

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

ANALÝZA PERSPEKTIVNÍ ORIENTACE STUDENTŮ VŠ
DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Věra Novotná

Učitelství pro SŠ, obor Ps-Čj

Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Kubíková, Ph.D.

Plzeň, 2017

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni 26. června 2017

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí práce Mgr. Kateřině Kubíkové, Ph.D. za ochotu, cenné rady a konzultace, Bc. Vendule Gondíkové za pomoc při statistickém zpracování dat a také všem vysokoškolským studentům, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření.

Zde se nachází originál zadání diplomové práce.

OBSAH

1	ÚVOD	3
2	ADOLESCENCE.....	4
2.1	CHARAKTERISTIKA	4
2.1.1	Nedospělí	6
2.1.2	Generace Y	7
2.1.3	Motivace k volbě povolání	8
3	ČAS.....	10
3.1	ČASOVÁ PERSPEKTIVA.....	10
3.2	TEORETICKÉ PŘÍSTUPY	11
3.2.1	Nuttin	11
3.2.2	Heckhausen.....	12
3.3	ZIMBARDO.....	12
3.3.1	Časové rámce	13
3.4	PERSPEKTIVNÍ ORIENTACE.....	14
3.4.1	Utváření perspektivní orientace	14
3.4.2	Předpoklady vzniku perspektivní orientace	15
3.4.3	Překážky na cestě k perspektivní orientaci	16
4	INVENTÁŘ ČASOVÉ PERSPEKTIVY.....	17
4.1	DIMENZE	17
4.1.1	Negativní minulost.....	17
4.1.2	Hedonistická přítomnost	17
4.1.3	Budoucnost	18
4.1.4	Pozitivní minulost	18
4.1.5	Fatální přítomnost	19
4.1.6	Negativní budoucnost	19
4.2	IDEÁLNÍ ČASOVÁ PERSPEKTIVA	19
5	NUDA.....	21
5.1	PROŽITEK NUDY	21
5.2	MODELÝ NUDY	22
5.2.1	Nuda na základě kognitivních konstruktů	22
5.2.2	Nuda jako výkonová emoce.....	22

5.2.3	Nuda v důsledku nedostatku zapojení	23
5.3	DIAGNOSTIKA NUDY POMOCÍ MSBS	23
5.3.1	Faktorová struktura dotazníku	23
5.4	PERSPEKTIVNÍ ORIENTACE A NUDA	24
5.4.1	Studie – studenti z Ameriky a Irska	24
5.4.2	Studie – studenti z Turecka	25
6	VLASTNÍ VÝZKUM	27
6.1	ZVOLENÉ DIAGNOSTICKÉ NÁSTROJE	27
6.2	SBĚR A ZPRACOVÁNÍ DAT	28
6.3	CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU	29
6.4	HYPOTÉZY	32
6.5	INTERPRETACE DAT	33
6.6	DISKUSE	42
7	ZÁVĚR	44
8	RESUMÉ	45
9	SEZNAM LITERATURY	46
10	SEZNAM GRAFŮ	48
11	SEZNAM TABULEK	49

1 ÚVOD

Vše kolem nás se odehrává v čase. I bez znalosti vyšších psychických procesů a myšlenkových konstrukcí je každý člověk schopen uvědomovat si čas, který prostupuje světem kolem nás. Všichni naprosto přirozeně organizujeme své činnosti pomocí tak složité entity. Dokážeme se v čase orientovat, rekonstruovat vzpomínky a plánovat dalekou budoucnost. Čas tedy neodmyslitelně patří k autoregulaci jedince. Každého však jinak. Jeden vnímá život včetně budoucnosti, je si vědom svých tužeb a plánů. Druhý řídí své chování pouze na základě daného okamžiku. Faktor času také představuje důležitou motivační hodnotu. V období studia nám vidina dobré budoucnosti může přinést sílu a odhodlání. Studenti vysokých škol, lidé v pozdní adolescenci, začínají vážně uvažovat o budoucnosti, svých předpokladech pro blížící se profesi, schopnosti seberealizace, ale také o finančním zabezpečení.

Obecně lze říci, že orientace v čase nám pomáhá fungovat ve společenských situacích adekvátně a nepředpojatě. Ve své diplomové práci se zaměřuji na vnímání času ve vztahu ke vzdělání. Data jsou sesbírána pomocí Zimbardova dotazníku časové orientace (ZTPI), který vyplňovali studenti vysokých škol různých zaměření. Upíná se většina studujících adolescentů na momentální časový rámec, nebo jsou přesvědčeni, že jejich činy v přítomnosti je přiblíží k vysněným cílům? Jsou schopni v životním období velkých plánů, na počátku samostatného života, ve své mysli rekonstruovat vzpomínky a nechat se jimi ovlivňovat? Ve svém výzkumu se pokusím zjistit, který časový rámec je pro studenty vysokých škol dominantní, případně jaký vliv má obor studia na jejich orientační potenciál.

Do problematiky vnímání času patří neodmyslitelně psychické stavy. Jedním z nich je nuda. V momentě prožívání nudy jako by minulost ani budoucnost neexistovala. Naopak přítomnost se jeví jako dlouhotrvající či dokonce nekončící. Znamená to ale, že jedinci orientovaní na přítomnost podlehnou nudě v odlišné míře než ostatní? Nebo že se do budoucna orientovaní studenti dokážou s nudou vypořádat statečněji? Respondenti byli dotazováni na emocionální zážitek nudy během studia metodou Multidimensional State Boredom Scale (MSBS). Na základě výsledků se pokusím zjistit, zda je možné nalézt souvislost mezi prožitkem nudy a perspektivní orientací u studentů vysokých škol.

2 ADOLESCENCE

Výzkumnou skupinu mé diplomové práce představují studenti vysokých škol, tedy lidé ve věku 19 až 27 let. Z pohledu vývojové psychologie jsou na rozhraní adolescence a dospělosti. Podle Langmeiera a Krejčířové bychom je zařadili do období časně dospělosti. Ačkoli, jak autoři uvádějí, v životě dospělého již neexistují tak jasné mezníky jako například v dětství, můžeme období dospělosti kategorizovat podle rozdílu v myšlení, cítění atd. (Langmeier, a další, 2006 str. 167)

2.1 CHARAKTERISTIKA

Na otázku „*Kdy je člověk dospělý?*“ můžeme odpovídat podle několika kritérií. Člověk může být dospělý podle právního systému, kdy je začátek dospělosti dán zákonem. Také ale může být člověk dospělý biologicky, emočně, sociálně nebo kognitivně. Dospělost psychickou definují manželé Hartlovi jako „schopnost samostatně myslet a jednat, mít celkovou myšlenkovou a pracovní stabilitu, umět si svůj život reálně plánovat, být vytrvalý a zejména si být vědom odpovědnosti za své činy“. (Hartl, a další, 2000 str. 120) Taková dospělost se nejvíce přibližuje problematice perspektivní orientace, kterou se diplomová práce zabývá.

Studenti, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření, by podle těchto poznatků měli být dostatečně zralí, měli by pociťovat své tužby, přání a být schopni uskutečňovat to nejlepší ze svých potencií. (Langmeier, a další, 2006 str. 169) Zralost mých respondentů je jistě velmi individuální, přesto by všichni měli mít překonány rozpory a problémy z období dětství a dospívání. (Langmeier, a další, 2006 str. 170)

V současné době nelze přeslechnout časté diskuze na téma prodlužování mládí. Společnost má tendence protahovat proces individualizace člověka a odkládat dospělý život, jako je například samostatné bydlení, zakládání manželství a rodin. Autoři jako jeden z možných důvodů uvádějí modernizaci světa, která „zvyšuje nároky“ na mladé lidi (v protikladu dřívějších generací, kde měli lidé jasně dané role). (Langmeier, a další, 2006 stránky 170-171)

Jako významný mezník této transformace můžeme dle významného českého sociologa Petruska označit revoluční rok 1989, kdy vedle ekonomických a politických změn nastaly také změny individuálních hodnot, přesvědčení a komunikace v mezilidských

vztazích. (Petrušek, 2006 stránky 314-326) Podle Cohenovy studie v roce 1989 nejenže začali mladí lidé oddalovat vstup do manželství a narození potomků, ale dokonce došlo k vysokému nárůstu lidí, kteří zůstali bezdětní navždy, lidí, kteří místo manželství zvolili pouze soužití, a také svobodných matek. (Langmeier, a další, 2006 stránky 170-171)

Tento trend, který je postaven na základě politické situace v demokratickém Československu, pokračuje do dnes. Odkládání dospělosti s sebou nese spoustu otázek. Ráda bych odkázala na výsledky univerzitního výzkumu v Hradci Králové.¹ Na základě standardizovaných dotazníků zodpovězených 642 lidmi ve věku 20-29 autoři vyhodnotili nejčastější „strachy“. Vedle přirozeného strachu o blízké, strachu ze selhání a strachu smrti se objevily také strachy akademické (které dokonce s 51,5% zvítězily) a strach spojený s budoucím zaměstnáním.

Lidé po dvacátém roce života začínají balancovat a přemítat nad nepříjemnými otázkami, z nichž nejčastější zní: „*Co je ten dospělý život?*“. V prostředí sociálních sítí se ocitají tváří v tvář „šťastnějším“ a „úspěšnějším“ lidem, kteří je nutí zamýšlet se nad smyslem vlastního života a časem, který by mohli využívat kvalitněji. Paradoxně ale většina nepříjemných „dospělých“ rozhodnutí přichází právě proto, že takové úkoly a rozhodnutí odkládáme. Zatímco v době studií muže trápí budoucí hypotéka, ženy kvůli titulům odkládají rodičovství. V dnešním světě není těžké se rozhlédnout a přesvědčit se, že mít první dítě až kolem čtyřiceti let není výjimkou. (Baltag, 2016)

V tomto období, které Farková nazývá profesní přípravou, je nutné sladit dva proudy, a to osobní volbu a zájmy mladého člověka s tlakem společnosti. Autorka uvádí, že „málokterý mladý člověk má tak vyhraněné zájmy a tak silnou tendenci k seberealizaci, že si vynutí povolání bez ohledu na vnější podmínky.“ (Farková, 2009 str. 40) V opačném případě se volba pasivně odráží od přání rodičů, kteří neberou ohled na přání jejich dospívajícího potomka. V ideálním případě převažuje rovnováha mezi osobním plánem a širší orientací, tj. nepevný plán, který lze podle potřeby nebo tlaku upravit. Tento typ bývá z hlediska zastoupení nejčetnější. (Farková, 2009 stránky 40-41) A tak se vydává spousta adolescentů studovat na vysoké školy bez představy konkrétního povolání a s vidinou odkládání rozhodnutí.

Známo ovšem je, že pokud člověk jedná z vlastní iniciativy, obvykle se této aktivitě dokáže věnovat déle a lépe, než pokud na něčem pracuje z donucení. A takové uspokojení

¹ studie v rámci projektu *Univerzity Hradec Králové č. 2101* a projektu *Cesty do dospělosti* (GAP407/12/0854)

² (Inglehard, 1977)

svých osobních potřeb hraje velkou roli právě v období adolescence. Mladí lidé se prosazují proti tlaku okolí, hledají pocity svobody. Odchází na vysokoškolské koleje ke svým vrstevníkům a začínají si své problémy řešit sami. Záhadou zůstává, proč socializace dospělých představuje v psychologii poměrně neprozkoumané území, ačkoli o socializaci dětí a pubescentů se toho v odborné literatuře dočteme hodně.

2.1.1 NEDOSPĚLÍ

Fakt, že respondenti mého výzkumu by měli být adolescenti, nebo se nacházet v rané fázi dospělosti, podněcuje otázky: Co když problémy z dětství či pubescence někdo z nich nepřekonal? Stále o nich můžu hovořit jako o dospělých? V knize *Dospělost a její variabilita* lze nalézt několik bodů, podle kterých lze určit, zda je jedinec dospělý či nedospělý. (Farková, 2009 stránky 44-48)

- Dospělý na rozdíl od nedospělého vykonává něco produktivního. Chápe důležitost své činnosti. Podává dobré výkony, díky nimž smysluplně pracuje na své budoucnosti. Zároveň ale zbytečně nezdůrazňuje svou nezávislost.
- Dospělý dokáže být samostatný. Tedy umí si cíleně obstarat věci, které potřebuje, a dále s nimi zvládne rozumně hospodařit.
- Také v mezilidských vztazích se lidé dělí na dospělé a nedospělé. Ti dospělí se vyhýbají zbytečným konfliktům, dokážou přijímat i poskytovat rady a doporučení a řešit spory s ohledem na konkrétní situaci, své postavení atd.
- Zásadní jsou rozdíly v plánech. Zatímco nedospělí mívají plány nerealistické, plány dospělého odpovídají jeho zájmům a možnostem.
- Co se týče životního prostoru, dospělý bydlí sám, nebo alespoň samostatně udržuje své teritorium v pořádku.
- Dospělý jedinec dokáže svůj volný čas trávit sám, aniž by potřeboval neustálou asistenci. Nedospělý vyhledává společnost, i když o něj momentálně ostatní nestojí. Zároveň ale dospělý dbá o spokojenost svých přátel a rodiny.
- Styk s opačným pohlavím probíhá u dospělého beze strachu. Nedospělý může mít v takovém typu kontaktu zábrany.

