

**Univerzita Karlova v Praze**

**Filozofická fakulta**

**Katedra psychologie**



# **Diplomová práce**

Monika Krejčová

**Charakteristické odlišnosti ve vyrovnávání se s rozchodem u lidí  
s rozdílnou časovou perspektivou**

Distinction in the breakup adjustment among people with different  
time perspective.

Praha 2016

Vedoucí práce: prof. PhDr. Vladimír Kebza, CSc.

## Poděkování

Ráda bych tímto poděkovala všem, kteří přispěli ke vzniku mé diplomové práce. Děkuji své úžasné rodině a přátelům za nekonečnou podporu během studia a při jeho dokončování. Dále děkuji PhDr. Martině Klicperové-Baker, CSc., PhDr. Ivě Šolcové, Ph.D. a Mgr. Kateřině Lukavské za odbornou pomoc, podněty, inspiraci a ochotu, se kterou ke mně přistupovaly. Děkuji prof. PhDr. Vladimíru Kebzovi, CSc. za vstřícné vedení této práce a podněty pro její zlepšení. Mé díky také patří RNDr. Petru Boschkovi, CSc. za cenné rady při statistickém zpracovávání dat. Děkuji také všem respondentům, kteří se zúčastnili výzkumu, a v neposlední řadě i těm, kteří byli součástí mého života a pomohli mi být tím člověkem, kým jsem dnes.

*Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.*

*V Praze dne 31. 3. 2016*

.....  
*Monika Krejčová*

**Abstrakt:**

Diplomová práce se zabývá vztahem mezi časovou perspektivou člověka a jeho schopností vyrovnávat se s ukončením partnerského vztahu. Časová perspektiva se skládá z pěti časových orientací – pozitivní minulost, negativní minulost, hédonistická přítomnost, fatalistická přítomnost a budoucnost –, které se mezi sebou navzájem liší v osobnostních charakteristikách a vlivu na chování člověka. Naším cílem bylo zmapovat rozdíly mezi nimi ve volbě copingových strategií při vyrovnávání se s rozchodem a ověřit stanovené hypotézy. V rámci výzkumu byly použity tyto metody: Zimbardův dotazník časové perspektivy (ZTPI), otázky týkající se respondentova rozchodu a dotazník Brief COPE, který měřil celkem 14 copingových strategií na výzkumném vzorku 237 respondentů. Výsledky potvrdily rozdílné volby copingových strategií mezi časovými orientacemi. Ačkoli se neukázalo, že by se některé časové orientace (negativní minulost) s rozchodem vyrovnávaly problematicky déle, zdá se ovšem, že používají vesměs maladaptivní copingové strategie, které mohou jejich zvládání rozchodu ztěžovat. V závěru jsou proto zváženy i možnosti aplikace našich výsledků v psychologicko-poradenské praxi.

**Klíčová slova:**

Časová perspektiva, partnerský rozchod, copingové strategie, ZTPI, Brief COPE

**Abstract:**

The thesis deals with the relationship between one's time perspective and their ability to cope with the termination of the relationship. The time perspective is composed of five temporal orientations – past positive, past negative, present hedonistic, present fatalistic and future - which differ from each other in personality characteristics and their influence on human behavior. Our aim was to explore the differences among them in the choice of coping strategies in dealing with a breakup and verify the hypothesis. The following methods were used in the research: Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI), questions concerning respondent's breakup and Brief COPE, which measured a total of 14 coping strategies on a sample of 237 respondents. The results confirmed the different choices of coping strategies among five time orientations. Although it was not proved that some temporal orientations (past negative) would cope with the breakup more problematically, it seems, however, that these ones mostly use maladaptive coping strategies which can make their breakup adjustment harder. In the conclusion, therefore, are also considered the possibilities of application of our results in psychological counseling practice.

**Keywords:**

Time perspective, relationship breakup, coping strategies, ZTPI, Brief COPE

# Obsah

Úvod .....	8
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>10</b>
<b>1 Časová perspektiva.....</b>	<b>10</b>
1.1 Historický přehled psychologického zkoumání času.....	10
1.2 Koncepce časové perspektivy .....	12
1.2.1 Vymezení a význam pojmu.....	13
1.2.2 Teoretické přístupy k časové perspektivě .....	13
1.2.2.1 Zimbardova koncepce časové perspektivy.....	15
1.2.2.1.1 Minulost .....	16
1.2.2.1.2 Přítomnost .....	18
1.2.2.1.3 Budoucnost.....	21
1.2.2.1.4 Transcendentální a holistická orientace .....	23
1.2.2.1.5 Vyvážená časová perspektiva.....	24
1.2.2.1.6 Zimbardův dotazník časové perspektivy .....	25
1.2.2.2 Změna časové perspektivy a terapie.....	26
<b>2 Vyrovnávání se s partnerským rozchodem.....</b>	<b>29</b>
2.1 Faktory ovlivňující vyrovnávání se s rozchodem.....	31
2.2 Coping a jeho teoretická východiska .....	32
2.2.1 Osobnostní charakteristiky jako faktor ovlivňující coping .....	33
2.2.1.1 Prototypické koncepce resilience .....	34
2.2.1.2 Specifické koncepce resilience.....	34
2.2.1.3 Další osobnostní charakteristiky ovlivňující coping .....	35
2.2.2 Copingové strategie.....	35
2.2.2.1 Tradiční rozdělení copingových strategií.....	35
2.2.2.2 Rozdíl muži x ženy.....	37
2.2.2.3 Zdroje zvládání a sociální opora .....	37
2.2.3 Diagnostické nástroje pro měření copingových strategií .....	39
2.2.3.1 COPE a Brief COPE .....	40

<b>3</b>	<b>Vztah mezi časovou perspektivou a vyrovnávání se s rozchodem .....</b>	<b>43</b>
3.1	Dosavadní výzkum .....	44
<b>II.</b>	<b>VÝZKUMNÁ ČÁST .....</b>	<b>47</b>
<b>4</b>	<b>Výzkumné cíle.....</b>	<b>47</b>
4.1	Výzkumné hypotézy .....	47
<b>5</b>	<b>Výzkumný design, metody a jeho východiska .....</b>	<b>50</b>
5.1	Zimbardův dotazník časové perspektivy (Zimbardo Time Perspective Inventory).....	50
5.2	Autobiografické otázky .....	52
5.3	Brief-COPE .....	53
5.4	Pilotáž.....	54
<b>6</b>	<b>Výzkumný soubor a sběr dat.....</b>	<b>56</b>
6.1	Výzkumný soubor.....	56
<b>7</b>	<b>Výsledky výzkumu .....</b>	<b>60</b>
7.1	Položkové analýzy a vnitřní konzistence škál .....	60
7.1.1	ZTPI .....	60
7.1.2	Brief COPE .....	62
7.2	Vztah dimenzí ZTPI s délkou vyrovnávání se s rozchodem.....	63
7.3	Využívání copingových strategií podle pohlaví .....	63
7.4	Využívání copingových strategií podle časové perspektivy .....	65
<b>8</b>	<b>Diskuze .....</b>	<b>68</b>
8.1	Limity .....	72
<b>9</b>	<b>Závěr a aplikace výsledků .....</b>	<b>75</b>
<b>10</b>	<b>Seznam použité literatury .....</b>	<b>77</b>
	<b>Přílohy .....</b>	<b>87</b>

## Úvod

Často slýcháme, že čas je relativní pojem. Zásluhu na tom má především Albert Einstein a jeho teorie relativity, která přesně před sto lety spatřila světlo světa a zapříčinila obrovský převrat ve vnímání různých fyzikálních pojmů včetně času. Relativita času je však stále více zajímavým tématem i z pohledu psychologického. Už sám Albert Einstein si toho byl vědom, když se nechal slyšet, že muž prožívá hodinu strávenou s krásnou dívkou jako minutu, a pokud ho na minutu posadíme na horkou plotýnku, čas se zdá býti nekonečný. Konflikt, který tento muž prožívá, je způsoben jeho subjektivním vnímáním času, které je zcela odlišné od času reálného. Zimbardo a Boyd (2010) spatřují rozdíl mezi fyzikálním pohledem a tím psychologickým v tom, že fyzikální zákony jsou neměnné (objektivní) na rozdíl od psychologických principů, jež jsou proměnlivé v závislosti na situaci a úhlu pohledu (subjektivní). To odkazuje na značné interindividuální rozdíly ve vnímání času, které je psychology zkoumáno se stejným zaujetím, jaké věnují fyzici teorii relativity.

V poslední době se v psychologii věnuje velká pozornost konceptu časové perspektivy, skrze kterou každý z nás nahlíží na svět kolem sebe a tím jej i spoluvytváří. Philip Zimbardo, z jehož teorie časové perspektivy v naší diplomové práci čerpáme, této problematice zasvětil mnoho let výzkumné činnosti. Ukazuje se, že jednotlivé časové orientace ovlivňují různými způsoby lidské chování (Zimbardo & Boyd, 1999). Tato diplomová práce se snaží postihnout, jakým způsobem zasahují do procesu vyrovnávání se s partnerským rozchodem. Konec vztahu si až na vzácné výjimky alespoň jednou za život prožije každý z nás a způsob, jakým se s ním vyrovnáme, může do značné míry ovlivňovat naši psychiku a další blízké vztahy. Z toho důvodu je pro nás téma vyrovnávání se s rozchodem velmi zajímavé a domníváme se, že výsledky výzkumné části diplomové práce by mohly být využity v psychologicko-poradenské práci s klientem.

V první části diplomové práci si představíme historický kontext a teoretický rámec časové perspektivy. Přiblížíme si různé teoretické přístupy a v dalším textu se budeme nadále věnovat teorii časové perspektivy tak, jak ji ve své práci pojímá Philip Zimbardo a jeho kolegové. V další kapitole se budeme věnovat tématu partnerského rozchodu, kdy si popíšeme jeho jednotlivé fáze a faktory, které ovlivňují jeho zpracování. Dále navážeme problematikou zvládání zátěžových situací (coping) a přiblížíme si, jaké strategie člověk používá pro vyrovnávání se se stresem. V poslední kapitole teoretické části si propojíme téma časové perspektivy s vyrovnáváním se s rozchodem a na základě citovaných výzkumů,



které byly v těchto dvou oblastech již uskutečněny, si stanovíme výzkumné cíle a hypotézy. V empirické části diplomové práce budeme tyto hypotézy ověřovat pomocí navrhnutého výzkumného projektu. Výsledky našeho výzkumu budou prezentovány a diskutovány v závěrečné části diplomové práce.

# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Časová perspektiva

Fenoménem času se psychologie zabývala již od svého samého počátku na konci 19. století, kdy se vyčlenila od filozofické větve. Jelikož v mnohém navazovala na myšlenky svých filozofických předchůdců, je nezbytné se o některých z nich krátce zmínit.

### 1.1 Historický přehled psychologického zkoumání času

Jedním z prvních myslitelů, který se tématem času zabýval, byl antický filozof Aristoteles. Čas je dle Aristotela měřitelný a jeho vnímání se vždy vztahuje k minulosti a zároveň k budoucnosti (Aristoteles, 2010). Ve středověku lze odkázat na myšlenky svatého Augustina (1996), podle kterého je naše přítomnost a to, jak ji prožíváme, ovlivněna tím, co již proběhlo a obohacena o očekávání toho, co teprve přijde. Vyslovil tehdy velmi převratnou myšlenku o paměti vytvářející souvislost času, se kterou začala psychologie pracovat až o mnoho století později (Vitošková, 2015). Významným filozofem, který ovlivnil řadu psychologů, byl Immanuel Kant. Podle Kanta je čas apriorní podmínkou každého poznání. Jedná se o jakousi vrozenou formu, která uzpůsobuje náš pohled na svět a naši zkušenost v něm (Störing, 2007). Na Kanta navazoval Edmund Husserl s myšlenkou času jako fenoménu existujícího nezávisle na našem vědomí, který nepoznáváme skrze rozum, ale který bezprostředně prožíváme (Heller, 2007). Martin Heidegger, slavný německý existenciální filozof, zase celé naše bytí a jeho smysl chápe jako stálou přítomnost (Heller, 2007). Náš filozofický výčet zakončují úvahy Henryho Bergsona, jenž vnímání času považuje za nedělitelné trvání (proud), které je vždy zároveň provázané s minulostí a budoucností (Heller, 2007).

V období vzniku vědecké psychologie bylo pod taktovkou psychofyziologů, kterými byli například Gustav Fechner nebo Ernst Weber, uskutečňováno množství psychologických experimentů, které pomáhaly formulovat obecnější zákonitosti vnímání času (Mareš, 2010). Na čas bylo v té době vlivem přírodních věd nahlíženo spíše jako na objektivní fenomén, od čehož se později v psychologii zcela upustilo (Mareš, 2010). William James ve svém

nejvýznamnějším díle *Principy psychologie* z roku 1890 hovoří o zdánlivé přítomnosti, jejíž součástí je nedávná minulost a blízká budoucnost. Tato přítomnost tvoří náš „proud vědomí“ (James, 1981), což je proslulejší alternativa Bergsonova „trvání“. Behavioristé v čele s Johnem B. Watsonem na začátku 20. století zdůrazňovali vliv všeho v minulosti naučeného na chování člověka v přítomnosti, aniž by ovšem brali v potaz možnost vlivu budoucích očekávání (Zimbardo, Keough & Boyd, 1999). Toto úzké zaměření bylo odmítáno gestaltisty, kteří se v mnohém inspirovali myšlenkami Kanta a existenciálních filozofů (Boyd & Zimbardo, 2005). Mezi nejvýznamnějšími z nich, kteří se věnovali vztahu časového rozměru k lidskému chování, byl Kurt Lewin (Pavelková, Purková & Menšíková, 2010). Časová dimenze je Lewinem brána jako jeden z aspektů aktuálního životního prostoru člověka. Člověk nevnímá pouze svou současnou situaci, ale má také jistá očekávání, přání a touhy, které se vztahují k budoucnosti, a vzpomínky odkazující na minulost (Lewin, 1935). Lewin (1951 podle Boyd & Zimbardo, 2005) definuje časovou perspektivu člověka jako komplex jeho pohledu na svoji psychologickou budoucnost a psychologickou minulost, který existuje v určitém čase (dané přítomnosti). Podle Pavelkové (2002) tak Kurt Lewin jako jeden z prvních naznačil, že časová dimenze je důležitou obecnou charakteristikou lidského chování, které vychází z minulé zkušenosti a přítomnými reakcemi směřuje do budoucnosti. Vývoj zkoumání času v psychologii je až do současnosti přehledně zachycen v následující tabulce (Tab. 1). V další části práce se zmíníme převážně o těch autorech, kteří se zabývali fenoménem času jako časové perspektivy.

**Tab. 1** Psychologické výzkumy času (Block & Zakay, 2001, s. 159–166 podle Mareš, 2010; upraveno autorkou)

Období	Hlavní představitelé (abecedně)	Typická výzkumná témata
Prehistorie psychologického zkoumání času (období před rokem 1890)	G. T. Fechner, K. Vierordt, E. H. Weber	Laboratorní výzkum: zkoumaným osobám byly prezentovány různé podněty (světelné, zvukové) a osoby měly odhadovat délku jejich trvání, rozlišovat mezi nimi, určovat časovou souslednost, časovou vzdálenost; dominoval psychofyzilogický pohled
Rané období psychologického zkoumání času (1890–1926)	H. Ebbinghaus, J. M. Guyau, H. Nichols, W. James	Začala se zkoumat lidská zkušenost s časem (simultánnost, následnost); studovalo se, jak děti dospívají k takovému chápání času, které je typické pro dospělé lidi; zkoumaly se individuální rozdíly v posuzování času, zejména v trvání času

Střední období psychologického zkoumání času (1927–1958)	P. Gausse, H. Häfner, N. Israeli, K. Lewin, J. Piaget	Po nástupu neobehaviorismu v psychologii došlo na přechodnou dobu k útlumu zájmu o mentální procesy, včetně vnímání času; nové impulzy přinesla dětská psychologie, která začala zkoumat, jak u dětí vzniká pojetí času, tím, že sledovala vztahy mezi vzdáleností, pohybem/rychlostí a trváním v čase; srovnávala se simultánnost a následnost jevů u dětí a u dospělých osob; začalo se prosazovat chápání času jako relativní entity; zkoumalo se chápání času u lidí s poškozením mozku; objevila se koncepce „životního prostoru“ zahrnující jedincovo pojetí minulosti, současnosti a budoucnosti, včetně jeho cílů
Moderní období psychologického zkoumání času (1959–1999)	L. G. Allan, W. Bechtel, R. A. Block, L. W. Doob, J. Gibbon, R. M. Church, J. A. Michon, J. Nuttin, R. E. Ornstein, D. Zakay, Z. Zaleski, P. G. Zimbardo	Po nástupu kognitivní psychologie stoupl zájem o výzkumy psychologického času; vynořilo se pět směrů výzkumu: prospektivní a retrospektivní posuzování doby, po kterou něco trvá (včetně zapamatování si informací i kontextu, v němž se něco odehrálo); studium „vnitřních hodin“ v organismu; zkoumání časové perspektivy lidí (tj. jejich vztahu k minulosti, přítomnosti a budoucnosti); zkoumání životního tempa a kulturně-sociálních souvislostí pocitu lidí, že se čas zrychluje
Současné období (od r. 2000 dále)	R. A. Block, I. Boniwell, P. G. Zimbardo	Multidimenzionalita lidského vnímání, prožívání a hodnocení času; zájem nejen o kognitivní, ale také emoční a hodnotové aspekty času; interdisciplinární zkoumání (psychologie, neurovědy, sociologie, antropologie, filozofie); kulturní, etnické a náboženské souvislosti času; subjektivní čas a moderní komunikační technologie

## 1.2 Koncepce časové perspektivy

Jak jsme si ukázali, studium času má v psychologii již dlouholetou tradici a vzhledem k významu času v životě každého člověka lze předpokládat, že zájem o výzkum psychologického času bude nadále stoupat. Vlivem různých psychologických směrů a jejich teoretických východisek je v odborné psychologické literatuře tento zájem rozčleněn do různých rovin. Mareš (2010 modifikovaně Block, 1990) například uvádí čtyři hlavní pojetí subjektivního času: *čas jako sled událostí* (člověk odhaduje posloupnost podnětů a dějů), *čas jako trvání* (člověk trvání podnětu prožívá, zapamatovává si ho, porovnává s minulostí a odhaduje budoucí výsledek), *kontextové pojetí času* (jedincovo nazírání na čas je ovlivněno charakteristikami jedince, obsahem času, jedincovy psychickými procesy a jedincovým chováním) a *čas jako časová perspektiva*. Koncepci časové perspektivy je mezi psychology věnováno patrně nejvíce pozornosti a v následující části práce se budeme zabývat blíže jejími teoretickými východisky, která jsme již nastínili v historickém přehledu.

### 1.2.1 Vymezení a význam pojmu

Pojem „časová perspektiva“ poprvé použil Frank v roce 1939 a definoval jím vliv zkušeností a budoucích plánů na proces rozhodování se a na jedincovo chování v přítomnosti (Pavelková, 1990; Frank, 1939 podle Bolotova & Hachaturova, 2013). Kurt Lewin od něj tento termín převzal a zakomponoval jej do své slavné teorie životního prostoru. Pro Franka i Lewina byla časová perspektiva aktuálním kognitivním a dynamickým zaměřením na cílové objekty (Vitošková, 2015). Tento přístup k časové perspektivě jako kognitivně-motivační charakteristice jedince bývá v psychologické literatuře nejčastější (Lukavská & kol., 2011) a o některých jeho významných představitelích se ještě zmíníme. Pro potřeby této diplomové práce je však cílem představit především koncepci časové perspektivy Philipa G. Zimbarda, z jejíhož teoretického rámce a metodiky vychází naše praktická část. Zimbardova teorie vnímá časovou perspektivu jako individuální charakteristiku, která je spojená nejen s procesy kognitivními a motivačními, ale také s procesy emočními a sociálními (např. Lukavská & kol., 2011). Podle ní je časová perspektiva definována jako jedincův svébytný způsob vztahování se ke třem psychologicky chápaným pojmům: minulosti, přítomnosti a budoucnosti (Zimbardo & Boyd, 1999). Ještě než se touto teorií budeme zabývat do detailů, zmíníme se v krátkosti o těch autorech, kteří Zimbardově koncepci předcházeli.

### 1.2.2 Teoretické přístupy k časové perspektivě

Téma časové perspektivy bylo rozpracováno několika autory a přístupy, jež bychom mohli rozdělit na přístupy kognitivní, dále pak kognitivně-motivační a osobnostně-motivační, až nakonec na ty, které kombinují kognitivní, motivační, emoční a sociální procesy (Vitošková, 2015).

Autoři vycházející z kognitivního přístupu pohlíží na časovou perspektivu čistě jako na vědomý kognitivní konstrukt. Fraise uvádí (1963 podle Zimbardo & Boyd, 2010), že naše jednání nezáleží pouze na situaci, ve které se nacházíme, ale také na všem, co jsme kdy prožili a co očekáváme od budoucnosti. Ovlivňuje veškeré naše jednání, někdy explicitně, vždy však implicitně. Každé z našich jednání probíhá v časové perspektivě a je tak ovlivněno tím, v jakém časovém horizontu (např. vlastní život, historie národa, minulost rodiny) se momentálně naše mysl nachází.

Kognitivně-motivační a osobnostně-motivační přístupy se věnují časové perspektivě z hlediska vzájemných interakcí kognitivních konceptů a struktur motivačních systémů. Například Gjesme se zabývá budoucí časovou perspektivou, která do značné míry ovlivňuje výkonovou motivaci. Podle něj se jedná o relativně stálou osobnostní charakteristiku, která určuje, do jaké míry jsme v přítomnosti ovlivněni vzdálenými cíli. Mezi lidmi existují značné individuální rozdíly, kdy někteří lidé vnímají stejně časově vzdálený cíl mnohem blíže, než jej vnímají jiní, a uzpůsobují tomu své přítomné jednání (např. začnou se dříve učit na zkoušku) (Gjesme, 1974, 1976 podle Pavelková, Purková & Menšíková, 2010). Podle Nuttina má budoucnost a minulost vliv na přítomné chování do takové míry, že jsou vlastně přítomny na kognitivní úrovni jednání. Stejně jako Gjesme se zabýval budoucí časovou perspektivou, kterou považoval za primární prostor rozvoje naší motivace (Nuttin, 1985 podle Zimbardo & Boyd, 2005). Ve své koncepci časové perspektivy hovoří o kognitivním zpracování potřeb, kdy dochází k procesu vývoje potřeb do konkrétních cílů, motivů, záměrů a plánů. Časová perspektiva má dle Nuttina souvislost s prožíváním člověka a má významný vliv i na rozvoj jeho osobnosti (1980 podle Pavelková, Purková & Menšíková, 2010). V českém prostředí lze navázat koncepcí I. Pavelkové, která se zabývá perspektivní orientací. Ta je předkládána jako relativně stabilní osobnostní charakteristika jedince, která vyjadřuje stupeň jeho zájmu a účasti na budoucnosti. Perspektivní orientace je rozvíjena v dětském věku, kdy jí předchází krátkodobá orientace na bezprostřední cíle. (Pavelková, 1990). „*Pokud se perspektivní orientace u dítěte nevytvoří, může to představovat velice zásadní problém nejen v jeho studijní, ale i životní cestě. Činnost takového jedince potom může být řízena pouze bezprostředními popudy a přáními, nemusí se vytvořit schopnost integrovat jednotlivé časové dimenze a vnímat kontinuitu minulosti, přítomnosti a budoucnosti.*“ (Pavelková, Purková & Menšíková, 2010, str. 34). Budoucí orientace je podle těchto třech autorů tedy velmi důležitou charakteristikou člověka, která odkazuje na úroveň vývoje jeho kognitivně-motivačních struktur. Mezi dalšími, kteří se časovou orientací zabývali, patří např. De Volder, Lens, Van Calster nebo u nás Helus (Vitošková, 2015).

Přístup, který kombinuje kognitivní, motivační, emoční a sociální aspekty při nahlížení na časovou perspektivu, je reprezentován Philipem Zimbardem, Johnem Boydem nebo Ilonou Boniwellovou. Zimbardovu koncepci, která je pro tuto diplomovou práci stěžejní, si nyní podrobně představíme.

### 1.2.2.1 Zimbardova koncepce časové perspektivy

Philip Zimbardo se tématem časové perspektivy v životě člověka zabývá již od sedmdesátých let 20. století a sám se považuje za následovníka Lewinových myšlenek (např. Zimbardo & Boyd, 2005). Během posledních čtyřiceti let podal ucelený koncept teorie časové perspektivy, který se vyznačuje silnou výzkumnou, ale i praktickou využitelností, jež se pokusíme podpořit v druhé části této práce.

