)	Kumulativní četnost
1 nedosahují maxima svých možností	3	2,5	3
2	18	15	21
3	16	13,3	37
4	25	20,8	62
5	34	28,4	96
6	4	3,3	100
7 dosahují maxima svých možností	20	16,7	120
$\Sigma$	120	100	

### 30. Otázka: Jak jste se svým aktuálním osobním růstem a seberozvojem spokojený/á?

Poslední položka dotazníku doplnila sebehodnotící část o míru spokojenosti. Nejvíce respondentů 41 (34,1%) odpovědělo na hodnotící škále číslem 5. Tudíž se klienti poraden zdárně blíží svému stanovenému cíli, ale stále pracují a usilují o lepší osobní výsledek.

Graf 20. Sebehodnocení aktuálního stavu os. růstu a seberozvoje



Tabulka 21. Četnosti sebehodnocení aktuálního stavu os. růstu a seberozvoje

Míra sebehodnocení	Absolutní četnost N	Relativní četnost (%)	Kumulativní četnost
1 nejméně spokojen/á	2	1,7	2
2	12	10	14
3	17	14,2	31
4	8	6,7	39
5	41	34,1	80
6	29	24,1	109
7 nejvíce spokojen/á	11	9,2	120
$\Sigma$	120	100	

## 7.2 Induktivní statistika

Díky zpracovaným dotazníkům, získaným datům a deskriptivní statistice jsme mohli empiricky ověřit stanovené hypotézy a odpovědět na výzkumné otázky. Provedli jsme testy nezávislosti, tudíž víme, že nulové hypotézy předpokládají, že mezi veličinami není závislost. Pro vlastní testování byl ve všech případech zvolen test chí-kvadrát. Nejprve byly zaznamenány četnosti výskytu zkoumaného znaku v podskupinách. Následně bylo kalkulováno rozložení četností v ideálním případě, tedy v případě nezávislosti zkoumaných faktorů. Na základě rozdílu, mezi empirickými hodnotami četnosti statistického znaku a četnostmi znaku v ideálním případě, bylo vyhodnoceno testové kritérium. Pro testování byla zvolena hladina statistické významnosti 5%.

Pro splnění podmínky dobré aproximace kontingenční tabulky, některé kategorie byly sloučeny, jak je patrné v následujících tabulkách při ověřování stanovených hypotéz.

### 1. Co je zdrojem motivace klientů vybraných praxí města Brna?

Pro tuto výzkumnou otázku jsme vytvořili a poté testovali nulové a alternativní hypotézy následovně:

#### 1.1

$H_A$ : Předpokládáme, že zdroj motivace se liší dle pohlaví.

$H_0$ : Zdroj motivace se dle pohlaví neliší.

K ověření této hypotézy byly zvoleny dvě položky dotazníku, a to otázka č. 1 zjišťující pohlaví respondentů a poté všechny položky užitého GMS- 28.

Tabulka 22. Pozorované četnosti druhů motivace dle pohlaví

	muži	ženy	$\Sigma$
<b>1</b>	6	10	<b>16</b>
<b>2</b>	14	27	<b>41</b>
<b>3</b>	10	16	<b>26</b>
<b>4</b>	5	6	<b>11</b>
<b>5</b>	3	6	<b>9</b>
<b>6</b>	12	5	<b>17</b>
$\Sigma$	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>120</b>

Z tabulky pozorovaných četností je patrné, že jsme spojili kategorie 6 a 7, jako nejméně autentické formy motivace.

Tabulka 23. Očekávané četnosti druhů motivace dle pohlaví

Očekávané četnosti		
	muži	ženy
1	6,67	9,33
2	16,66	23,91
3	10,83	15,16
4	4,58	6,41
5	3,75	5,25
6	7,08	9,91

Tabulka 24. Chi-kvadrát

muži	ženy
0,0673	0,0481
0,4247	0,3993
0,0636	0,0465
0,3851	0,0262
0,15	0,1071
3,419	2,4327
$\Sigma$ 4,5097	$\Sigma$ 3,0599
<b>Chi-kvadrát</b>	<b>7,5696</b>

Hodnota testového kritéria je  $x^2 = 7,5696$

Stupně volnosti tabulky  $f = 5$

Při hladině významnosti 0,05 je hodnota testového kritéria pro stupně volnosti  $f = 5$

$$x^2_{0,05}(5) = 7,5696$$

kritická hodnota = 11,070

$$x^2_{0,05}(5) = 7,5696 \leq 11,070$$

## 1.2

$H_A$ : Předpokládáme, že zdroj motivace se liší dle nejvyššího dosaženého vzdělání.

$H_0$ : Zdroj motivace se neliší dle nejvyššího dosaženého vzdělání.

Tabulka 25. Pozorované četnosti druhy motivace dle nejvyššího dosaženého vzdělání

	ZŠ	SOU	SŠ	VŠ	$\Sigma$
1	2	5	5	4	16
2	2	9	21	9	41
3	6	5	10	5	26
4	2	3	10	5	20
5	2	3	7	5	17
$\Sigma$	14	25	53	28	120

Z tabulky pozorovaných četností je patrné, že jsme spojili kategorie 4 a 5, jako formy vnější motivace a opět 6 a 7, jako nejméně autonomní formy motivace.