Dospělí a nedospělí se liší také pracovní perspektivou. U studentů vysokých škol by měla převažovat perspektiva, kterou označujeme jako stabilní. Tato koncepce se vyznačuje shodou mezi přípravou na profesi a pozdější profesí. (Farková, 2009 stránky 60-61) Jak už ale bylo řečeno, spousta ze studentů vysokých škol studují bez konkrétnější představy budoucího povolání. Můžeme tedy říci, že stabilní profesní orientace platí spíše pro studenty více specializovaných oborů.

Stejně jako mezi dospělými a nedospělými existují rozdíly ve vnímání budoucí profese u žen a mužů. Zatímco kariérní koncepce podle Driverova (1982) dominuje spíše u mužů, ženy mají orientaci poněkud odlišnou. Zaměřují se více na rodinu, jelikož mateřství je hluboko v nich biologicky podmíněno. Zde můžeme také najít zajímavé rozdíly způsobené studiem a vzdělaností. Farková uvádí, že „ženy, které mají vysokoškolské vzdělání, jsou častěji bezdětné než ostatní skupiny žen a mají rovněž nižší průměrný počet dětí“. (Farková, 2009 str. 66) Tento fakt jde ruku v ruce právě s profesní orientací, jelikož absolventky vysokých škol zastávají často vyšší funkce, tedy obsazují odpovědnější kariérní pozice než ženy méně vzdělané. Také interval mezi narozením dětí bývá odlišný, což je způsobeno poměrně dlouhou dobou studia. Ženy studující vysokou školu berou svůj přístup jako předpoklad pro dobré budoucí uplatnění na trhu práce, a tak jsou ochotné zkrátit biologický interval vlastního plodného období. (Farková, 2009 str. 66)

S tímto tvrzením se shoduje jedna z teorií poklesu porodnosti, a to *Teorie postmateriálních hodnot*², která říká, že západní kultura se přestává orientovat na peníze a obrací se k duchovní sféře, tj. směrem ke vzdělání.

2.1.2 GENERACE Y

Pojem generace Y označuje populaci narozenou nebo vyrůstající po revoluci (takže i nynější studenti vysokých škol), tedy do úplně jiného světa než jejich rodiče. Mají odlišné požadavky, postoje i očekávání. Chtějí se bavit, cestovat, využívat technologie a zároveň netratit ze svých životních kvalit. Většina nástupů do povolání je odsunuta na 25. rok života, protože momentální stav vzdělávání v ČR je takto zařízen. Přesto si studenti často³ vydělávají pomocí brigád nebo prací na omezený počet hodin. Peníze jsou pro ně

² (Inglehard, 1977)

³ Podle výzkumu *Cesty do dospělosti: Dlouhodobý výzkum dospívání* (Institut výzkumu dětí, mládeže a rodiny FSS MU) je to polovina studujících.

prostředkem ke splnění snů. Často začínají během studia pracovat na pozicích, pro které nemají kvalifikaci, a když je později změni, bývají chybně označováni za přelétavé a nestálé. (Daňková, 2017)

Typickým znakem generace Y je také odkládání manželství a rodičovství, o kterém již bylo pojednááno.

V závěru je nutné podotknout, že výzkumy Masarykovy univerzity zajišťující většinu informací o generaci Y v ČR, jsou prováděné na vysokoškolských studentech. Pořád tu ale jsou další dvě třetiny lidí narozených ve stejných letech, které by mohly celkový obraz pozměnit, pokud by byly dotazovány.

2.1.3 MOTIVACE K VOLBĚ POVOLÁNÍ

Profesní vývoj probíhá u každého jedince velmi složitě a především u každého odlišně. Vedle již zmíněného tvrzení Farkové můžeme postavit teorii Taxové, která hovoří o třech různých způsobech, kterými mladí lidé směřují svou kvalifikační přípravu na budoucí povolání. První skupinu tvoří jedinci, které motivují celospolečenské faktory, tj. ekonomická, sociální nebo politická situace. Druhá skupiny se opírá o skupinové faktory, což znamená, že jsou ovlivněni svou příslušností k určité sociální skupině nebo třídě. Posledními jsou mladí, kteří jsou bez ohledu na okolnosti vedeni svou individualitou, svými zájmy, schopnostmi a kvalitami. (Taxová, 1987 stránky 138-139)

Významným ukazatelem směru může být také rodina. Tlaky na adolescenty jsou nepřímým vyvíjeny například pomocí dosaženého vzdělání a kvalifikace rodičů a také skrze jejich vztah k povolání a profesního smyslu.

Zajímavá se jeví také teorie profesní orientace amerického psychologa Johna L. Hollanda zvaná *RIASEC*. Základní myšlenka Hollanda je taková, že existuje 6 různých osobnostních typů a každému typu odpovídá jedna z 6 skupin povolání, které jsou úměrné jeho schopnostem a zájmům. Vhodná volba druhu povolání pak logicky vede k větší pracovní i životní spokojenosti. Jaký typ je mladý člověk lze zjistit pomocí dotazníku DVP (česká verze). Výsledky dotazníku je pak nutné konzultovat s odborníkem, tím je totiž možné předejít mylné interpretaci. Při dalším poradenství jsou formulovány silné stránky osobnosti, ujasněné priority, provedeno sebepoznávání, plánování kariéry atd. (Navarová, a další, 2017) Typy povolání jsou následující:

- **R** (řemeslný) – osobnostní typ *realistický*
- **I** (vědecký) – osobnostní typ *investigativní/vědecký*
- **A** (umělecký) – osobnostní typ *umělecký*
- **S** (pečující) – osobnostní typ *sociální*
- **E** (vůdčí) – osobnostní typ *podnikavý*
- **C** (úřední) – osobnostní typ *konformní*

3 ČAS

Stejně tak, jako se filosofové již dlouhou dobu snaží pochopit problematiku smyslu života, pátrají vědci po smyslu času. Pokud nám nestačí tvrzení, že čas je fyzikální veličina (a podle Alberta Einsteina jedna z dimenzí časoprostoru), musíme mu věnovat více pozornosti. Také psychologie se zabývá studiem času již dlouhou dobu. Zakay a Block se pokusili shrnout historii výzkumů času do několika období. Vymezili období *prehistorické* (před rokem 1890), *rané* (1890-1926), *střední* (1927-1958), *moderní* (1959-1999) a *současné* (tj. od roku 2000). Dotazník časové perspektivy použitý pro mou diplomovou práci se řadí do moderního období. Po nástupu kognitivní psychologie, kdy zájem o studium času rostl, se Philip G. Zimbardo začal zabývat časovou perspektivou, tedy tím jak se odlišují vztahy člověka k minulosti, přítomnosti a budoucnosti. (Block, a další, 2001 stránky 159-166)

Psychologický slovník říká, že čas je „základní kategorie každé smyslové zkušenosti“. (Hartl, a další, 2000) Vedle této osobní důležitosti má však ještě důležitost sociální, ekonomickou a kulturní. Stále ale platí, že čas je v psychologii relativní. Je někým vnímán a prožíván a je vždy obrazem nějakého sledu událostí. Jeho relativnost snadno dokazuje prožívání dítěte, kterému může připadat určitý časový úsek velmi dlouhý, a prožívání dospělého, kterému se jeví mnohem kratší.

Pavelková uvádí, že právě tato vlastnost může být v životě člověka významným regulačním prostředkem. To, jak člověk vnímá čas a dokáže podle něj plánovat a organizovat, je způsob, kterým člověk pohlíží na realitu. Výzkumy říkají, že styly prožívání času jsou různé, tj. někteří lidé mají své cíle v daleké budoucnosti, zatímco druzí se tím, co teprve přijde, nechají ovlivnit jen málo. Čím jsme starší, tím složitější časové vzorce by pro nás měly být přijatelné. (Pavelková, 1990 stránky 6-7) Pokud jsem tedy vymezila studenty vysokých škol, cílovou skupinu mého výzkumu, jako dospělé, předpokládám u nich schopnost držet se realistických a náročnějších projektů s dlouhodobějšími cíli.

3.1 ČASOVÁ PERSPEKTIVA

Vysvětlit význam pojmu *časová perspektiva* lze například na základě tvrzení Zimbarda, který pojímá časovou perspektivu jako „nevědomý proces, pomocí něhož jsou neustále nabývané osobní i sociální zkušenosti rozloženy nebo alokovány do vybraných

časových kategorií nebo rámců.“ (Pavelková, a další, 2010 str. 33) Tyto rámce jsou minulost, budoucnost a přítomnost. Pomocí organizace a uspořádání rámců může dát člověk smysl skutečnosti, kterou právě prožívá. Orientaci v čase označuje Zimbardo za relativně stálou charakterovou vlastnost, která je ovlivňována stejnými faktory jako ostatní vlastnosti člověka tj. kultura, náboženství nebo sociální determinanty. Pro každého jedince je významnější jiný rámeček, který se tím pádem podílí na jeho rozhodování. (Pavelková, a další, 2010 str. 33)

3.2 TEORETICKÉ PŘÍSTUPY

Studium časových rámců vyústilo v psychologii v několik teoretických východisek. Všechny ovšem spojuje zájem o schopnost člověka orientovat se v budoucnosti a pracovat s rozsáhlejšími plány. Ačkoli je reprezentace času v lidských myslích velice složitá, je založena na konstrukcích, které je do určité míry možné zaznamenávat a pochopit (například jako jeden z faktorů motivace). (Pavelková, a další, 2010 str. 30) Pokusím se nyní stručně představit některé z teorií.

3.2.1 NUTTIN

Časovou perspektivu jako jeden z dynamických činitelů motivace popsal v osmdesátých letech minulého století evropský odborník Joseph Nuttin. Na základě svých teorií a výzkumů motivace předložil *osobnostně motivační koncepci časové perspektivy*. Jeho pojetí vychází z uvědomělého zpracování a lokalizování potřeb organismu, které zároveň spojují člověka s okolním světem. (Pavelková, 1990 str. 17) Celková autoregulace jedince je totiž založena na interakci mezi ním a vnějším prostředím. Nakonečný píše, že pokud motivovaný člověk účelně přeměňuje okolí podle svých potřeb, jedná se o akci zaměřenou na objekt. Opačným případem, tj. akcí zaměřenou na subjekt je například studium a sebevzdělávání. Nuttinova teorie je specifická právě tímto spojením motivace s kognicí. (Nakonečný, 1996 str. 43)

Pavelková uvádí, že „kognitivním rozpracováním ještě nespecifických potřeb na konkrétní cílové objekty nebo projevy chování, které jsou motivovaným jedincem situovány do budoucnosti na různé vzdálenosti, se řízenost budoucnosti v rovině strukturuje a rozšiřuje.“ (Pavelková, 1990 str. 17) Pro Nuttina je tedy časová orientace nástroj pro aktivizaci motivace v podobě nějakého konkrétního cíle či projektu.

Časová vzdálenost mezi momentální realitou a cílem může být jakákoli. Krátká, dlouhá, ale dokonce i přesahující délku lidského života. Kognitivní vizualizace nemá žádné hranice a představuje téměř neomezený zdroj motivace, který by v psychologii osobnosti určitě neměl být opomíjen.

