

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Negativní časová perspektiva u adolescentů a její souvislost s typem attachmentu
Negative Time Perspective in Adolescents and its relationship with the attachment

David Kocourek

Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Lukavská, Ph.D.
Studijní program: Psychologie
Studijní obor: Psychologie a speciální pedagogika

Praha, 2018

Prohlášení

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Negativní časová perspektiva u adolescentů a její souvislost s typem attachmentu potvrzuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 19. dubna 2018

David Kocourek

Poděkování

Na tomto místě bych rád poděkoval své školitelce Mgr. Kateřině Lukavské, Ph.D. za cenné rady a připomínky, rovněž za svědomité vedení mé bakalářské práce, velkou ochotu a vstřícnost během konzultací a za pomoc při statistickém zpracování a vyhodnocování dat. Dále bych chtěl poděkovat mé rodině a přátelům, kteří mi poskytli morální podporu a klidné zázemí, bez kterého by tato práce nevznikla.

Anotace

Tato práce se zabývá fenoménem negativní časové perspektivy u adolescentů ve spojitosti s typem attachmentové vazby. V teoretickém úvodu jsou představeny oba koncepty: (1) Zimbardovo pojetí časové perspektivy, (2) Teorie attachmentu dle Bowlbyho a Ainsworthové. Empirická část se věnuje statistické analýze možné souvislosti mezi negativní časovou perspektivou a úzkostným/vyhýbavým typem attachmentové vazby. Na datech, zjištěných dotazníky S-ZTPI a ECR na dvou souborech respondentů: (1) maturitních studentech a (2) vysokoškolských studentech, jsem provedl popisnou statistickou analýzu, dvouvýběrové t-testy pro porovnání dvou souborů a vypočítal Pearsonovy korelační koeficienty. Výsledky ukázaly silný vztah mezi úzkostným typem attachmentu a celkovou negativní časovou perspektivou. Dalším zjištěním bylo, že ženy skórují prokazatelně výše na škále úzkostnosti než muži. Vzhledem k tomu, že soubory maturantů a vysokoškoláků nebyly genderově vyrovnané, nemohl jsem učinit žádné závěry o rozdílech negativní časové perspektivy mezi skupinami vysokoškoláků a maturantů.

Klíčová slova: časová perspektiva, negativní časová perspektiva, Zimbardův dotazník časové perspektivy (ZTPI), adolescence, attachment, dotazník experience in close relationships (ECR)

Annotation

This thesis deals with the phenomenon of negative time perspective in adolescent age in connection with attachment style. In the theoretical introduction, both concepts are presented: (1) Zimbard's concept of time perspective, (2) Bowlby's and Ainsworth's attachment theory. The empirical part deals with the statistical analysis of the possible connection between the negative time perspective and the anxiety / evasive type of attachment bond. On the data found in the S-ZTPI and ECR questionnaires on two sets of respondents: (1) graduate students and (2) university students, I conducted a descriptive statistical analysis, the t-tests to compare two files and calculated the Pearson correlation coefficient. The results showed a strong relationship between the anxiety attachment style and the overall negative time perspective. Another finding was that women score more prominently on the scale of anxiety than men. Given that collections of graduates and undergraduates were not gender balanced, I could not make any conclusions about the differences in the negative time perspective between groups of undergraduates and graduates.

Keywords: Time Perspective, Negative Time Perspective, ZTPI, adolescence, attachment, ECR

Obsah

1. Úvod.....	6
2. Teoretický úvod o konceptu časové perspektivy.....	8
2.1 Čas v psychologii.....	8
2.2 Časová perspektiva.....	8
2.3 Nástroje pro měření časové perspektivy.....	9
2.4 Časová perspektiva Zimbarda a Boyda.....	10
2.5 Dimenze časové perspektivy dle Zimbarda a Boyda.....	10
2.5.1 Orientace na minulost.....	10
2.5.2 Orientace na přítomnost.....	11
2.5.3 Orientace na budoucnost.....	12
2.6 Negativní časová perspektiva.....	13
2.7 Balancovaná časová perspektiva.....	13
2.8 Časová perspektiva u adolescentů.....	14
3. Teoretický úvod o konceptu attachmentové vazby.....	16
3.1 Attachmentová vazba.....	16
3.2 Vývoj attachmentové vazby.....	17
3.3 Výzkum Mary Ainsworthové.....	18
3.3.1 Typy attachmentové vazby dle Mary Ainsworthové.....	19
3.4 Attachmentová vazba u adolescentů.....	20
3.5 Nástroje pro měření attachmentové vazby u dospělých a adolescentů.....	22
3.6 Attachment v souvislosti s časovou perspektivou.....	23
4. Výzkumné otázky.....	24
5. Metodologie.....	25
5.1 Dotazník S-ZTPI.....	25
5.2 Dotazník ECR.....	27

5.3 Výzkumný soubor.....	27
5.4 Administrace dotazníků.....	28
5.5 Statistické zpracování dat.....	28
6. Výsledky.....	29
6.1 Časová perspektiva.....	29
6.2 Attachment.....	30
6.3 Genderové rozdíly.....	30
6.4 Vztahy mezi časovou perspektivou a attachmentem.....	32
7. Diskuze.....	34
8. Závěr.....	37
9. Zdroje.....	38

1. Úvod

Tato bakalářská práce se snaží v rešeršní části shromáždit informace o dvou psychologických teoretických konceptech a v empirické části následně zjistit, zda mezi nimi existuje souvislost.

Prvním konceptem je časová perspektiva. O tom, že vnímání času má na lidskou psychiku a na celkovou organizaci lidského žití podstatný vliv nemůže být pochyb. Jednou z možností zkoumání času v psychologii je tzv. „časová perspektiva“ člověka. V této práci se budu dominantně zabývat koncepcí časové perspektivy dle Zimbarda & Boyda (1999), podle níž je časová perspektiva popisována jako ryze individuální charakteristika člověka, která je pevně propojena s kognitivními procesy, a která většinou nevědomě působí na motivační, emoční a sociální procesy. Zimbardo & Boyd (1999) stanovil tyto škály časové perspektivy: negativní a pozitivní minulost, fatalistická, hedonistická a holistická přítomnost a budoucnost. Neuvědomovaný způsob, jakým člověk nahlíží na svět, se může projevovat v mnoha různých situacích. Existují výzkumy časové perspektivy ve spojitosti s rizikovým chováním (Zimbardo et al., 1997), užíváním návykových látek (Keough et al., 1999) i úrovní osobní pohody (Drake et al., 2008). Časová perspektiva ovlivňuje také míru úspěšnosti studia (Phan, 2009), prokrastinaci (Ferrari & Diaz-Morales, 2007) nebo třeba způsob trávení volného času (Shores & Scott, 2007).

Druhým významným konceptem je teorie attachmentu, raného připoutání dítěte k primárnímu pečovateli. Prvním psychologem, který zkoumal tento raný citový vztah, byl Bowlby (2010). Jedná se o první sociální vztah, vytvářející se mezi dítětem a matkou na základě vzájemné bazální důvěry nebo nedůvěry. Nejistě připoutaný vztah dětí k matce, který není založen na bezprostředním přijetí dítěte matkou, se může v dospělosti projevit neschopností navázat dlouhodobé romantické a přátelské vztahy (Bowlby 2010). Na Bowlbyho navázala Ainsworthová et al., (2014), která na základě pozorování psychologického experimentu tzv. „neznámé situace“ stanovila celkem tři typy připoutání: úzkostně vzdorující, úzkostně vyhýbavý a bezpečně připoutaný. Proměnnými veličinami v tomto experimentu byla zvědavost dítěte a především jeho reakce na odchod a následný příchod matky (Ainsworthová et al., 2014). Attachment byl zkoumán například ve spojitosti s empatií (Stern & Cassidy, 2017) a prosociálním chováním (Spinrad & Gal, 2018). V kontextu české psychologie považuji za vhodné zmínit výzkumy Langmeiera & Matějčka (2011), který zkoumal deprivaci kojenců, u kterých se projevila vysoká míra frustrace a deprivace pokud byli internováni v kojeneckých ústavech a neměli možnost si vytvořit citové pouto k jedné osobě.

Předmětem empirické části této práce je zjistit, zda negativní časová perspektiva je relativně stálá osobnostní charakteristika, která může být determinována povahou attachmentové vazby v raném věku dítěte. O souvislosti attachmentu a časové perspektivy pojednává například Laghi et al., (2009). Či zda se spíše jedná o proměnlivou vlastnost závislou na současných podmínkách, situačních faktorech a očekávaných příležitostech člověka. Na datech sesbíraných dotazníkovým šetřením vypočítám pomocí programu JASP základní statistické charakteristiky, T-test a Pearsonův korelační koeficient. Na základě těchto ukazatelů se pokusím odpovědět na výzkumné otázky.

Cílem je rovněž vědecky „přispět“ k diskuzi ohledně konceptu časové perspektivy, který je na naší katedře Psychologie Pedagogické fakulty UK hojně studovaným tématem. Z pedagogů se tématu časové perspektivy věnuje zejména Pavelková et al., (2010) ve vztahu k žákovské motivaci a Lukavská et al., (2011) – psychometrické charakteristiky české verze dotazníku ZTPI.

2. Teoretický úvod o konceptu časové perspektivy

2.1 Čas v psychologii

Čas hraje v lidském životě důležitou roli. Jedná se o jednu z fyzikálních veličin, jejíž vliv pociťujeme každý den. Ráno vstáváme za slunečních paprsků a usínáme za svitu hvězd – prožili jsme určitý časový úsek. Musíme ovšem podotknout, že ačkoliv se jedná o objektivně měřitelnou jednotku, snad nikdo nevnímá každou sekundu, minutu, hodinu, v různých situacích, každý den v roce, v jakoukoli denní dobu, stejně dlouhou. Jedná se o psychicky subjektivní vnímání času, jehož délku vnímáme v závislosti na mnoha faktorech. Jsou jimi například charakter a „zábavnost“ vykonávané činnosti. Objektivně stejně dlouhý časový úsek může jednomu člověku připadat velmi krátký a jinému zase neskutečně dlouhý. V psychologii tedy nezkoumáme čas jako objektivní fyzikální veličinu odtrženou od lidské psychiky, ale jako čistě subjektivní psychologickou kategorii, jejíž vnímání je interpersonálně ryze individuální (Block, 1990).

V psychologii je problematika času zkoumána od 40. let 20. století (Pavelková et al., 2010). Čas můžeme zkoumat z několika odlišných perspektiv (Mareš, 2010): (a) Čas jako chronologický sled prožitých událostí člověka; (b) Časový úsek s důrazem na délku trvání; (c) Kontextové pojetí času, nebo (d) Čas jako celkovou **časovou perspektivu** člověka – tím je myšleno, jakým způsobem se člověk vztahuje a kognitivně organizuje své prožívání dle minulosti, přítomnosti a budoucnosti. Právě tímto posledním pojetím času se budu v této práci zabývat podrobněji.

2.2 Časová perspektiva

Časovou perspektivou rozumíme způsob, jakým lidé psychicky chápou tok času, a dle kterého následně vnímají, myslí a organizují své chování určitým způsobem. Základními dimenzemi konstrukce času je minulost, přítomnost a budoucnost. Do těchto tří kategorií si každý člověk strukturuje své zážitky a vzpomínky. Právě tato strukturace, která je u každého člověka individuální a jedinečná, významně ovlivňuje naše každodenní jednání, chování, ale také uvažování, přemýšlení nebo imaginaci (Zimbardo & Boyd, 1999).

Prvním psychologem, který se začal zabývat tím, jaký vliv má vnímání a organizace času na chování člověka, byl Lewin (Pavelková et al., 2010). V roce 1935 pozoroval u dětí proměnu organizace dětské psychiky z téměř výhradního zaměření z přítomnost na budoucnost. Dle Lewina není lidské chování závislé pouze na aktuální situaci, nýbrž ho ovlivňuje i určité očekávání událostí v budoucnosti, jeho přání nebo touhy. Stejně tak ovšem i vzpomínky na události, které se mu staly. (Lewin 1935; in Pavelková 2010)

Koncept časové perspektivy je důležitým tématem v psychologii výkonové motivace, kde důležitou roli hraje právě orientace na budoucnost (Pavelková et al., 2010). Podle Gjesme (1976 in Pavelková 2010) je lidská motivace ovlivňována cíli, které jsou dosažitelné v určitém budoucím časovém horizontu. Existují interindividuální rozdíly v míře ovlivnění motivace těmito různě vzdálenými cíli. Zkrátka někdo plánuje svoji budoucnost v horizontu několika let a někdo pouze několika málo dní; jedná se o příklad individuálního vztahování se k událostem budoucnosti (Gjesme 1976; in Pavelková 2010).

