

Ivana Harbichová

**Motivace ve sportu:
vztah ke globální
sebeúctě a tělesnému
sebevnímání**

Motivace ve sportu: vztah ke globální sebeúctě a tělesnému sebevnímání

Ivana Harbichová

Recenzovali:

prof. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

doc. PhDr. Běla Hátlová, Ph.D.

Tato práce vznikla v rámci programu základní institucionální podpory vědy a výzkumu na Univerzitě Karlově - Cooperatio SPOS a za finanční podpory projektu GAČR 23-05873S.

Vydala Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum

Praha 2023

Redakce Ladislav Janovec

Grafická úprava Jan Šerých

Sazba DTP Nakladatelství Karolinum

Vydání první

© Univerzita Karlova, 2023

© Ivana Harbichová, 2023

ISBN 978-80-246-5293-1

ISBN 978-80-246-5345-7 (pdf)



Univerzita Karlova
Nakladatelství Karolinum

www.karolinum.cz
ebooks@karolinum.cz

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat všem, kteří mi byli oporou při psaní této monografie. Děkuji svému školiteli prof. PhDr. Pavlu Slepíčkovi, DrSc., za odborné vedení v průběhu studia a především za důvěru, se kterou mě nechal pracovat samostatně. In memoriam bych ráda poděkovala prof. PhDr. Petru Blahušovi, DrSc., jehož přístup jak k vědě, tak k mé osobě jednoznačně ovlivnil podobu této monografie. Mé velké poděkování za odborné konzultace, podnětné návrhy, pomoc a trpělivost při zpracování dat, ale i při finální editaci této monografie patří mému odbornému konzultantovi Mgr. Martinu Komarcovi, Ph.D. V neposlední řadě bych chtěla z celého srdce poděkovat svým rodičům, Evě a Vladimírovi, a blízkým, kteří mi byli po celou dobu oporou.

Obsah

1. Úvod	10
2. Přehled poznatků	12
2.1 Motivace	12
2.1.1 Humanistický koncept motivace	14
2.1.2 Teorie obecného popudu	15
2.1.3 Teorie výkonové motivace	16
2.1.4 Teorie sebedeterminace	18
2.1.5 Základní složky teorie sebedeterminace	20
2.1.5.1 Teorie kognitivního hodnocení	20
2.1.5.2 Teorie organismické integrace	22
2.1.5.3 Teorie základních potřeb	24
2.1.5.4 Teorie kauzální orientace	25
2.1.6 Sebedeterminační kontinuum	25
2.1.7 Měření motivace ve sportu – vývoj dotazníku Sport motivation scale	26
2.2 Motivační význam sebepojetí	29
2.2.1 Historické základy současného výzkumu sebepojetí	30
2.2.1.1 William James	30
2.2.1.2 Symbolický interakcionismus	32
2.2.2 Současný pohled na sebepojetí	34
2.2.3 Kognitivní aspekt sebepojetí	35
2.2.3.1 Obsah sebepojetí	35
2.2.3.2 Struktura sebepojetí	35
2.2.3.3 Tělesné sebepojetí	37
2.2.4 Afektivní aspekt sebepojetí	41
2.2.5 Konativní aspekt sebepojetí	42
2.2.5.1 Já-motivy: konzistence Já, sebepotvrzení a sebesílení	45

