

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Časová perspektiva a obavy z budoucnosti u žáků
Time perspective and fear about the future of pupils

Kristýna Jelínková

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Isabella Pavelková, CSc.
Studijní program: Psychologie
Studijní obor: Psychologie s rozšířením o speciální pedagogiku

Odevzdáním této bakalářské práce na téma „Časová perspektiva a obavy z budoucnosti u žáků“ potvrzuji, že jsem ji vypracovala 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: 23.7.2020

Zde chci poděkovat doc. PhDr. Isabelle Pavelkové, CSc. za její trpělivý a laskavý přístup a za cenné rady, které mi po celou dobu spolupráce poskytovala. Mé díky patří také Mgr. Aleně Škaloudové, Ph.D. a Mgr. Kateřině Lukavské, Ph.D. za pomoc se statistickým zpracováním dat.

ABSTRAKT

Práce se zabývá vztahem mezi časovou perspektivou a obavami u žáků druhého stupně základní školy. V teoretické části stručně představíme časovou perspektivu a různé teoretické pohledy na ni. Dále se seznámíme s teorií Zimbarda a Boyda z jejichž teorie časové perspektivy vycházíme především a využíváme i jejich diagnostický nástroj ke zkoumání časové perspektivy. Poté představíme strach, různá jeho pojetí a vymezíme ho vůči úzkosti a obavám. Následně se zaměříme na teorii J. A. Graye, kterou jsme si vybrali pro zkoumání strachu.

V empirické části práce představíme náš výzkumný vzorek, jímž jsou žáci 8. a 9. třídy ZŠ. Naším cílem je u těchto žáků prozkoumat vztah mezi budoucností a strachem, a také chceme zmapovat konkrétní obavy, které se u nich ve vztahu k budoucnosti objevují. Ke zkoumání našeho cíle jsme využili kvantitativní i kvalitativní metody. Mezi kvantitativní patří švédská verze Zimbardova inventáře časové perspektivy (S-ZTPI) a dotazník BIS/BAS. Ke kvalitativním metodám patří otevřené otázky, jimiž chceme zmapovat konkrétní obavy u žáků, a poslouží nám k dokreslení výsledků z kvantitativních metod. Naše výsledky nastiňují, že mezi časovou perspektivou a aktivním či pasivním strachem nějaká spojitost je. Ovšem ne u všech dimenzí časové perspektivy existuje spojitost. Významný se nám ukázal vztah hedonistické přítomnosti a pozitivní minulosti s aktivním strachem reagujícím na možnost odměny a také na vyhledávání zábavy. Souvislost je i mezi pozitivní budoucností a aktivním strachem reagujícím úsilím a na možnost odměny. Vztah mezi negativní minulostí, fatalistickou přítomností a negativní budoucností nebyl prokázán.

KLÍČOVÁ SLOVA

časová perspektiva, budoucnost, strach, obavy z budoucnosti, pedagogická psychologie

ABSTRACT

The thesis deals with the relationship between the time perspective and the concerns of second grade elementary school students. In the theoretical part we briefly introduce the time perspective and various theoretical views on it. Furthermore, we will get acquainted with the theory of Zimbardo and Boyd, from whose theory of the time perspective we are based on and use their diagnostic tool to examine the time perspective. Then we will introduce fear, its various concepts and define it against anxiety and concerns. Subsequently, we will focus on the theory of J. A. Gray, which we have chosen to examine fear.

In the empirical part of the thesis we will present our research sample, which are pupils of the 8th and 9th grade of elementary school. Our goal is to explore the relationship between the future and fear in these students, and we also want to chart the specific concerns they have, about the future. We used both quantitative and qualitative methods to examine our goal. Quantitative methods include the Swedish version of the Zimbardo Time Perspective Inventory (S-ZTPI) and the BIS / BAS questionnaire.

Qualitative methods include open-ended questions, which we want to use to chart the specific concerns of the students and it will also help us to illustrate the results from the quantitative methods. Our results set out that there is a connection between the time perspective and active or passive fear. However, not for all the dimensions of the time perspective there is such connection. The relationship between the present hedonistic and the past positive with BAS signals of reward and to the BAS fun seeking, proved itself to be significant. Future positive also prove some connection with BAS drive and BAS signals of reward.

There was no statistically significant relationship between the negative past, the fatalistic present and the negative future.

KEYWORDS

time perspective, future, fear, fear about the future, pedagogical psychology

Obsah

Úvod	8
I. TEORETICKÁ ČÁST	9
1 Časová perspektiva	9
1.1 Vymezení pojmu	9
1.2 Teorie Zimbarda a Boyda	10
1.2.1 Minulost	11
1.2.2 Přítomnost	12
1.2.3 Budoucnost	13
1.2.4 Balancovaná časová perspektiva	13
2 Strach	14
2.1 Vymezení pojmu	14
2.2 Vymezení úzkosti x strachu x obavy	15
2.3 Různá pojetí strachu	16
2.4 Funkce strachu	18
2.5 Prožívání strachu	19
2.6 Vznik strachu	19
2.6.1 Zdroj strachu	22
2.7 Ontogeneze strachu	24
2.8 Teorie Graye	25
2.8.1 BIS	26
2.8.2 BAS	26
2.9 Časová perspektiva a strach	27
II. PRAKTICKÁ ČÁST	29
3 Výzkum	29

3.1	Cíl výzkumu.....	29
3.1.1	Výzkumné otázky	29
3.1.2	Formulace hypotéz	29
3.2	Participanti	30
3.3	Sběr dat	30
3.4	Použité metody	31
3.4.1	Kvantitativní metody	31
3.4.1.1	S-ZTPI	31
3.4.1.2	BIS/BAS	32
3.4.2	Kvalitativní metody	33
3.4.2.1	Otevřené otázky	33
3.5	Prezentace výsledků.....	33
3.5.1	Vyhodnocení otevřených otázek	33
3.5.1.1	Co si přejete, aby se Vám v budoucnosti splnilo?	34
3.5.1.2	Jaké máte cíle? Čím chcete být?	36
3.5.1.3	Jaké máte obavy, když myslíte na budoucnost?	37
3.5.1.4	Čeho se bojíte?.....	38
3.5.2	Testování hypotéz.....	40
3.5.2.1	Vztah mezi časovou perspektivou a prožíváním strachu.....	41
3.5.2.2	Negativní budoucnost a její souvislost s inhibičním strachem	43
3.5.2.3	Dimenze pozitivní budoucnosti a její souvislost s aktivním strachem	44
3.5.2.4	Negativní minulost a její souvislost s inhibujícím strachem	45
3.5.2.5	Pozitivní minulost a její souvislost s aktivním strachem.....	46
3.5.2.6	Genderové rozdíly ve vnímání strachu	48
3.5.2.7	Genderové rozdíly v orientaci na budoucnost	49

3.5.2.8	Balancovaná časová perspektiva (BČP)	50
3.6	Profily žáků.....	51
4	Diskuse	57
5	Závěr.....	60
	Seznam použitých informačních zdrojů	61

Úvod

V této výzkumné práci se budeme věnovat vztahu mezi časovou perspektivou a strachem. Každá z těchto jednotlivých komponent je již několik let bohatě zkoumána. Jak čas, tak i strach jsou nedílnou součástí lidského života, a proto není divu, že jim byla věnována pozornost.

Časová perspektiva má několik teorií, které se snaží o její vysvětlení, co to vlastně časová perspektiva je, jak funguje, jak nás může ovlivňovat apod. Jelikož nás zajímá i emocionální stránka časové perspektivy, tak jsme zvolili teorii Zimbarda a Boyda (1999), kteří k předešlým teoriím, které časovou perspektivu chápou především jako kognitivní a motivační charakteristiku (Pavelková, 1990 in Hoferková, Pelcák, 2015) přidali ještě emocionální a sociální vlastnosti časové perspektivy.

Nás zajímá i ta emocionální stránka času, jelikož chceme zkoumat vztah se strachem, tedy emocí. Ke zkoumání strachu jsme zvolili Gryovu teorii RST (Reinforcement Sensitivity Theory), kdy rozlišuje mezi „aktivním“ (BAS) a „pasivním“ (BIS) strachem. Gray jednotlivé systémy strachu považoval za určité stálé osobností konstrukty a každý z nich reaguje na jiné vstupy, které ovlivňují následující chování. (Gray, 2003)

Dalším důvodem, proč nás teorie Zimbarda a Boyda (1999,2010) zaujala je ten, že je multifaktoriální, tedy nebere v potaz pouze základní dimenze času (minulost, přítomnost a budoucnost), ale u každé z těchto dimenzí (kromě budoucnosti) přiznává její pozitivní i negativní stránku. Jelikož se v naší výzkumné práci chceme zaměřit hlavně na vztah dimenze budoucnosti a aktivního či pasivního strachu, je pro nás významné, že Carver a White (1994) v návaznosti na Zimbarda a Boyda budoucnost rozšířili i o její negativní stránku. Můžeme tedy zkoumat vztah mezi strachem a pozitivní i negativní budoucností a rozdíl mezi nimi.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Časová perspektiva

Jedná se o dlouhodobě zkoumané téma, které má již několik teoretických zpracování, jelikož se jedná o komplikované téma a autoři na něj nahlíží různými způsoby. Z psychologického hlediska byl časový faktor nahlížen z kognitivního, kognitivně motivačního a biodromálního přístupu. (Pavelková, 2002) Výzkumu časové perspektivy se věnovali například Gjesme (1976), Nuttin (1980 in High, 2017), Zimbardo a Boyd (1999, 2010). U nás například Pavelková (2002).

1.1 Vymezení pojmu

Zkoumáním časového faktoru se psychologie zabývá již od 40. let 20. století. Počáteční úvahy ohledně vztahu mezi časovým faktorem a lidským chováním přinesl Lewin. Podle něj si děti postupně rozšiřují svůj obzor z přítomnosti do budoucnosti. Také zdůraznil, že chování jedince není závislé pouze na aktuální situaci, ale roli hrají také jeho očekávání, přání, sny, touhy směrem ke své budoucnosti a také vzpomínky na minulost. (Lewin, 1935 in Pavelková, Purková, Menšíková, 2010)

V 50. letech 20. století se časová perspektiva zkoumala především ve spojení s výkonovou motivací. Kterou se zabýval např. Raynor či Heckhausen (in Pavelková, Purková, Menšíková, 2010)

Dalším důležitým milníkem ve výzkumu časové perspektivy jsou 70. léta minulého století, kdy Gjesme přišel s tím, že orientace na budoucnost je relativně stálá osobností charakteristika. (Gjesme, 1976 in Pavelková, Purková, Menšíková, 2010) Podle Gjesmeho (1975 in High, 2017) je psychologická distance cíle závislá na vzdálenosti cíle (objektivní časová perioda) v čase a orientaci na budoucnost (subjektivní aspekt). Poukázal na to, že mezi lidmi jsou individuální rozdíly ve vnímání budoucnosti – někteří jsou motivováni cíli, které jsou v čase velmi vzdálené – takoví jedinci jsou silně orientováni na budoucnost a vzdálenost mezi současností a cíli v budoucnosti subjektivně vnímají jako kratší, oproti jedincům, kteří budoucí časovou orientaci rozvinutou nemají.

Další významnou teorií v oblasti časové perspektivy, kterou je třeba představit je Nuttinova osobnostně motivační koncepce časové perspektivy. Podle Nuttina (1980 in Pavelková, Purková, Menšíková, 2010) posuzování vlivu orientace na budoucnost pouze

podle jeho chování je nedostačující a dává časovou perspektivu do souvislosti také s prožíváním člověka a rozvojem jeho osobnosti.

Nuttin (1985 in Hoferková, Pelcák, 2015) vysvětluje vznik časové perspektivy pomocí cílů a prostředků na jejich dosažení (plány či projekty). Objekty těchto cílů jsou různě umístěny v budoucnosti (jsou více či méně vzdálené), a tím vzniká časová perspektiva. Důležité je jedincovo kognitivní chápání dané vzdálenosti.

Časová perspektiva se skládá z časových znaků, které nám pomáhají lokalizovat různé události, přání, cíle či obavy v čase (od vzdálené minulosti ke vzdálené budoucnosti). Objekty, které jsou v budoucnosti více vzdálené ztrácejí svou realistickou hodnotu a mají pak nižší vliv na chování. Ale je důležité, aby jedinec věřil, že svým aktuálním chováním může ovlivnit budoucnost. (Nuttin, 1980 in High, 2017)

Pro účely této výzkumné práce budu vycházet z teorie Zimbarda a Boyda (1999), kteří kromě kognitivního a motivačního aspektu časové perspektivy brali v potaz také její emocionální a sociální vlastnosti. Jejich teorii blíže představím v následující kapitole.

1.2 Teorie Zimbarda a Boyda

Zimbardo a Boyd se časovou perspektivou zabývali zhruba 30 let. Ve své knize *Time paradox* uvádí několik paradoxů týkajících se času, jedním z nich je ten, že náš postoj, který vůči času máme má velký dopad na náš život a náš svět. Přitom ale většina jedinců čas pořádně nedocení a nebere v potaz jeho důležitost. Autoři uvedli šest různých postojů, které k času můžeme mít (viz. níže). (Zimbardo a Boyd, 2010)

Zimbardo a Boyd (2010, str. 51) definují časovou perspektivu jako „často neuvědomovaný osobní postoj, který každý z nás zaujímá vůči času a procesu, kterým je nepřetržitý tok existence spojený do časových kategorií, které nám pomáhají dávat pořádek, soudržnost a význam našim životům.“

Náš postoj vůči času je z velké části naučený a vztahujeme se k němu v podstatě nevědomě. Postoje mohou být měnitelné v případě, kdy si je uvědomíme, pak jsme schopni s nimi pracovat a změnit naši časovou perspektivu k „lepšímu“. I v případě časové perspektivy platí, že každý jedinec je originál a nenajdeme osobu se stejným postojem vůči času. Každý máme vnímání času jiné, individuální, nenajdeme dva stejné lidi, ale mohou se ve svém vnímání, postoji k času podobat. (Zimbardo a Boyd, 2010) Mezi faktory, které

formují naši časovou perspektivu patří rodina, sociální třída, kultura, vzdělání či náboženství. (Zimbardo a Boyd, 1999)

Časová perspektiva odráží všechny možné aspekty našeho života. Ovlivňuje naše postoje, přesvědčení, hodnoty spojené s časem. Má vliv na naše chování, myšlení a pocity. V podstatě ovlivňuje celý náš život. (Zimbardo a Boyd, 2010)

Zimbardo a Boyd určily šest časových dimenzí (viz. níže) – základ je minulost přítomnost a budoucnost a u každé kromě budoucnosti berou v potaz pozitivní i negativní stránku této dimenze. Dimenze jsou následující (Zimbardo a Boyd, 2010):

Negativní minulost (past-negative)

Pozitivní minulost (past-positive)

Fatalistická přítomnost (present-fatalistic)

Hedonistická přítomnost (present-hedonistic)

Budoucnost (future)

Transcendentální budoucnost (transcendental-future)

Tyto dimenze jsou na sobě teoreticky nezávislé, takže to, jak skórujeme v jedné dimenzi nemá vliv na to, jak budeme skórovat v dimenzi jiné. Můžeme ve více dimenzích skórovat vysoko či nízko. Tedy časovou perspektivu osob tvoří skóre ve všech šesti dimenzích a lidé nemusí být vysoko orientováni jen v jedné dimenzi. (Zimbardo a Boyd, 2010)

1.2.1 Minulost

Většina lidí považuje své myšlenky za objektivně pravdivé. Ale naše vzpomínky se v průběhu času mění. Různě své vzpomínky rekonstruujeme na základě aktuálních postojů, víry a dostupných informací. Tedy naše aktuální myšlenky a pocity ovlivňují naše vzpomínky na minulost. Dokonce je může ovlivnit i způsob, jakým se nás na vzpomínky někdo ptá. (Zimbardo a Boyd, 2010)

Důležitý je náš postoj, který k minulosti zaujímáme, k událostem, které se staly, ten pak ovlivňuje náš život, ne minulost sama o sobě. Nemůžeme si být jisti tím, co se v minulosti opravdu stalo, ale to, jak ji vnímáme ovlivňuje naše myšlení, pocity a chování v přítomnosti. Obecně lidé s pozitivním přístupem k minulosti bývají šťastnější, zdravější a úspěšnější než lidé s negativním postojem k minulosti. (Zimbardo a Boyd, 2010) Dimenze pozitivní

minulosti představuje příjemné vzpomínky na minulost, někdy sentimentální a nostalgické, které kladou důraz na přátelství a rodinu. (Boniwell a Zimbardo, 2012)

Ve skutečnosti není důležité, zda události z minulosti se skutečně staly tak, jak si je pamatujeme či to bylo jinak. Důležité je to, v co věříme, protože to ovlivňuje naši současnost. Když má někdo pozitivní postoj k minulosti, ovlivňuje ho to tím způsobem, že si pamatuje pozitivní události ze své minulosti nebo těžké chvíle, které v minulosti nastaly umí přeformulovat a vezme si z nich něco pozitivního. Lidé, kteří tohle umí jsou více odolní a optimističtí. (Zimbardo a Boyd, 2010)

