

Univerzita Karlova v Praze
Filozofická fakulta

Bakalářská práce

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



Bakalářská práce

Klára Lesse

Dynamika aspirací při dosahování náročnějších cílů

**Dynamics of Aspiration Level During Achieving More
Demanding Goals**

Poděkování:

Chtěla bych poděkovat PhDr. Pavlovi Uhláři za jeho důvěru i velkou ochotu při vedení práce, a také zde děkuji svým nejbližším, kteří dovolili, aby mé aspirace rostly.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou 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 12. 5. 2014

.....

Klára Lesse

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zaměřuje na málo rozvíjené téma aspirací a jejich dynamiky při dosahování náročnějších cílů. Z hlediska struktury je práce rozdělena do pěti kapitol v teoretické části, další kapitolu představuje návrh výzkumu v části empirické. První část práce se zabývá nástinem problematiky aspirací, deskripcí základních pojmů, historií zkoumání a motivačními tendencemi k úspěchu, vyhnutí se neúspěchu. Podstatnou část textu tvoří téma aspirační úrovně. Je zde znázorněna struktura aspirační úrovně, její nastavení, možnosti změny a s tím spojené výzkumy. V následující kapitole jsou zkoumány vlivy aspirací na dosahování cílů, faktory a jejich působení na aspirační úroveň a změny sebepojetí. Pátá, závěrečná kapitola v teoretické části obsahuje vybrané poznatky ze sportovní psychologie a dalších aplikovaných disciplín souvisejících s fenoménem aspirací. Podstatou navazující empirické části je návrh výzkumu z oblasti sportovní psychologie.

Klíčová slova

aspirační úroveň, dosahování cílů, dynamika aspirací, sportovní psychologie

Abstract

This bachelor thesis deals with a to this day very briefly studied topic of aspirations and their dynamics when achieving more demanding goals. From the scope of the thesis' structure, the text is divided into five theoretic chapters and an empirical one presenting the design of the research. The first part of the thesis is preoccupied with the outline of the aspirations problem, the description of basic terms, the history of the scientific research in this field and with the motivational tendencies to succeed and to avoid failure in general. A major part of the text is dedicated to the level of aspiration theory. The structure of the aspiration levels is depicted, so as their settings, possible modifications and studies that have dealt with this issue. The next chapter deals with the impact of aspiration on achieving goals, factors that determine the level of aspiration and changes in self-perception. The fifth and final chapter in the theoretic part contains chosen findings from the field of sport psychology and other applied disciplines related to the aspiration phenomenon. The core of the subsequent empirical section is the design of a study from the field of sport psychology.

Keywords

Level of aspiration, goal achievement, dynamics of aspiration, sport psychology

Obsah

Úvod.....	8
1. Deskripce základních pojmů, reflexe k tématu	9
2. Nástin problematiky aspirací	11
2.1 Zaměření aspirací	12
2.2 Historie zkoumání aspirací	13
2.3 Motivační tendence k úspěchu, vyhnutí se neúspěchu.....	14
3. Aspirační úroveň	18
3.1 Struktura aspirační úrovně a její nastavení	19
3.2 Ontogenetický vývoj aspirací a jejich úrovně	21
3.3 Změny aspirační úrovně	23
3.4 Zkoumání aspirací prostřednictvím studia aspirační úrovně	26
4. Vliv aspirací na dosahování cílů.....	31
4.1 Tvorba cílů a možnosti jejich volby	32
4.2 Faktory a jejich působení na aspirační úroveň	35
4.3 Změny sebepojetí	38
5. Vybrané poznatky z prostředí sportovní psychologie a dalších aplikovaných disciplín	41
6. Shrnutí teoretické části.....	46
7. Návrh výzkumu – empirická část.....	47
7.1 Výzkumný design.....	47
7.2 Cíle a výzkumné otázky.....	49
7.3 Výzkumný vzorek	49
7.4 Tvorba dotazníku	50
7.5 Diskuse	51
8. Shrnutí empirické části.....	53
Závěr	54
Seznam použité literatury.....	55
Přílohy.....	63

Úvod

Předmětem této bakalářské práce je fenomén aspirací a aspirační úrovně při dosahování náročnějších cílů. Toto poměrně málo rozvinuté téma však představuje pojem nezastupitelný vzhledem ke studiu motivačních procesů v obecné psychologii, je možné ho prakticky využívat v aplikovaných psychologických disciplínách jako psychologie sportu, vývojová a pedagogická psychologie, psychologie práce a organizace. Do první zmiňované aplikované disciplíny – psychologie sportu bude zasazen také obsah druhé empirické části, kde bude tomuto odvětví věnována značná pozornost.

Cílem práce je představit pojetí aspirací a aspirační úrovně jako komplexní pojmy, které jsou sice spjaty s oblastmi výkonové motivace a volních procesů, avšak také tvoří svébytnou a zajímavou entitu, která má jistě v dnešní výkonově orientované společnosti své pevné místo. Následně se pokusím o aplikaci tohoto tématu do některých praktických odvětví psychologie a naznačím možnosti jeho potřeby.

Podstatou první kapitoly teoretické části je deskripce teoretického modelu tohoto konceptu a jiných pro práci relevantních pojmů. K vysvětlení náleží základní uvedení do problematiky, historie jejího zkoumání. Zaměřím se zde na hlavní představitele, kteří se aspiracemi zabývali a nastíním základní motivační tendence – k úspěchu, vyhnutí se neúspěchu. Úkolem další kapitoly je popis aspirační úrovně. Podobně jako pojem aspirace, je i tento vysvětlen a zasazen do kontextu psychologie. Důraz se klade na seznámení se se strukturou aspirační úrovně, jejím vývojem a možnostmi změny. Jsou zde také zmíněny výzkumy a experimenty, které byly v souvislosti s tímto fenoménem vytvořeny. Navazující oblastí v teoretické části je vliv aspirační úrovně na dosahování cílů, práce se věnuje tvorbě a volbě cílů. Dotkne se vlivu různých faktorů působících na aspirační úroveň jedince a změnu sebepojetí. Poslední kapitolu v této teoretické části tvoří vybrané poznatky z aplikovaných disciplín psychologie, zejména pak psychologie sportu. Právě z tohoto odvětví bude rovněž vycházet i část praktická. V této kapitole je představeno několik relevantních bodů v souvislosti s aspiracemi, které budou základem pro návrh výzkumu. Druhou částí práce bude snaha o navržení výzkumného projektu v oblasti dynamiky aspirací.

1. Deskripce základních pojmů, reflexe k tématu

Pro přesné uchopení je třeba vysvětlit a upřesnit jednotlivé pojmy a jejich zaměření v souladu s obsahovou náplní textu. Prvním pojmem z názvu práce je dynamika. V souladu s *Velkým psychologickým slovníkem* je možné nazvat dynamikou studium pohybu z hlediska působících sil, týká se zkoumání různých příčin pohybu (Hartl & Hartlová, 2010). Tento termín bude pro práci určující, v textu se pracuje s pohybem a změnou aspirací, zkoumány jsou zejména příčiny tohoto pohybu.

Druhým pojmem je aspirace. V tomto případě se však nelze spokojit s jediným výkladem, a proto zde předkládám množství definic, ze kterých je možné utvořit ucelený obrázek nejen o tomto ústředním pojmu, ale také o celkovém směřování tohoto výkladu.

Dle Lewina lze aspiraci definovat jako úroveň vlastního výkonu. Toho, který jedinec očekává na základě předchozího výkonu v dané situaci (Hartl & Hartlová, 2010). Je vhodné si zde povšimnout vazby minulých výkonů pro tvorbu nových aspirací. Toto hledisko bude samozřejmě dále podrobněji popsáno. Jinou možností, jak chápat aspirace, je vnímat je jako úroveň a strukturu cílů, které si člověk vytyčuje a kterých se snaží dosáhnout (2010). Jedinec na sebe klade volbou určitého cíle nějaké nároky (na realizaci úkolu), které jsou odrazem vztahového systému té populace, k níž jedinec náleží (Schmidt, 1978).

Nakonečný (1997) pojem aspirace vysvětluje jednoduše jako to, co jedinci doufají, že uskuteční. Slepíčka, Hošek a Hátlová (2009) hovoří o aspiracích jako o subjektivních nárocích vyjadřujících jedincovo sebehodnocení. Jde rovněž o předvídaní úspěšnosti před samotným výkonem na základě předchozí zkušenosti (Vacínová & Langová, 2007). Další verze definice aspirace se týká budoucího cíle, do kterého jedinec investuje čas, úsilí nebo peníze. V tomto vysvětlení hraje důležitou roli slovo *budoucí*, neboť aspirace je možné uspokojit právě v čase budoucím. Aspirace zde slouží dále jako motivátory. Vlastností aspirací je též jejich neustálá rizikovost, jde o tzv. svěření současných zdrojů do nejistých budoucích cílů (Sherwood, 1989).

Do tohoto pojmoslovného rámce je nutné zařadit ještě jeden související pojem a tím je aspirační úroveň. Hrabal, Man a Pavelková (1989) definují aspirační úroveň jako úroveň cílů, které si člověk sám vytyčuje a jejich dosažení očekává. Je to obecně míra

aspirace, cíl, který si jedinec klade (Hartl & Hartlová, 2010). Cílem může být jakýkoli objekt či účel, k němuž je zaměřena motivace nebo motivovaná aktivita. Náročný cíl pro jedince bude takový, který je obtížný, představující výzvu (2010). Zjednodušená definice Festingera (1942) představuje aspirační úroveň obecně jako tzv. „úroveň obtížnosti“.

Vaněk (2010) vystihuje aspirační úroveň jako rovinu výkonu, kterou si jedinec stanovuje k dosažení při vykonávání nějakého úkolu. Dle Rychteckého, Hoška, Slepíčky a Vaňka (1984) z oblasti psychologie sportu se aspirační úroveň tvoří jako součást anticipace výsledku činnosti a je považována za okrajovou složku vůle, za projev motivace k výkonnosti.

Ze zahraniční literatury se této problematice převážně věnují a jsou dostupné pouze starší články, často ještě z dob vzniku tohoto fenoménu, tedy ze 40. let minulého století. Avšak i dnes se z těchto zdrojů stále čerpá. V české literatuře je v dnešní době toto téma rovněž málo rozvíjené a často je pouze spjato s dalšími disciplínami, nestojí tedy zpravidla samostatně a netvoří ohnisko zájmu. S pojmem aspirace se dnes setkáváme v literatuře nejčastěji v souvislosti s psychologií sportu a aspiracemi sportovců nebo jiných vrcholných činností, dále v souvislosti s žádostmi o zaměstnání, s aspiracemi studentů. Myslím však, že tento pojem je dobré vyjmout z kontextu jiných disciplín a pokusit se jej zkoumat jako samostatnou entitu. Přestože nejsou aspirace v lidské činnosti příliš akcentované, mají své podstatné místo v lidském chování. Představují energii, možnost růstu a změny.

Bohatý informační zdroj pro tento text přinesly české diplomové práce. Byly pro mě značnou inspirací, a to jak v teoretických poznatcích, tak i výzkumných projektech, a dodaly mi potřebný sekundární náhled do dané problematiky. Diplomové práce se také staly základem pro základní rešerši literatury, protože se opíraly o primární zdroje a přinášely různé pohledy na problematiku. Na jedné straně se jednalo o závěrečné práce zaměřené na výkonovou motivaci a její měření, na druhé to byly výzkumy, jejichž dílčí částí bylo měření aspirační úrovně.

Ráda bych zde na začátku zdůraznila, že údaje převzaté ze zahraničních výzkumů nejsou příliš aktuální a odkazují na situaci výrazně starší, minimálně o dvacet a více let zpátky. Bohužel jsou to jediné výsledky cílené konkrétně na výzkum aspirací. Je tedy nutné mít na paměti tyto uvedené okolnosti a některé dobové konotace.

2. Nástin problematiky aspirací

Jako každý sociální konstrukt (jako je např. výkon či úzkost), také pojem aspirace může nabývat různých definic a interpretací. Z různých kontextů a dílčích hledisek proto vycházejí otázky – jak tento pojem správně uchopit, jak s ním zacházet atp. Odkazují a vztahují se aspirace k cílům, očekávání, snům, k výkonové motivaci? Je vhodné měřit jejich zcela obecnou rovinu nebo na ně vždy pohlížet ve speciálním kontextu? Co by mohlo být vlastně na aspiracích přitažlivé a proč je dobré zajímat se o to, po čem jedinec touží? Proč a jak se jeho cíle mohou měnit? To mohou být zajímavé otázky, které je možné si v souvislosti s aspiracemi pokládat. Na některé z nich se touto prací pokusím odpovědět.

Murray tvrdil, že lidské chování je obecně zaměřené směrem k cíli a nejdůležitější informací o jedinci je směr a intenzita jeho aspirací (Collier, 1994).

Při práci s touto problematikou je vždy třeba pracovat zároveň s motivací, osobností jedince, výkonem, sociální situací atd. Přestože jsou tyto oblasti významně propojeny a vzájemně se ovlivňují, v této práci jim nemůže být věnována dostatečná pozornost. Hlavním cílem této úvodní kapitoly je pokusit se vymezit oblast aspirací, avšak vždy v prostředí a se spojením s výše zmíněnými oblastmi a jevy, přestože jim nebude věnována taková pozornost.

Aspirace také patří do tzv. volních procesů. Je tedy možné říci, že jsou součástí vůle, konance neboli chtění, *volition*. Výstižným vysvětlením může být i vůle jako snahová složka chtění. Pro potřeby této práce je možné tvrdit, že jedinci s vyvinutými volními vlastnostmi si mohou vytyčovat vysoké aspirace, které jim pak pomáhají dosahovat efektivněji a častěji vytyčeného cíle. Toto téma je v dnešní době aktuální a akcentované, především díky Baumeisterovi (2011) a jeho knižnímu bestselleru *Willpower: rediscovering the greatest human strength*.

Tato práce se zabývá aspiracemi jednotlivců, avšak je zde třeba zohlednit a mít na paměti i jiná hlediska. Aspirace existují nejen na úrovni jednotlivců, ale také v rovině celých skupin, společností, států a národů. Z hlediska zaměření oboru psychologie je nejdůležitější soustředit se na jedince, v každém případě je ale zajímavé nahlížet na tuto problematiku z jiné perspektivy a jiného pohledu. Toto pojetí samozřejmě není

nové, souhrnnou práci *The Achieving Society* vydal teoretik motivace McClelland (1961). Název knihy lze přeložit jako úspěšná, či spíše výkonová společnost. McClelland se zde zaměřil na sociální determinanty výkonové motivace u různých společností a jejich role pro ekonomický rozvoj (Quaglia & Cobb, 1996).

V rámci aspirací individuálních, tak jak je zde budu pojímat, je možné odlišit dvě základní dimenze – intenzitu a trvání. Intenzita aspirací může být měřena jako jedincovy zdroje, které je ochoten investovat. Např. sportovec, který touží být mistrem ve svém odvětví, je ochoten vynaložit velké množství času tréninku a cvičení, a to s velmi intenzivními aspiracemi. Trvání aspirací lze jednoduše měřit časovou perspektivou (Sherwood, 1989).

Aspirace je možné uchopit také ve smyslu očekávání nebo přání (Festinger, 1942). Očekávání znamená teoreticky realistické vymezení budoucího výkonu, u něhož je velká pravděpodobnost, že bude dosaženo vytyčeného cíle. U přání, které funguje spíše na nereálné úrovni, je pravděpodobnost dosažení cíle výrazně menší.

Všechno, co přispívá k dosažení cíle, tomu jedinec připisuje kladné hodnoty. A tedy právě to, jaké zastává hodnoty, motivuje jedince k výběru určitého cíle, určité aspirace (Křivohlavý, 2006). Slovo aspirace, jak jsem zmínila, je ve své podstatě obecným pojmem, které v sobě skrývá konkrétní druhy či zaměření.

2.1 Zaměření aspirací

Z hlediska zaměření je možné rozlišit aspirace vzdělanostní (rodina, prostředí, škola), rodičovské (partnerství, svatba), volnočasové. Možností je také členit je mezi sedm druhů – zdraví, osobní růst, vztahy, bohatství, sláva, image a přispívání společnosti. Tyto aspirace se pak dále dělí na vnitřní (osobní růst, vztahy, přispívání společnosti) a vnější (bohatství sláva, image). První zmiňované přinášejí uspokojení jednotlivce či celé skupiny v závislosti na výkonu jednotlivce. Vnější aspirace jsou závislé na hodnocení ostatních a uspokojení přinášejí pouze jedinci (Kasser & Ryan, 1996). Zdraví se většinou neřadí do žádné ze škatulek, svým způsobem může patřit do obou. Jiné rozdělení používá Hlobilová (2011), která pracuje s aspiracemi pracovními, rodinnými, aspiracemi štěstí, vzdělanostními. Se zaměřením aspirací souvisí též životní plány – jako celý systém cílů, který provází jedince celý život (2011).

Pro shrnutí je možné dodat, že dle hodnotové orientace každého jedince vzniká rozdílné chování při dosahování cílů a ve strategiích výběru různých aspirací. Podstatou této práce je však hlubší zamyšlení nad aspiracemi z hlediska jejich postavení při dosahování cílů a změn v oblasti sebepojetí. Hlavním cílem tedy není oblast zaměření aspirací jako spíše hlubší obecné porozumění tohoto jevu z hlediska jeho funkce a dynamiky. Takovéto rozdělení aspirací tak slouží pouze k orientaci nad možnostmi hodnotového zaměření každého jedince.

