

Masarykova univerzita

Filozofická fakulta

Psychologický ústav



DIZERTAČNÍ PRÁCE

## **Časová perspektiva a flow uživatelů facebooku**

Mgr. Zdeněk Krpoun

Vedoucí práce: PhDr. Jaroslava Dosedlová, Ph.D.

Brno 2016

Prohlašuji, že jsem tuto dizertační práci zpracoval samostatně a uvedl v ní veškerou literaturu a jiné prameny, které jsem použil.

V Brně dne 29. 6. 2016

.....

Podpis

## *Poděkování*

Rád bych poděkoval své školitelce *PhDr. Jaroslavě Dosedlové, Ph.D.*, za cenné rady a podporu při psaní této práce. Její pečlivost a optimismus byly po celou dobu neocenitelným zdrojem podpory a inspirace.

### *Dále děkuji*

*Julince a Pavlínce,*

neteřím s vrozeným darem žít tady a teď i tehdy, když ostatní spěchají.

*Veronice a Katce,*

sestrám, které mě vždy obejmou svým nadhledem a opojnou dávkou sourozeneckého citu.

*Mámě a tátovi,*

zosobněným náručím s hřejivými slovy.

V neposlední řadě patří díky *Martině*. Pouze Ty víš, že mé srdce patří jen a jen Tobě. Bez lásky, kterou v sobě každým dotykem i slovem ztělesňuješ a bez lásky, která mezi námi je, by nic nebylo takové, jaké teď je.

Miluji Tě a tuto dizertační práci věnuji především *Tobě, Marti*.

**„Kdo má čas, má život.“**

*John Florio*

## OBSAH

I. ÚVOD .....	8
II. TEORETICKÁ ČÁST .....	10
1. Časová perspektiva.....	10
1.1. Čas ve fyzice.....	11
1.2. Čas ve filozofii.....	11
1.3. Čas v psychologii.....	15
1.4. Teorie časové perspektivy .....	18
1.4.1. Vymezení časové perspektivy .....	19
1.4.2. Minulost, přítomnost a budoucnost.....	21
1.4.3. Ideální kombinace časových faktorů.....	34
2. Fenomén flow.....	37
2.1. Historie a tradiční vymezení flow .....	38
2.2. Experience sampling method jako výchozí kvalitativní metoda výzkumu flow .....	39
2.3. Základní charakteristiky flow .....	40
2.4. Jak dosáhnout optimálního prožitku.....	41
2.5. Modely flow .....	42
2.5.1. Dimenze flow dle modelu Jacksona a Eklunda .....	45
2.6. Odvrácená stránka flow .....	54
3. Facebook .....	56
3.1. Základní charakteristiky facebooku.....	56
3.2. Důvody užívání facebooku.....	58
3.3. Typologie uživatelů facebooku .....	60
4. Časová perspektiva, flow a facebook .....	62
4.1. Flow a internet.....	62
4.2. Flow a facebook.....	64
4.3. Časová perspektiva a facebook.....	65

4.4. Časová perspektiva a flow .....	67
III. EMPIRICKÁ ČÁST .....	72
1. Cíle výzkumu .....	72
2. Formulace hypotéz .....	74
3. Metoda.....	75
3.1. Výzkumný soubor.....	75
3.2. Použité výzkumné nástroje .....	76
3.2.1. Zimbardův dotazník časové perspektivy .....	76
3.2.2. Flow State Scale-II.....	79
3.2.3. Doplnující položky.....	81
3.3. Způsob získání a zpracování dat.....	84
4. Výsledky a jejich interpretace .....	86
4.1. Popis proměnných .....	86
4.1.1. Flow .....	86
4.1.2. Časová perspektiva .....	97
4.1.3. Postoj k facebooku.....	103
4.1.4. Čas strávený na facebooku.....	104
4.1.5. Důvod aktivity na facebooku .....	106
4.1.6. Situace započítání aktivity na facebooku.....	108
4.1.7. Plánovaný čas strávený na facebooku.....	110
4.2. Testování hypotéz.....	112
4.2.1. Hypotéza 1: Mezi ideální časovou perspektivou (orientace do pozitivní minulosti, budoucnosti a hédonistické přítomnosti) a flow existuje statisticky významný pozitivní vztah.....	112
4.2.2. Hypotéza 2: Mezi průměrným časem stráveným na facebooku a flow existuje statisticky významný pozitivní vztah.....	113
4.2.3. Hypotéza 3: Mezi faktorem časové perspektivy budoucnost a průměrným časem stráveným na facebooku existuje statisticky významný negativní vztah.....	114
4.2.4. Hypotéza 4: Mezi pozitivním postojem k facebooku a faktorem časové perspektivy budoucnost existuje statisticky významný negativní vztah .....	114

4.2.5. Hypotéza 5 a 6: Míra časové orientace na budoucnost a hédonistickou přítomnost se statisticky významně liší v závislosti na udávaném důvodu aktivity na facebooku... 115	115
4.2.6. Hypotéza 7 a 8: Míra časové orientace na budoucnost a hédonistickou přítomnost se statisticky významně liší v závislosti na situaci započetí aktivity na facebooku ..... 120	120
4.2.7. Hypotéza 9: Mezi překročením plánovaného času stráveného na facebooku a faktorem časové perspektivy hédonistická přítomnost existuje statisticky významný pozitivní vztah..... 125	125
4.3. Srovnání první výzkumné studie s výsledky dizertační práce..... 125	125
4.3.1. Základní metodologické atributy první výzkumné studie..... 126	126
4.3.2. Srovnání výsledků a jejich interpretace ..... 127	127
5. Diskuze..... 138	138
5.1. Limity a další směřování výzkumu ..... 151	151
IV. ZÁVĚR ..... 154	154
V. LITERATURA..... 155	155

## I. ÚVOD

Veškerý život vzniká, vyvíjí se a postupně odchází. Tuto skutečnost přijímáme již po mnohá staletí a pro mnohé se pod ní skrývá pouhá fráze. Naopak pro jiné může být zdrojem uvědomění si omezených časových zdrojů a motivací ke změně vycházející zevnitř. Francouzský romanopisec Mauriac proslul citátem „*Vzpomene-li si člověk na čas, kdy miloval, zdá se mu, že se mu od té doby již nic nezdařilo*“. Touto větou dokázal výstižně popsat skutečnost, že emoční valence vzpomínek zabarvuje emoční a kognitivní spektrum v přítomnosti „prožívaných“ obsahů. Ty následně utváří a předurčují pohled na svět a formují další budoucnost.

V mnoha každodenních situacích je čas záchytným bodem pro výbavnost předchozích událostí. Jindy je zdrojem nudy nebo velkého překvapení, které reflektují dlouhé čekání a náhlé dosažení dlouho očekávaného výsledku. Čas je také těžištěm pro projektování našich životních vizí a determinantou hodnocení jejich naplnění jako úspěšných nebo neúspěšných podle délky časové osy, která jim předcházela.

Je tedy zřejmé, že časové atributy jsou neodmyslitelně spjaty s mnoha lidskými tendencemi a ovlivňují psychické procesy člověka ve stejné míře, v jaké samotný jedinec ovlivňuje jemu daný čas. V odborné literatuře je toho dokladem kniha psychologa a filozofa Emila Utitze s názvem *Psychologie života v terezínském koncentračním táboře* (1947). V ní autor barvitě popisuje zážitky ze zajetí během nacistické okupace takto: „...s těmito podmínkami souvisela zvláštnost, kterou mohu stručně nazvat útěkem do minulosti. Přítomnost je odporná. Vězeň není ničím a minulost se stává lákavá a svůdná. Z pravdy a smyšlenky se sprádají denní sny uklidňující. Sen do budoucnosti se často pojí se snem o minulosti. Vzpomínka a naděje splývají. Budoucnost tedy znamenala návrat ve vlastním i přeneseném slova smyslu.“ (s. 23 – 24).

Čas je nesmírně cenným zdrojem poznání a s výjimkou jedinců, kteří nemohli ovlivnit svůj těžký osud, poskytuje nástroj pro uskutečňování lidské podstaty a zcela kontrolovanou strukturaci jeho náplně. Většinou však naopak žijeme pod vlivem okolností a nevnímáme, jak se s časem naše životy ustavičně mění. Právě taková je časová perspektiva, která je převážně neuvědomovaným fenoménem determinujícím naše aktivity.



Na přítomnost lze pohlížet mnoha perspektivami. Může být zásobárnou nádherných vzpomínek, zdrojem optimismu a očekávání, bolestným znovuprožíváním předchozích trápení nebo momentem strachu z nadcházejících okolností. Přítomnost však může být především uskutečňováním samotným. Ve chvílích, kdy jsme plně ponořeni do přítomného okamžiku, dokonce dochází k transformaci času a prohloubení pozitivního zážitku z dané aktivity. Jsme-li v takto definované spleti přítomnosti bez odklonění do minulosti nebo budoucnosti, nacházíme se ve stavu flow.

V současné digitalizované době již mnohé z nás alespoň jednou napadlo, jaká by byla náplň našeho času bez existence informačních technologií. Ačkoli je mnoho způsobů, které nám přicházejí na mysl, ne všichni dokážeme vypnout počítačové hry, televizor nebo omezit jiné virtuální aktivity. Tím se ochuzujeme o mnohé zážitky strávené v přítomnosti druhých lidí a danou potřebu nahrazuje facebook, v současnosti nejnavštěvovanější virtuální sociální síť.

Čas je jedním z nejdůležitějších atributů lidského života, a přesto je počet empirických prací na časové faktory stále spíše ojedinělý. Danou mezeru zaplňuje tato dizertační práce, která si klade za cíl nalézt souvislosti časové perspektivy, flow a virtuální sociální sítě facebook. Prostřednictvím hlubšího pochopení těchto fenoménů budeme schopni lépe porozumět tomu, čemu stále dostatečně nerozumíme i přesto, že jsme tím každodenně obklopeni – času.

## II. TEORETICKÁ ČÁST

Čas má v psychologii důležitější význam, než jaký mu je většinou přikládán (McGrath & Kelly, 1986) a flow, pojmenovaný také jako optimální prožitek nebo plynutí, bývá tradičně vymezován jako subjektivní pocit spojený s transformací vnímaného času. Facebook představuje oblast, kde lze zjistit jak subjektivní změny v jeho percepci, tak trvalé charakteristiky uživatelů s ohledem na různou míru jejich časové orientace. Všechny tyto fenomény jsou těžištěm dizertační práce. Ačkoli je teoretická část oddělená od empirické, z mnohých závěrů výzkumných studií zmíněných v této části budeme vycházet při popisu výzkumného designu. V tomto ohledu představuje kapitola s názvem Časová perspektiva, flow a facebook mezistupeň teoretické a empirické části dizertační práce.

V samotném úvodu kapitoly s názvem Časová perspektiva je již začleněn stejnojmenný konstrukt Zimbarda a Boyda. Proto zde uvádíme nejobecnější vymezení jeho definice jako interindividuálně odlišného postoje k časovým atributům vnitřního a vnějšího světa. Tento jedinečný postoj je myšlenkovým rámcem, jehož prostřednictvím jedinec strukturuje tok událostí a přisuzuje jim určitý význam (konstrukt časové perspektivy je detailně popsán v kapitole Vymezení časové perspektivy).

### 1. Časová perspektiva

Konstrukt časové perspektivy v sobě reflektuje historický význam času v psychologii a předkládá vysoce validní nástroj pro jeho měření. Kromě vysokého aplikačního a výzkumného potenciálu rovněž stojí na pevných teoretických základech a v současnosti určuje směr jakéhokoli výzkumu časových aspektů v psychologii. Především proto ho můžeme označit za nejvýznamnější psychologický konstrukt týkající se času.

Pro pochopení jednotlivých časových rámců (empirické provázanosti s jinými psychologickými teoriemi a konstrukty) je seznámení se s psychologickými a filozofickými východisky času kruciólní. Poukazujeme zde na skutečnost reflektovanou již některými autory (Ornstein, 1969), že časové aspekty psychických procesů jsou spjaté s mnohými psychologickými fenomény.

Čas je tradičně zkoumanou fyzikální veličinou v oblasti přírodních věd (*sciences*). Zimbardo a Boyd (2008) vyslovují tezi vzniku časového paradigmatu také v psychologii a příbuzných humanitních oborech (*social sciences*). Autoři jsou přesvědčeni, že dané paradigma lze aplikovat na mnoho teoretických a aplikovaných výzkumných studií, čímž lépe porozumíme psychologickým jevům vnitřní i vnější reality. V jejich pojetí je teorie časové perspektivy tím, co lze označit za možnou revoluční změnu chápání psychologie jako vědy tak, jak ji definoval Kuhn v knize *Struktura vědeckých revolucí* (Kuhn, 2012).

### ***1.1. Čas ve fyzice***

Čas je elementární veličinou empirické fyziky. Z historického pohledu nám odborné prameny dokládají poznatek, že největší filozofičtí myslitelé své doby nacházeli plodnou půdu své působnosti také v exaktních vědách (zejména matematika a fyzika). Čas ve fyzice je definován jako moment události na časové ose (znázorněno na jedné ze souřadnic pro čas a prostor). Čas může být definován také jako souřadnice vzdálenosti dvou momentů (Hart-Davis, 2013).

Měření času se týkají nesčetné pokusy, z nichž se jako nejužitečnější jeví srovnávání posloupnosti časových momentů vnější jednotkou definovanou dle požadavků doby (digitální, mechanickou, technologickou atd.) (Hawking & Mlodinow, 2006). Stěžejní rozdíl mezi vymezením času ve fyzice jako tradiční disciplíně společné všem velkým myslitelům a vymezením času v psychologii je nezanedbatelný. Zatímco fyzikové spoléhají na objektivní, přírodou definované a periodicky se opakující indikátory (cyklické činitele), psychologie se opírá o abstraktní konstrukty a definici času zakládá na požadavcích konkrétní doby, hodnotách společnosti a dostupných možnostech (nástrojích) pro výzkum.