Tabulka 26. Očekávané četnosti druhů motivace dle nejvyššího dosaženého vzdělání

Očekávané četnosti				
	ZŠ	SOU	SŠ	VŠ
1	1,86	3,33	7,06	3,73
2	4,78	8,54	18,1	9,56
3	3,03	5,41	11,48	6,06
4	3,33	4,16	8,83	4,66
5	1,98	3,54	7,5	3,96

Tabulka 27. Chi-kvadrát

	ZŠ	SOU	SŠ	VŠ
	0,011	0,8375	0,61	0,0195
	1,6168	1,4674	0,4646	0,0328
	2,9111	0,031	0,1908	0,1854
	0,5312	0,3234	0,155	0,0248
	0,0002	0,0823	0,0333	0,2731
$\Sigma$	5,0703	2,6593	1,4537	0,5356
<b>Chi-kvadrát</b>	<b>9,7189</b>			



Hodnota testového kritéria je  $x^2 = 9,7489$

Stupně volnosti tabulky  $f = 12$

Při hladině významnosti 0,05 je hodnota testového kritéria pro stupně volnosti  $f = 12$   
 $x^2_{0,05}(12) = 9,7489$

kritická hodnota = 21,026

**$x^2_{0,05}(5) = 9,7489 \leq 21,026$**

## 2. Jaká je míra individuálního sebehodnocení osobního růstu a seberozvoje?

**H<sub>A</sub>:** Předpokládáme, že mezi věkem klientů a mírou individuálního sebehodnocení osobního růstu a seberozvoje je vztah.

**H<sub>0</sub>:** Mezi věkem klientů a mírou individuálního sebehodnocení osobního růstu a seberozvoje není vztah.

Tabulka 28. Pozorované četnosti míry individuálního sebehodnocení dle věku

	16-20	21-25	26-35	35+	Σ
<b>1 nedosahují maxima</b>	2	5	3	11	<b>21</b>
<b>2</b>	3	4	4	5	<b>16</b>
<b>3</b>	7	4	4	10	<b>25</b>
<b>4</b>	4	10	10	10	<b>34</b>
<b>5 dosahují maxima</b>	4	10	5	5	<b>24</b>
Σ	<b>20</b>	<b>33</b>	<b>26</b>	<b>41</b>	<b>120</b>

V tabulce pozorovaných četností míry jsme spojili kategorie 1 a 2, určující nedosahují svého maxima a kategorie 6 a 7, určující dosahují svého maxima. Pro testování jsme modifikovali škálu na hodnoty 1 až 5.

Tabulka 29. Očekávané četnosti míry individuálního sebehodnocení dle věku

Očekávané četnosti				
	16-20	21-25	26-35	35+
<b>1</b>	3,5	5,77	4,55	8,2
<b>2</b>	2,66	4,4	3,46	5,46
<b>3</b>	4,16	6,87	5,41	8,54
<b>4</b>	5,66	9,35	7,36	11,61
<b>5</b>	4	6,6	0	8,2

Tabulka 30. Chi-kvadrát

	16-20	21-25	26-35	35+
	0,6429	0,1028	0,5280	0,9561
	0,0435	0,0364	0,0843	0,0388
	1,9388	1,1990	0,3675	0,2496
	0,4869	0,0452	0,9470	0,2233
	0,0000	1,7515	0,0077	1,2488
Σ	3,1121	3,1349	1,9345	2,7166
<b>Chi-kvadrát</b>	<b>10,8981</b>			

Hodnota testového kritéria je  $x^2 = 10,8981$

Stupně volnosti tabulky  $f = 12$

Při hladině významnosti 0,05 je hodnota testového kritéria pro stupně volnosti  $f = 12$   
 $x^2_{0,05}(12) = 10,8981$

kritická hodnota = 21,026

**$x^2_{0,05}(5) = 10,8981 \leq 21,026$**

### 7.3 Shrnutí výsledků výzkumu

**Cíle výzkumu:** Primárním výzkumným cílem bakalářské práce byla snaha o legitimní analýzu procesu rozvoje člověka kvantitativní metodou.

Obecný záměr směřoval k poznání osobní reality jedinců tří terapeutických poraden města Brna. Účelem bylo zjistit názory, postoje a hodnocení samotných klientů. Naší snahou bylo rozvoj člověka porovnat ve vztahu s veličinami jako je motivace a psychoterapeutický proces, ve kterém se všichni oslovení respondenti nacházejí. Pomocí vlastního vytvořeného dotazníku, kde bylo také užito již aplikovaných odborných nástrojů, jsme vyhodnocovali získané informace.

Při realizaci samotného výzkumu se nám podařilo, díky ochotě respondentů, opatřit 120 vyplněných dotazníků. Dotazník byl systematicky uspořádán do tří částí. Otázky socio-demograficky orientované pomohly celý reprezentativní soubor rozdělit do kategorií a posloužili jako faktory determinující analýzu výzkumu. Druhá část byla věnována otázkám zjišťující motivaci k psychoterapeutickému procesu a poslední úsek položek zkoumal motivaci k osobnímu růstu a seberozvoji.

Výzkumný soubor nebyl generově vyrovnaný. Z celkového počtu 120 bylo 50 mužů a 70 žen. Dle psychologů a psychoterapeutů poraden je to zcela běžný výsledek, protože i jejich základní soubor klientů tvoří spíše ženy než muži. Výrazné zastoupení tvořili respondenti starší 35 let se středoškolským vzděláním, svobodní a v současném zaměstnaneckém poměru. U této nejpočetnější skupiny subjektů se může projevovat krize středního věku a syndrom vyhoření, proto zvolili cestu terapií jako pomoc ze svých každodenních problémů. Zároveň současná moderní společnost je charakteristická nevzdanými soužitími a stereotypními předsudky k instituci manželství. Dílčím prvkem, který nás zajímal, byla osobní potřeba kvalitnější existence a motivace redukovat vlastní emocionální bariéry. Z dosažených výsledků a odpovědí jsme mohli poskytnout adekvátní zpětnou vazbu odborníkům, kteří mají klienty v péči. I přes anonymitu jsme z výzkumu usoudili, že jedinci považují rozvoj osobnosti za nedílnou součást jejich života a účast na terapiích jim pomáhá dosahovat stanovených cílů.