2.2 Historie zkoumání aspirací

Jak již bylo řečeno, výzkum aspirací je neodmyslitelně spjat s problematikou motivačních procesů, zejména výkonové motivace. Dá se říci, že aspirace a dosahování cílů jsou součástí tohoto konceptu výkonové motivace. Ten zahrnuje tvorbu cílů, na základě nichž je tvořena motivace dosáhnout určitého výkonu, splnění cíle. Výkon lze chápat jako míru efektivity v uskutečňování vytyčených úkolů a cílů. Studium výkonové motivace je dnes poměrně tradiční disciplínou, která byla studována již v mnoha souvislostech. Experimentální zkoumání této problematiky se datuje k padesátým létům 20. století (Doležal, 2009). Nejvýznamnějšími představiteli tohoto oboru se stali McClelland, Heckhausen, Atkinson nebo Murray. Tito psychologové rovněž přispěli k formování fenoménu aspirace a aspirační úrovně.

S aspiracemi je neodmyslitelně spjata osobnost Kurta Lewina. Od něj rovněž pochází základní obecná definice aspirací a aspirační úrovně, která byla popsána v úvodu práce. Lewin se ve své práci zaměřil zejména na zkoumání možných faktorů, které mohou ovlivňovat dynamiku aspirační úrovně. Tento aspekt pak velmi precizně zpracovala Lewinova škola, kam je možné zařadit jména jako Hoppe, Dembová, Frank, Jucknatová. Ti se této koncepci věnovali ve 40. a 50. letech minulého století.

Jedna z prvních zásadních autorek v této oblasti byla Dembová, Lewinova žačka, která jako první vyslovila název *Anspruchs-niveau*, aspirační úroveň, ve své studii zabývající se zlostí a agresivitou v závislosti na různých situacích. V Německu to dále byl Hoppe, který do situace zapojil změny cíle následující po úspěchu či selhání. Rozlišil pojmy momentální cíl a cíl ideální a popsal základní mechanismy změn aspirační úrovně ve vztahu k úspěchu, neúspěchu. Upozornil také na možnosti studia osobnostních rysů a ambicí a zahrnul je do studia aspirační úrovně. Frank se zabýval

náročností úkolů a individuálními odlišnostmi, pracoval s kvalitativními metodami výzkumu. Další experimenty v této oblasti byly zpracovány Chapmanem a Volkmanem, jejichž zkoumání dnes představuje již tradiční výzkum aspirační úrovně, kde se bere v potaz zejména referenční skupina, ke které jsou účastníci vztahováni. Práce se konkrétními výzkumy bude detailněji zabývat na jiném místě. Podobné experimenty jako Chapman a Volkman přinesli Anderson a Brandt, kteří zkoumali aspirační úroveň ve skupině dětí ve škole a porovnávali je s dalšími skupinami a třídami (Rotter, 1942). Searsová a Jucknatová se zabývaly vztahem mezi vytyčováním určitých cílů a historií dosahování úspěchu nebo neúspěchu. S jedinci s duševními poruchami pracovala Escalonová. S dětmi kromě Searsové také pracoval Heckhausen (Crowne, Conn, Marlowe, Cruz, & Edwards, 1969).

2.3 Motivační tendence k úspěchu, vyhnutí se neúspěchu

Každý jedinec si vytváří určitý standard, který převzal ze svého sociálního prostředí a který pak uplatňuje v rozličných oblastech (Schmidt, 1978). Osvojí si a individuálně modifikuje strategie, které pak opakuje. Zde je třeba mít na paměti jedinečnost každého člověka a relativitu těchto strategií. Situace pro jednoho snadná a úspěšná, může být pro druhého velmi náročná a vnímaná jako neúspěch, který vyvolává mnohem větší emoční odezvu než v případě úspěchu (Machač, Macháčová, & Hoskovec, 1985).

Jedinci vyhýbající se nezdarům budou vybírat takové aktivity, kde je možné minimalizovat úzkost spojenou se selháním a vyhýbat se průměrným rizikům. Naopak jedinci, kteří chtějí dosáhnout úspěchu, si obvykle vytyčují takové cíle, které budou maximalizovat jejich tenzi spojenou s nezdarem (Atkinson, 1957). Atkinson rozděluje toto kontinuum na vyhnutí se neúspěchu (strach ze selhání) a hledání úspěchu (naděje v úspěch).

Z výše uvedeného vyplývá existence dvou základních orientací – motivační tendence k úspěchu nebo vyhnutí se neúspěchu. Tuto strategii pak může jedinec celý život zastávat a ve svých aspiracích se jí řídit. Přestože jsou tyto strategie a taktiky v životě člověka relativně stabilní, je možné mezi nimi v některých případech oscilovat, změnit je v závislosti na konkrétních situacích.

Úspěchem je obecně myšlen výkon, který převyšuje aspirační úroveň jedince a neúspěch je logicky pod hranicí zvolené aspirační úrovně. Je však zřejmé, že příliš snadný nebo obtížný úkol má zcela jinou dynamiku, než je tomu u situace, kde se pracuje s průměrnou úrovní obtížnosti (Frank, 1941). Zkušenost s úspěchem či neúspěchem indikuje jedincovo základní cílové dosažení.

Pocity úspěchu nebo selhání souvisí s tím, zda byl vytyčený cíl snadný nebo obtížný. Pokud jedinec vnímá svůj cíl jako méně obtížný, po výkonu nedosáhne takového stupně uspokojení jako při úspěchu a dosažení náročného cíle. Nejlepší cestou je tedy volit cíle středně obtížné (Janoušek, 2005). Ne příliš náročné, aby bylo možné uspět, ale ani ne zcela snadné, které by ani po úspěchu nepřinesly žádnou spokojenost nad dosažením cíle.

Pokud je šance na dosažení vytyčeného cíle zhruba poloviční (50 na 50), pak nabývá výkon jedinců často nejvyšších hodnot. Jedná se o cíle a úkoly tzv. střední obtížnosti (Nakonečný, 1997). Jedinci s motivací dosáhnout úspěchu volí právě tuto střední úroveň nebo úroveň, která se co nejvíce přibližuje této hranici. Naopak lidé s tendencí vyhýbat se selhání budou volit aspirační úroveň co možná nejdále od padesátiprocentní hranice, a to na oba dva póly (Moulton, 1965).

Pro osoby s orientací na úspěch je typické, že si stanovují svou aspirační úroveň tak, aby tím dalece nepřevyšovali své schopnosti. Je pro ně také příznačné dávat přednost těm úkolům, které jsou co nejméně ovlivňovány působením náhody. V těchto úkolech a cílech střední obtížnosti jsou pak více vytrvalí a mají tendenci vracet se k přerušené činnosti, mají dobrou dynamickou časovou perцепci, orientují se na budoucnost a za svůj výkon vedoucí k cíli vyhledávají uznání (Hrabal, Man, & Pavelková, 1989). Úsilí osob, které se obávají neúspěchu, se zaměřuje na snahu, aby ostatní nemohli odhalit jedincovu slabost nebo neschopnost (Plháková, 2004). Konečné úsilí může být srovnatelné s lidmi se snahou o dosažení úspěchu, mění se pouze motivace, výkon zůstává stejný.

Mezi projevy tendence vyhnout se neúspěchu patří rovněž vyhýbání se výkonové situaci, kdy se jedinec do vytyčeného cíle raději ani nepouští. Druhým projevem může být snaha udělat naprosto vše pro splnění daného úkolu. Tento jedinec pracuje velmi tvrdě. To ale nikoliv proto, aby dosáhl úspěchu, ale proto, aby neselhal. Dále se prokázalo, že je možné vymezit ještě další orientaci, a tou je tendence vyhnout se

úspěchu, která vychází z obav ze zátěže nebo z odmítání druhými. Může se objevovat ve třídě průměrných studentů, kde jeden bude velmi nadaný (Plháková, 2004).

Již McClelland, jako teoretik výkonové motivace, pracoval s rozdíly ve stanovování cílů. Tyto rozdíly se týkaly právě potřeby úspěchu či strachu z případného neúspěchu, od kterých se odvíjelo vytyčování cílů i výsledná motivace k plnění úkolů (Madsen, 1979). Další teoretičkou v této oblasti byla Searsová, která zkoumala aspirační úroveň u žáků, podle toho, jak si vedli ve škole, respektive, jak prospívali. Dokázala, že motivační tendence dosáhnout úspěchu a vyhnout se neúspěchu jsou velmi stabilní a určují povahu preferovaných cílů (Sears, 1940).

Je možné si uvědomit zásadní rozdíly v chování v závislosti na orientaci na úspěch nebo vyhýbání se neúspěchu. Již bylo řečeno, že si obě skupiny vybírají odlišné cíle, odlišnosti jsou patrné také z oblasti atribuční zaujatosti. Nerealisticky stanovené cíle si jedinci se strachem ze selhání vysvětlují v případě úspěchu jako náhodu, štěstí, nebo jednoduchost vytyčeného cíle, případný neúspěch naopak odůvodňují špatnými schopnostmi a přílišnou náročností úkolů, nikoli však náhodou nebo smůlou. Toto hodnocení vlastních schopností vyvolává další negativní posílení a odráží pak celou strategii chování, resp. podmiňuje stabilitu obdobného chování. Aby se tito jedinci vyhnuli negativnímu sebehodnocení, nebo sebezpotvrzení, vyhýbají se celkově výkonově motivovanému chování (Vaněk, Hošek, & Man, 1982). Je možné říci, že se také vyhýbají těm cílům, které by ukázaly na jejich neschopnost a které by je vykreslily v negativním světle. Proto se budou vyhýbat realistickým cílům a volit budou oba protipóly – příliš snadné i náročné cíle. Takto však vzniká zacyklení, ve kterém je chování řízeno předpojatostí a posilováno vyhýbavým chováním. Lze však pracovat na změnách motivace, změnách aspiračních úrovní, jak popsal Vaněk, Hošek a Man (1982).

Zatím zde byly rozčleněny a popsány dvě nejdůležitější orientace vztažené k dosahování cílů – tendence dosáhnout úspěchu nebo vyhnout se neúspěchu. Takových rozdělení však existuje několik. Ráda bych zmínila další vlivnou teorii motivační tendence, využívanou často ve sportu, dle Elliota a Dweckové (2005), kde se pracuje s orientací na mistrovství (*mastery*) a na výkon (*performance*). Jedinec, který tíhne k mistrovství, bude dávat přednost zlepšování svých kompetencí, neúspěch je pro něj určitou informací o vývoji těchto schopností. Jedinci se zaměřením na výkon vnímají svůj cíl naopak jako potvrzení svých schopností.

V případě neúspěchu je to pro ně zpráva o neuspokojivých schopnostech. Elliot tyto dvě cílové orientace ještě dále rozdělil na cíle zaměřené na přiblížení se mistrovství (*mastery approach goals*), na vyhnutí se mistrovství (*mastery avoidance goals*), cíle zaměřené na přiblížení se výkonu (*performance approach goals*) a vyhnutí se výkonu (*performance avoidance goals*). Cíle orientované na přiblížení se mistrovství jsou profilovány jako touhy zlepšovat své schopnosti, oproti tomu cíle zaměřené na vyhnutí se mistrovství byly spojeny se strachem, že jedinec nevynaloží dostatečné úsilí nutné ke zlepšení svých schopností. Přiblížení se výkonu je určováno touhou potvrdit své schopnosti, cíle orientované na vyhnutí se výkonu jsou spojeny se strachem z toho, že se schopnosti jedince ukáží jako nedostačující (Frantová, 2013).

3. Aspirační úroveň

S aspiracemi je vždy spojena jistá aspirační úroveň, tedy řekněme výše cílů, jež si jedinec vytyčuje. Tento pojem tvoří velmi důležitou složku práce, jelikož právě úroveň aspirace, její velikost může být předmětem kvantifikace poznatků a možnosti výzkumů. Náročnost cílů a jejich hodnota – to jsou determinanty, které tvoří aspirační úroveň.

Tento pojem přinesla již na počátku 40. let zmíněná Lewinova žačka Dembová a touto oblastí se intenzivně zabývala. Aspirační úroveň vnímala jako kompromis mezi přáním uspět a zabránit selhání při dosahování nějakého cíle. Je to míra vlastního výkonu, kterou si jedinec stanovuje. Úroveň tohoto nastavení se v průběhu života může měnit, v závislosti na úspěších či neúspěších při plnění cílů. Např. adolescenti často zkouší své vlastní hranice, aby mohli nastavit svou optimální úroveň aspirací (Prakash, 1987). Aspirační úroveň je možné vysvětlit také jako jasně vyjádřené subjektivní nároky na úroveň budoucího výkonu. Tato úroveň je stanovena především na základě minulého výkonu v této činnosti (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). S tím nevyhnutelně souvisí určité očekávání. Atkinson (1957) vysvětluje očekávání jako kognitivní anticipaci. Dle výzkumů Festingera (1942) je však úroveň aspirace obvykle vyšší než samotné očekávání. Z toho vyplývá, že si jedinci kladou vyšší cíle, než sami u sebe očekávají, že dosáhnou.

Aspirační úroveň se vytváří nikoli pouze ve vztahu k výkonům a cílům, ale také v sociální komunikaci, individuálních představách norem, hodnot a jejich měřítek (Schmidt, 1978). Postavena může být na sebevědomí, ctižádosti, jako součást seberealizujících motivů. Obvykle se projevuje v situacích, kde jedinci dokáží subjektivně definovat úspěch, který má dále určitou váhu při jejich rozhodnutích. Tato úroveň tvoří jakýsi referenční rámec pro subjektivní vnímání úspěchu či selhání (Starbuck, 1963).

3.1 Struktura aspirační úrovně a její nastavení

Aspirační úroveň lze rozdělit do čtyř fází. Ty velmi podrobně popsal Weiner (1996) na příkladu házení kroužků na kolík. V první fázi je proveden výchozí výkon, v té druhé má jedinec, na základě předchozí zkušenosti s prvním výkonem, možnost odhadnout svůj výkon v následujícím pokusu. Tak si stanoví aspirační úroveň pro další pokus. Ve fázi třetí vykoná další pokus. Čtvrtou fází opět reaguje na svůj nový výkon pocitem úspěchu nebo neúspěchu (Vaněk, 2010). Takový pocit je spojen se sebevědomím a celkovým sebepojetím jedince, které bude naznačeno v jiné části textu.

Ve struktuře aspirační úrovně je třeba rozeznat několik význačných rysů. Jsou to rozdíly v cílech mezi první a druhou fází, dále rozdíl ve výkonu mezi první a třetí fází. Rozdíl je mezi aspirovaným výsledkem ve druhé fázi a dosaženým výsledkem ve fázi třetí a v konečné čtvrté fázi přichází pocit úspěchu nebo neúspěchu, kde záleží na rozdílu mezi druhou a třetí fází. Tento proces se může opakovat a úspěch či neúspěch v minulém úkolu je možné přenášet do dalších a ovlivňovat příští nastavení aspirační úrovně (Vaněk, 2010).

Pokud jsou někomu přisouzeny vysoké aspirace, znamená to, že si stanovil náročné cíle. V případě nízké aspirační úrovně to označuje vytyčení snadných, podprůměrných cílů. Avšak jak výše cílů, tak aspirační úroveň musí být vždy ve vztahu k nějakému průměru nebo normám (Bakalář, 1976). Co ale znamená průměrná úroveň a kde se nachází norma, je velmi těžké určovat, protože zde figurují zejména individuální faktory a vnitřní standardy každého člověka. Přestože se zde tedy pracuje s těmito „normami“ ve vztahu k průměrné aspirační úrovni a výši cílů, je třeba mít na paměti nutnou jedinečnost každého člověka.

Při utváření aspirační úrovně často dochází k dohledání obrazu analogické situace z minulé zkušenosti, přichází zodpovědnost a příprava na to, že se nemusí dojít až k cíli a za každých okolností uspět. Nastavení aspirační úrovně znamená ukotvení, zbavení se nejistoty, mizí pochybnosti. Čím častěji navíc dosahuje jedinec úspěchu, tím vyšší je jeho očekávání, že v následujícím výkonu bude opět úspěšný (Frantová, 2013). Nastavení aspirační úrovně vychází též z atraktivity úspěchu, která souvisí s náročností úkolu, nebo ze strachu z neúspěchu, který je spojen s úkoly snadnými. V některých případech je silnější motiv dosahování, jindy vyhýbání se nezdaru

(Atkinson, 1957). Rovněž platí, že čím je cíl náročnější, tím vyšší je spokojenost a vlastní hrdost po jeho dosažení. V případě zvažování možných cílů jedinec vždy pracuje s alternativami, pozitivními i negativními důsledky. Vzpomíná na minulé zkušenosti, hodnotí situaci (Frantová, 2013). Kognitivní zpracování je však až na konci této řady, předchází mu emotivní složka.

Vytyčování určité aspirační úrovně je spojeno s nutností sebehodnocení. Po určitém úkolu dochází k sebereflexi, která má posléze vliv na sebepojetí, budoucí stanovení nových cílů, aspirací. Při hledání své aspirační úrovně jedinec pracuje s volnými procesy, je schopný převzít odpovědnost za své jednání. Díky realistickému prvku se aspirace odlišují od snů a tužeb. Vlastní hodnocení se navíc může proměňovat v závislosti na změnách některých základních podmínek (Sirotková, 2008).

