

Univerzita Palackého v Olomouci
Katedra psychologie Filozofické fakulty

**Časová perspektiva a vnímaná vlastní zdatnost v procesu kariérového
rozhodování**

Time perspective and decision-career self-efficacy



Rigorózní práce

Autor: Mgr. Martina Fülepová

Olomouc

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

V Olomouci, 20.srpna 2013

.....

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala manželovi, který byl pro mne neskonalou podporou v dobách opouštění a navracení se k psaní této práce. Velké díky patří také rodičům za důvěru, studentům a kolegům za spolupráci, a v nepodlední řadě mému synovi za inspiraci a zdravý tlak směrem k zdárnému dokončení práce.

OSNOVA

I. TEORETICKÁ ČÁST	7
1. OSOBNOST.....	7
1. 1 OSOBNOST VE VYNOŘUJÍCÍ SE DOSPĚLOSTI.....	8
1.1.1 Vztah mladých ke světu a vnímání času	9
1. 2 OSOBNOST ABSOLVENTA PSYCHOLOGIE.....	10
2. VNÍMANÁ VLASTNÍ ÚČINNOST	12
2. 1 LIDÉ JAKO ČINITELÉ VLASTNÍHO ROZVOJE?	12
2. 2 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA	13
2.2.1 Míra self-efficacy.....	14
2.2.2 Roviny self- efficacy.....	15
2. 3 ZDROJE PŘESVĚDČENÍ O VNÍMANÉ VLASTNÍ ZDATNOSTI.....	16
2. 4 VÝVOJ VNÍMANÉ VLASTNÍ ZDATNOSTI.....	18
2.4.1 Rodina a raný vývoj dítěte	18
2.4.2 Vrstevníci.....	19
2.4.3 Škola	20
2.4.4 Adolescence	21
2.4.5 Dospělost	21
2.4.6 Stáří.....	22
2. 5 VYBRANÉ VÝZKUMY VNÍMANÉ VLASTNÍ ZDATNOSTI.....	23
2. 6 MOŽNOSTI MĚŘENÍ VNÍMANÉ VLASTNÍ ZDATNOSTI.....	24
3. VOLBA VZDĚLÁVACÍ A PROFESNÍ DRÁHY	26
3. 1 KARIÉROVÉ ROZHODOVÁNÍ	27
3.1.1 Etapy kariérního rozhodování.....	27
3.1.2 Faktory ovlivňující kariérové rozhodování.....	29
3.1.3 Obtíže v kariérovém rozhodování.....	30
3.1.4 Sociálně-kognitivní teorie kariéry	31
3. 2 VĚDOMÍ VLASTNÍ ZDATNOSTI V PROCESU KARIÉROVÉHO ROZHODOVÁNÍ.....	31
4. ČASOVÁ PERSPEKTIVA.....	36
4. 1 HISTORIE ČASOVÉ PERSPEKTIVY	36
4. 2 DIMENZE ČASOVÉ PESPEKTIVY	37
4.2.1 Orientace na minulost	38

4.2.2 Orientace na přítomnost.....	39
4.2.3 Orientace na budoucnost.....	40
Perspektivní orientace	42
Transcendentální budoucnost	42
4. 3 UDRŽENÍ ROVNOVÁHY	43
4. 4 VYBRANÉ VÝZKUMY ČASOVÉ PERSPEKTIVY.....	44
4. 5 VÝVOJ A PSYCHOMETRICKÁ EVALUACE DOTAZNÍKU ČASOVÉ PERSPEKTIVY	48
II. VÝZKUMNÁ ČÁST	52
5. VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍLE VÝZKUMU A VÝZKUMNÝ PLÁN.....	52
5. 1 VÝZKUMNÉ HYPOTÉZY	52
6. VÝZKUMNÝ SOUBOR A ZÍSKÁVÁNÍ DAT	54
6. 1 POPIS A VÝBĚR VÝZKUMNÉHO SOUBORU	54
7. APLIKOVANÁ METODIKA	55
7. 1 ZIMBARDŮV INVENTÁŘ ČASOVÉ PERSPEKTIVY	55
7. 2 DOTAZNÍK OBECNÉ VLASTNÍ EFEKTIVITY	55
7. 3 VNÍMANÁ VLASTNÍ ZDATNOST V PROCESU KARIÉRNÍHO ROZHODOVÁNÍ.....	56
8. STATISTICKÁ ANALÝZA DAT A INTERPRETACE VÝSKEDKŮ	57
8. 1 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT.....	57
8. 2 VÝSLEDKY.....	57
8. 2. 1 Výsledky dle formulovaných hypotéz	57
8. 2. 2 Další výsledky.....	60
9. TESTOVÁNÍ HYPOTÉZ	63
10. DISKUZE.....	64
11. ZÁVĚR	71
SOUHRN	74
LITERATURA.....	79
SEZNAM PŘÍLOH	83

ÚVOD

Všichni jsme byli v životě několikrát postaveni před požadavek volby. V mnoha situacích si motivy našich rozhodnutí ani neuvědomujeme. Mezi jednu z nejdůležitějších voleb, kterou musíme ve svém životě udělat, patří rozhodnutí o budoucím profesním směřování. V této práci se zabývám souvislostmi časové perspektivy a vnímané vlastní zdatnosti při procesu profesního rozhodování.

Profesní vývoj člověka je mnohotvárný a pravděpodobně celoživotní proces. Vnímaná vlastní účinnost se zabývá přesvědčením lidí o vlastních schopnostech uplatňovat kontrolu nad svým fungováním a nad událostmi, které se dotýkají jejich života (Bandura, 1994). Časové perspektivy se prosazují v jednání, zaměření a v intenzitě běžných činností, v zacílenosti i v hledání nových zkušeností, rozvíjení mezilidských vztahů, přijímání rizik a také v opouštění některých pozic či v uvažování o zítřejších starostech i nadějích (Zimbardo, 2008). Z výzkumů, uvedených v textu, se dozvíme, jak se oba zmiňované kognitivní procesy ukázaly být nepostradatelnými zdroji životní pohody, optimismu a motivace. Oba korelují se školní úspěšností vyjádřenou prospěchem, a staly se lepšími prediktory než inteligence.

Tato studie je svou teoretickou i výzkumnou částí zaměřena na období pozdní adolescence, které je považováno za klíčové období pro rozvoj vnímané vlastní zdatnosti i pro kvalitativní změnu přítomné perspektivy na budoucí. Vzhledem k tomu, že studenti jsou nuceni činit rozhodnutí, která ovlivní jejich život, začínají se více zabývat vlastní budoucností. V této fázi vývoje také dochází k redefinování vnímané vlastní zdatnosti a může docházet k jejímu nárůstu či poklesu. Na druhou stranu ale tato skupina lidí čelí nárůstu sociální nejistoty, která pramení ze stále zrychlujícího se tempa naší společnosti. Právě to může dospívající odrazovat od toho, aby se orientovali na budoucnost, která je nejistá.

Cílem této práce je zjistit, zda obecná a specifická sebeúčinnost v oblasti procesu rozhodování o budoucí profesi souvisí s některými časovými perspektivami a zda se toto nějak liší genderově. Výzkumně mě dále zajímalo, jaká perspektivní časová orientace v mladých studentech psychologie přetrvává. Posledním cílem bylo spíše orientačně zmapovat, jakou roli v tomto tématu hraje současně prožívaná spokojenost ve vybraných oblastech života.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. OSOBNOST

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

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

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

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

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

1. 1 OSOBNOST VE VYNOŘUJÍCÍ SE DOSPĚLOSTI

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

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

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

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

Tím, že se dílčí sociálně vymezené přechody vstupu do dospělosti posouvají do vyššího věku, vzniká podle amerického psychologa Jeffrey Arnetta (2004) ve vyspělých společnostech nová životní etapa mezi dospíváním (adolescencí) a mladou dospělostí – **období vynořující se dospělosti** (emerging adulthood). Toto období vystihuje jakýsi mezistatus: mladí lidé nejsou již dospívajícími, ale ještě se necítí jako dospělí, to znamená, že se stali méně závislími na primární rodině, avšak ještě na sebe nevzali plnou tíži dospělých závazků jako je manželství, rodičovství nebo dlouhodobé zaměstnání. V zásadě je toto období nejméně strukturované avšak díky zkoušení různých možností a směrů patří k nejrozmanitějšímu období. Časté jsou například změny v oblasti vzdělávání či bydliště (Arnett, 2004).

Vynořující se dospělí se nechtějí plánovat a přijímat dlouhodobé závazky, cítí se nezávislí na sociálních rolích a očekávání druhých. Období vynořující se dospělosti je obdobím rozmanitého experimentování, hledání a zkoumání sebe sama, a zároveň i obdobím poměrně vysoké nestability a stresu z nejistoty v budoucnu. Díky uvědomění si téměř absolutní volnosti, která nastala po předchozí závislosti na rodičích, a vidiny toho, že po přijetí dospělých závazků se již sotva kdy naskytne, prožívají vynořující se dospělý ambivalenci pocitů nadšení a nejistoty (Arnett, 2004).

V českém prostředí ověřovali Macek, Bejček a Vaníčková (2007) výše uvedené pod pojmem subjektivní vývojový status. V tomto jejich výzkumu se měli mladí lidé ve věku od 18 do 27 let sami zařadit do jedné ze třech škál: nedospělý – ani dospělý ani nedospělý – plně dospělý. Tyto škály odpovídaly buď statusu adolescentnímu, vynořující se dospělému, nebo dospělému. Výsledky ukázaly, že dvě třetiny ze 436 respondentů se zařadily na škále jako ani dospělý ani nedospělý a tudíž se nacházeli v období vynořující se dospělosti. Méně než třetina respondentů pak zařadila mezi plně dospělé, a nejméně mladých lidí se považovalo ještě za adolescenty (jen 7 %). Nejvíce těch, kteří se cítili dospělí, bylo ve skupině 26 a 27-letých.

1.1.1 Vztah mladých ke světu a vnímání času

Časové souvislosti života jedince úzce souvisejí se sebekultivací jedince, která se manifestuje ve způsobilosti zdokonalovat a utvářet sám sebe se zřetelí k vytyčeným cílům. Téma budoucí profese bývá pro mladého člověka klíčové. Způsobilost orientovat se a pracovat s budoucností je však pro mnohé z nich zatím v plenkách.

Období začátků na vysoké škole bývá přelomové, a proto by lidé v tomto věku měli přemýšlet o své budoucnosti více než v jiných obdobích života. Díky rozvinutí nových strategií myšlení a tlaku ze strany dospělých začínají brát v úvahu také roli sebe jako tvůrce a aktivizátory své budoucnosti. Dospívající by si měl více uvědomovat kontinuitu vlastního života, což bývá často spjato s přehodnocováním vlastní minulosti a se zvýšenou orientací na vnímanou budoucnost a přemýšlení nad tzv. možnými já (Macek, 2003). S tím souvisí obor studia, který volí, ale který mnozí i několikrát vystřídají.

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

1. 2 OSOBNOST ABSOLVENTA PSYCHOLOGIE

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

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

Tyto informace nám pomohly nastínit cílovou skupinu lidí, na které je tento výzkum orientován. V dalších kapitolách se budeme věnovat objasnění třech teoretických oblastí. Nejprve se zaměříme na obecnou vnímanou vlastní zdatnost spojenou se jménem Alberta Bandury; přes nezbytné úvodní teorie o kariérním rozhodování se dostaneme k specificky vnímané vlastní zdatnosti pojaté Hackettovou a Betzovou; a konečně poslední díl teoretické části je věnován Zimbardovu modelu časové perspektivy.

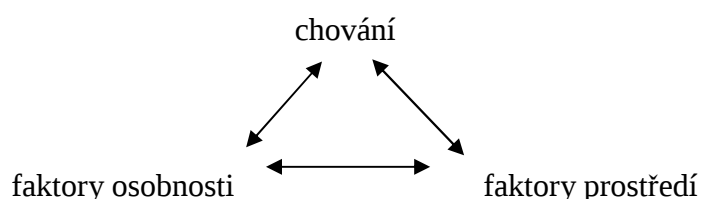
2. VNÍMANÁ VLASTNÍ ÚČINNOST

2.1 LIDÉ JAKO ČINITELE VLASTNÍHO ROZVOJE?

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

Na řízení a vývoj osobnosti se tradičně nahlíží z dvou protikladných perspektiv, tj. jako na produkt působení vnějších sil, jak uvádějí behavioristické teorie, nebo z pohledů humanistického, existencialistického či sociálně psychologického, jako schopnost kontrolovat a řídit vlastní chování podle vnitřního přesvědčení a hodnotových orientací, ne pouze podle nátlaku skupin a konvence.

Na základě přečtené literatury (Bandura, 1997; Macek, 2003 a další) se přikláním k názoru, že nikdo jiný než my sami určujeme vlastní rozvoj, ačkoliv v interakci s prostředím a někdy také pod jeho silným tlakem bývá směr našeho rozvoje ovlivněn. Dalo by se říct, lidské myšlení a lidské činy jsou pojímány jako produkt dynamické souhry vlivů osobnosti, chování a prostředí.



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

Já má schopnost ovlivňovat samo sebe a děje se tak zejména prostřednictvím seberegulačních procesů. Sebeřízení závisí na celkovém vývoji zralosti osobnosti a probíhá

u různých osob v různé míře a formě. Celkově však vzrůstá v období adolescence a vrcholí procesem individuace ve středním věku.

2. 2 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA

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

Vnímání vlastní zdatnosti se vztahuje k **přesvědčení individua o kontrole nad událostmi, o možnosti ovlivňovat svůj život**. Vlastní účinnost lze využít nejen ke změně existující reality, ale i k adaptaci na stávající situaci. Dává nám tedy pocit, že jsme schopni řídit chod dění a ten je spojován s představou lepšího zvládnutí životních těžkostí. Toto přesvědčení se manifestuje nejvíce v konativní složce sebepojetí, a to konkrétně ve výkonu, protože ho přímo predikuje. Vyjadřuje též aspekt, který podmiňuje motivaci podat jistý výkon a stejně tak i přístup (behaviorální stránku) jedince k úlohám (Bandura, 1997; Hoskovcová, 2006).

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

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

kontextově specifickou vnímanou vlastní účinnost i na další aktivity. To znamená, že když vnímám, že se mi daří aspoň v něčem konkrétním, dovedu tento vjem víry v sebe přenést i na novou činnost, lépe se v ní zorientuju a ve finále se mi i pravděpodobně bude tato činnost dařit. Třetí dimenze- síla- vnímané zdatnosti určuje, s jakou jistotou si jedinec myslí, že dokáže zvládnout daný úkol.

2.2.1 Míra self-efficacy

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

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

Podceňování vlastní zdatnosti se projevuje omezeným výběrem aktivit a výzev. Tito lidé si vytvářejí vnitřní překážky a před potenciálně efektivním výkonem vždy stojí znervózňující sebezpochybnosti. Odborníci se také setkávají s čtvrtým typem vnímané vlastní zdatnosti. Jsou jím lidé, kteří **přeceňují** své schopnosti a podnikají aktivity, které jsou nápadně vysoko nad jejich dosah. Následkem toho pak podlomují svoji hodnověrnost, dostávají se do odůvodnitelných obtíží a mohou způsobit i vážné ublížení (Bandura, 1997).

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

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

2.2.2 Roviny self- efficacy

Vnímaná vlastní účinnost v sobě skrývá několik rovin. Z předchozího odstavce jsme se dozvěděli, že **motivační** úrovni sleduje zejména úroveň aspirace, která je statisticky vyšší u lidí s vyšším odhadem osobní zdatnosti. Ti také vykazují více persistence ve svém snažení, jsou celkově odolnější vůči neúspěchům (Bandura, 1986).

Emoční rovina se u obou typů liší již různou distribucí emočního vybuzení (arousal). S vyšší, či nižší mírou vnímané osobní zdatnosti je spojen celkový prožitkový rámec – nálada. Tyto faktory modifikují výkon a zakládají tak optimismus vs. pesimismus a sebedůvěru vs. Bezmoc (Bandura, 1986).

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

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

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

2. 3 ZDROJE PŘESVĚDČENÍ O VNÍMANÉ VLASTNÍ ZDATNOSTI

Jak již bylo výše řečeno, člověk s vysokou vnímanou osobní účinností věří ve vlastní schopnost zvládat určité aktivity a životní situace. Hodnocení úrovně self-efficacy se dle Bandury (1997) opírá především o čtyři základní zdroje.

Autentická zkušenost

Autentická zkušenost je podle Bandury (1997) nejúčinnější zdroj přesvědčení. Úspěchy vytvářejí velmi silné přesvědčení o vlastní zdatnosti. Když se nám něco povede, obratem si v dané činnosti více věříme, a proto pro následující pokus za stejných podmínek roste pravděpodobnost, že se opětovně „zadaří“. Lidově řečeno – když se daří, tak se daří.

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

Neúspěchy self-efficacy snižují, zejména tehdy, když se dostavují dříve, než je pocit vlastní zdatnosti pevně zakotven. Hovoříme o praktikování tzv. bezpodmínečného přijetí. I za cenu neúspěchu či selhání je dobré dítěti dávat najevo, že ho máme stále rádi. Odborníci na druhou stranu varují před jednostranným vychvalováním dítěte a omlouváním jeho

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

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

Zástupná zkušenost

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

Bandura ve svých pokusech ukázal, jak se děti učí agresivnímu chování pozorováním. Nepřímo se tak zasloužil o to, že nám dnes např. při nákupu počítačových her pomohou s rozhodováním věkové ratingy PEGI.

Názory druhých

Třetím zdrojem je přesvědčování lidí o jejich potřebné schopnosti a znalosti. Self efficacy se v tomto případě zvyšuje, je-li přesvědčování založeno na reálném podkladě. Prostřednictvím vyjádřené důvěry druhého, člověk zmobilizuje své úsilí a podá větší výkon. Tento zdroj jedince má sám o sobě své limity. Nerealistická podpora schopností

druhého diskredituje nejen aktérovu budoucí víru v sebe, ale i celý proces přesvědčování. Čili chválit za odpovídající výkon a při zřejmém nezdaru vyzdvihnout alespoň snahu (Bandura, 1997).

Tělesný stav

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

2. 4 VÝVOJ VNÍMANÉ VLASTNÍ ZDATNOSTI

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

2.4.1 Rodina a raný vývoj dítěte

Vlastní zkušenost s účinností je nejdříve soustředěna v rodině. Každé dítě se během svého vývoje učí vnímat vlastní identitu. Prvním základem pro vytvoření stálého sebepojetí jsou explorační prožitky. Dítě se takto naučí vnímat důsledky činů. K rozvoji pocitu vlastní zdatnosti je třeba více. Činnosti musejí být vnímány jako součást sebe sama. Já se od ostatních začne odlišovat prostřednictvím rozdílných zkušeností. Obrovský vliv v tomto

období spadá na rodiče, kteří umožňují dětem efektivní interakci s jejich prostředím a poskytují dítěti pozitivní zpětnou vazbu (Bandura, 1997, Nawaz a Gilani, 2011).

Bandura (1997) uvádí, že míra self-efficacy se liší v závislosti na pořadí narození. Prvorození a jedináčci vyjadřují větší míru, protože rodiče při jejich výchově mají více času a příležitostí poskytovat vhodnou péči. Mladší sourozenci sami sebe nacházejí v nefavorizovaných pozicích častého srovnání se staršími sourozenci, kteří jsou ale na vyšším vývojovém stupni. Víra dítěte v jeho účinnost se odráží v průběhu intelektového růstu, sociálního vývoje a vztahováním se k druhým.

Souvislosti mezi nízkým self-efficacy a problémových chování dětí byly zjištěny i v Bandurových výzkumech - tj. vliv na aspirace týkající se školního výkonu, vulnerabilitu vůči depresi, asociální aktivity a agresivitu. Děti, které mají vyšší míru vnímané vlastní zdatnosti, jsou odolnější vůči tlaku vrstevníků, kteří je svádějí k asociálním aktivitám, více kontrolují svoje problémové chování a tendují k sebesankcionování za případné ubližující chování (Bandura, 1997).