Stejně tak nás ovlivňuje negativní postoj k minulosti. Jedinci s převažující orientací na negativní minulost se více zaměřují na averzivní či špatné zážitky ve své minulosti. (Boniwell a Zimbardo, 2012) Negativní postoj k minulosti může být konstruován na základě aktuálních negativních zkušeností či traumatických událostí. Nebo může být zapříčiněn negativním přeformulováním nějaké události. (Zimbardo a Boyd, 1999) Není to jednoduché, ale na našem postoji vůči minulosti můžeme pracovat a změnit ho k pozitivnímu. (Zimbardo a Boyd, 2010)

Z minulosti také čerpáme zkušenosti, které můžeme pak využít v budoucnosti. Zimbardo a Boyd (2010, str. 95) uvádějí: „Minulost je rovněž naším nejlepším prediktorem budoucnosti.“

1.2.2 Přítomnost

Jedinci orientovaní na hedonistickou přítomnost si chtějí užívat každodenní život. Více konzumují alkohol a jejich cíle do budoucnosti jsou nejasné. (Zimbardo a Boyd, 1999) Užívají si zábavu s vysokou intenzitou, hledají vzrušující aktivity, jsou otevření novým přátelstvím a sexuálním dobrodružstvím. A nebojí se důsledků svých činů, jelikož své jednání nijak neanalyzují, nezaobírají se náklady a přínosy daného jednání. Mohou podlehnout různým pokušením (je zde riziko drogové závislosti, různých zranění) a s tím spojené selhání v kariéře nebo vzdělání. (Boniwell a Zimbardo, 2012)

Fatalistická přítomnost představuje víru v to, že naše aktuální situace je nějakým způsobem daná a není možné do toho nějak zasáhnout a věci změnit k lepšímu. (Zimbardo a Boyd, 1999)

1.2.3 Budoucnost

Člověk s převažující orientací na budoucnost je poháněn vytyčenými cíli a odměnami v budoucnosti, to ovlivňuje jeho chování a jednání. (Zimbardo a Boyd, 1999) Jejich zaujetí budoucími cíli může ovlivňovat jejich aktuální prožívání, v tom smyslu, že dokážou oddálit aktuální potěšení a zbytečně neplýtvají časem. Jedinci s převažující orientací na budoucnost jednají s ohledem na budoucí následky svých činů, pro které se rozhodují. Obecně se více starají o své zdraví (jedí zdravě, pravidelně navštěvují lékaře apod.). Bývají úspěšnější, jak ve vzdělání, tak ve své kariéře. (Boniwell a Zimbardo, 2012)

1.2.4 Balancovaná časová perspektiva

Považují ji za ideální mentální rámec, který člověku umožňuje přecházet mezi časovou orientovaností na minulost, přítomnost či budoucnost, v závislosti na situaci, zdrojích a osobním či sociálním hodnocení. Pro jedince je to fyzicky i psychicky nejzdravější forma časové perspektivy a je ideální pro fungování ve společnosti. (Zimbardo a Boyd, 1999)

2 Strach

V následující kapitole představíme pojetí strachu, jak se na něj nahlíží v různých teoretických pojetích. Vymezíme pojem strach v opozici k úzkosti, představíme funkce strachu, jeho vznik a vývoj. V neposlední řadě pak představíme teorii J. A. Graye, která je stěžejní pro tuto práci.

2.1 Vymezení pojmu

Strach řadíme mezi emoce. Jedná se o psychický stav, který neustále doprovází náš duševní život. Silnější emoce můžeme pociťovat také v našem těle jako různé tělesné změny. Lidské emoce jsou doprovázeny specifickým výrazem v obličeji, který je shodný všem kulturám. Účelem těchto emocí je chránit nás před nebezpečím. Jsou také významní činitelé ve formování, rozvoji a socializaci člověka. (Vymětal, 2007) Jak říká Vymětal: „Tím, že se s určitým strachem vyrovnáváme a překonáváme jej, otevírají se nám nové možnosti a náš vnitřní růst může pokračovat. (Vymětal, 2004, str. 21)

Definice strachu se většinou shodují v tom, že strach je reakce na nějaké skutečné ohrožení. Má pro člověka ochrannou funkci. Někdy se dělí na racionální (takový strach, který je pro ostatní osoby pochopitelný, sdílený či přirozený) a iracionální (pro druhé je nepochopitelný, nepřiměřený). Strach může být také vyvolán nějakou dřívější špatnou zkušeností, která se může přenést i na jiné podněty, které nějakým způsobem připomínají ten původní, se kterým jsme měli špatnou zkušenost. (Vymětal, 2007) Strachy nemusejí být trvalé, a tak jako se během vývoje mohou měnit, také mohou zmizet. (Rogge, 1999)

Strach k lidskému prožívání patří, nedá se mu nějak vyhnout, je s námi i ve chvílích, kdy si toho nejsme vědomi. Je však stále přítomen a vstoupí do vědomí, když je uvnitř či vně vyvolán nějakým prožitkem. Když se nám nějaký strach podaří překonat, nahradí ho jiný. (Riemann, 2010)

„Strach existuje nezávisle na kultuře a stupni vývoje národa nebo jednotlivce. Mění se pouze objekty strachu, to, co právě strach vyvolává, a na druhé straně prostředky a opatření, které používáme, abychom proti němu bojovali.“ (Riemann, 2010, str. 12)

Strach se u každého člověka projevuje různým způsobem. Platí obecná zásada, že čím je nejasnější situace, která strach vyvolává, tím hůře ji snášíme a pocity jsou prudší. (Rogge, 1999)

2.2 Vymezení úzkosti x strachu x obavy

Úzkost se od strachu liší v tom, že si nejsme vědomi příčiny, která v nás úzkost vyvolává. Nevíme, proč jsme úzkostní, v tom je také úzkost horší než strach, protože nevíme, z čeho máme úzkost a přivádí nás to do nejistoty. (Vymětal, 2007)

Augen (1998) vysvětluje rozdíl mezi úzkostí a strachem jinak. Podle něj se úzkost od strachu liší v tom, že člověk, který prožívá úzkost se cítí neschopný vypořádat se s reálným nebezpečím. My jsme si tedy vědomi reálných nebezpečí, která na nás číhají, ale cítíme se neschopni si s nimi poradit, neumíme to.

Úzkost je vyvolána nejasnou mnohoznačností, ta nás znejišťuje a pocitujeme nebezpečí. Může být na rozdíl od strachu trvalá. Rogge (1999) také zdůrazňuje bezmocnost, která úzkost doprovází. Ta nám bere pocit vlastní schopnosti se s nebezpečnou situací vyrovnat. To negativně ovlivňuje sebedůvěru a sebehodnocení. Tedy úzkost na rozdíl od strachu nemá ochrannou funkci, ale spíše škodí. (Augen, 1998)

Úzkost a strach se projevují v těchto rovinách (Vymětal, 2007):

- Psychická - např. pocit neklidu, napětí, sevřenosti až ochrnutí
- Mimické – strnulá mimika, pootevřená ústa, bledý obličej apod.
- Somatické – tachykardie, vyšší krevní tlak, rychlejší či naopak zpomalené dýchání, zatajování dechu, svalové napětí, husí kůže, sucho v ústech
- Chování – obrana, útěk, vyhýbání se situacím, které strach vyvolávají
- Výkonu – strach ovlivňuje náš výkon, na každého působí jinak, také záleží, v jaké je míře. Může náš výkon ovlivnit pozitivně či negativně. Vymětal uvádí, že nižší hladina úzkosti a strachu výkon zvyšuje (může na nás tedy působit motivačně) a vyšší hladina úzkosti a strachu naopak náš výkon snižuje.

Jelikož úzkost a strach existují ze stejného důvodu, a to chránit nás před nebezpečím, tedy spíše nás před ním varovat, upozornit nás, že něco nemusí být v pořádku a tím nás ochraňují, tak jejich psychofyziologické projevy jsou shodné. (Vymětal, 2004) Tyto roviny se různě prolínají, ale každý máme tendenci sklouzávat do jedné roviny, která je pro nás typická a převážně reagujeme skrze ni. (Vymětal, 2007)

Jak je asi poznat, tak můžeme tyto emoce, tedy úzkost a strach, popisovat introspektivně (pomocí vlastního myšlení a prožívání emoce), z fyziologické stránky a extrospektivně

(pomocí našeho zjevného chování, mimiky a dalších viditelných ukazatelům). (Vymětal, 2004)

Může se stát, že úzkost se promění ve strach či opačně. Proto je také těžké od sebe tyto emoce nějak oddělovat, vzájemně se podmiňují a spolu splývají. (Vymětal, 2004)

Je důležité si zde také vymežit pojem obavy, které v naší práci také používáme, především pak v otevřených otázkách (viz. metody). Praško, Vyskočilová a Prašková (2012) uvádějí, že obavy jsou myšlenky, které se týkají naší budoucnosti a toho, co nás v té budoucnosti čeká.

Takže jinými slovy jsou to nějaká očekávání, která k budoucnosti máme, ale jsou spíše negativně laděné. Jmenovaní autoři obavy vztahovali k úzkosti. Kdy jedinci, kteří trpí úzkostí, tak mají nepřiměřené obavy ohledně různých událostí, které se mohou stát, a to je dále udržuje v té úzkosti a strachu a podporuje to i jejich obavy.

Jak je vidět, tak mezi těmito pojmy je určitý terminologický rozdíl, ale v praxi se úzkost, strach a obavy prolínají a jedno může podporovat druhé či opačně. Existuje mezi nimi určitý vztah a kde najdeme jedno můžeme najít i druhé.

2.3 Různá pojetí strachu

O úzkosti a strachu můžeme uvažovat jako o stavu nebo osobnostním rysu. Stav je aktuální úroveň dané (kvalita a kvantita) emoce. Tento stav je dán tím, jak vnímáme nebezpečí v dané situaci a okolnosti, které tam jsou/nejsou na naši ochranu. Hovoříme-li o osobnostním rysu – tzv. úzkostnosti, bavíme se o něčem trvalejším, jedná se o charakteristiku člověka. Tedy jde o nějaké „sklony“ k úzkostnému jednání a prožívání. Jak aktuální stav, tak úzkostnost je možné měřit a srovnávat. (Vymětal, 2007)

Na to, jak svůj strach projevujeme nebo jak k němu přistupujeme, jaké vyvíjíme strategie na jeho překonávání, má svůj podíl také temperament. Ale nemusí to nutně znamenat, že někdo bude bojácný celý svůj život. Může se během svého života postupně učit různými strategiím překonávání strachu, získávat sebevědomí a důvěru v sebe. (Rogge, 1999)

Úzkost a strach jako naučené chování v situacích, které ho přirozeně vyvolávají (fyzická bolest, silný hluk, neznámé, nečekané atd.). Děje se tak pomocí klasického a operantního podmiňování. Dále se na osvojování úzkosti a strachu může podílet priming, habituace a učení se nápodobou (přebírání nějakého určitého chování od nějakého vzoru) (Vymětal, 2007)

Vztahový přístup nahlíží na vývoj strachu, případně úzkosti skrze dvě roviny. První je rovina vztahu sama k sobě a druhá je rovina vztahu k druhým. Ve vztahu k sobě samému se bavíme především o sebepojetí a sebehodnocení. Zde nastává největší problém v případě, kdy se jedná o ambivalentní konflikty (např. kdy něco chci a zároveň nechci) nebo případy, kdy se máme rozhodnout mezi dvěma a více negativními možnostmi. Tyto případy samotné nemusí sami o sobě vyvolávat patologii, ale záleží také na přítomnosti dalších faktorů. Důležité je, jak jsme schopni danou situaci řešit, zda se cítíme schopní či neschopní si s danou situací poradit. Také je třeba zmínit, že jsou důležitá i tzv. slabá místa, která znamenají, že na některé situace reagujeme nepřiměřeně emočně. (Vymětal, 2007)

Rovina vztahů, které máme s druhými lidmi vychází z toho, že nejlépe můžeme někomu porozumět v jeho interpersonálním kontextu, tedy v kontaktu s druhými osobami. Považuje vztahy s druhými lidmi za základ emoční stability a duševního zdraví. Vývoj těchto vztahů začíná už od narození a důležitou roli zde hrají rodiče. Pro každého člověka jakéhokoli věku je důležité mít alespoň jeden vztah, ve kterém se cítí být přijat a může se v něm chovat autenticky (může být sám sebou). Takový vztah vytváří pocit bezpečí, podporuje osobnostní růst, a hlavně patří mezi atributy domova (známé místo, bezpečné, jisté apod.). Přítomnost domova nám umožňuje vést smysluplný život, a to je důležité pro duševní zdraví. (Vymětal, 2007)

Ve faktorově analytické přístupu je na úzkost a strach nahlíženo jako na osobnostní rys či vlastnost. Nejedná se tedy o nějakou situační emoci, ale o stabilní psychický konstrukt, který předpokládá určitou interindividuální odlišnost reagování v určitých situacích. (Vymětal, 2007)

Integrativní model bere v potaz nejen osobnostní vlastnosti, ale na vzniku strachu hraje roli celá řada proměnných. Jednou z nich jsou podněty, které jedinec selektivně (může být nevědomé) vnímá, přemýšlí o nich a hodnotí je. Mohou to být různé myšlenky, fantazie, vzpomínky apod. Další důležitou roli zde hraje osobnost člověka. Kde se berou v potaz veškeré jeho stránky (biologické, psychosociální, kognitivní) včetně aktuálního vývojového období a aktuální vyladěnosti. Poslední proměnnou je situace, která může působit dlouhodobě (jako třeba typ rodiny, ve které dítě vyrůstá, životní situace apod.) nebo bezprostředně (nějaké aktuální působení na jedince – přítomnost známé osoby, signály bezpečí apod.). (Vymětal, 2007)

Uvažujeme-li o strachu jako o stavu, znamená to, že má svůj začátek, průběh a konec. Jeho průběh, intenzitu a kvalitu můžeme vyjádřit následovně. To, jak moc reagujeme emocí strachu či úzkosti závisí na tom, jak vnímáme a hodnotíme určité podněty, které jsou součástí dané situace. A to, jak je hodnotíme zase závisí na osobnosti člověka, na jeho předchozích zkušenostech a na jeho osobnostních rysech, v tomto případě především na rysu úzkostnosti. Z toho vyplývá, že my situace hodnotíme a vnímáme celou naší osobností. (Vymětal, 2004)

Do naší osobnosti patří nejen naše osobnostní rysy, ale zahrnuje také naše předchozí zkušenosti, skrze které pak dále jednáme a hodnotíme určité situace. Když jsme předchozí situaci zvládli dobře, tak můžeme v té aktuální, která je té předchozí podobná čekat menší reakci a naopak. Patří sem také vývojové období, ve kterém se právě nacházíme. (Vymětal, 2004) Každé vývojové stádium prožíváme různě. Bavíme-li se o dětech, tak čím jsou mladší, tím jsou více náchylné k prožitku strachu. Co se týče emocí, tak zmíním i období puberty, které může být z hlediska emocí bouřlivé a v tomto období můžeme věci hodnotit a vnímat jinak, také na ně jinak reagovat. Každé vývojové období s sebou také přináší jiné, nové situace, podněty, které mohou vyvolávat strach.

Dále do osobnosti člověka zahrnujeme jeho psychosociální dispozice (formativní zkušenosti, převažující obranné mechanismy a sebepojetí). Vymětal (2004) za formativní zkušenosti považuje především zážitky z dětství či meziosobní vztahy, které souvisí s tím, jak jsme odolní vůči zátěži a s tím, na co jsme citlivý a zranitelní v určitých situacích. K osobnosti řadíme i aktuální vyladěnost. Vztahujeme sem zdravotní a psychofyzický stav (jak jsme odpočatí, unavení apod.), které mají svůj podíl na tom, jak se aktuálně projevujeme. (Vymětal, 2004)

2.4 Funkce strachu

Strach je pro nás velmi důležitý, podílí se na formování naší osobnosti a socializaci. Také pro nás mají motivační sílu, pomáhají nám v adaptaci a ovlivňují naše chování. (Vymětal, 2004)

Je varováním před nebezpečím. (Riemann, 2010) Když máme z něčeho strach vede nás to k tomu být opatrnější a vyhnout se tak různým nepříjemnostem, které bychom mohli sobě i druhým způsobit. Vede to k tomu, že se chráníme a snažíme se předcházet tomu, z čeho máme strach. (Augen, 1998)

Na tom, že plní ochrannou funkci se shodne většina. Díky strachu de facto přežíváme. Pomáhá nám odhadnou reálné nebezpečí a úměrně tomu přizpůsobit naše chování.