Zimbardův zájem o časovou perspektivu byl do značné míry ovlivněn jeho osobními zkušenostmi z dětství, kdy vyrůstal v chudé rodině italských přistěhovalců, jež žila takzvaně „ze dne na den“ a budoucnost pro ni nehrála významnou roli. Dalším významným mezníkem byly experimenty z roku 1971, při kterých si všiml, jak je chování studentů ovlivněno tím, když se vlivem určitých proměnných naprosto ponoří do přítomného zážitku. U prvního výzkumu byli studenti zhypnotizováni s instrukcí, aby se ponořili do přítomného okamžiku a minulost s budoucností nechali, aby se vzdálily. Jejich chování bylo více spontánní, více se smáli, změnili dokonce způsob své mluvy, dané úkoly vykonávali hravým způsobem (Zimbardo, Marshall & Maslach, 1971). Druhým experimentem, kterým se Zimbardo proslavil, byl Stanfordský vězeňský experiment, během kterého bylo v suterénu Stanfordské univerzity simulováno vězeňské prostředí. Studenti, kteří byli rozděleni mezi vězně a strážce, se nechali natolik vtáhnout do svých rolí, že odložili své identity utvořené v minulosti, veškeré budoucí plány a „uvěznili“ se v bezvýchodnosti přítomného okamžiku. Jejich mysl se orientovala pouze na přítomné potřeby, nepohodlí a strach z autority (Zimbardo & Boyd, 2010). Změny v chování, které nastaly u studentů během obou experimentů, Zimbardo mimo jiné vysvětluje právě prostřednictvím koncepce časové perspektivy, která má podle něj naprosto zásadní vliv na lidské myšlení, pocity a chování (Zimbardo & Boyd, 2010).

Na rozdíl od autorů vyznávajících přístupy kognitivní a motivační pojímá Zimbardo časovou perspektivu jako nevědomý proces. Během tohoto procesu jsou osobní a sociální zkušenosti umístovány do časových rámců – minulost, přítomnost, budoucnost. Tyto časové rámce pomáhají člověku najít souvislost a smysl v těchto zkušenostech a životních událostech. Používáme je při uchovávání a vybavování si svých zkušeností stejně tak jako při utváření si svých cílů a budoucích očekávání. Mezi psychologickou konstrukcí naší minulosti a budoucnosti leží konkrétní empiricky založená reprezentace přítomnosti (Zimbardo & Boyd, 1999).

Teorie časové perspektivy předpokládá, že zmíněné časové rámce a způsob, jakým je užíváme, ovlivňují mnoho důležitých úsudků, rozhodnutí a akcí v našem každodenním životě (Lukavská & kol., 2011). Když se například rozhodujeme, zda se vrátit k bývalému partnerovi, nebereme v potaz jen přítomné potřeby (stesk), ale máme možnost si vybavit podobné situace z minula (neúspěšný vztah) a představit si budoucí následky našeho rozhodnutí (další rozchod). Máme tedy možnost plynule přenášet pozornost mezi jednotlivými časovými rámci. Podle Zimbarda však většina lidí přirozeně tíhne k upřednostňování jednoho časového rámce před ostatními a tato „předpojatost“ vede k tomu, že je jedinec orientován do minulosti, přítomnosti nebo budoucnosti. Podle příslušné časové orientace se pak jedinec také rozhoduje. V příkladu s bývalým partnerem by na přítomnost orientovaný jedinec pravděpodobně nedbal na své zkušenosti s podobnou situací, ani by nedomýšlel, co vše svým rozhodnutím způsobí, a v zajetí svých emocí by se vrhl po hlavě do dalšího vztahu s bývalým partnerem. V kontrastu k tomuto „přeceňování“ určitého časového rámce vyniká tzv. „vyvážená časová orientace“, která podle Zimbarda představuje ideální duševní fungování, které umožňuje jedinci flexibilně přepínat mezi jednotlivými časovými rámci podle požadavků a zhodnocení konkrétní situace (Zimbardo & Boyd, 1999). Zimbardo a Boyd (2010) věří, že díky zjištění, kterou časovou perspektivou nahlížíme na svět, jsme schopni změnit svůj úhel pohledu na mnoho aspektů života a tím ho dlouhodobě zlepšit. Pro tyto účely byl vytvořen dotazník časové perspektivy (Zimbardo Time Perspective Inventory – ZTPI; Zimbardo & Boyd, 1999), který zjišťuje jedincovo skóre pro každou jednotlivou časovou orientaci a který si představíme později. Nyní se budeme zabývat jednotlivými časovými orientacemi, které Zimbardo popisuje ve svých pracích: pozitivní minulost, negativní minulost, hédonistická přítomnost, fatalistická přítomnost a budoucnost. Později se zmíníme v krátkosti i o časových orientacích (transcendentální budoucnost a holistická přítomnost), které byly autory doplněny později (např. Zimbardo & Boyd, 2010).

#### **1.2.2.1.1 Minulost**

Vliv minulosti na jedincův život je v psychologii běžně akceptován jako skutečnost, se kterou psychoterapie pracuje ve chvíli, kdy jedinec vyhledá psychologickou pomoc. Psycholog se stejně jako lékař vždy ptá po anamnéze klienta, aby si dokázal lépe představit jeho život a vcítit se do jeho potíží. Každý z nás je formován zkušenostmi, které jsme si prožili, a nejenomže tvoří naši identitu, ale také mohou být zdrojem našich psychických



problémů. Již Freud se se svými klienty vracel do minulosti a snažil se najít původce jejich neuróz. Konkrétní vzpomínky pak sloužily jako základní materiál, se kterým se v psychoanalýze a dalších psychologických směrech pracovalo. Většina lidí se však mylně domnívá, že jejich vzpomínky jsou objektivním záznamem minulosti. Výzkumy ale prokázaly (např. Loftus & Palmer, 1974), že vzpomínkami lze velmi jednoduše manipulovat a přetvářet je. Podle Zimbarda a Boyda (2010) je proto důležitější, čemu lidé věří, že se stalo, protože to je nakonec to, co skutečně ovlivňuje jejich současnost. Náš časový rámec pro minulost přesně zachycuje všechny naše postoje vůči již proběhlým událostem. Na základě subjektivního hodnocení naší minulosti, které převládá, se v rámci teorie časové perspektivy pak hovoří buďto o pozitivní nebo negativní orientaci vázané k minulosti.

**Pozitivní minulost.** Orientace na minulost je spojena s pozorností člověka zaměřenou na rodinu, tradice, kontinuitu sebe sama v čase a na historii. Ti jedinci, kteří jsou orientováni pozitivně, pak na minulost nahlíží vřelým, sentimentálním až nostalgickým pohledem. Takoví lidé kladou důraz na udržování vztahů s rodinou a přáteli, vyznačují se vyšší úrovní sebeúcty a jsou šťastnější než ti, u nichž dominuje jiný druh časové perspektivy (Boniwell & Zimbardo, 2004). Jejich pocit štěstí souvisí také s tím, že jsou schopni ocenit vše dobré, co je v životě potkalo a umožnilo jim dostat se tam, kde jsou dnes (Emmons & McCullough 2003, Zimbardo & Boyd, 2010). Podle výzkumu Goldbergové a Maslachové (1996) navíc způsob, jakým lidé přemýšlí o své minulosti, ovlivňuje i jejich schopnost představovat si svou budoucnost a přemýšlet o ní. Lidé s vysokým skóre v pozitivní orientaci na minulost si často stanovují plány a cíle na léta dopředu a mají tak více uskutečnitelnou představu o své budoucnosti.

**Negativní minulost.** Na minulost negativně orientovaný člověk je na rozdíl od pozitivně orientovaného člověka vyhrazen vůči své minulosti především negativně. Pro svůj negativní postoj má sklon soustředit se na záporně laděné, nepovedené a případně i patologické minulé osobní zážitky. Tato časová orientace může být ovlivněna aktuálně prožívanými situacemi, negativním rekonstruováním minulých událostí nebo oběma faktory. Jelikož jsou vzpomínky na negativní zkušenosti častěji přítomny v jeho mysli, přistupuje negativně i ke zkušenostem novým, protože již dopředu očekává, že nepovedou k ničemu dobrému. Takový člověk je pochopitelně náchylnější k různým druhům deprese, úzkosti a další psychopatologie (Zimbardo & Boyd, 2010). To, jak orientace na minulost dále ovlivňuje pozitivně či negativně naši psychiku a chování, je přehledně znázorněno v tabulce č. 2, která ukazuje některé rozdíly v chování zkoumané Zimbardem a Boydem (2010, str. 86-87).

**Tab. 2** Souvislosti mezi postojem k minulosti a psychickými vlastnostmi a znaky chování

Znaky chování	Lidé s vysokým skóre* „negativní minulost“ jsou:	Lidé s vysokým skóre* „pozitivní minulost“ jsou:
Agresivita	Více agresivní	Méně agresivní
Úzkostnost	Více úzkostní	Méně úzkostní
Svědomitost	Méně svědomití	Více svědomití
Zvažování následků	Méně uvážliví	Nebyl nalezen rozdíl
Kreativita	Nebyl nalezen rozdíl	Více kreativní
Depresivita	Více depresivní	Méně depresivní
Emocionální stabilita	Labilnější	Více stabilní
Energičnost	Méně energičtí	Více energičtí
Fyzická cvičení	Méně cvičí	Nebyl nalezen rozdíl
Přátelskost	Méně přátelští	Více přátelští
Gamblerství	Mají pozitivnější postoj ke gamblerství	Nebyl nalezen rozdíl
Štěstí	Méně šťastní	Více šťastní
Impulzivita	Více impulzivní	Nebyl nalezen rozdíl
Sebekontrola	Mají méně kontroly	Nebyl nalezen rozdíl
Lhaní	Více lžou	Nebyl nalezen rozdíl
Vyhledávání nových zážitků	Více vyhledávají nové zážitky	Nebyl nalezen rozdíl
Závislost na odměně	Nebyl nalezen rozdíl	Více závislí na odměně
Sebeúcta	Mají menší sebeúctu	Mají větší sebeúctu
Stydlivost	Více ostýchaví	Méně ostýchaví
Krádeže	Více kradou	Nebyl nalezen rozdíl
Náladovost	Více náladoví	Nebyl nalezen rozdíl

\*V porovnání s lidmi s nízkým skóre u příslušné orientace

Ať už je člověk na minulost zaměřen pozitivně nebo negativně, nevýhodou této orientace je, že se nekouká dopředu. Dává přednost stabilitě před jakoukoli změnou, není otevřen vůči novým zkušenostem a nemá potřebu získávat nové přátele. Tito lidé jsou konzervativní a snaží se udržet zaběhnuté způsoby ve svém životě, díky čemuž jsou slepí vůči objevení lepších cest, jak něco udělat nebo se o něčem rozhodnout (Zimbardo & Boyd, 2010).

#### 1.2.2.1.2 Přítomnost

Když jsme byli dětmi, veškerý náš život existoval pouze v přítomném okamžiku a naše chování bylo ovlivněno snahou o uspokojení všech našich potřeb. Vývojem mozku postupně docházelo k tomu, že jsme začali být schopni uchovávat více a více informací do své paměti a pomocí abstrakce si představit důsledky našeho chování. Jinými slovy jsme se naučili „žít“ i v minulosti a budoucnosti. Jak již bylo zmíněno, schopnost vyvážené integrace

minulosti, přítomnosti a budoucnosti je předpokladem pro vývoj zdravé osobnosti (Zimbardo & Boyd, 2010). Někteří lidé ovšem svoji pozornost stále směřují na své aktuální potřeby za účelem získat co nejvíce potěšení a vyhnout se co nejvíce nepříjemnostem. V rámci teorie časové perspektivy pak hovoříme o orientaci na přítomnost, která má stejně jako předešlá orientace dvě varianty – hédonistická a fatalistická orientace.

**Hédonistická přítomnost.** Jak již naznačuje název této orientace, hlavním cílem je pro člověka dosažení potěšení. Tito lidé uzpůsobují svůj život aktivitám a vztahům s lidmi, které jsou pro ně příjemné, vzrušující a podnětné. Naopak se snaží vyhnout všemu nepříjemnému, nudnému a jednotvárnému. Svoji pozornost soustředí na okamžité uspokojení a je-li třeba vynaložit pro něco větší snahu, většinou se stahují. Člověk orientovaný na hédonistickou přítomnost je hravý, impulzivní a dokáže si naplno užívat setkání s přáteli, procházky v přírodě nebo sportovní aktivity. Důvodem, proč to všechno dělá, není skutečnost, že o vztahy je potřeba pečovat nebo že sport a procházky v přírodě vedou ke zdravému životnímu stylu. Takový člověk většinou nedomyšlí budoucí profit ani následky svých rozhodnutí. Pravým důvodem je samotný příjemný prožitek, který ho vnitřně naplňuje. Lidé s touto orientací oplývají velkou životní energií a radostí, pro které jsou okolím často vyhledáváni jako oblíbení společníci (Zimbardo & Boyd, 2010). Také jsou velmi kreativní, protože vnímají okolí všemi svými smysly. Nadchnou-li se pro nějakou činnost, velmi často se dostávají do stavu tzv. flow, což je zvláštní stav mysli, při kterém jsme po určitou dobu zcela pohlceni činností, kterou právě vykonáváme (Csikszentmihályi, 1997). Problém u hédonistů je ten, že vzhledem k nedomyšlení následků svých aktivit jednájí častěji impulzivně, více riskují, nepečují o své zdraví a neplánují, což jim výrazně brání v dosahování lepších studijních a profesních výsledků (Zimbardo & Boyd, 2010).

**Fatalistická přítomnost.** U lidí orientovaných na fatalistickou přítomnost převládá pocit, že ve svém životě nemohou nic ovlivnit a jejich osud je svým způsobem daný. Věří, že nemá smysl snažit se něco změnit, protože jejich život je kontrolován mocnějšími silami (např. vláda, rány osudu, Bůh). Naděje a optimismus je nahrazena rezignací a cynismem. Tito lidé čekají na vhodnou příležitost místo toho, aby si příležitosti sami aktivně vytvářeli. Pokud se jim v životě něco podaří, vnímají to jako náhodu nebo štěstí, které se na ně konečně usmálo. Tato orientace v sobě stejně jako negativní orientace do minulosti neskrývá žádné výhody a je spíše zdrojem negativního způsobu myšlení, který může přecházet až k patologii (Zimbardo & Boyd, 2010). Jedná se v podstatě o naučenou bezmocnost, kterou si člověk osvojil na základě svých zkušeností, které nevhodně zpracoval. Zimbardo s Boydem (2010)

spatřují největší riziko rozvoje této orientace u věřících lidí a těch, kteří žijí v podmínkách neumožňujících jim soustředit se na investice do budoucnosti (chudoba, život v ghettu nebo uprchlickém táboře). Pro tyto lidi nemá smysl šetřit na lepší zítřky a tak svoji pozornost soustředí na každodenní starosti o to, jak „přežít“ další den. Tuto orientaci častěji nalezneme také u lidí s nižším vzděláním.

Tabulka č. 3 opět přehledně ukazuje, jak orientace do přítomnosti ovlivňuje některé chování zkoumané Zimbardem a Boydem (2010, str. 105-106).

**Tab. 3** Souvislosti mezi postojem k přítomnosti a psychickými vlastnostmi a znaky chování

Znaky chování	Lidé s vysokým skóre* „hédonistická přítomnost“ jsou:	Lidé s vysokým skóre* „fatalistická přítomnost“ jsou:
Agresivita	Více agresivní	Více agresivní
Úzkostnost	Nebyl nalezen rozdíl	Více úzkostní
Svědomitost	Méně svědomití	Méně svědomití
Zvažování následků	Méně uvážliví	Méně uvážliví
Kreativita	Více kreativní	Méně kreativní
Depresivita	Více depresivní	Více depresivní
Emocionální stabilita	Labilnější	Labilnější
Energičnost	Více energičtí	Méně energičtí
Fyzická cvičení	Více cvičí	Nebyl nalezen rozdíl
Přátelskost	Nebyl nalezen rozdíl	Nebyl nalezen rozdíl
Gamblerství	Mají pozitivnější postoj ke gamblerství	Nebyl nalezen rozdíl
Štěstí	Více šťastní	Méně šťastní
Impulzivita	Více impulzivní	Více impulzivní
Sebekontrola	Mají méně kontroly	Mají méně kontroly
Lhaní	Více lžou	Více lžou
Vyhledávání nových zážitků	Více vyhledávají nové zážitky	Více vyhledávají nové zážitky
Závislost na odměně	Nebyl nalezen rozdíl	Nebyl nalezen rozdíl
Sebeúcta	Nebyl nalezen rozdíl	Mají menší sebeúctu
Stydlivost	Méně ostýchaví	Více ostýchaví
Krádeže	Více kradou	Více kradou
Náladovost	Nebyl nalezen rozdíl	Více náladoví
Nošení hodinek	Nosí méně hodinky	Nebyl nalezen rozdíl
Otevřenost	Nebyl nalezen rozdíl	Méně otevření
Preference neměnnosti	Méně preferují stálost	Méně preferují stálost
Vyhledávání vzrušení	Více vyhledávají vzrušení	Více vyhledávají vzrušení
Studium	Méně studují	Nebyl nalezen rozdíl

\*V porovnání s lidmi s nízkým skóre u příslušné orientace

### 1.2.2.1.3 Budoucnost

Budoucnost stejně jako minulost není zažívána přímo, ale je to psychicky konstruovaný duševní stav tvořený našimi nadějemi, obavami, očekáváními a aspiracemi (Zimbardo & Boyd, 2010). Tak jako je přítomnost symbolem pro dětský věk, je budoucnost symbolem pro dospělost. Ne nadarmo je období, kdy si začíná dítě vlivem dozrávání kognitivních struktur představovat důsledky svých činů a plánovat prostředky k dosažení svých cílů, označováno jako období dospívání (počátkem puberty). Dospělý člověk většinu času tráví prací a úspěch v ní je podmíněn schopností anticipace budoucích výsledků. Představa budoucnosti nám umožňuje dosahování úspěchu nejen v práci, ale i v mezilidských vztazích, formuje naše postoje k péči o zdraví a také sama k sobě. Umožňuje nám na sobě pracovat a zlepšovat se.

Na budoucnost orientovaný jedinec je téměř přesným opakem hédonisty, protože pro něj má budoucí sklizeň úrody své práce větší význam než aktuálně působící zdroj potěšení. Řídí se heslem „bez práce nejsou koláče“ a i kdyby nějaké „koláče“, jako jsou například peníze, dostal darem, raději by je někam investoval. Takový člověk se stále dívá kupředu a neohlíží se zpět, pokud zrovna ve své minulosti nehledá nějakou zkušenost, která by mu pomohla rozhodnout se o své budoucnosti. Na rozdíl od fatalistů zase věří, že veškerý jejich úspěch i neúspěch závisí na nich samotných a že pouze svojí snahou a vytrvalostí dosáhnou kýžené změny (Zimbardo & Boyd, 2010). Budoucí orientace předurčuje člověka k neustálému zvažování následků svých činů a aktuálních rozhodnutí, inspiruje ho k práci na sobě samotném a k oddálení uspokojení za účelem pozdějších zisků. Život těchto lidí se odehrává především ve světě kognitivní abstrakce, potlačující přítomnou realitu představou idealizované budoucnosti (Boniwell & Zimbardo, 2004).

Zimbardo a Boyd (2010) uvedli přehled podmínek, které nás předurčují k rozvoji orientace na budoucnost, a jsou jimi například:

- Život v mírném pásmu (změny počasí aktivizují člověka pro neustálou připravenost/nastraženost)
- Život ve stabilitě (stabilní společnost nebo rodina dává prostor pro úvahy o budoucnosti)
- Vzdělanost (škola učí stanovovat si cíle, odkládat odměnu na později, poskytuje zpětnou vazbu)

- Mladá dospělost (čas osvojování si pracovních návyků, utváření rodinných závazků a plánování rodičovství)
- Zaměstnanost a úspěch (být zaměstnán posiluje přesvědčení o zaslouženém úspěchu)
- Rolové modely v okolí (jiní na budoucnost zaměření jedinci nás inspirují a podporují)

Na budoucnost orientovaní jedinci jsou obecně více disciplinovaní, zodpovědní, úspěšnější a pečují o své zdraví (Boniwell & Zimbardo, 2004). Naopak méně riskují a nepijí moc alkoholu (Zimbardo, Keough & Boyd, 1999, 1997).

Ačkoli je orientace na budoucnost vnímána celkově pozitivně, nese s sebou i určitá rizika. Tito lidé většinu svého času obětují práci a honbě za výsledky, a mezitím jim přítomnost utíká mezi prsty. Nedokáží si skutečně užít příjemných okamžiků, protože mají pocit, že mají nedostatek času na splnění všech svých cílů a mohou trpět častým stresem. V rámci toho raději obětují čas strávený s rodinou a přáteli, čímž si zase upírají možnost zažít příjemné chvíle a získat energii (Zimbardo & Boyd, 2010). Na konec opět vkládáme tabulku (Tab. 4), která představuje charakteristické rozdíly v chování u jedinců orientovaných na budoucnost (Zimbardo & Boyd, 2010, str. 144).

**Tab. 4** Souvislosti mezi postojem k budoucnosti a psychickými vlastnostmi a znaky chování

Znaky chování	Lidé s vysokým skóre* „orientace na budoucnost“ jsou:
Agresivita	Méně agresivní
Úzkostnost	Méně úzkostní
Svědomitost	Více svědomití
Zvažování následků	Více uvážliví
Kreativita	Více kreativní
Depresivita	Méně depresivní
Emocionální stabilita	Nebyl nalezen rozdíl
Energičnost	Více energičtí
Nošení hodinek	Nosí více hodinky
Přátelskost	Nebyl nalezen rozdíl
Užívání alkoholu nebo drog	Méně užívají
Štěstí	Nebyl nalezen rozdíl
Impulzivita	Více impulzivní
Sebekontrola	Mají více kontroly
Lhaní	Méně lžou
Vyhledávání nových zážitků	Více vyhledávají nové zážitky
Otevřenost	Více otevření

Sebeúcta	Mají větší sebeúctu
Stydlivost	Nebyl nalezen rozdíl
Krádeže	Nebyl nalezen rozdíl
Náladovost	Nebyl nalezen rozdíl
Závislost na odměně	Více závislí na odměně
Preference neměnnosti	Více preferují stálost
Vyhledávání vzrušení	Méně vyhledávají vzrušení
Studium	Více studují

\*V porovnání s lidmi s nízkým skóre u příslušné orientace

#### 1.2.2.1.4 Transcendentální a holistická orientace

Kromě výše uvedených základních časových orientací stojí za zmínku ještě uvést dvě specifické orientace, kterými se Zimbardo a jeho tým zabývali. Jak už víme, orientace na minulost i přítomnost je v Zimbardově teorii vždy rozdělena do dvou variant – pozitivní/negativní orientace na minulost a hédonistická/fatalistická orientace na přítomnost. Zimbardo a Boyd (2010) ještě také hovoří o variantě budoucí perspektivy – transcendentální budoucnost – a k variantám přítomné perspektivy doplňují třetí – holistická přítomnost. Ačkoli se jimi v praktické části diplomové práce blíže nezabýváme, pro ucelenost teoretického přehledu je zde uvádíme.

Při výzkumu lidského chování se Zimbardo a Boyd (2010) mimo jiné zamýšleli nad motivy teroristických útoků se snahou aplikovat poznatky ze své teorie časové perspektivy. Odpověď zdá se našli v orientaci na tzv. transcendentální budoucnost. Člověk s vysokým skóre na škále transcendentální budoucnosti věří, že bude po smrti oceněn nebo potrestán za svá rozhodnutí, která během života udělal. Tato škála je spojená se spiritualitou, praktikováním náboženství a vírou v nesmrtelnost lidské duše. Z tohoto hlediska je možné nahlížet na teroristické útoky jako na akt věřícího člověka, který touží po naplnění svých transcendentálních úvah a přání.

Vedle hédonistické a fatalistické perspektivy Zimbardo a Boyd hovoří také o holistické časové perspektivě, která se od těch dvou výrazně liší. Považují ji za schopnost ponořit se do absolutní přítomnosti, která v sobě zároveň obsahuje minulost a budoucnost (Zimbardo & Boyd, 2010). Holistická časová perspektiva je autory přirovnávána ke konceptu tzv. mindfulness (všímavost), ve které se jedná o přenesení vědomé pozornosti do přítomného momentu, čehož je poslední dobou využíváno i v psychoterapii (srov. např. Marlatt & Kristeller, 1999). Holistické pojetí přítomnosti je klíčovým pro Buddhismus a meditaci a je zcela odlišným od časového pojetí západní civilizace. Jelikož Zimbardo a Boyd

(2010) spatřují v minulosti a budoucnosti zdroj psychických problémů, depresí a úzkostí, holistická časová perspektiva je podle nich zdravým způsobem nazírání na život. Ten se odehrává právě a jedině v přítomném okamžiku.

#### 1.2.2.1.5 Vyvážená časová perspektiva

Představili jsme si již pět základních časových perspektiv, skrze které člověk nahlíží na okolní svět a svůj život. Vysvětlili jsme si také, že má každý člověk tendenci upřednostňovat jednu časovou perspektivu před ostatními, což může v některých situacích znamenat výhodu, ale z dlouhodobého hlediska to člověka v životě znevýhodňuje. Podle Zimbarda a Boyda (2010) je žádoucí, pokud konkrétní časová orientace dočasně převáží v situacích, které jsou tomu adekvátní, třeba například když se orientujeme na budoucnost při přípravě na těžkou zkoušku. Klíč k optimálnímu přepínání mezi různými časovými perspektivami spatřuje Zimbardo a Boyd v tzv. vyvážené časové perspektivě: „*Zaměření do budoucnosti dává lidem křídla k dosažení nových vrcholů úspěchu, pozitivní zaměření do minulosti jim zakládá kořeny pro tradici a vytváří jejich identitu, a hédonistické zaměření na přítomnost oživuje jejich každodenní život hravostí mládí, radostí a smyslností. Lidé všechny tři potřebují v harmonickém souladu, aby plně uskutečnili svůj lidský potenciál.*“ (Zimbardo & Boyd, 1999, str. 1285)

Vyvážená časová perspektiva je tedy něco jako správně namíchaná paleta barev, skrze kterou vnímáme vše okolo nás. Na základě svých poznatků Zimbardo a Boyd (2010) takovou optimální paletu představili pod profilem vyvážené časové perspektivy: *vysoká pozitivní orientace na minulost, středně vysoká orientace do budoucnosti, středně vysoká orientace na hédonistickou přítomnost, nízká negativní orientace na minulost a nízká orientace na fatalistickou přítomnost.* Výzkumy ukazují, že vyznačuje-li se člověk podobným profilem, nachází se i ve větší osobní pohodě (tzv. well-being) a jsou šťastnější (např. Litvinovic, 1998; Rappaport, Sandy & Yaeger, 1985; Drake & kol., 2008). Boniwellová společně se Zimbardem (2004) věří, že by se měl koncept vyvážené časové perspektivy stát středem zájmu pozitivní psychologie.