Víra v dosažení určitých výkonů a vytyčených cílů je též spojena s Bandurovým termínem self-efficacy jako vědomím vlastní účinnosti. Plháková (2004) ho popisuje jako přesvědčení o vlastní schopnosti vyrovnávat se se životními událostmi a výzvami. Pokud se bude jedinec vnímat jako zodpovědný a bude věřit svým schopnostem, může to ovlivňovat očekávání výsledků či výkonů. Takový člověk si bude vytvářet vyšší aspirace, protože bude mít víru ve své vlastní uplatnění. Naopak, pokud má pocit, že je vše ovládáno vnějšími silami a že vlastními schopnostmi nelze nijak ovlivnit výsledek, podle toho bude volit i výši aspirací. V obou případech bude od sebe očekávat jiné výkony a výsledky.

Trvalé vytyčování nižších nebo vyšších úrovní cílů, než byl minulý dosažený výkon, ukazuje na individuální charakteristiky a nejedná se o situační proměnné. V případě neúspěchu může mít jedinec tendenci ke kompenzaci. Může posunout směr svých aspirací a změnit oblast svých cílů nebo se opakovaně snažit o dosažení shodné aspirační úrovně. Dalším obranným mechanismem proti osobnímu přijetí neúspěchu je např. racionalizace. Takový jedinec bude svůj výsledek – neúspěch bagatelizovat, relativizovat svůj výkon a hledat všechna možná pozitiva na tomto negativním výsledku. Jako další pasivní mechanismy je možné zmínit regresi, denní snění, izolaci, popření problému atd.

Pozitivní aspekty nižší aspirační úrovně je možné spatřovat v tom, že jedinec s mnohem vyšší pravděpodobností dosahuje úspěchu, což se pak pozitivně promítá na jeho spokojenosti, sebedůvěře a celkovém sebepojetí. Nižší aspirační úroveň redukuje

tenzi, která může vznikat při výkonu, rovněž nastavování nepřiměřeně vysokých cílů může sloužit jako ochrana ega před selháním (Quaglia & Cobb, 1996). Na druhou stranu nevýhody nízko nastavených aspirací plynou z nižší aktivační úrovně, dochází ke ztrátám motivace a prestiže vytyčeného cíle. Jedinec nakonec ani nemusí subjektivně vnímat úspěch pozitivní emocí a naopak ho brát jako samozřejmost a normalitu, což může být na úkor radosti ze splněného cíle. Pozitivní aspekty vyšší aspirační úrovně vidím v konečném ocenění případného úspěchu, které bude povzbuzující a přinese víru ve své schopnosti, jedinci stoupne sebedůvěra, může dojít ke změně sebepojetí i motivace pro další vytyčování cílů, vzrůst může i aspirační úroveň. Navíc určitý druh mírné tenze a úzkosti z náročného cíle zvyšuje aktivitu a snahu při jeho dosažení. Na druhé straně příliš vysoká aspirační úroveň může přinášet prvek nesmyslnosti snažení, nerealističnost, která se projevuje v nízké aktivační úrovni, strachu ze selhání a předčasné rezignace od vytyčeného cíle. Pokud shrnu tyto dva protipóly v jejich kladných i záporných stránkách, nejlépe z toho vždy vycházejí takové aspirační úrovně, které jsou tzv. optimální, mají vztah k realitě, ale i k subjektivní hodnotě každého jedince, přinášejí výzvu, ale zároveň motivaci k výkonu. Tento stav je samozřejmě ideální a nezohledňuje žádné předchozí zkušenosti, postoje ani vliv situace a prostředí. Navíc se zde často projevují dvě již zmíněné strategie, a to jsou orientace na úspěch a vyhnutí se neúspěchu, podle kterých se daný jedinec může řídit.

S aspirační úrovní se pojilo i hledisko genderových rozdílů. Muži dosahovali v porovnání se ženami v experimentech vyšších skóre, měli tedy vyšší aspirační úroveň. Dnes se však tento vztah již příliš nezdůrazňuje a rozdíly v aspiračních úrovních mezi muži a ženami se spíše stírají. Určité odlišnosti bývají patrné pouze v některých zaměřeních a orientacích aspirací, jak dokazují některé současné diplomové práce, např. výzkum Hlobilové (2011), která se zabývá aspiracemi vysokoškolských studentů.

3.2 Ontogenetický vývoj aspirací a jejich úrovně

Očekávání úspěchu má počátky již v raném dětství. Pokud rodiče podporují dítě ve vytrvalosti, věří mu, očekávají a oceňují jeho úspěch, pozitivním způsobem ho vedou i ke zvládnutí složitých úkolů (Plháková, 2004). Avšak je třeba říci, že rozhodování ve

smyslu stanovení cíle se objevuje, z hlediska genetiky, relativně pozdě. Souvisí to zejména s kognitivními a sociálně psychologickými podmínkami. Tedy teprve tehdy, když dítě pochopí standard jakosti výkonu (nároky na realizaci úkolu, součásti vztahového systému) a uzná jej jako závazný, pak je schopné mobilizovat energii potřebnou k určitému výkonu a dosažení cíle (Schmidt, 1978). Geneze stanovení cíle se relativně dobře shoduje s pravděpodobnostním učením u dětí.

K výkonnosti jsou děti vedeny již v rodině, škole a dalších výchovně-vzdělávacích institucích, např. kroužcích, nebo dále v pracovním prostředí. Ve formování výkonové motivace, ale také ve volbě cílů se projevuje prostředí, výchova, socioekonomická situace, určitý vliv má kultura a další kombinace různých faktorů. Důležitý je přístup rodičů – jejich pochvala či podpora, reakce na školní a pracovní úspěchy. Zajímavou roli mohou mít i výkonová témata v pohádkách (Kozelka, 2010).

Výzkum dětské aspirace provedl Heckhausen a Wagner (1965). U čtyř až šestiletých dětí sledovali relativně stabilní strategie ve volbě aspiračních úrovní. Autoři nechali malé probandy zvolit si takové závaží, které pak měly děti na šňůrce zvednout do výšky. Některé děti volily takové závaží (resp. takové cíle), které bylo v jejich schopnostech a silách zvládnout, jiné vybíraly lehčí závaží a tím se vyhýbaly možnému neúspěchu. Na tomto příkladu je dobře vidět, že tyto dvě strategie se vyskytují již v dětství, mají mnoho společného s výchovou, ale také s osobností každého dítěte.

Heckhausen rovněž hovořil o tom, že prvopočátky vyhýbání se neúspěchu jsou spojeny s možným raným přetěžováním dítěte. To od okolí přejímá vysokou úroveň nároků, které jsou na něj kladené a nevytváří si vlastní realistické požadavky samo na sebe. V tom případě stále selhává, protože těmto nárokům nelze dostát. Takové okolnosti ho nutí chránit se před opakovanými neúspěchy, jak jsem již popsala, kladením si cílů a úkolů velmi snadných nebo příliš obtížných. Tyto děti mají tendenci vysvětlovat svůj úspěch pouhým štěstím nebo důsledkem přílišné jednoduchosti vytyčených úkolů a nikoli tak, že by ony samy byly úspěšné (Hrabal, Man, & Pavelková, 1989).

Pro nastínění souvislostí je zde opět možné připomenout atribuční teorii, která se k tomuto tématu nepochybně váže. Roli bude hrát to, jak si dítě svůj úspěch či neúspěch vykládá a jaké mu připisuje příčiny. Vliv výchovy se však zdá určující pro vznik sebehodnocení, vývoj motivace a aspirační úrovně. Je podstatné, jaké úkoly

rodiče dítěti dávali, ale také, jaká je jejich výkonová motivace, protože děti se vždy snaží vyhovět jejich přání. Aspirační úroveň dětí velmi často od svých rodičů přejímají. Záleží, zda dospělí své dítě přetěžovali přílišnou náročností úkolů, nebo byly jejich požadavky srovnatelné se schopnostmi dítěte, či byly příliš snadné. Pro správný budoucí výkon by samozřejmě nejlepší variantou byly optimální a přiměřené požadavky, jejichž splnění je spojeno s pocitem úspěchu. Tato varianta vede děti k samostatnosti, preciznosti. Naopak náročné cíle a úkoly ukazují příliš často zkušenost z neúspěchem, proto se děti v budoucnu mohou chtít spíše vyhýbat těmto negativním pocitům než dosahovat těch pozitivních, které následují po úspěchu. Pokud ale nebudou rodiče od dětí nic vyžadovat, nebo budou mít nízké nároky, pak nemusí být jejich motivační struktura dostatečně vytvořena a dítě nebude připraveno vynakládat skutečné úsilí na dosažení svých cílů. Pokud nemá dítě zkušenost s úspěchem nebo pochvalou, což je významný faktor určující sebehodnocení, nemusí být ani tato oblast optimálně a realisticky vytvořena (Hrabal, Man, & Pavelková, 1989). Navíc může být snížena i schopnost vytvořit si adekvátní cíl, tedy vhodně zvolit aspirační úroveň.

Zajímavé je sledovat vývoj výkonové motivace a snahu dosahovat úspěchu či vyhnout se neúspěchu v období mladšího školního věku. Velkou roli zde hraje právě sebehodnocení. Předškoláci jsou tzv. výkonoví optimisté, vše je pro ně snadné a vše dokáží zvládnout. Výkonová motivace zde není diferencovaná. To se ukazuje na nemožnosti dětí zcela správně určit, zda jsou schopni zvládnout úkol, který si vytyčili. Od jedenáctého roku je naopak jejich úsudek velmi přesný, děti již velmi přesně dokážou určit, na co se tzv. cítí a co dokážou.

3.3 Změny aspirační úrovně

Z rozdílu mezi očekávaným a dosaženým výsledkem jedinec posuzuje svůj výkon jako úspěch či selhání. Poměr mezi aspirační úrovní a skutečným výkonem se u jednoho člověka jeví jako poměrně konstantní. Přesto vyšší výkon v jedné oblasti může zvyšovat aspirační úroveň v oblasti jiné. V této souvislosti je možné zmínit tzv. efekt vavřínu, kdy velmi intenzivní prožitek z úspěchu z nějakého výkonu vede ke vzrůstu aspirační úrovně. Avšak jakékoli další selhání a neúspěch vyvolává u jedince silnou frustraci (Hartl & Hartlová, 2010).

Jak napovídá název oddílu, může docházet ke změnám aspirací, resp. jejich úrovně. Dochází ke zvýšení následkem minulého úspěchu, což je vnímáno jako pozitivní posun, nebo ke snížení následkem neúspěchu či selhání, což je posunem negativním (Lewin, Dembo, Festinger, & Sears, 1944). Lewin navrhl tzv. teorie změny v aspiračních úrovních, kde zásadní úlohu hraje kognitivní zpracování (Starbuck, 1963). Jedinec záměrně vytváří a vybírá takové alternativy a změny v chování vzhledem k aspirační úrovni, které by napomohly k uspokojení a naplnění cíle (1963). Ke změnám aspirační úrovně a vnímání úspěchu a neúspěchu se vážou pocity uspokojení či zklamání (Simon, 1955). Z těchto pocitů mohou vycházet změny chování vzniklé z posílení žádoucího stavu při úspěchu nebo naopak odstranění negativních emocí plynoucích z neúspěchu.

Je třeba uvést důležitou poznámku související se těmito změnami – úroveň aspirací je tzv. adaptivně funkční (Starbuck, 1963). Z toho vyplývá, že změny aspirační úrovně napomáhají jedinci přizpůsobovat se situaci, prostředí a chránit své sebepojetí. Pomáhají držet zaměření na cíl v souladu s realitou. Avšak pokud je výkon vnímán jako úspěch a přichází uspokojení jako stabilní stav, adaptační úroveň se vždy měnit nemusí (1963). Jde však i o hodnotu vytyčeného cíle. Pokud si jedinci myslí, že pracují na důležitém a náročném úkolu, často mají také vyšší aspirační úroveň než ti, kteří si myslí, že výsledky jejich práce jsou relativně nepodstatné (Diggory & Morlock, 1964).

Aby ke změnám aspirační úrovně docházelo, je nezbytná zpětná vazba. Na základě sebereflexe může jedinec přiřadit subjektivně vnímanému úspěchu či neúspěchu nějakou hodnotu. Z této hodnoty, interpretace, která má nepopiratelný vliv na vnímání sebe sama, vzniká představa o minulém výkonu, ze kterého se vytváří strategie pro další výkonové chování a další orientaci. Je možné shrnout, že na základě zpětné vazby vzniká návaznost na další volní procesy.

Pokud jedinec dosáhne náročného cíle či úspěšně plní, co si předsevzal, má to nepopiratelný vliv na jeho sebedůvěru. Z toho však plyne i opačný model situace. Pokud má jedinec nízkou sebedůvěru a nevěří svým schopnostem, bude to mít vliv i na výši jeho cílů, tedy na aspirační úroveň, kterou bude volit při vytyčování dalších cílů. Pokud sebedůvěra klesá, bývá to spojeno se snížením aspirací v dosahování podobných cílů. Tato situace sice nenastává ihned po jednom neúspěchu, ale při opakovaných selháních se tato tendence obecně objevuje. Neúspěch či selhání působí

na jedince vnitřním tlakem a ten přehodnotí své další cíle a stanoví si nižší aspirace (Child & Whiting, 1949). To se může projevit na motivaci. Se sníženou aspirační úrovní je větší šance na úspěch, proto může dojít ke zvýšení aktivační úrovně a k větší motivaci k výkonu.

Logicky, nejtypičtější reakcí na úspěch je tedy zvýšení aspirační úrovně, obvyklou reakcí na selhání je její pokles. Samozřejmě zvyšování aspirační úrovně je vnímáno pozitivně, snižování je mechanismem negativním (Feather, 1967). Krajním případem, který zde může nastat, je rezignace, alespoň dočasná. U této možnosti jedinec nemá žádnou motivaci vytyčovat si další aspirace, obecně ne v podobných oblastech. Tato tendence, myslím, může vzniknout okamžitě či brzy po neúspěchu a vyznačuje se nechutenstvím do něčeho se pouštět. Přichází hypobulie, nedostatek motivace i nemožnost myšlenek orientovaných do budoucnosti. Myslím však, že tento stav je ve většině případů přechodný a váže se k emocionálnímu prožitku dané situace. Tato beznaděj může být vystřídána tendencí k vyhýbání se neúspěchu, případně i vyhýbání se jakýmkoli výkonovým motivům.

Existovat mohou však i zcela atypické odpovědi a paradoxní jednání. Tím se rozumí snižování aspirační úrovně, které následuje po úspěchu nebo zvyšování aspirační úrovně vázané na neúspěch (Moulton, 1965). Zde se může projevit právě motivační tendence a orientace na vyhýbání se neúspěchu. Pokud je jedinec motivován strachem z neúspěchu, pak u něj logicky může tento efekt nastat. V prvním případě jde o strach, že příště už jedinec nemusí být úspěšný, a tak radši snižuje svou aspirační úroveň, aby bylo jisté, že příště úkol opět zvládne. Ve druhém případě se jedinec bojí opětovného neúspěchu, a proto ještě zvýší svou aspirační úroveň, aby další selhání nevedlo k otřesení jeho vlastních schopností. Jedinci se strachem z neúspěchu tedy budou mnohem častěji volit atypické tendence ve volbě aspirační úrovně, než je tomu u jedinců s orientací na úspěch (1965).

K zajímavým změnám dochází, pokud průměrný výkon skupiny převyšuje aspirace jedince. V takovém případě jedinec zvýší svou aspirační úroveň, alespoň na úroveň skupiny. Pokud je však tato úroveň u jedince vyšší než je výkon skupiny, potom ke změně nedochází. Odlišnosti také nastávají, pokud se jedinci „poměřují“ s vlastní nebo cizí skupinou (Frank, 1941). Chapman a Volkmann (1939) však zjistili, že znalost výkonu ostatních nemusí mít vliv na výši vlastní aspirační úrovně, pokud jedinec již zná svůj předchozí výkon. Aspirační úroveň pak korigují spíše s ohledem

na své vlastní výsledky, než výsledky ostatních. Navíc pokud jedinci vnímají jako referenční rámec skupinu např. s vyšším sociálním statutem (ve zmíněném výzkumu Chapmana a Volkamanna se studenti poměřují s profesory), pak mají tendenci své aspirační úrovně snižovat, pokud se porovnávají s jinou skupinou (např. jiná třída studentů), mají tendence aspirační úrovně spíše zvyšovat. V případě vlastní skupiny se aspirační úroveň příliš nemění. Zajímavým trendem mezi členy skupiny jsou tzv. kolektivní tendence aspirační úrovně, které znamenají tlaky na uniformitu ve skupině i co se týká aspirační úrovně (Quaglia & Cobb, 1996).

