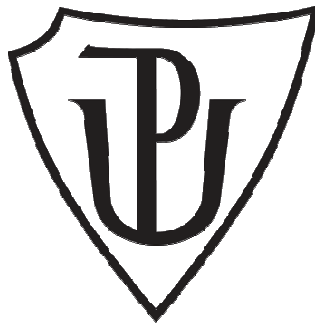


Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta

**MOŽNÉ SOUVISLOSTI HARDINESS A ZIMBARDOVY
TEORIE ČASOVÉ PERSPEKTIVY**

**POSSIBLE RELATIONSHIP BETWEEN HARDINESS
AND ZIMBARDO'S CONCEPT OF TIME PERSPECTIVE**



Magisterská diplomová práce

Autor: Mgr. Bc. Petra Mařádková

Vedoucí práce: Mgr. Martin Kupka, Ph.D

Olomouc

2014

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: *Možné souvislosti hardiness a Zimbardovy časové perspektivy* vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

Vdne

Podpis

Ráda bych na tomto místě poděkovala Mgr. Martinu Kupkovi, Ph.D.
za laskavé a velmi přínosné odborné vedení mé diplomové práce.
Děkuji dále RNDr. Evě Reiterové, Ph.D. za cenné konzultace ohledně
statistického zpracování dat.

Chtěla bych také poděkovat všem čtyřem skvělým prarodičům našeho milovaného Lukáše,
bez jejichž výpomoci s hlídáním by tato práce neměla kdy vzniknout.

V neposlední řadě pak děkuji sestře Aleně, která možná ani netuší,
jakým světlem a vzorem mi v životě je.

OBSAH

ÚVOD	7
TEORETICKÁ ČÁST	
1. ČAS A JEHO ZÁKLADNÍ DRUHY	9
1.1 Sociální čas aneb čas z pohledu sociologického	10
1.2 Biologický čas	12
1.3 Psychologický čas	13
2. ČASOVÁ PERSPEKTIVA	15
2.1 Zimbardova časová perspektiva	16
2.1.1 Utváření časové perspektivy	19
2.1.2 Budoucnost	20
2.1.3 Transcendentální budoucnost	23
2.1.4 Pozitivní minulost	25
2.1.5 Negativní minulost	26
2.1.6 Hédonistická přítomnost	27
2.1.7 Fatalistická přítomnost	29
2.1.8 Holistická přítomnost aneb moc přítomného okamžiku	30
2.1.9 Optimální časová orientace	31
3. ČAS A PSYCHOTERAPIE	33
3.1 Možné přínosy Zimbardovy teorie časové perspektivy pro poradenskou a psychoterapeutickou praxi	36
3.1.1 Techniky pro podporu přítomné orientace	37
3.1.2 Techniky pro podporu orientace na pozitivní minulost	38
3.1.3 Techniky pro podporu orientace na budoucnost	39
4. ZÁTĚŽ A STRES	41
4.1 Styly chování v zátěži	42
5. PSYCHICKÁ ODOLNOST	43
5.1 Utváření resilience	44
5.2 Některé z aktuálních témat resilience	44
5.3 Nejvlivnější koncepce resilience	45

5.4 Hardiness	52
5.4.1 Hardiness a duševní zdraví	56
5.4.2 Hardiness a fyzické zdraví	57
6. PSYCHICKÁ ODOLNOST A VÍRA	59
6.1 Výzkumné studie dokládající vliv víry na psychickou odolnost	60
6.2 Praktické důsledky spirituality	60
EMPIRICKÁ ČÁST	
7. VÝZKUMNÝ PROBLÉM	66
7.1 Formulace problému	66
7.2 Cíle výzkumu	67
7.3 Výzkumné hypotézy	68
7.3.1 Vysvětlení důvodů formulace hypotéz	68
7.3.2 Vlastní hypotézy	71
8. METODOLOGICKÝ RÁMEC VÝZKUMU	72
8.1 Metody použité ve výzkumné části	73
8.1.1 PVS (50)	73
8.1.2 ZTPI	74
8.1.3 TFTP	75
9. VÝZKUMNÝ SOUBOR	77
9.1 Sběr dat	77
9.2 Charakteristika výzkumného souboru	78
10. PREZENTACE VÝSLEDKŮ	81
10.1 PVS (50)	81
10.2 ZTPI	84
10.2.1 Vzájemná korelace škál	85
10.2.2 Preferovaná časová perspektiva	86
10.2.3 Srovnání souborů v jednotlivých škálách ZTPI	88
10.2.4 Kritéria pro analýzu optimální časové perspektivy	89
10.2.5 Optimální časová perspektiva	90
10.3 Společné výstupy z PVS (50) a ZTPI	91

10.3.1	Optimální časová perspektiva a nezdolnost	91
10.3.2	Korelace mezi subškálami PVS (50) a ZTPI	92
10.4	TFTP	93
10.4.1	Specifika výzkumného souboru ve vztahu k TFTP	93
10.5	Společné výstupy TFTP, ZTPI a PVS (50)	98
10.5.1	Korelace škál TFTP a ZTPI	98
10.5.2	Optimální perspektiva a orientace na transcendentální budoucnost	99
10.5.3	Hardiness a orientace na transcendentální budoucnost	99
10.6	K platnosti hypotéz	100
11.	DISKUZE	103
12.	SOUHRN	113
	ZÁVĚR	117
	POUŽITÁ LITERATURA	119
	PŘÍLOHY	124
Příloha č. 1	Formulář zadání Mgr DP	124
Příloha č. 2	Abstrakt DP v českém a anglickém jazyce	125
Příloha č. 3	PVS (50)	127
Příloha č. 4	ZTPI	130
Příloha č. 5	TFTP v anglickém a českém jazyce	132
Příloha č. 6	Posílení přítomné perspektivy	134
Příloha č. 7	Rekonstrukce pozitivní minulosti	135
Příloha č. 8	Posílení orientace na budoucnost	137
Příloha č. 9	Grafy TFTP	138

ÚVOD

„Usilovně pracovat, když je čas k práci; naplno si hrát, když je čas hry; poslouchat babiččina vyprávění, dokud je stále naživu; dopřávat si smysluplná setkání s přáteli; sledovat děti se stejným úžasem v očích, jaký mají ony samy, když pozorují svět; umět se od srdce zasmát vtipu i životním absurditám; podlehnout tu a tam touze a vášni; pečlivě šetrit pro horší časy a pak utrácet, když se přeženou ...“

I tak popisuje vyváženou časovou perspektivu Philip Zimbardo, autor Teorie časové perspektivy (Boyd, 2006). Způsob, jakým totiž vnímáme čas, velmi komplexně ovlivňuje celý náš život – včetně životní spokojenosti a připravenosti čelit životním nesnázím.

Přestože se teorie časové perspektivy těší poměrně velkému výzkumnému zájmu, doposud u nás nebyla popisována v souvislosti s tématem, které se pro svůj z psychologického hlediska preventivní potenciál týká nás všech, s psychickou odolností. Domníváme se, že jak nezdolnost typu hardiness, tak také teorie časové perspektivy s sebou nesou značný salutogenetický potenciál, jehož souvislosti a možné prolínání bychom v této práci rádi uchopili jak teoreticky, tak také empiricky.

Třetí proměnnou, kterou se hodláme zabývat, je víra. Česká republika se umísťuje v žebříčcích nejateističtějších zemí zpravidla na čelních pozicích, avšak domníváme se, že je to spíše výrazem rezervovaného vztahu k církvi jakožto instituci než absencí víry a spirituality. Otázka, do jaké míry může salutogenetický potenciál víry korespondovat s hardiness a optimální časovou perspektivou, nás přivedla k volbě výzkumného souboru, který tak sestává z věřících a nevěřících respondentů. Ověříme na něm také u nás doposud řídce užívanou Škálu orientace na transcendentální budoucnost.

Má-li člověk čas, sílu a víru, je velká pravděpodobnost, že jeho počínání dojde zdárného konce – snad ten dojem z počínání našeho nabude i ctěný čtenář po přečtení této diplomové práce.

TEORETICKÁ ČÁST

1. ČAS A JEHO ZÁKLADNÍ DRUHY

V nejobecnější rovině lze jako základní druhy času jmenovat čas objektivní a subjektivní. Zatímco prvně jmenovaný lze přesně kvantifikovat a změřit pomocí jednotek SI a lze měřit pohyby Slunce, hodinkami či kalendářem, čas subjektivní neboli čas psychologický je dán množstvím psychických prožitků, jež se „kondenzují do určitého intervalu“ a jež jsou podstatně hůře uchopitelné a kvantifikovatelné (Mohapl, 1989). Na utváření psychologického času se podílí jak čas biologický, tak také sociální, který je dán interpersonálními, skupinovými, ale především socio-kulturními procesy specifickými pro určitou kulturu či civilizaci.

S rozdělením času na objektivní a subjektivní také úzce souvisí dvojí pojmenování pro čas u starých Řeků. K našemu označení „čas“ má pravděpodobně blíže jejich označení „chronos“, jelikož vyjadřuje základní koncepci času jako míry - délky trvání. Oproti tomu „kairos“ poukazuje na kvalitativní stránku času, na „zvláštní místo, které událost či jednání zaujímá v běhu věcí, na období, kdy se věc má náležitě stát a nemůže se proto stát kdykoliv jindy, ale právě a pouze v daném období, neboť právě toto období v sobě nese příležitost, jež se nemusí příště znovu objevit“ (Smith, 1969). Podstatu času v pojetí „kairos“ dokreslují také známá slova z bible: „Všechno má určenou chvíli a veškeré dění pod nebem má svůj čas“ (kaz 3, 1).

V průběhu výchovy jedinci zkušenost s časem v pojetí kairos zprostředkovává fungující rodina. Toto „forum internum“ jedince chrání před nároky zevního světa a je zde zdůrazňována akceptace přirozených biologických cyklů jedince, kdy se zpravidla matka citlivě vyladuje na spontánní projevy dítěte. Právě u žen se projevuje vědomí vnitřního času kairos s mnohem větší silou než u mužů (Chvála, Trapková, 2004), a tak jsou to často ony, které shovívavě dopřávají dítěti prostor pro rozvoj všech dovedností – nikoliv nutně v předepsaný tabulkový měsíc, ale v době, kdy k dané dovednosti dítě individuálně dospěje. Tento prostor dítěti umožňuje postupně se setkávat s nároky světa vnějšího, označovaného forum externum, které jej za ideálních okolností přiměřeně vývoji zatěžuje nároky chronologického času a s ním spojených povinností a termínů. Tyto mohou být nepohodlné, mnohdy vynucené a bez respektu k přirozeným biologickým cyklům jedince, ale umožňují institucionalizaci a díky nim vládne ve společnosti pořádek. Problematické pro vývoj dítěte pak může být, proniká-li dítě do vnějšího světa příliš živelně bez možnosti

dozrát ve světě vnitřním, což se může manifestovat celou řadou psychických a psychosomatických potíží (Chvála, Trapková, 2004).

Moderní svět se zdá být ovládán časem ve smyslu chronos, avšak existují doklady o tom, že i v dnešní době žijí nevelké skupiny obyvatel, které vnímají čas z pohledu událostí – tedy jako kairos. Příkladem je kmen Piraha žijící v jihozápadní Brazílii, pro něhož čas jídla, tance či muzicírování nezačíná tehdy, když to napovídají ručičky hodinek, ale tehdy, když je na to správná doba. Ta nadchází dle signálů z okolního prostředí, např. když je slunce dostatečně vysoko, v době přílivu či když zazpívá určitý druh ptačího pěvce (Zimbardo, Boyd, 2008). Takový odklon od času udávaného hodinkami by mnohého moderního člověka dokázal řádně znejistět.

1. 1 Sociální čas aneb čas z pohledu sociologického

Podle Saganova kosmického kalendáře Země vznikla v září prvního roku života vesmíru. Dinosauři naši planetu osídlili až někdy na Štědrý den a opice se objevily na Silvestra ve 22.15 (Zimbardo, Boyd, 2008). Pokud si uvědomíme, že prožíváme nyní první sekundu druhého kosmického roku, je pro lidskou mysl jen obtížně představitelné, že podle tohoto Saganova průměru začal člověk chodit vzpřímeně tři čtvrtě hodiny před ukončením roku prvního.

Eliade došel ve snaze rekonstruovat způsob myšlení lidí archaické společnosti k závěru, že čas byl v těchto dobách pojímán cyklicky a byl spojen s představou jakéhosi věčného koloběhu. Po době antické, orientované na minulost, a židovsko-zákonním zaměřením na budoucnost vnímání času plošně ovlivnilo křesťanství, které popisem minulých událostí v Písmu a též formulováním očekávání ohledně posledního soudu v budoucnosti čas napřímilo do lineární podoby (Šubrt, 2003).

Lidé raného středověku žili v agrární společnosti, a tak byl pro ně čas určován především svým odrazem v přírodě - přírodními rytmy, střídáním ročních období a posloupností zemědělských sezón. Jedinými potřebnými časovými kategoriemi byly v takovém prostředí roční období, měsíc či den (Šubrt, 2003). S rozvojem měst a městského života je však člověk sladěn s těmito přírodními rytmy méně a méně a v městském prostředí je nucen přizpůsobit se tamějšímu řádu. Na počátku 14. století se pak objevují první mechanické hodiny, které však ještě nepotřebují mít minutovou ručičku. Jejich

vynález lze „symbolicky označit za počátek procesu evropské modernizace“ (Šubrt, 2003, 10). V devatenáctém století dochází k procesu industrializace a od nynějška se čas člověka nebude orientovat podle kostelních zvonů, trouby ponocného, či píšťalky mistra v továrně, ale jsou tu od tohoto okamžiku hodiny a jízdní řády, podle nichž vše musí „klapat“. Avšak ta nejvýznamnější proměna se odehrála přímo v pracovním procesu. Zatímco dříve totiž musel řemeslník za účelem vyššího zisku prodat více svých výrobků, nyní vydělat více předpokládá věnovat vyrábění více času. Zatímco dříve se prodávaly kupříkladu boty, v devatenáctém století začal člověk prodávat svůj čas (Zimbardo, Boyd, 2008). Právě v období průmyslové revoluce dochází podle Giddense vlivem mechanizace výroby, urbanizace a rozvoje dopravy ke „kolonizaci času“, jež se projevuje migrací do časových zón večera a noci a tedy vícesměnnou prací či nepřetržitými provozu (Šubrt, 2003). Jako by se náhle času nedostávalo a bylo jeho množství třeba maximalizovat. Čas se stává nejdůležitější komoditou a již společnost 19. století intenzivně vnímá jeho rychlé plynutí, nedostatek a obecně tlak, jež prý čas na lidské životy vyvíjí.

Význam, který euroamerická kultura přikládá času ve století jedenadvacátém, demonstruje skutečnost, že slovo TIME se stalo nejpopulárnějším slovem v anglickém jazyce (např. 3 510 000 000 odkazů ve vyhledávači Google), následováno na třetím místě slovem YEAR a na místě pátém slovem DAY (kupříkladu zadání slova LOVE v Googlu vygeneruje pouhých 1 900 000 000 odkazů a mantra dnešního světa - slůvko MONEY - pouze 915 000 000 odkazů) (vyhledáno 10.12.2013). Vlivem mimořádného technologického pokroku posledních desetiletí máme k dispozici nespočet vymožeností, které vycházejí vstříc současné zálibě lidí v rychlosti a přinášejí uspokojení z maximálně využitého a tedy nepromarněného času. Borscheid si však při pohledu na supervýkonné počítače dnešní doby klade otázku, „zda-li akcelerátory nezmutovaly a samy se nestaly těmi největšími zloději času“ (Borscheid, 2007, 405). Nežřídkou se totiž stává, že ušetřený čas strojem jedním ochotně vzápětí věnujeme práci se strojem druhým.

Čas se jeví v lidském životě jako komodita nesmírně vzácná, a tak se lidé dobrovolně vrhají pod jeho diktát. Ale pokud podrobíme určitou činnost časomíře, hrozí, že tuto činnost zredukujeme na nulu a její prožitková hodnota se zdevaluje, neboť prudké střídání vjemů tolik přítomné v současných médiích¹ podle Borscheida brzdí myšlení a cítění a „nedovoluje, aby tóny, obrazy, vůně a názory zanechaly v lidské mysli trvalou

¹ Současné hudební videoklipy trvající tři a půl minuty běžně sestávají až ze sto záběrů, které se výsledně divákovi před očima mění každé dvě sekundy (Borscheid, 2007).

a plodnou stopu“ (Borscheid, 2007, 406). Nesporné výhody technologického pokroku je proto zapotřebí vnímat kritickými očima. Rychlost, s jakou totiž budou s vysokou pravděpodobností následovat změny v budoucnosti, povede podle Tofflera ke stavu, který nazývá šok z budoucnosti. Tento šok bude mít svůj původ v přílišném počtu změn za minimální časové období a jeho následky na psychiku lidí v podobě stresu, úzkosti či dezorientace pak sekundárně nemohou nezanechat vliv na osobní i sociální² prostor člověka (Zimbardo, Boyd, 2008). Kupříkladu i Rifkin se domnívá, že náš superefektivní, nanosekundový svět určitým způsobem pokřivuje organizaci sociálního světa a vytváří chaos ve vztahu člověka k jeho přirozenému světu, který je dobrovolně nahrazován umělým, simulovaným životním prostorem (Zimbardo, Boyd, 2008).

V současném uspěchaném světě je pro člověka obtížné umět se zastavit a přítomnost naplno prožít a třeba i bez pocitů viny zahálet a nedělat nic objektivně „užitečného“. Již Maslow si prý stěžoval, proč v učebnicích psychologie čtenář nenajde ani zmínku o tolik prospěšném lelkování (Fontana, 1999). Pokud totiž „mysl není strhávána tím či oním směrem, může to být báječný způsob, jak pouze být“, a pokud není trávení volného času podrobena dosahování nějakého vnějšího cíle, ale je uskutečňováno čistě za účelem prožívání každého jednotlivého okamžiku, dovoluje nám to „povýšit bytí nad děláním“ (Fontana, 1999, 152-153). A tak se zdá, jako by v dnešní době více než dříve nabývala na aktualitě kniha E. Fromma *Mít či být?*

1.2 Biologický čas

Člověk stejně jako všechny živé organismy podléhá cyklickým změnám, jež nazýváme biorytmy a jež mají základ jak exogenní, tak také endogenní. Příkladem exogenní podmíněnosti je například vliv pohybu planety Země na cirkadiánní rytmus neboli rytmus slunečního dne, který je přibližně 24 hodinový, a také na cirkatrigintální rytmus neboli rytmus lunárního měsíce. Střídání dne a noci, které je zdrojem cirkadiánního rytmu, rovněž ovlivňuje produkci hormonu melatoninu, který pak významným způsobem usnadňuje proces usínání (Šmarda, 2004).

² Jako příklad takto radikalizované modernity je podle Giddense „časoprostorová konvergence“ či „komprese“, v jejímž důsledku se svět jakoby zmenšuje. To, co bylo dříve vzdálené a nedosažitelné, je dnes blízké a na dosah. Zatímco v předmoderních společnostech znamenala velká distance mezi dvěma místy logicky také mnoho času, je dnes tato přirozená úměra porušena (Šubrt, 2003, 123).

Mezi vlivy endogenní řadí Šmarda mechanismus tzv. biologických hodin, které zajišťují chod cirkadiánní rytmicity nezávisle na působení vnějších vlivů. Tento „timer“ nebo též „pacemaker“ biologického rytmu je řízen suprachiasmatickým jádrem, které se nachází v předním hypotalamu přímo nad křížením zrakových nervů (Šmarda, 2004, 404). Narušením cirkadiánního rytmu (tedy rytmu spánku a bdění) dochází z hlediska psychologického k narušení projevů behaviorálních i emocionálních, schopnosti koncentrace, ke zpomalení reakčního času či ke schopnosti řešit problémy (Plháková, 2005).

Provázanost lidské biologické podstaty s psychikou je tedy neoddiskutovatelná, avšak mnohdy velmi pozoruhodná a překvapivá. Takovou zajímavou skutečností je i poznatek amerického psychologa Hoaglanda, že tělesná teplota může zrychlit nebo zpomalit subjektivně vnímaný čas (Draaisma, 2009).

1. 3 Psychologický čas

„Je-li jeden den jako všechny dny, budou všechny jako jeden; a při úplné a dokonalé jednotvárnosti vyžil by se i nejdelší život jako život zcela kratičký a prchl by nepozorovaně“ (Mann in Draaisma, 2009, 224).

Psychologický čas neběží průběžně, ale přerušovaně. Jak již bylo zmíněno dříve, má biologický a kognitivní základ, protože plynutí času závisí na množství poznávacích aktivit v konkrétním fyzikálně daném časovém úseku a rovněž i na síle vnímaných podnětů, jejich frekvenci, trvání a významu (Hartl, 2010).

Problematikou zkreslení, k němuž dochází při odhadech času, se již na konci devatenáctého století výzkumně zabývali „otci zakladatelé“ Wilhelm Wundt a William James. Wundt v duchu svého pozitivistického přesvědčení navrhl přístroj Taktir-Apparat, který tikal s přesně nastavitelnou rychlostí a hlasitostí a jehož prostřednictvím jeho spolupracovník Meumann empiricky doložil mimo jiné zákon, že vyplníme-li konkrétní časový úsek tikáním s přesně pravidelným tempem, ale stále hlasitějším zvukem, bude se nám zdát (stejně jako u Ravelova Bolera), že se tikání (tempo hudby) zrychluje (Draaisma, 2009). Podobné výzkumy stály na pozadí palčivé otázky, proč život ubíhá subjektivně rychleji s narůstajícím věkem? Janet se ve stejné době pokoušel toto „zrychlení“

kvantifikovat a vyslovil hypotézu, že „zdánlivá délka období v životě člověka je určována poměrem k celé délce jeho života. Desetileté dítě pocítuje rok jako desetinu svého života, muž padesátiletý jako padesátinu.“ (Draaisma, 2009, 217). James ve svém vysvětlení tohoto jevu umísťuje do centra našeho prožívání času paměť, neboť trvání a tempo našeho psychologického času se odvíjí v závislosti na našich vzpomínkách. V díle *Principy psychologie* vysvětluje, která je v dětství a mládí každá hodina dne naplněna novými zkušenostmi do té míry, že při pohledu zpět máme dojem rozmanitosti, detailnosti a dynamiky jako „na rychlé a nervy vysilující cestě“ (Draaisma, 2009, 217). Podstata tohoto fenoménu podle něj tkví tedy v tom, že vnímání rychlosti plynutí času se diametrálně liší při aktuálním prožitku a v našich vzpomínkách. Zážitky se jeví s postupujícími léty více monotónní a jedinec je vlivem známosti množství jevů prožívá více automaticky a stereotypně. Zatímco mládí se tedy jeví při pohledu zpět plné dobrodružství a tedy dlouhé, jednotvárněji plynoucí dny stáří v našich vzpomínkách splývají a zdají se plynout rychleji. Závěrem tedy shrňme, že je to především intenzita a počet emocí, ostrost vzpomínání a očekávání, efekt jednotvárnosti, nebo naopak její zrušení, co dává psychologickému času vlastní rytmus a trvání (Draaisma, 2009).

2. ČASOVÁ PERSPEKTIVA

Jelikož je předmětem této práce téma časové perspektivy, rádi bychom nyní tento pojem přiblížili blíže. Časovou perspektivou máme na mysli specifický vztah člověka ke třem základním časovým dimenzím (minulosti, přítomnosti a budoucnosti), který strukturuje zkušenosti člověka a jeho motivaci. Tímto jevem se zabývala řada autorů, kteří časovou perspektivu definovali následovně (Zimbardo, Boyd, 2008):

„Časová perspektiva je naše povědomí o nepřetržitém proudu času, minulosti a budoucnosti, ať už blízké nebo vzdálené, která je vždy součástí toho, co je obsaženo v přítomnosti“ (William James).

„Časová perspektiva představuje individuální pohled člověka na jeho psychologickou budoucnost a psychologickou minulost, které jsou součástí přítomnosti“ (Kurt Lewin).

„Naše jednání v jakémkoli okamžiku nezáleží pouze na dané situaci jako takové, ale odvíjí se od našich zkušeností z minulosti a očekávaných výsledků směrem do budoucnosti. Veškeré naše chování je tedy vždy ovlivněno, ať už explicitně nebo častěji implicitně, těmito časovými rámci“ (Paul Fraisse).

„Časová perspektiva je většinou nevědomý individuální postoj každého jedince k času a časovému průběhu, prostřednictvím kterého je nepřetržitý tok lidské existence provázán do jednotlivých časových kategorií. Ty pak umožňují vnímat čas jako jev, který má svůj řád a soudržnost, a který dává smysl lidskému životu“ (Philip G. Zimbardo a John N. Boyd).

Teorie časové perspektivy byla zkoumána i v našich podmínkách. Potřebu otevřené budoucnosti jako základní psychickou potřebu u dětí zdůrazňují ve svých studiích o psychické deprivaci dítěte Langmeier a Matějček (Langmeier, Matějček, 2011). Pavelková rovněž zdůrazňuje ve své teorii perspektivní orientace význam anticipace budoucnosti (Pavelková, 2010). Avšak obě tyto teorie jsou zacíleny primárně na otázku motivace

v dětství a nemají aspirace vyvíjet nástroje diagnostické. Takovou teorií naopak ale nepochybně je Zimbardova teorie časové perspektivy.

2.1 Zimbardova časová perspektiva

Teorie časové perspektivy Philipa Zimbarda a Johna Boyda, jejíž výzkum je podstatou této práce, vznikala více než dvacet let intenzivní spoluprací obou výzkumníků při Stanfordově univerzitě. Přesně tam byl také proveden známý Zimbardův Stanfordský experiment, jež je dodnes hojně citován a poznatky z něhož se také staly inspirací právě pro bádání na poli vnímání času a časové perspektivy. Ze Zimbardova výzkumu poslušnosti vůči autoritám totiž vzešla mimo jiné otázka, jak se může lidská identita formovaná po dlouhou dobu tak náhle změnit? Odpověď nachází Zimbardo právě v problematice časové perspektivy, která má podle něj naprosto zásadní vliv na lidské myšlení, pocity i chování³ (Zimbardo, Boyd, 2008). Zimbardo se tedy ve svém chápání časové perspektivy neomezuje pouze na tradiční přístupy, které perspektivu nejčastěji vymezují jako kognitivně-motivační charakteristiku jedince, ale své pojetí rozšiřuje také o procesy emoční a sociální (Lukavská, 2011). Své poznatky oba autoři shrnuli v knize *The Time Paradox: The new psychology of time that will change your life*, která vyšla poprvé v roce 1999 a již se dostalo o devět let později přepracovaného vydání. Právě z této publikace vycházíme v následujících řádcích, kde se pokusíme shrnout podstatu této teorie.

Časovou perspektivou mají autoři na mysli proces konstruování psychologického času a to tak, že je proud zážitků strukturován do minulého, přítomného či budoucího časového rámce. Zatímco budoucí a minulý časový rámec má povahu kognitivní konstrukce předchozích či budoucích událostí, rámec přítomnosti je dán empiricky, působením aktuálních podnětů. Časové rámce dodávají zkušenostem koherenci a smysl a způsob jejich užití ovlivňuje úsudky, rozhodnutí i konkrétní kroky jedince. Mezi jednotlivými rámci máme možnost „přepínat“ (přenášet pozornost), a tak činíme-li nějaké rozhodnutí, podílí se na něm nejen aktuálně působící motivy, ale i předchozí zkušenosti a anticipace možných důsledků v budoucnosti. A právě tato schopnost efektivního

³ Audiozáznamy ukázaly, že převážná část komunikace mezi účastníky probíhala na téma negativních aktuálních prožitků, ačkoliv by se dalo očekávat, že se pokusí od svých současných strastí oprostít sdílením zážitků z minulosti, úvahami a spřádáním plánů do budoucnosti, až experiment skončí. To se však dělo zřídka.

„přepínání“ na základě požadavků konkrétní situace je podle Zimbarda základem zdravého duševního fungování a stává se základem pro „optimální časovou orientaci“. Jelikož je však člověku vlastní tendence upřednostňovat jeden rámeček před ostatními a tato tendence se může v procesu učení zpevňovat, dochází také často k rozvinutí „předpojatosti“ k tomu být orientován pouze na jednu z časových perspektiv. Když pak Zimbardo přirovnává časovou perspektivu k brýlím, přes něž vidíme svět, je patrné, že výrazná orientace na jedinou z perspektiv může jedinci bránit v komplexnějším uchopení situace, a tak mít pro jeho život i řadu negativních dopadů (Zimbardo, Boyd, 2008). Přestože obsah časových rámečků a jejich užívání je nevědomé, lze principy, na nichž funguje individuální časová perspektiva, jedinci přiblížit natolik, že může cíleným úsilím svou časovou orientaci měnit (Zimbardo, Boyd, 2008). Přejděme nyní k samotným časovým perspektivám. Autoři jich specifikovali celkem sedm:

- 1. budoucnost
- 2. transcendentální budoucnost
- 3. pozitivní minulost
- 4. negativní minulost
- 5. hédonistická přítomnost
- 6. fatalistická přítomnost
- 7. holistická přítomnost

Úroveň orientace na perspektivu budoucnosti, pozitivní a negativní minulosti a hédonistické a fatalistické přítomnosti lze měřit dotazníkem ZTPI (Zimbardo Time Perspective Inventory, česky Zimbardův dotazník časové perspektivy), který Zimbardo vyvinul paralelně se svou teorií a jehož potenciál coby výzkumného i diagnostického nástroje v posledních letech výrazně stoupá (Lukavská, 2011). Jeho výsledkem je individuální profil jedince sestávající z číselných údajů, které odkazují k míře důrazu kladeného na každou z časových perspektiv. Transcendentální budoucnost stejně jako holistická přítomnost zde není zahrnuta, neboť jde o perspektivy, jejichž interkulturní převoditelnost je podle něj problematičtější. Nicméně pro perspektivu transcendentální budoucnosti Zimbardo nabízí měřicí nástroj, který nazval TFTP (Transcendental-future Time Perspective Inventory).

Skutečnost, že Zimbardo svou teorii doplnil hned o výzkumný a diagnostický nástroj, využila záhy celá řada výzkumníků na poli společenskovedním, ale i medicínském. Rádi bychom tedy teď ve zkratce představili ty nejzajímavější z provedených výzkumů.

Negativní stránkou hédonistické přítomnosti je mimo jiné sklon k riskantnímu chování, což se potvrdilo signifikantní korelací mezi riskantním řízením automobilu a hédonistickou přítomností (Zimbardo, Keough, Boyd, 1997). Tato časová orientace podle tohoto výzkumu ob stojí jako nezávislý prediktor riskantního řízení i ve srovnání s impulzivitou, agresivitou a vyhledáváním vzrušení, které jsou s riskováním za volantem tradičně spjaty (Zimbardo, Keough, Boyd, 1997). Stejný výzkumný tým rovněž prokázal, že přítomná časová perspektiva je signifikantním prediktorem pro užívání návykových látek (s budoucí orientací užívání koreluje negativně), čímž tito autoři rovněž poukázali na nutnost integrovat koncepci časové perspektivy nejen do preventivních, ale především do intervenčních programů jako konstrukt významně vypovídající o chování ve vztahu ke zdraví (Keough, Zimbardo, Boyd, 1999).

Mello, Worrell a Frank prokázali negativní vazbu školní úspěšnosti k přítomnému fatalismu a naopak pozitivní vazbu k budoucí orientaci (Mello, Worrell, Frank, 2006).

Orientace na budoucnost se rovněž potvrdila jako výhodná při hledání bydlení, zaměstnání či při návratu zpět do školního procesu u lidí bez domova. Naopak lidé s vysokou orientací na přítomnost vykazovali více vyhýbavých strategií a jejich časová orientace se ukázala být adaptivní pouze v hledání krátkodobých řešení jejich nejisté situace (Epel, Bandura, Zimbardo, 1999).

Ferrari a Díaz-Morales dospěli při svých výzkumech prokrastinace k závěru, že zatímco vyhýbavá prokrastinace negativně koreluje s přítomným fatalismem, nabuzující prokrastinace koreluje pozitivně s přítomným hédonismem a negativně s budoucí časovou perspektivou (Ferrari a Díaz-Morales, 2006).

Vztahem mezi kvalitou sociálních vztahů a jednotlivými dimenzemi časové perspektivy se zabývali Holman a Zimbardo. Dle jejich předpokladu respondenty s orientací na negativní minulost charakterizovaly konfliktní vztahy v rodině a obecně nízká podpora. Naopak velká vztahová síť a vysoká podpora ze strany rodiny se vyskytovala u respondentů s orientací na pozitivní minulost. Přítomný hédonismus zase dle Holmana a Zimbarda generuje velkou vztahovou síť s větší podporou a společenstvím poskytovaným

ze strany známých a přátel. Přítomnost vysoce podporujících významných druhých se pak pojila s budoucí orientací (Holman, Zimbardo, 2009).

Z našich výzkumů bychom například rádi uvedli poznatky Lukavské, která zjistila, že existuje signifikantní pozitivní korelace mezi přítomnou orientací a časem stráveným hraním počítačových her MMORPG (massive multiplayer online role-playing game). Při srovnání hédonistické a fatalistické orientace do přítomnosti lze označit jako jednoznačnější prediktor opakovaného a častějšího hraní těchto her fatalistickou orientací (Lukavská, 2012).

2.1.1 Utváření časové perspektivy

V Zimbardově pojetí je časová perspektiva relativně stabilní charakteristikou osobnosti, na jejímž rozvoji se podílí celá řada faktorů. Velmi zajímavé je zjištění, že se jedná o charakteristiku kulturně podmíněnou a osvojenou v procesu výchovy. Významný podíl mají především modely převzaté z rodiny, vzdělání, náboženství či příslušnost k sociální vrstvě (Zimbardo, Boyd, 2008).

Utváření časové perspektivy však podléhá i vývojovým zákonitostem danými zralostí CNS, neboť první roky lidského života jsou typické jednoznačným akcentem na přítomnost (Zimbardovou terminologií na přítomný hédonismus). Prohlubováním schopnosti retence a reprodukce paměťových stop a také aktivním používáním exekutivních funkcí dochází v době předškolního věku k rozšiřování časové perspektivy do minulosti a budoucnosti. V době mezi adolescencí a pátou dekádou života převažuje akcent na orientaci do budoucnosti, ale přibližně po padesátém roce nadchází doba postupného stahování se a člověk se stává orientovaný převážně do minulosti⁴.

⁴ Na tomto místě bychom rádi citovali moudrá slova Pavla Říčana: „Podoben denní pouti slunce po obloze má běh lidského života své svítání, zenit i soumrak. Existuje životní dopoledne a životní odpoledne, dvě půle, z nichž každou je třeba žít jinak. Co je pravda „dopoledne“, bývá zhoubným omylem „odpoledne“. ... Dopoledne se člověk intenzivně angažuje ve světě. Na své nitro, na hledání smyslu a pravdy svého života, nemívá dost času. Většina dnešních lidí našeho sociokulturního okruhu, posedlého kultem mládí, ke své škodě pokračuje „odpoledne“ stejně jako „dopoledne“, stále jenom „leští a zdokonaluje svoji personu“, jak říká Halík. Správným programem druhé poloviny života je individualizace, zrání osobnosti, cesta k sobě samému“ (Říčan, 2002, 2015-216).

Jak již bylo předesláno, na utváření časové perspektivy má vliv i kulturní a geografické hledisko. Bylo například zjištěno, že čím blíže se státy nacházejí rovníku, tím výraznější orientaci na přítomnost mají⁵. Jejich obyvatelé se totiž nemusejí zabývat plány do budoucna souvisejícími se změnou ročních období. Společnosti kladoucí důraz na individualismus jsou více zaměřeny na budoucnost než ty, v nichž panuje kolektivismus. Totéž platilo i při srovnávání rozvinutých a rozvojových zemích, ale trend globalizace s sebou celosvětově šíří implicitně na budoucnost orientovanou obchodní strategii, a tak zde dochází k pozvolným proměnám (Zimbardo, Boyd, 2008). Svými rozsáhlými výzkumy potvrdil kulturní podmíněnost vnímání času i R. Levine, který se snažil měřit rychlost, jakou probíhají běžné každodenní situace jako např. zakoupení známky na poště či rychlost chůze nebo také jak vysoká váha je přisuzována dochvilnosti. Výsledkem jeho měření ve více než třiceti zemích byla skutečnost, že nejvyšší životní tempo mají lidé v Západní Evropě (nejvyšší příčku zaujímá Švýcarsko). Na druhém konci tohoto žebříčku se nacházelo příslovečné Mexiko, kde je naopak podle jeho měření životní tempo nejpomalejší (Zimbardo, Boyd, 2008).

2.1.2 Budoucnost

Budoucí časová perspektiva se týká plánování jedince, vizualizace sebe sama v budoucích scénářích a „realistického“ snění, jak to již před čtyřmi sty lety vyjádřil Shakespeare: „Ze stejné látky jsme, z níž spřádají se sny.“ Jedinci s výraznou do budoucna orientovanou časovou perspektivou mají podle Zimbarda v rukávu tu nejdůležitější esenci pro úspěch ve svém konání – vysokou úroveň volných vlastností: vytrvalost, cílevědomost a smysl pro disciplínu, a tak těmto jedincům nečinní potíže vzdát se okamžitého uspokojení pro budoucí, ještě větší odměnu. Navzdory lidové moudrosti dnes s klidem obětují vrabce v hrsti, neboť jsou odhodláni podniknout promyšlené kroky k tomu, aby v budoucnu získali holuba na střeše.

⁵ Tento princip časové perspektivy může stát i za některými neshodami mezi severem a jihem jedné země. Příkladem může být Itálie, kde průmyslový sever produkuje většinu národního bohatství a kde se jih i vlivem přírodních podmínek potýká s vysokou nezaměstnaností. Podle Zimbarda (původem z Itálie) je příčinou polarizace země mimo jiné i konflikt dvou časových perspektiv – budoucího severu a přítomného jihu (Zimbardo, Boyd, 2008).