### 1.2.2.1.6 Zimbardův dotazník časové perspektivy (Zimbardo Time Perspective Inventory)

Subjektivním vnímáním času se psychologie zabývá již 120 let a zvláště v druhé polovině 20. století se objevilo několik metod a přístupů, jak toto vnímání zjistit (Mareš, 2010). Patří sem například Gjesmeho škála FTO (Future Time Orientation), Nuttinova Metoda motivační indukce, Cottleho Test kruhů nebo třeba dotazník TSQ (Time Structure Questionnaire) (Zimbardo & Boyd, 1999; Pavelková, 2010). Zimbardo a Boyd upozorňují, že jsou tyto metody svými psychometrickými vlastnostmi, spolehlivostí a validitou, nevyvážené. Stejně tak je problém v tom, že se jednotlivé teoretické koncepce a metody většinou zaměřují pouze na jednu časovou dimenzi (přítomnost nebo minulost). Zimbardův dotazník časové perspektivy však vykazuje dobré psychometrické vlastnosti a svým zaměřením je i multidimenzionální (Zimbardo & Boyd, 1999).

Zimbardův dotazník (dále jen ZTPI) vychází z autorových teoretických východisek, rozhovorů, zpětných vazeb a faktorových analýz (Zimbardo & Boyd, 1999). První verze dotazníku byla publikována již v roce 1985 (Gonzales & Zimbardo, 1985) a od té doby prošel mnohým ověřováním a úpravami. Nyní máme k dispozici jeho poslední verzi (Zimbardo & Boyd, 1999), ke které byly provedeny již četné validizační studie italské (D'Alesio & kol., 2003), francouzské (Apostodilis & Fieulaine, 2004), španělské (Díaz-Morales, 2006), ruské (Sircova & kol., 2008), brazilské (Milfont & kol., 2008), litevské (Liniauskaitė & Kairys, 2009), české, (Lukavská & kol., 2011), švédské (Carelli & kol., 2011), japonské (Yumi & kol., 2012), řecké (Anagnostopoulos & Griva, 2012) aj.

ZTPI (Zimbardo & Boyd, 1999) obsahuje celkem 56 položek, které respondent hodnotí na pětibodové škále podle míry souhlasu: „rozhodně nesouhlasím“, „spíše souhlasím“, „ani souhlasím, ani nesouhlasím“, „spíše souhlasím“, „rozhodně nesouhlasím“. Položky jsou rozděleny do pěti škál reprezentujících jednotlivé časové orientace, které jsme si výše představili. Orientace na negativní minulost je měřena 10 položkami typu „*Myslívám na ošklivé věci, které se mi přihodily v minulosti.*“ aj. Celkem 9 položek typu „*Moc rád vzpomínám na svou minulost.*“ naopak reprezentuje orientaci na pozitivní minulost. Orientace na hédonistickou přítomnost je v dotazníku zastoupena 15 položkami typu „*Riskování chrání můj život před nudou.*“ aj. Orientaci na fatalistickou přítomnost zastupuje 9 položek typu „*Má životní cesta je řízena silami, na které nemám vliv.*“ aj. Celkem 13 položek typu „*Díky soustavné práci plním úkoly včas.*“ pak reprezentuje orientaci do budoucnosti. Pro odhalení vyvážené časové perspektivy u jednotlivého administrovaného

testu lze použít tzv. odchylku od vyvážené časové perspektivy, kterou navrhli Zhang a kol. (2013) a která má lepší prediktivní validitu než jiné navržené metody: cutoff-skór (Drake & kol., 2008) a analýza trsů (Boniwell & kol., 2010). Tato odchylka ukazuje, jak moc je člověk nevyvážený v porovnání k ideální vyvážené časové perspektivě definované Zimbardem a Boydem (2010). Čím blíže se odchylka blíží nule, tím vyváženější časovou perspektivou nahlíží jedinec na svět (Zhang, Howell & Stolarski, 2013). Podle validizační studie Lukavské a kol. (2011) je tato metoda vhodným nástrojem v psychologickém výzkumu i v praxi.

### 1.2.2.2 Změna časové perspektivy a terapie

Zimbardo představuje časovou perspektivu jako relativně stabilní osobnostní charakteristiku, která je získaná v průběhu života působením mnoha faktorů. Mezi nejčastěji citované patří kulturní hodnoty, vzdělání, náboženské vyznání, socioekonomický status a rodinné modely, ale velký vliv mají i vývojové úkoly během života (např. založení rodiny), osobní zkušenosti s traumaty, životními úspěchy nebo třeba užíváním drog (Boniwell & Zimbardo, 2004). Zimbardo však věří, že lze časovou perspektivu upravit a přiblížit se tak ideální a vyvážené časové perspektivě, kterou jsme představili již výše a která je podle něj klíčem k lepšímu životu. Zjistíme-li pomocí dotazníku časové perspektivy (ZTPI) jakými „brýlemi“ na svět nahlížíme, můžeme začít s vědomou přeměnou svého časového nastavení (Zimbardo & Boyd, 2010). Ve své knize Zimbardo představil kognitivně-behaviorální techniky, kterými můžeme každý z nás podpořit určitou časovou orientaci.

**Techniky zaměřené na minulost.** Minulost změnit nemůžeme, ale náš pohled na ni ano. Základem změny je tedy přehodnocení pohledu na naše negativních zkušenosti a vynaložení snahy na nalezení pozitivní stránky věci. Zimbardo navrhuje konkrétní cvičení, díky kterým toho můžeme sami docílit (viz Příloha č. 1). Dále je důležité připomínat si co nejvíce všechno pozitivní, co se nám v životě stalo, čehož můžeme vědomě docílit vyprávěním historek přátelům, zaplněním bytu oblíbenými fotografiemi, výlety na oblíbená místa, psaním deníku, organizováním oslav pro rodinu a přátele apod. (Zimbardo & Boyd, 2010).

**Techniky zaměřené na přítomnost.** Jak již bylo předesláno, skutečný život probíhá v přítomném okamžiku. K tomu, abychom se do něj ponořili, je zapotřebí vědomá koncentrace na aktuální činnost a své psychické naladění. Již celá staletí lidem pomáhají cvičení meditace, jógy, hypnózy nebo nejnověji třeba tzv. mindfulness (viz výše). Vedle

toho Zimbardo opět představuje konkrétní cvičení, jež nám mohou pomoci podpořit přítomnou orientaci (viz Příloha č. 1). Dále nabízí nápady jako je například návštěva zábavných parků, klubů, vyprávění vtipů, koupě domácího mazlíčka, hlídání dětí, přijímání všech pozvání od přátel, sportování nebo návštěva relaxačních míst. Má-li člověk naopak vysokou orientaci na hédonistickou přítomnost, Zimbardo doporučuje věnovat se ve volné chvíli vzpomínkám na své úspěchy a představovat si, co všechno ještě můžeme v budoucnu dokázat (Zimbardo & Boyd, 2010).

**Techniky zaměřené na budoucnost.** Díky našim přáním a cílům, které promítáme do budoucnosti, jsme poháněni kupředu. K tomu, abychom nestáli na místě a dosáhli úspěchu, je třeba na sobě pracovat a zaměřit se na budoucnost. Ve své knize Zimbardo nabízí další praktická cvičení na podporu orientace do budoucnosti (viz Příloha č. 1). Vedle toho doporučuje pravidelné zapisování konkrétních úkolů a plánů na papír, vizualizaci své budoucnosti, vyhnutí se alkoholu, odmítání lákadel, čtení vědeckofantastické literatury, používání diáře, nechat se obklopit úspěšnými a na budoucnost zaměřenými lidmi, nebo třeba nošení hodinek apod. Je-li člověk vysoce orientovaný na budoucnost, je třeba ubrat, naučit se říkat ne a dokončit započaté úkoly vždy dříve než začneme nové. Dále je třeba rozlišit opravdu důležité věci od těch méně podstatných a věnovat více času sobě a svým blízkým (Zimbardo & Boyd, 2010).

**Terapie.** Návrhy na změnu, které popisují Zimbardo a Boyd ve své knize (2010) a které jsme si ve zkratce právě představili, jsou určeny jak pro laickou veřejnost, tak také pro tu odbornou. Práce psychologa s koncepcí časové perspektivy v terapii je zdá se velmi přínosná. Podle Šípka (1994) lze na psychoterapii dokonce nahlížet jako na úpravu vnímání času, změnu jeho užívání a jako na proces uvědomování si kontinuity času a své časové zakotvenosti. Zimbardo a Boyd (2010) se dokonce domnívají, že různé psychotherapeutické směry jsou samy o sobě rovněž časově orientované: např. psychoanalýza klade důraz na minulý čas, existenciální psychoterapie akcentuje přítomnost a humanistická psychoterapie se naopak zaměřuje na čas budoucí.

Jak již bylo představeno výše, člověk zakotvený v negativní minulosti nebo fatalistické přítomnosti je podle Zimbarda a Boyda (2010) nejvíce ohrožen vznikem duševních i fyzických onemocnění. Ve svých výzkumech totiž zjistili, že tyto dvě časové perspektivy úzce korelují s depresí a úzkostností (Zimbardo & Boyd, 1999) a nejnovější výzkumy jejich poznatky jen potvrzují (např. van Beek & kol., 2011; Oyanadel & Buela-Casal, 2014). V posledních letech je dokonce vyvíjena tzv. terapie časové perspektivy (Time

perspective therapy), která má prozatím slibné výsledky u lidí s posttraumatickou stresovou poruchou (Sword & kol., 2013). Tato terapie spočívá v rekonstrukci klientových negativních postojů vůči minulosti, v zaměření klientovy pozornosti na pozitivní minulost a budoucnost, a v rozvíjení schopnosti všimnout si časových dimenzí a pružně mezi nimi přepínat. Nadějně výsledky přináší i Oyanadel & kol. (2014), kterým se v rámci experimentální skupinové terapie inspirované Zimbardovou teorií podařilo pozměnit časové orientace několika studentů směrem k vyvážené časové perspektivě. Zdá se tedy, že teorie časové perspektivy je v rámci psychoterapie velmi dobře uplatnitelná.

## 2 Vyrovňávání se s partnerským rozchodem

Navazování různých blízkých vztahů je považováno za základní lidskou potřebu (Brehm, 1985). V psychologii je tato potřeba často spojována s pojmem **afiliace** – tj. navazování kontaktu a vztahu s jinými lidmi (Slaměník, 2008). „*Potřeba blízké osoby plní více funkcí. Vztahy založené na intimitě a sebeodhalování poskytují člověku oporu a pomoc, možnost projevit nejintimnější pocity ve chvílích radostných i smutných, porozumění založené na stejných či podobných názorech, poskytují bezpečí, protože v případě nouze lze osoby blízké s jistou samozřejmostí požádat o pomoc. Podstatnou složku uspokojení tvoří celkově pozitivní emoce.*“ (tamtéž, str. 249) V partnerských vztazích je pak významným pojítkem silná citová vazba, láska. Podle Weisse (1969 podle Brehm, 1985) partnerský vztah uspokojuje šest různých potřeb: potřebu intimity, potřebu sdílení, potřebu pečovat, potřebu podpory, potřebu sebepotvrzení a potřebu citové vazby. V neposlední řadě partnerský vztah zvyšuje náš sociální status. Všechny tyto výhody člověk ztrácí, dojde-li k rozpadu partnerského vztahu. Není tedy divu, že je rozchod jednou z nejvíce zátěžových situací, do kterých se jedinec během svého života může dostat. V souvislosti s tím se nabízí studium důsledků rozchodu na psychický stav jedince a možností, jak tento stav zlepšit. V psychologické literatuře se řada studií věnuje tématu příčin rozchodů (přehledově např. Willerton, 2012), ovšem méně už pak tématu vyrovnávání se s rozchodem. Snahou o zviditelnění tohoto tématu je i tato diplomová práce.

Rozchod je bolestivá zkušenost, se kterou se v období adolescence a mladé dospělosti setká většina lidí (Robak & Weitzman, 1998). V každém případě se jedná o nepříjemnou a bolestivou zkušenost, při které může docházet k mnoha různým emocionálním reakcím (Perilloux & Buss, 2008). Bylo zjištěno, že rozchod často vede k vysoké míře stresu, psychickým problémům nebo přímo psychickým poruchám (Tashiro & Frazier, 2003; Field & kol., 2009). Pro zmírnění dopadu rozchodu na psychiku jedince je v zájmu psychologů studium charakteristik rozchodu, jeho fází, způsobů vyrovnávání se s ním a také studium faktorů, jež toto vyrovnávání se ovlivňují. V následujícím textu si všechny tyto parametry přiblížíme. V celé diplomové práci ponecháváme stranou situaci rozvodu, který je mnohem specifitějším tématem, protože zde na oba partnery působí společný závazek (děti, majetek, sociální okolí).

V českém prostředí se rozchodům hlouběji věnoval např. Jeroným Klimeš (2005), který vypočetl pět fází, jež doprovází téměř každý partnerský rozchod a na které je třeba během terapie připravit každého klienta. První fází je **fáze latentní**, při které jeden z partnerů (či oba dva) začíná uvažovat o rozchodu a ten druhý o tom většinou neví nebo pouze něco tuší. Tato fáze může trvat pár měsíců, ale i několik roků. Následuje **fáze spouštěcí**, která začíná oznámením rozchodu druhému partnerovi. Většinou jde v této fázi iniciátorovi rozchodu o zjištění reakce partnera na rozchod a má podobu ultimáta nebo výhrůžky. Třetí fáze je **fáze asymetrického rozhodnutí**, kdy dochází k vykrystalizování rozhodnutí o rozchodu a iniciátor se s ním osobně ztotožní. V tuto chvíli vzniká mezi partnery asymetrie, kdy jeden z nich je pevně rozhodnut pro rozchod a druhý pro zachování vztahu. Podle Klimeše (2005) zde začínají mezi partnery silně působit vzájemné síly, kdy je iniciátor od partnera odpuzován a opuštěný je naopak k iniciátorovi přitahován. V další fázi dochází k fyzickému odloučení a nastává **fantazijní fáze**, při které je bývalý partner přítomen pouze v mysli jedince a opuštěný se s rozchodem začíná smířovat. Jelikož ubývá snaha o získání partnera zpět, mohou se zde začít projevovat přitažlivé síly ze strany iniciátora vůči opuštěnému. Poslední fáze je paradoxní, protože v ní často dochází k výměně rolí, kdy je opuštěný s rozchodem smířený a nemá zájem o znovuoobnovení vztahu, zatímco iniciátor rozchodu je k partnerovi přitahován, ačkoli s ním nemusí nutně chtít obnovit vztah. Jestliže je ovšem rozhodnutí o rozchodu pevné a iniciátor si je dobře vědom důvodů rozchodu, k paradoxní fázi dojít nemusí, bývá to však výjimka.

Z výše uvedeného je patrné, že je rozchod složitý proces, který trvá delší dobu a má určité charakteristiky, jež působí na psychický stav jedince bez výjimky a ovlivňují tak jeho přizpůsobení se dané situaci. Mezi partnerskými poradci je rozchod často přirovnáván k situaci, kdy nám zemře blízký člověk. Je to z toho důvodu, že je rozchod svým psychosociálním dopadem na oba partnery této situaci velmi podobný. Rozejití partnerů, stejně jako pozůstalí, velmi často prochází tzv. pěti stadii smutku (Kübler-Ross, 1992):

- Popírání – Jedinec reaguje na rozchod šokem a nechce se s ním smířit, popírá ho.
- Hněv - Ve chvíli, kdy jedinec přestane rozchod popírat, následuje období hněvu a agresivních projevů vůči ex-partnerovi, sobě a svému okolí.
- Smlouvání – Jedinec se snaží aktivně situaci rozchodu zvrátit, oddálit, a hledá způsob, jak ještě celou situaci zachránit.
- Deprese – V této fázi je už jedinci jasné, že situaci nezmění a dostihují ho pocity beznaděje, strachu, smutku a úzkosti.

- Smíření – Jedinec již připouští konec vztahu, začíná lépe fungovat a myslet více na sebe.

Tyto fáze trvají různě dlouhou dobu, kterou nelze dopředu odhadnout, a je možné, že se mohou různě střídat a zase opakovat. Každý jedinec reaguje na rozchod individuálním způsobem a stejně tak se i s rozchodem různě vyrovnává. Na druhou stranu byly výzkumy odhaleny určité faktory, které mají na vyrovnávání se s rozchodem značný vliv bez ohledu na individuálnost každého rozchodu a jedince, kterého se to týká. Nyní si některé z těchto poznatků představíme.

## 2.1 Faktory ovlivňující vyrovnávání se s rozchodem

Výzkumy zabývající se rozchodem mezi nemanželskými páry uvádí hned několik proměnných, které ovlivňují míru stresu v porozchodovém období. Mezi prvními je uváděn *status iniciátora* rozchodu, tzn. kdo koho „opustil“. Většina výzkumných studií uvádí, že daleko větší míru stresu prožívají ti, se kterými se jejich partner rozešel (např. Davis, Shaver & Vernon, 2003; Perilloux & Buss, 2008; Locker & kol., 2010). Nicméně existují výzkumy, které nezjistily rozdíly v míře stresu mezi iniciátory rozchodu a těmi, kteří byli opuštěni (Sbarra, 2006; Tashiro & Frazier, 2003). Upozorňováno je i na studie, které se zabývaly tím, jak odmítnutí při rozchodu působí na činnost mozku opuštěného (přehledově Field & kol., 2009). Další proměnnou je *blízkost a délka vztahu* před rozchodem. Ti jedinci, kteří ke svému ex-partnerovi pociťovali více lásky, blízkosti a jejichž vztah trval déle, vykazovali větší míru stresu po rozchodu a problémy s vyrovnáváním se (Simpson, 1987; Sbarra, 2006; Gillbert & Sifers, 2011). Naopak čím více času uběhlo od rozchodu, tím méně stresu jedinec prožívá (Knox & kol., 2000). Zdá se tedy pravdivé, že zlomené srdce nejlépe vyléčí čas. Mezi podobné rady, které slyšíme v souvislosti s rozchody, patří i známé vytloukání klínu jiným klínem. Podle výzkumů je *nalezení nového partnera* skutečně účinný způsob, jak snížit porozchodový stres (Tashiro & Frazier, 2003; Saffrey & Ehrenberg, 2007). Nelze to však obecně cíleně doporučovat a velkou otázkou zůstává, nakolik jsou tyto porozchodové vztahy ve výsledku perspektivní. Dalším významným faktorem je skutečnost, zda rozcházející se lidé *znají důvod svého rozchodu*. Pokud jedinec prožívá rozchod a neví, proč k němu došlo, je pro něj těžší se s ním vyrovnat a poučit se ze svých chyb (Brehm, 1985; Tashiro & Frazier, 2003; Saffrey & Ehrenberg, 2007). Rozchod je rovněž více stresující, pokud jsou bývalí partneři stále *v kontaktu* (Locker & kol., 2010). Platí tedy rovněž i známé

příslloví „Sejde z očí, sejde z mysli“. Všechny tyto situační proměnné výrazněji ovlivňují proces vyrovnávání se s rozchodem, a jelikož je lze jednoduše identifikovat, snadněji se s nimi v procesu terapie také pracuje.

Tradičně se v psychologickém výzkumu setkáváme s otázkou vlivu pohlaví na zkoumaný jev. Rozdíly mezi pohlavími byly zkoumány i ve studiích zaměřujících se na vyrovnávání se s rozchodem. Obecně mezi lidmi panuje stereotyp, že muž bezprostředně po rozchodu méně truchlí a více chodí do společnosti, zatímco žena propadá smutku a raději zůstává doma. Po pár týdnech se ale role mění a je to právě žena, která vyrazí do společnosti a přestává smutnit, zatímco muž se zhroutlí a zůstává nakonec se svým smutkem doma. Psychologické výzkumy ovšem nic z toho přímo nepotvrzují. Podle Fishera (2004, podle Field & kol., 2009) jsou to právě ženy, které se více trápí. Rozdílné výsledky ovšem přináší výzkum Knoxe & kol. (2000), který zaznamenal větší potíže s vyrovnáváním se z rozchodu právě u mužů. V jiné studii (Choo, Levine & Hatfield, 1996) zase neobjevily významné rozdíly mezi muži a ženami, které by rozhodovaly o tom, kdo se s rozchodem hůře vyrovnává.

Dalším faktorem, který ovlivňuje vyrovnávání se s rozchodem, je pochopitelně jedincova osobnost a zkušenost s rozchody. Osobnostní charakteristiky, které sehrávají roli nejen v zátěžové situaci rozchodu, budou podrobněji probrány v následující kapitole.

## **2.2 Coping a jeho teoretická východiska**

Během života se člověk přirozeně setkává s řadou zátěžových situací, které se snaží zvládnout a nějakým způsobem se s nimi vyrovnat. Problematikou toho, jak tyto stresové situace působí na lidský organismus, se dlouhá léta zabývali především fyziologové (např. Cannon, Selye). Tento biologický přístup byl v druhé polovině 20. století doplněn o přístup psychologický, který se mimo jiné zaměřuje na to, jak stres psychicky zvládnout. Problematika zvládnání stresu je v psychologické literatuře označována termínem „coping“ (zvládnání). Copingem je podle definice Lazaruse a Folkmanové (1984, podle Křivohlavý, 2009) míněn proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující a přesahující jeho zdroje. Jedná se o dynamický proces, v jehož rámci dochází k interakci mezi člověkem a stresovou situací, a během něhož člověk používá různé copingové strategie, tj. konkrétní způsoby vyrovnávání se se stresem. Na jedné straně je jedinec, který disponuje určitými zdroji, možnostmi, hodnotami, a na straně druhé pak



prostředí, které na člověka klade určité požadavky a působí na něho řadou vlivů (Křivohlavý, 2009).

Psychologové se v minulosti zabývali otázkou, zda je pro zvládnutí zátěžové situace rozhodující jedincův osobnostní profil nebo vliv konkrétní zátěžové situace. Dispoziční přístup chápe způsob zvládnutí zátěžové situace jako stabilní predispozici jedince reagovat na stres určitým způsobem, nezávisle na druhu zátěžové situace (Baumgarten, 2001). Tento přístup reprezentují například autoři Janke a Erdmannová (2003), kteří vytvořili v českém prostředí hojně používaný dotazník *Strategie zvládnutí stresu* (SVF 78). Situační přístup naopak pracuje s myšlenkou, že jedinec volí copingové strategie podle nároků konkrétní zátěžové situace (Baumgarten, 2001). Tímto přístupem jsou inspirovány i práce Lazaruse a Folkmanové (1984, 1985a; Lazarus, 1993), kteří vyvinuli dotazník *Ways of Coping Questionnaire*. V dnešní době ovšem převažuje přístup interakční, který obě předchozí pojetí propojuje. Je zřejmé, že každá situace má pro jedince jinou míru zátěže, čemuž pak uzpůsobuje své chování. Zároveň však mezi jednotlivci nacházíme rozmanitost v používání různých copingových strategií, ačkoli je zátěžová situace pro všechny stejná. Příkladem interakčního přístupu ke copingovým strategiím je i tato diplomová práce. Situace rozchodu je odlišná od ostatních zátěžových životních zkoušek a její specifika jsme si již popsali výše. Každý jedinec se ovšem s rozchodem vyrovnává různými způsoby a nyní si představíme osobnostní charakteristiky, které hrají roli při zvládnutí zátěžových situací včetně rozchodu.

### **2.2.1 Osobnostní charakteristiky jako faktor ovlivňující coping**

V literatuře věnující se psychologii zdraví dnes běžně narazíme na termín tzv. resilience. „*Pojem resilience v angličtině vyjadřuje odolnost, nezdolnost či nezlomnost, a v tom smyslu je tohoto pojmu užíváno v psychologické terminologii jednak v obecnějším, širším smyslu k označení osobnostních dispozic ovlivňujících jedince vůči působícím stresogenním vlivům, v užším smyslu pak někdy pouze k označení některých druhů této odolnosti...*“ (Kebza, 2005, str. 94) Model resilience je dnes prezentován jako syntéza psychologických koncepcí obsahujících určité protektivní prvky ve vztahu k osobní pohodě, kvalitě života a ke zdraví (Kebza & Šolcová, 2008). Tyto koncepce jsou podle charakteru jejich vzniku dále děleny na prototypické a specifické. Prototypické (nespecifické) koncepce jsou ty, které vznikaly v rámci nějakého psychologického výzkumu nevěnujícího se původně

odolnosti (resilienci). Specifické koncepce jsou naopak ty, které vznikaly právě v rámci vlastního výzkumu psychické odolnosti.