Současně je to i výzva, vybízí nás k jeho překonání. Přijetí strachu a jeho překonání znamená krok vpřed ve vývoji. (Riemann, 2010) Můžeme tedy říct, že má také funkci růstu. Strach v určitých vývojových etapách má být překonán, a to nám umožní posunout se v osobnostním vývoji dále. Postavit se svému strachu vyžaduje sebevědomí. A když se nám strach podaří překonat, má to pozitivní vliv na naše sebehodnocení. (Rogge, 1999)

Bohužel může mít i funkci „brzdící“. V případě, kdy se mu vyhýbáme, nesnažíme se ho zvládnout, nutí nás stagnovat ve vývoji. (Riemann, 2010)

2.5 Prožívání strachu

Různé emoce neprožívají všichni stejně ani jedna osoba nemusí jednu emoci prožívat vždy stejně. Záleží na intenzitě a kontextu emoce, zda je prožíváme jako příjemné či nepříjemné, žádoucí nebo nežádoucí. (Vymětal, 2007)

Prožíváme-li úzkost a strach v nějaké „normální“ míře, považujeme-li je za zvládnutelné a srozumitelné, pak pro nás mají pozitivní význam (chrání nás před nebezpečím a jsou pro nás v podstatě zdrojem duševního růstu). Pakliže tomu tak není a my považujeme své emoce za nesrozumitelné a nezvládnutelné, stává se z nich zdravotní problém. (Vymětal, 2007)

Každý člověk má svou individuální formu strachu, jeho prožívání. Odvíjí se od našich zkušeností, souvisí s našimi životními podmínkami, s našimi osobnostními vlohami. (Riemann, 2010)

2.6 Vznik strachu

Se strachem máme tu čest se setkat vždy, když jsme v situaci, které jsme zatím nedorostli. Proto je náš vývoj vždy spojen se strachem. Staví nás před nové a neznámé situace, které vyžadují překonání. Nejčastěji nás doprovází v důležitých etapách našeho vývoje, kdy musíme opustit nám známe cesty a je třeba zvládnout nové úkoly či proměny. Vývojové strachy jsou tedy přirozené a zcela normální. Prodělává je každý zdravý člověk a jejich překonání je důležité pro další vývoj. (Riemann, 2010)

Nejcitlivější co do prožívání strachů je rané dětství. V tomto období ještě dítě nemá tolik rozvinuté obranné mechanismy. Když se setkáme v takovém období se strachy

s vysokou intenzitou nebo trvají příliš dlouho, je těžké je zpracovat. Může nastat zbrzdění ve vývoji, regrese. Dítě v takových situacích vyžaduje pomoc zvenčí. Dospělí se proti strachu umí lépe bránit, rozpoznají, z čeho jejich strach pramení, dokážou odhadnout míru ohrožení, sdělit svůj strach. (Riemann, 2010)

Vedle vývojových strachů existují také strachy individuální. Těch je nepřeberné množství a nejsou vázané na náš vývoj. Tedy nejsou spojené s žádnou vývojovou situací. Může jít o rozmanité varianty tzv. základních forem strachů. Ty souvisí s naším bytím ve světě, a tím, že žijeme v protikladech. Jedním z možných pohledů je, že jako lidé máme 4 základní požadavky, podle kterých řešíme různé situace. Vzájemně si odporují, ale zároveň se doplňují. Patří sem (Riemann, 2010):

- Stát se individuem

Máme se stát individuem, být jedinečnou bytostí, která se od ostatních něčím liší. V tom se objevuje strach ze samoty, že když se odlišíme od druhých, ztratíme sounáležitost s druhými, strach, že budeme izolováni.

- Otevřít se světu a druhým

Nebát se toho, co je od nás odlišné, ale přijímat to. Je to spojeno se strachem ze ztráty já. Že se staneme závislími na druhých, nebudeme moci žít svůj život, že ztratíme část sebe sama.

- Usilujeme o trvání

Máme se usadit, plánovat budoucnost, mít nějaké cíle. Máme představu určité stability a trvání, a to nás žene vpřed k uskutečňování našich cílů, bez toho bychom nejednali. Máme představu toho, že když něco vytvoříme, tak to je trvalé. Z toho plynou strachy, že jsme si přeci jenom vědomi pomíjivosti. Strach, že se máme odvážit nových věcí bez jistoty.

- Změna

Neulpívat na tom, co už známe. Máme být ochotni se měnit, být otevřeni novým věcem. Z toho plyne strach, že budeme svazováni pravidly, předpisy, minulostí.

Podle Riemanna (2010) jsou tedy strachy všemi možnými variantami těchto čtyř základních strachů. U každé tendence se objevuje strach z protikladu a je možné žít jen pomocí rovnováhy mezi těmito protiklady. Dosažení rovnováhy není nic jednoduchého a trvalého, je třeba o ni neustále usilovat.

I tady platí, že strach, který prožíváme a jeho intenzita závisí především na našich vrozených dispozicích a našem prostředí, do kterého jsme se narodili. Každý máme jiné vrozené předpoklady a okolní vlivy. Lidé, kteří měli lepší podmínky, zvládají se se strachem vyrovnat lépe než osoby, které tak příznivé podmínky neměli a které prožívají strach intenzivněji. (Riemann, 2010)

Když budeme na náš strach pohlížet jako na výzvu, kterou před sebou máme a která nám pomůže v dalším rozvoji, pak nám tento pohled může pomoci v překonání strachu. (Riemann, 2010)

Náš strach a jeho projevy, je do určité míry podmíněn biologicky, tedy něco je nám vrozené, ale také tu hraje roli naše zkušenost a co se naučíme (získáme). Tyto dva jevy není možné od sebe nějak oddělovat, vzájemně spolu kooperují. Nedokážeme jasně říct co je vrozené a co už získané, většinou je to zásluha vzájemné spolupráce biologie a prostředí, ve kterém žijeme. (Vymětal, 2004)

Ovšem Vymětal (2004) uvádí, že u lidské vlastnosti, které se projevují v nějakém extrému, můžeme přisuzovat spíše vrozenosti než vlastnosti, které jsou méně nápadné. Tedy pokud je někdo extrémně úzkostný, bereme to spíše jako vrozenou dispozici k úzkostnému chování. U neextrémních případů bereme v potaz spíše sociální prostředí. Děti jsou od přírody zvědavé, důvěřivé a až vlastními zkušenostmi a okoukáváním od druhých se učí tomu, co je nebezpečné. (Vymětal, 2004)

Strach má také tendenci generalizovat. To znamená, že když jsme zažili nějakou nepříjemnou situaci, přenášíme si tuto zkušenost na situace či objekty tomu podobné a prožíváme strach. Strach můžeme dále upevnit posilováním nebo naopak zeslabují neposilováním či navozením pozitivní zkušenosti, která je neslučitelná s úzkostí a strachem. (Vymětal, 2004)

Zastánci hlubinné psychologie úzkost považují za pohnutky pudového charakteru, které nejsou přítomny našemu vědomí. Za jejím vznikem podle nich je separace dítěte od těla matky během porodu. Dalším mechanismem, který zvyšuje úzkostnost je vytěšňování (podle hlubinných psychologů především sexuálních a agresivních impulsů), jedná se o obranný mechanismus, který nám pomáhá se zbavit nepříjemných impulzů a zážitků tím, že je zapomeneme, vytěšníme – převedeme do nevědomí. Můžeme se takto vyrovnávat s vnitřními konflikty. Ale jak se říká, všeho moc škodí a časté vytěšňování zvyšuje úzkostnost. Strach a úzkost je podle nich pro nás velmi důležitý, protože pomáhá při

formování naší osobnosti, a to právě potlačováním pudových impulzů (abychom zapadli do společnosti, ve které žijeme). Takže to, jací budeme závisí na tom, jak dokážeme ovládat své pudy. (Vymětal, 2004)

Vznik strachu můžeme také vysvětlit skrze humanistickou psychologii, přesněji pomocí sebepojetí. Skrze sebepojetí hodnotíme sami sebe, sami sebe nějak vnímáme, prožíváme. Pomáhá nám rozumět sobě, ale i svému okolí. Svůj vnitřní i vnější svět máme podle svých zkušeností a podle toho, jak mu rozumíme uspořádaný. Když se pak setkáme s něčím, čemu nerozumíme, neznámým, novým, musíme se s tím vyrovnat, tak tento proces bývá doprovázen strachem a úzkostí. (Vymětal, 2004)

Na vzniku strachu také může mít svůj podíl to, že jsme nějak omezováni v uspokojování našich potřeb. Může se jednat o potřeby biologické (jídlo, spánek, teplo apod.), psychosociální (např. vzájemná láska) a duchovní (např. vztah k vyšším hodnotám). Jsme-li takto omezováni nemůžeme se osobnostně rozvíjet a v případě, kdy to trvá dlouho může se dostavit strach či úzkost. (Vymětal, 2004)

Strach dostává svůj prostor pouze na pozadí svobody. Svoboda rozvíjet se, objevovat nové věci, vyrazit do světa apod. to je spojeno se strachem. Strach nás vyzývá k tomu být tvořivými, plodnými, činnými. Lidé, kteří se neodvážejí postavit svobodě a strachu nemohou být samostatnými a nerozvíjejí své pozitivní sebehodnocení. Kdo odmítá čelit novým věcem, protože má strach, pěstuje v sobě strach ze strachu. V takové případě pro něj strach není pocit, který by ho tlačil kupředu k nějakému osobnímu rozvoji, ale naopak ho táhne zpět, omezuje ho. (Rogge, 1999)

U strachu je důležitá výchova rodičů. Rogge (1999) zdůrazňuje, že je třeba, aby rodiče nechránili své děti před strachem, že učít dítě žít bez strachu mu spíše škodí, než prospívá. Je důležité, aby se děti naučily se strachem potkávat a vytvořili si určité strategie na jejich překonávání. Je třeba, aby rodiče v dítěti vytvořili odvahu strach překonávat a podporovali ho. Výchova dítěte bez strachu vede k tomu, že si dítě neumí poradit, je bezmocné, závislé na rodičích a může to vést ke strachu ze strachu.

2.6.1 Zdroj strachu

Většinou mají lidé tendenci svádět své strachy na lidi nebo věci okolo nich, že někdo nebo něco je příčinou jejich strachu. Ale strach je emoce a ty mají svůj původ v našich myšlenkách a interpretacích různých událostí a chování lidí okolo nás. A právě v našich

myšlenkách a interpretacích okolního světa se my lidé lišíme. Stejnou událost si každý z nás může vyložit jiným způsobem. Každý z nás má vlastní způsob vnímání a představ, které se odvíjí od toho, kým jsme, jaké máme zájmy, předsudky, zvyklosti a vnitřní vnímání. (Augen, 1998) Tedy na základě našich hodnot interpretujeme svět kolem nás a podle našich interpretací pak jednáme.

Takže příčinou našeho strachu nejsou lidé, věci, události, ale naše interpretace, které si my sami utváříme. To je také důvod, proč více úzkostní lidé jsou k ostatním v mnoha případech nepřátelští. Nepřisuzují úzkost, kterou prožívají svým myšlenkám a interpretacím různých událostí, ale druhým lidem, jejich chování, jednání, představám, názorům. (Augen, 1998)

S úzkostí a strachem nám pomáhají se vyrovnat naše obranné mechanismy. Může ale nastat situace, že obranné mechanismy nefungují správně a v takovém případě může naopak docházet k větší tenzi, úzkosti a strachu. (Vymětal, 2007) Jsou součástí každého z nás. Fungují automaticky a bez naší vůle. Jejich cílem je udržovat naši psychickou stabilitu. (Vymětal, 2004)

Augen (1998) uvádí několik následujících možností, jak se lidé se strachem snaží vyrovnat:

Útěk

Je často využívaným prostředkem. V některých případech může být i nejúčinnější, ale když ho využíváme příliš často, tak nám spíše škodí. Také se můžeme dostat do situací, kde útěk nelze realizovat nebo v případech, kdy se objevuje daná situace, ze které máme strach, není praktické tuto formu obrany využívat.

Rozptýlení se

Když se chceme zbavit nějaké myšlenky, snažíme se ji překrýt nějakou jinou, pozitivní či neutrální myšlenkou. Lze využívat u méně častých obav a v případě, že nejsou příliš silné. V případě využívání tohoto nástroje u událostí, které se často opakují nás to stojí mnoho sil a ani není příliš úspěšný.

Vyjádření

Takový obecný předpoklad toho, že když se s někým s naším problémem, obavou svěříme, tak se nám uleví. Nebo když naši obavu jinak energicky ventilujeme, například

nějakým výkřikem. Původní myšlenky jsou však jen dočasně překryty a až se znovu dostanou do povědomí, vrátí se i strach.

Konfrontace

Znamená, že myšlenky a představy, které máme v naší mysli, srovnáváme s tím, jaká je skutečnost. To nám umožní si uvědomit, že naše představy se liší od skutečnosti a je třeba se jich nějak zbavit. Nahradit je reálnějšími představami a myšlenkami. Je to běh na dlouhou trať, protože se snažíme změnit přesvědčení, která jsou v nás hluboce zakotvená a vyžaduje to trpělivost.

2.7 Ontogeneze strachu

Jak už bylo řečeno, existují strachy, které nás doprovázejí zejména v určitém období našeho vývoje. V této kapitole přiblížím vývojové strachy, které se objevují během dospívání, protože to je období, ve kterém se nacházejí naši respondenti, a tak považují za důležité přiblížit strachy, které jsou biologicky podmíněné a váží se k tomuto období.

Na strach a jeho prožívání má také vliv prostředí, ve kterém se jedinec pohybuje. Hraje zde roli rodina (výchova, osobnost rodičů...) a společnost (škola, vrstevníci...). Jde o interakci mezi vrozenými dispozicemi a prostředím, které pomáhá utvářet prožívání strachu a utvářet způsoby, jak se se strachem vyrovnat. (Michalčáková, 2007)

Důvod, proč pocítujeme strach či úzkost během vývoje je ten, že musíme vstoupit do něčeho nového a neznámého. Je třeba opustit nám známé strategie a naučit se novým. To je těžké, protože strategie, které už ovládáme jsou pro nás určitým zdrojem jistoty. (Vavrda in Vymětal, 2007)

Vavrda (in Vymětal, 2007) uvádí dvě základní úzkosti, se kterými se děti během vývoje setkávají. První je tedy strach z toho pokroku, udělat krok kupředu a je třeba v takovém období mít bezpečné prostředí, které nás podpoří. Druhým strachem je strach z regrese. Z toho, že ztratíme již vydané schopnosti.

V tomto období prochází jedinci řadou psychických, biologických i sociálních změn, které spolu nesou i specifické druhy strachů, které jsou období dospívání součástí. (Michalčáková, 2007) Samozřejmě každý jedinec ho prožívá jinak a všichni si nemusejí projít těmi stejnými obavami či strachy.

Jedinci zde řeší dva základní úkoly – hledání vlastní identity (viz také Erikson) a vytváření vztahů k okolnímu světu – z nich vyplývají různé nejistoty, obavy, které se týkají vlastní osoby (strach ze selhání, sociálního odmítnutí apod.). Jednou z náročných situací je pro dospívající jedince vývoj sekundárních pohlavních znaků a celková tělesná proměna (Michalčáková, 2007). Ta nemusí u všech probíhat ve stejnou dobu, a tak jsou s tím spojené určité nejistoty a obavy.

Postupně se začínají vyvíjet první partnerské vztahy, které také mohou být spojené s řadou nejistot, jelikož jedinci mají určité představy o těchto vztazích, ale zároveň ještě nemají žádné zkušenosti, vstupují do něčeho nového. Také zde vznikají rozdíly mezi jedinci, kteří už nějaké zkušenosti mají nebo se tak alespoň prezentují a mezi těmi, kteří je nemají – to také může u takových jedinců zvyšovat nejistotu a obavy (Michalčáková, 2007).

Adolescenti mají potřebu separovat se od rodičů. To je spojeno také s určitou krizí, kdy se chtějí určitým způsobem osamostatnit, ale zároveň z toho mají obavy. Může se to projevit určitým odmítnutím rodičů, jejich hodnot a podpory. (Vavrda in Vymětal, 2007)

V souvislosti s vývojovými strachy lze také zmínit teorii E. H. Eriksona. Stádium adolescence považuje za významné období v rozvoji identity – vývojovou krizí je zde identita vs. zmatení rolí. Ctností, které může (měl by) jedinec dosáhnout je věrnost. Věrnost své nalezené identitě. V případě, kdy se to nepovede dochází k zavržení. Také uvádí že je to určité období psychosociálního moratoria, kdy jedinci zkoušejí různé role i ty sexuální, je to období kognitivního a sexuálního zrání. Jedinci mají tuto možnost, protože se díky studiu, které se stále prodlužuje odkládají různé závazky. (Erikson, 2015)

2.8 Teorie Graye

V této kapitole představím teorii J. A. Graye. Z jeho teorie ohledně strachu vycházíme v této závěrečné práci (více viz. metoda). Dívá se na strach z jiného úhlu pohledu. Nezabývá se strachem jako jeho definicí apod., ale zkoumá, jak vzniká a kde se v našem mozku nachází centrum pro strach. Vidí ho tedy nejen z té emocionální stránky, ale zabývá se i tou kognitivní.

Teorií strachu existuje celá řada, ale my jsme se rozhodli použít Grayovu teorii, jelikož se nám zdá inspirativní ke školnímu prostředí.

