

Pražská vysoká škola psychosociálních studií

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2017

Bc. ELIŠKA OPATRNÁ

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Subjektivní vnímání vlivu psychoterapeutického výcviku na sebepojetí

Bc. Eliška Opatrná

Obor: Psychologie

Forma studia: Denní studium

Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Jakub Zlámaný, PhD.**

Praha 2017

Prague College of Psychosocial Studies



Subjective Perception of the Influence of Psychotherapy Training on Self-Concept

Bc. Eliška Opatrná

Field of Study: Psychology

Form of Study: Full – Time Study

The Diploma Thesis Work Supervisor: **Mgr. Jakub Zlámaný, PhD.**

Prague 2017

Anotace: Hlavním cílem této práce je poskytnout strukturované informace o fenoménu sebepojetí, a zdali má na jeho vývoj vliv psychoterapeutický výcvik realizovaný na PVŠPS. Teoretická část se věnuje rozsáhlé definici sebepojetí. To zahrnuje historii, vymezení pojmu, vznik, vývoj, aspekty a zdroje sebepojetí. Další kapitola stručně pojednává o charakteristice psychoterapeutických výcviků. Na ni navazuje kapitola, která se věnuje psychoterapeutickým výcvikům realizovaným na PVŠPS. Obě kapitoly popisují charakteristiky výcviků, jejich strukturu a skupinovou psychoterapii jako takovou. Empirickou část tvoří výzkum realizovaný designem, který je tvořen kombinací tří kvalitativních metod. Design tvoří tyto metody: analýza bilančních výcvikových prací, ohnisková skupina, a polostrukturované rozhovory. Data byla podrobena tematické analýze.

Klíčová slova: *Já, komunita, psychoterapeutický výcvik, PVŠPS, sebepojetí, změna*

Abstract: The main objective of this work is to provide structured information about phenomenon of self-concept, and whether has influence on its development psychotherapeutic training realized at PVŠPS. The theoretical part deals with an extensive definition of selfconcept. It includes history, definition, origin, development, resources and aspects of selfconcept. Another chapter briefly discusses the characteristics of psychotherapeutic trainings. Next chapter is dedicated to the psychotherapeutic trainings realized at PVŠPS. Both chapters describe the characteristics of the training, its structure and group psychotherapy as such. The empirical part consists of research realized by the design, which consists of a combination of three qualitative methods. Design consists of the following methods: analysis of balance training thesis, focus group and half-structured interviews. Data were subjected to thematic analysis.

Key words: *community, change, psychotherapeutic training, PVŠPS, self, self-concept*

Prohlašuji, že jsem tuto písemnou práci k magisterské zkoušce vypracovala samostatně a cituji v ní veškeré prameny, které jsem použila.

V Praze dne

.....

Bc. Eliška Opatrná

.....

Děkuji vedoucímu práce Mgr. Jakobovi Zlámanému, PhD. za jeho velmi cenné rady, inspiraci, optimismus, podporu a hlavně důvěru. Dále děkuji všem respondentům za jejich spolupráci a otevřený přístup. V neposlední řadě bych opět chtěla poděkovat Martinu Krausovi za pomoc v nejtěžších chvílích.

ÚVOD	1
1 Sebepojetí.....	3
1.1 Historie sebepojetí.....	6
1.2 Pojem Já	8
1.3 Pohled sociálně kognitivní psychologie.....	12
1.4 Vznik a vývoj sebepojetí.....	13
1.5 Zdroje a složky sebepojetí.....	15
1.6 Struktura sebepojetí.....	16
1.7 Změna sebepojetí	19
1.7.1 Aspekt odměny	19
1.7.2 Sociálně srovnávací aspekt	21
1.7.3 Aspekt kognitivní dostupnosti.....	22
2 Psychoterapeutický výcvik.....	23
2.1 Historie tuzemských psychoterapeutických výcviků	26
2.2 Cíle a smysl psychoterapeutického výcviku	27
2.2.1 Osobnost vedoucího výcviku	28
2.2.2 Podmínky přijetí.....	29
2.3 Skupinová psychoterapie	29
3 Komunitně skupinový výcvik na PVŠPS.....	31
3.1 Struktura.....	31
3.1.1 Výcviková komunita	32
3.1.2 Sebezkušenostní skupina.....	32
3.2 Výcvikové směry	33
3.2.1 Psychodynamicky orientovaný výcvik.....	33
3.2.2 Daseinsanalyticky orientovaný výcvik.....	34
3.2.3 Na osobu orientovaný výcvik.....	35
3.3. Specifika komunitně skupinového výcviku na PVŠPS.....	36
4 Vlastní výzkumné šetření	39
4.1 Cíle výzkumného šetření.....	39
4.2 Výzkumná otázka.....	39
4.3 Kvalitativní triangulace metod.....	39
4.4 Nástroje sběru dat.....	40
4.4.1 Ohnisková skupina	40
4.4.2 Sběr bilančních prací.....	43

4.4.3 Polostrukturované rozhovory	43
4.5 Analýza dat	45
4.5.1 Tematická analýza kódování dat	45
4.5.2 Analýza dat získaných ohniskovou skupinou	47
4.5.3 Analýza dat získaných z bilančních výcvikových prací.....	52
4.5.4 Analýza polostrukturovaných rozhovorů	57
4.6 Výsledky	64
4.7 Navrhované hypotézy.....	66
4.8 Diskuze.....	66
ZÁVĚR	69
Seznam použité literatury a pramenů:	70

ÚVOD

Fenomén vztahu k sobě sama je velmi široký a značně prozkoumaný. Toto téma jsem si vybrala z důvodu, že se bytostně dotýká každého z nás bez rozdílu věku, pohlaví a rasy. Domnívám se, že je velmi důležité, jak budoucí odborník na poli psychoterapie sám sebe vnímá a zdali je schopen změnit uvažování o sobě. V případě, že by změna přispěla k pozitivnějšímu a profesionálnějšímu sebehodnocení.

Tato diplomová práce podává ucelený výklad charakteristik sebepojetí, zejména v oblasti změny sebepojetí a jeho hlavních aspektů. Cílem této práce je identifikovat vliv psychoterapeutického výcviku uskutečňovaného na PVŠPS na změnu vztahu k sobě sama. Zdali a jaké složky self-konceptu ovlivňuje.

První kapitola teoretické části se věnuje problematice sebepojetí z historického, ale i současného pohledu. Podává vyčerpávající popis všech jeho složek a funkcí. Závěr této kapitoly pojednává o změně sebepojetí, která je ústředním tématem této diplomové práce.

Druhá kapitola popisuje obecnou charakteristiku psychoterapeutického výcviku. Ve třetí kapitole autorka této práce diferencuje specifický komunitně – skupinový výcvik na PVŠPS od ostatních.

Empirická část se zaměřuje na kvalitativní výzkum. Výzkumný design kombinuje tři různé kvalitativní metody, a proto se jedná o triangulaci metod. Pouze tak je možné kvalitně identifikovat základní aspekty změny sebepojetí, které mohou být v budoucnosti podrobeny dalšímu, rozšířenějšímu, nejlépe longitudiálnímu výzkumnému šetření. Cílem tohoto výzkumu je nalezení a navržení hypotéz.

Diplomová práce je realizována jako součást výzkumného šetření v rámci projektu na PVŠPS. Společně s dalšími kolegy, kteří se tématu výcviku a jeho vlivu věnují, zkoumáme, jak ovlivňuje své frekventanty během svého průběhu. Každý výzkumník z týmu si vybral zaměření své práce a to dále rozpracovává.

1 Sebepojetí

Osobností se člověk nerodí, ale stává průběhem individuálního vývoje, kdy už se v raném dětství utváří specificky lidská forma fungování a organizování psychiky. V dětství se sebeobraz utváří jako sociální Já. Z něhož se postupem času vytváří sebepojetí, tudíž pojetí vlastního Já (ega), které již nemá jen úlohu zážitkové struktury, nýbrž se stává dynamickým a organizačním činitelem. Ego vytváří rámec významných zkušeností, a organizuje je v jeden, funkční celek (Nakonečný, 1995).

Obecně můžeme sebepojetí definovat jako „*souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová*“ (Blatný, 2010, s. 107). Různí autoři sebepojetí definují z hlediska jiných teoretických a metodologických postupů. Obecně lze tvrdit, „*že v současné kognitivně orientované psychologii je považováno za mentální reprezentaci Já uloženou v paměti jako znalostní, (resp. kognitivní) struktura, která utváří v procesu interakce jedince se sociálním prostředím*“ (Blatný, 2001, s. 7).

Například podle Shavelsona, Hubnera a Stantonova je v nejširším smyslu tohoto termínu percepce sebe samého a tyto percepce se formují prostřednictvím zkušenosti s prostředím. Zejména jsou ovlivňovány a posilovány při interakci s významnými osobami. Kihlstrom a Cantor definují sebepojetí jako Já (self). Tvrdí, že sebepojetí je mentální reprezentací neodlišujících se od ostatních mentálních reprezentací jako jsou myšlenky, objekty, události atd. (cit. dle Blatný, Osecká a Macek, 1993, s. 445).

Jako Self či Self-concept také sebepojetí popisuje Carl Rogers. Podle tohoto autora je sebepojetí „*organizovaný, konzistentní, pojmový útvar (gestalt) složený z vjemů charakteristik Já (I nebo me) a vjemů vztahů Já k druhým lidem a k různým aspektům života, spolu s hodnotami, jež jsou s těmito vjemy spojeny*“ (cit. dle Říčan, 2010, s. 186). Rogersovo sebepojetí nezahrnuje jen aktuální obraz vlastní osoby, tj. reálné Já, ale i

charakteristiky, které by si přál mít – ideální Já. Jejich přílišná rozdílnost může značně ovlivnit život člověka, a to především jeho sebeúctu, sebeakceptaci a pocit životní spokojenosti. V rámci akceptace od okolí se tak může jedinec stylizovat do takové podoby, která by mu zajistila pozitivní zpětnou vazbu. V tomto případě se tak vzdaluje od pravého Já, což posílí jeho napětí a nespokojenost. Na druhé straně vzájemné působení rozdílnosti reálného a ideálního Já vytváří tlak na změnu, která by vedla ke zmírnění až odstranění tohoto rozdílu (cit. dle Vágnerová, 2010, s. 313).

Pro lepší orientaci je možné diferencovat globální sebepojetí a aspekty, které jsou vázané jen na určitou oblast (tém se bude autorka této práce věnovat v kapitole struktura sebepojetí). Celkové sebepojetí vychází ze souhrnu dílčích složek a lze jej chápat jako g-faktor názoru na sebe sama, který je považován za trvalejší rys osobnosti. Představuje síť poznatků, názorů, postojů a přání tvořících stabilní a koherentní celek propojující minulost, současnost a anticipaci jeho budoucí varianty. Celkové sebepojetí také zahrnuje „*dva faktory nižšího řádu, jimiž je souhrn a hodnocení vlastních kompetencí (tj. jsem tím, co dokážu) a souhrn a hodnocení vlastních lidských kvalit (nevýkonové složky, v níž je především o to, zda se jedinec považuje za dobrého člověka, nebo ne)*“ (Vágnerová, 2010, s. 303).

Od 60. let do současnosti přestalo být sebepojetí považováno za globální, celistvou představu sebe, ale jako konzistentní entitu v čase a situacích. Bandura, Markusová a Wurfová zdůrazňují, že existují různé dynamiky fungování sebepojetí v závislosti na Já – motivech a také na situačním kontextu (cit. dle Blatný, 2010, s. 111). Markusová v roce 1977 rozšířila myšlenku self-konceptu o self-schémata. Tyto schémata jsou jakési znalostní struktury, které si o sobě lidé vytvářejí. Jsou jedinečná v tom, že shrnují a integrují myšlenky, pocity a zkušenosti o self v určité oblasti chování. Self-schémata se mohou rozvíjet o jakémkoli aspektu osoby, včetně

fyzických vlastností, sociálních rolí, osobnostních rysech, schopnostech a dovednostech (cit. dle Steinové, 1995, s. 187).

Následující výklad se věnuje aspektům, které dohromady charakterizují sebepojetí jako celek:

a) Multifacetové sebepojetí

Markusová a Wurfová ve svém článku uvádí termín „multifacetový fenomén“, který vyjadřuje skutečnost, že sebepojetí je tvořeno řadou mentálních reprezentací Já. Různí autoři tyto reprezentace popisují jako percepce, schémata, prototypy apod., které tvoří systém významů vztahovaných k Já. Jednotlivé druhy reprezentací se od sebe mohou lišit. *„K nejdůležitějším patří takové kategorie, jako je jejich závažnost, pozitivita nebo negativita, časová lokalizace (reprezentace budoucího, současného či minulého Já) a možnost uskutečnění (v této souvislosti je nejčastěji uváděno tzv. ideální Já)“* (cit. dle Blatný, Osecká a Macek, 1993, s. 447). Podle Rosenberga představují globální – celkové sebehodnocení a dílčí složky sebepojetí dvě oddělené struktury v rámci vnímaného pole člověka (cit. dle Blatný, 2010, s. 112).

b) Hierarchické sebepojetí

Tento aspekt sebepojetí úzce souvisí s multifacetovým uspořádáním. Podle Bandury a Baldwina se sebepojetí formuje na základě závěrů, které si člověk vytváří o postojích a vlastnostech při pozorování vlastní konání, jednak učením, sociálním srovnáváním a interakcí se svým prostředím. Jedná se tedy o generalizaci poznatků o sobě na základě zažité zkušenosti a tyto nabyté znalosti jsou pak hierarchicky uspořádány od abstraktních po konkrétní (cit. dle Blatný, 2010, s. 112).

c) Dynamické sebepojetí

V posledních dvou dekádách se na sebepojetí nenahlíží pouze ze strukturálního hlediska, ale i z dynamického. Markusová a Wurfová chápou tento aspekt jako „aktivované sebepojetí“. Tato koncepce tvrdí, že v určitém okamžiku je aktivována pouze některá

z reprezentací Já a ta pro danou situaci plní funkci centrální a řídicí struktury (cit. dle Blatný, 2010, s. 112).

d) Sebepojetí jako jáský systém

Jáskému systému se autorka této práce bude v jedné z dalších kapitol věnovat. Poslední aspekt je zde uveden z důvodu přehlednosti a úplnosti.

Problematika sebepojetí je tak rozsáhlá, že je zapotřebí začít obecnými charakteristikami, které jsou uvedeny výše. Shrnutí kapitoly na závěr - sebepojetí je mentální reprezentace Já uložená v paměti jako znalostní struktura. Je utvářena interakcí s okolím, hlavně sociálním. Psychicky reguluje chování, slouží jako nástroj orientace a skládá se z různých složek, které navzájem interagují (Blatný, 2001).

1.1 Historie sebepojetí

Historické kořeny tohoto pojmu jsou patrné teprve v 17. století. Vlivní filozofové jako Descartes, Locke a Hume zdůrazňovali, že „Já“ je základní součástí vědomí. Na jejich myšlenky navázal nejznámější psycholog své doby a zakladatel psychologie Já William James (cit. dle Hayesová, 1998, s. 21). James jako první rozlišil dva aspekty Já: **Já jako subjekt** (self-as-knower) nebo „I-self“ a **Já jako objekt** (self-as-known) nebo „Me-self“. Já jako subjekt je aktivní činitel duševní činnosti, který je poznávající, vnímající, hodnotící a rozhodující. Uplatňuje se v selekci a zpracování informací, v rozhodování a regulaci vlastního jednání. Já jako objekt, je receptivní složka duševní činnosti a je zde myšlena jako poznávané, vnímané – obraz činného – subjektového Já. „Me-self“ je v současnosti ekvivalentem nynějšího chápání sebepojetí (Blatný a Plháková, 2003). To James chápal jako „*sumu všeho, co člověk může nazvat svým vlastním*“ a rozdělil do tří složek: materiální Já, duchovní Já a sociální Já. **Materiální Já** obsahuje jak tělesné schéma, tak i vše, co člověk vlastní. **Sociální Já** je v podstatě založeno na zpětné vazbě od okolí

a tato složka sebepojetí sestává z viděného a poznaného ostatními. A **duchovní Já** je definováno jako niterné Já, které zahrnuje trvalé rysy vlastní osoby – charakteristiky, hodnoty, postoje a dispozice (Blatný, 2010).

Na Jamesovo práci navázali symboličtí interakcionisté. V roce 1902 rozšířil C. H. Cooley jeho myšlenku o zpětné vazbě od sociálního okolí. Cooley jí pokládal za důležitou a popisuje sebepojetí jako „zrcadlové já“. „Zrcadlové já“ znamená, že základním kamenem mínění o sobě jsou domněnky o tom, jak nás vnímají druzí lidé (cit. dle Hayesová, 1998, s. 21). Také G. H. Mead kladl velký důraz na sociální interakci. Zavedl pojem „zobecněného druhého“. V tomto pojmu je obsažena myšlenka, že lidé přejímají postoje k sobě spíše od generalizované skupiny blízkých a významných osob, než že by reagovali na konkrétní situace a osoby (cit. dle Blatný, 2010, s. 111).

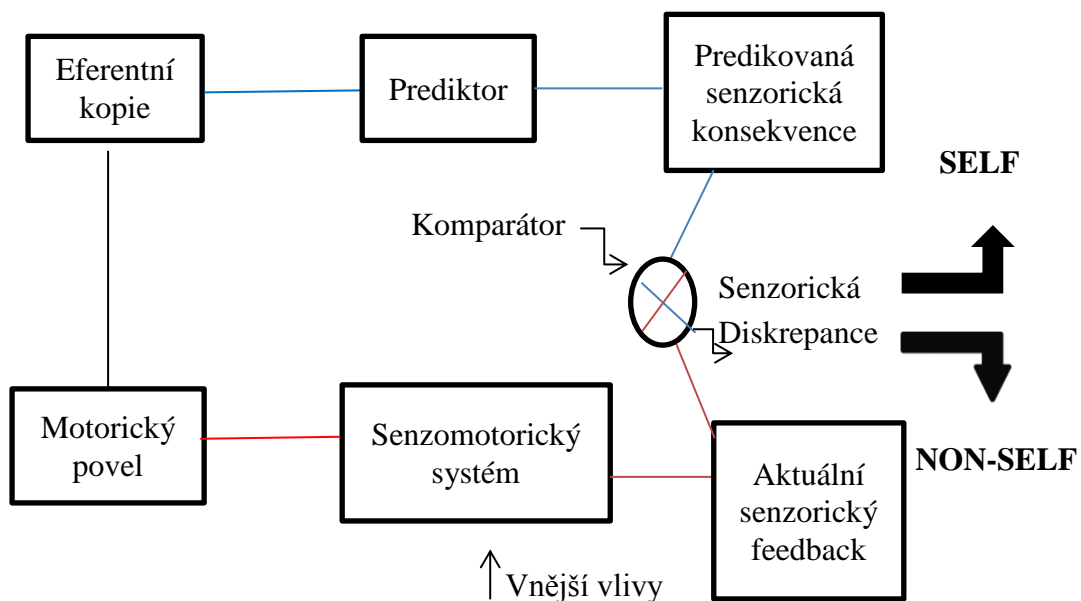
Nejvýznamnější poznatky o fenoménu sebepojetí přinesla až 80. léta 20. století. Výsledky metodologických výzkumů nastínily, že je obtížné nahlížet a zkoumat sebepojetí z pohledu komplexní činnosti, která je mnohdy podmíněna mnoha dalšími faktory a proto je třeba se při výzkumu zaměřit na jemněji strukturované chování. V této době byly výzkumy zaměřeny na obsah i strukturu sebepojetí a jeho úlohu v seberegulaci v rámci intrapersonálních (regulace afektů, motivace atd.) i interpersonálních procesů jako je sociální percepce, výběr partnera atd. (Blatný, Osecká a Macek, 1993). V 90. letech se pozornost badatelů obrátila k dalším aspektům sebepojetí, které dohromady vytváří jeden celek. Výzkumy se zabývaly komplexitou Já, jasností sebepojetí či stabilitou sebehodnocení. Současné výzkumy prokazují, že pro výkon a reakce na interpersonální zpětnou vazbu je důležitější stabilita sebehodnocení než to, jak je sebehodnocení nízké či vysoké. Lidé s nestabilním sebehodnocením vykazují silnější reakce na pozitivní i negativní zpětnou vazbu (Blatný, 2001).