Tito lidé žijí ve své mysli, ve světě kognitivní abstrakce, neboť často myslí na budoucnost a mají sklon představovat si všemožné scénáře příštích událostí, díky pocitu vlastní účinnosti své budoucí úspěchy, ale i čistě sebe sama v nových výzvách a rolích (Zimbardo, Boyd, 2008). Vizualizace je vlastně jedním z efektivních nástrojů přispívajících dosažení úspěchu, a tak je hojně využívána v psychologii sportu, ale i při koučování u manažerských pozic. Tuto schopnost získal mozek ve svém vývoji až relativně nedávno (před 2,5 miliony let). Neokortex a čelní laloky jsou právě těmi místy, díky nimž je možné vizualizovat si budoucnost, promítat obrazy možných plánů, porovnávat a vylučovat nevyhovující scénáře až do chvíle, než je plán vybrán. Na rozdíl od emočního mozku, který se asociuje s minulými vzpomínkami, neokortex přemýšlí disociativně, a proto se snižuje emoční náboj a představy se jedinci nezdají tak reálné, díky čemuž si dokážeme představit a zvážit mnoho přístupů a způsobů (Atkinson, 2009). Taylorová zjistila, že pozitivní důsledky vizualizace pro praxi lze maximalizovat, představuje-li si jedinec nikoliv jen dosažení kýženého cíle, ale proces dosahování tohoto úspěchu krok po kroku (Zimbardo, Boyd, 2008).

Mezi další pozitivní charakteristiky lidí orientovaných na tuto časovou perspektivu patří relativní emocionální stabilita, spolehlivost a předvídatelnost, jež mají také sklon očekávat od svého milostného partnera (Zimbardo, Boyd, 2008). Jedinec orientovaný do budoucna vyhledává jistotu a má rád události pod kontrolou, proto se snaží předjímat možné následky svého chování, ale i možné nepředvídatelné události z něho plynoucí (Boniwellová, Zimbardo, 2004). Jako konkrétní praktický příklad můžeme například uvést způsob nakládání s finančními prostředky. Do budoucna orientovaní lidé si hlídají splatnost všech svých finančních pohledávek a je pro ně typické, že si spoří a pečlivě promýšlejí své investice (Zimbardo, Boyd, 2008).

Oproti lidem s jinými časovými perspektivami chodí pravidelněji na preventivní prohlídky, více si hlídají svou životosprávu a jídelníček a méně holdují přejídání, což se zpravidla odráží v jejich dobrém zdraví a psychické pohodě. Jelikož se řídí heslem, že opatrnosti nikdy nezbyvá, nemívají sklon k zneužívání návykových látek (viz výše), k rizikovému sexuálnímu chování a je jim cizí například i riskování za volantem (Zimbardo, Boyd, 2008).

K slabším stránkám do budoucna výrazně orientovaných jedinců však patří velká záliba v práci, což s sebou často nese značnou dávku stresu, časové tísně a netrpělivosti.

Shostrom poukazuje na to, že se tito lidé mohou natolik zaměřit na své cíle a úkoly, že se mají sklon s nimi a prostřednictvím nich identifikovat a mají obtíže přijmout sebe sama takové, jací skutečně jsou (Boniwellová, Zimbardo, 2004). Nadměrná zaměřenost na výkon a práci s sebou přináší též riziko omezení sociálních kontaktů jedince a může stát v cestě zakořenění jedince do komunity blízkých lidí (Boniwellová, Zimbardo, 2004). Častým jevem současnosti je podle Zimbarda i existence tzv. low-sex marriages (manželství s nízkou frekvencí sexuálního života), což je podle něj výsledek přepracovanosti partnerů a tendence i něco tak hravého a intimního jako sex vnímat výkonově (a proto se obávat případného neúspěchu) (Zimbardo, Boyd, 2008). Ale není to jen sociální okolí, které může mít člověk sklon zanedbávat, je to i on sám, komu nedopřeje čas a koho nehýčká (Boniwellová, Zimbardo, 2004).

Zimbardo a Boyd se zabývali otázkou, za jakých podmínek dochází k rozvoji budoucí orientace, a došli k následujícím závěrům, z nichž však ne všechny jsou empirické podložené (volně podle Zimbardo, Boyd, 2008):

- život v mírném pásu (aktivizuje člověka pro neustálou připravenost na možné změny počasí),
- stabilní země (stabilní vláda umožňuje lidem předvídat a plánovat)
- vzdělanost (škola učí stanovovat si cíle, poskytuje zpětnou vazbu, na základě níž může jedinec plánovat své další kroky, učí člověka odkládat odměnu na později)
- protestantské či židovské vyznání (protestantský důraz na usilovnou práci a úspěch v podnikání, židovská tradice vzdělanosti)
- stabilní rodinné zázemí a do budoucna orientované rolové modely
- mladá dospělost (čas mnoha vývojových mezníků, kdy působí vliv sociálních očekávání a kdy úkoly v podobě usazení se, manželství, rodičovství, stabilní kariéry předpokládají zodpovědný přístup a plánování)
- zaměstnání a úspěch (stabilita v podobě zaměstnání a úspěch zesilují přesvědčení, že úsilí přinese vytoužené ovoce)
- uzdravení ze závažné nemoci v dětství (předpoklad orientace na introspekci a zkušenost se sněním a aktivním využíváním představivosti)
- pravidelné užívání moderních technologií

Už v dětském věku cca kolem 4 let lze dle výzkumu W. Mischela s vysokou pravděpodobností předpovědět, zda bude dítě v dospělém věku výrazněji orientované na budoucnost⁶. Jde o velice prostou záležitost autorem nazvanou „marshmallow test“, v rámci něhož je dítěti nabídnuta oblíbená sladkost s tím, že ji může hned sníst. Avšak počká-li hodinku-dvě a nesní ji, dostane ještě jednu navíc. Mischel došel k závěru, že ti, kteří okamžitou odměnu odložili ve prospěch větší odměny v budoucnosti, pak při opětovném zkoumání po patnácti letech vykazovali ve srovnání s ostatními účastníky řadu nadprůměrných emocionálních a sociálních kompetencí: lépe se vyrovnávali s nepřízní osudu, stresem, byli sebevědomější, svědomitější a soběstačnější a měli lepší intelektuální schopnosti. Jejich intelektuální i emoční kvocient byl jednoduše vyšší (Zimbardo, Boyd, 2008).

2.1.3 Transcendentální budoucnost

Téma posmrtného života je v psychologii doposud tabu. Avšak směr, jímž se ubírá Zimbardo, nepředpokládá život po smrti, ale zabývá se otázkou, jaký vliv může mít víra v život po smrti na lidské chování, dokud tito lidé ještě žijí, resp. před smrtí. Tradičně či běžně pojímaná budoucnost začíná dneškem, trvá až do okamžiku smrti a zahrnuje životní cíle jako absolvování univerzity, rodičovství, vytvoření vlastního domova apod. Transcendentální budoucí časová perspektiva však trvá od okamžiku smrti fyzického těla až donekonečna a zahrnuje pak zcela jiné události – a sice boží soud, setkání s dříve zemřelými, věčný život, dosažení jednoty s přírodou, reinkarnaci, konec chudoby, bolesti a utrpení. Tato časová perspektiva se pojí s proklamovaným náboženstvím, spiritualitou a vírou v život po smrti. Lidé, kteří výše skórují v této časové perspektivě, navštěvují náboženské obřady a doma dodržují náboženské rituály častěji než lidé, kteří skórovali na této škále níže. Mezi jednotlivými náboženstvími jsou však v preferenci této časové perspektivy významné rozdíly. Křesťané a Muslimové skórují na této škále nadprůměrně, zatímco Židé, Budhisté a lidé bez vyznání spíše podprůměrně. Křesťané a Muslimové nahlíží na běžně pojímanou budoucnost jako na přípravu na soudný den. Pojetí

⁶ Boniwellová a Zimbardo též poukazují na význam implicitního poselství o významu budoucí orientace, který lze nalézt v mnoha pohádkách (Boniwellová, Zimbardo, 2004). Děti se tak identifikací s Popelkou či třemi prasátkami nevědomě učí, že v cestě za štěstím je v životě třeba nevzdávat se navzdory prohrám a momentálnímu nepohodlí a také jak je krátkozraké podlehnout pokušení, že cíle se lze dobrat zkratkou, bez námahy.

transcendentální budoucnosti u nevěřících má např. podobu ekologických úvah o udržitelnosti (Zimbardo, Boyd, 2008).

Z hlediska možné typologie jedince, u něhož je výrazná časová orientace na transcendentální budoucnost, Zimbardo uvádí následující charakteristiky: ženy a dívky skórují výše než muži a chlapci, mladí a staří lidé výše než mladí dospělí a dospělí ve středním věku a konečně příslušníci menšin (Afro-Američané a Hispánci) výše než příslušníci etnické většiny. Obecně nejvyšší orientaci na tuto časovou perspektivu vykazují skupiny, které mohou podle Zimbarda čelit potenciálnímu znevýhodnění a utlačování. Přiklání se zde ke známé Marxově úvaze o iluzornosti náboženské víry, ke které se lidé vztahují jako k příslibu světlejších zítřků, které nejsou v současné bídě života dosažitelné: „*Náboženství je vzdychání utlačovaného tvora, srdce nelítostného světa, duch bezduché situace. Je to opium lidstva*“ (Zimbardo, Boyd, 2008).

Tuto časovou dimenzi, která je svým charakterem blízká spíše obyvatelům Středního východu než západnímu člověku, začal Zimbardo a jeho tým zkoumat především proto, že zde nacházel odpovědi na otázku motivace pachatelů bombových teroristických útoků. Nespokojili se s povrchním výkladem tohoto fenoménu, kdy jsou aktéři těchto násilných činů považováni za šílené oběti brainwashingu či chudáky, kteří sami žijí tak mizerné životy, že již ztratili naději a nabyli přesvědčení, že tímto činem nemají co ztratit. Hypotéza určité životní frustrace neobstojí, neboť dle Zimbardova šetření páchají bombové útoky i lidé dobře finančně zajištění, kterým na první pohled nic nechybí. Tito útočníci ale podle něj mají typický profil časové orientace, v rámci něhož sehrává klíčovou úlohu právě orientace na transcendentální budoucnost. „*Víra v budoucí ráj vytváří peklo v přítomnosti*“ (Tolle, 1999, 60).

Zimbardo si pak dovoluje nabídnout i prostý a velice logický recept na to, jak bojovat s terorismem. Tuto válku nelze podle něj vyhrát tak, že se pokusíme zničit nepříteli jeho budoucnost, ale naopak právě tak, že mu jeho budoucnost pomůžeme saturovat. Tím, že naplníme „nepříteli“ budoucnost nadějí, optimismem, úctou, zdravím a prosperitou, můžeme podle něj motivační sílu transcendentální budoucnosti vyvážit (Zimbardo, Boyd, 2008).

2.1.4 Pozitivní minulost

Při zkoumání orientace na minulost není předmětem Zimbardova zájmu, zda se jedná o objektivně doložitelné vzpomínky jedince či jeho subjektivní vzpomínky. Jak totiž prokázala E. Loftusová svými rozsáhlými výzkumy paměti, vlivem mechanismů rekonstrukce a dokonce i konstrukce paměti a též vlivem emocí, sugescí i „klíčů“ z vnějšího prostředí totiž může být se vzpomínkami velmi výrazně manipulováno. Bez ohledu na možné změny ve vzpomínkách či dokonce konstrukci vzpomínek na neexistující události je z hlediska důsledků pro jedincův duševní život mnohem důležitější jeho subjektivní pojetí minulosti než to objektivní (Zimbardo, Boyd, 2008). Zkoumání minulosti a jedincových přesvědčení, zda prožité události měly v jeho životě příznivý či nepříznivý význam, je proto již od Freuda neoddelitelnou součástí psychoterapie.

Je-li orientace do budoucna pomyslnými křídly, které dodávají odvalu pustit se směle do plnění tužeb a přání, je pak orientace na pozitivní minulost pomyslnou kotvou či kořeny lidského života. Tato časová perspektiva se úzce pojí s důrazem na tradici, rodinu a vřelé mezilidské vztahy, které přinášejí jedinci potěšení. Když se takový člověk ohlíží zpátky a přemýšlí o své rodině a přátelích, zalévají jej až sentimentální a nostalgické pocity (Boniwellová, Zimbardo, 2004). Z dalších charakteristik bychom neměli zapomenout uvést svědomitost, kreativitu a emocionální stabilitu. Okruh přátel a známých takto orientovaných lidí je pevný a stabilní, a tak v jejich případě plní sociální opora velmi efektivně své místo. Podle výzkumů Emmonse a McCullougha vykazují lidé, kteří skórují vysoko na škále pozitivní minulosti, větší životní spokojenost a pevnější zdraví. Vztah jedince k minulosti je podle nich klíčový z hlediska míry úzkostnosti a z hlediska rozvoje vděčnosti, která umožňuje oceňovat skrze minulost i přítomnost (Zimbardo, Boyd, 2008). Tito lidé prožívají vděčnost za vše dobré, co je v životě potkalo a co jim umožnilo dostat se tam, kde jsou dnes. Intenzivně prožívají kontinuitu své osobní historie v průběhu svého života a vykazují vysokou míru sebeúcty (Boniwellová, Zimbardo, 2004). Podle Goldbergové a Maslachové ovlivňuje způsob, jakým se člověk vztahuje k minulosti, i jeho schopnost představovat si svou budoucnost (Zimbardo, Boyd, 2008).

Lidé s výrazným zaměřením na pozitivní minulost rádi zachovávají status quo, případně se snaží obnovit to dobré, co již bylo v minulosti. Spontaneitu a změny nevyhledávají ani v partnerských vztazích a nejvíce vítají, uspokojuje-li partner jejich

potřebu jistoty a stability. Preference této časové orientace o jedinci více než u jiných perspektiv prozrazuje potřebu vyhnout se riziku a tak je tomu i v otázkách ekonomických. Rozhodnutí investovat a tím riskovat je zřídka motivováno snahou vydělat, ale spíše neprodělat. Znalost časové perspektivy může být velmi cenná i pro obchodníky pro typologii spotřebitele, neboť i nákupní chování souvisí s vnímáním času. Lidé pozitivně orientovaní do minulosti peníze vydávají především za to, co potřebují, a mají sklon brát to nejlevnější, co už alespoň v základu splňuje jejich požadavky (Boniwellová, Zimbardo, 2004).

2.1.5 Negativní minulost

Člověk uvyklý nadužívat časovou perspektivu negativní minulosti mívá sklon soustředit se na záporně laděné, nepovedené a případně i patologické minulé osobní zážitky (Boniwellová, Zimbardo, 2004). Vysoké skóre na škále této časové perspektivy může též značit tendenci těmto událostem připisovat neúměrně velký význam a na jejich základě generalizovat. Častý je též přehnaný konzervatismus, opatrnost a tendence vyhýbat se změnám, neboť brýle této perspektivy mají sklon vidět selhání a překážky na každém kroku. Neúspěch v pokusech specifikovat konkrétní příčiny nezdaru či bolesti může vést k začarovanému kruhu beznaděje. Právě pro takový způsob uvažování a prožívání může být jedinec zranitelnější vůči možným depresím (Zimbardo, Boyd, 2008).

Velice častá bývá i problematická povaha vztahů k rodině a jen malý význam, který přiřkládají rodinné pospolitosti a kohezi, což významně snižuje její podpůrný potenciál. (Holman, Zimbardo, 2009). Výraznou hrozbou pro takto orientované lidi je silná tendence zachovávat status quo, která má negativní vliv na vůli, motivaci, vztahy i psychické zdraví obecně. Lidé s negativní minulostí říkají, že svět k nim byl zlý, a proto ani oni nebudou a nemohou být jiní (Zimbardo, Boyd, 2008). V kombinaci s fatalistickou přítomností se negativní minulost pojí s častým výskytem pocitů zlosti a agresivního chování, ale i úzkostných stavů a depresí (Boniwellová, Zimbardo, 2004).

2.1.6 Hédonistická přítomnost

Lidé zaměřeni na hédonistickou přítomnost podle Zimbarda oplývají velkou životní energií a z jejich projevů je patrná radost z toho, že jsou na světě. K jejich přednostem patří schopnost koncentrovat se plně na přítomný okamžik a naplno jej prožít. S tím souvisí určitá smyslová zakotvenost v přítomnosti, kdy člověk intenzivně vnímá pestrou škálu vjemů smyslům přítomných v daném okamžiku. Takto orientovaní lidé jednoduše nepovažují za ztrátu času přičichnout si k růžovému keři, když jej mívá (Zimbardo, Boyd, 2008).

Domníváme se, že vliv upřednostňované časové perspektivy by měl být brán v úvahu i při volbě povolání a rovněž i při výběru pracovníků, neboť pravděpodobně i v souvislosti s jejich impulzivitou bývají tito jedinci méně svědomití a méně zaměřeni na budoucnost, a tak při plnění úkolů preferují dostávat bezprostřední zpětnou vazbu a raději si stanovují spíše krátkodobější cíle. Náročné záležitosti dlouhodobého charakteru, které jsou navíc jednotvárné, nevyhledávají s oblibou. Naopak velmi efektivně se realizují v činnostech kreativních, neboť je pro ně typická zvědavost a tendence vyhledávat takové podněty, které přinášejí potěšení a vzrušení. V pracovním týmu na sebe takoví jedinci berou role facilitátorů a kreativních inovátorů, neboť jejich životní postoj plně vyjadřuje motto: „Vzhůru do toho!“ (Zimbardo, Boyd, 2008). Vlivem své vnímavosti k přítomnému dění mívají vytríbený smysl pro správné načasování a schopnost tvořit teď a tady. Preference improvizování oproti rigidnímu plánování a schopnost otevřít se náladě a reakcím okolí je také jejich nesporným kladem. Jakmile má člověk s optimální časovou perspektivou před sebou smysluplnou práci, může se nechat přítomnou aktivitou a svou kreativitou unést natolik, že prožije stav flow, který z pohledu časových perspektiv Boniwellová označuje jako stav přítomného hédonismu ve službách do budoucna namířené aktivity (Boniwellová, Zimbardo, 2004).

Co se týče partnerského života, může být jejich vztah s do budoucna či pozitivní minulosti orientovaným partnerem problematický právě pro střet těchto časových perspektiv. Zatímco hédonista preferuje vášnivý a spontánní vztah, který je silně sycen i po fyzické stránce a vlivem své smyslnosti mu nemusí být vzdáleno oddávání se sexuálním dobrodružstvím, do budoucna i minulosti zaměřeni jedinci preferují ve vztazích stabilitu, jistotu a předvídatelnost. Zatímco do minulosti zaměřený jedinec má sklon tíhnout k rodině a do budoucna orientovaný jedinec rád plánuje a nebojí se závazků, hédonisté se neradi

svazují plánováním budoucnosti, mají tendenci nechávat věci ve vztahu plynout a závazky odkládat (Zimbardo, Boyd, 2008).

I vztah k financím je výrazně ovlivněn vyznávanými hodnotami spontaneity, volnosti, improvizace a aktuálního potěšení. Hédonisté mají sklon domnívat se, že nejlepším zhodnocením peněz je, budou-li užity pro zábavu a vzrušení – tady a teď. V rámci tendence užívat jen krátkodobou perspektivu nepředjímají možná úskalí budoucnosti a hodlají se s nimi vypořádat, až pokud přijdou. Mohou se proto u nich střídat období přebytku a naopak nouze, neboť mohou mít sklon nenechávat si na účtu žádnou rezervu. Ve světle výše uvedených povětšinou velmi pozitivních charakteristik, které se s hédonistickou přítomností pojí, se mohou jevit následující výzkumné závěry jako překvapivé, když uvádějí, že na přítomnost orientovaní lidé západního světa jsou nevíce ohroženi neúspěchem a to hned v několika oblastech. Je to především jednání bez výraznějšího plánování, bez ohledu na následky a možný nečekaný, nepředvídatelný vývoj, které může v kombinaci se spontaneitou, impulzivitou a malou tolerancí k působícím lákadlům vést k velmi riskantnímu chování (Boniwellová, Zimbardo, 2004). Jak píše Zimbardo, toto „odvážné, dobrodružné já se občas vrhá do riskantních situací, kterým se ostatní vyhýbají – s pevným krokem občas kráčí tam, kde i andělé jen nesměle našlapují“ (Zimbardo, Boyd, 2008). Do přítomnosti orientovaní lidé častěji než ostatní kouří, pijí alkohol a užívají návykové látky⁷ (Keough, Zimbardo, Boyd, 1999), mají sklony riskovat za volantem nebo třeba nepoužívat za jízdy bezpečnostní pásy (Zimbardo, Keough, Boyd, 1997). Přestože mají podle Zimbarda ve srovnání s ostatními časovými orientacemi nejlepší potenciál a též největší touhu pomáhat ostatním, ne vždy jsou v případě rozvoje závislosti či riskantního chování schopni efektivně pomoci sami sobě. Méně často se u takto orientovaných lidí také vyskytuje pravidelné cvičení, zdravá životospráva či preventivní péče o zdraví v podobě aktivní návštěvy zdravotnických prohlídek a screeningů (Zimbardo, Boyd, 2008).

⁷ Zimbardo zdůrazňuje, že alkohol a drogy jsou dvojnásobně nebezpečné právě pro hédonisticky orientované jedince, neboť zvyšují orientaci na přítomnost, která je u těchto jedinců už tak výrazná (Zimbardo, Boyd, 2008).

2.1.7 Fatalistická přítomnost

Zatímco většina charakteristik časových perspektiv obsahuje jak pozitivní, tak i negativní aspekty, fatalistická přítomnost společně s negativní minulostí patří k perspektivám, jejichž výrazná preference s sebou nese především negativní důsledky, a v případě předpojatosti jedince k oběma těmto perspektivám zároveň důsledky až přímo patologické.

Přítomní fatalisté často prožívají pocity bezmocnosti a nevývratného přesvědčení, že vnější síly v podobě náboženství a politické situace klíčovým způsobem řídí jejich život. Takové přesvědčení bývá často založeno podle Boniwellové na prožitých bezvýhodných zkušenostech například z života v ghettu či v utečeneckém táboře, kde jedinec každodenně zažívá důsledky nízké socioekonomické úrovně rodiny a je ohrožen na zdraví nebo dokonce i na životě (Boniwellová, Zimbardo, 2004). Mnoho lidí získalo fatalistickou časovou perspektivu také na základě náboženské víry, v jejímž centru je predestinace. Věří, že pokud jsou naše životní cesty už dopředu předurčeny, stane se vše podle božího plánu bez ohledu na jejich snažení (Zimbardo, Boyd, 2008). Podmínky, za nichž se utváří tato časová orientace u lidí, kteří nežijí v tak krajních podmínkách, Zimbardo neuvádí, ale tuto problematiku by stálo podle našeho názoru za to prozkoumat. Domníváme se, že by zde mohl hrát roli opět socioekonomický status rodiny, autoritární patriarchální výchova či naučená bezmocnost jedince.

Jedinec skórující vysoko na škále fatalistické časové perspektivy je charakteristický především negativním emočním laděním a pocity marnosti plynoucími z přesvědčení, že ať udělá cokoli, stejně to nebude mít efektivní účinek vzhledem k budoucí změně v jeho životě. Tyto pocity může často prohlubovat utkvělý názor, že ostatním se daří na základě výsad a konexí, kterých se tomuto jedinci nedostane (Zimbardo, Boyd, 2008). Jde o druh naučené bezmocnosti, která může vést nejen k pocitům ukřivdění, ale také k rezignaci a cynismu. Negativní sebeobraz činní možnou změnu a únik z pocitů beznaděje ještě obtížnější (Boniwellová, Zimbardo, 2004). Zimbardovy a Boydovy výzkumy ukázaly, že čím více jsou takto studenti orientováni, tím více jsou agresivní a úzkostní, méně se zabývají budoucími následky svých činů, hůře se kontrolují, pocítují méně energie a nižší sebeúctu, jsou méně svědomití a také celkově méně šťastní. Východisko mnoho fatalisticky orientovaných studentů hledá v aktivním zájmu o specifickou oblast,

prostřednictvím níž dochází k pomstě společnosti patologickou kompenzací vlastních nezdarů a neštěstí. Zimbardo se domnívá, že je to právě tato časová perspektiva, která je dominující ve vnímání času u střelců v bohužel tolik frekventovaných masakrech v amerických školách (Zimbardo, Boyd, 2008).

2.1.8 Holistická přítomnost aneb moc přítomného okamžiku

Časová orientace na holistickou přítomnost je pro euroamerickou kulturu poněkud nezvyklá, avšak nikoliv neznámá, neboť na ni odkazovala již revoluce 60. let 20. století v čele s T. Learym (Zimbardo, Boyd, 2008). Současným propagátorem tohoto způsobu myšlení a vnímání času je například M. Fryba a jím založený poradenský směr satiterapie, jehož ústřední myšlenkou je důraz na praktikování všímavosti.

Zimbardovo pojetí holistické přítomnosti se překrývá s pojetím Eckhardta Tolle, z jehož knihy *Moc přítomného okamžiku* citujeme níže. Tolle apeluje na to, aby člověk žil plně přítomností – všemi smysly plně prožíval existenci věcí kolem, vdechoval všechny vůně, vnímal světlo, barvy, tvary, zvuky i ticho a tuto pestrost pouze vnímal, aniž by se uchýloval k hodnocení. Přítomný okamžik je totiž „úzkou bránou, která vede k životu“ (Tolle, 1999, 54). Podle Tolleho panuje mýtus, že čas je velice vzácný a že je proto nutné s ním zacházet rozumně. Jelikož čas je iluze, je to pouze přítomný okamžik, který je vzácný, neboť nic než přítomný okamžik neexistuje. Tuto zdánlivě nepřijatelnou úvahu Tolle argumentuje následujícími slovy (Tolle, 1999, 53-54):

„Už jste někdy něco dělali jindy než v přítomném okamžiku? Myslíte si, že je to možné? Myslíte si, že se něco může stát jindy? Samozřejmě že ne. Nic se nikdy nestalo v minulosti; všechno se stalo v přítomném okamžiku. Nic se nikdy nestane v budoucnosti; všechno se stane v přítomném okamžiku. To, co považujete za minulost, je vzpomínka na dřívější přítomný okamžik, vzpomínka uložená ve vaší mysli. Když hovoříte o minulosti, aktivujete své vzpomínky - a děláte to v přítomném okamžiku. I budoucnost je přítomný okamžik, jejíž si představujete ve své mysli. Až přijde, bude to přítomný okamžik. Když přemýšlíte o budoucnosti, děláte to v přítomném okamžiku. Je tedy naprosto jasné, že minulost ani budoucnost nemají žádnou vlastní existenci. Realitu jim „propůjčuje“ přítomný okamžik.“

Užívání tzv. chronologického času (uvědomění si cíle a učení se z minulých chyb za současné soustředěnosti na přítomný okamžik) se totiž může snadno změnit v prožívání tzv. psychologického času, kdy dochází k ztotožňování se s minulostí a předjímání budoucnosti a význam přítomnosti je pak redukován pouze na prostředek. Přílišný akcent na minulost v neprospěch přítomného okamžiku přináší výčitky svědomí, lítost, zármutek a nenávisť. Velmi častá je v současné době orientace na budoucnost – snaha dostat se tam, kde člověk ještě není, či tendence užívat přítomnost jako pouhopouhý prostředek k dosažení cíle. Konkrétními důsledky, které do života přináší takovéto přílišné soustředění na budoucnost na úkor přítomnosti, jsou nespokojenost, úzkost, napětí a stres. Velmi skeptický je Tolle i k možnosti náhlé pozitivní změny v budoucnosti, neboť „budoucnost je obvykle replikou minulosti“ (Tolle, 1999, 60). Podstatou této úvahy je, že to, co vnímáme jako budoucnost, je součástí současného stavu našeho vědomí. Pokud je mysl zatížena břemenem minulosti, život člověka se nemůže změnit a minulost se bude opakovat, protože člověk nežije v přítomném okamžiku (Tolle, 1999).

2.1.9 Optimální časová orientace

Dle výše nastíněných charakteristik jednotlivých časových orientací je patrné, že neexistuje jedna časová orientace, jež je jediná správná. V určitých situacích je podle Zimbarda velice výhodné, pokud určitá časová orientace dočasně převáží. Tak například když musí člověk dokončit práci, nejvíce v takovou chvíli vytěží s orientace budoucí. Má-li odpočívat, nejvýhodnější je nechat promlouvat přítomný hédonismus. Když se chystá rodinná oslava, je dobré se naladit do minula, soustředit se na rodinné zvyky, tradice a zážitky, které člověka pojí s ostatními (Zimbardo, Boyd, 2008).

V četných výzkumech souvislosti časové perspektivy a životní spokojenosti a pocíťovaného životního štěstí však Zimbardo jasně identifikoval profil časových perspektiv, který se ukazuje jako nejvýhodnější a generující největší životní spokojenost : *vysoká orientace na pozitivní minulost, středně vysoká orientace do budoucna, středně vysoká hédonistická orientace, nízká negativní minulost a nízký přítomný fatalismus*. Pozitivní minulost vypovídá o kořenech člověka a váže ho k sobě samotnému. Poskytuje v životě ukotvení a pocit kontinuity života a umožňuje člověku úzké spojení s rodinou, tradicí a kulturním dědictvím. Budoucí perspektiva dává člověku křídla, která umožňují

vznést se k novým dálkám a mít důvěru ve svou schopnost nakládat s neočekávanými výzvami, které se mohou objevit cestou. Umožňuje na život pohlížet s nadějí, optimismem a pocitem síly. Díky přítomnému hédonismu má člověk schopnost nepromeškat kouzlo okamžiku, daří se mu naplno prožívat každou minutu a radovat se ze života.

Ideální časová perspektiva zahrnuje také nízké skóre u negativní minulosti a přítomného fatalismu, což jsou dimenze, u nichž lze stěží hledat kladné stránky. Tyto časové perspektivy podle Zimbardových výzkumů člověka činí zranitelnějším vůči duševním i fyzickým nemocem, neboť společně s nízkým skóre u pozitivní minulosti jsou tyto časové perspektivy často ukazatelem psychické nepohody (Zimbardo, Boyd, 2008).

3. ČAS A PSYCHOTERAPIE

V psychoterapii sehrává čas významnou úlohu hned na několika úrovních. Jsou jimi především (volně podle Šípka, 1994):

- trvání terapie
- význam vývojových období lidského života
- význam klíčových momentů lidského života
- čas jako metoda terapie
- čas jako cíl léčby

Na té nejzákladnější je to právě **čas ve smyslu trvání**, který specifikuje průběh a povahu psychoterapie. Přestože klient mnohdy přichází s představou jednoho sezení, v rámci něhož dostane jako u obvodního lékaře diagnózu a recept, terapeut zpravidla shledává zapotřebí terapeuticky působit po mnohem delší období, aby byla možnost trvalejší rekonstrukce osobnosti (Šípek, 1994). Samotná představa klienta o časovém rámci terapie může být pro terapeuta jedním z diagnostických vodítek, neboť klient může mít tendenci jak k předčasnému ukončení terapie, tak také k jejímu neužitečnému prodlužování. V případě tlaku na předčasné ukončení je zde riziko neukončení terapie, působení obran ega ve vztahu k terapii a možnou brzkou recidivu, zatímco v případě rozvleklosti terapie zase hrozí přílišná fixace klienta (Šípek, 1994). Stanoví-li se předběžný časový rámec terapie předem, vede to k vyšší motivaci a efektivitě „práce“ jak na straně klienta, tak také terapeuta. Obecným trendem poslední doby je podle Šípka tendence ke zkracování terapie, přičemž existují doklady o tom, že maximum pozitivní změny se při individuální psychoterapii objevuje už v období 6-8 sezení (Šípek, 1994).

Všechny terapeutické směry respektují význam jednotlivých **vývojových období života** jedince, které se v některých přístupech neomezují pouze na dobu trvání života jedince, ale dokonce ho mohou přesahovat (např. C.G. Jung a koncepce archetypálního dědictví či S. Grof a význam zkušenosti prenatální a perinatální). Šípek uvádí, že také pastorální psychoterapie, jejíž čelní představitelé jsou u nás T. Halík a M. Kašparů, si klade za cíl podporovat „zakotvenost člověka v přesahujícím měřítku, až věčnosti“ (Šípek,

1994). Důraz na tradiční tři časové dimenze pak od sebe odlišuje i nejnámější psychologické směry: zatímco psychoanalýza klade důraz na minulost a humanistická psychoterapie se vztahuje především k budoucnosti, existenciální psychoterapie akcentuje především přítomnost (Zimbardo, Boyd, 2008). Právě v posledně jmenovaném přístupu je otázka času skloňována velice často, neboť existenciální psychologie klade důraz na časovost lidské existence a na význam vědomí časových hranic vlastní existence (Plháková, 2006). Rozhodující nejsou dřívější determinanty aktuálního duševního stavu, ale situace „tady a teď“ a plánování či „rozvrhování“ budoucnosti, úmysly, výběr a případná změna.

J. P. Sartre, představitel francouzského ateistického existencialismu, tuto myšlenku rozvádí ve svém filozofickém eseji *Existencialismus je humanismus*, kde popisuje člověka jako bytost, u níž platí, že je existence před podstatou, z čehož vyplývá, že „člověk nejdříve existuje, potkává zde sebe, vypaňuje se ve světě a pak že se vymezuje. Člověk je pouze nejen takový, jaký sám sebe pojímá, ale takový, jaký sebe chce a jaký sebe koncipuje pro existenci. Člověk není nic jiného než to, čím se udělá“ (Sartre in Blecha, 2000, 414). A to vše „s vědomím blížící se smrti“ (Plháková, 2006, 207).

Neméně významná je v psychoterapii také individuální hodnota a důležitost určitých **klíčových okamžiků života** člověka. I zde bychom rádi uvedli příklad z existenciální psychologie. Během života se jedinec bez ohledu na vývojovou fázi, v níž se jeho osobnost nachází, setkává s určitými nálehavými nebo nezvratnými zážitky, které člověka tak významně zasáhnou ve smyslu ztráty nějakého základního schématu, které doposud udržovalo smysluplnost (Yalom, 1980), že je vyburcován postoupit z každodenního způsobu existence do způsobu ontogenetického (Yalom, 2008). Takto dojde k hluboké osobnostní změně, neboť „jsme-li pohrouženi do každodenního způsobu existence, obracíme pozornost k tak prchavým rozptýlením, jako je tělesný vzhled, styl, majetek či prestiž. Naproti tomu při ontologickém způsobu existence si jedinec více uvědomuje existenci, smrtelnost a další neměnné charakteristiky života“ (Yalom, 2008, 30). Svatý Augustin význam tohoto obratu pozornosti k bytí charakterizuje následujícími slovy: „teprve tváří v tvář smrti se v člověku rodí jeho já“ (Yalom, 2008, 30). Za hlavní katalyzátory probouzející zkušenosti Yalom považuje zármutek ze ztráty blízké osoby, nemoc ohrožující život, rozpad důvěrného vztahu, významné životní milníky (kulaté narozeniny), kataklyzmatické trauma (požár, znásilnění, loupežné přepadení), odchod dětí z domova, ztrátu zaměstnání, odchod do penze či přestěhování do domova důchodců. „Fyzická stránka smrti je naší zhoubou, představa smrti je naší záchranou“, neboť právě

jejím prostřednictvím máme možnost „chopit se základní lidské odpovědnosti za vytvoření autentického života postaveného na zapojování, propojenosti, smyslu a seberealizaci“ (Yalom, 2008, 31).

Čas může v psychoterapii sloužit také jako **metodický nástroj psychoterapeutického působení**. Zvláště obecně v psychodramatu či konkrétně v Knoblochově integrované psychoterapii se hojně využívá metody cestování v čase či metody čáry života (Šípek, 1994). A. Lazarus užívá techniku fantazijního světa, v rámci něhož se čas pro klienta má na chvíli zastavit, počkat na něj, a klient se na chvíli ocitá v minulosti či budoucnosti – na fantazijním ostrově. Principem této techniky je nechat klienta přenést si něco z onoho vypůjčeného času zpět do času reálného a tento určitým způsobem obohatit, rozšířit, dodat mu větší smysluplnost (Šípek, 1994).

K výzkumu a též diagnostice časové perspektivy lze používat kromě dotazníku ZTPI, který bude dále hlavní metodou výzkumu v této práci, i celou řadu dalších metod. Jejich problémem však podle Pavelkové je nevyváženost v jejich reliabilitě a validitě. Lze hovořit obecně o dvou skupinách metod, jež se liší mírou, jakou se v průběhu jejich administrace podílí fantazijní a osobní obsahy jedince (Pavelková, 2010):

- 1. skupina zahrnuje volný projev jedince (tj. příběhy, povídky či kresby). Poznatky získané těmito metodami mohou být pouze produktem fantazie člověka bez vazby na konkrétní osobní významy produkovaného a mohou odkazovat k tzv. kognitivní futuritě člověka. Pavelková zde řadí např. TAT (Tematický apercepční test), SCT (Techniku doplňování příběhu), ITT (Test neukončených myšlenek) a Cottleho Test kruhů.
- 2. skupina zahrnuje metody kladoucí důraz na subjektivní význam událostí a vypovídající o tzv. osobní futuritě. Pavelková do této skupiny řadí např. Cottleho experimentální inventář deseti nejdůležitějších událostí života, Kastenbaumův jednoduchý test Kým budete?, Test čáry života, Gjesmeho škála FTO (Future Time Orientation), MIM (Metoda motivační indukce), případně i slohová práce na téma: Moje budoucnost.

V neposlední řadě je otázka vnímání času **cílem léčby**. Na psychoterapii totiž lze nahlížet jako na určitou úpravu nebo změnu jeho užívání, na uvědomění si kontinuity času a časovou zakotvenost člověka jako předpokladu pro prožívání světa (Šípek, 1994).