### **2.2.1.1 Prototypické koncepce resilience**

V roce 1966 přišel Julian Rotter s koncepcí tzv. *locus of control* (místo řízení vlastní činnosti), která rozlišuje mezi lidmi v tom, jak přistupují k obtížím ve svém životě. Na jedné straně jsou lidé, kteří při zátěžových situacích spoléhají na vlastní schopnosti a kompetence, a proto se chopí vlastní iniciativy při jejich řešení – lidé s vnitřní *locus of control* (internál). Na straně druhé jsou pak ti lidé, kteří se domnívají, že se zátěžová situace vyřeší sama a oni sami nemohou nic ovlivnit – lidé s vnější *locus of control* (externál). Bylo zjištěno, že jedinci s vnitřním místem řízení obecně používají více efektivní copingové strategie než jedinci s vnějším místem řízení (Holahan & Moos, 1987).

V literatuře věnované resilienci se také setkáváme s koncepcí zvanou *vnímaná osobní zdatnost* (self-efficacy), která je nejvíce spojena se jménem Alberta Bandury. Jedná se o přesvědčení jedince, že dokáže úspěšně určovat a kontrolovat své chování a dosahovat tak žádoucích výsledků (Bandura, 1977). V řadě studií se ukázalo, že je tato charakteristika velmi významným faktorem při zvládání stresových situací a že má úzký pozitivní vztah k užívání aktivních copingových strategií (Křivohlavý, 2009). Mimo jiné byl nalezen i vztah mezi vnímanou osobní zdatností a časovou orientací, kdy jedinci s vysokou mírou self-efficacy byli více orientováni do budoucnosti a méně na přítomnost (Epel, Bandura & Zimbardo, 1999).

### **2.2.1.2 Specifické koncepce resilience**

Zde je na místě jmenovat dvě hlavní koncepce psychické odolnosti, které jsou výsledkem výzkumu v oblasti psychologie zdraví. První z nich je koncepce *sense of coherence*, kterou její autor Aaron Antonovsky definoval jako smysl pro soudržnost (Křivohlavý, 2009). Jedná se o jakousi vnitřní skloubenost osobnosti člověka, která je tvořena 3 složkami:

- srozumitelnost – dispozice chápat svět a vlastní místo v něm jako srozumitelný celek,
- zvladatelnost – schopnost ovlivňovat a zvládat své životní role,

- smysluplnost – dispozice chápat svou životní cestu jako smysluplnou (Kebza, 2005).

Druhou je koncepce *hardiness* S. Kobasové, která odolnost charakterizuje jako souhrnnou dispozici tří složek: schopnost kontroly, oddanost sobě a činnostem, a schopnost vidět v životních těžkostech výzvu (Kebza, 2005). Lidé, kteří dosahují vyšších hodnot v dimenzi *hardiness*, používají častěji účinnější a aktivnější copingové strategie a méně často se cíleně vyhýbají těžkostem (Křivohlavý, 2009).

### **2.2.1.3 Další osobnostní charakteristiky ovlivňující coping**

Je na první pohled patrné, že osobnostních faktorů ovlivňujících naši schopnost vyrovnat se se zátěžovou situací je celá řada. Vedle výše zmíněných koncepcí Křivohlavý (2009) uvádí také optimismus, smysl pro humor, kladné sebehodnocení, sebedůvěru, nebo svědomitost. Věříme, že lze tento seznam doplnit i o časovou perspektivu, resp. vyváženou časovou perspektivu, která má úzký vztah s osobní pohodou (*well-being*), což bylo popsáno již výše. Vztahem mezi vyrovnáváním se se zátěžovou situací a časovou orientací se budeme blíže zabývat ke konci teoretické části diplomové práce, abychom pak plynule navázali částí výzkumnou.

## **2.2.2 Copingové strategie**

Zvládání zátěžové situace je vedle osobnostních charakteristik ovlivněno mnoha dalšími faktory, jako jsou výchova, socioekonomické a sociodemografické determinanty, genetické predispozice, životní zkušenosti apod. (Shirom, 2003). Každý jedinec tedy reaguje individuálním způsobem a volí různé copingové strategie, které se mu v minulosti osvědčily, nebo na které je zvyklý. V následujícím textu se jimi budeme podrobněji zabývat.

### **2.2.2.1 Tradiční rozdělení copingových strategií**

Výzkum zvládání stresu byl nejvíce ovlivněn dnes již klasickými pracemi autorů R. S. Lazaruse a S. Folkmanové. Ti upozornili na význam kognitivního hodnocení (*cognitive appraisal*), které jedinec provádí při setkávání se s životními zkouškami. Toto hodnocení rozdělili na dvě fáze: primární a sekundární hodnocení. Při primárním hodnocení jedinec

zvažuje, zda je pro něj situace ohrožující, a pokud ano, při druhé fázi pak zhodnotí, které zdroje má k dispozici pro zvládnutí dané situace (Folkman & Lazarus, 1985a). O zdrojích zvládání se zmíníme ještě později.

Tradiční způsob dělení copingových strategií rozlišuje strategie, jež jsou zaměřené buď na problém, nebo na emoce. Strategie zaměřené na řešení problému pomáhají odstranit překážku a změnit podmínky, které způsobují stres (Folkman & Lazarus, 1985a). Jde o způsoby vyrovnávání se, které jsou založené na vyvinutí vlastní aktivity a snahy konstruktivně řešit danou situaci (Křivohlavý, 2009). Strategie zaměřené na emoce člověk používá pro regulaci emocionálního stavu, který byl způsoben stresovou situací a který je většinou nepříjemný (Folkman & Lazarus, 1985a). Podle Folkmanové a Lazaruse (1980) se tyto dva způsoby vyrovnávání vyskytují vedle sebe, kdy při pracovních konfliktech užíváme spíše na problém zaměřené strategie a při rodinných konfliktech naopak strategie zaměřené na emoce. Na základě svých výzkumů Folkmanová a Lazarus (1985b) vypracovali diagnostický nástroj, který zjišťuje způsoby zvládání stresu – *Ways of Coping Questionnaire* (WCQ).

Kromě dvou zmíněných copingových strategií se mnozí autoři ještě přiklánějí k rozlišování vyhýbavého zvládání a vyhledávání sociální opory (Endler & Parker, 1990; Amirkhan, 1990). Vyhýbavé zvládání spočívá v prostém vyhýbání se stresogenní situaci tím, že jedinec odvrátí svoji pozornost od problému nebo se něčím rozptýlí. Vyhledávání sociální opory je charakterizováno jako vyhledávání blízkých sociálních vztahů při zvládání náročné situace (Kebza, 2005). Zdá se, že tyto čtyři skupiny copingových strategií plně postačují k popsání většiny způsobů vyrovnávání se se zátěžovými situacemi (Šolcová, Kebza & Kukleta, 2016). Stejně tak se dá zobecnit, že „*strategie zvládání zaměřené na problém a hledání sociální pomoci bývají spojeny s pozitivními výsledky zvládání stresogenní situace, zatímco zvládání zaměřené na emoce a vyhnutí se bývá spojeno s negativními výsledky.*“ (tamtéž, str. 3). S tím se pojí časté rozdělování copingových strategií na adaptivní (efektivní) a maladaptivní (neefektivní) způsoby vyrovnávání se se stresem. Různí autoři se v názorech na efektivitu jednotlivých copingových strategií mnohdy liší, obecně však lze říci, že za neefektivní můžeme považovat kterékoli strategie, které vedou k vyhýbání se problému (Rippetoe & Rogers, 1987). Přistupuje se ale i k myšlence, že každá copingová strategie může být maladaptivní, pokud je používána příliš dlouhou dobu nebo v nevhodné situaci (Carver, Scheier & Weintraub, 1989). Až budeme popisovat jednotlivé copingové strategie

měřené diagnostickým nástrojem použitým v této diplomové práci, ještě se o efektivnosti jednotlivých strategií zmíníme.

#### **2.2.2.2 Rozdíl muži x ženy**

Z výzkumů věnovaných zvládání stresových situací vyplynuly některé rozdíly mezi muži a ženami. Ukázalo se, že ženy daleko častěji než muži vyhledávají sociální oporu (přehledově Felsten, 1998), ačkoli podle některých autorů mezi nimi žádný rozdíl není (Porter & Stone, 1995). Zdá se, že se zde uplatňují obecné stereotypy mužů jako myslících a žen jako cítících bytostí. Muži se totiž daleko více přiklánějí k aktivnímu a přímému řešení problémů (Folkman & Lazarus, 1980). Ačkoli některé studie hovoří o větším nadužívání na emoce zaměřených strategií u žen (např. Stone & Neale, 1984), jiní autoři tento fakt vyvrací (např. Felsten, 1998). V socio-psychologické literatuře byly rozpracovány dvě hypotézy, které mají vysvětlit příčinu genderových rozdílů (Šolcová, Kebza & Kukleta, 2016). První z nich předpokládá, že za uvedené rozdíly mohou již zmíněné stereotypy spojené s genderovými rolami. Výchova učí chlapce postavit se problémům čelem a dívky hledat pomoc u blízkých osob. Druhá hypotéza poukazuje na skutečnost, že jsou muži v životě (např. v práci) více vystavováni situacím očekávajícím řešení problému než ženy. V každém případě se rozdíly mezi muži a ženami budeme zabývat i ve výzkumné části.

#### **2.2.2.3 Zdroje zvládání a sociální opora**

Významnou etapou ve vývoji poznatků o zvládání stresu bylo rozlišení zdrojů zvládání (Kebza, 2005). Podle Hobfolla (1989) je psychický stres definován jako reakce na to, když jsou naše zdroje ohroženy, nebo jsme je již ztratili. Zdroje jsou ty objekty, osobnostní charakteristiky, podmínky, nebo energie, které jsou pro jedince důležité, a dělí se na vnitřní (zdraví, morálka, schopnosti a dovednosti) a vnější (sociální opora, materiální zdroje atd.). Zdroje zvládání jsou tedy faktory, které má jedinec k dispozici dříve, než se stresogenní situace objeví, a které mohou být aktivovány a využity ke zmenšení následků této situace (Šolcová, Kebza & Kukleta, 2016). Měření zdrojů, kterými jedinec disponuje, tedy může lépe predikovat zvládání stresogenní situace u konkrétního jedince (Hobfoll, 1989). Již výše jsme si blíže popsali některé osobnostní charakteristiky, které jsou

v psychologické literatuře považovány za zdroje zvládnání. Nyní si přiblížíme další významný zdroj, kterým je sociální opora.

Sociální opora je významná na jedné straně jako zdroj psychického zdraví, kterým disponujeme ještě před vznikem zátěžové situace, a na druhé straně jako copingová strategie, když ji začneme cíleně vyhledávat. O pozitivních účincích sociální opory na duševní pohodu a vyrovnávání se s náročnými situacemi se lze dočíst v řadě výzkumných prací (např. Schwarzer & Leppin, 1991). Stejně tak lze čtenáře odkázat na známé české rčení "*Sdílená bolest je poloviční bolest, sdílená radost je dvojnásobná radost*". Člověk je tvor sociální a má přirozenou tendenci vyhledávat a tvořit blízké vztahy s druhými lidmi, která se navíc v zátěžových situacích zesiluje. J. Bowlby ve svých pracích (2010) vysvětluje, že základ pro vytváření blízkých vztahů je u každého jedince položen již v jeho raném dětství, kdy je připoután k blízké osobě, nejčastěji matce, a kdy kvalita této vazby (attachement) do budoucna ovlivní kvalitu interpersonálních vztahů (popř. sociální opory). Jelikož kvalita sociální opory, kterou jedinec disponuje, ovlivňuje způsob vyrovnávání se zátěží, lze tedy předpokládat, že se jedinci s nejistým připoutáním k matce budou také hůře vyrovnávat se zátěží. Tuto domněnku potvrzuje i výzkum Gillberta a Sifferse (2011), kteří zjistili, že adolescenti, jež si v dětství nevytvořili pevné vazby s matkou, prožívají mnohem více stresu po rozchodu s partnerem. Stejně výsledky přináší i studie Mollera a kol. (2003), která nicméně překvapivě nepotvrdila, že by míra vnímané sociální opory ovlivňovala vyrovnání se s rozchodem.

V rámci teorie časové perspektivy byl také zkoumán vztah mezi jednotlivými orientacemi a původními vazbami s pečující osobou, kdy jedinci negativně orientovaní do minulosti vykazovali slabé vazby. Naopak silné vazby byly nalezeny u jedinců pozitivně orientovaných do minulosti a také těch, kteří byli orientovaní do přítomnosti a budoucnosti (Laghi & kol., 2009). V jiné studii se ukázalo, že do minulosti pozitivně orientovaní jedinci a hédonisté udržují se svými blízkými nejdelší vztahy a celkově mají širší síť blízkých vztahů. Naprostý opak představují jedinci orientovaní na negativní minulost, kterým se dostává i nejméně sociální podpory. Lidé orientovaní do pozitivní minulosti získávají největší míru podpory od své rodiny, hédonisté nejvíce od přátel a ti, kteří se orientují do budoucnosti, zase od svých partnerů. U fatalistů byla zjištěna vyšší míra konfliktnosti v partnerských vztazích (Holman & Zimbardo, 2009). Řada studií poukázala na skutečnost, že kombinace vysoké úrovně stresu a nízké úrovně sociální opory je významným prediktorem vzniku a rozvoje nemoci (Kaplan & Toshima, 1990 podle Kebza, 2005).

Poslední dobou je věnována pozornost i negativnímu vlivu sociální opory, který není na první pohled patrný, ale nelze na něj zapomínat (Kebza, 2005). Kebza (tamtéž) shrnuje tři situace, při kterých může být sociální opora spíše na škodu. První z nich je tzv. problematická opora, která se nám dostává od všech záporně laděných interpersonálních vztahů. Druhou situací je ta, kdy se nám od lidí, ke kterým máme pozitivní vztah, dostává kritiky, nesouhlasu, odmítnutí a dalších negativních stimulů. Mezi třetí skupinu patří situace, kdy poskytovaná sociální opora vytváří závislost a narušuje proces řešení problému (Cohen & Syme, 1985 podle Kebza, 2005). Lze předpokládat, že negativní vliv sociální opory nejvíce pocítují jedinci zaměřeni na negativní minulost a fatalisté. Jelikož jsou mezilidské vztahy a sociální opora pro člověka důležitým zdrojem psychického zdraví, nelze se divit, že jsou jedinci s převahou těchto dvou časových orientací náchylnější k různým depresím a úzkostem (viz Zimbardo & Boyd, 2010).

### **2.2.3 Diagnostické nástroje pro měření copingových strategií**

Již výše jsme se zmínili o dvojím přístupu ke zvládnutí zátěžových situací – dispoziční a situační. Stejným způsobem můžeme metody měření copingových strategií rozdělit na ty, které se snaží postihnout všeobecné tendence ve volbě strategií nezávisle na situaci, a na ty, které se zaměřují na specifika konkrétní zátěžové situace. Mezi první skupinu metod patří sebeposuzovací inventář *SVF 78* autorů Jankeho a Erdmannové (2003), který byl do češtiny přeložen Josefem Švancarou. Jedná se o vícedimenzionální inventář, který zachycuje „*individuální tendence pro nasazení různých způsobů reagování na stres v zátěžových situacích*“ (Janke & Erdmann, 2003, s. 10). Pomocí dotazníku lze rozlišit 13 způsobů zpracování stresu, které autoři dělí na pozitivní, negativní a dvě ambivalentní. V českém prostředí je tato metoda hojně používána jak v klinické praxi, tak k výzkumným účelům.

Další diagnostickou metodou pro měření zvládnutí zátěžové situace je dotazník *Ways of Coping Questionnaire (WCQ)* autorů Folkmanové a Lazaruse (1985b). Dotazník obsahuje 66 tvrzení, která popisují různé způsoby, jakými se lidé vyrovnávají se stresující situací, a které respondenti hodnotí na čtyřbodové škále podle frekvence použití dané strategie. Autoři upozorňují na situační přístup charakterizující tuto metodu, kdy ji nelze používat pro měření osobnostních dispozic k užívání té či oné strategie. Dokonce existují i neúspěšné pokusy o její uzpůsobení k těmto účelům (podrobně Ising & kol., 2006). Ideální diagnostickou metodou, která tento metodologický problém odbourává, je dotazník *COPE* (Carver, Scheier

& Wintraub, 1989), jež si nyní podrobněji představíme, protože bude ve zkrácené verzi použit i ve výzkumné části diplomové práce. Kromě výše zmíněných dotazníků existuje ještě řada dalších metod k zachycení copingových strategií jako je např. *Multidimensional Coping Inventory* (MCI; Endler & Parker, 1990), *Indikátor copingových strategií* (Coping Strategy Indicator, CSI; Amirkhan, 1990) nebo *Stress Profile* (Novack, 2006).

### 2.2.3.1 COPE a Brief COPE

Autoři těchto dotazníků vychází z velké části z teoretického rámce klasických prací R. S. Lazaruse a inspirují se výše citovaným dotazníkem, který vytvořil s S. Folkmanovou (1985b). Carver, Scheier a Wintraub (1989) nicméně upozornili na některé nedostatky metody WCQ, mezi které mimo jiné patří skutečnost, že nebyla vytvořena na základě teoretického zázemí obou autorů, ale její škály byly vytvořeny empirickým pozorováním. Z toho důvodu byl vytvořen dotazník COPE, který navázal na Lazarusovo pojetí stresu a model behaviorální seberegulace (tamtéž, 1989).

Dotazník COPE umožňuje volbu mezi měřením univerzálních copingových stylů nebo způsobů zvládnání konkrétní situace a to v závislosti na výzkumných záměrech (Carver, Scheier & Wintraub, 1989), čímž také převyšuje ostatní metody. Respondent v něm hodnotí 60 položek stejným způsobem, který nalezneme u metody Ways of Coping Questionnaire (WCQ) – čtyřbodová stupnice od „nereaguji takto“ až po „reaguji takto velmi často“. Dotazník obsahuje 15 škál, které reprezentují 15 copingových strategií. V diplomové práci je použita jeho zkrácená verze Brief COPE (Carver, 1997), ze které byly dvě škály odstraněny a přiřazena jedna nová. Brief COPE má celkem 28 položek a vyhovuje tak i časově náročným podmínkám. Podobně jako u Zimbardova dotazníku časové perspektivy je každá ze 14 škál unipolární, tj. chybění jedné z nich neznamena přítomnost jejího protikladu (Carver, 2007). Brief COPE měří následující škály:

**Aktivní coping.** Aktivní coping je proces aktivního jednání za účelem odstranit nebo obejít stresor či zmírnit jeho účinky. Tato škála je inspirována Lazarusovou kategorií na problém orientovaného copingu, stejně jako následující škála.

**Plánování.** Při plánování jedinec přemýšlí nad tím, jak problém (stresor) odstranit. Zahrnuje volbu konkrétních strategií a přemýšlení nad jednotlivými kroky na cestě za



odstraněním daného problému. Plánování patří do fáze sekundárního hodnocení a předchází aktivnímu copingu.

Tyto dvě předchozí škály patří mezi adaptivní (efektivní) copingové strategie, které jedince orientují na řešení zátěžové situace.

**Hledání instrumentální sociální opory.** Jedná se o škálu, která zachycuje takové chování, při kterém jedinec aktivně vyhledává blízkost druhých lidí za účelem nalezení řešení. Jedinec hledá nějakou informaci, radu, případně konkrétní pomoc při řešení dané situace. Svým zaměřením na řešení tato škála částečně spadá pod strategie zaměřené na problém.

**Hledání citové sociální opory.** Jedná se o copingovou strategii, při které jedinec vyhledává blízkost druhých za účelem citové podpory při řešení konkrétní situace. Jedinec hledá morální podporu, emoční sdílení, sympatie nebo porozumění, je orientován na emoce.

Jak jsme si již výše uvedli, strategie zaměřené na hledání sociální opory nemusí vždy pomáhat.

**Projevení emocí.** Tato škála odhaluje tendence soustředit se na stresovou situaci a ventilování emocí s ní spojených. Jedinec s vyšším skóre je více ponořen do prožívání emocí při zátěži. Autoři COPE tuto strategii hodnotí spíše jako maladaptivní (nefunkční), protože obrací jedincovu pozornost k negativním emocím.

**Behaviorální vzdání se.** Jedná se o strategii, kterou bychom mohli po vzoru M. Seligmana připodobnit k naučené bezmocnosti. Jedinec při ní snižuje úsilí nebo se zcela vzdává snahy cokoli podniknout a setrvává „na místě“.

**Rozptýlení.** Tato škála vypovídá o snaze zaplnit svoji mysl jinými myšlenkami, činnostmi a aktivitami jako je denní snění, spánek, sledování televize apod.

Obě tyto škály reprezentují dysfunkční copingové strategie.

Následující škály nemají teoretický podklad, ale autoři dotazníku je považují za významné.

**Pozitivní reinterpretace.** Jedinec se zaměřuje na své emoce ve snaze přehodnotit stresovou situaci a najít v ní pozitivní přínos. Svým zaměřením často nakonec vede k aktivním copingovým strategiím a patří tedy mezi adaptivní způsoby zvládnání stresu.

**Popření.** Popření je copingová strategie, při níž si jedinec odmítá připustit, že se nachází v zátěžové situaci, nebo se chová tak, jako by v žádné nebyl. Zde se nabízí rozlišit způsoby zvládnání stresu od obranných mechanismů, které jsou na rozdíl od copingových strategií nevědomé a neúmyslné (podrobněji Cramer, 2000). Autoři nahlíží na popření jako na kontroverzní způsob zvládnání, který má své výhody i nevýhody.

**Přijetí.** Akceptace je opakem popření. Jedinec akceptuje realitu takovou, jaká je se všemi jejími překážkami, a je připraven se s nimi vypořádat. Tato strategie patří mezi adaptivní (funkční).

**Sebeobviňování.** Jedinec kritizuje sebe sama a přebírá až nezdravou zodpovědnost za vzniklou situaci. Tato škála byla přidána později a svým zaměřením patří mezi maladaptivní strategie.

**Obrácení se k víře.** Autoři navrhli tuto škálu pro měření chování těch jedinců, kteří se v zátěžových zkouškách obracejí ke své víře nebo k Bohu za účelem získání podpory a vnitřní síly.

**Humor.** Tato copingová strategie, kdy jedinec používá humor k vyrovnávání se se zátěží, může být jak adaptivní, tak maladaptivní.

**Užívání návykových látek.** Alkohol, léky a drogy mohou být jedincem užívány jako způsob úniku ze stresové situace. O dysfunkčnosti této strategie není pochyb.

### **3 Vztah mezi časovou perspektivou a vyrovnávání se s rozchodem**

Již jsme si představili teorii časové perspektivy a téma vyrovnávání se s rozchody. Nyní už jen zbývá obě témata propojit. Výzkum v rámci časové perspektivy je poslední dobou velmi populární téma, k čemuž přispívá i samotné Zimbardoovo jméno. Uskutečněno bylo již několik studií, které zjistily, že časová perspektiva má nemalý vliv na lidské chování. Pár z nich se věnovalo i vyrovnávání se se zátěžovou situací, nicméně téměř žádná se nevěnovala rozchodům, které jsou v životě člověka velmi specifickou zátěžovou situací. Pokusíme se to napravit v empirické části diplomové práce.

V souvislosti s partnerskými vztahy se Zimbardo a Boyd (2010) věnovali například tomu, co lidé s různými časovými orientacemi očekávají od partnerství, co je ve společném vztahu rozděluje anebo tomu, že každý vztah prochází časovými stadii. Všimají si, že vývojová stadia partnerského vztahu jsou také časově orientovaná. Když jsme čerstvě zamilovaní, dočasně jsme pohlceni přítomnou časovou orientací - stále myslíme na protějšek, užíváme si každou společnou chvíli a nevadí nám konverzovat s ním až do brzkých ranních hodin. Jakmile toto období skončí, vracíme se zpátky ke své preferované časové orientaci. V tuto chvíli může docházet k vytváření partnerských problémů, na které lze mimo jiné pohlížet jako na důsledek nekompatibility časových orientací obou partnerů (Zimbardo & Boyd, 2010). Na rozchod lze také nahlížet jako na stadium vztahu, při kterém se opět stáváme více orientovaní na přítomnost. Potvrzuje to i socioemocionální teorie výběru podle Carstensenové, Isaakowitze a Charlese (1999, podle Holman & Zimbardo, 2009), která předpokládá, že blíží-li se významný konec určité životní etapy (například konec střední školy, rozchod s partnerem), opouští lidé orientaci na budoucnost a více se zaměřují na své aktuální emocionální potřeby a na lidi, kteří jim tyto potřeby naplní. O tom, že je přítomná orientace dočasně užitečná, svědčí také studie, ve které autoři sledovali způsob vyrovnávání se s ocitnutím se na ulici bez domova. Lidé, kteří byli více orientovaní do přítomnosti, měli větší úspěch při hledání dočasného přístřeší, protože byli více mobilizováni aktuální potřebou přežití (Epel, Bandura & Zimbardo, 1999). Podle teorie časové perspektivy se po chvíli naše časová orientace zase vrátí z přítomnosti do původního nastavení a lze předpokládat, že ve výsledku ovlivní to, jak se jedinec s danou krizí nakonec vyrovná v dlouhodobějším horizontu. V následujícím textu popíšeme některé studie, které byly v minulosti na toto téma provedeny a jejichž poznatky sloužily mimo jiné ke stanovení našich výzkumných hypotéz.