Navazuje na práce autorů, kteří se zabývali zkoumáním učení zvířat a motivací. Také na autory, kteří se zabývali aktivním a pasivním strachem např. třeba Schmalt (2005 in

Pavelková, Kubíková, Boháčová, 2020), který rozlišuje mezi pasivním a aktivním strachem v rámci motivace vyhnout se neúspěchu. Každý typ strachu má jinou kognitivní a behaviorální úroveň. Jedinci s vysokým pasivním strachem mají tendenci k vyhýbavým strategiím a má inhibiční charakter (můžeme přirovnat k BIS v teorii Graye), zatímco jedinci s aktivním strachem zvyšují své úsilí ve snaze vyhnout se neúspěchu a má tedy aktivační charakter (můžeme přirovnat k BAS v teorii Graye).

V jeho teorii je strach spojen s učením se vyhýbavému chování a kognitivními procesy, které jsou při takovém učení přítomny (vytváření asociací stimul-posilovač, hodnocení posilování, motivační význam podmíněného stimulu...) (Gray, 1990)

Jeho teorie vychází především ze zkoumání zvířat a jejich struktur v mozku. Využívaly se různé techniky pro dráždění různých struktur v mozku, aby se zjistilo, co která část má za funkci, jaké vyvolává chování. (Gray, 2003)

Ve svých studiích se Gray zabývá anxiolitiky a jejich funkcí na chování – sledoval, v jaké části mozku působí, a jak to ovlivňuje chování. Na základě studií s anxiolytiky stanovil tzv. „behavioural inhibition systém“ (BIS), můžeme přeložit jako systém inhibující chování. (Gray, 2003) Dále definoval další dva emoční systémy: behavioural approach system (BAS) čili behaviorální aktivační systém, který je vůči BIS opakem. Ještě uvedl třetí systém, a to flight-flight system (FFS), (Gray, 1990). FFS se objevuje u zvířat a u lidí není tento systém předpokládán. (Gray, 2003)

Gray (1990) vychází z předpokladu, že každá emoce koresponduje s určitým subsystémem v mozku. V podstatě, že má v mozku své centrum, podobně jako existuje čichové či zrakové centrum.

2.8.1 BIS

Systém BIS je citlivý na trest, absenci odměny, novost a patří sem také vrozené strachy (Gray, 1990), jedinec potlačuje chování, které by mohlo vést k negativním či bolestivým dopadům. Jedinci skórující vysoko v BIS při setkání s ohrožujícím či negativním podnětem zažívají více strach, úzkost a frustraci. (Carver a White, 1994)

2.8.2 BAS

Systém BAS je citlivý na odměnu, absenci trestu a na možnost vyhnout se trestu. (Gray, 1990) Jedinci vysoko skórující v BAS vyvinou aktivní úsilí, aby se vyhnuli hrožícímu trestu. Jedinci bývají více zapojeni a aktivní v dosažení svých cílů, prožitek bývá doprovázen pocity

naděje a očekávané radosti. Tato senzitivita se projevuje zvýšenou činností v situacích, kdy je jedinec vystaven možné odměně. (Carver a White, 1994 in Pavelková a kol., 2020)

2.9 Časová perspektiva a strach

Časová perspektiva je určitá stálá osobnostní charakteristika (např. Gjesme, 1976), sice jak uvádí Zimbardo a Boyd (2010) je možné ji určitým způsobem změnit. Ale když předpokládáme, že se jedná o stálý osobnostní konstrukt, který obsahuje určité způsoby chování a jednání a můžeme k tomu vztáhnout i ten strach, kdy jedinci s určitou dimenzí časové perspektivy se chovají odlišně a budou odlišně nakládat i se svými strachy a obavami. Jedinci, kteří umějí s časovou perspektivou zacházet, tak mohou z delšího časového úseku brát zkušenosti, jak řešit přítomné situace. Pokud jsou schopni emocionálně zpracovat minulost, tak je to určitý osobnostní předpoklad k řešení strachu. Zase jedinci zabývající se přítomností, nemusejí umět využívat své poznatky z minulých zkušeností a podoba strachu zde je jiná a může nabývat na intenzitě, když si jedinec neví rady. Na druhou stranu se netrápí obavami, které by se týkali budoucnosti. Oproti tomu jedinci, kteří jsou orientovaní na budoucnost řeší, co bude, plánují a zabývají se řešením událostí, které nastanou, to je spojené s určitými obavami (např. ohledně realizace svých cílů, zda budoucí události dopadnou dle představ, nečekaná událost nebo průběh události...). Náš postoj k času a orientace v časové dimenzi je určitým prediktorem k tomu, jak jsme schopni zvládat určité situace, tedy i ty, kde se objevuje strach.

Zimbardo a Boyd (2010) zmiňují, že v našem vnímání jsou důležité postoje, které k času zaujímáme, a to dále ovlivňuje naše chování. U dimenze minulosti mimo jiné uvedli úzkost, která podle nich více souvisí s negativní minulostí. Lidé, kteří vysoko skórují v negativní minulosti jsou více úzkostní než jedinci, kteří skórují vysoko v pozitivní minulosti.

Zimbardo a Boyd (1999) zkoumali vztah různých psychologických konstruktů k pěti časovým dimenzím. Zabývali se úzkostí, kde se zaměřili na úzkost jako na nějaký stálý osobnostní konstrukt. Zjištění byla následující: úzkost se ukázala být významně spojená s negativní minulostí, fatalistickou přítomností a negativně koreluje s pozitivní minulostí, nebyl objeven žádný vztah s hedonistickou přítomností a velmi slabý vztah s budoucností. Úzkost dle Praška, Vyskočilové a Praškové (2012) obsahuje úzkostné myšlenky, které jsou plné různých obav, které se objevují automaticky a také zvyšuje prožívání různých strachů.

Vztahu dimenze budoucnosti a úzkosti se věnoval například T. Gjesme (1976). Konkrétně se zabýval testovou úzkostí, která je vnímaná jako naučená dispozice, která je stálá v čase a není tak závislá na situaci. (dle Gjesmeho Sarason, Davidson, Lighthall, Waite, & Ruebush, 1960; Spielberger, 1972) Jinými slovy tedy jde o nějaký rys osobnosti – úzkostnost.

Zkoumá testovou úzkost v kontextu plnění úkolu do budoucnosti v různém časovém rozpětí u žáků 6. třídy. Předpokládá, že osoby, které skórují vysoko v úzkosti, tak jsou více negativně laděny vůči plnění úkolů v budoucnosti. A jedinci s nízkou úzkostností nebudou v dosahování cílů v budoucnosti tak negativní nebo budou pozitivní. Testovou úzkost měřil pomocí Test Anxiety Scale for Children a na základě zjištěných skóre rozdělil respondenty do pěti skupin testové úzkosti: velmi nízká, nízká, střední, vysoká a velmi vysoká). Pak byli žáci náhodně rozřazeni do skupin a každá měla různé experimentální podmínky – měli řešit zadané problémy a každá skupina dostala různý čas na to, kdy se experimentátoři vrátí a dají jim test se stejnými příklady. (Gjesme, 1976) Teď měli žáci možnost si příklady nacvičit a po týdnu, měsíci či roce jim měly být předloženy ty samé úkoly.

Zdá se, že pro měření úzkostnosti je důležitá psychologická vzdálenost od cíle v budoucnosti (Gjesme, 1976). Jinými slovy je důležité, jak osoba subjektivně vnímá danou vzdálenost v čase a na tom závisí jeho pociťování úzkosti.

Výsledky experimentu byly slabé a hypotézy se nepotvrdily. (Gjesme, 1976)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 Výzkum

3.1 Cíl výzkumu

Cílem naší výzkumné práce je popsat vztah mezi strachem a časovou perspektivou u žáků 8. a 9. třídy základní školy. Dále chceme zmapovat konkrétní obavy, které se u těchto žáků vyskytují a vážou se na budoucnost a zda se u žáků vyskytuje inhibující či aktivující strach.

3.1.1 Výzkumné otázky

Zmapování časové perspektivy

- A. Která dimenze času u žáků převažuje? Existují rozdíly mezi pohlavím?
- B. Existují v 8. a 9. třídě jedinci s balancovanou časovou perspektivou?

Zmapování dimenze budoucnosti

- C. Objevuje se u žáků dimenze budoucnosti (pozitivní či negativní)? V jaké míře? Která z dimenzí budoucnosti převažuje a existují rozdíly mezi pohlavím?

Zmapování BIS/BAS

- D. Inklinují žáci k BIS nebo BAS? A existují rozdíly mezi pohlavím?

Zmapování obav

- E. Jaké jsou konkrétní obavy, které žáci mají? Jsou jejich obavy spojené s budoucností?

Zmapování vztahů mezi časovou perspektivou a strachem

- F. Které časové dimenze souvisí s BIS nebo BAS? Zaměřit se pak chceme především na dimenzi negativní a pozitivní budoucnosti, kde budeme zjišťovat vztah mezi touto dimenzí a strachem.

3.1.2 Formulace hypotéz

H1: Jak pozitivní, tak negativní budoucnost bude pozitivně souviset se strachem.

H2: Dimenze negativní a pozitivní minulosti bude pozitivně souviset se strachem.

H3: Dimenze hédonistické přítomnosti bude pozitivně souviset s BAS (vyhledávání zábavy).

H4: Dimenze fatalistické přítomnosti bude pozitivně souviset s BIS.

H5: Jedinci s časovou dimenzí negativní budoucnosti budou zároveň orientovaní na BIS.

H6: Jedinci s časovou dimenzí pozitivní budoucnosti budou zároveň orientovaní na BAS (drive a reakce na odměnu).

H7: Jedinci orientovaní na negativní minulost budou vysoce skórovat také v BIS.

H8: Jedinci vysoce skórující v pozitivní minulosti budou vysoko skórovat v BAS.

H9: Jedinci s balancovanou ČP budou vysoko skórovat v BAS.

H10: Dívky budou více strachové než chlapci.

H11: Dívky budou více orientované na budoucnost.

3.2 Participanti

Naším výzkumným vzorkem jsou žáci 8. a 9. třídy nejmenované základní školy. Celkem výzkumný soubor tvořilo 58 žáků (28 z 8. třídy a 30 z 9. třídy), z toho bylo 37 chlapců a 21 dívek. Průměrný prospěch respondentů je 2,03 (SD = 0,78).

Participanti byli tedy ve věku cca 13-15 let, když nepočítáme s odkladem na začátku školní docházky či případným propadnutím žáka.

3.3 Sběr dat

Sběr dat probíhal tak, že jsem si s ředitelem školy domluvila termín, kdy by se sběr mohl uskutečnit. Čeho se výzkum bude týkat byl ředitel informován ještě předtím po osobním setkání, kdy jsem mu vysvětlila, co je předmětem výzkumu. Domluva probíhala bez problémů.

Pro účely této výzkumné práce byla vytvořena jedna testová baterie, která sestávala z dotazníků týkající se časové perspektivy a strachu. Konkrétně testová baterie obsahovala dotazník ZTPI, dotazník BIS/BAS a otevřené otázky (více informací o těchto metodách viz. kapitola metody).

Žákům jsem rozdala dotazníky, dala jim potřebné instrukce k jeho vyplnění a poté mohli pracovat. Na vypracování testové baterie měli celou vyučovací hodinu, ale většinu žáků ho měli vyplněný o něco dříve.

3.4 Použité metody

Pro pečlivé zmapování oblasti, které se týká tato výzkumná práce jsme zvolili kvantitativní i kvalitativní metody. Kde námi zvolené otevřené otázky slouží pro dokreslení dat získaných kvantitativní analýzou.

3.4.1 Kvantitativní metody

Mezi kvantitativní metody, které jsme použili patří revidovaný Zimbardův dotazník časové perspektivy, který zahrnuje šest dimenzí času. A dotazník BIS/BAS, který je vytvořen na základě teorie J. A. Graye.

3.4.1.1 S-ZTPI

První z výzkumných metod, kterou jsme použili je rozšířená verze Zimbardova dotazníku časové perspektivy.

Původní verze ZTPI obsahuje pět faktorů – negativní minulost (past-negative), pozitivní minulost (past-positive), hédonistickou přítomnost (present-hedonistic), fatalistickou přítomnost (present-fatalistic) a budoucnost (future). (Zimbardo a Boyd, 1999)

Nová verze je rozšířena o pozitivní budoucnost (future positive) a negativní budoucnost (future negative). Původní verze zahrnovala pouze faktor budoucnosti, který v sobě obsahoval jak pozitivní, tak negativní položky. Autorům nové verze dotazníku přišlo neúplné uvažovat o budoucnosti pouze v pozitivním slova smyslu, a proto přidali i tu negativní stránku, kdy o budoucnosti přemýšlíme se strachem, očekáváme nějaké špatné, negativní výsledky (Carelli a kol., 2011)

S-ZTPI obsahuje 64 položek (z toho 56 je původních) a šest subškál (negativní minulost, pozitivní minulost, hedonistickou přítomnost, fatalistickou přítomnost, pozitivní budoucnost a negativní budoucnost). Negativní budoucnost se skládá z osmi nových položek a dvou položek z původní Zimbardovy verze. Pozitivní budoucnost se skládá z jedenácti položek z původní škály budoucnosti, jelikož se ukázalo, že původní škála budoucnosti obsahovala především pozitivně laděné položky. (Carelli a kol., 2011)

Respondenti odpovídají na otázky na pěti bodové Likertově škále, kdy 1=rozhodně nesouhlasím, 3=ani souhlasím, ani nesouhlasím a 5=rozhodně souhlasím (Zimbardo a Boyd, 2010)

3.4.1.2 BIS/BAS

Další metodou, kterou jsme ve výzkumu použili, je dotazník BIS/BAS. Jedná se o dotazník, který se vztahuje k teorii J. A. Graye popsané výše.

Na základě jeho teorie Carver a White (1994) sestavili dotazník. Vytvořili skupinu položek, které byly citlivé k BIS nebo BAS. Na otázky se odpovídá pomocí 4 bodové Likertovy škály, kde 1 je absolutně souhlasím a 4 absolutně nesouhlasím a neobsahuje neutrální odpověď. Otázky jsou psané na základě toho, jaké BIS a BAS vyvolávají emoční reakce. Položky, které zkoumají citlivost na BIS, vytvořili tak, aby odrážely obavy ohledně negativních událostí („Bojím se toho, abych nedělal/a chyby.“) nebo citlivost na negativní události, když k nim dojde („Když mi lidé nadávají nebo mi říkají, že něco dělám špatně, tak mě to mrzí.“). Tedy položky BIS popisují potenciálně trestné události a ptají se lidí, jak na ně reagují.

Položky citlivé na BAS zahrnují aktivní dosažení cíle ("Když něco chci, udělám všechno pro to, abych to získal."), citlivost na odměnu ("Jsem nadšený/á a šťastný, když dostanu to, co chci."), tendence hledat nové potenciálně prospěšné zážitky ("Vždy chci zkusit něco nového, když to vypadá, že bude legrace.") a tendenci jednat rychle v případě dosahování požadovaného cíle ("Často dělám věci hned bez rozmyšlení."). Položky BAS tedy odkazují na potenciálně prospěšné události a zkoumají reakci lidí na ně. (Carver a White 1994)

Vzhledem k věku našich participantů, jsme v této závěrečné práci využili tento test měřící BIS/BAS, ale konstruovaný pro děti, který vytvořil Muris a spol. (2005). Při konstruování verze pro děti autoři vycházeli z testu, který vytvořili Carver & White a upravili ho tak, aby byl vhodný pro děti. Znění původních otázek upravili přiměřeně věku dětí tak, aby pro ně otázky byly srozumitelné. Skórování je také na 4 bodové Likertově škále kdy 0 = nesouhlasím, 1 = spíše nesouhlasím, 2 = souhlasím a 3 = absolutně souhlasím. Obsahuje také 20 položek, které obsahují stejně jako verze pro dospělé čtyři subškály (BIS, BAS reakci na odměnu, BAS úsilí, BAS vyhledávání zábavy).

Ve výše zmíněném dotazníku BIS/BAS jsme změnili formulaci první otázky, protože původní znění obsahovalo dva negativy a pro žáky byla původní otázka matoucí a nebylo jisté, že ji dobře pochopili. Nová otázka zní: Když se mi stane něco špatného, tak prožívám strach (původní znění: Nedostanu strach ani moc neprožívám, když se mi něco špatného přihodí.).

Jelikož Gray považuje tyto dva emoční systémy jako na sobě nezávislé, je tomu tak přizpůsoben i dotazník, kde je BIS relativně nezávislý systém na jednotlivých subškálách BAS (u jednotlivých subškál se míra nezávislosti liší). (Carver a White, 1994)

3.4.2 Kvalitativní metody

K zmapování konkrétních obav u žáků 8. a 9. třídy jsme zvolili kvalitativní metodu, konkrétně otevřené otázky (viz. níže), kde jsme předpokládali, že nám žáci písemně představí, čeho se bojí a pomůže nám to dokreslit kvantitativní zjištění.

3.4.2.1 Otevřené otázky

Jedná se o soubor čtyř otevřených otázek, kterými chceme zjistit, vztah k budoucnosti, zda mají nějaké cíle, představy do budoucna a zda mají nějaké obavy či z něčeho strach. Otázky jsou následující:

1. Co si přejete, aby se Vám v budoucnosti splnilo?

Touto otázkou chceme zjistit, zda jedinci mají nějaký vztah k budoucnosti, zda o ní nějakým způsobem přemýšlejí a mají nějaké sny, přání, představy apod.