2.3 Nástroje pro měření časové perspektivy

Bylo vyvinuto několik psychologických testů, které se snažily různými způsoby zjistit převažující časovou orientaci člověka – například „Strukturovaný časový dotazník“, který obsahuje 26 otázek, na které respondenti odpovídají na likertově škále od 1 do 7 (ano, vždy – ne, nikdy) (Bond & Feather, 1988). Jinými testy byly například „Kruhový test“ (Cottle, 1976 In Boniwellová & Zimbardo, 2004) nebo test „Časové linie“ (Rappaport, 1990; in Boniwellová & Zimbardo, 2004).

Nástroj, který jsem využil pro získání dat v této bakalářské práci je dotazník ZTPI (Zimbardo Time Perspective Inventory), respektive jeho česká verze (Lukavská et al., 2011). Do tohoto českého překladu jsem přidal dle Carelli et al. (2014) škálu „negativní budoucnost“ s osmi novými otázkami, protože původní Zimbardova verze obsahovala pouze jednu škálu budoucnosti nerozlišenou na pozitivní a negativní. Takto upravený nástroj S-ZTPI tedy obsahuje celkem 6 stupnic: negativní minulost, pozitivní minulost, fatalistická přítomnost, hedonistická přítomnost, pozitivní budoucnost a negativní budoucnost s celkem 64 otázkami. Odpovědi jsou hodnoceny na likertově škále od 1 do 5 (rozhodně ano až rozhodně ne). Položky v každé kategorii byly vyvozeny z rozsáhlých průzkumů, které zahrnovaly rozhovory s účastníky výzkumů, zpětnou vazbu respondentů na dotazník apod. (Boniwellová & Zimbardo, 2004).

2.4 Časová perspektiva Zimbarda a Boyda

Dvojice autorů – prof. Philip Zimbardo a John Boyd, představila svůj koncept časové perspektivy na konci 20. století (Zimbardo & Boyd 1999). Stejně jako u většiny jiných psychologů se jedná o způsob, jakým lidé psychicky organizují čas ve své mysli, a dle kterého následně vnímají, prožívají a konají. Časová orientace je dle Zimbarda & Boyda (2008) do určité míry neměnnou osobnostní charakteristikou, která se konsoliduje od útlého věku a na jejíž podobu má vliv mimo jiné raná i pozdější socializace a celkové kulturní prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá. V podstatě se dá říci, že způsob vnímání času utváří i náš životní styl. Většina lidí ulpí na jednom dominantním časovém rámci (minulosti, přítomnosti, nebo budoucnosti), zatímco ostatní časové rámce upozaduje. Tento způsob ovšem dle Zimbarda & Boyda (2008) nevede k šťastnému prožívání reality a k adaptivním vzorcům chování. Dobře přizpůsobivý a vyrovnaný člověk by měl mít časovou orientaci vyváženou a měl by dokázat dle povahy situace flexibilně „přepínat“ mezi jednotlivými psychickými dimenzemi času. Dle Zimbarda & Boyda (1999) je takto vyvážená časová orientace výhodná pro adaptivní fungování ve společnosti a zachování určité duševní pohody a štěstí člověka. Takovéto optimální časové orientace může člověk dosáhnout, pokud dokáže nalézt určitý kompromis mezi zážitky, které se mu přihodily (svou minulostí), svými současnými tužbami a pobídkami a představou své vlastní budoucnosti.

2.5 Dimenze časové perspektivy dle Zimbarda a Boyda

2.5.1 Orientace na minulost

Negativní minulost (past-negative)

Časovou perspektivu dominantně zaměřenou na negativní minulost mají lidé, kteří na své prožité události nahlíží převážně negativně a celkově mají odmítavý postoj k minulosti. Může se jednat o osoby s ranými dětskými traumaty, které neměly tolerantní a milující rodiče nebo jen mají tendenci nahlížet na neutrální životní události s jistou mírou averze a neradostnosti. Tito lidé často podléhají ruminaci, která může vést k depresivním náladám, úzkostem a sníženému sebevědomí, a také mohou mít nečekaně větší sklon k agresivnímu chování. Tito lidé často trpí neuspokojivými interpersonálními vztahy (přátelskými i partnerskými), neumí efektivně dosahovat svých cílů a mají malou pracovní motivaci (Zimbardo & Boyd, 1999).

Pozitivní minulost (past-positive)

Na rozdíl od předchozího pojetí minulosti, mají lidé s převažující časovou perspektivou pozitivní minulosti sklon na své prožité události vzpomínat s nostalgií a určitým sentimentem. S pozitivním vnímáním své vlastní minulosti je spojen důraz na bezkonfliktní rodinné zázemí a dobré interpersonální

vztahy (Zimbardo & Boyd 1999). Tito lidé jsou obecně šťastnější, vřelejší, kamarádštější, obklopují se okruhem svých přátel a nejbližších a mají vyšší míru sebeúcty. Nemají rádi přílišné vzrušení a neplánované akce, naopak mají rádi svůj klid a bezpečí, osobní stabilitu a jistotu (Zimbardo & Boyd, 1999).

U lidí s převažujícími časovými rámci do minulosti považují za důležité zmínit, že není důležité, jak se události skutečně staly, nýbrž jak je určitá konkrétní osoba vnímá. Pozitivní i negativní smýšlení a uvažování nad minulostí je čistě subjektivní záležitost a je důležité s tím u lidí s orientací na minulost počítat. U lidí s převažující časovou perspektivou do minulosti (negativní i pozitivní) je patrná zvýšená konzervativnost v názorech, opatrnost, neochota ke změně stávajících pravidel a situací, malá ochota učit se nové věci a spíše rigidní ulpívání na zaběhnutých stereotypech (Boniwellová & Zimbardo, 2004).

2.5.2 Orientace na přítomnost

Převažující časová orientace lidí do přítomnosti je častější v politicky a ekonomicky méně stabilních a sociálně méně rozvinutých společnostech. Lidé zde vydělávají za hodně tvrdou práci málo peněz, které jim přitom často vystačí sotva na obživu a trochu zábavy. Tito lidé neinvestují své prostředky do budoucnosti, protože ji vnímají jako nejistou a případná investice by se jim nemusela vyplatit, což nechtějí riskovat. Převládající orientace na přítomnost se ovšem netýká jen občanů rozvojových zemí, ale můžeme ji rozpoznat i napříč sociálními vrstvami ve vyspělých státech. Dá se obecně říci, že lidé z nižších společenských vrstev a s nižším vzděláním mají tendenci žít hlavně přítomností. Neplatí to ovšem absolutně; existují i bohatí lidé (zpěváci, herci) kteří se chtějí nechat rozmazlovat a hýčkat požitky ze života a žijí především přítomností. Do velké míry se tedy jedná o životní styl, který člověku vyhovuje a který si zvolí (Zimbardo & Boyd, 2008).

Hedonistická přítomnost (present-hedonic)

Pokud o někom řekneme, že žije přítomností, většinou tím myslíme právě časovou orientaci na hedonistickou přítomnost. Tito lidé mají rádi svižný a akční životní styl, zaměřený na okamžité uspokojování potřeb. Milují vzrušující situace, které jim způsobují okamžité uspokojení. Naopak nemají rádi nudné a zdouhavé činnosti, které jim neposkytnou okamžité benefity nebo uspokojení. Většina těchto lidí je impulzivních a aktivních po celý život. Jsou velmi přátelští, extravertní a nemají problémy si vytvořit velkou síť přátel a kontaktů. Na druhou stranu nedokáží vždy kontrolovat své projevy ega, často mění názory a nejsou příliš emočně stabilní (Zimbardo & Boyd, 2008). Není výjimečné, když podlehnou okamžitému pokušení a kvůli chvilkové radosti přeruší své dlouhodobé plány – ukončí například studium, nebo dají výpověď z perspektivního pracovního místa. Jsou také náchylnější k rizikům přinášejícím tento „rychlý“ a nesvázaný životní styl, jakými jsou například propadnutí drogám,

alkoholu, nebo nemocím přenášejícím se nechráněným pohlavním stykem (Boniwellová & Zimbardo, 2004).

Fatalistická přítomnost (present-fatalism)

Fatalistická přítomnost je často přítomná u málo vzdělaných lidí nižší sociální třídy, kteří jsou odkázáni na život, jaký žijí a nemohou na něm z vlastní vůle mnoho změnit. Pracují tvrdě a vydělávají málo, živí početnou rodinu a na zábavu jim nezbyvá mnoho času. Tito lidé jsou více či méně smíření se svým osudem, který nemohou ovlivnit (nebo si to alespoň myslí). Nesnaží se o zlepšení své životní situace, protože nevěří, že by se jim to mohlo vlastním úsilím povést. Tito lidé jsou často cyničtí a rezignovaní. Fatalistické smýšlení lidí může být ovlivněné náboženským smýšlením, neboť věřící lidé mohou zastávat názor, že jejich životy jsou „v rukách Božích“, a vše, co se jim přihodí, je božím plánem a má nějaký vyšší smysl. Toto smýšlení je typičtější v kulturních oblastech, založených na křesťansko-židovské tradici. Zajímavé ovšem je, že fatalistickou časovou orientaci mohou mít i studenti na vysokých školách; tito mladí lidé jsou často úzkostní, agresivní a podléhají snadno depresi, jsou málo svědomití a emočně nestabilní (Zimbardo & Boyd, 2008).

Holistická přítomnost

Časová perspektiva, označovaná jako holistická je typická dle Zimbarda & Boyda (2008) pro východní kultury a východní náboženství. Jedná se zejména o buddhismus a meditaci. Meditační činnost prováděná dennodenně vede k takovému pojetí přítomnosti, které v sobě obsahuje aspekty minulosti i budoucnosti. Holistická přítomnost je naprosto odlišná od předešlých dvou typů přítomné časové perspektivy, neboť v sobě neindikuje potřebu po zážitcích vedoucích k okamžitému uspokojení – jako je tomu u hedonistické přítomnosti, ani v sobě nemá prvky cynického nazírání na svět – jako u fatalistické přítomnosti (Zimbardo & Boyd, 2008). Orientace na holistickou přítomnost se nezjišťuje v ZTPI.

2.5.3 Orientace na budoucnost

Lidé, kteří jsou dominantně orientovaní na budoucnost se vyznačují dobrými organizačními schopnostmi a mají svůj život naplánovaný dlouho dopředu. Jsou svědomití a v názorech konzistentní, dokáží si vytyčit i hodně vzdálený cíl, ke kterému po letech snažení opravdu dojdou. Dávají přednost dlouhodobějšímu úspěchu v budoucnosti než aktuálnímu uspokojení svých tužeb. Snaží se vyhýbat riziku, které by jim mohlo překazit plány do budoucna. Mohou mít sklony k workoholismu a celkově stresujícímu způsobu života, ve kterém hraje hlavní úlohu práce na úkor sociálních vztahů, ale i vlastního odpočinku a relaxace (Zimbardo & Boyd, 2008). Tito lidé žijí většinou zdravým životním stylem, jedí zdravé jídlo (i když jim tolik nechutná), chodí na preventivní prohlídky k lékaři a celkově dbají o svůj zdravotní stav (Boniwellová & Zimbardo, 2004).

V původní verzi časové perspektivy, kterou představili Zimbardo a Boyd (1999), není budoucnost jako časová perspektiva rozdělena na pozitivní a negativní. Výzkumy ovšem ukázaly, že je rovněž důležité brát v potaz negativní uvažování do budoucnosti. Jedná se především o pocity strachu vyvolané přemýšlením o své budoucnosti, ať už se jedná o obavy z nalezení dobré práce, nebo naopak z možnosti její ztráty, obavy o své zdraví, či zdraví přátel a rodinných příslušníků, nebo jakékoli jiné starosti způsobené myšlenkami a představami na negativní situace, které mohou způsobit nepříznivé změny v našem životě. Negativní uvažování o naší budoucnosti může vést k zvýšené úzkosti, depresím, pocitům beznaděje a sníženého sebevědomí (MacLeod & Byrne, 1996). Úpravou dotazníku ZTPI o škálu časové perspektivy negativní budoucnosti se zabývala Carelli et al. (2014).