3.1 Možné přínosy Zimbardovy teorie časové perspektivy pro poradenskou a psycho-terapeutickou praxi

Porozumění teorii časové perspektivy P. Zimbarda může být účinným nástrojem v psychologickém poradenství i terapii. Vhled do klientova specifického způsobu vnímání času může být základem, jakýmsi výchozím bodem terapie, ale také jako jedno z témat pro terapeutické působení.

Zimbardo se domnívá, že psychoterapii jako takovou můžeme vnímat jako práci na přítomnosti klienta za účelem získat kontrolu nad minulostí a tím také nad budoucností. V této formulaci se nechal Zimbardo inspirovat známým citátem G. Orwella z knihy 1984 : „Who controls the past controls the future. Who controls the present controls the past,“ který je spíše nechvalně proslulý, neboť čtenářům evokuje tísnivý dojem z četby tohoto veledíla o totalitním režimu, v němž byla nepohodlná minulost nově interpretována a dokonce přepisována. Velmi podobně však pojímá možnou terapii ohledně vnímání času i sám Zimbardo (Zimbardo, Boyd, 2008). Opírá se i o poznatky jednoho z velikánů dějin psychologie Alfreda Adlera, který byl přesvědčen, že úplně první vzpomínka, kterou si člověk dokáže vybavit, je oknem do zbytku jeho života. Adler si plně uvědomoval skutečnost, že lidé žijí svůj život založený na vzpomínkách nikoliv nutně na to, co se v jejich osobní historii objektivně stalo, ale co si z toho pamatují a jak svou minulost z dnešního pohledu interpretují (Zimbardo, Boyd, 2008).

Jak již bylo uvedeno dříve, Zimbardo ve svých četných výzkumech vyzoroval, že lidé mají tendenci klást vždy na jednu z časových perspektiv větší důraz na ostatní a nadužívat právě tento jeden „pohled“ na události svého života (Zimbardo, Boyd, 2008). Problematické z jeho pohledu je, když bez ohledu na situační kontext preferuje jedinec stále tutéž časovou perspektivu. Přestože totiž s sebou většina časových perspektiv nese vždy i nesporná pozitiva, předpojatost pouze k jedné jediné za současného minimalizování ostatních se může projevit jako dysfunkční (Boniwellová, Zimbardo, 2004). Znovu v tomto kontextu připomeňme, že za optimální vzhledem ke zdraví jedince a jeho psychické pohodě je tedy podle Zimbarda možné považovat následující konstelace: vysoká orientace na pozitivní minulost, středně vysoká orientace do budoucna, středně vysoká hédonistická orientace, nízká negativní minulost a nízký přítomný fatalismus.

Vyskytuje-li se u jedince vysoká orientace na negativní minulost a přítomný fatalismus, je člověk podle Zimbardových výzkumů zranitelnějším vůči duševním i fyzickým nemocem. Zkoumání v této oblasti dokládá, že společně s nízkým skóre u pozitivní minulosti jsou tyto časové perspektivy indikátorem problémů v podobě neuroticismu, ztráty sebekontroly, osobní zodpovědnosti, nízké úrovně sebeaktualizace a obtíží v mezilidských vztazích. Vysoké skóre u přítomného fatalismu a negativní minulosti jsou také kvůli výrazným negativním očekáváním jedince signifikantním ukazatelem na tendenci k sebevraždě či sebevražedným myšlenkám (Zimbardo, Boyd, 2008).

3.1.1 Techniky pro podporu přítomné orientace

Důraz na přítomnou orientaci (ve smyslu hédonismu) je třeba prohlubovat především u osob příliš zaměřených na budoucnost, které se dobrovolně uvrhají do časového presu a mají tendenci dělat netrpělivě více věcí najednou. Kumulovaný a chronicky působící stres pak negativně ovlivňuje zdraví jedince, jeho sexuální aktivitu i sociální vztahy, které není čas kultivovat a prohlubovat.

Mezi techniky, jimiž lze podporovat přítomnou orientaci klienta, patří například jóga, sebe-hypnóza, praktikování všímavosti či metody kotvení. Klient by měl být podporován ve schopnosti improvizovat a vítat změnu nikoliv jako potenciální ohrožení, ale jako obohacující zkušenost. Odlehčenou metodou pro rozvoj této schopnosti je cvičení, v rámci něhož má klient za úkol po jeden jediný den dělat určitou drobnost jinak, než je zvyklý (lidé potrpící si na styl a módu mají mít každou tkaničku jinou, vždy precizně namalovaná žena má pro jeden den zapomenout na make-up, vážený člověk žvýkat ležérně žvýkačku apod.) a pozorovat sebe sama (Zimbardo, Boyd, 2008). Dále je doporučováno oddávat se smyslovým potěšením, které zvýší smyslovou zakotvenost v přítomnosti – kochat se výhledem, ochutnat sklenku dobrého vína, užít si dlouhou sprchu apod. Neskutečně náročným se může zdát i pouhé lelkování, které Zimbardo také doporučuje trénovat, například s koncentrací na nafukování a vyfukování žvýkačkové bubliny (Zimbardo, Boyd, 2008).

Velice jednoduchou, ale prožitkově intenzivní technikou může být také soupis vždy desítky odpovědí na otázky: Kdo jsem? (rodič, dychtivý student...), Kdy jsem? (na počátku

svého manželství, na konci studia...), Kde jsem? (ve svobodné zemi, často u svých přátel..) a Jak se cítím...? (odpočatě, plna energie...) (viz. Příloha č. 6)

3.1.2 Techniky pro podporu orientace na pozitivní minulost

Cesta k pozitivní minulosti je z psychoterapeutického hlediska velice nesnadná, obzvláště tehdy, pokud klient trpí depresí. S. Nolen-Hoeksema poukázala na tendence depresivních klientů ulevit si od negativních pocitů nikoliv orientací na budoucnost, ale opakovaným zpytováním minulosti, které nazývá „depressive rumination“⁸ (Zimbardo, Boyd, 2008). Dospěla k závěru, že je to právě toto nadměrně časté znovuprožívání minulosti, které roztáčí „začarovanou klesající spirálu“ a zesiluje a prodlužuje depresivní symptomatiku jedince. Větší tendence žen znovu a znovu probírat s přítelkyněmi proběhnuté negativní události je podle této autorky jedním z možných důvodů, proč se deprese vyskytují obecně více u žen (Zimbardo, Boyd, 2008).

Základem změny směrem k pozitivní minulosti je přehodnotit některé uplynulé nezdary tak, že se klient pokusí negativní emoční náboj doprovázející konkrétní vzpomínku nejprve zneutralizovat a poté i vynaložit úsilí nalézt na minulé negativní zkušenosti něco pozitivního. Podle Zimbarda lze použít i techniku, kterou nazývá metaforicky slide-show training, tj. pokusit se jako při projekci diapozitivů některé obrázky (tj. bolestivá místa) nahradit jinými (tj. jinými vzpomínkami), které jsou buď neutrální či více korespondují s představou klienta, jak jinak se daná situace mohla či měla v minulosti stát (Boniwellová, Zimbardo, 2004).

Pozitivní prožívání časové kontinuity lze zvýšit např. i tak na první pohled banálním opatřením, jakým je dekorace bytu fotkami či upomínkovými předměty, které se váží k hezkým vzpomínkám. Člověk tak může znovuprožívat pěkné chvíle a posílit se tak proti zaplavování přítomnosti negativními myšlenkami (Zimbardo, Boyd, 2008). Dalšími

⁸ Velmi překvapivé závěry přinášejí podle Zimbarda poslední výzkumy rozvoje posttraumatické stresové poruchy. Efektivita debriefingu uskutečněného po traumatické události se totiž jeví jako sporná, neboť touto metodou je možno zanést bolestivé emoce ještě hlouběji do paměti, což pak usnadňuje jejich vyvolávání a znovuprožívání a problematizuje dříve proklamovanou schopnost debriefingu působit v tomto smyslu preventivně (Zimbardo, Boyd, 2008).

metodami může být retrospektivní psaní deníku, věnování pozornosti starým fotkám, výlet do místa, kde jedinec vyrůstal, poslech starých melodií apod. Zajímavou metodou je také pokusit se někomu vyjádřit vděčnost za něco, co pro nás v uplynulé době udělal. Součástí tohoto cvičení je si všímat, jak na nás i na druhého člověka taková zpráva zapůsobí (Zimbardo, Boyd, 2008).

Návod na Zimbardem navrhované cvičení na rekonstrukci pozitivní minulosti lze nalézt v Příloze č. 7.

3.1.3 Techniky pro podporu orientace na budoucnost

Orientaci na budoucnost je zapotřebí prohlubovat především u klientů trpících depresí a jedinců trpících závislostmi a vyhledávajících rizikové chování. Jak jsme již uvedli dříve, zatímco budoucí orientace korelovala s užíváním návykových látek záporně, výrazná orientace na přítomný hédonismus se ukázala jako signifikantní prediktor pro větší sklon požívat alkohol, tabák a drogy (Keough, Zimbardo, Boyd, 1999). Programy namířené jako protidrogová osvěta však pro výrazně na přítomnost orientované lidi postrádají efektivitu, jelikož zdůrazňují sílu vůle, odhodlání či budoucí následky, jež mají odstrašující účinky u lidí orientovaných na budoucnost, ale nevypořádávají se se situačním a sociálním kontextem, který je při rizikovém chování obzvlášť silný právě u hédonisticky orientovaných jedinců (Zimbardo, Boyd, 2008). V tomto kontextu má pak terapie zaměřená na prohlubování orientace na budoucnost zásadní význam.

Je-li klient příliš orientován na přítomnost, je potřeba pracovat na přijetí zodpovědnosti za události, jež přijdou, a vést klienta k plánování svých budoucích kroků a rolí v duchu motto, že hrát hlavní roli je sice skvělé, ale psát scénář a film režirovat je ještě lepší (Zimbardo, Boyd, 2008). Důležité je i cíleně cvičit odkládání uspokojení, systematictěji plánovat a vytvářet si seznamy povinností. Neopomenut by měl být též trénink tolerance k ambivalenci (jako opak černo-bílého vidění) a flexibility ve vztahu k neočekávanému vývoji situace (Zimbardo, Boyd, 2008).

Zvyšovat orientaci na budoucnost je podle Zimbrada zapotřebí i u klientů domovů pro seniory, neboť ztráta rolí, s nimiž se člověk dříve identifikoval, a také téměř naprostá

absence rozhodovacích pravomocí vedou k nárůstu přítomného fatalismu. Zimbardo podotýká, že delegování zodpovědnosti na stárnoucího člověka (péče o zvíře, rostliny apod.) a pouhá možnost volby mezi alternativami v otázkách volnočasových aktivit či jídla mohou značně napomoci ukotvení seniora v budoucnosti (Zimbardo, Boyd, 2008).

Zimbardův praktický návod, jak je možné zvyšovat orientaci na budoucnost, lze také nalézt v Příloze č. 8.

4. ZÁTĚŽ A STRES

„Každé ráno se v Africe probouzejí gazely. Vědí, že musí běžet rychleji než nejrychlejší lvi, jinak se večera nedožijí. Každé ráno se v Africe probouzejí lvi. Vědí, že musejí běžet rychleji než nejpomalejší gazely, jinak pojdou hlady. Celkem vzato tedy nezáleží na tom, jestli jsi gazela nebo lev: jakmile vyjde slunce, musíš začít utíkat“ (Borscheid, 2007, 407).

Předcházející stránky pojednávaly o významu subjektivního plynutí času pro život jedince. Alespoň na začátku této kapitoly toto téma ještě neopustíme, neboť čas s otázkami zátěže a stresu velmi úzce souvisí. Za v tomto ohledu inspirativní považujeme knihu *Virus času* Petera Borscheida, z níž je citováno výše a která pojednává o kulturní historii zrychlování času. Autor popisuje, jak princip zrychlování v průběhu dějin stále více mění naše normy, hodnoty a mentalitu, a jak přináší nové a stále intenzivněji působící stresory do lidského života. Trefně vykresluje současného člověka jako tvora dychtícího užít lákadel a možností konzumního života a strachujícího se, aby snad něco neopakovatelného nepromeškal. Pokusy cenný čas zhustit a maximálně naplnit co nejefektivnějšími a nejspokojivějšími činnostmi jej pak vedou k přesvědčení, že když číst, tak po absolvování kurzů rychločtení, když sledovat zprávy, tak hned na více oknech současně, a když naplňovat duchovní potřeby, tak třeba i v dálničních kostelech zvoucích k desetiminutové pobožnosti (Borscheid, 2007). Avšak mezi hlavní stresory současnosti nepatří jen současná společnost kladoucí na jedince specifické nároky díky rostoucímu životnímu tempu a zvyšujícímu se časovému tlaku. Na předních příčkách pomyslného žebříčku totiž stojí i všudypřítomný tlak na výkon, stresory způsobené nadměrnou či nedostatečnou stimulací a konflikty v interpersonálních vztazích.

Z terminologického hlediska je nejprve třeba rozlišit mezi zátěží a stresem, neboť ačkoliv jsou tyto pojmy mnohdy zaměňovány, jsou kvalitativně rozdílné. Za zátěž jsou považovány požadavky takové úrovně, které jedinec zvládá a které jsou pro něj stimulujícím prvkem v jeho rozvoji a na obecné úrovni brání stagnaci jeho organismu (Kebza, 2005). Stres je naopak definován jako „fyziologická odpověď organismu na nadměrnou zátěž“, která vede k vnitřnímu napětí a ke kritickému narušení rovnováhy organismu, která se projevuje prostřednictvím adaptačního syndromu, jež popsal jeden z hlavních teoretiků stresu Selye. Při posuzování závažnosti působícího stresu je rozhodující, zda se jedná o eustres či distres a dále jaká je intenzita stresoru, délka jeho působení a způsob řešení stresové situace (Hartl, 2010). Zatímco dlouhodobě působící (chronický)

nevládaný stres je pro organismus vždy ohrožením a může vést k celé řadě rizik pro zdraví duševní i fyzické, pozitivně zvládnutý náhlý (akutní) stres vede k mobilizaci rezerv organismu a může mít i pozitivní dopad na organismus (Kebza, 2005). Následuje-li po něm totiž odpočinek a zotavení, může organismus posilovat vzestupem tolerance k danému stresoru, a tak se může stát zdrojem sebepoznání a nástrojem k osvojení nových způsobů reagování (Kebza, 2005). Krajiní reakcí na situaci, kterou jedinec již není schopen zvládat v rámci obvyklých strategií, kterými je schopen nakládat se zátěží, je propuknutí krize. Ta může nabývat dle Baldwina několik podob (dispoziční, tranzitorní, traumatická, vývojová, psychopatologická a neodkladný krizový stav) (Špatenková, 2004).

4.1 Styly chování v zátěži

Ve způsobu, jakým se jedinec vyrovnává se zátěžovými situacemi a jaký styl chování pod vlivem stresujících okolností volí, nachází Hošek poměrně jednoduchý systém, jehož aplikace může mít přínos při intervenci v otázce odolnosti. Ve svém útlém, avšak informačně kondenzovaném díle Psychologie odolnosti, popisuje jako výchozí kritérium skutečnost, zda se má člověk při řešení zátěžové situace tendenci spoléhat na sebe – pak se jedná o styl intrapsychický, či má sklon řešení přenášet, což je typické pro styl alopsychický (Hošek, 2003). V rámci intrapsychického stylu pak ještě rozlišuje volní styl (při řešení jedinec aktivizuje maximálně své volní úsilí, zodpovědnost a disciplínu) a styl reflexivní (při řešení se jedinec usebírá do vlastního nitra, přehodnocuje dosavadní hierarchii hodnot a hledá vnitřní ulehčení). Popis alopsychického stylu pak Hošek konkretizuje rozdělením na kapitulativní styl (na řešení jedinec rezignuje a zapojuje únikové strategie) a konstruktivní styl (při řešení vyhledává jedinec sociální oporu a kontakt, a proto rekonstruuje své sociální vazby a vztahy) (Hošek, 2003).

5. PSYCHICKÁ ODOLNOST

Psychická odolnost neboli resilience je v současnosti hojně zkoumaným fenoménem, který patří mezi hlavní témata psychologie zdraví, psychologie osobnosti a klinické psychologie. Tento termín označuje obecně „schopnost jedince vyvíjet se v termínech normálního či zdravého vývoje navzdory přítomnosti výrazných negativních a rizikových okolností“ (Novotný, 2010, 74). V češtině se jako synonyma používají např. pojmy psychická odolnost, nezdolnost, nezlomnost či pružnost. Jelikož slovo resilience z etymologického hlediska pochází z latinského „salire“ (odpružit, vynořit se, rychle vyrůst) a též „resilire“ (skočit zpět), můžeme resilienci chápat také jako schopnost „pružně se vrátit do původní podoby“ (Kebza, Šolcová, 2008, 2). Nicméně existuje celá řada dalších definic resilience, neboť během posledních tří dekad, v nichž došlo k nejmarkantnějšímu rozvoji zájmu o nezdolnost, bylo představeno mnoho modelů resilience. V průběhu vývoje tohoto pojmu pak odborníci byli stále více nuceni vzdát se představy resilience jako jednotlivé vlastnosti osobnosti, a tak je resilience v současnosti chápána jako dynamický multifaktorový komplex (Novotný, 2010). Podle jedné z našich předních autorek zabývajících se nezdolností, Ivy Šolcové, resilience dnes „připomíná fuzzy množinu, která sestává z osobnostně, sociálně a somaticky založených zdrojů (osobnostních charakteristik, způsobů myšlení, životních stylů, sociálních vztahů a vazeb, zdatnosti a kondice)“ (Kebza, Šolcová, 2008, 4). Je třeba zdůraznit, že přes pestrou škálu přístupů k problematice resilience existuje mezi autory shoda v tom, že se resilience vyvíjí v průběhu života a že jelikož jde o „konstelaci charakteristik“, jejíž vývoj není ukončen, lze resilienci cíleně trénovat a posilovat (Šolcová, 2009).

Jedním z hlavních teoretických východisek pro studium resilience je předpoklad, že rizikové procesy jednotlivce negativně predisponují a zvyšují pravděpodobnost výskytu nežádoucích jevů, setká-li se člověk opět s nějakou formou rizika (Novotný, 2010). Resilience tedy bývá charakterizována jako „specifický protipól vulnerability“ (Kebza, 2005, 94), avšak nelze ji chápat jako naprostou nezranitelnost (invulnerability) (Novotný, 2010), protože se ukazuje, že pozitivní adaptace na prožitý stres nemusí stejnou měrou pokrývat všechny oblasti života jedince. Novotný například poukazuje na výbornou akademickou resilienci u v minulosti týraných dětí, ale zároveň na jejich nízkou míru resilience v sociální oblasti, a proto kriticky poukazuje na skutečnost, že je v odborné

literatuře dosud jen vágně definováno, zda má nějaká z domén resilience přednost a zda je pro hodnocení míry resilience vyžadováno perfektní, nebo „pouze“ adekvátní fungování dané oblasti (Novotný, 2010).

5.1 Utváření resilience

Na utváření resilience má podíl celá řada „složitě vzájemně podmíněných vnitřních a vnějších faktorů, založených primárně v osobnosti a dotvářených interakčními vazbami s faktory prostředí“ (Kebza, 2005, 95). Tento názor potvrzuje rovněž Hartl, který uvádí, že odolnost jakožto zdatnost, pružnost či vnitřní síla závisí podle R. Bahbouha na celé řadě faktorů. Patří mezi ně vrozené vlastnosti či věk a životní zkušenosti, z nichž nejvlivnější jsou zvláště ty získané v nejranějších vztazích rodičů k dítěti. Zde v neprospěch budoucí odolnosti působí škodlivě především odmítání ze strany rodičů, avšak i jejich přehnaná péče či obecně ambivalence v rodinných vztazích. Dále pak ještě Bahbouh uvádí faktor získaných postojů k sobě, čímž má na mysli především nadměrnou aspiraci či přehnané sebevědomí, a v neposlední řadě též současný stav organismu (Hartl, 2010).

5.2 Některé z aktuálních témat výzkumu resilience

Mezi aktuální témata současného výzkumu resilience patří všeobecně akcentovaný význam kulturní specifičnosti resilience, neboť pojetí jednotlivých aspektů resilience a charakteristika toho, které vlivy jsou protektivní a které naopak ohrožující, není mezikulturně sdílána (Novotný, 2010). Kulturní zázemí společnosti má určující vliv i na význam, který je lidmi nezdolnosti přikládán. Kebza poukazuje na zásadní kvalitativní rozdíl mezi tzv. skutečnou či autentickou odolností, o níž pojednává tato práce a jejímž základem jsou skutečné vnitřní a sociální předpoklady a dispozice, a odolností zdánlivou, neboli pseudoresiliencí. V druhém případě jde totiž o pouhou stylizaci a účelovou demonstraci takových vlastností, které daný sociokulturní kontext vnímá jako žádoucí (např. mužnost, tvrdost, sílu, odvahu) (Kebza, 2005).

Výzkumné zájmy mnohých autorů také pružně odpovídají na aktuální poptávku života ve 21. století, který se potýká s celou řadou potenciálně silně stresogenních hrozeb: teroristické útoky, živelní a technické katastrofy (rozsáhlé dopravní nehody typu srážka vlaků, pád letadla či hromadné nehody na dálnicích) nebo také participace v mírových misích (Šolcová, Kebza, 2008). Velice zajímavým tématem pro výzkum a především efektivní psychologickou intervenci je právě posledně jmenovaná problematika zvládnání stresu při účasti na zahraničních vojenských misích. Každodenní potýkání se se stresory (pocity bezmoci ve snaze snížit utrpení civilních osob, nuda, zesměšňování a šikanování ze strany civilistů a nejistota ohledně podmínek, za kterých je možné použití zbraně) mají u vojáků často za následek posttraumatickou stresovou poruchu, deprese, vyšší sebevražednost a potíže v interpersonálních vztazích (Šolcová, Kebza, 2008).

5.3 Nejvlivnější koncepce resilience

Vliv resilience se může manifestovat v zásadě dvěma mechanismy (Šolcová, 2009, 55) : - přímo (charakteristika uplatňuje přímý vliv na fyziologické procesy a má funkci mediátoru), nebo

- nepřímo (charakteristika se uplatňuje při kognitivním hodnocení a při výběru strategií zvládnání stresu a má funkci moderátoru).

Mezi možné mediátory a moderátory, které mají potenciál minimalizovat negativní dopad škodlivého stresu na zdraví jedince, Šolcová řadí následující (Šolcová, 2009, 55):

- chování typu A/B (Rosenman, 1982)
- smysl pro koherenci (Antonovsky, 1979, 1987)
- hardiness (Kobasa, 1982)
- optimismus (Schier, Carver, 1987)
- lokalizace kontroly (Rotter, 1966)
- atribuční styl (Brewin, 1988)
- explanační styl (Peterson, Seligman, 1987)
- sebevědomí (Suls, Fletcher, 1985)

- osobní kontrola (Fischer, 1984)
- zásobenost zdroji- resourcefulness (Rosenbaum, 1988)
- negativní afektivita/stabilita (Bolger, 1990)
- optimální zkušenost (Csikszentmihalyi, 1975)

Dle našeho názoru nejvýznamnější a nejlivnější koncepce z výše jmenovaných nyní rozvedeme detailněji. Nezdolnosti v pojetí hardiness S. C. Kobasové bude pak věnována zvláštní kapitola.

A) Chování typu A/B/C/D

Jedná se o koncepci konce sedmdesátých let, která jednoznačně poukázala na stres jako na rizikový faktor civilizačních chorob. Rosenmanovy a Friedmanovy experimenty totiž poukázaly na nižší odolnost osob s chováním A vůči ischemické chorobě srdeční. Hošek mezi základní charakteristiky takového chování zařazuje soupeřivost, potřebu uznání, agresivitu, neschopnost účinně relaxovat bez pocitů viny, perfekcionismus, malou fantazii a smysl pro humor (Hošek, 2003). Ve vztahu k času je pro jedince s tímto typem chování příznačná netrpělivost, snaha dělat více věcí najednou a až chronické zápasení vykonat co nejvíce věcí v co nejkratším časovém úseku (Vašina, 1999). Chování typu B je pak do značné míry opakem této osobnosti, neboť se vyznačuje naopak nízkou mírou aktivace nervového systému. Pro toto chování je typická menší ctižádostivost, nízká úroveň agresivity ve smyslu dosahování vytyčených cílů a relaxovaný přístup k životu, který lze v chování identifikovat v podobě pomalejšího průběhu běžných denních aktivit (např. řeči, gestikulace či chůze) (Kupka, Řehan, 2008).

Dalšími koncepcemi typu chování, jež může vést k riziku etiologie nemoci je osobnost typu C (cancer personality) a D (distressed personality), u nichž je pravděpodobnější náchylnost k nádorovým onemocněním. Typ C lze poznat podle rezervovanosti, konformismu v sociálních vztazích, submisivity, tendence vyhýbat se konfliktům a obecně podle sklonu potlačovat negativní emoce (Paulík, 2010). Právě posledně jmenovanou charakteristiku lze vztáhnout i na popis osobnosti typu D, která k prožívání negativních emocí přímo tíhne a která je dle nejnovějších výzkumů vůči kardiovaskulárním chorobám ještě zranitelnější než osobnost typu A, u níž nedávne

výzkumy přímou souvislost s rozvojem tohoto typu onemocnění potvrdily jen v případě aspektu hostility. Osobnost typu D bývá rovněž popisována i jako depresivní osobnost, jež je v zátěži málo pružná a odolná a má snížené sebehodnocení (Paulík, 2010).

B) Smysl pro koherenci

Nezdolnost osobnosti v pojetí Sense of Coherence⁹ Aarona Antonovského patří ke klíčovým koncepcím resilience. Zrodu této vlivné teorie je vlastní existenciálně-humanistický základ a salutogenetické myšlení, neboť autor při svém zkoumání osob vězňů v koncentračních táborech kladl důraz na osobnostní strategie, které těmto lidem umožnily čelit takto extrémním podmínkám a zachovat si přes enormní psychickou i fyzickou zátěž zdraví (Hošek, 2003). Smysl pro soudržnost podle jeho závěrů sestává ze tří hlavních komponent (Kebza, 2005, 97-98):

1. kognitivní dimenze: srozumitelnost (comprehensibility) jakožto schopnost chápat svět jako srozumitelný, racionální, předvídatelný a konzistentní,
2. instrumentální dimenze: zvládatelnost (manageability) – schopnost ovlivňovat, kontrolovat a zvládat životní úkoly a cíle,
3. emocionálně-motivační dimenze: smysluplnost (meaningfulness) – radost nad skutečností, že životní pozice člověka i jeho aktivita jsou hodnotné a smysluplné.

Každá z těchto komponent je pak autorem popisována jako dimenze, v rámci níž se lze pohybovat mezi kladnou a zápornou polaritou. Základ SOC se konstituuje již v raném dětství, avšak může být ještě výrazněji modifikován v prvních třech dekadách života, po jejichž skončení se relativně stabilizuje (Paulík, 2010). Z četných výzkumů uvádíme např. Paulíkův projekt, v rámci něhož se prokázala pozitivní korelace mezi SOC a pracovní spokojeností učitelů, či souvislost SOC se zvládáním studijních nároků u středoškolských studentů (konkrétně volbou efektivnějšího učebního stylu), kterou prokázaly Sollárová a Popelková v roce 2004 (Paulík, 2010).

⁹ Název této teorie je do češtiny zpravidla překládán jako „smysl pro soudržnost“, avšak lze se setkat i s alternativními překlady: např. u Křivohlavého čteme o „smyslu pro integritu“ a u Hoška o „vědomí souvztažnosti“.

C) Explanační styl

Teorie explanačních nebo též vysvětlovacích stylů byla původně představena M. Seligmanem v kontextu jeho teorie o naučené bezmocnosti (H+H – helplessness and hopelessness syndrome), podle níž se lidé stávají depresivními, jestliže věří, že ať udělají cokoli, jejich situace se tím nezlepší. Chápu příčiny jako vnitřní (mají tendenci obviňovat sebe sama), situaci jako neměnnou (projevuje se mimořádný pesimismus ve vztahu k budoucnosti) a selhání jako celkové (nikoliv ve vztahu k jedné situaci, ale generalizovaně) (Hill, 2004). Tato teorie byla později přepracována L. Abramsonovou, M. Seligmanem a J. Teasdalem (Kebza, 2005). V teorii pojednávající o explanačních stylech je významně přítomen kognitivní aspekt, neboť jádro koncepce spočívá v tendenci „získané subjektivně důležité informace hodnotit a interpretovat v určitém (pozitivním či negativním) smyslu ve vztahu k ... hodnotám“ jedince (Paulík, 2010, 31).

Jako tři základní hlediska, jimiž se odlišuje postoj optimistů od postoje pesimistů, Seligman charakterizoval: „1. pohled z hlediska času, 2. pohled z hlediska rozsahu a 3. pohled z hlediska našeho osobního podílu na tom, co se stalo“ (Křivohlavý, 2012, 43). Pro přehlednost jsme vytvořili tabulku č. 1, která zobrazuje typické charakteristiky obou stylů tak, jak je popisuje Křivohlavý (Křivohlavý, 2012, 45-51). Obecně lze též říci, že zatímco pro optimistický explanační styl je typická pozitivní orientace a souvisí s naučeným pocitem zdatnosti, výkonnosti (tzv. resourcefulness), síly a energie, pesimistický explanační styl je charakteristický vysvětlováním událostí v negativním světle a souvisí s negativní afektivitou (Paulík, 2010).

Není bez zajímavosti, že způsob vysvětlování si příčin dění, se u dětí vyvíjí přibližně do sedmého roku věku. Seligman uvádí tři výrazné vlivy na tvorbu stylu výkladu příčin u dětí: 1. matčin styl výkladu příčin dění, 2. způsob, jakým je dítě kritizováno dospělými (učitelé a rodiče), 3. vliv těžkých životních situací (Křivohlavý, 2012).

Závěrem ještě uvedme, že pokud se u jedince nachází konkrétní explanační styl v kombinaci s určitým místem kontroly (optimistický styl-vnitřní místo kontroly, pesimistický styl – vnější místo kontroly), dochází podle Paulíka k umocnění výše popisovaných charakteristik (Paulík, 2010).

Tabulka č. 1: Přehled explanačních stylů o příčinách dění (zpracováno dle Křivohlavého, 2012, 45-51)

	Typ situace	1. Pohled z hlediska času	2. Pohled z hlediska rozsahu	3. Pohled z hlediska osobního podílu
Optimistický explanační styl	Pozit. Situace	- dlouhodobé, budou trvat věčně („vždycky, odjakživa, pořád“).	- mají univerzální příčiny („všeobecně, postě všechno, v každou dobu“)	- internalizace: výsledek aktivity, schopností a talentu.
	Negat. situace	- přechodné a zřídka („prozatím, v těchto dnech, dočasně“)	- mají specif. příčiny a tyto se dají změnit (zvláštní případ, výslovně jen tento, konkrétní“)	- externalizace: nikoliv dílo jedince ale vnějších vlivů.
Pesimistický explanační styl	Pozit. Situace	- trvají krátce, stávají se jen poslední dobou („dnes, jen teď, občas“)	- mají nepatrný význam a specif. příčiny, proto neplatí obecně („ojedinělý, zvláštní případ, výslovně jen tento“)	- externalizace: nikoliv dílo jedince ale vnějších vlivů.
	Negat. situace	- dlouhodobé, budou trvat věčně („pořád, odjakživa, trvalý, věčně“)	- katastrofa, která má dalekosáhlé příčiny i důsledky („tragédie, osudná chyba, úplný konec, zkažený život“)	- internalizace: dědičné sklony, geny, trvalé rysy osobnosti.

D) Lokalizace kontroly

Julian Rotter svou teorii locus of control konstituuje na čtyřech proměnných: především na vnitřních kognitivních faktorech, jako je subjektivní očekávání důsledků a relativní hodnota zpevnění, dále pak na potenciálu chování a specifičnosti psychologické situace (Výrost, 2008). Popisuje pak dva typy lidí, kteří se výrazně odlišují svým „subjektivním přesvědčením o možnosti ovlivnit zdroje posílení“ (Plháková, 2005, s. 190).

Jedinci s vnitřním místem řízení se vyznačují přesvědčením, že jejich vlastní činy ovlivňují míru a podobu posílení, jichž se jim dostává, a tak se domnívají, že jsou pány svého osudu. Jelikož se však cítí být strůjci svého štěstí, vykazují větší zájem o preventivní prohlídky a očkování, užívání antikoncepce či výraznější svědomitost v používání bezpečnostních pásů a naopak jen zřídka mají sklon soucítit s lidmi v nouzi, protože vycházejí z předpokladu, že si tito lidé způsobili své potíže sami (Baštecká, 2001).

Druhým typem jsou pak podle Rottera lidé s vnějším umístěním vlivu, kteří zastávají přesvědčení, že jejich schopnosti a chování nemají nijak výrazný vliv na míru a podobu posílení, jichž se jim dostane. Jelikož se vyznačují méně stabilní důvěrou, jejich identita se více opírá o sociální vlivy, kterým pak snáze podléhají. 'Odměny či tresty', jichž se jim dostane, přisuzují působení vnějších činitelů jako např. štěstí, řízení osudu, náhodě či působení jiných lidí. U této skupiny lidí také pozorujeme vyšší tendenci k ego-obranným atribucím ve srovnání se skupinou vnitřně kontrolovaných (Řehan, 2007). Dle Waltsona a Waltsona jedinec může překvapivě vykazovat dvě místa kontroly, neboť oblast pro obecné místo kontroly nemusí korespondovat s místem kontroly pro zdraví (např. kouřící internalista má pro tuto oblast externalistický přístup) (Řehan, 2007). Ačkoliv umístění vlivu je relativně stabilním aspektem osobnosti, cíleným působením, sebereflexí či změnou životního stylu jej lze pozvolna přeměňovat směrem k žádoucímu pólu. Tento posun zaznamenal Řehan ve svém longitudinálním výzkumu osob léčených pro závislost na alkoholu, kdy na počátku a v průběhu léčby skórovaly závislé osoby velmi vysoce jako externalisté, ale s prodlužující se dobou abstinence se postupně měnil jejich hodnotový systém, sebenáhled a to společně s umístěním vlivu na vnitřní (Řehan, 2007) (Cváčková, 2009).

E) Flow

Koncept amerického psychologa M. Csikszentmihalyiho není přímo koncepcí psychické odolnosti, ale charakteristika podmínek, průběhu a důsledků této jinými slovy „optimální zkušenosti“ vytváří specifický protektivní profil, který zvyšuje schopnost jedince čelit nepříznivým vlivům (Kebza, Šolcová, 2008). Již samotný název konceptu odkazuje k jeho základním charakteristikám, neboť českým ekvivalentem pojmu FLOW je plynutí, ale také zaplavovat, být unášen, prýštit, téci. Křivohlavý užívá metafory plachetnice, která je, vane-li dobrý vítr, unášena vlnami co nejpřímější cestou

k vytyčenému cíli (Křivohlavý, 2013). Předpokladem tohoto stavu je tedy nechat se unášet a uchvátit angažovaným zájmem o prováděnou činnost a maximálně se na ni soustředit, následkem čehož dochází k prožitku velmi komplexních pocitů souznění, až přímo splynutí s danou aktivitou. Prožitek typu flow vede k pocitům vrcholného, extatického zážitku, které jsou však zpravidla reflektovány až retrospektivně, protože v průběhu flow dochází k eliminaci emocí (Kebza, Šolcová, 2008). Přestože níže nastíníme základní charakteristiky tohoto zážitku, je třeba zdůraznit, že je obtížné si tento prožitek štěstí navodit cíleně, takzvaně na povel, neboť okamžiky proudění jsou naprosto neegoistické, prosté úvah o možném úspěchu či nezdaru, „motivuje je jen ryzí potěšení z činnosti samotné“ (Goleman, 1997, 95). Jinak řečeno slovy V. E. Frankla, „čím více si to zamíříte jen na to, mít v životě úspěch, tím větší je pravděpodobnost, že ho nedosáhnete. Úspěch, stejně jako štěstí, musí přijít jako vedlejší produkt jiného směřování“ (Křivohlavý, 2013, 94).

Csikszentmihalyi se dotazoval tisícovky lidí na okolnosti, které doprovázejí jejich vrcholné zážitky, a dospěl k následující „fenomenologii štěstí“ (Csikszentmihalyi in Slezáčková, 2012, 60):

- Činnost nebo úkol musí být dostatečně náročné a musí vyžadovat určitou dovednost, ale zároveň musí existovat šance je úspěšně zvládnout a dokončit.
- Je třeba schopnost intenzivního soustředění na činnost.
- Daná aktivita nebo úkol mají jasně stanovené cíle.
- V průběhu realizace činnosti dostáváme okamžitou zpětnou vazbu o míře své úspěšnosti.
- I když činnost vykonáváme s plným zaujetím, necítíme při tom zvláštní námahu. Ze soustředěné mysli jsou vytlačeny starosti a frustrace všedního života.
- Radostné prožitky dodávají pocit kontroly nad situací.
- Vytrácí se vědomí vlastního já, při splynutí s činností zapomínáme na sebe, avšak o to výrazněji se pocit vlastního já vynořuje, když zážitek flow skončí.
- V průběhu aktivity dochází ke změněnému vnímání času, čas se jakoby zrychluje.

Osobnost oplývající dispozicemi pro prožívání flow autor této koncepce nazval autotelickou osobností a charakterizoval ji schopností převádět „potenciální zdroje

nelibosti a ohrožení (neuspořádanost, neurčitost, nudu) ... v podněty naplňující a rozvíjející prožitek flow, čímž udržuje svou vnitřní harmonii“ (Slezáčková, 2012, 65).

Pokud jsou aktivity, jež přinášejí prožitek typu flow pozitivní, jedná se bezpochyby o silný protektivní faktor, prostřednictvím něž se vytváří pomyslná zásobárna vnitřních sil, z níž je možno čerpat v budoucnosti. Avšak nekritické glorifikování tohoto fenoménu by bylo krátkozraké, neboť například Boniwellová poukazuje na důsledky, které má prožívání optimální zkušenosti na vznik a udržování závislosti (Slezáčková, 2012).

