

Univerzita Palackého v Olomouci
Katedra psychologie Filozofické fakulty

**Rozdíly mezi českými a americkými studenty ve vnímání času v
souvislosti s teorií vnímané vlastní účinnosti**



Diplomová práce

Autor: Martina Indráková

Vedoucí práce: Prof. PhDr. Alena Plháková, Csc.

Olomouc

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a všechny použité
prameny řádně citovala a uvedla.

V Olomouci, 20.března 2011

.....

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala paní Prof. PhDr. Aleně Plhákové, Csc. za trpělivost, odborné vedení a cenné připomínky, kterými přispěla k vypracování této diplomové práce. Děkuji také Prof. Robertovi Bauerovi, který mi umožnil studovat v zahraničí a získat respondenty pro výzkum. Dále děkuji českým i americkým studentům psychologie za spolupráci, rodičům za důvěru a přátelům za podporu a pomoc v těžkých chvílích.

OSNOVA

ÚVOD	7
I. TEORETICKÁ ČÁST	9
1. OSOBNOST	9
1. 1. OSOBNOST V ADOLESCENCI A MLADÉ DOSPĚLOSTI.....	10
1.1.1. Vztah mladých ke světu a vnímání času	11
1. 2. OSOBNOST PSYCHOLOGA	11
2. VNÍMANÁ VLASTNÍ ÚČINNOST	13
2. 1. LIDÉ JAKO ČINITELÉ VLASTNÍHO ROZVOJE?	13
2. 2. VYMEZENÍ POJMU OD PŘÍBUZNÝCH TERMÍNŮ.....	13
2.2.1. Teorie regulování osobnosti	13
2.2.2. Sebepojetí	14
2.2.3. Teorie očekávaných hodnot.....	15
2.2.4. Místo kontroly	15
2.2.5. Sebeúcta.....	16
2. 3. ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA	16
2.3.1. Míra self-efficacy	17
2.3.2. Roviny self- efficacy	18
2. 4. ZDROJE PŘESVĚDČENÍ O VNÍMANÉ VLASTNÍ ÚČINNOSTI.....	19
2.4.1. Autentická zkušenost	19
2.4.2. Zástupná zkušenost	20
2.4.3. Názory druhých.....	20
2.4.4. Tělesný stav	21
2. 5. VÝVOJ VNÍMANÉ VLASTNÍ ÚČINNOSTI	21
2.5.1. Rodina a raný vývoj dítěte.....	21
2.5.2. Vrstevníci	22
2.5.3. Škola.....	23
2.5.4. Adolescence	24
2.5.5. Dospělost	24
2.5.6. Stáří	25
2. 6. VYBRANÉ VÝZKUMY V RÁMCI TEORIE SELF-EFFICACY	25
2.6.1. Genderové rozdíly.....	25
2.6.2. Vztah zdraví a self-efficacy	26

2.6.3. Kultura a self-efficacy	26
2.6.4. Kolektivní self-efficacy.....	27
2. 7. MOŽNOSTI MĚŘENÍ VNÍMANÉ VLASTNÍ ÚČINNOSTI.....	28
2.7.1. Konstrukce vlastních dotazníků.....	28
2.7.2. Dotazník obecné vlastní efektivity vs. General Self-Efficacy Scale	29
3. ČASOVÁ PERSPEKTIVA.....	30
3. 1. HISTORIE ČASOVÉ PERSPEKTIVY	30
3. 2. MĚŘENÍ ČASOVÉ PESPEKTIVY.....	31
3. 3. DIMENZE ČASOVÉ PESPEKTIVY	32
3.3.1. Orientace na přítomnost	33
3.3.2. Orientace na budoucnost	34
3.3.2.1. Perspektivní orientace.....	35
3.3.3. Orientace na minulost.....	36
3.3.4. Transcendentální budoucnost	37
3. 4. UDRŽENÍ ROVNOVÁHY	37
3. 5. ČASOVÁ PERSPEKTIVA VE VZTAHU K DALŠÍM PSYCHICKÝM PROCESŮM.....	38
3.5.1. Časová perspektiva a motivace.....	39
3.5.2. Časová perspektiva a zdraví	40
3. 6. PSYCHOMETRICKÁ EVALUACE DOTAZNÍKŮ ČASOVÉ PERSPEKTIVY (ZTPI).....	41
II. VÝZKUMNÁ ČÁST	43
4. VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍLE VÝZKUMU A VÝZKUMNÝ PLÁN	43
4.1. VÝZKUMNÉ HYPOTÉZY.....	44
5. VÝZKUMNÝ SOUBOR A ZÍSKÁVÁNÍ DAT.....	45
5.1. POPIS A VÝBĚR VÝZKUMNÉHO SOUBORU	45
5.2. CHARAKTERISTIKA VÝBĚROVÉHO VZORKU.....	46
6. APLIKOVANÁ METODIKA	47
6.1. ZIMBARDŮV INVENTÁŘ ČASOVÉ PERSPEKTIVY	47
6.2. DOTAZNÍK OBECNÉ VLASTNÍ EFEKTIVITY	47
7. STATISTICKÁ ANALÝZA DAT A INTERPRETACE VÝSKEDKŮ.....	49
7.1. ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT.....	49
7.2. VÝSLEDKY	49
7.2.1. Výzkumné hypotézy	49

7.2.2. Výzkumné otázky	55
8. TESTOVÁNÍ HYPOTÉZ	57
9. DISKUZE	58
10. ZÁVĚR	63
SOUHRN	65
LITERATURA	71
SEZNAM PŘÍLOH	77

ÚVOD

V diplomové práci se zabývám vztahem časové perspektivy a vnímané vlastní účinnosti u pozdních adolescentů a mladých dospělých. Tyto konstrukty budeme také nahlížet z hlediska mezikulturního srovnání českých a amerických studentů psychologie.

Vnímaná vlastní účinnost se zabývá přesvědčením lidí o vlastních schopnostech uplatňovat kontrolu nad svým fungováním a nad událostmi, které se dotýkají jejich života.

Časové perspektivy se prosazují v reálném jednání, v zaměření běžných činností i jejich intenzity, v zacílení i v hledání nových zkušeností, rozvíjení mezilidských vztahů, přijímání rizik a také v opouštění některých pozic či v uvažování o zítřejších starostech i nadějích.

Oba zmiňované kognitivní procesy se ukázaly být nepostradatelnými zdroji životní pohody, optimismu, motivace a také korelují se školní úspěšností vyjádřenou prospěchem, kde se ukázaly být lepšími prediktory, než inteligence.

Domnívám se, že právě pozdní adolescence je klíčovým obdobím pro rozvoj vnímané vlastní účinnosti i pro kvalitativní změnu přítomné perspektivy na budoucí. Vzhledem k tomu, že pozdní adolescenti jsou nuceni činit rozhodnutí, která ovlivní jejich následující život (např. ukončení školy a další profesní zaměrování), začínají se více zabývat vlastní budoucností. V této fázi vývoje také dochází k redefinování vnímané vlastní účinnosti a může docházet k jejímu nárůstu nebo k poklesu. Na druhou stranu ale tato skupina lidí čelí nárůstu sociální nejistoty, která pramení ze stále se zrychlujícího tempa naší společnosti umocněného rozvojem nových technologií. Právě to může dospívající odrazovat od toho, aby se orientovali na budoucnost, která je nejistá.

O tomto tématu jsem začala uvažovat hned, jakmile jsem se dozvěděla o nové knize Philipa Zimbarda. Téma časové orientace je podle mne hodně aktuální právě u českých adolescentů a mladých dospělých. Zkoumaný český vzorek je povětšinou zrozen v revolučním období, což pro mnoho lidí představuje zrod nového typu přemýšlení o sobě a okolí.

Výzkumně mne zajímalo, jaká perspektivní časová orientace v mladých studentech psychologie přetrvává. Pro srovnání českých studentů jsem vybrala společnost, která se

stále více přibližujeme svým požitkářstvím a konzumním způsobem života – studenty psychologie ze Spojených států amerických.

Také téma vnímané vlastní účinnosti jsem vybrala z důvodu potenciálně zajímavých výsledků při srovnání s americkými studenty. Jejich sebejistota a přesvědčení o sobě působí již na první pohled. V Česku, ačkoli se lidé učí více průbojnosti a agresivity, v obyčejných lidech stále převažuje skromnost a nižší míra přesvědčení o svých schopnostech. Otázkou pro přezkoumání mi bylo, zda je toto pouze dojem zdánlivý či zda se tato domněnka potvrdí i výzkumně u mladých dospělých.

Cílem práce je také zjistit, zda spolu časová perspektiva a vnímaná vlastní účinnost souvisí a jak těsný je případný vztah.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. OSOBNOST

Když se řekne osobnost, tak každý člověk je schopný si pod tím něco, respektive někoho, představit. Pokud se ale na tento pojem podíváme z psychologického hlediska, tak zjistíme, že se jedná o velmi složitý a komplikovaný fenomén.

Z etymologického hlediska jde o slovo s hlubokými kořeny, které sahají až do období antiky. Český pojem osobnost je totiž původně odvozen z latinského slova persona. Personou původně byla maska užívající se při hraní antického dramatu. Postupně se význam proměňoval a začal označovat tvářnost jedince a později i společenskou funkci člověka. Vedle termínu osobnost se v českých zemích používaly i slova osoba, osobitost či jedinečnost. Méně známé je, že se ještě v minulém století v českých zemích užívalo pojmu osoba k hanlivému označení podezřelého člověka (Smékal, 2004).

Pojem osobnost je v českém jazyce mnohovýznamový. O osobnostech hovoříme u společensky významných lidí, celebrit, osobností můžeme nazvat člověka, který nás osloví svou výjimečností, svými schopnostmi, osobnost může označovat i individualitu každého z nás. Smékal (2004) nadto uvádí, že lidé si vytvářejí své vlastní představy a teorie o osobnosti, což danou mnohoznačnost ještě více obohacuje.

Nás zajímá osobnost hlavně v kontextu se schopnosti predikovat chování jedince. Je tedy vůbec možné s ohledem na jedinečnost každé osobnosti vysvětlit a předvídat chování konkrétního člověka? Odpověď na tuto otázku nám pomůže najít definice osobnosti, kterou používá S.R.Maddi ve své knize *Personality Theories* (1996, s. 2): „Osobnost je soubor stálých charakteristik a tendencí, které určují shodnost a rozdílnost psychologického chování (myšlení, cítění, jednání) v čase a nemůže být jednoduše pochopena pouze jako jediný výsledek sociálních a biologických tlaků v daném momentě“.

Čakrt se nad touto definicí zamýšlí a podtrhuje důraz na charakteristiky a tendence, které můžeme sledovat jako stálé a důraz na společné rysy a rozdílnost. Tento paradox je dobře vystihnout ve starém přísloví, které mluví o tom, že „člověk je současně jako všichni ostatní, jako někteří lidé a jako nikdo jiný“ (Čakrt, 2001, s. 20).

1. 1. OSOBNOST V ADOLESCENCI A MLADÉ DOSPĚLOSTI

V diplomové práci zkoumám zejména studenty prvních až třetích ročníků vysoké školy, jedná se tedy o pozdní adolescenty a mladé dospělé. Díky změnám podmínek na pracovním trhu, prodlužováním studia i se změnami rodinného chování a proměnami hodnotových orientací mladých lidí se v posledním desetiletí proces vstupu do dospělosti prodlužuje a stává se složitějším. Jednotlivé dílčí kroky se vzájemně oddalují a zvyšuje se variabilita jejich časování. Pojďme si tedy přiblížit obě dvě vývojové etapy zrání osobnosti – adolescenci i mladou dospělost.

Dle Langmeiera a Krejčířové (2006) zaujímá období adolescence více než jednu dekádu. Americké pojetí periodizace adolescence a mnozí čeští autoři (Macek, 2003) přitakávají, že zahrnuje celé období mezi dětstvím a dospělostí. Ve vyspělých zemích totiž můžeme pozorovat procesy, které období adolescence prodlužují (zrychlení pohlavního dospívání a prodlužování přípravy na dospělost). Protože jde o období, ve kterém dochází ke komplexní proměně osobnosti, a to ve všech oblastech (psychické, sociální a somatické), panuje v odborné obci shoda o vhodnosti dělení tohoto období na časnou (10 – 13 let), střední (14 – 16 let) a pozdní (17 – 20 let, případně později) adolescenci (Langmeier & Krejčířová, 2006). V souvislosti s tímto dělením bude pro následující práci důležité pozdní období adolescence. U adolescence se v rámci psychologie životní cesty zaměřujeme na zdůraznění školy, rodiny a vrstevnických skupin, které jsou hlavními komponenty ovlivňujícími život dospívajícího a jeho vývoj. Sociálně psychologické teorie vysvětlují, že adolescence se vydělila jako specifické období v důsledku nutnosti připravit jednotlivce na jeho dospělou roli.

Mladá dospělost asi do 30 let v sobě nese dva hlavní úkoly: zakotvit v profesi a uspořádat své mezilidské vztahy. Erikson formuloval jako hlavní výzvu tohoto období hledání a vybudování intimity. Tato intimita na vyšším stupni umožňuje milostný život dospívajícího. Intimita v tomto období většinou slouží spíše k poznání a nalezení sebe sama než toho druhého (Řičan, 2007). Jedná se o dobu velkých nadějí a optimistického budování, o období spolupráce a soupeření, věří se ve své schopnosti a štěstí, už zde nepozorujeme černobílý náhled na svět, jako to bylo u období předešlého. Jde o období vrcholu tělesných sil, elánu a nadšení. Z toho vyplývá možný rychlý vrchol v profesní kariéře. Profesní dráha však může být různými způsoby zkomplikována. Důležitou roli

hraje správná volba vysoké školy. U žen se pak často setkáváme s nutností upřednostnit rodinu, nebo silnou kariéru (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Tím, že se dílčí sociálně vymezené přechody vstupu do dospělosti posouvají do vyššího věku, vzniká podle amerického psychologa Jeffrey Arnetta (2004) ve vyspělých společnostech nová životní etapa mezi dospíváním (adolescencí) a mladou dospělostí – období vynořující se dospělosti (emerging adulthood). Toto období vystihuje jakýsi mezi-status: mladí lidé nejsou již dospívajícími, ale ještě se necítí jako dospělí. Období vynořující se dospělosti je podle Arnetta obdobím experimentování, hledání sebe sama, a tudíž je i obdobím poměrně vysoké nestability. Vynořující se dospělí se vyznačují neochotou plánovat a přijímat dlouhodobé závazky.

1.1.1. Vztah mladých ke světu a vnímání času

Jelikož období začátků na vysoké škole je přelomové období adolescence a mladé dospělosti, snažím se o poskládání teorie z obou konceptů tak, aby odpovídaly prožívání mladých studentů. Mladí lidé by v tomto věku měli přemýšlet o své budoucnosti více než v jiných obdobích života. Díky rozvinutí nových strategií myšlení a tlaku ze strany dospělých začínají brát v úvahu také roli sebe jako žáka ve vztahu k vlastní budoucnosti. Dospívající by si měl více uvědomovat kontinuitu vlastního života, což bývá často spjato s přehodnocováním vlastní minulosti a se zvýšenou orientací na vlastní budoucnost a přemýšlení nad tzv. možnými já (Macek, 2003). S tím souvisí obor studia, který volí, ale který mnozí i několikrát vystřídají.

Podle mne však každodenní život adolescentů a mladých dospělých ovlivňuje společnost, která stále více klade důraz na okamžitou konzumaci slasti. Zejména rozvoj informační technologie, medií, reklamy, globalizace kultury a nový postoj k drogám jsou toho markantním původcem. V důsledku těchto změn se mohou mladí lidé více orientovat na přítomnost a odkládat či úplně odmítat dlouhodobé závazky, čímž se celý proces dospívání zpomaluje.

1. 2. OSOBNOST PSYCHOLOGA

Implicitní teorii osobnosti psychologa zkoumaly Plháková a Reiterová (2008). Výzkum spočíval na odpovědích studentů psychologie na otázky, jaký by měl být kreativní psycholog. Podle jejich výsledků má psycholog mít pozitivní vztah k lidem, zejména ke klientům, je schopný vytvářet nové terapeutické postupy, publikuje a provádí výzkumy. K dalším typickým rysům patří otevřenost novým zkušenostem, vytrvalost, nekonformnost, flexibilita a široký rozhled, a to nejen v oblasti psychologie.

Z pohledu druhé strany – tedy zaměstnavatelů, a není rozdíl mezi typem, je u absolventů jednooborové psychologie očekávána zejména sociabilita, aktivita, optimismus, orientovanost na lidi, spolehlivost, pracovitost, disciplinovanost, přesnost a náročnost na sebe (Dolejš, 2010).

Tyto údaje nám přibližně mohly nastínit cílovou skupinu lidí, na které je tento výzkum orientován.

2. VNÍMANÁ VLASTNÍ ÚČINNOST

2.1. LIDÉ JAKO ČINITELE VLASTNÍHO ROZVOJE?

Lidé přirozeně chtějí mít kontrolu nad svými životy. Proč se ale někteří lidé chovají způsobem, o kterém sami vědí, že není účinný ba dokonce žádoucí? Jak domnělá kontrola jednání může zvýšit jeho účinnost? Zvýší ji vůbec? To jsou otázky, kterými se již v roce 1977 začal zabývat zastánce behaviorálního a kognitivního přístupu Albert Bandura – tvůrce konceptu vlastní účinnosti (*self-efficacy*). Bandura tento pojem definuje jako víru ve vlastní schopnosti dosáhnout určených úrovní výkonu, tj. organizovat a provádět aktivity, které jsou potřebné k dosažení daného výsledku (Bandura, 1997).

Operacionalizace pojmu v českém prostředí je nesnadná, neboť je obtížné jej přeložit v jeho úplném významu. Například Janoušek (2006) jej označuje termínem *sebeuplatnění*, který je podle něj jazykově vyhovující, avšak má širší konotace. Jako přesnější překlad navrhuje pojem *percipovaná autoefektivnost*. Další termíny, pod kterými jej můžeme nalézt, jsou *očekávání sebe-účinnosti*, *vnímaná sebe-výkonnost* (Nakonečný, 1996) nebo *vnímaná sebeúčinnost* (Poledňová, 2006). Naproti tomu Křivohlavý (Křivohlavý, Schwarzer & Jeruzalem, 1993) překládá tento pojem jako *obecná vlastní efektivita*. Ve studii Hoskovcové (2006) se vyskytuje pod termínem *vnímaná osobní účinnost*, jako *vlastní zdatnost* nebo *důvěra ve vlastní schopnosti* jej překládá Hayesová (1998), jako *vědomí vlastní účinnosti* Balaščíková, Blatný & Kohoutek (2004). Urbánek a Čermák (1996) řeší terminologický problém tím, že pojem uvádějí v původním znění.

S ohledem na titulní otázku a jejímu bližšímu porozumění považuji za důležité seznámit se s některými důležitými pojmy, které mají blízký vztah k *self-efficacy*.

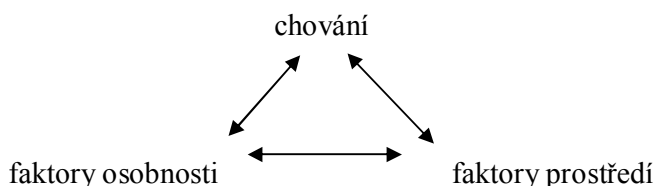
2.2. VYMEZENÍ POJMU OD PŘÍBUZNÝCH TERMÍNŮ

2.2.1. Teorie regulování osobnosti

Na řízení a vývoj osobnosti se tradičně nahlíží z dvou protikladných perspektiv, tj. jako na produkt působení vnějších sil, jak uvádějí behavioristické teorie, nebo z pohledu humanistického, existencialistického či sociálně psychologického, jako schopnost

kontrolovat a řídit vlastní chování podle vnitřního přesvědčení a hodnotových orientací, ne pouze podle nátlaku skupin a konvence.

Na základě přečtené literatury (Bandura, 2006; Macek, 2003) se přikláním k názoru, že nikdo jiný než my sami určujeme vlastní rozvoj, ačkoliv v interakci s prostředím a někdy také pod jeho silným tlakem bývá směr našeho rozvoje ovlivněn. Dalo by se říct, lidské myšlení a lidské činy jsou pojímány jako produkt dynamické souhry vlivů osobnosti, chování a prostředí.



Podle sociálních teorií, ze kterých vychází i námi zkoumaný konstrukt vnímané vlastní účinnosti, jsou lidé proaktivní, sebeorganizující, seberegulující a sebereflektující. Nejsme jen produkty situace, jak dokazuje Bandura (2006).

Já má schopnost ovlivňovat samo sebe a děje se tak zejména prostřednictvím seberegulačních procesů. Sebeřízení závisí na celkovém vývoji zralosti osobnosti a probíhá u různých osob v různé míře a formě. Celkově však vzrůstá v období adolescence.

2.2.2. Sebepojetí

Sebepojetí je generalizací poznatků o sobě. Tyto poznatky jsou odvozeny z dílčích zkušeností v konkrétních situacích a jsou hierarchicky uspořádány podle míry abstrakce od specifických prvků po obecné kategorie. Sebepojetí je charakterizováno také svou dynamickou stránkou, v závislosti na odlišných situacích je aktivizována některá z reprezentací já, která v daném okamžiku plní funkci centrální řídicí struktury sebepojetí. Sebepojetí tudíž není chápáno jako globální, celistvá představa sebe, která je konzistentní v čase a situaci. Současný pohled na sebepojetí zdůrazňuje jeho multifaktorovou, hierarchicky uspořádanou strukturu a dynamiku fungování. Sebepojetí je tvořeno řadou dílčích mentálních reprezentací já (schémata, prototypy), které vytvářejí určitý systém, nebo prostor významů, vztahovaných k já (Blatný, 2003).

Sebepojetí dle Macka (1997) lze chápat také jako postoj k sobě a podobně jako postoj můžeme sebepojetí charakterizovat třemi aspekty:

1. aspekt kognitivní, který se týká obsahu sebepojetí a jeho struktury
2. aspekt afektivní (emoční) týkající se emocionálního vztahu k sobě (sebehodnocení, sebeúcta, sebevědomí, sebedůvěra atp.)
3. aspekt konativní, který vyjadřuje skutečnost, že sebepojetí má motivační funkci a projevuje se v seberegulaci chování – tento nabývá v našem tématu největší důležitosti, protože self efficacy, o kterém budeme následně hovořit, můžeme považovat za jeden ze seberegulačních mechanismů, za konativní aspekt já

Sebepojetí je podle Shavelsona (1976, in Marsh, Hattie, 1996) hypotetickým konstruktem, který může potenciálně sloužit k vysvětlení a predikci toho, jak člověk jedná. Sebepercepce ovlivňuje způsob, jak se jedinec chová a jeho činy následně působí na jedincovy sebepercepce.

2.2.3. Teorie očekávaných hodnot

V rámci očekávané víry, jak píše Pintrich a Schunk (1996), existuje kromě self efficacy koncepce také „teorie očekávaných hodnot“ (expectancy-value theory). Podle této teorie je výkon ovlivněn očekáváním, že chování určitým způsobem povede k danému žádoucímu výsledku. Rozdíl mezi touto teorií a self efficacy je graficky znázorněn ve schématu níže.