### 3.1 Dosavadní výzkum

Holmanová a Silverová (1998) se ve své studii zaměřily na to, jak souvisí časová perspektiva s dlouhodobým stresem u lidí, kteří si v minulosti prožili nějaké trauma. Zjistily, že jedinci, kteří i několik let po traumatu zůstali zaměřeni do minulosti, projevovali vyšší úroveň stresu než jedinci zaměřeni na přítomnost nebo budoucnost. Vysvětlují, že jestliže je jedinec zaměřen na minulost, má větší tendenci vzpomínat a hloubat nad zážitky z minulosti, a pokud jsou tyto vzpomínky traumatické, zvyšuje to jeho míru stresu. Někdy se člověk může dočasně soustředit na minulost proto, aby se s ní lépe vyrovnal, porozuměl jí a přijal ji (Horowitz, 1986; Holman & Silver, 1998). Problém je ovšem v tom, že tyto snahy zvětšují stres a člověk se tak může zacyklit a ve své minulosti se nakonec zaseknout (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993). Studie také upozorňuje, že traumatická událost může dočasně až trvale oslabit zaměření člověka do budoucnosti (Holman & Silver, 1998). Ať už u jedince časová orientace na minulost traumatu předcházela nebo ne, podle všech dostupných výzkumů s sebou nese převážně zvýšenou míru stresu a riziko vzniku deprese a úzkosti (Zimbardo & Boyd, 2010). Na základě toho lze předpokládat, že bude mít takový jedinec i větší problém s vyrovnáním se se zátěžovou situací (např. rozchod) a pravděpodobně mu celý proces bude trvat delší dobu, bude déle uvězněn v minulosti. Rozdílné výsledky s sebou přináší orientace zaměřená na pozitivní minulost. Podle Zimbarda a Boyda (2010) je tato časová orientace známkou úspěšně integrované osobnosti, která ze všech ostatních časových orientací vykazuje největší míru osobní pohody a štěstí (Drake & kol. 2008). Takoví lidé životní zkoušky přijímají, berou je jako výzvu a snaží se na ně nahlížet v tom lepším světle. Lze tedy předpokládat, že takto orientovaní jedinci budou po rozchodu vykazovat menší míru stresu a rychleji se s novou situací vyrovnají. Podle Gilberta a Siferse (2011) vykazovali mladí lidé po rozchodu skutečně méně stresu, pokud byli orientovaní na pozitivní minulost. Podobně jako oni jsou na tom podle Zimbarda a Boyda (2010) i jedinci, kteří jsou zaměřeni na budoucnost. Ve studii Holmanové a Silverové (1998) vykazovali na budoucnost zaměřeni lidé po traumatu menší míru stresu. Jiní autoři jsou ovšem více skeptičtí (Drake & kol., 2008) a v nedávném výzkumu zabývajícím se konkrétně rozchody u mladých lidí bylo zjištěno, že orientace na budoucnost pozitivně koreluje s větší mírou stresu po rozchodu (Gilbert & Sifers, 2011). Autoři této studie se domnívají, že to souvisí s narušením plánů a s úzkostí pramenící z nejistoty nalezení dalšího vhodného partnera, se kterým by mohli založit v budoucnosti rodinu. Naopak jedinci zaměřeni na přítomnost se myšlenkami na budoucnost rozhodit nenechávají a neprožívají takovou míru stresu, což potvrzují i výsledky Holmanové a Silverové (1998). Převažuje-li u nich ovšem fatalistický způsob nahlížení na přítomnost,

lze podle autorů teorie časové perspektivy očekávat, že budou v situaci rozchodu také zažívat větší míru stresu a projevovat znaky deprese spojené až s agresí (Zimbardo & Boyd, 1999).

S přihlédnutím ke konkrétním copingovým strategiím lze v rámci popsaných výzkumů vyzdvihnout určité charakteristiky ve vyrovnávání se se zátěžovou situací u jednotlivých časových orientací. Výzkum mezi bezdomovci ukázal, že aktivní copingové strategie jsou používány nejvíce jedinci, kteří jsou orientováni do budoucnosti (Epel, Bandura & Zimbardo, 1999). Podobné výsledky potvrzují i další výzkumy (Holman & Zimbardo, 1999 podle Zimbardo & Boyd, 1999; Wills, Sandy & Yaeger, 2001; Bolotova & Hachaturova, 2013). Naopak nejméně jsou tyto strategie používány jedinci, kteří jsou orientováni do fatalistické přítomnosti (Holman & Zimbardo, 1999 podle Zimbardo & Boyd, 1999). Z hlediska teorie časové perspektivy je to pochopitelné, protože v podstatě nevěří, že svou aktivitou něco změní. Podobných výsledků dosahují i jedinci zaměřeni do negativní minulosti (Bolotova & Hachaturova, 2013). Lidé zaměřeni do pozitivní minulosti jsou autory teorie časové perspektivy označeni jako lidé, kteří se rádi setkávají s rodinou a přáteli. Podle výzkumu Bolotové a Hachaturové (2013) mají tendenci komunikovat s druhými lidmi i ve chvíli, kdy se vyrovnávají s nějakým problémem. Patrně lze u nich tedy očekávat, že budou nejčastěji ze všech časových orientací používat strategii hledání sociální opory (instrumentální i emocionální). Podle autorek také pozitivně a optimisticky přistupují k vzniklému problému, což naznačuje, že by mohli také ze všech časových orientací nejvíce užívat strategii pozitivní reinterpretace. Na druhé straně jsou lidé zaměřeni na negativní minulost, kteří v překážce vidí problém, jejich špatné zkušenosti je paralyzují v konfrontaci s ní, a to celé je jen více stresuje. Tím pádem mají větší tendence se problémové situaci vyhýbat (Bolotova & Hachaturova, 2013) a patrně lze u nich očekávat časté uchýlení se ke strategii rozptýlení (viz brief COPE, Carver 1997). Podobné vyhýbavé tendence mohou mít i lidé zaměřeni do hedonistické přítomnosti, protože podle teorie časové perspektivy se snaží ve svém životě vždy vyhýbat všemu nepříjemnému. Výzkum Holmanové a Zimbarda (1999, podle Zimbardo & Boyd, 1999) tuto domněnku potvrzuje a stejné výsledky přinesli i Epel, Bandura a Zimbardo (1999) nebo Bolotova a Hachaturova, (2013). Vyhýbavé chování zahrnuje také únik k návykovým látkám, které přinášejí dočasné uspokojení. Jak prokázaly četné výzkumy, na přítomnost zaměřeni jedinci mají největší sklony k užívání návykových látek (Zimbardo, Keough & Boyd, 1999; Wills, Sandy & Yaeger, 2001; u nás např. Bazínková, 2012). Jestliže mají „hedonisté“ větší sklon k nadužívání, lze očekávat, že tak budou činit i v zátěžových situacích a to pravděpodobně nejčastěji ze všech časových

orientací. „Fatalisté“ se budou patrně nejčastěji ze všech uchýlovat k sebeobviňování (Bolotova & Hachaturova, 2013) a víře a náboženství (Zimbardo & Boyd, 2010). Jelikož mají dle Zimbardovy teorie tendenci setrvávat na místě a v tzv. naučené bezmocnosti (2010), lze očekávat, že se budou také nejvíce vzdávat (strategie behaviorálního vzdání se, viz Carver, 1997).

V minulých kapitolách jsme si uvedli, že způsob, jakým se člověk vyrovnává se zátěžovou situací, je ovlivněn jak vnějšími faktory a konkrétní situací, tak i faktory vnitřními jako je osobnost a její charakteristiky (Holahan & Moos, 1987). Již jsme si probrali, které vnější faktory hrají významnou roli při vyrovnávání se s rozchodem. Zároveň jsme si v kapitole o copingu přiblížili, které osobnostní charakteristiky významnou měrou ovlivňují vyrovnávání se člověka se stresem. Domníváme se, že časová perspektiva je také jedním z významných faktorů v procesu vyrovnávání se se zátěžovou situací, resp. rozchodem (Epel, Bandura & Zimbardo, 1999; Bolotova & Hachaturova, 2013, Sword & kol., 2013). V druhé části diplomové práce budeme nyní ověřovat hypotézy, které jsme si právě nastínili a které odkazují na vztah mezi časovou perspektivou a vyrovnáváním se se zátěžovou situací typu rozchod.

## II. VÝZKUMNÁ ČÁST

### 4 Výzkumné cíle

Cílem výzkumné části je ověření hypotéz, které jsme si stanovili na základě prostudování tématu časové perspektivy a jejího možného vztahu ke způsobu vyrovnávání se s partnerským rozchodem. Zmapujeme si rozdíly v užívání copingových strategií mezi jednotlivými časovými orientacemi, které jsou popsány v Zimbardově teorii časové perspektivy a které jsme si představili v rámci teoretické části diplomové práce. Předpokládáme, že výsledky našeho výzkumu budou moci být využity při terapeutické práci s lidmi, kteří mají problémy se s partnerským rozchodem vyrovnat. Nedílnou součástí výzkumné části bude i položková analýza použitých dotazníkových metod a výpočet jejich vnitřní konzistence za účelem přesnější interpretace výsledků.

#### 4.1 Výzkumné hypotézy

V teoretické části jsme objevili hned několik možných vztahů a některé z nich se nyní pokusíme ověřit. Pro potřeby našeho výzkumu byly stanoveny následující hypotézy pro vztah časové perspektivy a vyrovnávání se s partnerským rozchodem:

*H<sub>1</sub>: Mezi délkou vyrovnávání se s rozchodem a časovou orientací do negativní minulosti existuje statisticky významná pozitivní souvislost.*

*H<sub>2</sub>: Mezi délkou vyrovnávání se s rozchodem a časovou orientací do pozitivní minulosti existuje statisticky významná negativní souvislost.*

*H<sub>3a</sub>: Existuje statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami při užívání strategie vyhledávání emocionální sociální opory.*

*H<sub>3b</sub>: Existuje statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami při užívání strategie vyhledávání instrumentální sociální opory.*

*H<sub>4a</sub>: Existuje statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami při užívání strategie aktivního řešení problému.*

*H<sub>4b</sub>: Existuje statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami při užívání strategie plánování.*

*H<sub>5a</sub>: Mezi užíváním strategie aktivního copingu a časovou orientací do budoucnosti existuje statisticky významná pozitivní souvislost.*

*H<sub>5b</sub>: Mezi užíváním strategie plánování a časovou orientací do budoucnosti existuje statisticky významná pozitivní souvislost.*

*H<sub>6a</sub>: Mezi užíváním strategie aktivního copingu a časovou orientací do fatalistické přítomnosti existuje statisticky významná negativní souvislost.*

*H<sub>6b</sub>: Mezi užíváním strategie plánování a časovou orientací do fatalistické přítomnosti existuje statisticky významná negativní souvislost.*

*H<sub>7a</sub>: Mezi užíváním strategie vyhledávání emocionální sociální opory a časovou orientací do pozitivní minulosti existuje statisticky významná pozitivní souvislost.*

*H<sub>7b</sub>: Mezi užíváním strategie vyhledávání instrumentální sociální opory a časovou orientací do pozitivní minulosti existuje statisticky významná pozitivní souvislost.*

*H<sub>8</sub>: Mezi užíváním strategie rozptýlení se a časovou orientací do negativní minulosti existuje statisticky významná pozitivní souvislost.*

*H<sub>9</sub>: Mezi užíváním návykových látek a časovou orientací do hédonistické přítomnosti existuje statisticky významná pozitivní souvislost.*

*H<sub>10</sub>: Mezi užíváním strategie behaviorálního vzdání se a časovou orientací do fatalistické přítomnosti existuje statisticky významná pozitivní souvislost.*

Některé ze stanovených hypotéz byly také podpořeny i menší anketou, kterou autorka diplomové práce provedla v rámci své jednotýdenní stáže v manželské poradně na Praze 5 (ulice Victora Huga 4). Jedná se o pobočku Centra psychologicko-sociálního poradenství Středočeského kraje, kde v současné době působí pět psychologů. V prosinci roku 2015 byly se čtyřmi z nich jednotlivě provedeny nestrukturované rozhovory, při kterých jim byla krátce představena teorie časové perspektivy a poté zadán úkol – přiřadit k časovým orientacím jednotlivé copingové strategie podle dotazníku COPE (Carver, Scheier & Weintraub, 1989). Vybraní psychologové si měli představit, jak se jednotlivé časové orientace vyrovnávají se situací rozchodu a čerpat ze svých dosavadních zkušeností s klienty poradny. Všichni se shodli, že orientaci do pozitivní minulosti nejvíce vystihuje vyhledávání sociální opory a orientaci do budoucnosti nejvíce vystihují aktivní copingové strategie. Tři poradci se shodli na tom, že k užívání návykových látek nejvíce tíhnou lidé orientovaní do hédonistické



přítomnosti. Pouze dva poradci se shodli, že orientaci do negativní přítomnosti vystihuje strategie rozptýlení. Hypotézy č. 5a, 5b, 7a, 7b, 8 a 9 tedy byly „podpořeny“ názory odborníků, kteří se denně setkávají s klienty v situaci rozchodu nebo rozvodu. Účelem této ankety byla snaha zmapovat pohled odborníků z praxe, propojit jej s výsledky dosavadních výzkumů a podpořit naše hypotézy. Nelze ji ovšem považovat za metodologicky signifikantní a ani se o to nepokoušíme.

## 5 Výzkumný design, metody a jeho východiska

Výběr metod pro empirickou část diplomové práce nebyl příliš problematický. Použití Zimbardova dotazníku časové perspektivy bylo zamýšleno již od počáteční myšlenky tématu diplomové práce. Jedná se o jednu z nejpoužívanějších metod měření časové perspektivy a její popularita v psychologickém výzkumu stále stoupá. Volba dotazníku, který by měřil užití copingových strategií trvala mnohem déle. Původně jsme zvažovali vytvoření vlastního dotazníku způsobů, jak se lidé vyrovnávají s rozchodem. Po prostudování literatury s podobnou tematikou jsme nakonec přihlédli k všeobecnému trendu používání standardizovaných dotazníků copingových strategií. Nakonec byl zvolen dotazník COPE (Carver, Scheier & Weintraub, 1989), protože se vyznačuje dobrými psychometrickými vlastnostmi, lze k němu přistupovat situačně a ve své zkrácené verzi byl také použit v jedné nedávné dizertační práci zabývající se rozchody (Hawley, 2015). Dále byly zařazeny autobiografické otázky týkající se respondentovy zkušenosti s rozchodem. Jednotlivé metody uvádíme v pořadí, v jakém byly sestaveny do konečné podoby výzkumného projektu a tedy i vyplňovány respondenty.

### 5.1 Zimbardův dotazník časové perspektivy (Zimbardo Time Perspective Inventory)

Zimbardův dotazník časové perspektivy (dále jen ZTPI) byl sestaven na základě autorových teoretických východisek, rozhovorů, zpětných vazeb a faktorových analýz (Zimbardo & Boyd, 1999). První verze dotazníku byla publikována již v roce 1985 (Gonzales & Zimbardo, 1985) a od té doby prošel mnohým ověřováním a úpravami. V našem výzkumném projektu máme k dispozici poslední verzi (Zimbardo & Boyd, 1999), která byla do češtiny přeložena Lukavskou a kol. (2011) a kterou nalezneme spolu s originální verzí v Příloze č. 2.

ZTPI (Zimbardo & Boyd, 1999) obsahuje celkem 56 položek, které respondent hodnotí na pětibodové škále podle míry souhlasu: „rozhodně nesouhlasím“, „spíše souhlasím“, „ani souhlasím, ani nesouhlasím“, „spíše souhlasím“, „rozhodně nesouhlasím“. Jedná se tedy o klasické Likertovo škálování, které se v psychologii běžně používá pro určení míry stupně souhlasu či nesouhlasu s nějakým tvrzením. Každá z pěti časových orientací, které jsme si představili v teoretické části práce, jsou v dotazníku reprezentovány různým množstvím položek, které vidíme v tabulce č. 5.

**Tab. 5** Rozdělení položek v ZTPI

Časová orientace	Příslušné položky v ZTPI
Pozitivní minulost (PP)	2, 7, 11, 15, 20, 25, 29, 41, 49
Negativní minulost (PN)	4, 5, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50, 54
Hédonistická přítomnost (PH)	1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 55
Fatalistická přítomnost (PF)	3, 14, 35, 37, 38, 39, 47, 52, 53
Budoucnost (F)	6, 9, 10, 13, 18, 21, 24, 30, 40, 43, 45, 51, 56

Doba administrace dotazníku je obecně uváděna okolo 15-20 minut, ale podle našich pozorování bývá podstatně kratší, což je zřejmě zapříčiněno jeho čtivostí a atraktivitou tématu. Vyhodnocování dotazníku je jednoduché a rychlé. Vypočítávají se při něm jednotlivé průměrné skóry (nabývající hodnot 1-5) pro každou z pěti škál časové orientace. Čím vyšší skór respondent na dané škále získá, tím více je orientován na danou časovou dimenzi. Při vyhodnocování je důležité si připomenout, že jsou na sobě jednotlivé škály nezávislé (Zimbardo & Boyd, 1999). To znamená, že například nízký skór na škále hédonistické přítomnosti není ekvivalentem vysokého skóru na škále orientace do budoucnosti.

Česká validizační studie prokázala, že americký dotazník je jazykově a kulturně převeditelný do českého prostředí (Lukavská & kol., 2011). Podobné výsledky o převeditelnosti přináší i další jazykové verze dotazníku (D'Alesio & kol., 2003; Apostodilis & Fieulaine, 2004; Díaz-Morales, 2006; Sircova & kol., 2008; Milfont & kol., 2008 aj.). Dokonce byla v roce 2014 provedena meta-studie všech dostupných validizačních studií dotazníku (Sircova & kol., 2014), která ZTPI hodnotí jako skutečně kvalitní nástroj měřící individuální rozdíly v časové perspektivě lidí napříč různými kulturami.

Před samotným použitím dotazníku byly brány v potaz výhrady autorů české validizační studie, kteří při položkové analýze narazili na některé problematické položky (Lukavská & kol., 2011). První z nich byla položka č. 55, která v původním překladu zněla takto: „*Mám rád, když jsou mé důvěrné vztahy naplněné silným citem a vřelostí*“. Ukázalo se, že se tato položka vyznačuje slabou korelací vůči škále hédonistické přítomnosti, kterou reprezentuje. Na vině je patrně překlad, který neodkazuje na takovou smyslnost a vášň jako originální anglická verze dotazníku. Tuto položku jsme tedy upravili do jiného znění: „*Mám rád(a), když jsou mé důvěrné vztahy vášnivé*“. Podobný problém se našel u položky č. 56, která reprezentuje škálu orientace do budoucnosti, a která v původní české verzi zní:

„*Vždycky se najde čas na to, abych v práci dohonil, co jsem zameškal.*“ Položka má manifestovat lehkovážnost při plnění daných úkolů, ale český překlad podle výsledků analýzy spíše ukazuje na zodpovědný přístup k práci. Na základě návrhu české validizační studie byla i tato položka upravena do konečného znění: „*Vždy mám hodně času, práce přece neuteče.*“ Kromě těchto dvou položek jsme ještě upravili všechny položky tak, aby zněly neutrálně vůči pohlaví respondenta. Finální verzi dotazníku lze najít v příloze č. 3, která předkládá celý administrovaný výzkumný projekt.

## **5.2 Autobiografické otázky**

Jedná se o deset otázek, které se týkají respondentovy zkušenosti s konkrétním rozchodem. Všechny v podstatě vycházejí z výzkumů, které jsme si představili v teoretické části práce, kde jsme se zabývali faktory ovlivňující vyrovnávání se s rozchody (např. Knox & kol., 2000; Davis, Shaver & Vernon, 2003; Tashiro & Frazier, 2003; Field & kol., 2009; Locker & kol., 2010). Cílem bylo, aby si díky nim respondent vybavil podrobnosti svého rozchodu a naladil se na to, jak se s ním konkrétně vyrovnával.

Ve výzkumech zabývajících se rozchody jsou často použity škály měřící míru stresu, deprese, nebo třeba vzteku, které mohou do jisté míry měřit jakousi menší přizpůsobivost stresogenní situaci (jinými slovy čím vyšší míra stresu, tím horší vyrovnávání se s rozchodem). My jsme tuto možnost nakonec nevyužili a to hned z několika důvodů. Za prvé bychom tím výrazně prodloužili administraci celého výzkumného projektu. Dále jsme počítali s tím, že by byly výsledky výrazně zkresleny retrospektivním hodnocením respondenta. V neposlední řadě je důvod takový, že jsme se v naší diplomové práci chtěli věnovat především charakteristickým projevům a způsobům vyrovnávání se se stresem u jednotlivých časových orientací, a možnost přímého zkoumání negativních projevů rozchodu na psychice člověka tak nechat na jinou výzkumnou práci autorky. Přesto jsme do výzkumného projektu vložili otázku, ve které respondent subjektivně hodnotí, jak dlouhou dobu mu trvalo se s rozchodem vyrovnat. Předpokládáme, že čím větší potíže má člověk s vyrovnáváním se s rozchodem a čím více se stresuje, tím delší dobu tento proces také trvá. Hawleyová (2015) ve své dizertační práci dokonce tvrdí, že vyrovnávání se s rozchodem a porozchodový stres trvá déle, pokud jedinec používá neefektivní copingové strategie. V našem výzkumu nás bude konkrétně zajímat, jestli se časové orientace, které častěji používají neefektivní copingové strategie, vyrovnávají také delší dobu s rozchodem.

V celém našem výzkumném projektu se zaměřujeme na rozchod, kterým byl ukončen vztah, jež byl pro respondenta nejvýznamnější za posledních pár let. Zprvu se zdálo jako metodologický problém to, zda by měl respondent hodnotit poslední rozchod, který zažil, nebo třeba obecně hodnotit svoji dosavadní rozchodovou zkušenost. Po prostudování příslušné literatury bylo zřejmé, že neexistuje nic takového jako je obecná rozchodová zkušenost, protože každý rozchod v našem životě může být úplně jiný a stejně tak naše reakce na něj. Ve všech dostupných studiích se jejich autoři zaměřovali na jednu konkrétní zkušenost s rozchodem, resp. na tu úplně poslední v horizontu maximálně jednoho až dvou let (např. Davis, Shaver & Vernon, 2003; Tashiro & Frazier, 2003; Field & kol., 2009; Locker & kol., 2010). Nás ovšem nejvíce zajímaly ty rozchody a vztahy, které byly respondentem vnímané za ty významnější. Lze totiž předpokládat, že lidé vyhledávají pomoc kvůli problematickému vyrovnávání se s rozchodem, kterým byl ukončen významnější vztah v jejich životě. Proto byl respondent vyzván, aby si vybral pro něj nejvýznamnější vztah a rozchod za posledních pět let a ohodnotil pouze ten. Maximální omezení pěti let od rozchodu bylo nastaveno proto, že je tato doba vnímána jako hranice, kdy si člověk ještě může dobře pamatovat detaily svého rozchodu (Davis, Shaver & Vernon, 2003). Navíc to má i své praktické hledisko, protože se tím rozšiřuje výběrový soubor respondentů.

### **5.3 Brief-COPE**

Brief-COPE (Carver, 1997) je kratší verzí dotazníku COPE (Carver, Scheier & Weintraub, 1989), který jsme si představili v teoretické části diplomové práce. Dotazníky COPE a Brief-COPE umožňují volbu mezi měřením univerzálních copingových stylů nebo způsobů zvládnání konkrétní situace, čehož využíváme i pro naše výzkumné účely. Jelikož v našem výzkumu zkoumáme specifickou situaci rozchodu, upravili jsme úvodní instrukce tak, aby respondent hodnotil frekvenci užívání jednotlivých copingových strategií na základě své jedinečné zkušenosti. Stejně tak jsme všechny položky převedli do minulého času. Každý respondent v dotazníku hodnotil 28 položek na čtyřbodové stupnici od nereagují takto „nikdy“ až po reagují takto „skoro vždy“. Dotazník tedy měří frekvenci užívání konkrétní copingové strategie. Dotazník obsahuje 14 škál, které reprezentují 14 copingových strategií, jež jsme si představili v teoretické části diplomové práce (viz tabulka č. 6).

**Tab. 6** Rozdělení položek v Brief COPE

<b>Škály v Brief COPE</b>	<b>Příslušné položky</b>
COPE 1 – aktivní coping (active coping)	2, 7
COPE 2 – plánování (planning)	14, 25
COPE 3 – pozitivní reinterpretace (positive reframing)	12, 17
COPE 4 – přijetí (acceptance)	20, 24
COPE 5 – humor (humor)	18, 28
COPE 6 – obrácení se k víře (religion)	22, 27
COPE 7 – hledání emocionální sociální opory (using emotional support)	5, 15
COPE 8 – hledání instrumentální sociální opory (using instrumental support)	10, 23
COPE 9 – rozptýlení (self-distraction)	1, 19
COPE 10 – popření (denial)	3, 8
COPE 11 – projevení emocí (venting)	9, 21
COPE 12 – užívání návykových látek (substance use)	4, 11
COPE 13 – behaviorální vzdání se (behavioral disengagement)	6, 16
COPE 14 – sebeobviňování (self-blame)	13, 26

Autor dotazníku zdůrazňuje, že tato metoda neslouží k získání nějakého celkového skóre, ani nerozděluje škály na ty, které se zaměřují na problém a ty, které se zaměřují na emoce. Stejně tak nedoporučuje při administraci hodnotit některý typ copingových strategií jako dominantní. Spíše si všímá každé škály zvlášť a sleduje, v jakém je vztahu k ostatním proměnným, což je ostatně i naším záměrem (Carver, 2007).

Původně bylo zamýšleno použití české verze dotazníku COPE (Tichý, 2011) o 60 položkách, ale po malé pilotáži jsme se z důvodu úspory času rozhodli pro poloviční Brief COPE, jehož vyplňování nepřekročí více jak 10 minut. Českou verzi Brief-COPE nám poskytli s laskavým svolením Karel Paulík (Paulík & Saforek, 2012), jehož verze dotazníku je k nahlédnutí v Příloze č. 2.