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

2.4.2 Vrstevníci

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

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

Srovnávání vlastního úsilí a výsledků s vrstevníky mladým lidem v mnoha směrech vůbec nepomáhá. Dětem by se mělo pomáhat vytvořit si vlastní vnitřní standardy hodnocení výsledků. Nejobtížnější je zajistit, aby tyto vnitřní nároky byly dostatečně vysoké, aniž by ale člověka přetížily. Měly by být realistické, ale ne příliš při zemi, dostatečně pružné, ale ne přelétavé, stálé, ale ne statické.

2.4.3 Škola

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

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

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

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

2.4.4 Adolescence

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

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

2.4.5 Dospělost

Mladá dospělost vyžaduje zvládání dlouhodobých vztahů, rodičovství, manželství, kariéry a s tím spojených nových požadavků. Pozitivní minulé zkušenosti vytváří silný pocit self efficacy a víru v další zvládání úkolů. Self-efficacy tak slouží jako důležitý motivační

faktor k získání budoucích kompetencí a úspěchu. Ti, kteří do dospělosti vstupují s pochybnostmi o sobě a svých schopnostech, vnímají mnoho aspektů dospělého života jako stresující a depresivní. Vnímaná vlastní účinnost silně určuje životní a profesní cesty, které volíme (Bandura, 1994).

Přechod k rodičovství najednou mladé dospělé vtlačí do rozšířené role rodiče a partnera. Rodiče, kteří si jsou svou rodičovskou zdatností jistí, své děti vhodně provázejí různými fázemi vývoje bez vážných problémů nebo napětí v manželském vztahu. Pro ty, kteří nemají pocit vlastní zdatnosti, může zvládání rozšířených rodinných nároků představovat těžké období. Kvůli ekonomické nutnosti nebo i na základě vlastní volby je dnes docela běžné, že matky nastupují do zaměstnání a tudíž se by měli ovládat skloubení rodiny a kariéry. K tomu je třeba zvládat požadavky jak rodičovské, tak profesní role. Ženy, které mají silný pocit vlastní zdatnosti při zvládání mnohočetných požadavků rodiny a práce a zapojí manžela do péče o děti, prožívají pocit duševní pohody. Ty, které však trápí pochybnosti o svých schopnostech zkombinovat dvojitou roli, trpí fyzickým a emočním stresem (Bandura, 1997). O vývoji rané self efficacy rodičů píše také Kodyšová a Hoskovcová (2012).

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

2.4.6 Stáří

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

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

Odchod do důchodu, změna bydliště a ztráta přátel nebo manželských partnerů jsou životní situace, kterým lidé v pokročilejším věku čelí. Tyto změny kladou nároky na interpersonální dovednosti. Hlavním problémem starého člověka je hrozící izolace. Pakliže člověk vnímá sám sebe jako sociálně neúčinného, nedokáže navázat nové sociální vztahy či aktivovat sociální podporu a stává se více náchylným ke stresu a depresi (Bandura, 1994).

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

2. 5 VYBRANÉ VÝZKUMY VNÍMANÉ VLASTNÍ ZDATNOSTI

Genderové rozdíly

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

Self-efficacy a zdraví

Nekontrolovatelné psychické stresory jsou nejenom zatěžující, ale také způsobují psychické trauma, které může aktivovat různé fyziologické procesy. Důkazy přesvědčují,

že nízká úroveň self efficacy ke zvládání každodenních stresorů poškozuje lidské zdraví a koreluje s nemocností.

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

Juszyński (in Zalewska-Puchala, et al., 2007) doplňuje také vztah k bezpečnému sexu, pravidelné cvičení, hlídání váhy a stravovacích návyků, zdržení se kouření a dalších závislostí. Téma závislostí sledovali ve svém výzkumu např. Oei, Hasking a Phillips (2007). Autoři si za cíl zvolili srovnání vnímané vlastní zdatnosti u souboru normální populace (N = 298) a u závislých na alkoholu (N = 296). Z výsledků vyplynul rozdíl mezi zkoumanými soubory. V klinickém vzorku bylo snížení vnímání vlastní zdatnosti pojednáno jako významný prediktor k užívání alkoholu. Tato studie upozornila na potřebu terapeuticky pracovat na změně vnímání vlastní zdatnosti v procesu léčby.

Self efficacy a motivace k výkonu

Vnímaná vlastní zdatnost bývá často měřena v souvislosti s výkonovou situací, a také při volbě budoucí kariéry (Bandura, 1997; Jin, Watkins & Yuen, 2009, Zimmerman & Cleary, 2006; Chung, 2002 a další). Jak je uvedeno výše, autoři se na základě empirických důkazů shodují, že vnímaná vlastní zdatnost cyklicky souvisí s výkonem. Dále se těmto souvislostem budeme věnovat v kap. 3.2. a 4.4.

2. 6 MOŽNOSTI MĚŘENÍ VNÍMANÉ VLASTNÍ ZDATNOSTI

K měření vnímané vlastní zdatnosti se nejčastěji používají dotazníkové metody, které využívají škály, na kterých respondenti vyjadřují míru souhlasu s tvrzeními týkajícími se přesvědčení o vlastních schopnostech. Při zjišťování obecné vnímané vlastní zdatnosti na

českém se používá Dotazník obecné vlastní efektivity, který vypracovali Křivohlavý, Jerusalem a Schwartzer (1993). Nevýhodou tohoto dotazníku je nepříliš podrobná stupnice, kterou využívá.

Bandura (2006a; 2006b) podrobně rozpracoval zásady konstrukce těchto škál, kterými by se měli výzkumníci při jejich vypracovávání řídit. Při konstrukci škál vnímané vlastní zdatnosti mají mít výzkumníci na paměti, že přesvědčení o vlastní zdatnosti není globální vlastností. Jde o diferenciovaný soubor přesvědčení o sobě samém, která jsou vztažena k různým doménám lidského fungování. Bandura se také vyjadřuje k tomu, jak bychom měli formulovat položky v dotaznících zjišťujících vnímanou vlastní účinnost. Říká, že by měly být formulovány pomocí pojmů jako: „můžu“ nebo „dokážu udělat“, spíše než „udělám“. Dokážu je totiž posouzení schopnosti, kdežto udělám je vyjádřením záměru. Bandura říká, že správné vybírání a formulování položek je nezbytné dodržení obsahové validity dotazníku. Obsah testu musí odpovídat vlastnosti, která má být měřena, a test by měl představovat reprezentativní výběr znaků typických pro zkoumanou vlastnost. Správnou formulací položek se vyhneme možné záměně s podobnými psychologickými konstrukty jako je sebevědomí, outcome expectations nebo sebepojetí.

3. VOLBA VZDĚLÁVACÍ A PROFESNÍ DRÁHY

Předtím než se budeme věnovat specificky vnímané zdatnosti v procesu kariérového rozhodování, dovolím si udělat podstatnou odbočku do oblasti volby vzdělávací a profesní dráhy.

Volba vzdělávací případně profesní dráhy je v zásadě neodkladatelná a nevyhnutelná. Na tomto místě je vhodné terminologicky rozlišit dva pojmy, tudíž profesní orientace a volba povolání. **Profesní orientaci** rozumí Průcha, Walterová a Mareš (2003, s. 181) „*utváření a rozvíjení reálného profesního cíle a perspektivy mladého člověka a vlastností a schopností významných pro proces volby povolání, jeho vykonávání a eventuální rekvalifikace.*“ Profesní orientaci zajišťují různá poradenská zařízení. **Volba povolání** je „*proces zahrnující rozhodování o volbě studia nebo přípravy na povolání, konkrétního povolání a celou profesní dráhu člověka*“ (Průcha, Walterová a Mareš, 2003, s. 274). Je součástí celkového vývoje osobnosti, v němž hlavní roli hrají rozhodovací procesy.

První volba povolání je většinou uskutečňována v nelehké době fyzického a psychického dospívání (obvykle ve věku **14–15 let**), pro které je charakteristická nízká úroveň schopnosti sebehodnocení. Děti navíc volbu povolání subjektivně vnímají jako obtížný úkol. Na významu celé věci přispívá označení této volby jako první směrová volba (Koščo, 1971). Každá další volba povolání je v podstatě touto první volbou usměrněna a omezena (Taxová, 1987). Strádal (2001, s. 153) ji popisuje následovně: „*Je to podobné jako na nádraží. Jakmile vstoupíte do určitého vlaku, můžete sice během jízdy přestoupit a rozhodovat tak o své další trase, ale základní směr vaší jízdy už je dán. Čím více jej budete chtít změnit, tím více úsilí vás to bude stát.*“

Další volba poté čeká adolescenty na konci příslušného typu školy (tj. **18-19 let**). Nyní jde již o výběr mezi profesí a dalším vzděláváním. Skutečnost je taková, že čím dál více narůstá počet těch, kteří chtějí pokračovat v dalším studiu. U studentů gymnázií se tento krok dokonce automaticky předpokládá. Studenti jsou tedy stavěni před nutnost dalšího rozhodování, tentokrát již o výběru specializovaného oboru, který má k profesní praxi mnohdy velmi blízko (Taxová, 1987). S odkazem na koncept vynořující se dospělosti můžeme tvrdit, že právě toto období je sice stresovým a plným nejistot, přesto však klíčovým obdobím pro to, aby se mladí lidé připravili na budoucí práci.

Školní příprava by podle Strádala a Nouzové (1995) měla předcházet vlastnímu rozhodování o volbě povolání a měla by plnit funkci motivační, sebepoznávací, informačně-orientační a funkce uvědomění si podstatných faktorů a kritérií.

Výzkumy podle Hořánkové a kolektivu (1995) ukazují, že jen nepatrná část dospívajících má tak vyhraněné zájmy a tak silnou tendenci k seberealizaci, že si vynutí určité povolání bez ohledu na vnější okolnosti. Stejně tak patrně jen malá část této populace se nechá řídit výlučně vnějším tlakem okolí a vstupuje do povolání bez ohledu na své schopnosti, zájmy a přání. U většiny jedinců hrají při volbě povolání určitou roli obě uvedená hlediska, ovšem v různé kombinaci. Právě v těchto chvílích hraje důležitou roli kariérové poradenství. O jeho možnostech, perspektivách současných i budoucích odkáží na příslušnou literaturu, které je v dnešní době dostatek.

3. 1 KARIÉROVÉ ROZHODOVÁNÍ

Proces kariérového rozhodování znamená **hledání a najetí kompromisu mezi přednostmi člověka a náležitostmi ze světa práce a k němu potřebnému vzdělávání**, tj. slazení individuálních předpokladů s obsahem a požadavky povolání. Pro zodpovědné rozhodnutí je třeba dosáhnout určitého stupně sebepoznání. Je vhodné před tím poznat svoji osobnost, temperament a charakter, své hranice vědomostí, dovedností, schopností, své aspirace, postoje, motivaci, hodnoty a zájmy (Mezera, 2002). Tyto nároky jsou de facto schopni zvládnout až adolescenti. V následující podkapitole ozřejmíme, proč tomu tak je z vývojového hlediska.

3.1.1 Etapy kariérního rozhodování

Existuje několik přístupů teorií zpracovávajících volbu kariéry. Jejich přehled poměrně zdařile zpracovala Tlustošová (2010). V této práci vybírám na základě studia literatury právě ty teorie, které mohou být důležité pro pochopení a prohloubení znalostí o mém výzkumném záměru. První je Ginsbergova vývojová teorie, druhou je teorie sociálně-kognitivní, kterou najdete v kapitole následující.

V polovině 20. století vytvořil Ginzberg (in Hřebíček, 2002; Koščo, 1987; Tlustošová, 2010) vývojovou teorií volby povolání. Tu chápe jako mnohonásobně opakovaný akt, dlouhodobý a ireverzibilní proces, v jehož rámci se všechny dílčí profesně

volební akty dějí na základě kompromisů mezi lidskými osobními přáními a předpoklady i vnějšími podmínkami světa práce. Proces volby povolání probíhá ve třech základních etapách. Jak je vidět níže, tyto etapy příliš neodpovídají reálnému období, kdy je nutno se rozhodnout pro danou školu/ profesi:

První období do 11-ti let je obdobím **fantazijní volby**. Dítě věří, že se v budoucnosti může stát čímkoliv. Představy o budoucím povolání si vytváří na základě hry a fantazie, bez adekvátních vědomostí o požadavcích na dané povolání (Hřebíček, 2002; Koščo, 1987).

Druhé období do 17-ti let je obdobím **pokusné volby**, v němž se jedinec pokouší o volbu povolání na základě sebepoznávání a sebehodnocení. V této etapě ještě nebere dostatečně v úvahu objektivní požadavky společnosti. Toto období rozděluje Ginzberg (in Hřebíček, 2002; Koščo, 1987) do tří fází:

a) zájmová fáze (11.-12. rok), kdy se dítě zaměřuje na určitou oblast profesionální činnosti. Tuto volbu zejména ovlivňují zájmy. Dítě rozlišuje zajímavé a nezajímavé činnosti.

b) pro fázi, kdy převládá kritérium schopností (13.-14. rok), je typické, že dítě rozvíjí svou volbu povolání na základě svých schopností

c) třetí fáze (15.-16. rok), ve které se prosazují hodnoty (sociální, rodinné, ekonomické) a hodnocení (školní prospěch) vyúsťuje ve vstup na vyšší typ školy.

Třetí období od 17-ti let až po ranou dospělost je obdobím **realistické volby**. V tomto období je již člověk schopný zvážit při rozhodování o volbě povolání faktory subjektivní (zájmy, schopnosti) i faktory objektivní (společenské potřeby) a udělat při rozhodování kompromis (Hřebíček, 2002; Koščo, 1987).

S rostoucími intelektuálními schopnostmi roste také schopnost rozhodování. Odborníci se však shodují, že obtíže v rozhodování o profesním směřování lze spatřit v každém věku. Marr (1956, in Hollander, 1971) uvádí, že počet všech „nerozhodných“ do věku 21 let činí dokonce 50%. Trhlíková, Vojtěch a Úlovcová (2008) uvádí, že v českém prostředí u žáků ZŠ je toto číslo patřičně nižší, tedy 27%.

Podle Ginzberga tedy vývoj volby povolání končí ve 25 letech, kdy jedinec završuje proces volby. Jiný pohled zaujímá Super (in Koščo, 1987), který proces volby chápe jako celoživotní. Jeho dělení je podobné tomu Ginzbergovu, snad ještě více pozvolné. Zkrátka, ať už se podíváme na jakékoliv dělení vývoje kariérního rozhodování, vždy je tam jasně vidět, že žáci v deváté třídě stále nejsou schopni plně vnímat všechny okolnosti a podmínky volby. Může se zdát, že tento závěr přímo nesouvisí s výzkumným záměrem této práce. Když si ale uvědomíme, jak snadno díky této nezralosti můžeme nastoupit do špatného vlaku, je toto zjištění pro náš záměr důležité. Vidíme v něm totiž možnou příčinu budoucího problému při dalším rozhodování o profesi. O dalších možných problémech a faktorech ovlivňujících kariérové rozhodování pojednává další podkapitola.

3.1.2 Faktory ovlivňující kariérové rozhodování

Základní úlohu v profesním rozvoji dítěte má **rodina**. Mezera (2002) uvádí, že její vliv se odhaduje na 70%. V prostředí rodiny se děti setkávají s vyprávěním rodičů o své práci, s jejich postoji a názory na pracovní činnosti a přejímají vzory. Rodiče také mohou více podporovat ty schopnosti, které odrážejí jejich pracovní hodnoty a postoje. Někteří rodiče toto činí vědomě a snaží se cíleně ovlivnit rozhodování svých dětí o volbě jejich další vzdělávací dráhy. Tito rodiče většinou vycházejí ze svých představ, zkušeností a názorů o budoucím povolání. Výzkum NÚOV (2003), který zjišťoval, jaké jsou nejčastější rozhodovací zdroje, výrazný vliv rodičů potvrdil. Největší počet respondentů promítá do svého rozhodnutí rady a doporučení svých rodičů (78%). Dalšími nejčastějšími zdroji informací jsou **dny otevřených dveří** (52%), a **doporučení** a příklady ostatních **příbuzných** (50%). Hojně je také dnes využíván i **internet** (43%) k získávání informací o školách a oborech.

Profesní rozhodování může být dále ovlivněno **školní zkušeností**. Škola totiž představuje rozsáhlý a důležitý aspekt života v období adolescence. Zájem o jednotlivé předměty i osobnost a přístup k výuce učitele představují nezastupitelnou roli. Na školu bezprostředně navazuje volný čas. Mezi školou a zájmovými aktivitami existuje vzájemnost – zájmové aktivity a motivace ovlivňují školní výkon, a stejně tak mohou školní aktivity vytvářet zájmy, které se projeví ve způsobu trávení volného času. Mladí

lidé, kteří jsou aktivní ve svém volném čase, často projevují aktivitu i ve škole. Vysvětlením může být motivace orientovaná na výkon (Hřebíček, 2002).

Kromě těchto základních faktorů existují i faktory jako **emoce, intuice a osobnost**. Jelikož existuje poměrně dost zahraničních výzkumů zkoumajících osobnostní souvislosti s přesvědčením o vlastní zdatnosti při kariérním rozhodování, vzpomenu několik výzkumů v příslušné kapitole 3.2.

3.1.3 Obtíže v kariérovém rozhodování

Mezi největší překážky, které znesnadňují dětem zodpovědnou volbu jejich budoucí profese, patří **malá informovanost** o světě práce, o jednotlivých povoláních a jejich reálných perspektivách na trhu práce, o požadovaných a nezbytných zdravotních **podmínkách**, a o **znalostech a dovednostech** potřebných k danému profesnímu výkonu. Dále se k nim řadí **neznalost vzdělávacího systému**, nedostatečný stupeň **sebepoznání**, krátkodobá perspektivní orientace a **nejasné představy o vlastní budoucnosti** (Hlad'o, 2010).

Gati, Krausz a Osipow (1996) vytvořili taxonomii, která dokonce zahrnuje 44 různých obtíží. Tyto obtíže jsou kategorizovány do 10-ti oblastí. Jejich výčet ukazuje, o jak komplikované téma jde.

1. **Nedostatek motivace:** *neochota k rozhodování; práce není vnímána jako důležitá v životě jedince; pocit, že ke správné profesní volbě se dospěje pouze časem.*
2. **Nerozhodnost:** *obecná potíže v rozhodování; potřeba schválení a podpory rozhodnutí od okolí; všeobecná tendence vyhýbat se závazku; obecný strach ze selhání.*
3. **Dysfunkční mýty a přesvědčení:** *přesvědčení, že kariéra vyřeší jedinci jeho osobní problémy; přesvědčení, že existuje ideální povolání, které naplní všechny jedincovy aspirace; přesvědčení, že profesní volba je rychlý proces, ovšem s celoživotními následky.*
4. **Nedostatek znalostí o procesu kariérového rozhodování:** *o krocích, ze kterých se rozhodování skládá; o faktorech, které rozhodování ovlivňují; o tom, jak sloučit informace o sobě s informacemi o alternativách.*
5. **Nedostatek informací o sobě samém:** *nedostatek informací o svých dovednostech a schopnostech; o svých osobnostních rysech a vlastnostech; o subjektivně preferovaných profesních alternativách; o preferencích vztahujících se k profesi; o schopnostech, kterými bude jedinec disponovat v budoucnosti; o osobnostních rysech, které se u jedince vyvinou v budoucnosti; o preferovaných profesních alternativách v budoucnu; o profesních preferencích v budoucnu.*
6. **Nedostatek informací o profesích:** *nedostatek informací o různorodosti profesních a vzdělávacích alternativ; o charakteristikách profesních a vzdělávacích alternativ, které jedince zajímají; o různorodosti profesních a vzdělávacích alternativ, které budou v budoucnu; o budoucích charakteristikách profesních a vzdělávacích alternativ.*
7. **Nedostatek informací o způsobech získávání dodatečných informací:** *nedostatek informací o způsobech získávání dodatečných informací o sobě samém; o způsobech získávání dodatečných informací o profesních a vzdělávacích alternativách.*

8. **Nevěrohodné informace:** nespolehlivé informace o svých schopnostech; o svých osobnostních rysech; o preferovaných profesních alternativách; o profesních preferencích; o existenci určité profesní nebo vzdělávací alternativy; o charakteristikách profesních nebo vzdělávacích alternativ.