5.4 Hardiness

Jednou z neznámějších koncepcí nezdolnosti je teorie hardiness, jíž se začal výzkumný tým kolem Susanne Kobasové na University of Chicago zabývat před více třiceti lety, v roce 1979. Vycházejíc z existenciálně-humanistické perspektivy, vytvořili výzkumníci S. C. Kobasa, S. R. Maddi¹⁰ a S. Kahn teorii resilience, která se dočkala na poli psychologie všeobecného uznání a četného navazujícího využití v pestré škále výzkumných studií. Samotný pojem hardiness bývá do češtiny překládán velmi rozmanitě – jako „tuhost, pevnost, zdatnost, nezdolnost či zocelenost“ (Paulík, 2010, 108), nejčastěji však jako „nezdolnost v pojetí hardiness“.

Teorie byla vyvinuta v rámci rozpracování projektu „úsilí o autentický život“, který si kladl za cíl specifikovat ty osobnostní předpoklady manažerů, jež zvyšují odolnost organismu vůči onemocnění (Kebza, 2005). Tento koncept se řadí mezi existenciální, jak již bylo výše zmíněno, především vlivem skutečnosti, že život je v existenciální psychologii pojímán jako a priori dynamický a proměnlivý, následkem čehož i nevyhnutelně stresogenní (Šolcová, 1995), a úkolem člověka je i za těchto podmínek učinit svůj život smysluplný, naplnit své potenciality a žít tak, aby jeho existence byla autentická. Hardiness je tedy pojímána jako dispozice osobnosti, která je efektivním moderátorem ve

¹⁰ Již dřívější práce Salvatore Maddi se vyznačovaly výraznou existencialistickou orientací, když se zabýval kontextem odcizení a ztráty smyslu u moderního člověka. Na konci šedesátých let přichází s teorií premorbidní osobnosti a osobnosti s ideální identitou, v níž lze spatřovat myšlenkové základy teorie hardiness. Zatímco premorbidní osobnost se typicky cítí bezmocná tváří v tvář sociálnímu tlaku a inklinuje k prožívání existenciální neurózy, osobnost s ideální identitou se aktivně angažuje ve svém životě a má schopnost nalézat alternativy ke zdánlivě daným jevům a má též odvahu a vůli jednat (Maddi, 1967).

vztahu stres - zdraví, tj. jedná se o “takový faktor, který má specificky protektivní účinek v tom, že umožňuje eliminovat, zmírňovat, tlumit či usměrňovat negativní vlivy nepříznivých životních událostí, situací a okolností” (Šolcová, 1995). Hlavní obsahovou charakteristikou hardiness je tedy, jak napovídá pestrá škála českých překladů názvu tohoto konceptu, schopnost tvrdě a usilovně bojovat s nepřízní a obtížemi, které život přináší. Šolcová uvádí, že hardiness rozhodujícím způsobem ovlivňuje zvládání každodenních situací, a to:

1. Na úrovni zdrojů zvládání stresu mají osoby s vysokou úrovní hardiness k dispozici více rezerv v tom smyslu, že se prožívají jako schopnější realizovat své záměry. Příznivěji též hodnotí svůj somatický stav.
2. Na úrovni kognitivního hodnocení činí osoby s vysokou úrovní hardiness pozitivnější hodnocení situací a prožívají je jako méně stresogenní.
3. Osoby s vysokou úrovní hardiness volí takové strategie zvládání stresu, které jim umožňují řešit problémy každodenního života za cenu minimálního stresu (Šolcová, 1995).

Houževnatá osobnost, tak jak ji autoři výzkumného týmu popisují, oplývá konfigurací následujících tří osobnostních rysů:

Control (Kontrola)

Komponenta kontroly představuje “přesvědčení o vlastních možnostech ovládat a zvládat dění” (Paulík, 2010, 108). Jde o přesvědčení, že je jedinec díky vlastní představitivosti, dovednostem, znalostem a možnosti volby schopen získat takovou míru kontroly nad situací, aby ji mohl úspěšně zvládnout a za své jednání též převzít odpovědnost (Šolcová, 1995). Hošek zde poukazuje na značnou podobnost s vnitřním místem kontroly¹¹, neboť základem této komponenty je přesvědčení, že je jedinec schopen ovlivnit události svého života a “ukočírovat” jeho směr i za nepříznivých okolností a v zátěži (Hošek, 2003, 58). Život je vnímán jako předvídatelný a zvládnutelný. Protipólem

¹¹ Prvek kontroly se zdá být jedním z klíčových aspektů resilience, neboť jej nacházíme implicitně či explicitně v mnoha dalších přístupech. Kebza jmenuje např. Rotterův locus of control, původně Seligmanovu koncepci explanačního stylu, Bandurovu koncepci sebeuplatnění (self-efficacy), Glassovu koncepci kontrolovatelnosti a v neposlední řadě též v Antonovského SOC a právě popisovaném konceptu hardiness (Kebza, 96). Doplňujeme jeho výčet ještě o koncepci optimální zkušenosti M. Csikszentmihalyiho.

kontroly je pak pocit bezmoci a beznaděje, jako by člověk byl “ve vleku událostí, na něž nemá žádný vliv” (Křivohlavý, 1991, 60). Tento životní pocit by opět korespondoval s koncepcí locus of control – a sice s vnějším umístěním vlivu, jež se vyznačuje přesvědčením o vlastní snížené kapacitě účinně ovlivňovat události a přesvědčením o závislosti na vnějších vlivech, osudu či náhodě (Paulík, 2010).

Commitment (Oddanost)

Komponenta nazývaná v češtině závazek, zaujetí či oddanost v sobě zahrnuje osobní angažovanost člověka pro to, co jedinec považuje za hodnotné a smysluplné. Lidé schopni takového smysluplného ztotožnění mají dobře vyvinutý “teleologický smysl, tj. schopnost chápat cíl a účel dění,” své cíle a priority a to i v zátěžových situacích (Křivohlavý, 1991, 61). Důležitým předpokladem pro schopnost plně se věci věnovat je věrnost sobě samému a svým zásadám (Kebza, 2005) a též “zakořeněnost člověka v určitém sociálním kontextu” (Hošek, 2003, 59). Oddanost v sobě implicitně zahrnuje také “důraz na aktivitu a snahu událostem čelit na rozdíl od pasivity a vyhýbání se” a je mu též vlastní silný prvek realismu a odpovědnosti (Šolcová, 1994). Smékal shledává výraznou podobnost komponenty závazku s Cloningerovou koncepcí hledačské aktivity (tzv. Novelty seeking) (Kebza, Šolcová, 2008). Prvek hlubokého zaujetí a zaangažovanosti sdílí též tato teorie s koncepcí optimální zkušenosti M. Csikszentmihalyiho.

Zatímco tedy tato komponenta zahrnuje na straně jedné výše popsané plné zaujetí, druhým pólem této polarit je na straně druhé odcizení ve svém plně existenciálním významu. Tento pocit prázdnoty, zbytečnosti usilování a nedůvěry k lidem je charakteristický též nevykrytalizovaností hodnotového žebříčku (Hošek, 2003). Výsledkem je pak klesající aktivita z vlastní iniciativy a častější je naopak tendence vyhýbat se dění.

Challenge (Výzva)

Komponentu výzvy lze chápat jako vědomí toho, že lidský život je charakteristický svou proměnlivostí, nikoliv stabilitou či jakýmsi setrvalým stavem (Šolcová, 1995). Nové a neobvyklé události v životě jsou pak pojímány jako příležitost k růstu, k učení se něčemu novému. Změny tedy nerepresentují problém, ale jsou naopak chápány jako něco “žádoucího, zajímavého a podněcujícího ke zdokonalení adaptivních forem” - změny jsou tedy výzvou (Křivohlavý, 1991, 61). Takto se do značné míry eliminuje i případný

stresogenní potenciál, jakým situace na člověka působí, a ten je pak schopen rozpoznat, zda situaci řešit či od jejího řešení odstoupit¹² (Šolcová, 1995). Jedinci s vyšší úrovní challenge jsou tedy celkově lépe připraveni na neúspěch a prohry, proto také dosahují vysokých skóre u této komponenty závodní sportovci, pro něž jedna prohra nemůže být katastrofou, ale je naopak výzvou k efektivnější přípravě (Kebza, Šolcová, 2008).

Protipólem výzvy je stav ohrožení a nebezpečí, krátce řečeno hrozba (Paulík, 2010). Tuto obavu z budoucího, kdy vše doposud nepoznané je a priori přijímáno s obavami jako negativní či škodlivé, bychom mohli charakterizovat také jako "fatalismus". Takové prožívání pak vede člověka ke konzervatismu čili k tendencím uchovat vše tak, jak to bylo dříve (Křivohlavý, 1991).

Posledně jmenovaná komponenta se však jeví jako problematická a to hned z několika důvodů. Existují pochybnosti o vyváženosti jednotlivých komponent, neboť jak komponenta control, tak i komponenta commitment mají významnější podíl na celkovém pozitivním vyznění hardiness než komponenta challenge (Paulík, 2010). Williamsová poukazuje na skutečnost, že challenge funguje odlišně než control a commitment – challenge podle ní ovlivňuje kognitivní hodnocení stresoru a také má příznivý vliv na fyziologickou aktivitu, což potvrzuje Contrady, podle jehož výzkumů měly osoby s vysokou úrovní challenge při výkonových úlohách nižší odpověď krevního tlaku (Kebza a Šolcová, 1996). Kebza a Šolcová tuto komponentu shledali problematickou rovněž i ve svém výzkumném srovnání americké a české populace. Signifikantní rozdíl v celkové úrovni hardiness i specificky ve složce challenge, který vyšel v neprospěch české populace, si autoři vykládají rozdílným kulturním zázemím srovnávaných skupin. Zatímco v americké populaci je jak ve škole, tak i v rodině zdůrazňováno interpersonální srovnávání, potřeba vyniknout a uspět, česká populace tuto „dravost“ i vlivem dřívějšího režimu postrádá a děti zde byly tradičně vychovávány spíše ke slušnosti, ohleduplnosti a skromnosti, jejímž projevem je neusilovat o vyniknutí či povyšování se nad ostatní (Šolcová, Kebza, 1996). Domníváme se však, že toto výzkumně prokázané znevýhodnění

¹² Křivohlavý nachází paralelu k této komponentě a jejím oběma pólům ve starší teorii autorů Zuckerman, Kolin, Price a Zoob z roku 1964, kteří konstatovali existenci dvou typů lidí ve vztahu k řešení stresových situací: senzitivizéry (citlivých ke stresu) a repressory („přstrosů“ používajících represii) (Křivohlavý, 1991).

se bude zmenšovat s postupujícími proměnami české společnosti, které jsou v současném globalizovaném světě nevyhnutelné.

Měření hardiness prostřednictvím psychodiagnostických metod prošlo od doby vzniku teorie značným vývojem. Přes několik revizí a pokusů o zkrácení původní verze navržené Kobasovou, která metodu nazvala Personal Views Survey, je tento původní nástroj stále nejpoužívanější. Pro jedince, kterým je touto metodou naměřena vysoká úroveň hardiness, je typická aktivita, iniciativa a rozhodnost, která vyplývá z přesvědčení o vlastní kompetentnosti a možnosti události efektivně ovlivňovat (Paulík, 2010). Dále bychom neměli opomenout víru ve smysluplnost vlastního konání a “optimistické kognitivní zpracování náročných situací”, které nejsou chápány jako potenciální ohrožení, ale jako výzva a podnět k dalšímu osobnostnímu rozvoji a růstu (Šolcová, 1995). Pokud takový jedinec určitou aktivitu vnímá jako smysluplnou, věnuje se jí s nasazením i tehdy, znesnadňují-li realizaci vytyčeného cíle překážky (Paulík, 2010).

Naproti tomu nízká úroveň nezdolnosti v pojetí hardiness o jedinci napovídá, že může mít obtíže nacházet v událostech života smysluplnost. Od toho se pak odvíjí pocity bezmoci, beznaděje a marnosti ve vztahu k možnosti zasáhnout do běhu věcí vlastní cílenou aktivitou. Mezi další charakteristiky bývá uváděna neujasněnost hodnotové orientace, nerozhodnost, odcizení, nespokojenost, pesimismus a deprese. C. S. Funk dokonce prokázal vysokou negativní korelaci mezi hardiness a neuroticismem, a proto ve výzkumech zabývajících se souvislostí hardiness a zdraví koncept hardiness kritizoval a jeho nízké hodnoty označoval za maskovaný neuroticismus (Paulík, 2010).

5.4.1 Hardiness a duševní zdraví

Problematikou vztahu hardiness a duševního zdraví se zabýval Maddi, jeden z výše uvedených otců zakladatelů teorie hardiness. Validizační studií PVS s MMPI dospěl k závěru, že hardiness je obecným ukazatelem duševního zdraví (Maddi, Khoshaba, 1994). Nezdolnost typu hardiness byla také zkoumána ve vztahu ke zvládnutí válečného stresu u vojáků participujících přímo v boji s důrazem na možný rozvoj posttraumatické stresové

poruchy¹³. Bartone ve svém výzkumu z roku 1999 prokázal, že tento typ nezdolnosti vede k méně symptomům způsobených válečným stresem, čímž navázal na Kingovu studii, která konstatovala negativní vazbu mezi hardiness a posttraumatickou stresovou poruchou ve vzorku vietnamských válečných veteránů (Reich, 2010). Rovněž se ale také ukázalo, že jedna z komponent hardiness se na rozvoji této poruchy podílet může. Sutker, Davis, Uddo a Ditta totiž za indikátory diagnóz posttraumatické stresové poruchy označili výrazně sycenou složku závazku v dotazníku hardiness, tendenci zvládat situace vyhýbáním (avoidance coping) a menší rodinnou soudržnost (Reich, 2010).

Výzkum Šolcové a Kebzy nazvaný *Sociální opora jako významný protektivní faktor* prokázal úzkou souvislost mezi osobnostními zdroji resilience (hardiness) a sociálními zdroji resilience (sociální opora a sociální zdroje jako celek). Studie ukázala, že nejvíce se v tomto vztahu uplatňují komponenty commitment (jako prediktor sociálních kontaktů s rodinou a přináležitosti k ostatním) a kontrola (aktivní vyhledávání a mobilizace zdrojů sociální opory) (Šolcová, Kebza, 2003).

5.4.2 Hardiness a fyzické zdraví

Definovali jsme hardiness jako moderátor ve vztahu stres-zdraví, a tak je na místě uvést některé z mnoha výzkumů zabývajících se právě souvislostí hardiness a zdraví. Na poli českého výzkumu vztah hardiness ke zvládnutí stresu a subjektivně hodnocenému zdraví potvrdil v devadesátých letech Vašina – lidé s vyšší úrovní hardiness se subjektivně cítili zdravější (Kebza, 2005). Paralelně s tímto autorem se zabýval výzkumem souvislostí mezi hardiness a pracovní zátěží učitelů také Paulík a oba dospěli shodně k závěru, že u pedagogů vykazujících vyšší skóry hardiness byly přítomny signifikantně nižší zdravotní stesky (Paulík, 2010).

Avšak vraťme se na počátek, k samotným základům výzkumu hardiness. Již v prvních letech existence této teorie byl výzkumným týmem S. Kobasové (Maddi, Puccetti) prokázán vztah mezi hardiness, pohybovým cvičením a nemocností. Hošek shrnuje

¹³ Ve studii týkající se jednotek sloužících ve válce v Perském zálivu odhadovali autoři Sutker, Davis, Uddo a Ditta (1995) výskyt posttraumatického syndromu na cca 16-19% (Reich, 2010).

výsledky této studie tak, že “poměr nemocnosti u těch, kteří necvičí a mají nízkou hardiness, těch, co cvičí a mají nízkou hardiness, a těch, kteří cvičí a mají vysokou míru hardiness, je 6:3:1” (Hošek, 2003, 60). Kobasová, Maddi a Zola též zkoumali souvislosti mezi hardiness a typem chování A a dospěli k závěru, že zažívají-li lidé vysokou úroveň stresu a vykazují-li vysokou hodnotu chování typu A, jejich nemocnost je podstatně nižší, pokud mají vysokou i hardiness, ve srovnání s těmi, jejichž hardiness je za stejných podmínek nízká (Křivohlavý, 1991). Hardiness Research Institute se zabýval souvislostí mezi hardiness a náchylností k riziku kardiovaskulárních onemocnění, kterou prokázal¹⁴, avšak výzkum v této oblasti se nadále metodologicky zpřesňuje (Šolcová, 1995). Výzkumy Šolcové a Sýkory však také ukázaly, že u osob s vysokou úrovní hardiness lze pozorovat prokazatelně nižší kardiovaskulární reaktivitu ve stresogenních situacích (Šolcová, 1995). Z nepublikovaného výzkumu Hardiness Research Institute pocházejí i následující zajímavé poznatky, které citují Šolcová a Kebza: “Osoby s vysokou úrovní hardiness uvádějí o 90% méně neurastenických stesků souvisejících se stresem (bolesti hlavy, žaludeční nevolnost, poruchy spánku apod.) v porovnání s osobami s nízkou úrovní hardiness. Emoční vyčerpání se u nich projevuje o 85% méně. Lékařskou pomoc vyhledávají o 74 % méně. Vykazují o 57% méně pracovního času zameškaného z důvodů nemoci. Starší osoby s vysokou úrovní hardiness jsou signifikantně déle schopny plnohodnotného samostatného života” (Šolcová, Kebza, 1996, 483).

V současné době se však setkáváme i s kritičtějšími studiemi, které hodnotí přínos hardiness jako nárazníku proti stresu skeptičtěji. Jako příklad takové studie bychom rádi uvedli výzkum Klagové a Bradleyho, kteří shledali přímý vliv hardiness na stres a zdraví jako obecně neprůkazný, neboť ho lze doložit pouze u mužů a nikoliv u žen (Klagová, Bradley, 2004). Šolcová k tomuto problému uvádí, že u zdravých mužů je skutečně úroveň hardiness vysoce signifikantně vyšší a to jak v celkovém skóre, tak v jednotlivých komponentách, avšak pouze ve věkovém rozmezí 36-50 let, neboť do 35 let se muži a ženy signifikantně neliší v žádném z parametrů (Šolcová, 1995).

¹⁴ Podle údajů Hardiness Research Institute, Inc., (Casper, Wyoming, USA) nepostihne jedince s vysokou úrovní HD s pravděpodobností 7 : 1 srdeční infarkt. U osob se střední úrovní HD je tato pravděpodobnost 4 : 1, záleží však značně na jejich životním stylu a výživových návycích. Osoby s nízkou úrovní HD musí bedlivě dbát na svůj životní styl a výživové návyky, protože pravděpodobnost srdečního onemocnění je u této skupiny 50 : 50 (Šolcová, 1995).

6. PSYCHICKÁ ODOLNOST A VÍRA

Víra měla od nepaměti v životě člověka významné postavení. Výzkumně se toto pokusil uchopit M. Seligman, který podrobil nejvýznamnější díla filozofie i duchovní oblasti analýze ctností, o nichž učily, a pokusil se vytvořit jejich vyčerpávající soupis. Při svém studiu nemohl opomenout velikány antické i středověké filozofie, Starý zákon, Korán, ale pro objektivitu ani samurajský kodex Bušidó a ze všech těchto různorodých nauk nakonec vzešlo pro Seligmána poznání, že se tyto tisíce let staré myšlenky překvapivě shodují v šesti základních ctnostech. Jsou jimi „moudrost a vědění, odvaha, láska a lidskost, spravedlnost, střídmost a spiritualita a transcendence“ (Kebza, 2005, 67).

Otázky náboženství, spirituality a transcence obecně patří mezi natolik komplikované a obtížně uchopitelné, že není divu, že aktivní zájem o psychologii náboženství (po prvotním rozmachu v době zrodu psychologie) od třicátých let minulého století postupně klesal. V posledních desetiletích se však opět těší přízni, a tak nabývají na aktualitě výzkumy zrodu a zrání náboženské víry, charakteru a dynamiky náboženských zkušeností či výzkumy psychologické funkce víry v Boha (Benner, 1994). Je velmi zajímavé, že podle Bennerových výzkumů patří v Severní Americe psychologové k nejméně náboženské skupině ze všech vysokoškoláků a oproti ostatním vykazují vyšší míru agnosticizmu a ateismu. Jelikož mají sklon přisuzovat nižší hodnotu náboženskému zaujetí a jsou skeptičtější k náboženské zkušenosti, vznáší Benner pochybnost, zda jsou své povolání schopni vykonávat s náležitým porozuměním pro náboženskou dynamiku a adekvátně reflektovat své případné předsudky (Benner, 1994). Jelikož poznatky aktuálních výzkumů z oblasti spirituality a religiozity nasvědčují tomu, že duchovnost může působit jako ochranný faktor, který zvyšuje odolnost vůči některým zdravotním i psychickým problémům, profesnímu stresu i náročným životním událostem, nepochybně si tato oblast zaslouží větší pozornost psychologů a zejména psychoterapeutů (Slezáčková, 2012).

6. 1 Přehled výzkumných studií podporujících vliv víry na psychickou odolnost

V odborné literatuře nacházíme mnoho výzkumných podkladů pro tradičně příiímaný předpoklad o pozitivním vztahu vnitřně založené víry k odolnosti vůči zátěži (Paulík, 2010). Pargament v rozhovorech s více než 500 respondenty zjistil, že pro většinu

z nich byla víra zdrojem síly při zvládání obtíží a poskytovala jim určitý odstup a nadhled. Rovněž se v tomto výzkumu ukázalo, že věřící se ve srovnání s nevěřícími více zaměřovali na problém a méně často vykazovali ve vztahu k zátěžovým situacím vyhýbavé chování (Paulík, 2010). Emmons dále zjistil, že spirituální snahy výrazně korelují s kritérii spokojeného života (Pargament, 2008). Diener a Biswas-Diener zase na základě svých výzkumů konstatovali, že věřící lidé s „menší pravděpodobností užívají drogy, páchají trestné činy, bývají vzdělanější a dožívají se vyššího věku“ (Slezáčková, 2012, 158). Paulík uvádí doklady o pozitivním vztahu víry k nižší rozvodovosti a depresivitě a dokonce i k mortalitě, neboť Pargament prokázal „pozitivní efekt pravidelných účastí na církevních aktivitách na úmrtnost“ (Paulík, 2010, 143). A hovoříme-li o posledních věcech člověka, pak výzkum, který provedli Wong a Fry, uvádí pozitivní vliv přesvědčení o realitě posmrtného života na životní spokojenost a naopak negativní vliv na obavy ze smrti (Paulík, 2010).

6.2 Praktické důsledky spirituality

Otázkami spirituality se zabývá v českém prostředí například K. Nešpor, jehož výčet **praktických důsledků spirituality** uvádíme pro přehledné shrnutí v plném znění (Nešpor, Csémy, 743-745):

- Lepší duševní stav ve zdraví i nemoci.
- Vyšší odolnost vůči stresu a lepší zvládání zátěžových událostí jako bolest nebo ovdovění.
- Obvykle i lepší spolupráce při léčbě a její lepší průběh.
- Prevence i léčba návykových nemocí.
- Nižší riziko předčasné smrti.
- Lepší schopnost vyrovnat se smrtí.
- Některé náboženské zásady a doporučení prospívají zdraví a motivují ke zdravému životu (nekouřit, nezneužívat alkohol a vyhýbat se hazardu).
- Některé formy duchovního života zlepšují sebeovládání.
- Náboženské a duchovní rituály poskytují pocit jistoty a bezpečí.

- Duchovní život posiluje naději.
- Duchovní život obvykle napomáhá větší stabilitě rodinných vztahů a může vést k vytvoření bezpečnější sítě mezilidských vztahů.

Nebylo by však objektivní po výčtu pozitivních přínosů víry pro odolnost nezmínit krátce i možné negativní dopady, které může mít. Říčan uvádí, že určitý způsob náboženského života či výchovy může vést k zvýšení vulnerability jedince a dokonce může mít podíl na rozvoji **duševních poruch a poruch osobnosti** (lze-li jejich etiologii skutečně vystopovat ve víře, nazýváme je poruchami eklesiogenními). Mezi rizikové faktory podle Říčana patří (volně podle Říčana, 307):

- přísná restrikce a omezování sexuálního života.
- tvrdé potlačování projevů dětské vůle. Praktikování krutých tělesných trestů a patriarchální dominance projevující se ponižováním a vytvářením atmosféry podřízenosti jednotlivých členů rodiny otci.
- sociálně-psychologická izolace. Výchova v izolaci od vrstevníků a v odstupu od většinové kultury skýtá potenciální vývojové problémy.

Jelikož se ale vlivem liberalizace a zmírnění požadavků na dodržování některých norem vyskytují tyto rizikové faktory v rodinách věřících stále méně často, vraťme se k výrazně převažujícímu pozitivnímu přínosu víry pro odolnost osobnosti. Z výše uvedeného výčtu praktických důsledků spirituality Nešpor vyvozuje základní rady pro lékaře a zdravotní sestry, které se týkají nutnosti podávat pacientům informace o prospěšnosti nějaké formy duchovního života. Které se dále týkají potřeby respektu k duchovním hodnotám pacienta a konečně též týkající se zamyšlení nad duchovní stránkou vlastního života, neboť ta může zvýšit odolnost zdravotníků tváří v tvář profesionálnímu stresu (Nešpor, Csémy, 2006). Posledně uvedená skutečnost byla prokázána i ve výzkumu M. Kupky a V. Řehana, v rámci něhož srovnávali salutoprotektivní činitele u zaměstnankyň hospiců a LDN. U zaměstnankyň hospiců, jakožto organizací zbudovaných i vedených v duchu aktivního křesťanství, předpokládali hlubší spirituální rozměr a tato skupina pak také vykazovala větší odolnost v pojetí SOC A. Antonovského (Kupka, Řehan, 2008).

Mezi faktory pomáhající věřícím lidem v těžkostech života sehrává klíčovou roli především (Křivohlavý, 2013, 76-79):

1. Sociální opora věřících lidí. Život ve společenství stejně smýšlejících lidí přináší především možnost sdílet obavy, úzkosti, osobní problémy a starosti se skupinou bližšího okruhu lidí, u nichž jedinec předpokládá vyšší míru jistoty, že tyto osobní informace nebudou zneužity a že může očekávat pomocnou ruku. Dalším významným přínosem společných setkávání je možnost skupinového sdílení emocí při spoluúčasti na modlitbách, kde mezi lidmi mizí rozdíly a jsou spojováni společným prožitkem.

2. Smysluplnost života. Prostřednictvím náboženství nachází člověk odpovědi na nejzákladnější otázky lidského života. Víra totiž dodává jeho životu řád, směr a účel a činí svět z pohledu věřících srozumitelnější a předvídatelnější (Slezáčková, 2012). To vše umocněno možností sdílet tento podobný pohled na svět dodává člověku pocit bezpečí a existenciální jistotu o správnosti volby jeho životního směru a tím pevné zakotvení - „pevnou půdu pod nohama, ale i časový a prostorový přesah“ (Křivohlavý, 2013, 79).

3. Pevné sebepojetí, které vychází z vědomí boží lásky vůči danému jedinci. Sebe sama pak věřící člověk vnímá jako součást božího plánu, prostřednictvím něhož usiluje o naplňování klíčových hodnot svého náboženství. V případě křesťanství jsou to především vděčnost, orientace nejen na sebe sama, ale i na druhé lidi, pokora a odpuštění. Posledně jmenovaná hodnota má pak hned trojí protektivní rozměr: zatímco boží odpouštění redukuje emočně negativní pocity viny, odpuštění sobě samému snižuje intrapersonální tlaky a odpuštění druhým lidem pomáhá člověku vypořádat se s nenávisť a agresivními tendencemi (Paulík, 2010).

Konkrétní cesty, jimiž se věřící lidé pokoušejí zvládat stres, nazývají Pargament a Mahoney způsoby duchovního zvládnání stresu (spiritual coping methods) a řadí mezi ně například (Pargament, 2008, 523):

- změnu rámce pojetí situace (reframing),
- vidění negativních aspektů z nadřazeného, vyššího duchovního hlediska,
- hledání duchovní opory,
- předání vedení vyšší autoritě.

Slezáčková si s nadsázkou klade otázku, jestli tedy při zvážení všech nesporných přínosů, které víra pro lidský život nemá, není moudré lidem plošně doporučit, aby se členy nějakého náboženského společenství urychleně stali a tak si i pro sebe zajistili kapku onoho štěstí (Slezáčková, 2012). Samozřejmě si odpovídá záporně. K otázkám víry nelze přistupovat stejně jako například k teorii o chování typu A, které se lze pokusit s většími či menšími obtížemi modifikovat, aby byl životní styl člověka zdravější a méně uspěchaný. V. E. Frankl podotýká, že „náboženství není žádné pojištění na poklidný život, na svobodu od konfliktů, a není ani žádným psychohygienickým vytyčením cíle“ (Frankl, 2006, 45). Náboženství má podle něj nesporný psychotherapeutický potenciál¹⁵, ale toto je až jeho druhotný efekt, protože tím prvním je spása duše (Frankl, 2006). Navíc takový pragmatický přístup k víře by její hodnotu devalvoval, neboť „religiozita je skutečná jen tam, kde je také existenciální, kde k ní člověk není nějakým způsobem dotlačen, nýbrž sám se pro ni rozhodne. K tomuto existenciálnímu hledisku přistupuje ještě hledisko bezprostřednosti: skutečná religionizita – má-li být existenciální – musí mít čas, aby mohla spontánně vyklíčit“ (Frankl, 2006, 45).

Naše společnost však zažívá v posledních desetiletích pravý opak. Náboženská víra v naší zemi nejenže ve větším měřítku spontánně neklíčí, ale dokonce zažíváme odklon od organizovaného náboženství a to do té míry, že se naše země řadí k nejateističtějším na světě. Jelikož však pokles v religionizitě není jen specificky českou záležitostí, ale týká se stále rostoucího počtu zemí, položili si výzkumníci Diener, Myers a Tay otázku, proč lidé opouštějí organizovaná náboženství v zemích, kde je náboženská svoboda na vysoké úrovni, a to obzvláště přináší-li náboženství větší subjektivně prožívanou životní spokojenost? Barro a Mitchell se domnívají, že klíčovou roli zde sehrává ekonomický růst, neboť při pohledu na statistické ukazatele religionizity je patrné, že „země s nejmenšími počty věřících jsou ekonomicky vysoce rozvinuté, stabilní demokratické země. Oproti tomu nejnáboženštější země jsou obvykle chudé a potýkají se se zásadními sociálními

¹⁵ Náboženství lze chápat jako předvědecké vyjádření toho, oč usiluje dnešní psychologie. Byl to například C. G. Jung, kdo považoval jednotlivá náboženství za velmi dobře propracované prvotní psychotherapeutické systémy (Kupka, Řehan, 2008). Zrod psychotherapie lze také spojovat s nutností vyplnit duchovní prázdno, které zbylo po ústupu významu náboženství v moderní době. Výzvou psychotherapii byla snaha „uspokojit nesplněné metafyzické potřeby lidí, aniž by se však uchylovalo k mytickým ideologiím a magickým rituálům“. Jinými slovy psychotherapeuté na sebe vzali „plášť nových sekulárních kněží své doby“ (Benner, 1994, 361).

problémy“ (Diener, Myers, Tay, 2011, 1278). A právě skutečnost, že jsou např. Afričané nuceni čelit mnoha ekonomickým a sociálním problémům, je činní podle Pargamenta náchylnější hledat v náboženství útěchu, duchovní podporu, sebepřesah, posvátno i odpovědi na otázky nejvyššího významu (Diener, Mayers, Tay, 2011). Autoři výzkumu došli k závěru, že sociální podmínky jsou silnějším předpokladem existence víry v dané společnosti než individuální okolnosti. Proto je „efekt religionizity na životní spokojenost pozitivní v zemích s relativně špatnými životními podmínkami a vysokou religionizitou, ale je neutrální či záporný v nejméně religiózních zemích“ (Diener, Myers, Toy, 2011, 1289), čímž do značné míry popírají univerzální příznivý vliv víry na společnost věřících, o němž jsme pojednávali výše. Domníváme se, že přestože jde o výzkum velmi podnětný a zajímavý, je tato problematika výrazně komplikovanější a ekonomický faktor pravděpodobně není jediný, který za odklonem od víry stojí. Konkrétně v případě České republiky má svůj podíl například i ateistická propaganda komunistického režimu či v obecné rovině neschopnost velkých církví tzv. držet krok s dobou a nabízet mladým lidem alternativu, která pro ně bude přitažlivá a srozumitelná, aniž by však církev slevila ze svých hodnot a tradic.

EMPIRICKÁ ČÁST

7. VÝZKUMNÝ PROBLÉM

7.1 Formulace problému

Zimbardova teorie časové perspektivy je na poli psychologického výzkumu relativně novým fenoménem a přestože z předchozí teoretické části vyplývá její jednoznačná souvislost jak s psychickým, tak také fyzickým zdravím člověka, nebyl dosud náležitě probádán vztah této časové perspektivy k nezdolnosti typu hardiness. V předkládaném výzkumu bychom tedy rádi kvantitativně analyzovali možné souvislosti těchto teorií, jelikož předpokládáme značnou míru jejich vzájemného prolínání. Pakliže by skutečně byla potvrzena těsná souvislost mezi subškálami hardiness a dimenzemi časové perspektivy, byla by tato práce dalším příspěvkem k validizaci obou dosud nestandardizovaných metod a k posílení významu Zimbardovy teorie časové perspektivy v českém prostředí.

Zajímá nás otázka, jak se budou ve vztahu k těmto jevům profilovat nevěřící a jak věřící, kteří by mohli být potenciálně zvýhodněni protektivními účinky víry. Četné výzkumy totiž dokládají pozitivní vztah intrinsicky založené víry nejen na vyšší životní spokojenost věřících, ale především na psychickou odolnost.

S tematikou víry je úzce propojena Zimbardova škála transcendentální časové orientace, jejíž použití ve výzkumu bylo dle dostupné literatury v českém prostředí doposud zcela opomíjeno. Jelikož ani neexistuje česká verze škály TFTP, patří mezi ambice této práce její možný překlad nabídnout a její vztah k víře a nezdolnosti prozkoumat. Při splnění těchto předpokladů by pak tato práce nabízela nadhodnotu v podobě výzkumu souvislosti hardiness a Zimbardovy teorie časové perspektivy v její původní komplexnosti.

Domníváme se, že na základě závěrů této výzkumné studie, která z obsahového hlediska spadá především do psychologie zdraví a pozitivní psychologie, bude možné posoudit, zda odhalení souvislostí mezi nezdolností a časovou perspektivou může nalézt svého využití v oblasti prevence a terapie psychických obtíží.

7.2 Cíle výzkumu

Hlavním sledovaným cílem této výzkumné studie je prozkoumat, zda může být časová orientace člověka považována za salutoprotektivní charakteristiku osobnosti a zda má potenciál působit pozitivně ve vztahu k osobnostní resilienci. Za tímto účelem tedy hodláme empiricky analyzovat souvislosti mezi daty poskytnutými metodami pro měření nezdolnosti typu hardiness a Zimbardovy teorie časové perspektivy. Naším cílem je prozkoumat, zda mezi těmito nástroji panuje shoda ve vymezení toho, co je vzhledem k osobnostní nezdolnosti patologické. V konkrétní rovině pak chceme zjistit následující:

1. Zda existuje signifikantní negativní korelace mezi skóre hardiness a klíčovými negativními časovými perspektivami (přítomný fatalismus a negativní minulost) a korelace pozitivní pak především mezi výskytem optimální časové perspektivy a vysoké míry nezdolnosti typu hardiness.
2. Zda se věřící lidé, u nichž předpokládáme oproti skupině nevěřících přítomnost určitých resilientních charakteristik daných jejich vírou, budou od nevěřících lišit v míře hardiness či v přítomnosti optimální perspektivy.
3. Zda vykazuje námi přeložená verze Škály orientace na transcendentální budoucnost (TFTP) při použití na české populaci podobné výstupy jako originální verze na populaci americké a jaký je praktický vztah této škály k nezdolnosti a optimální časové perspektivě.

7.3 Výzkumné hypotézy

7.3.1 Vysvětlení důvodů formulace hypotéz

1. Věřící lidé dosahují statisticky vyšší skóre hardiness než lidé nevěřící.

Vyšší skóre hardiness u věřících lidí ve srovnání s nevěřícími předpokládáme na základě četných výzkumů, které dokládají, že víra (ve smyslu religiozity i spirituality) působí jako ochranný faktor, který zvyšuje odolnost vůči některým zdravotním i psychickým problémům, profesnímu stresu i náročným životním událostem. Jsou to především myšlenky českých autorů Nešpora a Křivohlavého, které přesvědčivě dokládají posilující funkci víry díky vlivu na pevnější sebezpečí, na zakotvenost člověka v sociálních vztazích, na prožívanou smysluplnost života, na naději v dobrý konec všeho na první pohled zlého. Domníváme se, že jelikož tyto charakteristiky významně korespondují s podstatou koncepce hardiness, je možno se domnívat, že věřící lidé budou mít díky své víře nezdolnost ještě vyšší než lidé nevěřící.

2. Mezi hardiness a časovou perspektivou negativní minulost existuje statisticky významná negativní souvislost.

Negativní souvislost mezi těmito jevy předpokládáme především proto, že charakteristiky perspektivy negativní minulost se jeví stát ve zjevné opozici k charakteristikám hardiness. Zatímco teorie nezdolnosti předpokládá u jedince odvahu čelit novým potížím jako výzvám (challenge), na straně této časové perspektivy se setkáváme s tendencí vyhýbat se změnám, což ovlivňuje i motivaci jedince měnit svou životní situaci a pracovat na ní. Zatímco hardiness (commitment) předpokládá hlubokou zaangażovanost člověka v jeho životě a sociálních vztazích, člověk s akcentem na negativní minulost dle Holmana a Zimbarda zažívá se svým sociálním okolím více konfliktů a setkává se obecně s nižší sociální oporou (Holman, Zimbardo, 2009). V neposlední řadě je podstatné zmínit i vědomí kontroly nad událostmi a možnost jejich efektivní změny na straně nezdolnosti a tendenci připisovat negativním aspektům z minulosti příliš velkou váhu, generalizovat na základě nich, a tak propadat beznaději, úzkosti a agresi na straně negativní minulosti.