3.2.2 HECKHAUSEN

Podobně jako Nuttin spojuje motivaci s interakcí Heinz Heckhausen. Stejně také klade důraz na kognitivní procesy. Rozdílné je ovšem pojetí časové perspektivy. Zatímco Nuttin ji chápe jako pevnou složku osobnosti, Heckhausen ji chápe pouze jako faktor ovlivňující motivační procesy. (Pavelková, 1990 str. 19)

V Heckhausenově modelu motivace má časová perspektiva své místo například proto, že hodnota bezprostředních následků může být pro člověka úplně jiná než hodnota následků vzdálenějších. (Pavelková, a další, 2010 str. 32) Jak píše Pavelková, vše samozřejmě záleží na ostatních osobnostních rysech a dispozicích, jako je například vnímání úspěchu a neúspěchu. Podle Heckhausenova časového řádu, do něhož staví i lidské hodnoty, je možné systematicky postupovat pomocí bezprostředních následků k cíli vzdálenějšímu. (Pavelková, 1990 str. 21) Vedle aspektu osobnostních dispozic a cesty k cíli je v Heckhausenově teorii motivace ještě třetí aspekt, a to míra donucení k danému jednání v konkrétní situaci, čímž se autor zřejmě pokouší o překonání hranice behavioristické jednostrannosti. (Blatný, a další, 2010 str. 137)

3.3 ZIMBARDO

Pro lepší představu zmíním ještě jedno tvrzení, které definuje časovou perspektivu jako „specifický způsob pojmání toku času v našich myslích.“ (Krpoun, 2013 str. 81) Podobně jako předešlí autoři bere Zimbardo v potaz také sociální a emocionální stránku lidské osobnosti. Své výzkumy prováděl na několika tisících lidech různých věkových kategorií a došel k závěru, že postoj k času je velice individuální a jen těžko nalezneme dva lidi s podobným časovým rámcem. (Krpoun, 2013 str. 82)

Díky časovým rámcům si dokážeme v myšlenkách udržet do jisté míry pořádek. Zatímco časové rámce budoucnosti a minulosti jsou pouze uměle vytvořené konstrukty, představa přítomnosti je velmi konkrétní a pevně zakotvená v mysli na základě

momentálních zkušeností. Krpoun ve své studii uvádí, že způsob, kterým zacházíme s časovými rámci, má velký podíl na rozhodování, plánování či chování v běžné každodenní realitě. Časová perspektiva je velkou součástí osobního životního stylu každého jedince. Když se člověk dostane do nějaké situace (ať už sociální, pracovní, ...), kterou je nutno v přítomnosti řešit, vždy má v mysli přístup k minulým zkušenostem, které jeho chování mohou do značné míry ovlivnit. Také je ale schopen konstruovat myšlenku na budoucnosti, a tím si uvědomit hypotetické následky, které jeho čin může přinést. Oba dva rámce, se kterými zrovna nemáme bezprostřední zkušenost, mohou být silným motivačním činitelem. (Krpoun, 2013 str. 82)

Podle Zimbarda se většina lidí přiklání k jednomu časovému rámci, což může být příčinou negativního chování. Opomíjení jednoho ze tří rámců vede k nevyrovnané časové orientaci, která se může odrazit v nejrůznějších sociálních situacích. Naopak vyvážená (též „ideální“) časová orientace se projevuje schopností upřednostnit, nebo naopak upozadit některý časový rámec podle konkrétní situace. Člověk je pak schopen udělat kompromis (mezi minulou zkušeností a budoucími následky) a umí přepínat mezi jednotlivými rámci dle potřeby. (Krpoun, 2013 str. 83) Pro Zimbarda by tedy pro zachování psychického zdraví a optimálního chování v interpersonálních vztazích bylo ideální flexibilně přepínat rámce podle situace, potřeby, typu úkolu atd. (Pavelková, a další, 2010 str. 33)

3.3.1 ČASOVÉ RÁMCE

Minulost

Vzpomínky na události, které se odehrály v minulosti, jistě ovlivňují naladění a chování osobnosti. Ne vždy ale přehrává obraz rekonstruovaný v naší mysli zcela objektivní příběhy. Lidský mozek má tendence vzpomínky upravovat a přetvářet. A právě tyto upravené verze jsou často důležitější než to, co se skutečně odehrávalo v realitě. (Krpoun, 2013 stránky 84-85) Mareš uvádí dva důvody, proč mohou být někteří lidé orientováni na minulost. (Mareš, 2010 str. 14)

- „Pokud člověk považuje minulost za nejlepší období svého života a vše další, co právě přichází či teprve přijde, bude jen horší.“
- „Pokud člověk v minulosti zažil něco těžkého, trýznivého, traumatického, s čím se nedokázal dosud vyrovnat, co nedokázal uzavřít.“

Přítomnost

Smýšlení o přítomnosti je velmi proměnlivé věkem. Zrovna narozené malé děti jsou motivovány pouze základními pudy. Během života pak postupně člověk dokáže na základě heteronomních impulzů zpracovat přítomnost do vztahu s minulostí a budoucností.

Příkladem orientace člověka na přítomnost v pozitivním slova smyslu je například flow-fenomén.⁴ Během flow-fenoménu ale nejenže člověk nemyslí na budoucnost, tok času se v jeho myšlenkách neodráží vůbec.

Budoucnost

Pro život v materialistickém a hektickém životě dospělých je schopnost orientovat se v budoucnosti nezbytná. (Krpoun, 2013 str. 87) S tím se ovšem pojí také nechuť k riskování. Jedinci orientovaní na budoucnost se dokážou vzdát momentálního pocitu uspokojení ve prospěch svého vzdáleného cíle. (Mareš, 2010 str. 15)

3.4 PERSPEKTIVNÍ ORIENTACE

Veškeré psychologické poznatky o vnímání času dokládají propojenost časové orientace a charakteristiky osobnosti. Společně představují zájem a aktivní podílení se na budoucnosti jedince. Perspektivní orientace tedy nezáleží jen na vnějších faktorech, kterým je člověk nucen čelit, ale vychází také zevnitř. Každý má své vlastní perspektivy, tj. aktivační dispozice, které podle Pavelkové tvoří „relativně autonomní psychický předpoklad k aktivní strukturaci budoucnosti“. (Pavelková, 1990 str. 33)

3.4.1 UTVÁŘENÍ PERSPEKTIVNÍ ORIENTACE

Pokud se podíváme na člověka v širším kontextu a vezmeme v potaz rozvoj osobnosti během života, jeví se nám perspektivní orientace jako vyšší stádium, ke kterému je potřeba se dopracovat. Zatímco dospělý člověk dokáže být motivován cílem umístěným v daleké budoucnosti, dítě mladšího věku je schopné klást si pouze cíle bezprostřední. Zároveň si perspektivně orientovaný jedinec uvědomuje určitou posloupnost menších cílů (nějakým způsobem podmíněných, navazujících), kterých je nutno dosáhnout na cestě za cílem vzdáleným. Není tedy regulován jen momentálními tužbami a pudy jako malé

⁴ „Tok optimálního až extatického prožívání. Ponoření se do příjemného zaujetí.“ (*Slovník cizích slov*)

dítě, které ještě není dost kognitivně ani motivačně připravené preferovat hodnotnější efekt, který je v čase vzdálený, před malým efektem, kterého je ale možné dosáhnout ihned. (Pavelková, 1990 stránky 39-47)

3.4.2 PŘEDPOKLADY VZNIKU PERSPEKTIVNÍ ORIENTACE

Aby byly naplněny podmínky vývoje perspektivní orientace, je nutné, aby člověk byl dostatečně vyzrálý ve dvou oblastech, tj. kognitivně a motivačně.

Kognitivní dozrání osobnosti je podmíněno psychickými procesy, jako je vnímání, představivost, paměť atd. Jelikož například fantazie pomáhá člověku s vytvářením představ o budoucnosti, které si dál může v mysli zpracovávat a třídit. (Pavelková, 2002 str. 174) Pavelková píše, že „jedinec si vytváří obrovskou zásobárnu, ve které je vše, co zná a co si představuje. Tuto zásobárnu má neustále k dispozici pro kognitivní manipulaci při rozhodování o své budoucnosti, např. formováním cílů.“ (Pavelková, 1990 str. 45) Již bylo řečeno, že schopnost konstruovat v mysli čas se s postupem věku dosti mění. Vše je však podmíněno kognitivně. Dítě se musí naučit pracovat s hypotézami, dedukcí a dalšími myšlenkovými operacemi, které jsou pochopitelně doplněny emocemi, jelikož i to, jak dítě své představy prožívá, může mít zásadní dopad na další vývoj perspektivní orientace.

Z hlediska motivace je předpokladem pro dobře fungující perspektivní orientaci schopnost „preferovat vzdálenější hodnotnější efekt před okamžitým menším efektem.“ (Pavelková, 1990 str. 45) Dále také vytrvalost, které předchází fáze sledování krátkodobějších cílů. Ve výchovném i výchovně-vzdělávacím procesu se můžeme často setkat s bezprostředními odměnami, které podporují krátkodobou orientaci, pomocí které se dítě poměrně snadno učí morálce (za dobré chování přijde okamžitá odměna, za špatné chování přijde okamžitý trest). Pokud chceme ale dítě připravit na život, měli bychom mu dát hodnotnější orientaci, orientaci perspektivní, díky které se bude dítě rozvíjet jako osobnost a naučí se samostatnosti. Helus uvádí, že je prokázán vyšší výkon a aktivita u dětí s perspektivní orientací, než u stejně schopných dětí orientovaných krátkodobě pomocí bezprostředních výchovných prostředků. (Helus, 1982 str. 152)

3.4.3 PŘEKÁŽKY NA CESTĚ K PERSPEKTIVNÍ ORIENTACI

Některé výchovné styly mohou cestu od krátkodobé orientace k orientaci perspektivní značně komplikovat. Jedná se například o rodiny, kde je dítě bezvýhradně přijímáno a vnímáno vždy jen pozitivně a individuálně. Na druhou stranu také rodiny ztrácející svou základní funkci, tj. pocit bezpečí (citově i materiálně) a řád. (Pavelková, 1990 str. 47)

Dalším zásadním problémem, který může mít za následek nedostatečný rozvoj perspektivní orientace, je fakt, že mezi dětstvím, a s ním spojenou školní docházkou, a dospělým životem je velmi dlouhá doba. Bývá tedy značným problémem ukázat dítěti, že jeho práce má smysl a v budoucnosti najde své opodstatnění. Pokud se to ale podaří, může být perspektivní motivace významný motivační činitel. (Hrabal, a další, 1989 str. 75)

4 INVENTÁŘ ČASOVÉ PERSPEKTIVY

Zimbardovo studium časových rámců vyústilo v tvorbu vlastního diagnostického nástroje na zjišťování perspektivní orientace. Je jím škála ZTPI, kterou používal primárně při vytváření teorií v oblasti patologických jevů ve společnosti, jako jsou drogy, alkoholismus, atd. Výsledky jeho výzkumů ukazují vysokou preferenci hedonistické přítomnosti právě u patologických jedinců.⁵

4.1 DIMENZE

Původní verze ZTPI zjišťuje pět faktorů, později byl přidán faktor šestý. Pro svůj výzkum jsem použila novější verzi, uvádím zde tedy všech šest dimenzí. Nutné je brát v potaz psychickou schopnost jedince flexibilně přecházet mezi jednotlivými faktory podle situace, v níž se zrovna nachází, a podle charakteru problému, který musí vyřešit. Pokud člověk takovou schopností disponuje, je to předpokladem pro jeho duševní zdraví a vyvážené sociální fungování.

4.1.1 NEGATIVNÍ MINULOST

Faktor negativního pojmání minulosti často souvisí s nízkým sebevědomím či sklonem k úzkostnosti. (Pavelková, a další, 2010 str. 36) Tento faktor převažuje u lidí s posttraumatickou stresovou poruchou, kteří smýšlejí o minulosti negativně v důsledku vlastních traumatických zkušeností. Pomocí psychoterapie je možné takovým pacientům pomoci. (Krpoun, 2013 str. 85) Pro zjištění pohledu na minulost jsou zahrnuty v dotazníku výroky typu: „*V myslí se mi opakují staré bolestné prožitky*“⁶, „*Často myslím na to, co jsem měl v životě udělat jinak*“⁷ nebo „*Minulost je spojena s příliš mnoha nepříjemnými vzpomínkami, na které raději nemyslím*“⁸.