#### **5.4 Pilotáž**

První verze výzkumného dotazníku (ZTPI, autobiografické otázky, COPE) byla vyzkoušena na 3 respondentech, se kterými byl následně proveden krátký nestrukturovaný rozhovor. Cílem bylo zjistit:

- Srozumitelnost instrukcí a otázek
- Výskyt pravopisných či jiných chyb
- Délku vyplňování dotazníku

Při pilotáži se odhalilo pár chyb v interpunkci a nějaké nesrozumitelnosti v instrukcích, které byly odstraněny. Problematická se ukázala otázka č. 35 v ZTPI: „*Živelné potěšení z toho, co dělám, mizí, když musím myslet na cíle a důsledky své činnosti.*“ Respondenti uváděli, že se u ní dlouze zastavili, aby jí porozuměli. Po rozhovoru s nimi byla položka upravena na svoji konečnou verzi: „*Potěšení z toho, co dělám, mizí, když musím myslet na cíle a důsledky své činnosti.*“ Ostatní položky v dotazníku byly vyhodnoceny jako srozumitelné. Respondenti si stěžovali na opakování podobných otázek u dotazníku ZTPI i COPE. Vzhledem ke standardům dotazníků, které takto měří jednotlivé škály, s touto skutečností nešlo nic dělat. Nicméně jsme nakonec po pilotáži zvážili použití zkrácené verze dotazníku COPE, a to i z toho důvodu, že doba celkové administrace dosahovala okolo 20 a více minut. S použitím verze Brief COPE ubylo navzájem si podobných otázek a zkrátila se doba vyplňování. Většina položek tohoto dotazníku byla malinko poupravena, aby se lépe stylizovala do situace rozchodu, tzn., že jsme u některých položek například nahradili slovo „problém“ za „situaci“ apod. U položky č. 6 došlo k úplné změně, protože jsme nesouhlasili s jejím překladem z angličtiny („*I am giving up trying to deal with it.*“ na „*Tvářím se, že se ve skutečnosti nic nestalo.*“ Paulík & Saforek, 2012). Menší překladatelské úpravy jsme udělali u několika dalších položek (viz Příloha č. 2 a 3). Z nedostatku časových možností ovšem nebylo využito odborného překladu, který by zajistil jazykovou převoditelnost.

## 6 Výzkumný soubor a sběr dat

Po provedené pilotáži a příslušných úpravách byla finální verze výzkumného dotazníku publikována prostřednictvím online služby Google Forms, která poskytuje bezplatnou možnost sběru dat pro výzkumné účely. Výzva k online vyplnění dotazníku byla šířena prostřednictvím sociálních sítí a e-mailových adres. Způsob výběru respondentů byl nenáhodný: 1) sebevýběrem a 2) metodou sněhové koule, kdy byli respondenti požádáni o další šíření dotazníku mezi vhodné respondenty. V rámci administrace dotazníku byla respondentům v upoutávce k výzkumu nabídnuta možnost zažádání o zpětnou vazbu k dotazníku ZTPI, která obsahovala výsledky, jejich interpretaci a také doporučení ke zlepšení. Záměrem bylo zvýšení atraktivity výzkumného projektu a návratnosti dotazníků, a tak byla tato možnost nabídnuta až na konci vyplňování dotazníku. Každému respondentovi, který o zpětnou vazbu zažádal, byla do několika dní zpětná vazba poslána na e-mailovou adresu uvedenou na konci dotazníku. Stanovili jsme si také kritéria výběru respondentů, kterými byl věk (nad 18 let) a zkušenost s nějakým vlastním rozchodem (nikoli rozvodem, bez společných dětí) za posledních 5 let, což jsme si již odůvodnili výše. Dotazník byl online dostupný po dobu 16. - 21. 2. 2016.

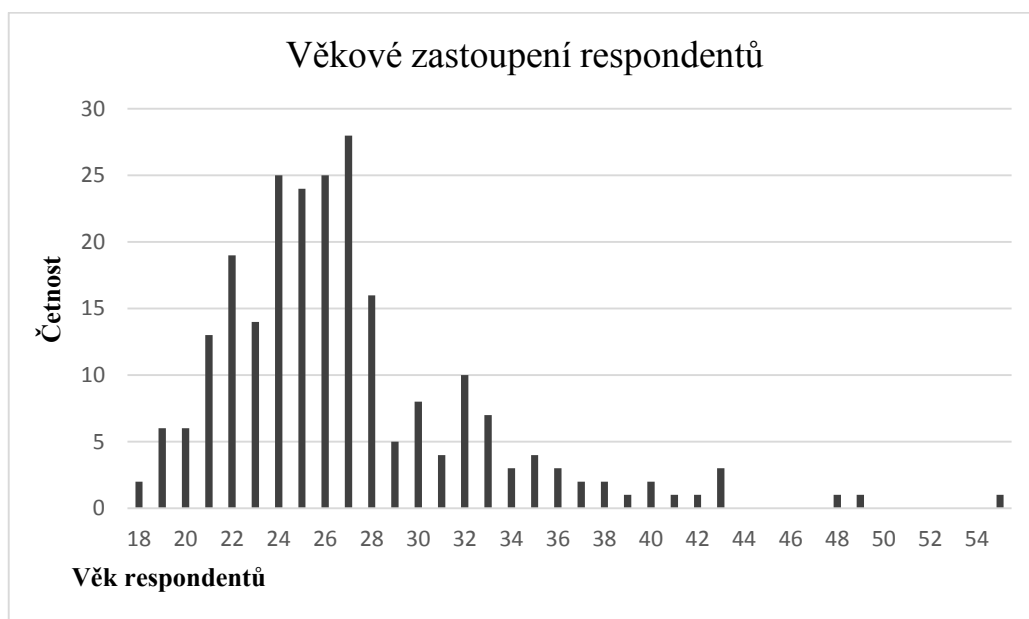
### 6.1 Výzkumný soubor

Výzkumu se zúčastnilo celkem 256 respondentů, kteří vyplnili všechny povinné položky, a z toho 151 respondentů zažádalo o zpětnou vazbu. Zdá se, že byla pro respondenty možnost zpětné vazby skutečně lákavá, ačkoli neznáme návratnost dotazníků, jelikož ji služba Google Forms nezjišťuje. Z celkového počtu respondentů bylo vyřazeno 19 osob, protože nesplňovali daná kritéria. Někteří z nich uvedli rozchod, který se udál před více než pěti lety, jiní si dotazník pouze procházeli ze zvědavosti, což také uvedli na konci dotazníku, kde byl prostor pro připomínky. Výzkumný vzorek byl tedy snížen na konečné číslo 237 respondentů.

Poměr žen a mužů je velmi vyvážený, kdy ženy tvoří 52,7 % a muži 47,3 % výzkumného vzorku (ženy N=125, muži N=112). Z grafu č. 1 je patrné, že věkové rozpětí respondentů se pohybuje mezi 18 a 54 lety. Průměrný věk je 26,9 let, medián je 26 let a modus 27 let.



**Graf 1** Věkové zastoupení výzkumného vzorku



Co se týká nejvyššího dosaženého vzdělání respondentů, tak téměř 59 % má dokončené vysokoškolské vzdělání (N=139), 36 % respondentů má středoškolské vzdělání s maturitou (N=85) a necelá 2% v našem vzorku zastupují jak respondenti se středoškolským vzděláním bez maturity (N=4), tak se vzděláním základním (N=4).

Vztahy ukončené rozchodem, které respondenti popisovali, trvaly průměrně téměř 36 měsíců (medián 30, modus 36, SD = 31,07). Jednalo se o vztahy, které byly v průměru ukončeny 26 měsíců před sběrem dat k dotazníku (SD = 18,69). Ve 40 % případů respondenti popisovali rozchody, které sami iniciovali. Necelých 36 % respondentů popisovalo případ rozchodu, který inicioval jejich bývalý partner, a zbylých 24 % respondentů označilo zmiňovaný rozchod jako vzájemnou dohodu. Většina respondentů znala důvody rozchodu (N = 195) a více než ¾ respondentů také uvedlo, že do 3 měsíců po rozchodu neměli další oficiální vztah (N = 185). Co se týče síly citu vůči partnerovi v době rozcházení, na hodnotící škále od 1 do 5 (1 – „vůbec nemiloval(a)“, 5 – „velmi miloval(a)“) jsme získali střední hodnotu 3,73 (SD = 1,18), což může ukazovat i na to, že respondenti skutečně vybírali svůj nejvýznamnější vztah, jak bylo žádáno v instrukcích. Kontakt s ex-partnerem ve větší či menší míře udržovalo 78 % respondentů. Náš vzorek 237 respondentů se s rozchodem vyrovnával průměrně zhruba 7,68 měsíců (medián 5, modus 1). Jelikož se mezi respondenty nachází i lidé, kteří se ještě s daným rozchodem nevyrovnali, pracujeme při analýze dat i se vzorkem tzv. „vyrovnaných“ respondentů (viz hypotézy H<sub>1</sub> a H<sub>2</sub>). Tento vzorek je složen z

204 respondentů a průměrná doba ve vyrovnávání se s rozchodem činí 7,3 měsíců (medián 5, modus 1).

Statistické ukazatele, které popisují náš výzkumný vzorek v rámci skórování v ZTPI najdeme v následující tabulce č. 7. Pro porovnání uvádíme i některé statistické ukazatele amerického vzorku (Zimbardo & Boyd, 1999), na kterých lze vidět vysokou podobnost s naším vzorkem (Pearsonův koeficient  $r = 0,983$ ).

**Tab. 7** Porovnání statistických ukazatelů ZTPI dvou výzkumných souborů

ZTPI faktory	PP		PN		PH		PF		F	
	ČR	USA	ČR	USA	ČR	USA	ČR	USA	ČR	USA
<b>Soubor</b>	ČR	USA	ČR	USA	ČR	USA	ČR	USA	ČR	USA
<b>Střední hodnota</b>	3,41	3,71	2,88	2,98	3,33	3,44	2,42	2,37	3,43	3,47
<b>Směrodatná odchylka</b>	0,61	0,64	0,79	0,72	0,54	0,51	0,59	0,60	0,64	0,54
<b>Medián</b>	3,44		2,80		3,40		2,44		3,46	
<b>Min. hodnota</b>	1,67	1,56	1,00	1,00	1,67	2,00	1,11	1,00	1,69	1,62
<b>Max. hodnota</b>	4,78	5,00	4,70	5,00	4,80	4,80	4,78	4,67	4,92	4,85

( $N_{\text{ČR}} = 237$ ,  $N_{\text{USA}} = 606$ )

Tab. 8 nám ukazuje skórování respondentů v dotazníku Brief COPE. Jelikož každý faktor tvoří pouze dvě položky, nelze usuzovat na dominantní copingovou strategii a celkově je interpretace výsledků velice orientační. Na následující tabulce je ovšem patrné odhalení copingových strategií, které náš výzkumný vzorek v situaci rozchodu téměř nepoužíval nebo jen velmi málo. Jedná se o faktory COPE 6 (Obrácení se k víře a náboženství), COPE 10 (Popření), COPE 12 (Užívání návykových látek) a COPE 13 (Behaviorální vzdání se).

**Tab 8** Statistické parametry získané z Brief COPE

	<b>COPE 1</b>	<b>COPE 2</b>	<b>COPE 3</b>	<b>COPE 4</b>	<b>COPE 5</b>	<b>COPE 6</b>	<b>COPE 7</b>
<b>Střední hodnota</b>	5,70	5,16	5,98	6,24	4,71	2,85	5,47
<b>Směrodatná odchylka</b>	1,46	1,67	1,51	1,28	1,95	1,54	1,82
<b>Medián</b>	6	5	6	6	5	2	6
	<b>COPE 8</b>	<b>COPE 9</b>	<b>COPE 10</b>	<b>COPE 11</b>	<b>COPE 12</b>	<b>COPE 13</b>	<b>COPE 14</b>
<b>Střední hodnota</b>	4,66	6,02	3,48	5,09	3,65	3,37	4,36
<b>Směrodatná odchylka</b>	1,87	1,39	1,75	1,69	1,88	1,42	1,80
<b>Medián</b>	4	6	3	5	3	3	4

Naopak mezi nejužívanější strategie u našeho výzkumného vzorku patří „Aktivní coping“ (COPE 1), „Pozitivní reinterpretace“ (COPE 3), „Přijetí“ (COPE 4), „Hledání emocionální sociální opory“ (COPE 7) a „Rozptýlení“ (COPE 9).

## 7 Výsledky výzkumu

Data našeho výzkumu byla zpracována pomocí programu Microsoft Excel (v rámci balíku Microsoft Office 2013) a pro ověřování hypotéz byl použit statistický program R. Vzhledem k použití dotazníků s hodnotícími škálami jsou výsledky spočítány Spearmanovým korelačním koeficientem a Wilcoxonovým testem pro dva nezávislé výběry.

### 7.1 Položkové analýzy a vnitřní konzistence škál

Jelikož jsme před sběrem dat upravili znění tří položek v dotazníku ZTPI, udělali jsme si položkovou analýzu nové verze a zjišťovali reliabilitu Cronbachovým koeficientem alfa. To samé jsme pro úplnost učinili s dotazníkem Brief COPE.

#### 7.1.1 ZTPI

Pro finální verzi dotazníku ZTPI použitého v našem výzkumu jsme pozměnili znění položek č. 35, 55 a 56. V tabulce č. 9 vidíme porovnání našich výsledků (viz sloupce „2016“) s validizační studií Lukavské a kol. (2011), ze které byl použit český překlad ZTPI.

**Tab 9** Porovnání problematických položek s validizační studií (Lukavská & kol., 2011)

Položka (faktor)		Střední hodnota		r*	
		2016	2011	2016	2011
<b>35</b> (PF)	Potěšení z toho, co dělám, mizí, když musím myslet na cíle a důsledky své činnosti.	2,50	2,82	0,57	0,32
<b>55</b> (PH)	Mám rád(a), když jsou mé důvěrné vztahy vášnivé.	4,14	4,11	0,37	0,16
<b>56</b> (F)	Vždy mám hodně času, práce přece neutěče.	3,19	2,47	0,56	-0,11

\*korelace položky ke škále

Na korelaci uvedených položek je patrné, že se nám zřejmě podařilo zvýšit jejich přesnost vůči měření příslušného faktoru (PH, PF a F) na našem vzorku. Ostatní položky se pohybují mezi hodnotami  $r = 0,266$  a  $r = 0,811$  (viz Příloha č. 4). Vnitřní konzistence

jednotlivých škál měřená Cronbachovým koeficientem alfa se pohybuje mezi 0,60 a 0,83 (tab. č. 9).

**Tab 9** Vnitřní konzistence škál ZTPI (porovnání)

Faktory ZTPI	Soubory			Počet položek
	ČR 2016	ČR 2011*	USA*	
<b>Pozitivní minulost (PP)</b>	0,60	0,66	0,80	9
<b>Negativní minulost (PN)</b>	0,83	0,82	0,82	10
<b>Hédonistická přítomnost (PH)</b>	0,80	0,85	0,79	15
<b>Fatalistická přítomnost (PF)</b>	0,70	0,74	0,74	9
<b>Budoucnost (F)</b>	0,81	0,75	0,77	13

\*Podle Lukavská a kol., 2011; Zimbardo & Boyd, 1999

Stejně jako v české validizační studii se nejproblematictější škálou ukázala být orientace do pozitivní minulosti (faktor PP), což může být kromě jiného zapříčiněno nižším počtem položek (Lukavská & kol., 2011). Vzájemné korelace jednotlivých škál jsou zobrazeny v tabulce č. 10.

**Tab 10** Vzájemné korelace škál ZTPI

Faktory ZTPI	PP	PN	PH	PF	F
<b>Pozitivní minulost (PP)</b>	-				
<b>Negativní minulost (PN)</b>	<b>-0,155*</b>	-			
<b>Hédonistická přítomnost (PH)</b>	0,077	-0,011	-		
<b>Fatalistická přítomnost (PF)</b>	0,036	<b>0,375**</b>	<b>0,307**</b>	-	
<b>Budoucnost (F)</b>	0,089	-0,0483	<b>-0,323**</b>	<b>-0,335**</b>	-

\*je hladina významnosti 0,05; \*\* je hladina významnosti 0,01

Tučně zvýrazněné hodnoty jsou statisticky významné korelace mezi jednotlivými škálami, a podobné výsledky přináší i Lukavská a kol. (2011). Naše výsledky ovšem neukazují na ostatní významné korelace mezi škálami potvrzené v české validizační studii. Na druhou stranu naše výsledky stejně jako výsledky americké studie (Zimbardo & Boyd,

1999) ukazují na negativní korelaci mezi faktory Pozitivní minulost (PP) a Negativní minulost (PN), zatímco Lukavská a kol. (2011) našli pozitivní korelaci ( $r = 0,135^{**}$ ).

### 7.1.2 Brief COPE

Ačkoli je Brief COPE považován za dostačující nástroj k měření copingových strategií (Carver, 1997), spočítali jsme si vnitřní konzistenci (reliabilitu) jednotlivých škál (viz tabulka č. 11). Navzdory tomu, že jsou jednotlivé škály tvořeny pouze dvěma položkami, dosahují výsledné hodnoty reliability rozmezí  $\alpha = 0,62 - 0,95$ .

**Tab 11** Vnitřní konzistence škál Brief COPE (porovnání)

	<b>COPE 1</b>	<b>COPE 2</b>	<b>COPE 3</b>	<b>COPE 4</b>	<b>COPE 5</b>	<b>COPE 6</b>	<b>COPE 7</b>
<b>ČR 2016</b>	0,71	0,78	0,79	<b>0,21</b>	0,93	0,84	0,87
<b>USA 1997*</b>	0,68	0,73	0,64	<b>0,57</b>	0,73	0,82	0,71
<b>Počet položek</b>	2	2	2	2	2	2	2
	<b>COPE 8</b>	<b>COPE 9</b>	<b>COPE 10</b>	<b>COPE 11</b>	<b>COPE 12</b>	<b>COPE 13</b>	<b>COPE 14</b>
<b>ČR 2016</b>	0,87	0,62	0,76	0,69	0,95	0,69	0,85
<b>USA 1997*</b>	0,64	0,71	<b>0,54</b>	<b>0,50</b>	0,90	0,65	0,69
<b>Počet položek</b>	2	2	2	2	2	2	2

\*Carver, 1997

Výraznou výjimku tvoří škála COPE 4 neboli copingová strategie „Přijetí“ ( $\alpha = 0,21$ ). Nepříliš přesnou se tato škála ukázala být i podle výsledků Carvera (1997). Autor Brief COPE našel nižší hodnoty reliability i u škál COPE 10 (Popření) a COPE 11 (Projevení emocí), které jsme v tabulce pro přehlednost zvýraznili. V Příloze č. 4 přikládáme položkovou analýzu Brief COPE a korelační matici všech 14 škál.

## 7.2 Vztah dimenzí ZTPI s délkou vyrovnávání se s rozchodem

Pro ověřování prvních dvou hypotéz jsme použili data respondentů, kteří byli v době vyplňování dotazníku již vyrovnaní (N=204). Tento soubor jsme získali odstraněním těch respondentů, u kterých byla uplynulá doba od rozchodu rovná nebo menší než doba vyrovnávání se s rozchodem. Toto rozdělení bylo učiněno z toho důvodu, že jsme nechtěli, aby byly výsledky ovlivněny zkreslenými daty těch, jejichž proces vyrovnávání se s rozchodem bude ještě nějakou dobu trvat. Zároveň jsme se rozhodli pro použití parciálních korelací, které by měly co nejvíce eliminovat vliv intervenující proměnné, kterou je délka vztahu. V řadě výzkumů se totiž ukázalo, že je délka vztahu jedním s významných prediktorů délky vyrovnávání se s rozchodem (Locker & kol., 2010; Perrig-Chiello, Hutchison, & Morselli, 2015). Kromě ní mohou být výsledky ovlivněné i jinými faktory, o kterých jsme se již zmínili v teoretické části (viz kapitola 2.1.) Pro testování našich hypotéz ovšem postačí, když si vybereme pouze délku vztahu jako nejvýznamnější intervenující proměnnou, která je v porovnání s ostatními proměnnými také nejméně sporná (srov. Field & kol., 2009; Locker & kol., 2010). Úvaha byla taková, že délka vyrovnávání se s rozchodem úměrně roste s délkou ukončeného vztahu a naše výsledky skutečně ukázaly statisticky významnou korelaci mezi těmito dvěma proměnnými ( $r = 0,207$ ,  $p < 0,01$ ). Parciální korelace mezi dobou vyrovnávání se a jednotlivými faktory ZTPI nicméně neobjevily žádné statisticky významné vztahy (viz tabulka č. 12).

**Tab 12** Parciální korelace mezi „Dobou vyrovnávání se“ a faktory ZTPI

	<b>PP</b>	<b>PN</b>	<b>PH</b>	<b>PF</b>	<b>F</b>
<b>r</b>	0,094	0,072	0,092	0,100	0,041
<b>p-hodnota</b>	0,179	0,302	0,190	0,154	0,560

Na základě předložených výsledků parciální korelace **zamítáme hypotézy H<sub>1</sub> a H<sub>2</sub>** (resp. přijímáme nulové hypotézy o nezávislosti).

## 7.3 Využívání copingových strategií podle pohlaví

Pro zjištění rozdílu mezi muži a ženami při volbě určitých copingových strategií jsme použili t-test pro dva nezávislé soubory (Wilcoxonův test). Byl zjištěn signifikantní rozdíl ve volbě strategie „Vyhledávání emocionální sociální opory“ (COPE 7) mezi muži a ženami.

Na hladině významnosti 0,01 tedy zamítáme nulovou hypotézu o shodě středních hodnot obou výběrů ( $W = 4521$ ,  $p < 0,001$ ) a **přijímáme hypotézu H<sub>3a</sub>**. Podobné výsledky jsme získali i pro volbu strategie „Vyhledávání instrumentální sociální opory“ (COPE 8), na základě kterých **přijímáme hypotézu H<sub>3b</sub>** ( $W = 4809,5$ ,  $p < 0,001$ ). Na základě následující tabulky průměrných hrubých skóru v Brief COPE a přiložených histogramů (Příloha č. 4) lze v souladu s teoretickými východisky předpokládat, že sociální opora (emocionální i instrumentální) je v situaci vyrovnávání se s rozchodem vyhledávána především ženami. Další signifikantní rozdíl jsme zjistili ve volbě strategie „Aktivní coping“ (COPE 1) a i tady zamítáme nulovou hypotézu o shodě středních hodnot obou výběrů pro hladinu významnosti 0,05 ( $W = 5817,5$ ,  $p = 0,021$ ) a **přijímáme hypotézu H<sub>4a</sub>**. Při nahlédnutí do tabulky č. 13 a příslušných histogramů (Příloha č. 4) se zdá, že jsou to opět ženy, které po rozchodu užívají strategii „Aktivního copingu“ více. Při volbě strategie „Plánování“ nebyl nalezen signifikantní rozdíl mezi muži a ženami, a tak přijímáme nulovou hypotézu o shodě středních hodnot ( $W = 6531,5$ ,  $p = 0,365$ ) a **zamítáme hypotézu H<sub>4b</sub>**.

**Tab 13** Střední hodnoty hrubých skóru Brief COPE podle pohlaví

	<b>COPE 1</b>	<b>COPE 2</b>	<b>COPE 3</b>	<b>COPE 4</b>	<b>COPE 5</b>	<b>COPE 6</b>	<b>COPE 7</b>
Muž	5,50	5,07	5,83	6,17	4,73	2,88	4,80
Žena	5,89	5,25	6,11	6,30	4,70	2,83	6,06
<b>Střední hodnota</b>	<b>5,70</b>	<b>5,16</b>	<b>5,98</b>	<b>6,24</b>	<b>4,71</b>	<b>2,85</b>	<b>5,47</b>
	<b>COPE 8</b>	<b>COPE 9</b>	<b>COPE 10</b>	<b>COPE 11</b>	<b>COPE 12</b>	<b>COPE 13</b>	<b>COPE 14</b>
Muž	4,12	5,90	3,19	4,58	3,61	3,45	4,17
Žena	5,14	6,13	3,74	5,54	3,68	3,30	4,54
<b>Střední hodnota</b>	<b>4,66</b>	<b>6,02</b>	<b>3,48</b>	<b>5,09</b>	<b>3,65</b>	<b>3,37</b>	<b>4,36</b>

Střední hodnota (průměr) je počítán z hrubých skóru (HS) jednotlivých faktorů (2;8)

Z tabulky je patrné, že významné rozdíly v užívání copingových strategií podle pohlaví lze očekávat i u strategií „Popření“ (COPE 10), „Projevení emocí“ (COPE 11) a „Sebeobviňování“ (COPE 14).



## 7.4 Využívání copingových strategií podle časové perspektivy

Vztahy mezi pěti časovými orientacemi a užíváním jednotlivých copingových strategií po rozchodu jsme zjišťovali Spearmanovým korelačním koeficientem (viz tabulka č. 14).