Z hodnot *Global Motivation Scale* (GMS-28) je možno říci, že nejvíce klienti v psychoterapeutickém procesu disponují intristickou motivací něčeho dosáhnout. Což odpovídá vnitřní touze a motivům docílit stanoveného. Druhá nejpočetnější byla vnitřní motivace ke stimulaci, ukazující potřebu uspokojivých pocitů v průběhu práce, kterou dále těsně následovala vnější motivací regulace, jako nejméně autonomní forma chování.

Vnější motivace identifikace ani introjekované regulace, nedosáhly zásadních hodnot. Předpokládaným nejméně zastoupeným zdrojem plnění potřeb byla amotivace, což se také z výsledků výzkumu potvrdilo.

**Stanovené otázky a hypotézy jsme ověřili následovně:** V první hlavní výzkumné otázce jsme se ptali, co je zdrojem motivace klientů vybraných praxí města Brna. Zajímalo nás, jakými druhy motivace dle sebe-determinační teorie jednotliví klienti disponují. Rozšiřující otázky měly za úkol vytvořit interakci mezi zdroji motivace jednotlivých klientů, jejich pohlavím a nejvyšším dosaženým vzděláním. Ty nás poté dovedly k hypotézám a verifikačním testy nezávislosti v kontingenčních tabulkách.

**H<sub>A</sub>:** Předpokládáme, že zdroj motivace se liší dle pohlaví.

**H<sub>0</sub>:** Zdroj motivace se dle pohlaví neliší.

K ověření této hypotézy byly zvoleny dvě položky dotazníku, a to otázka č. 1 zjišťující pohlaví respondentů a poté všechny položky užitého GMS- 28.

Zpracovali jsme a porovnávali jednotlivé druhy motivace u mužů i žen a nikde nám nevyšli zásadní signifikantní výsledky. Proto jsme **přijali nulovou hypotézu**, že zdroj motivace je stejný u mužů i žen a zamítli alternativní hypotézu, že zdroj motivace se dle pohlaví liší.

**H<sub>A</sub>:** Předpokládáme, že zdroj motivace se liší dle nejvyššího dosaženého vzdělání.

**H<sub>0</sub>:** Zdroj motivace se neliší dle nejvyššího dosaženého vzdělání.

Hypotézy k testování druhé vedlejší otázky byly sestaveny pomocí otázky č. 5 dotazníku zjišťující nejvyšší dosažené vzdělání a opět všechny položky GMS-28. Porovnávali jsme zdroje motivace respondentů s jejich nejvyšším dosaženým vzděláním a stejně jako u první hypotézy jsme došli k závěru, že zamítáme alternativní hypotézu a **přijímáme nulovou hypotézu** říkající, že vzdělání neovlivňuje zdroje motivace.

Druhá hlavní výzkumná otázka se zabývala mírou individuálního sebehodnocení klientů psychologických poraden, ve vztahu s jejich osobním růstem a seberozvojem.

**H<sub>A</sub>:** Předpokládáme, že mezi věkem klientů a mírou individuálního sebehodnocení osobního růstu a seberozvoje je vztah.

**H<sub>0</sub>:** Mezi věkem klientů a mírou individuálního sebehodnocení osobního růstu a seberozvoje není vztah.

Využili jsme otázku č. 2, kde respondenti uváděli věkovou kategorii, do které současně patří a otázku č. 29, tážající se na škále 1- nedosahuji maxima svých možností po 7- dosahuji maxima svých možností, kde uváděli, jak aktuálně vnímají své možnosti osobního růstu a seberozvoje. Stejně jako u předchozích hypotéz jsme zamítli alternativní hypotézu a **přijali nulovou hypotézu** prokazující, že mezi proměnnými není závislost.

Z realizovaného šetření vyplývá, že výsledky výzkumu nikterak nepotvrzují doménový zdroj motivace klientů k osobnímu růstu a seberozvoji v konkrétním terapeutickém procesu. Prokázána byla nevyhraněnost v motivaci respondentů, z čehož vyplývá existence mnoha jiných motivů k rozvíjení osobnosti. Ve srovnání s výzkumem Ryan a Deci (2008) vyplývá, že je zásadní autonomie klientů a tudíž vnitřní, intrinsická motivace. Dále stejně jako výzkum vnímáme rozsáhlý vliv samotného psychoterapeuta na motivaci a sebevzdělávání jedince. Domníváme se, že tato zjištění nám mohou napomoci k tomu, abychom mohli motivaci a další proměnné výzkumu podrobněji zkoumat kvalitativní metodou.

Uvědomujeme si několik limitujících faktorů, které mohly způsobit zkreslení dat:

- Počet respondentů ve výběrovém souboru
- Genderově nerovnoměrné zastoupení
- Obavy volit extrémní hodnoty v dotazníku GMS-28
- Vliv psychoterapeuta na motivy respondentů
- Další motivy jedinců, kterými se tato práce nezabývá
- Uchování anonymity, náročnost získání osobního postoje subjektů
- Příliš široce zvolená oblast výzkumu

## 8 DOPORUČENÍ PRO PRAXI A DISKUSE

Během výzkumného šetření se objevilo několik námětů a teoretických hypotéz pro další výzkum. Naše velice široké a rozsáhlé téma bychom mohli zaměřit konkrétněji na jednotlivé proměnné výzkumu. Zajímavé by bylo prozkoumat jednotlivé sociální i demografické faktory ovlivňující motivaci každého člověka. Dále samostatný osobní růst, který v dnešní společnosti začíná mít své pevné místo ve výchově, vzdělávání a sebevzdělávání. V neposlední řadě, se jeví předmětem studie self-management, jakožto seberozvoj.

Z pohledu osobnosti psychoterapeuta bychom mohli zjistit jeho motivaci k dalšímu rozvíjení znalostí a schopností, jako kouče lidských životů či motivaci k samotnému výkonu práce. Zda zde hraje hlavní roli altruismus jako prosociální, nesobecké chování pomáhat druhým anebo nikoliv.