### ***1.2. Čas ve filozofii***

Filozofická perspektiva nám mnohdy nabízí provokující, pochybující, ale především podnětné myšlenky pro rozpracování či přepracování (a především vznik) mnoha psychologických otázek a teorií. Ačkoli filozofie byla a stále je neocenitelným zdrojem rozvoje vědeckých koncepcí, zde bude její díl spíše přehledem úvah ze strany velkých

myslitelů nad podstatou času v životě. V našem případě tedy nebudeme o časové perspektivě v psychologii pochybovat, ale budeme se snažit čerpat z prací stěžejních autorů, kteří ve svých filozofických úvahách našli místo pro téma, které se prolíná celou touto publikací. Zdrojem pro zpracování tohoto oddílu byla především Sokolova kniha *Čas a rytmus* (2004), která se prolíná následujícími řádky.

### **Aristoteles (384 – 322 př. n. l.)**

Čas a posloupnost veškerých událostí odehrávajících se v pomyslném časovém prostoru lze dle Aristotela vnímat cirkulárně, což odpovídá přirozenému vývoji všech věcí, které nějak začínají, vyvíjejí se (pohybují) a přirozenou cestou svůj vývoj také končí (Aristotelés, 1996). Aubenque (2014) v knize *Problém bytí u Aristotela* poukazuje na důmyslnost tohoto pojetí časoprostoru. Dle tohoto autora vychází Aristoteles z přesvědčení, že v lidském i jakémkoli jiném bytí se veškerá skutečnost, tedy i proud času a pohyb v prostoru, odehrává v souladu s principy přírody fungujících dle jí vlastních a nejvyšších zákonů bytí.

### **Augustinus (354 – 430 n. l.)**

Augustinus (2006) se domnívá, že když se odvoláváme na minulé věci (vzpomínky), nejsou součástí naší mysli samotné paměťové stopy, ale spíše slova (symboly), které je ztělesňují. Dnešním diskurzem kognitivní psychologie bychom tedy mohli z Augustinových slov interpretovat určitou inklinaci k radikálnímu přesvědčení, že se mentální reprezentace vytváří výhradně v propozicích a nikoli v analogiích (viz např. Sternberg, 2009). Přítomnost dle Augustina nemá rozsah, ani trvání. Čas lze proto měřit pouze jako proces plynutí, který je nám dostupný teprve po tom, co námi zakoušené procesy odezněly. Neměříme tedy samotný proces, ale pouze jeho otisk, který představuje dojem přetrvávající po výskytu psychického fenoménu (Sokol, 2004). Dle Augustina (2000) je vzpomínka branou do života duchovního i lidského a překonáním lidských trápení lze najít věčnost bytí. Dnešními slovy bychom tohoto myslitele mohli parafrázovat myšlenkou, že způsob, kterým přistupujeme k sobě a ke svému okolí, významně ovlivňuje kvalitu života a vše, co se v něm odehrává a bude odehrávat.

### **John Locke (1632 – 1704 n. l.)**

Proslulý teoretik poznání, který se významně zasloužil o rozvoj osvícenství a liberalismu, nachází hloubku poznávání jakékoli vnější i vnitřní skutečnosti v co nejdůmyslnějším lidském reflektování a zakoušení (Locke, 2012). Tento významný anglický filozof se na rozdíl od Kanta přiklání k empirismu a za podmínku vědění považuje smyslovou zkušenost, která je možná teprve díky idejím. Elementárním indikátorem času je proto sekvence idejí, které tvoří nedílnou součást mentální skutečnosti. Dle Locka bychom však od sebe měli oddělit trvání samotné skutečnosti a měření tohoto trvání. Od prvního očekáváme, že se uskutečňuje rovnoměrně, ale u měřítka tohoto uskutečňování daná vlastnost chybí (Sokol, 2004).

### **Immanuel Kant (1724 – 1804 n. l.)**

Kant (2001) se pokouší zachytit základní časové mody, kterými jsou následnost, současnost a trvalost. Tyto tři aspekty spoluutváří jeho představu o podstatě lidského bytí a vzájemném fungování člověka a společnosti. Dle Kanta náleží čas lidské intuici. To znamená, že jakákoli potřeba podrobit tento fenomén výzkumu naráží na nedostupné metody a jediná možnost empirie spočívá v zaměření se na jednu konkrétní oblast. Možné je tedy měření času pouze např. ve sportovní oblasti nebo technických oborech. Čas společně s prostorem jsou i přesto elementárními součástmi fenomenálního univerza, nutnou podmínkou našeho bytí a univerzálním principem lidského řádu (Sokol, 2004).

### **Friedrich W. J. Schelling (1775 – 1854 n. l.)**

Podle německého filozofa Schellinga je čas sjednocujícím principem a centrem veškerého lidského dění a uskutečňování. Za čas ve své nedělitelné podstatě tento autor považuje pouze spolupůsobení minulosti, přítomnosti a budoucnosti, z nichž odvozuje tři časové úrovně (Kümmel, cit. dle Sokol, 2004):

- budoucnost jako účinná možnost ztělesňuje reálnou šanci sebeaktualizace,

- minulost jako prostor v čase může v některých případech vyjadřovat popření totožnosti, kdy jsme ovládáni tím, co nás dříve potkalo, a nevnímáme naše možnosti,
- nejistá existence přítomnosti se vyskytuje pod podmínkou přijetí minulosti a budoucnosti. Znamená jistý agens našeho života tím, že propojuje předchozí události s následky toho, co trvá nyní.

Schellingova filozofie času obsahuje prvek jinakosti ve smyslu zakoušené budoucnosti. Lidé „nežijí“ do budoucnosti tím, že by plánovali či anticipovali, ale naopak z ní těží pro naději a smysl vyvolávající představy z ní.

### **Martin Heidegger (1889 – 1976 n. l.)**

Knihou *Bytí a čas* (1996), jíž je Heidegger autorem, se prolíná vědomí našeho vlastního lidského bytí, které jediné může vést k pochopení podstaty bytí ve světě. Bytí se odehrává v určitých možnostech, jimž lze porozumět jediné *časovostí*, která postupuje směrem ke smrti. Taková časovost se utváří postupně a její vývoj se odvíjí od způsobu, jakým v našem bytí ve světě rozvrhujeme různé alternativy (Heidegger, 1996; Sokol, 2004).

Pochopení našemu bytí ve světě proto musí předcházet čas, na který lze na základě Heideggerových filozofických myšlenek pohlížet z několika aspektů (Sokol, 2004):

- časovost (bytí pobytu),
- dějinnost (bytí sebou),
- temporalita (pochopení bytí).

Dle Heideggera se anticipace směrem do nadcházejících skutečností odvíjejí od faktického bytí, které bychom měli i přes konfrontaci s konečným bytím (smrtí) přijmout a nehledat přitom další možnosti úniku (Sokol, 2004).

Přehled filozofií formulovaných pojetí o roli času v životě člověka a ve světě přírody přirozeně vyvolává otázku, který z těchto rozcházejících se názorů velkých myslitelů je nejbližší skutečnosti. Takový dotaz ve filozofii není zodpověditelný a na podobná úskalí narážíme také v psychologii. Ačkoli vycházíme z empirických výzkumů, vždy jsme zatíženi pravděpodobností a stojíme na nikdy nekončící cestě poznání.

### ***1.3. Čas v psychologii***

Ačkoli byl čas dosud rozpracován především ve filozofii, můžeme o něm mnohé nalézt také u významných osobností psychologie. Níže předkládáme přehled historicky významných konceptualizací času. I přesto, že první tři uvedení autoři daný koncept hlouběji nerozvádějí, téma času v lidském životě se prolíná jejich stěžejními pracemi:

- **William James:** časová perspektiva představuje naše subjektivní přesvědčení o nepřetržitém proudu času, minulosti a budoucnosti, ať už blízké nebo vzdálené, která je vždy součástí toho, co je obsaženo v přítomnosti (James, 1890).

Dle Jamese, zakladatele amerického proudu psychologie, jsou tři časové rámce (minulost, přítomnost a budoucnost) propojeny v subjektivních postojích a jsou spojené s veškerými poznávacími procesy. Nelze například vnímat podnět vnějšího světa, aniž by se do interpretace nepromítaly vzpomínky, očekávání a aktuální nálady. Jak do hodnocení svých dispozic, tak do percepce vnějších podmínek reality, jedinec vždy vkládá značnou část svého já (*self*), které tvoří základ veškerého poznání. Toto poznání je i přes možnost objektivně jej postihnout z velké části subjektivní a podléhá neustálému vývoji.

- **Kurt Lewin:** časová perspektiva je každým z nás zastáváný individuální postoj k psychologické budoucnosti a psychologické minulosti, který je součástí právě probíhající a odehrávající se přítomnosti (Lewin, 1951).

Lewin bývá označován za zakladatele sociální psychologie a za jednoho z nejvýznamnějších psychologů minulého století (Haggbloom et al., 2002). Ve stěžejním díle pojednávajícím o topologické psychologii (Lewin, 1936) vyzdvihl přítomnost jako hlavní

faktor pro vysvětlení chování jedince v jakémkoli sociálním kontextu. Minulost a budoucnost jsou s aktuálním jednáním spjaty, ale jejich vliv je dle Lewina přeceňován. V době formulace teorie pole přitom byla (pod vlivem tehdy převažujícího vlivu behaviorismu) minulost nepřiměřeně vyzdvihována a jakékoli jednání bylo vysvětleno na základě procesů učení a podmínek prostředí, kterým byl jedinec doposud vystaven. Ačkoli Lewin zastává názor, že je chování v jakémkoli sociálním kontextu funkcí nejen okolí, ale také osobnosti, vliv sociálních sil a toho, co se odehrává v přítomnosti, je významnější.

- **Paul Fraisse:** způsob, jakým se v jakémkoli okamžiku chováme, se neodvíjí pouze od dané situace jako takové, ale záleží především na našich zkušenostech z minulosti a očekáváních směrem do budoucnosti. Veškeré lidské jednání je tedy vždy zásadním způsobem ovlivněno, ať už explicitně nebo implicitně, těmito třemi základními časovými rámci – minulostí, přítomností a budoucností (Fraisse & Piaget, 1968).

Fraisse je považován za prvního psychologa, který podrobil časové aspekty psychických procesů empirickému výzkumu (Zimbardo & Boyd, 2008). Fraisse experimentálně zkoumal rytmizaci, tempo a načasování motorických reakcí a synchronizaci senzomotorických úkonů (Fraisse, 1966). Ve světle experimentální psychologie prováděl laboratorní výzkumy, z nichž vyvodil komplexnější chápání času v psychologii. Dle Fraisseho se v jakýchkoli motorických a senzoriálních (volních i mimovolních) projevech individua zásadním způsobem odráží dosavadní zkušenosti a budoucí očekávání.

- **Philip Zimbardo a John Boyd:** časová perspektiva je převážně neuvědomovaný individuální postoj každého jedince k času a časovému parametru lidského života, prostřednictvím kterého je nepřetržitá sekvence lidské zkušenosti a existence spojena do jednotlivých časových kategorií (minulosti, přítomnosti a budoucnosti). Kategorie umožňují člověku vnímat čas jako fenomén, který respektuje určitý řád a soudržnost dávající smysl a tempo lidskému životu. Z psychologického hlediska je tedy čas, podobně jako v přírodních vědách, měřitelným atributem (Zimbardo & Boyd, 2008).

Časové paradigma v psychologii se plnohodnotně rozvíjí až s nástupem empirických studií Zimbarda a Boyda. S přihlédnutím k požadavkům na validní a empiricky ukotvené



výzkumné nástroje v psychologii znamená první krok ke konceptualizaci času v psychologii jako empiricky měřitelného konstruktů.

Popisem vnímaného nedostatku času nabývá výzkum časové dimenze psychických procesů na rostoucím významu. Časová perspektiva tedy nachází své uplatnění v důsledku rostoucího pocitu časové vytíženosti, kterým se zvyšuje prožívaný stres. Ačkoli lidé hodnotí svůj život jako spokojenější (kognitivní kritérium), jejich subjektivní pocity štěstí či spokojenosti se nezvyšují (emocionální kritérium). Naopak stagnuje nebo se dokonce snižuje úměrně s rostoucím vývojem ekonomicko-hospodářských indikátorů prospívání v zemích, které žijí v dlouhodobém blahobytu (Seligman, 2014).

Na americkém zpravodajském portálu se objevily informace z průzkumu spokojenosti s časovými možnostmi obyvatel USA. Z ankety vyplynulo, že téměř polovina oslovených (48 %) negativně vnímá nedostatek času pro své přátele, rodinu, práci a volnočasové aktivity (Saad, 2004). Přibližně stejné množství dotázaných (45 %) alespoň jednou v životě zažilo stresující okamžiky a jedna třetina respondentů (33 %) prožívá stres v důsledku subjektivně prožívaného nedostatku času každodenně. Uvedené závěry se nejčteněji dotýkají populace lidí ve věku od počátku dospělosti přibližně do věku kolem 40 let. Pozdější průzkum (Carroll, 2008) opakovaně prokázal, že prožívaný časový tlak u lidí se postupně zvyšuje a prožívá ho stále rostoucí počet jedinců. Nejvíce rizikovou skupinou jsou rodiče dětí předškolního a mladšího školního věku a mladí pracující lidé. Výsledky dokazují, že mezi pocitem nedostatku času a prožívaným stresem je přímá úměra – čím intenzivnější pocit časového tlaku, tím intenzivněji prožívaný stres.