9. **Vnitřní konflikt:** neochota ke kompromisu; několik stejně atraktivních profesních alternativ; pociťovaná nelibost k dostupné profesní alternativě; něco v preferované profesní alternativě je nežádoucí; preference nemohou být kombinovány do jedné profesní alternativy; schopnosti nedostačují požadavkům preferované profesní alternativy; schopnosti převyšují úroveň, která je požadovaná preferovanou profesní alternativou.

10. **Vnější konflikt:** nesoulad týkající se žádoucnosti a vhodnosti profesní alternativy mezi významnými druhými a jedincem; nesoulad týkající se žádoucnosti a vhodnosti charakteristik vázajících se k profesím mezi významnými druhými a jedincem; nesoulad mezi doporučovanými profesními alternativami od různých pro jedince významných osob; nesoulad mezi doporučovanými profesními charakteristikami od různých pro jedince významných osob.

3.1.4 Sociálně-kognitivní teorie kariéry

Téma sociálně-kognitivní teorie kariéry vybírám proto, že je taktéž zakotvena v Bandurově koncepci a tedy předpokládá vzájemně se ovlivňující vztah mezi jedincem a prostředím. Právě díky koncepční shodě nám tato teorie bude nápomocná i později. Pokud čtenáře zajímá ucelený přehled teorií a koncepcí v otázce volby kariéry, doporučuji např. diplomovou práci Tlustošové (2010).

Sociálně-kognitivní teorii kariéry konceptualizoval Lent, Brown a Hackettová (2002, in Hlad'o, 2012), do tří dílčích modelů procesu profesního vývoje: model zájmového vývoje; model volby povolání; model výkonu. Tyto modely se různou měrou dotýkají třech klíčových osobnostních proměnných: vědomí vlastní zdatnosti, očekávané výsledky a osobní cíle.

Sociálně kognitivní kariérová teorie si zakládá na **dynamickém procesu učení** a zrání, který pomáhá člověku formovat a uskutečňovat kariérové rozhodování. Tvůrci teorie předpokládají, že v kariérovém rozhodování hrají klíčovou roli **kognitivní faktory**, a že učení závisí na kognitivním **zpracování informací**, jejich **zapamatování**, **uchovávání** v paměti a opětovném **využití** (Hlad'o, 2012). Na závěr připomeňme, že celá koncepce zdůrazňuje, že jedinci nejsou pasivními příjemci, nýbrž aktivními tvůrci celého dění.

3. 2 VĚDOMÍ VLASTNÍ ZDATNOSTI V PROCESU KARIÉROVÉHO ROZHODOVÁNÍ

Obecná vnímána vlastní zdatnost je založena na chování jedince v jakékoliv nové situaci. Tato podkapitola by se didakticky dala přiřadit k tzv. specifické vnímané vlastní zdatnosti. Pokud bychom ji chtěli diferenciatně odlišit od té obecné, tak bychom v praxi nebo ve výzkumu jedince seznámili s adekvátními specifickými situacemi, např. hledání zaměstnání, pracovní pohovor popř. potenciální změna oboru.

Na Bandurův sociálně-kognitivní rámec navazují Betz a Hackett (2006) s jejich aplikací do kariérového rozhodování. Vnímaná vlastní zdatnost v procesu kariérního rozhodování je podle nich **přesvědčení jedince o svých schopnostech vhodného výběru své budoucí kariéry.**

Při formulaci teorie vnímané vlastní zdatnosti v procesu kariérního rozhodování se autorky opírají o teorii Critese (1978 in Betz & Hackett, 2006; Vendel, 2008; Betz & Klein, 1996) a jeho model kariérní zralosti. Tento model poukazuje na afektivní a kognitivní dimenze zralosti, tedy na postoj k procesu kariérního rozhodování a na způsobilost k rozhodování. Obě dimenze bývají facilitovány pěti kompetencemi (čili překonanými obtížemi) v procesu kariérní volby:

1. **sebehodnocení (SH)**
2. **informace týkající zvoleného zaměstnání (I)**
3. **volba cíle (VC)**
4. **plánování (Plan)**
5. **řešení problému (ŘP).**

Míru těchto kompetencí lze zjistit v dotazníku „*Career decision self efficacy scale*“ – „*Dotazník vnímané vlastní zdatnosti v procesu kariérního rozhodování*“ (Taylor & Betz, 1983). Časem dotazník prošel revizí a dnes se v zahraničí hojně využívá jeho zkrácená verze (např. Betz, Klein & Taylor, 1996; Betz, Hammond & Multon, 2005).

Čím silnější je úroveň vědomí vlastní zdatnosti, tím širší je škála kariérních možností. Toto pomáhá zvýšit zájem o tyto možnosti a o to lépe dochází k přípravě na profesní cíle a tím je zpětně zaručen i větší úspěch (Bandura, 1994; Blustein, 1989). Jinými slovy, **lidé, kteří mají pevné přesvědčení o vlastní zdatnosti, vnímají více pracovních**

možností a jsou úspěšnější při hledání zaměstnání než ti, kteří očekávají, že jejich snahy budou marné (Betz & Hackett, in Bandura, 1997). Výzkum Betz a Klein (1996) se soustředil na propojenost obecné vnímané vlastní zdatnosti a specifické CDSE. Při porovnání mužů a žen na několika stech studentech došly k závěru, že muži jsou více schopni zobecnit dovednost specifické domény na obecnou rovinu. Nadto také poukazují, že obě dvě domény jsou si tak velmi blízké, že posilování jedné vede ke zvýšení i druhé zmíněné.

Výsledky čínského výzkumu (Jin, Watkins & Yuen, 2009) však ukazují, že vyše zmíněné **není samozřejmostí**. Jedinci, kteří měli vysoké vědomí vlastní zdatnosti, měli k různým alternativám uzavřené postoje. Výzkumníci uvádí jako vysvětlení u vysokoškolských studentů rychlé přilnutí k jednomu kariérnímu cíli, které je dáno předchozí významnou pozitivní zkušeností v dané oblasti. Toto předčasné přilnutí k jisté kariéře však rozsah exploračí snižuje. Možnosti samotné tedy ještě neznamenají, že je mladí lidé využijí.

Betz a Klein (1996b) provedli výzkum, ve kterém nechaly korelovat hodnoty z dotazníku „Vědomí vlastní zdatnosti v procesu kariérního rozhodování- zkrácená verze“ (dále jen CDSE-SF) s obecným vědomím vlastní zdatnosti (měřeným Shererovou General Self-Efficacy) a sebeúctou. Z výsledků vyplynulo, že korelace vědomí vlastní zdatnosti v procesu kariérního rozhodování byla vyšší s obecným vědomím vlastní zdatnosti než se sebeúctou. To prakticky znamená, že posilování CDSE zvyšuje také úroveň obecné vnímané vlastní zdatnosti. Tento vztah pravděpodobně platí i naopak.

Zahraniční výzkumy poměrně často zjišťují **vlivy osobnostních rysů** na kariérové rozhodování. Například výzkumy v různých zemích světa a na několika tisících studentech se kupříkladu ukazují neuroticismus coby velmi významný prediktor kariérní nerozhodnosti. Extraverze, svědomitost a otevřenost bývá naopak udávána jako výhodná predispozice při rozhodování se o budoucí kariéře dospělých (např. Chartrand, Rose, et al, 1993; Kelly & Pulver, 2003; Jin, Watkins & Yuen, 2009; Smith, 2011; Yowell, Anders & Buzzetta, 2011). Posledně zmíněný kolektiv autorů dodává jako významnou proměnnou dysfunkční (negativní automatické) myšlení, které podobně jako neuroticismus rozhodování významně ovlivňuje. Pro další četbu bych doporučila disertační práci Smithe (2011), který velmi pěkně shrnuje souvislosti některých provedených výzkumů na toto téma.

Jako poslední výzkum v této oblasti uvádím studii Ganskeové a Ashbyho (2007), kteří sledovali spojitost mezi různými typy **perfekcionismu a CDSE**. Autoři předkládají teorie o multidimenzionalitě perfekcionismu s adaptivními a méně adaptivními komponentami. Respondenti rozdělili do tří skupin. První skupiny tvořili perfekcionista s adaptivními prvky fungování, druhou perfekcionista s převahou maladaptivních komponent, třetí skupinou byli lidé „neperfekcionista“. Všechny skupiny vyplnili dotazník CDSES-SF. Výsledky ukazují, že adaptivní perfekcionista vnímají svoje schopnosti zdatněji než druhé dvě skupiny.

Na základě výše uvedených studií můžeme jednoznačně uzavřít, že znalost osobnosti studenta je pro kariérového poradce nutností, od které se odvíjí následná poradenská práce.

Chung (2002) podrobil CDSE-SF psychometrické analýze a zjišťoval také **odlišnosti mezi pohlavími a etnicitou**. Výsledky mimo jiné svědčily pro vnitřní konzistenci dotazníku a pro vhodnou použitelnost pro výzkum a praxi. Mezi muži a ženami a ani mezi etniky se však významný rozdíl neukázal. Vnímaná vlastní zdatnost se autorovi jeví jako stabilní koncept nesouvisející s pohlavím či kulturou. Na základě jiných výzkumných zjištění však jisté kulturní rozdíly v USA zaznamenány byly (Yowell, Andrews & Buzzetta, 2011; Paulsen & Betz, 2004). Autoři se shodují, že je zapotřebí více výzkumů i v jiných zemích světa.

V posledních letech se stává také velmi vděčné sledování souvislostí **attachmentu** s nejrůznějšími oblastmi života jedince. Nawaz a Gilani (2011) proto podrobili testování hypotézu o vlivu ročovské a vrstevnické vazby na CDSE. Z výsledků je zřejmé, že pevná vazba u rodičů či vrstevníku implikuje jistější vnímání svých schopností, ačkoliv vazba s rodiči je pro tento zkoumaný vztah významnějším prediktorem než vrstevníci.

Wang, Zung a Shao (2010) vytvořili skupinový **trénink** na zvýšení vnímané vlastní zdatnosti v procesu kariérního rozhodování. Tohoto tréninku se zúčastnilo sedmnáct studentů. Dalších sedmnáct studentů tvořilo kontrolní skupinu. Testy reliability ukázaly signifikantní úspěch v práci výzkumníků s experimentální skupinou oproti kontrolní skupině. Program byl rozdělen na sedm lekcí. Každá lekce byla věnována specifickému tématu: poznání své výkonnosti; učení se vyhledávat informace o dané profesi; porozumění svým zájmům a schopnostem; překonávání obtíží; plánování vlastní kariérní

cesty; nastavení reálných cílů; a podávání žádosti o zaměstnání. Tyto dovednosti byly vyučovány prostřednictvím brain stormingu, hraní rolí, skupinových diskuzí, modelování a dalších interaktivních metod. Díky pozitivní zkušenosti v bezpečném prostředí se napravilo mnohé nereálné uvažování o kariérové volbě a nastavily se nové dovednosti směřující k vyšší vnímané vlastní zdatnosti.

Zda souvisí přesvědčení o vlastní zdatnosti s výběrem konkrétního technického oboru, zkoumali na Korejské univerzitě Kang, Kim a Jang (2012). Kromě dotazníku CDSE použili dotazník kariérových postojů (Lee, 1997 in Kang et al., 2012) a inventář spokojenosti s oborem (Sim, 2003 in Kang et al., 2012). Výsledky korelační analýzy svědčily o signifikantním vztahu mezi spokojeností v oboru studia a vnímanou vlastní zdatností v procesu kariérního rozhodování. Tyto výsledky opět napovídají o efektivním výběru studia, pakliže úroveň i míra self effiacy jsou dostatečně vysoké.

Přesvědčení o vlastních schopnostech má tedy nepochybně **významný vliv na směřování kariéry**. V další kapitole se dostaneme k tématu časových perspektiv. Pomyslný most mezi těmito tématy nastavili Kairys a Urbanavičiūtė (2013) zkoumali právě vztah těchto dvou modelů osobnosti. Z výsledků vyplynulo, že všechny aspekty vnímné vlastní zdatnosti v procesu kariérového rozhodování záporně korelovaly s Negativní minulostí, které se budeme na dalších stranách také věnovat. Jiné korelační studie CDSE a Časové perspektivy doposud provedeny nebyly.

4. ČASOVÁ PERSPEKTIVA

Zdalo by se mařením času věnovat čas také času. Proč by se vlastně měli psychologové zabývat časem, když sami nemají času nazbyt? Čas a následující kapitola ukáže. No schválně, trávíte více času přemýšlením o přítomnosti, minulosti či budoucnosti?

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

4. 1 HISTORIE ČASOVÉ PERSPEKTIVY

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

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

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

4. 2 DIMENZE ČASOVÉ PERSPEKTIVY

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

Zimbardo a Boyd pomocí rozhovorů, případových studií, experimentálních důkazů a především faktorové analýzy dat, získaných dotazníkem the Zimbardo Time Perspective Inventory, klasifikovali tyto osobnostní typy: **orientace na budoucnost, pozitivní / negativní orientace na minulost, hedonistická přítomnost a fatalistická přítomnost**. Typ **transcendentální budoucnost** bývá často vyhrazen zvlášť. Zimbardo a Boyd dodávají, že každý osobnostní typ musí být zvážen v kontextu participantova sociálního prostředí, ve kterém se jedinec v daném čase nachází. Autoři si jako hlavní cíl tohoto kategorizování kladli zvážit možné relevantní faktory, které ovlivňují lidské jednání a rozhodování (Zimbardo & Boyd, 1999).

Věřící se, že časová perspektiva je **ovlivněna procesem socializace**. Jako dítě se rodíme hedonisticky orientovaní a díky modelování, vzdělávání a zrání se orientace mění k budoucí a pozitivní minulosti. Dalšími faktory jsou **kultura, historie národa a životní prostředí** (Seginer, in Boniwell, Osin, Linley & Ivachenko, 2010). Individualistické společnosti mají tendenci soustředit se více na budoucnost, zatímco kolektivistické společnosti investují více do minulosti. Hojnost či přepych jsou dalšími faktory. Chudší společnosti inklinují více k přítomnosti. Obecně také platí, že jižní národy se zaměřují více na hedonistickou přítomnost, kdežto ty severní tíhnou k budoucnosti. Nadto se zdají být vlivné faktory situační, jako je inflace, dovolená a stres (Zimbardo & Boyd, 2008).

Časová orientace **reprezentuje postoj k naší minulosti, přítomnosti a budoucnosti. Ovlivňuje naše chování, soudy a rozhodnutí.** Pokud se preference k určitému rámci stane chronickou, bude tento rámec fungovat jako statická osobnostní vlastnost spíše než plynule přecházející přirozenost (Zimbardo & Boyd, 2008). V případě chronického ustrnutí a tedy nepružnosti ve vnímání času dochází k problémům nejen psychického rázu. V následujících řádcích si představíme jednotlivé typy orientací, tak jak je uvádí Zimbardo s Boydem (2008).

4.2.1 Orientace na minulost

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

Orientace na pozitivní minulost

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

Osoba orientovaná na pozitivní minulost bývá podezřívavá, konzervativní a rezervovaná, neriskuje a nezajímá se o nové, i když efektivnější způsoby zvládání situace. Rituály, mýty a tradice hrají důležitou roli v jeho životě. Raději spolupracuje než soutěží (Zimbardo, 2008).

Pozitivní stránkou orientace na minulost je stabilní smysl sebe sama, pocit zakořeněnosti. Tito lidé si užívají nostalgické vzpomínky na staré dobré časy navzdory současným neduhům (Zimbardo & Boyd, 2008; Zimbardo, 2008). Výzkumy z oboru pozitivní psychologie také naznačují pozitivní vztah ke štěstí a dobrému bytí (Bryant et al., 2005 in Boniwell, Osin, Linley & Ivachenko, 2010).

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

Orientace na negativní minulost

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

4.2.2 Orientace na přítomnost

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

Orientace na hedonistickou přítomnost

Hedonisticky orientovaní lidé jednají v shodě s okamžitým uspokojením a vyhýbají se činům, které vyžadují snahu, práci, plánování, nepříjemnost či bolest. Rádi hrají hry, sportují, pěstují koníčky a vysoko adrenalinové aktivity, užívají si sexu, intimity, večírků a bývají intenzivnější jako přátelé. Zimbardo a Boyd (2008) popisují tyto lidi jako více energické, emocionální, snadno rozrušitelné, impulzivní a hůře se ovládající, delikvenující a agresivní. Chovají se rizikově, částečně proto, že si plně nevyhodnotí potenciální negativní důsledky. Ačkoli, jejich koncentrace na přítomnost může být v situacích, které

vyžadují okamžité řešení a jsou kritické, výhodou (Epel, Bandura & Zimbardo, 1999). Ve škole podávají slabší výkon. De Binde et al. (2010) nenašli pozitivní vazbu s motivací a ani žádnou větší asociaci na výsledky při učení.

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

Orientace na fatalistickou přítomnost

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

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

4.2.3 Orientace na budoucnost

Časová perspektiva zaměřená na budoucnost je stabilní lidskou vlastností, která ovlivňuje chování v přítomnosti. Kairys (2009) ověřil vztah mezi ČP a vlastnostmi osobnosti. Lidé, kteří skórují vysoko v této dimenzi, tendují k větší uvědomělosti a orientaci na cíl. Osoby, které mají před sebou jasné plány, si dokážou snáze své záměry i činnosti formulovat, hierarchizovat i domýšlet do každodennosti. Jeden z jejich hlavních cílů je udělat více za méně času. Jejich rozhodnutí je determinováno neustálým soustředěním se na potenciální

konsekvence jednání, čas, odpovědnost a optimalizaci výsledků. Umí být soupeřiví i týmoví hráči. Umí se orientovat na řešení problému a obvykle dosahují lepších výsledků ve škole (Zimbardo, 2010).

Tito lidé jsou ochotni snášet určité strádání s ohledem na dlouhodobější cíl, o který usilují. Vyznávají odloženou odměnu. Vzdálený úspěch je pro ně odměna za současně vynaloženou investici v podobě úsilí (Daugherty & Brase, 2010). Dle Bildeho et al. (2010) se lidé s rozvinutou B sami tlačí do aktivit, které jsou poblíž. Nedostatek zapojení do aktivit v nich vzbuzuje pocity studu, viny a snižuje sebeúctu. Oproti hédonistické a fatalistické přítomnosti používají mnoho seberegulačních strategií a jsou více persistentní.

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

Budoucí časová perspektiva sestává ze dvou aspektů. První, **kognitivní** aspekt referuje o schopnosti dívat se do budoucna a očekávat vzdálenější cíle a formulovat prostředky vedoucí k cíli. Následkem současné činy jsou vnímány spíše instrumentálně a mají spíše užitkovou hodnotu. Druhý, **dynamický** aspekt referuje o schopnosti připisovat vyšší hodnotu dlouhodobým cílům, ačkoli očekávaná hodnota budoucího cíle se snižuje tím víc, čím déle je cíl odkládán. Důležitost kognitivního i dynamického aspektu byla prokázána v mnoha studiích se studenty v souvislosti s jejich akademickými výkony (De Bilde et al., 2010; Shell & Husman, 2001). Uvedená teorie se opírá spíše o kvantitativní pohled na motivaci. Studenti s rozvinutou budoucí časovou perspektivou budou více motivováni v jejich současném studiu, protože ho vnímají instrumentálně (kognitivní aspekt) a to je vede k cennějším budoucím cílům (dynamický aspekt).