1.2 Pojem Já

Pojem Já je psychologickou obcí široce definován z různých pohledů a teorií. Autorka této práce se pokusí o sjednocený a strukturovaný výčet možných definicí a podob JÁ. V současnosti se na sebepojetí nahlíží z pohledu sociálně-kognitivní psychologie, a tedy tímto směrem se bude charakteristika ubírat.

Na začátek je potřeba rozlišit oblasti Já od Ne-Já. Hranice mezi těmito pojmy je zdánlivě jasná, ale z psychologického hlediska tak striktní není. Lidé se mohou identifikovat s různými lidmi, předměty, teritorií apod. Toto vše posléze prožít jako součást sebe sama. Naopak s některými produkty vlastního vědomí se nemohou ztotožnit a za součást svého Já je nepovažují. Z tohoto hlediska se duševní obsahy rozdělují na ego-dystronní (ne-já obsahy) a ego-syntonní (Vágnerová, 2010).

Z neurobiologického hlediska je zajímavé schéma Španiela, na kterém je demonstrováno, jak jsou obsahy komparovány a rozdělovány do kategorií Já nebo Ne-Já (Španiel, 2017):



Řada autorů se zabývá **činným Já**, neboli Já jako subjektem činnosti vzhledem k odkazu Williama Jamese (Balcar, 1983; Blatný, 2010 a Říčan, 1970).

Sociálněpsychologický pohled na problematiku jáství byl tradičně zaměřen na zkoumání Já jako objektu duševní činnosti, proto se poslední dvě dekády literatura zaměřuje více na problematiku činného Já a jeho aspektů. Studium Já jako subjektu se zaměřuje na intrapersonální procesy, které organizují obsahy vztahovaných k Já (Macek in Výrost a Slaměník, 2008). Povaha činného Já může být znázorněna jako „*zvláštní tvar, něž jsou integračními ději duševna různé prožitkové obsahy a síly uspořádány tak, jak se vyskytnou*“. Jeho základní funkcí je stálost sebepojetí a úlohou činného Já je zážitkové ústředí, které spočívá v jednotící a organizační funkci (Balcar, 1983).

Dle Markusové a Wurfové je Já jako subjekt spojováno s okamžikem přítomnosti. V tomto případě nejde oddělit od ostatních kognitivních procesů (pozornost, paměť, vnímání a myšlení). Tyto procesy jsou důležité pro existenci činného Já a na druhé straně Já ovlivňuje svou přítomností ve vědomí prožívání a poznávání jak vnějšího světa, tak i toho intrapsychického (cit. dle Výrost a Slaměník, 2008, s. 91). Podle Říčana je činné Já jakousi instancí „představovaného“ Já, která provádí rozhodování, které je nositelem volní aktivity a sebereflexe. Slouží k organizaci, resp. k integraci chování a prožívání (cit. dle Balcar, 1983, s. 155).

Blatný rozlišuje dvě úrovně psychologické konceptualizace činného Já, a to:

a) Úroveň kognice

Již Allport předpokládal, že člověk je schopen sám na sebe pohlížet jako na objekt stejně jako na jiné objekty ve svém vnějším prostředí. Proto Kihlstrom a Cantorová definují self jako kognitivní schéma sebe či sebepojetí, které se neliší od jiných mentálních reprezentací. Já je pojem neodlišující se od jiných pojmů a je uloženo v paměti jako znalostní struktura. Při percepci vlastního Já

se tedy uplatňují stejné principy kognice, které se ve vztahu k Já liší spíše kvantitativně než kvalitativně (cit. dle Blatný, 2010, s. 113).

Greenwald a Pratkanis na základě svých výzkumů spatřují využitelné oblasti pro konceptualizaci činného Já v následujících (cit. dle Blatný a Plháková, 2003, s. 100):

- **Já jako paměťový systém**

V rámci této oblasti byly identifikovány tři základní efekty přičítané jak paměti, tak Já: sebezprodukční efekt, sebevztažný efekt, sebezapojující efekt.

Sebezprodukční efekt vyjadřuje skutečnost, že obsahy aktivně produkované člověkem se vybavují lépe než pasivně osvojené.

Sebevztažný efekt znamená, že uložený materiál, který se vztahuje k našemu Já, se vybavuje lépe, než obecně uložený. A **sebezapojující efekt** popisuje, že obsahy, které jsou spojené s trvajícím úkolem, se vybavují lépe, než u úkolů ukončených.

- **Sklony k sebezposuzování**

Greenwald použil pro tyto sklony označení „totalitní ego“. Podle něj lze „*vysledovat paralelu mezi kontrolou informací v totalitním politickém systému a ochranou vlastního Já*“ Obecně tyto sklony nejsou typické jen pro vidění sebe nebo totalitní ovládnutí informací a Greenwald popsal následující tři typy sklonů (cit. dle Blatný, 2010, s. 115): egocentrita, „benefektance“ a kognitivní konzervatismus.

Egocentritou zde míní tendenci vkládat sebe do vnímaných kauzálních sekvencí, ať už jako jejich agens nebo jejich objekt.

„**Benefektance**“ je termín odvozený ze slov beneficence a effectance (dobročinnost a kompetence). Tento sklon se projevuje tak, že člověk sám sebe vidí jako efektivního a kompetentního činitele.

Poslední sklon je **kognitivní konzervatismus**, který je autorem vymezen jako dispozice chránit v sebeobrazu to, co již bylo vytvořeno.

Tedy paměť a činné Já jsou navzájem propojené a ovlivňují se. Ztratí-li člověk paměť, ztratí i sjednocující integritu vlastní osobnosti (Výrost a Slaměnik, 2008).

b) Úroveň motivace

Kognitivní úroveň Já slouží primárně k ochraně integrované a koherentní představy sebe sama. Teorie úrovně motivace předpokládá, že pocit osobní jednoty je základem pro adaptivní chování, a proto je člověk motivován k udržení psychické integrity (Blatný a Plháková, 2003).

Na základě dosavadního výzkumu byly pospány dvě třídy motivů, které mají vazbu s Já, a jsou označovány jako Já-motivy (Blatný, 2010):

- 1) Motivy, které mají tendence udržovat stálý, tedy konzistentní pohled na vlastní Já – **konzistence Já** (self-consistency), **znalost sebe** (self-knowledge) a **sebepotvrzení** (self-verifikation).
- 2) Motivy, které mají za úkol vyhledávat pozitivní informace o sobě – **sebeposílení** (self-enhancement).

Konzistence Já je v selfpsychologii důležitý termín. Mezi prvními, kdo se touto funkcí sebepojetí zabýval, byl Prescott Lecky. Konzistenci Já tento autor definuje jako charakteristiky jedince, které se nachází na nejvyšší úrovni integrace a jsou determinovány jeho stylem života (např. individuální organizace idejí a postojů, které jsou získány zkušeností a kontrolují nejvyšší intelektuální funkce. Podstatou této organizace je jejich self-konzistence. Osoba může směřovat své postoje a názory pouze jedním směrem v daném čase nebo věřit v jednu věc v přítomném čase (např. víra v Boha). Inkonzistence nebo ambivalence vyústí v konflikt nebo paralýzu aktivity (Lecky, 1951).

Názory a postoje, které jsou z předchozích zkušeností konzistentní, mají tendenci být asimilovány. Ty, které jsou inkonzistentní, inklinují k odmítnutí (Lecky, 1951).

Problematika fenoménu Já, je rozsáhlá a souvisí s mnoha psychickými i fyzickými ději. Bez vědomí Já by lidé například neměli zážitek vlastní osobnosti, tělesnosti, spirituality, ale i minulosti a přítomnosti.

1.3 Pohled sociálně kognitivní psychologie

Je jedním ze směrů, který výrazně přispěl k výzkumu sebepojetí. Z tohoto pohledu je jáství chápáno jako kognitivní struktura, jejíž zdroje leží v sociálním a kulturním prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá a je jím aktivována a zároveň posilována. Tato teorie poskytla účinný způsob, jak operacionalizovat jáskou zkušenost (Blatný, 2010).

Pohled sociálně kognitivní psychologie byl dříve označován jako teorie sociálního učení a za jeho zakladatele je považován Albert Bandura. Jednal tak na základě opadajícího zájmu o výzkumnou činnost zabývající se sebepojetím. Zejména v počátcích jeho práce kladl velký důraz na sociální faktory a jejich osvojování napodobováním ostatních lidí. Tento jev označoval jako observační učení, neboli učení pozorováním. Domníval se, že člověk si osvojuje morální i jiné chování (např. kouření, agresivní projevy atd.). Za nedlouhou dobu toto své stanovisko přehodnotil a více se zaměřil na výchovné působení rodičů, než pouhé napodobování projevů. Největším přínosem pro tuto teorii byl jeden z nejznámějších výzkumných projektů Alberta Bandury. Tento experiment, který byl označován jako Bobo doll, se zaměřoval na možná nebezpečí sledování agresivity v televizi a hraní počítačových her. Výsledky prokázaly, že děti, které byly svědky agresivního chování vůči panence, jednaly výrazně agresivněji, než děti, které sledovaly ukázky s neagresivním obsahem (cit. dle Thorová, 2015, s. 204 – 205).

Bandura se také zabýval tím, jak děti i dospělí tyto sociální prožitky zpracovávají, a jak výsledky tohoto procesu ovlivňují chování a vývoj jedince. Utvořené schémata/modely reprezentací jsou pak roztržena do kategorií nebo tříd a zahrnují vnímání okolního prostředí i sebe sama. Mezi tyto modely patří např. vnímání vlastní účinnosti, hodnocení vlastních reakcí a očekávání reakce a výsledku vlastní činnosti (cit. dle Výrost a Slaměník, 2008, s. 56).

1.4 Vznik a vývoj sebepojetí

Vývoj sebepojetí je charakterizován postupným shromažďováním informací o sobě, na základě zpětné vazby a pozorování svého chování a duševních procesů (Blatný, 2001).

Jak již bylo řečeno výše, obraz Já vzniká při interakci s okolím na základě zkušenosti a to, jak tuto zkušenost zpracuje. Mezi hlavní činitele, které vývoj usměřňují, patří rodinné prostředí, společenské stereotypy a nové zkušenosti. Jsou to zkušenosti různého druhu, které určují obsah sebepojetí. Obsah i povaha těchto zkušeností jsou závislé na vývojovém stupni jedince a uplatňuje se určitá zákonitost v posloupnosti určitých kognitivních schémat (Balcar, 1983).

Podle Markusové a Wurfové se sebepojetí vytváří více způsoby, které jsou navzájem v interakci. Jednak se formuje na základě závěrů, které si lidé utváří o svých dispozicích, postojích a hodnotách v průběhu pozorování vlastního konání. Dále se vyvíjí na základě učení, sociálního srovnávání a interakcí s okolím (cit. dle Blatný, 1993, s. 447).

Na počátku celkového kognitivního vývoje je více zastoupeno srovnávání se v rámci sociální interakce z důvodu nedostatečně rozvinuté osobnosti. Vztah k sobě sama je do značné míry závislý na úsudku a chování rodičů, vychovatelů a učitelů. Pozitivní přístup rodičů souvisí s kladným sebepojetím a sebehodnocením a naopak. Rozvoj Já je tedy jakýmsi nárůstem

informací, zkušeností se sebou samým a jejich následnou komparací a diferenciací (Vágnerová, 2010).

První známky sebeuvědomění (obraz sebe sama) jsou patrný již v druhé půlce kojeneckého věku. S vývojem řeči a osvojováním slov přichází nové, různé verbální charakteristiky, které dospělí dítěti připisují. Sebepojetí dítěte v batolecím věku, ještě není zcela koherentní a jedná se spíše o soubor informací, které je třeba dalšími zkušenostmi se sebou samým roztřídit a stabilizovat (Tamtéž, 2010).

V předškolním a raném školním věku se dítě posuzuje na základě toho, co vidí, že dokáže a jak je tento výkon oceněn ze strany rodiče či vychovatele. Nekriticky přejímá hodnocení ostatních, vzhledem k nezralé schopnosti uvažování. Až teprve ke konci předškolního věku dochází ke srovnávání s vrstevníky, zejména po příchodu do první třídy. Dítě své sebepojetí definuje tak, že vnímá rozdíly a shody mezi ním a spolužáky. Není v ničem horší a umí to, co umět má (Tamtéž, 2010). Ve školním věku se více, než kdy dříve aktivuje činné Já. Školák je nositelem určitého chování a stavů, uvědomuje si také svoji minulost, přítomnost a budoucnost. Již v deseti letech se plně diferencuje a uvědomuje si svoji jedinečnost a odlišnost (Macek, Šulová a Konečná, 2009).

Další vývojové období je dospívání. Dochází k rekonstrukci dosud vybudovaného sebepojetí vlivem hormonálních změn a přeměny jedince z dítěte na dospělého člověka. Se změnou sebepojetí souvisí i utváření nové identity. Dalajka a Macek předpokládají, že adolescenti budují své nové Já na pomyslné ose. Tato osa má dvě polaritu jsou: „být jedinečný“ a „být jako ostatní“. Pro někoho tyto póly mohou být zdrojem konfliktu, jiní je mohou vnímat jako navzájem se doplňující, či nezávislé. Jedinečnost sebepojetí se utváří na základě vymezování se vůči okolí, nejbližším lidem, sociálním skupinám a širšímu socio-kulturnímu prostředí (cit. dle Tyrlík a Macek, 2010, s. 9).

V průběhu života dospělého člověka může dojít k situacím, které zpochybní jedincovo vnímání sebe sama. Pocit krize identity vytváří tlak na změnu a bývá spojen s úzkostí a nejistotou. Tyto vlivy stimulují motivaci ke korekci sebepojetí, jeho nové pojetí. Adaptivním výsledkem tohoto tlaku na změnu by měla být integrace a zpracování nových nároků do celkového stávajícího názoru na sebe sama. Na rozdíl od bouřlivé rekonstrukce v dospívání jde v dospělosti spíše o přizpůsobování se aktuálním požadavkům reality a budoucnosti (Vágnerová, 2010).

Utváření a vývoj sebepojetí je dynamický proces, který trvá po celý život. Je otázkou do jaké míry si změny sebe sama jedinec uvědomuje, popřípadě kdy aplikuje obranné mechanismy, aby změnám zamezil. Cílem této práce je zjistit, zdali má psychoterapeutický výcvik vliv na změnu sebepojetí. Kvalitativní výzkum je zaměřen na subjektivní vnímání, a tak je třeba vzít v úvahu, že introspekce probandů bude mít svá omezení a rezervy.

1.5 Zdroje a složky sebepojetí

Konativní aspekt Já

Konativní neboli behaviorální aspekt sebesystému zodpovídá za motivační a regulační funkci, které souvisí se sebepojetím a sebehodnocením. Usměrnjuje mechanismy, které uplatňují Já v našem chování. *„Zahrnuje sebeprezentace, které souvisejí s potřebou zvýšení sebejistoty nebo potvrzení vlastní hodnoty“* (Výrost a Slaměnik, 2008, s. 104).

Kognitivní aspekt Já

„V sociálně kognitivním rámci je sebepojetí definováno jako dynamický systém kognitivních schémat“ (Blatný, 2010, s. 123). Tento aspekt sebepojetí se týká obsahu (znalosti o sobě) a struktury (způsob kognitivního organizování). Právě tento aspekt je hlavní

oblast výzkumu sebepojetí v posledních dvou dekadách a tato diplomová práce není výjimkou. Sebepečetí je kromě mentálních reprezentací sebe sama, tvořeno dalšími dvěma aspekty: komplexitou Já a jasností sebepojetí. Komplexita nebo komplexnost Já, je definována jako bohatství jednotlivých aspektů Já, jako jsou hodnoty, role a cíle. Komplexita označuje harmonické vyvážení všech těchto složek a zaštiťuje odolnost jedince proti životní zátěži (Blatný, 2010). „*Lidé s bohatším a vyváženějším sebepojetím mají více možností dosáhnout žádoucího uspokojení a sebepečetím*“ (Vágnerová, 2010, s. 328). Jasnost sebepojetí je rozsah, v němž se nachází obsah sebepojetí (např. vnímané osobní atributy) a jakou mírou jsou tyto obsahy pro nás přesvědčivé. Tyto atributy jsou vnitřně konzistentní a stabilní v čase (Campbell, 1996).

Emoční aspekt Já

Sebepečetí není jen souhrn mentálních reprezentací sebe sama, ale zahrnuje i afektivní prožitky Já. Tento aspekt je ukotven v dílčích strukturách sebepojetí, jako jsou sebehodnocení, sebedůvěra a sebevědomí apod., o kterých se bude autorka zmiňovat v následující kapitole (Blatný, 2010). Dle Greenwalda a Pratkanise plní tento emoční vztah k sobě adaptační funkci. Podněcuje behaviorální a kognitivní strategie, které mají za cíl vyhnout se stresu a zátěžovým situacím. Druhou úlohou je dle těchto autorů organizace sebepojetí a umožňuje třídění informací na základě jejich libosti či nelibosti (cit. dle Blatný 2001, s. 25).

1.6 Struktura sebepojetí

Sebepečetí zahrnuje různé dílčí aspekty, které tvoří jeho celek. Zahrnuje obraz sebe sama, názor na sebe sama, sebehodnocení, sebeakceptaci včetně vztahu k sobě a vědomí vlastní účinnosti (self-efficacy). Tyto složky mohou mít explicitní

(uvědomovanou) či implicitní (neuvědomovanou) povahu (Vágnerová, 2010).