Ačkoli se s vyšší dostupností lékařské péče a rostoucímu vědeckému pokroku ve zdravotnických oborech prodlužuje průměrná délka našeho života, lidé více než kdykoli dříve pocítují rostoucí úzkost a napětí plynoucí z pocitu nedostatku času pro realizaci každodenních aktivit (Robinson, 1991; Robinson & Godbey, 1999). Vnímanou změnu lze popsat jako určitý paradox: ačkoli se neustále zvyšuje naděje dožití (tj. průměrná délka života) je čas subjektivně vnímán jako omezenější. Jednu z možných příčin vnímaného nedostatku představují námi vnímané rostoucí pracovní nároky. Lidé jsou v posledních letech

více než kdykoli dříve nadměrně pracovní vyčerpání a postrádají dostatečné množství času pro uspokojování vlastních potřeb (Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, & Stone, 2004).

V opakovaných empirických studiích se ukázalo, že většina Američanů považuje pozornost a péči věnovanou vlastním dětem za nedostatečnou. Tento rozpor mezi aktuálním a subjektivně vnímaným žádoucím stavem (v kontextu sociální psychologie mluvíme o vnímané diskrepanci mezi požadovaným a možným já) může způsobit prožívání pocitů viny za nadměrné pracovní vyčerpání a přání disponovat větším množstvím času pro utváření vztahu k dítěti (Bianchi, Robinson, & Milkie, 2007).

Výsledky dalších výzkumů ukazují, že nedostatek času negativně ovlivňuje mezilidské vztahy a snižuje pravděpodobnost výskytu altruistického chování (Darley & Bateson, 1973; Levine, 2006). Bianchi a kolektiv autorů (2007) prokázali, že většina obyvatel Spojených států amerických by upřednostnila větší počet dovolené před zvýšením platu za práci vykonanou přesčas. Svůj nově nabytý čas by věnovali péči o své blízké a volnočasovými aktivitami strávenými s nimi.

#### ***1.4. Teorie časové perspektivy***

V dnešní době je čas ceněn více než kdykoli před tím, což metaforicky vyzdvihují mnohá ustálená rčení (např. „čas jsou peníze“, nebo „není málo času, který máme, ale hodně času, který nevyužijeme“). Mnohé lidské činnosti (návštěva psychologa, právnícké služby atd.) jsou finančně nákladné podle toho, kolik času nám bylo věnováno. Sociální psychologové Zimbardo a Boyd (1999) referují o časové perspektivě. Jedná se o specifický způsob pojmání toku času v našich myslích. Rozlišujeme tři základní časové rámce, jimiž jsou minulost, přítomnost a budoucnost. Nejčastěji u jedinců převažuje jeden časový rámec jako typický styl či schéma převažujícího myšlení, prožívání a jednání. V tomto smyslu o lidech říkáme, že jsou „časově orientovaní“. Minulost, přítomnost a budoucnost jsou dimenzemi představující kontinuum, na kterém se každý nachází.

### 1.4.1. Vymezení časové perspektivy

V psychologii samotné se koncept časové perspektivy rozvíjí již od konce druhé poloviny 20. století (Pavelková, Purková, & Menšíková, 2010). Nejčastěji se vymezuje jako kognitivní a motivační charakteristika jedince (Pavelková, 1990; Pavelková, 2002; Lukavská, Klicperová-Baker, Lukavský, & Zimbardo, 2011). Časová perspektiva je však spojena nejen s kognitivními a motivačními, ale také s emocionálními a sociálně relevantními vlastnostmi (Boniwell & Zimbardo, 2004; Krpoun, 2013a, 2013b; Zimbardo & Boyd, 1999; 2008). Zimbardo a Boyd (1999) během posledních dvou desetiletí zkoumali, analyzovali a zpovídali tisíce lidí ve věkovém rozmezí od adolescence až po hranici devadesáti let. Jejich monografická práce s názvem *The Time Paradox: The new psychology of time that will change your life* (2008) popisuje jejich empirické výzkumy a stěžejní oblasti teorie a výzkumu času.

Dle Zimbarda a Boyda (1999) lze časovou perspektivu vymezit jako neustálý proces a převažující způsob, jakým v našich myslích konstruujeme čas. Dochází k tomu prostřednictvím strukturování proudu zážitků do minulého, přítomného a budoucího časového rámce. Tyto časové rámce propůjčují naší mysli koherenci a smysl. Minulost a budoucnost jsou konstrukcemi minulého a anticipovaného budoucího, mezi kterými se nachází konkrétní zkušenostně zakotvená reprezentace přítomnosti. Jde o aktuálně působící podněty na naše smyslové modalitě (Lukavská et al., 2011; Pavelková et al., 2010). Teorie časové perspektivy říká, že časové rámce a „zacházení“ s nimi ovlivňují ve značné míře naše každodenní rozhodování, plánování, usuzování, prožívání a také jakousi „životní filozofii“ nebo převažující životní styl.

V právě probíhajícím okamžiku máme vždy možnost vybavit si situace z minulosti a také možnost představit si budoucí následky našeho jednání. Když se chystáme ke konkrétní činnosti (budeme jíst oběd), nebereme v potaz jen aktuálně působící motivy a potřeby (nasytit se), ale také v dlouhodobé paměti uložené kulturní normy chování a zvyklosti, osobní preference a potřeby (např. preference uzených a masných výrobků v České republice před celozrnnými potravinami, podíl tuku v potravě a z něho plynoucí následky pro naši tělesnou hmotnost atd). V jakémkoli okamžiku tedy máme možnost „distribuat“ naši pozornost mezi jednotlivými časovými rámci (Krpoun, 2014; Lukavská et al., 2011). Rámce minulost a budoucnost fungují v průběhu rozhodování jako procesy shora-dolů, kdežto rámec

přítomnosti jako proces zdola-nahoru. Procesem „shora-dolů“ myslíme využívání našich myšlenkových schémat, dlouhodobých postojů a (zlo)zvyků a jejich upřednostňování před momentálními potřebami a atributy vnějšího prostředí. Při procesech „zdola-nahoru“ pak preferujeme protikladný způsob (mal)adaptace na vnější realitu: v chování a jednání se odráží právě prožívané emoce, jejichž vnější projev je inhibován (nebo naopak stimulován) podněty z bezprostředního okolí. Především jim přizpůsobujeme repertoár našeho aktuálního jednání.

V případech procesů shora-dolů i zdola-nahoru mluvíme o odlišných pohnutkách k lidské činnosti. Může jít o dlouhodobé plánování směrem do budoucnosti, kontemplaci nad minulými zkušenostmi, nebo naopak o zcela nahodilé podněty přicházející z vnějšího prostředí (Nuttin, 1964). Podle Zimbarda a Boyda (2008) má většina lidí tendenci preferovat jeden převažující časový rámec a upozadřovat ostatní, což ústí v maladaptivní, omezené nebo jinak negativně působící chování a myšlení. Takové přeceňování a zároveň i podceňování jednoho nebo druhého časového rámce znamená určitou orientaci na budoucnost, minulost nebo přítomnost. Tato časová orientace je v opozici vůči tzv. vyvážené časové perspektivě, která představuje optimální a adaptivní fungování (Boniwell & Zimbardo, 2004). Hlavní předností je flexibilní přepínání mezi jednotlivými časovými rámci podle požadavků situace. Člověk s vyváženou časovou orientací tedy vytváří určitou rovnováhu mezi minulými zkušenostmi, současnými tužbami a anticipovanými budoucími důsledky (Holman & Zimbardo, 2009; Krpoun, 2013b, 2014; Rabinovich, Morton, & Postmes, 2010). Vedle vyvážené časové perspektivy lze mluvit i o „ideální“ časové orientaci (viz níže), tedy dlouhodobý stav, kdy lidé upozadřují nebo upřednostňují konkrétní časové rámce (Lukavská et al., 2011; Pavelková et al., 2010; Zimbardo & Boyd, 1999, 2008).

Časová perspektiva je relativně stabilní osobnostní charakteristika formovaná v průběhu celého lidského života. Hlavními faktory jejího utváření jsou rodinná výchova, působení vychovatelů a pedagogů v raných fázích vývoje, způsob života sociální skupiny, v níž se nacházíme a kulturní normy příslušného státu a národa atd. Přestože je tato vlastnost v průběhu výchovy působením socializačních faktorů osvojována, lze ji pod vlivem významných životních okolností nebo za pomoci druhých změnit. Děje se tak pomocí časově orientované psychoterapie, pomocí které je v posledních letech léčena posttraumatická stresová porucha u válečných veteránů (Zimbardo, Sword & Sword, 2012). Tuto formu

léčebné intervence lze využít k léčbě mnohých dalších psychických nemocí (Konefal, Duncar, Meub, & Winfield, 2006; Smeltzer, 1968).

#### ***1.4.2. Minulost, přítomnost a budoucnost***

Časová perspektiva je dělena do tří základních časových rámců, tedy do minulosti, přítomnosti a budoucnosti. Dle teorie Zimbarda a Boyda zahrnuje minulost pozitivní a negativní faktory, zatímco přítomnost zahrnuje faktory hédonismu a fatalismu. Ačkoli jsou minulost, přítomnost a budoucnost neodmyslitelně propojené, budeme je zde popisovat odděleně. Vycházíme přitom z tradičního způsobu dělení (Boniwell & Zimbardo, 2004; Holman & Zimbardo, 2009; Zimbardo & Boyd, 1999, 2008; Zimbardo et al., 2012).

Při následném přehledu dosavadních časově relevantních teorií a výzkumů v psychologii nebylo možné vyhnout se určitému redukcionismu. Nemohli jsme, a ani to nebylo naším cílem, postihnout všechna doposud existující pojetí času v psychologických teoriích. Popisujeme tedy nejvýznamnější, s teorií časové perspektivy empiricky a teoreticky související, psychologické souvislosti.

##### ***1.4.2.1. Minulost***

Psychologie i aplikovaná psychoterapie vychází ze skutečnosti, že vliv minulosti na aktuální chování a prožívání je nezanedbatelný. Argumentem pro toto tvrzení je například Freudovo pojmání etiologie patogenních příznaků a způsob jejich léčby. Psychoanalýza a další hlubinné a psychodynamické směry těží s Freudovy myšlenky, že naše vytěsněné a v nevědomí se nacházející vzpomínky neustále ovlivňují naše aktuální psychické projevy (dle tohoto myšlenkového směru dokonce ještě více než přítomnost). Dle Freuda spočívala léčba pacientů v podrobném prozkoumání minulých vzpomínek a jejich neustálé reinterpetaci (Freud, 2002; Freudová, 2006; Schwartz, 2003).

Tradiční popis vlivu minulých událostí na aktuální psychické procesy je tedy poměrně rozsáhlý. Z hlediska tendence paměti neustále rekonstruovat uložené vzpomínky dochází k tomu, že naše subjektivní pojmání minulosti je preferovanějším vodítkem její interpretace než objektivní faktory. To platí i u dané dimenze časové perspektivy. Teorie časové

perspektivy zdůrazňuje kognitivní a emocionální filtr interpretace předchozí zkušenosti: většinou nehodnotíme objektivně a bez našich myšlenkových schémat a přesvědčení, jak příznivé nebo nepříznivé minulé události byly. Naopak subjektivní význam přisuzovaný těmto událostem je významně zatížený subjektivními emocionálními faktory a jedincovou životní historií fungující jako filtr percepce aktuálních a v paměti uložených zkušeností (Loftus, 1997).

Loftusová ve výzkumech omylů v lidské paměti dokázala, že lidé jsou mnohdy přesvědčeni o skutečnosti a pravdivosti nejen vzpomínek, jejichž podoba byla původně jiná, tj. rekonstruovaných vzpomínek, ale zároveň i náchylní pamatovat si to, co se nikdy nestalo a doložit tak konstruktivní aspekt paměti (Loftus & Palmer, 1974; Loftus, 1993).

Loftusová prokázala, že vzpomínky mohou být systematicky narušeny později pokládáními dotazy (Loftus & Palmer, 1974). Ve své studii promítla lidem filmový záznam hromadné dopravní nehody. Po zhlédnutí záznamu účastníci výzkumu popsali, co se stalo, a odpovídali na několik otázek. Někteří byli dotázáni: „*Jak rychle jela auta, když do sebe vletěla?*“, zatímco u ostatních bylo slovo „vletěla“ (*smashed*) nahrazeno slovy „srazila se“ (*contacted*). U kontrolní třetí skupiny otázka na rychlost pokládána nebyla. Výsledky prokázaly, že odhadovaná rychlost participantů byla ovlivněna slovesem použitým v otázce. Lidé odpovídali 66 km/h u slova vletěla oproti 55 km/h u slova srazila se. Způsob pokládání otázky a záměna jediného slovesa tak vedla ke změně způsobu, jakým byla daná informace vybavována.

O týden později byly všechny tři skupiny účastníků, kteří zhlédli videozáznam autonehody, dotázáni na další aspekt nahrávky: „*Viděli jste nějaké rozbité sklo?*“ 32 % ze skupiny „vletěla“ udávalo, že rozbité sklo viděli, oproti jen 14 % lidí ze skupiny, kteří byli původně dotázáni slovesem „srazila“. Pouze 12 % lidí ze třetí skupiny mělo stejný názor. Ve skutečnosti ale nebylo při autonehodě rozbito žádné sklo a odpověď lidí všech tří skupin, kteří sledovali videonahrávku, kopírovala způsob, jakým byla formulována otázka.

Vliv vzpomínek a předchozích zážitků na paměť se prokázal i v dalších výzkumech. Studie Dirnbergera a kolektivu autorů (2012) zkoumala vztah mezi pamětí a odhadem délky trvání událostí s odlišným emočním nábojem. Z výsledků studie vyplývá, že emocionálně

zabarvené zážitky jsou vnímány s delším časovým trváním, než indikují objektivní indikátory. U lidí tato časová orientace přetrvává i po konfrontaci se skutečným trváním. Lidé tedy mají vyšší důvěru ve spolehlivost interpretace toho, co sami zažili nebo viděli i přesto, že jim jsou předkládány odlišné pohledy. U emocionálně neutrálních stimulů se tato tendence projevuje ve významně nižší míře.