2. Jaké máte cíle? Čím chcete být?

K budoucnosti se můžeme vztahovat různě. Třeba prostřednictvím cílů, úkolů, ale i pomocí svých snů a představ nebo pomocí přání, která máme. Tedy můžeme v tom najít kognitivní i motivační složku. Proto jsme otázky č. 1 a č. 2 takto rozdělily. V této otázce očekáváme, že nám žáci přiblíží své cíle do budoucna, pokud nad nimi již nějak přemýšlejí. A uvedou třeba nějaké povolání, za kterým si jdou.

3. Jaké máte obavy, když myslíte na budoucnost?

Tady chceme zjistit, zda jedinci na budoucnost vůbec myslí (to je propojeno s předchozími otázkami) a jestli se ta budoucnost u nich pojí s nějakými obavami.

4. Čeho se bojíte?

Důvodem k této otázce byla konkretizace obav, které respondenti zmiňovali u obav.

3.5 Prezentace výsledků

3.5.1 Vyhodnocení otevřených otázek

U otevřených otázek byl postup takový, že nejprve proběhlo první přečtení jednotlivých odpovědí na dané otázky. Toto první čtení sloužilo k vytvoření si obecného přehledu o

odpovědích, které žáci psaly. Následně při dalším čtení již probíhalo kódování, při kterém jsem jednotlivé odpovědi zařazovala k určitým kategoriím (přehled kategorií uvedu níže) a vytvořila tabulku s frekvencemi. Kategorie jsem vytvořila na základě četnosti v odpovědích. Pokud se u některého žáka objevila odpověď, která by mohla spadat po více kategorií, tak jsem pečlivě zvážila, ke které se hodí více a započítala odpověď pouze k jedné kategorii. Tak se dělo u odpovědí, které byly nějakým způsobem provázané (např. když studentka uvedla: „Chtěla bych vystudovat gymnázium, poté vysokou školu veterinární. Chtěla bych být veterinářkou.“ Zde předpokládáme, že hlavním cílem je být veterinářkou, tedy vystudovat gymnázium a vysokou školu jsou určité podcíle, a odpověď řadíme do kategorie povolání). V případě, kdy jedinec uvedl více odpovědí, které spolu nebyly nějakým způsobem provázané, tak jsme každou odpověď řadili zvlášť ke své kategorii. Některé odpovědi jde těžko rozklíčovat a zařadit k nějaké kategorii, protože z nich není jasné, co tím respondent myslel.

3.5.1.1 Co si přejete, aby se Vám v budoucnosti splnilo?

Na první otázku žáci odpovídali velice pestře. Na základě jejich odpovědí vzniklo několik kategorií (viz tabulka č.1). Ukázalo se, že si žáci do budoucna nejvíce přejí **dostat se na školu**. Není to úplně tak překvapivá odpověď, když vezmeme v úvahu, že naším výzkumným souborem jsou žáci 8. a 9. třídy základní školy. V těchto ročnících jsou žáci vystavováni rozhodnutím, co chtějí dělat dál do budoucna, musejí si vybírat školu, posílat přihlášky, takže tohle téma je velmi aktuální. Za tím dostat se na školu se často i ukrývá přání dostat se na vysněnou školu, na školu, kterou chtějí, ne na jakoukoli školu. Chtějí na školu, která je bude bavit, někteří i uvádějí, že v ní chtějí být úspěšní.

Na dalším místě se stejně umístila kategorie **budoucí rodiny** a **štěstí**. Žáci uvádějí úmysly založit si v budoucnu rodinu, mít děti. Zajímavé je, že o původní rodině se zmínilo minimum žáků, zdá se, že většina myslí na tu budoucí (ale to by bylo chybné a zavádějící tvrzení, původní rodinu respondenti totiž často zmiňují v rámci následující popsané kategorie štěstí, kde si nepřejí být šťastní jen oni sami, ale aby byla šťastná jejich rodina či blízcí – řadili jsme to do kategorie štěstí, protože to přání být šťastný se v odpovědích respondentů zdálo být velice silné.). Také se často objevuje, že chtějí být šťastní nebo že si přejí, aby jejich rodina (původní či budoucí) byla šťastná. To přání štěstí se často objevuje pospolu i s kategorií **zdraví**, které je hned na třetím místě spolu s povoláním. Žáci často uvádějí, že se přejí být šťastní a zdraví, často se i objevuje přání, aby jejich rodina byla

šťastná a zdravá. Ve většině případů má tohle přání takovou obecnou povahu (je to i takové zažité přát si být zdravý a šťastný – když někomu přejeme k narozeninám či k svátku, přejeme mu hodně štěstí zdraví...), ale u dvou jedinců se objevila konkrétní povaha tohoto přání: „uzdravit se a závodně sportovat“ a „aby se můj tatka uzdravil od rakoviny a nádoru v hlavě“.

Další kategorie, která se zde objevovala, byla kategorie **povolání**, kdy jedinci uváděli své konkrétní představy toho, co by chtěli v budoucnu dělat. O této kategorii si více povíme u další otázky, kde uvedu nejčastěji volená povolání.

U kategorie **zaměstnání**, kterou také někteří uváděli, se většinou moc nerozepisují, jakou by chtěli přesně práci (ti, kteří uváděli povolání, které chtějí v budoucnu vykonávat, jsme řadili do kategorie povolání), ale spíše představu o tom, jak by měla vypadat – chtějí, aby měli dobrou práci, která je bude bavit, měli za ni dobrou výplatu. Někdo to spojuje i s tou rodinou, kdy chce mít dobrou práci za dost peněz, aby mohl uživit sebe i rodinu.

Do kategorie **finance** jsme řadili různé výroky, které se týkaly peněz (v případech, kdy žáci uváděli, že chtějí „mít práci, která bude dobře placená“, jsme výrok řadili ke kategorii zaměstnání). Patří sem výroky, že chtějí zbohatnout, nemít potíže s financemi, nebýt chudý, „mít více peněz než teď“. Je vidět, že řeší otázku toho, že se budou muset časem osamostatnit a starat se o sebe sami, tedy si i vydělávat vlastní peníze, aby mohli v životě fungovat dle svých představ.

Oproti vedoucí kategorii dostat se na školu, už daleko méně žáků řeší otázku jejího **dokončení**. Pouze 6 žáků z celkových 58 uvedlo, že si přejí, aby školu úspěšně dokončili. Další výsledky výzkumu nám ukážou, zda to může souviset s jejich časovou perspektivou.

Určitě je také třeba zmínit, že ne všichni respondenti otázku zodpověděli. Celkem 4 žáci na otázku vůbec neodpověděli a 1 uvedl, že neví, co si přeje do budoucnosti. U žáků, kteří na otázku vůbec neodpověděli, je těžké soudit, zda tomu bylo z důvodu toho, že se jim nechtělo na otázku odpovídat nebo neodpověděli, protože neví, co by chtěli do budoucna.

V rámci našeho výzkumu je třeba zmínit respondenty, kteří odpověděli, že si nedělají plány do budoucna. Celkem se jednalo o 2 respondenty.

Tabulka č.1 – přehled přání do budoucna

Dostat se na školu	14
Budoucí rodina	12
Štěstí	12
Povolání	10
Zdraví	10
Zaměstnání	8
Finance	7
Udělat školu	6
Přítel/kyně	5
Nevyplněno	4
Úspěch	3
Splnění cílů	3
Hmotné zajištění	3
Řidičák, osamostatnit se, přestěhovat	3
Kamarád/ka	2
Nedělám plány do budoucna	2
Zájmy	2
Podnikání, vlastní firma	2
Správná rozhodnutí	2
Původní rodina	1
Nevím	1

3.5.1.2 Jaké máte cíle? Čím chcete být?

Odpovědi u této otázky se občas překrývají s odpověďmi na otázku č. 1, ale někdy ji upřesňují a rozvíjí. U této otázky ve velké míře převládá povolání, kterým se chtějí respondenti stát. Někteří se zdá to mají i promyšlené, kdy uvádějí, že chtějí vystudovat danou školu, která je pro vykonávání daného povolání třeba (např. „Chtěla bych vystudovat gymnázium, poté vysokou školu veterinární. Chtěla bych se stát veterinářkou.“), někteří pouze jen uvedli povolání, které chtějí vykonávat. A tam nám chybí výzkumná vodítka k tomu posoudit, nakolik reálné či nereálné jsou jejich úvahy. Jsou tam i tací jedinci, kteří uvádějí např.: „abych byl s tátou truhlář“, tedy mají nějaký vzor a podle něj si vybírají povolání, také je možné, že se jedná o nějakou rodinnou tradici.

Někteří jedinci nemají úplně jasno v tom, co by chtěli dělat a uvádějí pouhý výčet několika povolání, která by je mohla bavit. Je na tom znát, že nevědí jasně, co by chtěli, protože se jedná o povolání, která spolu nemají nic společného. Šest respondentů z celkových 58 rovnou uvedli, že nevědí, čím by chtěli být a dva na otázku neodpověděli.

Mezi jejich další cíle patří dostat se na školu, vystudovat, být úspěšní a spokojení, mít peníze, které se pojí i s tím mít vlastní podnik, zmiňují se i o budoucí rodině, osobnostních charakteristikách či cestování. Je zajímavé, že v dnešní době nespočetných možností a módě cestovat, pouze dva respondenti uvedli, že mají v plánu nebo že by chtěli cestovat. Pouze jeden respondent uvedl, že jeho cílem je osamostatnit se. Ale i když to někteří jedinci neuvedli přímo, tak to může být skryté v ostatních kategoriích, jako vykonávat určité povolání či založit vlastní rodinu osamostatnění se od původní rodiny vyžaduje.

Povolání, nad kterými naši respondenti uvažují jsou opravdu různorodá a nenajdeme nějakou příliš velkou shodu. I přesto pro představu uvádím výčet nejčastějších povolání v tabulce č.2.

Tabulka č.2 – přehled volených povolání

Povolání	Počet
Mechanik	6
Kuchař/ka	5
Veterinář/ka	5
Kadeřnice	4
Zemědělec	4
Profesionální fotbalista	3
Řidič	3
Vrcholový sportovec	2
Programátor	2
IT technik	2
Cukrářka	2

3.5.1.3 Jaké máte obavy, když myslíte na budoucnost?

Nejčastější obavu, kterou žáci uváděli je ta, že se **nedostanou na školu**, kterou chtějí. V odpovědích je vidět, že škola je nyní aktuální téma, které řeší. U žáků to ani nemusí být tím, že sami myslí na budoucnost, ale jsou k tomu v té škole v podstatě tlačeni, aby si vybrali co dál, aby včas stihli podat přihlášku apod., nemluvě o tom, že ze strany rodičů i širšího okolí, tam nějaký tlak může být. Lidi zajímá, co chtějí dělat dál, čím chtějí být.

Sedm respondentů uvedlo, že **žádné obavy** ohledně budoucnosti nemají. Odůvodnění jsou různá: „nepřemýšlím nad budoucností“, „co se se stane se stane a má to tak asi být“ nebo že obavy přijdou až s přítomností.

Dále mají respondenti obavy ze smrti – a to jak své, tak svých blízkých. Do této kategorie jsme řadili odpovědi jedinců, kteří uvedli přímo, že se bojí úmrtí svých blízkých apod. – i když to také můžeme brát i jako obavu ze ztráty blízkého, tak do kategorie obavy ze ztráty někoho jsme uváděli odpovědi, které přímo obsahovaly ten pojem ztráta, kdy jedinci psali, své obavy ohledně toho, že někoho ztratí. Respondenti uvádějí své obavy z toho, „že zemřu brzy“ nebo prostě obecně píšou, že mají obavy ze smrti nebo že „zemře někdo z rodiny“. K té ztrátě jedinci uváděli odpovědi toho typu, že mají obavy z toho, že někoho ztratí, o někoho přijdou... řadili jsme sem i výroky týkající se rozchodu.

Mezi další obavy, jak můžeme vidět v tabulce č.3, patří to, že nedosáhnou svých cílů, které mají, že se jim nesplní jejich přání, že něco pokazí, nedokončí školu či mají obavy o své zdraví.

Tabulka č.3 – přehled obav do budoucna

Nedostanu se na školu	12
Žádné	7
Smrt	6
Ztráta	6
Nedosažení cílů	4
Něco se pokazí	4
Nesplněná přání	4
Zdraví	4
Nedokončím školu	4
Něco pokazím	3
Konec světa	3
Finance a hmotné zajištění	3
Rodina, partner	2
Nezaměstnanost	2
Dospělost	2
Nevyplněno	2
Nevím	1

3.5.1.4 Čeho se bojíte?

K této otázce se opět některé odpovědi překrývají s otázkou číslo tři, ale někdy u té otázky týkající se obav se více ukazuje úzkost a v té otázce čeho se bojíte to více konkretizují.

Respondenti nejvíce uváděli, že se bojí pavouků. Strach z pavouků můžeme považovat za přirozený, kdy se jedná o strach biologicky podmíněný, který tu byl a bude. K tomu bychom mohli řadit i strach z hadů, který se ale neukázal tak častý. Stejně tak strach ze tmy.

Dále se zde objevuje i strach ze ztráty, která je častá i u předchozí otázky. Respondenti uvádějí stejně jako u předešlé otázky, že se bojí ztráty blízkých nebo někoho z rodiny.

Hned zatím se objevuje opět strach ze smrti nebo z toho, že se stane nějaká tragédie (bohužel respondent neuvedl, co si pod tím představuje). Výroky ohledně smrti jsou shodné s výroky u předchozí otázky.

U žáků se také objevuje strach z neúspěchu a z toho, že něco pokazí – je zde nějaká pochybnost o svých dovednostech.

Je třeba zmínit kategorii konec světa, kterou uvedli 3 respondenti. Pro nás je těžké posoudit, zda tento výrok myslí vážně nebo se jen dělají zajímaví. Bohužel k rozklíčování některých odpovědí nemáme dostatek vodítek. Přehled toho, čeho se děti bojí naleznete v tabulce č. 4.

Tabulka č. 4 – přehled čeho se žáci bojí

Pavouci	9
Ztráta někoho	8
Smrt a tragédie	7
Něco pokazím	4
Neúspěch	4
Neshody s rodinou, blízkými	3
Nevím	3
Konec světa	3
Budoucnosti	3
Špatné známky, vysvědčení	3
Tma	3
Hororoví klauni, věci z filmů	3
Nevyplněno	2
Nemoc	2
Nedokončení školy	2
Nedostanu na školu	2
Škola	2
Hadí	2
Pochybnosti o sobě	1
Ničeho	1

3.5.2 Testování hypotéz

V tabulce č. 5 můžeme vidět, že průměrně největšího skóre jedinci dosahovali v negativní minulosti. Kde nejčastější hodnotou je 3,7 – což je už docela vysoké skóre v dané orientaci. Je i vidět, že v negativní minulosti bylo dosaženo i maximálního skóre, tedy 5. Nejmenšího průměrného skóre respondenti dosahovali v pozitivní budoucnosti.

Směrodatná odchylka nám určuje, jak moc jsou dané hodnoty vzdálené od průměrných hodnot. Zde je celkem nízká, tedy jedinci se poměrně shodovali ve skórování a blížili se průměru.

Podmínky normálního rozdělení splňují všechny dimenze kromě fatalistické přítomnosti. Když se podíváme na špičatost a zešikmenost souborů, tak jsou v tolerovatelných hodnotách.

Tabulka č. 5 Naměřené hodnoty pro jednotlivé dimenze časové perspektivy

	NM	PM	HP	FP	NB	PB
Mean	3.56	3.38	3.34	3.10	3.44	3.16
Median	3.65	3.44	3.33	3.22	3.40	3.09
Mode	3.70	3.56 ^a	3.73	3.11 ^a	3.20 ^a	3.09
Standard deviation	0.743	0.770	0.614	0.627	0.614	0.464
Minimum	1.90	1.67	1.67	1.22	1.80	2.18
Maximum	5.00	4.78	4.67	4.00	4.90	4.18
Skewness	-0.179	-0.398	-0.289	-0.949	-0.156	0.363
Std. error skewness	0.314	0.314	0.314	0.314	0.314	0.314
Kurtosis	-0.559	-0.448	-0.00650	0.640	0.253	-0.509
Std. error kurtosis	0.618	0.618	0.618	0.618	0.618	0.618
Shapiro-Wilk W	0.983	0.971	0.988	0.932	0.992	0.966
Shapiro-Wilk p	0.593	0.169	0.851	0.003	0.968	0.104

^a More than one mode exists, only the first is reported NM = negativní minulost, PM = pozitivní minulost, HP = hedonistická přítomnost, FP = fatalistická přítomnost, NB = negativní budoucnost, PB = pozitivní budoucnost

V dotazníku BIS/BAS průměrně nejvyššího skóre (viz. tabulka č. 6) respondenti dosahovali v BIS a BAS odměně – oproti tomu výrazně méně skórovali v BAS úsilí a BAS vyhledávání zábavy. Průměry a medián se u naměřených skóru liší jen zanedbatelně.