4.1.2 HEDONISTICKÁ PŘÍTOMNOST

Pro hedonistickou přítomnosti je typické uspokojování momentálních potřeb, které se jeví jako důležitější než dlouhodobější plány. Nejde ovšem jen o potlačování

⁵ Studie: *Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use*

⁶ otázka č. 16

⁷ otázka č. 4

⁸ otázka č. 25

myšlenek na budoucnost. Také aspekt minulosti je v pozadí. Jsou to často lidé riskující nebo lidé, kteří se domnívají, že už nemají co ztratit. (Krpoun, 2013 str. 85) V dotazníku takové impulzivní jednání dokazují otázky jako: „*Riskuji, abych dodal/a svému životu vzrušení*“⁹, „*Nechávám se strhnout okamžitým vzrušením*“¹⁰ nebo „*Při poslouchání své oblíbené hudby často úplně ztratím pojem o čase*“¹¹.

4.1.3 BUDOUCNOST

Charakteristickým znakem člověka s perspektivou do budoucnosti je energičnost a sestavený plán, kterého je nutno se držet během cesty za vytyčeným cílem. Takový člověk bude ve svém usilování vyrovnanější, vytrvalejší a jeho výsledky by měly být efektivní. (Krpoun, 2013 str. 87) Respondenti jsou na svůj vztah k budoucnosti dotazováni následujícími tvrzeními: „*Věřím, že člověk by si měl každé ráno předem naplánovat svůj den*“¹², „*Než se k něčemu rozhodnu, zvažuji, zda se vynaložený čas a námaha vrátí*“¹³ nebo „*Když vím, že je třeba udělat nějakou práci, jsem schopen/schopna odolat pokušením*“¹⁴.

Zimbardo později rozdělil faktor budoucnosti na dva subsystemy: *budoucnost* (ve smyslu pozitivní) a *negativní budoucnost*.

4.1.4 POZITIVNÍ MINULOST

Oproti negativní minulosti ukazuje příjemně až sentimentálně orientované myšlenky na minulost. Na negativní minulost se Zimbardo ptá pomocí otázek typu: „*Pohledy, zvuky a vůně důvěrně známé z dětství ve mně často vyvolávají spoustu nádherných vzpomínek*“¹⁵, „*Zvážím-li svou minulost, vybavuje se mi mnohem více dobrého než toho špatného*“¹⁶ nebo „*S nostalgií vzpomínám na své dětství (jako by se mi po dětství stýskalo)*“¹⁷.

⁹ otázka č. 42

¹⁰ otázka č. 46

¹¹ otázka č. 12

¹² otázka č. 6

¹³ otázka č. 30

¹⁴ otázka č. 45

¹⁵ otázka č. 2

¹⁶ otázka č. 11

¹⁷ otázka č. 29

4.1.5 FATÁLNÍ PŘÍTOMNOST

Fatální nebo též fatalistická přítomnost se projevuje především rezignací vynaložených sil a obecným pesimismem. Tímto způsobem orientovaní jedinci jsou nedůvěřiví k sobě samému i k ostatním. (Krpoun, 2013 str. 85) Dalšími znaky jsou pocit neovlivnitelnosti situace nebo pocit být zcela ovládán osudem. To vše může vést až k depresivním stavům. (Pavelková, a další, 2010 str. 37) Pro fatální přítomnost jsou typické otázky: „*Vzhledem k tomu, že co se má stát se stejně stane, nesejde vlastně na tom, co udělám já*“¹⁸, „*Život je samá změna, a tak člověk může sotva plánovat budoucnost*“¹⁹ nebo „*Je lepší utratit to, co vydělám, za současné radosti, než šetřit na zajištění budoucnosti*“²⁰.

4.1.6 NEGATIVNÍ BUDOUCNOST

Poslední faktor ZTPI zahrnuje myšlenky na budoucnost v negativním smyslu. Typické jsou obavy z toho, co přijde, a úzkostné pocity při vidině v čase vzdálených situací. Zimbardo negativní postoj k budoucnosti zjišťuje pomocí otázek typu: „*Často si myslím, že nemám čas udělat všechno, co jsem si na daný den naplánoval/a*“²¹, „*V noci často přemýšlím nad úkoly, které mě čekají následující den*“²² nebo „*Když se musím rychle rozhodnout, často mám obavy, že mé rozhodnutí nebude správné*“²³.

4.2 IDEÁLNÍ ČASOVÁ PERSPEKTIVA

Aby časová perspektiva člověka byla vyvážená a pomáhala nám v optimálním fungování ve společnosti, vymezil Zimbardo poměr mezi jednotlivými zmíněnými dimenzemi, který představuje ideál. Krpoun je ve své studii shrnuje takto:

- vysoká pozitivní orientace do minulosti
- středně vysoká perspektiva do budoucnosti
- středně vysoká hédonistická perspektiva do přítomnosti

¹⁸ otázka č. 14

¹⁹ otázka č. 37

²⁰ otázka č. 52

²¹ otázka č. 57

²² otázka č. 59

²³ otázka č. 61

- nízká negativní perspektiva do minulosti
- nízká fatální orientace do přítomnosti

Pokud se nad ideální časovou perspektivou zamyslíme, můžeme snadno najít oporu v běžném životě. Tj., základní kameny pro úspěšný život se nacházejí v minulosti, která by měla být přijímaná pozitivně. Budoucnost nám dává smysl života, naději a představu toho, že svůj osud si píšeme každý sám (aneb „*Každý svého štěstí strůjcem.*“). A abychom si mohli užít přítomné okamžiky a radosti každodenního dne, je nutná jistá dávka hedonismu. To vše „dávkujeme“ dle momentální potřeby a situace.

5 NUDA

Ačkoli se téma nudy jeví v současnosti jako velmi populární, historie se jí zabývala již dávno. Během vlastního vyhledávání informací o nudě jsem narazila na slova takových velikánů jako je Voltaire („*Klid je příjemný chlapík, ale nuda je jeho sestra.*“) nebo Shopenhauer („*Lidské štěstí má dva nepřátele – utrpení a nudu.*“).

Jedním z problémů zkoumání nudy je fakt, že je tento pojem velmi široce používán v běžné komunikaci. Z laického pohledu ale není odlišováno mezi nudou a apatií, nebo mezi nudou a odporem k činnosti. Psychologie dokáže mezi zmíněnými stavy nespokojenosti vnímat rozdíly a uvádět přesné definice, ale v lidských hovorech z běžného života jsou často zaměňovány.

V psychologickém slovníku je nuda definována jako „duševní stav podmíněný monotónností podnětů, projevující se omrzelostí, pocity zbytečnosti, nezajímavosti, nespokojenosti, vynucenou pasivitou, ztraceným časem, oslabením pozornosti, pocity únavy a depresivními náladami.“ (Hartl, a další, 2000)

5.1 PROŽITEK NUDY

Co ale takovým stavům předchází? Kde mají svou příčinu? Výzkum kauzalit se nachází na počátku a většina badatelů se neshoduje ani v základním vymezení nudy. Naopak pojetí nudy jako osobnostního rysu se ve většině teorií prolíná. Což nám říká, že nuda není pouhým nedostatečným zájmem nebo negativní emocí, ale má i svou kognitivní stránku, kterou představuje právě (velmi subjektivní) prožitek pomalého plynutí času. Negativní emoce jsou pak pouhým výsledkem takového zážitku. Jak na sebe vzájemně působí faktory vnější a faktory vnitřní se opět u každého člověka velmi odlišuje. (Goetz, a další, 2014 stránky 311-330) Goetz a Hall uvádějí tři základní determinanty nudných situací:

- Stimulace je až příliš vysoká, nebo naopak nedostatečná.
- Úkol je příliš náročný, nebo naopak příliš jednoduchý.

- Situace se neshoduje se zájmem. Tj. situační proměnná²⁴ není v souladu s proměnou osobnostní²⁵.

5.2 MODEL NUDY

Výzkumy nudy ve školním prostředí a v systému vzdělávání nejsou ojedinělé. V rámci mé práce budou představeny tři teorie, jejichž definice a pojetí nudy se do značné míry liší.

5.2.1 NUDA NA ZÁKLADĚ KOGNITIVNÍCH KONSTRUKTŮ

Hill a Perkinsová se pokusili představit obecný model nudy. Tedy tak, aby poznatky byly platné bez ohledu na situaci a prostředí. Jako protipól nudy si postavili *zájem* (*interest*). Také se snažili ujasnit rozdíly mezi nudou a pocitem nelibosti. Významnou roli v jejich teorii hrají kognitivní konstrukty, jelikož na základě toho, jaký konstrukt si v mysli člověk vytvoří při řešení úkolu/problému, se vytváří prožitek z daného úkolu/problému. Každý si konstruuje prožitek jiný, a to má pak významný vliv na vznik interestu, nebo naopak nudy. Pokud se věnujeme činnosti nebo úkolu vzbuzující nudu, pochopitelně brzy přijde jistá míra frustrace. (Hill, a další, 1985 stránky 235-240)

5.2.2 NUDA JAKO VÝKONOVÁ EMOCE

Odlišné pojetí založené na základech sociálně-kognitivní psychologie představil Perun a kolektiv ve své *teorii výkonových emocí*. Nudu popisuje jako „negativní, nepříjemnou, deaktivující emoci vázanou ke konkrétní aktivitě“. Podobně jako Goetz a Hall označuje za nudnou aktivitu takovou, která je příliš složitá, nebo takovou, která je příliš snadná. To je podpořeno osobními hodnotami. Pokud se nám zdá úkol příliš složitý, není dostatečně motivující, nedává nám smysl, nepřináší výzvu, je považován za nehodnotný a vede k nudě. Naprosto stejné emoce nám přináší i opačná strana, tedy je-li úkol příliš jednoduchý. (Pekrun, 2006)

²⁴ Situační proměnné jsou např.: monotónnost prostředí, stále opakující se úkoly, pocit nesmyslnosti úkolu nebo celková atraktivita úkolu (z pohledu vrstevníků, rodiny, společnosti).

²⁵ Osobnostní proměnné jsou např.: nedostatek výkonové motivace, sklony k neuroticismu, extravertze nebo věk.

5.2.3 NUDA V DŮSLEDKU NEDOSTATKU ZAPOJENÍ

Autoři *multidimenzionální teorie* nudy definují nudu jako: „nepříjemný zážitek nenaplněné touhy zapojit se do uspokojující aktivity.“ Říkají, že „ve smyslu nabuzení zažívá nudící se jedinec silné vzrušení a/nebo lhostejnost a apatii.“ (Fahlman, a další, 2011 str. 69) Pro kognitivní funkce jedince to znamená neschopnost soustředit se a pocit velmi pomalého plynutí času. Základním pojmem modelu je tzv. *disengagement*, neboli nedostatek zapojení. Ten přichází v situacích, když: (Fahlman, a další, 2011)

- Člověk nemá, co na práci.
- Člověk neví, jaké aktivitě se věnovat.
- Člověk se věnuje aktivitě, kterou dělat nechce a je do činnosti nucen.

Z definice tohoto modelu vychází diagnostický nástroj MSBS.

5.3 DIAGNOSTIKA NUDY POMOCÍ MSBS

Dotazník *Multidimensional State Boredom Scale* zjišťuje nejen nedostatek zapojení, ale také momentální prožitek nudy²⁶ v konkrétní situaci. Tomu je samozřejmě přizpůsobena celková struktura nástroje. Na začátku dotazování napíše respondent stručný popis situace, která pro něj byla velmi nudná. Následující úkol zní: „*Zkus se nyní znovu vžít do této situace. Do jaké míry u tebe v této situaci platily následující výroky? Odpověz na každou otázku podle toho, jak jsi vnímal/a sebe a svůj život v této situaci, i když se tvoje tehdejší pocity mohly lišit od toho, jak se cítíš obvykle.*“ Záměrem první části dotazníku je velmi jasné, tedy soustředit se na své pocity a prožívání v daném (nudném) okamžiku. (Fahlman, a další, 2011)

5.3.1 FAKTOROVÁ STRUKTURA DOTAZNÍKU

Samotný zážitek nudy se skládá z pěti různých faktorů. Jsou jimi:

- Nedostatek angažovanosti (DIS) Tvrzení typu: „*Nacházím se v situaci, kterou vnímám jako bezvýznamnou.*“, „*Chci dělat něco zábavného, ale nic mě neláká.*“

²⁶ Tzv. *state boredom*. Opakem je *trait boredom* (konstrukt utvořený na základě souhrnu všech minulých zážitků).