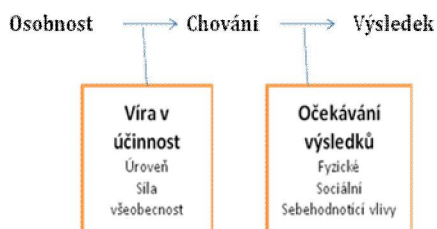


Schéma 1: Vztah mezi vnímanou účinností a očekáváním výsledků. Vidíme, že self efficacy posuzuje schopnost regulovat chování a liší se úrovní, silou a je spíše všeobecná. Očekávání výsledků nastává až po aktu chování a odvíjí se od daného průběhu akce, chování jedince a

daných vlivů.

2.2.4. Místo kontroly

Vnímanou účinnost někdo může zaměnit s pojmem „místo kontroly“ (locus of control). Vnímaná vlastní účinnost je spíše víra, zda člověk umí nějakým způsobem jednat, zatímco „místo kontroly“ je víra a akceptace odpovědnosti za to, co se člověku přihodí. Kupodivu výzkum prokázal, že mezi vnímanou osobní účinností a místem kontroly je zanedbatelný vztah. Self efficacy je dobrým prediktorem chování za daným účelem, naproti tomu locus of control stejné chování predikuje slabě a proměnlivě (Bandura, 1997).

2.2.5. Sebeúcta

Bandura také diferencuje mezi vnímanou účinností (self efficacy) a sebeúctou (self-esteem). Vnímaná účinnost se týká posouzení osobní schopnosti a vztahuje ke specifické oblasti lidské činnosti a zahrnuje kromě síly, přesvědčení i potvrzení úrovně schopností, kterých jedinec dosahuje. Kdežto sebeúcta je posouzení osobní hodnoty jedince, což závisí na tom, jak kultura oceňuje vlastnosti, jimiž je jedinec vybaven a do jaké míry dokáže svoje chování sladit s osobními představami o vlastní důstojnosti. Jde tedy o afektivní reakci, kterou člověk posuzuje vlastní hodnotu a vnímá sama sebe. (Bandura, 1997).

2. 3. ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA

Vnímání osobní účinnosti se vztahuje k přesvědčení individua o kontrole nad událostmi, o možnosti ovlivňovat svůj život. Vlastní účinnost lze využít nejen ke změně existující reality, ale i k adaptaci na situaci. Dává nám tedy pocit, že jsme schopni řídit chod dění a ten je spojován s představou lepšího zvládnání životních těžkostí. Toto přesvědčení se manifestuje nejvíce v konativní složce sebepojetí, a to konkrétně ve výkonu, protože ho přímo predikuje. Vyjadřuje též aspekt, který podmiňuje motivaci podat jistý výkon a stejně tak i přístup (behaviorální stránku) jedince k úlohám.

„Percepce self-efficacy ovlivňuje myšlenkové vzorce, jednotlivě prováděné aktivity, ale též emocionální reakce během aktuální nebo očekávané interakce s prostředím“ (Bandura, 1997, str. 394).

Přesvědčení o vnímané vlastní účinnosti má tři dimenze: úroveň, obecnost a sílu, jak uvádí Bandura (2006). Úroveň vnímané účinnosti se vztahuje k obtížnosti úlohy, pro kterou vnímanou vlastní účinnost určujeme. Obecnost se týká možnosti zobecnit

kontextově specifickou vnímanou vlastní účinností i na další aktivity. A konečně síla vnímané účinnosti určuje, s jakou jistotou si jedinec myslí, že dokáže zvládnout daný úkol.

2.3.1. Míra self-efficacy

Vysoké přesvědčení o vlastní účinnosti, coby osobnostní rys, působí na tvorbu optimistických postojů, přispívá k interpretaci náročných situací jako výzev, vytrvalosti při jejich překonávání a rychlém vzpamatování při nezdaru. Lze říci, že lidé, kteří se domnívají, že jsou schopni kontrolovat chod událostí, lépe zvládají vlastní emocionální stav, staví se čelem nepříznivým životním překážkám, jsou méně vulnerabilní a méně náchylní k depresi (Hoskovicová, 2006).

Oproti tomu nízká vnímaná osobní účinnost je východiskem pro psychickou zranitelnost. Lidé s nízkou self-efficacy trpí sebeobviňováním za vlastní špatnost, ztrácejí víru v sebe, oddanost k cíli, který si zvolili a úsilí potřebné k dosažení cíle v tváři překážky rychle vzdávají. Žijí s pocitem beznaděje, zaměřují se na pochybnosti a negativní dopady výkonu. Tito jedinci snáze podléhají stresu a častěji se stávají oběťmi deprese. Postupně také přicházejí o sociální podporu. Tím se mohou příznaky ještě zesílit a vytvořit takzvaný bludný kruh (Bandura, 1997). Zkrátka čím méně člověk věří, že svou činností může dosáhnout nějakého výsledku, tím menší má důvod, aby se vůbec snažil.

Podceňování vlastní účinnosti se projevuje omezeným výběrem aktivit a výzev. Tito lidé si vytvářejí vnitřní překážky a před potenciálně efektivním výkonem vždy stojí znervózňující sebezpochybnosti.

Odborníci se také setkávají s čtvrtým typem vnímané vlastní účinnosti. Jsou jím lidé, kteří přeceňují své schopnosti a podnikají aktivity, které jsou nápadně vysoko nad jejich dosah. Následkem toho pak podlomují svoji hodnověrnost, dostávají se do odůvodnitelných obtíží a mohou způsobit i vážné ublížení (Bandura, 1997).

Tyto čtyři typy přesvědčení v praxi shrnul Henry Ford, který řekl: „Ať už si myslíte, že to zvládnete, nebo ne, většinou budete mít pravdu.“

Je zřejmé, že míra toho přesvědčení ovlivňuje jak myšlenkové procesy, tak úroveň motivace a její trvání. S nadsázkou bychom mohli uzavřít, že v rámci konceptu self-efficacy není zdaleka tak důležitá skutečná úroveň schopností a motivace, jako spíše to, jakou úroveň schopností a motivace si lidé myslí, že mají. Nutno však zdůraznit, že self-efficacy sama o sobě však nepřinese špičkový výkon, pokud nezbytné dovednosti pro výkon budou kompletně selhávat. Pouhá self-efficacy tedy není vlastním prediktorem budoucí výkonnosti (Bandura, 1997). Mít však pouze dílčí dovednosti také nestačí. Je třeba být schopen je vhodně integrovat a dobře je provádět v obtížných podmínkách. Bandura (1997, str. 391) uzavírá: „Je třeba mít generativní schopnost, v níž dílčí kognitivní, sociální, emocionální a behaviorální dovednosti musí být organizovány a efektivně řízeny, aby sloužily nesčetným účelům.“

2.3.2. Roviny self- efficacy

Vnímaná vlastní účinnost v sobě skrývá několik rovin. Z předchozího odstavce jsme se dozvěděli, že *motivační* úrovni sleduje zejména úroveň aspirace, která je statisticky vyšší u lidí s vyšším odhadem osobní účinnosti. Ti také vykazují více persistence ve svém snažení, jsou celkově odolnější vůči neúspěchům.

Emoční rovina se u obou typů liší již různou distribucí emočního vybuzení (arousal). S vyšší, či nižší mírou vnímané osobní účinnosti je spojen celkový prožitkový rámec – nálada. Tyto faktory modifikují výkon a zakládají tak optimismus vs. pesimismus a sebedůvěru vs. bezmoc.

Na úrovni *jednání* se také projevují motivační činitele. Určují, jak snadno lidé přijmou výzvy, kolik úsilí investují, jak dlouho to vydrží navzdory překážkám a jak rychle jsou schopni obnovit svoji činnost po neúspěchu. Lidé s různou mírou sebedůvěry si také vybírají různé prostředí: plné výzev či bezpečné a klidné. Liší se také v tom, jak aktivně své prostředí utvářejí (Bandura, 1986).

Bandura (1997) uzavírá, že všechny úspěšné psychoterapie zvyšují jedincův pocit zdatnosti. Také Urbánek & Čermák (1996) míní, že posilování self-efficacy může vést

nejenom ke zlepšení výkonu, ale i ke zmírnování problémových mimovýkonových složek chování člověka.

2. 4. ZDROJE PŘESVĚDČENÍ O VNÍMANÉ VLASTNÍ ÚČINNOSTI

Jak již bylo výše řečeno, člověk s vysokou vnímanou osobní účinností věří ve vlastní schopnost zvládat určité aktivity a životní situace. Hodnocení úrovně self-efficacy se dle Bandury (in Kebza & Šolcová, 2008) opírá především o čtyři základní zdroje.

2.4.1. Autentická zkušenost

Autentická zkušenost je podle Bandury nejúčinnější zdroj přesvědčení. Úspěchy vytvářejí velmi silné přesvědčení o vlastní účinnosti. Když se nám něco povede, obratem si v dané činnosti více věříme, a proto pro následující pokus za stejných podmínek roste pravděpodobnost, že se opětovně „zadaří“. Lidově řečeno – když se daří, tak se daří.

Jakmile je vyvinut dostatečně silný smysl o vlastní účinnosti skrze opakované úspěchy, občasné neúspěchy pravděpodobně neovlivní posouzení o vlastní schopnosti. V případě neúspěchu jsou lidé schopni dívat se na situační faktory, jako je nedostatečné úsilí či špatně zvolená strategie. Pokud připíší důvod neúspěchu špatné strategii a ne neschopnosti, současný neúspěch může zvýšit vědomí, že jiná strategie může přinést úspěch v budoucnu (Anderson & Jennings, in Bandura, 1986). Otázkou je, jakým způsobem si má vyložit hluboce věřící křesťan vlastní úspěch, když zastává ideu všemohoucího Boha, který významně ovlivňuje jeho život. Pro takové rodiče je dobré si uvědomit, že zdravý základ interpretování úspěchu svých dětí je potřeba vybudovat předtím, než začnou přemýšlet o abstraktních pojmech. Praktickou radou pro rodiče dětí předškolního věku může být snaha pomoci dětem, aby si jejich ratolesti na řešení problému přišly samy. Takto se obrací interpretace úspěchu dovnitř, tedy k dítěti a ne ven, tedy k rodiči.

Neúspěchy self-efficacy snižují, zejména tehdy, když se dostavují dříve, než je pocit vlastní účinnosti pevně zakotven. Hovoříme o praktikování tzv. bezpodmínečného přijetí. I za cenu neúspěchu či selhání je dobré dítěti dávat najevo, že ho máme stále rádi. Chtěla bych varovat před jednostranným vychvalováním dítěte a omlouváním jeho neúspěchů. Je žádoucí dítěti pravdivě předkládat, zda jde o situační vliv neúspěchu, či zda na to např.

ještě nemá, tudíž na danou aktivitu ještě není rozumově či tělesně vyzrálý. Simona Hoskocová (2006) ve své knize uvádí příklad, kdy rodič bezhlavě chlácholí dítě, které nezvládlo vytvořit papírový výtvar stejně dobře jako jeho starší sourozenec. V tomto případě je tedy efektivnější mladšímu dítěti vysvětlit, že starší sourozenec a v jeho věku také neuměl tak zručně zacházet s papírem a že se s věkem a zkušeností vylepšil.

V psychoterapeutické praxi behavioristů je poznatek vštípen autentické zkušenosti jakožto zdroje pro vytváření self-efficacy do techniky expozice obávaným podnětům. Zkušenost s jeho zvládnutím dává pacientům nejen s fobiemi další šanci na úspěšný boj se svou obtíží.

2.4.2. Zástupná zkušenost

Zástupná zkušenost v podobě demonstrace výsledků jiných lidí, kteří působí jako vzor je druhým zdrojem. Modely jsou užitečné tím, že na nich můžeme vidět důsledky jejich chování. Mít možnost sledovat případně si představovat druhé při práci může zvýšit vlastní účinnost a následně výkon, jedná-li se o srovnatelnou aktivitu. Efektivitu výkonu také zvyšuje, když pozorovatel o dané aktivitě není dostatečně informován a když se učí lepší způsob jejího zvládnutí. Obecně však platí, že čím podobnější je demonstrována aktivita, tím přesvědčivěji je pozorovatel ovlivněn modelovými úspěchy či selháními, které mu zvyšují, popřípadě snižují jeho self efficacy (Bandura, 1997).

Bandura ve svých pokusech ukázal, jak se děti učí agresivnímu chování pozorováním. Nepřímo se tak zasloužil o to, že nám dnes při nákupu počítačových her pomohou s rozhodováním věkové ratingy PEGI. Nechceme přece, aby si naše děti vytvářely důvěru ve vlastní schopnost řešit konfliktní situace pěstmi.

2.4.3. Názory druhých

Třetím zdrojem je přesvědčování lidí o jejich potřebné schopnosti a znalosti. Self efficacy se v tomto případě zvyšuje, je-li přesvědčování založeno na reálném podkladě. Prostřednictvím vyjádřené důvěry druhého, člověk zmobilizuje své úsilí a podá větší výkon. Tento zdroj jedince má sám o sobě své limity. Nerealistická podpora schopností druhého diskredituje nejen aktérovu budoucí víru v sebe, ale i celý proces přesvědčování. Čili chválit za odpovídající výkon a při zřejmém nezdaru vyzdvihnout alespoň snahu.

2.4.4. Tělesný stav

Jako čtvrtý zdroj vysoké úrovně self-efficacy zdůrazňuje Bandura, trochu překvapivě, důležitost informací o vlastním zdravotním stavu. Pocity ohrožení a různé vegetativní příznaky, jako jsou pocení, zrudnutí a bušení srdce, znamenají riziko neúspěchu, potažmo snižují vnímanou osobní účinnost. Emočně labilní jedinci jsou proto ve sféře vnímané osobní účinnosti poněkud znevýhodněni, což je zároveň jednou z možných příčin častějšího výskytu psychických poruch v této populaci. Lidé obvykle vidí stresující situace jako známku jejich neschopnosti a zranitelnosti. Strach jako reakce na podněty vyvolává strach v budoucnu skrze jeho očekávání. „Léčba, která eliminuje emocionální nabuzení subjektivní hrozby, zvyšuje vnímanou vlastní účinnost, což příslušně přináší zlepšení ve výkonu“ (Bandura, 1997, str. 401). Bandura také přesvědčivě prokázal vliv vnímané osobní účinnosti na tvorbu T-lymfocytů, jež usměrňují imunitní funkce. S nárůstem důvěry ve vlastní schopnost vypořádat se s určitým stresujícím podnětem lidé vykazovali větší buněčnou imunitu.

2. 5. VÝVOJ VNÍMANÉ VLASTNÍ ÚČINNOSTI

Každé období lidského života s sebou nese různé výzvy a překážky. Pojďme se blíže podívat, jak je v jednotlivých etapách self efficacy vyvíjeno a zkoušeno.

2.5.1. Rodina a raný vývoj dítěte

Vlastní zkušenost s účinností je nejdříve soustředěna v rodině. Každé dítě se během svého vývoje učí vnímat vlastní identitu. Prvním základem pro vytvoření stálého sebepojetí jsou explorační prožitky. Dítě se takto naučí vnímat důsledky činů. K rozvoji pocitu vlastní účinnosti je třeba více. Činnosti musejí být vnímány jako součást sebe sama. Já se od ostatních začne odlišovat prostřednictvím rozdílných zkušeností. Obrovský vliv v tomto období spadá na rodiče, kteří umožňují dětem efektivní interakci s jejich prostředím a poskytují dítěti pozitivní zpětnou vazbu.

Bandura uvádí, že míra self-efficacy se liší v závislosti na pořadí narození. Prvorození a jedináčci vyjadřují větší míru, protože rodiče při jejich výchově mají více času a příležitostí poskytovat vhodnou péči. Mladší sourozenci sami sebe nacházejí

v nefavorizovaných pozicích častého srovnání se staršími sourozenci, kteří jsou ale na vyšším vývojovém stupni (Bandura, 1997). Víra dítěte v jeho účinnost se odráží v průběhu intelektového růstu, sociálního vývoje a vztahováním se k druhým.

Souvislosti mezi nízkým self-efficacy a problémových chování dětí byly zjištěny i v Bandurových výzkumech - tj. vliv na aspirace týkající se školního výkonu, vulnerabilitu vůči depresi, asociální aktivity a agresivitu. Děti, které mají vyšší míru vnímané vlastní účinnosti, jsou odolnější vůči tlaku vrstevníků, kteří je svádějí k asociálním aktivitám, více kontrolují svoje problémové chování a tendují k sebesankcionování za případné ubližující chování (Bandura, 1996).

Čermák s Urbánkem (1996, 1997) tyto Bandurovi teze ověřili v České republice ve studii zabývající se vlivem vnímané vlastní účinností na agresivitu u dětí. Autoři našli kladné vztahy mezi self-efficacy rodičů a rodiči posouzenou agresivitou a delikvencí jejich dětí. V závěru potvrdili vliv self efficacy rodičů na self efficacy dětí těmito slovy: „Lze se domnívat, že dítě svým problémovým chováním vyvolává v rodičích snahu ho ovlivňovat, což sekundárně zvyšuje jejich pocit kompetence“ (Urbánek, Čermák, 1997, str. 198). Takto zvýšená Self-efficacy rodičů následně zvyšuje self-efficacy dětí a self-efficacy dětí snižuje depresi.

2.5.2. Vrstevníci

Když dítě roste, jeho sociální svět se rapidně rozrůstá a vrstevníci přebírají důležitou roli ve vývoji sebepoznání vlastních schopností. Z hlediska vnímané účinnosti si ti nejzkušenější a nejschopnější slouží jako vzory sociálního učení ostatním. Pozice ve skupině je pro dítěte velmi citlivá, protože děti bývají často srovnávány. Narušené nebo ochuzené vztahy s vrstevníky mohou nepříznivě ovlivnit vývoj vnímané vlastní účinnosti.

Při výběru vrstevníků funguje tzv. výběrové sdružování na základě podobných zájmů a hodnot. Výběrové sdružování s vrstevníky podporuje vnímanou vlastní účinnost v oblastech společného zájmu, zatímco jiné schopnosti zůstávají nerozvinuty (Bandura, 2006b).

Srovnávání vlastního úsilí a výsledků s vrstevníky mladým lidem v mnoha směrech vůbec nepomáhá. Dětem by se mělo pomáhat vytvořit si vlastní vnitřní standardy

hodnocení výsledků. Nejobtížnější je zajistit, aby tyto vnitřní nároky byly dostatečně vysoké, aniž by ale člověka přetížily. Měly by být realistické, ale ne příliš při zemi, dostatečně pružné, ale ne přelétavé, stálé, ale ne statické.

2.5.3. Škola

V psychologii se za nejsilnější kognitivní prediktor studijních úspěchů obecně považuje inteligence (měřená IQ testy). Ale když výzkumníci sledovali společný vztah self-efficacy a inteligence při předvídání úspěchu, zjistili, že přesvědčení o vlastních schopnostech k předpovědi akademického úspěchu také výrazně a nezávisle přispělo.

Škola je tedy dalším místem pro zdravé podněcování a ranou intervencí. Děti jsou průběžně testovány, srovnávání a hodnoceny v jednání, znalostech a schopnosti myšlení. To pomáhá zvyšovat vlastní kompetenci a osvojování řešení problémů, což je esenciální dovednost pro budoucí fungování ve společnosti (Bandura, 1986). „Přesvědčení studentů o vlastních schopnostech zvládat akademické činnosti ovlivňuje jejich aspirace, úroveň zájmu o vzdělávací činnosti a studijní úspěchy“ (Bandura, 1994, s. 79).

Otázka vytvoření takového prostředí, které podporuje rozvoj kognitivních dovedností, je značně závislá na talentu a vnímané vlastní účinnosti učitelů ve vztahu ke své schopnosti učit. Učitelé, kteří mají vysoký pocit vlastní účinnosti, mohou děti motivovat a obohacovat jejich kognitivní vývoj. Učitelé s nízkým pocitem účinnosti ve výuce dávají přednost negativním sankcím, jež mají studenty přimět ke studiu. Bandura (1994) navrhuje, místo demoralizujícímu sociální srovnávání prostřednictvím konkurenčních a individualistických postupů, výuku individualizovanou, uzpůsobenou znalostem a dovednostem všem studentům.

Tím dochází ke změně paradigmatu v přístupu k učení. Studenti podle tohoto přístupu budou s větší pravděpodobností srovnávat svůj pokrok se svými osobními normami než s výkonem druhých, nebudou jen pasivním příjemcem informací, ale aktivním činitelem. Bandura (2006b) tento fenomén označuje termínem „Shift in locus of initiative“. V návaznosti na výše zmíněné se domnívá, že hlavním cílem formálního vzdělávání v dnešní době je vybavit studenty intelektuálními nástroji, přesvědčeními o vlastní účinnosti a seberegulačními schopnostmi, které jim umožní, aby se mohli dále vzdělávat na své cestě životem.

2.5.4. Adolescence

Adolescence přináší nové výzvy pro zvládnání vlastní účinnosti. V tomto období se adolescent musí naučit plně odpovědnosti za sebe sama a jak zacházet s prvními vztahy. Riskantní chování je v tomto věku běžné, ba dokonce žádoucí. Adolescenti se učí, jak se vypořádat s relativně problematickými situacemi, což rozšiřuje a posiluje vědomí vlastní účinnosti. Izolace od těchto situací vede k malé připravenosti zvládat potenciální překážky v budoucnu (Bandura, 2006b).

Macek (2003) vysvětluje, že vnímaná vlastní účinnosti má právě v adolescenci zvláštní význam: „Adolescent si totiž větší měrou uvědomuje odpovědnost za svůj život a souběžně je nucen čelit mnoha novým situacím a přijímat nové role. Je-li jeho přesvědčení o vlastní účinnosti nízké, zažívá v těchto situacích často silný stres, který může překračovat jeho kapacitu zvládnání. Má-li dostatečnou míru vědomí vlastní účinnosti, převládne u něj potřeba vzít novou situaci a nové podmínky jako výzvu“ (s. 31). Výběr budoucí kariéry je také výzva pro rozvoj a rozšíření vnímané vlastní účinnosti a zároveň krokem k další životní etapě.

2.5.5. Dospělost

Mladá dospělost vyžaduje zvládnání dlouhodobých vztahů, rodičovství, manželství, kariéry a s tím spojených nových požadavků. Pozitivní minulé zkušenosti vytváří silný pocit self efficacy a víru v další zvládnání úkolů. Self-efficacy tak slouží jako důležitý motivační faktor k získání budoucích kompetencí a úspěchu. Ti, kteří do dospělosti vstupují s pochybnostmi o sobě a svých schopnostech, vnímají mnoho aspektů dospělého života jako stresující a depresivní. Vnímaná vlastní účinnost silně určuje životní a profesní cesty, které volíme.