Perspektivní orientace

V souvislosti s budoucí časovou perspektivou vznikl také pojem perspektivní orientace. Tento termín je konceptualizován českou autorkou, Isabellou Pavelkovou (1990). Pavelková, Purková, Menšíková (2010) vytvořily vlastní pětifaktorový model časové perspektivy a o perspektivní orientaci hovoří jako o vyšším vývojovém stadiu, kterému předchází orientace krátkodobá. Ta se projevuje vázaností na přítomnost nebo jen bezprostřední budoucnost a je typická pro mladší děti. Utváření a přechod od krátkodobé orientace k perspektivní je jeden z klíčových momentů rozvoje osobnosti dítěte¹. Autorka uvádí, že „vzniklá perspektivní orientace se stává důležitým seberegulačním činitelem koordinujícím a motivujícím bezprostřední aktivity a činnosti jedince. Budoucnost se jeví perspektivně orientovanému jedinci jako sled navazujících podmíněných cílů“ (Pavelková, 1990, s. 39).

Perspektivně orientovaní jedinci tíhnou k vnitřním atribucím a uznávají úlohu osobní akce v získaném výsledku. Mají tendenci vnímat to, co právě provádějí, v kauzálním vztahu k tomu, co se stane později. Perspektivní orientaci spojuje Pavelková (1990) s kognitivní potřebou struktury budoucnosti, která se projevuje tím, že si jedinec klade vzdálenější cíle. Perspektivní orientace také pomáhá jedinci subjektivně zkrátit dobu, která uběhne mezi aktuální současností a budoucností, ve které leží jeho cíl. Rozvinutí perspektivní orientace se proto považuje za jeden z předpokladů kvalitní životní cesty.

Transcendentální budoucnost

Předchozímu pojednání o budoucnosti dominuje spíše výkonová orientace. Existuje však množina lidí, která takto svou budoucnost nevnímá. Jako dodatečnou dimenzi budoucnosti formulovali autoři transcendentální budoucnost, kterou lidé vnímají více duchovně. Toto vnímání budoucnosti totiž počíná současností a končí imaginární smrtí. „Transcendentální budoucnost zahrnuje božský soud, znovu navrácení se k milovanému po smrti, věčný život, dosažení splynutí s přírodou, reinkarnaci a konec chudoby, bolesti a utrpení“

¹ Zde je patrný rozdíl mezi pojetím Pavelkové a Matějčka (1994), který potřebu otevřené budoucnosti řadí k vrozeným mechanismům a jako základní psychickou potřebu.

(Zimbardo & Boyd, 2008, s. 178). Tyto transcendentálně-budoucí přesvědčení jsou zejména spojeny s náboženstvím.

Tato dimenze byla doplněna později a je možné, že ještě dojde k jejímu rozpracování. Jelikož výchozí výzkumy, ze kterých čerpám v teoretické části, analyzovaly pouze pět základních dimenzí vnímání času, bylo rovněž do výzkumu zahrnuto prvních pět kategorií. Zda to bylo správné rozhodnutí se pokusím rozvést v diskuzi.

4. 3 UDRŽENÍ ROVNOVÁHY

Jedinci s vyváženou časovou orientací mohou volně přecházet mezi minulými, budoucími a současnými časovými rámci v závislosti na požadavcích situace, ve které se nachází, osobních a sociálních hodnocení a dalších faktorů. Pokud se jedinec nepohybuje v časové perspektivě od minulosti k budoucnosti, propadne snadno životnímu zaměření na přítomnou chvíli, která je příznačná pro konzumní společnost. Suddenhof and Busby (2005) navíc hovoří o mentálním cestování, což je schopnost vyváženě vzpomínat na minulost a utvářet budoucnost. Nemít smysl pro minulé znamená nemít smysl pro budoucí. Vytyčování cílů samo o sobě však nestačí. Je nezbytné uvažovat o prostředích, která se užijí pro jejich uskutečnění, o překážkách, které se mohou vyskytnout, i o tom, jak se jim preventivně vyhýbat.

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

Udržení rovnováhy mezi perspektivami je stěžejní. Příliš nízká či naopak příliš vysoká míra jednotlivých kategorií působí dysfunkčně. Jednotlivé komponenty by měly být flexibilní a situačně podmíněné na našich potřebách a hodnotách (Boniwell, Osin, Linley & Ivachenko, 2010). Zhang, Howell a Stolarski (2012) sice používali jiné metody měření, nicméně výsledky jejich výzkumu je možné zobecnit i na Zimbardovu koncepci. Tito autoři ve své studii uzavírají, že vyvážená časová perspektiva zvyšuje spokojenost v životě, pocity štěstí, vitality a vděčnosti.

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

Zcela jinou – řekněme duchovnější- alternativu nabízí Eckart Tolle (2013). Tolle hovoří o paradoxu času. Když si myslíme, že se věci odehrávají v minulosti, přítomnosti či budoucnosti, tak je to mýlka naší mysli. My bychom se neměli zabývat minulým ani budoucím, protože je to irelevantní. Vše se totiž odehrává právě teď. Cestou k nápravě je práce s myslí, vzdání se času a přijetí současnosti. Nemyslí tím vzdání se hodinek, ale vyvarování se lpění na tom co bylo, je či bude. Jako formu práce nabízí sebezpozorování, meditace, sebereflexi či sebeuvědomění.

4. 4 VYBRANÉ VÝZKUMY ČASOVÉ PERSPEKTIVY

O narůstajícím počtu výzkumů v této oblasti svědčí první mezinárodní konference o časové perspektivě v Portugalsku (2012), na které se sešlo několik stovek příspěvků ze 128 zemí světa.

Témata většiny výzkumů se nejčastěji týkají vlivu preference časové perspektivy na zdraví, stravování, výkon, volbu povolání, osobnostní typy, výběr partnera, sexuální chování, bezdomovectví, socioekonomický status, hodnoty, environmentální problematiku, přístupy k učení, zneužívání drog a problémy se spánkem a sněním (Zimbardo & Boyd, 2008; Milfont & Gouveia, 2006). Více výzkumu bývá zaměřeno na zkoumání budoucí časové perspektivy.

ČP ve vztahu k jedinci

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

vyšší míru orientace na pozitivní minulost, hedonistickou přítomnost a budoucnost. Totéž ukazuje již výše zmíněný o něco starší výzkum Goldberga a Maslacha (1996).

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

Dunkel a Weber (2010) provedli výzkum, jehož cílem bylo zjistit individuální rozdíly v časové perspektivě studentů vysoké školy. Zaměřili se na zjištění vlivu mezi některými osobnostními vlastnostmi, výzkumem životní historie, stylem identity a časovou perspektivou. Výsledky ukázaly, že otevřenost pozitivně korelovala s budoucí časovou perspektivou (B) a negativně s fatalistickou přítomnou orientací (FP). Svědomitost pozitivně korelovala s budoucí časovou perspektivou a negativně s negativní minulou orientací (NM), hedonistickou přítomnou orientací (HP) a fatalistickou přítomnou orientací. Extraverze pozitivně korelovala s budoucí, přítomnou hedonistickou a minulou pozitivní časovou perspektivou (PM). Negativně pak se fatalistickou přítomností. Přívětivost pozitivně korelovala s pozitivní minulostí a negativně s orientací na negativní minulost. Neuroticismus koreloval pouze negativně a to s negativní minulou orientací, hedonistickou přítomností a fatalistickou přítomností.

Tab. 1: Korelace ZTPI a NEO na vzorku 196 VŠ studentů (Dunkel & Weber, 2010)

	NM	PM	B	FP	HP
Otevřenost			+	-	
Svědomitost	-		+	-	-
Extraverze		+	+	-	+
Přívětivost	-	+			
Neuroticismu	-			-	-

ČP a výkonová motivace

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

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

Mnoho autorů (např. Zimbardo & Boyd, 1997; Brown & Jones, in Hornstmanhof & Zimitat, 2007; Shell & Husman, 2001) naznačují, že orientace na budoucnost významně přispívá k akademickému výkonu a pomáhá studentům vylepšovat úroveň jejich vzdělání. Jako jedna z prvních na tento fakt upozornila studie De Voldera a Lense (1982, in Pavelková, 1990). Simons a kolektiv (2004, in Phan, 2009) ve svém výzkumu u studentů ošetrovatelství našli vztah mezi budoucí časovou perspektivou a orientací na úkol, motivací, vytrvalostí a akademickou výkonností. Studenti, kteří považovali předmět studia za užitečný pro jejich budoucí povolání, byli více orientovaní na úkol, demonstrovali vyšší motivaci v jejich chování a jejich akademický výkon byl lepší než u těch studentů, kteří považovali předmět pouze za relevantní k jejich stávajícímu studiu. Také závěry třicetileté práce Hrabala, Mana a Pavelkové (1989) o motivační funkci orientace na budoucnost podporují význam budoucí časové perspektivy ve školním prostředí. Výzkumníci předpokládají, že jedna z příčin, proč někteří studenti dosahují lepších výsledků ve škole než jiní, spočívá v tom, že jsou více motivováni, a více motivováni jsou proto, že mají rozvinutější budoucí časovou perspektivu.

Shell a Husman (2001) nabízí svoji interpretaci. Dle těchto autorů lidé určují své vnímanou zdatnosti prostřednictvím **projikování svých současných schopností do budoucích situací**, ve kterých budou muset předvést určitý výkon. „*Je pravdepodobné, že ti jedinci, kteří mají silnější tendenci k záběru svého chování, do budoucnosti jsou schopnější projikovat své schopnosti do budoucích situací a odtud může pramenit jejich vyšší vnímaná vlastní zdatnost*“ (str. 499). Podtrhujeme tak Bandurovo tvrzení, že **studenti, kteří mají rozvinutější časovou perspektivu, se budou snáze cítit schopnější a tím pádem budou více motivováni než ti s nedostatečně rozvinutou budoucí časovou perspektivou**.

Jacsonova studie (2006) potvrzuje vztah mezi budoucí časovou perspektivou a schopností rozhodovat se, stanovení cílů, s úsilím vynaloženým ve škole, zvažováním

důsledků jednání a s celkovým životním zadostiučiněním. Jackson dále hovoří o důležité schopnosti učitelů podporovat a ovlivňovat své žáky skrze krátkodobé neúspěchy směrem k dlouhodobým cílům.

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

Časová perspektiva a zdraví

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

Boniwell, Osin, Linley a Ivachenko (2010) identifikovali **vztah mezi časovou perspektivou a prožíváním well-being**. Pozitivní korelace byly popsány u britských respondentů v dimenzích pozitivní minulost a hédonistická přítomnost. Naopak negativní minulost korelovala s well-being negativně a to jak u britských, tak ruských respondentů. Dimenze budoucnost podle výsledků britské studie nebyla s well-being, životní spokojeností či sebeaktualizací spojena vůbec, podle ruských dat pouze mírně. Autoři to zdůvodňují neschopností radovat se z přítomného.

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

4. 5 VÝVOJ A PSYCHOMETRICKÁ EVALUACE DOTAZNÍKU ČASOVÉ PERSPEKTIVY

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

Komplikaci při výzkumech časové perspektivy může přinášet fakt, že z praktických důvodů je výzkum většinou prováděn na úrovni myšlenkové. Implicitně se pak předpokládá, že existuje prosté spojení mezi myšlenkou a akcí, mezi přemýšlením a konáním (Pavelková et al., 2010).

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

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

Z metod využívajících spontánní produkci účastníka je používán známý tematicko-apercepční test (TAT), při kterém jsou pokusné osoby vyzvány, aby vyprávěly nějaký příběh o obrázku, který vidí. Experimentátor při tom zaznamenává reference na minulost, přítomnost a budoucnost. Z dalších technik spadajících do této skupiny patří technika doplňování příběhů (SCT), test neukončených myšlenek (ITT) nebo hojně využívaný test kruhů, ve kterém si mají pokusné osoby představit minulost, přítomnost

nebo budoucnost ve tvaru kruhů a namalovat je. O velikosti kruhů se předpokládá, že je reflexí orientace na určitou časovou zónu (Pavelková, 2002). Zimbardo a Boyd (1999) však upozorňuje na to, že žádná z těchto metod nebyla uznána širokou akademickou veřejností kvůli jejich nízké reliabilitě či obtížích při skórování.

Z novějších přístupů uvedme koncepci časového zaměření (temporal focus) dle Shippa, Edwardse a Schurer-Lamberta (2009), kteří představili dotazník TFS – Temporal Focus Scale). V českém prostředí vznikly nově dotazníky P o-2 až Po-6 (Pavelková et al., 2010).

Zimbardův Time perspective Inventory (ZTPI) je v poslední době populární test, který se zdá být po psychometrické stránce spolehlivý. Test-retest reliabilita se pohybuje od 0.60 do 0.86 (viz ta. 2 a 3 dále) a také hodnoty validity podporují jeho užívání (Boniwell, Osin, Linley & Ivachenko, 2010).

Existuje několik studií, které se pokusily ověřit validitu a reliabilitu ZTPI. V české revizi inventáře se vnitřní konzistence jednotlivých škál měřená Cronbachovým koeficientem alfa pohybovala mezi 0,70 a 0,84. Nejproblematictější škálou nejen české verze dotazníku (Lukavská et al., 2011) se ukázala Orientace na pozitivní minulost.

Výsledky zahraničních studií rovněž vykazují relativně nízkou konzistenci této škály (Sircova et al., 2013). V originální verzi dotazníku naopak patří Orientace na pozitivní minulost ke škálám s nejvyššími hodnotami. Orientace na minulost také byla nejproblematictější škálou při bližším prozkoumání kratší verze dotazníku ZTPI (D'Alessio, Guarino, De Pascalis & Zimbardo, 2003). Sircova s kolegy (2013) vyústila tento mezinárodní obrovský projekt redukcí dvaceti problematických položek. Bohužel je tato verze třiceti šesti finálních položek dotazníku ZTPI použitelná pouze pro mezinárodní použití, protože reliabilita všech škál mnohdy výrazně poklesla.

Tabulka 2 ukazuje přehled statistických šetření v otázce reliability ZTPI z 26-ti zemích světa. Hodnoty téměř všech zemí se jeví jako uspokojivé, ačkoliv u Mexika a Číny (1) nenabývají přesvědčivého dojmu. Výzkum mezikulturního srovnání je však stále v procesu. V tabulce č. 3 vidíme vybrané informace z jednotlivých designů výzkumů. Z nich je patrné, že český výzkum se může pyšnit největším zastoupením respondentů ve

výzkumném souboru a stejně tak i homogenním rozložením pohlaví a střední hodnoty věku.

Ačkoli stále existují určité výhrady, vylepšením dotazníku ZTPI se obecně zdají být původní teoretické limity překonány. Závěry statistických šetření mezikulturní stability z 26 zemí podporují výzkumníky i praktiky k užívání ZTPI (Sircova et al., 2013).

Tab. 2.: Reliabilita škál Časových perspektiv měřená ZTPI ve 26 zemích světa (Sircova et al., 2013)

Country	NM	HP	B	PM	FP
Algeria	.79	.82	.76	.68	.73
Brazil-2	.80	.80	.71	.64	.68
China-1	.74	.64	.63	.60	.62
China-2	.81	.69	.71	.67	.78
Croatia	.86	.77	.82	.73	.72
Czech Rep.	.84	.85	.74	.70	.75
Estonia	.84	.81	.78	.73	.70
France	.74	.79	.76	.61	.68
Germany	.81	.82	.76	.74	.66
Greece-1	.82	.85	.83	.72	.70
Greece-2	.84	.86	.76	.76	.64
Israel	.84	.80	.76	.72	.72
Italy	.82	.70	.68	.61	.72

Country	NM	HP	B	PM	FP
Japan	.76	.72	.74	.69	.63
Lithuania	.80	.77	.77	.66	.72
Mexico	.76	.73	.70	.58	.70
New Zealand	.81	.80	.78	.75	.64
Poland	.84	.77	.70	.62	.64
Portugal	.81	.80	.72	.61	.71
Serbia	.84	.78	.70	.71	.66
Russia	.77	.78	.77	.68	.71
Spain	.77	.80	.74	.65	.63
Sweden	.85	.82	.73	.74	.66
Turkey	.81	.76	.72	.60	.65
UK	.82	.76	.76	.75	.69
USA	.79	.76	.73	.70	.71

Tab. 3: Vybrané výzkumy z tab. 2

Soubor	N	Procento žen	Věk (medián)	Zdroj
Zimbardův (US)	361	61%	17-52 (M= 19,4)	Zimbardo & Boyd (1999)
Brazilský	247	60%	(M= 22,47)	Milfont (2006, 2008)
Španělský	756	62%	19-67 (M= 40,1)	Díaz-Morales (2006, in Lukavská et al., 2011)
Litevský	1244	52%	18-85 (M= 26,4) 18- 80 (M= 35,3)	Liniauskaitė & Kairys (2009, in Lukavská et al., 2011)
Český	2030	51%	15- 89 (M=44,0)	Lukavská et al. (2011)
Francouzský	419	61%	(M= 21,9)	Fieulaine (2008)
Britský	179	80%	18-58 (M=24)	Boniwell, Osin, Linley & Ivachenko (2010)
Ruský	289	54%	20-31	Boniwell, Osin, Linley & Ivachenko (2010)

Kromě původní Zimbardovy verze existuje také **zkrácená podoba**, která obsahuje 22 položek. D'Alessio, Guarino, De Pascalis & Zimbardo (2003) testovali tuto verzi na

1507 respondentech v Itálii. Ukázalo se, že vnitřní konzistence testu je uspokojující, ačkoliv subškála minulost naprosto selhala.

Pro české prostředí se pomalu také zakotvuje **model od Lukavské et al.** (2011; Homolová 2012), který vychází ze ZTPI. Díky důkladné statistické proceduře se stávající dotazník podadřilo zkrátit o 10 položek a některé položky byly přesunuty k jiným subškálám. Tento relativně nově vzniklý dotazník používám i v této studii.

Zimbardovu teorii časové perspektivy volíme proto, že byla vyvíjena více než 20 let a jedná se o ucelený koncept s velkou výzkumnou, ale i praktickou využitelností. Stala se poměrně moderní, o čemž může svědčit hojnost její aplikace na první mezinárodní konferenci o časové perspektivě v Portugalsku (2012). Dalším, v neposlední řadě velkým faktem, je významná studie Lukavské et al (2011), která původní ZTPI upravila na české prostředí. Uvidíme, zda její revize ob stojí v čase a kritice.

II. VÝZKUMNÁ ČÁST

5. VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍLE VÝZKUMU A VÝZKUMNÝ PLÁN

V teoretické části jsou načrtnuty východiska pro formulaci cílů. Hlavní cílem bylo zjistit, zda existují souvislosti mezi obecnou či specifickou vnímanou zdatností v oblasti kariérového rozhodování s časovými perspektivami. Dílčím cílem bylo zjistit, zda se tyto konstrukty liší v závislosti na pohlaví.

Design výzkumu jsme zvolili čistě **kvantitativní**. Kvantitativní typ výzkumu umožňuje zpracování většího množství dat a je pro počáteční sondu do problematiky vhodnější. V diplomové práci (Indráková, 2011) jsem navrhla použití experimentu v případě testování pouze v České republice. Zařazení experimentální situace by totiž přesvědčivěji testovalo míru self efficacy. Tento experiment v podobě úkolové situace by mohl být do budoucna žádoucí při méně početném výzkumném souboru a mohl by být podpořen i polostrukturovaným rozhovorem. Pakliže chceme ověřit platnost hypotéz, dotazníkové šetření se jeví vhodnější. Na základě studia literatury jsme tedy formulovali 5 testovatelných hypotéz. Distribuce relevantních dotazníků proběhla nejprve online, později formou tužka-papír. Důvodem změny typu sběru dat byla snaha o zařazení méně motivovaných studentů. Sběr dat proběhl v průběhu let 2010-2013. Po zodpovězení základních hypotéz jsem provedla ještě několik statistických úkonů nad rámec původních cílů a formulovala jednu výzkumnou otázku.