- Negativní vliv nízké úrovně nabuzení (LA) Tvrzení typu: „*Cítím se být odříznutý/á od zbytku světa.*“, „*Zdá se mi, že kolem mě není nikdo, s kým bych si mohl/a popovídat.*“
- Negativní vliv vysoké úrovně nabuzení (HA) Tvrzení typu: „*Jsem nervózní.*“, „*Jsem teď netrpělivý/á.*“
- Problémy se zaměřením/soustředěním pozornosti (IN) Tvrzení typu: „*Nechám se snadno vyrušit.*“, „*Nedokážu se soustředit tak dlouho jako obvykle.*“
- Zážitek pomalého plynutí času (TP) Tvrzení typu: „*Přál/a bych si, aby čas běžel rychleji.*“, „*Připadá mi, že čas teď ubíhá pomalu.*“

Faktory byly ověřovány na základě studie autorů, při které se dotazovali otevřenými otázkami, např: „*Co podle vás znamená zažívat nudu?*“ nebo „*Jaká je vaše vlastní zkušenost se zažíváním nudy?*“.

Výsledné skóre MSBS je zjišťováno pomocí 29 otázek, na které lze odpovídat sedmistupňovou škálou.

5.4 PERSPEKTIVNÍ ORIENTACE A NUDA

Ačkoli souvislostem mezi časovou perspektivou a nudou bylo zatím věnováno jen málo vědeckých zkoumání, psychologie nepochybuje o tom, že perspektivní orientace člověka má na prožívání nudy významný vliv. Pokud pro nás momentální aktivity znamenají dosažení cíle v budoucnosti, zdají se podle Pavelkové hodnotnější. Nerozhoduje zde kvantita, ale kvalita podnětů. Pro naplňování osobních cílů je také důležité dokázat se přesouvat mezi jednotlivými časovými rámci podle potřeby, jež situace vyžaduje. (Pavelková, 2010 stránky 219-227)

Vztahem mezi časovou perspektivou a nudou v systému vzdělávání (konkrétně u studentů vysokých škol) se zabývaly následující dvě studie.

5.4.1 STUDIE – STUDENTI Z AMERIKY A IRSKA

Výzkum Vodanoviche a Ruppá přinesl poněkud matoucí výsledky. Autoři zjistili, že zatímco časová orientace zaměřená na přítomnost měla u amerických studentů s nudou

pozitivní kauzální vztah, u studentů z Irska byl tento vztah negativní. (Vodanovich, a další, 1999)

K měření nudy zde byl použit dotazník *Boredom Proneness Scale* (BPS) a k měření perspektivní orientace dotazník *Time structure Questionnaire* (TSQ).

5.4.2 STUDIE – STUDENTI Z TURECKA

Eren a Coskun se ve své studii zaměřili na vztah mezi časovou perspektivou a způsoby, kterými se lidé vyrovnávají s nudou. Výsledky přinesly zjištění, že studenti orientovaní na pozitivní minulost nebo pozitivní budoucnost se s nudou vypořádávali vhodnějšími strategiemi než studenti, u nichž převažovala perspektivní orientace zaměřená na fatální přítomnost nebo negativní budoucnost. (Eren, a další, 2015)

K měření nudy zde byl použit dotazník *British Crime Survey* (BCS) a k měření perspektivní orientace dotazník ZTPI.

Praktická část

6 VLASTNÍ VÝZKUM

Výzkumná část vychází z výše zmíněných teoretických poznatků o časové perspektivě, nudy a jejich vzájemném vztahu u lidí ve věku pozdní adolescence a rané dospělosti. Výzkum v rámci diplomové práce má za cíl zmapovat perspektivní orientaci vysokoškolských studentů, jelikož dosavadní výzkumy vnímání času byly prováděny převážně na základních a středních školách. Stejně tak ve zkoumání problematiky nudy ve škole chybí jedna část vzdělávacího systému, tj. vysoké školy. Nabízí se tedy otázka, jak se liší dlouhodobá motivace žáků středních škol a studentů škol vysokých? Jsou studující mladí lidé již natolik „dospělí“, aby byli motivováni pomocí perspektivní orientace? Odcházejí různě perspektivně orientovaní jedinci po maturitní zkoušce na odlišně zaměřené fakulty? Má obor studia na vysoké škole vliv na prožívání situační nudy? Lze předpokládat, že se do budoucna orientovaní studenti dokážou lépe vyrovnat s prožitkem nudy díky vidině dobré kariéry? Je možné zaznamenat negativní postoj k budoucnosti u studentů fakult, jejichž budoucí uplatnění není ve společnosti příliš atraktivní?

Pomocí dotazníků bylo zjišťováno, v jakých časových sférách se nachází objekty motivace vysokoškolských studentů a nakolik jsou pro ně ochotní překonat znepokojení či lhostejnost a pocit pomalého plynutí času, které provází každého nudícího se člověka.

6.1 ZVOLENÉ DIAGNOSTICKÉ NÁSTROJE

Prvním zvoleným diagnostickým nástrojem byl dotazník *Zimbardo Time Perspective Inventory*, pomocí něhož byla u respondentů zjišťována perspektivní orientace. Byla použita novější verze, tj. rozdělující dimenzi budoucnosti na pozitivní (nazýváno pouze „budoucnost“) a negativní. Dotazník obsahuje celkem 64 otázek. Odpovědi jsou zaznamenávány na pětistupňové škále (1 = rozhodně nesouhlasím, 2 = spíše nesouhlasím, 3 = ani souhlasím, ani nesouhlasím, 4 = spíše souhlasím, 5 = souhlasím). Pro vyhodnocení je používán psychometrický klíč. Výsledkem je 6 hodnot: skóre pro negativní minulost, hédonistickou přítomnost, budoucnost, pozitivní minulost, fatalistická přítomnost a negativní budoucnost.

Druhá část dat pro výzkum byla sbírána pomocí dotazníku *Multidimensional State Boredom Scale*, který hodnotí zážitek nudy v konkrétní situaci. Na začátku baterie je prostor pro stručný popis situace, kdy se respondent nudil. Poté je vyzván, aby se znovu

vžil do oné situace a odpovídal na výroky podle toho, jak se v situaci cítil, jak vnímal sebe a svůj život. Následuje 29 otázek, na které je možné odpovědět na sedmistupňové škále (1 = rozhodně nesouhlasím, 2 = nesouhlasím, 3 = spíše nesouhlasím, 4 = ani souhlasím, ani nesouhlasím, 5 = spíše souhlasím, 6 = souhlasím, 7 = rozhodně souhlasím). Výsledkem je celkové skóre prožívání nudy a pět faktorů: nedostatek angažovanosti (disengagement; DIS), negativní vliv nízké úrovně nabuzení (low arousal; LA), negativní vliv vysoké úrovně nabuzení (high arousal; HA), problémy se zaměřením/soustředěním pozornosti (inattention; IN) a zážitek pomalého plynutí času (time perception; TP).

Český překlad souboru položek dotazníku MSBS a jeho normy byly přejaty od doc. PhDr. Isabelly Pavelkové, CSc. a Ing. Bc. Denisy Urbanové z Katedry psychologie Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze.

6.2 SBĚR A ZPRACOVÁNÍ DAT

Sběr dat probíhal od června do listopadu roku 2016. Respondenti odpovídali na oba dotazníky anonymně, v tištěné podobě a v neomezeném čase. Před vyplňováním byli upozorněni, aby odpovídali upřímně a sami za sebe, a byli ujištěni o zachování anonymity dotazníků. Respondenti byli taktéž seznámeni se záměrem výzkumu. Na jednotlivé fakulty se dotazníky dostaly pomocí vybraných lidí z řad spolužáků z gymnázia, kde lze následnou oborovou různorodost vysokých škol předpokládat. Všem studentům byla nabídnuta zpětná vazba. Ti, kteří projevíli zájem, obdrželi po vyhodnocení své výsledky společně s informacemi o ideální časové perspektivě. Jelikož výzkumný vzorek není reprezentativní a data byla sesbírána náhodným výběrem, jsou výsledky výzkumu pouze orientační.

Od prosince roku 2016 do února roku 2017 byly výsledky jednotlivých dotazníků zadávány do počítače a následně statisticky zpracovány podle kvantitativní metodologie v programu Excel Microsoft. Za účelem korelace výsledků dvou diagnostických nástrojů byl využit Pearsonův korelační koeficient, který měří sílu závislosti mezi dvěma veličinami. Pearsonův korelační koeficient nabývá hodnot od -1 do 1. V případě výsledku -1 je vztah mezi dvěma proměnnými nepřímo úměrný, naopak v případě výsledku 1 je mezi nimi vztah přímé úměry. Jsou-li dvě proměnné na sobě nezávislé, korelační koeficient má hodnotu 0. Pearsonův korelační koeficient je pouze odhadem populačního koeficientu. Při každém výběru vzorku vyjde hodnota nepatrně jiná. Za účelem ověření výsledných hodnot byla stanovena nulová hypotéza (H_0 : Výběr pochází z dvourozměrného

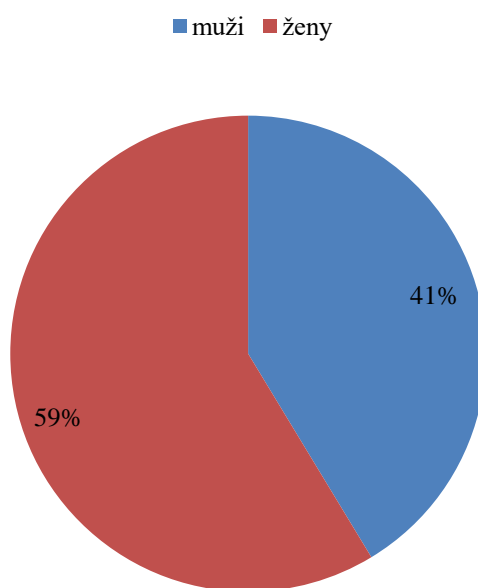
normálního rozdělení, v němž je korelační koeficient nulový.), představující předem zvolenou chybu, a její následné testování. Výsledkem bylo přijetí či zamítnutí nulové hypotézy. Hladiny statistické významnosti byly určeny na 5% a 1%, testováním prošly obě tyto varianty. Čím vyšší je hladina významnosti, tím méně můžeme závislost objevenou ve vzorku předpokládat pro celou populaci. Statisticky významné hodnoty byly v interpretaci dat pro snadnější orientaci označeny.

Analýza je posuzována v rámci skupin. Sledovány jsou rozdíly mezi muži a ženami, rozdíly ve věku a rozdíly mezi fakultami, na niž respondenti studují.

6.3 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU

Výzkumu se zúčastnilo celkem 150 studentů vysokých škol různého zaměření. V hlavičce dotazníků byly vyžadovány 3 základní informace, tj. pohlaví, věk a fakulta.

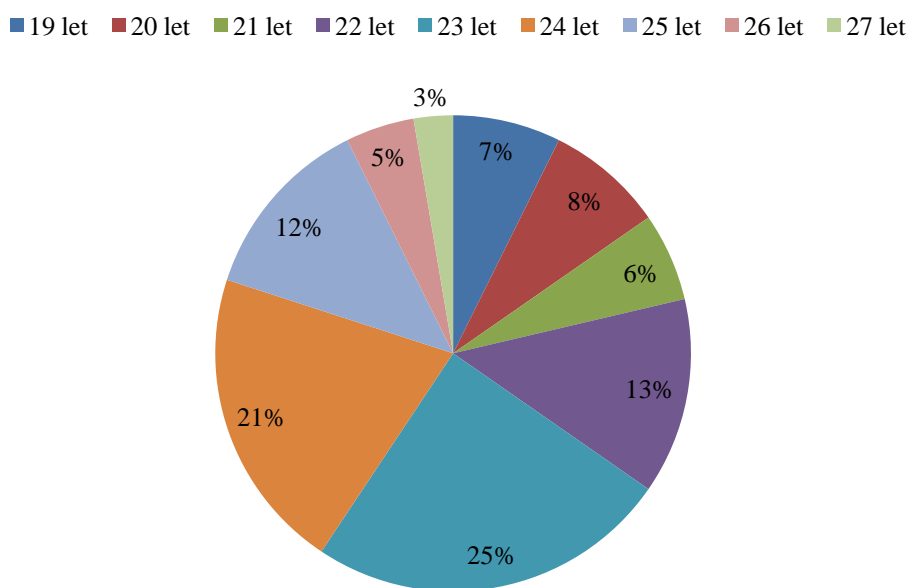
Graf č. 1: Pohlaví



Dotazování byli studenti obou pohlaví. Ve větší míře ženy, tj. 88 respondentů. Respondentů mužského pohlaví bylo 62. Původním záměrem bylo vybrat vzorek vyrovnaný, což se bohužel nepodařilo. Studenti z řad mužů byli o něco méně ochotní vyplňovat poměrně dlouhý dotazník. Také oblast psychologie (většina dotázaných mužů studuje technicky zaměřené obory) se jim zdála méně zajímavá než ženám. Naopak u studentek nebyl problém vzbudit zájem o poznatky z problematiky sebepoznávání, a tak

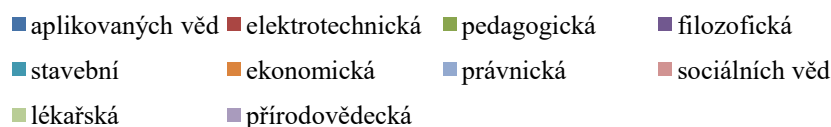
spolupracovaly rády (jak odpovídáním v dotazníku, tak svým zájmem o vlastní výsledky a následnou sebereflexi). Zpětná vazba z mužské strany prozradila náznaky strachu, co vše o nich můžou jimi zaznamenaná tvrzení prozradit, nebo jak s nimi bude dále nakládáno. Dalším rozdílem mezi pohlavími byl způsob vyplňování. Zatímco díky reflexi mužů bylo zjištěno, že by dali přednost elektronické podobě, ženy s papírovou podobou neměly žádný problém. I zde se nejspíš odráží technické zaměření dotázaných studentů.