Přechod k rodičovství najednou mladé dospělé vtlačí do rozšířené role rodiče a partnera. Rodiče, kteří si jsou svou rodičovskou účinností jistí, své děti vhodně provázejí různými fázemi vývoje bez vážných problémů nebo napětí v manželském vztahu. Pro ty, kteří nemají pocit vlastní účinnosti, může zvládnání rozšířených rodinných nároků představovat těžké období. Kvůli ekonomické nutnosti nebo i na základě vlastní volby je dnes docela běžné, že matky nastupují do zaměstnání a tudíž se by měli ovládat skloubení rodiny a kariéry. K tomu je třeba zvládat požadavky jak rodičovské, tak profesní role.

Ženy, které mají silný pocit vlastní účinnosti při zvládnání mnohočetných požadavků rodiny a práce a zapojí manžela do péče o děti, prožívají pocit duševní pohody. Ty, které však trápí pochybnosti o svých schopnostech zkombinovat dvojitou roli, trpí fyzickým a emočním stresem (Bandura, 1997).

Během středního věku se lidé musí konfrontovat a vyrovnávat s limity svých schopností. Mohou cítit ohrožení a tlak ze strany mladší generace (Bandura, 1997).

2.5.6. Stáří

Problém se self-efficacy může nastat u starších a vede k přehodnocení či špatnému ohodnocení vlastních schopností. Deteriorace kognitivních a behaviorálních schopností, která vede ke snižování víry ve vlastní schopnost, způsobuje nejistotu a podceňování úsilí při nasávajících výzvách (Bandura, 1986).

Starší lidé mají tendenci posuzovat změny svých intelektových schopností ve vztahu k výkonu paměti. Ti, kteří více věří v účinnost svých paměťových schopností, svou paměť více trénují a vynakládají větší úsilí při zapamatování si něčeho, což v důsledku reálně paměť zlepšuje (Bandura, 1994).

Odchod do důchodu, změna bydliště a ztráta přátel nebo manželských partnerů jsou životní situace, kterým lidé v pokročilejším věku čelí. Tyto změny kladou nároky na interpersonální dovednosti. Hlavním problémem starého člověka je hrozící izolace. Pakliže člověk vnímá sám sebe jako sociálně neúčinného, nedokáže navázat nové sociální vztahy či aktivovat sociální podporu a stává se více náchylným ke stresu a depresi.

Společenská pozice starých lidí je přesunuta na okraj společnosti a to i přes to, že naše populace stárne. Stáří v současnosti nemá autoritu. Pokud se starší člověk nemůže mladším generacím postavit, často spadne do pozice nemocného, slabého a vsází tak na pečovatelské sklony mladších potomků. Otevřenější postoj mladší generace ke starší by bezpochyby přispěl ke smysluplnějšímu stárnutí, produktivitě a seberozvoji starších.

2. 6. VYBRANÉ VÝZKUMY V RÁMCI TEORIE SELF-EFFICACY

2.6.1. Genderové rozdíly

Zkoumání rozdílů mezi muži a ženami je vděčné v každém typu výzkumu. Ve studii Schwarzera, Muelera a Greenglasse (1999) byly zkoumány rozdíly u mužů a žen. Oproti výsledkům starších studií (Hackett & Betz, 1981, in Zunker, 2001) zde nebyl nalezen žádný důkaz, který by tento předpoklad podpořil. Autoři to zdůvodňují rostoucí minimalizací genderových rozdílů obecně a očekávají další slábnutí rozdílu self efficacy mezi muži a ženami i nadále. Stejně tak výzkum Scholze (2002) nepotvrdil významné či systematické generové rozdíly, ačkoliv do svého výzkumu zasvětil 25 států světa. Dodává pouze, že v některých kulturách skutečně mírně nižší vnímaná vlastní účinnost žen než mužů byla zaznamenána. Kriticky nutno dodat, že medián věku respondentů jednotlivých národů se lišil i o několik dekád, čemuž přiřkládám velký význam při srovnávání národů.

2.6.2. Vztah zdraví a self-efficacy

Nekontrolovatelné psychické stresory jsou nejenom zatěžující, ale také způsobují psychické trauma, které může aktivovat různé fyziologické procesy. Důkazy přesvědčují, že nízká úroveň self efficacy ke zvládnání každodenních stresorů poškozuje lidské zdraví a koreluje s nemocností.

V řadě studií se prokázalo, že vnímaná vlastní účinnost je mimořádně dobrým protektorem proti stresu, zvyšuje imunitu a jeví jako silný faktor podmiňující zdraví. Zalewska-Puchala, Majda, Galuska a Kolonko (2007) popsali na základě výzkumu statisticky významný vztah mezi self-efficacy a chování ve směru ke zdraví, jako je příjem tuku a pití alkoholu. Smysl pro self-efficacy byl také prokázán jako nezbytný faktor pro změnu a výdrž v pokračování zdravého životního stylu.

Juszynski (in Zalewska-Puchala, Majda, Galuska & Kolonko, 2007) doplňuje také vztah k bezpečnému sexu, pravidelné cvičení, hlídání váhy a stravovacích návyků, zdržení se kouření a dalších závislostí.

2.6.3. Kultura a self-efficacy

Dnešní plně globalizovaný svět relativizuje mnohá kulturní specifika. Psychologické souvislosti a dopady těchto změn na každodenní život většiny lidí jsou očividné a nepřehlédnutelné. Na jedné straně znejistění pravidel, hodnot, dlouhodobých tradic, na straně druhé snaha dostát nárokům novodobých trendů metamorfováním v trvale se vyvíjející společnost s novými kritérii úspěchu, odpovědnosti a etiky chování.

Do jaké míry jsou pozůstatky specifické kultury vstřípeny do vnímání vlastní účinnosti, se pokusil zjistit Schwarzer (1998), který provedl srovnávací studii čtrnácti zemí. Nejvyššího skóre ve vnímání vlastní účinnosti dosáhli respondenti z Costa Ricy (3,32) a Ruska (3,19), na druhou stranu nejnižší skóre bylo evidováno u respondentů z Japonska (2,02) a Číny (2,31). Mne zaujal právě druhý pól pomyslné stupnice, na kterém se překvapivě ocitli obyvatelé jednoho z nejproduktivnějších států světa. Jak je možné, že tak vysoce výkonově orientované a relativně úspěšné národy mají nízkou vnímanou účinnost? Dalo by se spekulovat o nízké sociální odměně za výkon, jakožto příčině nízkého SE, na druhou stranu sám autor jako příčinu uvádí problematiku překladu dotazníku, což se mi jeví jako příliš povrchní interpretace vzhledem k množství zemí participujících na výzkumu. Poněkud paradoxně Schwarzer (1998) tento výzkum uzavírá konstatováním, že data z psychometrického šetření vnitřní konsistence, mezipoložkové korelace a konstruktové validity svědčí pro používání dotazníku napříč kulturami. O pár let později Scholz (2002) provedl obdobný výzkum u 25 zemí. Nejen, že potvrdil předchozí zjištění o nízké vnímané účinnosti států Japonska i Číny, ale hlavně informaci o unidimenzionalitě používání dotazníku „General Self-efficacy scale“.

2.6.4. Kolektivní self-efiacy

Koncepce vnímané vlastní účinnosti byla prvotně pojata v rámci jednotlivce. Měli bychom mít však na mysli, že člověk sdílí s druhými víru v jejich společnou sílu budovat vytoužený cíl. Skupinový výkon a sociální změna mají kořeny v self-efiacy. Zvýšíme-li tedy vlastní účinnost, máme větší šance změnit sociální situaci?

Vnímaná kolektivní účinnost ovlivňuje, jak lidé volí jako skupina, kolik úsilí vynaloží a jak vytrvalí budou. „Čím vyšší je vnímaná vlastní účinnost, tím větší je šance

nějakého sociálního aktivismu a touhy po změně“ (Foreard & Williams, in Bandura, 1986, s. 450).

K dosažení kolektivního uplatnění je potřeba mít prostředky, jak uvádět dílčí zájmy do vztahu ke společným cílům. Jednodušší cíle musí být explicitní a dosažitelné soustředěným úsilím. Protože úspěch vyžaduje dlouhodobé úsilí, je zároveň nutné motivační působení podcílů (Bandura, 1986). A každá změna ve společnosti vyžaduje dlouhodobé úsilí.

Myšlenka kolektivní vnímané účinnosti se nejprve začala aplikovat v oblasti práce a sportu. Později byly tyto poznatky přeneseny i na učitelské sbory, které když byly charakterizovány vysokou kolektivní účinností, postupovaly rozhodněji při zavádění reforem vyučování a také se snáze zotavily z neúspěchu (Hoskovcová, Štětovská, 2006).

2. 7. MOŽNOSTI MĚŘENÍ VNÍMANÉ VLASTNÍ ÚČINNOSTI

K měření vnímané vlastní účinnosti se nejčastěji používají dotazníkové metody, které využívají škály, na kterých respondenti vyjadřují míru souhlasu s tvrzeními týkajícími se přesvědčení o vlastních schopnostech. Bandura (2006b) podrobně rozpracoval zásady konstrukce těchto škál, kterými by se měli výzkumníci při jejich vypracovávání řídit.

2.7.1. Konstrukce vlastních dotazníků

Bandura (2006a) upozorňuje, že při konstrukci škál vnímané vlastní účinnosti mají mít výzkumníci na paměti, že přesvědčení o vlastní účinnosti není globální vlastností. Jde o diferenciovaný soubor přesvědčení o sobě samém, která jsou vztažena k různým doménám lidského fungování. Bandura se také vyjadřuje k tomu, jak bychom měli formulovat položky v dotaznících zjišťujících vnímanou vlastní účinnost. Říká, že by měly být formulovány pomocí pojmů jako: „můžu“ nebo „dokážu udělat“, spíše než „udělám“. Dokážu je totiž posouzení schopnosti, kdežto udělám je vyjádřením záměru. Bandura říká, že správné vybírání a formulování položek je nezbytné dodržení obsahové validity

dotazníku. Obsah testu musí odpovídat vlastnosti, která má být měřena, a test by měl představovat reprezentativní výběr znaků typických pro zkoumanou vlastnost. Správnou formulací položek se vyhneme možné záměně s podobnými psychologickými konstrukty jako je sebevědomí, outcome expectations nebo sebepojetí.

2.7.2. Dotazník obecné vlastní efektivity vs. General Self-Efficacy Scale

Při zjišťování obecné vnímané vlastní účinnosti na českém vzorku jsme se rozhodli využít překladu dotazníku General Self-Efficacy Scale, který vypracovali Křivohlavý, Jerusalem a Schwartzer (1993). Nevýhodou tohoto dotazníku sice je, že stupnice, kterou využívají, není příliš podrobná. Ačkoliv jsem zvažovala mírnou úpravu dotazníku a rozšířit stupnici, nakonec jsem se rozhodla ponechat původní verzi. Vedla mě k tomu již provedená standardizace dotazníku na české populaci a také fakt, že tento dotazník byl již mnohokrát úspěšně používán i v zahraničí a právě z důvodu mezinárodního použití v mém výzkumu jsem tento klad považovala za nejvýraznější.

3. ČASOVÁ PERSPEKTIVA

Trávíte více času přemýšlením o přítomnosti, minulosti či budoucnosti? To je, oč tu v následující kapitole poběží.

V závislosti na věku, zkušenostech vzdělání a jiných souvisejících faktorech lidé projevují sklony, aby se na určité časové úseky života soustředili více než na jiné. Toto zaměření nevědomě ovlivňuje současné chování, vnímání, hodnoty, úsudky a postoje a dvěma slovy se označuje „Časová perspektiva“.

3. 1. HISTORIE ČASOVÉ PERSPEKTIVY

Jednou z ústředních filozofických otázek je podstata vnímání času. První přístup hovoří o času jako o objektivním, měřitelném fenoménu, který je univerzální. Druhý přístup vidí čas jako subjektivní, vnitřní fenomén. V rámci tohoto paradigmatu se vědci soustředili na vnímání času, studie osobnosti ve spojitosti s časem, časové struktury, intenzity a tísně. Wilhelm Wundt, William James i Kurt Lewin si uvědomovali důležitost vnímání času. Lewin definoval časovou perspektivu jako individuální pohled na budoucnost a psychologickou minulost existující v daném čase“ (Boniwell, Osin, Linley & Ivachenko, 2010, str. 24).

Časová perspektiva je teoreticky i empiricky rozvíjeným konceptem posledních let. První psychologická studie o vnímání času byla podle Zimbarda a Boyda (2008) provedena ve dvacátém století francouzským psychologem Paulem Fraisserem, který tvrdil, že naše činnosti v každý daný okamžik nejsou závislé pouze na bezprostřední situaci, ve které se nacházíme, ale také na všem, co jsme doposud prožili a na našich budoucích očekáváních.

Zimbardo a Boyd pracují na psychologii času již bezmála třicet let. Jejich již tradičně známý experiment s předškolními dětmi a Marshmallow cukrovínami shlédlo na YouTube již tisíce lidí. ČP definují jako „často nevědomý proces, kde kontinuální tok osobních a sociálních zkušeností se zapisován do dočasných kategorií (časových rámců), což pomáhá dát událostem smysl, řád a soudržnost“ (Zimbardo & Boyd, 1999, s. 1271).

3. 2. MĚŘENÍ ČASOVÉ PERSPEKTIVY

Mc Grath and Kelly (in Boniwell, Osin, Linley & Ivachenko, 2010) identifikovali 211 různých přístupů k časové perspektivě. Mnohé odlišnosti v terminologii a pojetí konstruktů značně ztěžují jeho operacionalizaci. Důsledkem toho je, že neexistuje jednotná standardizovaná, validní a reliabilní metoda. Zimbardo a Boyd (1999) se domnívají, že to je jeden z důvodů, proč nebyl koncept časové perspektivy začleněn do širších psychologických konstruktů.

Rané pokusy měření byly založené na příběhu a grafice či projektivní, např. Future Events Test, Story Completion Test a Time Metaphors. Tyto metody vykazovaly extrémně nízkou test-retest a nízkou mezikorelační reliabilitu. Další testy jako Future Anxiety Scale, Consideration of Future Consequences Scales, Sensation-Seeking Scale a Time Structure Questionnaire byli zaměřeny převážně na jednu dimenzi, zejména budoucnost (Boniwell, Osin, Linley & Ivachenko, 2010).

Testy Time Reference Inventory, Time Attitude Scale, Time Competence Scale a Stanford Time Perspective Inventory se snažili o postihnutí komplexity časové perspektivy, ačkoli stále nespĺňovali žádoucí psychometrická kritéria (Boniwell, Osin, Linley & Ivachenko, 2010).

Z metod využívajících spontánní produkci účastníka je používán tematicko-apercepční test (TAT), při kterém jsou pokusné osoby vyzvány, aby vyprávěly nějaký příběh o obrázku, který vidí. Experimentátor při tom zaznamenává reference na minulost, přítomnost a budoucnost. Z dalších technik spadajících do této skupiny patří technika doplňování příběhů (SCT), test neukončených myšlenek (ITT) nebo hojně využívaný test kruhů, ve kterém si mají pokusné osoby představit minulost, přítomnost nebo budoucnost ve tvaru kruhů a namalovat je. O velikosti kruhů se předpokládá, že je reflexí orientace na určitou časovou zónu (Pavelková, 2002). Zimbardo a Boyd (1999) však upozorňuje na to, že žádná z těchto metod nebyla uznána širokou akademickou veřejností kvůli jejich nízké reliabilitě či obtížích při skórování. Proto jsme proto se rozhodli, že v této práci jich nevyužijeme.

Zimbardův Time perspective Inventory (ZTPI) je moderní test, který se zdá být po psychometrické stránce spolehlivý. Test-retest reliabilita se pohybuje od 0.70 do 0.80 a také hodnoty validity podporují jeho užívání (Boniwell, Osin, Linley & Ivachenko, 2010).

Zimbardův koncept časové perspektivy, který prezentujeme v této práci, však není nejnovější. Shipp, Edwards a Schurer-Lambert (2009) nedávno představili koncepci časového zaměření (temporal focus) spolu s nástrojem pro jeho měření (dotazník TFS – Temporal Focus Scale). Zimbardovu teorii časové perspektivy volíme proto, že byla vyvíjena více než 20 let a jedná se o ucelený koncept s velkou výzkumnou, ale i praktickou využitelností.

3. 3. DIMENZE ČASOVÉ PERSPEKTIVY

Časová orientace reprezentuje postoj k naší minulosti, přítomnosti a budoucnosti. Ovlivňuje naše chování, soudy a rozhodnutí. Pokud se preference k určitému rámci stane chronickou, bude tento rámec fungovat jako statická osobnostní vlastnost spíše než plynule přecházející přirozenost. (Zimbardo & Boyd, 2008).

Navzdory tomu, že přirozeně existují individuální rozdíly mezi lidmi, výzkumníci se snažili vypracovat profil osobnosti v souvislosti s časovou perspektivou. Lennings, Burns a Cooney (1998, in Boniwell, Osin, Linley & Ivachenko, 2010) popsali tři osobnostní typy. Prvním typem je aktualizační profil, charakterizovaný zdrženlivějšími vyhlídkami, pozitivním postojem k času, silným smyslem pro uvědomování si času a větší schopností provádět odloženou odměnu. Gestaltický profil je charakterizován (distant past extensit) negativním postojem k času. Atomistický profil je spojen s orientací na přítomnost a blízkou budoucnost, přičemž minulost s budoucností není integrována.

Zimbardo a Boyd pomocí rozhovorů, případových studií, experimentálních důkazů a především faktorové analýzy dat, získaných dotazníkem the Zimbardo Time Perspective Inventory, klasifikovali tyto osobnostní typy: orientace na budoucnost, pozitivní / negativní orientace na minulost, hedonistická přítomnost a fatalistická přítomnost. Typ transcendentální budoucnost je vyhrazen zvlášť. Zimbardo a Boyd dodávají, že každý osobnostní typ musí být zvážen v kontextu participantova sociálního prostředí, ve kterém

se jedinec v daném čase nachází. Autoři si jako hlavní cíl tohoto kategorizování kladli zvážit možné relevantní faktory, které ovlivňují lidské jednání a rozhodování (Zimbardo & Boyd, 1999).

3.3.1. Orientace na přítomnost

Orientace na přítomnost je znakem konzumní společnosti. Jedinec se soustředí na okamžité a konkrétní faktory, ale přehlíží či minimalizuje potenciální spojitosti s rozhodnutím, které existují v kontextu minulých zážitků nebo budoucích očekávání. Jejich myšlení je více konkrétní a méně abstraktní, používají častěji přítomný čas. Je pro ně těžké odložit potěšení (Daugherty & Brase, 2010; Zimbardo, 2008). Přesvědčování, edukace ani předchozí znalosti a zkušenosti ho při rozhodování neovlivní.

Orientace na hedonistickou přítomnost

Hedonisticky orientovaní lidé jednají v shodě s okamžitým uspokojením a vyhýbají se činům, které vyžadují snahu, práci, plánování, nepříjemnost či bolest. Rádi hrají hry, sportují, pěstují koníčky a vysoko adrenalinové aktivity, užívají si sexu, intimity, večírků a bývají intenzivnější jako přátelé. Zimbardo a Boyd (2008) popisují tyto lidi jako více energické, emocionální, snadno rozrušitelné, impulzivní a hůře se ovládající, delikvenující a agresivní. Chovají se rizikově, částečně proto, že si plně nevyhodnotí potenciální negativní důsledky. Ačkoli, jejich koncentrace na přítomnost může být v situacích, které vyžadují okamžité řešení a jsou kritické, výhodou (Epel, Bandura & Zimbardo, 1999). Ve škole podávají slabší výkon. De Binde et al. (2010) nenašli pozitivní vazbu na vnitřní motivaci ani žádnou větší asociaci na výsledky při učení.

Podle průzkumů (Zimbardo & Boyd, 2008; Milfont, Andrade, Belo & Pessoa, 2008) hedonistická přítomnost negativně koreluje s vnímáním náboženství, což indikuje život pro potěšení, který obvykle není slučitelný s náboženskou vírou.

Orientace na fatalistickou přítomnost

Tito lidé jsou řazeni do kategorie přítomnost spíše nešťastnou náhodou než jejich volbou. Reflektují beznaděj a fatalistický postoj směrem k času a život nechávají ovlivňovat více náhodou než vlastním přičiněním (Jackson, 2006). Jejich sebeobraz je oddán osudu, nějaké vyšší spirituální autoritě nebo ideologickému či politickému tlaku okolí. Jsou poverčiví a podléhají rituálům. Pro některé z nich, fatalismus je součástí náboženského hodnotového systému, ve kterém je jedinec podřízen síle božstva. Pro jiné je to druhotný produkt selhání, bytí v nižší sociální vrstvě, s malou pravděpodobností změny jejich podmínek žití (Zimbardo & Boyd, 2008; Zimbardo, 2008).

Lidé orientovaní na fatalistickou přítomnost mají sklon ke slabšímu výkonu ve škole. Zažívají častěji vážné psychické problémy jako deprese či poruchy příjmu potravy a jsou pod větším rizikem v otázce drogové závislosti, praktikování nechráněného sexu a myšlenek na sebevraždu (Zimbardo, 2008; Laghi, Baiocco, D Alessio & Gurrieri, 2009).

3.3.2. Orientace na budoucnost

Časová perspektiva zaměřená na budoucnost je stabilní lidskou vlastností, která ovlivňuje chování v přítomnosti. Kairys (2009) ověřil vztah mezi ČP a vlastnostmi osobnosti. Lidé, kteří skórují vysoko v této dimenzi, tendují k větší uvědomělosti a orientaci na cíl. Osoby, které mají před sebou jasné plány, si dokážou snáze své záměry i činnosti formulovat, hierarchizovat i domýšlet do každodennosti. Jeden z jejich hlavních cílů je udělat více za méně času. Jejich rozhodnutí je determinováno neustálým soustředěním se na potenciální konsekvence jednání, čas, odpovědnost a optimalizaci výsledků. Umí být soupeřiví i týmoví hráči. Umí se orientovat na řešení problému a obvykle dosahují lepších výsledků ve škole (Zimbardo, 2010).

Tito lidé jsou ochotni snášet určité strádání s ohledem na dlouhodobější cíl, o který usilují. Vyznávají odloženou odměnu. Vzdálený úspěch je pro ně odměna za současně vynaloženou investici v podobě úsilí (Daugherty, & Brase, 2010). Dle Bildeho et al. (2010) se lidé s rozvinutou FTP sami tlačí do aktivit, které jsou poblíž. Nedostatek zapojení do

aktivit v nich vzbuzuje pocity studu, viny a snižuje sebeúctu. Oproti hédonistické a fatalistické přítomnosti používají mnoho seberegulačních strategií a jsou více persistentní.

Osoba orientovaná na budoucnost neriskuje a jedná v souladu se zdravým životním stylem, např. jí zdravé potraviny obsahující hodně vitamínů a chodí na pravidelné kontroly u zubařů a lékařů obecně. Bývají tedy zdravější, spokojenější a odolnější vůči nesnázím. Na druhou stranu tyto osoby nejsou schopni užít si aktuální potěšení z přítomnosti a zážitků. Jejich životní styl se odráží na slabých sociálních vazbách, nízkém smyslu pro komunitu a kulturní tradice, vyšší míře úzkostnosti, manickém chování, workoholismu, a konečně také na kardiovaskulárních onemocněních, protože tito lidé nevěnují dostatek času odpočinku a rekreaci (Pesot, 1988; Zimbardo, 2008).