2.2.6	Sociální úzkost	46
2.2.6.1	Sociální tělesná úzkost	47
2.2.6.2	Měření sociální tělesné úzkosti – vývoj dotazníku Social physique anxiety scale	49
3.	Empirická část	51
3.1	Vědecká otázka, cíle a hypotézy	52
3.2	Studie 1 – Překlad diagnostických prostředků Sport motivation scale a Social physique anxiety scale do českého jazyka	54
3.2.1	Úvod	54
3.2.2	Cíl studie	55
3.2.3	Metodika	55
3.2.3.1	Sémantická ekvivalence	55
3.2.3.2	Modifikovaný přímý překlad	56
3.2.3.3	Analýza protokolu	56
3.2.3.4	Konceptuální ekvivalence	58
3.2.4	Výsledky	58
3.2.5	Diskuze, závěry	61
3.3	Studie 2 – Ověření faktorové validity dotazníku Social physique anxiety scale	61
3.3.1	Úvod	61
3.3.2	Cíl studie	62
3.3.3	Hypotézy	62
3.3.4	Metodika	63
3.3.4.1	Výzkumný soubor	63
3.3.4.2	Diagnostický prostředek	63
3.3.4.3	Analýza dat	64
3.3.5	Výsledky	65
3.3.6	Diskuze, závěry	72
3.4	Studie 3 – Sociální tělesná úzkost u sportujících vysokoškoláků	73
3.4.1	Úvod	73
3.4.2	Cíl studie	73
3.4.3	Hypotézy	74
3.4.4	Metodika	74
3.4.4.1	Výzkumný soubor	74
3.4.4.2	Diagnostický prostředek	75
3.4.4.3	Analýza dat	75
3.4.5	Výsledky	75
3.4.6	Diskuze, závěry	78
3.5	Studie 4 – Validita a reliabilita dotazníku Sport motivation scale	79
3.5.1	Úvod	79
3.5.2	Cíl studie	80
3.5.3	Hypotézy	80
3.5.4	Metodika	80
3.5.4.1	Výzkumný soubor	80

3.5.4.2 Diagnostické prostředky	81
3.5.4.3 Analýza dat	82
3.5.5 Výsledky	85
3.5.6 Diskuze, závěry	90
3.6 Studie 5 – Motivace u soutěžně a rekreačně sportujících studentů	91
3.6.1 Úvod	91
3.6.2 Cíl studie	92
3.6.3 Hypotézy	92
3.6.4 Metodika	92
3.6.4.1 Výzkumný soubor	92
3.6.4.2 Diagnostický prostředek	93
3.6.4.3 Analýza dat	93
3.6.5 Výsledky	94
3.6.6 Diskuze, závěry	96
3.7 Studie 6 – Vztah motivace ve sportu a globální sebeúcty a možné mediační efekty tělesných sebepercepcí tohoto vztahu	97
3.7.1 Úvod	97
3.7.2 Cíl studie	100
3.7.3 Hypotézy	100
3.7.4 Metodika	100
3.7.4.1 Výzkumný soubor	100
3.7.4.2 Diagnostické prostředky	100
3.7.4.3 Analýza dat	103
3.7.5 Výsledky	103
3.7.6 Diskuze, závěry	106
4. Závěr	109
Resumé	113
Summary	115
Seznam literatury	117
Přílohy	125
Seznam příloh	125
Seznam tabulek	141
Seznam obrázků a grafů	143

1. Úvod

Snaha vysvětlit motivaci lidského chování, tedy to, proč se lidé chovají tak, jak se chovají, vždy byla a bude jedním z nejsložitějších a zároveň nejdůležitějších úkolů psychologie. Problematika motivace je neustále aktuálním tématem pro odborníky z mnoha výzkumně i prakticky zaměřených psychologických oblastí a výjimkou není ani motivace pro oblast pohybových aktivit a sportu.

Jedním z teoretických systémů, který se ukázal jako užitečný při zkoumání motivace i ve specifickém kontextu sportu, je teorie sebedeterminace (self-determination theory; Deci a Ryan 1985). Základním kamenem teorie sebedeterminace je koncept vnitřní motivace (intrinsic motivation), kterým se vysvětluje přirozeně aktivní povaha člověka. Dle této teorie však existuje několik druhů motivace, jež varíují v relativní míře autonomie jednajícího subjektu a mohou mít různé příčiny i důsledky. Sebedeterminovaná (autonomní) motivace je v dnešní době spojována s celou řadou pozitivních kvalit. V této práci se zaměřujeme právě na vztah kontextuálně specifické motivace ve sportu ke globální sebeúčtě a možné mediační efekty tělesných sebepercepcí tohoto vztahu.