3.4 Zkoumání aspirací prostřednictvím studia aspirační úrovně

Metody zjišťování aspirační úrovně je třeba nejprve přiřadit ke zkoumání výkonové motivace. Aspirační úroveň jako výše cílů je nedílnou součástí výkonové motivace, proto se oblast aspirací přidružuje právě k těmto dotazníkovým metodám. Pro měření aspirací, resp. aspirační úrovně, v současné době neexistuje žádný dotazník, který by se explicitně aspirační úrovni zabýval. Přestože se dá změřit podobným způsobem jako výkon, zatím se žádný takový dotazník na sebeposouzení aspirační úrovně neobjevil. Myslím však, že jeho vypracování by přineslo vhodné doplnění k měření výkonové motivace. Mohl by sloužit jako doplněk pro diagnostiku sportovců, být užitečný v personální psychologii a při výběru zaměstnanců, v pedagogické, vývojové či dětské psychologii. Koncept takového dotazníku se pokusím představit ve druhé části práce, v rámci návrhu výzkumu.

Pro výzkum aspirací a aspirační úrovně se dnes nejčastěji využívají experimentální metody, možnosti rozhovoru, pozorování, projektivní testy. Sám konstrukt aspirací pochází z experimentálních výzkumů ze 40. let, kde se pojem poprvé zkoumal. Tyto práce jsou vždy spojeny se snahou o porozumění lidskému chování, bohužel velké procento z nich bylo vytvořeno v laboratorních podmínkách (Quaglia & Cobb, 1996). Studium se týkalo výběru různých úkolů, respektive jejich obtížností, a tato dynamika se dále analyzovala, z čehož vznikly formulace obecných zákonitostí v této problematice. Pozornost byla věnována popisu faktorů, které měly vliv na dynamiku aspirační úrovně, jako např. obtížnost samotného úkolu, prožitky ve vztahu k subjektivní úspěšnosti nebo neúspěšnosti a cílový nesoulad mezi vytyčeným a dosaženým výkonem (Vaněk, Hošek, & Man, 1982).

Ráda bych zde nyní představila několik možností orientace a designu těchto výzkumů. Z důvodu rozsahu práce a její potřeby volím pouze některé zajímavé experimenty a tendence, které se, myslím, významně podílely na celkovém směřování fenoménu. Účastníci v takových typech výzkumů bývají nejčastěji tázáni, na kolik by sami odhadli svůj největší možný výsledek během prvního pokusu. Obvyklé jsou zde také otázky typu – kolik bodů jedinec zkusí získat v dalším pokusu, na co se tzv. cítí atp. Často jsou také vyzváni k odhadnutí nejnižšího možného výsledku, kterého by mohli v prvním pokusu dosáhnout. Někdy mají své odhady zakreslit do bodovací škály s čísly 0 až 100 atd. Ať už je úkol jakýkoli, těmito otázkami experimentátoři velmi jednoduše získají informace určující probandovu aspirační úroveň. Po změnách podmínek může docházet ke změnám aspiračních úrovní a ty se zjišťují opět otázkami na odhadování budoucího výkonu, přičemž se bere v potaz výkon minulý. Mezi nejčastější otázky tedy patří vlastní nejvyšší možné skóre, to nejnižší a aspirace vázané na další pokus.

Při měření a skórování hraje roli výška aspirační úrovně a průměrné rozdíly mezi sériemi aspirací a úrovní výkonu. V literatuře se tyto rozdíly nazývají průměrný rozdílový skór. Dále se zde pracuje s rigiditou nebo mobilitou, která se vztahuje ke změnám nebo staticčnosti aspiračních úrovní. Poslední měřenou entitou je reakce. Tedy, jak jedinec reaguje na změny ve vztahu k posunům aspirační úrovně (Frank, 1941).

Samotná úroveň aspirace, jak vyplývá z výše uvedeného, se obvykle měří experimentálně pokusnými situacemi. Proband má například v nějaké úloze odhadovat svůj výkon v úkolu, úkol pak provést znovu a odhadnout opět svůj výkon v dalším kole. Důležitou podmínkou však je nutnost, že při odhadování budoucího výkonu musí účastník vždy znát svůj minulý výsledek (Bakalář, 1976). Zde se ukazuje, že jedinci, jejichž motivací je dosažení úspěchu, se vždy snaží aspirace přizpůsobit ve shodě se svými minulými výkony. Jedinci s orientací na vyhýbání se neúspěchu byli v těchto experimentech hůře předvídatelní (Hrabal, Man, & Pavelková, 1989).

Dnes již klasický McClellandův experiment pracuje s házením kroužků na kolík. Účastníci si vždy sami volí, z jaké vzdálenosti budou na cíl kroužky házet. Podle toho, kam se postaví, vlastně určují hranici obtížnosti úkolu. Jedinec, který se snaží vyhýbat neúspěchu, se může stavět ke kolíku velmi blízko nebo naopak do velké vzdálenosti. Úroveň motivace zde klesá s pocitem nejistoty, protože v takových případech je velká

pravděpodobnost, že výsledek bude vysvětlován schopnostmi samotného jedince (Sheehy, 2005).

Heckhausen svými experimenty rozšířil výzkum aspirací o časovou perspektivu. Popsal bezprostřední a oddálené následky. Mezi bezprostřední následky řadil změnu sebehodnocení v závislosti na úspěšném či neúspěšném dosažení cíle. Do následků oddálených zahrnoval přiblížení se vytyčenému nadřazenému cíli (Hrabal, Man, & Pavelková, 1989).

Další významnou přispěvatelkou k výzkumům aspirační úrovně je Searsová. Ve svých experimentech, kde pracovala s dětmi, se zaměřila na vysvětlení výběru různé obtížnosti cílů. Tvrdila, že vše závisí právě na již popsané motivační tendenci orientované na snahu dosáhnout úspěchu, v opačném případě vyhnout se neúspěchu (Sears, 1940). Sebevědomé děti s orientací na úspěch reagovaly na různě navozené aspirační úrovně podle toho, zda byly v experimentu úspěšné či nikoli. Naopak děti s nižším sebevědomím a tendencí vyhýbat se neúspěchu se chovaly více méně velmi neočekávaně, bez vlivu předchozího úspěchu nebo neúspěchu.

Experimenty s měřením aspirační úrovně, byly na konci první poloviny 20. století velmi rozšířené. Zajímavým výzkumem bylo měření aspirací na základě situací z každodenního života od Childa a Whitinga (1949). Účastníci, studenti z univerzity, byli požádáni, aby popsali tři různé události z jejich života, na které si vzpomenou. První měla zahrnovat případ, kdy prožívali absolutní neúspěch a případ, ve kterém nikdy nedokázali dosáhnout svého cíle. Ve druhé události měla být přítomna chvilková frustrace, avšak nakonec účastníci svého cíle měli dosáhnout. V posledním případě měli popsat situaci, kde jednoduše svého cíle dosáhli, bez jakékoli frustrace. Poté byly účastníkům zadány dotazníky, kde měli odpovídat na to, jak si myslí, že situace ovlivnila jejich aspirační úroveň, a to na škále – *stoupla značně, mírně až k hodnotám klesla značně, mírně*. Další odpovědi se měly týkat toho, kdy se aspirační úroveň naopak nezměnila a proč. Experimentátoři poté tyto situace analyzovali a zformulovali zjištění vycházející z následujících výsledků. Ty potvrdily výše zmíněná teoretická východiska pro možnost změny aspirační úrovně. Zaprvé se zobecnění týkalo toho, že úspěch obecně vede ke zvýšení míry aspirací a neúspěch k jejímu snížení. Dalším výsledkem bylo, že neúspěch vede spíše než úspěch k vyhnutí se a ukončení snahy nastavit si nějakou aspiraci. Třetím bodem byl vliv selhání na aspirační úroveň, který byl mnohem rozmanitější než vliv úspěchu.

Větší úspěch také přinesl větší možnost ke zvýšení aspirační úrovně. Naopak čím větší bylo selhání a neúspěch, tím větší byla možnost jejího snížení. Posledním zjištěním bylo, že posuny v úrovni aspirace úzce souvisely se změnami v sebedůvěře a se schopnostmi dosahovat dalších cílů.

Velmi citovaný experiment vytvořily Gouldová a Lewisová (1940), kde měli jedinci porovnávat svůj výkon v jednom případě s průměrem skupiny svých spolužáků, ve druhém s průměrným výsledkem profesorů a nakonec s WPA pracovníky (*Works Progress Administration* – zaměstnávala lidi bez zkušeností na veřejně prospěšné práce). To, s kým se probandi porovnávají, má významný podíl na nastavení aspirační úrovně pro další úkoly a rovněž vliv na vnímání úspěchu nebo neúspěchu. V případě porovnávání s druhou skupinou byl vlastní odhad dalších aspirací nižší, ve srovnání s WPA pracovníky jedinci vyjadřovali potřebu zlepšit svůj výkon i aspirační úroveň. Cílem tohoto výzkumu bylo zdůraznit sociální význam průměru pro tvorbu aspirační úrovně.

V souvislosti s aspirační úrovní a studiem osobnosti bylo provedeno několik výzkumů zaměřených na děti, schizofreniky, bipolární poruchu. Časté bylo také porovnávání akademických předpokladů studentů s jejich osobnostními rysy (Rotter, 1942). Pro představu, tyto výzkumy byly nejčastěji prováděny na německých nebo amerických studentech (Frank, 1941).

Např. maničtí pacienti ve výzkumech vykazovali velké změny v aspiračních úrovních, s velkou citlivostí na selhání. Chování depresivních jedinců bylo, dle výzkumů, spíše soustředěno na sociální normy než na citlivost k úspěchu či selhání (Escalona, 1940). Tyto experimenty, vzniklé zjevně staršího data, jsou zde zařazeny pouze pro zajímavost a jejich faktickou relevanci je nutné brát s určitým ohledem. Nicméně jsou to výzkumy jediné, což ukazuje také na současný nedostatečný zájem o tuto problematiku.

Zkoumání vývoje aspirační úrovně se dá velmi snadno provádět s dětmi předškolního věku. V učebnici *Obecná vývojová psychologie* jsou tyto experimenty popsány v rámci různých pokusných situací takovou formou, aby byly skutečně srozumitelné i menším dětem. V jednom z experimentů měli malí probandi např. třídít a vkládat geometrické tvary do šablony, která umožnila vyznačit výkon i stanovený cíl. Další experiment se týkal stavění věže z kostek, kde soupeřem dítěte byl sám

experimentátor. V tomto závodě měl každý sám postavit co největší věž. Dítě pak s experimentátorem porovnávalo stavby a mělo uznat dosažené výkony. Vhodnými otázkami pak bylo možné ověřit, jaké cíle si dítě kladlo a bude klást v příštím závodě (např. Kdo bude příště dřív hotový?) (Schmidt, 1978).

Rozličným způsobem se také dají ověřovat dvě motivační tendence – dosažení úspěchu nebo vyhnutí se neúspěchu. V těchto případech se měří obvykle projektivními metodami, existují však i různé experimenty a zkoušky riskování. Například ve sportovním prostředí se využívá přizpůsobená projektivní metoda a doprovodný dotazník. Právě na základě nich byla potvrzena hypotéza o větší potřebě úspěšného výkonu u sportovců než je tomu u nespportující populace (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

Jinou možností, jak experimentem zjistit vliv úspěchu a neúspěchu na aspirační úroveň, bylo probandům předložit tři úrovně úkolů, z nichž jeden byl obtížný, další středně obtížný a poslední jednoduchý. Účastníci byli vyzváni, aby si vybrali stupeň obtížnosti, kterému dávají přednost. Každý, bez ohledu na preference, byl nakonec vyzván, aby pro začátek pracoval nejprve na úkolu se střední obtížností. Experimentátoři jim po skončení prvního úkolu oznámili, že účastníci buď uspěli, nebo neuspěli, přičemž probandům, kteří preferovali lehkou obtížnost úkolu, tvrdili, že neuspěli a naopak (Moulton, 1965). Sledovalo se zde další chování účastníků před druhým úkolem, kde si měli opět sami zvolit obtížnost. Z této situace se pak dedukovalo chování vycházející z minulého úspěchu, neúspěchu a hledaly se příčiny v tzv. atypickém chování. Výsledky ukázaly vysokou míru atypického chování (po neúspěchu se zvyšuje aspirační úroveň a naopak) u jedinců s tendencí vyhýbat se neúspěchu a vyhledávání spíše nízkých nebo velmi vysokých stupňů obtížnosti než v případě jedinců s motivací k úspěchu (1965).

4. Vliv aspirací na dosahování cílů

Aspirace se z pohledu tvorby cíle nacházejí ještě před samotným rozhodnutím. Jedinec zde zvažuje alternativní cíle, přemýšlí o negativních, o budoucím vynaloženém úsilí. Rozhodnutí lze vnímat již jako podstatný záměr či závazek. Před samotným finálním rozhodnutím je ještě vždy prostor na to, od cíle ustoupit, zvolit jiný atp. Posléze už do tohoto procesu vložil jedinec určitou energii, kterou není možné vzít zpět, proto je tato fáze procesu velmi významná. Vše směrem dál od rozhodnutí stojí síly, předpokládají se vložené jisté investice a nelze se tedy cíle vzdát beze ztrát. I proto jsou aspirace důležitou složkou v procesu motivace a dosahování cílů.

Jak bylo řečeno, to, jakou výši cílů, resp. jakou aspirační úroveň si člověk nastaví, závisí ve velké míře na předchozí zkušenosti. Především na tom, zda svůj minulý výkon hodnotil jako úspěch či neúspěch. Je třeba zmínit, že toto hodnocení je velmi relativní a subjektivní, rozhodující úlohu může hrát pouze jedincův pocit, nikoli objektivní výsledek. Jedinec, který očekává úspěch, se bude více snažit a vybírat si takové cíle, které vyžadují více úsilí. Také bude očekávat minimum negativních důsledků. Velkou roli zde hraje očekávání (Brichcín, 1999). Záleží také na tom, jaké výše byla minulá aspirace. Pokud jedinec dosáhne na svou aspiraci, svůj vytyčený cíl, bude výsledek brát jako samozřejmý úspěch. Na rozdíl od jiného, který prožívá neúspěch, protože svého vytyčeného cíle nedosáhl, i když jeho výsledky byly lepší než u prvního jedince, který se cítil v činnosti úspěšný. V tomto případě je důležité zarámování celé situace, jinými slovy referenční rámec, do kterého jedinec svůj výkon zasazuje.

Díky předem vytyčenému cíli se lidé často cítí hůř a nejsou spokojeni se svým výkonem, dokonce i tehdy, když jsou jejich výsledky lepší (Heath, Larrick, & Wu, 1999). Z toho vyplývá, že předem nastavený referenční rámec, cíl, aspirační úroveň má kruciólní vliv na vnímání vlastního výkonu, od čehož se odvíjí nastavení další aspirační úrovně. Mossholder (1980) v této souvislosti zjistil, že lidé, kteří mají předem nastavené cíle, hodnotí své výkony méně pozitivně a jsou s výsledky méně spokojeni než jedinci, kteří si žádný cíl předem nevytyčili. Obecně platí, že jedinci jsou více citliví na selhání a neúspěch než na ekvivalentní úspěchy a výhry (Heath, Larrick, & Wu, 1999).

Zajímavé může být zamyšlení nad formulací různých aspirací, ještě před fází rozhodování a tvorby cíle. Typické jsou formulace pozitivní, tedy orientace na to, co jedinec *chce*. Jako však existují dvě orientace – k úspěchu a od neúspěchu, pak by bylo možné tvrdit, že formulace aspirací může mít i podobu negativní. V tomto smyslu jedinec může aspirovat na to, že něčeho *nechce* dosáhnout, *nechce*, aby k něčemu došlo. Motivace vynaložená směrem k tomuto rozhodnutí je většinou shodné aktivace, pouze v odlišném směru.

4.1 Tvorba cílů a možnosti jejich volby

V souvislosti s tímto tématem by bylo vhodné položit si otázku, co vede člověka k volbě cílů právě takové náročnosti – proč někdo volí cíle snadné, někdo naopak velmi náročné?

Cílem je možné nazvat jakýkoli multidimenzionální konstrukt, o jeho vytváření se obecně hovoří jako o aktivovaném motivačním stavu (Elliot & Dweck, 2005). Brichtín (1999) vnímá cíl jako představu, mentální reprezentaci očekávaného výsledku záměrné aktivity. Cíle, které si člověk vybírá, mohou být různé vzhledem k obsahu i časové dimenzi (Bakalář, 1976). Volba cíle je určována motivy podstatnými pro daného jedince. Do těchto motivů se promítají sociální normy a zejména osobní očekávání. Tvorba aspirací a výběr cílů je vědomý proces, kde se uplatňuje velké množství mechanismů, které určují konečnou povahu cílů. Zaměřenost stoupá s tím, čím více se cíl přibližuje (Homola, 1972). Cíl může také zahrnovat objekty přibližování nebo vyhýbání. Každé dosažení cíle vede ke snížení napětí a tlaku, naopak jeho nedosažení vede k frustraci. Cíle lze rozdělit na krátkodobé nebo dlouhodobé. Vložení delší časové rezervy mezi vytyčením a dosažením cíle je spojeno s intelektuálním vývojem lidstva. Schopnost volit dlouhodobé cíle je ve vývoji jedince prvořadá (Hartl & Hartlová, 2010).

Členit cíle je možné do různých úrovní abstrakce. Mohou být pojímány jako finální stav, jako psychologický důvod. Pokud by chtěl být jedinec více kompetentní v nějaké činnosti, bude svůj cíl vnímat jako finální stav. Avšak primárním důvodem této činnosti je negativní posouzení vlastních schopností, což je možné nazvat psychologickým důvodem (Elliot & Dweck, 2005). Další možností je rozlišit mezi úkolovými cíli (*task goals*) a cíli sociálně výkonovými (*ability goals*). V prvním

případě je to snaha být kompetentní, resp. zlepšovat se, ve druhém jde o manifestaci svých schopností a o možnost srovnávání vlastních výkonů s druhými (Urdan, Maehr, Brody, & Weiner, 1995).