Normální rozdělení splňuje BAS úsilí. Špičatost a zešikmenost rozložení hodnot je v tereovatelných hodnotách.

Tabulka č. 6 – Naměřené hodnoty v dotazníku BIS/BAS

	BIS	BAS úsilí	BAS funs.	BAS odměna
Mean	11.8	6.81	6.09	11.2
Median	11.5	7.00	6.00	12.0
Mode	12.0	6.00	6.00	13.0
Standard deviation	4.36	2.56	2.39	2.94
Minimum	5	1	1	3
Maximum	21	12	11	15
Skewness	0.298	0.121	-0.194	-0.961
Std. error skewness	0.314	0.314	0.314	0.314
Kurtosis	-0.859	-0.403	-0.459	0.256
Std. error kurtosis	0.618	0.618	0.618	0.618
Shapiro-Wilk W	0.958	0.973	0.955	0.904
Shapiro-Wilk p	0.044	0.224	0.030	< .001

BIS = behaviorální inhibiční systém, BAS úsilí = behaviorální aktivační systém (vyznačující se úsilím), BAS funs. = behaviorální aktivační systém (vyhledávání zábavy – fun seeking), BAS odměna = behaviorální aktivační systém (vztahující se k reakci na odměnu)

3.5.2.1 Vztah mezi časovou perspektivou a prožíváním strachu

Jako první jsme se zaměřili na zkoumání vztahu mezi časovou perspektivou a inhibujícím či aktivujícím strachem. Pomocí Pearsonova korelačního koeficientu chceme zjistit, zda zde existuje nějaký statisticky významný vztah.

Máme následující hypotézy:

H1: Jak pozitivní, tak negativní budoucnost bude pozitivně souviset se strachem.

H2: Dimenze negativní a pozitivní minulosti bude pozitivně souviset se strachem.

H3: Dimenze hédonistické přítomnosti bude pozitivně souviset s BAS (vyhledávání zábavy).

H4: Dimenze fatalistické přítomnosti bude pozitivně souviset s BIS.

Nejvýznamnější se ukázal vztah ($r=0,550$, $p<0,001$) mezi hedonistickou přítomností a BAS vyhledáváním zábavy. Tedy naše hypotéza (H3) se prokázala. Ovšem my jsme předpokládali, že hedonistická přítomnost bude mít souvislost pouze s BAS (vyhledáváním

zábavy), ale ukázalo se, že existuje i vztah mezi BAS odměnou a hédonistickou přítomností ($r=0,333$, $p<0,05$).

Na hladině významnosti 0,001 ($r=0,525$) byl také zjištěna střední závislost mezi BAS reakcí na odměnu a pozitivní minulostí. Také zjišťujeme, že je statisticky významný vztah ($r=0,340$, $p<0,01$) mezi BAS vyhledáváním zábavy a pozitivní minulostí. Naše hypotéza (H2) se prokázala jen částečně. U negativní minulosti nevidíme mezi BIS a BAS nějakou statisticky významnou souvislost. Stejně tak mezi pozitivní minulostí, BIS a BAS úsilí.

Dále byla zjištěna střední závislost mezi BAS odměnou a pozitivní budoucností ($r=0,467$, $p<0,001$) a nízká souvislost mezi BAS úsilí a pozitivní budoucností ($r=0,266$, $p<0,05$). Tedy naše hypotéza (H1), že jak pozitivní, tak negativní budoucnost bude pozitivně souviset se strachem, se prokázala jen částečně. Protože mezi pozitivní budoucností, BIS a BAS vyhledávání zábavy nebyla prokázána statisticky významná souvislost. Tomu je tak i u negativní budoucnosti, u které se neprokázala souvislost mezi BIS ani žádným typem BAS.

Naše hypotéza H4, ve které jsme předpokládali určitý vztah mezi fatalistickou přítomností a BIS, je zamítnuta. Jelikož se neprokázal mezi těmito veličinami statisticky významný vztah. Fatalistická přítomnost nekoreluje s BIS ani BAS.

Tabulka č.7 – Pearsonova korelace mezi dotazníkem S-ZTPI a BIS/BAS

	NM	PM	HP	FP	NB	PB	BIS	BAS úsilí	BAS funs.	BAS odměna
NM	–									
PM	-0,125	–								
HP	0,314 *	0.436 ***	–							
FP	0,332 *	0.069	0.452 ***	–						
NB	0.578 ***	0.140	0.307 *	0.209	–					
PB	-0.034	0.550 ***	0.194	-0.170	0.274 *	–				
BIS	0.190	-0.033	-0.073	0.026	0.123	0.074	–			
BAS úsilí	-0.258	0.043	0.103	-0.215	-0.200	0.266 *	-0.106	–		
BAS funs.	-0.024	0.340 **	0.550 ***	0.110	0.007	0.128	0.081	0.298 *	–	
BAS odměna	0.036	0.525 ***	0.333 *	-0.002	0.134	0.467 ***	0.330 *	0.353 **	0.437 ***	–

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, NM = negativní minulost, PM = pozitivní minulost, HP = hédonistická přítomnost, FP = fatalistická přítomnost, NB = negativní budoucnost, PB = pozitivní budoucnost, BIS = behaviorální inhibiční systém, BAS úsilí = behaviorální aktivační systém (vztažený se úsilím), BAS funs. = behaviorální aktivační systém (vztažený se zábavou – fun seeking), BAS odměna = behaviorální aktivační systém (vztažený se k reakci na odměnu)

3.5.2.2 Negativní budoucnost a její souvislost s inhibičním strachem

Nyní se budeme zabývat hypotézou H5: Jedinci s vysokou dimenzí negativní budoucnosti budou zároveň orientovaní na BIS.

Zde jsme použili nezávislý t-test. Abychom ho mohli použít je třeba, aby náš soubor odpovídal normálnímu rozdělení. Většina z položek normální rozdělení splňuje. Počítali jsme i s neparametrickými metodami a výsledky byly obdobné, v této práci uvádím výsledky z t-testů dle Welche.

Za jedince s vysokou negativní budoucností jsou považováni ti, kteří dosáhli u negativní budoucnosti 3,5 až 5 bodů. Inspirovali jsme se od Wibergové a kol. (2012), která hodnotí skóre jako vysoké od 3,5 bodu. Předpokládali jsme, že jedinci, kteří v nějaké dimenzi skórují vysoko, tak budou kvalitativně odlišní od těch, kteří v dané dimenzi skórují méně. Vytvořili jsme si skupinu s touto podmínkou a rozdělili jedince na ty kteří splňují a kteří ne. Následně jsme je pomocí nezávislého t-testu porovnali.

Mezi jedinci s vysokou negativní budoucností a jedinci s nižší negativní budoucností se neukazuje statisticky významný rozdíl v tom, jak skórují v BIS a BAS (všech jeho částech). V grafu č. 2 můžeme vidět, že v BAS reakci na odměnu obě skupiny (vysoko orientovaných na negativní budoucnost a těch méně orientovaných na negativní budoucnost) skórují téměř identicky, mají téměř stejný průměr a medián. Naše hypotéza H5, ve které jsme předpokládali, že jedinci s vysokou negativní budoucností budou zároveň vysoko skórovat v BIS se nepotvrdila.

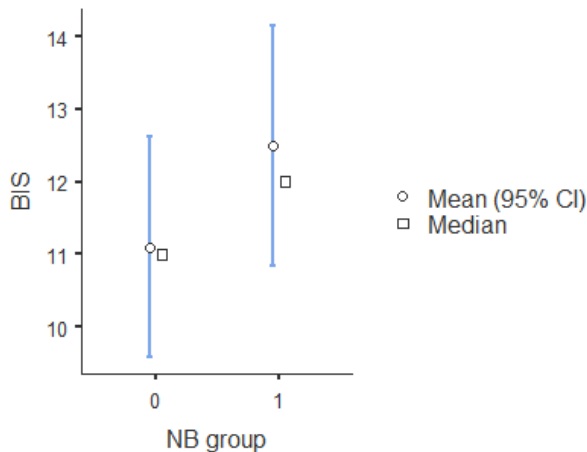
Tabulka č. 8 – Welchův t-test ukazující rozdíl mezi jedinci s vysokou negativní budoucností (NB) a jedinci s NB < 3,5 ve skórování v dotazníku BIS/BAS

Independent Samples T-Test

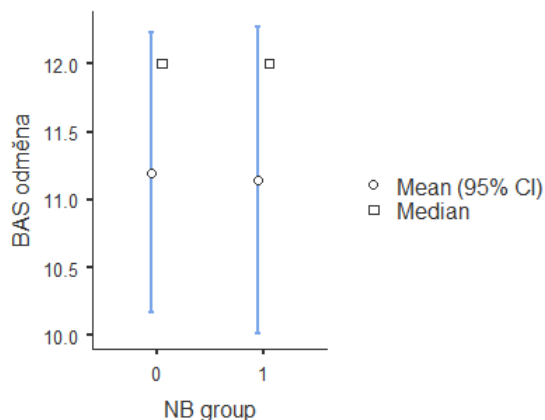
		Statistic	df	p	Mean difference	SE difference	Cohen's d
BIS	Welch's t	-1.2250	55.2	0.226	-1.4000	1.143	-0.3224
BAS úsilí	Welch's t	0.7799	52.4	0.439	0.5310	0.681	0.2063
BAS funs.	Welch's t	0.2618	52.4	0.794	0.1667	0.637	0.0693
BAS odměna	Welch's t	0.0731	55.2	0.942	0.0571	0.782	0.0192

BIS = behaviorální inhibiční systém, BAS úsilí = behaviorální aktivační systém (vyznačující se úsilím), BAS funs. = behaviorální aktivační systém (vyhledávání zábavy – fun seeking), BAS odměna = behaviorální aktivační systém (vztahující se k reakci na odměnu)

Graf č.1 znázorňující rozdíl v orientaci na BIS mezi jedinci s vysokou (1) NB a jedinci s NB < 3,5 (0)



Graf č. 2 znázorňující rozdíl v orientaci na BAS odměnu mezi jedinci s vysokou (1) NB a jedinci s NB < 3,5 (0)



3.5.2.3 Dimenze pozitivní budoucnosti a její souvislost s aktivním strachem

Nyní se budeme zabývat následující hypotézou: H6: Jedinci s vysokou dimenzí pozitivní budoucnosti budou zároveň orientovaní na BAS (úsilí a reakce na odměnu).

Zde jsme postupovali obdobně jako u předchozí hypotézy. Rozdělili jsme skóre podle toho zda je vysoké ($\geq 3,5$) nebo ne. Následně jsme mezi sebou obě skupiny porovnali. K tomu nám opět posloužil nezávislý t-test.

Ukázal se rozdíl mezi skupinami ve skórování v BAS úsilí. Kde jedinci s vysokou pozitivní budoucností výrazně výše skórovali v BAS úsilí ($t(20,6)=-2,7611$, $p=0,012$, $d=-0,8833$).

Také se ukázal rozdíl ve skórování u BAS reakci na odměnu. Jedinci s vysokou pozitivní budoucností skórovali výše než jedinci s nižší pozitivní budoucností ($t(50,5)=-3,7467$, $p=<0,001$, $d=-0,7906$).

Naše hypotéza se tedy prokázala.

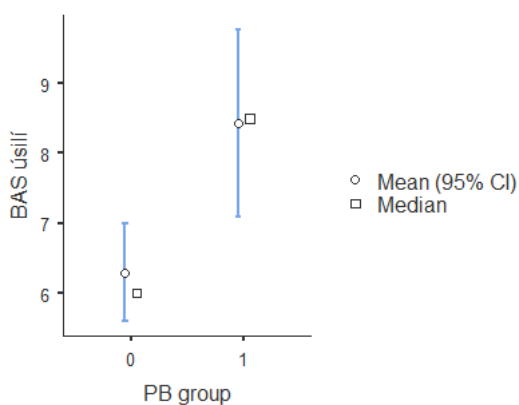
Tabulka č. 9 – Welchův t-test ukazující rozdíl mezi jedinci s vysokou pozitivní budoucností (NB) a jedinci s NB < 3,5 ve skórování v dotazníku BIS/BAS

Independent Samples T-Test

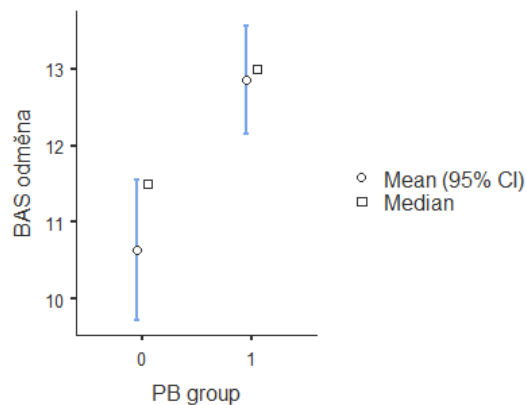
		t	df	p	Mean difference	SE difference	Cohenov d
BIS	Welch's t	0.0766	36.4	0.939	0.0812	1.060	0.0184
BAS úsilí	Welch's t	-2.7611	20.6	0.012	-2.1331	0.773	-0.8833
BAS funs.	Welch's t	-0.4931	22.6	0.627	-0.3571	0.724	-0.1487
BAS odměna	Welch's t	-3.7467	50.5	< .001	-2.2208	0.593	-0.7906

BIS = behaviorální inhibiční systém, BAS úsilí = behaviorální aktivační systém (vyznačující se úsilím), BAS funs. = behaviorální aktivační systém (vyhledávání zábavy – fun seeking), BAS odměna = behaviorální aktivační systém (vztahující se k reakci na odměnu)

Graf č. 3 znázorňující rozdíl v orientaci na BAS úsilí mezi jedinci s vysokou (1) PB a jedinci s PB < 3,5 (0)



Graf č. 4 znázorňující rozdíl v orientaci na BAS reakci na odměnu mezi jedinci s vysokou (1) PB a jedinci s PB < 3,5 (0)



3.5.2.4 Negativní minulost a její souvislost s inhibujícím strachem

Nyní chceme zjistit, zda existuje nějaký rozdíl mezi jedinci, kteří jsou orientovaní v negativní minulost a těmi kteří nejsou. Chceme zjistit, zda se liší v prožívání inhibujícího strachu. Naše hypotéza je následující: H7: Jedinci vysoko skórující v negativní minulosti budou vysoce skórovat také v BIS. Předpokládáme, že negativní postoj k minulosti bude jedince inhibovat v jejich chování.

Výsledky ukazují (tabulka č. 10), že zde statisticky významný rozdíl mezi jedinci není a naše hypotéza (H7) se neprokázala.

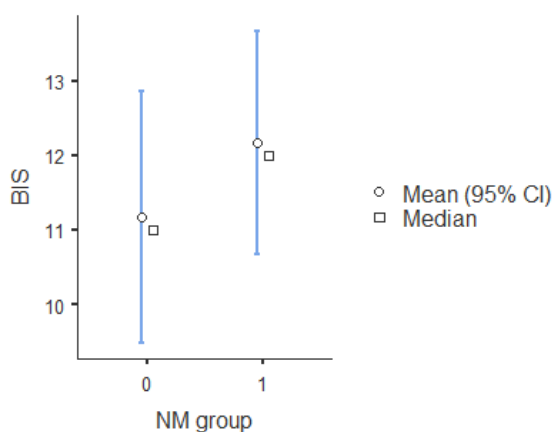
Tabulka č. 10 – Welchův t-test ukazující rozdíl mezi jedinci s vysokou negativní minulostí (NM) a jedinci s NM < 3,5 ve skórování v dotazníku BIS/BAS

Independent Samples T-Test

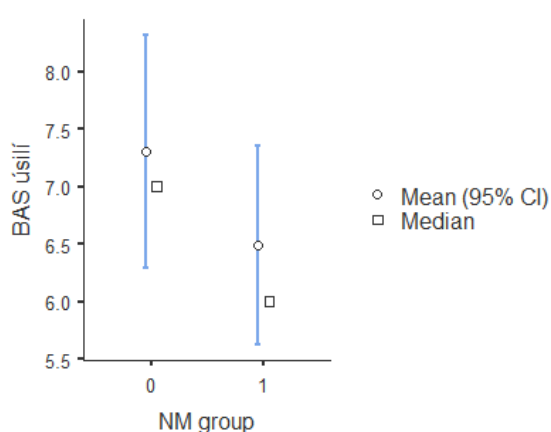
		t	df	p	Mean difference	SE difference	Cohenovo d
BIS	Welch's t	-0.866	50.0	0.391	-0.998	1.152	-0.2282
BAS úsilí	Welch's t	1.206	48.9	0.233	0.819	0.679	0.3204
BAS funs.	Welch's t	0.363	55.8	0.718	0.217	0.599	0.0904
BAS odměna	Welch's t	-0.361	48.3	0.720	-0.286	0.791	-0.0963

BIS = behaviorální inhibiční systém, BAS úsilí = behaviorální aktivační systém (vyznačující se úsilím), BAS funs. = behaviorální aktivační systém (vyhledávání zábavy – fun seeking), BAS odměna = behaviorální aktivační systém (vztahující se k reakci na odměnu)

Graf č. 5 znázorňující rozdíl v orientaci na BIS mezi jedinci s vysokou (1) NM a jedinci s NM < 3,5 (0)



Graf č. 6 znázorňující rozdíl v orientaci na BAS úsilí mezi jedinci s vysokou (1) NM a jedinci s NM < 3,5 (0)



3.5.2.5 Pozitivní minulost a její souvislost s aktivním strachem

H8: Jedinci vysoce skórující v pozitivní minulosti budou vysoko skórovat v BAS (úsilí, vyhledávání zábavy, reakce na odměnu).