Sebehodnocení

Neboli self-evaluation je „*vědomé prožívání vlastní sociální pozice*“ (Hartl a Hartlová, 2009, s. 523). Sebehodnocení je považováno za mentální reprezentaci afektivního vztahu k sobě, neboli představa sebe z hlediska vlastní kompetence (Blatný, 2001). Z kognitivního hlediska se tedy jedná o ocenění a hodnocení vlastních kvalit a kompetencí a z afektivního hlediska jde o vztah k sobě a míru sebezpřijetí. Odráží to, jestli si jedinec připisuje pozitivní nebo negativní charakteristiky a jestli je celkově se sebou spokojený. Sebehodnocení nemusí vždy odpovídat realitě a může být z různých důvodů zkresleno. Zkreslení je příkladem obranného mechanismu proti „*úzkosti a narušení osobní činnosti*“ (Balcar, 1983, s. 161). Například emočně nabitý poznatek o sobě, který by narušil integritu sebezpečí, nepřijmeme za svůj. Nebo dlouhodobý názorový nátlak od okolí může přispět k tomu, že se s ním nakonec ztotožníme. Existují osobnostní rysy a stavy, které inklinují ke zkreslování sebehodnocení více než jiné: např. extraverté a neuroticismus (Vágnerová, 2010).

Sebedůvěra a sebeúcta

Sebedůvěra je v psychologickém slovníku popsána jako kladný postoj člověka k sobě samému, svým schopnostem, vlastnostem a výkonnosti (Hartl a Hartlová, 2009, s. 523). Úroveň sebedůvěry určuje míru motivace k budoucím výkonům. Jaké cíle je jedinec schopen si vytyčit a jak vyhodnotí obtížnost a zvládnutelnost situace. Jedinci, kteří mají nízkou sebedůvěru, často přeceňují náročnost situací a případné selhání toto přesvědčení prohlubuje (Vágnerová, 2010).

Sebeúcta je charakterizována jako hodnotící složka sebepojetí, která zahrnuje vnímání vlastní hodnoty a sebejistoty (Hartl a Hartlová, 2009, s. 525).

Self-efficacy

Termín Alberta Bandury, který se běžně do češtiny překládá jako vědomí vlastní účinnosti nebo osobní zdatnost. Doménou této součásti sebepojetí je představa a přesvědčení o vlastních schopnostech řídit vlastní jednání. Má vliv na budoucí jednání jedince, a jakých cílů bude dosahovat. Vědomí vlastní účinnosti souvisí i s kompetencemi, které si jedinec na základě vlastní zkušenosti přikládá a důvěřuje jim. Míra důvěry ve vlastní zdatnost je důležitým prediktorem úspěšnosti v různých úkolech, také ovlivňuje, jak jedinec bude své chování a prožívání hodnotit při dosahování zvolených cílů. Úroveň self-efficacy může souviset s určitými osobnostními vlastnostmi. Výsledky mnoha výzkumů poukázaly, že vědomí vlastní účinnosti bývá posilováno extravertizací, emoční stabilitou a svědomitostí a naopak oslabováno neuroticismem (Vágnerová, 2010).

Sebeakceptace a sebeláska

Sebeakceptace a sebeláska je emoční hodnocení svého vztahu k sobě. Může se skládat s pocitů pozitivních, ambivalentních, ale i negativních. Dle Ericha Fromma se jedná o projevy důvěry ve vlastní prožitky a chování, které slouží k hodnocení vlastní osobnosti. Carl Rogers se domníval, že sebeakceptace je základním kamenem autentického, pravého Já (cit. dle Vágnerová, 2010, s. 311). Nízká úroveň sebeakceptace a nedostatek sebelásky mohou mít za následek různé intrapsychické nebo interpersonální potíže. Naopak nadmíra sebelásky může mít za následek egomani¹ až narcismus.

¹ Egomanie je v psychologickém slovníku charakterizována jako patologické zaměření vůči sobě a svému Já (Hartl a Hartlová, 2009, s. 134).

1.7 Změna sebepojetí

Změna sebepojetí je charakterizována alespoň dočasnou ztrátou jistoty Já. Tato nejistota je pro jedince závažné narušení rovnováhy a přináší s sebou úzkost – nepříjemný duševní stav, který motivuje k obnovení rovnováhy a jistoty. Nová zkušenost je sama o sobě ohrožující a jedinec ji může zpracovat a zvnitřnit nebo zvolit snazší cestu – nepřijmout tento obsah za součást sebe sama (Balcar, 1983).

Změna sebepojetí je nevyhnutelná součást života. S každou změnou okolních podmínek se mění i názory na sebe sama. Když se názory jednotlivce nezmění, musí čelit novým okolnostem s tím, že může být narušena jeho schopnost přizpůsobit se. Po desetiletí se psychologové domnívali, že změnu sebepojetí doprovází jen situace, na které je nutné se adaptovat. V posledních dvou dekádách věnovali odborníci pozornost různým případům, kdy došlo ke změně sebepojetí bez situačního naléhání (Gore a Cross, 2014).

Tento fenomén již studovalo mnoho sociálních psychologů a byly identifikovány různé konstrukty Jáství a procesy, které s nimi souvisí.

Dvojice autorů Gore a Cross navrhli ucelený přehled tří aspektů a s nimi spojených procesů, které mají vliv na změnu sebepojetí a jsou představeny v následujících podkapitolách (Tamtéž, 2014).

1.7.1 Aspekt odměny

Cílem tohoto aspektu je maximalizovat odměny a minimalizovat tresty. Jedná se o míru prospěšnosti, jakou potenciální změna struktury Jáství pro jednotlivce představuje (Gore a Cross, 2014).

Tento aspekt může mít povahu tzv. self socializace nebo může být ovlivňován sociálním prostředím. Tedy podněty ke změně mohou přicházet jak z vnějšího, tak z vnitřního prostředí.

a) Socializace self

Je to jakési očekávání anticipace změny. Bývá spojeno s novou rolí, se kterou jedinec nemá zkušenost (např. matka, vdovec apod.). Jedinec vnímá prospěšnost změny ve smyslu poskytnutého uznání (např. nová pracovní pozice nebo nová životní fáze). Dle Atkinsona a Birche musí být cíle procesu změny pozitivní a pravděpodobné. McConaughy, Prochaska a Velicer tvrdí, že když jsou lidé nespokojeni se svým současným sebepojetím, jsou motivováni k jeho změně. Mluví o tzv. adaptivní motivaci ke změně (cit. dle Gore a Cross, 2014, s. 743).

b) Sociální prostředí

K této dílčí složce se pojí dvě významné teorie. První z teorií je teorie selektivní self-afirmace (Selective self-affirmation theory) od amerického sociálního psychologa Claudea Steeleho. Tato teorie předpokládá, že lidé mohou redukovat názorovou nebo postojovou kognitivní disonanci², kterou zažívají při ohrožení integrity ega. Tím, že aktivují jiný (pro skupinu atraktivnější), než ohrožující aspekt (cit. dle Gore a Cross, 2014, s. 744).

Druhou je symbolická teorie self-dokončení (Symbolic self-completion theory). Dle této teorie budou lidé usilovat o nové předefinování sebepojetí (nové cíle identity), v případě, že sociální prostředí některé z aspektů Já nepodporuje. Zvláště, jeli skupina pro jednotlivce atraktivní a jedná se o četnou skupinu (cit. dle Gore, a Cross, 2014, s. 744).

² Kognitivní disonance je termín, který poprvé použil Leon Festinger. Jedná se o rozpor mezi behaviorálním projevem a vnitřním postojem. Tento stav je prožíván jako nepříjemný a vyvolává snahu o nastolení rovnováhy (Hartl a Hartlová, 2009, s. 116).

Tyto teorie souhrnně konstatují, že primární motiv procesu změny sebepojetí z pohledu aspektu, který zaměřuje svou pozornost vůči odměnám a jejich vlivu na self je sociálně přijatelnější předefinované ego a je přitom nutné, aby jedinec odhalil své obranné mechanismy a pracoval s nimi. Proces změny je aktivován novými sociálními vazbami a vystavováním se novým podnětům (Gore a Cross, 2014).

1.7.2 Sociálně srovnávací aspekt

U tohoto aspektu se jedná o proces komparace s ostatními, určení vhodného chování v určitém společenském procesu. Jedná se o primární faktor, který může sám o sobě ovlivňovat změnu sebepojetí bez vlivu ostatních aspektů již od raného dětství. Vzhledem k afiliaci se sebepojetí může měnit prostřednictvím vnímání preferované skupiny nebo partnera (zejména jejich chování a vlastností) – jedince ovlivňuje to, jak druzí vnímají svět (Tamtéž, 2014).

Podle Festingera jedinec vyhodnocuje vlastní názory a schopnosti na základě porovnání se s ostatními (cit. dle Gore a Cross, 2014, s. 745).

Vždy s příchodem do nové sociální skupiny, přicházejí i nové srovnávací cíle. Lidé tak mají možnost porovnat svou úroveň schopností a platnost svých názorů. Základním principem změn prostřednictvím sociálního srovnávání je podpora a udržování sebevědomí prostřednictvím sítí sociálních vztahů. Banaji a Prentice tvrdí, že se změnou sociální sítě přichází i změna sebepojetí (cit. dle Gore a Cross, 2014, s. 745).

Z pohledu tohoto aspektu, který se podílí na předefinování sebepojetí, se nemusí podílet jen příznivé změny, na rozdíl od ostatních dvou. Například, když se student vysoké školy srovnává s ostatními spolužáky, začne mít tendenci si připadat méně inteligentní, líný apod. (Tamtéž, 2014).

1.7.3 Aspekt kognitivní dostupnosti

Tento aspekt ovlivňuje sebepojetí prostřednictvím expozice konkrétních podnětů. Během častějšího vystavování se těmto podnětům se zvětšuje pravděpodobnost jejich internalizace (Gore a Cross, 2014).

Tomuto prvku změny sebepojetí se věnují teorie sociálně kognitivní psychologie, o kterých bylo pojednáváno v předešlých kapitolách. Pro shrnutí se jedná o třetí a poslední aspekt změny self, který souvisí s kognitivní složkou sebepojetí (Tamtéž, 2014).

Vnímané podněty/zkušenosti s okolím se transformují do kognitivních self-schémat. Tvorba těchto schémat se částečně opírá o relativní četnost zkušeností ve formě zpětné vazby od okolí a vnímání vlastní činnosti, které jedinec zažívá (Tamtéž, 2014).

Tyto teorie o aspektech kognitivní dostupnosti změny vnímání sebe sama se zaměřují na to, do jaké míry je osoba vystavena novým podnětům a jak tyto podněty internalizuje a zakomponuje do svého sebepojetí. Na rozdíl od předchozích nepotřebuje tento aspekt sociální srovnání od okolí nebo odměny, ale specifické podněty, které zaktivují sebepojetí (Tamtéž, 2014).

Zmíněné tři elementy, prvky neboli aspekty změny sebepojetí jsou doprovázeny vždy specifickými a charakteristickými procesy pro daný aspekt. Dosud se žádní odborníci nevěnovali výzkumu, který by zkoumal změnu sebepojetí z pohledu všech tří aspektů, a jak jsou navzájem v interakci při specifickém, konkrétním procesu změny sebepojetí (Tamtéž, 2014).

2 Psychoterapeutický výcvik

Psychoterapii se jedinec nenaučí pouze z knih a přednášek, a ani se nenarodí s rozvinutými predispozicemi k jejímu praktikování. Vzdělání na vysoké škole přinese budoucímu psychoterapeutovi mnoho užitečných informací. Tyto znalosti, ale i osobnostní nastavení jedince je pak třeba dále rozvíjet praktickým výcvikem. Kratochvíl rozlišuje psychoterapeutické výcviky na ty, které své účastníky učí technikám a dovednostem, které aplikují ve své budoucí praxi (např. racionální, hypnotické a tréninkové psychoterapie) a na ty, které neučí jen dovednostem, ale je zde i sebezkušenostní aspekt. Mezi tyto patří např. psychodynamické a interpersonálně orientované směry, které kladou důraz na to, aby se frekventant vyznal ve vlastním prožívání, postojích a chování (Kratochvíl, 2006).

Hlavním účelem výcviku je zkušenost se skupinovou, v některých případech i s individuální psychoterapií. Tato zkušenost z pohledu klienta je nezastupitelná pro budoucí vykonávání této profese. Pro kvalitní vykonávání psychoterapie je doporučováno po absolvování výcviku pokračovat ve vlastní praxi pod vedením zkušeného supervizora (Tamtéž, 2006).

Rozdílnost v odborném vzdělávání v psychoterapii je dána rozmanitostí teoretických zaměření jednotlivých směrů a škol. Nicméně se napříč těmito směry odborníci shodují na tom, že by budoucí psychoterapeuti měli být školeni a cvičeni kognitivně i zážitkově (Kožnar, 1982).

Cílem této práce je zkoumat vliv psychoterapeutického výcviku na PVŠPS na sebepojetí frekventantů. Proto se autorka nyní bude věnovat zážitkovému neboli experienciálnímu aspektu tohoto výcviku, který by měl nejvíce přispívat k ovlivňování self. Podle Nikoliće je emocionální zkušenost ve skupině základní nejen pro pacienty, ale i pro budoucí odborníky vzdělávající se v psychoterapii (cit. dle Kožnar, 1982, s. 79). Experienciální složka výcviku *„umožňuje kromě poznávání skupinových procesů a*

skupinové dynamiky také prohloubení poznání sebe sama a také určitou korekci a optimalizaci vlastních postojů, chování a prožívání, což by mělo být podstatnou složkou každého terapeutického výcviku“ (Kožnar, 1982 s. 80).

Zážitkový i kognitivní aspekt se formuje prostřednictvím účinných faktorů skupinové psychoterapie. Tyto faktory nejsou patrné jen ve skupinové terapii, ale i ve výcvikových podmínkách.

Kratochvíl na základě výzkumů a svých zkušeností rozdělil účinné faktory do deseti bodů (Kratochvíl, 2005):

1) Členství ve skupině

Jedinec si může zakusit pocit jednoty a identifikace se „svojí“ skupinou. Naskýtá se mu možnost sociálního srovnání s ostatními členy.

2) Emoční podpora

Hlavním aspektem této podpory je pocit bezpečí. Jedinec se cítí bezpodmínečně přijatý a akceptovaný, se všemi jeho vlastnostmi. Tato zkušenost je důležitá pro zvýšení úrovně sebelásky.

3) Pomáhání jiným

Zvyšuje sebedůvěru, pocit sounáležitosti s druhými a pocit vlastní ceny. Poznání, že je pro někoho potřebný a užitečný. Faktor, který pomáhá překonat zvýšenou zaměřenost vůči sobě sama.

4) Sebeexplorace a sebeprojevení

Aktivní prozkoumávání sebe sama. Sebeprojevením členové odhalí své skryté pocity, myšlenky nebo přání. Pojetí self se může měnit na základě aha-zážitku či pozitivní či negativní zpětnou vazbou na jeho sebeodhalení.

5) Odreagování

Abreakce je důležitým projevem terapeutického procesu, který může být předpokladem změny.

6) Zpětná vazba

Zpětnou vazbu dávají členové skupiny na jedincovo konkrétní chování a smýšlení. Mnohdy je tak konfrontace významným zdrojem informací, které nemusejí být přímo dostupné vědomí.

7) Náhled

Náhledem zde autor míní jakési uvědomění dříve neuvědomovaných souvislostí. Z intrapersonálního hlediska výcvik umožňuje pochopit příčiny a důsledky vlastních postojů, prožívání a chování.

8) Korektivní emoční zkušenost

Spolu s náhledem tvoří základ kognitivního učení a mohou být řazeny do širší kategorie interpersonálního učení. Jedná se o emoční korekturu nesprávné generalizace na základě neočekávané zpětné vazby od okolí (okolí se chová jinak, než jedinec předpokládal). To vyvolá silný emoční zážitek, který umožní diferenciaci budoucího chování v podobné situaci.

9) Zkoušení a nácvik nového chování

Nácvik nového chování je možný pouze za předpokladu, že dojde k náhledu na stávající maladaptivní formu.

10) Získání nových informací a sociálních dovedností

Pozorováním, sociálním srovnáváním a učením (Kratochvíl, 2005).

Tyto výše pospané faktory nemusejí figurovat ve všech psychoterapeutických školách a směrech. Na druhou stranu existuje mnoho výzkumů, které se zabývaly účinností skupinové terapie. Výsledky deklarují, že rozdíly účinnosti faktorů v různých směrech psychoterapie jsou menší, nežli rozdíly v jednotlivých teoriích a metodách. Kalina předpokládá, že psychoterapie je účinná bez ohledu na to, které faktory při procesu převažují (Kalina, 2013).

2.1 Historie tuzemských psychoterapeutických výcviků

Historie psychoterapeutických výcviků se začala formovat v roce 1967. V tomto roce proběhl první týdenní praktický zážitkový výcvik v dynamické skupinové terapii, zahájený Knoblochem po vzoru lobečské komunity (Kratochvíl, 2006). Účastníci tohoto výcviku na vlastní zkušenost prodělávali skupinové rozhovory, psychogymnastiku, artererapii a psychodrama (Kožnar, 1982). V tomto období také zahájila činnost trojice převážně pražských psychoterapeutů Skála, Urban a Rubeš. Ti jako první založili výcvikovou komunitu, která obsahovala tři skupiny. Svůj směr ve vzdělávání v psychoterapii pojmenovali SUR (Skála, Urban, Rubeš). SUR klad velký důraz na jeho zážitkově – vzdělávací aspekt. Týdenní soustředění celé komunity se uskutečňovala jednou ročně, přičemž probíhaly i pouze skupinové víkendy. Během dne probíhala skupinová sezení, kde účastníci hovořili o svých minulých a přítomných vztazích, ale i o vztazích ve výcvikové skupině (Kratochvíl, 2006).

O tento typ komunitně skupinových výcviků nebývale rostl zájem a tak se jeho tradice rozrůstala. Plaňava a Kožnar píše o tom, jak začínaly vznikat podobné komunity, které se nechaly inspirovat strukturou SUR. Jejich obsah byl mimo rámec těchto výcviků, např.: výcviky zdravotnických pracovníků, pro pracovníky s obtížně vychovatelnou mládeží nebo výcvik pro manželské poradce (cit. dle Kratochvíl, 2006, s. 289).

V současné době existují různé typy psychoterapeutických výcviků a školení, které mají různou hodinovou dotaci a kritéria přijetí a absolvování.

2.2 Cíle a smysl psychoterapeutického výcviku

Kožnar rozděluje cíle výcviku z více různých hledisek, aby pokryl všechny možné aspekty komplexních cílů výcvikového procesu. Tyto aspekty/cíle jsou rozděleny do tří kategorií (Kožnar, 1982):

1) Hledisko základních procesů, s nimiž se pracuje ve skupinové psychoterapii

a) poznání, pochopení a interpretace, práce s intrapsychickou dynamikou jedince.

b) poznání, pochopení a práce se skupinovými jevy a dynamikou

c) poznání a osvojování užívaných procesů učení, které se při skupinové psychoterapii uplatňují.

2) Hledisko očekávaného přínosu pro účastníky psychoterapeutického výcviku

a) získání odborných poznatků ve formě zkušeností a vědomostí.

b) změna maladaptivních forem chování, prožívání, postojů a názorů, prohloubení introspekce a sebereflexe. Zvýšení interpersonální citlivosti a empatie vůči druhým lidem. Celkový osobnostní růst.

c) motivace k psychoterapeutické profesi a k aplikaci nabytých poznatků a zkušeností do vlastní praxe.