Doporučili bychom také studii, jak jedinci vnímají možnost „pozorovat“ samy sebe skrze konzultační terapie, získávat patřičné zkušenosti, prožitky a díky tomu moci předávat dále určité „know-how“, například ve svém vlastním zaměstnání v sociální sféře.

Jak víme možnosti dotazníku, i přes jeho efektivnost, prokazovat informace o sociální realitě, nejsou zcela spolehlivé. Proto doporučujeme rozšířit tuto oblast studiem a výzkumem kvalitativního rázu a objektivizovat pomocí dalších metod, zejména rozhovory.

## ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo analyzovat po teoretické i praktické stránce korelaci a vzájemnou interakci mezi motivací, osobním růstem, seberozvojem a psychotherapeutickým procesem. Jako výběrový soubor bylo použito respondentů třech brněnských psychotherapeutických poraden, které se rozhodli náš výzkum podpořit. Poděkování patří psychotherapeutickým centrům na Mendlově náměstí 1a, dále Zlatému klíčku se sídlem na Jaselské 8 a Cestě k sobě, Tábor 46d.

Dnešní společnost a jedinci v ní musí každodenně čelit problémům v rovině osobní, rodinné, pracovní a společenské. To nás vede k tomu plně si uvědomit potřebu péče o svůj osobní rozvoj a posilování fyzického a psychického zdraví.

Díky stanovenému výzkumnému problému, jsme definovali výzkumné otázky, na které jsme hledali odpovědi. Jednotlivá data byla sesbírána prostřednictvím dotazníků, kde zásadní roli hrála sebe-determinační teorie motivace a odborníky užitý nástroj GMS-28. Ověřili jsme stanovené hypotézy pomocí statistických metod.

Zabývali jsme se zdroji motivace vybraných subjektů s důrazem na pohlaví a výši dosaženého vzdělání. Dále indikátory osobního růstu a seberozvoje. V neposlední řadě nás zajímal samotný psychotherapeutický proces, jako faktor ovlivňující rozvoj osobnosti, pomáhající překonávat životní překážky a formovat proces sebeuvědomění.

Účelem bylo zaměřit se na jednotlivé charakteristiky, jak jednotlivé kategorie vnímají svůj osobní růst a seberozvoj, jak jedinci vnímají možnosti poznávat samy sebe skrze konzultační terapie a díky tomu moci předávat získané informace dále. Tím lze zmapovat situaci v rozdílných pohledech mužů a žen, osob z různého sociálního prostředí či pracovního zaměření.

Náš výzkum limitoval omezený počet ochotných respondentů, tudíž jsme nedospěli k jednoznačně prokazatelným výsledkům. Proto hlavním cílem nebylo interpretovat všechna sesbíraná data, ale naopak zaměřit se určitým směrem v rozsahu na danou část, která nás zajímala nejvíce. Dosavadní kvantitativní výzkum se stal dobrým odrazovým můstkem pro možnou kontinuitu kvalitativního výzkumu. Do budoucna bude zapotřebí daleko širšího výběrového souboru respondentů, který by vedl k lepší validitě, reliabilitě a tedy reprezentativnosti.



**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

ARMSTRONG, M. *Řízení lidských zdrojů*. 10. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1407-3.

BEDRNOVÁ, Eva a Ivan NOVÝ. *Psychologie a sociologie řízení*. 3., rozš. a dopl. vyd. Praha: Management Press, 2007. ISBN 978-80-7261-169-0.

BEDRNOVÁ, Eva a Daniela PAUKNEROVÁ. *Management osobního rozvoje: Duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. 2. Praha: Management Press, 2015. ISBN 9788072613816.

BĚLOHLÁVEK, František. *Jak řídit a vést lidi: testy, případové studie, styly řízení, motivace a hodnocení*. 4. vyd. Brno: CP Books, 2005. Praxe manažera. ISBN 80-251-0505-9.

CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. 1. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4033-1.

ČÁP, Jan. *Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy*. 1. Praha, 1996. ISBN 80-85866-15-3.

DECI, E. L. a R. M. RYAN, 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

HELUS, Zdeněk. *Osobnost a její vývoj*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2009. Texty pro distanční studium. ISBN 978-80-7290-396-2.

HRBÁČKOVÁ, Karla a Eliška SUCHÁNKOVÁ. *Motivace k učení studentů pomáhajících profesí z pohledu autodeterminační teorie*. Zlín. Příspěvek výzkumu. Univerzita Tomáše Bati.

CHALUPA, Bohumír. *Psychodiagnostické studie*. Brno: Littera, 2009. ISBN 978-80-85763-48-5.

JANEK, Miroslav. *Cesty rozvoje osobnosti*. Praha: Mladá fronta, 1989. Prameny. ISBN 80-204-0097-4.

KIM, Sang H. *Tisíc a jeden způsob jak motivovat sebe i druhé*. 2. vyd. Praha: Management Press, 2003. ISBN 80-7261-078-3.

KOHOUTEK, Rudolf. *Základy psychologie osobnosti*. 1. Brno: Cerm, 2000. ISBN 80-7204-156-8.

KOHOUTEK, Rudolf. *Poznávání a utváření osobnosti*. Brno: CERM, 2001. ISBN 80-7204-200-9.

KRATOCHVÍL, Stanislav. *Experimentální hypnóza*. 3., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2011. Psyché. ISBN 978-80-247-3628-0.

KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 6., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0302-5.

KUNEŠ, David. *Sebezpoznání*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-541-7.

LAAK, Jan ter. *Psychologická diagnostika - jak řešit otázky klientů: průvodce pro studenty, výzkumníky a praktické diagnostiky*. I., Historie, principy. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-8036-2.

MADSEN, K. B. *Moderní teorie motivace*. Praha: Academia, 1979.