Utváření a formování motivů, tedy i vytyčování samotných cílů, spadá pod úroveň vrozenou – primární, nebo naučenou – sekundární. Důležitou roli hraje sociální okolí. Každá kultura a společnost se snaží některé motivy, cíle upozadovat, některé vyzdvihovat (Homola, 1972). Tento vliv může být značný, proto je třeba začlenit tyto motivy do mechanismů, které mohou působit na konečné utváření cílů.

Povaha věcí se ráda skrývá, proto první fáze při tvorbě cíle probíhá na mimovědomé úrovni. Znamená to, že ještě nemusí být přítomna motivace. Tak se dají charakterizovat např. homeostatické potřeby. V další fázi už dochází k překročení kritického prahu, přichází ovlivnění kognitivními obsahy. Utváří se jakýsi nejasný horizont cílů vznikající ze subjektivní perspektivy, z čehož se nakonec utváří cíl konečný.

Při tvorbě cíle, při cílevědomém řízení této činnosti, stojí na počátku sny či denní snění. Před sny je možné zmínit ještě archetypy, ty jsou však v rovině velmi obecné a neurčité. Počáteční fázi snů není dobré potlačovat, protože sny svou energií působit nepřestávají, jen je jejich vliv přesunut na mimovědomou úroveň. Další druhou úroveň za sny představují touhy. Zde vzniká určitá tenze a zapojují se energetické složky organismu. Touhy jsou již přístupné vědomé složce, z nich se tvoří přání. Přání představuje zcela vědomou reflexi, ze které vychází další úroveň – úmysl. U úmyslu je možné zaznamenat jasné kognitivní zpracování. Kognitivní působení je však jevem minoritním. Tendence, které v našem organismu dominují, jsou často spíše hédonicko-aktivačního charakteru. Z úmyslu vzniká důležitý přerod do rozhodnutí, kde je patrná egoangažovanost směrem k utvořenému cíli. Zde se registruje rozumové usuzování a sebereflexe. Po rozhodnutí následuje plán. Ten je už typický svou nenáhodností, jasně zaměřen na dosažení cíle (Brichcín, 1999). Cesta k cíli je ovšem ještě značně náročná. V různých částech tohoto procesu převažují střídavě vnější pobídky, vnitřní popudy nebo temperamentové vlastnosti osobnosti. Analyzují se alternativní cíle, hodnotí se, jak cíl zapadá do celkového konceptu ostatních cílů atd. Dalším postupem k dosahování cíle je plánování, programování, operativní řízení až ke konečnému cílovému zhodnocení (1999). Pro tuto práci jsou však důležité zejména fáze od úmyslu k rozhodnutí. Postavení aspirací v tomto procesu je možné zařadit

blízko k samotnému rozhodnutí, respektive těsně před tuto fázi. Rozhodnutí je jakési zpečetění všech předchozích fází a stává se závazným. Poté již není možné cíl opustit bez psychologických ztrát, jako jsou zklamání nebo deprese z nedosažení cíle. Aspirace je proto možné označit jako jednu ze spoludeterminant rozhodnutí. Promítají se do vytvořených cílů, mohou projikovat životní názory, postoje, role, být produktem superega.

Brichcín (1999) dále tvrdí, že výběr a uskutečňování cíle jsou dva odlišné procesy. Rozhodnutí, že jedinec dá přednost určitému cíli před jiným, není jednoduchým a izolovaným aktem, je to pouze část procesu, na jehož konci je odhodlání dosáhnout cíle. Např. předpoklad teorie aktuálních zájmů tkví v tom, že život živočichů včetně člověka sestává z řady usilování o nějaké konkrétní cíle (Klinger, Man, & Stuchlíková, 1997). Volba osobního cíle se považuje za základ motivační struktury každého jedince, je proto neodmyslitelně spjata s tématem výkonové motivace.

Cíle můžeme také rozdělit na hlavní a vedlejší. Hlavních cílů dosahujeme tehdy, pokud plníme ty dílčí, vedlejší. Stanovení dílčích a zároveň perspektivních hlavních cílů vyvolává v jedinci přiměřené úsilí a výkon potřebný k jejich splnění. Jedinci, kteří si kromě konečného cíle vytvoří i cíle dílčí, jsou pak více citliví na pokroky než lidé, kteří se soustředí jenom na jeden vzdálený vytyčený cíl (Heath, Larrick, & Wu, 1999). Chybou jsou jednak cíle příliš náročné, které jsou nereálné, nepřiměřené a snižují motivaci jedince, ale také cíle příliš nízké, jejichž dosažení je naopak velmi snadné (Hošek, 1985). Tvorba realistického cíle proto představuje spolupráci mnoha faktorů, včetně mnohdy posilujících pokynů, modelování představy, posilování sebedůvěry, dodávání zpětné vazby atp. (Vaněk, Hošek, & Man, 1982). Při procesu nastavení cíle se zdůrazňuje kognitivní zpracování, jedinec si vytvoří mentální reprezentaci cíle a rovněž pravděpodobnost jeho dosažení (Heath, Larrick, & Wu, 1999).

Jednou z průkopnic přístupu k teorii cílů je Dwecková. Rozlišila u dětí dva kvalitativně odlišné přístupy k cílům. První z nich je cíl být kompetentní (*learning goal*). Zvládnout takový cíl znamená naučit se něco nového, něco vyzkoušet. U tohoto typu není neúspěch vnímán tragicky, naopak je to možnost, jak navrhnout jiný způsob řešení nebo jak ukázat potřebu vynaložit větší úsilí. Druhý přístup je cíl dosáhnout úspěchu (*achievement goal*). Dosažení úspěchu zde znamená dostat pochvalu za svůj výkon nebo se vyhnout negativnímu hodnocení vlastních schopností (Elliot & Dweck, 1988). Teorie cílů je např. ve sportu přijímána mnohem více než

tendence k úspěchu a vyhnutí se neúspěchu. Tato teorie vychází z předpokladu zaměření osobnosti a to buď s orientací na cíl, nebo na ego (Nicholls, 1984) (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012).

Proces rozhodování, jak volit vhodné aspirace, vhodné cíle, je jistě samostatnou kapitolou a tématem, kterým se zde však není možné podrobněji zabývat. Přesto je důležité alespoň zmínit, že to, jak jedinec racionálně volí své cíle, se odráží na celém procesu cílevědomého řízení lidské činnosti, od snů až po konečné cílové zhodnocení. Obecně také platí, že čím náročnější cíle (a tím vyšší aspirační úroveň) si člověk zvolí, tím je třeba investovat do výkonu k dosažení cíle více energie, více volního úsilí obecně. Je nutná též anticipace, díky vůli a přípravě.

Maslow (1954) např. viděl největší aspirace a nejvyšší cíle v pochopení lidského života. Z jeho hierarchie potřeb je možné odvodit myšlenku o míře aspirací. Je třeba nejprve aspirovat a dosahovat základních fyziologických potřeb, aby bylo možné vůbec přemýšlet o těch kognitivních, vyšších. Vyšší potřeby, vzniklé evolučním vývojem, se objevují až v pozdějším ontogenetickém vývoji jedince a nejsou nutné k přežití. Důležité odlišení nižších potřeb od těch seberealizačních je v možnosti odložení uspokojení. Na této půdě právě vzniká prostor pro aspirace.

4.2 Faktory a jejich působení na aspirační úroveň

Mým prvním cílem zde bude vypsát rozličné faktory, které mohou nějakým způsobem ovlivňovat aspirační úroveň při procesu dosahování cílů. Tento výčet samozřejmě nebude konečný, týká se pouze několika zajímavých zdrojů působení, jako jsou faktory situační, osobnostní, sociální atd. Je zřejmé, že v předchozích kapitolách již byla zmíněna většina z těchto mechanismů. Na tomto místě bych však ráda tyto možnosti shrnula a detailněji popsala jejich význam, což zde bude představovat cíl druhý.

Mezi tzv. vnější determinanty je možné zařadit prostředí, kulturní zázemí jedince, obecně výkonovou společnost, sociální interakce ale i sociální tlak. Roli hraje výchova, školní prostředí, tlak médií. Do mechanismů tzv. vnitřních naopak mohou patřit zájmy, hodnotová orientace, postoje, ideály, emoce a různé intrapsychické změny. Do determinant vnitřních se dále řadí temperament a osobnostní faktory,

minulá zkušenost, efekt úspěchu či nezdaru v minulých úkolech, sebepoznání a sebehodnocení, také věk nebo pohlaví. Toto rozdělení je zjevně značně zjednodušené, obvykle navíc není působení těchto faktorů separované a dochází k mísení. Jedná se však o určitý pokus o kategorizaci a rozčlenění oblastí vlivu. Aspirace jsou obecně podmíněny jak osobnostními dispozicemi, hodnotovou orientací člověka, tak okamžitými okolnostmi, které mají vliv na strategii jednání (Hartl & Hartlová, 2010). Výši aspirací může jednoduše změnit také momentální konstelace jedince, může se jednat o projev stavu i aktuální situace.

Stále vytyčování vyšší nebo nižší aspirační úrovně, než byl minulý dosažený výkon, se stává trvalým individuálním rysem každého jedince (Janoušek, 2005). Podobnosti v chování při nastavování úrovně cílů v rozdílně obtížných úkolech vychází z relativně stabilních osobnostních charakteristik (Feather, 1967). Každou odpověď tak nutně ovlivňují nejen situační proměnné, ale samozřejmě určité individuální osobnostní faktory a tyto vlivy jsou neustále v interakci (Rotter, 1942). K osobnostním charakteristikám mohou patřit ambice, opatrnost, odvaha, sebevědomí (Gardner, 1940). Dále např. zkušenost s danou činností, schopnosti jedince, zájem o danou oblast, poměr potřeby úspěchu a strachu ze selhání. Úroveň aspirace také může ukazovat na ctižádostivost osobnosti. Adekvátní a stabilní úroveň aspirace bude charakteristická pro jedince zralé a vyrovnané (Buchtová, 2001).

Silným mechanismem určujícím výši aspirací mohou být emoce. V případě úspěchu jedinec pociťuje kladný emoční efekt, který je podstatou pro sestavení nových cílů. Je rovněž tedy silnou determinantou pro ovlivňování aspirační úrovně, přičemž nezáleží na objektivním zvládnutí minulého úkolu, jako právě na vlastním pocitu (pozitivní emoci) úspěchu či dobrého výkonu. Aby však měly aspirace smysl, musí mít cíl motivační schopnost, musí být emočně anticipován pro jedince jako atraktivní (Machač, Macháčová, & Hoskovec, 1985). Emoce jsou tedy podstatné nejen pro vznik konkrétní výše aspirací a její obsah, ale podporují také dynamiku chování v dalším pokračování na cestě k dosažení cíle a stávají se silným motivačním faktorem. Pozitivní emoce jako radost a euforie vedou spíše ke zvýšení aspirační úrovně, strach, úzkost, znechucení naopak mají schopnost tuto úroveň snižovat.

K podstatným faktorům s vlivem na aspirační úroveň patří fenomény sociální a kulturní. Bohužel neexistuje mnoho výzkumů, které by např. hledisko kultury nějak významně zohledňovaly. Přesto se např. v jedné starší studii prokázalo, že Němci mají

oproti Američanům větší tendenci snižovat aspirační úroveň, která vzniká z předchozího neúspěchu (Escalona, 1940). Zde je možné vidět potenciál dalšího rozšíření tohoto tématu. Tyto sociální a kulturní kontexty nejsou, dle mého názoru, evidentně ještě zcela vyčerpané.

Různé psychologické školy a teorie zastávají odlišný názor ohledně faktorů determinujících lidské chování, proto ani v případě aspirací nelze některou ze složek stavět nad ostatní. Zda jde spíše o podmíněnost prostředí nebo o osobnostní faktory, to lze jen těžko určit. Tato oblast je určitým způsobem ovlivněna jak kulturně a sociálně, tak čistě subjektivně.

Zajímavý faktor působení může představovat stres. Přestože se žádné dostupné výzkumy netýkaly změny aspirační úrovně v závislosti na stresu, myslím, že je možné uvažovat o jistém negativním, ale v jistém smyslu i pozitivním vlivu. Pozitivní vliv může nastat v případě mírného stresu či působících stresorech, jež je možné úspěšně překonat. Významnou roli hraje také očekávání. To variuje v souvislosti se schopnostmi jedince, s vlastním oceněním těchto schopností, souvisí zejména s úspěchem a neúspěchem, který jedinec reflektuje jako výsledek určitého výkonu (Schmidt, 1978).

Při změnách aspirační úrovně může na jedince působit řada jak intraindividuálních faktorů, tak i těch sociálních, které je možné řadit do dvou vztahových norem – individuálních a sociálních. Heckhausen (1991) do „psychických“ – individuálních faktorů zařadil míru osobního významu cíle pro jedince nebo nerealistická přání a očekávání. Skupinovými faktory mohou být konflikty mezi standardní normou výkonu referenční skupiny a vlastní individuální normou, dále přítomnost a chování experimentátorů ve výzkumu či vliv publika. Tato sociální vztahová norma nejčastěji se objevuje již při vstupu do školy. Vlivem těchto sociálních faktorů nakonec může docházet až k rozštěpení aspirační úrovně na veřejnou a soukromou, vnitřně zastávanou (Vaněk, 2010). Z tohoto příkladu je možné dojít až ke změnám sebepojetí, kterým bude věnován následující oddíl.

Působení na aspirační úroveň může vycházet i ze vztahového pojetí, např. k vlastní nebo jiné referenční skupině (Frank, 1941). Člověk málokdy jedná bez interferencí okolí a svého sociálního prostředí, nikdy není ve vakuu a neignoruje výkony ostatních. Jiný vliv na aspirační úroveň však bude mít skupina inferiorní (vnější,

jejímž členem jedinec není), superiority (skupina nějakým způsobem výše postavena, pro studenty jsou to např. učitelé), nebo skupina vnitřní a jí podobná (např. jiná třída stejně starých dětí) (Chapman & Volkman, 1939). V případě vnitřní skupiny jedinec očekává podobné úrovně aspirací a z toho vyplývající výkony. Naopak se skupinou superiority nebude mít jedinec ambice dosáhnout stejných výkonů a obecně si své cíle klade nižší, než jsou výsledky této skupiny. Diskrepance a změny aspirační úrovně jsou zde proto vyšší a více variují ve vztahu s touto druhou superiority skupinou. Je zde rovněž větší rozdíl mezi aspiracemi a konečným výsledkem. Pokud je jedinci navíc sdělen i výsledek výkonů ostatních, dochází často k překrývání referenčních rámců. V jednom případě jsou to jeho vlastní standardy, ve druhém se jedná o standardy skupiny a jedinec mezi nimi musí zvažovat a vybírat další postup. Znalost skupinových standardů tak může mít významný efekt na úroveň aspirace individua (Festinger, 1942). Z výše uvedeného vyplývá důležitá úloha znalosti referenčního rámce při měření aspirační úrovně, neboť by se mohlo jednat o jeden z faktorů, který se na jejích změnách podílí.

4.3 Změny sebepojetí

Jak jsem se v tomto výkladu pokusila nastínit, aspirace mohou mít účinek také na modifikaci chování, z čehož může vyplývat i následná změna sebepojetí. Představa, kterou má jedinec sám o sobě a svých schopnostech, ovlivňuje nejen jeho výkon, ale rovněž aspirační úroveň. Dle Homoly (1972) se všechny motivy nějakým způsobem vždy vztahují k já jedince. Proto lze tvrdit, že aspirace, jakožto oblast lidských motivů, mohou mít spojitost se sebepojetím a jeho změnami. Promítá se tam jedincovo sebehodnocení, sebeuvědomování, osobní aspirace i ambice (Brichcín, 1999). Nepopiratelný vliv na sebepojetí má práce se zpětnou vazbou, kde by vždy mělo docházet ke kompromisu hodnocení vlastních schopností s respektem k náročnosti vytyčeného úkolu nebo cíle (Frank, 1941).

Nesoulad mezi aktuálním a ideálním sebepojetím odkrývá prostor pro aspirace a cíle, které mohou přispívat k osobnímu růstu a rozvoji, k řízení vlastního osudu, a hlavně naplňování svého potenciálu.

Na sebeuvědomí každého jedince má nepopiratelný vliv zejména dosažení nebo nedosažení vytyčených cílů, výkonů. A protože tyto aspekty výrazně působí na

sebevědomí, vliv mohou mít konečně, již z podstaty slova, i na celkové sebepojetí člověka. Jedinec tedy aspiruje na to, na co se tzv. cítí. To, jak se vnímá, ovlivňuje jeho aspirační úroveň a následný prožitek úspěchu či neúspěchu může zpětnovazebně ovlivnit i jeho sebepojetí. Z toho vzniká cyklus zpětného působení, kde se od sebe jednotlivé komponenty vzájemně odvíjí. Již ve školním věku je sebehodnocení závislé na reálných výkonech, které slouží k sebestotvrzení vlastní hodnoty. Pokud by však selhání mělo výrazně ovlivnit jedincovo sebepojetí, v tom případě mohou zasáhnout obranné mechanismy ega, které zajišťují jeho obranu (Hrabal, Man, & Pavelková, 1989).