2.6 Negativní časová perspektiva

Celkovou negativní časovou perspektivu, která v této práci hraje důležitou roli, představují tyto škály: negativní minulost, fatalistická přítomnost a negativní budoucnost. Lidé, u kterých dominantně převládá jeden z těchto tří stylů časové orientace mají větší předpoklady k úzkostným pocitům, hněvu, agresivnímu chování a také snáze podléhají depresím. Mají celkově narušené sebepojetí, což vede k maladaptivním vzorcům chování, stresujícím způsobům prožívání a k nekonstruktivnímu jednání (Boniwellová & Zimbardo 2004). Jak již bylo řečeno v úvodu, časová perspektiva je konsolidována již od dětského věku a na její převládající podobu má vliv mnoho faktorů, jakými je kulturní prostředí, rodinné zázemí, vztahy s primárními pečovateli a další. Nicméně není naprosto neměnná; v dospělosti na vnímání času mohou mít vliv i např. úspěchy ve škole/v práci, zdraví člověka, kvalita spánku, spokojenost v kamarádských/partnerských vztazích, spokojenost v sexuálním životě aj. Stejně tak i užívání drog a návykových látek (Boniwellová & Zimbardo 2004).

V této bakalářské práci se věnuji právě negativní časové perspektivě, do které zahrnuji škály dotazníku ZTPI – negativní minulost, fatalistická přítomnost a negativní budoucnost. Sečtením skóre z těchto tří škál jsem vypočítal celkovou míru negativní časové perspektivy. Tento údaj jsem dále podrobil statistické analýze, zejména korelaci se skóre vyhýbavosti a úzkostnostmi z dotazníku ECR.

2.7 Balancovaná časová perspektiva

Dle Zimbarda & Boyda (1999) není ulpívání na jednom druhu časové orientace adaptivní a psychicky konformní. U většiny lidí sice převažuje kognitivní smýšlení pod jednou z organizací času, nicméně člověk se může naučit „přepínat“ mezi jednotlivými časovými perspektivami v závislosti na

dané situaci, či povaze problému, který musí řešit. Tuto časovou perspektivu, která je „pružná“ a nerigidní označuje Zimbardo & Boyd (1999) jako tzv. Balancovanou časovou perspektivu. Lidé s tímto typem časové orientace dokáží pružně propojovat na základě situace, ve které se ocitnou, minulé zkušenosti, současné příležitosti a budoucí možnosti do smysluplné kontinuity. Dle Boniwellové & Zimbarda (2004) jsou tito lidé schopni pracovat v časovém režimu, který odpovídá situaci, ve které se nacházejí. Při trávení času se svojí rodinou nebo s přáteli se jim dokáží naplno věnovat a využívat zkušenosti z pozitivní minulosti. Pokud si vezmou dovolenou, dokáží plnohodnotně relaxovat bez neustálého myšlení na práci, kterou nemohou vykonávat. Na druhou stranu ovšem dokáží dosáhnout svého cíle a nenechají se jen tak odradit (od dokončení studia nebo od dosažení vysněného kariérního místa). Tito lidé jsou většinou kreativní a produktivní. Možnost „přepínání“ mezi časovými perspektivami v závislosti na povaze a charakteru situace je stěžejní pro vyváženou časovou perspektivu (Boniwellová & Zimbardo 2004). Pro pohodový a relativně bezstarostný život, který závisí na dobrém duševním zdraví, je důležitá vyvážená kombinace tří časových rámců. Lidé s balancovanou časovou perspektivou by tedy v dotazníku ZTPI měli skórovat zhruba následovně: (1) Nevyšší skóre na škále pozitivní minulosti, která je stěžejním základem pro spokojený život. Tato perspektiva propojuje úspěchy a radosti z minulosti do přítomnosti a přináší optimistické očekávání do budoucnosti. Vědomí vlastní sebeúčinnosti v minulosti nám zvyšuje a utvrzuje pocit sebevědomí; (2) Vysoký skóre na škále budoucnosti (pozitivní budoucnosti v S-ZTPI) předpokládá zmírnění rizik v budoucím životě, neboť tato časová perspektiva nás nutí více myslet na budoucnost, zaopatřit se, investovat peníze do něčeho, co se nám zúročí až po delším čase. Zaměření na budoucnost nám také přináší cílevědomost a odhodlání „jít si za svým“ a dosáhnout vytyčeného cíle; (3) Středně vysoká úroveň na škále hedonistické přítomnosti nám umožní prožívat život naplno a radovat se z něj v přítomném okamžiku. Můžeme navazovat radostné kamarádké vztahy a využít naplno potenciál příležitostí, který život nabízí. Na druhou stranu přílišné zaměření na hédonismus nekoresponduje s vysokým zaměřením na budoucnost a může vést až k destruktivním návykům, které pro nás nejsou dobré (Boyd & Zimbardo 2005).

2.8 Časová perspektiva u adolescentů

Adolescentní věk je velmi důležitý milník z mnoha perspektiv vývojové psychologie. V tomto věku se dle Piageta (1998) postupně ukončuje kognitivní vývoj a mladí lidé jsou na takřka na vrcholu svých kognitivních možností. V tomto stádiu formálních operací jsou adolescenti již naplno schopni operovat s vysoce abstraktními termíny, jakými jsou čas, minulost, přítomnost a budoucnost. Piaget (1998) předpokládá, že schopnost vnímat a organizovat čas je spojena s intelektuálním vývojem. Dle Eriksona (2015) je toto období stěžejní pro konsolidaci a dosažení vlastní identity, která má vzejít právě

z integrace vlastního minulého, přítomného a budoucího já. Mladí lidé se v patnácti letech musí rozhodnout, na jaké střední škole budou dále studovat. Později se bude toto rozhodnutí opakovat při dilematu, zda jít pracovat či dále studovat na vysoké škole, případně jaký obor studovat. Na konci adolescence a začátkem mladé dospělosti se lidé rovněž zamýšlejí nad výběrem životního partnera, krátké romantické vztahy jsou vystřídány dlouhodobějšími. Je tedy zjevné, že pro období adolescence je příznačné nelehké rozhodování, které může ovlivnit celý život jedince, dlouhodobé plánování a určité směřování životní dráhy (Molinari et al., 2015). Jak už bylo řečeno výše, uvažování v určitém převažujícím časovém rámci má nezpochybnitelný vliv na rozhodování, vzorce chování a celkový životní styl člověka. Předpokládám, že adolescentní období může být pro studium časové perspektivy velmi zajímavé a pro výzkum v této bakalářské práci relevantní.

3. Teoretický úvod o konceptu attachmentové vazby

3.1 Attachmentová vazba

Koncept teorie attachmentu (vazby, citového připoutání) pochází od amerického psychiatra Johna Bowlbyho na pozadí psychoanalytických teorií (zejména britské školy objektivních vztahů) a etologie (Kulíšek, 2000). Dále byl koncept rozšířen a upraven Bowlbyho spolupracovnicí Mary Ainsworthovou, která je považována za jeho spoluautorku.

Bowlby definoval attachmentovou vazbu jako „trvalé emoční pouto, charakterizované potřebou vyhledávat a udržovat blízkost s určitou osobou, zejména v podmínkách stresu“ (Bowlby, 1969, cit. in Kulíšek 2002, str. 406). Jedná se o unikátní citovou vazbu, která vzniká v druhé polovině prvního roku života mezi dítětem a jeho primárním pečovatelem (v našich kulturních podmínkách nejčastěji s matkou). Je to velmi silné emoční pouto vyhraněné pouze k jednomu člověku. Toto spojení je založené na vrozených instinktech, které dítěti předurčují potřebu být nablízku osobě, které plně důvěřuje (dítě je příjemcem její péče, vnímá její vlídnost, fyzický kontakt a lásku) a která mu poskytuje pocit bezpečí (Bowlby, 2010). Toto emočně-citové pouto má pro dítě jednak funkci ochrannou, jednak poskytuje tzv. bezpečnou základnu (secure-base concept). Bezpečnou základnu představuje matka, od které se dítě odpoutává, osamostatňuje a poznává okolní bezprostřední prostor. Dítě se k ní může v případě jakéhokoli zaváhání, obav, či strachu kdykoliv vrátit (Bowlby, 2010). Patrně největší roli při utváření bezpečné vazby hraje osobnost matky. Velmi důležitý je např. její zájem a starost o pohodlí dítěte, úroveň její péče a také vysoká citlivost na potřeby dítěte, což potvrdila Ainsworthová v průběhu tzv. baltimorské studie. Důležité je navazování očního kontaktu s dítětem, jemné dotýkání se jeho pokožky, kojení nebo kolébání. Matka by měla adekvátně a rychle reagovat na pláč nebo řev. Velmi důležité je rovněž s mírou usměrňovat dětskou potřebu separace a autonomie, která se začíná výrazně projevat ke konci prvního roku života (Kulíšek, 2000). Naopak výrazně negativní vliv na povahu attachmentové vazby má užívání psychotropních látek nebo sociálně slabší rodinné zázemí, případně naopak velmi pracovně zaneprázdněná matka, která nemá na dítě čas (Colin, 1996).

Důležitým pojmem teorie attachmentu je tzv. „vnitřní pracovní model“. Jedná se o model mentálních reprezentací, který se vytváří v závislosti na povaze interakcí mezi dítětem a matkou. Tato převážně nevědomá (může být i částečně vědomá) psychická struktura, formující se v období velmi raného dětství, obsahuje soubor všech pocitů, očekávání, názorů, strategií chování a interpretací

informací, které vznikly v interakci s primárním pečovatelem. Vnější pozorovatelným projevem těchto modelů jsou vzorce chování podmíněné právě oním citovým poutem (Kulíšek, 2000). Dítě na základě těchto modelů určitým způsobem vnímá a rozumí sociální interakcím s druhými lidmi a také se specifickým způsobem projevuje. Je velmi pravděpodobné, že kvalita attachmentové vazby během prvního roku života může ovlivnit prožívání sociálních vztahů a interakcí a stanoví určité vzorce chování, které nevědomky používáme při jednání s ostatními lidmi v průběhu celého života. Jen pevná a emočně nabitá vazba mezi matkou a dítětem má pozitivní vliv na sebevědomí dítěte, které poté dokáže efektivně navazovat kvalitní přátelské i partnerské vztahy během celé délky jeho života, založené na vzájemném respektu a toleranci (Bowlby 2010).

3.2 Vývoj attachmentové vazby

Attachmentová vazba mezi matkou a dítětem je vždy vztahem oboustranným, vytvářejícím se na základě recipročních interakcí. Reakci matky na narození dítěte může ovšem ovlivňovat již mnoho faktorů před samotným porodem. Patří mezi ně například různá očekávání, či chtěnost nebo nechtěnost dítěte (Kulíšek, 2000). V Česku zkoumal problematiku nechtěných dětí Langmeier & Matějček (2011). Je velmi pravděpodobné, že tyto děti neměly vyvinutý bezpečně připoutaný typ attachmentové vazby. Bowlby považuje za kritické období pro vznik attachmentové vazby 6.–12. měsíc života, přičemž potřeba sounáležitosti s osobou poskytující pocit bezpečí stoupá v 6.–9. měsíci života. Toto období je specifické kvůli nadměrnému strachu z neznámých osob, který kojeneček pociťuje. V tomto období je navíc dítě již natolik percepčně schopné, že dokáže odlišit tvář matky od jiných žen (Kulíšek, 2000). Ainsworthová et al. (2014) popsala čtyři fáze vzniku attachmentové vazby:

1) Fáze před vznikem citového přilnutí (do 3 měsíců života)

V této fázi novorozenci nerozlišují specifické osoby, v interakci s matkou převažují nepodmíněné reflexy. Volných aktů sice ještě není tolik, nicméně i tak se dítě cíleně snaží upoutat pozornost pečující osoby a touží po její přítomnosti. Kolem jednoho měsíce se dítě směje na lidské obličejce a postupně přechází od reflexivního úsměvu k záměrnému – sociálnímu. V tomto období jsou pro iniciální klíčení citového pouta mezi matkou a dítětem velmi důležité základní interakce, jako je například kojení nebo mazlení (Kulíšek, 2000).

2) Fáze zárodku citového přilnutí

Začátek této fáze začíná tehdy, když dítě dokáže bezpečně diferencovat tváře cizích osob od tváře své matky. Tato schopnost souvisí s dosaženým stupněm percepčního a kognitivního vývoje.