MAŇÁK, Josef a Vlastimil ŠVEC. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2012. ISBN 80-7315-039-5.

MASLOW, Abraham Harold. *O psychologii bytí*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0618-7.

MCWILLIAMS, Nancy. *Psychoanalytická diagnóza: porozumění struktuře osobnosti v klinickém procesu*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0943-0.

MURDOCK, Nancy L. *Theories of counseling and psychotherapy: a case approach*. 3rd ed. Boston: Pearson, c2013. The Merrill counseling series. ISBN 978-0-13-265978-9.

NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie osobnosti*. 1. Praha: Management Press, 1993. ISBN 80-85603-34-9.

NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. Praha: Triton, 2011. ISBN 978-80-7387-443-8.

NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace chování*. 3., přeprac. vyd. V Praze: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-830-6.

PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. Manažer. Management. ISBN 978-80-247-2593-2.

PLAMÍNEK, J. *Tajemství motivace*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1991-7.

POGÁDY, Jozef a Alojz NOCIAR. *Biologické aspekty osobnosti a psychoterapie*. Bratislava: Veda, 1990. ISBN 80-224-0126-9.

PROCHÁZKA, Miroslav. *Sociální pedagogika*. Praha: Grada, 2012. Pedagogika. ISBN 978-80-247-3470-5.

PŮLKRÁBKOVÁ, Eva. *Selfmanagement a řízení lidských zdrojů*. Vysoká škola polytechnická Jihlava. Katedra cestovního ruchu. 2010. Skripta.

RYAN, R., E. DIECI., C. SANSONE a J. HARACKIEWICZ, 2000. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 443-453.

RYAN, R. M. a E. L. DECI, 2002. *Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective*. In R. M. Ryan & E. L. Deci (Eds.), *Handbook of self-determination research*. Rochester, N.Y.: The University of Rochester Press.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. Psyché. ISBN 978-80-247-3133-9.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0532-6.

SVOBODA, Mojmir, Pavel HUMPOLÍČEK a Václav ŠNOREK. *Psychodisgnostika dospělých*. 2. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0363-6.

ŠNÝDROVÁ, Ivana. *Psychodiagnostika*. Praha: Grada, 2008. Psyché. ISBN 978-80-247-2165-1.

ŠTEFANOVIČ, Jozef a Jaroslav GREISINGER. *Psychologie: učebnice pro střední zdravotnické školy, studijní obor zdravotní sestra, dětská sestra, ženská sestra, dietní sestra, rehabilitační prac., zdrav. laborant, zubní laborant, farmaceut. laborant*. 3. vyd. Praha: Avicenum, 1987. Učebnice pro střední zdravotnické školy.

VALLERAND, R. a D. LALANDE, 2011. The MPIC Model: The perspective of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychological Inquiry*, 22, 45-51.

VYBÍRAL, Zbyněk a Jan ROUBAL. *Současná psychoterapie*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-682-7.

VYMĚTAL, Jan. *Obecná psychoterapie*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Grada, 2004. Psyché. ISBN 80-247-0723-3.

VYMĚTAL, Jan. *Úvod do psychoterapie*. 3., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2010. Psyché. ISBN 978-80-247-2667-0.

VYMĚTAL, Jan. *Lékařská psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-740-X.  
YALOM, Irvin D. *Chvála psychoterapie: otevřený dopis nové generaci psychoterapeutů a jejich pacientů*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-761-2.

ZEIG, Jeffrey K. *Umění psychoterapie: C. Rogers, V. Satirová, P. Watzlawick, A. Ellis, A. Beck, A. Lazarus a další*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-972-0.

## INTERNETOVÉ ZDROJE

ČERNÝ, Jiří. O psychoterapii v KT. In: *Jirka Černý* [online]. 2008 [cit. 2017-03-28]. Dostupné z: <http://jiricerny7.webnode.cz/clanky-a-rozhovory/o-psychoterapii-v-kt/>

DYEROVÁ, Tereza. Vztahy mezi mírou motivace, self-efficacy a sportovního výkonu [online]. Brno, 2015 [cit. 2017-03-22]. Dostupné z: [http://is.muni.cz/th/347718/ff\\_m/](http://is.muni.cz/th/347718/ff_m/). Diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Katarína Millová.

Experiment: V jiném světě. In: *Česká televize* [online]. 1996 [cit. 2017-03-28]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10211487240-experiment/208572233190006-v-jinem-svete/2779-terapie/>

HUBÁLEK, PhDr. Slavomil. SEBEZKUŠENOSTNÍ VÝCVIK. In: *RAFAEL INSTITUT* [online]. Praha [cit. 2017-03-28]. Dostupné z: [http://www.rafaelinstitut.cz/sebezkusenostni\\_vycvik.html](http://www.rafaelinstitut.cz/sebezkusenostni_vycvik.html)

KŠIŇAN, Albert. Z cesty, rozvíjím se. In: *Psychologie.cz* [online]. Praha: Mindlab, 2013 [cit. 2017-03-28]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/z-cesty-rozvijim-se/>

MACHÁLKOVÁ, Denisa. Přehled psychoterapeutických výcviků v ČR. Brno, 2012. bakalářská práce (Bc.). Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta humanitních studií

Motivace, dělení motivů, sebezáchovné (biologické), psychické a sociální motivy. In: *Studium Psychologie* [online]. 2016 [cit. 2017-03-28]. Dostupné z: <http://www.studium-psychologie.cz/obecna-psychologie/12-motivace-deleni-motivu.html>

Overview of self-determination theory. (2014). *SDT*. Retrieved March 10, 2015 from: <http://www.selfdeterminationtheory.org/theory/>

Psychoterapeutická výcvik. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001 [cit. 2017-03-28]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Psychoterapeutick%C3%BD\\_v%C3%BDcvik](https://cs.wikipedia.org/wiki/Psychoterapeutick%C3%BD_v%C3%BDcvik)

VAVRYSOVÁ, Lucie a Klára SEITLOVÁ. *Self-management: pracovní sešit* [online]. Olomouc, 2014 [cit. 2017-03-28]. Dostupné z: [www.pdf.upol.cz/fileadmin/user\\_upload/PdF/.. /Seitlova\\_FF\\_Self\\_management.pdf](http://www.pdf.upol.cz/fileadmin/user_upload/PdF/.. /Seitlova_FF_Self_management.pdf). Pracovní sešit. Univerzita Palackého.