V mnoha dalších studiích (Droit-Volet, Brunot, & Niedenthal, 2004; Gil & Droit-Volet, 2011; Noulhiane, Mella, Samson, Ragot, & Pouthas, 2007) se prokázal vliv minulých zážitků s výrazně negativním emocionálním nábojem na odhad délky jejich trvání. Averzivní situace, kterými jsme byli vystaveni v minulosti, nás vedou k subjektivnímu pocitu jejich delšího trvání ve srovnání se situacemi s odlišným (pozitivním nebo neutrálním) emocionálním nábojem. Uvedené závěry platí jak pro klinickou populaci (Gil & Droit-Volet, 2011), tak pro zdravé dobrovolníky (Droit-Volet et al., 2004; Noulhiane et al., 2007). Výzkum Gila a Droit-Voleta (2011) prokázal tendenci úzkostných pacientů hodnotit předchozí události jako delší jak v případě negativních, tak v případě neutrálních situací, zatímco u zdravé populace byly takto vnímány pouze zážitky s averzivním obsahem. Podnětovým materiálem studie byla prezentace animovaných modelů lidských tváří s odlišným emocionálním nábojem. Expres tváří byly kategorizovány na obličej s kladným, záporným nebo neutrálním výrazem. Výsledky prokázaly obecnou tendenci zpětně vnímat situaci, ve které byl prezentován averzivní stimul, jako delší. Zároveň doložily rozdílné tendence ve vnímání stimulů s rozdílnou úrovní emocionálního nasycení mezi zdravou a klinickou populací (klinická populace měla nepřesnější odhad než zdraví dobrovolníci).

V jiné studii (Block & Zakay, 2001) se prokázalo, že k časové distorzi, která se v daných výzkumech nejčastěji projevuje jako nadhodnocení délky trvání předchozí události, dochází zejména u situací nebo úkolů, které vyžadují intelektuální úsilí a kladou větší nároky na kognitivní kapacitu zkoumaných osob. Vysvětlení spočívá v tendenci lidské paměti odvozovat délku trvání vybavovaných událostí od počtu operací, které si v souvislosti s řešením určitého problému nebo s jednáním vybavili. Jednodušší a méně strukturované situace, jichž byli v minulosti součástí, se proto zdají být subjektivně kratší (např. odpolední opalování na pláži u moře, procházka zahradou aj.), zatímco strukturovanější události z minulosti jsou vnímány jako delší (např. svatý týden před maturitou, realizace architektonického návrhu nové stavby atd.). Počet provedených operací však zdaleka není

jediným faktorem ovlivňujícím vnímanou délku zkušeností. Míra nabuzení (*arousal*), která bývá obvykle vyšší ve stresujících a zátěžových situacích anebo také míra neočekávanosti (resp. nenadálosti) událostí mohou významně ovlivňovat naše usuzování.

Minulost, jako v naší mysli se postupně utvářející a neustále se měnící časový rámeček, lze rozdělit na dvě dimenze: pozitivní a negativní. První dimenzi časové perspektivy do minulosti vystihují výroky dotazníku ZTPI typu „*Pohledy, zvuky a vůně důvěrně známé z dětství ve mně často vyvolávají spoustu nádherných vzpomínek*“ nebo „*Zvážím-li svou minulost, vybavuje se mi mnohem více dobrého než toho špatného*“. Negativní orientaci do minulosti naopak vystihují výroky „*V mysli se mi opakují staré bolestné prožitky*“ nebo „*V minulosti jsem si prožil svůj díl příkoří*“. Diferenciace minulosti na pozitivní a negativní je dle Zimbarda a Boyda primárně ukotvena v míře pozitivních nebo negativních valencí přisuzovaných dřívějším zkušenostem. Jejich základem jsou dosavadní zkušenosti s naším bezprostředním a také širším sociálním okolím (Zimbardo & Boyd, 1999). Lidé orientovaní do negativní minulosti prožívají předchozí období života jako delší, „vleklejší“, naplněné méně radostnými momenty s doprovodnými negativními emocemi. Lidé orientovaní do pozitivní minulosti vykazují opačnou tendenci. Oba faktory spolu negativně korelují: čím vyšší orientace do negativní minulosti, tím nižší orientace do pozitivní minulosti.

Výzkumy prokazují, že pacienti konfrontovaní s jakoukoli tíživou životní situací (autonehoda, přírodní živelné katastrofy, chronické onemocnění atd.) předchozím událostem většinou přisuzují generalizované negativní hodnocení a jejich interpretace je zatížena výraznou fatalistickou složkou (viz např. Hackmann, Ehlers, Speckens, & Clark, 2004; Martz & Livneh, 2007). Jestliže se v naší životní historii objevuje více kladných zážitků a méně zkušeností s rodinnými, společenskými nebo přírodními negativními událostmi, pak je generalizované negativní hodnocení významně nižší a náš vztah k minulosti je převážně pozitivní. Negativní minulost se ukazuje být spojena s fatalistickou přítomností. Jedinci s touto orientací vykazují četná psychická onemocnění a anamnézu traumatizujících zkušeností (Zimbardo et al., 2012).



#### 1.4.2.2. Přítomnost

Jako děti jsme ovládáni zejména biologickými potřebami se sníženou schopností diferencovat dílčí důsledky chování. Jsme orientováni na *tady a teď* a teprve s rostoucím věkem, pod vlivem činitelů socializace, se náš časový rámec strukturuje a rozšíří. Tím získáváme diferencovanější a zároveň komplexnější časovou perspektivu - schopnost pojmout v myšlenkových schématech minulost, přítomnost a budoucnost (Zimbardo & Boyd, 1999, 2008). Daná schémata postupně získávají rostoucí význam s adaptivním odrazem v jednání.

Přítomnost znamená nejen orientálními filozofickými směry preferovaný postoj *žit tady a teď* (viz např. Germer, Siegel, & Fulton, 2005), ale také souběh dříve prožitých zkušeností a anticipovaných konsekvencí našeho já (*self*). V nejčtetnějších případech psychologického výzkumu, který je determinován snahou předcházet maladaptivnímu jednání, je vysoká míra orientace na přítomnost vyjádřena neschopností anticipovat následky rizikového jednání (alkoholismus, závislost na jiných návykových látkách, gamblerství, promiskuita, impulzivita atd.) a omezenou schopností poučit se z neblahých minulých zkušeností, jejíž následky nachází odraz v repertoáru současného jednání (Cloninger, Svrakic, Przybeck, & Wetzel, 1994; Kirchner, 2012). Tyto atributy jsou protipólem rysu svědomitosti a plánovitosti, tedy vlastností příznačných pro jedince se zvýšenou schopností lépe předjímat konsekvence jednání a redukovat prvky v něm obsažené prvky, jež způsobují negativní následky.

Faktory impulzivity, hédonismu a s nimi spojeným rizikovým jednáním jsou příznačné pro hédonistickou a fatalistickou orientaci na přítomnost. Dané atributy negativně korelují s pečlivou úvahou nad následky našeho chování, což prokazují mnohé výzkumy (Adams, 2009; Hall et al., 2012; Kahler et al., 2009; Perkins, Gerlach, Broge, Grobe & Wilson, 2000; Perkins et al., 2008). Impulzivita a nízká sebekontrola společně s potřebou oddávat se neobvyklým a rizikovým aktivitám mají základ ve výzkumech tendence k vyhledávání prožitků (Zuckerman, 1979; Zuckerman, Kolin, Price, & Zoob, 1964; Zuckerman, 1994) a vyhledávání nového (Cloninger, Svrakic, & Przybeck, 1993; Cloninger et al., 1994).

Tendence k vyhledávání prožitků zahrnuje významnou složku požitkářství a potřebu oddávat se působení okolních stimulů. Dosavadní empirické studie udávají vysokou pozitivní korelaci Zuckermanova konceptu a obou faktorů časové perspektivy (hédonismu a fatalismu)

do přítomnosti Zimbarda a Boyda (1999). Stejně výsledky platí pro vyhledávání nového (Zimbardo & Boyd, 2008). Fatalismus spočívá v nízké důvěře v ovlivnění následků chování. Dané myšlenkové schéma se výstižně promítá do výroku „*Jestli se má něco špatného stát, stejně se to stane*“, což implicitně zahrnuje nerozvážnost spojenou s vědomím nízké míry odpovědnosti za následky jednání a s ní spojené nízké schopnosti seberegulace. Hédonický element v jednání však operuje odlišně. Jedinci s převahou této složky osobnosti jsou determinováni žít (a především užít si) každý den tak, jako by byl jejich poslední, což lze shrnout do výroku „*Tělo má jít do hrobu zhuntovaný*“. Tito jedinci se oddávají dobrodružství ve vyšší míře než ostatní a nepocítují zábrany v situacích, které od nás vyžadují určitou zdrženlivost.

Potřeba vyhledávat nové a neobvyklé zážitky a dobrodružství má neurobiologický základ a je asociovaná především s dopaminem. K sekreci tohoto neurotransmiteru dochází v mozku při určitých aktivitách (partnerská intimní zkušenost, degustace chutného jídla nebo sledování přírodní scenerie). Lidé se vzájemně liší především mírou jeho sekrece v reakci na konkrétní situace. Mají tedy interindividuálně odlišný neurobiologický práh napříč širokým spektrem emocionálně zabarvených situací. Pro jedince s vysokou mírou této potřeby je charakteristická nepřiměřeně vysoká a na behaviorální rovině se projevující zvědavost, extravagantní vystupování, preferování nevšedních aktivit a zájmů a intenzivně vystupňované prožívání emočně zabarvených situací (Cloninger et al., 1993; Cloninger et al., 1994).

Výzkumy impulzivního jednání a schopnosti seberegulace, které jsou syceny výraznou hédonistickou a fatalistickou složkou, jsou neodmyslitelně spojeny s pozornostními procesy (Mischel & Ebbesen, 1970). V jednom z výzkumů (Mischel, Ebbesen, & Zeiss, 1972), která se stala hlavní inspirací konceptualizace časové perspektivy Zimbardovi a Boydovi, byly výzkumné osoby testovány pomocí dnes již zpopularizované metody pro měření schopnosti odolat pokušení – tzv. marshmallow experiment. Děti předškolního věku v rozmezí tří až pěti let (průměrný věk 4 roky) byly ponechány v místnosti s experimentátorem, od kterého obdržely následující instrukci: „*Na stolečku před tebou je marsmallow, který můžeš okamžitě sníst. Musím na chvíli odejít. Pokud však počkáš, než se vrátím, a nesníš ho, dostaneš jedno marsmallow navíc.*“ Děti, které během čekání odvrátily pozornost od cílového stimulu (např. využití fantazie, zpívání, manipulace s předměty v jejich dosahu atd.), byly

v bezprostřední konfrontaci s atraktivním podnětem ze strany experimentátora odolnější. V experimentu byl důležitý také typ instrukce, který děti před odchodem výzkumníka obdržely. Děti instruovány pokynem, aby přemýšlely nad něčím smutným, vykazovaly daleko menší schopnost odolat pokušení (v průměru odolávaly 5 minut) oproti dětem, které přemýšlely o veselých a zábavných událostech (v průměru odolávaly 13 minut). Děti jsou však nejméně zdrženlivé, pokud jsou instruovány, aby přemýšlely nad samotnou sladkostí, která je v jejich bezprostřední blízkosti. Nejen že nejsou rozptylovány, ale jejich pozornost ke sladkému stimulu je ještě více posílena.

Dle Klineberga (1968) je schopnost odolat pokušení trvalým rysem osobnosti a nejlépe ji rozpoznáme v situacích, v nichž je nutné se rozhodnout mezi krátkodobě a dlouhodobě působící odměnou. Longitudinální studie prokazují, že děti preferující bezprostřední odměnu před výhodnější odloženou alternativou mají nižší schopnost ovládat své impulzivní projevy (Mischel, Shoda, & Peake, 1988; Shoda, Mischel, & Peake, 1990). Přibližně stejná úroveň této vlastnosti se do určité míry uchovává i ve vyšším věku (Schlam, Wilson, Shoda, Mischel, & Ayduk, 2013). Dosavadní výsledky opakovaně potvrzují, že impulzivita a s ní související chování projevované v dětství se přenášejí do dospělosti (Casey et al., 2011; Mischel et al., 1988; Shoda et al., 1990; Schlam et al., 2013).

Neurobiologické studie potvrzují, že hédonistický rozměr osobnosti, který Zimbardo a Boyd vymezují jako hédonistickou časovou perspektivu, má biologický základ a souvisí s dvěma mozkovými oblastmi (Casey et al., 2011): a) *pravý inferiorní kortex*, který je dle některých studií odpovědný za stoickost, inhibici chování, racionálnost a zdrženlivost (viz např. Aron, Robbins, & Poldrack, 2004), b) *ventrální striatum*, jehož součástí je i *nucleus acumbens*, který souvisí s nižší schopností kontrolovat impulzy a dezinhibovaným chováním (Somerville, Hare, & Casey, 2011).

Z výše uvedeného vyplývá, že hédonistická a fatalistická časová perspektiva jsou vyjádřeny výraznou potřebou uspokojit momentální potřeby a preferencí této potřeby před důkladným promyšlením alternativních možností jednání. U jedince tedy převládá zaujatost aktuálně působícími podněty, čímž dochází k redukci vlivu minulých zkušeností a anticipovaných následků na bezprostřední reakci vlivů prostředí. Výzkumy prokazují, že oba časové rámce převládají u jedinců se syndromem získané imunitní nedostatečnosti

(Rothspan & Read, 1996) a u lidí s anamnézou projevů široce definovaného rizikového chování (Alvos, Gregson, & Ross, 1993; Keough, Zimbardo, & Boyd, 1999; Petry, Bickel, & Arnett, 1998). Mezi takové projevy patří např. abúzus návykových látek, instabilita partnerských vztahů a řízení motorových vozidel pod vlivem alkoholu (Zimbardo, Keough & Boyd, 1997).