5.1 VÝZKUMNÉ HYPOTÉZY

Teoretická a empirická zjištění, ze kterých vycházím při stanovování hypotéz, byla představena v předchozích kapitolách. Tato část je určena k formulaci testovatelných hypotéz.

Celkem jsem formulovala 2 alternativní a 3 nulové hypotézy:

H1: U studentů psychologie existuje pozitivní souvislost orientace na budoucnost s mírou obecné vnímané vlastní zdatnosti.

H2: U studentů psychologie existuje pozitivní souvislost orientace na budoucnost s a mírou specifické vnímané vlastní zdatnosti v procesu kariérního rozhodování.

H3: Neexistuje statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami v obecném vnímání vlastní zdatnosti.

H4: Neexistuje statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami ve specifickém vnímání vlastní zdatnosti zaměřené na kariérní rozhodování.

H5: Neexistuje statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami v míře dominantnosti jednotlivých časových perspektiv.

6. VÝZKUMNÝ SOUBOR A ZÍSKÁVÁNÍ DAT

6. 1 POPIS A VÝBĚR VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Původně zamýšleným základním souborem byli všichni denní studenti prvního až třetího ročníku magisterského studia VŠ. Z důvodu dostupnosti a vzhledem k záměru výzkumu jsme se rozhodli zúžit soubor na jeden obor. Další důvodem byla snaha získat co nejvíce homogenní soubor a omezit tímto vstup nežádoucích proměnných. Vzhledem k nabízené příležitosti jsme vybrali studenty zejména prvního a druhého ročníku studia psychologie na UPOL. Tito studenti ještě nebyli přímo ohroženi hledáním zaměstnání v blízké budoucnosti a jejich odpovědi by se tedy daly považovat za nezkrácené realitou na trhu práce. Leč v roce 2011, tedy v mezidobí sběru dat, se změnil typ studia u studentů prvního ročníku z magisterského na bakalářské. U tohoto typu studia můžeme ve druhém ročníku uvažovat nad vyšší mírou úzkosti a strachu o budoucnost, protože tito studenti např. stále nevědí, jaká forma přijímacích zkoušek je čeká do navazujícího studijního programu v nadcházejícím akademickém roce.

Výzkum proběhl v průběhu let **2010-2013**. Podařilo se získat celkem **120 studentů psychologie, 28 mužů a 91 žen** (1 respondent pohlaví neuvedl). Střední hodnota věku respondentů byla 20,99 (SD 1,48). Nejmladšímu studentovi bylo 19 let a nejstaršímu 25 let. Zkoumaný soubor studentů psychologie je tedy povětšinou narozen v revolučním období, což pro mnoho lidí představuje vznik nového typu přemýšlení o sobě a okolí.

Respondenty jsem nasbírala tak, že jsem požádala přednášející v třídách prvního a druhého ročníku katedry psychologie v Olomouci, aby mi umožnili pracovat se třídou. Na základě dobrovolného souhlasu studentů byl proveden test formou tužka papír. Oproti původní práci (Indráková, 2011), ve kterém byl použit online sběr dat, jsem do výzkumu tentokrát mohla zařadit i méně motivované studenty.

Nutno uvést, že tento výzkumný soubor **nelze považovat za reprezentativní**. Ambice dosáhnout reprezentativnosti a tím pádem i co největšího potenciálu generalizace se tato výzkumná studie musela vzdát z časových důvodů. Reprezentativnost je také snížena díky demograficky úzkému sběru dat, tj. soustředění pouze na jednu katedru psychologie a její specifika.

7. APLIKOVANÁ METODIKA

Výzkum proběhl dotazníkovou formou. Testová baterie sestávala ze tří metod. *The Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI)* sloužil k rozpoznání dominantní časové perspektivy. *Dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE)* je určen pro zjištění vnímané vlastní zdatnosti. Zkrácená verze dotazníku *Vědomí vlastní zdatnosti v procesu kariérního rozhodování (CDSE- SF)* je zaměřena na sledování sebezdatnosti při výběru budoucí profese.

7. 1 ZIMBARDŮV INVENTÁŘ ČASOVÉ PERSPEKTIVY

Zimbardův inventář časové perspektivy - Zimbardo's Time Perspective Inventory (ZTPI) obsahuje 56 položek, které jsou rozčleněny do pěti škál: Negativní minulost (NM), Pozitivní minulost (PM), Hédonistická přítomnost (HP), Fatalistická přítomnost (FP) a Budoucnost (B). Položky jsou ve formě oznamovacích vět v první osobě. Respondent hodnotí každou položku na pětistupňové škále: "rozhodně nesouhlasím", "spíše nesouhlasím", "ani souhlasím, ani nesouhlasím", "spíše souhlasím", "rozhodně souhlasím".

Původní anglickou verzi do češtiny přeložili Lukavská a udělali také rozsáhlou standardizaci na českou populaci v letech 2003 a 2008. Výsledkem byl nový model a dotazník ČP, který používám v tomto výzkumu. Jeho psychometrické vlastnosti udává kromě Lukavské et al. (2011) také Homolová (2012).

7. 2 DOTAZNÍK OBECNÉ VLASTNÍ EFEKTIVITY

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

Dotazník měří míru optimistického sebepojetí, zdatnosti vlastního působení a vnímané schopnosti zvládat problémy. Jedná se o desetipoložkový instrument, ve kterém respondenti na škále od jedné do čtyř uvádějí, do jaké míry je určité tvrzení vystihuje (1 –

výpověď mne vůbec nevystihuje, 4 – velmi vystihuje). Pokud respondent v této škále dosáhne vysokého skóru, ukazuje to na vysokou míru obecné vnímané sebezdatnosti. Dotazník byl upraven pro použití v českém prostředí, žádné další změny jsem proto neprováděla. Validitu dotazníků pro měření vnímané sebezdatnosti jsme již otevřeli v kap. 2.6.3.

7. 3 VNÍMANÁ VLASTNÍ ZDATNOST V PROCESU KARIÉRNÍHO ROZHODOVÁNÍ

Dotazník Career decision self efficacy scale² se zabývá měřením individuálního stupně víry v úspěšné dokončení úkolů nezbytných pro účinné rozhodnutí o kariéře. Pro poskytnutí těchto informací byly vyvinuty tyto škály: sebehodnocení (SH), informace týkající zvoleného zaměstnání (I), volba cíle (VC), plánování (Plan) a řešení problému (ŘP). Originální verze obsahuje 50 položek a byla administrována a validizována v roce 1983 s více než uspokojivými hodnotami validity i reliability (Betz & Taylor, 1983).

Následný výzkum (Betz, Klein & Taylor, 1996) prokázal platnost a spolehlivost i zkrácené, 25-ti položkové verze. Poté Betz, Hammond a Multon (2005) statisticky prokázali a doporučili používání místo desetistupňového kontinua právě pěti stupňové. Na základě těchto výsledků a z důvodu časově méně náročnější administrace, jsme se pro tento výzkum rozhodli použít zkrácenou verzi a pěti stupňové kontinuum. Dotazník přeložila autorka této práce pro vlastní potřebu.

² Původní název „Career decision making Self efficacy scale“ byl díky zažitému pojmu „Career decision making“ od Thomase Harringtona and Arthura O’Shee změněn na stávající “Career decision Self efficacy scale” (Betz, Hammond, & Multon, 2005).

8. STATISTICKÁ ANALÝZA DAT A INTERPRETACE VÝSKEDKŮ

8. 1 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT

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

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

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

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

8. 2 VÝSLEDKY

8. 2. 1 Výsledky dle formulovaných hypotéz

První dvě hypotézy byly nahlíženy z hlediska souvislostí dvou proměnných, konkrétně mezi časovými perspektivami a obecnou/ specifickou vnímanou vlastní zdatností. Tabulka 4. ukazuje signifikantní korelace (zvýrazněno tučným písmem) jednotlivých subškál.

Tab. 4: Spearmanova korelace časových perspektiv se subškálami CDSES-SF s celkovou hodnotou CDSE a s GSES (n=120)

		Sebehodnocení	Informace	Volba cíle	Plánování	Řešení problémů	CDSES-SF	GSES
Negativní minulost	r	-,276	-,234	-,192	-,256	-,257	-,314**	-,297
Hedonistická přítomnost	r	-,061	,003	-,001	-,084	,009	-,033	,045
Pozitivní minulost	r	,051	-,177	-,071	-,189	-,083	-,121	-,178
Budoucnost	r	,332**	,317**	,193	,432**	,340**	,421**	,301**
Fatalistická přítomnost	r	-,028	-,134	-,203	-,196	-,115	-,170	-,022

** p < 0,01

Negativní minulost (NM) může ohrozit sebepojetí jedince, jeho obecné hodnocení vlastní způsobilosti včetně vlastní účinnosti v kariérovém rozhodování. Jedna se o možné negativní dopady traumatizující zkušenosti z bližší či vzdálenější minulosti, která u některých osobností, zejména se zvýšeným neuroticismem může vyvolat nízké aspirace. Pokud se tyto osobnosti ocitnou v kontextu kariérového soutěžení jejich prožívání vlastní nekompetence se může zhoršit, taktéž i celkový výhled jejich psychické kondice.

Výrazným způsobem vstoupila do sledovaných souvislostí škála **Budoucnost**. Subjektivní orientace na budoucnost (B) významně **souvisí s pozitivním sebehodnocením (SH), s informovaností studentů o daném oboru a jeho budoucím uplatnění (I), se schopností tvořit krátkodobé či dlouhodobé projekty a cíle (plánování PLAN) a s pružností a invencí v nových situacích a při řešení problémů (ŘP)**. Perspektiva budoucnosti motivuje a energizuje osobnost, což se odráží i v pozitivním hodnocení vlastních sil a kompetenci čelit rozhodnutí o budoucí profesi (CDSE).

Zbýlé hypotézy sledovaly **genderový rozdíl v otázkách časové perspektivy a obecné/specifické vnímané vlastní zdatnosti**. Rozložení souboru nám dovolilo použít parametrickou metodu T - test. Pro věcnou významnost zjištěných rozdílů jsme také měřili míru efektu (d).

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

Cohen určil pro svůj index d konvenční hodnoty, jen usnadňují rozhodnutí o velikosti účinku. Pokud je $d > 0,8$, je efekt velký, je-li $d \geq 0,5$, je efekt střední a pro $d < 0,2$ se jedná o efekt malý. U záporných hodnot bereme v úvahu jejich absolutní hodnotu (Hendl, 2009).

Tab. 5: Rozdíly mezi muži (28) a ženami (91) v jednotlivých subškálách a v celkovém skóre

škála	průměr		SD		t-test		d
	žena	muž	žena	muž	t	p	
Negativní minulost	2,37	2,47	,59	,64	-0,72	0,47	-0,16
Hedonistická přítomnost	2,84	2,93	,49	,55	-0,87	0,39	-0,19
Pozitivní minulost	3,11	2,81	,53	,52	2,64	< 0,01	0,58
Budoucnost	3,21	2,99	,54	,51	1,84	0,07	0,40
Fatalistická přítomnost	1,94	2,01	,52	,64	-0,63	0,53	-0,14
Sebehodnocení	3,14	3,19	,51	,52	-0,45	0,66	-0,10
Informace	2,50	2,73	,65	,66	-1,62	0,11	-0,35
Volba cíle	3,11	3,00	,62	,56	0,88	0,38	0,19
Plánování	2,46	2,66	,67	,63	-1,40	0,16	-0,31
Řešení problémů	2,49	2,62	,57	,62	-1,01	0,31	-0,22
CDSE-SF	3,31	3,42	,58	,55	-0,88	0,38	-0,19
GSES	3,02	3,30	,42	,38	-3,22	< 0,01	-0,70

Z tabulky č. 5 lze usuzovat na reálný, **statisticky středně silný, rozdíl mezi muži a ženami na škálách pozitivní minulost a v míře obecné vnímané vlastní zdatnosti**. Na škále pozitivní minulosti se ukázalo, že ženy mají více rozvinutou pozitivně laděnou perspektivu do minulosti. Znamená to tedy, ženy v našem souboru jsou více sentimentální nebo muži jsou střízlivější a nevyjadřují tolik emocí k minulým vzpomínkám? Další významný rozdíl se ukázal na škále obecné vnímané vlastní zdatnosti (GSES), ve které signifikantně více skórovali muži.

I kdyby byli muži kritičtější v hodnocení pozitivní minulosti, zjevně jim to *nebrání* k tomu, aby významně pozitivněji hodnotili vlastní zdatnost. Zdá se, že pokud jsme kritičtější k hodnocení vlastní minulosti, nežijeme v iluzi a jsme proto adekvátně schopni hodnotit svoji zdatnost. Můžeme se z minulosti poučit a tyto zkušenosti implementovat do svého sebepojetí. *Pozitivní minulost tedy zjevně nemusí předpovídat ani souviset s vnímanou vlastní zdatností.*

8. 2. 2 Další výsledky

Nad rámec původních cílů byly provedeny další statistické úkony. Tabulka 6. ukazuje vzájemné korelace jednotlivých perspektiv v rámci ZTPI.

Tab. 6: Vzájemné korelace jednotlivých časových perspektiv (n=120)

		NM	HP	PM	B	FP
Negativní minulost	r	1	-,024	,038	-,159	,331**
Hedonistická přítomnost	r	-,024	1	,048	-,394**	,098
Pozitivní minulost	r	,038	,048	1	,075	,052
Budoucnost	r	-,159	-,394**	,075	1	-,053
Fatalistická přítomnost	r	,331**	,098	,052	-,053	1

** p < 0,01

Z hodnot uvedených v tabulce č. 6 vidíme evidentní (psycho)logickou souvislost dvou kombinací časové perspektivy: **hedonistická přítomnost (HP) a budoucnost (B)** jako subjektivní časové orientace **se vzájemně vylučují**. Člověk, který setrvává v hédonistické přítomnosti, zpravidla není schopen koncipovat ani realizovat cíle, zejména ve vzdálenějším horizontu budoucnosti. Z toho vyvstává otázka, co je příčinou nepřítomnosti strukturovanější představy budoucna u takovýchto jedinců? Zřejmě je potřeba zaměřit se nejen na psychiku, ale také na celkový společenský kontext, ve kterém tyto lidé žijí. Nárůst tohoto typu lidí lze pozorovat ve společnostech, které delší dobu stagnují ekonomicky, což většina lidí prožívá jako bezperspektivní. Dlouhodobější zkušenost takovýchto okolností lidem vnucuje přítomnost jako jedinou časovou orientaci s dominující aktuální potřebou a hédonismem jako životní filosofií.

Negativní minulost (NM) a fatalistická přítomnost (FP) působí jako funkční (synergický) celek, který v rovině subjektivního prožívání tvoří jádro depresivního postoje osobnosti. Zpravidla osoby s dramatickými emočními zkušenostmi (trauma) manifestují nepružnou strnulost v horizontu minulost - současnost - budoucnost, jejich přítomnost lze označit jako chronickou záplavu minulých zážitků, jediná současná otevřenost je vůči idealizované minulosti. Literatura tyto jedince někdy nazývá melancholiky.

Dále jsem nad rámec původních cílů spíše orientačně zjišťovala, zda a jak významná je souvislost mezi sledovanými proměnnými a aktuálně prožívanou spokojeností ve vytyčených oblastech. Spokojenost byla měřena na čtyřstupňové škále

s rozptylem odpovědí „velice spokojený“, „spíše spokojený“, „spíše nespokojený“ a „velice nespokojený“. Výsledky jsou znázorněny v tabulce 4.

Tab. 7: Spearmanova korelace všech subškál i celkových hodnot CDSES-SF, GSE se spokojeností v dílčích oblastech (n=120)

		orientační aktuálně prožívaná spokojenost s:					
		intimním vztahem	rodinou	přáteli	oborem studia	místem, kde studuji	budoucími pracovními vyhlídkami
Negativní minulost	r	,166	,133	,101	,249	-,025	,127
Hedonistická přítomnost	r	,034	,075	,041	,160	-,088	,046
Pozitivní minulost	r	-,191	-,279	,097	-,025	-,040	,065
Budoucnost	r	-,091	-,019	-,021	-,348**	,110	-,252
Fatalistická přítomnost	r	-,151	-,012	-,004	,088	-,151	,072
Sebehodnocení	r	,046	-,171	-,122	-,338**	-,132	-,182
Informace	r	,004	,071	-,007	-,173	,073	-,121
Volba cíle	r	-,081	-,030	-,067	-,509**	-,291	-,350**
Plánování	r	,042	,129	-,042	-,323**	,030	-,224
Řešení problémů	r	,017	,186	-,044	-,206	,145	-,121
CDSE-SF	r	,012	,072	-,082	-,398**	-,051	-,252
GSES	r	,128	,019	-,153	-,238	,071	-,156

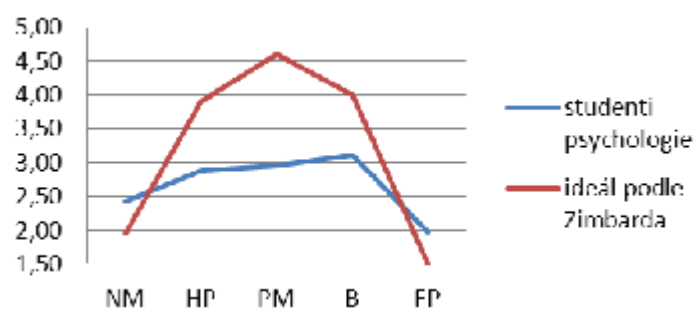
** p < 0,01

Korelační výpočet výsledků aktuálně prožívané spokojenosti s budoucností a specificky vnímanou vlastní kariérovou zdatností v budoucnu indikuje poměrně pesimistickou vizi u dotázaných studentů psychologie. **Studenti** z výzkumného souboru signifikantně **negativně vnímají svoji profesní budoucnost a pracovní vyhlídky**, což se reflektuje v odpovídajícím nízkém sebehodnocení, volbě či plánování budoucích cílů.

Jaká časová orientace dominuje u mladých studentů psychologie?

Pro zodpovězení této otázky se podívejme na graf časových perspektiv (Graf č. 1). Srovnáme-li české studenty s „ideálním“ rozložením podle Zimbarda (2008), s jistotou můžeme prohlásit, že u českých studentů **dominuje budoucí časová perspektiva**, což je žádoucí z hlediska jejich studia a budoucnosti. Křivka však není tak parabolická, jak by podle Zimbarda měla být a měla by vrcholit nejvyšší hodnotou na škále pozitivní minulost. Zamyšlení, proč tomu tak není, nabízím v diskuzi.

Graf 1: Srovnání českých skóre s rovnovážným rozložením podle Zimbarda (2008)



9. TESTOVÁNÍ HYPOTÉZ

Testování hypotéz můžeme uzavřít takto:

H1: Přijímáme. U studentů psychologie existuje statisticky významná pozitivní souvislost orientace na budoucnost s mírou obecné vnímané vlastní zdatnosti.

H2: Přijímáme. U studentů psychologie existuje statisticky významná pozitivní souvislost orientace na budoucnost s a mírou specifické vnímané vlastní zdatnosti v procesu kariérního rozhodování.

H3: Zamítáme. Mezi muži a ženami v našem souboru existuje statisticky významný rozdíl v obecném vnímání vlastní zdatnosti zaměřené na kariérní rozhodování. Tento závěr, který potvrzují i jiné výzkumy, svědčí ve prospěch mužů.