3) Hledisko požadavků na výcvikového vedoucího a profesionální možnosti, které by měl výcvik poskytovat

a) prohloubení sebepoznání, zejména vlastním motivů, potřeb, konfliktů, traumat a frustrací, které by potenciálně mohly negativně ovlivňovat budoucí práci s klienty.

b) vnímání a rozpoznání specifických terapeutických a skupinových procesů ze strany účastníků. Naučit se zasahovat do těchto procesů ve smyslu zvyšování psychoterapeutického potenciálu.

c) stabilizace vlastních názorů, postojů, vztahů, prožívání a chování. Osvobození se od nepřiměřených zábran a bloků. Hort

hovoří o preventivní složce výcviku, jejímž úkolem je snižování neurotických tendencí (cit. dle Kožnar, 1982, s. 90).

d) nalezení a osvojení si osobitého psychoterapeutického stylu práce s klienty

e) osvojení si metodických postupů, jako jsou skupinově terapeutické techniky a postupy.

Pro to, aby byly výcvikové cíle naplňovány, je potřeba, aby byl výcvik kvalitně a odborně vedený. Skýtají se tak možnosti sugestivního ovlivňování účastníků, kteří jsou profesionálně plastičtí a hledající (Kožnar, 1982).

2.2.1 Osobnost vedoucího výcviku

Kvalita psychoterapeutického výcviku se odvíjí mimo jiné od schopností a osobnostních vlastností výcvikových lektorů. Pro terapeutický vztah jsou důležité vlastnosti, jako je dostatečné odborné vzdělání, inteligence, autognoze, emoční a sociální zralost, schopnost vyhýbat se vlastnímu nevhodnému chování a interpersonální schopnosti (Kožnar, 1982).

Požadavky na osobnost výcvikového psychoterapeuta do značné míry spoluutvářejí cíle výcviku. Podle Rogerse je z hlediska používaných postupů důležitá schopnost empatie, vřelost a opravdovost (autenticitu) psychoterapeutovy osobnosti. Tyto podmínky jsou důležité pro dosažení změn v terapeutickém procesu a pozitivní povahu vztahu. Důležitým faktorem je terapeutovo chování vůči frekventantům, tzn., jak tyto výše popsané jevy dokáže v různých situacích aplikovat. Zdali své svěřence bezpodmínečně přijímá, pozitivně hodnotí a rozumí vnitřnímu světu svých svěřenců. Podporuje v nich sebeaktualizační tendence, je nedirektivní, ryzí a kongruentní (cit. dle Kožnar, 1982, s. 31).

Podle Taushe jsou tyto schopnosti a dovednosti žádoucí, aby došlo k sebeexploraci a změně chování, prožívání a postojů na základě procesů učení (cit. dle Kožnar, 1982, s. 31). Janatka

zdůrazňuje i jiné nespécifické proměnné, které mají vliv na terapeutickou změnu. Řadí sem navíc oproti Rogersovi očekávání pozitivní změny a akceptaci osobnosti účastníků výcviku, dále senzitivitu, pozornost a zájem o své svěřence (cit. dle Kožnar, 1982, s. 31).

Pro pozitivní psychoterapeutický vliv je potřeba, aby měli výcvikový vedoucí vysokou úroveň kvalitní verbalizace. A dokázali tak informace předat srozumitelným způsobem.

2.2.2 Podmínky přijetí

Podmínky přijetí si individuálně stanovuje každá společnost, která psychoterapeutické výcviky pořádá. Minimální věk pro vstup do výcviku bývá hranice 23 let. Jinak tomu není pro veřejnost ani na PVŠPS (PVŠPS, 2017). Avšak pro studenty je tato hranice snížena na 19 let. Tato „abnormalita“ bývá některými odborníky kritizována.

2.3 Skupinová psychoterapie

Skupinová psychoterapie je léčebný proces, který ke svým účelům využívá skupinovou dynamiku. Ta zahrnuje vztahy mezi členy a terapeuty, ale i mezi členy navzájem. Skupinová dynamika je souhrn všech skupinových dějů. Toto dění charakterizují interpersonální vztahy a interakce mezi jednotlivými osobnostmi členů (Kratochvíl, 2005).

Skupinu obvykle vedou dva terapeuti. Sehraný tým, ve kterém má každý svou specifickou roli a způsob práce má více možností zachytit skupinové procesy, a může tak účinněji intervenovat. Například první se může více zaměřovat na emoční stránku sdělení a druhý více na racionální. Nebo se mohou zaměřovat jednak na verbální a v druhém případě na neverbální komunikaci. Nicméně je pro skupinu přínosné, že rozdílnost osobností a zkušeností terapeutů nabízí skupině různé úhly

pohledů. Genderově odlišná dvojice také poskytuje skupině korektivní rodičovské vzory (Kalina, 2013).

Z pohledu organizace terapeutické skupiny je nejvhodnější počet od 8 do 12 členů. Je ovšem možné, aby skupina měla až 30 osob. Velikost skupiny se odvíjí od jejího zaměření a četnosti setkávání. Například skupina, které se setkává ambulantně 2x týdně vyžaduje méně členů než skupina, která se setkává za účelem intenzivnějšího a déletrvajícího léčení (Kratochvíl, 2005).

Obvyklá délka skupinového sezení je 90 minut. Aby měla terapie pozitivní léčebný efekt, je třeba, aby se pacient účastnil minimálně 20-ti sezení. Možnost indikace skupinové psychoterapie je značně široká. Mohou vznikat heterogenní (např. skupina pro léčbu neuróz, psychóz atd.) nebo homogenní skupiny, např. skupina pro adolescenty, pro závislé na alkoholu atd. (Kratochvíl, 2005).

Přístup, který je ve skupinové psychoterapii uplatňován se odvíjí od toho, s jakou skupinou terapeut pracuje. Obecně se aplikace různých směrů může rozdělit do dvou hlavních kategorií (Kalina, 2013):

a) psychoterapie, která se zaměřuje na změnu osobnosti a vztahů, také na podporu osobnostní růstu a zrání. K těmto druhům se řadí např. psychoanalýza, psychodynamická, interpersonální, existenciální a humanistická psychoterapie

b) psychoterapie zaměřená na změnu chování či projevů poruchy.

Do této kategorie patří např. behaviorální, komunikační a strukturální terapie.

3 Komunitně skupinový výcvik na PVŠPS

V rámci studia na Pražské vysoké škole psychosociálních studií nedochází pouze k prohlubování teoretických znalostí o prožívání druhých lidí. Studium je koncipováno tak, aby poskytovalo studentům sebezkušenostní prvek ve formě psychoterapeutického výcviku. V tomto případě je tříletá sebezkušenostní část kritériem pro úspěšné dokončení bakalářského studia v rámci předmětu seberozvoj a sebepoznání. Poté se student a výcviková lektorka domluví, zdali bude frekventant pokračovat v psychoterapeutickém výcviku nadále, kde další dva roky dochází k prohlubování terapeutických dovedností a kompetencí. „*Vzdělávání v psychoterapii se skládá z teorie, prožitkové části výcviku a supervize*“ (Skála, 1993, s. 5).

Spolu se založením Pražské vysoké školy psychosociálních studií v čele s docentem Skálou v roce 2001, založil společně s kolegy i tradici komunitně skupinového výcviku inspirovanou přístupem SUR (Skála, Urban, Rrubeš). Jednal tak po vzoru již existující Psychoterapeutické fakulty, kterou též se spolupracovníky založil (Skála, 1993).

Oproti jiným výcvikům se v tomto klade důraz na komunitní společenství v rámci školy. Do roku 2012 se komunita skládala pouze ze studentů PVŠPS (třídního kolektivu), kteří byli rozřazeni do dvou až tří skupin. V dalších letech se v komunitě začali mísit studenti z různých oborů v rámci PVŠPS a byla stanovena nová kritéria pro absolvování těchto výcviků.

3.1 Struktura

Z hlediska struktury se může skupinově komunitní výcvik rozdělovat na dva druhy skupin.

3.1.1 Výcviková komunita

Výcviková komunita slouží ke vzdělání budoucích psychoterapeutů. Na rozdíl od terapeutických komunit je určena pro duševně zdravé profesionály (psychology, lékaře, sociální pracovníky apod.), kteří si touto cestou zakouší komunitní psychoterapii formou sebezkušenosti a účinnost psychoterapeutických metod (Růžička, 2011).

Komunitní zkušenost si mají frekventanti možnost zažít v rámci komunitních výcviků, které se konají dvakrát za rok po dobu pěti let. Během těchto setkání se věnují společným činnostem v průběhu pobytu. Mezi hlavní součásti tohoto pobytu patří ranní komunitní sezení a večerní kluby. Během dne také výcvikovní lektoři, organizují různé komunitní aktivity sebezkušenostního charakteru. Smyslem komunitních setkání je schopnost sebereflexe a reflexe v rámci velkého společenstva frekventantů (PVŠPS, 2017).

Z pohledu daseinsanalýzy je komunita přirozená skupina lidí. V komunitě se pěstují a kultivují důležité hodnoty, jako je otevřenost, přijetí sebe i druhých, čest, tolerance, respekt. Cílem tohoto druhu výcviku je vědomí a zakušení lidské vzájemnosti (PVŠPS, 2017).

3.1.2 Sebezkušenostní skupina

Sebezkušenostní skupina probíhá jako setkávání se v malých skupinách intimního charakteru v počtu 7-15 lidí. Pro ostatní členy komunity je uzavřena. Během let postupně dochází k seznamování a setkávání se sebou samým a zároveň s ostatními členy této skupiny. Sestavování takové skupiny není vůbec jednoduché, a tak musí výcvikovní lektoři věnovat velkou pozornost individuálním charakteristikám každého jedince.

Podle Janatky by se při vybírání členů skupiny měly zvažovat jejich specifické předpoklady jako jsou: motivace,

osobnostní vlastnosti, úroveň sociální adaptability a absence psychopatologie (cit. dle Kožnar, 1982, s. 93).

Skupinu zpravidla vedou dva výcvikové psychoterapeuti, ti se mohou přeneseně nazývat rodiči. Stejně jako si členové skupiny říkají bratři a sestry. Důvodem není jen přenosová povaha těchto vztahů, ale i způsob uspořádání společenského života ve skupině. Důležitými aspekty, které s sebou skupina přináší, patří: bezpečí, porozumění, bezpodmínečné přijetí. Výcvikáři v tomto důvěrném vztahu uplatňují starostlivou a pečující lásku. Člověk je ve skupině respektován a přijímán se všemi jeho charakteristikami a má právo říkat a projevovat, co cítí a myslí (Růžička, 2011).

3.2 Výcvikové směry

3.2.1 Psychodynamicky orientovaný výcvik

Psychodynamický výcvik je zaměřen na dynamiku skupinových dějů jak přítomných, tak i minulých (důležité vztahy v dětství, dospívání). Zabývá se také významnými událostmi, které ovlivnily chování a prožívání frekventantů. Výcvikáři pracují s přenosem, protipřenosem, nevědomím a obrannými mechanismy – všechny tyto jevy jsou psychoanalytické povahy. Psychodynamika se zaměřuje na projevy jedince, jako jsou psychosomatické obtíže, traumata a krize. V sebezkušenostní i psychoterapeutické části aplikují výcvikové lektoři techniky a postupy jim vlastní, ale i přístupově odlišné. Dále pracují se skupinovou dynamikou, životopisnými údaji (významem a vlivem na současné mezilidské vztahy) a jevy popsány výše (PVŠPS, 2017).

Sebezkušnostní část má různé následující cíle (PVŠPS, 2017):

- a) sebezpoznání
- b) náhled a vhléd do osobního a rodinného vývoje
- c) konfrontace s nezdravými projevy a poruchami, náhled do psychosomatických souvislostí
- d) zlepšení komunikačních dovedností
- f) posílení sebepojetí
- g) seberozvoj

Mezi kritéria k absolvování tohoto druhu výcviku patří: skupinová zkušenost (500h.), individuální psychoterapie (100h.), supervize (150h.), praxe (150h.) a teorie v celkovém rozsahu 560 hodin (PVŠPS, 2017). Teorie a praxe je pro studenty PVŠPS zakomponována v rámci studia.

3.2.2 Daseinsanalyticky orientovaný výcvik

V tomto druhu výcviku se klade důraz na rozvíjení možnosti každého účastníka být sám sebou. Zakusit si autentickou zkušenost být sám sebou a přitom neztratit druhé. Tento přístup vychází ze švýcarské daseinsanalytické tradice. Fenomenologický přístup výcvikové psychoterapie je charakteristický hermeneutismem – základními momenty jsou zde smysl, porozumění a výklad. Způsob výcvikového rozhovoru není direktivní, přesto se snaží proniknout do hlubších témat lidského života, hodnot, včetně svobody člověka a jeho odpovědnosti. Daseinsanalytický výcvik na PVŠPS se zaměřuje na bezprostřední vztahy, pocity a na bytí teď a tady. Klade důraz spíše na dialog, než na použití psychoterapeutických technik. Respektuje jedinečnost každého jedince a snaží se mu otevřeně porozumět (PVŠPS, 2017).

Fenomenologicky orientované skupiny mají za cíle (PVŠPS, 2017):

- a) otevírání možností smysluplné života a jejich rozvoj
- b) otevírání se vztahům a sobě v rámci skupinového procesu
- c) redefinice životních hodnot
- d) rozvoj sebe a svých schopností a vztahového potenciálu
- e) podnícení motivace a odvahy ke změně, vzdání se iluzí a sebeklamů.

Mezi kritéria absolvování tohoto výcviku, která jsou v platnosti od roku 2013, patří: individuální psychoterapie (500h.) nebo komunitně skupinová zkušenost (500h.) nebo kombinovaná zkušenost (možnost aplikace individuální i skupinové psychoterapie společně). Dále je zapotřebí si osvojit základy teorie obecné (600h.), speciálně komplementární (200h.) a psychoterapie obecné a speciální (200h. + 180h.). Jako třetí kritérium je nutné splnit předem určené pensum supervize v rozsahu 150 hodin a praxe taktéž 150 hodin (PVŠPS, 2017).

3.2.3 Na osobu orientovaný výcvik

Tento druh výcviku je na PVŠPS chronologicky nejmladší. Carl R. Rogers, který je zakladatelem tohoto směru, je zároveň považován za významného reprezentanta psychologie Já. Zakládá se na psychotherapeutické teorii, která tvrdí, že klienti v bezpečném, empatickém a autentickém prostředí se lépe osvobodí od možných iluzí své osobní situace, falešných představ o sobě sama a tak lépe přijímat své pravé Já. Psychotherapeut, v tomto případě výcvikový lektor by měl chovat ke svým frekventantům bezpodmínečný respekt. Tím i frekventanti budou akceptovat vlastní prožívání, i prožívání druhých (cit. dle Říčan, 1970, s. 216 – 217).

Fenomén Já (Self-concept) v Rogersově pojetí tvoří celek po vzoru gestalt psychologie. Během psychoterapie či výcviku dochází k vytvoření silného odporu k jeho změně, protože byl již utvořen. Nová zkušenost, která by ohrozila integritu self provází úzkost a

aktivují se obranné mechanismy. Vzniká konflikt mezi tendencí organismu k realizaci a mezi tendencí realizaci Já. Je-li tlak zkušeností na změnu self příliš velký, může dojít k desintegraci sebepojetí (cit. dle Říčan, 1970, s. 218). Výcvikovní lektoři se proto snaží podněcovat ve svých frekventantech sebeaktualizační tendence a tento tlak snižovat (PVŠPS, 2017).

Kritéria absolvování tohoto výcviku jsou velmi podobná jako u předchozích (PVŠPS, 2017).

3.3. Specifika komunitně skupinového výcviku na PVŠPS

Účastníci těchto výcviku by se měli naučit terapeuticky využívat sílu lidského společenství, empatie, lidské vzájemnosti a „spolunesení“ břemen svých klientů. Aby tyto rozvinuté schopnosti a dovednosti mohli dále vnášet ve své skupinové praxi. Absolventi lépe rozlišují mezi skupinovým a komunitním děním – zažívají tuto interakční dynamiku se všemi aspekty, aby je pak mohli identifikovat při své vlastní práci s klienty. Ve výcvikových komunitách se posiluje tolerance a měla by se vypěstovat odolnost vůči „syndromu sektářství“, které ohrožuje každé velké společenství (Růžička, 2011).

Program

Program komunitního výcviku (výjezdu) počíná příjezdem účastníků všech skupin na zvolené místo setkání. První den bývá strukturován podle individuální domluvy s výcvikovými lektory.

Nejčastěji se začíná společnou komunitou, poté se schyluje k obědu. Následující dny program začíná ranní rozvíčkou, společnou snídaní a až poté následuje ranní komunita.

První (uvítací) komunita má za cíl zjistit s jakými pocity a očekáváními frekventanti na výcvik přijíždějí. Jde také o to, aby se na sebe navzájem společně s výcvikáři naladili. Následující komunita slouží ke sdílení zážitků z výcviku (jak probíhal minulý

den, jak se účastníci vyspali, jaké sny se jim zdály atd.). Prostor je také dán debatám na různá témata, řešení konfliktů a jiných provozních problémů. Komunita trvá 60 minut. V sebezkušenostní části výcviku ji vedou výcvikovní lektori a poté ji v navazující psychoterapeutické části vedou sami účastníci.

Po obědě následuje osobní volno, které trvá 2-3 hodiny a odpoledne je věnováno skupinovým sezením, popřípadě jinému komunitně – skupinovému zážitkovému programu. V případě skupinových sezení se jedná o skupinový výcvikový program, kam mají přístup jen její členové. Tyto sezení se konají 2-3 za den a trvá 90 minut. Mezi sezeními bývá půlhodinová přestávka.

Po skupinových sezeních se přichystá společná večeře. Program pokračuje večerním klubem. Klub slouží k odreagování a zabavení členů komunity a je tvořen společenskými hrami, tvořivými činnostmi atd. Podobu a charakter klubu vždy vytváří jedna ze skupin. Následuje osobní volno bez stanovené oficiální večerky.

Výcvikové setkání je zpravidla ukončeno závěrečnou komunitou. Tam si členové navzájem sdělují své očekávání do budoucnosti, dojmy a pocity. Jde o rituální i oficiální ukončení setkání.

Frekvence setkávání

Zpravidla se konají 4 setkání v několikadenních blocích během jednoho roku. Jejich počet může být individuálně upravován dle potřeb účastníků a výcvikových vedoucích. Počet výcviků není limitován, je ovšem důležité dodržovat hodinovou dotaci.

Je běžné, že se v rámci jednoho roku uskuteční dva komunitní a dva skupinové výcviky.