Kolem čtyř měsíců věku již dítě bezpečně poznává známé lidi. Dítě se směje častěji a intenzivněji na známé osoby, na cizí lidi takto reaguje méně často (Kulíšek, 2000).

3) Fáze vyhraněného citového přilnutí

Toto období začíná okolo sedmého měsíce a vyznačuje se nadměrným strachem z cizích osob. Kojenec cíleně vyhledává známou osobu a používá ji jako „bezpečnou základnu“, ke které se rádo vrací (Ainsworthová et al., 2014). Díky nové možnosti lokomoce má nyní dítě možnost se od matky vzdalovat, vracet se, následovat jí, odtahovat se od ní. Při nuceném odloučení od matky je běžně dítě nervózní, začíná brečet, nebo hlasitě protestuje. Pro konsolidaci attachmentové vazby je toto období stěžejní (Kulíšek, 2000).

4) Fáze období cílesměrného vztahu a partnerství

Toto období začíná okolo čtvrtého roku, kdy si dítě již utvořilo základní pojetí své identity a s ní se postupně mění i vztah naprosté závislosti mezi ním a matkou. Pokud dítě navázalo s matkou bezpečně připoutané citové pouto, jeho závislost pomalu slábne a naopak sílí vlastní autonomie a soběstačnost. Dítě je stále zvědavější a poznává okolní svět, potřeba blízkosti matky již není tolik důležitá. Tato fáze přetrvává do dospělosti; čím je dítě starší, tím více slábne pouto s matkou a rodinou, přidávají se kamarádké vztahy se svými vrstevníky, později romantické vztahy. Tyto vztahy jsou u bezpečně připoutaných lidí oboustranné, založené na vzájemné podpoře a respektování druhých (Kulíšek, 2000).

3.3 Výzkum Mary Ainsworthové

Mary Ainsworthová, dlouholetá spolupracovnice Johna Bowlbyho, vymyslela experiment, který nazvala „Test neznámé situace“ (Ainsworthová et al., 2014). Jedná se o uměle vykonstruovanou situaci, během které si dítě hraje společně s matkou. Po určité době matka odejde z místnosti a zanechá dítě samotné. Po třech minutách se opět vrátí. Během tohoto experimentu byly pozorovány u dítěte dva aspekty: (1) zvědavost a (2) chování dítěte při odchodu a opětovném příchodu matky. Na základě rozdílných reakcí dítěte na vzniklou situaci Ainsworthová popsala tři typy připoutání dítěte k matce (primárnímu pečovateli).

3.3.1 Typy attachmentové vazby dle Mary Ainsworthové

Typ A – úzkostně vyhýbavý, nejistý

Úzkostně vyhýbavý typ attachmentové vazby se projevil u zhruba 20 % dětí. Děti v této skupině na odchod matky z místnosti nijak významně nereagovaly. Po jejím návratu nevyhledávají její kontakt a spíše ji ignorují, jako by prakticky vůbec nerefletovaly její přítomnost. Matky těchto dětí nevykazují obvyklý zájem o jejich potřeby, neprojevují klasickou mateřskou lásku a nedopřávají svým dětem láskyplný fyzický kontakt. Tyto matky jsou více odtažité vůči svým dětem a reagují podrážděně na jejich projevy, často se chovají značně rigidně a kompulzivně (Ainsworthová et al., 2014). Stačí jim málo pro vyvedení z míry a stále vykazují určitou míru potlačovaného hněvu (i když dítě zrovna nezlobí). Matky těchto dětí většinou nereagují okamžitě na pláč, nervozitu nebo touhu po fyzickém kontaktu, pokud zrovna nemají chuť na interakci s dítětem. Naopak, pouhý fakt, že se musí svému dítěti jít věnovat, u nich aktivuje hněv a podrážděnost. Takovéto jednání matky, které nevede k okamžitému uspokojení potřeb nebo zmírnění nepohodlí dítěte, u něj vyvolává frustraci (Ainsworthová et al., 2014). Dle Bowlbyho (2010) se tyto děti nacházejí někde mezi touhou po kontaktu s matkou a její blízkosti a odmítáním kontaktu s ní. V dospělosti jsou tito lidé zdrženlivější v intimních vztazích, jsou méně emočně inteligentní a kladou velký důraz na nezávislost. Snaží se vyhýbat afektům a silným emočním vztahům, kterým nerozumí (Lečbych & Pospíšilíková, 2012).

Typ B – bezpečně připoutaný

Bezpečně připoutaný typ vazby převládá u většiny výzkumných souborů (Bowlby, 2010). Typické dítě, patřící do této skupiny, je mnohem pozitivnější, vřelejší a veselejší při interakcích s matkou, než děti ze zbylých dvou skupin. Společné soužití je harmoničtější a celkově vykazuje znaky vzájemné pohody. Vliv těchto dětí na matku je výrazně pozitivní a méně konfliktní. Děti z této skupiny používají matku jako „bezpečnou základnu“, od které se vydávají na prozkoumávání okolního neznámého prostředí. Po odchodu matky z místnosti (experimentálního prostředí, které dítě nezná) dítě vykazuje zrychlení tepové frekvence a může mít tendenci plakat. Po návratu matky jí dítě obvykle vřele vítá, vyhledává tělesný kontakt a rychle přestává plakat. Celkově vykazuje znaky zklidnění stresu způsobeného její nepřítomností. Děti v této skupině mají větší vůli spolupracovat s matkou a plnit její přání, jsou rovněž více vřelé k neznámým osobám a ochotné s nimi spolupracovat (Ainsworthová et al., 2014). V pozdějším věku jsou děti s bezpečně připoutaným typem attachmentu pozitivnější a vytrvalejší a rovněž lépe zvládají frustraci, pokud jim něco nejde. Celkově jsou více sociabilní, lépe se přizpůsobují v neznámé společnosti a díky vyšší sociální inteligenci dokáží lépe pochopit jednání a emoční rozpoložení druhých (Lečbych & Pospíšilíková, 2012).

Typ C – úzkostně vzdorující, resistantní

Děti s úzkostně vzdorujícím attachmentem tvořily nejmenší skupinu (asi 10 %). Matky těchto dětí nejsou tolik citlivé na jejich pláč a méně rychle reagují na úzkostné projevy svých dětí než matky bezpečně připoutaných dětí. Nemají averzi k fyzickému kontaktu s dítětem jako matky skupiny úzkostně vyhýbavých dětí. Při odchodu matky tyto děti prokazují vyšší úzkostné chování a déle pláčou, než děti ze skupiny B. Dle Ainsworthové et al. (2014) reagují na odchod matky až chronickou úzkostí a po jejím návratu projevují zlost. Často jsou nevrle a rozzlobené, když jim matka nevěnuje adekvátní pozornost. Děti v této skupině jako by v některých případech až žalostně vyžadovaly pozornost matky, na druhou stranu ji v určitých chvílích odvrhují (Bowlby, 2010). V pozdějším věku mohou lidé s přetrvávajícím typem úzkostně vzdorující vazby vykazovat větší úzkostnost a vystrašenost. Jsou více emočně labilní a mohou mít přílišné zaujetí v negativních postojích ke vztahové osobě, což jim může stěžovat partnerské soužití v dospělosti (Lečbych & Pospíšilíková, 2012).

Typ D – bázlivě vyhýbavý, dezorganizovaný

Se čtvrtým typem attachmentové vazby přišla Mainová & Salomonová (1990, in Kulíšek, 2000). Dle autorek se jedná o děti, které vykazují vysokou míru chaotičnosti a nepředvídatelného chování v reakci na odchod a příchod matky. Děti se v rámci experimentu projevovaly i velmi neobvyklým chováním, např. chůzí v kruhu, nebo zamrznutím pohybu. Výzkumy ukázaly, že většina těchto dětí byla v minulosti vystavena nepřiměřeně stresujícím zážitkům, jako je např. týrání nebo zneužívání. V dospělosti se lidé s tímto typem attachmentu často trápí v osobních vztazích, zejména mají problém opustit milovanou osobu, ke které si vytvořily náklonnost, i když jim ve skutečnosti ubližuje. Jsou na sebe přehnaně kritičtí a tvrdí, obsedantně se zabývají pocity viny. Chaotičnost a nepředvídatelnost jednání je provází po celý život. Lidé s tímto typem attachmentu jsou také více náchylní na výskyt duševních poruch (Lečbych & Pospíšilíková, 2012).

3.4 Attachmentová vazba u adolescentů

Charakter attachmentové vazby, utvářené v dětství v závislosti na interakci dítě – matka, přetrvává až do dospělosti v podobě utvořených vnitřních pracovní modelů – mentálních reprezentací sociálních interakcí s lidmi; tyto struktury jsou relativně rigidní. Adolescence je z pohledu sociability jedince velmi významným obdobím, ve kterém mladý člověk přestává být silně emočně i názorově závislý na rodině. Do jisté míry se jedná o analogii autonomního chování v batolecím věku, kdy se malé děti snaží odpoutat od matky a vydávají se na samostatné poznávací cesty „z matčiny náruče“ po svém blízkém okolí (Allen & Tan 2016). Adolescenti již většinou netráví většinu času doma s rodiči, ale

navazují přátelské vztahy s vrstevníky, se kterými tráví svůj volný čas. V tomto období se vytvářejí první romantické vztahy. Rodina by měla v tomto adolescentním věku hrát pro mladého člověka roli jakéhosi „bezpečného útočiště“ (analogie bezpečné základny v kojeneckém věku), do kterého se může kdykoli vrátit. Ve vztahové hierarchii osob většinou (zatím pouze na přechodnou dobu) vystřídají rodiče kamarádi nebo první partneři. Velmi často se ovšem stane, že po ukončení vztahu znovu nabyde na významu původní pouto mezi rodičem a adolescentem, které je v podstatě trvalého charakteru (Allen & Tan 2016).

Ačkoliv můžeme attachmentovou vazbu považovat za relativně stabilní osobnostní charakteristiku, která nám předurčuje určité vzorce chování, projevů a jednání v sociálních interakcích, přeci jen se může její povaha částečně měnit. Dosažení stádia formálních kognitivních operací umožňuje adolescentům vytvoření konzistentnějšího a ucelenějšího pohledu na sebe, jako na samostatnou jednotku v komunikaci a interakcích se svými rodiči. Abstraktní uvažování jim umožňuje metakognitivně přemýšlet o tomto vztahu a vidět ho jak v pozitivním, tak negativním světle. Adolescenti již dokáží integrovat své vztahové zkušenosti z minulosti se svými současnými prožitky a na základě jejich porovnání přehodnotit a vědomě „poupavit“ kognitivní, vzpomínkové a afektivní reakce spojené s raně vzniklým attachmentem. Výsledný stav mysli adolescenta není pouhým zrcadlem zkušeností z minulosti, ale je významně ovlivněn i současnou kvalitou důvěrných vztahů, stejně tak jako zvětšující se kognitivní a emoční kapacitou (Allen & Tan 2016).

Výzkumy potvrdily, že bezpečná citová vazba mezi adolescenty a především jejich rodiči je velmi důležitá z mnoha aspektů. Amrden & Greenberg (1987) zjistili, že adolescenti s bezpečnou vazbou k rodičům jsou celkově více spokojeni se svým životem, mají vyšší sebeúctu a snáze odolávají stresovým faktorům. K podobným zjištěním došli i Nickerson & Nagle (2004), kteří tvrdí, že kvalitní vztahy s rodiči i vrstevníky jsou prediktorem spokojenosti ve všech oblastech života. Pozitivní aspekty kvalitních vztahů tedy prokazatelně souvisí s celkovou spokojeností adolescentů. Stejně tak jako v kojeneckém věku, i u adolescentů je důležité, aby rodiče byli citliví k jejich potřebám a podporovali je v jejich iniciativě a autonomii. Velmi důležitá je také rodičovská schopnost empatie rozumět potřebám adolescentů (Stern & Cassidy, 2017).