Graf č. 2: Věk



Věkové rozmezí respondentů bylo určeno od 19 do 27 let. Dotazníky vyplnilo 11 zástupců devatenáctiletých studentů, 12 zástupců dvacetiletých studentů, 9 zástupců jedenadvacetiletých studentů, 20 zástupců dvaadvacetiletých studentů, 37 zástupců třiaadvacetiletých studentů, 31 zástupců čtyřiaadvacetiletých studentů, 19 zástupců pětadvacetiletých studentů, 7 zástupců šestadvacetiletých studentů a 4 zástupci nejstarší skupiny, tj. sedmadvacetiletých studentů vysokých škol. Nejpočetněji zastoupenými skupinami jsou 23 a 24 let, což je zřejmě způsobeno tím, že takto staří studenti jsouými vrstevníky. Dostat se k nim a poprosit o spolupráci bylo tedy snazší. Dohromady tvoří téměř polovinu vzorku.

Graf č. 3: Fakulty



Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 10 fakult různého zaměření. Také studované obory v rámci každé fakulty byly různorodé. Z 8 fakult se podařilo získat vyvážený počet vyplněných dotazníků. Výjimku tvoří elektrotechnická a přírodovědecká fakulta, kde je procento poměrně nižší. Ačkoli rozdáno bylo mezi elektrotechnicky zaměřenými studenty stejné množství dotazníků jako na jiných fakultách, většina z nich nebyla ochotná se výzkumu zúčastnit. Mezi uváděné důvody patří již zmiňovaná délka dotazníku a „zastaralá“ tištěná forma. Dále také otázky, které se studentům jevily jako opakující se, a tak zřejmě vyvolávaly pocity zbytečnosti. (V ZTPI například tvrzení „*Riskování chrání můj život před nudou*“ a „*Riskuji, abych dodal/a svému životu vzrušení*“. V MSBS například tvrzení „*Čas se vleče*“ a „*Čas ubíhá velmi pomalu*“.) Malý počet dotazníků z přírodovědecké fakulty je možná důsledkem prostého faktu, že studentů je této fakultě málo, tzn. jen několik na každém oboru.

6.4 HYPOTÉZY

Hypotézy byly stanoveny deduktivně na základě teoretických poznatků problematiky časové perspektivy, nudy a předchozích studií v též oblastech.

H1: Dimenze časové perspektivy *negativní minulost*, *negativní budoucnost*, *fatalistická přítomnost* a *hédonická přítomnost* budou pozitivně souviset s nudou.

H2: Dimenze časové perspektivy *negativní minulost* a *negativní budoucnost* budou pozitivně souviset s nudou ve faktorech *negativního vlivu nízké úrovně nabuzení* a *negativního vlivu vysoké úrovně nabuzení*.

H3: Dimenze časové perspektivy *budoucnost* a *pozitivní minulost* budou u studentů lékařských fakult a fakult přírodních věd negativně souviset s nudou.

H4: Studenti s profily časové perspektivy, ve kterých budou výrazné negativní dimenze, budou mít vyšší skóre v měření nudy.

H5: Studenti, kteří budou mít nejnižší skóre v měření nudy, se budou nejvíce přibližovat ideálnímu profilu časové perspektivy.

6.5 INTERPRETACE DAT

Tabulka č. 1 představuje výstup z analýzy kompletního vzorku, tj. 150 respondentů. Jsou zde zaznamenány výsledky korelace mezi dotazníky ZTPI a MSBS, které byly získány pomocí Pearsonova korelačního koeficientu. Nejvýraznější hodnoty jsou u negativních dimenzí. Negativní minulost pozitivně koreluje s negativním vlivem nízké úrovně nabuzení a negativní budoucnost pozitivně koreluje s negativním vlivem vysoké úrovně nabuzení. Oba tyto vztahy lze na základě výsledků T- testu označit za statisticky významné.

Výsledky analýzy kompletního vzorku potvrzují hypotézu č. 1 (negativní dimenze časové perspektivy pozitivně koreluje s nudou) a hypotézu č. 2 (negativní dimenze časové perspektivy pozitivně koreluje s nudou v dimenzích negativního vlivu nízké úrovně nabuzení a negativního vlivu vysoké úrovně nabuzení).

Tabulka č. 1: Vzájemná korelace škál ZTPI a MSBS (*všichni respondenti*)

	DIS	LA	HA	IN	TP
Negativní minulost	0,336**	0,418**	0,356**	0,227*	0,138
Hédonická přítomnost	0,256**	0,218*	0,278**	0,216*	-0,026
Budoucnost	-0,142	-0,123	0,033	-0,058	-0,057
Pozitivní minulost	-0,150	-0,156	-0,072	0,084	0,030
Fatalistická přítomnost	0,242**	0,294**	0,311**	0,247**	0,012
Negativní budoucnost	0,357**	0,402**	0,439**	0,353**	0,120**

*Korelační koeficienty jsou významné na 5% hladině významnosti.

**Korelační koeficienty jsou významné na 1% hladině významnosti.

(DIS=nedostatek angažovanosti; LA=negativní vliv nízké úrovně nabuzení; HA=negativní vliv vysoké úrovně nabuzení; IN=problémy se zaměřením/soustředěním pozornosti; TP=zážitek pomalého plynutí času)

Tabulka č. 2 představuje výstup z analýzy skupiny respondentů ženského pohlaví. Výrazné hodnoty časové perspektivy jsou u negativních dimenzí (negativní minulost a negativní budoucnost) a u dimenze hédonické přítomnosti. Tyto dimenze pozitivně korelují s nudou. Negativní minulost pozitivně souvisí s nudou v dimenzích nedostatku angažovanosti a negativního vlivu vysoké úrovně nabuzení. S nedostatkem angažovanosti také koreluje dimenze časové perspektivy hédonická přítomnost. Vedle tohoto vztahu je možné zaznamenat ještě korelaci mezi negativní budoucností a dimenzemi nudy, kterými jsou nedostatek angažovanosti a negativní vliv vysoké úrovně nabuzení. Všechny tyto vztahy lze na základě výsledků T- testu označit za statisticky významné.

Výsledky analýzy skupiny respondentů ženského pohlaví potvrzují hypotézu č. 1 (negativní dimenze časové perspektivy a dimenze hédonické přítomnosti pozitivně koreluje s nudou) a hypotézu č. 2 (negativní dimenze časové perspektivy pozitivně korelují s nudou v dimenzi negativního vlivu nízké i vysoké úrovně nabuzení).

Tabulka č. 2: Vzájemná korelace škál ZTPI a MSBS (ženy)

	DIS	LA	HA	IN	TP
Negativní minulost	0,351**	0,334**	0,392**	0,191	0,117
Hédonická přítomnost	0,320**	0,203	0,266*	0,326**	0,097
Budoucnost	-0,119	-0,098	0,040	-0,112	-0,144
Pozitivní minulost	-0,179	-0,232*	-0,172	0,120	0,008
Fatalistická přítomnost	0,284**	0,258*	0,331**	0,223*	0,108
Negativní budoucnost	0,443**	0,376**	0,457**	0,356**	0,201

*Korelační koeficienty jsou významné na 5% hladině významnosti.

**Korelační koeficienty jsou významné na 1% hladině významnosti.

(DIS=nedostatek angažovanosti; LA=negativní vliv nízké úrovně nabuzení; HA=negativní vliv vysoké úrovně nabuzení; IN=problémy se zaměřením/soustředěním pozornosti; TP=zážitek pomalého plynutí času)

Tabulka č. 3 představuje výstup z analýzy skupiny respondentů mužského pohlaví. Stejně jako u předchozí skupiny jsou výrazné negativní dimenze, tzn. negativní minulost a negativní budoucnost a negativní vliv vysoké i nízké úrovně nabuzení. Dimenze časové perspektivy negativní minulost pozitivně koreluje s nudou v dimenzi negativního vlivu vysoké úrovně nabuzení. Negativní budoucnost pozitivně koreluje s oběma negativními dimenzemi situační nudy. Tyto vztahy lze na základě výsledků T- testu označit za statisticky významné.

Stejně jako u výsledků ženského pohlaví lze těmito výsledky potvrdit hypotézu č. 1 (negativní dimenze časové perspektivy pozitivně korelují s nudou) a hypotézu č. 2 (negativní dimenze časové perspektivy pozitivně korelují s nudou v dimenzi negativního vlivu nízké i vysoké úrovně nabuzení).

Tabulka č. 3: Vzájemná korelace škál ZTPI a MSBS (*muži*)

	DIS	LA	HA	IN	TP
Negativní minulost	0,335**	0,540**	0,319**	0,264*	0,160
Hédonická přítomnost	0,142	0,247	0,284*	0,057	-0,223
Budoucnost	-0,173	-0,161	-0,038	-0,039	0,011
Pozitivní minulost	-0,092	-0,049	0,013	0,016	0,034
Fatalistická přítomnost	0,164	0,356**	0,272*	0,281*	-0,140
Negativní budoucnost	0,259	0,457**	0,396**	0,335**	0,002

*Korelační koeficienty jsou významné na 5% hladině významnosti.

**Korelační koeficienty jsou významné na 1% hladině významnosti.

(DIS=nedostatek angažovanosti; LA=negativní vliv nízké úrovně nabuzení; HA=negativní vliv vysoké úrovně nabuzení; IN=problémy se zaměřením/soustředěním pozornosti; TP=zážitek pomalého plynutí času)

Tabulka č. 4 představuje výstup z analýzy skupiny respondentů studujících aplikované vědy, elektrotechniku nebo strojírenství (bez ohledu na pohlaví). Přestože také převažují negativní dimenze časové perspektivy, lze zde nalézt také vztah fatalistické přítomnosti a situační nudy. Dimenze časové perspektivy negativní minulost pozitivně koreluje s nudou v dimenzích nedostatku angažovanosti a negativního vlivu nízké úrovně nabuzení. Negativní budoucnost koreluje s nudou ve čtyřech dimenzích, a to v nedostatku angažovanosti, negativního vlivu vysoké i nízké úrovně nabuzení a v problému se zaměřením/soustředěním pozornosti. Dimenze časové perspektivy fatalistická přítomnost také pozitivně koreluje s negativními vlivy úrovně nabuzení. Tyto vztahy lze na základě výsledků T- testu označit za statisticky významné.

Je tedy možné potvrdit hypotézu č. 1 (negativní dimenze časové perspektivy a dimenze fatalistické přítomnosti pozitivně koreluje s nudou), hypotézu č. 2 (negativní dimenze časové perspektivy pozitivně koreluje s nudou v dimenzích negativního vlivu nízké úrovně nabuzení a negativního vlivu vysoké úrovně nabuzení) a také hypotézu č. 4 (výrazné negativní dimenze časové perspektivy znamenají vyšší skóre v prožívání situační nudy).