Zpětné hodnocení aktivity je výsledkem osobního zařazení, které někdy dokáže způsobit odezvy sebeobrany a sebeobhajování. Nejčastější sebeobranou po předchozím neúspěchu, jak jsem zde již popsala, může být snížení aspirační úrovně. Taková situace může dále vyvolat snížení úsilí a oslabení motivace, může celkově podlomit sebeúctu a posílit negativní pocity, např. dysforii. Při negativní zpětné vazbě se obvykle redukuje cílová diskrepance zlepšením vlastního výkonu, přesněji dalším novým úspěchem. Pokud je však tato diskrepance velká, může dojít k úplné rezignaci dalšího výkonu, dalších vytyčování cílů, aspirací. Zajímavým zjištěním je, že jedinci s depresivní poruchou vykazují zvýšené sebevědomí při neúspěchu a naopak snížené sebevědomí při dosažení úspěchu (Brichcín, 1999). Neadekvátnost sebehodnocení ovlivňuje zadání cíle a standardy, průběh aktivit (zpětná vazba při sebemonitorování), ovlivňuje specifikaci toho, čím jedinec aspiruje být, působí na vyhodnocovací bilanci. Za těchto podmínek dochází k odstoupení od odpovědnosti k cíli (Karoly & Kanfer, 1982).

K objasnění sebepojetí je možné přidat rozlišení tzv. *ideálního já* a *odpovědného já*. Ideální já obsahuje aspirace a naděje, o jejichž dosažení chce jedinec usilovat. Odpovědné já oproti tomu zahrnuje závazky a povinnosti, které se jedinec snaží neporušit. Ideální já se snaží přiblížit se pozitivním způsobem k aspiracím, cílům a ideálům, odpovědné já se bude snažit vyhnout tomu negativnímu – selhání a opuštění cíle (Higgins, Roney, Crowe, & Hymes, 1994).

Při vnímání změn sebepojetí hraje velkou roli atribuce. Existují zcela individuální rozdíly v interpretacích, senzitivitě, ve významu úspěchu a selhání. Z hlediska celoživotního vývoje jsou to, podle Brichcína (1999), významné individuální zvláštnosti věku, vývojové fáze i situační kontexty, které mohou modifikovat mentální

reprezentaci já. Důležité jsou temperamentové vlastnosti, uvědomování si očekávání a anticipace, zapojení introspekce, hodnocení kompetence podle vlastních nebo přejatých standardů.

Pokud bych zde zohlednila sociální problematiku aspirací a její vliv na sebepojetí, je možné zmínit několik důležitých hledisek. Jedním z nich může být ochota či neochota sdělovat vlastní nastavení aspirační úrovně druhému člověku, mohou se vyskytnout rozdíly mezi skupinovými a individuálními standardy výkonu, dalším interpersonálním hlediskem může být vliv experimentátora a publika, rozdíl mezi prezentovanou a vnitřní aspirační úrovní (Vaněk, 2010).

Se sebepojetím souvisí též termíny naučená bezmocnost a sebenaplňující se proroctví. V obou případech jde o velmi ukotvené strategie, kde je změna minimálně velmi obtížná. U naučené bezmocnosti jde o stav, kdy má jedinec tendenci vnímat neúspěch jako na sobě nezávislou entitu, kterou nelze ovlivnit ani změnit. Po sérii neúspěchů může takový jedinec tzv. rezignovat a stavět se do role, že už mu není pomoci. V tomto případě nebude mít chuť cokoli na tomto svém přesvědčení měnit. Nebude mít chuť vytyčovat si další cíle, protože věří, že by byl opět neúspěšný. Na toto tvrzení navazuje pojem sebenaplňující se proroctví jako již předem očekávaný výsledek, přestože znalost takového výsledku není možná. Pokud bude jedinec přesvědčen, že výsledkem jeho snažení nebude dosažení cíle, ale neúspěch a selhání, pak se tak s největší pravděpodobností také stane, protože jedinec nebude do svého výkonu vkládat dostatečné množství energie a bude již předem poražen. Naopak pokud bude jedinec věřit v úspěch, který si předsevzal, a v aspiraci, které si vytyčil, s velkou pravděpodobností cíle také dosáhne. Tento stav je možné charakterizovat rovněž jako naučený optimismus, který velmi dobře rozpracoval Seligman. Naučená bezmocnost, optimismus i sebenaplňující proroctví, jsou myslím pevně zakořeněny v sebepojetí jedince, a tak jsou změny v této oblasti často velmi složité.

Změna sebepojetí se rovněž váže s Bandurovou teorií self-efficacy, neboli vědomím vlastní účinnosti, důvěrou ve vlastní schopnosti. To se týká přesvědčení, že jedinec s vysokým self-efficacy věří, že může dosáhnout takového cíle, který si vytyčil. Podle toho bude i volit výši svých cílů. Zvýšení či snížení sebedůvěry může vést ke změně důvěry ve vlastní schopnosti a z toho plynoucí i změny sebepojetí (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012).

5. Vybrané poznatky z prostředí sportovní psychologie a dalších aplikovaných disciplín

Poslední pátá kapitola je významně propojená s oblastí praktickou a představuje spoj mezi teoretickými poznatky spjatými s problematikou aspirací a možností aplikace. Myslím, že velmi specifická je souvislost tématu konkrétně se čtyřmi disciplínami z aplikované psychologie, kde může fenomén aspirací přinášet inspirativní poznatky, kterými stojí za to se zabývat a dále je rozvíjet. Do této části jsem proto zařadila tyto oblasti – pedagogickou a vývojovou psychologii, personální psychologii a nakonec psychologii sportu, které bude věnována největší pozornost z důvodu shodného zaměření následujícího návrhu výzkumu.

Jako první bych ráda zmínila možnost rozvoje tohoto tématu v pedagogické, a také vývojové psychologii. V oblasti pedagogické bylo již v minulosti provedeno množství výzkumů, konkrétně se jednalo např. o aspirační úroveň žáků a studentů vzhledem k požadavkům studia. Příčiny nepřiměřených aspirací zde vycházely z hodnocení vlastního výkonu právě ve vztahu k učebním nárokům. Interpretace mají zpětně silný pozitivní či negativní vliv na celkovou školní motivaci (Vacínová & Langová, 2007). Proto myslím, že rozvoj tématu aspirací v této oblasti by mohl pomoci k lepší znalosti a diagnostice motivační struktury jedince. Otevírá se zde prostor pro změnu těchto návyků a strategií v případě rozpoznání uplatňovaných neadekvátních sebekonceptů, nebo horších studijních výsledků, vzniklých špatným nastavením aspirační úrovně atp. V případě vývojové psychologie by mohlo jít o rozšíření výzkumů se zaměřením na ontogenetický vývoj aspirací a možnosti působení výchovy na nastavení aspirační úrovně dětí.

Důvodem pro zařazení odvětví personální psychologie nebo psychologie práce a organizace do této kapitoly je vhodnost užití testů aspirační úrovně pro potřeby např. personalistů. Tímto způsobem by bylo možné modelovat některé pracovní nároky a psychologické aspekty pracovní činnosti, což může být např. stanovení cíle činnosti, informovanost o podaném výkonu a jeho následné zhodnocení, reakce na pracovní úspěch či neúspěch atd. Administrací těchto testů za stresových podmínek by navíc bylo možné modelovat vliv zátěžové situace v zaměstnaneckém prostředí na pracovní činnost a také osobnost zaměstnance. Bylo by také možné ověřit, zda tyto výsledky působí na pracovní motivaci a výkon, mohou se zde zkoumat sociální vztahy

a spolupráce (Rehnová, 1974). V tomto případě by bylo vhodné využít základní experimentální situaci vycházející z odhadování aspirační úrovně v další činnosti, z možnosti její úpravy atd. Podobně je možné tento test využít i při výběru nových zaměstnanců.

Jistou úlohu zaujímá aspirační úroveň také v oblasti sociální a pracovní mobility (Atkinson, 1957). Zajímavým tématem je aspirační úroveň žen v zaměstnání po mateřské dovolené. Tato problematika je velmi rozsáhlá a v rámci tohoto textu ji není možné adekvátně rozebrat. Avšak je to oblast podstatná z hlediska její aktuálnosti i společenské potřeby. Ženy, jež dle Horneyové využívají spíše nezvyklou strategii strachu a vyhýbání se úspěchu, se velmi často obávají odmítnutí ze strany sociálního prostředí a to posléze může bránit jejich snaze o dosažení úspěchu (Frantová, 2013). Přestože byly výzkumy o potvrzení této strategie výrazně ovlivněny dobou vzniku, kdy byl výrazně odlišný pohled na společenskou výkonnost u mužů a žen, i dnes však mohou mít jistou platnost. Od tohoto konceptu, kde jsou to především ženy, které mají tendenci vyhýbat se úspěchu, bylo upuštěno, neboť další výzkumy ukázaly, že tato orientace se může týkat ve stejné míře žen jako mužů (Elliot & Dweck, 2005). Možnost znovu prověření těchto poznatků, by, myslím, bylo jistě atraktivním, a v dnešní době navýsost aktuálním, výzkumným tématem.

Pro sportovní psychologii, resp. celé odvětví sportu je problematika aspirací zcela určující a integrální součástí. Jako třetí téma jsem proto zvolila oblast sportu, kde je vyhodnocování aspirační úrovně bodem zcela speciálním. Z dostupných výzkumů totiž vyplývá, že sportovci jsou tzv. hyperaspirativní, což znamená, že ve srovnání s nespportující populací mají neustálou potřebu zvyšovat v každém opakovaném výkonu své aspirace. Zaměření na toto téma proto představuje situaci jedinečnou a hodnou dalšího zkoumání. Pro popis této problematiky jsem využila podobnou strukturu, kterou jsem aplikovala v obsahu celé práce. Po obecné deskripci tohoto odvětví se zabývám motivačními tendencemi sportovců k úspěchu a vyhnutí se neúspěchu, poté zmiňuji nastavení aspirační úrovně z pohledu tohoto prostředí, představím změny aspirační úrovně typické ve sportu, zdůrazním důležitost tvorby adekvátní cílů a nakonec se pokusím načrtnout faktory a vlastnosti typické pro sportovní činnosti.

Sportování ovlivňuje osobnost člověka a opačně osobnost člověka má vliv na dosažení sportovního výkonu (Sirotková, 2008). Sport je atraktivní nejen díky zastoupené soutěživosti, ale také vyvolává silnou emoční dynamiku. Důležitá je typická nejistota sportovního výsledku, která je pro tuto činnost podstatná (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). Sport se vyznačuje značným úsilím, bojem, zvládnutím zátěžových situací, kde velmi záleží na výsledku, dílčích úspěších a neúspěších (Sirotková, 2008), které nakonec ovlivňují aspirační úroveň sportovce. Ve sportu je častá konfrontace s ostatními (sportovci i jinými aspiračními úrovněmi), s určitým standardem výkonu a srovnáváním na rovině individuální, i v rámci porovnávání vytyčeného cíle s představou (2008).

Sportovní úspěch je pro sportovce hlavním cílem a rovněž prostředníkem k získání řady osobních cílů jako zdraví, finanční výhody, zdatnost atp. To samozřejmě ovlivňuje motivační strukturu sportovce. Z tohoto hlediska je možné zdůraznit, že sportovní úspěch představuje podstatný zdroj motivů a citů. Ovšem o tom, zda bude pro jedince výkon představovat úspěch či neúspěch, rozhoduje aspirační úroveň. Aspirační úroveň je možné pochopit v tomto kontextu jako nepřímo vyjádřené sebevědomí, jež se vyvíjí jako součást anticipace výsledku a projev motivace. Sportovec má obecně poměrně přesné představy o svém výkonu. Jeho budoucí výkon bude považován za úspěch, jestliže dosáhne nebo převyší své předchozí očekávání (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). Pro sportovce je směřování a orientace na úspěch typickým rysem osobnosti (Slováčková, 2013). Typické také je, že sportovci mohou mít rychlou zpětnou vazbu o svém výkonu a o tom, zda se jim podařilo dosáhnout svých aspirací a vytyčených cílů. Tyto podněty bývají zcela dovršující, jsou to například cíle v závodě, mety, počty branek, fiftýnů apod. To umožňuje sportovci velmi dobrý přehled, který má zpětné motivační a aspirační účinky (Sirotková, 2008).

Přestože bylo uvedeno, že obecně všichni sportovci mají vyšší míru aspirací, i zde se objevují zřetelné rozdíly. Pokud je jedinec orientován na úspěch, jak se u sportovců předpokládá, bude aspirovat na ty cíle, které jsou z jeho pohledu přiměřené a relativně dosažitelné. Bude si také volit takové situace, kde může zlepšovat vlastní výkonnost a vyhledávat obdobně silné soupeře. Jeho výhry pak povedou k vyšší motivaci vytyčovat si obtížnější úkoly a stanovovat náročnější cíle. Na opačné straně může být sportovec s orientací na vyhýbání se neúspěchu, který si jen zřídka bude volit přiměřené cíle a podobně silného soupeře, spíše bude vybírat slabší protivníky

nebo naopak ty velmi silné. Obecně se bude vyhýbat rizikovějším nebo obtížnějším situacím, usilovat bude o velmi snadná nebo nemožná vítězství (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012).

Strach z neúspěchu je součástí téměř všech předstartovních stavů sportovce (Hošek & Macák, 1989). Pokud jsou aspirace zvoleny vhodně, pak tento strach nemá přílišný vliv na výsledek. Ovšem reálný, nikoli pouze představovaný neúspěch, je důsledkem neshody mezi aspiracemi a konečným výsledkem. Pokud se jedná o dílčí neúspěchy, dochází ke kompenzacím a korekcím plánu. Ovšem pokud se jedná o definitivní, celkový neúspěch, pak je možné ho kompenzovat v jiném zaměření cíle, nebo stejnou aspirací, avšak s časovou prodlevou. Tato poslední forma má dle Hoška nejvýraznější psychologické účinky.

I zde je třeba zdůraznit, že sportovci s podobnými úrovněmi schopností nemusejí, a často tak ani nečiní, na shodný výsledek reagovat stejně, a to z důvodu lišící se aspirační úrovně a odlišně vytyčených cílů. Objektivní prohra vnímaná jako subjektivní neúspěch, pro jiného může znamenat uspokojivý výkon a tedy úspěch, protože bylo dosaženo výkonu, jaký sportovec sám očekával (Petráš, 2013).

Přes příliš vysoké nastavení aspirační úrovně může sportovce svazovat a být pro něj velmi nevýhodné, na druhé straně příliš nízké aspirace povedou k nízké aktivační úrovni a nízkému výkonu. Tuto úlohu správného nasměrování ke vhodně vytyčenému cíli by měl zastávat trenér, případně sportovní psycholog či jiný poradce, kouč. To, jak si sportovec povede, záleží do jisté míry právě na tom, co si předsevzal a jaký cíl chce svým výkonem splnit nebo překonat.

V oblasti sportu se změnám aspirační úrovně u nás zabýval Hošek (1989). Také on v tomto odvětví prokázal, že neúspěch v činnosti snižuje aspirační úroveň sportovce a sledoval závislost psychické odolnosti při neúspěchu na náročnosti úkolu a stabilitě osobnosti. Experimentálním sledováním aspirační úrovně sportovců ještě v ČSR se dospělo k závěrům, že obecně všichni sportovci jsou hyperaspirativní a dále mají tzv. větší dynamiku aspirací, tedy vyšší frekvenci změn. Znamená to, že po úspěchu se aspirace rychleji zvyšují, naopak po neúspěchu rychleji snižují. Avšak je třeba říci, že zjištěné korelace vysoké aspirační úrovně však nestačí k tomu, aby byly aspirace vykládány jako zcela trvalý, stálý rys osobnosti sportovce (Rychtecký, Hošek, Slepíčka, & Vaněk, 1984).

Další bod v této struktuře výkladu představuje tvorba cílů a možnosti jejich adekvátní volby. V zahraniční literatuře z oblasti psychologie sportu je velký prostor věnován právě tomuto tématu – nastavení vhodného cíle (*goal setting*). Vytyčení správného cíle je pro sportovce základem vrcholných výkonů a osobního růstu. V zahraničních zdrojích lze proto nalézt velké množství strategií a eventualit, jak cíl adekvátně zvolit, adaptivně zvyšovat, snižovat.

Tvoření cíle je bodem významným nejen pro samotného sportovce, ale mělo by to být důležité téma i pro trenéry a sportovní psychology. Z tohoto nastavení vychází výkon sportovce, nezávisle na věku i úrovni sportovní činnosti. V americké učebnici *Applied Sport Psychology* se hovoří o subjektivních i objektivních specifických cílech, zaměřených dle potřeby na výkon, proces, či na výsledek. Tato učebnice ukazuje rovněž na vztah mezi nastavením různých úrovní cíle a výsledným výkonem, na rozdíl mezi nastavením pozitivního či negativního cíle, popisuje identifikaci s cílem a naznačuje možnosti zaznamenávat si vytyčené cíle a zpětné hodnocení. Zaměřuje se rovněž na problémy vzniklé nastavením příliš mnoha cílů v krátkém časovém horizontu, vytyčení cílů příliš obecných, či příliš náročných (Williams, 2010). V další učebnici *Advances in sport psychology* se objevuje rešerše výzkumů zaměřených na sportovní cíle, jejich výsledky a sílu jejich vlivu. Navrženy jsou zde i možnosti budoucí orientace těchto výzkumů (Horn, 2008). Jiný současný sborník sportovní psychologie např. představuje design systému, jak správně postupovat při sestavování cílů, v jakých oblastech sportu tvořit cíle (osobní i týmové schopnosti, fyzická kondice, psychické dovednosti atd.) (Weinberg & Gould, 2007).