3.5 Nástroje pro měření attachmentové vazby u dospělých a adolescentů

Patrně nejznámějším narativním nástrojem pro určení attachmentové vazby v dospělosti je metoda AAI (Adult Attachment Interview), kterou vyvinula americká psycholožka Mary Main se svými studenty na univerzitě v Berkeley. Tato metoda pracuje s předpokladem existence alespoň částečně nevědomých pracovních modelů, které se utvářejí v průběhu raného citového připoutání, a které předepisují určitá „pravidla“ pro sociální interakce. Jedná se o polostrukturovaný rozhovor, obsahující dvacet otázek, týkajících se dětství dotazovaného. Respondenti mají za úkol reflektovat svoji zkušenost z dětství, týkající se převážně emočních a sociálních vazeb k rodičům. Respondenti jsou dotazováni rovněž na subjektivní význam, který vazebným událostem z dětství přisuzují. Předpokladem těchto otázek je aktivace vazbového systému z dětství na základě emocí, které otázky vyvolají. Dále jsou respondenti dotazováni na události v přítomnosti, např. na jejich vlastní chování v rodičovské roli. Na základě odpovědí je respondent zařazen do jednoho ze čtyř stylů attachmentu: jistý, odmítavý, zapletený nebo neurčený styl (Crowell et al., 1999).

Jako další kvalitativní metodu výzkumu attachmentové vazby zde uvádím AAP (Adult Attachment Projective). Respondentovi je ukázáno celkem osm obrázků, ke kterým má za úkol vymyslet příběh. Motivy obrázků jsou zvoleny tak, aby byl aktivován vazbový systém na základě silné emoce. Vybrané scény zobrazují hlavní životní události v kontextu připoutání: odloučení, osamělost, strach a smrt. AAP identifikuje stejné styly attachmentu u dospělých jako dotazník AAI. Jeho předností je snadná použitelnost i u klinických pacientů s neurologickými problémy (George & West 2012).

Kvantitativním způsobem zjišťování attachmentové vazby v dospělosti jsou sebeposuzovací dotazníky, sestavené z vícepoložkových škál, jako například: Adult Attachment Questionnaire, Adult Attachment Scale nebo Experiences in Close Relationship (ECR). Posledně jmenovaný používám v empirické části této bakalářské práce. Faktorovou analýzou vyšlo najevo, že základním prvkem při sebeposuzování typu citové vazby jsou tyto dvě dimenze: (1) úzkostnost a (2) vyhýbavost (Crowell et al., 1999). Lidé vysoce skórující na škále úzkostnosti jsou přehnaně starostliví a mají pochybnosti o partnerově důvěře, věrnosti a loajalitě. Lidé vysoce skórující na škále vyhýbavosti jsou více uzavření do sebe, nedůvěřiví, nechtějí se partnerovi svěřovat s problémy a odhalit své slabosti. Nízký skóre na obou výše zmíněných dimenzích predikuje jistý styl attachmentové vazby.

3.6 Attachment v souvislosti s časovou perspektivou

V empirické části této bakalářské práce se věnuji zjišťováním souvislosti (korelace) mezi negativní časovou perspektivou a attachmentovou vazbou. Podobným výzkumem se zabýval Laghi et al. (2009), který zkoumal v souvislosti s časovou perspektivou citové pouto mezi adolescenty a jejich rodiči a vrstevníky. Účastníci této studie byli rozděleni do čtyř skupin dle dosažených skóre v attachmentové vazbě k rodičům a k vrstevníkům následovně: (1) vysoký skóre u rodičů a vrstevníků, (2) nízký skóre u rodičů a vysoký u vrstevníků, (3) vysoký skóre u rodičů a nízký u vrstevníků, (4) nízký skóre u rodičů i u vrstevníků. Respondenti rovněž vyplnili dotazník ZTPI, ze kterého vyplynulo, jaká dimenze časové perspektivy u nich převažuje. Výsledky výzkumu ukázaly, že jednotlivé časové perspektivy významně korelují s reprezentací attachmentové vazby. Dobré citové připoutání k rodičům, v menší míře i ke kamarádům, je úzce spojené s kladným postojem k minulosti a pozitivním vizím do budoucnosti. Pokud mladí lidé s rodiči a spolužáky bezproblémově komunikují a tráví volný čas, mají mnohem méně fatalistický pohled na přítomnost a pozitivnější pohled na budoucnost (Laghi et al., 2009). Laghi et al. (2009) objevil negativní korelaci mezi fatalistickým pohledem na přítomnost a bezpečnou vazbou. Subjekty, které prokázaly kvalitní vztahy s rodiči i s kamarády mají celkově optimističtější časovou perspektivu než subjekty, které skórovaly vysoce jen v jednom citovém poutu, nebo v žádném. Celkově se dá tvrdit, že dobrá citová vazba na rodiče je důležitější, než dobrá citová vazba ke kamarádům/vrstevníkům. Adolescenti s bezpečnou citovou vazbou k rodičům skórovali výše na pozitivních škálách ZTPI. Zejména v pozitivní minulosti, ale také v hedonistické přítomnosti a budoucnosti (Laghi et al., 2009).

4. Výzkumné otázky

Předmětem empirické části této bakalářské práce bylo na základě kvantitativní statistické analýzy z nasbíraných dat:

a) Zjistit, zda na převažující dimenzi negativní časové perspektivy u adolescentů mají vliv situační faktory a aktuální události, které mohou studenti vnímat jako důležité pro svoji následující životní dráhu. Pro zjištění souvislosti jsem předpokládal, že studenti posledních ročníků střední školy mohou být vystaveni více stresovým událostem (blížící se maturitní zkouška, přijímací zkoušky na VŠ), než studenti prvního ročníku VŠ a proto předpokládám, že negativní časová perspektiva u maturantů bude vyšší než u studentů VŠ (hypotéza 1)

b) Zjistit na základě korelace, zda má na převažující dimenzi negativní časové perspektivy u adolescentů vliv povaha attachmentové vazby z dětství. Předpokládám, že s negativní časovou perspektivou bude kladně korelovat úzkostnost (hypotéza 2) a vyhýbavost (hypotéza 3).

Těmito dvěma výzkumnými otázkami jsem chtěl přispět k diskuzi, zda časová perspektiva v koncepci Zimbarda & Boyda (2008) je spíše stálá osobnostní charakteristika (která může být ovlivněna mimo jiné attachmentem) nebo spíše proměnlivá veličina, která se může měnit v závislosti na aktuálně prožívané situaci.

5. Metodologie

5.1 Dotazník S-ZTPI

V empirické části jsem použil pro zjištění časové perspektivy u respondentů dotazník S-ZTPI. Jedná se o upravenou verzi původního Zimbardova dotazníku časové perspektivy rozšířenou o škálu negativní minulosti (Carelli et al. 2014). Použitý dotazník má celkem 64 otázek; na každou z nich respondenti zakroužkovali odpověď na klasické likertově škále od 1 do 5 (rozhodně nesouhlasím – rozhodně souhlasím). Lukavská et al. (2011) otestovali českou starší verzi dotazníku ZTPI na souboru 2030 respondentů. Bylo provedeno měření vnitřní konzistence jednotlivých škál dotazníku, faktorová analýza a položková analýza. Závěry této studie potvrdily, že tento dotazník není problém aplikovat v našem kulturním prostředí. V rámci mé bakalářské práce jsem na získaných datech prověřil vnitřní konzistenci položek pomocí koeficientu Cronbachova α . Použitý dotazník obsahuje celkem 6 škál rozdílných časových perspektiv:

a) Negativní minulost obsahuje celkem deset otázek, např. „*V myslí se mi opakují staré bolestné vzpomínky*“ nebo „*V minulosti jsem si prožil svůj díl příkoří*“. Z charakteru otázek jasně plyne zaměření na negativní prožitky a vnímání minulosti. Cronbachovo α vyšlo 0,840, což odpovídá vysoké vnitřní konzistenci.

b) Pozitivní minulost s celkem devíti položkami, obsahující např. výroky: „*Moc rád vzpomínám na svou minulost*“ nebo „*Snadno mi mysl zaplaví vzpomínky na šťastné chvíle*“. Tyto a podobné položky nám dobře indikují, zda respondent na svou minulost vzpomíná rád, s nostalgií a určitým sentimentem, nebo ne. Cronbachovo α jsem naměřil 0,671, což je nejnižší výsledek vnitřní konzistence ze všech škál v dotazníku ve shodě s Lukavskou et al. (2011), kteří uvádějí Cronbachovo α 0,66. Při analýze otázek uvnitř škály vyšlo najevo, že koeficient snižuje otázka č. 29: „*Minulost je spojena s příliš mnoha nepříjemnými vzpomínkami, na které raději nemyslím*“. Tato otázka je kódována obráceně, je tedy možné, že špatná konzistentnost je částečně způsobena špatnou interpretací otázky respondenty.

c) Fatalistická přítomnost obsahuje devět otázek typu: „*Mnohé v mém životě určuje osud*“ nebo „*Nemá smysl si dělat starosti s budoucností, protože ji stejně nemohu nijak ovlivnit*“. Tyto otázky zjišťují, jak moc je respondent „odevzdán osudu“, nebo jak moc se naopak snaží svoji přítomnost operativně

měnit. Cronbachovo α bylo 0,673, což je podobná hodnota, jako u minulé škály. Nejproblematictější v této škále je otázka „*Je lepší utratit to, co vydělám, za současné radosti, než šetřit na zajištění budoucnosti.*“ Jedná se o otázku na majetkové zabezpečení. Vzhledem k tomu, že byl dotazník distribuován mezi vysokoškolskými studenty a gymnazisty, u kterých nepředpokládám hrozbu hmotné nouze, je možné, že tato otázka více zkresluje vnitřní validitu škály.

d) Hedonistická přítomnost s patnácti otázkami představuje škálu s nejvíce položkami, jako např.: „*Věřím, že scházení se s přáteli na večírcích a oslavách patří k důležitým životním radostem*“ nebo „*Připadá mi, že je důležitější mít radost z toho, co člověk dělá, než dokončit danou práci včas.*“ Tyto a další podobné položky indikují jedincovo zaměření na „užívání si okamžiku tady a teď“ místo dlouhodobějšího plánování budoucnosti. Cronbachovo α bylo 0,810, což indikuje vysokou vnitřní konzistenci. Lukavská et al. (2011) na vzorku 2030 respondentů uvádějí tento koeficient dokonce 0,85.

e) Pozitivní budoucnost je škála vzniklá z původní škály „Budoucnosti“ v Zimbardově pojetí dotazníku. V použité verzi dotazníku obsahuje jedenáct výroků. Např. „*Věřím, že člověk by si měl každé ráno předem naplánovat svůj nastávající den*“ nebo „*Díky soustavné práci plním úkoly včas.*“ Osoby skórující vysoko v této škále rádi plánují svůj život do daleké budoucnosti. Cronbachovo α jsem naměřil 0,680, což také patří k nižším hodnotám tohoto indexu v rámci škál v dotazníku. Jako problémovější otázky se jeví: „*Beru každý den tak, jak přichází, místo abych se pokoušel ho naplánovat.*“ (obráceně kódovaná otázka), „*Než se k něčemu rozhodnu, zvažuji, zda se vynaložený čas a námaha vyplatí*“ a „*Vždycky se najde čas na to, abych v práci dohonil, co jsem zameškal*“ (obráceně kódovaná otázka).

f) Negativní budoucnost je zcela nová škála přidaná švédskými vědci (Carelli et. al 2014). Obsahuje celkem deset výroků typu: „*Často pochybuji, zda se mi podaří splnit mé životní cíle*“ nebo „*Pomyšlení na moji budoucnost mne často rozesmutní.*“ Jak je patrné z ukázek výroků, lidé, kteří skórují vysoko na této škále nevidí budoucnost příliš šťastně a nemají od ní velká očekávání, spíše se jí obávají. Cronbachovo α vyšlo 0,707, což se dá považovat za uspokojivou hladinu vnitřní konzistence.

Při přepisování odpovědí z dotazníků v papírové podobě do elektronického excelového souboru jsem několikrát zjistil, že respondent na jednu z otázek neodpověděl. Pokud tomu tak bylo, hodnotil jsem otázku střední hodnotou na stupnici (ani souhlasím, ani nesouhlasím). Těchto případů ovšem nebylo příliš mnoho.