Budoucí časová perspektiva sestává ze dvou aspektů. První, kognitivní aspekt referuje o schopnosti dívat se do budoucna a očekávat vzdálenější cíle a formulovat prostředky vedoucí k cíli. Následkem současné činy jsou vnímány spíše instrumentálně a mají spíše užitkovou hodnotu. Druhý, dynamický aspekt referuje o schopnosti připisovat vyšší hodnotu dlouhodobým cílům, ačkoli očekávaná hodnota budoucího cíle se snižuje tím víc, čím déle je cíl odkládán. Důležitost kognitivního i dynamického aspektu byla prokázána v mnoha studiích se studenty v souvislosti s jejich akademickými výkony (De Bilde et al., 2010). Uvedená teorie se opírá spíše o kvantitativní pohled na motivaci. Studenti s rozvinutou budoucí časovou perspektivou budou více motivováni v jejich současném studiu, protože ho vnímají instrumentálně (kognitivní aspekt) a to je vede k cennějším budoucím cílům (dynamický aspekt).

3.3.2.1. Perspektivní orientace

V souvislosti s budoucí časovou perspektivou vznikl také pojem perspektivní orientace. Perspektivní orientace zahrnuje jak kognitivní aspekt délky (instrumentality) budoucí časové perspektivy, tak aspekt dynamický (valenci). Co se vzájemného vztahu týče, tak perspektivní orientace je obecným pojetím orientace na budoucnost.

Perspektivní orientaci chápe Pavelková (1990) jako vyšší vývojové stadium, kterému předchází orientace krátkodobá. Ta se projevuje vázaností na přítomnost nebo jen

bezprostřední budoucnost a je typická pro mladší děti. Přejít od krátkodobé orientace k perspektivní je jeden z klíčových momentů rozvoje osobnosti dítěte. Autorka uvádí, že „vzniklá perspektivní orientace se stává důležitým seberegulačním činitelem koordinujícím a motivujícím bezprostřední aktivity a činnosti jedince. Budoucnost se jeví perspektivně orientovanému jedinci jako sled navazujících podmíněných cílů“ (Pavelková, 1990, s. 39).

Perspektivně orientovaní jedinci tíhnou k vnitřním atribucím a uznávají úlohu osobní akce v získaném výsledku. Mají totiž tendenci vnímat to, co právě provádějí, v kauzálním vztahu k tomu, co se stane později. Rozvinutí perspektivní orientace proto považuje Pavelková (1990) za jeden z předpokladů kvalitní životní cesty. Na druhou stranu, pokud nedojde k vytvoření perspektivní orientace, bude činnost řízena bezprostředními popudy a přáními.

3.3.3. Orientace na minulost

Tito lidé se častěji než druzí zaměřují na minulost. Zimbardo rozlišuje dva typy – pozitivní a negativní orientaci.

Orientace na pozitivní minulost

Tento typ osobnosti, v porovnání s ostatními typy, dominuje v Americe podle Zimbardových výzkumů vzácně. Veškerá rozhodnutí jsou primárně omezena vybavováním si podobných situací a následků jednání, které fungovaly v minulosti. Jejich chování mnohem více je ovlivněno pocitem viny z neshody mezi současnou myšlenkou, jednáním a předchozím závazkem (Zimbardo, 2008).

Osoba orientovaná na pozitivní minulost bývá podezřívavá, konzervativní a rezervovaná, neriskuje a nezajímá se o nové, i když efektivnější způsoby zvládnutí situace. Rituály, mýty a tradice hrají důležitou roli v jeho životě. Raději spolupracuje než soutěží.

Pozitivní stránkou orientace na minulost je stabilní smysl sebe sama, pocit zakořeněnosti. Tito lidé si užívají nostalgické vzpomínky na staré dobré časy navzdory současným neduhům (Zimbardo & Boyd, 2008; Zimbardo, 2008). Výzkumy z oboru

pozitivní psychologie také naznačují pozitivní vztah ke štěstí a dobrému bytí (Bryant et al., 2005 in Boniwell, Osin, Linley & Ivachenko, 2010).

Goldberg a Maslach (1996) objevili pozitivní vztah mezi kladnými rodinnými zkušenostmi a orientací na pozitivní minulost. Také dokládají vliv pozitivních zkušeností na vytyčování budoucích cílů.

Orientace na negativní minulost

Tato orientace reflektuje averzivní pohled na minulost. Tento pohled může přinášet nepříjemné situace, trauma, neúspěch a frustraci, které nekonečně přerušují život navzdory dobrým časům (Zimbardo & Boyd, 2008). Výzkumy ukazují silné korelace mezi orientací na negativní minulost a neuroticismem, pocitem štěstí a životní spokojeností (Kairys, 2009; Boniwell, Osin, Linley & Ivachenko, 2010).

3.3.4. Transcendentální budoucnost

Transcendentální budoucnost počíná současností a končí imaginární smrtí. „Transcendentální budoucnost zahrnuje božský soud, znovu navrácení se k milovanému po smrti, věčný život, dosažení splynutí s přírodou, reinkarnaci a konec chudoby, bolesti a utrpení“ (Zimbardo & Boyd, 2008, s. 178). Tyto transcendentálně-budoucí přesvědčení jsou zejména spojeny s náboženstvím.

Tato dimenze byla doplněna později. Naše výchozí výzkumy analyzovaly předchozích pět základních dimenzí vnímání času, proto i v této studii se autorka rozhodla pro základní dimenze.

3. 4. UDRŽENÍ ROVNOVÁHY

Jedinci s vyváženou časovou orientací mohou volně přecházet mezi minulými, budoucími a současnými časovými rámci v závislosti na požadavcích situace, ve které se

nachází, osobních a sociálních hodnocení a dalších faktorů. Pokud se jedinec nepohybuje v časové perspektivě od minulosti k budoucnosti, propadne snadno životnímu zaměření na přítomnou chvíli, která je příznačná pro konzumní společnost. Vytyčování cílů samo o sobě však nestačí. Je nezbytné uvažovat o prostředích, které se užijí pro jejich uskutečnění, o překážkách, které se mohou vyskytnout, i o tom, jak se jim preventivně vyhýbat.

Zimbardo a Boyd (2008) za ideální profil osobnosti považují vyvážení vysoké orientace na pozitivní minulost, mírně vysoké hedonistické přítomnosti a budoucnosti a nízké fatalistické přítomnosti a negativní minulosti.

Udržení rovnováhy mezi perspektivami je stěžejní. Příliš nízká či naopak příliš vysoká míra jednotlivých kategorií působí dysfunkčně. Jednotlivé komponenty by měly být flexibilní a situačně podmíněné na našich potřebách a hodnotách (Boniwell, Osin, Linley & Ivachenko, 2010). Suddenhof and Busby (2005) hovoří o mentálním cestování, což je schopnost vyváženě vzpomínat na minulost a utvářet budoucnost. Nemít smysl pro minulé znamená nemít smysl pro budoucí.

Věřící se, že časová perspektiva je ovlivněna procesem socializace. Jako dítě se rodíme hedonisticky orientovaní a díky modelování, vzdělávání a zrání se orientace mění k budoucí a pozitivní minulosti. Dalšími faktory jsou kultura, historie národa a životní prostředí (Seginer, in Boniwell, Osin, Linley & Ivachenko, 2010). Obecně platí, že jižní národy se zaměřují více na hedonistickou přítomnost, kdežto ty severní tíhnou k budoucnosti. Nadto se zdají být vlivné faktory situační, jako je inflace, dovolená a stres.

Samozřejmě každý může změnit svoji časovou perspektivu. Pro ty, kteří jsou výrazně zaměřeni na přítomnost Zimbardo a Boyd (2008) doporučuje několik praktik, mezi které například patří zapracování na odložené odměně, vytyčení cílů pro každý den, trávení času s nějakým studentem orientovaným více na budoucnost, zřeknutí se alkoholu a nošení hodinek.

3. 5. ČASOVÁ PERSPEKTIVA VE VZTAHU K DALŠÍM PSYCHICKÝM PROCESŮM

Některé subškály byly zkoumány s různými proměnnými jako zdraví, výkon, stravování, osobnostní typy, výběr partnera, sexuální chování, bezdomovectví, socioekonomický status, hodnoty, environmentální problematika, přístupy k učení, zneužívání drog a problémy se spánkem a sněním (Zimbardo & Boyd, 2008; Milfont & Gouveia, 2006). Většina výzkumu byla zaměřena na zkoumání budoucí časové perspektivy.

Analýza dat prověřila všem dobře známý pojem „časová tíseň“, pocit urgency času, který na člověka tlačí a omezuje. To také zahrnuje emociální aspekt, což se projevuje hněvivostí, když jsme nuceni na někoho čekat. Časová tíseň vysoce pozitivně koreluje s orientací na budoucnost a negativně koreluje s přítomností (Zimbardo & Boyd, 2008; Zimbardo, 2008).

Většina výzkumníků věří, že časová perspektiva je do velké míry naučena v dětství. Laghi a jeho společníci (2008) objevili vztah mezi časovými perspektivami a teorií vazby. Adolescenti, na nichž byl výzkum prováděn, kteří měli silnou vazbu k rodičům, vykazovali vyšší míru orientace na pozitivní minulost, hédonistickou přítomnost a budoucnost.

Kultura ovšem také ovlivňuje časovou perspektivu. Individualistické společnosti mají tendenci soustředit se více na budoucnost, zatímco kolektivistické společnosti investují více do minulosti. Hojnost či přepych jsou dalších faktorem. Chudší společnosti inklinují více k přítomnosti (Zimbardo & Boyd, 2008).

3.5.1. Časová perspektiva a motivace

Podle Zimbarda a Boyda (2008) schopnost dělat rozhodnutí koresponduje s časovou perspektivou. Předložené rámce slouží jako dispozice. Pokud se ovšem tyto dispozice stanou chronickými, mohou limitovat naše volby či preference v souladu s vnímáním času.

Mnoho autorů (Zimbardo 1997; Brown & Jones, in Hornstmanhof & Zimitat, 2007) naznačují, že orientace na budoucnost významně přispívá k akademickému výkonu a pomáhá studentům vylepšovat úroveň jejich vzdělání. Simons et al (2004 in Phan, 2009) ve svém výzkumu u studentů ošetřovatelství našli vztah mezi na budoucí časovou

perspektivou, a orientací na úkol, motivací, vytrvalostí a akademickou výkonností. Studenti, kteří považovali předmět studia za užitečný pro jejich budoucí povolání, byli více orientovaní na úkol, demonstrovali vyšší motivaci v jejich chování a jejich akademický výkon byl lepší než u těch studentů, kteří považovali předmět pouze za relevantní k jejich stávajícímu studiu. Také závěry třicetileté práce Hrabala, Mana a Pavelkové (1989) o motivační funkci orientace na budoucnost podporují význam budoucí časové perspektivy ve školním prostředí. Jako jedna z prvních na to upozornila studie De Voldera a Lense (1982; cit. dle Pavelkové, 1990). Výzkumníci předpokládali, že jedna z příčin, proč někteří studenti dosahují lepších výsledků ve škole než jiní, spočívá v tom, že jsou více motivováni, a více motivováni jsou proto, že mají rozvinutější budoucí časovou perspektivu.

Jacksonova studie (2006) potvrzuje vztah mezi budoucí časovou perspektivou a schopností rozhodovat se, stanovení cílů, s úsilím vynaloženým ve škole, zvažováním důsledků jednání a s celkovým životním zadostiučiněním. Jackson dále hovoří o důležité schopnosti učitelů podporovat a ovlivňovat své žáky skrze krátkodobé neúspěchy směrem k dlouhodobým cílům.

A jak by měl ideální student vypadat? Je si jistý ve svých schopnostech (pozitivní minulost), věří, že jeho úsilí bude produkovat chtěný výsledek (nízká hedonistická přítomnost) více pravděpodobně směřují k budoucím cílům (budoucnost), kterým se oddávají a se kterými se identifikují (Hornstmanhof, & Zimitat, 2007).

3.5.2. Časová perspektiva a zdraví

Zimbardo a Boyd (2008) při sledování povahových vlastností a povědomí jedince žít déle objevili, že lidé orientovaní na budoucnost se mnohem více zaslouhují o zdravý životní styl, což zahrnuje pravidelné zdravotní kontroly, mamografii, zdravé stravování, cvičení a připoutání se v automobilech.

Boniwell, Osin, Linley & Ivachenko (2010) identifikovali vztah mezi časovou perspektivou a well-being. Pozitivní korelace byly popsány u britských respondentů v dimenzích pozitivní minulost a hédonistická přítomnost. Naopak negativní minulost

korelovala s well-being negativně a to jak u britských, tak ruských respondentů. Dimenze budoucnost podle výsledků britské studie nebyla s well-being, životní spokojeností či sebeaktualizací spojena vůbec, podle ruských dat pouze mírně. Autoři to zdůvodňují neschopností radovat se z přítomného.

Pesot (1988) examinoval vztah mezi osobnostním typem A a časovou perspektivou. Podle něj kapitalismus a industrialismus, který lze pozorovat v západních společnostech, je spojen se stresem a přílišným zabýváním se budoucností. V jeho výzkumu byla nalezena pozitivní korelace mezi osobností typu A a dimenzí budoucnost a negativní korelace s dimenzí přítomnost.

Enviromentální postoj je bezpochyby považován jako součást přístupy ke zdraví. Milfont a Gouvenia (2006) usilovali o prozkoumání vztahu všech pěti dimenzí. Výsledky výzkumu potvrzují silný vztah mezi orientací na budoucnost a postojem k životnímu prostředí. Jejich zjištění také na druhou stranu indikovaly negativní korelaci lidí orientovaných na fatalistickou přítomnost k uchovávání životního prostředí. Fatalistická časová přítomnost je vysvětlována externím místem kontroly, který sám o sobě podle provedených výzkumů inklinuje k zanedbávání péče o životní prostředí (Hines, Hungerford & Tomera, 1985 in Milfont & Gouvenia, 2006). Autoři v závěru uvádí, že konstrukt časová perspektiva by mohl sloužit práci v enviromentální problematice lépe než lidské hodnoty, se kterými byla doposud tato otázka neodmyslitelně spjata.

3. 6. PSYCHOMETRICKÁ EVALUACE DOTAZNÍKŮ ČASOVÉ PERSPEKTIVY (ZTPI)

Existuje několik studií, které se pokusily ověřit validitu a reliabilitu Zimbardova dotazníku časové perspektivy (dále jen ZTPI).

Ačkoli stále nacházíme určité výhrady, vylepšením dotazníku ZTPI se obecně zdají být původní teoretické limity překonány. Statistické šetření mezikulturní stability v Brazílsko-Portugalské verzi podpořilo užívání všech pěti dimenzí ZTPI. V české revizi inventáře se vnitřní konzistence jednotlivých škál měřená Cronbachovým koeficientem alfa pohybovala mezi 0,66 a 0,85. Nejproblematictější škálou nejen české verze dotazníku

se ukázala Orientace na pozitivní minulost (Klicperová, dosud nepublikováno). Výsledky dalších zahraničních studií rovněž vykazují relativně nízkou konzistenci této škály. V litevské verzi nepřekročila hodnota Cronbachovy alfy 0,7. Ve dvou studiích ruské verze ZTPI dosáhla Cronbachova alfa v této škále 0,53 a 0,68 a v brazilské verzi dotazníku pouhých 0,46 (zde však byly naměřeny poměrně nízké hodnoty u všech škál - od 0,46 do 0,67). Ve francouzské verzi dotazníku byla v příslušné škále naměřena Cronbachova alfa 0,70. (Klicperová, dosud nepublikováno). V originální verzi dotazníku naopak patří Orientace na pozitivní minulost ke škálám s nejvyššími hodnotami. Orientace na minulost také byla nejproblematičtější škálou při bližším prozkoumání kratší verze dotazníku ZTPI (D'Alessio, Guarino, De Pascalis & Zimbardo, 2003).

Časová perspektiva se zdá být velmi důležitým konstruktem. Pro její zachycení bylo vyvinuto několik měření, ačkoli mnohdy se potýkaly s vážnými psychometrickými nedostatky. Plná verze dotazníku uveřejněným Zimbardem a Boydem se zdála být statisticky spolehlivější než zkrácená, proto pro tento výzkum autorka zvolila plnou verzi ZTPI.

Tab. Přehled vybraných výzkumů TP

Soubor	N	Procento žen	Věk	Zdroj
Zimbardův (US)	361	61%	17-52 (M= 19,4)	Zimbardo & Boyd, 1999
Brazilský	247	60%	M= 22,47	Milfont, 2006, 2008
Španělský	756	62%	19-67 (M= 40,1)	Díaz-Morales, 2006 in Klicperová (dosud nepublikováno)
Litevský	1244	52%	18-85 (M= 26,4) 18- 80 (M= 35,3)	Liniauskaitė & Kairys, 2009 in Klicperová (dosud nepublikováno)
Český	2030	51%	15- 89 (M=44,0)	Klicperová (dosud nepublikováno)
Francouzský	419	61%	M= 21,9	Fioulaine, 2008
Britský	179	80%	18-58 (M=24)	Boniwell, Osin, Linley & Ivachenko, 2010
Ruský	289	54%	20-31	Boniwell, Osin, Linley & Ivachenko, 2010

II. VÝZKUMNÁ ČÁST

4. VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍLE VÝZKUMU A VÝZKUMNÝ PLÁN

V dnešním plně globalizovaném západním světě se mnohé kulturní svéráznosti potírají. Zkoumaný vzorek českých studentů psychologie je povětšinou zrozen v revolučním období, což pro mnoho lidí představuje vznik nového typu přemýšlení o sobě a okolí.

V této práci mne výzkumně zajímalo, jaká perspektivní časová orientace v mladých studentech psychologie přetrvává. Pro srovnání českých studentů jsem vybrala společnost, které se stále více přibližujeme svým požitkářstvím a konzumním způsobem života – studenty psychologie ze Spojených států amerických.

Téma vnímané vlastní účinnosti u Čechů ve mně evokuje smíšené pocity. Ačkoli se lidé učí větší průbojnosti a agresivitě, domnívám se, že v obyčejných lidech stále převažuje skromnost a nižší míra přesvědčení o svých schopnostech. Otázkou pro přezkoumání mi bylo, zda je toto pouze dojem zdánlivý, či zda se tato domněnka potvrdí i výzkumně u mladých dospělých.

Cílem práce je také zjistit, zda spolu časová perspektiva a vnímaná vlastní účinnost souvisí a jak těsný je případný vztah.

Typ výzkumu jsem po uvážení zvolila pouze kvantitativní. Kvantitativní typ výzkumu umožňuje zpracování většího množství dat a snáze zachytí mezikulturní rozdíly. V případě testování pouze v České republice bych volila kombinaci kvantitativního dotazování a vystavení respondentů experimentální situaci. Zařazení experimentální situace by totiž za oněch okolností přesvědčivěji testovalo míru self efficacy. V tomto případě se spoléháme pouze na výpovědi respondentů v dotazníku.

4.1. VÝZKUMNÉ HYPOTÉZY

Teoretická a empirická zjištění, ze kterých vycházím při stanovování našich hypotéz, jsme už představili v předchozích kapitolách. V této části proto daná východiska jen velice stručně shrnu a explicitně formuluji hypotézy.

Ačkoliv by se mohly nabízet hypotézy o vlivu socialistického režimu v historii našeho národa na vnímání časové perspektivy, domnívám se, že dnešní generaci se tyto vlivy dotkly jen minimálně. Z tohoto důvodu jsem formulovala převážně nulové hypotézy:

H1: Mezi českými a americkými studenty psychologie není signifikantní rozdíl ve vnímané vlastní účinnosti měřené *Dotazníkem obecné vlastní efektivity*.

H2: U studentů, bez ohledu na kulturu, existuje signifikantní mezi budoucí časovou perspektivou a vnímanou vlastní účinností.

H3: Ve zkoumaném vzorku není statisticky významný rozdíl ve vnímání vlastní účinnosti mezi muži a ženami.

H4: Není signifikantní rozdíl ve vnímání časových perspektiv u českých a amerických studentů.

4.2. VÝZKUMNÉ OTÁZKY

V souvislosti s charakteristikami zkoumaného vzorku jsem stanovila následující výzkumné otázky:

- 1. Jaká perspektivní časová orientace dominuje u mladých lidí narozených v období „sametové“ revoluce?**
- 2. Korelují v daném výzkumném vzorku i jiné časové perspektivy s vnímanou vlastní účinností?**

5. VÝZKUMNÝ SOUBOR A ZÍSKÁVÁNÍ DAT

5.1. POPIS A VÝBĚR VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Pro výzkum jsem získala původně celkem 85 studentů psychologie. Z důvodu vyvážení věku výzkumného vzorku jsem byla nucena tři respondenty vyjmout. Finální počet tak činil 82 respondentů. Tabulka 1 přehledně ukazuje charakteristiky obou skupin výzkumného souboru. Střední hodnota věku respondentů obou kultur dohromady byla 21,95. Nejmladšímu studentovi v obou zemích bylo 19 let a nejstaršímu 25 let. Celý výzkum proběhl dotazníkovou formou na internetu v průběhu roku 2010/2011.

Respondenty do české skupiny jsem nasbírala tak, že jsem požádala přednášející v třídách prvního až třetího ročníku katedry psychologie v Olomouci, aby mi umožnili pracovat se třídou. Na základě dobrovolného souhlasu studentů jsem s nimi provedla test v počítačové učebně na katedře psychologie. Probandi v americké skupině byli tázáni obdobným způsobem na katedře psychologie ve Valdostě či jim byl na email zaslán email s odkazem na internetovou stránku.

Je nutno uvést, že tento výzkumný soubor nelze považovat za reprezentativní. Ambice dosáhnout reprezentativnosti a tím pádem i co největšího potenciálu generalizace se tato výzkumná studie musela vzdát. Důvodem je dobrovolnost participace, což se později může projevit jako významný faktor při interpretaci výsledků. Díky online sběru dat a tedy nedostatečné možnosti kontroly návratnosti mohou výsledky být zavádějící a ochuzené o nemotivované studenty. Reprezentativnost také snižuje demograficky úzký sběr dat, tj. soustředění pouze na dvě katedry psychologie.

Tab. 1: Charakteristika výzkumného souboru

	CZ	US
Počet	36	46
Věk	19 – 25 let	19 – 25 let
Medián	22	22
Směrodatná odchylka	1,490	1,397
Pohlaví	Muži – celkem 10	Muži – celkem 13
	Ženy- celkem 26	Ženy- celkem 33
Vzdělání	Studenti psychologie	Studenti psychologie

5.2. CHARAKTERISTIKA VÝBĚROVÉHO VZORKU

Ačkoliv by na první pohled mohlo působit, že skupiny jsou vyvážené a sobě podobné, je mezi nimi podstatný rozdíl daný nejen kulturou, ale i systémem školství. Oproti poměrně tvrdým a přísným přijímacím zkouškám na psychologii zde v Olomouci, ve Spojených státech jsou studenti na vysoké školy přijímáni na základě jejich průměru ze střední školy (GRE). Navíc, na studium psychologie ve Valdostě stačí nejnižší průměr ze všech oborů na tamní univerzitě. To prakticky znamená, že i v průběhu studia, pakliže student nezvládá svůj obor, tak se může bez potíží přehlásit na obor psychologie, protože průměr 3,0 je dosažitelný téměř každým.