3. Mezi hardiness a časovou perspektivou fatalistická přítomnost existuje statisticky významná negativní souvislost.

Naše argumentace pro podporu adekvátnosti této hypotézy sdílí některé aspekty s hypotézou č. 2. Dimenze fatalistické přítomnosti má totiž v Zimbardově koncepci ve vztahu k psychickému zdraví jednoznačně negativní charakter. Pro dimenzi fatalismu typické pocity bezmocnosti a přesvědčení, že život člověka je ovládán vnějšími silami, stojí v protikladu k „nezdolnému“ přesvědčení o kontrole a účinnosti jednání. Podobně i rezignace, cynismus, ukřivděnost a celkově negativní sebeobraz, jak tuto dimenzi charakterizuje Zimbardo, nekorespondují s představou síly, odhodlání, odvahy a nezdolnosti tak, jak ji charakterizuje koncepce hardiness (Zimbardo, Boyd, 2008). Domníváme se proto, že stejně jako tuto perspektivu označuje za nežádoucí Zimbardo, vylučuje ji jako resilientní chování i Kobasová.

4. Mezi vírou a přítomností optimální časové perspektivy existuje statisticky významná negativní souvislost.

Domníváme se, že nevěřící budou častěji dosahovat optimální časové perspektivy proto, že výstupy Zimbardova i českého výzkumu, který se u nás zabýval souvislostmi časové perspektivy a víry, popisují silnější orientaci věřících na fatalismus i negativní minulost a také slabší orientaci na hédonismus (Homolová, 2011). Optimální časová perspektiva se ale dle Zimbarda vyznačuje právě opačnými orientacemi, a proto z toho usuzujeme, že by víra mohla jedince v dosahování vyváženého vztahu k času znevýhodňovat.

5. Mezi přítomností optimální perspektivy a vyšší hardiness existuje statisticky významná souvislost.

Domníváme se, že při pokusu o komparaci metod PVS (50) a ZTPI, je ověření této hypotézy nezbytné, neboť optimální časová perspektiva a vysoká nezdolnost jsou v těchto koncepcích žádoucími jevy. Má-li přítomnost vysoké hardiness schopnost regulovat negativní vlivy nepříznivých životních událostí, pak očekáváme, že optimální přístup k jednotlivým časovým dimenzím bude v tomto úkolu sehrávat důležitou roli. Adekvátním přepínáním mezi jednotlivými časovými perspektivami lze totiž podle Zimbarda náležitě vyvažovat požadavky situace (Zimbardo, Boyd, 2008).

6. Věřící lidé mají silnější orientaci na transcendentální budoucnost než lidé nevěřící.

Jelikož transcendentální budoucnost představuje boží soud, věčný život, setkání se se zemřelými po smrti, jedná se o koncepci víře velice blízkou. V rámci Zimbardových výzkumů byla hypotéza obdobná naší přijata, avšak rádi bychom ji statisticky ověřili i v českém prostředí.

7. Lidé s optimální časovou perspektivou a lidé, kteří optimální časovou perspektivu nemají, se neliší v míře své orientace na transcendentální budoucnost.

Přestože dle názvu může působit orientace na transcendentální budoucnost jako vznešený filozofický koncept, jedná se podle Zimbarda o charakteristiku ponejvíce problematickou. Předestírá totiž před jedince neomezený motivační prostor, během něhož se mu dostane trestu či spásy za současné skutky (Boyd, Zimbardo, 2006). Upínání se na období po smrti s nadějí v lepší a šťastnější život nekoresponduje s plnohodnotným prožíváním základních časových dimenzí, jak jej popisuje optimální časová perspektiva (Boyd, Zimbardo, 2006). Rovněž i svým obsahem je tato škála natolik vzdálená „klasickým“ dimenzím ZTPI, že se domníváme, že nebude možné nalézt statistickou souvislost mezi ní a optimální časovou perspektivou.

8. Mezi hardiness a transcendentální budoucí časovou orientací je statisticky významná negativní souvislost.

Jelikož orientace na transcendentální budoucnost je podle Zimbarda především pokusem vztáhnout se k útěše života po smrti jako k možnému východisku ze současné neuspokojivé situace, předpokládáme u lidí s vysokou orientací na transcendentální budoucnost spíše nízkou hardiness. Tuto orientaci si v souladu se Zimbardem vysvětlujeme jako určitý kompenzační mechanismus, který se však s koncepcí hardiness míjí.

7.3.2 Vlastní hypotézy

Na základě teoretických východisek předestřených v teoretické části práce a na základě formulovaných cílů výzkumu jsme si stanovili následující hypotézy:

1. *Věřící lidé dosahují statisticky vyšší skóre hardiness než lidé nevěřící.*
2. *Mezi hardiness a časovou perspektivou negativní minulost existuje statisticky významná negativní souvislost.*
3. *Mezi hardiness a časovou perspektivou fatalistická přítomnost existuje statisticky významná negativní souvislost.*
4. *Mezi vírou a přítomností optimální časové perspektivy existuje statisticky významná negativní souvislost.*
5. *Mezi přítomností optimální perspektivy a vyšší hardiness existuje statisticky významná souvislost.*
6. *Věřící lidé mají silnější orientaci na transcendentální budoucnost než lidé nevěřící.*
7. *Lidé s optimální časovou perspektivou a lidé, kteří optimální časovou perspektivu nemají, se neliší v míře své orientace na transcendentální budoucnost.¹⁶*
8. *Mezi hardiness a transcendentální budoucí časovou orientací je statisticky významná negativní souvislost.*

¹⁶ Přestože nebývá častým výzkumným záměrem předpokládat a následně prokazovat souvislosti, které neexistují, v případě orientace na transcendentální budoucnost si vzhledem k poznatkům uvedeným v teoretické části dovoluujeme takto tuto hypotézu formulovat. Vzhledem k tomu, že je toto téma v českém prostředí zcela neprobádané, máme za to, že i prokázání skutečnosti, že mezi danými soubory není rozdíl, bude přínosné.

8. METODOLOGICKÝ RÁMEC VÝZKUMU

Předkládaný výzkum, zabývající se možnými souvislostmi Zimbardovy časové perspektivy a nezdolnosti typu hardiness, byl koncipován jako výzkumný plán neexperimentální povahy, odpovídající plně vzorkovému přehledu. Na základě porozumění, že zvolené téma je mnohorozměrné, si uvědomujeme omezenou možnost postihnout jej v rozsahu diplomové práce plně a přesně v jeho komplexnosti, a tak jsme se rozhodli jej analyzovat kvantitativním způsobem a zaměřit se i za cenu reduktivního zkoumání pouze na některé jeho specifické aspekty (Ferjenčík, 2000). Výzkumný plán má povahu korelační studie, neboť v něm procedurálně zjišťujeme těsnost vztahů mezi relevantními proměnnými. Mezi nesporná pozitiva takového plánu patří možnost efektivně predikovat na základě dosažených výsledků do budoucnosti. Částečně bychom tento výzkumný plán mohli charakterizovat i jako diferenciační přehled, neboť výzkumný soubor sestává ze skupiny věřících a nevěřících lidí, kteří jsou vzájemně porovnáváni vzhledem k jednotlivým proměnným (Ferjenčík, 2000).

Data získaná v rámci výše popsaného výzkumu byla zpracována v programu Microsoft Office Excel a Statistica 12. Statistické metody k ověření hypotéz byly voleny pečlivě, s ohledem na specifické charakteristiky hypotéz, a tak byla data vyhodnocována nejen za pomoci popisné statistiky, ale také použitím následujících metod: Fisherův F-test, Studentovy T- testy pro dva nezávislé výběry s rovností a nerovností rozptylů, Pearsonův korelační koeficient a Test nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku. Předkládané výsledky jednotlivých statistických metod byly pro přehlednost zaokrouhleny na tři desetinná místa.

Výzkum se nepotýkal s žádnými eticky problematickými aspekty. Jak je popsáno níže, sběr dat prostřednictvím programu Google Drive maximálně dostal požadavku na zachování anonymity zúčastněných respondentů. Účastníci nebyli dotazováni na žádné osobní údaje, které by mohly vést k jejich identifikaci. Účast na výzkumu byla dobrovolná a o účelu sběru dat byli lidé zpraveni formou krátkého informovaného souhlasu. Od účasti na výzkumu bylo možno kdykoliv odstoupit.

8.1 Metody použité ve výzkumné části

8.1.1 PVS (50)

Pro měření nezdolnosti respondentů jsme se rozhodli zvolit koncept hardiness S. Kobasové a to hned z několika důvodů. Přestože je Antonovského smysl pro koherenci koncepcí známější, v českém výzkumném prostředí má použití hardiness větší tradici a česká verze dotazníku PVS vykazuje podle Vašiny vyšší reliabilitu než česká verze dotazníku SOC (Kebza, Šolcová, 2008).

Snahy postihnout hardiness celkově jako konstelaci osobnostních postojů, která sestává ze tří komponent, započaly vytvořením 71- položkové škály UHS (Unabridged Hardiness Scale), na základě níž byly záhy v roce 1982 vypracovány dvě zkrácené verze 20-položková AHS (Abridged Hardiness Scale) a 36-položková RHS (Revised Hardiness Scale). V polovině osmdesátých let pak vznikly „metody třetí generace“, mezi něž řadíme již 50-položkový dotazník PVS (Personal Views Survey) o 45-položkovou škálu DRS (Dispositional Resilience Scale). Přes tento poněkud překotný vývoj přinášejí uvedené metody podobné výsledky, přičemž nejvíce vzájemně korelují škály s více položkami – např. „skóre škál PVS a UHS korelovala $r=0.89$ “ (Šolcová, Kebza, 1996).

Pro zjišťování úrovně hardiness byl pro naše podmínky Krátkým a Šolcovou přeložen dotazník PVS (Personal Views Survey). Dotazník obsahuje 50 položek dotazujících se na 3 subškály: challenge (výzva), commitment (oddanost) a control (zvládnutí). Možné pochybnosti o nevyváženosti dotazníku vlivem nižšího počtu otázek u škály commitment, o nichž jsme psali dříve, se neprokázaly jako relevantní a mající vliv na celkové výsledky a skórování. Struktura dotazníku je pak následující:

17 položek je zaměřeno na zjištění úrovně **challenge** – **výzvy** (např. 30. *Vadí mi, když něco neočekávaného naruší mé každodenní zvyklosti.*)

16 položek je zaměřeno na zjištění úrovně **commitment** - **oddanosti** (např. 1. *Často se probouzím s velkou chutí navázat na činnost včerejšího dne.*)

17 položek je zaměřeno na zjištění úrovně **control** – **kontrola** (např. 4. *Plánováním lze zabránit většině budoucích problémů.*)

Výsledkem dotazníku je celkové hrubé a vážené skóre hardiness a též hrubé a vážené skóre jednotlivých subškál. Tyto subškály nejsou samostatnými charakteristikami, a tak k nim nelze přistupovat jinak než jako k na sebe navazujícím a vzájemně ze sebe vycházejícím proměnným v rámci komplexu hardiness. Hardiness Research Institute, Inc., uvádí reliabilitu dotazníku jako velmi vysokou - je vyjádřena koeficientem alfa 0.92 (Šolcová, 1995).

Administrace dotazníku je nenáročná. Respondenti odpovídají na předložené výroky prostřednictvím čtyřstupňové škály: “vůbec nesouhlasí”, “částečně nesouhlasí”, “spíše souhlasí”, “rozhodně souhlasí”. Dotazník lze respondentům prezentovat klasickým způsobem tužka – papír či na počítači, jak to bylo provedeno v rámci našeho výzkumu. Plné znění dotazníku lze nalézt v Příloze č. 3.

8.1.2 ZTPI

Metoda ZTPI (The Zimbardo Time Perspective Inventory), do češtiny překládaná jako Zimbardův dotazník časové perspektivy, je dílem dvoučlenného týmu P. Zimbardo a J. Boyd a byla představena roku 1999 jako modifikace Zimbardova předchozího nástroje pro měření časové perspektivy nazvaného STPI (The Stanford Time Perspective Inventory) (Boniwellová, Zimbardo, 2004). Její použití pro ověření našich výzkumných cílů motivoval především originální způsob uchopení kvantifikace časové perspektivy, relativně snadná procedura administrace a v neposlední řadě též zájem vědecké obce, jíž se problematika Zimbardovy časové perspektivy v posledních letech těší (např. Lukavská, Klicperová-Baker, Homolová, v diplomových pracích: Krpoun či Bazínková).

Dotazník sestává z 56 výroků formulovaných v první osobě, které respondenti hodnotí na pětistupňové škále: “rozhodně nesouhlasím”, “spíše nesouhlasím”, “ani souhlasím, ani nesouhlasím”, “spíše souhlasím” a “rozhodně souhlasím”. Výroky jsou rozčleněny do pěti škál, jež byly odvozeny na základě rozsáhlého Zimbardova výzkumu. Struktura dotazníku je pak následující:

10 položek je zaměřeno na **negativní minulost** (např. 50. *Myslívám na ošklivé věci, které se mi přihodily v minulosti*¹⁷)

¹⁷ Jako příklady testových otázek u jednotlivých subškál byly vybrány otázky, které explorační faktorová analýza identifikovala jako otázky s nejvyšší zátěží, tj. s nejvyšší korelací ke škále (Lukavská, 2011, 365-371).

9 položek je zaměřeno na **pozitivní minulost** (např. 7. *Moc rád vzpomínám na svou minulost.*)

15 položek je zaměřeno na **hédonistickou přítomnost** (např. 42. *Riskuj, abych dodal svému životu vzrušení.*)

9 položek je zaměřeno na **fatalistickou přítomnost** (např. 39. *Nemá smysl si dělat starosti s budoucností, protože ji stejně nemohu nijak ovlivnit.*)

13 položek je zaměřeno na **budoucnost** (např. 40. *Díky soustavné práci plním úkoly včas.*)

Validitu tohoto nástroje autoři zkoumali prostřednictvím korelací každé ze škál se skupinou charakteristik jako agresivita, deprese, svědomitost, ego-kontrola, kontrola impulzů, úzkostnost jako rys, sebeúcta, závislost na odměně, preference stálosti, vyhledávání vzrušení, hledačská aktivita (novelty seeking) a zvažování budoucích důsledků (Boniwellová, Zimbardo, 2004). Výsledkem je dotazník, který vykazuje vysokou interkulturní shodu. Lukavská, jejíž tým se významně zasloužil o současnou rozšířenost této metody u nás, prováděla na rozsáhlém souboru studii srovnávající český překlad s původní americkou verzí. Přestože identifikovala několik problematických položek dotazníku, patřily tyto k položkám s nižší zátěží. Poukázala také na fakt, že konzistence škály pozitivní minulost se nejméně shoduje s originálním americkým souborem, což je pravděpodobně způsobeno vlivem nízkého počtu položek u této orientace. Avšak vztahy mezi jednotlivými škálami jsou relativně silné a odpovídají teoretickým východiskům Zimbardovy teorie (Lukavská, 2011), a tak nejen proto je podle Lukavské tato metoda, ačkoliv je v českém prostředí relativně nová a není ještě standardizovaná, vhodným nástrojem v psychologickém výzkumu i v praxi (Lukavská, 2011). Plné znění ZTPI lze nalézt v Příloze č. 4.

8.1.3 TFTP

Metoda TFTP (Transcendental-Future Time Perspective Scale), kterou bychom mohli přeložit jako Škálu transcendentální budoucí časové perspektivy, byla rovněž

navržena výzkumníky při Stanfordově univerzitě P. Zimbardem a J. Boydem. Na samém počátku byla tato škála součástí výše popsaného dotazníku ZTPI, neboť dle autorů zkoumá zcela jiný druh psychologické koncepce budoucnosti než škála budoucí časové perspektivy. Byla to však právě specifičnost postojů k budoucnosti, jenž přesahuje fyzickou smrt člověka, která nakonec vedla autory ke konstrukci samostatné metody. Jejich cílem bylo formulovat otázky co nejprecizněji, aby odrážely spíše než učení jednotlivých náboženství co nejekumeničtější přístup k životu po smrti (Boyd, Zimbardo, 2006). Škála tedy sestává z 10 položek v podobě obecných tvrzení či oznamovacích vět v první osobě, jež jsou hodnoceny stejně jako dotazník ZTPI na pětibodové škále Likertovského typu a to následovně: “rozhodně nesouhlasím”, “spíše nesouhlasím”, “ani souhlasím, ani nesouhlasím”, “spíše souhlasím” a “rozhodně souhlasím”. Jako příklad uveďme například tvrzení “3. Smrt je jen novým začátkem.”

Dle testování této metody, které provedli Zimbardo a Boyd na početném vzorku 1 235 respondentů, má škála vnitřní reliabilitu 0.87 a reliabilitu při opakovaném zadání ve výši 0.86 (Boyd, Zimbardo, 2006). Avšak přesto lze její použití ve výzkumech časové perspektivy v České republice vystopovat jen neúspěšně. Vzhledem k těmto okolnostem jsme se tedy rozhodli metodu přeložit a „průkopnický“ ji jako dílčí metodu pro náš výzkum použít. Anglickou i českou verzi dotazníku lze nalézt v Příloze č. 5.

9. VÝZKUMNÝ SOUBOR

9.1 Sběr dat

Administrace dotazníků PVS, ZTPI a TFTP, které byly použity pro ověření výše formulovaných hypotéz, probíhala v průběhu září a října 2013 prostřednictvím internetového programu Google Drive. Tento program umožňuje sestavení libovolného dotazníku, jeho rozeslání na konkrétní e-mailové adresy a možnost přeposlání na adresy další. Mezi jeho největší přednosti ve vztahu k výzkumu patří skutečnost, že přestože je dotazník otevřen z konkrétní e-mailové adresy, vracejí se administrátorovi data anonymně, pouze s časovým údajem informujícím o okamžiku odeslání vyplněného dotazníku. Z důvodu časové úspornosti a respondentům rovněž poměrně příjemné administrační procedury jsme se rozhodli pro tento způsob sběru dat, vědomi si však možného ohrožení zásady reprezentativnosti souboru a z něho plynoucí omezené validity výsledků předkládané diplomové práce.

Výběr výzkumného souboru tedy probíhal kombinováním techniky lavinového a kvótového výběru. Podstata techniky sněhové koule byla v našem případě naplněna rozesláním dotazníku cca 15 věřícím osobám a 15 nevěřícím osobám s průvodním textem, v němž byli blíže seznámeni se základními otázkami týkajícími se osoby zadavatele a důvodů výzkumu a byli požádáni o rozeslání dotazníku dalším osobám. Předpokládali jsme, že věřící lidé budou mít s větší pravděpodobností také kontakty na jedince sdílející jejich náboženské přesvědčení a zprostředkují nám tak výzkumná data za skupinu věřících. V tomto okamžiku jsme pak také částečně naplnili základní charakteristiku kvótového výběru a to tak, že jsme specifikovali, že by respondenti měli splňovat věkové kritérium, které jsme stanovili v rozmezí 30 - 45 let¹⁸. Součástí průvodního textu, doprovázejícího odkaz na dotazník, byla také nabídka vyhodnocení metod a zaslání individuálních výsledků jako forma poděkování za časově poměrně náročnou účast ve výzkumu (vyplnění dotazníku trvalo cca 30minut). Toto však předpokládalo zaslání přesného času, kdy byl dotazník anonymně po síti odeslán. Této možnosti využilo 17 respondentů, kteří se přibližně do měsíce po odeslání dotazníku dočkali nejen svých konkrétních výsledků, ale

¹⁸ Tento interval byl pečlivě vážen, aby alespoň částečně odpovídal specifikům obou hlavních metod. Skórování v hardiness je do 36 let věku nezávislé na pohlaví, pak klesá ve prospěch mužů (Šolcová, 1994). Zimbardo období třetí a čtvrté dekády charakterizuje jako období stabilizační, v němž je méně než v jiných obdobích pravděpodobný výskyt extrémních hodnot jednotlivých časových perspektiv (Zimbardo, 1999).

také pětistránkového popisu teorie hardiness a teorie časové perspektivy, aby tak svým výsledkům mohli porozumět ještě hlouběji. Vynaložená energie byla kvitována s povděkem a ze 76% zpětnými vazbami, které jednomyslně potvrzovaly přiléhavost předkládaných výsledků.

9.2 Charakteristika výzkumného souboru

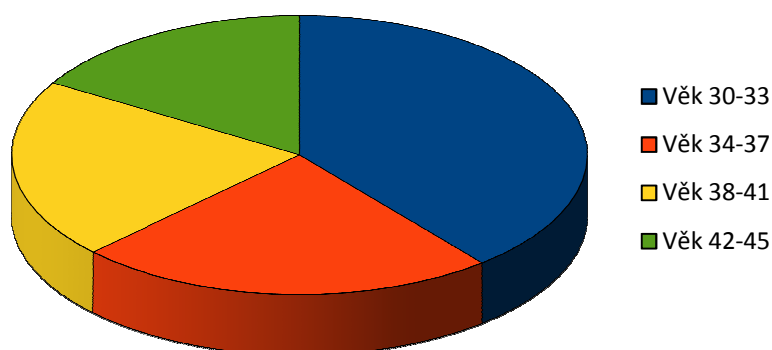
Výzkumný soubor obsahoval 111 respondentů. Přestože dotazník odeslalo na server Google Drive 116 respondentů, byla časově náročná sada 121 otázek ve třech případech nedokončena a ve dvou případech respondenti nezodpověděli otázku týkající se víry a několik (2 a 3) položek škály TFTP (patrně pro osobní ráz dotazů). Soubor je poměrně homogenní, co se týče vzdělání – 85 (77%) respondentů má vysokoškolské vzdělání a 26 (23%) středoškolské vzdělání s maturitou.

a) Věk respondentů

Konkrétní popisné charakteristiky souboru z hlediska věku uvádíme v tabulce č. 2 a graf č. 1 znázorňuje procentuální zastoupení z hlediska jednotlivých věkových skupin (30-33let – 43%, 34-37 let – 26%, 38-41 let – 23% a 42-45 let- 18%).

Graf č. 1

Věkové rozložení celkového souboru (N=111)



Tabulka č. 2: Popisné charakteristiky souboru z hlediska věku

	Počet	Průměr	Sd	Mod	Med	Min	Max
Muži	46	37,37	4,55	30	37,5	30	45
Ženy	65	35,12	4,97	31	33	30	45
Celý soubor	111	36,05	4,91	30	35	30	45

Při srovnání souborů věřících a nevěřících jsme použitím Dvouvýběrového F-testu pro rozptyl ($F(47,62)=1,022 < 1,562$, $p=0,464$) došli k závěru, že soubory jsou homogenní. Při použití Dvouvýběrového t-testu s rovností rozptylů se ukázalo, že průměrný věk v souboru věřících a nevěřících se signifikantně neliší ($t_{stat}(109)=1,606 < t_{krit}=1,982$, $p=0,111$). Přijímáme tedy nulovou hypotézu o tom, že se skupiny věřících a nevěřících neliší ve věku.

b) Pohlaví respondentů

Co se týče zastoupení pohlaví, tak soubor sestával z 65 žen a 46 mužů. Pohlavní homogenitu skupin jsme ověřovali Dvouvýběrovým t-testem s rovností rozptylů (Dvouvýběrový F-test: $F=1,076 < F_{krit}=1,562$, $p=0,389$), jehož výsledky potvrdily, že mezi skupinami věřících a nevěřících není v zastoupení pohlaví rozdíl ($t_{Stat}(109)=0,987 < t_{krit}=1,982$, $p=0,326$).

c) Vztah respondentů k víře

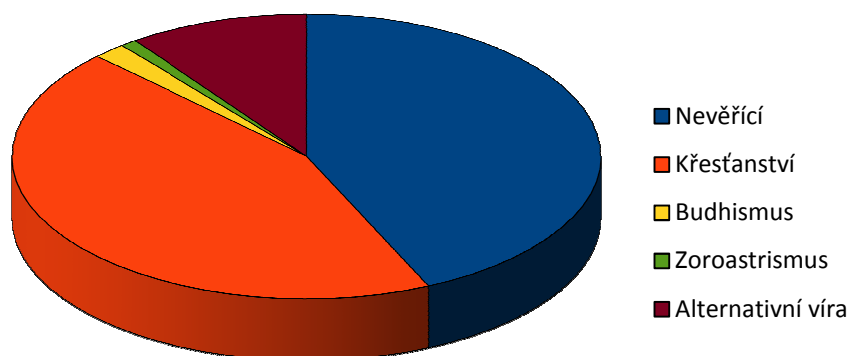
Jelikož je předmětem výzkumu srovnání souborů věřících a nevěřících lidí, byla kromě klasických otázek na věk, pohlaví a vzdělání, položena i otázka na víru s následnou žádostí o specifikaci náboženství, k němuž se jedinec hlásí. Zatímco na první otázku byla respondentům nabídnuta možnost alternativní odpovědi („Jste věřící?“ „Ano“ - „Ne“), druhá otázka byla záměrně otevřená („Pokud jste na předchozí otázku odpověděl/a kladně, k jakému náboženství se hlásíte?“). Cílem bylo přimět respondenta odpovědět méně automaticky a poskytnout mu prostor pro větší míru specifikace této velmi intimní a niterné otázky.

Následná analýza pak ukázala, 63 lidí (56,8%) se charakterizovalo jako věřící, 48 lidí (43,2%) jako nevěřící. V souboru věřících pak dle očekávání převažovalo náboženství

křesťanské (77,8% - z toho konkrétně: 33% katolíci, 14% evangelíci, 1,6% pravoslavní), ale byl zde zastoupen i buddhismus (3,2%) a dokonce i zoroastrismus (1,6%). Velmi zajímavou skupinou pak bylo 17,5% věřících, kteří se nehlásí k žádnému náboženství. Tito respondenti, jejichž skupinu bychom mohli pracovně nazvat „spirituální“, nejčastěji uváděli, že náboženství pro jejich víru není podstatné („nehlásím se k žádnému náboženství“ (8%), „hlásím se k bohu, ne k náboženství“ (1,6%)). Zbývající se pokusili formulovat předmět své víry a uváděli následující principy: „věřím v sílu mezi nebem a zemí“ (1,6%), „věřím v dobro“ (1,6%), „věřím ve vyšší moc“ (1,6%), „věřím v přírodní zákony a sílu ducha“ (1,6%) a také „věřím sám sobě“ (1,6%). Zastoupení jednotlivých náboženství v souboru věřících zachycuje graf č. 2.

Graf č. 2

Zastoupení jednotlivých náboženství v souboru věřících



Jsme si vědomi skutečnosti, že výše specifikované parametry výzkumného souboru značně limitují možnosti zobecnění závěrů předkládané studie, avšak pro vysokoškolsky vzdělané jedince ve věku 30-45 let je platné.

10. PREZENTACE VÝSLEDKŮ

Jelikož jsme pro výzkum použili metody, které ještě nejsou standardizované, věnujeme se při prezentaci výsledků výzkumu vždy nejprve srovnání našich dat s normami či s výzkumy, které již v českém prostředí byly provedeny. Z hlediska logické posloupnosti se věnujeme výsledkům jednotlivých dotazníků a následně vždy výsledkům plynoucím z jejich vzájemného propojení a souvislostí.

10.1 PVS (50)

Prvním krokem při zpracování výsledků dotazníků byla analýza výstupů z dotazníku PVS (50). V tabulce č. 3 můžeme srovnat průměry hrubých skóre na všech třech škálách hardiness včetně celkového váženého skóre hardiness dle víry a pohlaví a také srovnat tyto údaje s oficiálními normami pro českou a americkou populaci (Šolcová, 1995). Je patrné, že přestože náš výzkumný soubor není zcela reprezentativní, jsou námi zjištěná data blízka normě stanovené na základě výzkumů v České republice. Ve shodě se Šolcovou považujeme normy dotazníku PVS (50) poskytnuté Hardiness Research Institute, Inc. za neadekvátní pro naši populaci.

Tabulka č. 3: Průměrné hodnoty celkového hardiness a jednotlivých subškál

	Výzva		Oddanost		Kontrola		Hardiness	
	Hrubé skóre	sd	Hrubé skóre	sd	Hrubé skóre	sd	Vážené skóre	Sd
Norma ČR (n=950)	24,7	6,7	32,6	6,04	35,5	5,8	60,6	10
Norma USA (n=21000)	34	5,3	38	5,1	39	4,3	74	9,6
Celkový soubor (n=111)	24,7	5,6	33,86	5,8	34,1	5,1	61,9	8,8
Věřící (n=63)	24,6	5,2	33,7	5,4	33,4	4,7	61,3	8,4
Nevěřící (n=48)	24,7	6,1	34,1	6,3	35,06	5,5	62,8	9,3
Muži (n=46)	24,3	5,5	33,04	5,9	34,3	4,7	61,3	8,9
Ženy (n=65)	24,9	5,6	34,4	5,7	34,1	5,4	62,4	8,8

a) Hardiness a pohlaví

Při další analýze dat jsme nejprve statisticky ověřili, zda se soubory mužů a žen liší ve skóre hardiness. Použili jsme Dvouvýběrový t-test, pro jehož volbu byl použit výsledek Dvouvýběrového F-testu pro rozptyl ($F=1,013 < F_{\text{krit}}=1,562$, $p=0,475$), na základě něhož jsme přijali nulovou hypotézu o homogenosti souboru (tj. o rovnosti rozptylů). Pomocí Dvouvýběrového t-testu s rovností rozptylů mezi oběma soubory nebyl zjištěn signifikantní rozdíl mezi muži a ženami ve výši skóre hardiness ($t_{\text{stat}}(109)=1,001 < t_{\text{krit}}(2)=1,982$, $p=0,319$). Šolcová uvádí, že do věku 35 let není v hardiness mezi muži a ženami signifikantní rozdíl (Šolcová, 1994). Vzhledem k tomu, že 53% našich respondentů odpovídá tomuto věkovému limitu, jsou výsledky našeho měření v souladu s již dříve zjištěnými skutečnostmi. Tento závěr ještě podporuje výsledek korelace věku a hrubého skóru hardiness (Pearsonův korelační koeficient $r(109) = -0,059$, $p < 0,001$), která je velice nízká, a tak ukazuje na statisticky nesignifikantní souvislost mezi hardiness a věkem v celkovém souboru.

b) Hardiness a víra

V tabulce č. 3 jsme uvedli srovnání průměrů hrubých skóru, které dosahovali věřící a nevěřící na jednotlivých subškálách, a v dalším kroku tedy zjišťujeme, zda je mezi těmito soubory respondentů statisticky významný rozdíl v hrubých skórech na těchto škálách. Použitím Dvouvýběrového testu pro rozptyl a Dvouvýběrového t-testu s rovností rozptylů jsme dospěli k závěru, že soubory věřících a nevěřících se neliší v hrubých skórech na subškálách Výzva a Oddanost, avšak v subškále Kontrola mezi těmito soubory statisticky významný rozdíl nacházíme (rozptyl: $F=1,374 < F_{\text{krit}}=1,562$, $p=0,12$; t-test: $t(109)=1,749 > T_{\text{krit}} 1,659$, $p=0,042$).

Ověřování rozdílů věřících a nevěřících ve skórování na jednotlivých škálách hardiness bylo předstupněm pro ověření možného rozdílu v celkovém skórování v hardiness mezi těmito dvěma skupinami. Použili jsme proto stejných statistických metod. Na základě Dvouvýběrového t-testu s rovností rozptylů, který byl použit na základě výsledků Dvouvýběrového F-testu pro rozptyl ($F=1,228 < F_{\text{krit}}=1,562$, $p=0,223$), mezi oběma soubory nebyl zjištěn signifikantní rozdíl ($t_{\text{stat}}(109)=0,845 < t_{\text{krit}}=1,659$,

$p=0,2$), ani rozdíl ve výši skórování ve prospěch jedné ze skupin ($t \text{ stat } (109) = 0,845 < t \text{ krit} = 1,982, p=0,4$). **Hypotézu č. 1 tímto tedy nepřijímáme.**

Pro přesnější představu uvádíme ještě tabulku č. 4 a graf č. 3, v nichž můžeme najít četnosti, s jakými lze dosahované skóre hardiness u věřících a nevěřících charakterizovat jako v pásmu výrazného podprůměru (do 54,8), v pásmu podprůměru (do 64,4), průměru (do 83,4) či nadprůměru (nad 83,4). Tato kritéria jsou identická s normami váženého skóre, které uvádí manuál PVS (50) (Šolcová, 1995).

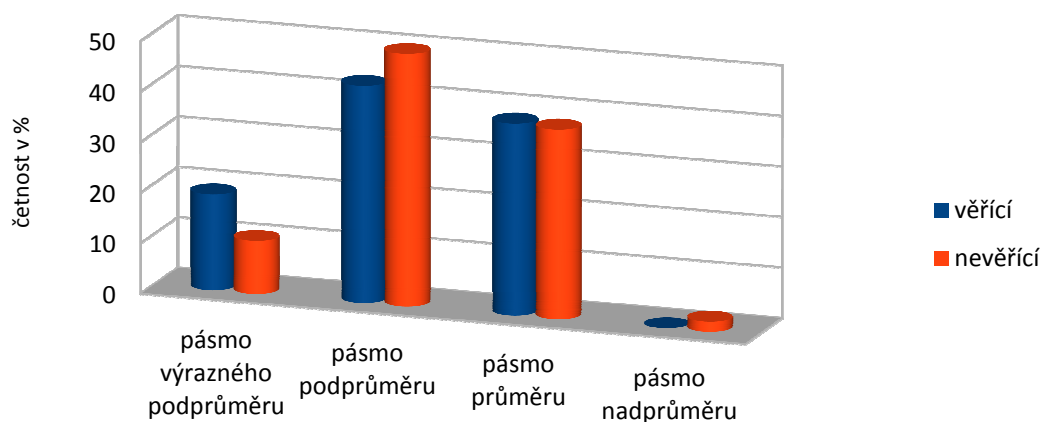
Tabulka č. 4: Četnosti jednotlivých pásem hardiness u věřících a nevěřících

	Pásmo výrazného podprůměru	Pásmo podprůměru	Pásmo průměru	Pásmo nadprůměru
Věřící (n=63)	12 (19%)	27 (43%)	24 (38%)	0 (0%)
Nevěřící (n=48)	5 (10,5%)	24 (50%)	18 (37,5%)	1 (2%)
Celý soubor (n=111)	17 (15,3%)	51 (46%)	42 (37,8%)	1 (0,9%)

Z výše uvedené tabulky četností je velmi dobře patrná vyrovnanost mezi věřícími a nevěřícími a tento výsledek je poměrně překvapivý. Má-li víra salutogenetický potenciál (Paulík, 2009), právem bychom pak očekávali mezi soubory rozdíl ve prospěch věřících. Jako možné vysvětlení se na straně nevěřících nabízí působení jiných zdrojů, jako jsou osobnostní charakteristiky, sociální opora či vliv životních událostí, které toto potenciální „zvýhodnění“ věřících v otázce odolnosti vyvažují.

Graf č. 3

Četnost jednotlivých pásem hardiness u věřících a nevěřících



10.2 ZTPI

Jako první výstup z analýzy dat, které nám poskytnul dotazník ZTPI, předkládáme tabulku č. 5, v níž se nachází aritmetické průměry skóre jednotlivých časových dimenzí. Stejně jako v úvodní analýze dat z dotazníku PVS (50) i zde srovnáváme námi naměřené údaje s výzkumem českým a průměrnými hodnotami, k nimž dospěl v rámci amerického výzkumu sám Zimbardo (Homolová, 2011). Zatímco velikost vzorku v českém výzkumu P. Homolové je nám známa, velikost Zimbardova výzkumného souboru bohužel neznáme.

Výzkum Homolové byl prováděn na reprezentativním vzorku v rámci šetření Centra pro výzkum veřejného mínění, avšak časovou perspektivu testovala na dotazníku značně upraveném. Z původních 56 otázek vyřadila pro slabou souvislost s dimenzí 11 otázek, a tak při srovnání námi naměřených hodnot s oběma výzkumy vykazují mezi sebou vyšší signifikanci naše výsledky a výsledky Zimbardovy studie (Pearsonova korelace: $r(8)=0,973$, $p<0,001$; s českým výzkumem $r(8)=0,874$, $p<0,001$). Navzdory očekávané odlišnosti dané rozdílností kultur je souvislost se Zimbardovými výsledky těsnější pravděpodobně proto, že náš i Zimbardův výzkum sdílí nejen naprosto stejnou metodu (bez úprav), ale také většinové zastoupení vysokoškoláků.

Tabulka č. 5: Průměry na škálách ZTPI

	Negat. min.	Pozit. min.	Fatalist.přít.	Hédon.přít.	Budoucnost
Věřící (N=63)	2,76	3,62	2,36	3,29	3,62
Nevěřící (N=48)	2,53	3,69	2,27	3	3,59
Ženy (N=65)	2,61	3,74	2,36	3,2	3,59
Muži (N=46)	2,72	3,53	2,27	3,1	3,63
Celý soubor (N=111)	2,65	3,65	2,32	3,16	3,61
Výzkum ČR (n=1152)	2,94	3,53	3	3,02	3,51
Výzkum USA	3	3,71	2,4	3,4	3,5

10.2.1 Vzájemná korelace škál

S otázkou adekvátnosti metody ZTPI jako nástroje s vnitřní konzistencí, které se později budeme věnovat především v diskuzi, je také úzce spojena otázka vzájemných souvislostí jednotlivých škál. V následující tabulce č. 6 uvádíme námi naměřené hodnoty ve srovnání s modře označenými údaji výzkumu Lukavské (Lukavská, 2011).