H4: Přijímáme. Mezi muži a ženami v našem souboru neexistuje statisticky významný rozdíl ve specifickém vnímání vlastní zdatnosti zaměřené na kariérní rozhodování.

H5: Přijímáme částečně. Mezi muži a ženami v našem souboru neexistuje statisticky významný rozdíl v dominanci jednotlivých časových perspektiv. Výjimkou se stala subškála pozitivní minulost.

10. DISKUZE

Diskuze nad teoretickou částí

Po tak zvané Sametové revoluci v roce 1989 jsme se stali svobodnějšími. V mnoha ohledech určitě. Na druhé straně však lze vysledovat i jemnější síly, které hýbou dějinami času. Tím, že se naše společnost otevřela té západní, můžeme vnímat velké změny ve společnosti a vnímání lidí. Asertivita, ale mnohdy i agresivita lidí i v nejvyšších sortách je hlavním tématem na školách, politice, manželství a v rodině vůbec. Zažíváme nové fenomény jako nezaměstnanost, úplná chudoba, sociální vyloučení, nedostatek času, peněz, hodně stresu, násilí, závislost na alkoholu a další na to se nabalující jevy. Jakoby dvacáté století sejmulo z člověka fyzickou dřinu, ale nasadilo mu druhé utrpení, nekonečné hledání vnitřního míru v harmonickém světě domova a své rodiny. Lidé si sice začínají více užívat přítomnost, pro což svědčí i změna přístupu k mnohým drogám, ale na druhou stranu s ní mnohdy neumí naložit. S prožitím přítomného okamžiku nesouvisí pouze lákavý hédonismus, ale také zvědomování svého aktuálního stavu a prožitku teď a tady, bez zbytečných a zatěžujících myšlenek a starostí. Vnést na mysl otázky typu „co se teď děje a co teď potřebuji a hlavně co mi zisk oného přinese“ je však stále pro mnoho lidí problém a žítí v přítomnosti si vykládají po svém.

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

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

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

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

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

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

Dozvěděli jsme se, že vynořující se dospělost je obdobím, kdy se před mladými lidmi otevírá široká škála možností, kdy mají možnost změnit dosavadní běh svého života, kdy rozmýšlejí a určují svoje budoucí směřování. Jednou z oblastí, ve které lze tento vliv pozorovat, je oblast volby kariéry. Rozhodnutí, které z velké míry ovlivní budoucí kariéru, musí adolescenti realizovat v průběhu posledního roku střední školy. Zda-li budou se svým rozhodnutím spokojeni ukáže až čas. Kvalitu našeho rozhodnutí může ovšem silně ovlivnit přesvědčení o vlastní zdatnosti.

Téma časové perspektivy bylo zpracováno několika autory, já si však jako stěžejní dílo tohoto výzkumu vybrala koncept Zimbarda a Boyda (1997), kteří klasifikovali tyto osobnostní typy: orientace na budoucnost, pozitivní / negativní orientace na minulost, hedonistická přítomnost a fatalistická přítomnost. Typ transcendentální budoucnost bývá vyhrazen zvlášť, což považuji za limit tohoto konceptu. Ve většině výzkumů se setkáme pouze s tzv. výkonově orientovanou budoucností, kterou autoři považují za obecnou budoucnost. Věřím však, že existuje mnoho lidí, kteří svojí budoucnost vidí více spirituálně nebo možná i jinak. Takoví lidé se „napasují“ do jiných kategorií a v dimenzi

budoucnost mohou selhávat. Je však otázkou, na kolik ve výsledku zobecňovat tuto výkonově pojatou budoucnost.

V kap. 4.2. „Dimenze Časové perspektivy“ vidíme, jak tyto tendence souvisí s každodenním fungováním osobnosti i náchylností k patologiím a nemocem. Dobrá zpráva je, že rozvržení časových perspektiv není neměnné a pomocí metod navržených v kap. 4.3. či psychoterapie je lze korigovat. Je však ideální to, co považuje Zimbardo a jeho kolektiv za ideální? Eckart Tolle ve své knize Nová Země (2013) by sním pravděpodobně nesouhlasil. Tolle hovoří o paradoxu čas. I když si myslíme, že se věci odehrávají v minulosti přítomnosti či budoucnosti, tak je to mýlka naší mysli. My bychom se neměli zabývat minulým ani budoucím, protože je to nerelevantní. Vše se totiž odehrává právě teď. A na to se musíme soustředit.

Na tomto místě si dovolím jednu poznámku, na kterou mě přivedl právě výše uvedený autor. Pozorné čtenáře by mohlo rozdělení časových perspektiv zavést na myšlenku, proč některé filozofické, náboženské a psychoterapeutické směry doslova ukotvují v přítomnosti a lpí na prožívání **přítomného okamžiku v kontrastu se zmiňovanou přítomnou časovou perspektivou**, jejíž nadbytek není žádoucí. Zjevně není přítomnost jako přítomnost. Důležitou roli v prožívání přítomného okamžiku hraje vyrovnanost a uvědomování toho, co se právě děje na mentální a tělesné úrovni mysli, kdežto u přítomné časové perspektivy nic takového nefiguruje a je pojmána celkem negativisticky jako zdroj potěšení, hedonismu a na to se nabalujících závislostí či riskantního chování. Zimbardo s kolegy přítomný okamžik neberou v potaz pravděpodobně proto, že se jedná o vyšší rozměr, který s perspektivami nesouvisí a je jakoby nad nimi. Být v přítomnosti tady a teď, je výsadou vědomí, zato bytí v perspektivách je mnohdy záležitostí nevědomou. Bytí v přítomnosti nám umožňuje vědomě a zodpovědně plánovat budoucí a je svým způsobem předpokladem budoucí časové perspektivy. Jedině to, že jsme ukotveni v přítomnosti, nás nejlépe připravuje na naši budoucnost.

Domnívám se, že lidé prožívající sílu přítomného okamžiku jsou stabilizováni ve vyvážené časové perspektivě, neboť nejsou fixováni ani jednou perspektivou. Je dokonce možné, že by jim položky dotazníku ZTPI nepřišly vůbec přínosné a smysluplné, protože neulpívají ani v jedné z definovaných dimenzí a mají rozvinou zcela jinou dimenzi –

vědomý přítomný okamžik. Tato domněnka však stojí za ověření. Souborem by mohli být frekventanti některých psychoterapeutických škol, popř. lidé praktikující meditace.

Jak tedy psychoterapie pomáhá najít rovnováhu a další odpovědi na tyto složité otázky? Je tato cesta jedinečná pro každého člověka, pro každý směr nebo společná všem? Na to už Zimbardo a kolektiv neodpovídá. Tolle má však jasno. Odstraňte čas a přijměte současnost.

Literatury zabývající self efficacy je na vědeckém trhu dostatek, naproti tomu literatury popisující vliv upřednostnění některé z časových perspektiv na člověka je o poznání méně. **Teoretickou přípravu** jsem proto víceméně skládala ze starších i nejnovějších zahraničních článků a výsledků publikovaných studií. Výzkum, který by se zaměřoval na problematiku časových perspektiv a zkoumal ji stejným dotazníkem ZTPI, byl v České republice započat Lukavskou (2011), Homolovou (2012), Pavelkovou et al. (2010), Indrákovou (2011), Bazínkovou (2011) a několika dalšími studenty v rámci svých závěrečných prací. Tato koncepce volá po ujednacení terminologie a zakotvení konceptu v obecných učebnicích psychologie či psychologie osobnosti.

Diskuze nad praktickou částí

V dnešní individualizované společnosti je vzdělání jedním z klíčových faktorů, který dílem vykonávané profese a úrovně finančního ohodnocení určuje status jednotlivce ve společnosti. Proto bylo **cílem práce** zjistit, zda je **vnímané rozhodnutí studovat psychologii u studentů spojeno s vírou ve vlastní schopnosti a s budoucí perspektivou** a tedy s vidinou blízkých či vzdálenějších představ a cílů.

Za podpory již provedených výzkumů (De Bilde et al., 2010; Shell & Husman, 2001) můžeme s opatrností konstatovat, že **studenti z našeho souboru, kteří mají rozvinutou budoucí časovou perspektivou, si vybírají efektivněji obor studia, jsou více motivovaní v jejich současném studiu**, protože ho vnímají instrumentálně a také jsou přesvědčeni, že ho zvládnou (kognitivní aspekt). To je vede k cennějším budoucím cílům (dynamický aspekt) a možná také k úspěšnějšímu výkonu dané profese. Signifikantně pozitivním směrem tedy korelovaly budoucí časová perspektiva a obecné i specifické vnímání vlastní zdatnosti, čímž se potvrdili předchozí výzkumy i hypotéza. Pro zajímavost jsem nechala korelovat také ostatní škály. Výsledky ukázaly **záporný směr**

korelace mezi vnímanou vlastní účinností v procesu kariérního rozhodování a Negativní minulostí. Právě tato dimenze může nejvíce ohrozit sebepojetí jedince, jeho obecné hodnocení vlastní způsobilosti včetně vlastní účinnosti v kariérovém rozhodování.

Výsledky výzkumu přinesly několik očekávaných, ale i překvapujících závěrů. Nemůžeme potvrdit stávající trend v **minimálních rozdílech ve vnímání vlastní zdatnosti mezi rody**. V první řadě si dovoluji komentovat genderovou otázku vnímané vlastní zdatnosti. Podle výsledků **muži skórovali významně výše než ženy**. Dalo by se říct, že muži v tomto souboru věří svým schopnostem více než ženy. Tento závěr je obdobný závěru z mé diplomové práce (Indráková, 2011), ve které byl zahrnut i mezikulturní rozměr. Tento fakt by se naopak neshodoval s výzkumy Schwarzer, Muelera a Greenglasse (1999) a Scholze et al. (2002) a dalšími, kteří rozdíl mezi pohlavími v tomto ohledu stírají. V tomto výzkumu si musíme uvědomit, že mužů se zúčastnilo o polovinu méně než žen a tudíž každý muž ve statistice hrál velkou roli. Vyvarováním toho pro příště bylo větší zastoupení mužů ve vzorku.

V diskuzi nad výsledky statistik **srovnání pohlaví u rozložení časových perspektiv**, se můžeme opřít o dostupné studie (Sircova et al. 2007; Milfont et al. 2008; Homolová, 2011) a konstatovat, že **ženy z našeho souboru jsou citlivější k vnímání vlastní minulosti**. Z průměrných hodnot časových perspektiv můžeme usuzovat na relativně vyvážené rozložení časové perspektivy. Studenti psychologie vykazují relativně silnou orientaci na minulost s pozitivním nábojem, přitom však žijí i s ohledem na budoucí události. Na druhou stranu výsledky zobrazené v tab. 4 mohou upozornit na možnou **frustraci studentů ze subjektivně očekávané budoucnosti**. Zajímavé by také bylo zjistit, zda by byly podobné výsledky naměřeny i u jiných oborů (popř. jiných kateder psychologie) a jedná se o neblahý dopad současné krize společnosti na intelektuální mladé lidi. Pokud by byl výše představený výsledek specifický pouze pro obor psychologie, je k zamyšlení, co může být příčinou takto negativisticky očekávaných vizí. Bojí se studenti uplatnění nebo je to zdravá sebereflexe nebo něco úplně jiného? Čeho se současní studenti nejvíce obávají? Tuto frustraci by bylo dobré rozkrýt hloubkovými rozhovory s jednotlivými studenty.

Jednou z našich častých stížností je nedostatek času. Jakoby čas byl vzácným zbožím, kterého není nikdy dost a jehož cena je nevyčísitelná. Lidové přísloví - čas jsou

peníze – je v současnosti platné více, než kdy jindy. S uvědoměním si nezastavitelného plynutí času souvisí zřejmě i naše zaujetí budoucností. Chceme co nejvíce stihnout, udělat, dokončit a prožít, dokud můžeme. Také na křivce **rozložení Časové perspektivy** je u studentů psychologie vidět, že dominuje škála Budoucnost, dále následuje Pozitivní minulost a Hedonistická přítomnost. Je možné, že s věkem se toto rozložení bude ještě více posouvat směrem k minulosti, ideálně té pozitivní. To však ukáže čas. Výzkumná otázka týkající se rozložení časové perspektivy u studentů psychologie s sebou přinesla zamyšlení, proč čeští studenti v porovnání s americkým tak říkajíc ideálem od Zimbarda směřovali odpověďmi ke středním hodnotám téměř na všech škálách. Můžeme spekulovat, zda studenti psychologie jsou ve vyjadřování svých pocitů a názorů stále uzavřenější. Jako další možné vysvětlení se nabízí nerozhodnost či slabá motivace a nízké nadšení při vyplňování dotazníku.

Při aplikaci tohoto výzkumu do praxe je nutné brát na zřetel jistá **omezení výzkumu**. Zaměření na právě jeden obor studia může být coby první sonda výhodné pro svou relativní homogenitu cílové skupiny. Na druhou stranu jeden respondent ze sto dvaceti zapříčinil svými odpověďmi zjevný rozpad výsledků na škále GSES, takže ani tento soubor se za homogenní označit nedá. Pokud bychom tohoto respondenta vyřadili z výzkumu, byly by uvedené korelace ještě o jeden stupeň signifikantnější. Rozhodla jsme se respondenta v souboru ponechat, protože jsem nechtěla ukázat lepší výsledek za cenu manipulace s daty. Jelikož výzkumný vzorek byl sestaven pouze ze studentů psychologie, nedá se současné zjištění generalizovat na studenty jiných oborů. Můžeme spekulovat, zda-li je u studentů psychologie více než u jiných oborů očekávána vyšší míra výhledu do budoucna s ohledem na jejich dlouhotrvající vývoj kariéry, či zda si studenti psychologie užívají současnosti, tak zvaného „tady a teď“. Přezkoumání této úvahy může být námětem k další studii.

Dalším limitem je dobrovolnost participace. Díky částečnému online zisku dat a tedy nedostatečné možnosti kontroly návratnosti mohou výsledky být zavádějící a ochuzené o nemotivované studenty. Tento nedostatek byl později eliminován díky druhé vlně sběru, která proběhla formou tužka-papír.

Dalším omezením mohl být jednostranný překlad dotazníku CDSE-SF, který přeložila autorka této práce. Kontrolu sice provedla lektorka jedné jazykové školy v

Olomouci, ale zpětný překlad proveden nebyl. Pro další použití dotazníku lze u autorky vyžádat plné znění obou verzí.

Uvědomuji si zkreslení a rizika přijetí mnou referovaných závěrů a interpretuji je tedy spíše volněji. Také nutno připomenout, že dotazník měřící CDSE nemá normy v ČR, a proto volme volnější interpretace vztahů a volnější míru jejich zobecnění. Domnívám se však, že i přesto výsledky otevírají zajímavé poznání, které lze dále v terapeutické praxi či výzkumu ověřovat.

Do budoucna lze zvážit aplikaci ZTPI u SŠ jako screening, mapující časovou orientaci a potenciální riziko pro nezralou volbu dalšího profesního směřování. Pro další nutné výzkumy v této oblasti doporučuji rozšířit výzkumný soubor na více VŠ oborů a sledovat stejné souvislosti. Pakliže by výsledek byl obdobný, a zachytil by stejný směr korelace mezi přesvědčením o své volbě kariéry a budoucností, mohl by být ZTPI využit u studentů SŠ a rozložení ČP by mohlo působit jako platný prediktor celého procesu volby. Jinými slovy, bylo by poté možné rozhodnout, zda je ZTPI účinný nástroj pro zmapování studentů ohrožených špatnou volbou dalšího studia či profese. Tato úvaha je zatím na počátku, jelikož do celé problematiky vstupuje více faktorů.

Další otázkou při rozšíření výzkumného souboru o další obory VŠ by mohlo být, zda je míra frustrace spojená s obavou z očekávané budoucnosti podobná i dalším studijním oborům. Vzhledem k situaci na trhu práce by toto zjištění příliš překvapující nebylo.

11. ZÁVĚR

Statistická analýza dat byla provedena pomocí softwaru SPSS 16.0 a přinesla tyto závěry. Na základě výsledků T-testu a Spearmanovy korelace shrnuji výsledky takto:

- **U studentů psychologie existuje statisticky významná pozitivní souvislost orientace na budoucnost s mírou obecné vnímané vlastní zdatnosti.**

Tuto hypotézu bylo možné přijmout na hladině významnosti $\alpha = 0,01$. Výsledky výzkumu ($p = 0,301$; $p > 0,01$) signifikantně potvrdily, že studenti psychologie, kteří věří svým schopnostem dominují také v aktivní strukturaci své budoucnosti. Je pravdou, že studenti psychologie jsou výjimečnou skupinou, přesto je tento fakt jistým posunem k optimismu, životní spokojenosti a vyššímu výkonu.

- **U studentů psychologie existuje statisticky významná pozitivní souvislost orientace na budoucnost s a mírou specifické vnímané vlastní zdatnosti v procesu kariérního rozhodování.**

Tuto hypotézu bylo možné přijmout opět na hladině významnosti $\alpha = 0,01$. Výsledky výzkumu ($p = 0,421$; $p < 0,01$) opět svědčí pro pozitivní směr korelace. Výsledná hodnota dokonce naznačuje silnější vztah s představami o budoucnu než u obecné vnímané vlastní zdatnosti. Obě hypotézy jsou postaveny významově podobně, proto potvrzení této hypotézy nebylo příliš překvapivé. Prakticky se jedná spíše o podpoření platnosti konceptu vnímané vlastní zdatnosti, který může být ve specifickém významu funkčním prvkem v úvahách do budoucna, plánování, řešení problémů, stavění cílů či obecně ve výkonových situacích.

- **Mezi muži a ženami v našem souboru existuje statisticky významný rozdíl v obecném vnímání vlastní zdatnosti.**

Tento závěr, který potvrzují i jiné výzkumy, svědčí ve prospěch mužů ($M = 3,42$). Coby reálnou hodnotu ukazující míru rozdílu uvádíme Cohenovo d , které svědčí pro středně silnou významnost rozdílů ($d = -0,7$).

- **Mezi muži a ženami v našem souboru neexistuje statisticky významný rozdíl ve specifickém vnímání vlastní zdatnosti zaměřené na kariérní rozhodování.**

Dozvěděli jsme se, že muži ($M = 3,42$) z tohoto výzkumného vzorku věří podobně svým schopnostem v oblasti kariérního rozhodování jako ženy ($M = 3,31$). Ačkoliv jistý rozdíl z hodnot zaznamenat můžeme, za statisticky významný ho však považovat nelze ($p = 0,38$; $\alpha = 0,01$).

- **Mezi muži a ženami v našem souboru neexistuje statisticky významný rozdíl v dominanci jednotlivých časových perspektiv. Výjimkou se stala subškála pozitivní minulost.**

Tuto hypotézu jsme testovali opět na hladině významnosti $\alpha = 0,01$. Při srovnání časových perspektiv byl nalezen signifikantní rozdíl na jedné škále: Pozitivní minulost minulost. Ženy z výzkumného souboru v této škále měly ve výsledcích signifikantně vyšší skóre ($M = 3,11$) než muži ($M = 2,81$). Také reálná hodnota (d hodnota = $0,58$) hovoří o středně silném významu. O kvantitativním rozdílu mezi oběma skupinami se dá usuzovat, že ženy ve svých odpovědích projevily více sentimentality a emocí. Podle Zimbarda (2008) by Pozitivní minulost ideálně měla stát na vrcholu pomyslné pyramidy.

Nad rámec formulovaných hypotéz byly provedeny další statistické procedury. Zde formuluji jejich závěry:

- **Při vzájemné korelaci subškál v dotazníku ZTPI se zjistilo, že hedonistická přítomnost a budoucnost se jako subjektivní časové orientace vzájemně vylučují. Negativní minulost a Fatalistická přítomnost působí jako funkční (synergický) celek, který v rovině subjektivního prožívání tvoří jádro depresivního postoje osobnosti.**
- **(Ne)spokojenost s oborem studia, který si studenti vybrali, přináší pesimistický výhled s budoucí perspektivou nejen při hledání zaměstnání, dále je spojena s aktuálním sebehodnocením, plánováním a volbou cílů.**

Studenti z výzkumného souboru signifikantně negativně vnímají svoji budoucnost ($r = -,348$) a budoucí pracovní vyhlídky ($r = -,350$), což se reflektuje v odpovídajícím nízkém sebehodnocení ($r = -,338$), volbě ($r = -,509$) či plánování budoucích cílů ($r = -,323$).