Jelikož dosud neexistuje jednotná, obecně přijímaná teorie motivace, v teoretické části této monografie pojednáváme o několika vybraných teoriích a aktuálních poznatcích z oblasti motivace (ve sportu). Dále se zaměřujeme na motivaci vztaženou ke konceptu jáství, tj. na motivační význam sebepojetí, resp. tělesného sebepojetí či tělesného sebevnímání.

Empirická část této monografie je koncipována jako šest dílčích studií. Zejména vzhledem k nedostatku informací v České republice o psychometrických vlastnostech diagnostických prostředků měřících teoretické konstrukty, jež jsou předmětem této monografie (sebedeterminovaná motivace ve sportu, sociální tělesná úzkost), se nejprve zaměřujeme na

překlad dotazníků Sport motivation scale a Social physique anxiety scale do českého jazyka, stejně jako na ověření validity a reliability skóru získaného pomocí jejich českých verzí. Následně se zaměříme na hlavní cíl této monografie, tj. na ověření vztahu kontextuálně specifické motivace ve sportu ke globální sebeúctě a možných mediačních efektů tělesných sebepercepcí tohoto vztahu.

Kniha obsahuje text disertační práce Ivana Harbichová: *Motivace ve sportu: Vztah k celkové sebeúctě a tělesnému sebevnímání* (FTVS UK, Praha 2014), doplněný o nové poznatky.

2. Přehled poznatků

2.1 Motivace

Termín motivace je odvozen z latinského slova *moveo* „hýbám, pohybuji“ a vyjadřuje fakt, že v našem jednání a chování existují určité hybné síly, jeho činitele (tzv. motivy – příčiny určitého chování), pomocí kterých se snažíme vysvětlit, proč se konkrétní jedinec chová tím, nebo oním způsobem. Zdroje motivace je pak možno rozdělit na vnitřní pohnutky (tzv. impulsy), které nejčastěji vznikají na základě potřeb či zájmů konkrétního jedince (potřeba poznávací, seberealizace) a vnější pobídky (tzv. incentivy), jež vycházejí ze sociálního prostředí a mají určitou cílovou hodnotu, která nabízí nějaké uspokojení (např. možnost získání odměny, příp. vyhnutí se hrozbě nebo trestu). Výsledná motivace konkrétního jedince pak často bývá kombinací obou.

Motivace je však považována za hypotetický, uměle vytvořený koncept, jelikož je operacionalizovatelná pouze nepřímou, pomocí jednotlivých měřitelných indikátorů. Často však bývá vymezována jako vnitřní dynamický stav jedince, který je složen z emočních a kognitivních procesů a podněcuje, směřuje a udržuje chování jedince k určitému cíli (Klinger a Cox 2004). Čáp a Mareš (2001, 92) motivaci definují jako souhrn hybných momentů v činnostech, prožívání, chování a osobnosti. Hybnými momenty autoři označují to, co člověka pobízí, podněcuje, aby něco dělal, na něco reagoval, nebo naopak, co ho tlumí, co mu zabraňuje něco konat, na něco reagovat.

Průcha, Walterová, Mareš (2009, 127) motivaci vnímají jako souhrn vnitřních i vnějších faktorů, které vzbuzují, aktivují a dodávají energii lidskému jednání a prožívání, dále zaměřují toto jednání a prožívání

určitým směrem a řídí jeho průběh i způsob dosahování výsledků. Upozorňují také, že ovlivňuje způsob reagování jedince na jeho jednání a prožívání, ale i jeho vztahy k ostatním lidem a ke světu. Motivace tedy aktivizuje naše jednání a chování (tj. dává mu určitou intenzitu), zaměřuje ho vůči specifickému cíli (tj. dává mu určitý směr) a zároveň ho udržuje po určitou dobu (ovlivňuje délku jeho trvání).