Podmínky přijetí

Podmínky pro přijetí do výcviku jsou pro všechny druhy stejné. Minimální věk pro vstup do výcviku je 23 let. Je požadována nepřítomnost zdravotních a osobnostních dispozic, které by znemožňovaly zdárně absolvování psychoterapeutického

vzdělávání. Před vstupem do výcviku je nutné dokončit minimálně středoškolské vzdělání s maturitou. Důležitou podmínkou je úspěšné absolvování pohovoru s budoucími výcvikovými psychoterapeuty, ti prozkoumávají motivaci, osobnostní dispozice a jaké má možnosti si osvojené dovednosti aplikovat v praxi (PVŠPS, 2017).

4 Vlastní výzkumné šetření

4.1 Cíle výzkumného šetření

Hlavním cílem výzkumného šetření této diplomové práce je prozkoumat, zdali absolventi vnímají změnu vztahu k sobě sama vlivem psychoterapeutického výcviku pořádaného na PVŠPS. Popřípadě definovat specifické oblasti, kterých se tento vliv týká.

Pro účely výzkumu byla nejprve zvolena ohnisková skupina (focus group). Tato metoda má charakter pilotní studie a její cíl je zmapovat vnímání tohoto fenoménu a získání základních dat, podle kterých se bude odvíjet osnova polostrukturovaných rozhovorů. K analýze také přispějí anonymizované výcvikové bilanční práce. Všechna data budou podrobena tematické analýze kódování dat.

Dalším cílem této práce je zvýšit kredibilitu a důvěryhodnost výcviků konaných na PVŠPS prostřednictvím evaluace respondentů, kteří ho absolvovali.

Posledním cílem je získat hypotézy pro další, rozsáhlejší výzkum.

4.2 Výzkumná otázka

1) Vnímají absolventi výcviku na PVŠPS jeho vliv na změnu vnímání sebe sama?

4.3 Kvalitativní triangulace metod

Ve výzkumech, které se zabývají sebepojetím, převažují kvantitativní metody. V případě této práce se autorka rozhodla využít kvalitativní přístup z důvodu nedostatečného vzorku k provedení statistické analýzy a následné generalizaci.

„Kvalitativní přístup je v psychologických vědách přístupem využívajícím principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky a v jeho rámci cíleně pracujeme s reflexivní povahou jakéhokoli psychologického zkoumání. Pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných či

nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných psychologických fenoménů naší vnitřní a vnější reality využívá kvalitativních metod“ (Miovský, 2006, s. 18). Právě kvůli jedinečnosti a neopakovatelnosti byly zvoleny kvalitativní metody sběru a analýzy dat, které mají za úkol prozkoumat širokou oblast vztahu k sobě sama.

Pro detailní identifikaci subjektivního vnímání vlivu psychoterapeutického výcviku a jeho validity autorka této práce zvolila triangulaci kvalitativních metod. V rámci výzkumu dochází k trychtýřovitému analyzování dat. To znamená, že autorka postupuje od širšího okruhu témat ke konkrétním.

Triangulace metod získávání dat má za cíl aplikovat různé způsoby, kterými se snaží minimalizovat možná zkreslení v procesu sběru kvalitativních dat. Aplikace a výsledky triangulace metod je velmi závislá na schopnostech a dovednostech výzkumníka, který s metodami pracuje. Tato technika kontroly validity získávání dat sleduje tři cíle (Miovský, 2006):

- a) zda nemůže být příčinou zkreslení nedostatečná či chybná aplikace metody
- b) zda nemůže jiná metoda/nástroj získat kvalitnější data
- c) triangulace metod zjistí, jak se liší či naopak doplňují data získaná různými nástroji.

4.4 Nástroje sběru dat

4.4.1 Ohnisková skupina

Ohniskové skupiny neboli focus groups se řadí mezi velmi často využívané kvalitativní metody pro získávání dat. Morgan tento termín rozšiřuje jako metodu, jejímž cílem je získávání kvalitativních dat prostřednictvím skupinové dynamiky. Tato dynamika vzniká na základě probíhající debaty na určité téma, kterou moderuje výzkumník. Téma může být označováno jako ohnisko a odvíjí se od výzkumných otázek a cílů. Badatel ohnisko

definuje jen okrajově (avšak srozumitelně pro všechny účastníky) a sleduje skupinovou interakci, jež poskytuje výzkumné údaje (Morgan, 2001).

Hlavním cílem aplikace ohniskové skupiny je porozumění, jak lidé prožívají a přemýšlejí. Jde o shromažďování názorů a postojů od více osob najednou. Úkolem výzkumníka je vést tuto skupinu a vytvořit takové prostředí a atmosféru, aby podporovala sdílení názorů a různých úhlů pohledů. Nevyužívá tedy techniku nucené volby. Participanti bývají vybíráni na základě charakteristik, které souvisejí s cíli výzkumu. Obvyklý počet účastníku je 5 – 10. Čím více se ohniskových skupin koná, tím více údajů od různých respondentů výzkumník získá (Krueger a Caseyová, 2015). Pro účely tohoto výzkumu ohnisková skupina zajišťovala pilotní studii, která měla za úkol získat základní data obecného charakteru, která byla dále zkoumána jinými metodami. Tyto údaje budou dále zpracovávány tematickou analýzou kódování textu.

Vzhledem k tématu, kterému se tato práce věnuje, zvolila autorka této práce nestrukturovanou ohniskovou skupinu. Ta se vyznačuje tím, že není předem dána pevná struktura průběhu skupiny. Účastníci jsou poučeni jen o časovém ohraničení a ohnisku, kterému se budou věnovat. Výzkumník pouze kontroluje a usměrňuje diskusi, aby přiléhala zkoumanému tématu (Mioviský, 2006).

4.4.1.1 Příprava ohniskové skupiny

O termínu ohniskové skupiny bylo rozhodnuto na základě diskuze prostřednictvím sociálních sítí. Před zahájením autorka připravila sedací pytle a pohoštění, aby se účastníci pozitivně naladili. V den konání se všichni respondenti sešli na stanoveném místě. Poté proběhla nezávazná konverzace a kontrola kvality zvukového záznamu. Vzhledem ke zvolené povaze ohniskové skupiny si autorka nepřipravila pevnou strukturu. Účastníky

informovala o časové dotaci a tématu, které bude ohniskem debaty. Také poučila o použití zvukových nahrávek k anonymnímu zpracování a použití v diplomové práci a o mlčenlivosti. K čemuž dali respondenti verbální informovaný souhlas před začátkem ohniskové skupiny.

4.4.1.2 Výběr souboru

Výběr respondentů probíhal záměrně. To znamená, že byli vybíráni na základě souboru specifických kritérií (Miovský, 2006). Vzhledem k povaze tématu autorka této práce oslovila komunitní členy z vlastního výcviku. Očekávala bezpečnější atmosféru a otevřenější přístup účastníků, díky již předem navázanému blízkému vztahu.

Pro účely výzkumu bylo potřeba, aby účastníci splňovali následující kritéria:

- a) absolvování 500 hodin psychoterapeutického výcviku na PVŠPS
- b) ochota a souhlas účastnit se ohniskové skupiny
- c) ochota otevřeně diskutovat na zvolené téma.

Výzkum probíhal v pronajatých prostorech v Praze. Účastnilo se ho 9 respondentů.

Tabulka č. 1: Stručná popisná charakteristika zkoumaného souboru ohniskové skupiny.

Počet respondentů	9
Poměr ženy/muži	6/3
Průměrný věk	26,44
Věk min./max.	24/29

4.4.2 Sběr bilančních prací

Dalším významným zdrojem dat v rámci triangulace jsou anonymizované výcvikové bilanční práce, které poskytl jeden z výcvikových lektorů. Anonymizaci provedli sami respondenti. Data budou opět podrobena tematické analýze a posléze komparována s údaji z ostatních zdrojů.

4.4.2.1 Výběr souboru

Výběr souboru opět probíhal záměrně. Specifická kritéria, jež měli respondenti splňovat, jsou následující:

- a) absolvování 500 hodin psychoterapeutického výcviku na PVŠPS
- b) informovaný souhlas s kvalitativním zpracováním bilančních prací.

Do této části výzkumného šetření byla zařazena data 12 respondentů z 15 (z důvodu neidentifikace žádoucích témat). Anonymizací textů nelze určit věk respondentů, pouze pohlaví.

Tabulka č. 2: Stručná popisná charakteristika zkoumaného souboru, který poskytl bilanční práce jako zdroj dat.

Počet respondentů	12
Poměr ženy/muži	10/2

4.4.3 Polostrukturované rozhovory

Polostrukturované rozhovory (PR) patří mezi nejvyužívanější druh kvalitativních interview. PR v sobě redukuje nevýhody strukturovaných a nestrukturovaných rozhovorů. Tazatel si na průběh rozhovorů připravuje závaznou strukturu otázek, u kterých může dle potřeb výzkumu měnit pořadí (Miovský, 2006).

Výběr prostorů, kde byly rozhovory uskutečňovány, byl ponechán na respondentech v rámci pocitu bezpečí. Jediným požadavkem ze strany tazatelky bylo zajištění klidného prostředí pro nerušený průběh rozhovorů pro získání kvalitního zvukového záznamu. Rozhovory se konaly v kavárenských zařízeních. Délka rozhovorů se v průměru pohybovala kolem 15 – 25 minut.

4.4.3.1 Výběr souboru

Pro výběr souboru byla opět použita metoda záměrného výběru z důvodu značné specifikace cíle zkoumání. Byli vybíráni ti absolventi výcviků, kteří v tomto výzkumném šetření zatím neparticipovali. Respondenti byli před započtím rozhovorů obeznámeni s povahou výzkumu, a jakým způsobem mohou být data využívána. Také byli požádáni o verbálně sdělený informovaný souhlas s anonymizovaným zpracováním vytižených údajů a případným uveřejněním těchto údajů v diplomové práci.

Kritéria účasti na této části výzkumného šetření byla následující:

- a) absolvování 500 hodin psychoterapeutického výcviku na PVŠPS
- b) ochota a souhlas účastnit se polostrukturovaných rozhovorů.

Této části výzkumného šetření se účastnilo 5 respondentek z psychodynamického a daseinsanalyticky orientovaného výcviku.

Tabulka č. 3: Stručná popisná charakteristika respondentů v rámci polostrukturovaných rozhovorů.

Počet respondentů	5
Poměr ženy/muži	5/0
Průměrný věk	25,4
Věk min./max.	24/27

4.5 Analýza dat

Tematická analýza, ke které poskytla data trojice metodologických zdrojů, se řídí podle stanovených kroků, které jsou popsány v následující kapitole. Autorka této práce se soustředí na přímo popisované jevy, ne na jejich relativní interpretativní výklady.

Nejprve byla analýza využita u dat pocházejících z ohniskové skupiny. Tyto údaje sloužily k základnímu nasměrování dalšího vývoje výzkumného šetření. Poté probíhala analýza bilančních výcvikových prací, která se zaměřovala na témata, která vzešla z té předchozí metody. Jako poslední metodologickou částí triangulace metod byly uskutečňovány polostrukturované rozhovory. Rozhovory sledovaly nejvíce objeovovaná témata, a tím tak zastřešit obsahovou složku.

Jak je již uvedeno výše, analýza probíhá tzv. trychtýřovitým postupem. To znamená, že proces postupuje od širších, obecnějších souvislostí až ke konkrétním.

4.5.1 Tematická analýza kódování dat

Ke kvalitativnímu zpracování dat byla u všech zdrojů použita metoda tematické analýzy, která se zaměřuje na témata nesoucí podstatné informace vzhledem k výzkumné otázce. Je proto důležité, aby zdroj tato témata evidoval (Braun, & Clarke, 2006). V tomto výzkumném šetření byla sledována témata, která obsahovala charakteristiky vztahu k sobě samému a soustředila se na hledání nových kauzalit v interakci s výcvikem.

Existují dva přístupy užití této metody. První vychází přímo z dat, ne tedy z již předem sestaveného kódovacího rámce nebo jiné analytické prekoncepce. Jedná se o popis dat, který může vyústit v definici výzkumné otázky nebo hypotéz. Druhý přístup se soustředí jen na určité aspekty údajů, nikoliv na komplexní popis. Témata jsou identifikována na základě již stanovené výzkumné

otázky (Braun, & Clarke, 2006). Autorka této práce se rozhodla užít první zmiňovaný přístup i přes to, že je dána výzkumná otázka. Záběr této otázky je velmi široký, a tak dává velký prostor pro identifikaci témat, tak jak vyplývají z textu.

Braun a Clarke uvádí 6 kroků, podle kterých by měl výzkumník při užití tematické analýzy postupovat (Braun, & Clarke, 2006).

1) Seznámení s daty

Tento první krok je charakteristický opakovaným čtením textu a úplné pochopení významu čteného. Slouží k počáteční identifikaci zajímavých témat před samotným kódováním. Tento krok se může prolínat s přepisováním ze zvukových záznamů. Tuto fázi autorka uplatňuje pouze u analyzování bilančních prací.

2) Generace kódů

Generace kódů³ je proces, kdy dochází k uspořádání dat do vytvořených skupin/kategorií, vzhledem ke zkoumanému fenoménu. Kódy mohou mít povahu popisnou či interpretativní (odhalující latentní obsah). Kódování závisí na tom, zda je analyzováno pomocí předchozí teorie či existuje prekoncept, podle kterého se data řadí do daných kategorií.

Vzhledem k obtížně definovatelnému zkoumanému fenoménu se autorka zaměřovala pouze na kódy popisné.

3) Hledání témat v seznamu kódů

Jedná se o jakési klastrování kódů. Hledají se způsoby, jak kombinovat různá témata tak, aby sledovala výzkumný cíl. Naopak témata, která s ním nesouvisí, se nezařazují.

4) Revize témat

V této fázi je již zřejmé, která témata z kvalitativních dat jsou relevantní a potřebná. Je tedy nutné je roztřídit do jednotlivých témat a subtémat. Výsledkem je transformace těchto skupin do tematické mapy zobrazující data ve vzájemných souvislostech.

³ Kód je v rámci tematické analýzy chápán jako kategorie, do které se řadí identifikovaná témata.

5) Definice a pojmenování témat

Výzkumník identifikuje podstaty témat. Tyto podstaty nesou významovou povahu těchto témat vzhledem k výzkumné otázce a tvoří jednotnou a přehlednou strukturu. Ke každé kategorii náleží adekvátní interpretace, proč byla identifikována (Braun, & Clarke, 2006).

6) Výsledky

4.5.2 Analýza dat získaných ohniskovou skupinou

Výsledky této analýzy usnadnily generovat kódy, které byly použity v následujících analýzách. Kódy nebyly svazující a v případě, že v analýzách bilančních prací nebo rozhovorů došlo k identifikaci jiných témat, byly kódy obměněny. Kódy byly vytvořeny i přes to, že nebyly podpořeny dostatkem dat, z důvodu identifikace objevujících se témat a na jejich zaměření v další analýze.

Při zpracování analýzy se data brala jako pro výzkum relevantní v případě, že respondenti výlučně neverbalizovali, že daná změna vztahu k sobě sama není ovlivněna psychoterapeutických výcvikem.

Následující výčet představuje identifikaci jednotlivých kódů/témat a zařazování úryvků z dat, které jsou demonstrací vzniku těchto kódů:

Témata jsou rozdělena do tří orientačních skupin:

1) Vztah k sobě sama

- **Sebepojetí**
- **Sebepřijetí**
- **Sebeláska**

2) Uvědomování si sama sebe

- **Sebepozorování**
- **Sebepožívání**

3) Přístup k sobě

- **Přijetí svých emocí**
- **Otevřenost vůči sobě**

4.5.2.1 Vztah k sobě sama

Sebepojetí

Na základě analýzy se autorka domnívá, že vlivem výcviku dochází k narušení dosavadní struktury vztahu k sobě sama. A že tato destabilizace nutí frekventanty se adaptovat na nové požadavky. Přičemž každý jedinec toto narušení může vnímat odlišně - co se týká aspektů a složek sebepojetí, zde nejvíce **sebehodnocení**. Tato nerovnováha produkuje tlak na změnu. Změna se nemusí udát přímo na výcviku. Pro některé absolventy je časová dotace výcviku krátká, pro některé nikoliv.

U R1⁴ se reflexí od skupiny narušilo doposud velmi pozitivní sebehodnocení. Tento autentický prožitek sebe sama mu dopomohl přijmout sám sebe, jaký je i se svými negativy.

Změna nemusí být patrná přímo ve vnímání sebe sama nebo změně obsahu sebepojetí. R6 mluvila o změně intenzity, kterou ve

⁴ R1 – respondent č. 1 (viz. tabulka č. 4).

vztahu sama k sobě vnímá. Autorka se domnívá, že u respondentky proběhla změna přístupu k sobě sama, podobě jako u R1.

„Tak vlastně já jsem to měl tak, že se mi výrazně zhoršilo sebepojetí, ve smyslu dejme tomu, že jsem zjistil nebo jsem si připustil, že jsem došel k tomu, že jsem horší, než jsem si myslel, ve spoustě věcí, ale být ten stav, jakože jsem horší, než jsem si myslel, ale na druhou stranu to nalezení skutečnějšího stavu mi pomohlo to jako přijmout – pomohlo to k sebepřijetí.“ R1

„Já bych se k tomu taky přidala. Taky mám pocit, že se mi to sebepojetí ve výcviku zhoršilo.“ R5

„Že mě v tomto skupina ovlivnila nejvíc. No nejvíc, hodně radikálně, hodně jsem to vnímala. Říkala mi hodně hezkých věcí, ale i špatných, které mi zintenzivněly to moje sebepojetí.“ R6

Sebepřijetí

Jak je již popsáno výše. U absolventa R1 došlo k nastavení zrcadla skupinou. Uvědomil si, že má i jiné složky sebepojetí, než se kterými se doposud setkal. Autorka předpokládá, že skrze přijetí těchto negativních aspektů skupinou byl vystaven pozitivnímu potvrzení jeho osoby a tím přijal i on sám sebe, jaký je.

„Že třeba si někdy člověk myslí, že je charakterní, ale pokud mu to vyloženě někdo neříká, anebo jsou nějaký složky osobnosti, o kterých se s nikým nebavíš, tak nemáš úplně zpětnou vazbu /zrcadlo. Takže v tomhle ten výcvik určitě pomůže, že si člověk vlastně ujasní ten názor na sebe.“ R1

Sebeláska

Někteří participanti vnímají změnu svojí sebehodnoty a mají se více rádi. Podle analýzy za tím pravděpodobně stojí proces sebepřijímání, který má v intimní a důvěrné skupinové atmosféře úrodnou půdu.

„Vlastně i to mít se rád se zlepšilo, zvětšilo. Není to tak, jak bych chtěla, ale je to lepší no.“ R3

„...jsem na sebe hodnější, dopřávám si dobré jídlo. Nejsem tak na sebe přísná. Když zjistím, že mám nějakou blbou vlastnost, tak se na sebe snažím být hodná. Podle mě to sebepojetí hrozně souvisí se sebeláskou... Ale tady u toho si myslím, že je to zrovna výcvikem.“ R9

U této respondentky se vlivem výcviku narušila sebeláska negativním způsobem.

„Že jsem se měla míň ráda.“ R5

4.5.2.2 Uvědomování si sebe sama

Sebepozorování

U respondentů se vlivem výcviku vytříbila schopnost pozorování vlastních potřeb a prožívání.