Výsledky ukazují významný rozdíl ve skórování u BAS reakci na odměnu ($t(41,6) = -3,744$, $p < 0,001$, $d = -0,9617$). Ukazuje se, že jedinci, kteří vysoko skórují v pozitivní

minulosti zároveň vysoko skórují v BAS reakci na odměnu. Na grafu č. 7 je tento rozdíl hezky vidět a můžeme i sledovat to, že jedinci s vysokou pozitivní minulostí mají v BAS reakci na odměnu podobná skóre. Zato jedinci s nižší orientací na pozitivní minulost mají skóre v BAS odměně více pestré.

U BAS úsilí, BAS vyhledávání zábavy a BIS nebyl mezi jedinci nalezen významný rozdíl. My jsme předpokládali, že jedinci, kteří vysoko skórují v pozitivní minulosti budou i vysoko hodnoceni u BAS ve všech jeho složkách, naše hypotéza se tedy prokázala jen částečně.

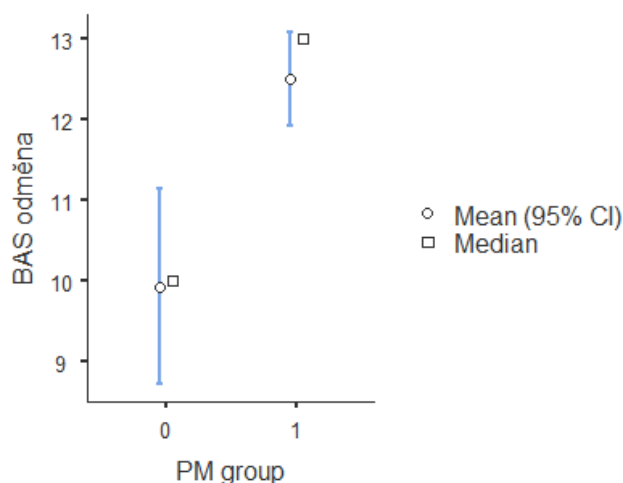
Tabulka č. 11 – Welchův t-test ukazující rozdíl mezi jedinci s vysokou pozitivní minulostí (PM) a jedinci s $PM < 3,5$ ve skórování v dotazníku BIS/BAS

Independent Samples T-Test

		t	df	p	Mean difference	SE difference	Cohenovo d
BIS	Welch's t	0.164	54.3	0.870	0.1881	1.146	0.0428
BAS úsilí	Welch's t	-0.134	56.0	0.894	-0.0905	0.678	-0.0350
BAS funs.	Welch's t	-0.945	55.9	0.349	-0.5929	0.627	-0.2482
BAS odměna	Welch's t	3.744	41.6	< .001	-2.5667	0.686	-0.9617

BIS = behaviorální inhibiční systém, BAS úsilí = behaviorální aktivační systém (vyznačující se úsilím), BAS funs. = behaviorální aktivační systém (vyhledávání zábavy – fun seeking), BAS odměna = behaviorální aktivační systém (vztahující se k reakci na odměnu)

Graf č. 7 znázorňující rozdíl v orientaci na BAS reakci na odměnu mezi jedinci s vysokou (1) PM a jedinci s $PM < 3,5$ (0)



3.5.2.6 Genderové rozdíly ve vnímání strachu

H10: Dívky budou více skórovat v BIS než chlapci.

K porovnání chlapců a dívek nám poslouží nezávislý t-test. Výsledky nám ukazují významný rozdíl u BIS. Kdy dívky se prokazují jako více orientované na inhibující strach $t(38,6)=-2,618$, $p=0,013$, $d=-0,734$). Naše hypotéza byla prokázána.

U BAS úsilí, BAS vyhledávání zábavy a BAS reakci na odměnu se mezi chlapci a dívkami neukazuje statisticky významný rozdíl.

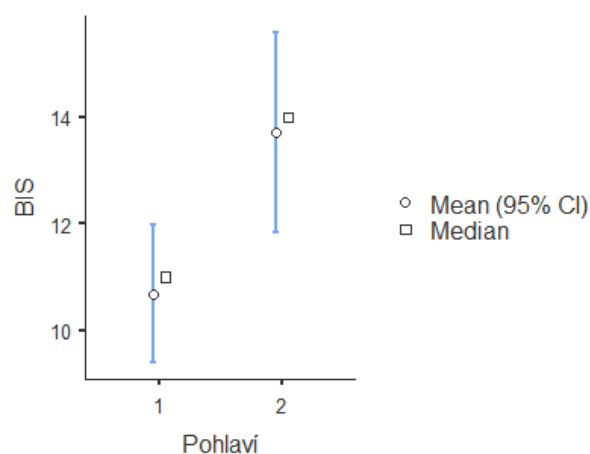
Tabulka č. 12 – Welchův t-test ukazující rozdíl mezi chlapci a dívkami ve skórování v BIS/BAS

Independent Samples T-Test

		t	df	p	Mean difference	SE difference	Cohenovo d
BIS	Welch's t	-2.618	38.6	0.013	-3.039	1.161	-0.734
BAS úsilí	Welch's t	1.834	48.7	0.073	1.196	0.652	0.474
BAS funs.	Welch's t	0.961	36.0	0.343	0.658	0.685	0.276
BAS odměna	Welch's t	0.499	37.1	0.621	0.420	0.841	0.142

BIS = behaviorální inhibiční systém, BAS úsilí = behaviorální aktivační systém (vyznačující se úsilím), BAS funs. = behaviorální aktivační systém (vyhledávání zábavy – fun seeking), BAS odměna = behaviorální aktivační systém (vztahující se k reakci na odměnu)

Graf č. 8 znázorňující rozdíl v orientaci na BIS mezi chlapci (1) a dívkami (2)



3.5.2.7 Genderové rozdíly v orientaci na budoucnost

H11: Dívky budou více orientované na pozitivní budoucnost.

Neukázal se statisticky významný rozdíl mezi chlapci a dívkami v tom, jak jsou orientovaní na negativní či pozitivní budoucnost. Naše hypotéza (H11), že dívky budou více orientované v pozitivní budoucnosti se neprokázala.

Když se podíváme na grafy (č. 10, č. 11), jde vidět, že skóre dívek je více pestré než u chlapců, jejichž skóry se zdají být podobné.

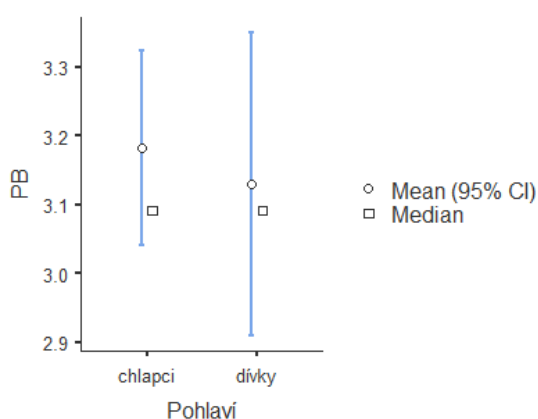
Tabulka č. 13 – Welchův t-test ukazující rozdíl mezi chlapci a dívkami v orientaci na pozitivní a negativní budoucnost

Independent Samples T-Test

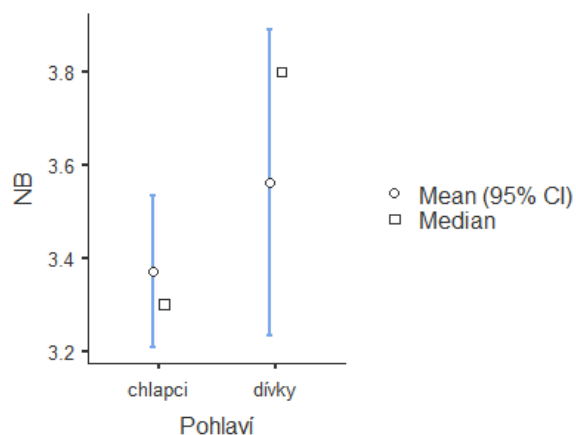
		Statistic	df	p	Mean difference	SE difference	Cohen's d
NB	Welch's t	-1.025	30.1	0.313	-0.1916	0.187	-0.313
PB	Welch's t	0.389	36.4	0.700	0.0519	0.134	0.111

NB = negativní budoucnost, PB = pozitivní budoucnost

Graf č. 9 znázorňující rozdíl v orientaci na pozitivní budoucnost (PB) mezi chlapci a dívkami



Graf č. 10 znázorňující rozdíl v orientaci na negativní budoucnost (NB) mezi chlapci a dívkami



3.5.2.8 Balancovaná časová perspektiva (BČP)

Přišlo nám zajímavé zjistit, zda v našem výzkumném vzorku existují jedinci s balancovanou časovou perspektivou, která je podle Zimbarda nejlepší, protože jedinci, jsou schopni používat různé dimenze času v závislosti na situaci, tak se zdá, že je velice výhodná.

K vypočítání BČP jsme využili metodu, která BČP chápe jako multidimenzionální konstrukt (Wibergová, Sircová, Wibergová, Carelliová, 2012). Autoři metody předkládají operacionalizaci, která vychází z teoretického modelu ZTPI a následně ji upravují i pro S-ZTPI. Jedinec s BČP by měl skórovat následovně: viz tabulka č. 14.

Tabulka č. 14 – mezní skóre jednotlivých dimenzí časové perspektivy pro BČP dle Wibergové a kol. (2012)

Dimenze ČP	Počet položek	Úroveň balance	Skóre
Negativní minulost	10	nízká	1.00-2.50
Fatalistická přítomnost	9	nízká	1.00-2.50
Hedonistická přítomnost	15	střední	2.70-3.30
Pozitivní minulost	9	vysoká	3.50-5.00
Negativní budoucnost	10	nízká	1.00-2.50
Pozitivní budoucnost	11	středně vysoká	3.00-4.00

Následně je respondentům přiřazen stupeň BČP podle toho, v kolika dimenzích jedinec splnil podmínky. U S-ZTPI je možné dosáhnout stupně 0 až 6 (0 = nesplnil podmínku u žádné z dimenzí časové perspektivy, 6 = splnil podmínky u všech dimenzí časové perspektivy). Touto metodou tedy neměříme, zda jedinec je či není orientován na BČP, ale zjišťujeme její míru. (Wibergová a kol., 2012)

Ukázalo se, že nejvíce jedinců se v balancované časové perspektivě nachází u stupně 0 až 2. Celkem 12 jedinců nesplňují ani jednu podmínku pro balancovanou časovou perspektivu. Nejvíce jedinců se ukazuje být na stupni 2 balancované časové perspektivy, celkově jich je zde 23 z 58 respondentů (viz. tabulka č.10). Nepovažujeme tedy u našich respondentů balancovanou časovou perspektivu za příliš rozvinutou.

Tabulka č.15 znázorňuje míru BČP u žáků 8. a 9. třídy

Stupně BČP	Počet respondentů	Procentuální podíl respondentů
0	12	20.7 %
1	14	24.1 %
2	23	39.7 %
3	8	13.8 %
4	1	1.7 %

3.6 Profily žáků

V této podkapitole chceme pro představu ukázat nějaké profily respondentů, kteří často pocítují strach a těch kteří naopak strach ve většině případů nemají. Respondenty jsme vybírali na základě celkových skóre v dotazníku BIS/BAS.

Profil č.1

Jedná se o žákyni 8. třídy ZŠ, její průměrný prospěch z posledního vysvědčení je 1,2. V dotazníku S-ZTPI skórovala následovně: NM=5, PM=3,4, HP=4, FP=3,8, NB=4,7, PB=3,5. Můžeme vidět, že největšího skóre dosáhla v dimenzi negativní minulosti, dokonce dosáhla jejího maxima. Dále také hodně vysoko skóruje v dimenzi negativní budoucnosti, kde její skóre od maxima nemá daleko. Můžeme to vnímat tak, že jelikož dívka vnímá velice negativně svou minulost, tak ani neočekává něco pozitivního ve své budoucnosti a také očekává pouze negativní události. Vysoce skóruje také v hédonistické přítomnosti, která se vyznačuje tím, že jedinec se zajímá pouze o to, co je tady a teď a příliš se nezajímá o následky svých činů. Skóre u pozitivní minulosti, fatalistické přítomnosti a pozitivní budoucnosti jsou podobná.

Zde jsou výsledky v dotazníku BIS/BAS: BIS=21, BAS úsilí=5, BAS funs¹=11, BAS odměna=15. Zde vidíme, že respondentka nejvíce skóruje v inhibujícím strachu (nejvíce ze všech respondentů). Pokud to vztáhneme k výsledkům ze Zimbardova dotazníku, může tam být nějaká spojitost mezi tím, že vnímá negativně minulost a budoucnost, a to ji nějakým způsobem odráží od aktivity, kde v BAS úsilí dosahuje nejméně bodů. Skóre v BAS reakci na odměnu a BAS vyhledávání zábavy dále může souviset s hédonistickou přítomností.

¹ Vyhledávání zábavy

V otevřených otázkách respondentka odpovídala následovně:

- Co si přejete, aby se Vám v budoucnosti splnilo?

„Chtěla bych mít určité děti, manžela a společný rodinný dům. Určitě bych si chtěla udělat řidičský průkaz a jezdit na různé rodinné výlety.“

„Určitě bych se nechtěla rozvést, zažít nepříjemnosti a nějakou nemoc a úmrtí. Ale někdy stejně všechno přijde.“

- Jaké máte cíle? Čím chcete být?

„Já upřímně vůbec nevím, přemýšlela jsem nad tím už když jsem byla malinká. Samozřejmě se to ale změnilo a já dospěla k názoru, že by mě asi bavilo být kadeřnice, herečka, taterka, právnička, psychologka anebo vystudovat cestovní ruch.“

- Jaké máte obavy, když myslíte na budoucnost?

„Toho, že nedosáhnu životních cílů a toho, co jsem napsala u otázky č.1.“

- Čeho se bojíte?

„Otázka č.1. Tma, nedorozumění s rodinou/přáteli, smrti, nemoci a tragédie.“

Profil č.2

Opět jde o žákyni 8. třídy ZŠ s průměrným prospěchem 2,1. Zde jsou výsledky z dotazníku S-ZTPI: NM=3,8, PM=3,9, HP=3,3, FP=3,7, NB=4,3, PB=3,1. Vidíme, že nejvíce skóruje u negativní budoucnosti, pak o něco méně v pozitivní minulosti, negativní minulosti a fatalistické přítomnosti, ovšem výsledky jsou dosti podobné.

Výsledky v BIS/BAS jsou následující: BIS=20, BAS úsilí=5, BAS funs=6, BAS odměna=15. Naše respondentka nejvíce skórovala v inhibujícím strachu a v BAS reakci na odměnu.

Její odpovědi na otevřené otázky:

- Co si přejete, aby se Vám v budoucnosti splnilo?

„Abych promýšlela dobře věci.“

- Jaké máte cíle? Čím chcete být?

„Můj největší cíl je dostat se na psychiatrii anebo veterinu, tak bych mohla pomáhat lidem i zvířatům.“

- Jaké máte obavy, když myslíte na budoucnost?

„Že dospěju a budu se o sebe muset starat sama.“

- Čeho se bojíte?

„Dospívání.“

Profil č.3

V posledním profilu strachového respondenta, který zde uvedeme, se jedná o žáka 8. třídy ZŠ s průměrným prospěchem 1.

Výsledky v S-ZTPI: NM=2,8, PM=3,2, HP=3,1, FP=1,9, NB=3,4, PB=3,9. Vidíme, že respondent je v časové perspektivě nejvíce orientován na pozitivní budoucnost, o něco méně skóruje v negativní budoucnosti. Nejméně skóruje ve fatalistické přítomnosti, což bychom mohli i spojit s pozitivní budoucností, ve které skóruje nejvíce. Jedinec s fatalistickou přítomností bere věci tak, jak jsou a neočekává, že by to mohl nějak změnit. Podle výsledků to vypadá, že náš respondent to tak úplně nevnímá, tedy má osud ve svých rukách, a to může být spojeno i s tím vnímáním budoucnosti jako pozitivní.

A výsledky v BIS/BAS: BIS=15, BAS úsilí=11, BAS funs=6, BAS odměna=14. Je vidět, že výsledky v BIS a BAS reakci na odměnu jsou hodně podobné, dále BAS úsilí nemá příliš rozdílné skóre.

- Co si přejete, aby se Vám v budoucnosti splnilo?

„Dostat se na školu. Mít rodinu, úspěch, zdraví. Chci práci, která mě bude bavit a budu spokojený.“

- Jaké máte cíle? Čím chcete být?