6. APLIKOVANÁ METODIKA

Výzkum proběhl dotazníkovou formou. Testová baterie sestávala ze dvou metod. *The Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI)* sloužil k rozpoznání dominantní časové perspektivy. *Dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE)* je určen pro zjištění vnímané vlastní účinnosti.

6.1. ZIMBARDŮV INVENTÁŘ ČASOVÉ PERSPEKTIVY

Zimbardův inventář časové perspektivy - Zimbardo's Time Perspective Inventory (ZTPI) obsahuje 56 položek, které jsou rozčleněny do pěti škál: Negativní minulost (Past Negative), Pozitivní minulost (Past Positive), Hédonistická přítomnost (Present Hedonistic), Fatalistická přítomnost (Present Fatalistic) a Budoucnost (Future). Položky jsou ve formě oznamovacích vět v první osobě. Respondent hodnotí každou položku na pětistupňové škále: "rozhodně nesouhlasím", "spíše nesouhlasím", "ani souhlasím, ani nesouhlasím", "spíše souhlasím", "rozhodně souhlasím". Původní anglickou verzi do češtiny přeložila Klicperová. Jelikož její článek ještě není uveřejněn, není možné její přínos zatím citovat. Od obou jsem k použití dotazníku získala písemný souhlas.

Kromě této původní Zimbardovy verze existuje také zkrácená podoba, která obsahuje 22 položek. D'Alessio, Guarino, De Pascalis & Zimbardo (2003) testovali tuto verzi na 1507 respondentech v Itálii. Ukázalo se, že vnitřní konzistence testu je uspokojivá, ačkoli položka minulost naprosto selhala. Po zvážení jsem vybrala plnou verzi dotazníku kvůli častějšímu použití v obdobných výzkumech.

6.2. DOTAZNÍK OBECNÉ VLASTNÍ EFEKTIVITY

Pro zjištění obecné vnímané vlastní účinnosti jsem použila české adaptace General Self- Efficacy Scale, kterou zpracovali Ralf Schwarzer a Matthias Jerusalem a přeložil Jaro Křivohlavý (1993) - DOVE. Anglická verze dotazníku byla vyvinuta v roce 1985, publikována v roce 1995 a revidována v roce 2000.

Dotazník měří míru optimistického sebepojetí, účinnosti vlastního působení a vnímané schopnosti zvládat problémy. Jedná se o desetipoložkový instrument, ve kterém respondenti na škále od jedné do čtyř uvádějí, do jaké míry je určité tvrzení vystihuje (1 – výpověď mne vůbec nevystihuje, 4 – velmi vystihuje). Pokud respondent v této škále dosáhne vysokého skóru, ukazuje to na vysokou míru obecné vnímané sebeúčinnosti. Dotazník byl upraven pro použití v českém prostředí, žádné další změny jsem proto neprováděla. Validitu dotazníků pro měření vnímané sebeúčinnosti jsme již otevřeli v kap. 2.6.3.

7. STATISTICKÁ ANALÝZA DAT A INTERPRETACE VÝSKEDKŮ

7.1. ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT

Pro výzkumný projekt jsem zvolila kvantitativní design, data jsem proto zpracovala statistickými postupy – v programu SPSS (Statistical Package for the Social Sciences, verze 16.0).

Za účelem vyšší homogenity ve vzorku bylo nejprve zapotřebí protřídit data z hlediska věku. Celkem tři studenti starší 25 let byli z výzkumu vyřazeni.

Jelikož někteří studenti na některé tvrzení neodpověděli, bylo dobré pro snazší práci v statistickém programu chybějící položky dotazníku nahradit průměrnou hodnotou dané škály. Data tak byla připravena pro následnou práci ve statistickém programu.

Úkolem použitých statistických metod je zjistit, jak moc se rozdělení zkoumaného souboru blíží normálnímu rozdělení v populaci. V programu SPSS jsem data nejprve popsala za použití deskriptivních statistik (minimum, maximum, míry centrální tendence, směrodatná odchylka, zešíkmenost, špičatost), abych zjistila jejich rozložení pro jednotlivé proměnné. Poté jsem to ještě ověřila Kolomogorov–Smirnovovým testem. Když test ukázal rozložení normální, použila jsem k další analýze T-test. V druhém případě byl použit Man-Whitneův U test a pro korelace pořadových dat Spearmanův test.

Na výstupu každé procedury pro statistický test je kromě hodnoty testové statistiky (kritická hodnota) uvedena tzv. p-hodnota (p-value). Platí-li: $p\text{-hodnota} < \alpha$, zamítneme testovanou hypotézu na hladině významnosti α .

7.2. VÝSLEDKY

7.2.1. Výzkumné hypotézy

V této práci byly položeny čtyři výzkumné hypotézy:

H1: Mezi českými a americkými studenty psychologie není signifikantní rozdíl ve vnímané vlastní účinnosti měřené *Dotazníkem obecné vlastní efektivity*.

První hypotéza byla nahlížena z hlediska rozdílnosti kultur. V tabulce níže vidíme deskriptivní data obou kultur odpovídající Dotazníku obecné vlastní efektivity (DOVE). Češi byli zastoupeni 36-ti studenty z Olomouce, Američané pak 46-ti studenty z Valdosty. Již na první pohled si všimněme naprosto stejných mediánů obou skupin.

Tab.2: Deskriptivní souhrn odpovědí českých a amerických studentů na DOVE

US	N	36
	Modus	3,176
	Medián	3,200
	Směrodatná odchylka	,4985
CZ	N	46
	Modus	3,181
	Medián	3,200
	Směrodatná odchylka	,4585

Jelikož rozložení dat ukazovalo spíše na nenormální rozložení, bylo nutné použít Mann-Whitney(ův) test, neparametrickou obdobu dvouvýběrového t-testu.

Tab.3: Statistické hodnoty pro srovnání kultur v oblasti vnímané vlastní účinnosti

Mann-Whitney U	820,000
Z	-,075
p	,942

$$0,942 (p) > 0,05 (\alpha)$$

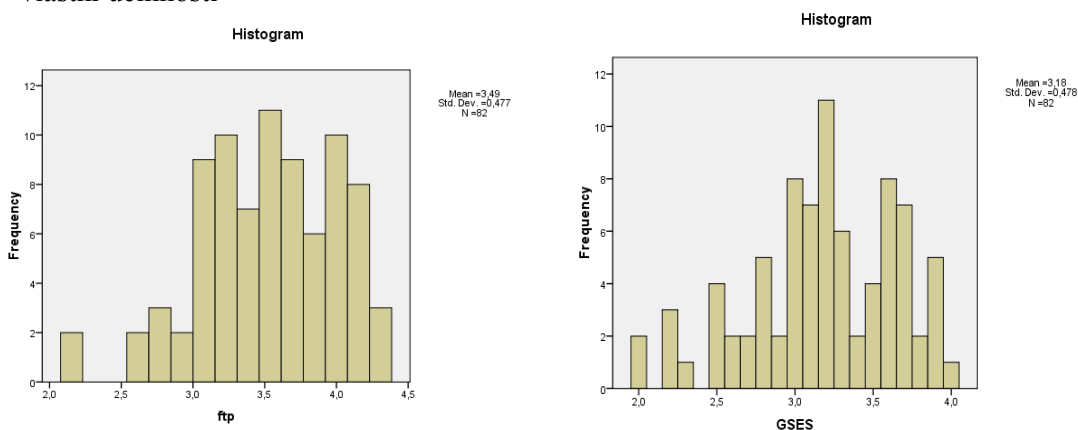
Výsledky **potvrzují** nulovou hypotézu H1 na hladině významnosti 0,05 (viz. Tab. 3). **Mezi českými a americkými studenty psychologie je takřka nulový rozdíl ve vnímání vlastní účinnosti.**

H2: U studentů, bez ohledu na kulturu, existuje signifikantní korelace mezi budoucí časovou perspektivou a vnímanou vlastní účinností.

V této části koreluje vnímanou vlastní účinnost s dimenzí budoucí časová perspektiva. Z histogramu (Graf 1) a posléze i z Kolmogorov-Smirnovova testu normality (Sig. = 0,046) je vidno, že data nesplnila požadavky na normální rozložení, proto bylo nutné použít neparametrickou statistickou metodu – Spearmanův koeficient pořadové korelace. Hodnota **r vyšla 0,430**; k ní příslušná $p = 0,001$.

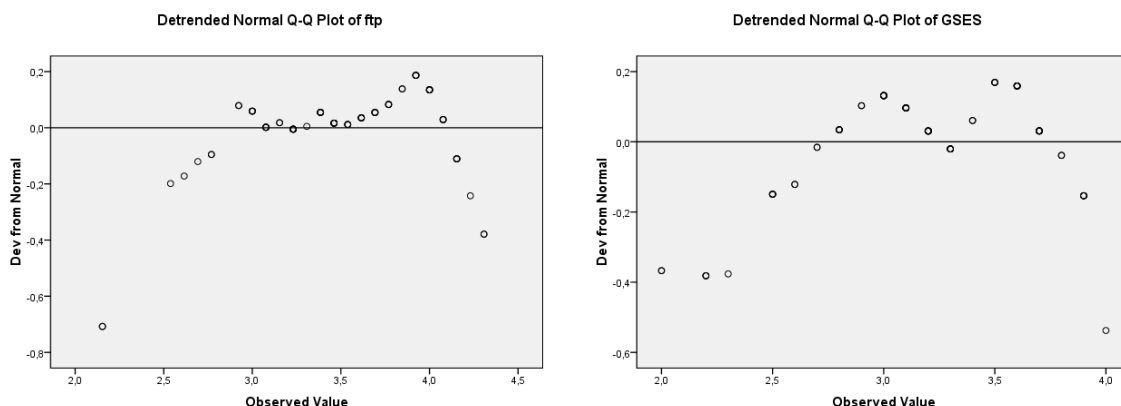
Výsledky potvrzují hypotézu 3. Mezi budoucí časovou perspektivou a vnímanou vlastní účinností **existuje signifikantní korelace**, která je poměrně vysoká.

Graf 1: Znázornění rozložení odpovědí na škálu budoucí časové perspektivy a vnímané vlastní účinnosti



Na grafu níže (Graf 2) vidíme odchylky odpovědí od normy (medián obou skupin) v Budoucí časové perspektivě (FTP) a Vnímané vlastní účinnosti (GSES = DOVE). Tento graf uvádím z toho důvodu, aby si čtenář uvědomil, že co platí pro celou skupinu, nemusí platit pro každého jednotlivce.

Graf 2: Odchyly od normy u budoucí časové perspektivy a vnímané vlastní účinnosti



H3: Ve zkoumaném vzorku není statisticky významný rozdíl ve vnímání vlastní účinnosti mezi muži a ženami.

Pro testování této hypotézy jsem rozdělila celý soubor bez ohledu na kulturu na muže ($n = 23$) a ženy ($n = 59$). Zastoupení mužů a žen ve vzorku a jejich kulturní zařazení je uvedeno v Tab. 1 v kapitole 5.1. Díky nenormálnímu rozložení jsem k další statistické analýze opět zvolila neparametrickou metodu Mann-Whitney U test. Hodnota p vyšla 0,02 a byla srovnána s hladinou významnosti $\alpha = 0,05$.

$$0,02 (p) < 0,05 (\alpha)$$

Tab. 4: Deskriptivní hodnoty pro srovnání mužů a žen v oblasti vnímané vlastní účinnosti

Ž	N	59
	Medián	3,100
	Směrodatná odchylka	,4688
M	N	23
	Medián	3,500
	Směrodatná odchylka	,4727

Tab. 5: Statistické hodnoty pro srovnání mužů a žen v oblasti vnímané vlastní účinnosti

Mann-Whitney U	455,500
Z	-2,309
p	,020

Podrobnější výsledky statistické analýzy (tab. 4 a 5) naznačují, že muži skórovali více než ženy v dotazníku GSES, tudíž víra v jejich schopnosti se zdá být signifikantně vyšší než je tomu tak u žen. Nulovou hypotézu tedy můžeme zamítnout a přijmout alternativní: **Ve zkoumaném souboru mají muži signifikantně vyšší míru vnímané vlastní účinnosti než ženy.**

H4: Není signifikantní rozdíl ve vnímání časových perspektiv u českých a amerických studentů.

Rozložení souboru bylo zachováno stejné jako u hypotézy H1; 36 českých a 46 amerických studentů psychologie. Na základě výsledků testů normality (Tab. 6) byl k další analýze zvolen parametrický test pro dva nezávislé výběry. V případě parametrické statistiky se k ověření významnosti rozdílu používá skupina Studentových t-testů. K výběru správného t-testu, je nutné nejprve provést Fischerův F-test. Tento parametrický test významnosti testuje hypotézy o populačním rozptylu. Umožňuje určit, jak signifikantní je rozdíl mezi dvěma rozptyly. T-test ověřuje hypotézu, zda jsou při měření nějaké veličiny na subjektech nebo objektech rozdíly mezi jejich výběrovými průměry. Užívá se v případě, že mezi rozptyly daných výběrů byl potvrzen statisticky signifikantní rozdíl. U testování dále záleží na volbě hladiny významnosti, na formulaci nulové hypotézy a na volbě vhodného testového kritéria (Reiterová, 2003).

Tab.6: Ověření normálního rozložení dotazníku ZTPI

	Medián společné	Kolmogorov-Smirnovův Sig.	Kolmogorov-Smirnovův statistic
Past negative (pNtp)	2,650	,200	,084
Present hedonistic (pHtp)	3,267	,200	,061
Past positive (pPtp)	3,333	,200	,070

Future (ftp)	3,462	,200	,075
Present fatalistic (pFtP)	2,222	,030	,103

Tabulka níže ukazuje výsledné hodnoty v závislosti na kultuře. Tři z pěti časových perspektiv zvýrazněné níže v tabulce vykazují rozdíl ve skupinách. Nulovou hypotézu proto můžeme zamítnout a přijmout alternativní hypotézu:

Škála **Negativní minulost** byla testována na hladině významnosti $\alpha = 0,01$, která signalizuje vysokou signifikanci. Hodnota p vyšla 0,003.

$$0,003 (p) < 0,01 (\alpha)$$

Škála **Hedonistická přítomnost** byla testována na hladině významnosti $\alpha = 0,001$, která signalizuje velmi vysokou významnost rozdílu. Hodnota p se rovnala 0,000

$$0,000 (p) < 0,001 (\alpha)$$

Škála **Pozitivní minulost** byla také testována na hladině významnosti $\alpha = 0,001$. Hodnota p se rovnala 0,001

$$0,000 (p) < 0,001 (\alpha)$$

Všechny tyto škály byly silněji zastoupeny u amerických studentů.

Tab. 7: Statistické hodnoty pro srovnání časových perspektiv a kultur

	T-test			Medián		Sm. odchylka		Effect size d
	t	p	p*	CZ	US	CZ	US	
pNtp	-3,62	,001	,003	2,44	2,88	,55	,56	-,81
pHtp	-4,36	,000	,000	3,01	3,47	,45	,49	-,97
pPtp	-3,94	,000	,001	3,15	3,59	,54	,49	-,88
ftp	,85	,395	,919	3,54	3,45	,42	,52	,19
pFtp	-1,50	,137	,522	2,20	2,42	,65	,66	-,33

Sloupec p* odpovídá korigované p hodnotě pro srovnání více škál.

Sloupec d odpovídá standardizovanému rozdílu mezi průměry

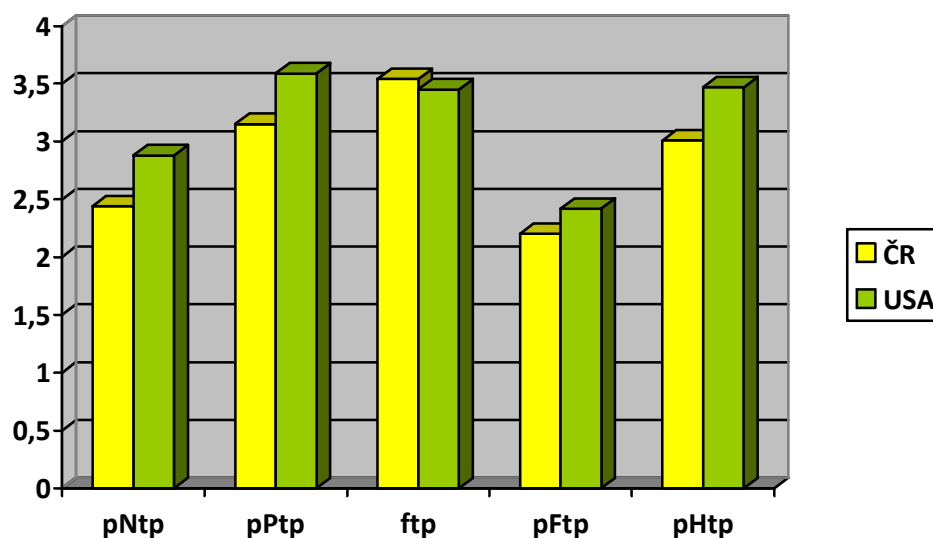
Cohenovo d je reálnější ukazatel velikosti míry účinku (tzv. effect size) a jeho hodnota poukazuje nejen na statistickou významnost testu, ale i na tu skutečnou – praktickou a klinickou. Konkrétní význam Cohenova koeficientu spočívá v tom, že se rozdíly standardizují pomocí směrodatné odchylky. Tím se dosáhne toho, že se mohou srovnávat odchylky, jež byly zjištěny v průběhu různých měření a působení intervencí

(Hendl, 2009). Cohen určil pro svůj index d konvenční hodnoty, jen usnadňují rozhodnutí o velikosti účinku. Pokud je $d > 0,08$, je efekt velký, je-li $d \geq 0,05$, je efekt střední a pro $d < 0,02$ se jedná o efekt malý.

V tomto případě můžeme uzavřít, že **skutečná významnost rozdílu je malá**.

Pro zajímavost také uvádím graf jednotlivých časových perspektiv, na kterém vidíme srovnání obou skupin.

Graf 3: Rozložení odpovědí českých a amerických studentů ve škálách dotazníku ZTPI

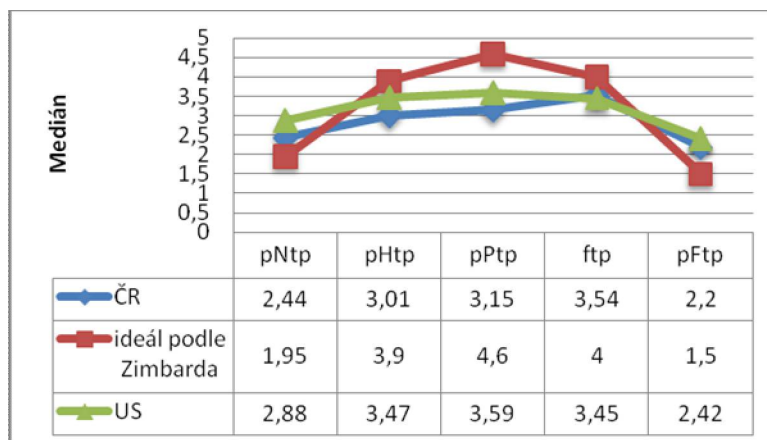


7.2.2. Výzkumné otázky

1. Jaká perspektivní časová orientace dominuje u mladých lidí narozených v období „sametové“ revoluce?

Pro zodpovězení této otázky se podívejme na graf časových perspektiv (Graf 4), tentokrát však srovnáváme české studenty s ideálním rozložením podle Zimbarda (2008). S jistotou můžeme prohlásit, že u českých studentů **dominuje budoucí časová perspektiva**, což je žádoucí z hlediska jejich studia a budoucnosti. Křivka však není tak parabolická, jak by podle Zimbarda měla být a měla by vrcholit nejvyšší hodnotou na škále pozitivní minulost. Zamyšlení, proč tomu tak není, nabízím v diskuzi.

Graf 4: Srovnání českých a amerických skóre s ideálem podle Zimbarda (2008)



2. Korelují v daném výzkumném vzorku i jiné časové perspektivy s vnímanou vlastní účinností?

Časová perspektiva	Korelace r	p
pNtp	-,285	0,01
pHtp	0,06	0,592
pPtp	0,141	0,207
ftp	,430	0
pFtp	-,432	0

Kromě budoucí časové perspektivy, která samostatně vystupovala v hypotéze H2 můžeme vidět, že korelují i jiné škály s DOVE. Výsledná hodnota $r = -0,285$ na škále Negativní minulost a $r = -0,432$ na škále Fatalistická budoucnost svědčí o vztahu založeném na nepřímé úměře, tj. čím nižší hodnoty na každé ze škál, tím nižší míra self efficacy. Žádné jiné významné korelace se nepotvrdily.

8. TESTOVÁNÍ HYPOTÉZ

H1: Mezi českými a americkými studenty psychologie není signifikantní rozdíl ve vnímané vlastní účinnosti měřené *Dotazníkem obecné vlastní efektivity*.

Tato hypotéza se potvrdila.

H2: U studentů, bez ohledu na kulturu, existuje signifikantní korelace mezi budoucí časovou perspektivou a vnímanou vlastní účinností.

Tato hypotéza se potvrdila. Budoucí časová perspektiva má signifikantní vliv na vnímání vlastní účinnosti respondentů obou kultur

H3: Ve zkoumaném vzorku není statisticky významný rozdíl ve vnímání vlastní účinnosti mezi muži a ženami.

Tato hypotéza se nepotvrdila. Bylo zjištěno, že muži v tomto výzkumném vzorku mají vyšší vnímanou vlastní účinnost

H4: Není signifikantní rozdíl ve vnímání časových perspektiv u českých a amerických studentů.

Tato hypotéza se nepotvrdila. Konkrétně ve škálách Negativní minulost, Hedonistická přítomnost a Pozitivní minulost skórovali významně výše američtí studenti.

VO1: Jaká perspektivní časová orientace dominuje u mladých lidí narozených v období „sametové“ revoluce?

U mladých českých studentů dominuje zaměření na budoucnost.

VO2: Korelují v daném výzkumném vzorku i jiné časové perspektivy s vnímanou vlastní účinností?

S vnímanou vlastní účinností mají vztah škály **Negativní minulost a Fatalistická přítomnost**. Platí, že čím vyšší skóre na těchto škálách tím nižší míra víra ve vlastní schopnosti.