Dle očekávání se v obou výzkumech prokázala nejtěsnější pozitivní souvislost mezi škálami negativní minulost a fatalistická přítomnost ($r(109)=0,526$, $p<0,001$) a dále rovněž pozitivní souvislost mezi hédonistickou a fatalistickou přítomností ($r(109)=0,349$, $p<0,001$). Přestože je signifikantní i negativní souvislost mezi negativní minulostí a pozitivní minulostí a pozitivní souvislost mezi negativní minulostí a hédonistickou přítomností, jedná se o korelace se slabou těsností. Zdá se tedy, že na základě našich dat spolu pozitivně korelují především škály nesoucí negativní význam. Srovnávací data se v několika případech velmi výrazně liší, například v pozitivní souvislosti mezi negativní minulostí a budoucností ($r(2028)=0,111$, $p<0,001$), která dle našich dat vychází stejně slabě avšak záporně. Tyto disproporce jsou pravděpodobně způsobeny slabší reprezentativností výzkumného souboru na naší straně.

Tabulka č. 6: Vzájemná korelace škál

Pearsonův korelační	Negat. Minulost	Pozit. minulost	Fatalist. přítomnost	Hédonist. přítomnost	Budoucnost
Negativní minulost	1,000	-0,200 (0,135)	0,526 (0,477)	0,209 (0,105)	-0,100 (0,111)
Pozitivní minulost		1,000	-0,029 (0,085)	0,143 (-0,009)	0,056 (0,297)
Fatalistická přítomnost			1,000	0,349 (0,451)	-0,126 (-0,343)
Hédonistická přítomnost				1,000	-0,076 (-0,206)
Budoucnost					1,000

P<0,001

10.2.2 Preferovaná časová perspektiva

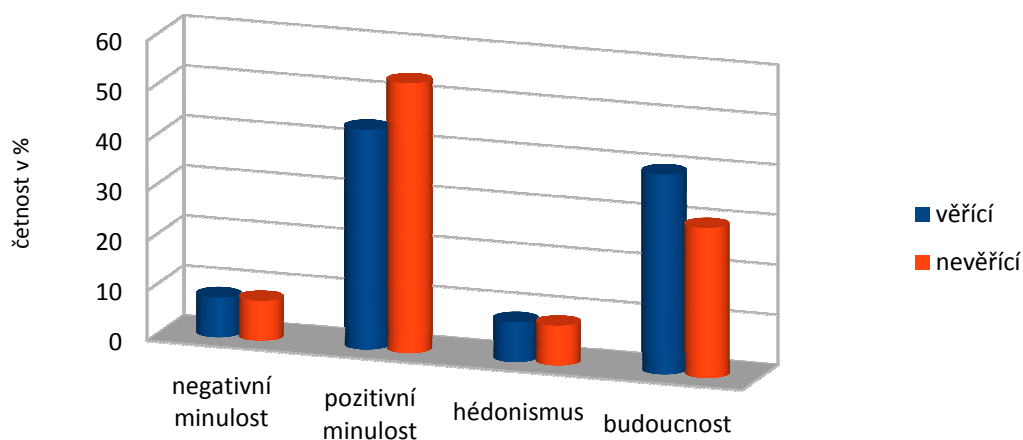
a) Preferovaná časová perspektiva a víra

Přestože se jedná o charakteristiku dle Zimbarda zásadním způsobem určující, zřídka se ve výzkumech setkáváme s výstupy zabývajícími se akcentovanou či „nadužívanou“ časovou perspektivou (perspektivu s nejvyšším skóre). Srovnat preferované časové dimenze u věřících a nevěřících můžeme na následujícím grafu č. 4, kde osa x značí procentuální výskyt jednotlivých dimenzí u těchto respondentů.

Zatímco negativní minulost i hédonistickou přítomnost mají věřící i nevěřící tendenci nadužívat se stejnou četností (8%), orientace na pozitivní minulost převažuje u nevěřících (54% ku 44% u věřících) a naopak orientace na budoucnost převažuje u věřících (40% ku 30% u nevěřících). Tyto výsledky korespondují se Zimbardovými poznatky, neboť ten uvádí, že z hlediska časových perspektiv je společnou doménou katolíků a protestantů (evangelíků) pozitivní minulost, specifiky pak nadprůměrná katolická orientace na negativní minulost a nadprůměrná orientace protestantů (evangelíků) na budoucnost (Zimbardo, Boyd, 2008). Jelikož neznáme přesné poměry katolíků a evangelíků v našem výzkumném souboru, jedná se pouze o spekulativní teoretické zakotvení těchto výsledků.

Graf č. 4

Preferovaná časová perspektiva u věřících a nevěřících

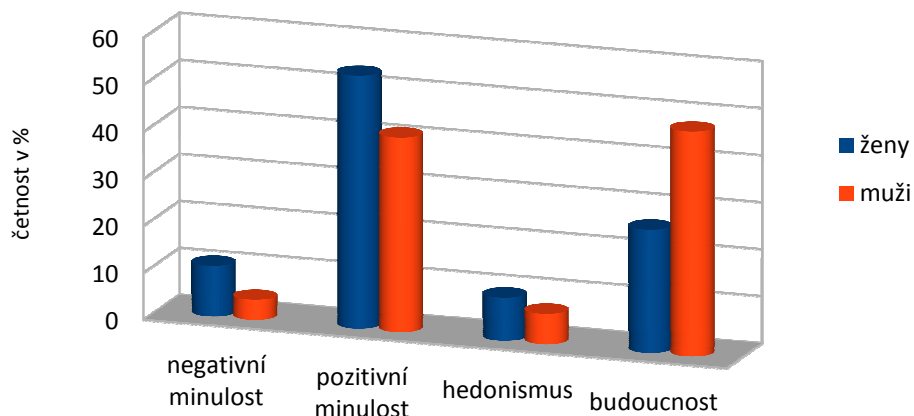


b) Preferovaná časová perspektiva a pohlaví

Preference časové perspektivy je také specifická ve vztahu k pohlaví. Níže předkládáme graf č. 5, v němž jsou tyto rozdíly přehledně znázorněny. Zatímco muži nadužívají dimenzi negativní minulosti ve 4,3%, četnost této dimenze u žen odpovídá 10,8%. U preference dimenze hédonismu nezaznamenáváme větší rozdíl – je akcentována u 6,5% mužů a 9,2% žen. Výraznější rozdíly mezi pohlavími je možno pozorovat u dimenzí pozitivní minulost a budoucnost a tyto rozdíly jsou v očekávaném směru. Zatímco dimenze pozitivní minulosti je doménou žen s četností 53,8% (u mužů 41,4%), dimenze budoucnosti je zase naopak výrazněji preferovaná muži, a to s četností 47,8% (u žen 26,2%). Tyto závěry korespondují s poznatkami S. Nolen-Hoeksema, která poukázala na větší tendenci žen zabývat se minulostí, kterou uváděla do souvislosti s vyšším výskytem depresí u žen (Zimbardo, Boyd, 2008).

Graf č. 5

Preferovaná časová perspektiva u žen a mužů



10.2.3 Srovnání souborů v jednotlivých škálách ZTPI

a) Srovnání věřících a nevěřících

Pro hlubší porozumění specifickým časové orientace věřících a nevěřících jsme analyzovali rozdíly mezi těmito skupinami ve vztahu k jednotlivým škálám ZTPI. Ukázalo se, že mezi těmito skupinami je statisticky významný rozdíl pouze v dimenzi hédonismu. K tomuto závěru jsme dospěli použitím Dvouvýběrového F-testu pro rozptyl ($F=1,951 > F_{krit}=1,562$, $p=0,007$) a po zamítnutí nulové hypotézy o homogenitě Dvouvýběrovým t-testem s nerovností rozptylů, čímž jsme dospěli k závěru, že mezi skupinami existuje rozdíl ($T \text{ Stat} = -2,636 > t_{krit2}=1,99$, $p_2=0,01$) a že je ve prospěch věřících ($T \text{ Stat} = -2,636 > t_{krit1}=1,664$, $p=0,005$).

b) Srovnání mužů a žen

Totožným způsobem jsme analyzovali i skóre žen a mužů na jednotlivých škálách a opět jsme zaznamenali rozdíl mezi soubory pouze na jediné z pěti škál ZTPI, kterou byla tentokrát pozitivní minulost. Dvouvýběrový F-test pro rozptyl ($F=1,077 < F_{krit}=1,596$, $p=0,401$) zde potvrdil homogenitu, a tak na základě Dvouvýběrového t-testu s rovností rozptylů byla potvrzena vyšší orientace žen na pozitivní minulost

($t \text{ Stat} (109) = 1,92 > t \text{ krit} = 1,659$, $p = 0,029$). Tento výsledek je v souladu s našimi předchozími závěry při analýze preferované časové perspektivy u žen a mužů.

10.2.4 Kritéria pro analýzu optimální časové perspektivy

Po rozboru jednotlivých škál přistupujeme k syntéze v podobě optimální časové perspektivy. Pro účely statistického zpracování jsme se ji pokusili matematicky uchopit, neboť autor svou představu optimální časové perspektivy formuluje většinou slovně a pouze na svých webových stránkách věnovaných problematice časové perspektivy orientačně uvádí její „ideální“ hodnoty (www.thetimeparadox.cz). Zvažovali jsme zmiňované „ideální hodnoty“ a také číselné rozpětí jednotlivých škál a výsledkem jsou intervaly, které číselně korespondují se slovními formulacemi Zimbarda (nízká orientace = podprůměrné skórování na škále, vysoké skóre = nadprůměrné skórování na škále). Hodnota pomocného kritéria byla pak konkrétně stanovena na základě rozdělení intervalu aritmetickým průměrem na polovinu (nízká a vysoká) s přihlédnutím k faktu, že se v tomto navrhovaném rozpětí musí nacházet hodnota číselně vyjádřené optimální časové perspektivy. U hédonistické přítomnosti a minulosti je navíc třeba brát v potaz dle Zimbardových slov až patologičnost extrémního skórování a do optimální časové perspektivy jej nezahrnovat (Zimbardo, Boyd, 2008). Následující tabulka č. 7 tedy názorně mapuje naše úvahy při stanovení pomocných kritérií pro ověření hypotéz č. 4, 5 a 7.

Tabulka č. 7: Kritéria pro stanovení optimální časové perspektivy.

	Rozpětí škály	OČP číselně (Zimbardo)	OČP slovně (Zimbardo)	Naše pomocné kritérium
Negativní minulost	1,00-5,00	2,1	nízká	Hodnota < 3,00
Pozitivní minulost	1,56-5,00	3,67	vysoká	Hodnota > 3,28
Fatalistická přítomnost	1,00-4,67	1,67	nízká	Hodnota < 2,28
Hédonistická přítomnost	2,00-4,8	4,33	středně vysoká	Hodnota > 3,44 Pozor max hodnoty!!!
Budoucnost	1,62-4,85	3,69	středně vysoká	Hodnoty > 3,22 Pozor max hodnoty!

OČP = Optimální časová perspektiva

Respondenti byli tedy dle pomocného kritéria rozděleni alternativně do dvou

skupin – na optimální časovou perspektivu mající a nemající. Pro příslušnost do skupiny s optimální perspektivou museli splňovat naše pomocná kritéria u všech časových dimenzí zároveň.

10.2.5 Optimální časová perspektiva

a) Optimální časová perspektiva u věřících a nevěřících

Ve vztahu k optimální časové perspektivě jsme zkoumali nejprve oba výzkumné soubory, tj. jedince věřící a nevěřící. Jelikož optimální perspektiva nabývá alternativních hodnot stejně jako víra, zvolili jsme pro výpočet metodu Testu nezávislosti χ^2 pro čtyřpolní tabulku (viz tabulka č. 8). Hodnota $\chi^2=1,3 < \chi^2(1)=3,84$ na hladině významnosti 0,05, a proto konstatujeme, že neexistuje souvislost mezi vírou a přítomností optimální časové perspektivy. **Hypotézu č. 4 tedy nepřijímáme.**

Tabulka č. 8: Čtyřpolní tabulka pro výpočet χ^2 – Optimální časová perspektiva a víra

	Přítomnost optimální časové perspektivy	Nepřítomnost optimální časové perspektivy	Σ
Věřící	a = 3 (4,8%)	b = 60 (95,2%)	a + b = 63 (100%)
Nevěřící	c = 5 (10,4%)	d = 49 (89,6%)	c + d = 48 (100%)
Σ	a + c = 8	b + d = 103	(a + b) + (c + d) = 111

b) Optimální časová perspektiva u žen a mužů

Pro ověření možné souvislosti mezi pohlavím a přítomností časové perspektivy jsme opět použili Test nezávislosti χ^2 pro čtyřpolní tabulku (viz tabulka č. 9). Hodnota $\chi^2=1,1 < \chi^2(1)=3,84$, a proto na hladině významnosti 0,05 neexistuje souvislost mezi pohlavím a přítomností optimální časové perspektivy.

Tabulka č. 9: Čtyřpolní tabulka pro výpočet χ^2 – Optimální časová perspektiva a pohlaví

	Přítomnost optimální časové perspektivy	Nepřítomnost optimální časové perspektivy	Σ
Ženy	a = 6 (9,5%)	b = 59 (90,5%)	a + b = 65 (100%)
Muži	c = 2 (4%)	d = 44 (96%)	c + d = 46 (100%)
Σ	a + c = 8	b + d = 103	(a + b) + (c + d) = 111

10.3 Společné výstupy z PVS (50) a ZTPI

10.3.1 Optimální časová perspektiva a nezdolnost

Společnou interpretaci výsledků dat dotazníků PVS (50) a ZTPI začneme v návaznosti na předchozí analýzu souvislostí optimální perspektivy. Pomocí Test nezávislosti χ^2 pro čtyřpolní tabulku (tabulka č. 10) jsme zjistili, že mezi nezdolností (zjednodušenou na alternativní možnost - vysoká/nízká) a přítomností optimální perspektivy existuje souvislost. Hodnota $\chi^2(1, n=111) = 5,062 > \chi^2_{0,05} = 3,84$, a tak na 0,05 hladině významnosti existuje mezi oběma jevy souvislost, avšak s nízkou těsností ($\Phi=0,21$). **Přijímáme tedy tímto hypotézu č. 5.**

Tabulka č. 10: Čtyřpolní tabulka pro výpočet χ^2 – Optimální časová perspektiva a nezdolnost

	Přítomnost optimální časové perspektivy	Nepřítomnost optimální časové perspektivy	Σ
Vysoká* nezdolnost	a = 6 (14,3%)	b = 36 (85,7%)	a + b = 42 (100%)
Nízká nezdolnost	c = 2 (2,9%)	d = 67 (97,1%)	c + d = 69 (100%)
Σ	a + c = 8	b + d = 103	(a + b) + (c + d) = 111

*Vysoká nezdolnost odpovídá pásmu průměru a nadprůměru, nízká nezdolnost odpovídá pásmu podprůměru a výrazného podprůměru (viz výše, Šolcová, 1995).

10.3.2 Korelace mezi subškálami PVS (50) a ZTPI

Míru souvislosti mezi koncepty hardiness a časová perspektiva lze analyzovat prostřednictvím vzájemných korelací jejich subškál. Jelikož se jedná o metrická data, byl použit Pearsonův korelační koeficient. Tabulka č. 11 předkládá vypočítané údaje a ukazuje, že jsme prokázali signifikantní negativní souvislost mezi všemi třemi subškálami a negativní minulostí a stejně tak mezi všemi třemi subškálami hardiness a fatalistickou přítomností. Zatímco se souvislost těchto časových perspektiv se subškálami Oddanost a Kontrola vyznačuje střední mírou těsnosti, se subškálou Výzva koreluje s nízkou mírou těsnosti. V obou případech tyto očekávané souvislosti potvrzuje též negativní signifikantní souvislost s celkovým hrubým skóre hardiness, která se vyznačuje střední mírou těsnosti (hardiness s negativní minulostí $r(109) = -0,578$, $p < 0,001$; hardiness s fatalistickou přítomností $r(109) = -0,562$, $p < 0,001$). Díky těmto zjištěním tedy **přijímáme hypotézu č. 2 a č. 3.**

Očekávaná signifikantní souvislost mezi pozitivní minulostí a hrubým skóre hardiness se nepotvrdila, neboť ačkoliv zde souvislost existuje ($r(109) = 0,145$, $p < 0,001$), jedná se o souvislost s velmi nízkou těsností. Se subškálami Oddanost a Kontrola pozitivní minulost koreluje pozitivně, avšak na nízké úrovni těsnosti.

Subškála Výzva také pozitivně koreluje s orientací na přítomný hédonismus ($r(109) = 0,277$, $p < 0,001$), avšak zbývající dvě škály s touto orientací korelují záporně při velmi nízké těsnosti.

Tabulka č. 11 Vzájemná korelace subškál PVS (50) a ZTPI

Pearsonův korelační koeficient	Negat. minulost	Pozit. Minulost	Fatalist. přítomnost	Hédonist. přítomnost	Budoucnost
Subškála Výzva (HS)	-0,289	-0,160	-0,249	0,277	-0,238
Subškála Oddanost (HS)	-0,549	0,243	-0,578	-0,037	0,175
Subškála Kontrola (HS)	-0,555	0,278	-0,531	-0,160	0,196
Celkové HS Hardiness	-0,578	0,145	-0,562	0,037	0,056

$p < 0,001$

10.4 TFTP

10.4.1 Specifika výzkumného souboru ve vztahu k TFTP

Jelikož je výzkum spojený se škálou TFTP v našich podmínkách teprve na počátku, rádi bychom uvedli některé poznatky týkající se specifík odpovědí věřících a nevěřících na jednotlivé položky škály TFTP (viz tabulka č. 12). Pro názornost jsou data z tabulky č. 12 ještě graficky zpracována v Příloze č. 9.

Zimbardo tuto škálu přes původní úmysl nezařadil do ZTPI, jelikož si nebyl jistý, zda je dotazník kulturně převeditelný. Rádi bychom se tedy na tuto otázku pokusili odpovědět ve vztahu k české společnosti. Tato škála je svou podstatou velice blízká náboženské víře, a proto se nejprve budeme věnovat odpovědím ze strany věřících. Z vyšší procentuální četnosti kladných odpovědí u této skupiny soudíme, že tato škála nestavěla před respondenty otázky, které by byly pro jejich kulturu nezvyklé. Naopak se zdá, že věřícím byla podstata předkládaných myšlenek blízká, neboť otázky týkající se existence lidské duše (č. 6), skepticismu k možnostem vědeckého poznání (č. 7), existence jistých posvátných zákonů (č. 9), života po smrti (č. 1) či víry v zázraky (č. 4) byly zodpovězeny kladně více než dvěma třetinami věřících respondentů. Na straně nevěřících jsme možnou kulturní vzdálenost posuzovali dle poměrně nápadné četnosti volby odpovědi „ani souhlasím, ani nesouhlasím“, jejíž průměrná hodnota byla 29,38% (a u nevěřících 17,13%). Nevěřící vykazovali nejmenší ochotu ztotožnit se s kladným či záporným hodnocením u položek č. 1, 2, 3 a 9. Tyto položky byly směřovány na problematiku života po smrti, reinkarnace a existence určitých univerzálních, posvátných pravidel, jimiž by se měl člověk ve svém životě řídit.

Škála však přesto podle našeho názoru naší kultuře vzdálená není, neboť odpovědi nevěřících se ubírají směrem, který bychom očekávali od respondentů s jejich světovým názorem.

Tabulka č. 12: Četnosti odpovědí na jednotlivé otázky TFTP	Věřící					Nevěřící				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Jednoho dne zemře pouze mé fyzické tělo.	4,9	6,4	14,30 %	25,4	49,2	18,8	14,6	37,50 %	20,8	8,3
	11,20%			74,60%		35,40%			29,1	
2. Má tělesná schránka je jen mým dočasným domovem.	4,8	9,5	20,60 %	13,8	41,3	18,8	14,6	45,80 %	14,6	6,2
	14,30%			55,10%		33,40%			20,80%	
3. Smrt je pouze novým začátkem.	4,8	8	23,80 %	20,6	42,8	23	18,8	41,70 %	12,5	4
	12,80%			63,40%		41,80%			16,50%	
4. Věřím na zázraky.	1,6	12,7	15,90 %	39,7	30,1	20,8	22,9	18,80 %	29,2	8,3
	14,30%			69,80%		43,70%			37,50%	
5. Evoluční teorie adekvátně vysvětluje, jak člověk přišel na svět.*	8	14,3	33,30 %	31,7	12,7	2,1	6,3	25,00 %	39,6	27
	22,30%			44,40%		8,40%			66,60%	
6. Lidské bytosti mají duši.	0	0	4,70 %	17,5	77,8	2,1	4,2	22,90 %	39,6	31,3
	0,00%			95,30%		6,30%			70,90%	
7. Vědecké zákony nedokážou vysvětlit všechno.	3,1	4,8	1,60 %	23,8	66,7	4,1	14,6	12,50 %	37,5	31,3
	7,90%			90,50%		18,70%			68,80%	
8. Až zemřu, budu se zodpovídat za své skutky tady na zemi.	6,4	9,5	22,20 %	27	34,9	37,5	20,8	27,10 %	10,4	4,2
	15,90%			61,90%		58,30%			16,60%	
9. Existují jisté posvátné zákony, podle nichž by lidé měli žít.	1,6	4,8	11,10 %	38	44,5	18,8	16,6	41,70 %	14,6	8,3
	6,40%			82,50%		35,40%			22,90%	
10. Věřím, že existují duchové.	8	15,9	23,80 %	31,7	20,6	25	23	20,80 %	25	6,2
	23,90%			52,30%		48,00%			31,20%	

Slovní hodnocení míry souhlasu s jednotlivými položkami: 1- Rozhodně nesouhlasím, 2- Spíše nesouhlasím, 3 – Ani souhlasím, ani nesouhlasím, 4- Spíše souhlasím, 5 – Rozhodně souhlasím. Pro zjednodušení jsou záporná hodnocení a kladná hodnocení ještě sčítána. Hodnoty v tabulce uvádějí i tam, kde to není označeno, procentuální četnost odpovědí.

*U položky číslo 5 je převrácené hodnocení, proto orientaci na transcendentální budoucnost odpovídá volba Rozhodně nesouhlasím, Spíše nesouhlasím.

a) Srovnání našich výsledků s naměřenými normami

Stejně jako u předchozích metod i u Škály orientace na transcendentální budoucnost nyní porovnáme námi naměřené údaje s výsledky předchozích výzkumů, které v tomto případě budou pouze americké provenience, neboť dle nám dostupných zdrojů nebyl doposud výzkum používající tuto metodu v České republice zveřejněn. Náš výzkum je se Zimbardovým srovnatelný především díky svému zacílení na vysokoškolsky vzdělané respondenty.

V následující tabulce č. 13 je možné pozorovat, že v souladu se Zimbardovou teorií dosahují ženy, ať již věřící či nevěřící, vyšších skóre než muži. Povšimněme si také, že střední hodnota na škále transcendentální budoucnosti je v našem souboru výrazně nižší než ve věkově adekvátním souboru Zimbardova výzkumu (3,09 < interval 3,8-3,9). Zároveň je střední hodnota u věřících nižší než u skupiny praktikujících věřících v americkém souboru (3,48 < 4) a tato hodnota by byla stále nižší, i kdybychom ji srovnávali s věřícími, kteří navštěvují kostel jen jednou měsíčně (3,48 < 3,7) (Boyd, Zimbardo, 2006). Zřejmě je tedy charakteristika této časové dimenze naší populaci (věřící i nevěřící) méně blízká než populaci americké.

Tabulka č. 13: Průměry na škále TFTP

	věřící	nevěřící	věřící ženy	věřící muži	celý soubor (n=111)	Zimbardo 30-49 let (n=588)	Zimbardo kostel 1x týdně (n=588)	Zimbardo kostel nikdy (n=588)
			nevěřící ženy	nevěřící muži				
Střední hodnota	3,48	2,57	3,56	3,35	3,09	3,8-3,9	4	2,7
			2,85	2,26				
Sd	0,55	0,67	0,48	0,65	0,76	3,8-3,9	4	2,7
			0,62	0,6				

b) Orientace na transcendentální budoucnost a víra

Statisticky prokázat míru možné souvislosti mezi vírou a orientací na

transcendentální budoucnost jsme se rozhodli použitím Dvouvýběrového t-testu s rovností rozptylů (F-test: $F=1,484 < F_{krit}=1,562$, $p=0,072$). Mezi oběma soubory byl zjištěn signifikantní rozdíl mezi věřícími a nevěřícími v míře orientace na transcendentální budoucnost ($t \text{ stat } (109) = -7,878 > t \text{ krit } = 1,659$, $p=1,34E-12$). Jedná se o rozdíl ve prospěch souboru věřících respondentů, a tak konstatujeme, že věřící lidé mají větší orientaci na transcendentální budoucnost než lidé nevěřící. **Přijímáme tedy hypotézu č. 6.**

Považovali jsme za zajímavé zjistit, zda skupina „spirituálních“ jedinců, kteří odmítají své přesvědčení specifikovat směrem ke konkrétnímu náboženství, bude také oproti nevěřícím jedincům vykazovat větší orientaci na transcendentální budoucnost. Použitím Dvouvýběrového F-testu pro rozptyl ($F=1,815 < F \text{ krit}=2,513$, $p=0,142$) bylo rozhodnuto o homogenosti obou souborů a na základě použití Dvouvýběrového t-testu pro rovnost rozptylů byl tento předpoklad přijat ($t \text{ Stat } (58) = -3,449 > t \text{ krit}=1,672$, $p=0,000534$).

Výše přijatou hypotézu č. 6 bychom ještě rádi doložili následující tabulkou č. 14 a grafem č. 6, které ukazují, jak markantní je rozdíl mezi věřícími a nevěřícími v orientaci na transcendentální budoucnost.

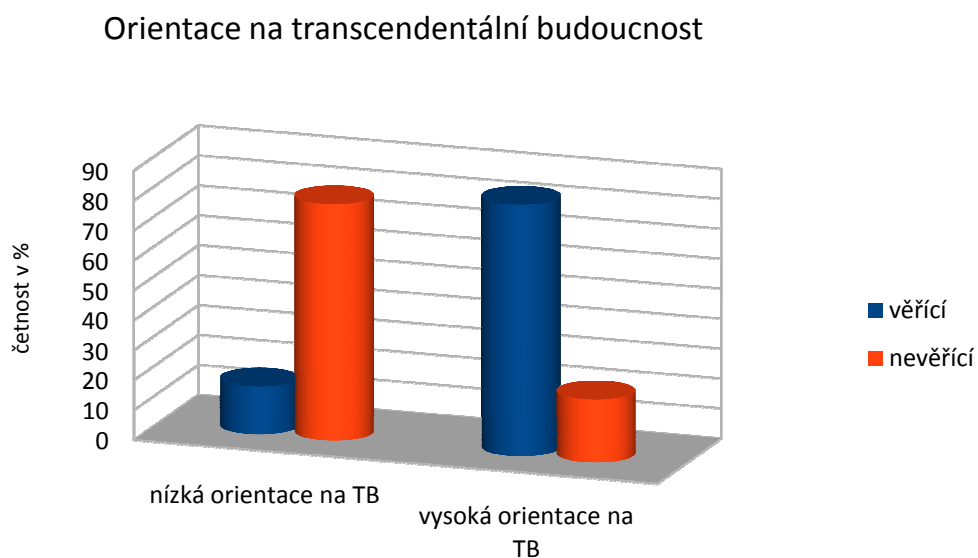
Tabulka č. 14: Zastoupení nízké a vysoké orientace na transcendentální budoucnost u věřících a nevěřících jedinců.

	Nízká orientace na transcendent. budoucnost*	Vysoká orientace na transcendent. budoucnost	Σ
Věřící	a = 10 (16%)	b = 53 (84%)	a + b = 63 (100%)
Nevěřící	c = 38 (79%)	d = 10 (21%)	c + d = 48 (100%)
Σ	a + c = 48	b + d = 63	(a + b) + (c + d) = 111

* Nízká a vysoká orientace určována v závislosti na střední hodnotě škály – pod průměrem nízká, nad průměrem vysoká.

Na základě této čtyřpolní tabulky jsme souvislost víry a transcendentalismu ověřili ještě Testem nezávislosti χ^2 pro čtyřpolní tabulku a na základě následujících hodnot souvislost mezi vírou a transcendentální budoucností označili za pozitivně signifikantní se střední mírou těsnosti: Hodnota $\chi^2(1, n=111) = 44,468 > \chi^2_{0,05} = 3,84$, $\Phi=0,633$).

Graf č. 6



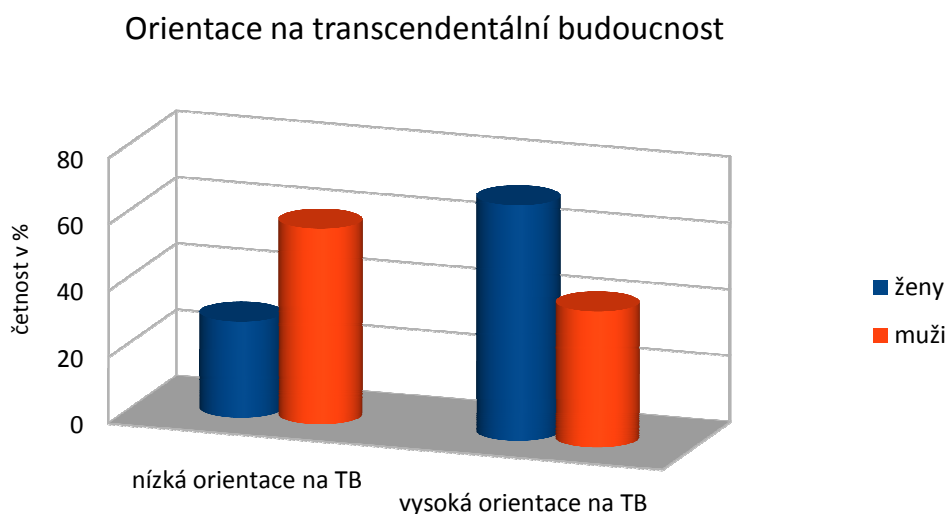
c) Orientace na transcendentální budoucnost a pohlaví

Orientace na transcendentální budoucnost z hlediska pohlaví již není tak markantní, přesto však je mezi pohlavími signifikantní rozdíl. K tomuto závěru jsme dospěli pomocí Testu nezávislosti χ^2 (viz tabulka č. 15 níže), kde $\chi^2(1, n=111) = 9,63 > \chi^2_{0,05} = 3,84$, $\Phi = 0,295$, a tak se jedná o souvislost s nízkou mírou signifikance. Tento závěr je třeba zvážit jako „intervenující proměnnou“ při posuzování stejného jevu u věřících a nevěřících, neboť 2/3 věřících tvoří ženy. Četnost zastoupení nízké a vysoké orientace na transcendentální budoucnost u žen a mužů můžeme pro úplnost pozorovat také na grafu č. 7.

Tabulka č. 15: Zastoupení nízké a vysoké orientace na transcendentální budoucnost u žen a mužů.

	Nízká orientace na transcendent. budoucnost	Vysoká orientace na transcendent. budoucnost	Σ
Ženy	a = 19 (29%)	b = 46 (71%)	a + b = 65 (100%)
Muži	c = 27 (59%)	d = 19 (41%)	c + d = 46 (100%)
Σ	a + c = 46	b + d = 65	(a + b) + (c + d) = 111

Graf č. 7



10.5 SPOLEČNÉ VÝSTUPY TFTP, ZTPI A PVS (50)

10.5.1 Korelace škál TFTP a ZTPI

Srovnání korelací škály transcendentální budoucnosti se škálami ZTPI potvrzuje v obou výzkumech očekávanou a Zimbardem teoreticky osvětlenou souvislost mezi transcendentální budoucností a dimenzí fatalistické přítomnosti (viz tabulka č. 16). Jedná se však o souvislost s nízkou mírou těsnosti ($r(109) = 0,22$, $p < 0,001$). Neočekávaným výstupem je ve srovnání se Zimbardovým výzkumem pozitivní signifikantní korelace mezi transcendentální budoucností a hédonistickou přítomností ($r(109) = 0,3$, $p < 0,001$).

Tabulka č. 16: Korelace orientace na transcendentální budoucnost a škál ZTPI

Pearsonův korelační koeficient	Transcendentální budoucnost Zimbardo (n=588)	Transcendentální budoucnost (n=111)
Negativní minulost	0,11	0,15
Pozitivní minulost	0,18	0,08
Fatalistická přítomnost	0,19	0,22
Hédonistická přítomnost	0,06	0,3
Budoucnost	0,06	-0,04

U našeho souboru $p < 0,001$

10.5.2 Optimální perspektiva a orientace na transcendentální budoucnost

Analýzou možného vztahu mezi transcendentální časovou perspektivou a optimální časovou orientací ověříme platnost hypotézy č. 8. Srovnání souboru jedinců s optimální časovou perspektivou a souboru jedinců, kteří optimální časovou perspektivu nemají, provedeme opět Dvouvýběrovým t-testem s rovností rozptylů (homogenita byla ověřena na základě těchto dat: $F=1,106 < F_{krit}=2,1$, $p=0,365$). Na základě následujících údajů: $t_{Stat}(109)=0,335 < t_{krit}=1,982$, $p=0,738$, jsme došli k závěru, že mezi soubory neexistuje statisticky významný rozdíl, a proto **hypotézu č. 8 přijímáme**.

10.5.3 Hardiness a orientace na transcendentální budoucnost

Posledním prezentovaným výstupem našeho výzkumu bude analýza možné souvislosti mezi transcendentální časovou perspektivou a jednotlivými subškálami PVS (50) a také celkovým hrubým skóre hardiness. Prostřednictvím Pearsonova korelačního koeficientu jsme dospěli k závěru, že existuje mezi hardiness a časovou orientací na transcendentální budoucnost negativní souvislost, avšak s velmi nízkou mírou těsnosti ($r(109)=-0,056$, $p < 0,001$). Na základě doplňujícího korelování jednotlivých subškál hardiness s touto časovou dimenzí konstatujeme, že se subškálami Oddanost a Kontrola dimenze transcendentální budoucnosti opět koreluje negativně, avšak s velmi nízkou mírou těsnosti, a se subškálou Výzva koreluje pozitivně, avšak opět se zanedbatelnou mírou těsnosti (viz tabulka č. 17). **Hypotézu č. 8 proto nepřijímáme**.

Tabulka č. 17: Vzájemné korelace subškál PVS (50) a TFTP

Pearsonův korelační koeficient	Časová dimenze transcendentální budoucnost
Subškála Challenge – Výzva (HS)	0,060
Subškála Commitment-Oddanost (HS)	-0,02
Subškála Control – Kontrola (HS)	-0,186
Celkové hrubé skóre Hardiness	-0,056

$P < 0,001$

10.6 K platnosti hypotéz

Bylo definováno 8 hypotéz, jež byly na základě výstupů z dotazníků PVS (50), ZTPI a škály TFTP statisticky analyzovány. Výsledky ve vztahu k přijetí či zamítnutí hypotézy předkládáme níže:

1. Věřící lidé dosahují statisticky vyšší skóre hardiness než lidé nevěřící.

Hypotézu č. 1 nepřijímáme, neboť Dvouvýběrový t-testem nebyl mezi oběma soubory zjištěn signifikantní rozdíl ($t \text{ stat } (109) = 0,845 < t \text{ krit } = 1,659, p=0,2$), ani rozdíl ve výši skórování ve prospěch jedné ze skupin ($t \text{ stat } (109) = 0,845 < t \text{ krit } = 1,982, p=0,4$). Věřící lidé nedosahují statisticky vyšší skóre hardiness než lidé nevěřící.

2. Mezi hardiness a časovou perspektivou negativní minulost existuje statisticky významná negativní souvislost.

Hypotézu č. 2 přijímáme, neboť Pearsonův korelační koeficient odhalil mezi těmito jevy signifikantní souvislost se střední mírou těsnosti: $r (109) = -0,578, p < 0,001$. Mezi hardiness a časovou perspektivou negativní minulost tedy existuje statisticky významná negativní souvislost.

3. Mezi hardiness a časovou perspektivou fatalistická přítomnost existuje statisticky významná negativní souvislost.

Hypotézu č. 3 přijímáme, neboť jsme prostřednictvím Pearsonova korelačního koeficientu mezi těmito jevy odhalili signifikantní souvislost se střední mírou těsnosti: $r (109) = -0,562, p < 0,001$. Mezi hardiness a časovou perspektivou fatalistická přítomnost existuje statisticky významná negativní souvislost.

4. Mezi vírou a přítomností optimální časové perspektivy existuje statisticky významná negativní souvislost.

Hypotézu č. 4 nepřijímáme, neboť prostřednictvím Testu nezávislosti χ^2 jsme

došli k závěru, že na hladině významnosti 0,05 neexistuje souvislost mezi vírou a přítomností optimální časové perspektivy ($\chi^2=1,3 < \chi^2(1)=3,84$). Mezi vírou a přítomností optimální časové perspektivy neexistuje statisticky významná souvislost.

5.Mezi přítomností optimální perspektivy a vyšší hardiness existuje statisticky významná souvislost.

Hypotézu č. 5 přijímáme, neboť prostřednictvím Testu nezávislosti χ^2 ($\chi^2(1, n=111)= 5,062 > \chi^2_{0,05}=3,84$), jsme dospěli k závěru, že na 0,05 hladině signifikantnosti existuje mezi oběma jevy souvislost, avšak s nízkou těsností ($\Phi=0,21$). Mezi přítomností optimální perspektivy a vyšší hardiness tedy existuje statisticky významná souvislost.

6.Věřící lidé mají silnější orientaci na transcendentální budoucnost než lidé nevěřící.

Hypotézu č. 6 přijímáme, neboť pomocí Dvouvýběrového t-testu byl zjištěn signifikantní rozdíl mezi věřícími a nevěřícími v míře orientace na transcendentální budoucnost ($t \text{ stat } (109)= - 7,878 > t \text{ krit } = 1, 659, p=1,34E-12$). Jedná se o rozdíl ve prospěch souboru věřících respondentů, a tak konstatujeme, že věřící lidé mají větší orientaci na transcendentální budoucnost než lidé nevěřící.