**Tab 14** Korelační matice Brief COPE x ZTPI

r	PP	PN	PH	PF	F
<b>COPE 1</b>	0,104	-0,005	0,095	-0,062	<b>0,132*</b>
<b>COPE 2</b>	0,106	<b>0,175**</b>	0,028	-0,039	<b>0,155*</b>
<b>COPE 3</b>	<b>0,154*</b>	<b>-0,145*</b>	0,080	-0,087	0,108
<b>COPE 4</b>	<b>0,236**</b>	-0,097	0,007	-0,055	<b>0,139*</b>
<b>COPE 5</b>	0,040	-0,003	0,050	<b>0,131*</b>	-0,094
<b>COPE 6</b>	-0,032	0,091	0,022	0,061	0,067
<b>COPE 7</b>	<b>0,285**</b>	0,120	0,025	0,033	0,126
<b>COPE 8</b>	<b>0,192**</b>	<b>0,192**</b>	0,079	0,100	0,084
<b>COPE 9</b>	0,073	0,046	<b>0,226**</b>	0,005	0,052
<b>COPE 10</b>	-0,047	<b>0,314**</b>	0,089	<b>0,231**</b>	-0,078
<b>COPE 11</b>	<b>0,197**</b>	<b>0,165*</b>	0,065	0,029	0,105
<b>COPE 12</b>	-0,081	<b>0,267**</b>	<b>0,141*</b>	<b>0,153*</b>	-0,077
<b>COPE 13</b>	<b>-0,163*</b>	<b>0,225**</b>	0,037	<b>0,154*</b>	<b>-0,155*</b>
<b>COPE 14</b>	0,015	<b>0,353**</b>	0,057	<b>0,191**</b>	-0,027

\*p-hodnota < 0,05; \*\*p-hodnota < 0,01

**Orientace do pozitivní minulosti.** Naše výsledky ukazují, že orientace do pozitivní minulosti významně koreluje s vyhledáváním „Emocionální sociální opory“ (COPE 7) po rozchodu ( $r = 0,285$ ,  $p < 0,01$ ). Na hladině významnosti 0,01 tedy zamítáme nulovou hypotézu a **přijímáme hypotézu H<sub>7a</sub>**. Stejně tak byla nalezena statisticky významná korelace této dimenze s vyhledáváním „Instrumentální sociální opory“ (COPE 8;  $r = 0,192$ ,  $p < 0,01$ ), takže i zde **přijímáme** na stejné hladině významnosti **hypotézu H<sub>7b</sub>**. Zdá se tedy, že lidé pozitivně orientovaní do minulosti skutečně vyhledávají více sociální opory v zátěžových situacích jako je rozchod. Vedle toho byla také nalezena významná korelace se strategií „Projevování emocí“ (COPE 11;  $r = 0,197$ ,  $p < 0,01$ ), která zároveň vysoce koreluje se škálami vyhledávání sociální opory (viz Příloha č. 4). Korelace faktoru PP s „Přijetím“ (COPE 4) je rovněž významná ( $r = 0,236$ ,  $p < 0,01$ ), nicméně vzhledem k velmi

nízké reliabilitě škály COPE 4 (viz tab. č. 11) se tento výsledek nedá interpretovat. Slabší korelace byly nalezeny i vůči strategii „Pozitivní reinterpretace“ (COPE 3) a v negativním směru vůči strategii „Behaviorálního vzdání se“ (COPE 13).

**Orientace do negativní minulosti.** Korelační analýza na našem vzorku neukázala statisticky významnou souvislost mezi negativní orientací do minulosti a strategií „Rozptýlení se“ (COPE 9), takže **zamítáme hypotézu H<sub>8</sub>** ( $r = 0,046$ ,  $p = 0,48$ ). Tato časová orientace ovšem vykazuje nejvyšší dvě korelace z celé korelační matice (viz tab. č. 14), a to vůči strategiím „Popření“ (COPE 10) a „Sebeobviňování“ (COPE 14). Významné korelace byly nalezeny i ke strategiím „Užívání návykových látek“ (COPE 12), „Behaviorální vzdání se“ (COPE 13), „Hledání instrumentální sociální opory“ (COPE 8) a „Plánování“ (COPE 2). Slabě orientace do negativní minulosti koreluje ještě se strategií „Projevování emocí“ (COPE 11) a v negativním směru také s „Pozitivní reinterpretací“ (COPE 3). Na první pohled se tedy zdá, že lidé více orientovaní do negativní minulosti tíhnou až na výjimky k užívání maladaptivních strategií.

**Orientace do hédonistické přítomnosti.** Výsledky analýzy ukázaly, že existuje statisticky významný vztah mezi orientací do hédonistické přítomnosti a strategií „Užíváním návykových látek“ (COPE 12) během vyrovnávání se s rozchodem. Na hladině významnosti 0,05 tedy **zamítáme nulovou hypotézu o neexistenci vztahu a přijímáme hypotézu H<sub>9</sub>** ( $r = 0,141$ ,  $p < 0,05$ ). Kromě předpokládané copingové strategie tyto lidé ještě statisticky významně častěji používají strategii „Rozptýlení“ (COPE 9;  $r = 0,226$ ,  $p < 0,01$ ).

**Orientace na fatalistickou přítomnost.** Předpoklad pro souvislost mezi orientací do fatalistické přítomnosti a užíváním strategie „Behaviorálního vzdání se“ (COPE 13) se na našem výzkumném souboru potvrdil a **přijímáme hypotézu H<sub>10</sub>** ( $r = 0,154$ ,  $p < 0,05$ ). Hypotézy, které byly testovány pro záporný vztah orientace do fatalistické přítomnosti k aktivnímu řešení zátěžové situace, nebyly nakonec potvrzeny. Nenašli jsme statisticky významný vztah jak pro volbu strategie „Aktivního copingu“ (COPE 1;  $r = -0,06$ ,  $p = 0,34$ ), tak ani pro volbu strategie „Plánování“ (COPE 2;  $r = -0,039$ ,  $p = 0,55$ ), a **zamítáme tedy obě hypotézy H<sub>6a</sub> a H<sub>6b</sub>**. Zajímavým zjištěním je nalezení pozitivní korelace s copingovou strategií „Humor“ (COPE 5;  $r = 0,131$ ,  $p < 0,05$ ), jejíž užívání bychom v situaci vyrovnávání se s rozchodem nečekali a navíc ve spojení s fatalistickým viděním světa. Nejsilněji koreluje faktor PF s copingovou strategií „Popření“ (COPE 10;  $r = 0,231$ ,  $p < 0,01$ ) a „Sebeobviňování“ (COPE 14;  $r = 0,191$ ,  $p < 0,01$ ). Slabší korelaci jsme našli i ve vztahu k „Užívání návykových látek“ (COPE 12;  $r = 0,153$ ,  $p < 0,05$ ). Zdá se, že lidé orientovaní

do fatalistické přítomnosti po rozchodu více užívají maladaptivní strategie stejně jako lidé orientovaní do negativní minulosti.

**Orientace do budoucnosti.** Na základě teoretických předpokladů jsme čekali statisticky významnou korelaci mezi aktivním přístupem k řešení zátěžové situace a orientací do budoucnosti. Tato domněnka se potvrdila, ovšem nikoli tak silně jak bychom vzhledem k charakteristikám faktoru F (budoucnost) čekali. Na hladině významnosti 0,05 zamítáme nulovou hypotézu a **přijímáme hypotézu  $H_{5a}$**  o vztahu strategie „Aktivního copingu“ (COPE 1) a orientace do budoucnosti ( $r = 0,132$ ,  $p < 0,05$ ). Stejně tak **přijímáme hypotézu  $H_{5b}$**  o vztahu orientace do budoucnosti vůči strategii „Plánování“ (COPE 2;  $r = 0,155$ ,  $p < 0,05$ ). Vedle toho jsme ještě zjistili statisticky významnou negativní korelaci mezi orientací do budoucnosti a strategií „Behaviorálního vzdání se“ (COPE 13;  $r = - 0,155$ ,  $p < 0,05$ ), která vychází podobně jako u lidí zaměřených do pozitivní minulosti. Souvislost s užíváním strategie „Přijetí“ (COPE 4) je také statisticky významná ( $r = 0,139$ ,  $p < 0,05$ ), ale vzhledem k nízké reliabilitě škály měřící tuto strategii ji i v tomto případě nebudeme interpretovat.

## 8 Diskuze

Výsledky našeho výzkumu potvrzují významný vztah časové perspektivy k vyrovnávání se s partnerským rozchodem. Prokázali jsme, že se jednotlivé časové orientace vyznačují charakteristickými způsoby vyrovnávání se se situací rozchodu, během čehož používají různé copingové strategie. Většina našich zjištění je v souladu s teoretickými východisky a dřívějšími výzkumnými studiemi, a naopak některá z nich jsou překvapivím.

Potvrdilo se, že lidé **orientovaní do pozitivní minulosti** se při vyrovnávání s rozchodem uchylují k vyhledávání sociální opory ve svém okolí a to bez ohledu na to, zda chtějí sdílet své emoce nebo žádají pomoc pro řešení své situace. Podobné výsledky přinesla i studie Bolotové a Hachaturové (2013). Korelační analýza také ukázala, že tyto lidé výrazně více ventilují své emoce a snaží se v té situaci rozchodu najít pozitivní přínos. Podle Zimbarda a Boyda (2010) se lidé orientovaní na pozitivní minulost vyznačují vyšší mírou sebeúcty a my se domníváme, že s tím může mimo jiné souviset právě ona tendence k pozitivní reinterpetaci. Vedle toho jsme neobjevili, že by se tyto jedinci po rozchodu uchylovali k některým maladaptivním strategiím. Naopak se našel negativní vztah této časové orientace k vzdávání jakékoli snahy situaci zlepšit. Můžeme tedy říci, že se lidé orientovaní na pozitivní minulost většinou nevzdávají a rozchod berou jako zkušenost, kterou dokáží překonat a posunout se dál.

Naše výsledky nepotvrdili hypotézu o vztahu mezi **orientací do negativní minulosti** a copingovou strategií, při které se jedinec snaží rozptýlit a myšlenkově vyhnout zátěžové situaci rozchodu. Toto zjištění je tedy v rozporu s již zmiňovanou studií Bolotové a Hachaturové (2013). Ve stejné studii se také ukázalo, že na negativní minulost orientovaní lidé potlačují své emoce, nicméně naše výsledky naznačují pravý opak – ventilování emocí. Vysvětlení pro oba případy lze hledat v použití rozdílných metod pro zjišťování copingových strategií nebo také ve specifčnosti procesu vyrovnávání se s rozchodem. V našem výzkumu se dále ukázalo, že lidé orientovaní na negativní minulost se především sebeobviňují z vzniklé situace rozchodu. Ještě před tím navíc situaci rozchodu často a patrně i delší dobu popírají, což jim brání k zdravému vyrovnání se se smutkem (Kübler-Ross, 1992). Zřejmě i to může následně způsobovat, že mají tendenci vzdávat veškerou snahu se svojí situací něco dělat. Kromě toho se zdá, že se více uchylují i k užívání návykových látek, a tyto výsledky podporuje i výzkum Bazínkové (2012), která při porovnání skupiny závislých na alkoholu a kontrolní skupiny zjistila významné rozdíly v hodnotách škály orientace do negativní minulosti. Překvapivě se ukázalo, že i když lidé zaměřeni na negativní minulost vzdávají

snahu svoji situaci vylepšit, před tím zřejmě intenzivně plánují a přemýšlí, co s vzniklou situací. Zároveň se také nezdráhají požádat o radu své blízké, ačkoli podle Holmanové a Zimbarda (2009) se jim rady a podpory zpětně moc nedostává i z důvodu konfliktnosti oněch vztahů. Na rozdíl od na minulost pozitivně orientovaných lidí mají problém s pozitivním přehodnocením problémové situace. Na základě výše uvedeného můžeme shrnout, že je orientace do negativní minulosti skutečně provázena řadou neefektivních (maladaptivních) strategií při vyrovnávání se s rozchodem, což vzhledem k charakteristikám této orientace podle Zimbarda a Boyda (2010) není žádným překvapením.

V souladu s jinými výzkumy se potvrdila naše hypotéza o vzájemné souvislosti mezi **orientací do hédonistické přítomnosti** a užíváním návykových látek (Zimbardo, Keough & Boyd, 1999; Wills, Sandy & Yaeger, 2001; Bazínková, 2012). „Hédonisté“ se kromě unikání k návykovým látkám také ubírají k unikům k dalším jiným činnostem, kdy se jimi snaží rozptýlit a vyhnout se tak nepříjemným myšlenkám. Stejně výsledky přinesl i Epel, Bandura a Zimbardo (1999) nebo nověji Bolotová a Hachaturová (2013). Když si připomeneme charakteristiku lidí orientovaných do hédonistické přítomnosti, která spočívá ve vyhledávání příjemných zážitků a vyhýbání se všemu nepříjemnému, naše zjištění jsou v souladu s teoretickými východisky (Zimbardo & Boyd, 2010). V našem výzkumu jsme dále nezaznamenali žádné významné vztahy k ostatním copingovým strategiím, což naznačuje, že takto orientovaní lidé používají rozmanité způsoby vyrovnávání se s rozchodem.

Zjistili jsme, že **lidé zaměřeni do fatalistické přítomnosti** mívají tendence se vzdávat v situaci vyrovnávání se s rozchodem. Potvrdila se nám tímto hypotéza, která vycházela z teoretických předpokladů podle Zimbarda a Boyda (2010). Další naše hypotézy se týkaly záporného vztahu k užívání strategií aktivního řešení problému (aktivní coping a plánování), který objevili Holmanová a Zimbardo (1999, podle Zimbardo & Boyd, 1999). Ani jedna z nich nebyla v našem výzkumu potvrzena, nicméně při bližším prozkoumání tabulky č. 14 lze spatřit nepatrné záporné korelace faktoru PF s aktivními copingovými strategiemi (COPE 1 a COPE 2), ačkoli jsou nesignifikantní. K těmto výsledkům může vést jak použití rozdílných metod nebo specifičnost situace rozchodu, tak i třeba nižší vnitřní konzistence škály PF ve srovnání s americkým souborem (viz tab. č. 9). Dále jsme zjistili, že lidé zaměřeni do fatalistické přítomnosti mají stejně jako na negativní minulost zaměřeni jedinci tendence k popírání situace rozchodu. Stejně tak u nich dochází k užívání návykových látek, což bylo u orientace do přítomnosti již pozorováno (Zimbardo, Keough

& Boyd, 1999; Wills, Sandy & Yaeger, 2001; Bazínková, 2012). Ve shodě s výzkumem Bolotové a Hachaturové (2013) se tito lidé i častěji sebeobviňují. Zajímavým výsledkem je zjištění, že „fatalisté“ používají humor jako jeden ze způsobů vyrovnávání se s rozchodem. Křivohlavý (2009) zařazuje smysl pro humor mezi zdroje psychické odolnosti. Vzhledem k obecné tendenci „fatalistů“ užívat neefektivní copingové strategie ovšem předpokládáme, že humor používají v rámci popírání nebo bagatelizování situace rozchodu, a sice ve formě cynismu vyplývajícího z jejich pocitu bezmocnosti (Zimbardo & Boyd, 2010).

Je na první pohled patrné, že způsob vyrovnávání se s rozchodem u „fatalistů“ je velmi podobný tomu, který používají lidé zaměřeni do negativní minulosti. Tomu odpovídají i významné korelace mezi škálami PN a PF na našem souboru i v ostatních výzkumech (např. Zimbardo & Boyd, 1999; Lukavská & kol., 2011; Bazínková, 2012). Obě časové orientace tedy užívají ve většině případů maladaptivních (neefektivních) copingových strategií při vyrovnávání se se zátěžovou situací (konkrétně rozchod). Domníváme se, že neefektivní vyrovnávání může být i jedním z důvodů, které vedou k tomu, že jsou tyto dvě časové orientace spojeny s vyšším výskytem depresí a dalších psychických poruch (Zimbardo & Boyd, 1999, van Beek & kol., 2011; Oyanadel & Buela-Casal, 2014), ačkoli tuto domněnku v našem výzkumu nijak netestujeme. Stejně tak může být vzájemný vztah obrácený (např. deprese vedou k maladaptivním copingovým strategiím).

**Lidé orientovaní do budoucnosti** jsou podle řady výzkumů charakterizováni aktivním přístupem k řešení problémů a vyrovnávání se s nimi (např. Epel, Bandura & Zimbardo, 1999; Holman & Zimbardo, 1999 podle Zimbardo & Boyd, 1999; Wills, Sandy & Yaeger, 2001; Bolotova & Hachaturova, 2013). Náš výzkum není výjimkou a potvrzuje příslušné hypotézy i pro situaci vyrovnávání se s rozchodem. Vedle toho jsme zjistili, že se lidé orientovaní do budoucnosti nevzdávají, což jde ruku v ruce právě s jejich tendencí svůj problém aktivně řešit. Obě copingové strategie (COPE 1 a COPE 13) spolu navíc vzájemně negativně korelují (viz Příloha č. 4).

Ačkoli lidé orientovaní do negativní minulosti používají při vyrovnávání se s rozchodem neefektivní copingové strategie, nelze vyvozovat závěr, že by jim toto vyrovnávání se trvalo delší dobu. Naše hypotéza vycházející z teoretických předpokladů znalosti teorie časové perspektivy se nepotvrdila. Stejně tak se nám nepotvrdila hypotéza, ve které jsme předpokládali, že lidé zaměřeni na pozitivní minulost se naopak vyrovnávají dobu významně kratší. Důvodů, které by vysvětlovaly naše výsledky, může být hned několik. Situace rozchodu je dosti specifická a do způsobu a délky vyrovnávání zasahuje

kromě délky vztahu zřejmě i celá řada dalších intervenujících proměnných. Některé z nich, jako např. status iniciátora rozchodu, existence nového vztahu, síla citu až po četnost kontaktu s bývalým partnerem, jsme si již uvedli v souvislosti se zvýšenou mírou porozchodového stresu (např. Field & kol., 2009). Chybná mohla být i základní úvaha o tom, že tato míra souvisí s délkou vyrovnávání se s rozchodem. Pokud bychom místo délky vyrovnávání se s rozchodem měřili míru porozchodového stresu, je možné, že bychom získali lepší výsledky o vztahu distresu k orientaci do pozitivní a negativní minulosti (viz Gilbert & Sifers, 2011). V neposlední řadě může hrát roli i zhodnocení délky vyrovnávání se s rozchodem samotným respondentem, která je subjektivní a kterou může respondent nevědomě i vědomě měnit (např. vlivem studu, sociální desirability, nebo špatné paměti). Domníváme se, že jedním z řešení pro další výzkum v této oblasti by mohlo být porovnání vzorku lidí, kteří někdy vyhledali psychologickou péči kvůli nepřizpůsobivosti se situaci rozchodu, s kontrolní skupinou, podobně jako to učinila například Bazínková s alkoholovou závislostí (2012). V návaznosti na výzkum (Holman & Silver, 1998), jež ukázal, že lidé prožívající dlouhodobý stres po traumatické události mají zvýšenou orientaci do negativní minulosti, lze očekávat podobné výsledky i u skupiny lidí, jež se problematicky vyrovnávali s rozchodem. Stejně zajímavou možností, jak studovat vztah časové perspektivy k vyrovnávání se s rozchodem, může být zvážení výběru jedinců s tzv. vyváženou časovou perspektivou, která je předurčuje k větší osobní pohodě (Boniwell & Zimbardo, 2004; Drake & kol., 2008), a jejich následné porovnání se zbytkem výzkumného souboru. Způsob, jak pracovat s tímto konceptem, uvádí ve svém výzkumu Zhang, Howell a Stolarski (2013).

Odhlédneme-li od teorie časové perspektivy, náš výzkum přinesl zajímavé výsledky i v rámci rozdílů v užívání copingových strategií mezi muži a ženami. Zdá se, že ženy daleko více než muži vyhledávají sociální oporu u druhých lidí během svého vyrovnávání se s rozchodem. Tyto výsledky jsou podpořeny dalšími výzkumy v oblasti vyrovnávání se se stresem (např. Carver, Scheier & Weintraub, 1989; Ptacek & kol. 1992; Hobfoll & kol., 1994). Dále se potvrdilo, že genderové rozdíly mohou hrát roli i v užívání některých na problém zaměřených strategií jako je aktivní coping, nic takového se nám však nepotvrdilo u strategie plánování. O neexistenci rozdílů hovoří například i Rosario a kol. (1988) nebo Felsten (1998), nicméně většina studií nějaký rozdíl potvrzuje. My jsme se přikláněli spíše k těm autorům, kteří předpokládali, že k aktivnímu řešení problému tíhnout více muži (Folkman & Lazarus, 1980; Stone & Neale, 1984; Meléndez & kol., 2012). Nicméně na základě výsledků na našem souboru lze usoudit, že i tento způsob vyrovnávání se se

zátěžovou situací rozchodu bude spíše doménou žen (např. Vitaliano & kol., 1985). Roli tu hraje zřejmě i daná situace rozchodu, protože podle některých autorů muži užívají aktivní copingové strategie především v oblasti práce (Folkman & Lazarus, 1980; Porter & Stone, 1995) a ženy naopak v oblasti školních a rodinných problémů (Sigmon, Stanton & Snyder, 1995).

## 8.1 Limity

Navzdory učiněným zjištěním je třeba zmínit limity našeho výzkumu. Na předešlých řádcích jsme již uvedli některé z možností designu výzkumného projektu, které by mohly zajistit relevantnější data pro naše hypotézy týkající se délky a způsobů vyrovnávání se s rozchodem u různých časových perspektiv. Jednou z dalších možností je použití longitudinální studie, která by zaznamenala vývoj vyrovnávání se s rozchodem, jež probíhá v různých fázích, kdy se patrně mění i copingové strategie – např. na začátku jedinec rozchod popírá a teprve časem je schopen pozitivní reinterpretace své situace. Nicméně i tak bychom se nevyhnuli dalšímu problému, kterým je respondentovo subjektivní hodnocení porozchodové situace. Účastníci našeho výzkumu navíc popisovali rozchody, které se odehrály až 5 let zpátky v čase, a ačkoli jsme si již výše uvedli důvod pro zvolení této hranice, mohla tato volba samozřejmě ovlivnit výsledky našeho výzkumu. Pro nás bylo ovšem důležité, že jsme našim respondentům rozšířili možnost výběru nejvýznamnějšího vztahu, jehož rozchod pro ně byl o to těžší (Locker & kol., 2010). V souvislosti s tím je ovšem třeba ještě zmínit možný vliv času na samotnou časovou perspektivu, která se může po určité době měnit. Jestliže respondent popisuje rozchod, který prožíval před delší dobou, mohla jeho tehdejší časová perspektiva vypadat jinak než současná časová perspektiva, která je měřena v našem výzkumu. Podle Carstensenové, Isaakowitze a Charlese (1999, podle Holman & Zimbardo, 2009) lidé v konci určité životní etapy opouští orientaci na budoucnost a více se zaměřují na své aktuální emocionální potřeby a na lidi, což by dočasně upravovalo i jejich časovou perspektivu. Na druhou stranu si připomeňme, že Zimbardo a Boyd (1999) považují časovou perspektivu za relativně stabilní osobnostní charakteristiku. Této problematice bychom se v našem výzkumu vyhnuli použitím longitudinálního projektu.

Volba metod v našem výzkumu nabízí také prostor ke zlepšení. Vzhledem k našemu teoretickému rámci zasazenému v Zimbardově teorii časové perspektivy jsou úvahy o použití jiné metody, než je ZTPI, irelevantní. Tři položky českého překladu Zimbardova



dotazníku časové perspektivy jsme se rozhodli upravit vzhledem k psychometrickým výhradám autorů validizační studie ZTPI (Lukavská & kol., 2011) a nesrovnalostem odhaleným při pilotáži. Úpravu jsme učinili na základě návrhů Lukavské a kol. (tamtéž) a zdá se, že ve výsledku opravdu zpřesnila měření problematických položek. Vnitřní konzistence škál dosahuje velice slušných hodnot s výjimkou škály měřící orientaci do pozitivní minulosti (PN). Tato škála se ukazuje jako problematická, a to dokonce i v jiných jazykových verzích ZTPI (Liniauskaitė & Kairys, 2009). Nižší reliabilitu této škály je potřeba brát v potaz při interpretaci výsledků.

Volba metody, která by měřila způsoby zvládání zátěžové situace pro naše účely, byla podstatně složitější. Podmínkou bylo to, aby byla daná metoda nástrojem měřícím copingové strategie pro konkrétní situaci a neměřila jedincovy obecné copingové tendence, čímž jsme hned vyřadili jednu z nejpoužívanějších metod u nás, SVF 78 (Janke & Erdmann, 2003). Po rešerši zbývajících dostupných metod padla volba na dotazník COPE, resp. Brief-COPE (Carver, 1997), který se vyznačoval pestrou nabídkou copingových strategií a dobrými psychometrickými vlastnostmi. Český překlad Brief-COPE od Karla Paulíka (Paulík & Saforek, 2012) jsme také trochu poupravili, aby lépe odpovídal originálnímu znění. Tento opravný překlad nebyl vzhledem k nedostatku času nijak dále kontrolován, což mohlo pozměnit význam položek a ovlivnit výsledky. Navzdory tomu, že jsou jednotlivé škály tvořeny pouze dvěma položkami, vnitřní konzistence škál dosahuje uspokojivých hodnot. Nejproblematičtější je škála „Přijetí“, kterou jsme pro její nízkou reliabilitu zcela vyškrtnuli z interpretace výsledků. Stejně tak bylo zbytečné zařazení a následná interpretace škály „Obrácení se k víře a náboženství“, jejíž hodnoty v našich kulturních podmínkách nemohou dosahovat normálního rozdělení. Podobný problém představují další strategie jako je popření, užívání návykových látek a vzdání se, jež byly také naším vzorkem málo využívané. Strategie vyhledávání sociální opory navíc s rostoucím věkem ustupuje (Frydenberg & Lewis, 1999) a náš vzorek je spíše „mladší“. Na všechny tyto připomínky je třeba brát zřetel při interpretaci našich výsledků. Vhodnou alternativou pro měření copingových strategií při vyrovnávání se s rozchodem by mohl být vlastní dotazník vycházející z kvalitativního výzkumu nebo například *Indikátor copingových strategií* (Coping Strategy Indicator) od Amirkhana (1990), který ovšem měří pouze 3 škály (řešení problému, vyhledávání sociální opory a vyhýbání). Zajímavým způsobem je i rozdělení 14 copingových škál Brief-COPE podle jejich efektivity na dvě skupiny – psychosociální zdroje

a psychosociální potíže – jako to ve své dizertační práci věnované rozchodům učinila doktorka Hawley (2015).