„...ale i tak lidi okolo mě, co byli třeba i z výcviku, tak jsem časem byla schopna slyšet to, že oni vidí tu změnu. A až ke konci jsem jí nějak vnímala a naučila jsem se více poslouchat samu sebe a pozorovat, co se děje a co prožívám.“ R6

Sebeprožívání

Intenzivní prožívání sebe sama prostřednictvím výcviku je participanty hodnoceno poměrně negativně, záleží, jaké roviny sebepojetí jsou prožívány. Autorka tohoto výzkumu se domnívá, že výcvik ovlivňuje sebeprožívání prostřednictvím výcvikové konfrontace s prožíváním ostatních členů i tím svým.

Pravděpodobně velmi souvisí se sebezkušeností a osobnostním růstem.

„Zároveň taky nějak zvětšoval můj jemnocit vůči ostatním, ale i vůči sobě. Což je takový dvojsečný, pak to není nutně jednodušší se sebou – se cítím mnohem víc, i se víc prožívám.“

Někdy mi přijde, že jsem sebou hodně zahlcený, díky tomu, že vnímám ještě jiný roviny.“ R8

4.5.2.3 Přístup k sobě

Přijetí svých emocí

V době před nastoupením do výcviku si absolventi nepřipouštěli své emoce v takové míře, jako v jeho průběhu. Předpokladem může být bezpečná atmosféra, ve které si mohou účastníci dovolit své emoce projevit a tím je i přijmout.

„Umět si pustit ty věci k sobě a teďka to umím mnohem víc než předtím.“ R1

„Já to mám s těmi emocemi třeba tak, že je prožívám mnohem víc. ...a nemyslím si, že by to předtím nebylo tolik intenzivní, ale nepřipouštěla jsem si to tolik...i naštvanost, má rychlý průběh, ale pak ve mně nic nezůstane. Předtím jsem v sobě všechno hromadila. Myslím, že to hodně souvisí s tím přijímáním těch emocí, že si je můžu dovolit a určitě za to může výcvik.“ R9

Otevřenost k sobě

Bezpečná skupinová atmosféra svým účastníkům umožňuje být pravdiví a otevření k sobě sama. Autorka se domnívá, že k tomuto přispívá i pravidlo mlčenlivosti o řečeném. R1 spatřuje největší přínos v upřímnosti k sobě sama ve smyslu nezastírání pravdy.

„No a pak u mě osobně tam největší vliv hrála, myslím si, že ve výcviku jsem se nejvíc naučil otevřenosti a primárně hlavně vůči sobě. Takže tam je určitě největší změna mého sebepojetí v tom – nenalhávat si.“ R1

„Tady to vidím hodně, že mě výcvik posunul, ne jenom sebepojetí, ale i upřímnost, otevřenost k sobě, zacházení se slovy ve vztazích a takto.“ R3

4.5.3 Analýza dat získaných z bilančních výcvikových prací

V případě, že se nevyskytovala témata, která by podporovala některé z předem vytvořených kódů pomocí ohniskové skupiny, byly tyto kódy vypuštěny. Naopak v případě identifikace nových témat byly nové kódy vytvořeny.

Autorka tohoto výzkumu předpokládá, že změny vztahu k sobě sama, které se objevují v bilančních pracích, jsou vlivem výcviku, pokud není uvedeno jinak.

Identifikovaná témata jsou opět rozdělena do tří stejných skupin:

1) Vztah k sobě sama

- Sebedůvěra
- Sebeříjení
- Snížená profesionální sebedůvěra

2) Uvědomování si sama sebe

- Sebeoznání
- Sebeopozorování
- Sebepotvrzení

3) Přístup k sobě

- Otevřenost vůči sobě

Mezi témata, která se objevovala v analýzách z ohniskové skupiny i v bilančních pracích, patří: **sebeříjení, sebeopozorování a otevřenost k sobě.**

4.5.3.1 Vztah k sobě sama

Sebedůvěra

Toto téma velmi souvisí se sebejistotou. Sebedůvěra je aspekt sebepojetí, který vyjadřuje kladný postoj k sobě samému.

Respondenti se vyjadřovali k pozitivnímu vlivu výcviku na jejich postoj vzhledem k mnoha sférám jejich života.

„V obecné rovině mi výcvik přináší větší sebedůvěru. V rozhodování, v jednání, v tom jak životní situace snáším, jak se v nich orientuji. Platí to pro všechny sféry mého života.“ R14

„Nabyla jsem větší sebedůvěry a z ní plynoucí sebejistoty, což se projevuje i v zaměstnání.“ R18

Sebepřijetí

Účastníci výcviku popisují cestu k respektu k sobě sama. Před výcvikem bylo jejich sebepřijetí více závislé na okolí. Během výcviku se pravděpodobně na základě analýzy tvarovalo skrze uvědomování si svých pozitivních i negativních stránek prostřednictvím kladné zpětné vazby od jiných členů skupiny.

„Poukázanie na svoje možnosti a limity sa mi osvedčilo ako efektívnejšie než bezhraničné prijímanie a tiež ako pravdivejšie. Cez rešpekt k sebe sa mi týmto oveľa viac darilo v hľadaní rešpektu k druhým.“ R11

„Ne, že bych se před výcvikem prosadit neuměla, cítila jsem ale, že je moje Já závislé na přijetí okolí. A to více, než je zdrávo. ...Snažím se pracovat na svém sebeobrazu a přijmout fakt nedokonalosti, svobody přijmout sebe sama.“ R13

„Myslím, že mi výcvik pomohl v sebeporozumění i sebepřijetí...“ R18

Snížená profesionální sebedůvěra

Autorka se domnívá, že snížení profesionální sebedůvěry je výsledkem sociálního srovnávání svých schopností a dovedností s ostatními členy ve skupině. Participanti hodnotí své schopnosti, vlastnosti i nízký věk negativně vzhledem k budoucímu povolání.

Během výcviku vyvstaly pochybnosti o sobě a pocity méněcennosti.

„Pamatuji si první komunitu a můj šok, že jsem tak mladá – druhá nejmladší po M. Docela to ovlivnilo mé sebevědomí. Dost se mi vrylo do paměti, když E. řekla, že na terapeuta je potřeba mít věk – ideálně 40 a výše. Byla jsem tenkrát bokem u toho rozhovoru, který s někým vedla a bála jsem se, že tady neobstojím, že mé názory nebudou brány vážně, protože jsem příliš mladá.“ R13

„Jenže po mých zkušenostech s vedením skupin si myslím, že na to nemám.... Mrzí mě, že mi to tak nešlo, měla jsem pocit méněcennosti, a proto se mi nechtělo skupiny vést.“ R17

„Ve vztahu k sobě samé mám asi více pochybností. Pochybností o tom, zda a jak budu psychoterapeutkou.“ R20

Vzhledem k dosud nezkoumanému fenoménu nízké profesionální sebevědomí u absolventů výcviků realizovaných na PVŠPS se autorka rozhodla toto téma dále prozkoumat v polostrukturovaných rozhovorech.

4.5.3.2 Uvědomování si sebe sama

Sebepoznání

Sebepoznání, je dle předpokladu autorky výsledkem sebeobjevování (explorací svého vlastního světa) a následnou sebereflexí. Toto téma se v bilančních pracích vyskytovalo nejfrekventovaněji.

Ke změně vnímání sebe sama došlo pravděpodobně během výcviku neustálou a charakteristickou konfrontací ostatních členů i výcvikářů vůči frekventantovi. K sebeobjevování může docházet i prostřednictvím různých psychoterapeutických technik.

„Během výcviku jsem lépe porozuměla svým emocím a svému vnitřnímu světu jako takovému.“ R10

„Daří se mi sice nahlédnout na sebe sama, což se mi dříve nedařilo, nemění to ale nic na tom, že v některých oblastech nedokážu ještě sám sebe překročit.“ R12

„Když jsem do výcviku nastoupila, měla jsem velký respekt a obavy. Postupně jsem se učila porozumět světu druhých, svému vlastnímu.“ R13

„Přemýšlím s novou chutí, objevuji nové odstíny sama sebe, jsem si blíže.“ R15

„Mám také pocit, že se začínám nacházet a začínám poznávat to, kdo vlastně jsem a co chci. A to ve smyslu poznání mého vnitřního já a ne toho co chce okolí...“ R19

R20 reflektovala znovuobjevení již nedostupných struktur svého sebepojetí. Na základě analýzy se autorka domnívá, že objevením svého „starého“ Já dochází k sebepoznání.

„Uvažuji o tom, že u mne došlo k něčemu, co mohu nazvat „znovuobjevením sebe sama“, nebo „pochopení sebe sama“ v novém kontextu. Nemusela jsem nic přidávat ani ubírat, spíše to znovu objevit.“ R20

„Dospěla jsem k většímu poznání sebe sama.“ R21

Sebepozorování

Respondenti pozitivně hodnotí vliv výcviku na jejich schopnost sebemonitorování. Tuto schopnost převážně spatřují v uvědomování si somatických projevů a jejich možných příčin. Popisují také zlepšení pozorovacích schopností ve vnímání propojenosti tělesných a mentálních jevů.

Na základě analýzy autorka předpokládá, že pozitivně ovlivněná schopnost sebepozorování souvisí s rozvojem naslouchání a zajišťování vlastních potřeb.

„Čo sa týka zdravotného stavu som si vďaka výcviku viac vedomá toho, ako fungujem pod stresom.... Boli situácie, kedy som

komunikovala cez telo a učila som sa tieto signály rozpoznávať a hľadať zmysel ich vzniku.“ R11

„Výcvik považuji za jednu z najlepších zkušeností svého života. Když bych měla shrnout, co mi do života přinesl, tak musím říci, že: lepší schopnost naslouchat sama sobě, svému srdci, slyšet své emoce, důvěřovat jim jako signifikátoru, markeru potřeb vlastní bytosti.“ R18

Rozvoj schopnosti sebezpozorování může souviset sebekontrolou.

„Také si myslím, že tím, že si uvědomuji více své chování, jsem schopna jej také více ovládat.“ R19

Sebepotvrzení

Respondenti hodnotí, že v průběhu výcviku u nich došlo k potvrzení sebe sama. Popisují potvrzení vlastního prožívání, chování a stabilní struktury ega.

Sebepotvrzení ve formě objevení již nedostupných struktur sebezpojetí

„Došlo ale také k potvrzení, že mé osobní, profesionální přístupy jsou účinné a i nadlimitní.“ R12

„Vztah ke mně samé se změnil jen v tom, že jsem se utvrdila, že nic, co řeknou ostatní, nezmění podstatu toho, kdo jsem a nemůže ji ohrozit.“ R16

4.5.3.3 Přístup k sobě

Otevřenost vůči sobě

Absolventi výcviku reflektují, že díky intenzivnímu sebezpoznávání svých pozitivních i negativních vlastností dochází k jejich následnému přijetí za své. Z analýzy vyplývá, že sebezpřijetí souvisí s upřímností a otevřeností nejen k sobě, ale i k okolí.

Autorka se domnívá, že důležitým prvkem, který tuto změnu iniciuje, je zkušenost s otevřeností vůči skupině a jejím kladným přijetím od ostatních členů.

„I kdyby vše zůstalo u pouhé sebezkušenosti, jsem za ní vděčná, protože se díky intenzivnímu sebezpoznávání na skupině stalo to, že jsem více otevřenější a upřímnější, k sobě a světu.“ R13

„Chci být upřímná nejen ke druhým lidem, ale především sama k sobě. Snažím se mluvit a chovat tak, jak to opravdu cítím.“ R17

„Prezentovat sama sebe, své postoje i výsledky vlastní práce a činnosti se stalo více radostí než stresovou událostí, zatíženou nejistotami a strachem...Moje chování je více „moje“, je bezprostřednější, autentičtější, vychází více z vlastního skutečného chtění.“ R18

4.5.4 Analýza polostrukturovaných rozhovorů

Struktura PR se zaměřovala na témata, která vzešla z předchozích analýz a byla identifikována jako významná. Z rozhovorů byly vybírány pouze relevantní úryvky, které souvisely s výzkumnou otázkou.

Mezi témata, která byla sledována, patří:

- **Sebezpoznání**
- **Sebepřijetí**
- **Sebepozorování**
- **Potlačování/nepotlačování sebe sama**
- **Otevřenost vůči sobě**
- **Sebeláska**
- **Profesionální sebedůvěra**

4.5.4.1 Sebepoznání

U tohoto aspektu všechny respondentky popisují pozitivní vliv výcviku. Z analýzy vyplývá, že k sebepoznání může vést sdílení svých niterných myšlenek na skupině.

Také se vyskytl názor, že výcvik urychluje proces poznávání sebe sama. Poskytuje dostatek času a prostoru, kde frekventant může objevovat a poznávat své nové stránky sebe sama.

„Tak určitě. Díky členům skupiny a jejich reflexi jsem objevila nové stránky sebe sama...Možná to bylo také i tím, že jsem tam otevřeně říkala věci nahlas, a když jsem to slyšela, tak mi to pomohlo si něco uvědomit.“ R22

„Samozřejmě změnil, od toho je podle mě výcvik, aby se člověk lépe poznal. To sebepoznání jde ruku v ruce s dospíváním. Výcvik to moje sebepoznání podle mě urychlil, je tam místo pro to, možnost se sobě věnovat a poznávat se, objevovat se...Výcvik mi hodně pomohl, co se týče náhledu na sebe a lidi okolo mě a svět.“ R23

Sebepoznání také respondentky hodnotí ve smyslu korektivní zkušenosti. R24 popisuje, že si může dovolit víc vůči svému okolí, než si myslela, že unesou.

„Ano. Zjistila jsem, že si můžu víc věřit, že můžu říct nahlas věci, které se mi nelíbí, se kterými nejsem spokojená. Zjistila jsem, že jsem silnější, než jsem si myslela. Celkově jsem si v dost věcech jistější...U situací, o kterých jsem si v minulosti myslela, že když se stanou, tak to bude hrůza, jsem zjistila, že to tak vůbec není a že je můžu brát s mnohem větší lehkostí.“ R24

„Více se znám i v tom smyslu, že vím, jak v některých situacích reaguju, proč tak reaguju, a vím, kdy se musím tuto reakci snažit pozměnit.“ R25

R26 hodnotí pozitivní přínos výcviku v nastavování zrcadla a jejím sebepoznáním skrze reflexi členů ve skupině.

„Dříve jsem se u těžkých věcí, které si mi děly smála. Skupina mi ale řekla, že když pak něco říkám, tak to působí, že to není pravda, jelikož to smíchem nadlehčuju. Byla to moje obrana, a díky výcviku jsem ji zbourala. Také jsem se při nervozitě drbala a teď si na to dávám taky pozor.“ R26

4.5.4.2 Sebe přijetí

Vliv výcviku na sebe přijetí popisovaly jen 3 respondentky. Stejně jako u sebe poznání, je u přijetí sebe sama popisován vliv reflexe a přijetí ze strany členů skupiny. Respondentky vnímají, že sebe přijetí souvisí také se sebeláskou a sebe poznáním.

Z analýzy vyplývá, že přijetí sebe se nejčastěji odehrává prostřednictvím přijetí svých negativních stránek. Pravděpodobně skrze přijetí těchto stránek ostatními členy skupiny.

„Určitě. I když jsem mluvila o svých špatných stránkách nebo o tom, co zlého mě potkalo, vždy ke mně všichni byli milí. Došlo mi, že když mě s tím přijímají ostatní, tak proč ne já? Bylo to teda hodně o tom, že jsem přijmula své negativní stránky.“ R22

„Zlepšilo se, vše souvisí se vším, skrze sebe poznání, sebelásku se více přijímám takovou, jaká jsem, nemá cenu se měnit, hlavně by mi to bylo nepříjemné se chovat nějak jinak, aby to bylo pro jen druhé na úkor mě. Mám ale před sebou ještě nějakou práci.“ R23

„Ano. Beru se mnohem víc taková, jaká jsem. Nestydím se za to, co dělám, za to, co říkám...mám se ráda, ale vím i o svých chybách, které si přiznávám a pokud to jde, snažím se na sobě změnit věci, se kterými nejsem spokojená.“ R24

4.5.4.3 Sebe pozorování

Většina respondentek reflektovala, že se v průběhu výcviku naučily lépe pozorovat a rozeznat své potřeby. Ne však jen potřeby somatické, ale i psychické. Dle analýzy snadněji monitorují vlastní

prožívání, chování a somatizaci. Důsledkem je adaptivnější zajišťování aktuálních fyziologických a mentálních potřeb.

„Pozorování sebe sama vnímám nejvíc ve vztahu k tělu. V průběhu výcviku jsem si začala víc všimnout svých psychosomatických projevů a vůbec, co mé tělo potřebuje. Potom jsem začala být více citlivá i k mým psychickým potřebám. Nedopřávám si sice tolik, kolik bych měla, to si uvědomuji.“ R22

„Když se objevují nějaké komplikace zdravotní, nebo velká únava, bolesti hlavy – pozoruji se a snažím se dojit na to, čím je to způsobené, protože často to jsou věci v hlavě. Dávám si na to pozor.“ R23

„Vidím na sobě jak pozitivní věci, tak negativní a snažím se s tím pracovat tak, abych se sebou byla spokojená... Výcvik mi pomohl pochopit hodně věcí, které se týkají mých pocitů.“ R24

R25 hodnotí sebezpozorování jako vědomou kontrolu svého těla a chování. Prostřednictvím pozorování sebe sama také vyhodnocuje zpětnou kontrolu důsledků svého chování.

„Ano, mám pocit, že ano, více se pozoruju, mám větší nadhled nad svým chováním, více rozebírám, zda to jak jsem se rozhodla nebo zda to co jsem udělala, jsem udělala dobře.“ R25

4.5.4.4 Potlačování/nepotlačování sebe sama

Vliv výcviku u tohoto tématu není daty příliš podpořen. Pouze 2 respondentky popisují vliv ve smyslu potlačování svých emocí a sebe ve prospěch druhých v průběhu výcviku i po jeho ukončení vůči svému okolí.

„Ne. No možná si víc hlídám svoje emoce. Dřív jsem byla hodně sdílná a projevovala jsem hodně negativní i pozitivní emoce. Hlavně smutek a lítost.“ R22

„Pouze v ohledu, kdy mají přátelé problémy, tak sebe a svoje problémy se snažím potlačit do pozadí, abych je nezatěžovala a mohla být pro ně, pokud to ovšem jde. Někdy je moje potřeba

akutní a nejde to. Víím, že to není úplně správně, ale díky výcviku jsem se naučila být i pro ostatní a ne jen pro sebe.“ R26

4.5.4.5 Otevřenost vůči sobě

I přesto, že se respondentky k tomuto tématu vyjadřovaly v rozhovorech méně, je podporováno napříč všemi metodami zkoumání. U této kategorie je vnímáno paralelní působení výcviku s osobnostním zráním mimo výcvik.