Hédonistická časová perspektiva je asociována také s některými pozitivními projevy. Ačkoli stojí za mnoha rizikovými faktory a nevhodnými způsoby chování, současně umožňuje naplnit jeden ze základních aspektů fenoménu flow. Tím je plné ponoření a splynutí s právě provozovanou aktivitou a také ztráta výhradního zájmu o výsledek činnosti (Csikszentmihalyi, 2008; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Jackson & Eklund, 2004). Přítomní hédonisté spadají do stavu flow častěji a prožívají jej intenzivněji než lidé s jinou časovou orientací (Zimbardo & Boyd, 2008). Hédonisté preferují společnost druhých lidí před samotou, v kolektivech se těší větší oblibě než ostatní jedinci a rychle navazují nové kontakty. Zároveň vykazují vyšší míru schopnosti improvizace a ve srovnání s ostatními projevují také spontánnější chování.

Fatalistická časová perspektiva je charakteristická rezignací člověka na vynaložené úsilí. Fatalisticky orientovaný jedinec zastává spíše pesimistický pohled na okolní jevy a nedůvěru v sebe a druhé. Podobně jako hédonisté také fatalisté vykazují vysokou míru impulzivního a rizikového chování. Ve srovnání s hédonisty jsou však méně požitkářští a dobrodružstvím sycené situace nevyhledávají aktivně. Zastávají myšlenkové schéma „*proč se snažit, když stejně nic nezměním*“. Neuvážlivé a rizikové jednání tedy plyne spíše z pochybností, pesimistického pojmání vnější i vnitřní reality, negativních emocí a snížených volných schopností. Zatímco hédonisté jsou převážně společenšší, fatalisté se přítomnosti druhých vyhýbají a v daleko menší míře iniciují běžný společenský kontakt. Jak je uvedeno výše, ze všech pěti časových faktorů Zimbardovy a Boydovy teorie jsou negativní minulost a fatalistická přítomnost nejvýznamnějším prediktorem rizikového jednání a duševních onemocnění. Stojí také za prolongovanou a neúspěšnou léčbou těchto onemocnění a opakovaných relapsů do původního nepříznivého stavu (Zimbardo et al., 2012).

V kontextu reprezentace přítomnosti se někdy mluví o třetím časovém rámci, kterým je holistická přítomnost. Z důvodu nejednoznačného vymezení tohoto konstruktů není

součástí nástroje měření časové perspektivy. Svoji charakteristikou se podobá nahlížení na tok času buddhistickými mnichy nebo jedinci, kteří se oddali životu v asketické meditaci (Zimbardo & Boyd, 2008). Technikami jako je řízená relaxace, pravidelná a intenzivní meditace nebo ústřední technika satiterapie (*mindfulness*) lze danou schopnost postupně prohlubovat a dosáhnout rozšířeného uvědomění přítomnosti. Cílem této techniky je propojit přítomnost s minulostí a budoucností v jednolité hluboký zážitek vedoucí k přetrvávajícímu pocitu psychické rovnováhy (pro více informací viz např. Frýba, 1995; Germer et al., 2005; Kornfield, 1977).

#### 1.4.2.3. *Budoucnost*

Pod slovem budoucnost se mnohým z nás vybaví představa nás samých za několik let. Taková vizualizace vlastní osobnosti implicitně předpokládá požadavek chovat se v přítomnosti způsobem, který buď povede k vytčenému cíli, anebo bude předcházet událostem, jež narušují optimální vývoj. Budoucnost jako faktor časové perspektivy působí ve všech těchto oblastech protektivně. Redukuje výskyt maladaptivního a impulzivního jednání a zvyšuje povědomí člověka o kauzálních vztazích mezi současným repertoárem chování a jeho důsledky (Conner, Rodgers, & Murray, 2007).

Vysoká orientace do budoucnosti je spojena s vyšší mírou svědomitosti, propracovanějšími strategiím zvládnání (*coping*), konstruktivnějším řešení problémů a vysokou schopností odolat pokušení. Orientace do budoucnosti pozitivně koreluje s tím, co lékařská věda označuje jako zdravý životní styl (vyjádřený podílem přírodní stravy s vysokým množstvím ovoce a zeleniny, pravidelným pohybem, efektivnějším využíváním volného času atd.). Jedinci orientovaní do budoucnosti dodržují preventivní lékařská doporučení a pravidelně docházejí na lékařské prohlídky ve větší míře, než jedinci orientovaní do jakéhokoli jiného časového rámce. Při navazování intimních vztahů jsou zdrženlivější. Ačkoli jsou jejich blízké vztahy charakteristické spíše užší sociální sítí, vazby v ní jsou silnější a trvalejší.

Časová perspektiva do budoucnosti působí jako usměrňovač našich rozhodnutí, je spjatá s *top-down procesy* (procesy „shora-dolů“), které vycházejí z našich vnitřních schémat a ukotvují vnímání reality v minulých zkušenostech a předchozích znalostech. Stejně

jako v případě hédonistické přítomnosti je i tento faktor asociován jak s příznivými, tak i s nepříznivými vlastnostmi (Landy, Restegary, Thayer, & Colvin, 1991). V kapitole věnované vnímanému nedostatku času bylo referováno o jedincích s výraznou orientací do budoucnosti. Lidé s touto časovou orientací jsou kompetitivnější, kladou na sebe i na druhé nadměrná a nepřiměřená očekávání a zanedbávají volný čas a činnosti, které jsou kongruentní s jejich bazálními potřebami. Pokud jsou na své cestě za cílem neúspěšní, jsou ochotní obětovat veškerý volný čas, který by jinak věnovali rodině a partnerovi. Jedinci výrazně orientovaní do budoucnosti tedy mohou své vlastnosti využít jak ve prospěch dosažení cílů, tak mohou tytéž vlastnosti vést k duševnímu vyčerpání a omezování času, který věnují péči o sebe a své blízké.

Rodiče jako modely chování dětí v dospělosti ve svých potomcích již od dětství utvářejí a vyvíjejí různou míru schopnosti uvažovat strategicky a schopnost přijmout dlouhodobou orientaci (Lea, Webley, & Walker, 1995; Webley & Nyhus, 2001). Tím v nich nepřímo pěstují zárodky svědomitosti, tedy rysu, který je zároveň do určité míry dědičným atributem osobnosti (Plomin, DeFries, McClearn, & Rutter, 1997). Z výzkumů vyplývá, že jedinci s nižším socioekonomickým statusem investují do statků a služeb uspokojující jejich krátkodobé cíle s vyšší četností (nákupy oblečení, navštěvování restaurací atd.). Naopak lidé s vyšším vzděláním jsou ve svém plánování pečlivější (pro více informací viz Nyhus, 2002; Webley & Nyhus, 2006). Souvislost dosaženého vzdělání rodičů přímo souvisí s výší vzdělání dětí a stejný transgenerační přenos se projevuje také u jejich vlastností.

S časovou perspektivou budoucnost je provázána percipovaná míra naděje a optimismu. Oba koncepty jsou protektivními faktory a determinantami duševní pohody a somatického prospívání (Seligman, 2014). Dle Zimbarda a Boyda (1999) jsou jedinci orientovaní do budoucnosti psychicky i somaticky nejzdravějšími. Významnou proměnnou vstupující do této souvislosti je rodinná anamnéza charakteristická četnými a emocionálně vřelými interakcemi (Goldberg & Maslach, cit. dle Zimbardo & Boyd, 2008).

Tato souvislost je empiricky prokázána ve výzkumu Goldberga a Maslacha. Jádrovým tématem jejich výzkumu byly dosavadní rodinné zvyklosti, vztah k nukleární rodině a četnost dosavadního setkávání s širšími rodinnými členy. Výsledky prokázaly, že studenti, kteří jsou zainteresovaní ve vztazích v rodině, vykazují vysokou míru pozitivní orientace do minulosti.

A právě pozitivní minulost odvozená z rodinných zkušeností tvoří základ jejich vysoké orientace do budoucnosti. Pozitivní minulost zvyšuje schopnost vymezování cílů, setrvání v jejich dosažení a pozitivní vhlad do nadcházejících událostí. Z rodinných interakcí vyplývající pozitivní minulost tedy tvoří stavební kámen budování naděje a optimismu.

Daná studie společně s dalšími zde předloženými výzkumy podporuje tezi zakotvenosti (*anchoring*) budoucnosti v naší minulosti. V mnohých výzkumech je minulost definována jako klíčový faktor představ a konceptualizace budoucího povolání (viz např. Super, 1974). Jednoznačná představa o budoucnosti však není závislá pouze na naší minulosti. Souvisí také s pocíťovanou mírou sociální opory ze strany rodičů a se způsobem, s jakým oni sami přistupují k vlastní budoucnosti. Tím se opět vracíme k modelům chování rodičů, které fungují jako socializační činitelé ovlivňující jednání dětí (Lea et al., 1995).

Savickas, Silling a Schwartz (1984) zastávají názor, že pozitivní představa o našem budoucím uplatnění pozitivně koreluje se schopností vyrovnávat se se stresem. Ačkoli Carver Scheier, Miller a Fulford (2009) považují optimismus za relativně stabilní charakteristiku osobnosti, Marko a Savickas (1998) prokázali možnost změny orientace do budoucnosti, stejně jako s ní související naděje a optimismu. Cílem jejich výzkumu bylo zvýšit orientaci do budoucnosti studentů středních škol tím, že podstupovali dlouhodobá individuální poradenství se zaměřením na konkretizaci jejich dlouhodobých cílů. Úměrně rostoucí době trvání výzkumu byly jejich cíle reálnější a adaptivnější (zahrnovaly čím dál konkrétnější strategie dosažení a víra v naplnění představ byla silnější). Některé studie však ukazují, že přehnaný optimismus působí maladaptivně (Carver & Scheier, 2014; Gibson & Sanbonmatsu, 2004). Pro hlubší vhlad do tématu optimismus je již dnes k dispozici neustále rostoucí počet českých i zahraničních odborných zdrojů (viz např. Boniwell, 2008; Calhoun & Tedeschi, 2004, 2006; Csikszentmihalyi, 2006; Dosedlová et al., 2015; Křivohlavý, 2004, 2007, 2011, 2012, 2015; Linley & Joseph, 2004; Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2003; Slezáčková, 2012; Snyder & Lopez, 2009).

Časovou perspektivu budoucnost vystihuje rčení „*dvakrát měř, jednou řež*“. Výzkumy naznačují, že mladí lidé bez modelů s trvalými pracovními návyky a zkušenostmi činí krátkodobě prospěšná rozhodnutí, přiklání se k nerozumným peněžním výdajům a postrádají schopnost předjímat následky vlastního chování (Wood, 1998). Všechny tyto vlastnosti

se rozvíjejí úměrně rostoucímu věku a k akceleraci či zpomalení daného rozvoje dochází ve spojitosti s modely chování v bezprostředním okolí.

Bernheim, Garrett a Maki (2001) potvrzují, že se rozdíly ve strategickém a plánovitém chování projevují již v dětství. Rodiče, kteří své děti podporují ve vytváření peněžních úspor z kapesného, v nich nepřímo rozvíjejí dlouhodobě projevovanou tendenci uvážlivějšího přerozdělování jakýchkoli jiných zdrojů. Další studie prokázala, že pro utváření optimálního vzhledu do budoucnosti je z hlediska výchovy nejvhodnější podpora dětské autonomie, která není omezující, ani příliš benevolentní (Seginer, Vermulst, & Shoyer, 2004). Děti vychovávané restriktivními praktikami nebo způsobem, který v nich vyvolává závislost na pečujících osobách, jsou v daleko menší míře schopné koncipovat svoji budoucnost a předjímat následky aktuálního chování.

Kromě faktoru budoucnost, který zde popisujeme, mohou být lidé orientovaní také do tzv. transcendentální budoucnosti. Tato časová dimenze, jež je svým charakterem blízká jedincům žijícím v zemi středního východu nebo příznivcům orientálních náboženství, se vztahuje k přesvědčení, že jakékoli chování má nezanedbatelný význam pro skutečnosti odehrávající se po naší smrti. Pro měření tohoto specifického časového rámce byl zkonstruován dotazník Transcendental Future Time Perspective (TFTP) (Boyd & Zimbardo, 1997). Více informací k tomuto konstruktovi lze nalézt v monografii Zimbarda a Boyda (2008).

Je třeba odlišit určitou míru důvěry v transcendenci, která je blízká lidem žijícím kdekoli na světě, a přesvědčení ve věčnou přítomnost duše (dokonce po vyhasnutí veškerých biologických funkcí) nacházející se ve vesmírném bytí. Právě druhé chápání vystihuje v rámci časové perspektivy popsanou transcendentální budoucnost (Boyd & Zimbardo, 1997; Zimbardo & Boyd, 2008). Ačkoli dosud nejsou k dispozici validní empirické výzkumy, lze říct, že do tohoto časového rámce mohou být orientovaní také jedinci euroamerické kultury. Dalo by se říci, že takoví lidé přemýšlí dalekosáhleji a upřednostňují transcendentální hodnoty před pragmatickými.



Jedinec orientovaný do budoucnosti je při dosahování cílů energický a při konfrontaci s překážkami vykazuje vyšší odolnost (Zimbardo & Boyd, 1999). Perspektiva do budoucnosti rovněž souvisí s efektivnějším řešením problémů strategičtějším myšlením. Ve studii Maslachové a Zimbarda (cit. dle Zimbardo & Boyd, 2008) byly studenti rozděleni do dvou výzkumných skupin. Hlavním kritériem rozdělení byla buď orientace do budoucnosti, nebo na přítomnost (jak hédonistické, tak fatalistické). Jejich úkolem bylo dosáhnout správného a co nejrychlejšího řešení ve hře známé jako cesta bludištěm (*Help the Mouse Find the Cheese*), tedy hry, jejímž principem je dostat se z počátečního bodu k cílovému. Daná hra testuje efektivitu řešení problémů a předpokládá se, že se do ní promítá schopnost strategického myšlení a také schopnost plánovat sekvence jednání vedoucí k určitému cíli.