5.2 Dotazník ECR

Pro změření attachmentové vazby jsem použil dotazník ECR (Experiences in close relationships) (Brennan, Clark, Shaver, 1998), který do češtiny přeložili Lečbých & Pospíšilíková (2012). Podle nich se tato škála stala v anglicky mluvících zemích velmi oblíbeným nástrojem k sebeposouzení attachmentové vazby v dospělém věku. Dotazník měří základní dvě dimenze typické pro ne-bezpečně připoutané vazby: (1) vztahovou vyhýbavost a (2) vztahovou úzkostnost. Dotazník má celkem 36 otázek, z nichž liché výroky měří míru úzkostnosti, zatímco sudé míru vyhýbavosti. Respondenti odpovídají zakroužkováním čísla na likertově škále od 1 do 7 na základě svého přesvědčení, jak moc souhlasí s daným výrokiem (rozhodně nesouhlasím – rozhodně souhlasím). Některé položky mají převrácené kódování. Dotazník jsem rovněž podrobil statistické analýze vnitřní konzistence položek uvnitř každé ze dvou škál.

a) Škála vztahové vyhýbavosti obsahuje výroky typu: „*Jsem nervózní, když se se mnou chce někdo více sblížit*“ nebo „*Upřednostňuji nebyt příliš blízko druhým.*“ Lidé, kteří na této škále skórují vysoko se spíše společnosti straní, nevyhledávají pozornost lidí, dokonce se spíše přílišného sblížení s někým obávají. Koeficient vnitřní konzistence Cronbachovo α vyšel 0,890, což znamená vysokou vnitřní konzistenci.

b) Škála vztahové úzkostnosti obsahuje výroky např. „*Chci se s druhými velmi těsně sblížit, a to je někdy odežene pryč*“ nebo „*Potřebuji hodně ujišťování, že mým blízkým na mně opravdu záleží.*“ Lidé, kteří skórují vysoko na této škále, společnost neodmítají, naopak ji spíše vyžadují. Nicméně je u nich přítomna úzkost z obavy, že do společnosti „nezapadnou“, jestli je má partner rád, či zda je jejich sociální okolí patřičně respektuje. Koeficient vnitřní konzistence Cronbachovo α vyšel u této škály 0,881, což rovněž představuje vysokou vnitřní konzistenci.

5.3 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor můžeme rozdělit na dvě skupiny: První skupinu představovali studenti maturitních ročníků na třech pražských gymnáziích. Počet respondentů v této skupině (od kterých jsme získali zdárně vyplněné dotazníky, které jsem později využil pro empirickou část) bylo rovných 100. Chlapců bylo 42, dívek 58. Jelikož se jednalo o maturitní ročníky, bylo respondentům v této skupině mezi 18 a 19 lety. Maturitní ročník jsme vybrali, neboť jsme předpokládali, že by na vnímání časové perspektivy mohly mít vliv poněkud více stresující události a relativní nejistota ohledně budoucnosti, která studenty v maturitních ročnících čeká (maturitní zkouška, přijímací zkoušky na VŠ). Jako další,

spíše pragmatický důvod, zmiňuji menší organizační náročnost, neboť tito studenti již byli všichni plnoletí a mohli si tedy podepsat informovaný souhlas s účastí na výzkumu sami. Druhou skupinu tvořili posluchači předmětu Úvod do psychologie, vyučovaného na Pedagogické fakultě UK. Jde vesměs o studenty studijního programu Specializace v pedagogice oborů rozličného zaměření. V této skupině bylo celkem 117 respondentů, z toho 29 mužů a 88 žen. Věkové rozpětí této skupiny bylo od 19 do 26 let, s průměrem i mediánem 20 let. Dohromady jsem tedy získal data od 217 respondentů.

5.4 Administrace dotazníků

Dotazníky jsem distribuoval společně se dvěma kolegyněmi, které psaly bakalářské práce na podobná témata. V rámci dotazníkové baterie, kterou jsme respondenty požádali vyplnit byly celkem tři dotazníky: S-ZTPI (Zimbardo Time Perspective Inventory), ECR (Experiences in close relationship) a Self-Efficacy dotazník. Vyplnění všech tří dotazníků studentům trvalo v průměru kolem 30 minut. V zásadě jsme dbali na to, aby respondenti měli dostatek času a aby při vyplňování panoval ve třídě klid. Stejně podmínky jsme se snažili dodržet na všech školách. Studenti na gymnáziích své odpovědi kroužkovali přímo do rozdané vytisknuté baterie. Výsledky jsme pak přepisovali do excelové tabulky. Studenti na vysoké škole vyplňovali dotazníky jiným způsobem – online přes Google rozhraní. Každý respondent vyplňoval dotazník sám ve svém volném čase, nebylo tedy možné zaručit klidné a konzistentní prostředí. Data z elektronických dotazníků jsme jednoduše z online rozhraní vyexportovali v excelové tabulce.

5.5 Statistické zpracování dat

Všechna nasbíraná data z dotazníků S-ZTPI a ECR jsem přepsal do jedné excelové tabulky a vyexportoval ve formátu csv. V tomto formátu jsem data vložil do freewarového programu JASP, ve kterém jsem dále prováděl následující statistické analýzy: základní popisné statistické charakteristiky, parametrické T-testy, korelace prostřednictvím Pearsonova korelačního koeficientu a vnitřní konzistenci škál za použití koeficientu Cronbachovo α . Pro větší přehlednost jsem v kapitole „Výsledky“ použil vyexportované a upravené tabulky z programu JASP.

6. Výsledky

V této kapitole uvádím výsledky statistických analýz vypočítaných pomocí programu JASP z dat získaných pomocí dotazníku S-ZTPI a ECR na 217 respondentech. Počet maturantů je ($N_m=100$), počet vysokoškoláků ($N_v=117$).

6.1 Časová perspektiva

	NegatM		PozitM		FatalP		HedonP		PozitB		NegatB		Negat. persp. (celková)	
	MAT	VŠ	MAT	VŠ	MAT	VŠ	MAT	VŠ	MAT	VŠ	MAT	VŠ	MAT	VŠ
průměr	2,99	3,28	3,43	3,14	2,50	2,68	3,40	3,19	3,14	3,28	3,14	3,46	8,64	9,43
směr. odchyl.	0,74	0,77	0,68	0,38	0,58	0,55	0,55	0,55	0,70	0,47	0,70	0,52	1,63	1,48
šikmost	-0,04	0,01	-0,47	0,27	0,47	-0,28	-0,49	-0,08	-0,16	-0,16	-0,16	-0,04	-0,02	-0,23
špičatost	-1,00	-0,71	0,10	0,47	0,31	-0,58	0,47	0,04	0,51	-0,12	-0,21	-0,12	-0,32	-0,34
minimum	1,50	1,70	1,56	2,00	1,11	1,33	1,80	1,53	1,91	2,20	1,40	2,20	4,66	6,03
maximum	4,40	5,00	4,78	4,22	4,33	3,89	4,93	4,80	4,45	4,90	4,80	4,90	12,83	12,39

Tab. 1: Naměřené hodnoty S-ZTPI u skupiny maturantů (MAT) a vysokoškoláků (VŠ)

Z tabulky základních statistických metrik můžeme jasně vyčíst, že vysokoškolští studenti dosáhli vyššího průměrného skóru v celkové negativní časové perspektivě než maturanti, průměry byly vyšší u každé ze tří složek této složené škály (negativní minulosti, fatalistické přítomnosti a negativní budoucnosti). Analogicky mají maturanti vyšší průměrné skóry na dvou „pozitivních“ škálách (ze tří), lépe skórují na škále pozitivní minulost a hedonistická přítomnost než vysokoškolští studenti. Naopak vysokoškolští studenti mají vyšší průměry skóru u pozitivní budoucnosti (rovněž u negativní budoucnosti). Koeficienty šikmosti a špičatosti se pohybují v akceptovatelném rozmezí [-1–1], předpokládám tedy, že data mají normální rozdělení a mohu tedy nadále počítat parametrickými testy.

Dvouvýběrovým T-testem jsem ověřil, zda jsou hodnoty negativní časové perspektivy mezi skupinami maturantů a vysokoškoláků prokazatelně rozdílné: $t(215) = -3,742$ ($p < 0,001$). Koeficient Cohenovo δ je -0.509 což značí středně velký efekt. Rozdíl mezi skóry maturantů a vysokoškoláků je prokazatelný.

Hypotéza č. 1, že maturitní studenti budou skórovat výše na škále celkové negativní budoucnosti než vysokoškoláci, z důvodu náročných požadavků posledního ročníku gymnázia (maturitní zkouška, přijímací zkouška na VŠ) a celkově nejisté budoucnosti, se nepotvrdila. Obě skupiny

se od sebe sice liší, ale opačně od očekávání. Prokazatelně vyšší skóre negativní perspektivy jsem zjistil u souboru vysokoškoláků, nikoli u souboru maturantů, jak jsem předpokládal.

6.2 Attachment

	Skór vyhýbavosti		Skór úzkostnosti	
	MAT	VŠ	MAT	VŠ
průměr	3,51	3,61	3,92	4,36
směr. odchyl.	1,01	1,07	1,02	0,97
šikmost	-0,01	0,48	-0,06	-0,34
špičatost	-0,83	-0,15	0,19	0,02
minimum	1,44	1,39	1,17	1,94
maximum	5,50	6,78	6,50	6,78

Tab. 2: Naměřené hodnoty ECR u skupiny maturantů (MAT) a vysokoškoláků (VŠ)

Větší rozdíly mezi maturanty a vysokoškoláky v průměrných skórech jsou na škále úzkostnosti než vyhýbavosti. Koeficienty šikmost a špičatost jsou v akceptovatelném rozsahu [-1–1], proto jsem použil pro další analýzu parametrický T-test, neboť získaná data nabývají normálního rozdělení.

T-test jsem použil pro ověření, zda jsou naměřené průměry hodnot mezi oběma skupinami prokazatelně rozdílné. Pro T-test skóru vyhýbavosti jsem zjistil $t(215) = -0,705$ ($p=0,481$). Cohenovo δ je $-0,096$, což značí velmi nízký efekt. Rozdíl tedy není prokazatelný. T-test pro skór úzkostnosti vyšel: $t(215) = -3,237$ ($p<0,001$). Cohenovo δ je $-0,441$, což značí středně velký efekt. Vysokoškolští studenti skórují prokazatelně výše na škále úzkostnosti než studenti v maturitním ročníku.

Sledované skupiny se neliší ve vyhýbavosti, ale liší se v úzkostnosti. Tento fakt může ovlivnit vyšší skór v celkové negativní perspektivě u vysokoškoláků vzhledem k silné vazbě mezi úzkostnou attachmentovou vazbou a negativní časovou perspektivou (viz níže).

6.3 Genderové rozdíly

Vzhledem k tomu, že soubor respondentů je genderově nevyvážený ($N_m= 71$, $N_ž= 146$), zejména ve skupině vysokoškoláků, ověřoval jsem i genderové rozdíly u sledovaných proměnných: Skór celkové negativní časové perspektivy, skór vyhýbavosti a skór úzkostnosti.

	Negat. perspektiva		Skór vyhýbavosti		Skór úzkostnosti	
	M	Ž	M	Ž	M	Ž
průměr	8,45	9,37	3,68	3,51	3,71	4,37
směr. odchyl.	1,57	1,53	0,99	1,06	0,94	0,98
šikmost	0,11	-0,31	-0,18	0,48	-0,45	-0,20
špičatost	0,13	-0,35	-0,82	-0,10	-0,31	-0,02
minimum	4,66	5,54	1,50	1,39	1,17	1,72
maximum	12,12	12,83	5,50	6,78	5,67	6,78

Tab. 3: Základní statistické veličiny dle pohlaví (maturanti i vysokoškoláci)

Při porovnání průměrných skóre mužů a žen v celkové negativní perspektivě, vyhýbavosti a úzkostnosti jsem učinil následující závěry. Koeficienty šikmosti i špičatosti jsou oba v akceptovatelném rozsahu [-1–1], nadále jsem tedy počítal s parametrickými testy. Ženy mají statisticky významně úzkostnější attachmentovou vazbu než muži, $t(215) = -4,756$ ($p < 0,001$). Cohenovo δ je -0,688, což značí velmi velký efekt. Ženy rovněž skórují výše v negativní časové perspektivě, zde je opět patrný významný rozdíl, $t(215) = -4,105$ ($p < 0,001$). Cohenovo δ nabývá hodnoty -0,594, což svědčí o velkém efektu. Průměr mužů u skóre vyhýbavosti je o necelé dvě desetiny vyšší u mužů než u žen, nicméně T-test neprokázal významný rozdíl: $t(215) = 1,088$ ($p = 0,157$). Cohenovo δ vyšlo 0,157, jedná se o slabý efekt. Ze statistické analýzy vyplývá, že ženy ve sledovaném souboru celkově skórují výše na škále úzkostnosti než muži.