Na dosahování cílů a aspirační úrovni se podílí velké množství proměnných jako mínění trenéra, rodiny, médií nebo vliv osobních příkladů atd. (Rychtecký, Hošek, Slepíčka, & Vaněk, 1984). Význačnou měrou se tam promítá také prostředí, které sportovci vytváří jedinečné motivační klima, které je možné rozlišit jako klima mistrovství nebo soutěžení. Jak vyplývá z názvu, v prvním případě jde o zlepšování se v osobních cílech, o vytrvalost v dosahování cílů atd. V tom druhém jde o soupeření a srovnávání, kde jsou vysoké cíle odměňovány a oceňovány (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012).

Osobnost sportovce se od nespportovce může lišit určitými soubory vlastností, některé mohou být u sportovců akcentovány nebo více vyvinuty. Patří sem obecně zvýšená dominance (usilování o prvenství, vůle po vítězství, sebedůvěra, agresivita), tendence

být pozitivně hodnocen sociální skupinou (houževnatost, efektivita), dále jsou to např. vlastnosti jako sebekontrola, emoční stálost, absence neurotismu, iniciativnost, samostatnost, rozvaha, uvědomělost, rozhodnost (Vaněk, 1984). Kromě toho také vysoká svědomitost, cílevědomost, vytrvalost, odhodlanost, odvaha, sebekontrola aj. (Sirotková, 2008). Značnou úlohu má samozřejmě zvýšená aspirační úroveň a sportovci mají snahu stále tuto úroveň zvyšovat. Tendence k úspěchu je tu velmi typická, tvoří charakteristický rys osobnosti, který je relativně stabilní (Rhodes & Smith, 2006).

6. Shrnutí teoretické části

Cílem teoretického výkladu v prvních několika kapitolách bylo obecně nastínit problematiku aspirací, která je nakonec v poslední kapitole zasazena do konkrétních odvětví psychologie. Je zde naznačena potence k jejímu dalšímu zkoumání, ale i důležitost takového výzkumu.

V úvodních kapitolách jsem se pokusila vymezit oblast základních, pro práci relevantních, pojmů a hlouběji proniknout do problematiky aspirací. Důležitý byl oddíl představující dvě základní motivační tendence – k úspěchu, vyhnutí se neúspěchu, které vytváří primární orientaci určující směr a intenzitu aspirací. Další kapitola pojednávala o aspirační úrovni a jejím nastavení, vývoji, změnách. Tvoří podstatu této práce, neboť nejlépe vystihuje obsah celého textu, zabývá se dynamikou aspirací a jejími výzkumy. V následující kapitole jsem se zaměřila na dosahování cílů i na faktory, které mohou aspirační úroveň významně ovlivňovat. Všechny tyto teoretické poznatky a koncepty jsem se poté pokusila přetavit do reálného prostředí některých aplikovaných disciplín psychologie, kde vidím praktické možnosti rozvoje tohoto tématu. Největší pozornost jsem věnovala psychologii sportu, neboť myslím, že akcentování této problematiky je v tomto odvětví bodem zcela zásadním.

7. Návrh výzkumu – empirická část

Navržení výzkumného projektu v oblasti dynamiky aspirační úrovně jsem záměrně situovala do oblasti psychologie sportu, resp. do odvětví tenisu. Tenis, jakožto individuální sport, se zdá být vhodným prostředím pro zkoumání výkonové aspirační úrovně, kde jedinec nebude v takové míře ovlivňován aspiracemi týmu či dalších podobných vlivů. U tenistů se předpokládají rovněž vysoké hodnoty odpovědnosti a self-efficacy. Shodně by se výzkum prováděl mezi nesportující populací a výsledky by bylo poté vhodné porovnat – aspirační úroveň tenistů s žáky základní školy shodného věku, kteří by neprovozovali žádnou sportovní aktivitu, nebo nikoli na tak vysoké úrovni. Možnost porovnání by mohla přinést zajímavé poznatky z hlediska nastavení aspirační úrovně a jejích vlivů u dvou rozdílných skupin v dětské populaci.

Prvotním nápadem bylo oslovit mladé tenisty, hrající za starší žáky či dorost, a porovnat je se stejně starými dětmi ze základních škol. Empirické šetření by mohlo probíhat ve sportovním a tréninkovém centru – Hamr sport v Praze Záběhlicích a Braníku, kde funguje sportovní psychologická poradna, a to u hráčů tenisu v průměrném věku 12 let. Tito mladí tenisté pod vedením trenéra a psychologa PhDr. Jiřího Šlédra jsou již obeznámeni s velkým množstvím psychodiagnostických metod, též s prací psychologa sportu. Proto by nebyl problém v rámci výzkumného šetření s těmito dětmi spolupracovat. V případě nesportující populace bych pracovala s žáky shodného věku na pražské základní škole, kde momentálně v rámci praxe působím jako vychovatelka ve školní družině.

7.1 Výzkumný design

Účastníkům by byla předložena určitá baterie testů, proveden by byl též doplňující strukturovaný rozhovor, který by dále rozvedl konkrétní zaměření aspirací i jejich výši. Výzkum by se obecně týkal celkového zmapování oblasti i možnosti korelace aspirační úrovně u sportovců a nesportovců, dále pokusu o nalezení některých významných osobnostních rysů ve vztahu k aspiracím, jako např. emocionální stabilita, extravertze, svědomitost.

Po prostudování odborné literatury a konzultaci s trenérem a sportovním psychologem jsem vybrala několik sad testů vhodných pro výzkum aspirační úrovně z hlediska potřeby této práce.

Z metodologického hlediska by byla probandům předložena baterie testů zahrnující testy osobnosti (*Eysenck J.E.P.I.*) (většina dětí – tenistů, má již tyto testy vypracované v rámci sportovní psychodiagnostiky), posuzování vlastního výkonu (*Maslowův dotazník subjektivní jistoty*), *Vedení čáry* (Míka, Šlédr), *TKP* (test koncentrace pozornosti). Z této baterie testů by mohl být druhotně vytvořen komplexní test aspirační úrovně zahrnující diagnostiku osobnosti, schopnost posuzovat svůj vlastní výkon, sledování změn aspirační úrovně v závislosti na stresu, na časovém tlaku, na hodnocení druhých. V neposlední řadě by byla posuzována vlastní úroveň aspirace v *Meiliho Testu úrovně aspirace* (1965) nebo v *Testu aspirační úrovně a motivace k výkonu*, který vymyslel a se kterým pracoval Hošek od roku 1979.

Meiliho test úrovně aspirace je tzv. výkonový test, který se skládá ze čtyř stejných tabulek, kdy má proband za deset vteřin nakreslit do čtverečků co nejvíce křížků. Výjimkou je třetí tabulka, kde je časový limit pouze osm vteřin, což však účastník neví. Před každým kolem má vždy proband zkusit odhadnout svůj výkon. Výsledek testu vzniká z diskrepance mezi očekávanou a skutečně dosaženou hodnotou. Dle norem se pak jedinci přiřadí aspirační úroveň vyplývající z tabulek. Osmivteřinový limit je zajímavou proměnnou, která může výrazně ovlivnit interpretaci výsledku a následně tím aspirační úroveň jedince.

Obdobou je Hoškův Test aspirační úrovně a motivace k výkonu, kde se místo křížků zakresluje během desetivteřinového limitu do řádků pět čárek (vždy čtyři svislé čárky a pátou vodorovně přeškrtnout předchozí čtyři svislé). Opět se zde zaznamenává odhad a výsledek každého pokusu. Na každý řádek je rozdílný časový limit, účastníkům je však řečeno, že na všechny řádky je vždy deset vteřin. K posouzení těchto výsledků se využívají normy pro mládež České republiky od Blahutkové z roku 1998.

7.2 Cíle a výzkumné otázky

Základní výzkumné otázky vycházejí z výše uvedeného – domnívám se, že již u sportujících žáků základní školy (resp. tenistů) se budou objevovat rozdíly v aspirační úrovni v porovnání se stejně starými dětmi neprovozujícími žádnou sportovní aktivitu na závodní úrovni.

Výzkumné předpoklady jsou jednoduché – sportující děti budou vykazovat vyšší hodnoty úrovně aspirace, rozdíly budou prokazatelné ve všech vykonaných dotaznících a testech. Bude se zde zjišťovat korelace mezi aspirační úrovní sportovců a nespportovců. Sledovány mohou být také rozdíly mezi muži a ženami, jestli by se zde mohl objevit signifikantní rozdíl, přestože toto tvrzení se v dnešní době zdá jako ne příliš relevantní.

Základní očekávání vychází z experimentálních zjištění, že sportovci jsou tzv. hyperaspirativní. Je zde snaha pokusit se nalézt a zmapovat tyto charakteristiky už u sportujících dětí v mladším školním věku.

Druhý předpoklad má oporu především ve starších tvrzeních, že ženy mají obecně nižší míru aspirací než muži. Částí výzkumu by tedy rovněž mohlo být hledání korelace mezi příslušností k jednomu pohlaví a aspirační úrovní, to jak u dětí sportujících, tak nespportujících.

Třetí výzkumná otázka je inspirovaná výzkumy typických osobnostních vlastností a charakteristik u sportovců. Dalším předpokladem by mohla být existence některých zvláštních osobnostních determinant, které by bylo možné nalézt a akcentovat u závodně sportujících dětí, zvláště výrazné by však nebyly u dětí neprovozujících žádný sport.

7.3 Výzkumný vzorek

Výběrový soubor budou tvořit závodní tenisté – děti, kteří rovněž spolupracují s psychologem a trenérem Šlédrem. Na druhé straně bych vybrala takové probandy, kteří neprovozovali závodně či vrcholově žádný sport a to na jedné z pražských základních škol. V obou případech by se jednalo o děti s průměrným věkem 12 let, čemuž bude zhruba odpovídat 6. třída základní školy.

Výzkum by s velkou pravděpodobností probíhal etapovitě, velikost vzorku by se zřejmě odvíjela od možnosti spolupráce s tenisty. Testování by probíhalo v rámci sportovních „kempů“, kterých se tito mladí sportovci každoročně účastní (nejčastěji v počtu deseti dětí). V případě nesportujících dětí by se výzkum prováděl rovněž etapovitě, po vyučování ve třídách školní družiny.

Účastníci výzkumu by byli samozřejmě seznámeni s cíli výzkumu, informování o nakládání s daty, zákonní zástupci dětí by byli o výzkumu rovněž vyrozuměni a požádáni o podpis informovaného souhlasu s prováděním výzkumu.

Získané skóry by byly zaneseny do programu Microsoft Excel a následně vyhodnoceny. Mapovaly by se výzkumné předpoklady, hledala korelace mezi oběma skupinami. Nejednalo by se tedy o příčinnou kauzalitu, jako spíše o celkové zmapování a prozkoumání dané problematiky.

7.4 Tvorba dotazníku

V současné době neexistuje žádný test zkoumající čistě dotazníkovou metodou sebeuposouzení vlastní aspirační úrovně. Tento fenomén se již od první poloviny 20. století měří víceméně experimentální cestou, tj. na základě odhadu příštího výkonu. Podle toho, jak jedinec vysoko či nízko nastaví své aspirace, se vypočítá aspirační úroveň.

Takový dotazník by mohl sloužit k doplnění dalších metod, jako je *Test úrovně aspirace* nebo *Test aspirační úrovně a motivace k výkonu*. Využití tohoto dotazníku vidím také v dalších praktických disciplínách jako je např. personální psychologie, pedagogická psychologie aj. V tomto návrhu výzkumu bych proto ráda předložila vlastní dotazník, který může sloužit jako tzv. doplňující k Meiliho nebo Hoškově testu aspirací, nebo může být zařazen jako alternativa k dalším metodám zkoumajícím aspirační úroveň. Jeho výhodou může být administrace, při zadávání dotazníku není nutná přítomnost experimentátora. Není to výkonový test, takže na rozdíl od výše zmíněných není časově omezen a opírá se pouze o sebereflexi každého jedince. Naopak nevýhody vidím v jeho možné návodnosti a samozřejmě neschopnosti objektivně posoudit skutečnou míru vlastních aspirací. Jde tedy pouze o pohled samotného probanda.

Dotazník, který zde předkládám, byl vytvořen z několika fasetů, konkrétně se jedná o dvojice dichotomicky postavených položek. Inspirace pro tento test aspirační úrovně vzešla souhrnně z transformací některých experimentálních metod zkoumání tohoto fenoménu do testových otázek, na podkladu tematicky orientované literatury, která nabízí teoretické pozadí mechanismů, které mohou ovlivňovat vyšší aspirační úrovně a tvořit rozdíly mezi jedinci. Pracuji zde se čtyřmi dvojicemi témat – nízko stanovené cíle, naproti nim subjektivně vysoko postavené náročné cíle. Další faseta se týká preference vysokých cílů a na druhé straně preference cílů nízkých. Další dvojicí jsou témata zaměřená na zvyšování cílů následujících po úspěchu v dichotomii se snižováním cílů, které přijdou po neúspěchu. Posledními oblastmi je snaha udržet si vyšší cílů (resp. jejich neměnnost) i při neúspěchu a nakonec celková orientace do budoucnosti.

Pro tento test bylo využito 38 otázek/tvrzení. Odpovídalo se na ně pomocí Likertovy pětistupňové škály (1 – rozhodně nesouhlasím, 2 – spíše nesouhlasím, 3 – ani nesouhlasím, ani souhlasím, 4 – spíše souhlasím, 5 – rozhodně souhlasím). Sestavený dotazník je v přesném znění, včetně kódových názvů, zobrazen v příloze. Z důvodu, že některá tvrzení jsou položena obráceně, je nutné tyto otázky překódovat, hodnotit obráceně. V dotazníku se proto objevují se symbolem tečky.

7.5 Diskuse

Kombinací jednotlivých testových metod jsem se pokusila sestavit baterii testů vhodnou ke komplexnímu měření aspirační úrovně. Je však otázkou, zda již v tomto dětském věku mohou u dětí figurovat a vyskytovat se takové vlastnosti a charakteristiky, jaké můžeme pozorovat u dospělých sportovců, a zda tedy ještě není předčasné zkoumat tuto problematiku.

Podobná konfigurace testů byla již několikrát využita pro zkoumání tohoto fenoménu, proto myslím, že adekvátně postihuje tuto oblast. Všechny zmíněné metody byly navíc konzultovány s psychologem a trenérem Šlédrem, který s nimi pracuje a rovněž je schvaluje jako vhodné. Jejich množství samozřejmě ukazuje na značnou časovou náročnost takového testování. Proto jsem navrhla tento výzkum provádět etapovitě, což by nemuselo představovat nepřekonatelnou zátěž. V případě tenistů by se tento výzkum mohl zařadit do povinného psychologického základu v rámci „kempů“, u dětí

ze základní školy by nebyl problém po vyučování a před kroužky uvolnit je k této práci. Na obou stranách nevidím omezení v možnosti nedostatečné motivace účastníků. Tenisté berou psychologickou přípravu již jako součást tréninku, děti ze základní školy by mohly vnímat svůj výběr pro testování jako jistou prestiž či odměnu.

Pro možnost zpřesnění nebo doplnění vybraných testových metod jsem vytvořila vlastní jednodimenzionální sebesposuzovací dotazník, který by mohl sloužit rovněž jako podklad pro rozhovor, který je vhodné na závěr budoucího testování u každého účastníka provést. U tohoto dotazníku již byla předem provedena položková analýza, reliabilita, vytvořeny byly i základní normy ze vzorku 86 respondentů, se kterými jsem pracovala. Avšak tento dotazník není standardizován ani vhodně validizován, proto může v tomto případě sloužit jako struktura pro rozhovor.

Na tomto místě je vhodné doplnit i problémy a interference, které mohou vzniknout během testování. Jsou to např. vlivy prostředí (škola), kde bude testování probíhat, či obecně vliv výzkumníka, který bude dotazníky zadávat. Myslím proto, že možnost rozhovoru by mohla pomoci korigovat některé zkreslené testové výsledky a dále je upřesňovat. Rozhovor by se mohl týkat např. subjektivního vnímání aspirační úrovně, reflektování jejích změn v průběhu času, také možného ovlivňování rozličnými faktory, které mohou působit na aspirační úroveň či celkově na jedincův výkon.

Další možnosti podnětů k diskusi by pravděpodobně vyvstaly až při skutečném průběhu a vyhodnocování výzkumu.