Výsledky prokázaly, že oproti méně než 60 % na přítomnost orientovaných jedinců vyřešilo tuto úlohu více než 80 % do budoucnosti orientovaných studentů správně. Možnou interpretací výsledku je, že první skupina studentů má více zkušeností s konstrukčními a strategickými hrami, které rozvíjejí trpělivost a strukturovanost, tedy vlastnosti, díky kterým byli ve hře cesta bludištěm efektivnější. Nespočívalo by vysvětlení úspěšnějšího vyřešení hry výhradně v odlišných zkušenostech jedinců s orientací do budoucnosti? Pro ověření vlivu této proměnné byl proveden výzkum, ve kterém byli výchozím vzorkem studie pouze studenti s vysokou orientací do budoucnosti. Před zahájením řešení bludiště byla polovina z nich zhypnotizována: byli instruováni ke koncentraci na *tady a teď*, čímž nechali minulé zkušenosti pozvolna odeznít a budoucnost samovolně přicházet. Hypnóza následně způsobila, že jejich výsledky zrcadlily způsob řešení na přítomnost orientovaných jedinců. Více než 30 % z nich nevyřešilo úkol úspěšně (ke správnému řešení tedy dospělo méně než 70 %) ve srovnání s většinou úspěšností do budoucnosti orientovaných studentů, kteří hypnózu nepodstoupili.

Časová orientace do budoucnosti se v průběhu ontogeneze mění v závislosti na biologickém zrání (Pruzan & Isaacowitz, 2006). Namísto „budování“ (kariéra, seberozvoj, nadstavbové postgraduální vzdělávání aj.) se lidé postupně přeorientovávají na posílení a sdílení dřívějších zkušeností (přátelské rozpravy nad starými dobrými časy, prohlížení fotoalb aj.). Od dlouhodobých cílů se tedy vracíme zpět ke krátkodobějším, avšak bez hédonistického rozměru. Zvyšuje se tedy naše zaměření směrem do minulosti, které může

mít jak pozitivní, tak negativní valenci v závislosti na životních okolnostech a dalších charakteristikách osobnosti. Tato změna nastává postupně přibližně v páté a šesté dekádě života (Carstensen & Isaacowitz, 1999).

### ***1.4.3. Ideální kombinace časových faktorů***

Zimbardo a Boyd vymezují koncept ideální a vyvážené časové perspektivy. Ideální časová perspektiva je pro optimální fungování člověka v euroamerické společnosti nejvhodnější časový profil. Je odvozena z dosavadních výzkumů časové perspektivy a ze souvislostí s proměnnými, které jsme popsali u jednotlivých časových rámců (Zimbardo & Boyd, 1999; 2008). Ideální časová perspektiva představuje osobnostní styl příznačný následujícím poměrem jednotlivých dimenzí časové perspektivy (Zimbardo & Boyd, 2008):

- vysoká pozitivní minulost,
- středně vysoká budoucnost,
- středně vysoká hédonistická přítomnost,
- nízká negativní minulost,
- nízká fatalistická přítomnost.

Dle Zimbarda a Boyda (2008) nám pocit kladně prožité minulosti poskytuje jakési základní stavební kameny, na kterých se utváří naše kladné sebepojetí a pocit sounáležitosti s rodinou, kulturou a celou společností. Metaforicky lze říct, že budoucnost nám dává křídla. Je základem pocitu naděje, optimismu a důvěry ve vlastní schopnosti příznivě ovlivnit životní události. Hédonistická přítomnost nás naplňuje radostí. Vede nás k tomu, abychom si vychutnali bezprostřední okamžik. Díky ní jsme plní chuti poznávat nové lidi, navštěvovat neznámá místa a dokonce i lépe poznávat sebe samotné.

Flexibilní používání jednotlivých časových rámců podle požadavků situace je tím, co lze nazvat vyváženou a pro optimální fungování jedince ve společnosti příznivou časovou perspektivou (Zimbardo & Boyd, 1999, 2008). Jestliže tíhneme k té či oné časové orientaci a ostatní jsou jen okrajovou součástí naší osobnosti, ochuzujeme sami sebe o:

- naplnění našeho vnitřního potenciálu,
- schopnost adekvátně prožít právě probíhající okamžik,
- rozjímání nad minulými událostmi, z nichž lze čerpat inspiraci a poučit se z nich.

Časovou perspektivu lze měnit a přizpůsobovat požadavkům okolí (Ferrari, Nota, & Soresi, 2012). Cílem změny je podpořit vyváženou časovou perspektivu, prostřednictvím které lze plynule přepínat mezi jednotlivými časovými rámci, aby bylo jednání co nejadaptivnější (Boniwell & Zimbardo, 2004). Potenciál restrukturační časové perspektivy byl zkoumán a prokázala se účinnost pravidelných intervencí (Marko & Savickas, 1998).

Když si musíme zorganizovat kroky vedoucí k úspěšnému absolvování zkoušky, nechme do popředí vstoupit myšlenková schémata budoucí časové perspektivy. Na rodinné oslavě bude pro změnu vhodné, když se ponoříme do minulosti a oddáme se tak vzpomínkám spojenými s našimi rodinnými rituály. Pokud se právě nacházíme v kavárně s přáteli, bude právě hédonistická orientace na přítomnost tou, která nám umožní uvolnit se, redukovat nahromaděný stres a nechat odpočinout myšlenky na práci a další každodenní povinnosti (Boniwell & Zimbardo, 2004). Dle požadavků konkrétní situace je tedy vždy nejvhodnější flexibilní používání jednotlivých časových rámců (Ferrari et al, 2012).

Zatímco časová perspektiva se vztahuje k časové orientaci jako dlouhodobému a převažujícímu charakterovému rysu osobnosti, odpověď na otázku distorze v časové percepci v konkrétní situaci lze nalézt v odlišném konstrukt, který nazýváme flow. Flow a časová perspektiva mají společný znak, kterým je předmět výzkumného zájmu, ale při bližším seznámení se s oběma konstrukty jsou zřejmá odlišná teoretická východiska.

Flow se při výkladu opírá o subjektivní prožívání člověka a vychází z fenomenologické filozofie a psychologie, zatímco deskripce a explikace časové perspektivy je založena na sociálně kognitivních faktorech a čerpá převážně z empirických poznatků sociální psychologie. I přesto nacházíme další společné atributy časové perspektivy.

Zde popsaná časová perspektiva je tedy neuvědomovaným dlouhodobým postojem, který je součástí struktury osobnosti. Jeho změna, jak bylo uvedeno ve výzkumu Maslacha a Zimbarda nebo u časově orientované psychoterapie, je i přesto možná. Časová perspektiva jako sociálně kognitivní konstrukt je tedy výrazně ovlivněna atributy prostředí. Flow jako momentální a časově ohraničený prožitek, který reflektuje míru ponoření se do konkrétní aktivity, je charakteristický určitou četností a intenzitou a kvalita tohoto prožitku je kromě provozované aktivity ovlivněna také interindividuálními charakteristikami.

## 2. Fenomén flow

Daný fenomén stojí na pomezí mnoha psychologických oborů a oblastí. Z důvodu výrazné subjektivní prožitkové dimenze se při jeho popisu používají četná substantiva pocitů a emocí. Zde popsaný optimální prožitek byl poměrně dlouhou dobu definován především jako hlubší psychický zážitek doprovázený jedinou a nejvýznamnější změnou v percepci vnější a vnitřní skutečnosti, a to změněným vnímáním času. Csikszentmihalyi (1975) zastával názor, že tohoto prožitku lze dosáhnout jedině v situacích, jež kladou zvýšené nároky na naše schopnosti a jsou svoji samotnou podstatou odměňující. Tento jev shrnujeme pod jednotné a do českého jazyka nepřekládané označení flow.

Fenomén flow je charakteristický subjektivní distorzí ve vnímání toku času během situací nebo činností, které jej vyvolávají. Za více než čtyřicetiletou historii výzkumu flow se rozvíjely teoretické modely, které se vzájemně rozcházejí jak v samotné podstatě, tak ve výčtu charakteristik vlastních tomuto konceptu. Prvek časové distorze však od počátků výzkumu byl a pravděpodobně také zůstane společný všem modelům, které usilují o fenomenologii optimálního prožitku.

Kromě psychologických výzkumů má flow nezastupitelné místo v oblasti sportu nebo ve sféře organizace práce a kariérního poradenství. Flow je tradiční pojem pozitivní psychologie, jejímž hlavním cílem je popis kladných faktorů psychického fungování a podpora optimálního prospívání. Zde se setkává s teorií časové perspektivy, protože koncepty ideální a vyvážené časové perspektivy jsou důležitými pojmy této psychologické disciplíny. Jak flow, tak časová perspektiva představují styčné body na pomezí obecné, sociální a pozitivní psychologie, jsou svébytnou oblastí výzkumu a opomíjeny nejsou ani z hlediska každodenní praxe.

Flow proniká do běžných činností jako je četba knih, konverzace s přáteli, studium a příprava do školy, sportovní činnost nebo umění. Zahrnuje několik aspektů, které se projevují v různé míře v závislosti na měřené aktivitě. Při popisu dimenzí flow v této kapitole vycházíme ze zdroje přeloženého z anglického originálu s názvem *O štěstí a smyslu života* (Csikszentmihalyi, 1996a). Daná publikace je i přes dlouhou dobu, která od jejího vydání uplynula, stále přínosná. Z důvodů dynamického vývoje přirozeného všem teoriím

však postrádá aktuální informace reflektující poznatky z nejnovějších výzkumů. Proto je deskripce dimenzí flow doplněna o další zdroje.

V současné době se lze setkat s fenoménem flow v řadě zahraničních monografií (např. Csikszentmihalyi, 1975; Csikszentmihalyi, 1997; Csikszentmihalyi, 2008; Delle Fave, 2007; Delle Fave, Bassi, & Massimini, 2008; Delle Fave, Bassi, Cavallo, & Stokart, 2007; Massimini, Csikszentmihalyi, & Delle Fave, 1988), i obecněji zaměřených anglicky psaných zdrojích (Bonniwell, 2008; Linley & Joseph, 2004; Snyder & Lopez, 2002). Jedna z monografií byla přeložena do českého jazyka (Csikszentmihalyi, 1996a) a na dané téma byly napsány některé magisterské diplomové práce (Kalník, 2014; Řezáč, 2007; Sidorová, 2015; Vašíčková, 2011). Nejnověji byl flow popsán jako součást aktuálního přehledu nových poznatků pozitivní psychologie v učebnici Slezáčkové (2012).

### ***2.1. Historie a tradiční vymezení flow***

Historii flow lze vystopovat již k Abrahamu Maslowovi, jednomu z představitelů humanistické psychologie. Maslow (1968) je autorem tzv. vrcholného zážitku (*peak experience*), který je charakteristický subjektivním pocitem nacházení se mimo prostor a čas. Při vrcholném zážitku jsme plní energie a prožíváme okamžiky naplněné mysterií a změnou percepce skutečnosti (Maslow, 1970). Takového prožitku, kdy dochází ke splynutí s okolním davem, lze dosáhnout tehdy, když se ocitneme na koncertě a lidé kolem nás tleskají. Podobný zážitek můžeme mít při prvním letu balonem nebo při pohledu z pobřeží na bouřlivé vlny oceánu.

Když Maslow popisoval svůj vrcholný zážitek, mluvil o něčem odlišném, než je optimální prožívání. Mezi odborníky převládá názor, že Maslowův vrcholný zážitek je pouze hlouběji rozpracovaným konceptem fenoménu flow. Hlavní zmíněný rozdíl nepředstavuje mysterií, ale především Maslowův důraz na to, aby jedinec nevyhledával zážitky takového charakteru účelně (Privette, 1983). K vrcholnému zážitku je tedy třeba dojít „přirozenou“ cestou a nejintenzivněji jej prožíváme, pokud se uskutečňuje bezkonceptně (pokud jej nevyhledáváme účelně). Vrcholný zážitek lze považovat pouze za prvotní nástin psychologické formulace neobvyklých zážitků souvisejících s relativně běžnými situacemi.

Fenomén flow není pouze něčím, co v nás vyvolává radost a nadšení. Csikszentmihalyi (1975) poukazuje na rozdíl mezi situacemi, které vedou k „pouhému“ potěšení (*pleasurment*) a těmi, jež jsou spojeny s radostí (*enjoyement*). V prvním případě může jít o sněžení dobrého jídla, pohled na krásného člověka opačného pohlaví nebo na umělecké dílo – jde tedy o uspokojení v podobě aktuální sensorické stimulace, které z dlouhodobého hlediska nemá kladný ani záporný vliv na naše štěstí. Radost je pak neodmyslitelně spjatá s tím, co nazýváme flow, a je spojená s určitou formou intrinsické motivace (popsána níže), kdy vykonáváme určitou aktivitu především proto, že nás vnitřně naplňuje a baví.

Když Csikszentmihalyi bádá po vědeckých aspektech emocionálního stavu štěstí a zabýval se kreativitou a činností lidí z nejrůznějších profesních oblastí (vědci, umělci a vrcholoví sportovci), dospěl k poznání jevu pojmenovaného podle stavu mysli, který by jej nejlépe charakterizoval. Dané plynutí (*flow*) znamená stav naprostého spojení mysli člověka s danou činností (Csikszentmihalyi, 1975). Csikszentmihalyi tvrdí, že flow je darem, který nám umožňuje prožívat náš vnitřní svět jako naplněnější a hlubší. I přes jeho výjimečnost však není ojedinelý a prožívat ho může každý. Člověk se ve flow zcela odcizí nudě, myšlenky zbytečnosti nahradí pocity silného zaujetí a člověk se stává šťastnějším než kdykoli předtím (Csikszentmihalyi, 1996a).