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

SOUHRN

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

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

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

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

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

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

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

V kapitole o volbě vzdělávací a profesní dráhy jsme se seznámili s několika vybranými vývojovými teoriemi a pozornost nejvíce zaměřili na téma vnímané vlastní zdatnosti v procesu kariérového rozhodování. Koncepce Betz a Hackett (2006) prakticky nasedá na Bandurův sociálně-kognitivní rámec. Vnímaná vlastní zdatnost v procesu kariérního rozhodování je podle nich přesvědčení jedince o svých schopnostech vhodného výběru své budoucí kariéry a vyznačuje se pěti kompetencemi: sebehodnocení (SH), informace týkající zvoleného zaměstnání (I), volba cíle (VC), plánování (Plan), řešení problému (ŘP). Seznámili jsme se také s několika aktuálními zahraničními výzkumy a pokusili více zakotvit tuto, ve světě poměrně známou teorii, i u nás.

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

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

Časová perspektiva je ovlivněna procesem socializace. Jako dítě se rodíme hedonisticky orientovaní a díky modelování, vzdělávání a zráním se orientace mění k budoucí a pozitivní minulosti. Dalšími faktory jsou kultura, historie národa a životní prostředí, dále pak faktory situační, jako je inflace, dovolená a stres (Seginer, in Boniwell, Osin, Linley & Ivachenko, 2010).

Zimbardův koncept pěti časových perspektiv nachází široké uplatnění ve společensko-vědním i medicínském výzkumu. Dosud byly nalezeny významné vztahy

časové perspektivy například k rizikovému chování, k užívání drog, ke gamblerství, k sebevražedným sklonům, k péči o vlastní zdraví, k tzv. „wellbeing“, postoji k životnímu prostředí, k léčbě posttraumatické stresové poruchy, k motivaci, k akademickým výkonům, k prokrastinaci, ke kvalitě attachmentové vazby, ke kvalitě rodinných vztahů, ke způsobu trávení dovolené, k socio-ekonomickému statusu atd. Časová perspektiva se zdá být velmi důležitým konstruktem. Pro její zachycení bylo vyvinuto několik měření, ačkoli mnohdy se potýkaly s vážnými psychometrickými nedostatky. Zatím nejnovějším a také pro českou veřejnost nejzajímavějším způsobem zachycení ČP se jeví model od Lukavské et al. (2011).

Cílem práce bylo zjistit, zda spolu časová perspektiva a obecná i specifická vnímaná vlastní účinnost souvisí a jak těsný je případný vztah. Dalšími cíli bylo zjistit případné genderové rozdíly v jednotlivých oblastech. Nad původních rámců cílů jsem zjišťovala vnitřní souvislosti dotazníku ZTPI. Posledním úkonem bylo také měření spokojenosti s oborem studia a její korelace s ČP a obecnou i specifickou vnímanou vlastní zdatností.

Výběr výzkumného souboru byl proveden pomocí metody příležitostného výběru. Výzkumu se zúčastnilo 120 vysokoškolských studentů psychologie do 25 let.

Výzkum proběhl dotazníkovou formou tužka papír. Testová baterie sestávala ze tří metod. *Zimbardův inventář časové perspektivy podle Lukavské* - obsahuje 45 položek, které jsou rozčleněny do pěti škál: Negativní minulost (NM), Pozitivní minulost (PM), Hédonistická přítomnost (HP), Fatalistická přítomnost (FP) a Budoucnost (B). Položky jsou ve formě oznamovacích vět v první osobě. Respondent hodnotí každou položku na pětistupňové škále: "rozhodně nesouhlasím", "spíše nesouhlasím", "ani souhlasím, ani nesouhlasím", "spíše souhlasím", "rozhodně souhlasím". Dotazník byl přeložen Lukavskou et al. (2011).

Pro zjištění obecné vnímané vlastní zdatnosti byl použit *Dotazník obecné vlastní efektivity* (DOVE), který vznikl jako překlad původního dotazníku GSES. Dotazník měří míru optimistického sebepojetí, zdatnosti vlastního působení a vnímané schopnosti zvládat problémy. Jedná se o desetipoložkový instrument, ve kterém respondenti na škále od jedné do čtyř uvádějí, do jaké míry je určité tvrzení vystihuje (1 – výpověď mne vůbec nevystihuje, 4 – velmi vystihuje). Dotazník byl přeložen Křivohlavým (1993).

Dotazník *Vědomí vlastní zdatnosti v procesu kariérního rozhodování* –zkrácená verze (GSES-SF) se zabývá měřením individuálního stupně víry v úspěšné dokončení úkolů nezbytných pro učinění rozhodnutí o kariéře. Pro poskytnutí těchto informací byly vyvinuty tyto škály: sebehodnocení (SA), informace týkající zvoleného zaměstnání (OI), volba cíle, plánování (Plan) a řešení problému. Na základě výzkumů (Betz, Klein, & Taylor, 1996; Betz, Hammond & Multon, 2005) byla použita zkrácená verze, která čítá 25 položek s pětistupňovým kontinuem pro odpovědi. Dotazník přeložila autorka této práce pro vlastní potřebu.

Statistická analýza dat byla provedena pomocí softwaru SPSS 16.0 a přinesla tyto závěry.

- U studentů psychologie existuje statisticky významná pozitivní souvislost orientace na budoucnost s mírou obecně vnímané vlastní zdatnosti.
- U studentů psychologie existuje statisticky významná pozitivní souvislost orientace na budoucnost s a mírou specifické vnímané vlastní zdatnosti v procesu kariérního rozhodování.
- Mezi muži a ženami v našem souboru existuje statisticky významný rozdíl v obecném vnímání vlastní zdatnosti.
- Mezi muži a ženami v našem souboru neexistuje statisticky významný rozdíl ve specifickém vnímání vlastní zdatnosti zaměřené na kariérní rozhodování.
- Mezi muži a ženami v našem souboru neexistuje statisticky významný rozdíl v dominanci jednotlivých časových perspektiv. Výjimkou se stala subškála pozitivní minulost.
- Při vzájemné korelaci subškál v dotazníku ZTPI se zjistilo, že hedonistická přítomnost a budoucnost se jako subjektivní časové orientace vzájemně vylučují. Negativní minulost a Fatalistická přítomnost působí jako funkční (synergický) celek, který v rovině subjektivního prožívání tvoří jádro depresivního postoje osobnosti.

- (Ne)spokojenost s oborem studia, který si studenti vybrali, přináší pesimistický výhled s budoucí perspektivou nejen při hledání zaměstnání, dále je spojena s aktuálním sebehodnocením, plánováním a volbou cílů.

Charakter výzkumného souboru přinesl i limity, jejichž příčiny pramení především z oborově nevyrovnaného počtu respondentů ve výběrovém souboru, nevyrovnanosti v genderových proměnných, dobrovolnosti participace, možné obecné tendence k souhlasu či sklonu k sociální žádoucnosti, vlivu momentální nálady, emocionálního stavu a motivace. Dalším limitem bylo pouze jednostranné přeložení jednoho z použitých dotazníků (CDSES-SF).

Smyslem této práce bylo explorativně se ponořit do tématu časové perspektivy a prozkoumat možné souvislosti s obecnou a specifickou vnímanou vlastní účinností v oblasti kariérního rozhodování u studentů psychologie. Do budoucna by bylo žádoucí maximálně rozšířit vzorek na jiné obory, aby výsledky výzkumu měly větší váhu a daly se zobecnit.

LITERATURA

- Arnett, J. (2004). *Emerging Adulthood. The Winding Road from Late Teens through the Twenties*. Oxford: Oxford University Press.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, 4, 71-81. New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*, Freeman, New York.
- Bandura, A. (2006a). Guide for Constructing Self-Efficacy Scales. In T. Urdan, & F. Pajares (Eds.), *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*, (pp. 307 - 337). United States of America: Information Age Publishing.
- Bandura, A. (2006b). Adolescent Development from an Agentic Perspective. In T. Urdan, & F. Pajares (Eds.), *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*, (pp. 1 - 43). United States of America: Information Age Publishing.
- Balaščíková, V., Blatný, M., Kohoutek, T. (2004). Aspekty sebepojetí jako determinanty výběru strategií zvládání u adolescentů. *Československá psychologie*, 48, 5, 410-415.
- Bazínková, E. (2011). Časová perspektiva lidí závislých na alkoholu. (Nepublikovaná diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Betz, N. E., Taylor, K. M. (1983). Career Decision Self-Efficacy Scale. [online]. [cit. 2012-1-12]. Dostupné z <http://proxygsu-val1.galileo.usg.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=loh&AN=14181889&site=ehost-live>.
- Betz, N. E., Klein, K., Taylor, K. M. (1996a). Evaluation of a short form of the Career Decision-Making Self-Efficacy scale. *Journal of Career Assessment*, 4, pp. 47-57.
- Betz, N. E., Klein, K. (1996b). Relationships among measures of career self-efficacy, generalized self-efficacy, and global self-esteem. *Journal of Career Assessment*, 4, pp. 285-298.
- Betz, N. E., Hammond, M., Multon, K. (2005). Reliability and validity of five level response continua for the Career Decision Self-efficacy Scale. *Journal of Career Assessment*, 13, pp. 131-149.
- Betz, N., Taylor, K. M. (2006). *Manual for career decision Self-Efficacy scale and CDSE - short form*. Unpublished vision.
- Betz, N.E., Hackett, G. (2006). Career self-efficacy theory: Back to the future. *Journal of Career Assessment*, 14, pp. 3-11.
- Blatný, M. (2003). Sebepojetí z pohledu sociálně-kognitivní psychologie. In M. Blatný & A. Plháková, *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu* (pp. 87 – 141). Brno: Psychologický ústav Akademie věd České republiky.
- Blustein, L. (1989). The role of goal instability and career self-efficacy in the career exploration process. *Journal of Vocational Behavior* 35 (2), p. 194-203. (Abstract). [online]. [cit 2013-1-23]. Dostupné ze Science Direct database.
- Boniwell, I., Osin, E., Linley, P. A., Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *The Journal of Positive Psychology*, 5 (1), pp. 24-40.
- Čákr, M. (2001). *Typologie osobnosti pro manažery: Kdo jsem já, kdo jste vy?*. Praha: Management Press.
- D'Alessio, M., Guarino, A., De Pascalis, V., Zimbardo, P. G. (2003). Testing Zimbardo's Stanford Time Perspective Inventory (ZPTI): Short form. *Time & Society*, 12(2-3), pp. 333-347.
- Daugherty, J. R., Brase, G. L. (2010). Taking time to be healthy: Predicting health behaviors with delay discounting and time perspective. *Personality and Individual Differences*, 48, pp- 202-207.
- De Bilde, J. et al. (2010). Understanding the association between future time perspective and self-regulated learning through the lens of self-determination theory. *Learning and Instruction*, 20, pp. 1-13.
- Dolejš, M. (2010). *Analýza dotazníků – požadavky zaměstnavatelů na absolventy jednooborové psychologie*. Závěrečná zpráva. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Dunkel, C. S., Weber, J. L. (2010). Using Three Levels of Personality to Predict Time Perspective. *Current Psychology*, 29 (2), pp. 95 – 103.
- Epel, E., Bandura, A., Zimbardo, P. G. (1999). Escaping homelessness: The influences of self-efficacy and time perspective on coping with homelessness. *Journal of Applied Social Psychology*, 29 (3), pp. 575-596.
- Fieulaine, N. (2008). Time perspective issues in the French context: Its social roots and psychological correlates in socially deprived situations. *29th International Congress of Psychology*, Berlin, Allemagne.

- Ganske, K. H., Ashby, J. S. (2004). Perfectionism and career decision- making self efficacy. *Journal of employment counseling*, 44, pp. 17-28.
- Gati, I., Krausz, M., Osipow, S. H. (1996). A Taxonomy of Difficulties in Career Decision Making. *Journal of Counseling Psychology*, 43 (4), pp. 510-526.
- Goldberg, J., Maslach, C. (1996). Understanding the connestion between past and future. Paper presented at the annual convention of the Western Psychological Association.
- Hayesová, N. (1998). *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál.
- Hendl, J. (2009). *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha: Portál.
- Hlad'o, P. (2010). Kariérové vzdělávání a poradenství v České republice. Příspěvek z konference AVP Výchovní poradca a jeho jeho budúcnosť na Slovensku. Duben 2010. Bratislava. [online]. [cit. 2012-1-11]. Dostupné z <<http://asociaciavp.wbl.sk/Konferencia-2242010.html>>.
- Hlad'o, P. (2012). *Profesní orientace adolescentů: pohledy z teorií a výzkumů*. Brno: Konvoj.
- Hlásková, T. (2011). Spiritualita, úzkost a agresivita. (Nepublikovaná diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hollander J. W. (1971). Development of Vocational Decisions during Adolescence. *Journal of Counseling Psychology*, 18 (3), pp. 244-248.
- Homolová, P. (2012). Časové perspektivy v české společnosti. *Naše společnost*, 9(2), pp. 33-44.
- Horstmanshof, L., Zimitat, C. (2007). Future time orientation predicts academic engagement among first-year university students. *British Journal of Educational Psychology*, 77, pp. 703-718.
- Hořánková, V., Valouchová, E., Macáková, D., Pospíšilová, I., Filipová, E. (1995). *Metodická příručka poradce pro volbu povolání*. Praha: Slon.
- Hoskociová, S. (2006). *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha: Grada.
- Hrabal, V., Man, F., Pavelková, I. (1989). *Psychologické otázky motivace dětí ve škole*. Praha: SPN.
- Hřebíček, L. (2002). *Praxe profesně kariérního poradenství na ZŠ a SŠ*. Brno: CDV MU.
- Chartrand, J. M., Rose, M. L., Elliott, T. R., Marmarosh, C., Caldwell, S. (1993). Peeling back the onion: personality, problem solving, and career decision-making style correlates of career indecision. *Journal of Career Assessment*, 1 (1), 66-82.
- Chen, G., Gully, S. M., Eden, D. (2001). Validation of a New General Self-Efficacy Scale. *Organizational Research Methods*, 4 (1), pp. 62-83.
- Chung, Y. B. (2002). Career Decision-Making Self-Efficacy and Career Commitment: Gender and Ethnic Differences Among College Students Georgia State University. *Journal of Career Development*, 28 (4), pp. 277-284.
- Indráková, M. (2011). Rozdíly mezi českými a americkými studenty ve vnímání času v souvislosti s teorií vnímané vlastní zdatnosti. (Nepublikovaná diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Jackson, W. H. (2006). Time perspective and motivation. [online]. [cit 2010-1-24]. Dostupné z WWW : <http://internet.cybermesa.com/~bjackson/Papers/Jackson2006TimePerspectiveMotivation.pdf>.
- Janoušek, J. (2006) Aspirační úroveň, výkonový motiv a vnímané sebeuplatnění jako psychologické faktory výkonnosti ve společenských podmínkách. *Pražské sociálně vědní studie – Psychologická řada PSY-005*. Praha: FSV UK. [online]. [cit 2010-4-5]. Dostupné z WWW: http://publication.fsv.cuni.cz/attachments/135_005_Janousek.pdf
- Jin, L., Watkins, D., Yuen, M. (2009). Personality, career decision self-efficacy and commitment to the career choices process among Chinese graduate students. *Journal of Vocational Behavior* 74, ppp. 47-52. [online]. [cit 2013-1-5]. Dostupné z Science Direct Database.
- Kairys, A., Urbanavičiūtė, I. (2013 under review) Time perspective and career decision self-efficacy: a cluster analysis approach. Oral presentation on 1st International Conference on Time Perspective 2012.
- Kairys, A. (2009). Time perspective and personality traits in different age groups. Poster presentation by Antanas Kairys in Nordic - Baltic doctoral annual meeting in Helsinki.
- Kang S. H., Kim J. H., Jang, J.S. (2012). A Study on the Differences of Academic Achievement, Self-Efficacy, and Engineering Self-Efficacy with Gender of Engineering Students. *World Academy of Science, Engineering and Technology*, 71.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Kelly, K.R., & Pulver, C.A. (2003). Refining Measurement of Career Indecision Types: A Validity Study. *Journal of Counseling and Development*, 81 (4), 445-454.
- 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. *Journal of Basic and Applied Social Psychology*, 21, 149-164.

- Kodyšová, E., Hoskovcová, S. (2011). *Raná rodičovská self-efficacy a sociálně-psychologické aspekty porodního zážitku. Sborník vybraných příspěvků z PhD existence II: česko-slovenská psychologická konference (nejen) pro doktorandy a o doktorandech*. Univerzita Palackého v Olomouci, Olomouc.
- Košco, J. (1971). *Psychologické poradenstvo v školskom a profesionálnom vývine* (teoretické a spoločenské predpoklady). Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Křivohlavý, J., Schwarzer, R., Jerusalem, M. (1993). *Czech Adaptation of the General Self-Efficacy Scale*. [online]. [cit 2010-7-25]. Dostupné z WWW: <http://userpage.fu-berlin.de/~health/czec.htm>.
- Laghi, F., Baiocco, R., D'Alessio, M., Pallini, S. (2008). Attachment Representations and Time Perspective in Adolescence. *Social Indicators Research*, 90 (2), pp. 181-194.
- Laghi, F., Baiocco, R., D'Alessio, M., Gurrieri G. (2009). Suicidal ideation and time perspective in high school students. *European Psychiatry*, 24, pp. 41-46.
- Langmeier, J., Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Lukavská K., Klicperová-Baker M., Lukavský J., Zimbardo P. G. (2011). ZTPI – Zimbardův dotazník časové perspektivy. *Československá psychologie*, 55 (4), 356-373.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.
- Macek, P.; Bejček, J.; Vaníčková, J. (2007). Contemporary Czech emerging adults: Generation growing up in the period of social changes. *Journal of Adolescent Research*, 22 (5), pp. 444-475.
- Maddi, S. R. (1996). *Personality Theories : A Comparative Analysis*. Waveland Press.
- Marsh, H. W., Hattie, J. (1996). Theoretical perspectives on the structure of self-concept. In B. A. Bracken (Ed.), *Handbook of self-concept* (38-90), New York: Wiley.
- Matějček, Z. (1994). *Co děti nejvíc potřebují*. Praha: Portál.
- Mezera, A. (2002). *Pro jaké povolání se hodím?* Praha: Computer Press.
- Milfont, T. L., Andrade, P. R., Belo, R. P., Pessoa, V. S. (2008). Testing Zimbardo Time Perspective Inventory in a Brazilian sample. *Interamerican Journal of Psychology*, 42, pp. 49-58.
- Milfont, T. L., Gouveia, V. V. (2006). Time perspective and values: An exploratory study of their relations to environment attitudes. *Journal of Environmental Psychology*, 26, pp. 72-82.
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Nawaz, S., Gilani, N. (2011). Relationship of parental and Peer Attachment Bonds with Career Decision-Making Self-Efficacy among Adolescents and Post-Adolescents. *Journal of Behavioral Sciences*, 21 (1), pp. 33-47.
- NÚOV (2003). Výzkum služeb kariérového poradenství a potřeb jeho klientů na základních a středních školách v ČR: Souhrnná zpráva.. Praha: NÚOV. [online]. [cit. 2013-01-28]. Dostupný z WWW: <http://vzdelavani.unas.cz/zprava.pdf>.
- Oei, T.P., Hasking, P., Phillips, L. (2007). A comparison of general self-efficacy and drinking refusal self-efficacy in predicting drinking behavior. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 33(6), pp. 833-841.
- Paulsen, A. M., Betz, N. E (2004). Basic Confidence Predictors of Career Decision-Making Self-Efficacy. *Career Development Quarterly*, 52 (4), pp. 354-362.
- Pavelková, I. (1990). *Perspektivní orientace jako činitel rozvoje osobnosti*. Praha: Československá akademie věd.
- Pavelková, I. (2002). *Motivace žáků k učení*. Praha: Univerzita Karlova v Praze –Pedagogická fakulta.
- Pavelková, I., Purková, V., Menšíková, V. (2010). Časová perspektiva jako významný regulativ v lidském životě a žákovské motivaci. *Studia Paedagogika*, 15 (1), pp. 29-45.
- Pesot, J., F. (1988). Relationship between time perspective and type a tendencies. Unpublished master's thesis, Graduate faculty of Texas Tech University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts.
- Phan, H. P. (2009). Amalgamation of future time orientation, epistemological beliefs, achievement goals and study strategies: Empirical evidence established. *British Journal of Educational Psychology*, 79, pp. 155-173.
- Pintrich, P., Schunk, D. (1996). The Role of Expectancy and Self-Efficacy Beliefs [Electronic version]. *Motivation in Education: Theory, Research & Applications*, Ch. 3. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Plháková, A., Reiterová, E. (2008). Implicitní teorie vědecké tvořivosti. *E-psychologie*, 2(4). [online]. [cit. 2010-4-5]. Dostupné z WWW: http://e-psycholog.eu/pdf/plhakova_et al.pdf.
- Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Poledňová, I. (2006). Výkonová motivace v prostředí školy-souvislosti se sebezpojetím a utvářením sociálních vztahů. In P. Macek, L. Lacinová (Eds.), *Vztahy v dospívání*. Brno: Barrister & Principal.
- Průcha, J. Walterová, E., Mareš, J. (2003). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.