„Ano, více jsem se otevřela sama sobě, ale myslím, že to jde ruku v ruce s věkem a nabývajícímí se zkušenostmi... Otevřenost k sobě i okolí je důležitá, když se mluví otevřeně, diskuze nabere úplně jiný rozměr, v tu chvíli to má podle mě opravdový smysl. Tohle jsem měla taky na výcviku, chtěla jsem mluvit obecně, někdo se mě zeptal na konkrétní věc a já odpověděla ano a od té doby to mělo smysl o tom bavit na skupině.“ R23

„Ano, jsem k sobě více otevřená. Jsem upřímnější sama k sobě, proč se chovám tak, jak se chovám. Co cítím. Proč to cítím.“ R25

4.5.4.6 Sebeláska

Autorka se dle analýzy domnívá, že k růstu sebelásky přispěl pozitivní vztah ostatních členů vzhledem k respondentkám. Mimo jiné i pozorováním ostatních, jak se k sobě vztahují a jaký k sobě zaujímají postoj.

R22 popisuje, že cesta k sebelásce probíhala prostřednictvím otevřenosti k sobě i k ostatním. Tato, její vlastní autenticita vyvolává prostřednictvím reflexe ostatními členy pocity lásky k sobě sama.

„Výcvik a lidi v něm mi pomohli se přijmout taková, jaká jsem. Měli mě rádi takovou, jaká jsem a to jsem byla na skupinách vždy sama za sebe. Za nic jsem se nestyděla, chovala jsem se přirozeně. To mi pomohlo najít cestu k sobě, že jsem vlastně

hodnotný člověk...Hodně zatím stála i má malá sebedůvěra, která s tím souvisí. Přišlo mi, že jsem se od ostatních naučila se víc o sebe starat, dopřávat si.“ R22

„Díky lidem ve skupině, kteří mají sebe sami rádi, berou se takovými, jakými jsou, přijali se. Potom mi řekli, čeho si na mě váží, proč mě mají rádi, to mě dostalo. Od té chvíle se učím sebe samu mít ráda.“ R23

„Ano, mám se víc ráda taková, jaká jsem, jak se chovám, jakou mám postavu, celkově jak vypadám. Lidi mě na skupině přijali takovou, jaká jsem, a měli mě rádi, a s tím jsem se možná začala mít taky víc ráda.“ R24

4.5.4.7 Profesionální sebedůvěra

Profesionální sebedůvěra je posledním čteně identifikovaným tématem podporovaným velkým množstvím dat napříč bilančními pracemi a rozhovory. Jedná se o dosud neprozkoumanou oblast vztahu k sobě sama ovlivněnou psychoterapeutickým výcvikem. Respondentky reflektují, že během výcviku došlo ke snížení jejich profesionální psychoterapeutické sebedůvěry. Dle analýzy autorka předpokládá souvislost s vlastní sebehodnotou v rámci psychoterapeutické profese ve srovnání s ostatními členy ve skupině.

R22 se na základě srovnávání se staršími a zkušenějšími účastníky cítila méněcenně, stejně jako R23.

„Pamatuji si, že jsem někdy druhý rok výcviku toto řešila jako téma na skupině. Srovnávala jsem se se staršími, zkušenějšími kolegy a cítila jsem se méněcenně. Říkala jsem si, že já na to nemám, abych takhle krásně a smysluplně říkala věty jako oni.“ R22

„Bylo to tak nahoru dolů, si pamatuju. Určitě jsem se srovnávala s ostatními a obdivovala jejich zkušenosti. Cítila jsem

s v průběhu výcviku méněcenně, ale ke konci jsem si uvědomila, že vzhledem k tomu, kolik mi je, se s nimi nemůžu srovnávat.“ R23

Jediným příkladem kladného vlivu je napříč analýzami R25. Tato respondentka reflektovala pozitivní vliv výcviku na její profesionální sebedůvěru. Kladný vliv přičítá skupinové dynamice, ve které se díky výcviku lépe zorientovala.

„Ano, uvědomuju si, že více rozumím díky výcviku vztahovým souvislostem. Díky tomu cítím větší sebedůvěru v psychoterapeutické profesi. Ale vnímám, že toho mám ještě hodně před sebou. Samotný výcvik nestačí...Díky výcviku mám větší pocit, že jsem schopna dělat nějakou terapeutickou práci...ale celkově mám větší důvěru v moji schopnost být terapeutkou. Neporovnávala jsem se s druhými v této schopnosti. V terapeuta si věřím nyní více, než před výcvikem proto, že se mi zdá, že více rozumím vztahům a jejich dynamice.“ R25

R26 si během výcviku uvědomila své emocionální hranice. Respektive, že si je nedokáže uhlídat díky přílišné sdílnosti s trápením druhých lidí. To je důvod, kvůli kterému se rozhodla v psychoterapeutické profesi nezapočít.

„Myslela jsem si, že se sebedůvěra do psychoterapeutické praxe během těch pěti let zlepší, ale bylo tomu naopak. I na konci výcviku jsem se bála rýpat do bolístek. Bála jsem se, abych někoho nepoškodila, a během výcviku jsem stále nabývala dojmu, že ze mě nebude dobrý psychoterapeut, i když si výcvikáři mysleli opak...rozhodla jsem se v psychologii nepokračovat. Neumím se odprostit od emocí jiných...V tom mi výcvik pomohl si toto uvědomit včas, než by mě budoucí výkon psychoterapie mohl samotnou poškodit.“ R26

4.6 Výsledky

Při stanovování výsledků této práce nebyl brán zřetel na objektivní sebepojetí absolventů, ale jak sami na sebe nahlízejí.

Tematická analýza přinesla mnoho zajímavých zjištění. Některé výsledky potvrzují vliv na již probádané struktury vztahu k sobě sama vlivem psychoterapeutického výcviku. Nejfrekventovaněji identifikovaná témata jsou zakreslena v tabulce č. 4, která je kvůli přehlednosti textu zařazena v přílohách. Nejpřínosnějším zjištěním tohoto výzkumného šetření je vnímaná snížená sebedůvěra ve své psychoterapeutické schopnosti a dovednosti.

Vliv výcviku nemusí být chápán jen z pohledu změny některého aspektu sebepojetí. Výzkum nastínil i potenciál pro rozvoj těchto struktur. Respondenti popisovali jakési „urychlení“ vývoje vlastního self prostřednictvím výcviku. Dále se někteří vyjadřovali, že pětiletá doba výcviku neumožnila, aby se jejich narušená jáská struktura během této doby opět sjednotila.

Respondenti se vyjadřovali k tomu, jaký měl výcvik vliv na jejich sebepojetí a také jakých změn svého sebepojetí by chtěli dosáhnout. Dle analýzy se autorka domnívá, že u respondentů došlo k uvědomění, jaké způsoby uvažování o sobě a vztahování se k sobě jsou maladaptivní a přejí si je nahradit adaptivnějšími. Tato potřeba změny může být něčím zpomalena, až zastavena. Zkoumání tohoto fenoménu nebylo cílem práce, avšak v sobě nese potenciál pro další zkoumání.

Mezi aspekty vztahu k sobě sama, které respondenti často vnímali jako ovlivněnou výcvikem, patří schopnost sebepozorování. Změnu sebemonitorování absolventi spatřují ve vztahu k vlastnímu tělu a jeho interakci s prožíváním. Tuto interakci nejčastěji popisovali v souvislosti se stresem, ve smyslu identifikace zátěžových situací z emočních a tělesných projevů. Vyhodnotili také, že rozvinutá schopnost **sebepozorování** pozitivně ovlivňuje jejich mentální a tělesnou **sebekontrolu**. Na základě analýzy autorka předpokládá, že pozitivně ovlivněná

schopnost sebepozorování souvisí s rozvojem naslouchání sobě sama a zajišťování vlastních potřeb.

Výsledky analýzy ukazují, že absolventi výcviku vnímají vůči sobě větší otevřenost. Autorka předpokládá, že prvkem, který na tuto změnu působí je zkušenost s otevřeností vůči skupině a jejím kladným přijetím od ostatních členů.

Dalším aspektem, na který má dle výsledků výcvik vliv je sebepoznání. Nejen dle výsledků této práce, nýbrž i většiny výzkumů, které se zabývaly složkami sebepojetí, které jsou psychoterapeutickým výcvikem ovlivňovány. Z analýzy vyvstává předpoklad, že se tak tomu děje na základě neustálé konfrontace niterných zážitků a prožitků frekventanta s ostatními členy skupiny. Analýza také dokládá, že k sebeobjevování nemusí docházet pouze přes sdílení názorů, prožitků a postojů, ale i skrze aplikaci psychoterapeutických technik.

Respondenti v některých případech referovali, že vnímají souvislost mezi **sebepoznáním** a **sebeřijetím**. Z analýzy vyplývá, že se respondenti prostřednictvím poznání a uvědomění si svých pozitivních a negativních stránek osobnosti začali více přijímat takoví, jací jsou. Pravděpodobně se proces sebeřijímání tvaroval v souvislosti s pozitivní zpětnou vazbou a bezpodmínečným přijímáním od skupiny a výcvikových lektorů. Autorka se na základě analýzy domnívá, že vliv výcviku na **sebeřijetí** velmi souvisí s mírou upřímnosti a **otevřenosti** k sobě sama.

Z pohledu autorky je možná nejpřekvapivějším a tím nejprínosnějším zjištěním, že psychoterapeutický výcvik u frekventantů negativně ovlivňuje profesionální sebedůvěru. Autorka na základě analýzy předpokládá, že určitou roli může hrát nízký věk některých frekventantů při nástupu do výcviku v porovnání s ostatními. Frekventanti nižšího věku se nevyhnou vnitřnímu srovnávání se staršími a zkušenějšími kolegy. Z tohoto srovnání u nich často dochází k pocitům méněcennosti a snížení pocitu profesionální sebedůvěry.

Autorka se dle analýzy domnívá, že reflexe od členů skupiny je velmi mocný nástroj, který ovlivňuje sebepoznání a sebepřijetí frekventanta. Dalším aspektem, který byl na základě analýzy identifikován, je sociální srovnávání s členy skupiny. S jejich hodnotami, věkem, zkušenostmi a postoji.

4.7 Navrhované hypotézy

H1: U absolventů výcviků na PVŠPS dochází k poklesu profesionální sebedůvěry.

H2: K poklesu profesionální sebedůvěry dochází na základě sociálního srovnávání s ostatními členy skupiny.

H3: K poklesu profesionální sebedůvěry dochází na základě věkových rozdílů mezi členy.

H3: S nižším věkem nástupu frekventanta do výcviku, roste pravděpodobnost poklesu profesionální sebedůvěry.

4.8 Diskuze

Výzkumný vzorek byl tvořen celkově 26 respondenty (jejich rozdělení dle metod je uvedeno v tabulce č. 4 v přílohách). Respondenti museli pro zařazení do výzkumu splnit požadující kritéria a poskytnout informovaný souhlas. Výzkumné šetření sestávalo ze tří kvalitativních metod a jednalo se tak o triangulaci metod. Jako první metoda byla použita ohnisková skupina. Pro účely tohoto výzkumu ohnisková skupina zajišťovala pilotní studii, která měla za úkol získat základní data obecného charakteru, která byla dále zkoumána následujícími metodami. Další metodou byl sběr a analýza výcvikových bilančních prací. Tento zdroj dat měl za úkol rozšířit okruh identifikovaných témat. Poslední aplikovanou metodou byly sestavené polostrukturované rozhovory. Struktura rozhovorů se zaměřovala na témata, která vzešla z předchozích analýz a byla identifikována jako významná. V rámci výzkumu dochází k trychtýřovitému analyzování dat. To

znamená, že autorka postupuje od širšího okruhu témat ke konkrétním. Ke zpracování dat byla využita tematická analýza kódování dat.

Triangulace metod vyloučila možné zkreslení výsledků. Avšak přinesla otázku, zdali by jiné nástroje neměřily vliv výcviku na sebepojetí efektivněji. Autorka se na základě zkušenosti pouze s kvalitativními metodami domnívá, že pokud se nejedná o longitudinální výzkum, je vhodné zařadit i kvantitativní metody (např. Rosenbergova škála sebehodnocení, jasnost sebepojetí a škála Blatného a Osecké) a vytvořit tak kombinovaný design výzkumného šetření, který by podal ucelenější výsledky.

Autorka této práce předpokládá, že již zmiňovaný longitudinální výzkum by byl pro účely této práce vhodnější. Z důvodu dlouhodobého sledování respondentů a jejich hodnocení změny vztahu k sobě sama. Autorka pro další, rozšířenější výzkum navrhuje, aby frekventanti byli sledováni a vyšetřeni před započtím výcviku a bezprostředně po jeho absolvování. Tento model by poskytl možnost sledovat stejný výzkumný vzorek, který může být komparován s kontrolní skupinou v rámci stejného období, ale bez absolvování psychoterapeutického výcviku. Stávající výzkum nemohl být z časových důvodů realizovaný tímto způsobem.

Autorka si je vědoma, že při analyzování bilančních prací mohlo docházet ke zkreslení dat. Z důvodu, že bilanční práce nebyly psány přímo k výzkumnému účelu, ale k udělení zápočtu z předmětu výcvik v psychosociálních dovednostech a k získání certifikátu o jeho absolvování.

Mezi rezervy tohoto výzkumného šetření, kterých si je autorka vědoma, patří nízká heterogenita zkoumaného vzorku. Mezi respondenty se více vyskytovaly ženy, než muži. Tento fakt může souviset s obecně menší účastí příslušníků mužského pohlaví v psychoterapeutických výcvicích na PVŠPS.

V úvodu se autorka této práce vyjadřuje, že je dle ní důležité, jak budoucí psychoterapeut sám sebe vnímá a zdali je schopen změnit uvažování o sobě. Zvláště, kdyby měla změna dopomoci k pozitivnějšímu a profesionálnějšímu sebehodnocení. Tato práce přinesla bohužel opačná zjištění. Respondenti se v 6 případech vyjádřili, že v průběhu výcviku došlo ke snížení jejich profesionální sebedůvěry, ačkoliv by dle názoru autorky mělo docházet k jejímu prohlubování s nabývajícimi psychoterapeutickými znalostmi a dovednostmi. Autorka proto navrhuje hypotézy pro další, rozšířenější výzkumné šetření, ve kterém doporučuje potenciálním výzkumníkům se na tento fenomén zaměřit.

Na závěr by autorka této práce ráda vyslovila názor, že by téma pochybností o sobě v rámci psychoterapeutické profese mělo být výcvikovými lektory na skupině cíleně otevíráno v pokročilém procesu psychoterapeutického výcviku.

ZÁVĚR

Cílem tohoto výzkumného šetření bylo zjistit, zdali psychoterapeutický výcvik realizovaný na PVŠPS ovlivňuje sebepojetí frekventantů a jak tento vliv subjektivně vnímají. Tato práce byla realizována v rámci výzkumného projektu PVŠPS. Výzkumný tým byl složen ze studentů a každý jednotlivec se zaměřoval na vliv psychoterapeutického výcviku na jím vybranou oblast.

Výsledky přinesly zjištění, že výcvik u jeho frekventantů ovlivňuje sebepřijetí, sebepozorování, sebepoznání, otevřenost vůči sobě a sebelásku. Nejpřekvapivějším a nejpřínosnějším zjištěním z pohledu autorky bylo, že výcvik u významného vzorku respondentů negativně ovlivňuje profesionální sebedůvěru.

Seznam použité literatury a pramenů:

- BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: SPN, 1983. 232 s.
- BLATNÝ, M. *Sebepojetí v osobnostním kontextu*. Brno: Masarykova univerzita, 2001. 103 s. ISBN 80-210-2747-9.
- BLATNÝ, M. *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada, 2010. 304 s. ISBN 978-80-247-3434-7.
- BLATNÝ, M. a PLHÁKOVÁ, A. *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003. ISBN 80-86620-05-0.
- HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. 776 s. ISBN 978-80-7367-569-1.
- HAYESOVÁ, N. *Základy sociální psychologie*. 3. vyd. Praha: Portál, 2003. 165 s. ISBN 80-7178-763-9.
- KALINA, K. *Psychoterapeutické systémy a jejich uplatnění v adiktologii*. Praha: Grada, 2013. 528 s. ISBN 978-80-247-4361-5.
- KOŽNAR, J. *Výcvik ve skupinové psychoterapii: východiska, koncepce, principy*. Praha: Odbor NVČ správy SNV ČSR, Katedra penologie VŠ SNB, 1982. 123 s.
- KRATOCHVÍL, S. *Skupinová psychoterapie v praxi*. 3., dopl. vyd. Praha: Galén, 2005. 297 s. ISBN 80-7262-347-8.
- KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006. 384 s. ISBN 80-7367-122-0.
- KRUEGER, R. a CASEY, M. A. *Focus Groups: A Practical Guide for Applied Research*. 5 edit. SAGE Publications: California, 2015. 249 p. ISBN 978-1-4833-6524-4.
- LECKY, P. *Self-Consistency. A Theory of Personality*. New York: Island Press. 1951. 275 s.
- MACEK, P., ŠULOVÁ, L. a KONEČNÁ, V. Proměny vztahu k sobě v průběhu dětství a dospívání. In: POLEDŇOVÁ, I. a kol. *Sebepojetí dětí a dospívajících v kontextu školy*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 133 s. ISBN 978-80-210-5085-3.
- MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
- MORGAN, D. *Ohniskové skupiny jako metoda kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Nakladatelství Albert, 2001. 104 s. ISBN 80-85834-77-4.

NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. 2. vyd. Praha: Academia, 1997. 333 s. ISBN 80-200-0628-1.

RŮŽIČKA, J. *Komunitní a skupinová psychoterapie v české perspektivě*. Praha: Triton, 2011. 341 s. ISBN 978-80-7387-467-4.

ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6. Vyd. Praha: Grada, 2010. 207 s. ISBN 978-80-247-3133-9.

SKÁLA, J. Co je pražská psychoterapeutická fakulta. In: SKÁLA, J. *Psychoterapie II. Sborník přednášek*. Praha: Triton, 1993. 224 s. ISBN 80-901521-7-1.

SKÁLA, J. Vzdělávání v psychoterapii. In: SKÁLA, J. *Psychoterapie II. Sborník přednášek*. Praha: Triton, 1993, 224 s. ISBN 80-901521-7-1.

ŠPANIEL, F. Prožívání Jáství a moderní neurovědy: Kde se bere naše „Já“. Přednáška pro veřejnost. Praha: Ústřední knihovna, 3. 4. 2017.

THOROVÁ, K. *Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. 576 s. ISBN 978-80-262-0714-6.

TYRLÍK, M. a MACEK, P. Sebepojetí a identita: Problém vymezení, sociální a vývojový kontext. In: TYRLÍK, M., MACEK, P., ŠIRŮČEK, J. a kol. *Sebepojetí a identita v adolescenci: sociální a kulturní kontext*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. 144 s. ISBN 9788021051072.

VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum, 2010, 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6.

VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. et al. *Sociální psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2008. 408 s. ISBN 978-80-247-1428-8.

Odborné články:

BLATNÝ, M., OSECKÁ, L. a P. MACEK. Sebepojetí v současné kognitivní a sociální psychologii. *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*. 1993, **36**(6), 444-454. ISSN 0009-062X.