## ***2.2. Experience sampling method jako výchozí kvalitativní metoda výzkumu flow***

Tuto kapitolu by bylo vhodnější nazvat jednodušeji jako „měření flow“ nebo „historický exkurz do měření flow“. Důvodem pro preferenci experience sampling method jako výchozí metody je fakt, že kromě dotazníků představovala tato kvalitativní metoda jediný způsob, jak měřit optimální prožitek.

Ačkoli tato dizertační práce používá pro zachycení psychických jevů dotazníky, tento způsob měření flow zdaleka nepředstavuje jediné pokusy o popis tohoto fenoménu. Existují introspektivnější a z kvalitativního výzkumu vycházející sofistikované metody sběru dat, které se uplatňují především při popisu jedinečných subjektivních zkušeností. Tou flow

beze sporu je a původní způsob, jak empiricky podchytit jeho kvalitu, se nazývá experience sampling method (Hektner, Schmidt, & Csikszentmihalyi, 2007; Mehl & Conner, 2012).

Před konstrukcí dotazníkových nástrojů byli lidé sledováni pomocí pagerů (přenosných digitálních audiozáznamníků), které s sebou nosili po dobu několika týdnů. Tyto pagery vysílaly signály v pravidelných časových intervalech a dávaly impulsy k sepsání údajů o současné činnosti lidí a o tom, jak se při ní cítí nebo kde se nacházejí (jednalo se o obdobu deníkových studií, které vyžadují pravidelnou tvorbu poznámek vztahujících se k předmětu výzkumu a kladou zvýšené nároky na introspekci a sebereflexi jedince). Nashromážděná data byla posléze analyzována pomocí kvalitativních metod a deníky sloužily jako osobní dokumenty, jež byly podrobeny rozboru. Opakovaným čtením hrubých transkriptů se hledaly a nacházely pravidelnosti, podobnosti a typické znaky určitých situací a jejich prožívání. Výsledky kvalitativních analýz prokázaly, že pro optimální prožitek je nejcharakterističtější určitá pohrouženost (ponoření) spojená se ztrátou pojmu o čase, které jsou doprovázeny příjemným vnitřním napětím (*arousal*) postupně přecházejícím do pocitů radosti a nadšení.

Ačkoli u badatelských počátků flow stály odlišné postupy, nynější převažující použití dotazníků nám ve výzkumné praxi umožňuje pružnější testování (ve smyslu možností realizace výzkumů). Díky tomu lze psychologickou perspektivu na časové aspekty lidského života rozšiřovat a propojovat s dalšími tradičními i méně zkoumanými konstrukty (Krpoun & Kolářová, 2014).

### **2.3. Základní charakteristiky flow**

Pro flow jsou charakteristické změny v behaviorální, kognitivní a emocionální sféře. Chování jedince je nenucené, spontánní a neřízené vnějšími vlivy. Činnosti se věnuje způsobem, který pro něho není zcela nový a jenž klade přiměřené nároky na výkon.

Fenomén flow je spojen s povznesenou náladou, pocitem dynamické vnitřní vyrovnanosti a kladnými emocemi (Csikszentmihalyi, 1997; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Řezáč, 2007). Spolu s popsányými behaviorálními charakteristikami dochází ke změně vnímání času. Jedinec provozující danou aktivitu se většinou domnívá, že daná činnost trvala, oproti objektivním indikátorům, kratší dobu. Může však nastat zcela opačná situace (Csikszentmihalyi, 2008). Ve flow nastávají výrazné psychofyziologické změny obdobné jako



u prožívání kladně působícího stresu (eustres). Mění se rychlost tepu a dechová frekvence, jež jsou doprovázené kožně galvanickou reakcí. Někdy také dochází ke změně stavu vědomí. Všechny tyto biologické markery nejsou patologickými projevy. Naopak jsou při flow kontinuita myšlení a adekvátního jednání vždy zcela zachovány.

Dosažení flow brání pocit, že provozovaná aktivita vyžaduje nepřiměřeně velké úsilí. Překážkou je také vědomí potenciálního ohrožení nebo nenadálých změn, jež nejsme schopni ovlivnit. Významným facilitátorem optimálního prožitku je přirozené zaujetí danou činností. Tohoto zaujetí lze dosáhnout za předpokladu kladné předchozí zkušenosti s objektem činnosti v minulosti nebo za předpokladu pocitu, že daná situace je kongruentní s našimi preferencemi. Posledním faktorem bránícím nám ve flow je upjaté soustředění na cíle a výsledky odklánějící pozornost od procesualnosti aktivit. Dosažení cíle by proto mělo být jen jedním z aspektů činnosti, která sama je svým charakterem a našim zaujetím pro ni odměňující (Csikszentmihalyi, 1997).

Jedinci mohou zažívat flow i přesto, že vytyčeného cíle nedosáhnou. Empirické výzkumy dokládají, že stav flow v průběhu konkrétní činnosti imanentně nezahrnuje úspěšné dosažení výsledku a původního účelu aktivity. Náš prožitek může být optimální, ať už je předpokládaného cíle dosaženo nebo nikoli (Csikszentmihalyi, 2008).

#### ***2.4. Jak dosáhnout optimálního prožitku***

Lidé se mezi sebou vzájemně liší v míře, intenzitě a častosti, s jakou se nachází ve flow. Do určité míry lze hovořit o interindividuální predispozici k optimálnímu prožitku. Blokujícími faktory vzniku mohou být např. zvýšená hladina emocionální lability (neuroticismu) nebo nízká otevřenost vůči novým zkušenostem. Facilitující faktory představují opačné póly těchto vlastností. K těmto předpokladům je však třeba empirických dokladů, protože dosud nebyly dostatečně výzkumně probádány.

Macková (2003) se oproti převažujícímu názoru domnívá, že flow nelze navodit cílevědomým úsilím (naopak jej vnímá jako překážku na cestě k jeho dosažení). Csikszentmihalyi naopak tento způsob dosažení fenoménu flow nevyklučuje a společně s ostatními autory zastává názor, že k jeho dosažení jsou potřeba výhradně tři aspekty (Csikszentmihalyi, 1991; Řezáč, 2007; Voelkl & Ellis, 1998):

- konkrétní vymezení a zdařilé spojení se s předpokládaným cílem,
- projev svobodné vůle,
- schopnosti a kompetence zvládnout konkrétní situaci či úkoly.

U prvních studií flow se získávala data především u výzkumných souborů sportovců, umělců a vědců. Při interpretaci vztahů mezi jejich subjektivními zkušenostmi a vrcholnými výkony se předpokládalo, že flow lze dosáhnout výhradně u činnostech, které odpovídají nebo mírně převyšují aktuální úroveň kompetencí. Současný teoretický pohled a výsledky výzkumů prokazují, že dříve předpokládané determinanty již nejsou nezbytné a lidé dosahují flow v mnoha běžných, fyzicky a psychicky nenáročných činnostech (četba beletrie, konverzace s přáteli, hraní počítačových her atd.). Flow je tedy všem dostupný vnitřní stav nevyžadující konkrétní predispozice a jedinci jej dosahují daleko častěji, než se v počátcích jeho zkoumání myslelo.

### ***2.5. Modely flow***

Flow se jako hypotetický konstrukt v průběhu výzkumu neustále proměňuje. Lze sledovat jeho vývoj jak z hlediska obsahu a formy nástrojů, které jej měří, tak vzhledem k samotné definici a výčtu kategorií, jimiž je tvořen. V současnosti je již významnou částí odborné psychologické komunity přijímán devítikomponentový model flow (Jackson & Eklund, 2004). Postupný popis vývoje začneme deskripcí flow Csikszentmihalyim, původním autorem a do dnes nejuznávanějším průkopníkem flow.

**A) Csikszentmihalyi vymezení čtyř aspektů flow (1975):**

- zvědavost,
- kontrola dané situace,
- zájem ve smyslu intrinsické motivace,

- koncentrace na právě prováděnou činnost.

Po nějaké době se Csikszentmihalyi uchýlil k početnějšímu vícedimenzionálnímu modelu flow, který je shrnut do devítikomponentového modelu. I přesto jsou původní čtyři dimenze stále relevantní. Ačkoli se dimenze zvidavost již do popisu nezahrnuje, obsahově se překrývá s jinými (transformace času a ponoření se do dané aktivity). Intrinsická motivace je jádrová pro autotelickou osobnost, kterou popíšeme v rámci devítikomponentového modelu flow.

**B) Ellis, Voelkl, & Morris (1994)** přinášejí model flow, který zachovává původní počet komponent, ale definuje je rozdílně:

- harmonie mezi schopnostmi a nároky kladenými na jedince,
- koncentrace pozornosti na právě probíhající činnost,
- distorze vnímání toku času,
- kontrola dané situace.

Uvedený model zahrnuje všechny dimenze, které jsou součástí stávající devítikomponentové teorie. Nevýhodou je však překrývající se výčet jednotlivých kategorií. Dimenze jsou totiž formulovány velmi obecně a zahrnují více aspektů a podkategorií. Například dimenze distorze vnímání toku času se nevztahuje pouze k transformaci času, ale zahrnuje také ponoření se do činnosti a ztrátu vlastního já (Ellis et al., 1994).

**C) Farmer (1999)** jako první rozšiřuje konceptualizaci flow na více komponent a mluví o sedmi aspektech optimálního prožívání:

- vnoření se do činnosti,
- neopakovatelnost zkušenosti,
- distorze vnímání toku času,

- intrinsická motivace,
- jednoznačně vymezená představa o výsledcích činnosti,
- oplývání schopnostmi nutnými pro vykonávání dané činnosti,
- prožívání jistoty a bezpečí.

Ačkoli bývá Farmerův model zpravidla zmiňován ve většině stěžejních publikací pozitivní psychologie (viz např. Linley & Joseph, 2004; Snyder & Lopez, 2002), doposud nebyl empiricky doložen. V oblasti výzkumu flow se tedy setkáváme s aplikací odlišných modelů. Na rozdíl od jiných autorů Farmer (1999) připouští podmínku novosti situace, tedy takové, se kterou se jedinec zatím nesešel. Dle jeho modelu můžeme dosáhnout flow při konfrontaci s jakoukoli situací a na jakékoli úrovni schopností, protože na naší dosavadní zkušenosti s ní nezáleží. Ačkoli Farmerův model dosud nebyl empiricky ověřen, při exkurzu do historie vývoje flow má své nezastupitelné místo a jeho myšlenky jsou konzistentní s myšlenkami autorů, kteří své teorie odvodili z empirických výzkumů.

**D)** V současnosti nejpoužívanějším nástrojem pro postihnutí optimálního prožívání je **devítikomponentový model** flow (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Jackson & Eklund, 2004). Jak z názvu vyplývá, autoři model flow rozšiřují na devět komponent. Pro jejich měření je dostupný standardizovaný nástroj Flow State Scale-II, který popisujeme v empirické části. Mezi měřené komponenty dané teorie se řadí (Jackson & Eklund, 2004):

- rovnováha mezi požadavky situace a schopnostmi jedince,
- ztráta sebeuvědomění,
- transformace času,
- autotelická osobnost,
- koncentrace pozornosti na právě probíhající prožitek,
- kontrola nad provozovanou aktivitou,
- bezprostřední zpětná vazba,
- jasné a konkrétní cíle,

- ponoření se do aktivity.

S výše uvedenými aspekty optimálního prožívání se můžeme setkat v Csikszentmihalyiho práci přeložené do češtiny *O štěstí a smyslu života* (1996a), kde je uvedeno tradiční dělení do osmi dimenzí. Důvodem je, že „jasné a konkrétní cíle“ a „jednoznačná zpětná vazba“ se dlouhou dobu shrnovali do jedné dimenze flow. V následujících publikacích se již zachovává novější podoba modelu zahrnující výčet všech devíti dimenzí (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Jackson & Eklund, 2004).

### ***2.5.1. Dimenze flow dle modelu Jacksona a Eklunda***

Jedinci napříč širokým spektrem činností většinou dosahují jedné, několika nebo všech dimenzí popsaného devítikomponentového modelu. Csikszentmihalyi a mnozí další autoři, na které v této kapitole odkazujeme, dlouhodobě zkoumali lidi z různých profesních oblastí (šachoví hráči, horolezci, krasobruslaři, básníci, přírodovědní pracovníci, atleti atd.). Středem jejich zájmu byly také rozličné volnočasové aktivity (četba beletrie, sledování televizních dokumentů, konverzace s přáteli, hraní počítačových her). Výsledky analýz interview s lidmi označovanými „šťastní jedinci“ (šťastní proto, že vykazují vysokou spokojenost s tím, čemu se věnují) prokázaly určitou podobnost výroků, které se opakovaně objevovaly ve výpovědích relevantních jejich aktivitám či práci (Csikszentmihalyi, 1996a).