	Negat. perspektiva		Skór vyhýbavosti		Skór úzkostnosti	
	M	Ž	M	Ž	M	Ž
průměr	8,11	8,92	3,72	3,37	3,59	4,16
směr. odchyl.	1,55	1,54	0,99	0,99	0,96	1,01
šikmost	0,25	-0,09	-0,33	0,22	-0,50	0,14
špičatost	0,01	-0,43	-0,50	-0,77	-0,43	0,15
minimum	4,86	5,34	1,50	1,44	1,17	1,72
maximum	11,58	12,43	5,50	5,50	5,11	6,50

Tab. 4: Základní statistické veličiny dle pohlaví (pouze maturanti)

Základní statistické veličiny jsem vypočítal pro skupinu žen a mužů jen ve skupině maturantů, ve které je větší genderová vyváženost ($N_m = 42$; $N_z = 58$). I v této skupině platí, že ženy skórují v průměru výše na škálách negativní časové perspektivy a úzkostnosti, zatímco muži na škále vyhýbavosti. Koeficienty šikmosti i špičatosti jsou oba v akceptovatelném rozsahu [-1–1], nadále jsem tedy počítal s parametrickými testy. Rozdíl v průměrném skóre negativní časové perspektivy vyšel statisticky významně $t(98.0) = -2,608$ ($p < 0,011$). Cohenovo δ je -0,528, což značí poměrně velký efekt. Rozdíl v průměrném skóre vyhýbavosti není významný, $t(98.0) = 1,713$ ($p = 0,090$). Cohenovo δ je -0,347, což značí střední efekt. Rozdíl mezi pohlavími ve skóre úzkostnosti vyšel rovněž statisticky významně $t(98.0) = -2,808$ ($p < 0,006$). Cohenovo δ je -0,528, což značí poměrně velký efekt. Z této analýzy vyplývá, že ženy jsou více úzkostnější i v relativně genderově vyrovnaném souboru respondentů.

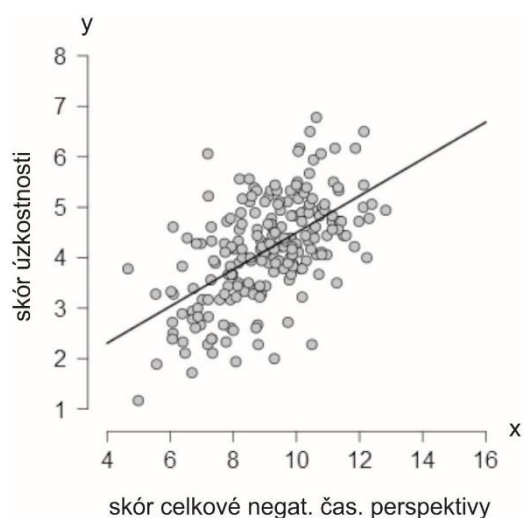
Na podkladě této genderové analýzy a zastoupení mužů a žen ve výzkumném souboru předpokládám, že z důvodu výrazně převažujících žen ve skupině vysokoškoláků (zhruba v poměru 3:1), které skórují celkově mnohem výše na škále negativní časové perspektivy, nemůžu spolehlivě tvrdit nic o rozdílech v negativní časové perspektivě mezi skupinou maturantů a vysokoškoláků.

6.4 Vztahy mezi časovou perspektivou a attachmentem

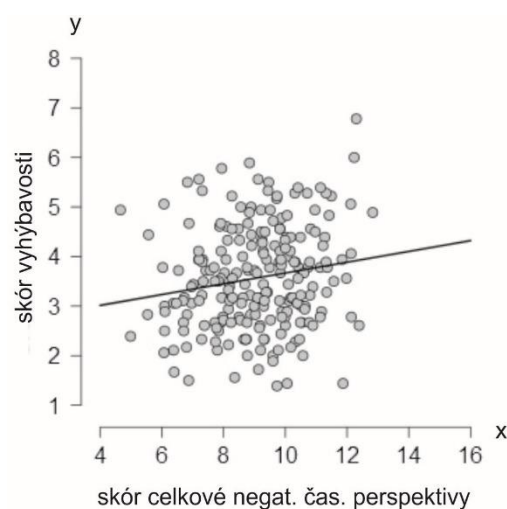
		Negativní perspektiva	Skór vyhýbavosti	Skór úzkostnosti
Negativní perspektiva	koefic. korelace	-	-	-
	P hodnota	-	-	-
Skór vyhýbavosti	koefic. korelace	0,168	-	-
	P hodnota	0,013	-	-
Skór úzkostnosti	koefic. korelace	0,576	0,023	-
	P hodnota	< 0,01	0,738	-

Tab. 5: Pearsonovy korelační koeficienty mezi negativní časovou perspektivou, vyhýbavostí a úzkostností

Vzájemnou souvislost jsem zjistil výpočtem Pearsonova korelačního koeficientu mezi skóry celkové negativní perspektivy, vyhýbavosti a úzkostnosti. Korelační koeficient mezi negativní časovou perspektivou a vyhýbavostí nabývá hodnoty 0,168, což naznačuje jen nepatrnou souvislost mezi proměnnými. Naopak středně silnou až silnou souvislost jsem zjistil mezi skóry negativní časové perspektivy a úzkostnosti, kde Pearsonův korelační koeficient vyšel 0,576. Oba vztahy byly statisticky významné. Velmi nízká, v podstatě nulová, korelace se projevila při srovnání skóru vyhýbavosti a úzkostnosti. Toto zjištění potvrzuje předpoklad, že vyhýbavost a úzkostnost, ve smyslu měření dotazníkem ECR, spolu prakticky nesouvisí.



Obr. 1: Graf. znázornění korelace mezi skórem úzkostnosti a skórem celkové negativní časové perspektivy



Obr. 2: Graf. znázornění korelace mezi skórem vyhýbavosti a skórem celkové negativní časové perspektivy

Potvrdil se předpoklad, že lidé skórující vysoko na škále úzkostnosti mají rovněž sklony k negativním dimenzím časové perspektivy a tím pádem k celkově pesimističtějšímu a negativističtějšímu vnímání sebe sama i okolního světa (hypotéza č. 3 byla potvrzena). Dále jsem zjistil, že vyšší skóre v negativní časové perspektivě téměř nekoreluje (nebo jen velmi slabě) s vysokým skóre na škále vyhýbavosti (hypotéza č. 2 nebyla potvrzena).

Pro ještě detailnější analýzu jsem vypočítal korelace mezi skóre vyhýbavosti a úzkostnosti a jednotlivými negativními škálami (viz. Tab 6). S úzkostným typem attachmentu nejvíce koreluje škála negativní minulosti, pouze o trochu méně negativní budoucnosti. Obě tyto korelace jsou středně silné až silné. Nejméně koreluje škála fatalistické přítomnosti. Při hledání vztahu s „pozitivními škálami“ jsem zjistil významnější negativní vztah mezi škálou vyhýbavosti a hedonistické přítomnosti ($r = -0,25$, $p < 0,01$). S vyhýbavým attachmentem rovněž slabě koreluje škála negativní minulosti.

		Negat. min.	Fatal. přít.	Negat. bud.	Sk. vyhýbav.	Sk. úzkost.
Negat. min.	koefic. korel.	-				
	P hodnota	-				
Fatal. přít.	koefic. korel.	0,399	-			
	P hodnota	< 0,01	-			
Negat. bud.	koefic. Korel.	0,585	0,398	-		
	P hodnota	< 0,01	< 0,01	-		
Sk. vyhýbav.	koefic. korel.	0,195	-0,001	0,186	-	
	P hodnota	0,004	0,993	0,006	-	
Sk. úzkost.	koefic. Korel.	0,526	0,333	0,506	0,023	-
	P hodnota	< 0,01	< 0,01	< 0,01	0,738	-

Tab. 6: Pearsonovy korelační koeficienty mezi vyhýbavostí, úzkostností a třemi typy negativních perspektiv

7. Diskuze

Hlavním vědeckým přínosem této bakalářské práce bylo v empirické části prověřit tři hypotézy.

První z nich byl předpoklad, že studenti v maturitním ročníku budou jednak na základě náročných studijních povinností, které přináší maturita a následné přijímací zkoušky, dále pak na základě nejisté budoucnosti, skórovat výše na celkové škále negativní časové perspektivy, než starší studenti v prvním ročníku vysoké školy, kteří již mají střední školu zdárně ukončenou a životní perspektivu víceméně jistou, neboť se vydali na určitou životní dráhu – studium vysoké školy, které by jim mělo zajistit jistotu lepšího uplatnění na trhu práce a v budoucnu bezproblémové zaopatření rodiny. V obecnějším kontextu měla tato hypotéza ověřit, zda na časovou perspektivu, jako relativně stálou charakteristiku (Zimbardo & Boyd 1999) mohou mít vliv i přechodné a situační faktory. Tato hypotéza se ovšem nepotvrdila. Rozdíl mezi negativní časovou perspektivou mezi skupinou vysokoškoláků a maturantů se sice prokázal, avšak obráceně, než jsem předpokládal na základě výše zmíněných situačních faktorů. Vystává tedy otázka, čím je způsobené, že skupina maturantů byla celkově pozitivnější než skupina vysokoškoláků. Vzhledem k tomu, že soubor vysokoškoláků pocházel ze studentů učitelských kombinací na Pedagogické fakultě UK, zaznamenal jsem velkou genderovou nevyváženost v porovnávání souborů maturantů a vysokoškoláků. Zatímco ve skupině maturantů bylo 42 mužů a 58 žen, ve skupině vysokoškoláků bylo pouze 29 mužů, zato 88 žen. Následnými statistickými analýzami jsem zjistil, že obecně ženy skórují v obou skupinách výše v celkové negativní časové perspektivě než muži. Je tedy velmi pravděpodobné, že vyšší celkový průměrný skór v negativní časové perspektivě u vysokoškoláků je způsoben právě vyšším počtem žen, které jsou celkově více negativně orientované a průměrný skór skupiny tedy nezanedbatelně zvyšují. Vzhledem k tomuto zjištění nemohu o rozdílech mezi vysokoškoláky a maturanty v kontextu negativní časové perspektivy nic vyvozovat, neboť zde pravděpodobně hraje hlavní roli genderová nevyváženost a nikoliv situační faktory a jistota/nejistota v budoucnosti. Ženy rovněž oproti mužům skórovaly výše v obou skupinách (maturantky i vysokoškolačky) se statisticky významným rozdílem na škále úzkostnosti v dotazníku ECR. Na rozdíl od škály úzkostnosti jsem nezjistil významný rozdíl mezi skórem vyhýbavosti mezi muži a ženami. Výsledek, že ženy jsou celkově úzkostnější než muži, je v souladu s výzkumem Cyranovského

et al. (2000), který tvrdí, že ženy v období adolescence jsou přibližně dvakrát více náchylné k depresím než muži.

Dále jsem ověřoval předpoklad, že respondenti s převažující časově negativní perspektivou budou skórovat rovněž vysoko na škále vyhýbavosti, se nepotvrdil. Respektive vypočítal jsem pouze poměrně slabou korelaci mezi těmito dvěma škálami. Korelaci mezi škálou vyhýbavosti a úzkostnosti v dotazníku ECR jsem nezjistil prakticky žádnou souvislost, což je v souladu s faktorovými analýzami, které určily tyto dvě škály jako nezávislé zdroje stěžejní pro hodnocení kvality attachmentu (Crowell et al., 1999).

Posledním předpokladem bylo, že respondenti s negativní časovou perspektivou budou rovněž skórovat vysoko na škále úzkostnosti, se potvrdil. Vyšla středně silná až silná korelace, což znamená, že existuje významná souvislost mezi úzkostností a negativní časovou perspektivou. Je tedy pravděpodobné, že děti, které si nevytvořily s matkou bezpečnou citovou vazbu v dětství, budou mít tendenci organizovat čas na základě negativních škál (negativní minulost, fatalistická přítomnost a negativní budoucnost) a v důsledku toho celkově prožívat život více pesimisticky a negativisticky. I když korelačním koeficientem nelze zjistit závislost veličin, považuji za velmi pravděpodobné, že kauzalita směřuje od úzkostného typu attachmentu v dětství k negativní časové perspektivě v adolescenci. Pro jasné stanovení směru příčinnosti by však bylo vhodnější zvolit longitudinální výzkumný design.