BRAUN, V. and CLARKE, V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* [online]. 2006, **3**(2), 77-91. ISSN 1478-0887. Dostupné z: http://eprints.uwe.ac.uk/11735/2/thematic_analysis_revised

CAMPBELL, J., TRAPNELL, P. et al. Self-Concept Clarity: Measurement, Personality Corellates, and Cultural Boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996, **70**(1), 141-156. ISSN 0022-3514.

GORE, S. and CROSS, S. Who Am I Becoming? A Theoretical Framework for Understanding Self-Concept Change. *Self and Identity*. 2014, **13**(6), 740-764. ISSN 1529-8868.

ŘÍČAN, P. Pojmy v psychologii Já. *Československá psychologie: časopis pro psychologickou praxi*. 1970, **16**(3), 209-229. ISSN 0009-062X.

STEIN, K. Schema Model of the Self-Concept [online]. *IMAGE: Journal of Nursing Scholarship*. 1995, **27**(3), 187-193. ISSN 1547-5069. Dostupné z: <https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/69219/schemamodeloftheself-concept.pdf?sequence=1>.

Internetové zdroje:

Pražská vysoká škola psychosociálních studií. Daseinsanalytický výcvik. In: pvsp.cz [on-line]. [cit. 2017-6-19]. Dostupné z: <http://www.pvsp.cz/verejnost/psychoterapeuticky-vycvik/daseinsanalytickiy-vycvik/>

Pražská vysoká škola psychosociálních studií. Psychodynamický výcvik. In: pvsp.cz [on-line]. [cit. 2017-6-19]. Dostupné z: <http://www.pvsp.cz/verejnost/psychoterapeuticky-vycvik/daseinsanalytickiy-vycvik/>

Pražská vysoká škola psychosociálních studií. Training in Client-Centred Psychotherapy (CCP). In: pvsp.cz [on-line]. [cit. 2017-6-19]. Dostupné z: <http://www.pvsp.cz/verejnost/psychoterapeuticky-vycvik/daseinsanalytickiy-vycvik/>

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Stručná popisná charakteristika zkoumaného souboru ohniskové skupiny.

Tabulka č. 2: Stručná popisná charakteristika zkoumaného souboru, který poskytl bilanční práce jako zdroj dat.

Tabulka č. 3: Stručná popisná charakteristika respondentů v rámci polostrukturovaných rozhovorů.

Tabulka č. 4: Přehledová tabulka s četností výroků jednotlivých respondentů napříč všemi metodami zkoumání.

Příloha I.

Tabulka č. 4: Přehledová tabulka s četností výroků jednotlivých respondentů napříč všemi metodami zkoumání.

	Sebe-přijetí	Sebe-láska	Otevřenost vůči sobě	Sebe-pozorování	Profesionální sebedůvěra	Sebepoznání
R1⁵	+		+			
R2						
R3	+	+	+			
R4						
R5		-				
R6				+		
R7						
R8						
R9		+				
R10⁶						+
R11	+			+		
R12						+
R13	+		+		-	+
R14						
R15						+
R16						
R17			+		-	
R18	+		+	+		
R19				+		+
R20					-	+
R21						+
R22⁷	+	+		+	-	+
R23	+	+	+	+	-	+
R24	+	+		+		+
R25			+	+	+	+
R26					-	+ ⁸

⁵ R1 – R9 jsou respondenti z ohniskové skupiny.

⁶ R10 – R21 jsou respondenti, kteří poskytli k výzkumu výcvikové bilanční práce.

⁷ R22 – R26 jsou respondenti polostrukturovaných rozhovorů.

⁸ (+) označuje vnímanou pozitivní změnu, označení (-) značí negativní vnímanou změnu vlivem psychoterapeutického výcviku vzhledem k sobě sama.

Příloha II.

Ukázka z přepisu zvukového záznamu ohniskové skupiny:

„...Badatelka: Já musím přemýšlet nad tím, kde se vám to vzalo.

R1: Asi tréninkem té empatie. Že při tom čtení například nemám to odosobnění, které jsem předtím míval. Že se třeba i někdy nekontrolovatelně vcítím to těch lidí.

Badatelka: A může to být tím, že ses ve výcviku dostal blíž sám k sobě, tak se dokážeš dostat blíže k jiným lidem?

R1: To jsem se určitě dostal no.

R3: Taky se mi určitě víc zintenzivněla empatie, někdy mi je až z toho blbě, na zvracení.

R9: Já to mám s těma emocema třeba tak, že je prožívám mnohem víc. Ne vyloženě emoce, ale že všechno prožívám víc a i rychleji. A nemyslím si, že by to předtím nebylo tolik intenzivní, ale nepřipouštěla jsem si to tolik. Že třeba koukám na film, hrozně se rozbřečím a pak najednou nic. Je to sice intenzivní, ale krátký. I naštvanost, má rychlý průběh, ale pak ve mně nic nezůstane. Předtím jsem v sobě všechno hromadila. Myslím, že to hodně souvisí s tím přijímáním těch emocí, že si je můžu dovolit a určitě za to může výcvik. A ještě jak jsme se bavili o tom sebepojetí, nemám pocit, že mám horší sebepojetí, i když vím, že mám blbý vlastnosti. Jako fakt některý vlastnosti na sobě nemám ráda. Taková prostě jsem. Nesnažím se je jako nemít, spíš se mi osvědčilo je jakoby přijmout ...jsem na sebe hodnější, dopřávám si dobré jídlo. Nejsem tak na sebe přísná. Když zjistím, že mám nějakou blbou vlastnost, tak se na sebe snažím být hodná. Podle mě to sebepojetí hrozně souvisí se sebeláskou. Že když se nemám moc ráda nebo mám období, kdy jsem na sebe naštvaná nebo tak, tak to moje sebepojetí je vlastně horší. Pro mě je to to samý a hodně propojený.

Badatelka: A vnímáš, že se to u tebe výcvikem změnilo?

R9: No myslím si, že tohle je přímo výcvikem, že ten děj za těch 5 let nemůžu oddělit, ale blbě se to rozlišuje ještě s vlivem školy. Ale tady u toho si myslím, že je to zrovna výcvikem...“

Příloha III.

Ukázka z analyzované bilanční práce:

„Co se změnilo u mě, ve mně...

...jako asi tu největší změnu, která se ve mně odehrála, vnímám přístup k času. Jsem daleko více trpělivá a snad i právě proto nechávám věci více plynout. Mám také pocit, že se začínám nacházet a začínám poznávat to, kdo vlastně jsem a co chci. A to ve smyslu poznání mého vnitřního já a ne toho co chce okolí a do jakých společenských norem „bych se měla“ zařadit a napasovat. S tím také asi souvisí to, že jsem sama k sobě více citlivá a vnímám své potřeby daleko komplexněji. Mají pro mě celkově vyšší hodnotu i větší váhu. Také si myslím, že tím, že si uvědomuji více své chování, jsem schopna jej také více ovládat.

Dospěla jsem mimo to k tomu, že si připouštím a vnímám svou orientaci na výkon a to, že na sebe i ostatní dokáži být „tvrdá“. Ať už se to týká výkonu jako takového nebo třeba plnění určitých pravidel či norem. Právě na základě přijetí tohoto mého osobnostního rysu jsem si uvědomila, že touto cestou dále jít nechci, že v tomto přístupu jak k sobě samé, tak k druhým nechci pokračovat. Jak už jsem se zmínila, vnímám svou citlivost a zranitelnost daleko silněji, než kdykoli předtím a myslím si, že se mi to promítá i do přístupu k druhým lidem. Vůči nim cítím také větší trpělivost a začínám vnímat krásu odlišných prožitků a potřeb. Myslím si proto, že jsem citlivější vůči prožitkům druhých, že k lidem přistupuji daleko více individuálně, a to právě protože si jejich individuality daleko více cením. Jsem si, vědoma toho, že někdy ale musím spíše chránit samu sebe, než abych se snažila pochopit toho druhého, a to vím, že umím. Klíčovou se pro mě stala komunikace, daleko více si uvědomuji její význam a důležitost.

Najednou se mi zdá těch čtyři a půl roku jako strašně dlouhá doba, za kterou se toho velmi mnoho změnilo, u mě, ve mně. Cítím, že jsem dospěla a že začínám přicházet na to, kdo jsem. Cítím proměnu, v oblasti přístupu sama k sobě. Cítím, že jsem někde dál.“ R19

Příloha IV.

Ukázka polostrukturovaného rozhovoru:

1) Myslíte, že výcvik ovlivnil v některém ohledu Vaše sebepoznání? Popřípadě v jakém?

„Tak určitě. Díky členům skupiny a jejich reflexi jsem objevila nové stránky sebe sama. Možná to bylo také i tím, že jsem tam otevřeně říkala věci nahlas, a když jsem to slyšela, tak mi to pomohlo si něco uvědomit.“

2) Myslíte, že výcvik ovlivnil v některém ohledu Vaše sebepřijetí? Popřípadě v jakém?

„Určitě. I když jsem mluvila o svých špatných stránkách nebo o tom, co zlého mě potkalo, vždy ke mně všichni byli milí. Došlo mi, že když mě s tím přijímají ostatní, tak proč ne já? Bylo to teda hodně o tom, že jsem přijmula své negativní stránky. Před výcvikem jsem se neměla moc ráda a přišla jsem na to až tam, myslím, že sebepřijetí souvisí se sebeláskou. Od té doby se mám víc ráda a nestydím se za své negativní stránky.“

3) Myslíte, že výcvik ovlivnil v některém ohledu Vaše sebepozorování sama sebe? Popřípadě v jakém?

„Pozorování sebe sama vnímám nejvíc ve vztahu k tělu. V průběhu výcviku jsem si začala víc všimnout svých psychosomatických projevů a vůbec, co mé tělo potřebuje. Potom jsem začala být více citlivá i k mým psychickým potřebám. Nedopřávám si sice tolik, kolik bych měla, to si uvědomuji.“

4) Myslíte, že výcvik ovlivnil v některém ohledu potlačování/nepotlačování sebe sama? Popřípadě v jakém?

„Ne. No možná si víc hlídám svoje emoce. Dřív jsem byla hodně sdílná a projevovala jsem hodně negativní i pozitivní emoce. Hlavně smutek a lítost.“

5) Myslíte, že výcvik ovlivnil v některém ohledu Vaší otevřenost k sobě sama? Popřípadě v jakém?

„Ne. Spíš jsem potřebovala poznat a identifikovat, co jsem já a co už ne. K sobě se snažím být vždy upřímná a otevřená. K ostatním lidem to neumím sto procentně.“

6) Myslíte, že výcvik ovlivnil v některém ohledu Vaší sebelásku? Popřípadě v jakém?

„Výcvik a lidi v něm mi pomohli se přijmout taková, jaká jsem. Měli mě rádi takovou, jaká jsem a to jsem byla na skupinách vždy sama za sebe. Za nic jsem se nestyděla, chovala jsem se přirozeně. To mi pomohlo najít cestu k sobě, že jsem vlastně hodnotný člověk. Hodně zatím stála i má malá sebedůvěra, která s tím souvisí. Přišlo mi, že jsem se od ostatních naučila se víc o sebe starat, dopřávat si.“

7) Myslíte si, že výcvik ovlivnil v některém ohledu Vaši profesionální sebedůvěru? Popřípadě v jakém?

„Pamatuji si, že jsem někdy druhý rok výcviku toto řešila jako téma na skupině. Srovnávala jsem se se staršími, zkušenějšími kolegy a cítila jsem se méněcenně. Říkala jsem si, že já na to nemám, abych takhle krásně a smysluplně říkala věty jako oni., R22

Příloha V.

Znění otázek v polostrukturovaných rozhovorech:

- 1) Myslíte, že výcvik ovlivnil v některém ohledu Vaše sebepoznání? Popřípadě v jakém?
- 2) Myslíte, že výcvik ovlivnil v některém ohledu Vaše sebepřijetí? Popřípadě v jakém?
- 3) Myslíte, že výcvik ovlivnil v některém ohledu Vaše sebepozorování sama sebe? Popřípadě v jakém?
- 4) Myslíte, že výcvik ovlivnil v některém ohledu potlačování/nepotlačování sebe sama? Popřípadě v jakém?
- 5) Myslíte, že výcvik ovlivnil v některém ohledu Vaší otevřenost k sobě sama? Popřípadě v jakém?
- 6) Myslíte, že výcvik ovlivnil v některém ohledu Vaší sebelásku? Popřípadě v jakém?
- 7) Myslíte si, že výcvik ovlivnil v některém ohledu Vaší profesionální sebedůvěru? Popřípadě v jakém?

Bibliografické údaje

Jméno a příjmení autorky: Bc. Eliška Opatrná

Studijní program: NMgr. Psychologie

Studijní obor: NMgr. Psychologie

Název práce: Subjektivní vnímání vlivu psychoterapeutického výcviku na sebepojetí

Počet stran (bez příloh): 69

Celkový počet stran příloh: 6

Počet titulů české literatury a pramenů: 28

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 6

Počet internetových odkazů: 3

Vedoucí práce: Mgr. Jakub Zlámaný, PhD.

Rok dokončení práce: 2017

Evidenční list knihovny

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

V Praze, dne:.....

.....

Uživatel/ka potvrzuji svým podpisem, že pokud tuto diplomovou práci využiji ve své práci, uvedou ji v seznamu literatury a budou ji řádně citovat jako jakýkoliv jiný pramen:

Jméno, příjmení	Adresa	Datum	Podpis

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

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. Eliška Opatrná

Obor studia: Psychologie

Název práce: Subjektivní vnímání vlivu psychoterapeutického výcviku na sebepojetí

Vedoucí práce: Jan Jakub Zlámaný Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 69

Počet stránek příloh: 6

Počet titulů v seznamu literatury: 37

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

Výběr tématu

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

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

	1			
--	---	--	--	--

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

		2		
--	--	---	--	--

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

	1			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

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

	1			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost

výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

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

	1			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Námět k diskusi:

Kolegyně v tématické analýze identifikuje fenomén poklesu profesionální sebedůvěry, čeho si myslí, že je důsledkem?

Co si autorka myslí, že by se mělo ve výcvicích změnit, aby si frekventanti po absolvování výcviku více profesionálně věřili?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Předkládaná práce splňuje nároky kladené na diplomovou práci. Autorka rozdělila práci na teoretickou a empirickou část. Teoretická část práce obsahuje historii, vymezení pojmu, vznik, vývoj, aspekty a zdroje pojmu sebepojetí. Dále se věnuje psychoterapeutickým výcvikům, historii, cílům, smyslu, struktuře, vzniku a specifikám komunitně skupinových výcviků na PVŠPS a další. Z teoretického hlediska nevynechala, dle mého názoru, nic podstatného. V empirické části práce, kolegyně provádí kvalitativní výzkum s cílem zjistit, zda-li absolventi vnímají změnu ve vztahu k sobě sama vlivem psychoterapeutického výcviku. Kolegyně v teoretické části prokázala schopnost práce s odbornou literaturou a systematického shromažďování informací o daném tématu. V empirické části pro svůj výzkumný cíl využila kvalitativní tématickou analýzu za pomoci triangulace ze tří zdrojů dat: Ohniskových skupin, analýzy závěrečných prací a polostrukturovaných interview. Autorka je poměrně stylisticky zdatná a v teoretické části popisuje základní pojmy a teoretické koncepty spojené se studovanou problematikou. V praktické části své práce, prokazuje schopnost uplatnit 3 kvalitativní metodologické postupy, kategorizovat data ze tří zdrojů, provést tématickou analýzu a srozumitelně interpretovat výsledky. Svoji práci končí návrhem hypotéz pro další výzkum.

Připomínky:

Formální: Ze základní literatury mi chybí např.: publikace Terapeutická komunita, K. Kaliny, nebo Community od S. Pecka.

Obsahové: Jedním z překvapivých závěrů kvalitativního výzkumu je vnímání poklesu profesionální sebedůvěry absolventů důsledkem působení výcviku, což je v rozporu s cíly výcviku. Psychoterapeutický výcvik by měl profesionální sebevědomí zvyšovat a ne snižovat. Autorka navrhuje tento fenomén dále zkoumat objektivními metodami. Zajímala by mě interpretace kolegyně k této otázce. Podr. viz. otázka k obhajobě.

Celkově: Ocenit musím schopnost autorky reflektovat pomocí kvalitativních metod efektivitu psychoterapeutických výcviků na PVŠPS v oblasti sebepojetí. Oblast efektivitu psychoterapeutických výcviků byla dosud badatelsky opomíjená.

Práci hodnotím jako výbornou a doporučuji ji k obhajobě.

Doporučení k obhajobě: doporučuji*

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis:

*

nehodící se, škrtněte

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

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. Eliška Opatrná

Obor studia: Psychologie

Název práce: Subjektivní vnímání vlivu psychoterapeutického výcviku na sebepojetí

Vedoucí/oponent práce: Mgr. et Mgr. Michal Slaninka, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 69

Počet stránek příloh: 6

Počet titulů v seznamu literatury: 28+6

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

Výběr tématu

Závažnost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	X	x		
--	---	---	--	--

Formální zpracování

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

	X			
--	---	--	--	--

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

		x		
--	--	---	--	--

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

	X	x		
--	---	---	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	X	x		
--	---	---	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

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

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	X			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	X			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost

výsledků v praxi

		X		
--	--	---	--	--

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

		X	X	
--	--	---	---	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

1. Čo si myslí autorka, ako negatívne môže výcvik vplývať na sebaopojatie človeka?

Celkové hodnotení práce (klady, nedostatky):

Autorka si vzala za tému svojej práce vplyv psychoterapeutického výcviku na PVŠPS na sebaopojatie. Venovanie sa tejto téme vnímam ako veľmi dôležité a aktuálne, nakoľko výskum účinnosti psychoterapie na PVŠPS je v začiatkoch. Práca je prehľadná, autorka spracovala dáta z troch rôznych kvalitatívnych prístupov, a to focus group, bilančné práce a pološtruktúrované rozhovory, a tým obohatila obsah výsledkov.

K práci mám niekoľko výhrad. V práci sa nachádza mnoho nepriamych citácií, tým absentujú pôvodné zdroje. V teoretickej časti sa veľmi málo dozvedáme o súčasných výskumoch účinnosti psychoterapie a výcvikov na sebaopojatie. Neplatí, že pre študentov PVŠPS je minimálna hranica vstupu do výcviku 19. rokov (str. 29). Študenti najskôr vstupujú do sebakúsenostného programu a až po absolvovaní Bc štúdia vstupujú do výcviku, do ktorého sa im predošlé tri roky započítavajú.


Je škoda, že autorka neudáva, aký typ výcviku skúmala, resp. z akého teoretického pozadia boli lektori výcviku. Taktiež v práci vidíme v prílohách len ukážky, nie prepisy celých rozhovorov.

Prácu odporúčam k obhajobe s výsledkom veľmi dobre.

Doporučení k obhajobě: doporučuji/nedoporučuji*

Navrhovaná klasifikace: 2

Datum, podpis: 20.8.2017


Mgr. et Mgr. Michal Slaninka, Ph.D.