„Chci dělat cokoliv s jazyky (hlavně angličtina). Podívat se do Anglie, Ameriky a cestovat prostě celkově po světě.“

- Jaké máte obavy, když myslíte na budoucnost?

„Že nebudu zdravý a budu neúspěšný. Že zemře někdo z mé rodiny.“

- Čeho se bojíte?

„Strachu a stresu. Jsem totiž velký stresář.“

Následující profily se budou týkat tří jedinců, kteří v celkovém skóre BIS/BAS dopadli jako nejméně strachové.

Profil č.4

Tento profil se týká žáka 9. třídy, jehož průměrný prospěch je 1,7. Takto skóroval v dotazníku S-ZTPI: NM=4,2, PM=1,8, HP=2,1, FP=2,3, NB=4,9, PB=2,8. Nejvýše skóruje v dimenzi negativní budoucnosti a hned poté v dimenzi negativní minulosti, tento jev můžeme vidět i u profilu č.1.

V dotazníku BIS/BAS vypadaly výsledky takto: BIS=5, BAS úsilí=1, BAS funs=1, BAS odměna=3. Respondent vykazuje velmi malé skóre. Mohli bychom tedy očekávat, že nebude mít tolik obav nebo bude mít méně obav oproti jedincům, kteří měli skóre v BIS a BAS vyšší.

- Co si přejete, aby se Vám v budoucnosti splnilo?

„Chceme se s přítelkyní přestěhovat do jiné země (Island/UK), vzít se, vydělávat přes internet nebo být ilustrátor (nevím).“

- Jaké máte cíle? Čím chcete být?

„Chci práci, která mě bude bavit a budu kreslit kreslené postavičky.“

- Jaké máte obavy, když myslíte na budoucnost?

„Ze všeho.“

Bohužel tahle jeho odpověď nepodporuje náš předpoklad, že jedinec s velmi nízkým skóre v BIS a BAS bude mít méně obav než jedinci se skóre vysokým.

- Čeho se bojíte?

„Všeho, že se nedomluví, že mám nedostatek znalostí.“

Ovšem v této otázce se zdá, že respondent rozvíjí svou odpověď, kdy píše, že se bojí všeho, ale pak to rozvádí na konkrétní strachy...tedy může jít také o to, kdo jak si to vyložíme. Respondent subjektivně vnímá, že má strach ze všeho, ale objektivně to tak být nemusí. Důvody mohou být různé, třeba je na sebe respondent příliš přísný nebo si nevšímá svého okolí.

Profil č.5

Máme zde opět žáka, tentokrát 8. třídy, jehož průměrný prospěch je 2,3. Výsledky S-ZTPI: NM=4,4, PM=3,1, HP=3,7, FP=3,9, NB=3,1, PB=2,6. Respondent je nejvíce orientován na negativní minulost, poté na fatalistickou přítomnost. Zajímavé je, že v pozitivní minulosti a negativní budoucnosti dosahuje stejného skóre.

Zde jsou výsledky v dotazníku BIS/BAS: BIS=6, BAS úsilí=3, BAS funs=3, BAS odměna=7. Skóry nejsou až tak nízké jako u předchozího respondenta, ale stále jsou o hodně nižší oproti ostatním respondentům.

- Co si přejete, aby se Vám v budoucnosti splnilo?

„Abych byl s tátou truhlář.“

- Jaké máte cíle? Čím chcete být?

„Fotbalistou.“

- Jaké máte obavy, když myslíte na budoucnost?

„Že nebudu mít dům.“

- Čeho se bojíte?

„Tmy.“

Profil č.6

Poslední, koho zde uvedu je žák 8. třídy s průměrem 2,6. Jež dosáhl v S-ZTPI dotazníku následujícího skóre: NM=3,2, PM=2,9, HP=3,1, FP=3,2, NB=3,2, PB=2,7. Oproti předchozím respondentům můžeme vnímat zhruba podobné skóre u všech dimenzí.

Takto vypadají výsledky v BIS/BAS: BIS=5, BAS úsilí=6, BAS funs=4, BAS odměna=6.

- Co si přejete, aby se Vám v budoucnosti splnilo?

„Vše, co chci a jdu si za tím.“

- Jaké máte cíle? Čím chcete být?

„Spokojeným člověkem.“

- Jaké máte obavy, když myslíte na budoucnost?

„Žádné.“

- Čeho se bojíte?

„Školy.“

Na vybraných profilech se nám ukazuje určitá pestrost odpovědí. Nejde úplně odpovědi sjednotit na základě toho, jak respondenti skórovali v BIS/BAS. Můžeme vidět podobné odpovědi mezi těmito skupinami. Jde o složitou problematiku a je třeba ji prozkoumat ještě hlouběji.

4 Diskuse

Práce potvrzuje vztah mezi časovou perspektivou a inhibujícím a aktivujícím strachem. Ale je nutné to ověřit na větším výzkumném souboru. Statisticky významný se nám ukázal vztah mezi hedonistickou přítomností a BAS reakcí na odměnu a BAS vyhledáváním zábavy – tento výsledek jsme na základě teoretických východisek, které se dané problematice týkají, předpokládali. Jelikož podle Zimbarda a Boyda (1999) jsou hedonisté lidé s velkou energií, kteří touží po zábavě a jsou jí přitahováni a nemyslí tak na další záležitosti. A podle Graye (1990) je jedním z faktorů, který spouští BAS, vyhledávání zábavy. Statistický významný vztah se prokázal i mezi pozitivní budoucností a BAS úsilím. Na základě teorie Zimbarda a Boyda (1999), že budoucnost je spojena s vytyčenými cíli a určitou snahou jich dosáhnout, jsme tento vztah předpokládali. Překvapivě nebyl prokázán žádný vztah mezi negativní budoucností a inhibujícím nebo aktivujícím strachem. Kdy jsme tedy spíše předpokládali souvislost s BIS, s odůvodněním že jedinci na základě negativního postoje k budoucnosti budou inhibovat své chování, v závislosti na vidině nějakého budoucího trestu (kterému se chtějí vyhnout) či něčeho nového. Ale také bychom mohli argumentovat, že by mohla být určitá souvislost s BAS úsilím, kdy někteří jedinci v případě, že očekávají nějaké negativní události vyvíjejí ještě větší úsilí ve snaze jim předejít či se jim nějakým způsobem vyhnout. Souvislost s BIS a BAS se neprokázala ani u negativní minulosti a fatalistické přítomnosti.

Podle Graye (1990) mají být systémy BIS a BAS na sobě nezávislé, s tím se snažili pracovat i tvůrci dotazníku Carver a White (1994), ovšem nám se ukázalo, že mezi sebou některé složky korelují. Jako statisticky významný se ukázal vztah mezi BIS a BAS reakcí na odměnu. K tomu došel ve svém výzkumu i Muris a kol. (2005). Mohli jsme počítat s celkovým BAS, a ne s jeho částmi, ale takhle nám to přišlo přehlednější, kdy máme možnost vidět, který z daných subsystémů BAS koresponduje s určitou dimenzí času.

Jedinci, kteří vysoko skórovali v pozitivní budoucnosti, zároveň více skórovali v BAS úsilí a BAS reakci na odměnu (oproti jedincům s nižší pozitivní budoucností) – dalo by se říct, že čím více jsou jedinci orientovaní na pozitivní budoucnost, tím více se stávají aktivními a vyvíjejí úsilí ve snaze dosáhnout svého. Carelli a kol. (2011) uvádějí, že jedinci s pozitivní budoucností jsou méně spontánní a méně riskují oproti jedincům s negativní budoucností. Můžeme to brát tak, že takoví jedinci nechtějí věci nechat náhodě, a tak vyvíjejí určitou aktivitu, když chtějí něčeho dosáhnout. Také se ukázala souvislost mezi pozitivní

budoucností a BAS reakcí na odměnu. Samotná odměna může být také považována za určitý cíl.

Zato nebyl prokázán rozdíl mezi jedinci, kteří jsou vysoko orientovaní v negativní minulosti, že by byli více orientovaní v BIS nebo BAS oproti jedincům s nižší negativní minulostí.

U pozitivní minulosti jsme předpokládali, že jedinci, kteří jsou v ní vysoko orientovaní budou zároveň více skórovat v BAS úsilí, vyhledávání zábavy i reakci na odměnu. Z výsledků nám ale vyplynulo, že je rozdíl jen v reakci na odměnu.

Celkově se neprokázaly velké rozdíly mezi chlapci a dívkami. Rozdíly se prokázali jen v dílčích částech. Významné rozdíly mezi dívkami a chlapci se ukázali ve skórování v BIS – kdy dívky v něm skórují o něco výše. V BAS úsilí, BAS reakci na odměnu a BAS vyhledávání zábavy dívky a chlapci skórují podobně. Genderové rozdíly se ukázaly i u postoje k budoucnosti, kdy dívky více inklinují k negativní budoucnosti.

Z části jsme se věnovali i balancované časové perspektivě, jelikož zde vycházíme z teorie Zimbarda a Boyda (2010,1999), kteří ji ve své teorii také zahrnují. Nechali jsme se inspirovat a zajímalo nás, zda existuje nějaký respondent, který má balancovanou časovou perspektivu. Zjistili jsme, že maximálního stupně 6 ani stupně 5 nedosáhl ani jeden z respondentů, pouze jeden respondent dosáhl stupně čtyři, ale to je zanedbatelné, stejně tak jako stupeň číslo 3, který také není bohatě zastoupen, nejvíce jedinců dosáhlo stupně 2 (tedy splňuje podmínky u dvou dimenzí časové perspektivy). K podobným výsledkům ve svém výzkumu došla i Urbanová (2016). V dalších studiích by určitě nebylo od věci porovnat balancovanou časovou perspektivu (BČP) s BIS a BAS, abychom zjistili, zda jedinci, s vyšším stupněm BČP rozdílně skórují v BIS nebo BAS oproti jedincům s nižším stupněm BČP. K takovému zkoumání je třeba i výrazně vyššího výzkumného souboru, než je ten náš.

Na profilech vybraných respondentů je vidět pestrost skórování v dotazníku S-ZTPI a BIS/BAS, a také u odpovědí, které respondenti uváděly u otevřených otázek. Lze si ale všimnout toho, že u jednotlivých profilů většinou převažuje orientace na negativní minulost a negativní budoucnost, bez rozdílu na tom, zda se jedná o profily respondentů nejvíce strachových nebo nejméně strachových.

Nejvíce si respondenti do budoucna přejí, aby se dostali na určitou školu. Hodně se zmiňují o tom, že chtějí založit rodinu (mít manžela a děti) a přejí si být i se svojí rodinou (původní a budoucí) šťastní a zdraví.

Většinu respondentů nedělalo problém uvést čím chtějí být. Ale je zde velký otazník, zda jedinci, kteří uvedli nějaké povolání, tak mají představu o tom, co takové povolání obnáší a jestli si jdou za tím, že to povolání budou vykonávat. V našem výzkumném vzorku jsou respondenti, kteří uvádějí, kým chtějí být a mají i promyšlené, které školy k tomu musí vystudovat, to považujeme za známku toho, že to s daným povoláním myslí vážně a mají o něm nějakou představu a informace.

Ze strachů respondenti nejčastěji uváděli strach z pavouků a tmy. Dále ze ztráty někoho blízkého, ze smrti a tragédie.

Jednou z událostí, kterou naši respondenti řeší a vyvolává v nich strach je to, že se nedostanou na školu, na kterou chtějí. Může to být také spojené s tím, že chtějí v budoucnu dělat to, co je bude bavit a případně předpokládají, že v tom budou úspěšní, podle toho si vybírají školu, se kterou se mohou pojit taková očekávání. Také řeší obavy ze smrti, či ztráty blízkého nebo někoho z rodiny. Celkem sedm žáků z celkového vzorku 58 uvedlo, že nemají žádné obavy do budoucna.

5 Závěr

Hlavním cílem naší práce bylo prověřit, zda časová perspektiva, jako stálý osobností konstrukt může mít souvislost s tím, jakou formou strachu disponujeme, zda spíše inhibujícím či aktivujícím. Některé z výsledků v empirické části potvrzují určitou souvislost mezi nimi a některé je zase vyvracejí. Jde o složitou problematiku, které je třeba ještě věnovat hodně pozornosti. Naše výzkumná práce má formu pilotní studie, která může posloužit k načerpání inspirace k realizaci dalších výzkumů.

Seznam použitých informačních zdrojů

AUGER, Lucien. *Strach, obavy a jejich překonávání*. Praha: Portál, 1998. Rádci pro život. ISBN 80-7178-231-9.

BONIWELL, I., & ZIMBARDO, P. G. (2012). *Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning*. *Positive Psychology in Practice*, 165–178. doi:10.1002/9780470939338.ch10

CARVER, C. S., & WHITE, T. L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(2), 319–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.2.319>

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(4), 220–227. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000076>

ERIKSON, Erik H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka*. Přeložil Jiří ŠIMEK. Praha: Portál, c2015. ISBN 978-80-262-0786-3.

GJESME, T. (1976). *Future-Time Gradients for Performance in Test Anxious Individuals*. *Perceptual and Motor Skills*, 42(1), 235–242. <https://doi.org/10.2466/pms.1976.42.1.235>

GRAY, Jeffrey A. a Neil MCNAUGHTON. *The Neuropsychology of Anxiety: An Enquiry into the Functions of the Septo-Hippocampal System* [online]. Druhé vydání. United States: Oxford University Press, 2003 [cit. 2020-07-05]. ISBN 0 19 852271 1. Dostupné z: <http://stoa.usp.br/vahs/files/-1/16169/Gray+e+McNaughton+-+Neuropsychology+of+Anxiety+.pdf>

GRAY, J. A. (1990). Brain Systems that Mediate both Emotion and Cognition. *Cognition & Emotion*, 4(3), 269–288. <https://doi.org/10.1080/02699939008410799>

GRAY, J. A. (1991). *The neuropsychology of temperament*. In J. Strelau & A. Angleitner (Eds.), *Perspectives on individual differences. Explorations in temperament: International perspectives on theory and measurement* (p. 105–128). Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0643-4_8

HIGH, R. (2017). *Diagnostika časové perspektivy u středoškolské mládeže*. Praha, Univerzita Karlova v Praze, fakulta pedagogická, bakalářská práce.

SVOBODA HOFERKOVÁ, Stanislava a Stanislav PELCÁK. *Budoucí časová perspektiva pubescenta*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. Recenzované monografie. ISBN 978-80-7435-630-8.

Muris, P., Meesters, C., de Kanter, E., & Timmerman, P. E. (2005). Behavioural inhibition and behavioural activation system scales for children: Relationships with Eysenck's personality traits and psychopathological symptoms. *Personality and Individual Differences*, 38(4), 831–841. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.06.007>

NEUŽILOVÁ MICHALČÁKOVÁ, Radka. *Strachy v období rané adolescence*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu - Barrister & Principal, 2007. Psychologie. ISBN 978-80-87029-15-2.

Pavelková, I., Purková, V., & Menšíková, V. (2010). Strach a školní výkon. *Studia Paedagogica*, 15(1), 29-46. Retrieved from <https://www.phil.muni.cz/journals/index.php/studia-paedagogica/article/view/96>

PAVELKOVÁ, Isabella. *Motivace žáků k učení: perspektivní orientace žáků a časový faktor v žákovské motivaci*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2002, ISBN 80-7290-092-7.

PAVELKOVÁ, Isabella, Kateřina KUBÍKOVÁ a Aneta BOHÁČOVÁ. Časová perspektiva jako významný regulativ v lidském životě a žákovské motivaci. *Pedagogika* [online]. 2020, 70(2), 179–196 [cit. 2020-07-23]. DOI: 10.14712/23362189.2020.000. Dostupné z: <http://pages.pedf.cuni.cz/pedagogika/>

PRAŠKO, Ján, Jana VYSKOČILOVÁ a Jana PRAŠKOVÁ. *Úzkost a obavy: jak je překonat*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-986-6.

RIEMANN, Fritz. *Základní formy strachu: typy lidské osobnosti, jejich vznik, charakteristiky a formy vztahů*. Vyd. 3. Přeložil Eva BOSÁKOVÁ. Praha: Portál, 2010. Spektrum. ISBN 978-80-7367-700-8.

ROGGE, Jan-Uwe. *Dětské strachy a úzkosti*. Praha: Portál, 1999. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-237-8.

URBANOVÁ, D. (2016). Časová perspektiva a nuda. Praha, Univerzita Karlova v Praze, fakulta pedagogická, bakalářská práce.

VYMĚTAL, Jan. *Úzkost a strach u dětí*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-830-9.

VYMĚTAL, Jan. *Speciální psychoterapie*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007. Psyché. ISBN 978-80-247-1315-1.

WIBERG, M., SIRCOVA, A., WIBERG, B., & CARELLI, M. G. (2012). Operationalizing balanced time perspective in a Swedish sample. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 12(1), 95–107.

ZIMBARDO, Philip G. a John BOYD. *The time paradox: using the new psychology of time to your advantage*. London: Rider, 2010. ISBN 978-1-8460-4155-6.

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), 1271–1288. doi:10.1037/0022-3514.77.6.1271