RYAN, Richard M. a Edward L. DECI. A Self-Determination Theory Approach to Psychotherapy: The Motivational Basis for Effective Change. In: *Sdt: Self-Determination Theory* [online]. 2017 [cit. 2017-03-28]. Dostupné z: [http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2008\\_RyanDeci\\_CanPsych.pdf](http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2008_RyanDeci_CanPsych.pdf)

Vzdělávání v psychoterapii, výcviky. In: *PSYCHOTERAPIE ANDĚL: psychologické centrum* [online]. Praha, 2017 [cit. 2017-03-28]. Dostupné z: <http://www.psychoterapie-andel.cz/vzdelavani-v-psychoterapii-vycviky/>

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

UTB	Univerzita Tomáše Bati
Např.	Například
SDT	Sebe-determinační teorie
Atd.	A tak dále
Popř.	Popřípadě
Os.	Osobní
PTP	Psychoterapeutický proces
H	Hypotéza
Č.	Číslo

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

<i>Obrázek 1. Čáp (1996, s. 38)</i> .....	13
<i>Obrázek 2. Schéma motivace (Plamínek, 2007)</i> .....	22
<i>Obrázek 3. Schéma motivace (Ryan, 2000)</i> .....	26

**SEZNAM TABULEK**

<i>Tabulka 1. Pohlaví (N=120)</i> .....	46
<i>Tabulka 2. Věkové rozložení (N=128)</i> .....	46
<i>Tabulka 3. Současný sociální statut (N=120)</i> .....	47
<i>Tabulka 4. Rodinný stav</i> .....	47
<i>Tabulka 5. Nejvyšší dosažené vzdělání</i> .....	47
<i>Tabulka 6. Četnosti pohlaví</i> .....	51
<i>Tabulka 7. Četnosti věk</i> .....	52
<i>Tabulka 8. Četnosti sociální statut</i> .....	53
<i>Tabulka 9. Četnosti rodinný stav</i> .....	54
<i>Tabulka 10. Četnost nejvyšší dosažené vzdělání</i> .....	55
<i>Tabulka 11. Četnosti intenzita docházky</i> .....	56
<i>Tabulka 12. Četnosti motivace k PTP</i> .....	57
<i>Tabulka 13. Četnosti typ motivace v PTP</i> .....	58
<i>Tabulka 14. Četnosti individuální míra sebehodnocení os. růstu a seberozvoje</i> .....	59
<i>Tabulka 15. Četnosti individuální míra sebehodnocení překonávání životních překážek</i> .....	60
<i>Tabulka 16. Četnosti působení PTP na rodinné prostředí</i> .....	61
<i>Tabulka 17. Četnosti zdrojů motivace</i> .....	63
<i>Tabulka 18. Četnosti zdroje motivace dle GMS-28 muži a ženy</i> .....	64
<i>Tabulka 19. Četnosti zdroje motivace dle GMS-28 nejvyšší dosažené vzdělání</i> .....	67
<i>Tabulka 20. Četnosti míra sebehodnocení os. růstu a seberozvoje</i> .....	68
<i>Tabulka 21. Četnosti sebehodnocení aktuálního stavu os. růstu a seberozvoje</i> .....	69
<i>Tabulka 22. Pozorované četnosti druhů motivace dle pohlaví</i> .....	70
<i>Tabulka 23. Očekávané četnosti druhů motivace dle pohlaví</i> .....	71
<i>Tabulka 24. Chi-kvadrát</i> .....	71
<i>Tabulka 25. Pozorované četnosti druhy motivace dle nejvyššího dosaženého vzdělání</i> .....	72
<i>Tabulka 26. Očekávané četnosti druhů motivace dle nejvyššího dosaženého vzdělání</i> .....	72
<i>Tabulka 27. Chi-kvadrát</i> .....	72
<i>Tabulka 28. Pozorované četnosti míry individuálního sebehodnocení dle věku</i> .....	74
<i>Tabulka 29. Očekávané četnosti míry individuálního sebehodnocení dle věku</i> .....	74



---

*Tabulka 30. Chi-kvadrát* ..... 74

**SEZNAM GRAFŮ**

<i>Graf 1. Pohlaví respondentů</i> .....	51
<i>Graf 2. Věk respondentů</i> .....	52
<i>Graf 3. Sociální statut respondentů</i> .....	53
<i>Graf 4. Rodinný stav respondentů</i> .....	54
<i>Graf 5. Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů</i> .....	55
<i>Graf 6. Intenzita docházky respondentů</i> .....	56
<i>Graf 7. Motivace k PTP respondentů</i> .....	57
<i>Graf 8. Typ motivace v PTP respondentů</i> .....	58
<i>Graf 9. Individuální míra sebehodnocení respondentů</i> .....	59
<i>Graf 10. Individuální míra sebehodnocení překonávání životních překážek.</i> .....	60
<i>Graf 11. Působení PTP na rodinné prostředí respondentů</i> .....	61
<i>Graf 12. Zdroje motivace respondentů</i> .....	62
<i>Graf 13. Zdroje motivace dle GMS-28 ženy</i> .....	63
<i>Graf 14. Zdroje motivace dle GMS-28 muži</i> .....	64
<i>Graf 15. Zdroje motivace dle GMS-28 základní vzdělání</i> .....	65
<i>Graf 16. Zdroje motivace dle GMS-28 střední odborné učení</i> .....	65
<i>Graf 17. Zdroje motivace dle GMS-28 středoškolské vzdělání</i> .....	66
<i>Graf 18. Zdroje motivace dle GMS-28 vysokoškolské vzdělání</i> .....	66
<i>Graf 19. Míra sebehodnocení os. růstu a seberochoje respondentů</i> .....	68
<i>Graf 20. Sebehodnocení aktuálního stavu os. růstu a seberochoje</i> .....	69