Vyvstává totiž otázka, do jaké míry může škála úzkostnosti dotazníku ECR reprezentovat úzkostné a vyhýbavé typy attachmentové vazby z raného dětství v původní typologii Ainsworthové et al. (2014). Dotazník ECR sice vychází z původní teorie attachmentu jako primární citové vazby mezi matkou a dítětem, nicméně při aplikaci na dospělé populaci může měřit spíše úzkostnost/vyhýbavost ve vrstevnických vztazích a partnerských vztazích v současnosti, jak je respondent aktuálně cítí a prožívá. Povaha sociální interakce s cizími lidmi v jakémkoli věku sice teoreticky vychází z přetrvávajících struktur vnitřních pracovních modelů utvořených v psychice malého dítěte v prvních letech života (Bowlby, 2010), je však otázkou, zda do povahy úzkostnosti a vyhýbavosti, coby vlastností, které měří ECR, nevstupují ještě další faktory než jen rané citové pouto k matce v původním pojetí, jak ho popsal Bowlby (2010) a Ainsworthová et al. (2014). Dalšími faktory by mohly být například osobnost respondenta, úroveň sebevědomí a sociální self-efficacy, situační faktory dlouhodobě i krátkodobě působící na psychiku dotazovaného, subjektivní pocit aktuálního štěstí a kvality romantických vztahů při vyplňování dotazníku, a mnoho jiných faktorů. Navíc jsou otázky v dotazníku formulovány dle mého názoru dosti obecně a je tudíž na respondentovi, jaký druh vztahu (s jakými lidmi) si pod danou otázkou představí. K úvahám nad dalšími faktory mě přivádí také určitá nelogičnost, proč by měly mít dívky

obecně s matkou horší primární citovou vazbu než chlapci. Odborné studie, zaměřené na genderové rozdíly v attachmentovém stylu, se v této otázce různí; například Page & Bretherton (2003) identifikovali u předškolních dětí bezpečně připoutaný attachment ve více případech u dívek, zatímco Shoppe-Sullivan et al. (2006) zjistili opak.

Otázkou diskuze je rovněž způsob distribuce dotazníků a s ním spojená přesnost odpovědí na otázky. I když jsem se snažil poskytnout co nejpodobnější podmínky ve všech třídách, přeci jenom se mohla úroveň koncentrace respondentů lišit. Navíc v naší baterii měli respondenti za úkol odpovědět celkem na tři dotazníky (ZTPI, ECR a Self-Efficacy), což je přes 120 otázek. Sice jsme si byli při zadávání vědomi toho, že koncentrace respondentů bude s délkou vyplňování klesat, nicméně v rámci velmi omezených časových možností jsme neměli možnost dotazníky rozdat v jiných hodinách nebo méně náročným způsobem na koncentraci. Studenti vysoké školy vyplňovali dotazník jiným způsobem – online přes webové rozhraní. Tímto způsobem jsme sice ušetřili čas sobě i učiteli, který nemusel celou půl hodinu věnovat vyplňování dotazníku, ale tento způsob měl hlavní nevýhodu v nemožnosti zajistit pro všechny respondenty stejné podmínky, ve kterých by nebyli ničím vyrušováni. Vzhledem k tomu, že každý respondent vyplňoval všechny tři dotazníky ve svém volném čase, je možné, že nemusel být na tuto činnost správně koncentrován, mohl být vyrušován různými způsoby, například poslechem hudby, sledování televize nebo konverzací s někým. Kvůli úspoře času jsme se rozhodli dotazníky studentům na vysoké škole distribuovat touto formou.

Také výběr škol neprobíhal náhodným výběrem, ale účelově jsme šli do škol, které nám odpověděly a kde většinou někoho z nás znali. Jedná se tedy pouze o pražské studenty (v případě středních škol). Je otázkou, zda by na převažující orientaci časové perspektivy nemohlo mít také vliv například prostředí, které člověka obklopuje. Zda například přírodní prostředí nepůsobí na člověka celkově optimističtěji než velkoměsto a zda se i tyto nesociální faktory nemohou promítnout do psychické organizace času.

8. Závěr

Tato bakalářská práce si kladla za cíl propojit výzkum negativní časové perspektivy v pojetí Zimbarda & Boyda (1999) s teorií attachmentu Bowlbyho (2010) a Ainsworthové et al. (1979). V empirické části jsem na základě dat získaných z dotazníkového šetření mezi studenty maturitních ročníků středních škol a prvního ročníku vysoké školy zjistil následující informace. Vzhledem k velké genderové nerovnoměrnosti nelze s jistotou říct, zda jsou celkově negativněji orientovaní maturanti či vysokoškoláci. Při porovnání skóre mužů a žen na jednotlivých škálách jsem zjistil, že ženy skórují výše na škále úzkostnosti v attachmentovém dotazníku ECR a rovněž na škále negativní časové perspektivy dotazníku S-ZTPI. Při výpočtu korelačního koeficientu jsem zjistil středně silnou až silnou korelaci mezi škálou úzkostnosti a negativní časové perspektivy; mezi škálou vyhýbavosti a negativní perspektivy je korelace pouze slabá.

Důležitým výsledkem této práce je zjištění významné korelace mezi úzkostností a negativní časovou perspektivou. Tyto výsledky indikují, že časová perspektiva, tak jak je zjišťována Zimbardovým dotazníkem S-ZTPI, má charakter spíše stabilní osobnostní proměnné než situačně podmíněné a přechodné kognitivní konstrukce. Může ale být, že jsme nesprávně teoretizovali rozdíl v situaci maturantů a vysokoškoláků a podcenili úkoly a obtíže, s nimiž se vysokoškoláci na začátku studia potýkají. Dále je nutné poznamenat, že soubor vysokoškolských studentů vykazoval v průměru vyšší attachmentovou úzkostnost a je tedy možné, že zdánlivě nelogické rozdíly v negativní časové perspektivě mezi oběma soubory odrážejí právě tento rozdíl v úzkostnosti, u kterého předpokládáme, že je dán zkušenostmi raného dětství.

Doufám, že tato práce alespoň částečně přispěla k dalším výzkumům v oblasti negativní časové perspektivy a attachmentové vazby, a že by zároveň mohla posloužit jako „odrazový můstek“ pro další výzkumy na toto téma. Zejména by bylo zajímavé zjistit na větším vzorku žen, z jakých důvodů skórují výše na škále negativní časové perspektivy a škále úzkostnosti než muži.

9. Zdroje

- AINSWORTH, M. D. S., BLEHAR M. C., WATERS E., WALL S. N. (2014): *Patterns of attachment: a psychological study of the strange*. S.l.: Psychology Press.
- ALLEN, J. P., TAN, J. S. (2016): The Multiple Facets of Attachment in Adolescence. *In Handbook of attachment*. New York: The Guilford Press, 2016.
- ARMSDEN, G. C., GREENBERG, M. T. (1987): The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual Differences and Their Relationship to Psychological Well-Being in Adolescence, *Journal of Youth and Adolescence* 16, 5, s. 427–454.
- BLOCK, R. A. (1990): Cognitive Models of Psychological Time. *Psychology Press*.
- BOND, M. J., FEATHER, N. T. (1988): Some Correlates of Structure and Purpose in the Use of Time, *Journal of Personality and Social Psychology* 55, 2, s. 321–329.
- BONIWELL, I., ZIMBARDO, P. G. (2004): Balancing One's Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning. *In Positive Psychology in practice*, Hoboken, NJ: Wiley.
- BOWLBY, J. (2010): *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál.
- BOYD, J.N., ZIMBARDO P. G. (2005): Time perspective, health and risk taking. *In Understanding Behavior in The Context of Time: Theory, Research and Applications*, Mahwah, N J: Erlbaum.
- BRENNAN, K. A., CLARC, C. L., SHAVER, P. R. (1998): Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview, *In Attachment theory and close relationships*, New York: Guilford Press.
- CARELLI, M. G., WIBERG, B., WIBERG, M. (2011): Development and Construct Validation of the Swedish Zimbardo Time Perspective Inventory, *European Journal of Psychological Assessment* 27, 220–227.
- COLLIN, V. L. (1996): *Human Attachment*, New York, McGraw – Hill.
- CROWELL, J. A., FRALEY, R. C., & SHAVER, P. R. (1999): Measurement of individual differences in adolescents and adult attachment. *In Handbook of attachment*. New York: The Guilford Press, 2016.
- CYRANOWSKI, A. M., FRANK, E., YOUNG, E., SHEAR, M. (2000): Adolescent Onset of the Gender Difference in Lifetime Rates of Major Depression: A Theoretical Model. *Arch Gen Psychiatry* 57, 1, S. 21–27.
- DRAKE, L., DUNCAN, E., SUTHERLAND, F., ABERNETHY, C., HENRY, C. (2008): Time Perspective and Correlates of Wellbeing. *Time & Society* 17, 1, s. 47–61.
- GEORGE, C., WEST, M. (2012): *The adult attachment projective picture system: attachment theory and assessment in adults*. New York: Guilford Press.

- ERIKSON, E. H. (2015): *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka*. Portál.
- KEOUGH, K. A., ZIMBARDO, P. G., BOYD, J. N. (1999): Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Psychology* 21, s. 149–164.
- KULÍŠEK, P. (2000): Problémy teorie raného citového přilnutí (attachment), *Československá psychologie* 44, 5, s. 404–423.
- LAGHI, F., D'ALESSIO, M., PALLINI, S., BAIOTTO, R. (2009): Attachment Representations and Time Perspective in Adolescence. *Soc Indic Res* 90, s. 181–194.
- LANGMEIER, J., MATĚJČEK Z. (2011). *Psychická deprivace v dětství*. Praha: Karolinum.
- LEČBYCH, M., POSPÍŠILÍKOVÁ, K. (2012): Česká verze škály Experiences in Close Relationships (ECR): Pilotní studie posouzení vztahové vazby v dospělosti, *Psychologie – Elektronický časopis ČMPS* 6, 3, s. 1–11.
- LUKAVSKÁ, K., KLICEROVÁ-BAKER, M., LUKAVSKÝ, J, ZIMBARDO, P. G. (2011): ZTPI – Zimbardův dotazník časové perspektivy, *Československá psychologie* 55, 4, s. 356–373.
- MAREŠ, J. (2010): Člověk a subjektivní čas. *Studia paedagogica* 15, 1, s. 9–27.
- MACLEOD, A. K., BYRNE, A. (1996): Anxiety, depression, and the anticipation of future positive and negative experiences, *Journal of Abnormal Psychology* 105, 2, s. 286–289.
- MOLINARI, L., SPELTINI, G., PASSINI, S., CARELLI M. G. (2015): Time perspective in adolescents and young adults: Enjoying the present and trusting in a better future, *Tome & Society* 0, 0, s. 1–19.
- NICKERSON, A. B., NAGLE, G. J. (2004): The Influence of Parent and Peer Attachments on Life Satisfaction in Middle Childhood and Early Adolescence. *Social Indicators Research* 66, 1–2, s. 35–60.
- PAVELKOVÁ, I., PURKOVÁ, V., MENŠÍKOVÁ, V. (2010): Časová perspektiva jako významný regulativ v lidském životě a žákovské motivaci. *Studia paedagogika* 15, 1, s. 29–45.
- 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, s. 155–173.
- PAGE, T., BRETHERTON, I. (2003): Gender Differences in Stories of Violence and Caring by Preschool Children in Post-Divorce Families: Implications for Social Competence, *Child and Adolescent Social Work Journal* 20, 6, s. 485–508.
- PIAGET, J. (1998): *The language and thought of the child*. New York: Routledge.
- SHOPPE-SULLIVAN, S., DIENER, M. L., MANGELSDORF, S. C., BROWN G. L., MCHALE, J. L., FROSCHE, C. A. (2006): Attachment and sensitivity in family context: the roles of parent and infant gender, *Infant Child Development* 15, 4, 367–385.
- SHORES, K., SCOTT, D. (2007): The relationship of individual time perspective and recreation Experience Preferences. *Journal of Leisure Research* 39, 1, s. 28–59.

- SPINRAD, T. L., GAL D. E. (2018): Fostering prosocial behavior and empathy in young children. *Current Opinion in Psychology* 20, s. 40–44.
- STERN J. A., CASSIDY J. (2017): Empathy from infancy to adolescence: An attachment perspective on the development of individual differences. *Developmental Review* 47, s. 1–22.
- 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, s. 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, s. 1271–1288.
- ZIMBARDO, P. G., BOYD, J. N. (2008): *The Time Paradox: The new psychology of time that will change your life*. USA: Free Press.