Přibližně ve dvacátých letech minulého století se ukázalo, že není možné porozumět lidskému chování bez intenzivního studia motivace (Vaněk, Hošek a Man 1982, 13). Problematika motivace (především snaha vysvětlit cílené chování a jednání) je pak dodnes aktuálním tématem pro odborníky z mnoha výzkumně i prakticky zaměřených oblastí psychologie a výjimkou není ani oblast pohybových aktivit a sportu. Vzhledem k významnému vlivu motivace na důležité konstrukty, jako například sportovní výkon, persistence (Vansteenkiste, Soenes a Lens 2007), well-being (Wilson a Rodgers 2007), postoje k pohybovým aktivitám (Standage, Gillison a Treasue 2007), tělesná sebeúcta (Thogersen-Ntoumani a Ntoumani 2006), zanechání sportovní kariéry (Sarrazin, Boiché a Pelletrier 2007), zranění (Chan a Hagger 2012) či adherence ke cvičení (Chatzisaratis et al. 2003) může být pochopení motivace zásadní v ovlivňování současné hypokineze různých populačních skupin, v procesu sportovního tréninku či v podmínkách školní tělesné výchovy.

Jelikož je však problematika motivace velmi složitá a individuálně značně odlišná, v dnešní době již existuje mnoho přístupů a teorií, které se snaží popsat a vysvětlit variabilitu psychologických příčin lidského chování z různých pohledů, např. z hlediska rozlišování vnitřních a vnějších motivů, motivů implicitních a explicitních, primárních a sekundárních, cyklických a necyklických atd. (viz Blatný et al. 2010; Nakonečný 2004). Protože každý z těchto přístupů by bylo možné rozpracovat do samostatné monografie, v následujícím textu jsou uvedeny pouze vybrané teoretické koncepce. Obecně se však vymezuje pět základních zdrojů motivace (potřeby, zájmy, návyky, hodnoty, ideály), které tvoří motivační strukturu či tzv. motivační profil člověka.

Právě potřeby, jež jsou považovány za nejzákladnější formu motivů, se staly stěžejním pojmem řady motivačních teorií (Maslowova teorie hierarchie potřeb, Alderferův modifikovaný model hierarchie potřeb, Teorie tří základních potřeb, McClellandova teorie získaných potřeb atd.). Potřebu tito autoři považovali za vnitřní stav jedince, který je odlišný od stavu subjektivně žádoucího. Zdůrazňovali, že potřeba vzniká na základě určitého nedostatku (popř. přebytku), jenž vyvolává stav motivačního napětí. Tento stav se vyznačuje určitou odchylkou od optimální

míry vnitřní tenze, což je vždy pocíťováno jako víceméně nepříjemné. Následně vzniká tendence k redukci či odstranění tohoto napětí (odstranění pocíťovaného nedostatku), vzniká snaha uspokojit danou potřebu, a dosáhnout tak žádoucího somatického či psychického stavu. V tomto pojetí tedy motivace vzniká na základě určité potřeby, potřeba je základním zdrojem motivace. Motivované chování pak může setrvávat, dokud není dosaženo adekvátního uspokojení.

2.1.1 Humanistický koncept motivace

Maslowova teorie hierarchie potřeb patří k nejznámějším teoriím motivace lidského chování, a to nejenom mezi humanistickými modely, k nimž je řazena. Maslow, když uveřejnil svou slavnou teorii, upozornil na hierarchii základních potřeb, které rozdělil do pěti úrovní. První čtyři kategorie označil jako potřeby nedostatkové (příp. jako potřeby odstranění nedostatku, potřeby deficitní), pátou kategorií jako potřebu růstovou. Maslow svou původní teorii postupně doplňoval, pětiúrovňový model rozšířil na současný model osmiúrovňový, ve kterém jsou zahrnuty potřeby biologické (hlad, žízeň, dýchání, teplo, spánek, sex atd.), potřeba jistoty a bezpečí (potřeba cítit se zabezpečen a mimo nebezpečí), potřeba souměřitelnosti a lásky (potřeba být přijat druhými, někam patřit, družít se s ostatními, mít někoho rád a být někým milován), potřeba úcty a uznání (potřeba dosáhnout úspěchu, být oceněn, uznán, být považován za kompetentního), kognitivní potřeby (potřeba zkoumat, rozumět a vědět), estetické potřeby (potřeba symetrie, řádu a krásy), potřeba seberealizace (potřeba osobního růstu, sebenaplnění, realizace vlastního potenciálu) a potřeba sebetranscendence.