9. DISKUZE

Po „sametové revoluci“ v roce 1989 jsme se stali svobodnějšími. V mnoha ohledech určitě. Na druhé straně však lze vysledovat i jemnější síly, které hýbou dějinami času. Tím, že se naše společnost otevřela té západní, můžeme vnímat velké změny ve společnosti a vnímání lidí. Asertivita, ale mnohdy i agresivita lidí i v nejvyšších sortách je hlavním tématem na školách, politice, manželství a v rodině vůbec. Zažíváme nové fenomény jako nezaměstnanost, úplná chudoba, sociální vyloučení, nedostatek času, peněz, hodně stresu, násilí, závislost na alkoholu a další na to se nabalující jevy. Jakoby dvacáté století sejmulo z člověka fyzickou dřinu, ale nasadilo mu druhé utrpení, nekonečné hledání vnitřního míru v harmonickém světě domova a své rodiny. Lidé si sice začínají více uvědomovat a užívat přítomnost, pro což svědčí i změna přístupu k mnohým drogám, ale na druhou stranu s ní mnohdy neumí naložit.

Domněnky, které si vytvářejí lidé o své schopnosti uspět v různých aktivitách, hrají velkou roli v tom, zda uspějí či ne a jaký bude výsledek jejich činnosti. Tyto domněnky o vlastní schopnosti tvoří základ pro motivaci, well-being a osobní úspěch ve všech oblastech života a je proto dobré je podporovat ve všech směrech.

Self-efficacy je tématem výzkumu v různých oblastech jako je psychologie, psychiatrie, mezinárodní vztahy, obchod, atletika, medicína a zdravotnictví, mediální studia, studium společenských a politických změn, studium morálního vývoje. Zvláště výrazně se self-efficacy uplatňuje ve vzdělávání.

Ve školách učitelé usilují o zvýšení dovedností a sebejistoty svých žáků a studentů. Toho lze dosáhnout zlepšováním emočních vztahů žáků, opravováním chybných přesvědčení o sobě a návyků v myšlení, zlepšováním akademické dovednosti žáků a metody seberegulace, případně pozměněním formy výuky ve třídě.

Dospělí často dělají tu chybu, že se snaží ochránit mladé lidi před prohrou za každou cenu. Neúspěchy jsou spíše milníky na cestě, která nakonec vede k úspěchu. Lepší je soustředit úsilí, aby se děti naučili jak zpracovat neúspěch, když už se neúspěchu nemohou vyhnout. Dobří učitelé a rodiče zacházejí s chybami, přehmaty a špatnými odpověďmi jako pozitivními věcmi, které přispívají k pozdějšímu úspěchu.

Koncept vnímané osobní účinnosti je také využitelný při přípravě a realizaci intervenčních programů, protože kupříkladu pro nezaměstnané představuje jeden z jejich žádoucích cílů a zároveň může být nosný pro ověřování účinnosti těchto programů. Stejně tak jako podpora budoucí časové perspektivy a pozitivní minulosti.

Výzkum self-efficacy přenesl důraz z posilování sebevědomí na rozvoj dovedností - zvyšovat úroveň, na kterou jedinec může dosáhnout kompetence skrze zážitky opravdového úspěchu a radosti z kvalitního výkonu a skrze zážitky ovládnutí dovednosti. Touto zkušeností může být i emočně korektivní zkušenost, jež je považována za hlavní milník posunu v psychoterapii.

Téma časové perspektivy bylo zpracováno několika autory, já si však jako stěžejní dílo tohoto výzkumu vybrala koncept Zimbarda a Boyda (1997). Ti pomocí rozhovorů, případových studií, experimentálních důkazů a především faktorové analýzy dat, získaných dotazníkem the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI), klasifikovali tyto osobnostní typy: orientace na budoucnost, pozitivní / negativní orientace na minulost, hedonistická přítomnost a fatalistická přítomnost. Typ transcendentální budoucnost bývá vyhrazen zvlášť.

Zimbardo a Boyd zdůrazňují, že každý osobnostní typ musí být zvážen v kontextu participantova sociálního prostředí, ve kterém se jedinec v daném čase nachází. Podtrhují také kulturní rozdíly, kde předpokládají zaměření na přítomnost u jižních národů a zaměření na budoucnost u severních. V kap. 3.3. „Dimenze Časové perspektivy“ vidíme, jak tyto tendence souvisí s každodenním fungováním osobnosti i náchylností k patologiím a nemocem. Víme však, že rozvržení časových perspektiv není neměnné a pomocí metod navržených v kap. 3.4. či psychoterapie je lze korigovat.

Výsledky výzkumu přinesly několik očekávaných, ale i překvapujících závěrů. V první řadě si dovoluji komentovat genderovou otázku vnímané vlastní účinnosti. Podle výsledků muži skórovali významně výše než ženy. Dá se říct, že muži v tomto vzorku věří svým schopnostem více než ženy. Tento fakt by popřel výzkumy Schwarzera, Muelera a Greenglasse (1999) a Scholze (2002), které rozdíl mezi pohlavími v tomto ohledu stírají. V tomto výzkumu si musíme uvědomit, že mužů se zúčastnilo o polovinu méně než žen a tudíž každý muž ve statistice hrál velkou roli. Vyvarováním toho pro příště bylo větší

zastoupení mužů ve vzorku. Navíc je tu otázka, zda-li muži obou kultur vykazovali vyšší míru self efficacy, nebo zda jedna kultura statisticky strhla skóre té druhé. K tomuto rozuzlení by nám pomohla statistická analýza rozptylu, kterou se mi ale nepodařilo úspěšně provést.

Důležitou částí diskuze je kulturní rozměr práce. Vyjdeme-li z definice kultury jakožto komplexního termínu označujícího souhrn materiálních i duchovních hodnot vytvářených lidstvem v celé jeho historii, napadá mne pár poznatků, které je zde třeba zmínit v souvislosti s oběma kulturami.

Je dost velký rozdíl mezi obecně chápanou americkou kulturou jako součástí euroamerického okruhu založeného na judaisticko-křesťanském základu a současnou americkou kulturou významně ovlivněnou středo a jihoamerickými vlivy. Za dobu mého studia ve Valdostě (jih státu Georgia) jsem vyzorovala, že v tomto případě se jedná o kulturu silně křesťansky orientovanou. Alespoň napovrch. Ve skutečnosti se mnozí ke křesťanství hlásající s touto vírou neztotožňují a spíše se snaží (ne)vědomky zapadnout do společnosti. Toto je výrazný rozměr pro srovnání s Čechy, kteří jsou k víře zdrženlivější, nepřiznají ji, ač v dotaznících skórují na škále spirituality poměrně vysoko (diplomová práce Hláskové, dosud nezveřejněno).

Další rozdíl v kulturách spatřuji v národním uvědomění. Jak bylo řečeno v úvodu, obyvatelé jižní Georgie obecně na první pohled působí svým sebevědomím a přesvědčením o schopnostech, i když ve skutečnosti to tak mnohdy necítí. Jsou vychováni být těmi nejlepší, a když se jim to nedaří, tak se tak alespoň tváří.

Výzkumně se však žádný rozdíl mezi kulturami ve vnímání vlastní účinnosti nepotvrdil. Mediány obou skupin byly dokonce naprosto totožné. To může vést k úvaze, že ač národy působí tak či onak, ve skutečnosti svým schopnostem víceméně věří.

U obou národů signifikantně korelovaly budoucí časová perspektiva a vnímání vlastní účinnosti, čímž se potvrdili předchozí výzkumy i hypotéza. Pro zajímavost jsem nechala korelovat také ostatní škály s vnímanou vlastní účinností. Výsledky ukázali negativní korelaci mezi vnímanou vlastní účinností a škálami Negativní minulost a Fatalistická přítomnost, což se dalo také předpokládat.

Na křivce rozložení Časové perspektivy u českých studentů je vidět, že dominuje škála Budoucnost; u amerických studentů je na vrcholu Pozitivní minulost, což je podle Zimbardových studií ideální. Hodnoty však nebyly nápadně rozdílné. Je možné, že s věkem se toto rozložení bude ještě více posouvat směrem k minulosti, ideálně té pozitivní.

Výzkumná otázka týkající se rozložení časové perspektivy u studentů psychologie s sebou přinesla zamyšlení, proč čeští studenti v porovnání s americkými a řečeným ideálem od Zimbarda směřovali odpověďmi ke středním hodnotám téměř ve všech škálách. Můžeme spekulovat, že tito studenti jsou ve vyjadřování svých pocitů a názorů stále uzavřenější ve srovnání s Američany, ačkoliv ani oni křivku ideální neměli.

Literatury zabývající self efficacy je na vědeckém trhu dostatek, naproti tomu literatury popisující vliv upřednostnění některé z časových perspektiv na člověka je značně méně. Teoretickou přípravu jsem proto víceméně skládala ze starších i nejnovějších zahraničních článků a výsledků publikovaných studií. Výzkum, který by se zaměřoval na problematiku časových perspektiv a zkoumal ji stejným dotazníkem ZTPI, byl v České republice proveden Klicperovou (dosud neuveřejněno) a Bazínkovou (dosud neuveřejněno). Vzhledem ke skutečnosti, že jen poměrně málo studií, které si ve svém výzkumném záměru stanovily podobné cíle, jde v tomto případě o výzkum spíše explorativního charakteru.

Současná studie má několik limitů. Prvním bylo, že výzkumný vzorek byl sestaven pouze ze studentů psychologie. Otázka, která v souvislosti s tímto vyvstává, je, zda současné zjištění může být generalizováno na studenty jiných oborů. Můžeme spekulovat, zda-li je u studentů psychologie více než u jiných oborů očekávána vyšší míra výhledu do budoucna s ohledem na jejich dlouhotrvající vývoj kariéry, či zda si studenti psychologie užívají současnosti, tak zvaného „tady a teď“. Přezkoumání této úvahy může být námětem k další studii. Z hlediska reprezentativnosti je však dodržení homogenity vzorku ceněno velice. Síla reprezentativnosti také spočívá na náhodném rozdělení. Zde v tomto výzkumu využívám příležitostný výběr, který byl omezen na dvě katedry. Reprezentativnost se tímto snižuje. Dalším limitem je dobrovolnost participace. Díky online zisku dat a tedy nedostatečné možnosti kontroly návratnosti mohou výsledky být zavádějící a ochuzené o nemotivované studenty.

V posledních desetiletích začal nastupovat posun v myšlení, startovaný v neurovědách. Z poznatků o paralelních procesech probíhajících v mozku bychom mohli usuzovat na existenci „Více Já“. Mohli bychom tedy tvrdit, že „Já“, které se nachází v jedné situaci, je odlišné od „Já“ v situaci následující. Pokud tomu tak je, bylo by smysluplné vnímat osobu jako úschovnu různých způsobů života. Byly bychom někým, kdo do určité míry ukládá své minulé způsoby života do mozku, ale má možnost vždy jednat jinak. Tato úvaha však zdaleka nepodporuje jakékoli předpoklady o trvalých charakteristikách osobnosti a je spíše provokací proti vidění tak komplexního tématu týkající se „Já“ jako příliš zjednodušeného a zkarikovaného, jak je vidět z velkého množství programů, knih a různých pomůcek na zvýšení sebepojetí.

10. ZÁVĚR

Statistická analýza dat byla provedena pomocí softwaru SPSS 16.0 a přinesla tyto závěry. Na základě výsledků U-testu a Spearmanovy korelace bylo možné přijmout nulovou hypotézu:

- **Mezi českými a americkými studenty psychologie není signifikantní rozdíl ve vnímané vlastní účinnosti měřené *Dotazníkem obecné vlastní efektivity*.**

Tuto hypotézu bylo možné přijmout na hladině významnosti $\alpha = 0,05$. Výsledky výzkumu ($p = 0,942$; $p > 0,05$) signifikantně potvrdily, že studenti z ČR se neodlišují ve vnímání vlastní účinnosti od studentů z USA (obě kultury shodný medián; $M = 3,200$). Tento fakt je lichotivý pro české studenty. Je pravdou, že studenti psychologie jsou výjimečnou skupinou, přesto je tento fakt jistým posunem k optimismu, životní spokojenosti a vyššímu výkonu.

U zbytku hypotéz byly přijaty hypotézy alternativní:

- **U studentů, bez ohledu na kulturu, existuje signifikantní korelace mezi budoucí časovou perspektivou a vnímanou vlastní účinností.**

Zjistili jsme, že předpoklad jedince k aktivní strukturaci budoucnosti podstatným způsobem souvisí s jeho přesvědčením o účinnosti vlastního působení a s přesvědčením o schopnosti regulovat a řídit své jednání ($r = 0,43$).

- **Ve zkoumaném vzorku existuje rozdíl ve vnímání vlastní účinnosti mezi muži a ženami ($\alpha = 0,05$; $p = 0,02$; $p < 0,05$).**

Dozvěděli jsme se, že muži ($M = 3,5$) z tohoto výzkumného vzorku věří více svým schopnostem než ženy ($M = 3,1$). Vysvětlení, proč tomu tak je - navzdory poznatkům jiných vědců - je uvedeno v kap. 8 „Diskuze“.

- **Existuje signifikantní rozdíl ve vnímání časových perspektiv u českých a amerických studentů. Na škálách skórovali významně výše američtí studenti.**

Tuto alternativní hypotézu jsme testovali na hladině významnosti $\alpha = 0,01$ i $\alpha = 0,001$. Při mezikulturním srovnání časových perspektiv byl nalezen signifikantní rozdíl na třech škálách: Negativní minulost ($\alpha = 0,01$; $p = 0,003$; $p < 0,01$), Hedonistická přítomnost ($\alpha = 0,001$; $p = 0,00$; $p < 0,001$) a Pozitivní minulost ($\alpha = 0,001$; $p = 0,001$; $p \leq 0,001$). Na všech těchto škálách skórovali více Američané. O kvantitativním rozdílu mezi oběma skupinami se dá usuzovat, že američtí studenti ve svých odpovědích projevili více otevřenosti a emocí. Kvalitativní změna nastala v hodnocení pozitivní minulosti, která u Američanů oproti Čechům dominovala. Také podle Zimbarda (2008) by Pozitivní minulost ideálně měla stát na vrcholu pomyslné pyramidy.

Při tvorbě výzkumného plánu jsem si také kladla dvě výzkumné otázky:

- **Jaká perspektivní časová orientace dominuje u mladých českých lidí narozených v období „sametové“ revoluce?**

Analýza dat ukázala, že čeští studenti psychologie jsou zaměřeni nejvíce na budoucnost. Pozitivní minulost, která by podle Zimbarda (2008) měla být na vrcholu parabolické křivky, byla v zápětí na druhém místě.

- **Korelují v daném výzkumném vzorku i jiné časové perspektivy s vnímanou vlastní účinností?**

Kromě již zmíněné budoucí časové perspektivy má vnímaná vlastní účinnost vztah se škálami Negativní budoucnost ($r = -0,285$) a Fatalistická přítomnost ($r = -0,432$). Obě tyto škály korelovaly s dotazníkem DOVE negativně, což znamená, že čím vyšší skóre na těchto škálách, tím nižší míra vnímané vlastní účinnosti.

Vycházejí z konceptů Zimbardovy časové perspektivy a Bandurovy vnímané vlastní účinnosti je vcelku možné podpořit současné poznatky o pozitivním vlivu budoucí časové perspektivy na vnímanou vlastní účinnost a negativním vlivu fatalistické přítomnosti a negativní minulosti napříč oběma kulturami. Hlavní snahou této výzkumné činnosti bylo ověřit poměrně nezažitý pojem časová perspektiva a snažit se ho vztáhnout k vnímané vlastní účinnosti a kultuře.

SOUHRN

Lidské myšlení a lidské činy jsou pojímány jako produkt dynamické souhry vlivů osobnosti, chování a prostředí. Způsob, jakým lidé interpretují výsledky vlastních činů, jim dává informaci, pozměňuje jejich prostředí a mění jejich osobní vlastnosti, což ve svém důsledku přináší informace pro pozdější použití a pozměňuje budoucí jednání.

Nejprve jsme se seznámili s teorií osobnosti a výzkumy založených na očekávání od osobnosti psychologa z pohledu studentů i zaměstnavatelů.

Téma osobnosti nás provázelo i kapitolou o pozdní adolescenci a mladé dospělosti. V tomto období vrcholí otázka budoucnosti a přesvědčení o účinnosti vlastního působení. Mladí lidé se mohou cítit tlačeni a nuceni vyrovnávat se s výraznými psychickými a zejména sociálními změnami.

Kapitola následující se zabývala vnímanou vlastní účinností - přesvědčením lidí o vlastních schopnostech uplatňovat kontrolu nad svým fungováním a nad událostmi, které se dotýkají jejich života. Dozvěděli jsme se, jaký je obecný přínos této sebeúčinnosti. Když jí máme dostatek, tak působí na tvorbu optimistických postojů; přispívá k interpretaci těžkých úkolů jako výzev; určuje životní volby; je spojena s nižší úrovní depresivity a prožívání stresu; je spojena se snížením sociální úzkosti a přispívá k pozitivnímu sebehodnocení i životní spokojenosti. Můžeme uzavřít, že vnímaná osobní účinnost v našem kulturním okruhu důležitou podmínkou spokojeného prožití života.

Přesvědčení o vlastní účinnosti se vyvíjí ze čtyř hlavních zdrojů. Patří k nim zkušenosti se zvládnutím situací, pozorování podobných lidí, jak úspěšně zvládají úkoly, sociální přesvědčení o tom, že člověk je schopen v daných činnostech uspět, a somatické a emoční stavy, které naznačují osobní silné a slabé stránky.

Se self efficacy se nerodíme, procesem socializace je buď upevňována, nebo eliminována. Největší podíl na tom má zejména rodina, škola a vrstevníci. Byť dětství bývá kritickým obdobím právě pro upevnění self efficacy, neznamená to, že se s jejím vývojem v dalších životních etapách nedá nic dělat. Všechny psychoterapeutické směry by k zvyšování sebeúčinnosti měly směřovat.

Bandurova sociálně kognitivní teorie úspěšně vyústuje v explicitní vodítka, jak vybavovat lidi kompetencemi, autoregulačními schopnostmi a smyslem pro účinnost a sebeuplatnění při zlepšování obecně lidského i osobního života. Některá doporučení jsou uvedena v předchozích kapitolách a také zvažována v diskuzi.

Pozadí časových perspektiv se prosazuje v reálném jednání, v zaměření běžných činností i jejich intenzity, v zacílení i v hledání nových zkušeností, rozvíjení mezilidských vztahů, přijímání rizik a také v opouštění některých pozic či v uvažování o zítřejších starostech i nadějích.

Zimbardo (2008) rozlišuje pět časových perspektiv. Každá perspektiva zahrnuje specifické konotace. Důležité je udržet rovnováhu a moci volně přecházet mezi jednotlivými perspektivami. Za ideální profil osobnosti je považuje vyvážení vysoké orientace na pozitivní minulost, mírně vysoká hédonistická přítomnost a budoucnost a nízká fatalistická přítomnost a negativní minulost.

Pozitivní minulost skrývá podezřívavost, konzervatismus a rezervovanost. Osoby zde zaměřené neriskují a nezajímají se o nové, i když efektivnější způsoby zvládnání situace, spolupracují raději než soutěží. Užívají si nostalgické vzpomínky na staré dobré časy navzdory současným neduhům. Goldberg a Maslach (1996) k této dimenzi pozitivně korelovali kladné rodinné zkušenosti.

Negativní minulost deklaruje averzivní pohled na minulost. Život je narušen nějakou nepříjemnou situací, traumatem, neúspěchem či frustrací, ačkoliv se mohla odehrát dávno v minulosti. Výzkumy (Kairys, 2009) ukazují silné korelace mezi touto orientací a neuroticismem.

Hedonisticky orientovaní lidé jednají ve shodě s okamžitým uspokojením a vyhýbají se činů, které vyžadují snahu, práci, plánování, nepříjemnost či bolest. Chovají se rizikově, částečně proto že plně nevyhodnotí potenciální negativní důsledky. Bývají popisováni jako energičtí, emocionální, snadno rozrušitelní, agresivní a impulzivní. Je typická pro děti.

Fatalistickou přítomnost reflektuje beznaděj a vnější místo kontroly. Tito lidé jsou pověřiví a podléhají rituálům, mívají sklony k depresi a poruchám příjmu potravy.

Orientace na budoucnost se projevuje ve vyšší míře uvědomělosti a orientaci na cíl. Vyznává odloženou odměnu a persistenci. Lidé na ni zaměření neriskují a jednají v souladu se zdravým životním stylem. Nevýhodou jsou slabé sociální vazby a neschopnost užít si aktuální potěšení, vyšší míra úzkostnosti, nízký smysl pro kulturní tradice, workoholismus a kardiovaskulární onemocnění díky nedostatku odpočinku (Pesot, 1988; Zimbardo, 2008).

Transcendentální budoucnost je spojena s náboženstvím. Zahrnuje nekonečnost a víru v reinkarnaci. Jelikož tato dimenze byla doplněna později a nebyla dosud často užívána ve výzkumech, nebyla zařazena ani v tomto.

Věří se, že časová perspektiva je ovlivněna procesem socializace. Jako dítě se rodíme hedonisticky orientovaní a díky modelování, vzdělávání a zráním se orientace mění k budoucí a pozitivní minulosti. Dalšími faktory jsou kultura, historie národa a životní prostředí (Seginer, in Boniwell, Osin, Linley & Ivachenko, 2010). Obecně platí, že jižní národy se zaměřují více na hédonistickou přítomnost, kdežto ty severní tíhnou k budoucnosti. Nadto se zdají být vlivné faktory situační, jako je inflace, dovolená a stres.

Zimbardův koncept pěti časových perspektiv nachází široké uplatnění ve společensko-vědním i medicínském výzkumu. Dosud byly nalezeny významné vztahy časové perspektivy například k rizikovému chování, k užívání drog, ke gamblerství, k sebevraždným sklonům, k péči o vlastní zdraví, k tzv. „wellbeing“, postoji k životnímu prostředí, k léčbě posttraumatické stresové poruchy, k motivaci, k akademickým výkonům, k prokrastinaci, ke kvalitě attachmentové vazby, ke kvalitě rodinných vztahů, ke způsobu trávení dovolené, k socio-ekonomickému statusu atd.

Výběr výzkumného souboru byl proveden pomocí metody příležitostného výběru. Výzkumu se zúčastnilo 82 vysokoškolských studentů psychologie do 25 let, 36 z České Republiky a 46 ze Spojených Států Amerických. U Čechů se jednalo o generaci zrozenou v období „sametové“ revoluce, čemuž jsem přikládala váhu při tvorbě hypotéz.

Pro zjištění obecné vnímané vlastní účinnosti jsem použila *Dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE)*, kterou do češtiny přeložil Jaro Křivohlavý (1993). Dotazník měří míru optimistického sebepojetí, účinnosti vlastního působení a vnímané schopnosti zvládat problémy. Jedná se o desetipoložkový instrument, ve kterém respondenti na škále od jedné

do čtyř uvádějí, do jaké míry je určité tvrzení vystihuje (1 – výpověď mne vůbec nevystihuje, 4 – velmi vystihuje).