8. Shrnutí empirické části

Cílem tohoto návrhu výzkumu je snaha získat další informace o tomto fenoménu a zároveň dozvědět se v této oblasti více o dospívajících jedincích – čím se mohou lišit a naopak čím se podobat již dospělým jedincům, respektive sportovcům. Takový výzkum navíc nebyl nikdy prováděn a mohl by dospět k zajímavým zjištěním s přispěním k této problematice. Podobné výzkumy, či vůbec výzkumy zabývající se speciálně touto problematikou, v dnešní době nejsou realizovány, přesto by si, myslím, zcela jistě zasloužily pozornost. V dnešní společnosti, zaměřené na výkon a výkonnost svých členů, je otázkou po aspiracích otázkou životní orientace, směřování, založení osobnosti. Přestože již byly základní mechanismy popsány a některé výzkumy provedeny, stalo se tak víceméně již před půl stoletím a situace se nepochybně dále vyvíjí a mění. Zde proto vidím další možnosti zkoumání, v jiných oblastech, na jiných výzkumných vzorcích, než které jsem zde navrhla.

Závěr

Základním cílem práce bylo představit problematiku aspirací, a to komplexně od deskripce důležitých pojmů, až po jejich dynamiku a dosahování cílů. Následně zde byla snaha o aplikaci tématu do konkrétních odvětví psychologie, z čehož vycházelo i zaměření návrhu výzkumu.

V kapitolách v teoretické části jsem se pokusila zaměřit pouze na fenomén aspirací, přestože nejen v literatuře, ale také v praxi je velmi složité oddělit aspirace od dalších oblastí jako je např. výkonová motivace, volní procesy, seberegulace. Mým cílem však bylo vyzdvihnout právě roli aspirací a aspirační úrovně. V teoretické části byl důraz kladen především na popis relevantních pojmů a souvisejících mechanismů, které mohou ve vztahu s aspiracemi nějakým způsobem působit. Podstatnou však vidím možnost pracovat s tímto teoretickým konstruktem na půdě aplikovaných disciplín, kde teprve přichází jeho pravý význam jako samostatného fenoménu. Z tohoto pohledu, myslím, že v rámci možností této práce, bylo vytyčeného cíle dosaženo.

V empirické části jsem využila poznatky z psychologie sportu a navrhla možnosti výzkumu aspirací. Obecně by další zkoumání mohlo přinést zajímavé informace, např. týkající se vlivu rozličných faktorů působících na aspirační úroveň, a zejména na sebepojetí jedince. Myslím, že v české odborné literatuře je tento pojem spíše okrajovým fenoménem. Dovolím si však tvrdit, že aspirace by mohly pomoci blíže nahlédnout nejen na téma chování a prožívání jedince, ale rovněž na směřování celé naší společnosti.

Seznam použité literatury

- Atkinson, J. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64(6), 359-372. DOI: 10.1037/h0043445
- Bakalář, E. (1976). *I dospělí si mohou hrát*. Praha: Pressfoto.
- Baumeister, R., & Tierney, J. (2011). *Willpower: rediscovering the greatest human strength*. New York: Penguin Press.
- Brichcín, M. (1999). *Vůle a sebekontrola. Teorie, metody, experimenty*. Praha: Karolinum.
- Buchtová, B. (2001). *Člověk - psychosomatická bytost: k problému lidské sebereflexe*. Brno: Masarykova univerzita.
- Collier, G. (1994). *Social origins of mental ability*. New York: Wiley.
- Crowne, D., Conn, L., Marlowe, D., Cruz, S., & Edwards, C. (1969). Some developmental antecedents of level of aspiration. *Journal of Personality*, 37(1), 73-92. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1969.tb01732.x
- Diggory, J., & Morlock, H. (1964). Level of aspiration, or probability of success. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69(3), 282-289. DOI: 10.1037/h0040720
- Doležal, M. (2009). *Výkonová motivace a strategie zvládnání stresu* (Diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci, Olomouc. Dostupné z: <http://theses.cz/id/eatfci/52302-287383750.pdf>

- Elliot, A., & Dweck, C. (2005). *Competence and motivation*. New York: Guilford Press.
- Elliott, E., & Dweck, C. (1988). Goals: An approach to motivation and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(1), 5-12. DOI: 10.1037/0022-3514.54.1.5
- Escalona, S. (1940). The effect of success and failure upon the level of aspiration and behavior in manic-depressive psychoses. *Studies in Topological and Vector Psychology I*, 16(3), 199-302. DOI: 10.1037/11342-003
- Feather, N. (1967). Level of aspiration and performance variability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6(1), 37-46. DOI: 10.1037/h0024488
- Festinger, L. (1942). A theoretical interpretation of shifts in level of aspiration. *Psychological Review*, 49(3), 235-250. DOI: 10.1037/h0055434
- Frank, J. (1941). Recent studies of the level of aspiration. *Psychological Bulletin*, 38(4), 218-226. DOI: 10.1037/h0059344
- Frantová, K. (2013). *Výkonová motivace a sebehodnocení* (Diplomová práce). Masarykova univerzita, Brno.
- Gardner, W. (1940). The relation of certain personality variables to level of aspiration. *The Journal of Psychology*, 9(1), 191-206. DOI: 10.1080/00223980.1940.9917686
- Gould, R., & Lewis, H. (1940). An experimental investigation of changes in the meaning of level of aspiration. *Journal of Experimental Psychology*, 27(4), 422-438. DOI: 10.1037/h0056009

- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Heath, C., Larrick, R., & Wu, G. (1999). Goals as reference points. *Cognitive Psychology*, 38(1), 79-109. DOI: 10.1006/cogp.1998.0708
- Heckhausen, H. (1991). *Motivation and action*. New York: Springer-Verlag.
- Heckhausen, H., & Wagner, I. (1965). Anfänge und entwicklung der leistungsmotivation: (II.) in der zielsetzung des kleinkindes/Origin and development of performance motivation in the categorizing of young children: II. Regarding the recovery of level of aspiration. *Psychologische Forschung*, 28(3), 179-245. DOI: 10.1007/BF00421339
- Higgins, E., Roney, C., Crowe, E., & Hymes, C. (1994). Ideal versus ought predilections for approach and avoidance distinct self-regulatory systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(2), 276-286. DOI: 10.1037//0022-3514.66.2.276
- Hlobilová, M. (2011). *Aspirace vysokoškolských studentů* (Diplomová práce). Univerzita Tomáše Bati, Zlín.
- Homola, M. (1972). *Motivace lidského chování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Horn, T. (2008). *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hošek, V. (1985). *Motivace sportovního tréninku*. Praha: Univerzita Karlova.
- Hošek, V., & Macák, I. (1989). *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

- Hrabal, V., Man, F., & Pavelková, I. (1989). *Psychologické otázky motivace ve škole*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Chapman, D., & Volkmann, J. (1939). A social determinant of the level of aspiration. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 34(2), 225-238. DOI: 10.1037/h0057115
- Child, I., & Whiting, J. (1949). Determinants of level of aspiration: Evidence from everyday life. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 44(3), 81-105. DOI: 10.4135/9781446216392.n5
- Janoušek, J. (2005). *Aspirační úroveň, výkonový motiv a vnímané sebeuplatnění jako psychologické faktory výkonnosti ve společenských podmínkách*. Praha: Fakulta sociálních věd UK.
- Karoly, P., & Kanfer, F. (1982). *Self - management and behavioral change: From theory to practice*. New York: Pergamon Press.
- Kasser, T., & Ryan, R. (1996). Further examining the american dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280-287. DOI: 10.1177/0146167296223006
- Klinger, E., Man, F., & Stuchlíková, I. (1997). Současné vybrané teorie motivace. *Československá psychologie*, 41(5). Dostupné z: <http://cspsych.psu.cas.cz/result.php>
- Kozelka, P. (2010). *Výkonová motivace a její zjišťování* (Bakalářská práce). Jihočeská univerzita, České Budějovice.

- Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Praha: Grada.
- Lewin, K., Dembo, T., Festinger, L., & Sears, P. (1944). Level of aspiration. *Personality and the behavior disorders*, 338-378. Dostupné z: <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1944-19900-020>
- Madsen, K. (1979). *Moderní teorie motivace*. Praha: Academia.
- Machač, M., Machačová, H., & Hoskovec, J. (1985). *Emoce a výkonnost*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- McClelland, D. (1961). *The achieving society*. Princeton (New Jersey): Van Nostrand.
- Mossholder, K. (1980). Effects of externally mediated goal setting on intrinsic motivation: A laboratory experiment. *Journal of Applied Psychology*, 65(2), 202-210. DOI: 10.1037/0021-9010.65.2.202
- Moulton, R. (1965). Effects of success and failure on level of aspiration as related to achievement motives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1(5), 399-406. DOI: 10.1037/h0021749
- Nakonečný, M. (1997). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Nicholls, J. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328-346. DOI: 10.1037//0033-295x.91.3.328

- Petráš, V. (2013). *Souvislost mezi tzv. "psychologickým momentem" a afektivní regulací* (Diplomová práce). Masarykova univerzita, Brno.
- Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Prakash, V. (1987). *Student aspirations: some misconceptions*. Delhi, India: Mittal Publications.
- Quaglia, R., & Cobb, C. (1996). Toward a theory of students aspirations. *Journal of Research in Rural Education*, 12(3), 127-132. Dostupné z: <http://php.scripts.psu.edu/dept/jrre/articles/v12,n3,p127-132,Quaglia.pdf>
- Rehnová, V. (1974). *Test aspirační úrovně jako model některých psychologických aspektů pracovní činnosti* (Diplomová práce). Univerzita Karlova, Praha.
- Rhodes, R., & Smith, N. (2006). Personality correlates of physical activity: a review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 40(12), 958-965. DOI: 10.1136/bjism.2006.028860
- Rotter, J. (1942). Level of aspiration as a method of studying personality. I. A critical review of methodology. *Psychological Review*, 49(5), 463-474. DOI: 10.1037/h0057506
- Rychtecký, A., Hošek, V., Slepíčka, P., & Vaněk, M. (1984). *Psychologie sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Sears, P. (1940). Levels of aspiration in academically successful and unsuccessful children. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 35(4), 498-536. DOI: 10.1037/h0054073
- Sheehy, N. (2005). *Encyklopedie nejvýznamnějších psychologů*. Brno: Barrister.

- Sherwood, R. (1989). A conceptual framework for the study of aspirations. *Research in Rural Education*, 6(2). Dostupné z: http://jrre.vmhost.psu.edu/wp-content/uploads/2014/02/6-2_9.pdf
- Schmidt, H. (1978). *Obecná vývojová psychologie*. Praha: Academia.
- Simon, H. (1955). A behavioral model of rational choice. *The Quarterly Journal of Economics*, 69(1). DOI: 10.2307/1884852
- Sirotková, H. (2008). *Copingové strategie u sportovců* (Diplomová práce). Masarykova univerzita, Brno.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Slováčková, K. (2013). *Vybrané osobnostní vlastnosti vrcholových sportovců* (Diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci, Olomouc.
- Starbuck, W. (1963). Level of aspiration. *Psychological Review*, 70(1), 51-60. DOI: 10.1037/h0042712
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada.
- Urduan, T., Maehr, M., Brody, N., & Weiner, B. (1995). Beyond a two-goal theory of motivation and achievement: A case for social goals. *Review of Educational Research*, 65(3), 191-223. DOI: 10.1007/978-1-4612-4948-1_7
- Vacínová, M., & Langová, M. (2007). *Kapitoly z psychologie učení a výchovy*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského.
- Vaněk, M. (1984). *Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu*. Praha: Olympia.

- Vaněk, M., Hošek, V., & Man, F. (1982). *Formování výkonové motivace*. Praha: Univerzita Karlova.
- Vaněk, P. (2010). *Životní nároky výkonové společnosti*. Praha: Agora.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiner, B. (1996). *Human Motivation: metaphors, theories, and research*. London: Sage.
- Williams, J. (2010). *Applied Sport Psychology: personal growth to peak performance*. Boston, Mass.: McGraw-Hill Higher Education.
- Ziegler, M., Schmidt-Atzert, L., Bühner, M., & Krumm, S. (2007). Fakability of different measurement methods for achievement motivation: Questionnaire, semi-projective, and objective. *Psychology Science*, 49(4), 291-301. Dostupné z: <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2008-02884-001>

Přílohy

Návrh dotazníku aspirační úrovně

Kód	Položka
-----	---------

- | | |
|-------------|---|
| P1• | Souhlasím s tvrzením – lepší vrabec v hrsti než holub na střeše. |
| P2 | Často přemýšlím o tom, že úkoly, které jsem si stanovil/a, jsou příliš náročné. |
| P3• | Když se mi nedaří, snižuji své další cíle, abych se vyhnul/a neúspěchu. |
| P4 | Rád si stanovuji cíle, které jsou obtížně dosažitelné. |
| P5• | Vytyčování stále nových cílů pro mě není příliš důležité. |
| P6• | Když se mi nepovede splnit úkol, který jsem si vytyčil/a, nemám často chuť stanovit si další cíle. |
| P7 | Často se mi stává, že mám vytyčené velké množství náročných cílů, nesnadno splnitelných. |
| P8• | Trvá mi dlouho, než si vytyčím nějaký smysluplný cíl. |
| P9 | Většina lidí z mého okolí si myslí, že si toho příliš mnoho nakládám. |
| P10 | Řídím se tvrzením, že nic není nemožné – jen se snažit toho docílit. |
| P11 | Vysoká míra aspirace (snaha, usilování o něco) je pro mě v životě nepostradatelná. |
| P12 | Když dokážu splnit náročný úkol, výrazně to zvyšuje mé sebevědomí a laťku pro následující úkoly. |
| P13 | Zjistím, že stanovených cílů nelze dosáhnout. Stále to však zkouším až do doby, než kýženého cíle dosáhnu, i kdyby byl sebenáročnější. |
| P14• | Myslel/a jsem, že do důlku cvrnknu 7 kuliček z 10, ale podařilo se mi to pouze 2x. V dalším pokusu snížím svůj odhad na 3 cvrnknuté kuličky, nevěřím, že bych nyní dal/a 7 kuliček. |
| P15 | Pokud se mi podaří cvrnknout do důlku 7 kuliček z 10, cítím se sebejistě a dál chci dokázat 9 z 10 kuliček cvrnknout do důlku. |
| P16• | Pokud se mi nepodaří uspět v úkolu ani napodruhé, od úkolu odcházím a dále už to nezkouším. |
| P17 | Sedí na mě tvrzení „jdu přes mrtvoly“ – abych dosáhl svých cílů, nedám se odradit. |
| P18 | Často přemýšlím o svých plánech a mám je dobře promyšlené, přestože jsou vzdálené. |
| P19 | Pravidelně si každý rok tvořím předsevzetí a snažím se je celý rok dodržovat. |
| P20 | Odhaduji se jako člověk, který se nebojí stanovit si vysoké cíle. |

- P21** Vždy mám touhu se překonávat a stanovovat si stále vyšší cíle a těžší úkoly.
- P22** Snažení se o poměrně vysoké cíle mi dodává sebedůvěru a výzvu, kterou v životě nutně potřebuji.
- P23** Nejvíce mě těší samotné úsilí při dosahování náročných cílů. Je pro mě důležitější než spokojenost z pouhého dosažení a splnění cíle.
- P24•** Můj kamarád nedosáhl svého cíle a velmi ho to zasáhlo. Poradím mu ze své zkušenosti, aby snížil své cíle a nevytyčoval si je pro příště tak vysoko.
- P25** Dosahování náročnějších cílů je pro mě „zábavnější“ – větší výzvou než cíle a plány na nižší, běžné úrovni.
- P26** Myslím si, že moje aspirace (touhy, usilování) jsou v porovnání s ostatními (kamarády, spolužáky, spolupracovníky) vyšší.
- P27•** Často selhávám, pokud si stanovím příliš vysoké cíle, a proto se do toho raději nepouštím.
- P28•** Vytyčování vysokých cílů mě spíše demotivuje, než aby mě to povzbuzovalo ke konání vedoucímu k cíli.
- P29** Rád přiměřeně riskuji. Dokázal/a bych obětovat celou odměnu s vidinou (mnohdy nejistou) většího zisku. Vždy věřím, že bych mohl/a uspět.
- P30•** Většinou mám pocit, že ve svých cílech neuspěji, proto se nepouštím do náročných úkolů, kde bych mohl ztratit velké množství energie zbytečně.
- P31** Kdykoli dosáhnu svého cíle, mám velkou radost a užívám si úspěch. I proto volím raději náročné úkoly – z jejich splnění mám větší radost, než kdybych volil cíle snadné.
- P32** Dnes už se jen směji tomu, co jsem dříve považoval/a za nepřekonatelné. Zato teď pozoruji, že si kladu oproti minulosti velmi náročné cíle.
- P33** Nikdy nevyklízím pole – vždy bojuji o splnění svých cílů, byť jsou nastaveny vysoko a je k tomu potřeba mnoho úsilí.
- P34•** Bojím se, aby ostatní neodhalili moji neschopnost, cíle si proto volím v takové výši, abych měl/a vždy jistotu, že budu úspěšný/á.
- P35•** Pokud se mi nepodaří splnit jeden vytyčený cíl, v podobně náročných cílech si vůbec nevěřím a raději zvolím cíl lehčí než podobný tomu, který jsem nezvládl/a.
- P36** Představuji si sebe sama v reálných situacích za 5 – 10 let. A chci těchto představ vždy docílit.
- P37** Přestože se mi nedaří trefit se míčem do koše – mým dalším cílem bude pokusit se trefit do koše všechny své hody a z těchto cílů nikdy neustupuji.
- P38** Jsem hodně sebejistý/á a soutěživý/á, proto si vytyčuji vysoké cíle a snažím se jich dosáhnout.