- Sarafino, E. F. (1990). *Health Psychology: biopsychosocial interactions*. New York: John Wiley & sons.
- Shell, D., F., Husman, J. (2001). The Multivariate Dimensionality of Personal Control and Future Time Perspective Beliefs in Achievement and Self-Regulations. *Contemporary Educational Psychology*, 26, 481-506.
- Shipp, A. J., Edwards, J. R., Schurer-Lambert, L. (2009). Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present, and future. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 110 (1), pp. 1-22.
- Scholz, U., Gutiérrez-Doña, B., Sud, S., Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 18(3), 242-251.
- Schwarzer, R. (1998). General Perceived Self-Efficacy in 14 Cultures. [online]. [cit 2010-5-19]. Dostupné z WWW: <http://userpage.fu-berlin.de/~health/world14.htm>.
- Schwarzer, R., Mueller, J., Greenglass, E. (1999). Assessment of perceived general self-efficacy on the internet. Data collection in cyberspace. *Anxiety, Stress, and Coping*, 12, 145-161. [online]. [cit 2010-4-5]. Dostupné z WWW: http://userpage.fu-berlin.de/~health/self/gse-internetassess_1999.pdf.
- Sircova, A., van de Vijver, F. J. R., Osin, E. N., Milfont, T. L., Fieulaine, N., Kislali-Erginbilgic, A., Zimbardo, P. et al. (2013, under review). A Global Look at Time: A 24-Country Study of the Equivalence of the Zimbardo Time Perspective Inventory. Sage Open (submitted).
- Smith, R. M. (2011). Personality Traits and Career Decidedness: An Empirical Study of University Students. PhD diss., University of Tennessee. . [online]. [cit 2013-6-5]. Dostupné z WWW: http://trace.tennessee.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2074&context=utk_graddiss
- Smékal, V. (2004). Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání. Brno: Barrister & Principal.
- Strádal, J., Nouzová, Z. (1995). Příprava žáků pro profesní orientaci. Metodická příručka pro učitele základních škol. Praha: Sociologické nakladatelství.
- Strádal, J. (2001). Praktické činnosti pro 6. – 9. ročník základních škol. Praha: Fortuna.
- Suddendorf, T., Busby, J. (2005). Making decisions with the future in mind: Developmental and comparative identification of mental time travel. *Learning and Motivation*, 36, pp. 110–125.
- Reiterová, E. (2003). *Základy psychometrie*. Olomouc: Vydavatelství UP.
- Říčan, P. (2007). *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. Praha: Portal.
- Taxová, J. (1987). *Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání*. Praha: SPN.
- Tlustošová, P. (2010). Proces rozhodování o budoucí profesi na konci střední školy [online]. [cit. 2013-03-27]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. Dostupné z: [<http://is.muni.cz/th/182189/fss_m/>](http://is.muni.cz/th/182189/fss_m/).
- Tolle, E. (2013). Nová Země. Praha: Citadella.
- Trhlíková J., Vojtěch J., Úlovcová H. (2008). Rozhodování žáků při volbě vzdělávací cesty a úspěšnost vstupu na trh práce. Praha: Národní ústav odborného vzdělávání.
- Urbánek, T., Čermák, I. (1996). Self-efficacy dětí ve školní činnosti, *Sborník příspěvků z konference k nedožitým 90. narozeninám prof. PhDr. Roberta Konečného. CSc.* Brno. [online]. [cit 2010-5-19]. Dostupné z WWW: http://web.ff.cuni.cz/~hosksaff/CU_skola.pdf.
- Wang, J. , Zhang, D. and Shao, J. (2010) Group training on the improvement of college students'career decision-making self-efficacy. *Health*, 2, 551-556.
- Yowell, E., Andrews, L., Buzzetta, M. (2011). Explaining Career Decision-Making Self-Efficacy: Personality, Cognitions, and Cultural Mistrust. *The Career Development Quarterly*, 59 (5), pp. 400-411.
- Zalewska-Puchala, J., Majda, A., Galuska, A., Kolonko, J. (2007). Health behaviour of students versus a sense of self-efficacy. *Advances in Medical Sciences*, 52, pp. 73-77.
- Zhang J., W., Howell, R. T., Stolarski, M. (2012). Comparing Three Methods to Measure a Balanced Time Perspective: The Relationship Between a Balanced Time Perspective and Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*.
- 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), pp. 1007–1023.
- Zimbardo, P. G., Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), pp. 1271–1288.
- Zimbardo, P. G., Boyd, J. N. (2008). *The Time Paradox: The New Psychology of Time that will change your Life*. New York: Free Press.
- Zimbardo, P. G. (2008). *An Overview of Time Perspective Types*. [online]. [cit 2010-4-5]. Dostupné z WWW: <http://www.thetimeparadox.com/2008/08/an-overview-of-time-perspective-types/>

- Zimmerman, B. J., Cleary, T. J. (2006). Adolescents' Development of Personal Agency. In T. Urdan, & F. Pajares (Eds.), *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*, (pp. 45 - 69). United States of America: Information Age Publishing.
- Zunker, V. (2001). *Career Counseling: Applied concepts of life planning*. Pacific Grove, California: Brooks/Cole Publishing Company.

SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha 1 Přehled tabulek a grafů použitých v textu
- Příloha 2 Česká verze dotazníku
- Příloha 3 Zadání diplomové práce
 Anotace diplomové práce
 Anotation of thesis

PŘÍLOHA 1:

Přehled tabulek a grafů použitých v textu:

Tab. 1: Korelace ZTPI a NEO na vzorku 196 VŠ studentů (Dunkel & Weber, 2010)

Tab. 2.: Reliabilita škál Časových perspektiv měřená ZTPI ve 26 zemích světa (Sircova et al., 2013)

Tab. 3: Vybrané výzkumy z tab. 2

Tab. 4: Spearmanova korelace časových perspektiv se subškálami CDSES-SF s celkovou hodnotou CDSE a s GSES (n=120)

Tab. 5: Rozdíly mezi muži (28) a ženami (91) v jednotlivých subškálách a v celkovém skóre

Tab. 6: Vzájemné korelace jednotlivých časových perspektiv (n=120)

Tab. 7: Spearmanova korelace všech subškál i celkových hodnot CDSES-SF, GSE se spokojeností v dílčích oblastech (n=120)

Graf 1: Srovnání českých skóre s rovnovážným rozložením podle Zimbarda (2008)

PŘÍLOHA 2:

Česká verze dotazníku

Sebeposuzovací inventář

věk:

pohlaví:

spiritualita:

ano/ne

INSTRUKCE

Následujících 91 tvrzení, které indikují postoj nebo chování, mohou, ale nemusí být charakteristické pro vás. Přečtěte si tvrzení pečlivě. Poté použijte škálu uvedenou níže k vyjádření, která odpověď bude nejvíce podobná vašemu postoji, a vepište příslušnou možnost do vedlejší prázdné kolonky.

1= nejistý vůbec

2= málo jistý

3= mírně jistý

4= více jistý

5= zcela jistý

Příklad: Jak moc jste si jistí, že umíte:

Sumarizovat dovednosti, které jste nasbírali na praxích

3

(Pokud by vaše odpověď byla „mírně jistý“, napíšete možnost č. 3)

1.	Používám internet ke zjištění informací o zaměstnání, které mne zajímá	
2.	Z mnoha potenciálních oborů mám vybraný ten, který mne zajímá.	
3.	Mám vytvořený plán cílů na následujících pět let.	
4.	Mám určené kroky jak postupovat v případě akademického problému v rámci mého oboru.	
5.	Pečlivě hodnotím své schopnosti.	
6.	Mám vybrané jedno zaměstnání z mnoha potenciálních, o které se zajímám.	
7.	Mám určené kroky, které potřebuji zvládnout, abych dokončil(a) zvolený obor.	
8.	Vytrvale pracuji na svém oborovém či pracovním cíli, i když jsem frustrován(a).	
9.	Mám určené, co by bylo mým ideálním zaměstnáním.	
10.	Mám zjištěné zaměstnanecké trendy pro vybrané zaměstnání deset let dopředu.	
11.	Mám vybranou kariéru, která sedí mému životnímu stylu.	
12.	Mám připravený dobrý životopis.	
13.	Změním obor, když se mi nebude líbit první varianta.	
14.	Jsem rozhodnutý(á), čeho si nejvíc vážím na své profesi.	
15.	Mám zjištěný průměrný plat v mém oboru.	
16.	Jsem rozhodnutý(a) o práci a nemám starosti, zda to bylo správné či špatné rozhodnutí.	
17.	Změním zaměstnání, když nebudu spokojený(á).	
18.	Mám promyšleno, co jsem a co ne schopný(á) obětovat pro dosažení cíle.	
19.	Jsem již v kontaktu s člověkem zaměstnaným v oboru, který mne zajímá.	
20.	Mám vybraný obor či práci, která se slučuje s mými zájmy.	

21. Mám zjištěné zaměstnavatele, firmy a instituce odpovídající mému profesnímu zaměření.	
22. Mám definovaný životní styl, který bych chtěl(a) žít.	
23. Sleduji informace o magisterském či doktorském programu.	
24. Úspěšně zvládám proces pracovního pohovoru.	
25. Mám určený přijatelný studijní obor či alternativní pracovní možnosti, pokud napoprvé nebudu úspěšná.	

Pro položky 26 až 35 použijte následující škálu

1 = naprosto

nesouhlasí

2 = spíše nesouhlasí

3 = spíše souhlasí

4 = naprosto souhlasí

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

Pro položky 36 až 91 použijte následující škálu

1 = naprosto nesouhlasí

2= spíše nesouhlasí

3= neutrální postoj

4= spíše souhlasí

5= naprosto souhlasí

36. Věřím, že scházení se s přáteli na večírcích a oslavách patří k důležitým životním radostem	
37. Pohledy, zvuky a vůně důvěrně známé z dětství ve mně často vyvolávají spoustu nádherných vzpomínek	
38. Mnohé v mém životě určuje osud	
39. Často myslím na to, co jsem měl v životě udělat jinak	
40. Má rozhodnutí jsou většinou ovlivněna lidmi a věcmi v mém okolí	
41. Věřím, že člověk by si měl každé ráno předem naplánovat svůj nastávající den	
42. Moc rád vzpomínám na svou minulost	
43. Jednám impulsivně – tj. dělávám věci, které mne právě napadnou	
44. Nedělám si starosti, když se věci neudělají včas	
45. Když chci něčeho dosáhnout, vytyčím si své cíle a rozmyslím si jakými konkrétními prostředky k nim dospět	
46. Zvážím-li svou minulost, vybavuje se mi mnohem více dobrého než toho špatného	
47. Při poslouchání své oblíbené hudby často úplně ztrácím pojem o čase	

48. Řídím se pravidlem „nejdřív práce a potom zábava“	
49. Vzhledem k tomu, že co se má stát se stejně stane, nesejde vlastně na tom, co udělám já	
50. Mám rád povídání o tom, jaké to bylo za „starých dobrých časů“	
51. V mysli se mi opakují staré bolestné prožitky	
52. Pokouším se žít svůj život den za dnem (bez velkého přemýšlení o budoucnosti) a naplno	
53. Zneklidňuje mne, když jdu někam pozdě	
54. Nejraději bych žil každý den, jako by to byl můj den poslední	
55. Snadno mi mysl zaplaví vzpomínky na šťastné chvíle	
56. Své závazky vůči přátelům a úřadům plním včas	
57. V minulosti jsem si prožil svůj díl příkoří	
58. Rozhoduji se bez přemýšlení, pod vlivem okamžiku	
59. Beru každý den tak, jak přichází, místo abych se pokoušel ho naplánovat	
60. Minulost je spojena s příliš mnoha nepříjemnými vzpomínkami, na které raději nemyslím	
61. Pokládám za důležité vnést do svého života vzrušení	
62. Přál bych si, aby bylo možné napravit chyby, které jsem udělal v minulosti	
63. Připadá mi, že je důležitější mít radost z toho, co člověk dělá, než dokončit danou práci včas	
64. S nostalgií vzpomínám na své dětství (jako by se mi po dětství stýskalo)	
65. Než se k něčemu rozhodnu, zvažuji, zda se vynaložený čas a námaha vyplatí	
66. Riskování chrání můj život před nudou	
67. Pro mne je důležitější si cestu životem užít než soustředit se jen na cíl	
68. Věci málo kdy dopadly tak, jak jsem čekal	
69. Je pro mne těžké zapomenout na nepříjemnosti z mého mládí	
70. Živelné potěšení z toho, co dělám, mizí, když musím myslet na cíle a důsledky své činnosti	
71. I když se zrovna těším z přítomnosti, nutí mne to srovnávat s podobnými zážitky z minulosti	
72. Život je samá změna, a tak člověk může sotva plánovat budoucnost	
73. Má životní cesta je řízena silami, na které nemám vliv	
74. Nemá smysl si dělat starosti s budoucností, protože ji stejně nemohu nijak ovlivnit	
75. Díky soustavné práci plním úkoly včas	
76. Často se přistihnu, že prostě „vypnu“ pozornost, když někdo z rodiny mluví o tom, jak se věci měly dříve	
77. Riskuji, abych dodal svému životu vzrušení	
78. Dělavám si seznamy toho, co mám udělat	
79. Často spíše poslechnu hlas svého srdce než rozumu	
80. Když vím, že je třeba udělat nějakou práci, jsem schopen odolat pokušením	
81. Nechávám se strhnout okamžitým vzrušením	
82. Dnešní život je příliš složitý, dal bych přednost jednoduššímu životu, jako byl dříve	
83. Mám raději přátele, kteří jsou spontánní (nenuceně přirození) než ty, jejichž chování lze předvídat	
84. Mám rád rodinné tradice a pravidelně opakované rituály	
85. Myslivám na ošklivé věci, které se mi přihodily v minulosti	
86. Pracuji i na obtížných, nezajímavých úkolech, když mi dopomohou k úspěchu	
87. Je lepší utratit to, co vydělám, za současné radosti než šetřit na zajištění budoucnosti	
88. Šťastná náhoda často přinese lepší výsledek než plánovaná práce	
89. Myslím na příležitosti, o které jsem v životě již neprošel	

90. Mám rád, když jsou mé důvěrné vztahy naplněny silným citem a vřelostí	
91. Vždycky se najde čas na to, abych v práci dohonil co jsem zameškal	

Prosím, používejte následující škálu pro odpověď **92 až 97**

1 = velice spokojený

3= víceméně nespokojený

2= víceméně spokojený

4= velice nespokojený

Jak spokojený/á jste s:

92. Se současným manželstvím (intimním vztahem)	
93. Vztahem s rodinnými příslušníky (rodiče, sourozenci)	
94. Přátelskými vztahy	
95. Druhem práce, který děláte/ oborem, který studujete	
96. Místem, kde pracujete/ studujete	
97. Budoucími pracovními příležitostmi	

PŘÍLOHA 3

ANOTACE RIGORÓZNÍ PRÁCI

Univerzita Palackého v Olomouci. Filozofická fakulta. Katedra psychologie.

Název práce: Časová perspektiva a vnímaná vlastní zdatnost v procesu kariérového rozhodování

Autor práce: Mgr. Martina Fülepová

Počet stran a znaků: 82 stran, 150 730 znaků

Počet příloh: 3 přílohy

Počet titulů použité literatury: 110

Abstrakt

Tato práce cílí předat krátký úvod do oblasti kariérového rozhodování, konkrétně u studentů psychologie, a jeho souvislostech s vnímanou vlastní zdatností a časovými perspektivami. *Východiska:* Vnímaná vlastní zdatnost je chápána jako důvěra ve vlastní schopnosti či jako sebeuplatnění. Tato zdatnost se může aplikovat specificky – do kariérového rozhodování, neboli víře o uplatnění mých schopností v dném profesním oboru. Časová perspektiva je orientace s ohledem na čas, která ovlivňuje chování, vnímání, motivaci, životní spokojenost a má i další konsekvence. *Soubor:* Výzkumu se zúčastnilo 120 vysokoškolských studentů katedry psychologie na FF UPOL. *Metody:* The Zimbardo Time Perspective Inventory, Dotazník obecné vlastní efektivity, Dotazník vnímané vlastní zdatnosti v procesu kariérového rozhodování – zkrácená verze. *Výsledky:* Ze všech sledovaných subškál se jako nejvýznamnější projevila budoucí časová perspektiva. Tato subškála totiž pozitivně korelovala nejen s obecným vnímanou vlastní zdatností, ale také téměř se všemi subškálami a celkovým specifickou vnímanou zdatností v oblasti profesního rozhodování. Zdá se, že lidé z našeho souboru, kteří mají dobře rozvinutou budoucí časovou perspektivu, věří ve své uplatnění v oblasti budoucí profese více než jiní. Možné implementace do praxe budou diskutovány.

Klíčová slova: Vnímaná vlastní zdatnost, Časová perspektiva, kariérové rozhodování

ANNOTATION OF THESIS

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

Topic: Time perspective and decision-career self-efficacy

Autor: Mgr. Martina Fülepová

Number of pages and signs: 82 pages, 150 730 signs

Number of appendices: 3 appendices

Number of references: 110

Abstract:

The study investigates the consequences of career decision self-efficacy, general self-efficacy and time perspectives by students of psychology. *Background:* Self-efficacy can be defined as one's belief in one's ability to succeed and control situations and events in our lives. In this case, we choose career decision making. Time perspectives are tendencies to think, feel and act, which are manifested in our activity, goal setting, cultivating relationships, and taking risks, also in leaving some positions or thinking about tomorrow's worries and hope. *Sample:* 120 students of psychology FF UPOL. *Methods:* The Zimbardo Time Perspective Inventory, General Self Efficacy Scale, Career decision self efficacy scale – short version. *Results:* The most important subscale showed to be Future. This subscale has positively correlated not only with general self-efficacy, but also with career decision self-efficacy. It appears, that people in our sample, which have highly developed FTP, believes in their employed more than the others. Implementation into the real life will be discussed.

Key words: Self Efficacy, Time Perspective, Career decision