7.Lidé s optimální časovou perspektivou a lidé, kteří optimální časovou perspektivu nemají, se neliší v míře své orientace na transcendentální budoucnost.

Hypotézu č. 7 přijímáme, neboť na základě Dvouvýběrového t-testu ($t \text{ Stat } (109)= 0,335 < t \text{ krit } = 1,982, p=0,738$) jsme došli k závěru, že mezi soubory neexistuje statisticky významný rozdíl. Soubor jedinců, kteří mají optimální perspektivu, a soubor jedinců, kteří nemají optimální časovou perspektivu, se neliší v míře své orientace na transcendentální budoucnost.

8.Mezi hardiness a transcendentální budoucí časovou orientací je statisticky významná negativní souvislost.

Hypotézu č. 8 nepřijímáme, neboť prostřednictvím Pearsonova korelačního koeficientu jsme mezi těmito jevy odhalili negativní souvislost s velmi nízkou mírou těsnosti: $r(109) = -0,056$, $p < 0,001$. Mezi hardiness a transcendentální budoucí časovou perspektivou není statisticky významná negativní souvislost.

11. DISKUZE

V kapitole věnované prezentaci výsledků jsme analyzovali výstupy z dotazníků PVS (50), ZTPI a škály TFTP u věřících a nevěřících respondentů, přičemž pozornost byla též věnována rozdílům mezi muži a ženami. Než přistoupíme k diskuzi nad jednotlivými výsledky naší analýzy, předkládáme dle našeho názoru nezbytnou úvahu nad metodologickými otázkami prezentovaného výzkumu.

METODOLOGIE

a) Výzkumný soubor

Co se týče otázky výzkumného souboru, rádi bychom se pozastavili nad otázkou rozdělení celkového souboru na věřící a nevěřící. V otázce specifikace víry jsme zařadili otevřenou otázku, čímž jsme přišli o některá specifická data (počet katolíků, evangelíků apod.), neboť někteří respondenti uváděli křesťanství, jiní byli konkrétnější. Avšak na straně druhé tohoto mnozí využili pro formulaci svého ryze individuálního přístupu k víře („věřím v dobro“). Jsme si vědomi, že se zde pohybujeme na tenké hranici mezi spiritualitou a religiozitou a že pokud označíme oněch 17% věřících, kteří odmítají konkrétní náboženství, za spirituální, není to adekvátní vzhledem ke skupině nevěřících, která rovněž může obsahovat spirituální jedince, kteří však pod otázkou „Jste věřící?“ četli jen otázku na vztah k nějakému náboženství či náboženské instituci. Nabízí se tedy otázka, zda podobně jako skupina alternativní víry nesmýšlejí i někteří ze skupiny nevěřících. Pro jemnější odlišení mezi religiozitou, spiritualitou a čistým ateismem bez spirituálního přesahu by bylo možné použít Test spirituální citlivosti Říčana, Janoškové a Tyla. Pro velikost naší testové baterie by to však byla značná časová zátěž a domníváme se, že by se tím výrazně zredukoval počet respondentů. Navíc se ukázalo, že soubory nevěřících a věřících v alternativní princip se signifikantně odlišovaly ve vztahu k orientaci na transcendentální budoucnost, a tak hodnotíme rozdělení skupin v konečném důsledku jako přiměřené.

b) Metodologické otázky ZTPI

Přestože jsme se při analýze výsledků pokusili o srovnání výstupů z dotazníku ZTPI s českými výzkumy, nebylo to v jednom případě možné, neboť vlivem metodologických výhrad k dotazníku neadministrovala Homolová respondentům totožný dotazník, ale verzi zkrácenou o 11 otázek. Tyto otázky podle ní vykazovaly jen slabou souvislost s dimenzí či slabou příslušnost k dimenzi, a tak kromě 11 vyřazených bylo v její upravené metodě dalších 6 otázek přesunuto do jiné časové dimenze, než předpokládá Zimbardo (Homolová, 2011). Nejen z tohoto důvodu, ale i pro shodu v demografických parametrech souboru naše data vykazovala těsnější korelaci s originálními Zimbardovými normami. Domníváme se však, že konkrétně dva výroky skutečně nevykazují jednoznačnou souvislost s charakteristikou dimenze. Jedná se o následující výroky: *Má rozhodnutí jsou většinou ovlivněna lidmi a věcmi v mém okolí* (Položka spadá pod negativní minulost, ale negativní vztah k minulosti z ní patrný není. Nesporně zde nacházíme souvislost s vnějším místem kontroly, ale položka by mohla být stejně tak přiřazena k pozitivní minulosti, neboť by ji respondenti mohli „číst“ ve smyslu – mám kolem sebe mnoho lidí, kteří ovlivňují můj život nebo na něž beru ohledy při svých rozhodnutích.). Druhým výrokem je pak následující: *Dnešní život je příliš složitý, dal bych přednost jednoduššímu životu, jako byl dříve* (Položka spadá pod fatalistickou přítomnost a je z ní cítit určitá bezmocnost, pasivita a rezignace ve vztahu ke status quo, ale na stranu druhou také povzdech nad starými dobrými časy, který by i tuto položku mohl právem řadit do pozitivní minulosti). Shodou okolností patří tyto výroky podle Lukavské k výroky s nejslabší korelací ke škále v daných dimenzích (Lukavská, 2011). Právě tato autorka se intenzivně zabývá standardizací této metody a hodnotí ji přese všechny výhrady, které sama formuluje a které v budoucnosti povedou k optimalizaci a zkrácení této metody, jako užitečný nástroj diagnostiky i výzkumu.

c) Metodologické otázky TFTP

Škála orientace na transcendentální budoucnost je u nás nástrojem novým a pro svou velikost (10 položek) může být označen pouze za metodou pomocnou. I s vědomím omezení, které s sebou tato metoda přináší, jsme se ji pokusili přeložit. Přestože může být tato škála charakterem jednotlivých položek kulturně bližší např. obyvatelům Středního východu, naše analýza škály TFTP došla ke srovnatelným výsledkům jako původní Zimbardův výzkum. Právě otevřenost, s jakou Zimbardo zkoumá názor respondenta na

existenci duchů, víru v zázraky i reinkarnaci, považujeme za ojedinělou a mezi dosavadními metodami za velmi originální, neboť i takovéto obtížně uchopitelné fenomény jsou obsahem lidského vědomí a je tedy zapotřebí se jejich výzkumu nevyhýbat. Nicméně nezastíráme, že některé položky vnímáme jako problematické. Příkladem je například položka č. 6: *Lidé mají duši*. Její adekvátní překlad tak, aby byla duše vnímána v kontextu náboženském, je velice nelehký.

V kapitole Presentace výsledků jsme se krátce věnovali rozboru odpovědí na jednotlivé položky škály TFTP a rádi bychom je na tomto místě více okomentovali. Poměrně frekventovanou volbu odpovědi „ani, ani“ u souboru nevěřících přisuzujeme filozoficko-náboženskému rozměru otázek, které mohly nevěřícím připadat nezvyklé, příliš osobní či na ně pro jejich komplikovanost (a mnohdy i silný existenciální rozměr) skutečně nemají utvořený názor. Na straně věřících vyšší procento nejednoznačných odpovědí vzbudila položka č. 5, která se týká adekvátnosti evoluční teorie ve vysvětlení původu člověka. Nevěřící vykazovali nejmenší ochotu vyjádřit konkrétnější názor u položek, které byly směřovány na problematiku života po smrti, reinkarnace a existence určitých univerzálních, posvátných pravidel, jimiž by se měl člověk ve svém životě řídit.

Předpokládaná obtížná kulturní převoditelnost celého konceptu se nám z pohledu výsledků nejeví jako problematickou. Obzvláště u souboru věřících, který sestával především z křesťansky orientovaných jedinců, lze díky velmi četným kladným odpovědím pozorovat značnou blízkost koncepce s jejich vírou. Nejvýraznější souhlas tato skupina vyjadřuje s existencí lidské duše v položce č. 6 (Rozdíl 24,4% v kladných odpovědích mezi věřícími a nevěřícími můžeme vysvětlit rozšířeným významem pojmu duše z hlediska náboženského na straně věřících a možnými přísně racionálními úvahami na straně nevěřících.). Vysoké četnosti kladných odpovědí však pozorujeme i u dalších položek, v nichž je patrná přítomnost jakési vyšší, určující síly, která má nad lidským životem kontrolu. Je tomu tak například u položky č. 7, jež vyjadřuje skepticismus nad onipotencí vědeckého poznání, či u položky č. 9, týkající se existence nedotknutelných (mravních) zásad a pravidel pro lidský život. V souladu s křesťanskou vírou jsou i položky č. 1 a 3, týkající se života po smrti, položka č. 4, zkoumající víru v zázraky, a také položka č. 8, která předpokládá soud po smrti nebo také Poslední soud. Položka č. 5, která je hodnocena obráceně, se v našem výzkumném souboru nechová dle očekávání, neboť

převažující názor věřících evoluční teorii akceptuje, ačkoliv byla autory zamýšlena jako v nesouladu s orientací na transcendentální budoucnost.

Co se týče souboru nevěřících, skórují tito respondenti vysoko pouze v položkách č. 6 a 7, které nenesou jednoznačný náboženský význam. O položce předpokládající existenci lidské duše, v níž je celková četnost kladných odpovědí 70,9%, jsme se zmiňovali již výše. Položka č. 7 pak vyjadřuje skepticismus ohledně vědeckého poznání, jejíž kladné zodpovídání je u této skupiny poměrně překvapivé. Je otázkou, do jaké míry je souhlasem s nedostatečností současného pokroku vzhledem k některým oblastem a do jaké míry přímo skepticismem ve vztahu k omezeným možnostem vědeckého poznání. S evoluční teorií se ztotožňují přibližně 2/3 této skupiny. Pozorujeme tedy nižší akcent na racionalitu, s níž koresponduje i skutečnost, že více než třetina nevěřících věří (či spíše věří) na zázraky (37,5%) a téměř třetina věří (či spíše věří) v život po smrti (29,1%) a v existenci duchů (31,2%).

Domníváme se proto, že by se navazující výzkum mohl ubírat i tímto směrem, neboť se u námi zkoumané věkové skupiny ukázalo, že proklamovaný ateismus skutečně nemusí být prost jednotlivých, v konkrétním náboženství nezakotvených „transcendentálních“ přesvědčení.

Tuto škálu jako dílčí metodu tedy vnímáme jako užitečnou, neboť nám její použití umožnilo zkoumat nezdolnost komplexněji, z pohledu všech šesti Zimbardem popsanych časových perspektiv. Její zařazení do testové baterie použité pro soubory věřících a nevěřících respondentů navíc považujeme za tematicky logické a také zajímavé.

HARDINESS

Co se týče výstupů z dotazníku PVS (50), byla navzdory nereprezentativnosti našeho výzkumného souboru námi zjištěná data blízká české normě. Škála Výzva, na jejíž problematičnost jsme poukazovali již v teoretické části, se potvrdila být v původních amerických normách pro českou populaci nadhodnocená. Stejně tak i střední hodnota celkového skóru hardiness byla v americkém souboru výrazně vyšší, což je pravděpodobně dáno kulturní odlišností a dlouhou tradicí akcentování úspěchu a tvrdé houževnaté práce nezbytné k překonávání překážek a jeho dosahování (Šolcová, Kebza, 1996). Podle našeho názoru byl náš výzkumný soubor z demografického hlediska predisponován převažujícím vysokoškolským vzděláním a věkovou strukturou (střední dospělost) k dosahování vyšší

míry celkového hardiness. Skutečnost, že 68% respondentů skórovala na škále hardiness podprůměrně či výrazně podprůměrně, byla pro nás překvapivá. Jelikož je nezdolnost konceptem velice komplexním, lze při pokusu o vysvětlení tohoto zjištění, bez opory v dalších a specifitějších výzkumných datech, pouze spekulovat o možných příčinách. Přesto bychom chtěli zmínit směr, kterým by se naše úvahy mohly ubírat – genetické faktory, vliv životních událostí, ale například i obtížné hledání smysluplnosti, možná nerozhodnost, nezakotvenost v životě, nespokojenost či problematické krystalizování hodnotové orientace.

Jelikož se 53% respondentů nachází ve věkovém intervalu do 35 let, v němž není statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami v nezdolnosti typu hardiness (Šolcová, 1995), neukázal se tento rozdíl ani v našem výzkumu. Statisticky jsme však doložili rozdílnost mezi soubory věřících a nevěřících. Statisticky významně vyšší skóre na subškále Kontrola dosahují nevěřící, což si primárně vysvětlujeme absencí víry ve vnější sílu (v Boha či určitý princip), která by měla nad jejich životy kontrolu a ovlivňovala či spoluutvářela jejich život. Představa, že je život člověka v Božích rukou, že On je všudypřítomný a člověk je jeho dílem, s sebou přináší pokoru. Víra v něco většího, co člověka přesahuje a jeho život do značné míry spoluurčuje, se proto u věřících dle našeho názoru může manifestovat právě v nižších skórech na subškále Kontrola ve srovnání se skóry nevěřících.

Jelikož jsme prokázali, že neexistuje rozdíl mezi věřícími a nevěřícími v míře hardiness, byli jsme nuceni **hypotézu č. 1 nepřijmout**. Tato vyrovnanost mezi soubory věřících a nevěřících je pro nás poměrně překvapivá, neboť má-li mít víra salutogenetický potenciál (Paulík, 2010), očekávali bychom mezi oběma soubory rozdíl ve prospěch věřících. Domníváme se, že existují minimálně dvě možná vysvětlení:

- Při formulaci této hypotézy jsme vycházeli z předpokladu, že víra zvyšuje nezdolnost, abychom tak řekli, již průměrně odolných osobností. Je však možné, že víru vyhledávají jako oporu lidé, kteří se cítí vůči působícímu stresu a překážkám, které život přináší, více zranitelní – a jsou proto méně odolní. Působí-li pak v jejich životě víra protektivním způsobem, může se stát, že dosáhnou stejné nezdolnosti jako lidé průměrně nezdolní, kteří mohou patřit do skupiny nevěřících. Na straně druhé si je však třeba uvědomit, že opravdová, hluboce založená víra není otázkou racionálního rozhodnutí a postoj k víře se formuje i neintencionálně v průběhu dětství, což by částečně předchází

názor vylučovalo. Navíc, jak jsme uvedli v části teoretické, autoři jako např. Křivohlavý, Nešpor, Pargament, Emmons, Wong a Fry prokázali souvislost víry s mnoha aspekty, které vedou k vyšší nezdolnosti věřících.

- Jako druhé možné vysvětlení se na straně nevěřících nabízí působení jiných zdrojů, jako jsou osobnostní charakteristiky, sociální opora či vliv životních událostí, které toto potenciální „zvýhodnění“ věřících v otázce odolnosti vyvažují. Jak jsme již uvedli v teoretické části, Diener, Myers a Tay se dokonce domnívají, že v ekonomicky rozvinutých a stabilních zemích světa religionizita klesá, neboť uspokojivé ekonomické, sociální a kulturní podmínky samy o sobě přinášejí člověku do života takovou dávku jistoty a bezpečí, že není nucen hledat útěchu a podporu v náboženství a víře. Navíc míra „posilujícího“ účinku víry pro jednotlivce je podle nich přímo úměrná významu, který daná společnost náboženství přisuzuje (Diener, Myers, Tay, 2011). Tento argument by mohl vysvětlovat, proč jsme coby jedna z nejateističtějších zemí v hardiness neshledali mezi věřícími a nevěřícími rozdíl. V rozvinutých zemích tedy může víra sehrávat roli určitého filozofické a existenciálního přesahu spíše než být útočištěm proti bezpráví společnosti.

Velmi pravděpodobné však je také možné vysvětlení, že rozdíl mezi věřícími a nevěřícími ve skóre hardiness není signifikantní právě ve zkoumané věkové kategorii, ale v dřívějších a obzvláště pozdějších obdobích by se tento rozdíl manifestovat mohl. Doporučujeme tedy pro možný navazující výzkum rozšířit věkové spektrum výzkumného souboru i na další věkové skupiny a ideálně vytvořit reprezentativní vzorek, aby bylo možné případná zjištění zobecňovat.

ČASOVÁ PERSPEKTIVA

Jelikož Zimbardo považuje preferenci a nadužívání jedné z časových perspektiv za přirozenou tendenci a poměrně stálou charakteristiku každého z nás, podrobili jsme této analýze jak soubory mužů a žen, tak také věřících a nevěřících. Nejvýraznější rozdíl jsme mezi pohlavími zaznamenali u dimenzí pozitivní minulost (ve prospěch žen) a budoucnost (ve prospěch mužů) a tyto rozdíly jsou v očekávatelném směru. Statisticky vyšší skórování žen na škále pozitivní minulosti jsme zjistili i při porovnávání rozdílů pohlaví vzhledem ke škálám ZTPI. V odborné literatuře na výraznější tendenci žen zabývat se minulostí poukázala dříve nejen S. Nolen-Hoeksema, ale také ji výzkumně doložila Homolová

(Zimbardo, Boyd, 2008; Homolová, 2011). Pozitivní minulost představující hodnoty jako tradice, stabilita, rodinná pospolitost či udržování blízkých citových vazeb s lidmi se jeví i v dnešním světě vyrovnávání genderových rozdílů bližší ženám a naopak orientace na budoucnost reprezentovaná důrazem na plánování, výkon a úspěch je zase tradičně spojena s mužským světem.

Náš výzkum ukázal, že zatímco nevěřící mají tendenci nadužívat dimenzi pozitivní minulosti, věřící s větší četností preferují orientaci na budoucnost. Zimbardo předpokládá silnou orientaci na budoucnost především u protestantsky orientovaných křesťanů (evangelíků), kteří se stále silně vztahují k tradičnímu důrazu na pracovní morálku, jelikož úspěch v podnikání a práci je odrazem boží přízně. Tato argumentace může být stále platná v amerických podmínkách, ale domníváme se, že v českém prostředí takto silně myšlenky kalvinismu nepůsobí. Rovněž katolické vyznání podle něj s sebou přináší specifika, kterým je například výrazná orientace na negativní minulost (Zimbardo, Boyd, 2008). Avšak ani tento stereotyp katolíků jako pokorných, umírněných, útrpně nesoucích svůj osud podle našeho názoru v dnešní, resp. v české společnosti neobstojí. Ačkoliv totiž lidé tohoto vyznání tvoří minimálně 35% souboru věřících, jen 8% z celého souboru věřících nadužívá orientaci na negativní minulost.

A konečně ještě jeden výstup naší analýzy, který stojí v rozporu s očekáváními, které jsme nabyli studiem Zimbardovy teorie časové perspektivy – při srovnání skupin věřících a nevěřících ve skórech na jednotlivých škálách ZTPI se pouze v jediné škále prokázal statisticky významný rozdíl a jednalo se o škálu hédonismu. Překvapením je především to, že se jedná o rozdíl ve prospěch věřících. Pravděpodobně bude tento nález souviset s vysokou orientací věřících na transcendentální budoucnost, neboť právě s ní v našem souboru hédonismus překvapivě koreluje, i když s nízkou mírou těsnosti.

Nižší orientace nevěřících na budoucnost a větší na pozitivní minulost je u souboru lidí vývojově se nacházejících ve střední dospělosti poněkud překvapivá. Nadužívání této orientace by mohlo být významným protektivním faktorem ve vztahu k nezdolnosti u nevěřících, neboť právě pozitivní minulost může být pro nevěřící významným zdrojem síly, ukotvení a kontinuity lidského života a může se podobně jako víra významně podílet na nezdolnosti jedince.

Přestože se nám podařilo prokázat negativní souvislost se subškálami hardiness jak u negativní minulosti, tak u fatalistické přítomnosti, a obě tyto časové dimenze negativně

korelovaly i s celkovým hrubým skóre hardiness, čímž jsme potvrdili **hypotézy 2 a 3**, chtěli bychom se nyní pozastavit nad specifickým fungováním škály Výzva v dotazníku PVS (50), jemuž jsme se věnovali již v části teoretické a na nějž poukázaly například Šolcová a Williamsová (Kebza a Šolcová, 1996). Těsnější negativní souvislost mezi Výzvou a každou z těchto časových dimenzí bychom očekávali proto, že například Křivohlavý negativní pól Výzvy přímo jako fatalismus nazývá (Křivohlavý, 1991), a také proto, že s negativní minulostí se charakteristiky tohoto záporného pólu překrývají v důrazu na konzervatismus, tendenci vyhýbat se změnám a také větším sklonem vnímat události jako překážky a automaticky stresogenní jevy (Zimbardo, Boyd, 2008). Jako „rebelující“ proměnnou se jeví pro vzájemný soulad obou dotazníků Výzva i ve vztahu k pozitivní minulosti a budoucnosti. I když pro všechny tři proměnné je přijatelné naplňovat nové a nové životní úkoly, pro škálu Výzva je charakteristická radost z improvizace a příjemné napětí z nutnosti okamžité reakce, pro budoucnost naopak tendence působit preventivně, plánovat a postupně, racionálně dosahovat vytyčeného. Pozitivní minulost pak ve snaze zachovávat stabilitu preferuje k řešení již osvědčené způsoby. Pro některé tyto dílčí odchylky od našich očekávání je pak souvislost mezi subškálami méně těsná.

Optimální časová perspektiva

Značnou část naší analýzy jsme věnovali problematice optimální časové perspektivy. Vzhledem k tomu, jak centrální roli optimální perspektiva v celé Zimbardově teorii sehrává ve vztahu k psychickému i fyzickému zdraví (a tedy i k odolnosti), vnímáme náš pokus o kvantifikaci této perspektivy jako velmi žádoucí a přínosný, ačkoli si jsme vědomi možných limitů. Především skutečnosti, že při dodržení všech námi stanovených kritérií dosáhlo optimální časové perspektivy pouze osm jedinců. Jelikož však jde o naprosto ideální skloubení pěti škál a dle Zimbarda jde o dosažení určité životní moudrosti vyplývající z postoje k času a jeho hodnotě, nejedná se možná zase o až tak malý počet jedinců.

Dle naší analýzy ani víra, ani pohlaví s optimální časovou orientací nesouvisí, čímž jsme, co se týče víry, nepřijali **hypotézu č. 4**. Na pozadí tohoto výsledku může stát signifikantní souvislost mezi vírou a orientací na transcendentální budoucnost, jíž se budeme věnovat ještě níže. Víra v časově neomezený životní prostor totiž dle našeho výzkumu souvisí s fatalismem, který je s optimální časovou perspektivou

nekomplementární.

Avšak naši **hlavní hypotézu č. 5**, předpokládající souvislost mezi nezdolností a optimální časovou perspektivou, jsme na základě výpočtů přijali. Mezi oběma proměnnými existuje souvislost s nízkou těsností, což při uvážení dalších výsledků dokládá, že se teorie hardiness a teorie časové perspektivy nesporně prolínají, avšak jen na nízké úrovni. Naopak souvislost mezi optimální perspektivou a transcendentální budoucností se, jak jsme předpokládali, prokázat nepodařilo, neboť tato škála pozitivně koreluje s fatalismem, jehož výraznější hodnoty jsou v rozporu s koncepcí optimální perspektivy. **Hypotézu č. 7** jsme tedy nepřijali.

Jelikož je optimální perspektiva při výzkumech téměř paušálně opomíjena, jsme toho názoru, že by se navazující výzkumy mohly ubírat právě tímto směrem a objasnit souvislosti optimální časové perspektivy ve větší komplexnosti a na větším a reprezentativnějším souboru.

TRANSCENDENTÁLNÍ BUDOUCNOST

Srovnávání námi vypočítaných průměrů na této škále s původním americkým výzkumem vychází v případě pohlaví i víry vždy ve prospěch vyšších hodnot na straně americké. Může se jednat o projev kulturní odlišnosti ve vnímání této škály nebo také o výraz „ateističtějšího“ a méně eklektivního způsobu náboženského smýšlení.

Hypotézu č. 6, která předpokládá u věřících silnější orientaci na transcendentální budoucnost ve srovnání s nevěřícími, jsme přijali, neboť pro to hovoří nejen výsledky t-testu a Testu nezávislosti χ^2 , ale také prosté rozdělení četností, které ukazuje, že 84% věřící je vysoce orientováno na tuto časovou perspektivu, zatímco na straně nevěřících je to pouze 21%. Jisté omezení, které je však třeba brát v potaz při posuzování tohoto závěru, spočívá v charakteristice souboru věřících, který sestává z 2/3 z žen. Ty jsou totiž dle Zimbardových výzkumů na tuto časovou dimenzi orientovány více (Zimbardo, Boyd, 2008). Ačkoliv je v našem výzkumném souboru souvislost mezi pohlavím a vysokou či nízkou orientací na transcendentální budoucnost nízce signifikantní, je pravděpodobné, že se na přijetí hypotézy č. 6 podílí.

Jelikož výzkumný soubor věřících sestává z jedinců, kteří svou víru specifikují směrem ke konkrétnímu náboženství, a těch, kteří se považují za věřící, avšak věří spíše v

určitý princip (dobro, přírodní síly apod.), ověřili jsme, že i tato skupina „alternativní víry“ vykazuje vyšší orientaci na transcendentální budoucnost než soubor nevěřících. Oba tyto závěry jsou v naprostém souladu s našimi očekáváními formulovanými na základě Zimbardovy teorie. Naše údaje (84% věřících silně orientovaných na transcendentální budoucnost) také potvrdily Zimbardův argument, že vysoká orientace na transcendentální budoucnost je pouze komponentou víry, nikoliv synonymem pro víru (Boyd, Zimbardo, 2006).

Poslední **hypotézu č. 8** jsme nepřijali, neboť se oproti našemu očekávání ukázalo, že mezi transcendentální časovou perspektivou a celkovým hrubým skóre hardiness neexistuje signifikantní negativní souvislost. V teoretické části jsme uvedli, že typickými jedinci skórujícími vysoko na této škále jsou lidé aktuálně či potenciálně ohrožení určitou formou znevýhodnění vůči ostatním, což by implikovalo možnou vyšší zranitelnost a nižší nezdolnost (Zimbardo, Boyd, 2008). Toto jsme však u našeho výzkumného souboru neprokázali. Pokládáme však za možné, že se stejně jako v případě souvislosti hardiness a víry, budou výraznější souvislosti objevovat v jiných etapách životního vývoje. Jelikož Wong a Fry zjistili, že přesvědčení o realitě posmrtného života dodává sílu a pozitivně ovlivňuje životní spokojenost (Paulík, 2010), domníváme se, že i orientace na transcendentální budoucnost by mohla nabývat většího významu ve vztahu k nezdolnosti v období stáří. Tato problematika by mohla být tedy předmětem dalšího výzkumu v oblasti možných souvislostí hardiness a Zimbardovy časové perspektivy v jejím komplexním pojetí šesti škál (tj. použitím ZTPI i TFTP).

PRAKTICKÉ VYUŽITÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Jelikož výzkumný soubor nebyl generován z lidí, jež by byli zatíženi nějakým společným problémem či diagnózou, jsou výsledky našeho výzkumu teoretickým a spíše popisným příspěvkem k pozitivní psychologii a psychologii zdraví. Prakticky mohou být naše poznatky obohaceny v poradenském i psychoterapeutickém procesu. Obeznamenost se souvislostmi mezi nezdolností a časovou perspektivou a jejich zákonitostmi totiž skýtají značný potenciál pro preventivní i terapeutické působení.

12. SOUHRN

Předkládaná diplomová práce nazvaná *Možné souvislosti hardiness a Zimbarldovy časové perspektivy* je tvořena dvěma částmi – částí teoretickou a částí empirickou.

V teoretické části jsou rozvíjena a na základě dostupných zdrojů co nejkomplexněji popsána dvě hlavní témata: čas a nezdolnost. Přestože diplomová práce pojednává především o času psychologickém, není opomíjen ani vliv času sociologického a proměny, jimiž vnímání času prošlo v našem kulturním okruhu v posledních dvou tisíciletích. Mapován je tedy posun od cyklického pojmání času k času lineárnímu, od času řízeného přírodními rytmy k času řízeného hodinkami bez minutové ručičky, od časového stresu a tísně století páry až k současné posedlosti zrychlováním a maximalizací efektivity vynaloženého času. Z hlediska psychologického času je věnován prostor subjektivnímu zkreslení, ke kterému ve vnímání plynutí času dochází vlivem intenzity emocí, ostrosti vzpomínání či efektu jednotvárnosti.

Z hlediska času tvoří jádro práce především téma časové perspektivy, jíž myslíme specifický vztah člověka k minulosti, přítomnosti a budoucnosti, jež strukturuje zkušenosti člověka a jeho motivaci. Na základě teorie výzkumného týmu Zimbardo-Boyd popisujeme charakteristiky jednotlivých časových dimenzí i podobu optimální časové perspektivy. Pozornost je věnována i kulturní podmíněnosti utváření individuálního profilu časové perspektivy u každého jedince. Význam této teorie dokládáme příklady četných výzkumů na poli medicínském i společenskovedním. Ty prokázaly významnou souvislost časové perspektivy mimo jiné se zdravím, rizikovým chováním, sklonem užívat návykové látky či s kvalitou sociálních vztahů.

V samostatné kapitole nazvané Psychoterapie a čas jsou pak uvedeny možnosti, jak lze v poradenském a psychoterapeutickém procesu pracovat na optimalizaci časové perspektivy. Význam času v terapeutickém procesu je zasazen do širšího rámce souvislostí a nahlížen z hlediska trvání terapie, času jako metody i cíle terapie, ale i z rozdílných pohledů jednotlivých psychologických směrů.

V druhé polovině teoretické části se práce zabývá otázkou psychické odolnosti. Kapitola je otevřena úvodem do problematiky zátěže, stresu a stylů jejich zvládání. Resilience je pak v následných podkapitolách nahlížena komplexně, nikoliv jako jednotlivá vlastnost osobnosti, ale jako množina osobnostně, sociálně a somaticky založených zdrojů.

Prostor je věnován nejvlivnějším koncepcím, které potenciálně fungují jako moderátory vůči působícímu stresu. Nejdetailněji je pak přiblížena koncepce hardiness S. Kobasové. Pozornost je věnována metodologickým limitům na straně škály Výzva. K charakteristice hardiness jako obecného ukazatele zdraví je přistupováno s co největší mírou objektivity a jsou za tímto účelem prezentovány různorodé studie týkající se vztahu hardiness ke zdraví psychickému i fyzickému.

Poslední kapitola teoretické části je pak pomyslným pojítkem mezi částí teoretickou a empirickou. Je věnována víře jako možnému salutogenu, neboť právě toto téma přinášíme volbou výzkumného souboru (věřící a nevěřící) do analýzy možných souvislostí hardiness a časové perspektivy. Studie citované v této části práce prokazují souvislosti mezi vírou či spiritualitou a životní spokojeností, vyšší odolností vůči zátěži, nižší mírou vyhybavého chování při setkání s problémy a například i bezpečnější sociální sítí.

Empirickou část otevírá formulace výzkumného problému a cílů, mezi něž patří na prvním místě snaha kvantitativně analyzovat možné souvislosti mezi koncepcí hardiness a Zimbardovou teorií časové perspektivy, u nichž je předpokládána značná míra vzájemného prolínání. Podobnost obou koncepcí se měla hypoteticky objevit ve shodném vymezení negativních aspektů a v pozitivní korelaci mezi hrubými skóry hardiness a optimální časovou perspektivou.

K naplnění výzkumných cílů a hodnocení hypotéz byla zvolena kvantitativní studie. Výběr výzkumného souboru probíhal formou lavinového a kvótového výběru (věk) prostřednictvím programu Google Drive. Jednalo se tedy o sběr dat přes internet, v průběhu něhož bylo přísně dbáno na dodržování etických zásad. Výsledný soubor 111 respondentů sestává ze souboru věřících a nevěřících, přičemž mezi těmito skupinami není statisticky významný rozdíl ve věku či pohlaví. Reprezentativnost souboru však zpochybňuje skutečnost, že se jedná převážně o jedince s vysokoškolským vzděláním a že je zkoumána pouze věková kategorie 30-45. Zobecnění výsledků této studie je tedy limitováno.

Výzkumné hypotézy byly ověřovány prostřednictvím výstupů z dotazníků PVS (50), ZTPI a TFTP. Prokázali jsme, že existuje souvislost (s nízkou mírou těsnosti) mezi přítomností optimální časové perspektivy a vysokou mírou hardiness. Rovněž se při vzájemné korelaci subškál hardiness a ZTPI podařilo prokázat, že obě ze Zimbardova

pohledu nejrizikovější škály (negativní minulost a fatalistická přítomnost) vykazují se subškálami hardiness signifikantní negativní souvislost s nízkou a střední mírou těsnosti. Usuzujeme z toho tedy, že souvislost mezi oběma teoriemi existuje, avšak je nízká, a přestože optimální časová orientace má již dřívějšími výzkumy podložený potenciál působit salutoprotektivně, jedná se o působení kvalitativně jen částečně blízké nezdolnosti typu hardiness.

Nepodařilo se nám prokázat vyšší míru hardiness u věřících ve srovnání s nevěřícími a ani mezi vírou a přítomností optimální časové perspektivy nebyla dle očekávání shledána statisticky významná souvislost. Zdá se tedy, že s vysokou nezdolností i přítomností optimální časové perspektivy souvisí u zkoumané věkové kategorie jiné faktory než víra. Může jimi být například vliv osobnostních charakteristik, vliv výchovy či životních zkušeností.

Velmi specifickým cílem této práce byl překlad u nás doposud nepoužívané škály TFTP do českého jazyka a srovnání jejích hodnot se Zimbardovými původními normami. Stejně jako u americké populace tato škála u našeho souboru vykazovala pozitivní souvislost (s nízkou mírou těsnosti) s fatalistickou přítomností a překvapivě také s hédonistickou přítomností. Ověřili jsme úspěšně Zimbardův poznatek, že věřící lidé mají silnější orientaci na transcendentální budoucnost než lidé nevěřící. Kloníme se tedy také k názoru, že transcendentální budoucnost se svou charakteristikou do značné míry prolíná s vírou. A tak stejně jako se nám nepodařilo prokázat souvislosti mezi vírou a optimální časovou perspektivou a vírou a nezdolností, nenalezli jsme tyto souvislosti ani při jejich analýze ve vztahu k transcendentální budoucnosti, což se jeví vzhledem k úzkému vztahu víry a orientace na transcendentální budoucnost logické.

K dílčím a poměrně překvapivým výsledkům předkládané diplomové práce patří i skutečnost, že 68% našeho výzkumného souboru sestávajícího z dospělých vysokoškoláků v produktivním věku skórovalo v hardiness v pásmu podprůměru či výrazného podprůměru. Překvapivé byly rovněž závěry ze srovnání věřících a nevěřících u jednotlivých položek TFTP, kde se mimo jiné ukázalo, že přibližně třetina jedinců, označující sebe sama za nevěřící, věří na zázraky a existenci posmrtného života či duchů.

Diplomová práce je příspěvkem k psychologii zdraví a pozitivní psychologii. Její praktický význam je především v preventivní, poradenské a terapeutické činnosti, neboť znalost těchto souvislostí a zákonitostí má značný diagnostický i prognostický význam při

vyrovnání jedince s psychickou zátěží. Závěry této práce jsou podnětným základem pro další výzkum v oblasti salutogeneze. Doporučení pro případné navazování na závěry práce se týká větší reprezentativnosti výzkumného souboru a rozšíření věkového spektra respondentů především směrem k pozdní dospělosti a stáří. Souvislosti víry a orientace na transcendentální budoucnost by ve vztahu k hardiness mohly přinést pro pomáhající profese pracující se seniory mnoho nových, v prevenci i terapii prakticky využitelných poznatků.

ZÁVĚR

Prostřednictvím výstupů z dotazníků PVS (50), ZTPI a škály TFTP administrovaných 111 respondentům, jsme statisticky ověřili platnost hypotéz. Vzhledem k demografické specifičnosti souboru lze tyto poznatky vztáhnout pouze na vysokoškolsky vzdělané lidi ve věku 30-45 let. Naše zjištění členíme do tří skupin dle cílů formulovaných na začátku empirické části.

(Ad1)

Na základě našich výsledků jsme prokázali signifikantní souvislost s nízkou mírou těsnosti mezi přítomností optimální časové perspektivy a vysokou mírou hardiness: $\chi^2(1, n=111) = 5,062 > \chi^2(1) 0,05=3,84, \Phi=0,21$.

Prokázali jsme, že obě nejrizikovější časové orientace - negativní minulost a fatalistická přítomnost – vykazují se subškálami hardiness signifikantní negativní souvislost s nízkou a střední mírou těsnosti.

Z těchto poznatků vyplývá, že souvislost mezi koncepcí hardiness a Zimbarovou teorií časové orientace existuje, avšak je nízká. Protektivní působení Zimbarovy teorie je tedy kvalitativně jen zčásti blízké nezdolnosti typu hardiness.

(Ad2)

Dále jsme zjistili, že věřící nedosahují statisticky vyšších skóre v hardiness než nevěřící ($t \text{ stat } (109) = 0,845 < t \text{ krit } = 1,982, p=0,4$). Mezi věřícími a nevěřícími nejsou rozdíly také na škálách Výzva a Oddanost, ale v subškále Kontrola mezi těmito soubory nacházíme statisticky významný rozdíl ve prospěch nevěřících ($t(109)=1,749 > T_{\text{krit}} 1,659, p = 0,042$).

Ani z hlediska teorie časové perspektivy neexistuje statisticky významná souvislost mezi vírou a přítomností optimální časové perspektivy ($\chi^2(1, n=111) = 1,3 < \chi^2(1) 0,05=3,84$).

(Ad3)

Překlad a praktické ověření škály TFTP v českém prostředí bylo třetí skupinou cílů, které jsme si vytyčili. Průměry dosahované na škále TFTP vychází v případě pohlaví i víry vždy ve prospěch vyšších hodnot na straně americké.