Tabulka č. 4: Vzájemná korelace škál ZTPI a MSBS (*studenti fakult aplikovaných věd, elektrotechnických a strojních*)

	DIS	LA	HA	IN	TP
Negativní minulost	0,390*	0,461**	0,304	0,009	0,192
Hédonická přítomnost	0,148	0,322*	0,367*	0,122	-0,200
Budoucnost	-0,244	-0,329*	-0,163	0,049	0,060
Pozitivní minulost	0,103	0,117	0,313	0,186	0,067
Fatalistická přítomnost	0,281	0,446**	0,409**	0,262	-0,099
Negativní budoucnost	0,387*	0,495**	0,540**	0,428**	0,074

*Korelační koeficienty jsou významné na 5% hladině významnosti.

**Korelační koeficienty jsou významné na 1% hladině významnosti.

(DIS=nedostatek angažovanosti; LA=negativní vliv nízké úrovně nabuzení; HA=negativní vliv vysoké úrovně nabuzení; IN=problémy se zaměřením/soustředěním pozornosti; TP=zázitek pomalého plynutí času)

Tabulka č. 5 představuje výstup z analýzy skupiny respondentů studujících filozofické nebo sociální vědy. I v tomto výběru je nejvýraznější skóre u negativních dimenzí časové perspektivy. Negativní minulost i negativní budoucnost pozitivně koreluje s nudou v dimenzích nedostatku angažovanosti a negativního vlivu nízké i vysoké úrovně nabuzení. Vztah s nudou výsledky výzkumu dokládají i v případě fatalistické přítomnosti, a to pozitivní korelací s negativním vlivem vysoké úrovně nabuzení. Všechny tyto vztahy lze na základě výsledků T- testu označit za statisticky významné.

Výsledky humanitně zaměřených studentů potvrzují několik hypotéz. A to hypotézu č. 1 (negativní minulost, negativní budoucnost a fatalistická přítomnost pozitivně koreluje se situační nudou), hypotézu č. 2 (negativní dimenze časové perspektivy korelují s nudou v dimenzích negativního vlivu nízké i vysoké úrovně nabuzení) a hypotézu č. 4 (výrazné negativní dimenze časové perspektivy znamenají vyšší skóre v měření situační nudy).

Tabulka č. 5: Vzájemná korelace škál ZTPI a MSBS (*studenti fakult filozofických a sociálních věd*)

	DIS	LA	HA	IN	TP
Negativní minulost	0,476**	0,443**	0,530**	0,400*	0,302
Hédonická přítomnost	0,331	0,176	0,334	0,146	-0,027
Budoucnost	-0,165	0,098	0,042	0,014	-0,172
Pozitivní minulost	-0,243	-0,260	-0,253	-0,015	-0,077
Fatalistická přítomnost	0,405*	0,134	0,461**	0,230	0,212
Negativní budoucnost	0,441**	0,460**	0,456**	0,336*	0,291

*Korelační koeficienty jsou významné na 5% hladině významnosti.

**Korelační koeficienty jsou významné na 1% hladině významnosti.

(DIS=nedostatek angažovanosti; LA=negativní vliv nízké úrovně nabuzení; HA=negativní vliv vysoké úrovně nabuzení; IN=problémy se zaměřením/soustředěním pozornosti; TP=zážitek pomalého plynutí času)

Tabulka č. 6 představuje výstup z analýzy skupiny respondentů studujících lékařství nebo přírodovědecké fakulty. Výsledky měření takto orientovaných studentů dokládají vztahy mezi časovou perspektivou a nudou pouze u dimenze negativní minulosti. Na rozdíl od předchozích skupin se přibližují ideální časové perspektivě. Negativní minulost zde koreluje s několika dimenzemi situační nudy. Jsou jimi nedostatek angažovanosti, negativní vliv nízké úrovně nabuzení, negativní vliv vysoké úrovně nabuzení a problémy se zaměřením/soustředěním pozornosti. Tyto vztahy mezi perspektivní orientací a nudou lze na základě výsledků T- testu označit za statisticky významné. Naopak negativní hodnoty korelačního koeficientu dokládají minimální souvislost mezi prožíváním nudy a orientací na budoucnost.

Vztahy mezi perspektivní orientací a nudou u studentů lékařských a přírodovědeckých fakult potvrzují hypotézu č. 1 (negativní minulost pozitivně koreluje s nudou), hypotézu č. 2 (negativní minulost pozitivně koreluje s nudou v dimenzi negativního vlivu nízké i vysoké úrovně nabuzení), hypotézu č. 3 týkající se přímo takto orientovaných studentů (výsledky studentů lékařských fakult a přírodních věd prokazují negativní korelaci časové perspektivy a nudy, a to v dimenzích budoucnosti a pozitivní minulosti) a hypotézu č. 5 (nižší skóre v měření situační nudy znamená lepší časovou perspektivu, tzn. přibližující se časové perspektivě ideální).

Tabulka č. 6: Vzájemná korelace škál ZTPI a MSBS (*studenti fakult lékařských a přírodních věd*)

	DIS	LA	HA	IN	TP
Negativní minulost	0,588**	0,599**	0,593**	0,524*	0,372
Hédonická přítomnost	0,399	0,254	0,268	0,326	0,234
Budoucnost	-0,160	-0,116	-0,092	-0,066	-0,152
Pozitivní minulost	-0,190	-0,195	-0,245	0,061	0,100
Fatalistická přítomnost	0,262	0,323	0,346	0,228	0,130
Negativní budoucnost	0,400	0,327	0,346	0,241	0,102

*Korelační koeficienty jsou významné na 5% hladině významnosti.

**Korelační koeficienty jsou významné na 1% hladině významnosti.

(DIS=nedostatek angažovanosti; LA=negativní vliv nízké úrovně nabuzení; HA=negativní vliv vysoké úrovně nabuzení; IN=problémy se zaměřením/soustředěním pozornosti; TP=zážitek pomalého plynutí času)

Tabulka č. 7 představuje výstup z analýzy skupiny respondentů studujících pedagogické fakulty. Výsledky těchto studentů dokládají minimální vztah mezi časovou perspektivou a nudou. Pozitivní korelace se projevila pouze u dimenze časové perspektivy negativní budoucnost a negativního vlivu vysoké úrovně nabuzení v nudných situacích. Ovšem pouze na pětiprocentní hladině významnosti. Studenti pedagogických fakult se ve výzkumu projevili jako osoby s nejvyváženější časovou perspektivou. Také jejich skóre v prožívání situační nudy je nízké. Tato zjištění potvrzují hypotézu č. 5, tedy pozitivní souvislost mezi nízkým skóre v měření nudy a ideální časovou perspektivou.

Tabulka č. 7: Vzájemná korelace škál ZTPI a MSBS (*studenti pedagogických fakult*)

	DIS	LA	HA	IN	TP
Negativní minulost	0,209	0,357	0,289	0,246	0,159
Hédonická přítomnost	-0,051	-0,304	0,153	0,356	0,027
Budoucnost	0,173	-0,057	0,137	-0,436	0,080
Pozitivní minulost	-0,422	-0,193	-0,081	0,141	0,428
Fatalistická přítomnost	0,223	0,268	0,270	0,204	0,219
Negativní budoucnost	0,174	0,373	0,515*	0,163	0,054

*Korelační koeficienty jsou významné na 5% hladině významnosti.

(DIS=nedostatek angažovanosti; LA=negativní vliv nízké úrovně nabuzení; HA=negativní vliv vysoké úrovně nabuzení; IN=problémy se zaměřením/soustředěním pozornosti; TP=zážitek pomalého plynutí času)

Tabulka č. 8 představuje výstup z analýzy skupiny respondentů studujících právnické fakulty. Stejně jako u ostatních skupin byla nalezena pozitivní souvislost mezi negativní budoucností a nudou, a to v dimenzích negativního vlivu vysoké úrovně nabuzení a problémy se zaměřením/soustředěním pozornosti. Zajímavý je negativní vztah mezi dimenzí časové perspektivy negativní minulost a zážitkem pomalého plynutí času během nudných situací. Dimenze pomalého plynutí času se ve výsledcích výzkumu projevila poprvé až zde. Dalším vztahem je pozitivní korelace mezi hédonistickou přítomností a negativním vlivem nízké úrovně nabuzení, který u předchozích skupin také nebyl zaznamenán. Všechny tyto vztahy lze na základě T- testu označit za statisticky významné.

Výsledky studentů právnických fakult jsou velmi specifické a výrazně se liší od ostatních skupin. Na jejich základě nelze jednoznačně potvrdit žádnou z hypotéz.

Tabulka č. 8: Vzájemná korelace škál ZTPI a MSBS (*studenti právnických fakult*)

	DIS	LA	HA	IN	TP
Negativní minulost	-0,282	0,017	0,187	0,158	-0,533*
Hédonická přítomnost	0,247	0,569*	0,010	0,376	-0,387
Budoucnost	-0,224	-0,228	0,461	-0,036	0,017
Pozitivní minulost	-0,397	-0,259	-0,364	0,032	-0,587*
Fatalistická přítomnost	-0,116	0,280	0,165	0,128	-0,507
Negativní budoucnost	0,210	0,240	0,645**	0,662**	0,010

*Korelační koeficienty jsou významné na 5% hladině významnosti.

**Korelační koeficienty jsou významné na 1% hladině významnosti.

(DIS=nedostatek angažovanosti; LA=negativní vliv nízké úrovně nabuzení; HA=negativní vliv vysoké úrovně nabuzení; IN=problémy se zaměřením/soustředěním pozornosti; TP=zážitek pomalého plynutí času)

Tabulka č. 9 představuje výstup z analýzy skupiny respondentů studujících ekonomické fakulty. Podobně jako studenti pedagogických fakult prokazují svými výsledky vyrovnanou časovou perspektivu přibližující se časové perspektivě ideální. Také jejich skóre v testování situační nudy je nízké. Jediný vztah byl nalezen mezi negativní budoucností a nudou v dimenzi nedostatku angažovanosti, a to pozitivní korelace na pětiprocentní hladině významnosti.

Na základě těchto výsledků lze potvrdit pouze hypotézu č. 5 (nízké skóre v měření situační nudy pozitivně koreluje s ideální časovou perspektivou).

Tabulka č. 9: Vzájemná korelace škál ZTPI a MSBS (*studenti ekonomických fakult*)

	DIS	LA	HA	IN	TP
Negativní minulost	0,148	0,320	0,102	-0,223	0,051
Hédonická přítomnost	0,262	0,159	0,274	0,224	0,121
Budoucnost	-0,159	0,291	0,267	-0,200	-0,364
Pozitivní minulost	-0,129	-0,266	-0,149	0,150	0,101
Fatalistická přítomnost	0,230	0,228	0,144	0,355	0,054
Negativní budoucnost	0,535*	0,424	0,332	0,384	0,283

*Korelační koeficienty jsou významné na 5% hladině významnosti.

(DIS=nedostatek angažovanosti; LA=negativní vliv nízké úrovně nabuzení; HA=negativní vliv vysoké úrovně nabuzení; IN=problémy se zaměřením/soustředěním pozornosti; TP=zážitek pomalého plynutí času)

6.6 DISKUSE

Z výsledků výzkumu vyplývá, že existuje pozitivní vztah mezi perspektivní orientací studentů vysokých škol a jejich prožíváním nudy. Nejvýraznější hodnoty byly naměřeny u negativních dimenzí časové perspektivy (negativní minulost a negativní budoucnost).

Studenti, kteří jsou zatíženi nepříjemnými vzpomínkami nebo traumatem, prožívají nudu výrazněji. Trpí nedostatkem zapojení do činnosti, nejsou schopni se nadchnout a jsou ovládáni úrovní nabuzení daného okamžiku. Nejlepší vztah k negativní minulosti mají studenti pedagogických a ekonomických fakult. Tím se přibližují ideální časové perspektivě. Z hlediska budoucího povolání je to velmi milé zjištění. Učitelé, kteří již brzy nastoupí do škol, nebudou zatíženi negativními myšlenkami, nebudou mít nutkání řešit staré záležitosti a budou se moci plně věnovat pohledům do budoucna. Jedinou možnou obavou z učitelské profese jsou neuspokojující platové podmínky, před kterými jsou studenti pedagogiky jistě často varováni.

Obavy z budoucnosti byly zjištěny u všech skupin kromě studentů lékařských fakult. Tento výsledek byl předpokládán již v rané části výzkumu, proto byla stanovena hypotetická odpověď týkající se pouze takto zaměřených studentů, a to hypotéza č. 3. Budoucí lékaři mají bezpochyby studium velmi časově náročné, a tak zde vztah k nudě není tak výrazný jako u ostatních. Obavy z budoucího uplatnění studenti mít také pravděpodobně nemusí vzhledem k dlouhodobému nedostatku zaměstnanců ve zdravotnictví a nadprůměrného výdělku lékařů. Ačkoli je čeká náročná profese plná vážných rozhodnutí a velké zodpovědnosti, strach z budoucnosti se ve výsledcích výzkumu neprojevil. U studentů ostatních fakult byl vztah k negativní budoucnosti naměřen. Jednou z možných příčin může být odkládání dospělosti, o které bylo pojednáno v teoretické části práce.