## **SEZNAM PŘÍLOH**

**P I DOTAZNÍK**

**P II GLOBAL MOTIVATION SCALE (GMS-28)**

# PŘÍLOHA P I DOTAZNÍK

Vážená paní, vážený pane,

jsem studentkou posledního ročníku Fakulty humanitních studií UTB ve Zlíně a pro potřeby své bakalářské práce se na Vás dovoluji obrátit s dotazníkem. Níže uvedený dotazník slouží k získání informací o tom, jak jsou klienti v procesu psychoterapie motivováni k osobnímu růstu a seberozvoji. Dotazník je anonymní a veškeré Vámi poskytnuté údaje budou použity pouze ke zpracování mé bakalářské práce. Poslední den, kdy je možné jej odevzdat, je 15. 3. 2017. V čekárně je připravena schránka, kam prosím vyplněné dotazníky vkládejte. Předem děkuji za Váš čas, spolupráci a ochotu.

Lucie Machová

## Část 1

---

Zakroužkujte prosím u každé otázky vždy jednu variantu.

1. Vaše pohlaví:

- a) Muž
- b) Žena

2. Váš věk:

- a) 16-20 let
- b) 21-25 let
- c) 26-35 let
- d) Více než 35 let

3. Váš současný sociální statut je:

- a) Student
- b) Zaměstnaný
- c) OSVČ
- d) Nezaměstnaný
- e) Důchodce
- f) Jiné

4. Váš rodinný stav:

- a) Svobodný
- b) Ženatý/vdaná
- c) Rozvedený
- d) Ovdovělý
- e) Jiné

5. Vaše nejvyšší dosažené vzdělání:

- a) Základní
- b) Vyučen/a
- c) Středoškolské
- d) Vysokoškolské

## Část 2

---

V druhé části dotazníku prosím označte opět pouze jednu odpověď, popřípadě vypište slovy

6. Na terapie chodím

- a) jednou týdně
- b) jednou za čtrnáct dní
- c) jednou měsíčně
- d) jednou za půl roku
- e) jednou ročně
- f) jiné (prosím doplňte jinou variantu): .....

7. Na terapii chodím, protože (prosím dopište):

.....

.....

.....

8. Na terapii jsem začal/a chodit na základě:

- vlastního rozhodnutí
- pohnutek plynoucích z mého okolí
- z jiného důvodu, prosím, uveďte: .....

9. Psychoterapie mi pomáhá k osobnímu růstu a sebezvoji. zcela nesouhlasím zcela souhlasím

1    2    3    4    5    6    7

10. Psychoterapie mi pomáhá překonávat životní překážky. 1 2 3 4 5 6 7

11. Jakým způsobem terapie ovlivňuje Vaše rodinné prostředí? (prosím vypište)

.....

.....

### Část 3

Na škále od 1 (**vůbec nevystihuje**) do 7 (**naprosto mě vystihuje**) zaškrtněte, do jaké míry níže uvedené výroky vystihují to, proč ve svém životě děláte to, co děláte pro svůj osobní růst a sebezvoj. Osobní růst a sebezvoj lze chápat jako soustavnou snahu zlepšovat kvalitu svého života ve všech jeho aspektech.

<b>Vůbec mě nevystihuje</b>				<b>Naprosto mě vystihuje</b>		
1	2	3	4	5	6	7

**V obecnosti dělám věci pro svůj sebezvoj a osobní růst...**

	Vůbec mě nevystihuje				Naprosto mě vystihuje		
	1	2	3	4	5	6	7
1... abych prožíval/a pozitivní pocity.	1	2	3	4	5	6	7
2... protože nechci zklamat určité lidi.	1	2	3	4	5	6	7
3... abych se mohl/a stát takovým člověkem, jakým je mým cílem se stát.	1	2	3	4	5	6	7
4... protože rád/a objevuji zajímavé věci.	1	2	3	4	5	6	7
5... protože bych si vyčítal/a kdybych je nedělal/a	1	2	3	4	5	6	7
6... pro potěšení z toho, jak pořád víc rozvíjím své schopnosti.	1	2	3	4	5	6	7
7... ačkoli nevidím v tom, co dělám žádný přínos.	1	2	3	4	5	6	7
8... pro pocit pohody, který u toho prožívám.	1	2	3	4	5	6	7
9... protože chci, aby mě jistí lidé vnímali v lepším světle.	1	2	3	4	5	6	7
10... protože jsem si je zvolil/a jako prostředky k dosažení svých cílů.	1	2	3	4	5	6	7