Škála vykazuje dle očekávání pozitivní souvislost s nízkou mírou těsnosti s fatalistickou

přítomností ($r(109) = 0,22, p < 0,001$), ale rovněž i s hédonistickou přítomností ($r(109) = 0,3, p < 0,001$), což se jeví být českým specifíkem.

Prokázali jsme, že věřící lidé mají silnější orientaci na transcendentální budoucnost než lidé nevěřící ($t_{stat}(109) = -7,878 > t_{krit} = 1,659, p = 1,34E-12$). Tato souvislost ve prospěch žen existuje i mezi pohlavím a transcendentální budoucností ($\chi^2(1, n=111) = 9,63 > \chi^2_{0,05} = 3,84, \Phi = 0,295$).

Zjistili jsme dále, že soubor jedinců, kteří mají optimální perspektivu, a soubor jedinců, kteří optimální časovou perspektivu nemají, se neliší v míře své orientace na transcendentální budoucnost ($t_{Stat}(109) = 0,335 < t_{krit} = 1,982, p = 0,738$). Rovněž mezi hardiness a transcendentální budoucí časovou perspektivou není statisticky významná negativní souvislost ($r(109) = -0,056, p < 0,001$).

POUŽITÁ LITERATURA

- ATKINSON, M. (2009). *Koučink – věda i umění (Vnitřní dynamika)*. Praha: Portál.
- BAŠTECKÁ, B., GOLDMAN, P. (2001). *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál.
- BENNER, D. T. (1994). *Psychologie, psychoterapie a náboženství*. Československá psychologie, 38 (4), 356-364.
- BLECHA, I. (2000). *Filosofická čítanka*. Olomouc: Nakladatelství Olomouc.
- BONIWELL, I., ZIMBARDO, P. G. (2004). *Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning*. In P. A. Lineley, S. Joseph, *Positive Psychology in Practice* (135-178). Získáno 19.11.2013 z <http://scholar.google.cz>
- BORSCHIED, P. (2007). *Virus času*. Praha: Mladá fronta.
- BOYD, J. N., ZIMBARDO, P. G. (2006). *Constructing Time After Death: The Transcendental-Future Time Perspective*. In P. G. Storm, M. A. Thalbourne (Eds.), *The Survival of human consciousness: Essays on the possibility of life after death* (107-126). Jefferson, NC, US: McFarland & Co. Získáno 18.12.2013 z <http://www.timeparadox.com/research/>
- CVÁČKOVÁ, P. (2009). *Školní úspěšnost studentů gymnázia ve vztahu k locus of control* (Nepublikovaná bakalářská práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
- DIENER, E., MYERS, D. G., TAY, L. (2011). *The Religion Paradox: If Religion Makes People Happy, Why Are So Many Dropping Out?* *Journal of Personality and Social Psychology*, 101 (6), 1278-1290.
- DRAAISMA, D. (2009). *Proč život ubíhá rychleji, když stárneme?* Praha: Academia.
- EPEL, E. S., BANDURA, A., ZIMBARDO, P. G. (1999). *Escaping homelessness: The Influence of Self-Efficacy and Timr perspective on Coping With Homelessness*. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(3), 575-596. DOI: 10.1111/j.1559-1816.1999.tb01402.x
- FERJENČÍK, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.

- FERRARI, J. R., DÍAZ-MORALES, J. F. (2006). *Procrastination: Different time orientations reflect different motives*. Science direct. Získáno 19.11.2013 z http://www.timeperspective.net/uploads/2/5/4/4/25443041/ferrari_diaz-morales_2007_procrastination_time_perspective.pdf
- FONTANA, D. (1999). *Cesty ducha v moderním světě*. Praha: Portál.
- FRANKL, V. E. (2006). *Psychoterapie a náboženství. Hledání nejvyššího smyslu*. Brno: Cesta Brno.
- GOLEMAN, D. (1997). *Emoční inteligence*. Praha: Columbus.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- HILL, G. (2004). *Moderní psychologie*. Praha: Portál.
- HOLMAN, E. A., ZIMBARDO, P. G. (2009). *The Social Language of Time: The Time Perspective-Social Network Connection*. Basic and Applied Social Psychology, 31 (2), 136-147. DOI: 10.1080/01973530902880415
- HOMOLOVÁ, P. (2011). *Časové perspektivy v České republice*. Naše společnost, 9 (2), 33–44. Získáno 19.11.2013 z http://cvvm.soc.cas.cz/media/com_form2content/documents/c3/a6846/f11/100129s_Nase%20spolecnost%202011_2.pdf
- HOŠEK, V. (2003). *Psychologie osobnosti*. Praha: Univerzita Karlova.
- CHVÁLA, V., TRAPKOVÁ, L. (2004). *Rodinná terapie psychosomatických poruch*. Praha: Portál.
- KEBZA, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. (2008). *Hlavní koncepce psychické odolnosti*. Československá psychologie, 52 (1), 1-19.
- KEOUGH, K. A., ZIMBARDO, P. G., BOYD, J. N. (1999). *Who's Smoking, Drinking, and Using Drugs? Time Perspective as a predictor of Substance Use*. Basic and Applied Social Psychology, 21 (2), 149-164.
Získáno 19.11.2013 <http://www.zimbardo.com/downloads>

- KLAGE, S., BRADLEY, G. (2004). *The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender*. *British Journal of Health Psychology*, 9 (2), 137-161. DOI: 10.1348/135910704773891014
- KŘIVOHLAVÝ, J. (1991). *Nezdolnost typu Hardiness*. *Československá psychologie*, 35 (1), 59-65.
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2012). *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*. Praha: Grada.
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2013). *Psychologie pocitů štěstí*. Praha: Grada.
- KUPKA, M., ŘEHAN, V. (2008). *Salutoprotektivní činitele u zaměstnankyň hospiců a léčeben dlouhodobě nemocných*. *Československá psychologie*, 52 (6), 555-567.
- LANGMEIER, J., MATĚJČEK, Z. (2011). *Psychická deprivace v dětství*. Praha: Karolinum.
- LUKAVSKÁ, K. (2011). *ZTPI – Zimbardův dotazník časové perspektivy*. *Československá psychologie*, 55 (4), 356-372.
- LUKAVSKÁ, K. (2012). *Time Perspective as a Predictor of Massive Multiplayer Online Role-Playing Game Playing*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15 (1), 50-54. DOI:10.1089/cyber.2011.0171
- MADDI, S. R. (1967). *The Existential neurosis*. *Journal of Abnormal Psychology*, 72 (4), 311-325. DOI:10.1037/h0020103
- MADDI, S. R., KHOSHABA, D. M. (1974). *Hardiness and Mental health*. *Journal of Personality Assessment*, 63 (2), 264-274. DOI: 10.1207/s15327752jpa6302_6
- MELLO, Z. R., WORRELL, F. C. (2006). *The Relationship of Time Perspective to Age, Gender and Academic Achievement Among Academically Talented Adolescents*. *Journal for the Education of the Gifted*, Vol 29 (3), 271-28. Získáno 19.11.2013 z <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ746285.pdf>
- MOHAPL, P. (1989). *Hledisko časové dimenze v klinické psychologii*. In *Časový rozměr společnosti, člověka a jeho vědomí*, svazek II. Olomouc: UP

- NEŠPOR K, CSÉMY L. (2006). *Spiritualita v medicíně*. Časopis lékařů českých, 145(9), 743-745. Získáno 19.11.2013 z [www.drnespor.eu.prerel.doc](http://www.drnespor.eu/prerel.doc)
- NOVOTNÝ, J. S. (2010). *Resilience dnes: teoretická koncepce, nedostatky a implikace*. Československá psychologie, 54 (1), 74-87.
- PARGAMENT, K. I. (2008). *Spiritualita jako význačný lidský motivační faktor*. Československá psychologie, 52(5), 521-525.
- PAULÍK, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.
- PAVELKOVÁ, I., PURKOVÁ, E., MENŠÍKOVÁ, E. (2010). *Časová perspektiva jako významný regulativ v lidském životě a žákovské motivaci*. Studia paedagogica, 15 (1), 29-45. Získáno 19.11.2013 z <http://www.phil.muni.cz/journals/index.php/studia-paedagogica/article/view/96/199>
- PLHÁKOVÁ, A. (2005). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- PLHÁKOVÁ, A. (2006). *Dějiny psychologie*. Praha: Grada.
- REICH, J. W., ZAUTRA, A. J., HALL, J. S. (2010). *Handbook of Adult Resilience*. Guilford Press.
- ŘEHAN, V. (2007). *Sociální psychologie II*. Olomouc: Vydavatelství UP.
- ŘÍČAN, P. (2002). *Psychologie náboženství*. Praha: Portál.
- SLEZÁČKOVÁ, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií. Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada Publishing.
- SMITH, J.E. (1969). *Time, Times and the „right“ time; Chronos and Kairos*. The Monist, 53 (1), 1-13. DOI: 10.5840/monist196953115
- ŠÍPEK, J. (1994). *Čas v psychoterapii*. Československá psychologie, 37 (2), 177-181.
- ŠMARDA, J. (2004). *Biologie pro psychology a pedagogy*. Praha: Portál.
- ŠOLCOVÁ, I. (1995). *Manuál k PVS*. (Elektronická verze)

- ŠOLCOVÁ, I., KEBZA, V. (1996). *Rozdíly v úrovni a struktuře osobnostní odolnosti (hardiness) u vzorku americké a české populace*. Československá psychologie, 40 (6), 480-487.
- ŠOLCOVÁ, I., KEBZA, V. (2003). *Prediktory sociální opory u české populace*. Československá psychologie, 47 (3), 220-229.
- ŠOLCOVÁ, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada.
- ŠPATENKOVÁ, N. (2004). *Krize. Psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada Publishing.
- ŠUBRT, J. (2003). *Čas a společnost*. Praha: ISV Nakladatelství.
- TOLLE, E. (1999). *Moc přítomného okamžiku*. Praha: Pragma
- VAŠINA, B. (1999). *Psychologie zdraví*. Ostrava: Ostravská univerzita Ostrava.
- VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- YALOM, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- YALOM, I. D. (2008). *Pohled do slunce*. Praha: Portál.
- 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), 1007-1023.
Získáno 10.10. 2013 z <http://www.thetimeparadox.com/research>
- ZIMBARDO, P. G., BOYD, J. N. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. USA: Free Press. (Kindle version)

PŘÍLOHA Č. 1: FORMULÁŘ ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Školní rok: 2012/2013

ZADÁNÍ MAGISTERSKÉ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Diplomant: Mgr.Bc. Petra Mařádková

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Název tématu (česky): Možné souvislosti hardiness a Zimbardovy teorie časové perspektivy

Název tématu (anglicky): Possible relationship between hardiness and Zimbardo's concept of time perspective

Zásady pro vypracování:

Dle následující metodiky: Bendová, K., Dolejš, M., Charvát, M., Kolařík, M., Pechová, O., Sobotková, I., Šucha, M. & Vtípil, Z. (2011). Manuál pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie FF UP v Olomouci. Olomouc: VUP Olomouc.

Teoretická část: Teoretická část bude zpracována na základě studia tematické literatury. Budou mapovány možné souvislosti mezi časovou perspektivou v pojetí P. Zimbarda a nezdolností v pojetí hardiness S. Kobasové.

Výzkumná část: Kvantitativní výzkum - korelace dotazníku ZTPI a PVS (50).

Výzkumné otázky: 1. Budou lidé vykazující nezdolnost (měřenou dotazníkem PVS) vykazovat také optimální časovou perspektivu (měřenou dotazníkem ZTPI)? 2. Budou věřící vykazovat větší míru nezdolnosti a optimální časovou perspektivu statisticky významněji než lidé nevěřící?

Výstupy práce: Prokázání či vyvrácení výzkumných hypotéz.

Výzkumný vzorek: cca 50 respondentu (25 nevěřících a 25 věřících)

Analýza a zpracování dat: Získaná data budou statisticky zpracována. Výsledkem bude kritický rozbor zjištěných dat a následná diskuze.

Seznam odborné literatury:

Baštecká, B., Goldman, P. (2001). Základy klinické psychologie. Praha: Portál.

Frankl, V. E. (2007). Psychoterapie a náboženství. Brno: Cesta.

Fryba, M. (2003). Umění žít šťastně. Praha: Argo.

Kebza, V. (2005). Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia.

Křivohlavý, J. (2003). Psychologie zdraví. Praha: Portál.

Křivohlavý, J. (2006). Psychologie smysluplnosti existence: Otázky na vrcholu života. Praha: Grada Publishing.

Slezáčková, A. (2012). Průvodce pozitivní psychologií. Praha: Grada Publishing.

Snyder, C. R., Lopez, S. J. (2002). Handbook of positive psychology. Oxford: Oxford University Press.

Zimbardo, P. G., Boyd, J. (2008): The Time Paradox: The new psychology of time that will change your life. USA: Free Press.

Datum odevzdání: do 31.3.2014

PŘÍLOHA Č. 2: ABSTRAKT DP V ČJ A AJ

Vysoká škola: Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta: Filozofická

Katedra: Psychologie

Školní rok: 2013/2014

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Možné souvislosti hardiness a Zimbardovy teorie časové perspektivy

Autor práce: Mgr. Bc. Petra Mařádková

Vedoucí práce: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Počet stran: 123 bez příloh

Počet příloh: 9

Počet titulů použité literatury: 63

Abstrakt:

Diplomová práce se zabývá možnými souvislostmi nezdolnosti typu hardiness a Zimbardovy teorie časové perspektivy. Teoretická část se věnuje problematice sociálního, biologického a psychologického času a Zimbardově koncepci časové perspektivy s důrazem na salutogenetický význam optimální časové perspektivy. Prostor je věnován také možností, jak lze v poradenském a psychoterapeutickém procesu pracovat na optimalizaci časové perspektivy. Práce se také věnuje otázce psychické odolnosti, stylům zvládnání zátěže a především resilienci, která je nahlížena jako komplexní soubor osobnostně, sociálně a somaticky založených zdrojů. Detailněji je popsána koncepce hardiness S. Kobasové a možné souvislosti mezi náboženskou vírou a psychickou odolností.

V empirické části práce předkládá výsledky kvantitativního výzkumu, jehož se zúčastnilo 111 respondentů (věřících a nevěřících ve věku 30-45let) a v rámci něhož byly použity metody PVS (50), ZTPI a škála TFTP. Hlavním cílem bylo charakterizovat míru souvislosti mezi protektivním potenciálem hardiness a optimální časové perspektivy. Prokázali jsme, že zde souvislost na nízké úrovni existuje. Dále byly srovnávány skupiny věřících a nevěřících v nezdolnosti typu hardiness, přítomnosti optimální časové perspektivy a také úrovni orientace na transcendentální budoucnost.

Klíčová slova: časová perspektiva, hardiness, víra

University: Palacky Univerzity in Olomouc

Faculty: Philosophical

Department: Psychology

Academical Year: 2013/2014

ABSTRACT OF THE THESIS

Title: Possible connections between hardiness and Zimbardo's concept of time perspective

Author: Mgr. Bc. Petra Mařádková

Supervisor: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Number of pages: 123

Number of appendicies: 9

Number of references: 63

Abstract:

The thesis focusses on the relationship between hardiness and Zimbardo's concept of time perspective. The theoretical part deals with time which is defined from social, biological and psychological point of view and also with Zimbardo's concept of time perspective and the implicit salutogenic impact of optimal time perspective. An emphasis is put on methods of gaining the optimal time perspective in the process of therapy and counselling. Another key topic is psychological resilience, which is viewed from the complex perspective as a fuzzy set of personal, social and somatic sources. Kobasa's concept of hardiness and a possible salutogenic potential of religious faith are described in detail.

The core of the empirical part consists of a quantitative research whose main aim is to probe into the extent to which protective potential of hardiness and optimal time perspective relate. To manage that, the following methods were used and administrated to 111 respondents: PVS (50), ZTPI and TFTP. We found out that there is significant positive correlation between hardiness and optimal time perspective. Further research was devoted to the comparison of two research samples (believers and unbelievers at the age of 30-45) in hardiness, optimal time perspective and in their attitude to the transcendental-future time perspective.

Key words: time perspective, hardiness, religious faith

PŘÍLOHA Č. 3

Příloha obsahuje v tištěné verzi plné znění dotazníku PVS (50).

PŘÍLOHA Č. 4

Příloha obsahuje v tištěné verzi plné znění dotazníku ZTPI.

PŘÍLOHA Č. 5

Příloha obsahuje v tištěné verzi plné znění Škály orientace na transcendentální budoucnost v anglickém i českém jazyce.

PŘÍLOHA Č. 6

Posílení přítomné časové perspektivy

(zpracováno podle Zimbardo, Boyd, 2008).

Cvičení „Kdo jsem?“

Odpovězte na následující otázky tak, že ke každé otázce napíšete jinou odpověď.

1. Kdo jsem:
2. Kdo jsem:
3. Kdo jsem:
4. Kdo jsem:
5. Kdo jsem:
6. Kdy jsem:
7. Kdy jsem:
8. Kdy jsem:
9. Kdy jsem:
10. Kdy jsem:
11. Kde jsem:
12. Kde jsem:
13. Kde jsem:
14. Kde jsem:
15. Kde jsem:
16. Jak se cítím:
17. Jak se cítím:
18. Jak se cítím:
19. Jak se cítím:
20. Jak se cítím:

PŘÍLOHA Č. 7

Rekonstrukce pozitivní minulosti

(zpracováno podle Zimbardo, Boyd, 2008)

Cvičení „Kým jsem byl?“

Odpovězte na následující otázky tak, že ke každé otázce napíšete jinou odpověď.

1. Byl jsem:
2. Byl jsem:
3. Byl jsem:
4. Byl jsem:
5. Byl jsem:
6. Byl jsem:
7. Byl jsem:
8. Byl jsem:
9. Byl jsem:
10. Byl jsem:
11. Byl jsem:
12. Byl jsem:
13. Byl jsem:
14. Byl jsem:
15. Byl jsem:
16. Byl jsem:
17. Byl jsem:
18. Byl jsem:
19. Byl jsem:
20. Byl jsem:

Nyní napište tři významné události Vašeho života:

Událost 1:

Událost 2:

Událost 3:

Jaké pozitivní ponaučení jste z těchto událostí získal/a?

(Například: Díky tomu, že jste překonal/a obtížné situace v minulosti, se domníváte, že podobné problémy zvládnete i v budoucnu.)

Událost 1:

Událost 2:

Událost 3:

Jakým způsobem mohou tato ponaučení zlepšit Vaši budoucnost?

(Například: Naučil/a jste se podobným situacím vyhýbat, nebo je lépe zvládat.)

Událost 1:

Událost 2:

Událost 3:

PŘÍLOHA Č. 8

Posílení budoucí časové perspektivy

(zpracováno podle Zimbardo, Boyd, 2008)

Cvičení „Kým budu?“

1. Já budu:
2. Já budu:
3. Já budu:
4. Já budu:
5. Já budu:
6. Já budu:
7. Já budu:
8. Já budu:
9. Já budu:
10. Já budu:
11. Já budu:
12. Já budu:
13. Já budu:
14. Já budu:

Konkrétní cíl do budoucna

Kdy bude tento cíl naplněn?

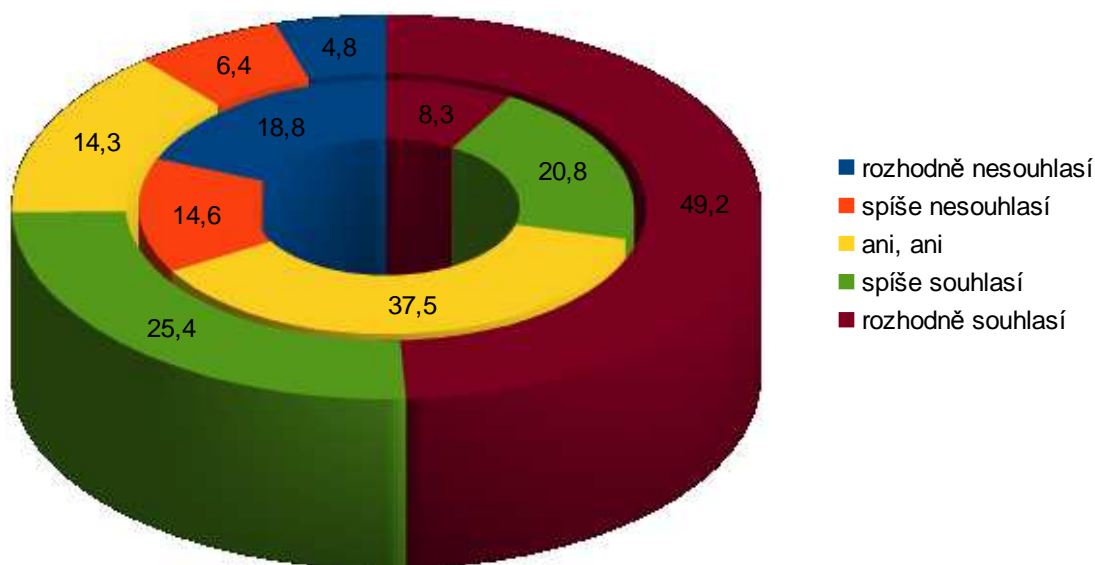
- | | |
|---------|-------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |

PŘÍLOHA Č. 9

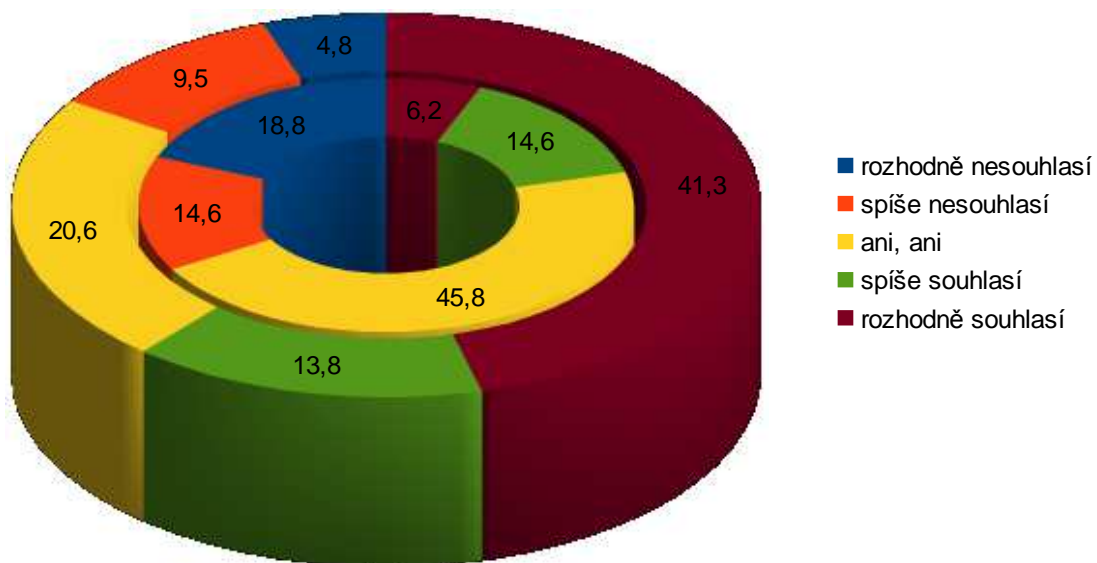
Grafy TFTP

Výsledky analýzy odpovědí věřících (vnější kruh) a nevěřících (vnitřní kruh) na jednotlivé položky Škály orientace na transcendentální budoucnost. Čísla označují procentuální zastoupení této odpovědi v každém z výzkumných souborů.

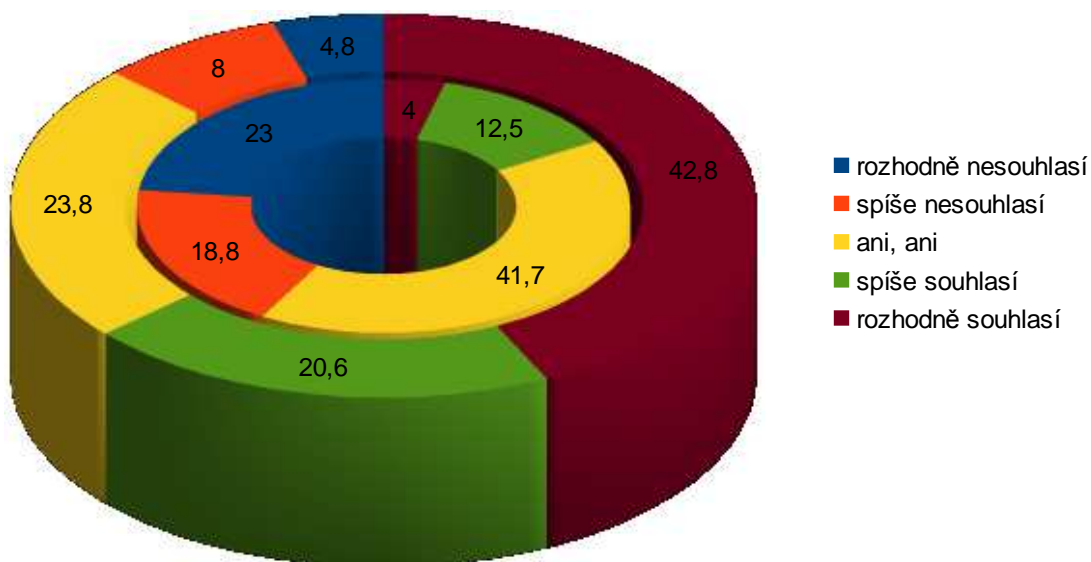
1. Jednoho dne zemře pouze mé fyzické tělo.



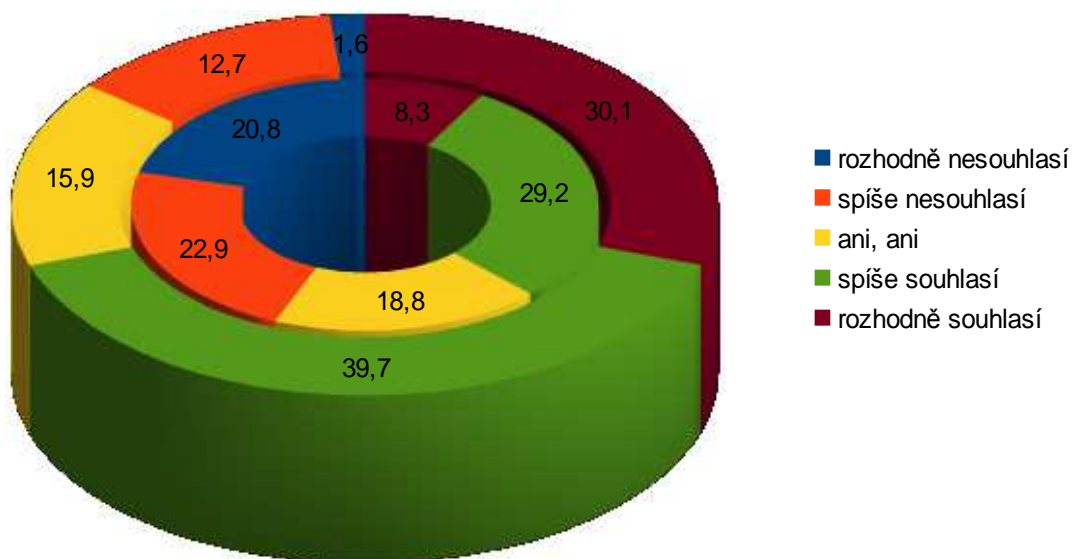
2. Má tělesná schránka je jen mým dočasným domovem.



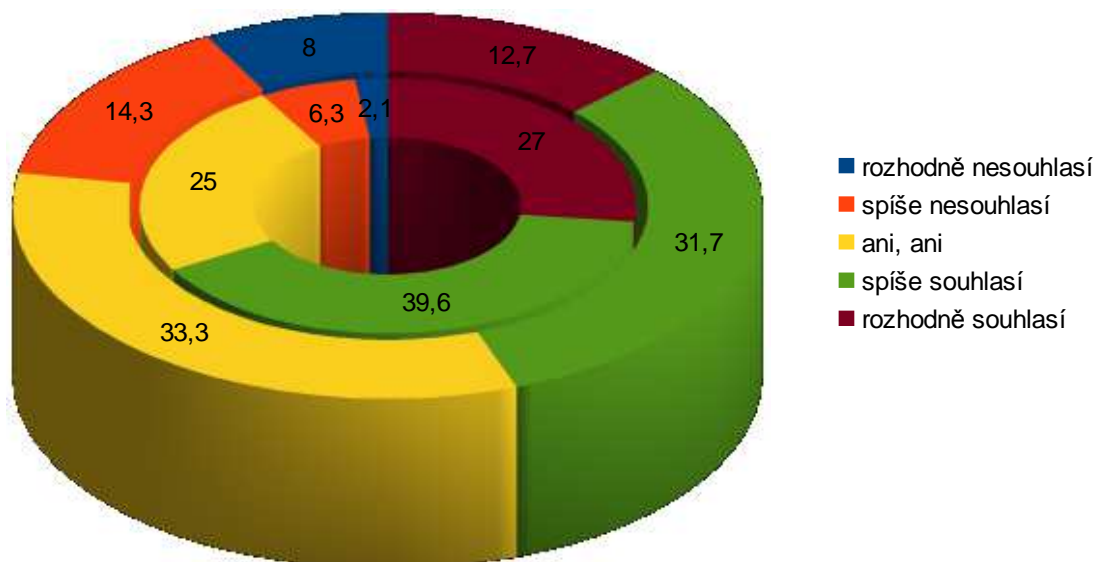
3. Smrt je pouze novým začátkem.



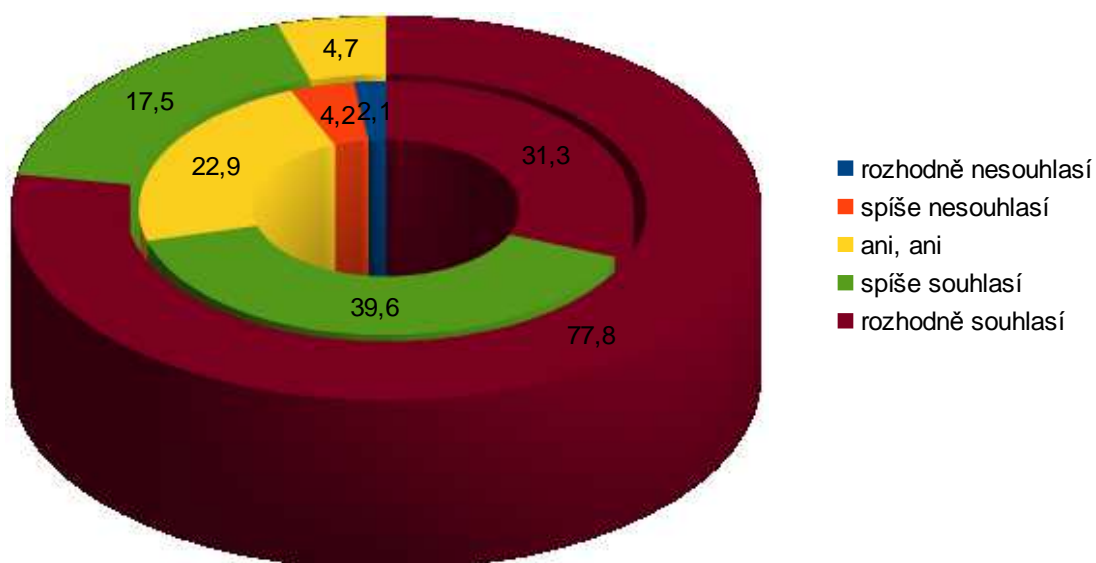
4. Věřím na zázraky.



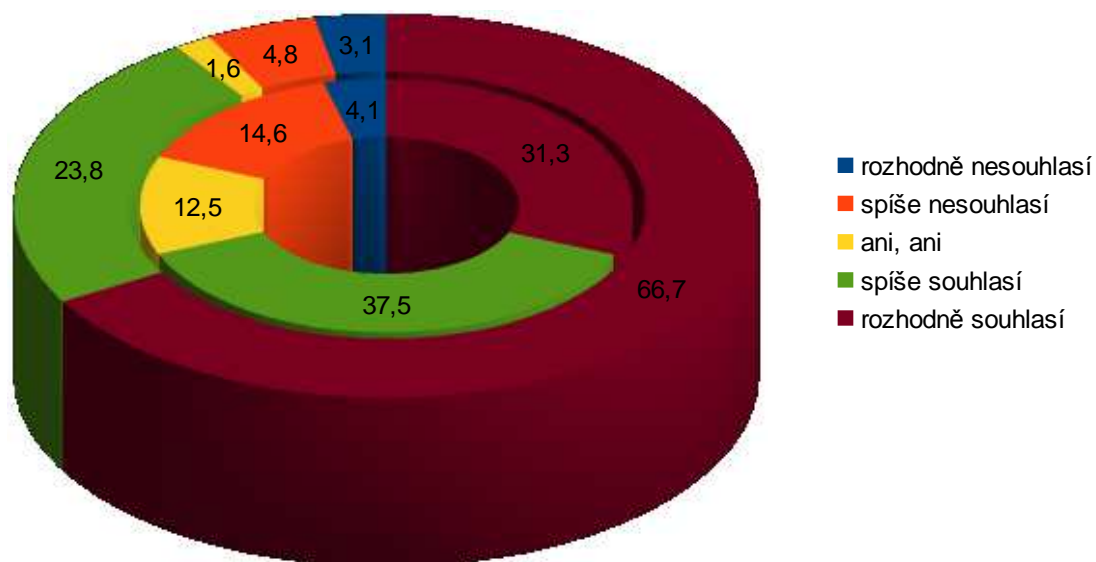
5. Evoluční teorie adekvátně vysvětluje, jak přišel člověk na svět.



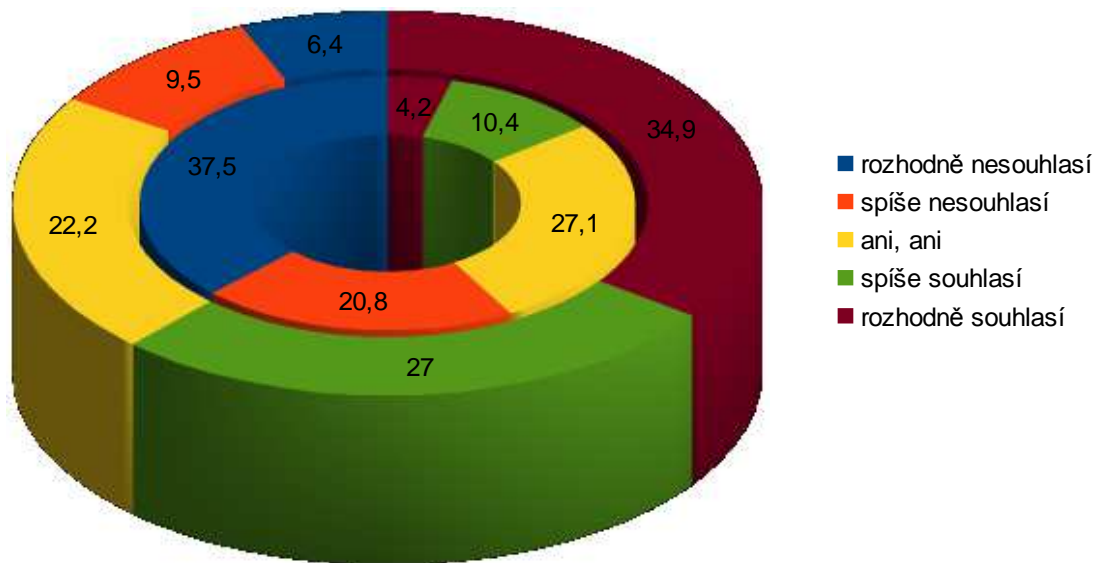
6. Lidské bytosti mají duši.



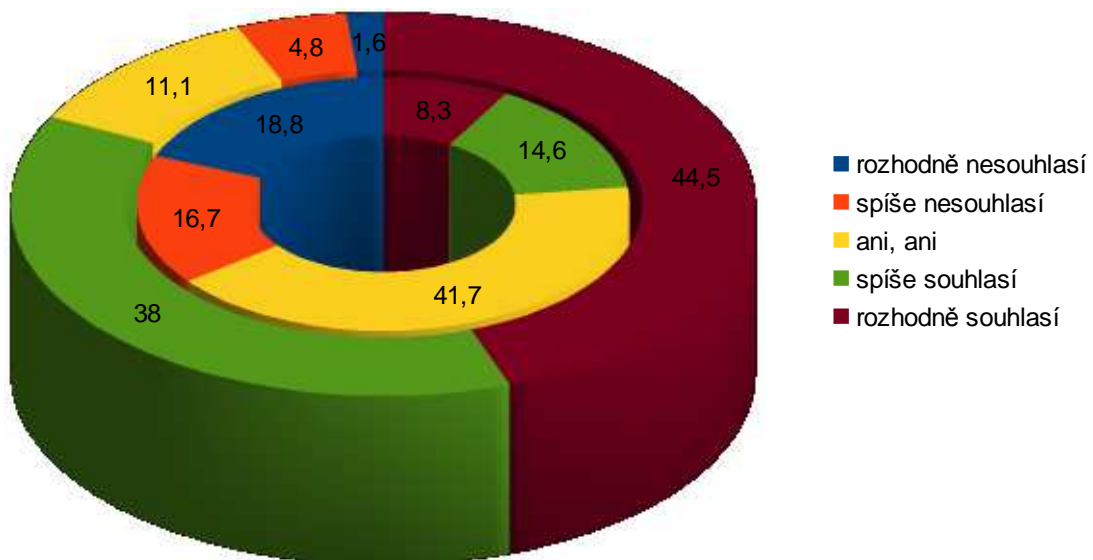
7. Vědecké zákony nedokážou vysvětlit všechno.



8. Až zemřu, budu se zodpovídat za své skutky tady na zemi.



9. Existují jisté posvátné zákony, podle nichž by lidé měli žít.



10. Věřím, že existují duchové.