Podle Maslowa v této hierarchické struktuře platí, že níže umístěné potřeby mají prioritu před ostatními – jedinec nejprve uspokojuje své základní, nižší potřeby, a jakmile jsou tyto potřeby uspokojeny, přestávají fungovat jako motivy a motivačním činitelem se může stát potřeba z následující, vyšší úrovně. Pokud se opět objeví nedostatek v nižší úrovni, jedinec se přestává starat o potřeby vyšší a vrací se zpět k uspokojení potřeb základních. Tento princip však nelze potvrdit zcela bezvýhradně, např. je dokázáno, že uspokojování vyšších potřeb je reálné i v mezních životních situacích, ve kterých je možnost uspokojování nižších potřeb značně omezena či znemožněna (např. v prostředí koncentračních táborů; Frankl 2006).

Pojem potřeba vyjadřuje jednak určité potřeby primární – biologické, vrozené, které jsou výsledkem evoluce, tzn. nezávislé na interakci s vnějším sociálním prostředím (objevují se tedy vždy a u všech), a jednak potřeby sekundární – společenské, tj. naučené tendence chování, které se objevují až v průběhu života, jsou závislé na interakci s vnějším sociálním prostředím.

Mezi potřeby biologické je možno vedle potřeby jídla, vzduchu či odpočinku bezesporu zařadit i potřebu tělesného pohybu. Jak uvádí Slepíčka, Hošek a Hátlová (2009, 85), potřeba tělesného pohybu je jednou ze základních biologických potřeb všech živých organismů. Mění se věkem (nejvyšší je u mládeže, nejnižší u starých lidí), tělesným a duševním stavem i návykem. Důležité si je však uvědomit, že člověk je bytost nejen biologická, ale zároveň i sociální. Jak jeho psychika, tak i jeho motivace podléhá vlivům kulturního a sociálního prostředí, ve kterém žije (Nakonečný 1998, 106). Motivace pak tedy vychází nejen z deficitů organismu, ale i z deficitů v sociálním bytí člověka (např. z nedostatku jistoty, projevů úcty a uznání, lásky atd.; Nakonečný 1998, 107).

Jak jsem již uvedla, potřeba tělesného pohybu je jednou ze základních biologických potřeb všech živých organismů. Nicméně z vrozené potřeby pohybu se postupně vyvíjí potřeba společenská a uspokojování této potřeby dostává od mládeže společenský charakter a vlivem učení se neustále specifikuje (nežádoucí způsoby pohybových projevů jsou tlumeny, vhodné naopak posilovány; Slepíčka, Hošek a Hátlová 2009, 86).

2.1.2 Teorie obecného popudu

Freud ve své psychoanalytické teorii uznával existenci mnoha pudů, které považoval za hlavní determinanty chování a osobního vývoje jedince. Za základní však považoval pudy dva – Éros, pud života, který se řídí principem slasti a je zaměřen na dosažení sexuálního uspokojení, a pud Thanatos, nazývaný pud smrti a agrese. Freud popíral existenci tzv. nemotivovaného chování, dle jeho instinktivistické teorie veškeré chování i tzv. chybné úkony (např. přefeknutí, zapomenutí, přepsání, přehmátnutí) nebo některé projevy obvykle pokládané za náhodné (poškrábání se na hlavě, bubnování prsty atd.) jsou přesně motivovány a determinovány pohnutkami, o kterých naše vědomí neví. „Můžeme tyto jevy převést na nedostatečně potlačený psychický materiál, který, byv od vědomí odpuzen, přece nebyl zbaven vši schopnosti, aby se projevil.“ (Freud; viz Nakonečný 1998, 102).