Značně limitující aspekt našeho výzkumu je sběr výzkumných dat, který proběhl online formou, a nemohli jsme tedy dopředu ovlivnit podmínky administrace dotazníků. Respondenti mohli dotazníky vyplňovat v nevhodných podmínkách (v práci, pozdě v noci), mohli od vyplňování střídavě přecházet k jiným činnostem a ztrácet tak soustředěnost, dále mohli dotazníky vyplňovat v přítomnosti dalších osob nebo se vydávat za někoho jiného. Nespornou výhodou online dotazování je ovšem množství dat, ke kterým se lze dostat během velmi krátkého času. I z tohoto důvodu náš výzkumný vzorek čítá celkem 237 respondentů s vyváženým poměrem mužů a žen. Ačkoli není malý, neodpovídá demografickému členění běžné populace a nelze jej tedy považovat za reprezentativní. Toho si lze všimnout již na rozdělení vzorku podle nejvyššího dosaženého vzdělání, které je v drtivé většině vysokoškolské. Stejnou nevyváženost nalezneme i v rozložení vzorku podle věku. Více než polovina respondentů je zařazena do věkové kategorie mladé dospělosti (cca 20 – 30 let věku). To je zapříčiněno nejen zvoleným způsobem sběru dat, ale i výzkumným tématem rozchodů. Toto období je charakteristické hledáním uspokojujícího intimního vztahu (Erikson, 1996) a lze tedy očekávat i větší výskyt rozchodů, které nebyly ještě uzavřeny manželstvím a kterými si respondent zároveň prošel za posledních 5 let (kritérium pro vyplnění dotazníku). Robak a Weitzman (1998) uvádí, že rozchod je běžný zvláště u adolescentů a lidí v mladé dospělosti, a i proto je náš výzkumný vzorek „mladší“. Na druhou stranu je vzhledem k způsobu sběru dat také pochopitelné, že se k dotazníku nedostaly starší ročníky (problematika užívání internetu, sociálních sítí, metody sněhové koule atd.). Kvůli nereprezentativitě výzkumného vzorku nelze tedy výsledky zobecňovat na běžnou populaci.

## 9 Závěr a aplikace výsledků

V naší diplomové práci jsme si představili koncept časové perspektivy, který rozděluje naše vnímání okolního světa podle časových rámců. Na základě nich přemýšlíme, cítíme a chováme se v souladu s našimi kořeny (minulost), naším smyslem (přítomnost) nebo našimi cíli (budoucnost). Časová perspektiva je vnitřním nastavením, které ovlivňuje lidské chování podle toho, která časová orientace v něm převládá (Zimbardo & Boyd, 2010). Vliv časové perspektivy na člověka byl v minulosti zkoumán v mnoha různých oblastech psychologie. Dosud byly nalezeny významné vztahy časové perspektivy například k rizikovému chování za volantem (Zimbardo, Keough & Boyd, 1997), k užívání drog (Zimbardo, Keough & Boyd 1999; Bazínková, 2012), ke gamblerství (Hodgins & Engel, 2002), k životní pohodě (Drake & kol., 2008; Boniwell & kol., 2010), ke kvalitě emoční vazby – attachmentu (Laghi & kol., 2009), k charakteru blízkých vztahů (Holman & Zimbardo, 2009) a k mnoha dalším psychologicko-sociálním jevům. Vyrovnávání se s partnerským rozchodem z pohledu časové perspektivy se věnovali už Gilbert a Sifers (2011), nicméně naše práce přináší nové poznatky v rámci popsání konkrétních copingových strategií, které užívají lidé jednotlivých časových orientací po rozchodu.

Ačkoli se nám nepotvrdilo, že by doba vyrovnávání se s rozchodem souvisela s časovou perspektivou, výběr neefektivních copingových strategií, které při vyrovnávání se s rozchodem užívají lidé zaměřeni do negativní minulosti a fatalistické přítomnosti, zároveň podporuje Zimbardův výklad o problematičnosti těchto dvou časových orientací. Orientace do negativní minulosti a fatalistické přítomnosti člověka oslabují vůči vzniku různých psychických problémů (Zimbardo & Boyd, 2010; Oyanadel & Buela-Casal, 2014) a užívání maladaptivních copingových strategií jeho situaci nijak nezlepšuje. Konkrétně u jedinců zaměřených do negativní minulosti hrozí vyšší riziko rozvoje dlouhodobého psychického stresu (Holman & Silver, 1998). Na druhou stranu krátkodobé zaměření na minulost na krátkou dobu může jedinci pomoci s vyrovnáním se s traumatem (tamtéž).

Společně se Zimbardem a jeho kolegy (Zimbardo & Boyd, 1999; Holman & Silver, 1998) uzavíráme tuto diplomovou práci s tím, že poznatky o časové perspektivě člověka hrají významnou roli při zkoumání vyrovnávání se se stresem. Domníváme se, že naše empirická zjištění je možné do značné míry aplikovat v psychologicko-poradenské práci s klienty, kteří prochází porozchodovým obdobím, a předcházet tak některým komplikacím při procesu vyrovnávání se s touto zátěžovou situací. Ideální způsob terapeutické práce s časovou perspektivou nabízí tzv. terapie časové perspektivy (Time perspective therapy,

Sword & kol., 2013), kterou jsme si rovněž představili v teoretické části naší práce. Tento způsob práce s klientem vede člověka směrem k vyvážené časové perspektivě, která je symbolem psychického zdraví (Zimbardo & Boyd, 2010).

## 10 Seznam použité literatury

- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of personality and social psychology*, 59(5), 1066-1074.
- Anagnostopoulos, F., & Griva, F. (2012). Exploring time perspective in Greek young adults: Validation of the Zimbardo Time Perspective Inventory and relationships with mental health indicators. *Social Indicators Research*, 106(1), 41-59.
- Apostolidis, T., & Fieulaine, N. (2004). Validation française de l'échelle de temporalité. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology*, 54(3), 207-217.
- Aristoteles (2010). Fysika. Praha: Rezek.
- Augustinus (1996). Vyznání. Praha: Kalich.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Baumgartner, F. (2001). Zvládanie stresu – coping. In Slaměnik, I. & Výrost, J. (Ed.), *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada Publishing, 191-208.
- Bazínková, E. (2012). Časová perspektiva jako prediktor závislosti na alkoholu. *Cognitive Remediation Journal*, 2012(1), 39-46.
- van Beek, W., Berghuis, H., Kerkhof, A., & Beekman, A. (2011). Time perspective, personality and psychopathology: Zimbardo's time perspective inventory in psychiatry. *Time & society*, 20(3), 364-374.
- Block, R. A. (Eds.). (1990). *Cognitive Models of Psychological Time*. Hillsdale: Erlbaum.
- Citováno podle Mareš, J. (2010). Člověk a subjektivní čas. *Studia paedagogica*, 15(1), 9-27.
- Block, R. A., & Zakay, D. (2001). Psychological Time at the Millennium: Some Past, Present, Future, and Interdisciplinary Issues. In Soulsby, M. P., & Fraser, J. T. (Eds.). *Perspectives at the Millennium (The Study of Time X.)*. Westport: Bergin and Garvey, 157-173. Citováno podle Mareš, J. (2010). Člověk a subjektivní čas. *Studia paedagogica*, 15(1), 9-27.
- Bolotova, A. K., & Hachaturova, M. R. (2013). The role of time perspective in coping behavior. *Psychology in Russia: State of the Art*, 6(3), 120-131.
- Boniwell, I., & Zimbardo, P. G. (2004). Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning. In Linley, P. A., & Joseph, S. (Eds.). *Positive psychology in practice*. Hoboken, NJ: Wiley, 1-23.

- Boniwell, I., Osin, E., Linley, P. A., & Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *Journal Of Positive Psychology, 5*(1), 24-40.
- Bowlby, J. (2010). *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál.
- Boyd, J. N., & Zimbardo, P. G. (1997). Constructing time after death the transcendental-future time perspective. *Time & Society, 6*(1), 35-54.
- Boyd, J. N., & Zimbardo, P. G. (2005). Time Perspective, Health, and Risk Taking. In Strathman, A., & Joireman, J. (Eds). *Understanding behavior in the context of time: Theory, research, and application*. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, xix, 85-107.
- Brehm, S. (1985). *Intimate relationships*. New York: McGraw-Hill.
- Carelli, M. G., Wiberg, B., & Wiberg, M. (2011). Development and construct validation of the Swedish Zimbardo time perspective inventory. *European Journal of Psychological Assessment, 220-227*.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American psychologist, 54*(3), 165-181.
- Citováno podle Holman, E. A., & Zimbardo, P. G. (2009). The social language of time: The time perspective–social network connection. *Basic and applied social psychology, 31*(2), 136-147.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology, 56*(2), 267-283.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief cope. *International journal of behavioral medicine, 4*(1), 92-100.
- Carver, C. S. (2007). COPE (complete version). Dostupné elektronicky na: <http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/scfCOPEF.html> (získáno 30. 1. 2016)
- Cohen, S. E., & Syme, S. (1985). *Social support and health*. Academic Press. Citováno podle Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Cramer, P. (2000). Defense mechanisms in psychology today: Further processes for adaptation. *American Psychologist, 55*(6), 637-646.
- Csikszentmihályi, M. (1997). *Creativity: flow and the psychology of discovery and invention*. New York: HarperPerennial.
- D'alessio, M., Guarino, A., De Pascalis, V., & Zimbardo, P. G. (2003). Testing Zimbardo's Stanford Time Perspective Inventory (STPI)-Short Form An Italian Study. *Time & Society, 12*(2-3), 333-347.

- Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 871-884.
- Díaz-Morales, J. F. (2006). Estructura factorial y fiabilidad del Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo. *Psicothema*, 18, 565-571.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., & Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of wellbeing. *Time & Society*, 17(1), 47-61.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 844-854.
- Epel, E. S., Bandura, A., & Zimbardo, P. G. (1999). Escaping Homelessness: The Influences of Self-Efficacy and Time Perspective on Coping With Homelessness. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(3), 575-596.
- Erikson, E. H. (1996). *Osm věků člověka*. Praha: Portál.
- Felsten, G. (1998). Gender and coping: Use of distinct strategies and associations with stress and depression. *Anxiety, Stress and Coping*, 11(4), 289-309.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. *Adolescence*, 44(176), 705.
- Fisher, H. (2004). *Why we love: The nature and chemistry of romantic love*. Macmillan. Citováno podle Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. *Adolescence*, 44(176), 705-727.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985a). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985b). *Ways of coping (revised)*. San Francisco, CA: Osher Center for Integrative Medicine at UCSF. Dostupné z <http://caps.ucsf.edu/uploads/tools/surveys/pdf/Ways%20of%20coping.pdf> (citováno 30. 1. 2016)
- Fraisse, P. (1963). *The psychology of Time*. Greenwood Press. Citováno podle Zimbardo, P., & Boyd, J. (2010). *The time paradox: the new psychology of time to your advantage*. London: Rider.

- Frank, L. (1939). Time Perspectives. *Journal of Social Philosophy and Jurisprudence*, 4, 292-312. Citováno podle Bolotova, A. K., & Hachaturova, M. R. (2013). The role of time perspective in coping behavior. *Psychology in Russia. State of the Art*, 6(3), 120-131.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1999). Academic and general well-being. *Australian journal of guidance and counselling*, 9(1), 19-36.
- Gilbert, S. P., & Sifers, S. K. (2011). Bouncing back from a breakup: Attachment, time perspective, mental health, and romantic loss. *Journal of College Student Psychotherapy*, 25(4), 295-310.
- Gjesme, T. (1976). Future-time gradients for performance in test anxious individuals. *Perceptual and Motor Skills*, 42, s. 235–242. Citováno podle Pavelková, I., Purková, V., & Menšíková, V. (2010). Časová perspektiva jako významný regulativ v lidském životě a žákovské motivaci. *Studia paedagogica*, 15(1), 29-45.
- Goldberg, J., & Maslach, C. (1996). Understanding time: Connections between the past and future. In *Annual convention of the Western Psychological Association, San Jose, CA*.
- Gonzalez, A., & Zimbardo, P. G. (1985). Time in perspective. *Psychology today*, 19(3), 21-26.
- Hawley, A. R. (2015). A longitudinal analysis of psychosocial coping, religious/spiritual appraisals, and religious/spiritual coping in predicting college student's adjustment to non-marital breakup. (Doctoral dissertation). Bowling Green State University.
- Heller, D. (2007). Psychologie jako věda o prožívání a prožívání času. In Heller, D., Mertin, V. Sobotková, I. (Eds.). *Prožívání sebe a měnícího se světa*.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American psychologist*, 44(3), 513-524.
- Hobfoll, S. E., Dunahoo, C. L., Ben-Porath, Y., & Monnier, J. (1994). Gender and coping: The dual-axis model of coping. *American Journal of Community Psychology*, 22(1), 49-82.
- Hodgins, D. C., & Engel, A. (2002). Future time perspective in pathological gamblers. *The Journal of nervous and mental disease*, 190(11), 775-780.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of personality and social psychology*, 52(5), 946-955.
- Holman, E. A., & Silver, R. C. (1998). Getting" stuck" in the past: temporal orientation and coping with trauma. *Journal of personality and social psychology*, 74(5), 1146-1163.
- Holman, E. A., & Zimbardo, P. G. (1999). The time of our lives: Time perspective and social relations in young adulthood. *Unpublished manuscript, Stanford University*. Citováno



- podle 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.
- Holman, E. A., & Zimbardo, P. G. (2009). The social language of time: The time perspective–social network connection. *Basic and applied social psychology*, 31(2), 136-147.
- Choo, P., Levine, T., & Hatfield, E. (1996). Gender, love schemas, and reactions to romantic break-ups. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11(5), 143-160.
- Ising, M., Weyers, P., Reuter, M., & Janke, W. (2006). Comparing Two Approaches for the Assessment of Coping: Part II. Differences in Stability in Time. *Journal of Individual Differences*, 27(1), 15-19.
- James, W. (1981). *The Principles of Psychology*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Janke, W., & Erdmannová, G. (2003). *Strategie zvládání stresu (SVF 78)*. Praha: Testcentrum.
- Kaplan, R. M., & Toshima, M. T. (1990). The functional effects of social relationships on chronic illnesses and disability. In Sarason, B.R., Sarason, & I.G. Pierce, G.R. (Eds). *Social support: An international view*. New York: John Wiley and sons, 427-453. Citováno podle Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2008). Hlavní koncepce psychické odolnosti. *Československá psychologie*, 52(1), 1-19.
- Klimeš, J. (2005). *Partneři a rozchody*. Praha: Portál.
- Knox, D., Zusman, M. E., Kaluzny, M., & Cooper, C. (2000). College student recovery from a broken heart. *College Student Journal*, 34(3), 322-322.
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Kübler-Ross, E. (1992). *O smrti a umírání*. Turnov: Arica.
- Laghi, F., D'Alessio, M., Pallini, S., & Baiocco, R. (2009). Attachment representations and time perspective in adolescence. *Social Indicators Research*, 90(2), 181-194.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company. Citováno podle Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic medicine*, 55(3), 234-247.
- Lewin, K. (1935). *A dynamic theory of personality: selected papers*. New York: McGraw-Hill.

- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science: selected theoretical papers*. New York: Harper. Citováno podle Boyd, J. N., & Zimbardo, P. G. (2005). Time Perspective, Health, and Risk Taking. In Strathman, A., & Joireman, J. (Eds). *Understanding behavior in the context of time: Theory, research, and application*. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, xix, 85-107.
- Liniauskaitė, A., & Kairys, A. (2009). The Lithuanian version of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *Psichologija / Psychology*, 4066-4087.
- Litvinovic, G. (1998). Perceived change, time orientation, and subjective well-being through the life span in Yugoslavia and the United States. (Unpublished doctoral dissertation). University of North Carolina, Chapel Hill.
- Locker Jr, L., McIntosh, W. D., Hackney, A. A., Wilson, J. H., & Wiegand, K. E. (2010). The Breakup of Romantic Relationships: Situational Predictors of Perception of Recovery. *North American Journal of Psychology*, 12(3), 565-578.
- Loftus, E. F., & Palmer, J. C. (1974). Reconstruction of automobile destruction: An example of the interaction between language and memory. *Journal of verbal learning and verbal behavior*, 13(5), 585-589.
- Lukavská, K., Klicperová-Baker, M., Lukavský, J., & Zimbardo, P. G. (2011). ZTPI-Zimbardův dotazník časové perspektivy. *Československá psychologie*, 55(4), 356-373.
- Mareš, J. (2010). Člověk a subjektivní čas. *Studia paedagogica*, 15(1), 9-27.
- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment*. Washington, DC: American Psychological Association, 67-84.
- Meléndez, J. C., Mayordomo, T., Sancho, P., & Tomás, J. M. (2012). Coping strategies: gender differences and development throughout life span. *The Spanish journal of psychology*, 15(03), 1089-1098.
- Milfont, T. L., Andrade, P. R., Belo, R. P., & Pessoa, V. S. (2008). Testing Zimbardo time perspective inventory in a Brazilian sample. *Interamerican Journal of Psychology*, 42, 49-58.
- Moller, N. P., Fouladi, R. T., McCarthy, C. J., & Hatch, K. D. (2003). Relationship of attachment and social support to college students' adjustment following a relationship breakup. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 81(3), 354-369.
- Nowack, K. N. (2006). *Stress Profile*. Praha: Testcentrum - Hogrefe.
- Nuttin, J. R. (1980). *Motivation et Perspectives d' Avenir*. Lovain: Presses Universitaires de Louvain. Citováno podle Pavelková, I., Purková, V., & Menšíková, V. (2010). Časová perspektiva jako významný regulativ v lidském životě a žákovské motivaci. *Studia paedagogica*, 15(1), 29-45.

- Nuttin, J. R. (1985). Future time perspective and motivation. Theory and research method. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. Citováno podle Boyd, J. N., & Zimbardo, P. G. (2005). Time Perspective, Health, and Risk Taking. In Strathman, A., & Joireman, J. (Eds). *Understanding behavior in the context of time: Theory, research, and application*. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, xix, 85-107.
- Oyanadel, C., & Buela-Casal, G. (2014). Percepción del tiempo y psicopatología: Influencia de la orientación temporal en la calidad de vida de los trastornos mentales graves. *Actas Esp Psiquiatr*, 42(3), 99-107.
- Oyanadel, C., Buela-Casal, G., Araya, T., Olivares, C., & Vega, H. (2014). Percepción del tiempo: resultados de una intervención grupal breve para el cambio del perfil temporal. *Suma Psicológica*, 21(1), 1-7.
- Paulík, K., & Saforek, P. (2012). Adaptace mužů a žen na ztrátu zaměstnání. *Psychologie pro praxi*, 2012(3-4), 41-59.
- Pavelková, I. (1990). Perspektivní orientace jako činitel rozvoje osobnosti. Praha: Academia, 1990.
- Pavelková, I. (2002). Motivace žáků k učení: perspektivní orientace žáků a časový faktor v žákovské motivaci. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.
- Pavelková, I., Purková, V., & Menšíková, V. (2010). Časová perspektiva jako významný regulativ v lidském životě a žákovské motivaci. *Studia paedagogica*, 15(1), 29-45.
- Perilloux, C., & Buss, D. M. (2008). Breaking up romantic relationships: Costs experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary Psychology*, 6(1), 164-181.
- Perrig-Chiello, P., Hutchison, S., & Morselli, D. (2015). Patterns of psychological adaptation to divorce after a long-term marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(3), 386-405.
- Porter, L. S., & Stone, A. A. (1995). Are there really gender differences in coping?: A reconsideration of previous data and results from a daily study. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14(2), 184-202.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60(4), 747-770.
- Rappaport, H., Enrich, K., & Wilson, A. (1985). Relation between ego identity and temporal perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1609-1620.
- Rippetoe, P. A., & Rogers, R. W. (1987). Effects of components of protection-motivation theory on adaptive and maladaptive coping with a health threat. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 52(3), 596-604.
- Robak, R. W., & Weitzman, S. P. (1998). The nature of grief: Loss of love relationships in young adulthood. *Journal of Personal & Interpersonal Loss*, 3(2), 205-216.

- Rosario, M., Shinn, M., Mørch, H., & Huckabee, C. B. (1988). Gender differences in coping and social supports: Testing socialization and role constraint theories. *Journal of Community Psychology, 16*(1), 55-69.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied, 80*(1), 1-28.
- Saffrey, C., & Ehrenberg, M. (2007). When thinking hurts: Attachment, rumination, and postrelationship adjustment. *Personal Relationships, 14*(3), 351-368.
- Sbarra, D. A. (2006). Predicting the onset of emotional recovery following nonmarital relationship dissolution: Survival analyses of sadness and anger. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*(3), 298-312.
- Shirom, A. (2003). The effects of work stress on health. In Schabracq, M. J., Winnubst, J. A., & Cooper, C. L. (Eds). *The handbook of work and health psychology*. John Wiley & Sons, 63-82.
- Schwarzer, R., & Leppin, A. (1991). Social support and health: A theoretical and empirical overview. *Journal of social and personal relationships, 8*(1), 99-127.
- Sigmon, S. T., Stanton, A. L., & Snyder, C. R. (1995). Gender differences in coping: A further test of socialization and role constraint theories. *Sex roles, 33*(9-10), 565-587.
- Simpson, J. A. (1987). The dissolution of romantic relationships: Factors involved in relationship stability and emotional distress. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(4), 683-692.
- Sircova, A., Sokolova, E. T., & Mitina, O. V. (2008). Adaptation of Zimbardo time perspective inventory. *Psikhologicheskii zhurnal, 29*(3), 101-109.
- Sircova, A., van de Vijver, F. J., Osin, E., Milfont, T. L., Fieulaine, N., Kislali-Erginbilgic, A., (...) & Lin, H. (2014). A Global Look at Time. *Sage Open, 4*(1), 1-12.
- Slaměnik, I. (2008). Afiliace, atraktivita, láska. In Výrost, J., & Slaměnik, I. (2008). *Sociální psychologie* (2. přepracované a rozšířené vydání). Praha: Grada, 249-266.
- Stone, A. A., & Neale, J. M. (1984). New measure of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of personality and social psychology, 46*(4), 892-906.
- Störing, H. J. (2007). Malé dějiny filosofie. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Sword, R. M., Sword, R. K., Brunskill, S. R., & Zimbardo, P. G. (2014). Time perspective therapy: A new time-based metaphor therapy for PTSD. *Journal of Loss and Trauma, 19*(3), 197-201.
- Šípek, J. (1994). Čas v psychoterapii. *Československá psychologie, 37*(2), 177-181.

- Šolcová I., Kebza, V., & Kukleta M. (2016). Zvládací strategie (coping strategies): vymezení, klasifikace, diagnostika. In Kebza, V. (Ed.) *Psychologie zdraví*. Praha: Grada. Zatím nevydáno, převzato od autorky leden, 2016.
- Tashiro, T. Y., & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113-128.
- Tichý, M. (2011). Osobnostní proměnné a zvládání zátěže u sociálních pracovníků a učitelů. *Psychologie a její kontexty*, 2(2), 87-97.
- Vitaliano, P. P., Russo, J., Carr, J. E., Maiuro, R. D., & Becker, J. (1985). The ways of coping checklist: Revision and psychometric properties. *Multivariate behavioral research*, 20(1), 3-26.
- Vitošková, V. (2015) Vztah mezi časovou perspektivou a výkonovou motivací. (Rigorózní práce). Praha: Univerzita Karlova. Pedagogická fakulta.
- Weiss, R. S. (1969). The fund of sociability. *Society*, 6(9), 36-43. Citováno podle Brehm, S. (1985). *Intimate relationships*. New York: McGraw-Hill.
- Willerton, J. (2012). *Psychologie mezilidských vztahů*. Praha: Grada Publishing as.
- Wills, T. A., Sandy, J. M., & Yaeger, A. M. (2001). Time perspective and early-onset substance use: A model based on stress-coping theory. *Psychology of Addictive behaviors*, 15(2), 118-125.
- Yumi, S., Koichi, S., & Keita, O. (2012). Factor Structure of a Japanese Version of the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI). *Japanese Journal Of Personality*, 21(1), 74-83.
- Zhang, J., Howell, R., & Stolarski, M. (2013). Comparing Three Methods to Measure a Balanced Time Perspective: The Relationship Between a Balanced Time Perspective and Subjective Well-Being. *Journal Of Happiness Studies*, 14(1), 169-184.
- Zimbardo, P. G., Marshall, G., & Maslach, C. (1971). Liberating Behavior from Time-Bound Control: Expanding the Present Through Hypnosis1. *Journal of Applied Social Psychology*, 1(4), 305-323.
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A., & Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences*, 23(6), 1007-1023.
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A., & Boyd, J. N. (1999). Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Social Psychology*, 21(2), 149-164.
- 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.

Zimbardo, P. G., & Boyd, J. (2010). *The time paradox: the new psychology of time to your advantage*. London: Rider.

## **Přílohy**