11... kvůli radosti ze získávání nových poznatků.	1	2	3	4	5	6	7
12... protože jinak bych měl/a pocít viny, že je nedělám.	1	2	3	4	5	6	7
13... pro radost, kterou cítím, když se mi daří věci dobře zvládat.	1	2	3	4	5	6	7
14... navzdory tomu, že kdybych to nedělal/a, nedal by se rozpoznat žádný rozdíl.	1	2	3	4	5	6	7
15... kvůli příjemným pocitům a dojmům, která u toho prožívám.	1	2	3	4	5	6	7
16... abych druhým ukázal/a, co umím.	1	2	3	4	5	6	7
17... protože jsme si je zvolil/a, abych dosáhl/a, po čem toužím.	1	2	3	4	5	6	7
18... z radosti, že se u toho učím nové zajímavé věci.	1	2	3	4	5	6	7
19... protože se do toho nutím	1	2	3	4	5	6	7
20... pro uspokojení, které cítím, když se snažím vynikat v tom, co dělám.	1	2	3	4	5	6	7
21... ačkoliv pro to nemám dobrý důvod.	1	2	3	4	5	6	7
22... pro radostné pocity, které u toho prožívám.	1	2	3	4	5	6	7
23... abych dosáhl/a prestiž.	1	2	3	4	5	6	7
24... protože jsem se rozhodl/a zasvětit své úsilí tomu, co je pro mne důležité.	1	2	3	4	5	6	7
25... pro potěšení z toho, že se dovíím rozličné zajímavé věci.	1	2	3	4	5	6	7
26... protože kdybych je nedělal/a, měla bych špatný pocit.	1	2	3	4	5	6	7
27... pro radost z toho, jak sebe sama překonávám.	1	2	3	4	5	6	7
28... i když vím, že to za tu námahu nestojí.	1	2	3	4	5	6	7

	nedosahuji maxima svých možností				dosahuji maxima		
29. Jak aktuálně vnímáte své možnosti osobního růstu a seberozvoje?	1	2	3	4	5	6	7

	nejméně spokojen/á				nejvíce spokojen/á		
30. Jak jste se svým aktuálním osobním růstem a seberozvojem spokojený/á?	1	2	3	4	5	6	7

# PŘÍLOHA P II GLOBAL MOTIVATION SCALE (GMS-28)

## GLOBAL MOTIVATION SCALE (GMS-28)

*Frédéric Guay, Geneviève A. Mageau et Robert J. Vallerand  
Society for Personality and Social Psychology, 29:8, 2003*

### Scale Description

This scale assesses people's global motivation toward behaving in general in their life as a whole. There are 7 constructs: intrinsic motivation toward knowledge, accomplishment and stimulation, as well as external, introjected and identified regulations and amotivation. There are 28 items (4 items for each of the 7 subscales) assessed on a 7-point scale.

### References

Guay, F., Mageau, G., & Vallerand, R.J.. On the hierarchical structure of self-determined motivation : A test of top-down and bottom-up effects. Personality and Social Psychology Bulletin, 29, 992-1004.

## GENERAL ATTITUDES

Indicate to what extent each of the following statements corresponds generally to the reasons why you do different things.

<b>Does not correspond accordingly</b>							<b>Corresponds completely</b>
1	2	3	4	5	6	7	

### IN GENERAL, I DO THINGS . . .

---

1. ... in order to feel pleasant emotions.	1	2	3	4	5	6	7
2. ... because I do not want to disappoint certain people.	1	2	3	4	5	6	7
3. ... in order to help myself become the person I aim to be.	1	2	3	4	5	6	7
4. ... because I like making interesting discoveries.	1	2	3	4	5	6	7
5. ... because I would beat myself up for not doing them.	1	2	3	4	5	6	7
6. ... because of the pleasure I feel as I become more and more skilled.	1	2	3	4	5	6	7
7. ... although I do not see the benefit in what I am doing.	1	2	3	4	5	6	7
8. ... because of the sense of well-being I feel while I am doing them.	1	2	3	4	5	6	7
9. ... because I want to be viewed more positively by certain people.	1	2	3	4	5	6	7
10. ... because I chose them as means to attain my objectives.	1	2	3	4	5	6	7
11. ... for the pleasure of acquiring new knowledge.	1	2	3	4	5	6	7
12. ... because otherwise I would feel guilty for not doing them.	1	2	3	4	5	6	7
13. ... for the pleasure I feel mastering what I am doing.	1	2	3	4	5	6	7
14. ... although it does not make a difference whether I do them or not.	1	2	3	4	5	6	7
15. ... for the pleasant sensations I feel while I am doing them.	1	2	3	4	5	6	7
16. ... in order to show others what I am capable of.	1	2	3	4	5	6	7
17. ... because I chose them in order to attain what I desire.	1	2	3	4	5	6	7
18. ... for the pleasure of learning new, interesting things.	1	2	3	4	5	6	7
19. ... because I force myself to do them.	1	2	3	4	5	6	7
20. ... because of the satisfaction I feel in trying to excel in what I do.	1	2	3	4	5	6	7
21. ... even though I do not have a good reason for doing them.	1	2	3	4	5	6	7
22. ... for the enjoyable feelings I experience.	1	2	3	4	5	6	7
23. ... in order to attain prestige.	1	2	3	4	5	6	7
24. ... because I choose to invest myself in what is important to me.	1	2	3	4	5	6	7

---



Does not correspond accordingly				Corresponds moderately			Corresponds completely
1	2	3	4	5	6	7	

**IN GENERAL, I DO THINGS . . .**

25. ... for the pleasure of learning different interesting facts.	1	2	3	4	5	6	7
26. ... because I would feel bad if I do not do them.	1	2	3	4	5	6	7
27. ... because of the pleasure I feel outdoing myself.	1	2	3	4	5	6	7
28. ... even though I believe they are not worth the trouble.	1	2	3	4	5	6	7

© Frédéric Guay, Geneviève A. Mageau et Robert J. Vallerand

**SCORING KEYS**

**GMS-28**

# 4, 11, 18, 25	Intrinsic motivation - to know
# 6, 13, 20, 27	Intrinsic motivation - toward accomplishment
# 1, 8, 15, 22	Intrinsic motivation - to experience stimulation
# 3, 10, 17, 24	Extrinsic motivation - identified
# 5, 12, 19, 26	Extrinsic motivation - introjected
# 2, 9, 16, 23	Extrinsic motivation - external regulation
# 7, 14, 21, 28	Amotivation