Zcela nejvýrazněji se strachem z toho, co bude, nechávají ovlivnit studenti filosofie a sociálních věd. Výzkum u nich naměřil významné vztahy mezi negativní budoucností a situační nudou, a to téměř ve všech jejích dimenzích. Zde se nabízí otázka, proč se mladí lidé vydávají na univerzity studovat obory, které je nudí? Proč ve svém studiu setrvávají? Může absolvent úspěšně vykonávat činnosti v sociálních sférách, když je takto negativně zaměřen? Po zpracování výsledků měření této skupiny zůstává spousta nejasností, které by mohly být inspirací pro další výzkumy. Rozsáhlejší analýza studentů filozofických

a sociálních fakult může být velice zajímavá a je na místě ji doporučit jako námět kvalifikační práce dalším studentům psychologie, kteří se budou angažovat v problematice perspektivní orientace.

Představy společnosti o vysokoškolském životě mluví jasně... nekončící večírky na kolejích, žádné závazky, mimo zkouškové období volnost a zábava. Přesto vztah k hédonistickému prožívání přítomnosti nebyl v rámci výzkumu výrazně naznačen. Kromě právnických fakult, u nichž existuje vztah mezi hédonistickou přítomností a negativním vlivem nízké úrovně nabuzení, se studenti zřejmě nemusí bránit před nudou momentálním vzrušením a upřednostňováním veselí před povinnostmi. Možná, že studenti opravdu tráví studováním více času, než se veřejnost domnívá. Překvapivě více tíhnou k hédonistickému prožívání přítomnosti ženy než muži. Nemusí to být nutně způsobeno zodpovědnějším přístupem ke studiu ze strany mužského pohlaví. Je možné, že si jen studentky dokážou lépe zorganizovat čas, a tak se stihnou vedle studia do jisté míry věnovat i zábavě.

Výraznější orientace na fatalistickou přítomnost byla zjištěna u studentů fakult aplikovaných věd, strojních a elektrotechnických. Lze u nich tudíž předpokládat převážně pesimistický pohled na studium a nedůvěru v sebe samotné. Možná, že obsah studia neodpovídá jejich očekáváním, které bylo motivací pro nástup na vysokou školu. Studenti rezignují, nechají o sobě rozhodovat druhé a mohou trpět úzkostí hlavně v oblastech negativního vlivu nízké či vysoké úrovně nabuzení. Také negativní vztah k budoucnosti je v jejich výsledcích relativně vysoký. Zde to ale pro společnost nemusí znamenat takovou hrozbu jako u studentů fakult filozofických a sociálních, jelikož tyto absolventy většinou čeká profese ve společnosti techniky, nikoli lidí.

Jediná dimenze časové perspektivy, která podle výsledků výzkumu nesouvisí s nudou, je pozitivní minulost. Lze snadno předpokládat, že pozitivní vztah k minulosti je základem pro úspěšné studium na vysoké škole. Naopak mladí lidé, kteří si v minulosti prošli opravdovým traumatickým zážitkem, mohou mít své životní priority jinde než ve vzdělávání.

7 ZÁVĚR

Cíle práce mohu označit za splněné. Pomocí dotazníků byly prověřeny vztahy mezi perspektivní orientací studentů vysokých škol a jejich prožíváním nudy. Na základě výsledků bylo zjištěno, kteří studenti se nejvíce přibližují ideální časové perspektivě. Skupiny s nejlepšími výsledky (ačkoli ideální časová perspektiva je velmi relativní) skórovali dobře také v měření situační nudy. Na druhé straně výzkum také jasně dokládá vztahy mezi negativními dimenzemi časové perspektivy a negativními dimenzemi nudy. Z výsledků je možné číst obavy studentů z budoucnosti, které do jisté míry odpovídají každodennímu pohledu společnosti. Překvapivé se jeví pouze výhledy na budoucnost studentů pedagogických fakult, kteří obavy nemají, ačkoli veřejnost budoucí pedagogy nepřestává litovat.

Výzkum dokládá, že většina vysokoškolských studentů podléhá situační nudě a pocitům s ní spojené. Ačkoli se po maturitní zkoušce vydali studovat specializované obory, ke kterým nejspíš měli pozitivní vztah, setkávají se během studia se situacemi, které je nudí. V takových chvílích trpí nedostatkem angažovanosti, doprovází je pocit pomalého plynutí času nebo jsou utlumeni nevyhovující úrovní nabuzení k dané činnosti. Vše probíhá v důsledku monotónnosti situace, zvyšující se míry frustrace, nedostatečnou motivací, problému zaměření a koncentrace pozornosti nebo negativními vzpomínkami, které s sebou jejich mysl nese a je jimi zatěžkána.

V teoretické části diplomové práce byli studenti vysokých škol vymezeni jako lidé v pozdní adolescenci či rané dospělosti. I přes složitou problematiku toho, kdy je člověk opravdu dospělý, si troufám tvrdit, že respondenti, kteří se zúčastnili mého průzkumu, se svou časovou perspektivou řadí mezi jedince již dospělé. Dokážou totiž přepínat mezi jednotlivými časovými rámci. Nesoustředí se pouze na hédonické požitky, které studium na vysoké škole nabízí, ale myslí také na svoji budoucnosti a obavy s ní spojené. Zároveň mají již nějaké životní zkušenosti, které se promítají v jejich myslích při dalších a dalších rozhodnutích.

8 RESUMÉ

Diplomová práce se zabývá problematikou časové perspektivy a prožíváním nudy u studentů vysokých škol. Data byla sesbírána pomocí dotazníků *Zimbardo Time Perspective Inventory* a *Multidimensional State Boredom Skale*. Cílem práce je analýza vztahu mezi časovou perspektivou a situační nudou, kterou studenti zažívají ve škole. Analýza je prováděna v rámci skupin podle pohlaví a podle zaměření fakult, na kterých se studenti vzdělávají. Výsledky výzkumu jednotlivých skupin jsou mezi sebou porovnávány. Diplomová práce zjišťuje, které časové rámce v myslích studentů převažují, a do jaké míry mají vliv na prožívání nudy. Na základě výsledků výzkumu lze také určit, které fakulty se pyšní studenty s téměř ideální perspektivní orientací.

The diploma thesis deals with a time perspective issue and feeling bored with undergraduates. The data have been collected in questionnaires *Zimbardo Time Perspective Inventory* and *Multidimensional State Boredom Skale*. The aim of the work is an analysis of a relationship between time perspective and situational boredom, which students experienced at school. The analysis is carried out within the groups according to the sex and according to the faculty specializations which the students study. The research results of particular groups are compared among each other. The diploma thesis investigates which time perspective prevails in student's minds and the extent to which it influences being bored. Based on the research results it is possible to determine which faculties are proud of students with almost ideal time perspective inclination.

9 SEZNAM LITERATURY

- **BALTAG, Tereza.** Co vlastně chci? *Psychologie dnes.* 9 2016.
- **BLATNÝ, Marek a kolektiv.** *Psychologie osobnosti.* Praha : Grada, 2010.
- **BLOCK, Richard A. a ZAKAY, Dan.** *Psychological time at the millennium: Some past, present, future, and interdisciplinary issues.* Westport : Bergin & Garvey, 2001.
- **DAŇKOVÁ, Zuzana.** Pomalé cesty k dospělosti. *Psychologie dnes.* 4 2017.
- **EREN, Altay a COSKUN, Hamit.** Time Perspectives and boredom coping strategies of undergraduate students from Turkey. *Educational Res Policy Practise.* 2015.
- **FAHLMAN, Shelley A. a další.** Development and Validation of the Multidimensional State Boredom Scale (MSBS). *Assessment.* 8 2011.
- **FARKOVÁ, Marie.** *Dospělost a její variabilita.* Praha : Grada Publishing, 2009.
- **GOETZ, Thomas a HALL, Nathan C.** Academic Boredom. [autor knihy] R. Pekrun a L. Linnenbrink-Garcia. *International Handbook of Emotions in Education.* místo neznámé : Routledge, 2014.
- **HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena.** *Psychologický slovník.* Praha : Portál, 2000.
- **HELUS, Zdeněk.** *Pojetí žáka a perspektivy osobnosti.* Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1982.
- **HILL, A. B. a PERKINS, R. E.** *Towards a model of boredom.* 1985.
- **HRABAL, Vladimír; MAN, František a PAVELKOVÁ, Isabella.** *Psychologické otázky motivace ve škole.* Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1989.
- **KEOUGH, Kelli A. a ZIMBARDO, Philip G.** *Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use.* 1999.
- **KLIMEŠ, Lumír.** *Slovník cizích slov.* Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 2005.
- **KRPOUN, Zdeněk.** Časová perspektiva: úvod do teorie a výzkumu. *Klinická psychologie a osobnost.* 2013.
- **LANGMEIER, Josef a KREJČÍKOVÁ, Dana.** *Vývojová psychologie.* Praha : Grada Publishing, 2006.
- **MAREŠ, Jiří.** Člověk a subjektivní čas. *Studia paedagogica.* 2010.
- **NAKONEČNÝ, Milan.** *Motivace lidského chování.* Praha : Academia, 1996.
- **NAVAROVÁ, Sylvie a ZOUHAROVÁ, Jana.** Ovečky, kterým věnujeme čas. *Psychologie dnes.* 3 2017.

- **PAVELKOVÁ, Isabella.** *Motivace žáků k učení.* Praha : Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2002.
- —. Nuda ve škole. [autor knihy] H. Krykorková a R. Váňová. *Učitel v současné škole.* Praha : Karolinum, 2010.
- —. *Perspektivní orientace jako činitel rozvoje osobnosti.* Praha : Academia, 1990.
- **PAVELKOVÁ, Isabella; PURKOVÁ, Veronika a MENŠÍKOVÁ, Veronika.** 2010. Časová perspektiva jako významný regulativ v lidském životě a žákovské motivace. *Studia paedagogica.* 2010.
- **PEKRUN, Reinhard.** *The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice.* 2006.
- **PETRUSEK, Miloslav.** *Společnost pozdní doby.* Praha : Slon, 2006.
- **TAXOVÁ, Jiřina.** *Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání.* Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1987.
- **URBANOVÁ, Denisa.** *Časová perspektiva a nuda.* Praha, 2016. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze.
- **VODANOVICH, Stephen J. a RUPP, Deborah E.** Are procrastinators prone to boredom? *Social Behavior and Personality: An International Journal.* 1999.
- **WALKER, Ian.** *Výzkumné metody a statistika: Z pohledu psychologie.* Praha : Grada, 2013.

10 SEZNAM GRAFŮ

- Graf č. 1: Pohlaví (Výsečový graf zachycující rozložení skupiny respondentů podle pohlaví.)
- Graf č. 2: Věk (Výsečový graf zachycující rozložení skupiny respondentů podle věku od 19 do 27 let.)
- Graf č. 3: Fakulty (Výsečový graf zachycující rozložení skupiny respondentů podle fakulty, kterou studují.)

11 SEZNAM TABULEK

- Tabulka č. 1: Vzájemná korelace škál ZTPI a MSBS (*všichni respondenti*)
- Tabulka č. 2: Vzájemná korelace škál ZTPI a MSBS (*ženy*)
- Tabulka č. 3: Vzájemná korelace škál ZTPI a MSBS (*muži*)
- Tabulka č. 4: Vzájemná korelace škál ZTPI a MSBS (*studenti fakult aplikovaných věd, elektrotechnických a strojních*)
- Tabulka č. 5: Vzájemná korelace škál ZTPI a MSBS (*studenti fakult filozofických a sociálních věd*)
- Tabulka č. 6: Vzájemná korelace škál ZTPI a MSBS (*studenti fakult lékařských a přírodních věd*)
- Tabulka č. 7: Vzájemná korelace škál ZTPI a MSBS (*studenti pedagogických fakult*)
- Tabulka č. 8: Vzájemná korelace škál ZTPI a MSBS (*studenti právnických fakult*)
- Tabulka č. 9: Vzájemná korelace škál ZTPI a MSBS (*studenti ekonomických fakult*)