Zimbardův inventář časové perspektivy - Zimbardo's Time Perspective Inventory (ZTPI) obsahuje 56 položek, které jsou rozčleněny do pěti škál: Negativní minulost (Past Negative), Pozitivní minulost (Past Positive), Hédonistická přítomnost (Present Hedonistic), Fatalistická přítomnost (Present Fatalistic) a Budoucnost (Future). Položky jsou ve formě oznamovacích vět v první osobě. Respondent hodnotí každou položku na pětistupňové škále: "rozhodně nesouhlasím", "spíše nesouhlasím", "ani souhlasím, ani nesouhlasím", "spíše souhlasím", "rozhodně souhlasím". Dotazník byl přeložen Klicperovou (dosud neuveřejněno), která s jeho uveřejněním v mém výzkumu souhlasila.

Statistická analýza dat byla provedena pomocí softwaru SPSS 16.0 a přinesla tyto závěry. Na základě výsledků U-testu a Spearmanovy korelace bylo možné přijmout nulovou hypotézu:

- Mezi českými a americkými studenty psychologie není signifikantní rozdíl ve vnímané vlastní účinnosti měřené *Dotazníkem obecné vlastní efektivity*. Výsledky výzkumu ($p = 0,942$; $p > \alpha 0,05$) signifikantně potvrdily, že studenti z ČR se neodlišují ve vnímání vlastní účinnosti od studentů z USA (obě kultury shodný medián; $M = 3,200$). Je pravdou, že studenti psychologie jsou výjimečnou skupinou, přesto je tento fakt jistým posunem k optimismu, životní spokojenosti a vyššímu výkonu.

U zbytku hypotéz byly přijaty hypotézy alternativní:

- U studentů, bez ohledu na kulturu, existuje signifikantní korelace mezi budoucí časovou perspektivou a vnímanou vlastní účinností. Potvrdili jsme tedy, že předpoklad jedince k aktivní strukturaci budoucnosti podstatným způsobem souvisí s jeho přesvědčením o účinnosti vlastního působení a s přesvědčením o schopnosti regulovat a řídit své jednání ($r = 0,43$).

- Ve zkoumaném vzorku existuje rozdíl ve vnímání vlastní účinnosti mezi muži a ženami ($p = 0,02$; $p < \alpha 0,05$). Dozvěděli jsme se, že muži ($M = 3,5$) z tohoto výzkumného vzorku věří více svým schopnostem než ženy ($M = 3,1$). Vysvětlení, proč tomu tak je navzdory poznatkům jiných vědců je uvedeno v kap. 9 „Diskuze“.

- Existuje signifikantní rozdíl ve vnímání časových perspektiv u českých a amerických studentů. Na škálách skórovali významně výše američtí studenti. Při mezikulturním srovnání časových perspektiv byl nalezen signifikantní rozdíl na třech škálách: Negativní minulost ($p = 0,003$; $p < \alpha 0,01$), Hedonistická přítomnost ($p = 0,00$; $p < \alpha 0,001$) a Pozitivní minulost ($p = 0,001$; $p \leq \alpha 0,001$). Na všech těchto škálách skórovali více Američané. O kvantitativním rozdílu mezi oběma skupinami se dá usuzovat, že američtí studenti ve svých odpovědích projeví více otevřenosti a emocí. Kvalitativní změna nastala v hodnocení pozitivní minulosti, která u Američanů oproti Čechům dominovala. Také podle Zimbarda (2008) by Pozitivní minulost ideálně měla stát na vrcholu pomyslné pyramidy.

Při tvorbě výzkumného plánu jsem si také kladla dvě výzkumné otázky:

- Jaká perspektivní časová orientace dominuje u mladých českých lidí narozených v období „sametové“ revoluce?

Analýza dat ukázala, že čeští studenti psychologie jsou zaměřeni nejvíce na budoucnost. Pozitivní minulost, která by podle Zimbarda (2008) měla být na vrcholu parabolické křivky, byla v zápětí na druhém místě.

- Korelují v daném výzkumném vzorku i jiné časové perspektivy s vnímanou vlastní účinností?

Kromě již zmíněné budoucí časové perspektivy má vnímaná vlastní účinnost vztah se škálami Negativní budoucnost ($r = -0,285$) a Fatalistická přítomnost ($r = -0,432$). Obě tyto škály korelovaly s dotazníkem DOVE negativně, což znamená, že čím vyšší skóre na těchto škálách, tím nižší míra vnímané vlastní účinnosti.

Charakter výzkumného souboru přinesl i limity, jejichž příčiny pramení především z nižšího počtu respondentů ve výběrovém souboru, nevyrovnanosti v demografických proměnných, dobrovolnosti participace, obecné tendence k souhlasu či sklonu k sociální žádoucnosti, vlivu momentální nálady, emocionálního stavu a motivace.

Cílem práce bylo explorativně se ponořit do tématu časové perspektivy a prozkoumat možné souvislosti s vnímanou vlastní účinností u studentů psychologie narozených v revolučním období a srovnat je se studenty americkými. Do budoucna by

bylo žádoucí maximálně rozšířit vzorek, aby výsledky výzkumu měly větší váhu a daly se zobecnit na celou generaci, popřípadě srovnat s generacemi staršími.

LITERATURA

- Arnett, J. (2004). *Emerging Adulthood. The Winding Road from Late Teens through the Twenties*. Oxford: Oxford University Press.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, 4, 71-81. New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*, Freeman, New York.
- Bandura, A. (2006a). Guide for Constructing Self-Efficacy Scales. In T. Urdan, & F. Pajares (Eds.), *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*, (pp. 307 - 337). United States of America: Information Age Publishing.
- Bandura, A. (2006b). Adolescent Development from an Agentic Perspective. In T. Urdan, & F. Pajares (Eds.), *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*, (pp. 1 - 43). United States of America: Information Age Publishing.
- Balaščíková, V., Blatný, M., Kohoutek, T. (2004). Aspekty sebepojetí jako determinanty výběru strategií zvládnání u adolescentů. *Československá psychologie*, 48, 5, 410-415.
- Betz, N.E., Klein, K., Taylor, K.M. (1996b). Relationships among measures of career self-efficacy, generalized self-efficacy, and global self-esteem. *Journal of Career Assessment*, 4, p. 285-298.
- Blatný, M. (2003). Sebepečetí z pohledu sociálně-kognitivní psychologie. In M. Blatný & A. Plháková, *Temperament, intelligence, sebepečetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu* (s. 87 – 141). Brno: Psychologický ústav Akademie věd České republiky.
- Boniwell, I., Osin, E., Linley, P. A., Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *The Journal of Positive Psychology*, 5 (1), p. 24-40.

Čakrt, M. (2001). *Typologie osobnosti pro manažery: Kdo jsem já, kdo jste vy?*. Praha: Management Press.

D'Alessio, M., Guarino, A., De Pascalis, V., Zimbardo, P.G. (2003). Testing Zimbardo's Stanford Time Perspective Inventory (ZPTI): Short form. *Time & Society*, 12(2–3), p. 333–347.

Daugherty, J. R., Brase, G. L. (2010). Taking time to be healthy: Predicting health behaviors with delay discounting and time perspective. *Personality and Individual Differences*, 48, p. 202–207.

De Bilde, J. et al. (2010). Understanding the association between future time perspective and self-regulated learning through the lens of self-determination theory. *Learning and Instruction*, 20, 1–13.

Dolejš, M. (2010). *Analýza dotazníků – požadavky zaměstnavatelů na absolventy jednooborové psychologie. Závěrečná zpráva*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Epel, E., Bandura, A., Zimbardo, P. G. (1999). Escaping homelessness: The influences of self-efficacy and time perspective on coping with homelessness. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(3), p. 575–596.

Fioulaine, N. (2008). Time perspective issues in the French context: Its social roots and psychological correlates in socially deprived situations. *29th International Congress of Psychology*, Berlin, Allemagne.

Goldberg, J., Maslach, C. (1996). Understanding the connection between past and future. Paper presented at the annual convention of the Western Psychological Association.

Hayesová, N. (1998). *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál.

Hendl, J. (2009). *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha: Portál.

Horstmanshof, L., Zimitat, C. (2007). Future time orientation predicts academic engagement among first-year university students. *British Journal of Educational Psychology*, 77, p. 703–718.

- Hoskovicová, S. (2006). *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha: Grada.
- Hoskovicová, S., Štětovská, I. (2006). Svět školy v tranzitorním období. *Fakulta sociálních věd Univerzity Karlovy* (Filozofická fakulta UK), Psychologická řada PSY-016.
- Hrabal, V., Man, F., Pavelková, I. (1989). *Psychologické otázky motivace dětí ve škole*. Praha: SPN.
- Chen, G., Gully, S. M., Eden, D. (2001). Validation of a New General Self-Efficacy Scale. *Organizational Research Methods*, 4 (1), p. 62-83.
- Chung, Y.B. (2002). Career Decision-Making Self-Efficacy and Career Commitment: Gender and Ethnic Differences Among College Students Georgia State University. *Journal of Career Development*, 28 (4), p. 277-284.
- Jackson, W. H. (2006). Time perspective and motivation. [online]. [cit 2010-1-24]. Dostupné z WWW: <http://internet.cybermesa.com/~bjackson/Papers/Jackson2006TimePerspectiveMotivation.pdf>
- Janoušek, J. (2006) Aspirační úroveň, výkonový motiv a vnímané sebeuplatnění jako psychologické faktory výkonnosti ve společenských podmínkách. *Pražské sociálně vědní studie – Psychologická řada PSY-005*. Praha: FSV UK. [online]. [cit 2010-4-5]. Dostupné z WWW: http://publication.fsv.cuni.cz/attachments/135_005_Janousek.pdf
- Kairys, A. (2009). Time perspective and personality traits in different age groups. Poster presentation by Antanas Kairys in Nordic - Baltic doctoral annual meeting in Helsinki.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Kebza, V., Šolcová, I. (2008): Hlavní koncepce psychické odolnosti. *Československá psychologie*, 52, 1, p. 1-19.
- Křivohlavý, J., Schwarzer, R., Jerusalem, M. (1993). *Czech Adaptation of the General Self-Efficacy Scale*. [online]. [cit 2010-7-25]. Dostupné z WWW: <http://userpage.fu-berlin.de/~health/czec.htm>

- Laghi, F., Baiocco, R., D'Alessio, M., Pallini, S. (2008). Attachment Representations and Time Perspective in Adolescence. *Social Indicators Research*, 90 (2), p. 181-194.
- Laghi, F., Baiocco, R., D'Alessio, M., Gurrieri G. (2009). Suicidal ideation and time perspective in high school students. *European Psychiatry*, 24, p. 41-46.
- Langmeier, J., Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Macek, P. (1997). Sebesystém, vztah k vlastnímu já. In J. Výrost & I. Slaměník (Eds.), *Sociální psychologie* (s. 181 – 209). Praha: ISV.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.
- Maddi, S. R. (1996). *Personality Theories : A Comparative Analysis*. Waveland Press.
- Marsh, H. W., Hattie, J. (1996). Theoretical perspectives on the structure of self-concept. In B. A. Bracken (Ed.), *Handbook of self-concept* (38-90), New York: Wiley.
- Milfont, T.L., Andrade, P.R., Belo, R.P., Pessoa, V.S. (2008). Testing Zimbardo Time Perspective Inventory in a Brazilian sample [Electronic version]. *Interamerican Journal of Psychology*, 42, p. 49-58.
- Milfont, T.L. & Gouveia, V.V. (2006). Time perspective and values: An exploratory study of their relations to environment attitudes. *Journal of Environmental Psychology*, 26, p. 72-82.
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Pavelková, I. (1990). *Perspektivní orientace jako činitel rozvoje osobnosti*. Praha: Československá akademie věd.
- Pavelková, I. (2002). *Motivace žáků k učení*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta.
- Pesot, J., F. (1988). Relationship between time perspective and type a tendencies. Unpublished master's thesis, Graduate faculty of Texas Tech University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts.

Phan, H. P. (2009). Amalgamation of future time orientation, epistemological beliefs, achievement goals and study strategies: Empirical evidence established. *British Journal of Educational Psychology*, 79, p. 155–173.

Pintrich, P., Schunk, D. (1996). The Role of Expectancy and Self-Efficacy Beliefs [Electronic version]. *Motivation in Education: Theory, Research & Applications*, Ch. 3. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Plháková, A., Reiterová, E. (2008). Implicitní teorie vědecké tvořivosti. *E-psychologie*, 2(4). [online]. [cit 2010-4-5]. Dostupné z WWW: http://e-psycholog.eu/pdf/plhakova_etal.pdf

Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.

Poledňová, I. (2006). Výkonová motivace v prostředí školy-souvislosti se sebezpojetím a utvářením sociálních vztahů. In P. Macek, L. Lacinová (Eds.), *Vztahy v dospívání*. Brno: Barrister & Principal.

Sarafino, E. F. (1990). *Health Psychology: biopsychsocial interactions*. New York: John Wiley & sons.

Shipp, A. J., Edwards, J. R., Schurer-Lambert, L. (2009). Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present, and future. *Organizational Behavior and Human Decision Processes.*, 110 (1), p. 1-22.

Scholz, U., Gutiérrez-Doña, B., Sud, S., Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 18(3), 242-251.

Schwarzer, R. (1998). General Perceived Self-Efficacy in 14 Cultures. [online]. [cit 2010-5-19]. Dostupné z WWW: <http://userpage.fu-berlin.de/~health/world14.htm>

Schwarzer, R., Mueler, J., Greenglass, E. (1999). Assessment of perceived general self-efficacy on the internet. Data collection in cyberspace. *Anxiety, Stress, and Coping*, 12, 145-161. [online]. [cit 2010-4-5]. Dostupné z WWW: http://userpage.fu-berlin.de/~health/self/gse-internetassess_1999.pdf

Smékal, V. (2004). Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání. Brno: Barrister & Principal.

Suddendorf, T., Busby, J. (2005). Making decisions with the future in mind: Developmental and comparative identification of mental time travel. *Learning and Motivation*, 36, p. 110–125.

Reiterová, E. (2003). Základy psychometrie. Olomouc: Vydavatelství UP.

Říčan, P. (2007). *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. Praha: Portal.

Urbánek, T., Čermák, I. (1996). Self-efficacy dětí ve školní činnosti, *Sborník příspěvků z konference k nedožitém 90. narozeninám prof. PhDr. Roberta Konečného. CSc.* Brno. [online]. [cit 2010-5-19]. Dostupné z WWW: http://web.ff.cuni.cz/~hosksaff/CU_skola.pdf

Zalewska-Puchala, J., Majda, A., Galuska, A., & Kolonko, J. (2007). Health behaviour of students versus a sense of self-efficacy. *Advances in Medical Sciences*, 52, p. 73-77.

Zimbardo, P.G., Keough, K.A., Boyd, J.N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences*, 23(6), p. 1007–1023.

Zimbardo, P.G., Boyd, J.N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), p. 1271–1288.

Zimbardo, P.G., Boyd, J.N. (2008). *The Time Paradox: The New Psychology of Time that will change your Life*. New York: Free Press.

Zimbardo, P. (2008). *An Overview of Time Perspective Types*. [online]. [cit 2010-4-5]. Dostupné z WWW: <http://www.thetimeparadox.com/2008/08/an-overview-of-time-perspective-types/>

SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha 1 Česká verze dotazníku
Anglická verze dotazníku
- Příloha 2 Odpovědi respondentů na dotazníky GSES a ZTPI
- Příloha 3 Histogramy časových perspektiv a vnímané vlastní účinnosti
- Příloha 4 Zadání diplomové práce
Anotace diplomové práce
Anotation of thesis

Příloha 1

ČESKÁ VERZE DOTAZNÍKU

Dotazník Obecné Vlastní Efektivity (DOVE) – český překlad J. Křivohlavý

Pro položky 1 až 10 použijte následující škálu

- 1 = naprosto nesouhlasí
- 2 = spíše nesouhlasí
- 3 = spíše souhlasí
- 4 = naprosto souhlasí

1. Když se něco postaví proti mně, můžu nalézt způsob, jak dosáhnout toho, čeho dosáhnout chci.
2. Když se o to opravdu usilovně snažím, pak můžu zvládnout i nesnadné problémy.
3. Pro mne je poměrně snadné držet se svých předsevzetí a dosáhnout cílů, které si stanovím.
4. Díky svým zkušenostem a možnostem vím, jak zvládat neočekávané situace.
5. Důvěřuji si plně, že zvládnou neočekávané situace.
6. Když se dostanu do obtíží, pak se můžu plně spolehnout na své schopnosti.
7. Bez ohledu na to, co se děje, jsem obvykle schopný/á vypořádat se s tím.
8. Vynaložím-li na to potřebné úsilí, pak můžu najít řešení pro téměř každý problém.
9. Pokud stojím před něčím novým, vím, jak se s takovou situací vyrovnat.
10. Pokud se vynoří nějaký problém, můžu ho zvládnout vlastními silami.

Zimbardův Inventář Časové Perspektivy – český překlad Klicperová

Pro položky 11 až 66 použijte následující škálu

- 1 = naprosto nesouhlasí
- 2 = spíše nesouhlasí
- 3 = neutrální postoj
- 4 = spíše souhlasí
- 5 = naprosto souhlasí

11. Věřím, že scházení se s přáteli na večírcích a oslavách patří k důležitým životním radostem
12. Pohledy, zvuky a vůně důvěrně známé z dětství ve mně často vyvolávají spoustu nádherných vzpomínek
13. Mnohé v mém životě určuje osud
14. Často myslím na to, co jsem měl v životě udělat jinak
15. Má rozhodnutí jsou většinou ovlivněna lidmi a věcmi v mém okolí
16. Věřím, že člověk by si měl každé ráno předem naplánovat svůj nastávající den

17. Moc rád vzpomínám na svou minulost
18. Jednám impulsivně – tj. dělávám věci, které mne právě napadnou
19. Nedělám si starosti, když se věci neudělají včas
20. Když chci něčeho dosáhnout, vytyčím si své cíle a rozmyslím si jakými konkrétními prostředky k nim dospět
21. Zvážím-li svou minulost, vybavuje se mi mnohem víc dobrého než toho špatného
22. Při poslouchání své oblíbené hudby často úplně ztratím pojem o čase
23. Řídím se pravidlem „nejdřív práce a potom zábava“
24. Vzhledem k tomu, že co se má stát se stejně stane, nesejde vlastně na tom, co udělám já
25. Mám rád povídání o tom, jaké to bylo za „starých dobrých časů“
26. V mysli se mi opakují staré bolestné prožitky
27. Pokouším se žít svůj život den za dnem (bez velkého přemýšlení o budoucnosti) a naplno
28. Zneklidňuje mne, když jdu někam pozdě
29. Nejraději bych žil každý den, jako by to byl můj den poslední
30. Snadno mi mysl zaplaví vzpomínky na šťastné chvíle
31. Své závazky vůči přátelům a úřadům plním včas
32. V minulosti jsem si prožil svůj díl příkoří
33. Rozhoduji se bez přemýšlení, pod vlivem okamžiku
34. Beru každý den tak, jak přichází, místo abych se pokoušel ho naplánovat
35. Minulost je spojena s příliš mnoha nepříjemnými vzpomínkami, na které raději nemyslím
36. Pokládám za důležité vnést do svého života vzrušení
37. Přál bych si, aby bylo možné napravit chyby, které jsem udělal v minulosti
38. Připadá mi, že je důležitější mít radost z toho, co člověk dělá, než dokončit danou práci včas
39. S nostalgií vzpomínám na své dětství (jako by se mi po dětství stýskalo)
40. Než se k něčemu rozhodnu, zvažuji, zda se vynaložený čas a námaha vyplatí
41. Riskování chrání můj život před nudou
42. Pro mne je důležitější si cestu životem užít než soustředit se jen na cíl
43. Věci málo kdy dopadly tak, jak jsem čekal
44. Je pro mne těžké zapomenout na nepříjemnosti z mého mládí
45. Živelné potěšení z toho, co dělám, mizí, když musím myslet na cíle a důsledky své činnosti
46. I když se zrovna těším z přítomnosti, nutí mne to srovnávat s podobnými zážitky z minulosti
47. Život je samá změna, a tak člověk může sotva plánovat budoucnost
48. Má životní cesta je řízena silami, na které nemám vliv
49. Nemá smysl si dělat starosti s budoucností, protože ji stejně nemohu nijak ovlivnit
50. Díky soustavné práci plním úkoly včas
51. Často se přistihnu, že prostě „vypnu“ pozornost, když někdo z rodiny mluví o tom, jak se věci měly dříve

52. Riskuji, abych dodal svému životu vzrušení
53. Dělavám si seznamy toho, co mám udělat
54. Často spíše poslechnu hlas svého srdce než rozumu
55. Když vím, že je třeba udělat nějakou práci, jsem schopen odolat pokušením
56. Nechávám se strhnout okamžitým vzrušením
57. Dnešní život je příliš složitý, dal bych přednost jednoduššímu životu, jako byl dříve
58. Mám raději přátele, kteří jsou spontánní (nenuceně přirození) než ty, jejichž chování lze předvídat
59. Mám rád rodinné tradice a pravidelně opakované rituály
60. Myslivám na ošklivé věci, které se mi přihodily v minulosti
61. Pracuji i na obtížných, nezajímavých úkolech, když mi dopomohou k úspěchu
62. Je lepší utratit to, co vydělám, za současné radosti než šetřit na zajištění budoucnosti
63. Šťastná náhoda často přinese lepší výsledek než tvrdá práce
64. Myslim na příležitosti, o které jsem v životě přišel
65. Mám rád, když jsou mé důvěrné vztahy naplněny silným citem a vřelostí
66. Vždycky se najde čas na to, abych v práci dohonil, co jsem zameškal

ANGLICKÁ VERZE DOTAZNÍKU

Generalized Self-Efficacy Scale (GSES) - Jerusalem, Schwarzer (1992)

For items 1 to 10 use following options:

- 1 = Not at all true
- 2 = Hardly true
- 3 = Moderately true
- 4 = Exactly true

1. I can always manage to solve difficult problems if I try hard enough.
2. If someone opposes me, I can find the means and ways to get what I want.
3. It is easy for me to stick to my aims and accomplish my goals.
4. I am confident that I could deal efficiently with unexpected events.
5. Thanks to my resourcefulness, I know how to handle unforeseen situations.
6. I can solve most problems if I invest the necessary effort.
7. I can remain calm when facing difficulties because I can rely on my coping abilities.
8. When I am confronted with a problem, I can usually find several solutions.
9. If I am in trouble, I can usually think of a solution.
10. I can usually handle whatever comes my way.

The Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) - Zimbardo, Boyd (2008)

For items 11 to 66 use following options:

- 1 = Very Untrue
- 2= Untrue
- 3= Neutral
- 4= True
- 5= Very True

11. I believe that getting together with one's friends to party is one of life's important pleasures.
12. Familiar childhood sights, sounds, smells often bring back a flood of wonderful memories.
13. Fate determines much in my life.
14. I often think of what I should have done differently in my life.
15. My decisions are mostly influenced by people and things around me.
16. I believe that a person's day should be planned ahead each morning
17. It gives me pleasure to think about my past.
18. I do things impulsively.
19. If things don't get done on time, I don't worry about it.
20. When I want to achieve something, I set goals and consider specific means for reaching those goals.
21. On balance, there is much more good to recall than bad in my past
22. When listening to my favorite music, I often lose all track of time.
23. Meeting tomorrow's deadlines and doing other necessary work comes before tonight's play.
24. Since whatever will be will be, it doesn't really matter what I do.
25. I enjoy stories about how things used to be in the good old times."
26. Painful past experiences keep being replayed in my mind.
27. I try to live my life as fully as possible, one day at a time.
28. It upsets me to be late for appointments.
29. Ideally, I would live each day as if it were my last.
30. Happy memories of good times spring readily to mind.
31. I meet my obligations to friends and authorities on time.
32. I've taken my share of abuse and rejection in the past.
33. I make decisions on the spur of the moment.
34. I take each day as it is rather than try to plan it out.
35. The past has too many unpleasant memories that I prefer not to think about.
36. It is important to put excitement in my life
37. I've made mistakes in the past that I wish I could undo.
38. I feel that it's more important to enjoy what you're doing than to get work done on time.
39. I get nostalgic about my childhood.
40. Before making a decision, I weigh the costs against the benefits.
41. Taking risks keeps my life from becoming boring.

42. It is more important for me to enjoy life's journey than to focus only on the destination.
43. Things rarely work out as I expected.
44. It's hard for me to forget unpleasant images of my youth.
45. It takes joy out of the process and flow of my activities, if I have to think about goals, outcomes, and products.
46. Even when I am enjoying the present, I am drawn back to comparisons with similar past experiences.
47. You can't really plan for the future because things change so much.
48. My life path is controlled by forces I cannot influence.
49. It doesn't make sense to worry about the future, since there is nothing that I can do about it anyway.
50. I complete projects on time by making steady progress.
51. I find myself tuning out when family members talk about the way things used to be.
52. I take risks to put excitement in my life.
53. I make lists of things to do.
54. I often follow my heart more than my head.
55. I am able to resist temptations when I know that there is work to be done.
56. I find myself getting swept up in the excitement of the moment.
57. Life today is too complicated; I would prefer the simpler life of the past.
58. I prefer friends who are spontaneous rather than predictable.
59. I like family rituals and traditions that are regularly repeated.
60. I think about the bad things that have happened to me in the past.
61. I keep working at difficult, uninteresting tasks if they will help me get ahead.
62. Spending what I earn on pleasures today is better than saving for tomorrow's security.
63. Often luck pays off better than hard work.
64. I think about the good things that I have missed out on in my life.
65. I like my close relationships to be passionate.
66. There will always be time to catch up on my work.

Příloha 2

Odpovědi respondentů na dotazník GSES a ZTPI

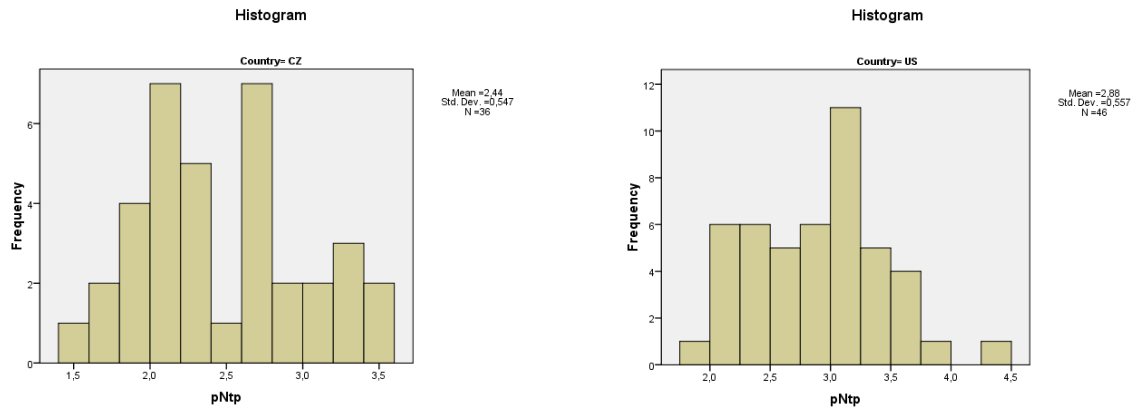
ID	Gender	Country	Rodina	GSES	pNtp	pHtp	pPtp	ftp	pFtp
1	žena	CZ	1	2,8	1,9	3,7	3,2	2,8	2,0
2	žena	CZ	1	2,7	2,6	3,3	3,3	3,9	2,1
3	žena	CZ	2	3	2,2	3,5	3,4	3,2	2,6
4	žena	CZ	2	2,9	2,7	2,8	3,1	3,2	2,9
5	žena	CZ	3	3,2	2,2	2,6	3,0	3,4	1,9
6	muž	CZ	1	3,6	2,6	2,6	4,1	4,1	1,3
7	žena	CZ	1	2,8	2,3	3,0	3,1	3,1	2,6
8	žena	CZ	2	3,3	2	3,1	3,6	3,7	2,1
9	žena	CZ	1	2,3	1,7	2,8	3,9	3,5	2,4
10	žena	CZ	1	2	1,5	2,2	2,2	3,3	1,7
11	žena	CZ	1	3,4	2,1	3,6	4,0	3,7	2,3
12	žena	CZ	1	2,5	2,1	3,6	3,0	3,5	1,8
13	žena	CZ	1	3,6	2,6	2,6	4,1	4,1	1,3
14	muž	CZ	2	3,1	2,1	2,9	2,8	3,5	1,6
15	žena	CZ	2	3,7	1,7	3,7	3,0	3,9	1,6
16	žena	CZ	1	3,2	1,8	2,5	2,9	3,4	2,2
17	muž	CZ	2	3,2	2,5	3,1	2,9	3,6	2,1
18	žena	CZ	2	3	2,9	2,9	2,7	3,5	2,3
19	žena	CZ	1	3,8	3,5	2,2	3,0	4,2	4,1
20	žena	CZ	2	2,5	3,3	2,9	2,9	3,4	1,9
21	žena	CZ	2	3,2	2,6	3,4	2,9	3,2	2,7
22	muž	CZ	3	3,7	2	3,4	2,6	4,0	1,8
23	žena	CZ	1	3,9	1,9	2,4	2,7	4,2	1,4
24	žena	CZ	2	3,2	2,7	3,7	3,8	3,0	3,0
25	žena	CZ	2	3,1	3,3	2,7	2,7	2,9	2,1
26	žena	CZ	1	3	2,3	3,4	3,2	2,6	2,7
27	žena	CZ	2	3,7	2	3,5	3,3	4,2	1,6
28	žena	CZ	1	3	3	3,3	3,7	3,2	2,2
29	žena	CZ	2	3,1	2,9	2,7	2,3	4,1	2,1
30	muž	CZ	1	3,6	2,3	3,4	3,2	3,5	2,2
31	žena	CZ	2	2,7	3,1	2,9	4,7	3,2	2,9
32	muž	CZ	2	3,6	3,5	2,4	3,1	3,7	4,1
33	muž	CZ	3	3,9	3,3	2,7	3,0	3,9	1,9
34	muž	CZ	2	3,2	2,6	3,3	2,8	3,2	2,7
35	muž	CZ	3	3,3	2	3,3	2,4	3,5	1,8
36	muž	CZ	3	3,7	1,9	2,3	2,7	4,0	1,4
37	muž	US	3	3,3	3,3	3,5	3,2	3,4	3,2
38	žena	US	3	2,2	3,3	3,3	2,3	3,8	2,6
39	žena	US	2	2,2	4,3	3,3	4,1	3,1	3,3
40	muž	US	3	3,3	2,7	3,3	3,3	3,1	2,7
41	žena	US	1	3	3,8	3,2	3,7	3,8	2,3

42	žena	US	1	3,2	2,8	3,5	3,4	3,8	2,4
43	žena	US	2	3,1	2,6	3,1	3,1	3,6	2,2
44	žena	US	3	2,8	2,4	3,7	3,3	2,9	2,0
45	žena	US	1	3,6	2,3	3,0	3,8	3,0	2,3
46	žena	US	1	3,1	2,4	3,3	3,8	3,4	2,1
47	žena	US	2	3,8	2	3,0	3,3	3,6	1,9
48	žena	US	2	3,1	3,7	3,1	3,7	3,0	2,4
49	muž	US	1	3,7	2,557143	3,9	3,7	3,2	1,8
50	žena	US	2	3,9	3	3,9	4,6	4,0	1,6
51	žena	US	1	3	3,1	3,3	3,7	3,7	2,6
52	žena	US	2	2,2	3,7	2,9	3,1	3,1	3,8
53	muž	US	2	3	3,1	2,9	3,0	3,0	2,8
54	žena	US	1	2,8	2,9	4,3	3,3	3,4	3,0
55	muž	US	3	3,7	2	4,8	4,3	2,7	1,6
56	muž	US	2	4	1,9	3,0	3,6	3,5	1,9
57	muž	US	1	3,6	2,7	4,0	4,0	2,5	3,1
58	žena	US	2	3,5	2,9	3,5	3,3	3,5	2,1
59	žena	US	1	3,6	2,8	3,7	4,2	3,6	1,4
60	žena	US	1	2,9	3,4	4,0	3,6	3,2	3,2
61	žena	US	2	2,6	2,9	2,9	3,2	2,8	2,1
62	žena	US	1	3,4	2,8	3,9	3,9	3,1	2,0
63	žena	US	1	3,5	3,3	4,2	4,0	3,9	3,1
64	žena	US	1	2,8	3	2,8	3,4	4,0	2,1
65	žena	US	1	3,9	3	3,5	2,3	4,0	1,8
66	žena	US	1	3,7	2,6	3,6	4,2	4,2	2,7
67	muž	US	3	3,2	3,7	4,1	2,7	3,2	2,4
68	žena	US	3	3,5	2	2,5	4,0	4,3	1,2
69	muž	US	4	3,6	2,2	3,1	4,3	4,3	1,3
70	muž	US	1	2	3,1	3,1	3,2	2,2	3,6
71	muž	US	2	2,5	3,1	3,1	3,2	2,2	3,6
72	žena	US	3	3,2	3,2	3,2	3,6	3,2	2,3
73	žena	US	1	3,1	3,1	3,9	3,8	3,5	2,8
74	žena	US	1	3,9	2,1	3,1	3,8	4,1	1,6
75	žena	US	3	3,2	3,7	4,1	3,8	3,8	3,2
76	muž	US	1	2,6	3,2	3,3	4,0	4,0	2,6
77	žena	US	1	3	2,2	3,3	4,0	3,6	2,0
78	žena	US	1	3,3	2,3	4,1	3,8	3,5	2,6
79	žena	US	4	2,5	3,4	4,1	3,4	3,8	3,8
80	žena	US	2	3,3	2,4	3,1	3,2	3,8	1,9
81	muž	US	3	3,5	3,2	4,1	3,8	3,5	2,6
82	žena	US	1	3,2	2,4	2,9	4,2	4,2	2,0

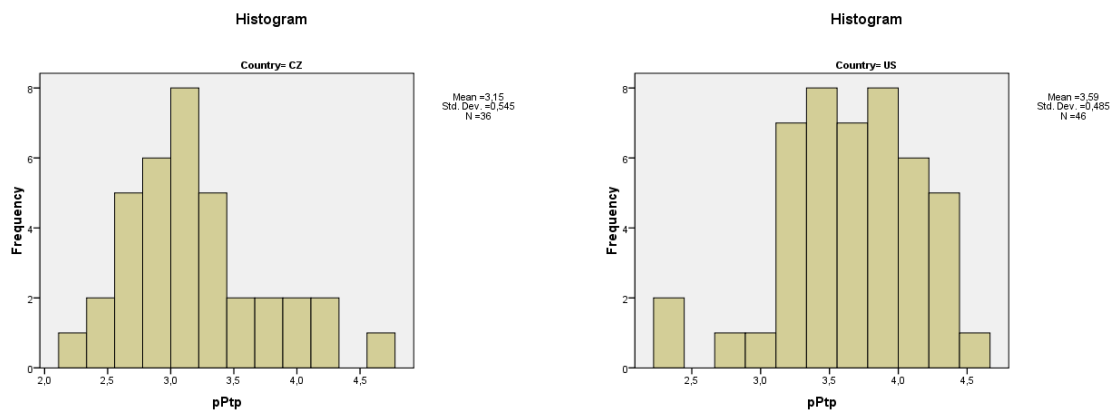
Příloha 3:

Histogramy jednotlivých Časových perspektiv podle kultury

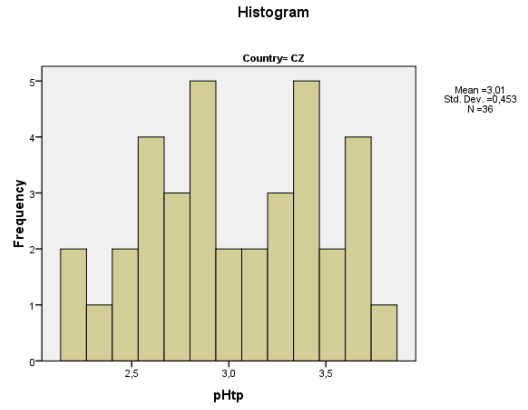
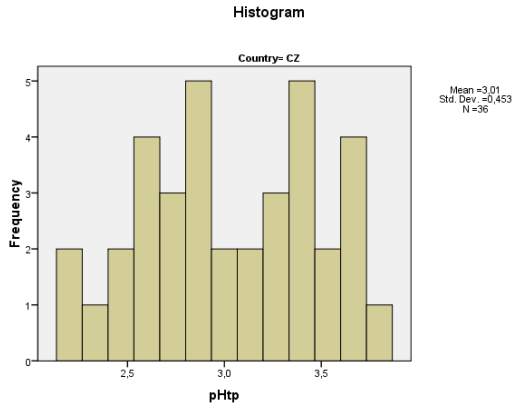
Negativní minulost



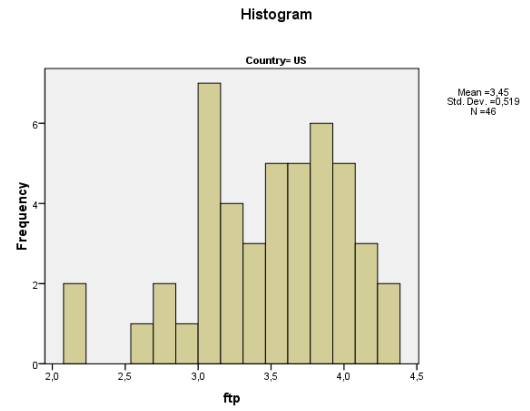
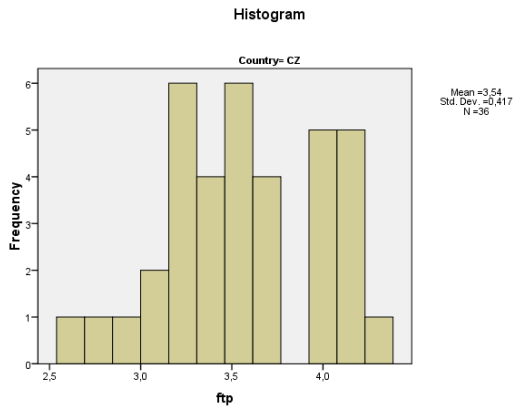
Pozitivní minulost



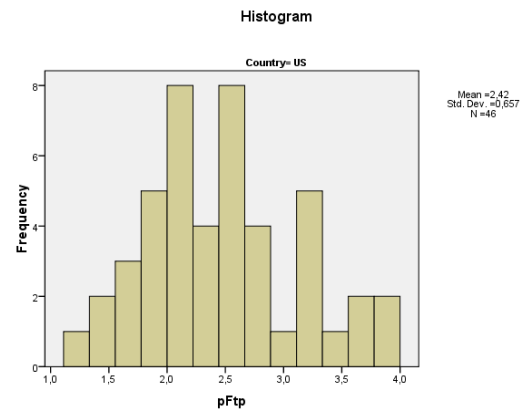
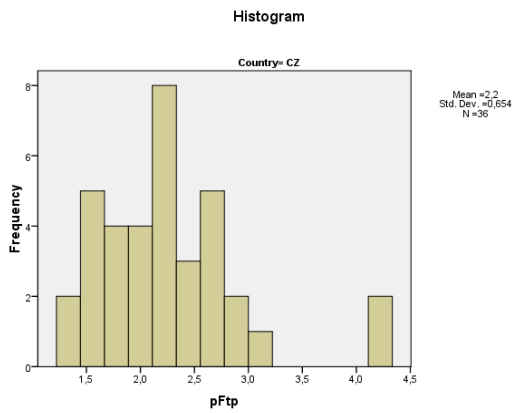
Hedonistická přítomnost



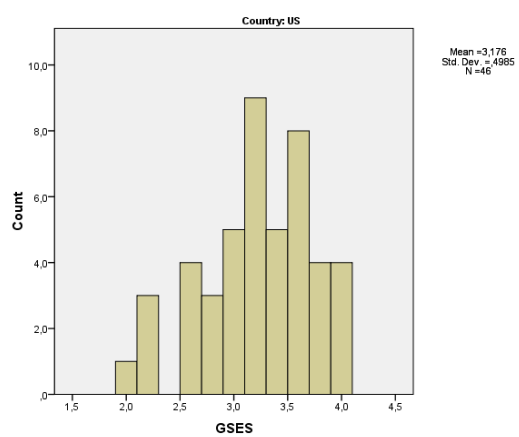
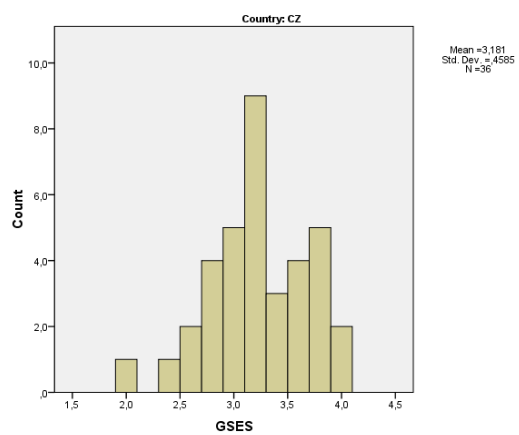
Budoucnost



Fatalistická přítomnost



Histogramy vnímané vlastní účinnosti



ANOTACE DIPLOMOVÉ PRÁCE

Univerzita Palackého v Olomouci. Filozofická fakulta. Katedra psychologie.

Název práce: Rozdíly mezi českými a americkými studenty ve vnímání času v souvislosti s teorií vnímané vlastní účinnosti

Autor práce: Martina Indráková

Vedoucí práce: Prof. PhDr. Alena Plháková, CSc.

Počet stran a znaků: 89 stran, 145 395 znaků

Počet příloh: 12 stran, 4 příloh

Počet titulů použité literatury: 65

Abstrakt

Komparativní, tak zvané interkulturní, studie se stávají v dnešním globalizovaném obchodně orientovaném prostředí stále významnější. *Cíl:* Tato práce cílí předat alespoň krátký přehled srovnání dvou stále se sobě přibližujících kultur – české a americké a to ve dvou kognitivních aspektech – vnímané vlastní účinnosti a časové perspektivy. *Východiska:* Vnímaná vlastní účinnost je chápána jako důvěra ve vlastní schopnosti či jako sebeuplatnění. Časová perspektiva je orientace s ohledem na čas, která ovlivňuje chování, vnímání, motivaci, životní spokojenost a má i další konsekvence. *Soubor:* Výzkumu se zúčastnilo 82 vysokoškolských studentů psychologie, 36 studujících v ČR, 46 v USA. *Metody:* Testová baterie sestávala ze dvou metod. *The Zimbardo Time Perspective Inventory* sloužil k rozpoznání dominantní časové perspektivy. *Dotazník obecné vlastní efektivity* měřil vnímanou vlastní účinností. *Výsledky:* Z výsledků vyplynul téměř nulový mezikulturní rozdíl ve vnímání vlastní účinnosti ($\alpha = 0,05$; $p = 0,942$; $p > 0,05$). Při srovnání mužů s ženami výsledky ukázaly na vyšší self efficacy u mužů ($\alpha = 0,05$; $p = 0,02$; $p < 0,05$). Zjistila se také signifikantní pozitivní korelace u budoucí časové perspektivy a vnímané vlastní účinnosti ($r = 0,43$). Při mezikulturním srovnání časových perspektiv byl nalezen signifikantní rozdíl na třech škálách: Negativní minulost ($\alpha = 0,01$; $p = 0,003$; $p < 0,01$), Hedonistická přítomnost ($\alpha = 0,001$; $p = 0,00$; $p < 0,001$) a Pozitivní minulost ($\alpha = 0,001$; $p = 0,001$; $p \leq 0,001$). Na všech těchto škálách skórovali více Američané. O kvantitativním rozdílu mezi oběma skupinami se dá usuzovat, že američtí studenti ve svých odpovědích projeví více otevřenosti a emocí. Kvalitativní změna nastala v hodnocení pozitivní minulosti, která u Američanů dominovala. Češi jsou nejvíce zaměřeni na budoucnost.

Klíčová slova: Vnímaná vlastní účinnost, Časová perspektiva, Osobnost

ANNOTATION OF THESIS

Palacky University in Olomouc. Philosophical Faculty. Department of Psychology.

Topic: Differences between czech and american students' perception of Time Perspective in relation to the Self Efficacy theory

Autor: Martina Indráková

Supervisor: Prof. PhDr. Alena Plháková, CSc.

Number of pages and signs: 89 pages, 145 395 signs

Number of appendices: 12 pages, 4 appendices

Number of references: 65

Abstract:

Comparative and so called „intercultural. studies are becoming increasingly more important in the global business environment. *Aims:* This paper aims to give a short overview of comparison two approaching cultures – Czech and Americans in two cognitive aspects - theories of the Self-Efficacy and the Time Perspective. *Background:* Self Efficacy is defined as an individual` belief in his on her ability to perform certain task. It determines whether individual will attempt those tasks and how well he or she will perform. Time perspective is process how people conceptualize their past, present and future and influences people`s behavior, perception, motivation, well-being and has also other consequences. *Participants:* There were 82 college students of psychology, Czechs (n= 36) and Americans (n=46). *Methods:* The test` battery consisted of two inventories: *The Zimbaro Time Perspective Inventory* for finding participants` time perspective distribution and *General Self Efficacy Scale* for measuring Self Efficacy. *Results:* The results showed nearly zero difference in self efficacy between cultures ($\alpha = 0,05$; $p = 0,942$; $p > 0,05$). In comparing mens and women, there was seen higher mens` self efficacy ($\alpha = 0,05$; $p = 0,02$; $p < 0,05$). It was also found high significant correlation between future time perspective and self efficacy ($r = 0,43$). By intercultural comparation in Time Perspective, there was found significant differences in these there scales: Past Negative ($\alpha = 0,01$; $p = 0,003$; $p < 0,01$), Present Hedonistic ($\alpha = 0,001$; $p = 0,00$; $p < 0,001$) and Past Positive ($\alpha = 0,001$; $p = 0,001$; $p \leq 0,001$). In all of these scales there was measured higher score in American students. We can consider the quantitave difference as a result of higher showing their openness and emotions. The qualitative change become in Past Positive Scale, which was represented as the highest in Americans parabolic curve. Czechs are focused on Future at the most.

Key words: Self Efficacy, Time Perspective, Personality