#### *2.5.1.1. Rovnováha mezi požadavky situace a schopnostmi jedince*

Mluvíme-li o souladu mezi schopnostmi jedince (jak se on sám považuje za kompetentní daný úkol nebo činnost zvládnout) a požadavky situace (předpokládaná náročnost aktivity), pak není důležitá objektivně měřitelná náročnost, ale odhad náročnosti činnosti. Ten vychází ze subjektivně vnímané úrovně schopností jedince v konkrétní doméně. Jestliže jedinec vnímá, že jeho schopnosti (dovednosti) převyšují požadavky (náročnost) situace, nastává pocit nudy. Jestliže je úkol obtížný, prožívá pocit úzkosti (Csikszentmihalyi, 1991). Dosud je však postrádán konsenzus v tom, zda je nutné, aby provozovaná činnost představovala výzvu, při které zúročíme naše vysoké až maximální schopnosti příslušné

konkrétní doméně, anebo můžeme odkazovat na jakoukoli aktivitu bez ohledu na její náročnost. Ačkoli jsme již výše zmínili, že ke druhé z předkládaných variant inklinuje rostoucí počet výzkumníků, z dostupné odborné literatury jsou stále k dispozici tři odlišná stanoviska:

- **Bederson** (1994) podporuje model vynaložení vysokého úsilí jako determinanty dosažení flow.
- **Farmer** (1999) se přiklání k modelu „prosté shody“ mezi požadavky situace a schopnostmi jedince. Dle něho není vysoká náročnost činnosti nezbytná. Zásadní ale je její přiměřená obtížnost (myšlenku „přiměřené“ obtížnosti však dále nerozvádí).
- **Csikszentmihalyi** (1991, 1996b) nevyklučuje žádný z modelů. Abstrahuje od původně deklarované nezbytnosti vysokých nároků úkolu a spektrum aktivit vyvolávajících flow ve vlastních novějších publikacích neomezuje (viz např. Csikszentmihalyi, 2008).

První předkládaný model (Bederson, 2004) lze ilustrovat na příkladu vrcholového horolezce, který dosahuje flow pouze tehdy, když klade vzestupné nároky na vlastní fyzické schopnosti. Takový jedinec může sestavit výčet dostupných hor seřazených dle indikátorů obtížnosti. Teprve strategií posloupnosti míst, která navštíví, může naplnit požadovanou rovnováhu mezi požadavky situace a schopnostmi, jež mu umožní dosáhnout flow. Druhý a třetí model (Csikszentmihalyi, 1991, 1996b; Farmer, 1999) říká, že k naplnění rovnováhy mezi požadavky situace a schopnostmi jedince nemusí být vykonávána činnost kladoucí na nás vysoké nároky. Četba knih, konstrukce stavebnice, skládání puzzle nebo sledování zajímavého pořadu na televizní obrazovce nás tedy mohou determinovat k optimálnímu prožívání. Některé výzkumy však prokazují (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999), že příliš nízké požadavky znamenající nudu či apatii (četba dětského slabikáře vysokoškolským studentem nebo výpočet matematické úlohy pro první stupeň základních škol u absolventa matematicko-fyzikální fakulty) k optimálnímu prožitku nikdy nepovedou. Zdá se tedy, určitá bazální úroveň náročnosti odvíjející se od vývojového stupně znalostí konkrétního jedince je nezbytná.

### 2.5.1.2. Ztráta sebeuvědomění

Mohlo by se zdát, že pokud dojde ke ztrátě našeho sebeuvědomění, ztrácíme automaticky kontrolu nad prováděnou situací. Také bychom se mohli zeptat opačně: povede kontrola nad danou situací automaticky k vyššímu sebeuvědomění?

Csikszentmihalyi (1996a, s. 98) doslova píše: „*To, že si člověk neuvědomuje sám sebe, ovšem neznamena, že se ve stavu plynutí vzdáváme své psychické energie, nebo že si neuvědomujeme, co se děje v našem těle nebo myslí. Ve skutečnosti bývá pravdou pravý opak. Když se lidé poprvé dozvědí o prožitku plynutí, z nějakého důvodu usoudí, že se přitom naše já vymazává, že je pasivní, že „se oddáváme proudu“ ve stylu hippies z Jižní Kalifornie. Ale ve skutečnosti optimální prožívání naopak dává našemu já velice aktivní roli.*“ I přes dočasnou ztrátu self dochází k většímu posílení našeho sebeuvědomění, které nabývá na intenzitě krátce po provozované činnosti (Jackson & Eklund, 2004). Člověk, který ztratí své já, má později pocit většího sebeuvědomění a je schopný v daleko větší míře reflektovat své pocity, myšlenky a přání.

Zážitek plynoucí z podávání optimálního výkonu ústí v určitý energizující, posilující a zároveň uvolňující pocit. „*A to, že jsme schopni dočasně zapomenout na to, kdo jsme, je velice radostný zážitek. Když nejsme posedle zaujati sami sebou, máme ve skutečnosti šanci rozšiřovat představu o tom, kdo vlastně jsme. Ztráta uvědomování vlastního já může vést k přesáhnutí sebe sama, pocitu, že hranice našeho bytí se posunuly dopředu.*“ (Csikszentmihalyi, 1996a, s. 99). Prožívaná ztráta vlastního já během flow tedy mnohdy vede k pocitu vnitřní síly vlastního já (self). Ta lidem dodává nadšení či radost do života a chuť znovu se oddat dané aktivitě a opětovně prožít přesažení sebe samotného.

### 2.5.1.3. Transformace času

Při flow dochází ke zpomalenému vnímání času (Vohs & Schmeichel, 2003). Může tomu být také naopak. Představme si vrcholového atleta na sprinterském závodě. Od okamžiku vstupu na běžeckou dráhu až po doběhnutí za cílovou čáru ho čeká spousta zanedbatelných, na průběh závodu však zásadně důležitých momentů: představení publiku, zaujetí startovní polohy, čekání na výstřel rozhodčího, start, samotný běh a doběhnutí k cíli.

Atlet s kyticemi v rukou a vlajkou na zádech běží napříč celým stadionem. Ačkoli prožil jen několik minut své sportovní kariéry, z jeho subjektivní perspektivy se odehrála subjektivně významná část životní dráhy sportovce. Té bude pravděpodobně přisuzovat delší časové trvání, než ukazují objektivní indikátory času.

Daleko běžnější je opačná tendence vnímat a zpětně přisuzovat nějaké aktivitě pomalejší časové tempo. Tuto zkušenost mají mnozí jedinci, jež hrají počítačové hry. Transformace času má za následek zpomalené vnímání toku času ústící v překvapivou reakci na „vytržení“ od činnosti. Jedinec s překvapením zjistí, že hrál svoji počítačovou hru několikanásobně déle, než se domníval. K transformaci času dochází především prostřednictvím ponoření (přecházející až do jakéhosi pohlcení) aktivitou. Takové činnosti se mohou stát značně návykovými, což způsobuje problémy tehdy, pokud kvůli nim nezbývá čas na jiné aktivity a zájmy.

#### 2.5.1.4. Autotelická osobnost

Csikszentmihalyi (1997) popisuje dva základní motivy lidské činnosti. Ty jsou předkládány jako krajní póly spojité dimenze totožného konstruktů. Csikszentmihalyi mluví o exotelii a autotelii, které představují odlišné pojmenování tradičních pojmů v obecné psychologii rozdělující motivaci na intrinsickou a extrinsickou (viz Ryan & Deci, 2000). Jak si popíšeme níže, jsou mezi nimi však určité rozdíly. Intrinsickou motivaci lze připodobnit k autotelické zkušenosti. Jedinec vykonává konkrétní činnost se zaujetím a není determinován jakoukoli vnější odměnou. Aktivita spjatá s extrinsickou motivací je naproti tomu vykonávána za účelem dosažení předpokládaných cílů. Lze o ní říct, že představuje jakýsi mezistupeň mezi současným stavem a žádoucím cílem či odměnou. Žádoucím výsledkem vnější motivace mohou být hmotné odměny (peníze, nemovitosti aj.) nebo také výrazy vděčnosti (např. uznání nadřízeného).

Slovo autotelie má kořeny v řeckém jazyce, kdy *telos* lze vyložit jako cíl nebo účel a *auto* je jediný nebo samotný. Na tento termín lze tedy nahlížet jako na něco, co má cíl nebo účel samo o sobě. Pojem autotelická osobnost (Csikszentmihalyi, 2008) tedy představuje jedince schopného prožívat flow, setrvat v tomto stavu a zcela přirozeným ponořením a prožíváním radosti během konkrétní aktivity prohlubovat intrinsickou motivaci spojenou



s touto aktivitou. Jde tedy do jisté míry o zpětnovazební proces, při kterém se posilují autotelické motivy.

Pro lepší pochopení autotelické osobnosti vymežíme její protiklad. Budeme přitom po celou dobu mluvit o exotelii tak, jak ji vymezuje Csikszentmihalyi (1997). Pojmy *exotelie* a *extrinsická* motivace totiž nelze zaměňovat. Exotelie (exotelicky motivovaná aktivita) nevede k totožným odměnám či cílům jako extrinsická motivace. Člověk s exotelickými motivy nemusí být vždy v očekávání námi předpokládaných vnějších odměn nebo reakcí, ale může být zaujat také sebou samotným. Exotelicky motivovaný jedinec je veden přáním, aby vykonávaná činnost představovala přínos ve formě zlepšení dovedností nebo pozdějšího uplatnění ve společnosti. Příkladem je kulturista s cílem být během posilování co nejvíce uvolněný. Je přesvědčený, že jedině tehdy dokáže posilovat s maximální zátěží. Během cvičení neustále sleduje svůj hlavní cíl: být maximálně uvolněný. Aby toho dosáhnul, je posilování střídáno cviky uvolňujícími vnější svalovinu. Tímto myšlenkovým schématem a z toho vyplývající aktivitou ale neustále odklání pozornost od průběhu cvičení. Tím redukuje či zcela ztrácí schopnost plně se pohroužit do činnosti samotné. Lze tedy říct, že kvůli exotelickému motivu snižuje pravděpodobnost dosažení optimálního prožitku.

I přes zmíněný příklad snaží se přiblížit rozdíl mezi extrinsickou a exotelickou motivací mají oba pojmy více společného než odlišného. Když například očekáváme zvýšení finanční odměny za vykonanou práci, exotelie (motivace k tomu podat vysoký pracovní výkon odpovídající očekávané výplatě) a extrinsická motivace (motivace k vyšší mzdě) se vzájemně prolínají.

#### 2.5.1.5. Koncentrace pozornosti

Koncentrace pozornosti je neodmyslitelně spojena s ponořením se do aktivity. Pokud bychom během aktivity samotné odklonili naši pozornost (přemýšlení o školních povinnostech během hraní počítačových her nebo o seznamu nákupu potravin v průběhu konverzace s přáteli), nedošlo by k optimálnímu prožitku (Csikszentmihalyi, 2008). Věnování pozornosti právě probíhající činnosti souvisí s monitorováním kvality našeho výkonu. Pokud se soustředíme na přítomný okamžik a nebudeme odklánět pozornost směrem k předešlým úkonům anebo k tomu, co teprve bude následovat, zvyšujeme pravděpodobnost prožitku flow.

V opačném případě ztratíme z pozornosti nynější stav, který je neodmyslitelně spojen s přijetím zpětné vazby (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Dle Csikszentmihalyiho (2008) je koncentrace pozornosti na právě probíhající prožitek neodmyslitelně spjata se ztrátou našeho já. Maximální zaujetí danou aktivitou, které vede k opomíjení okolních podnětů, neznamená, že by jedinec nebyl schopný vnímat okolí (Ghani, Supnick, & Rooney, 1991; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Do ohniska pozornosti může proniknout vnější faktor relevantní pro úspěšné zvládnutí vyzývavé situace, jenž je mnohdy důležitou informací o zdárném či nepříznivém procesu činnosti. Jako příklad můžeme uvést profesionálního šachového hráče, který je koncentrován a zcela pohlcen rozehranou šachovou partii. Současně je však schopný vnímat reakce okolí na sekvenci svých i soupeřových kroků. Pokud jsou v okolí přítomní další šachoví hráči, jejich emocionální reakce na nepovedený tah mohou vést k větší rozvážnosti hráče. Zpětná vazba okolí nemusí narušovat schopnost optimálního prožívání. Naopak poskytuje přínosnou zpětnou vazbu, na jejímž základě lze regulovat další kroky ve hře.

#### 2.5.1.6. *Kontrola nad provozovanou aktivitou*

Dle Csikszentmihalyiho (1996a, s. 93): „...*typický popis prožitku plynutí říká, že při něm nemáme žádné obavy z toho, že by se nám věci vymkly z rukou a necítíme stálou úzkost, která je typická pro mnoho situací normálního života.*“ Jestliže nemáme možnost řídit situaci a současně máme jen omezený vliv na její další vývoj, vzrůstá pocit nejistoty a napětí.

Z dosavadních studií vyplývá, že naprostá kontrola nad situací není pro dosažení flow nezbytná (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Dle autorů představují výjimku například pohybové hry a aktivity charakteristické jednoznačnými a pevně danými pravidly toho, co se smí a nesmí (pohybová sestava v gymnastice nebo krasobruslení atd.). Pokud bychom nad nimi ztratili kontrolu, ztratíme stav plynutí, jenž je provázán s jednoznačným a striktně daným očekáváním. Opačným příkladem je konverzace s přáteli, hraní počítačové hry nebo jakákoli spontánně se vyvíjející situace (rodinná setkání a oslavy narozenin, atmosféra zábavy při poslechu hudební kapely s přáteli atd.). Také při nich lze prožívat flow. Jestliže nad okolnostmi situace nemáme kontrolu, o optimální prožitek automaticky nepřicházíme.

Naše psychické predispozice jsou zřejmě hlavní determinantou toho, do jaké míry budeme cítit kontrolu i v těch nejrizikovějších a nejméně předvídatelných situacích. Jak zmiňuje Csikszentmihalyi, flow může být naší přirozenou součástí: „...i v případě činností, které s sebou přinášejí vážná rizika a které se vnějšimu pozorovateli mohou zdát daleko nebezpečnější než normální život. Lidé, kteří plachtí na rogalu, věnují se speleologii, horolezectví, závodění v autech, hloubkovému potápění a mnoha podobným sportům, se záměrně dostávají do situací, kde je nechrání žádné vymoženosti civilizace.“ (Csikszentmihalyi, 1996a, s. 94). Je zřejmé, že někteří jedinci při těchto činnostech mohou dosáhnout flow, zatímco jiní ne. Pokud jsme v důsledku snížené či zvýšené sekrece některých neurotransmiterů již od narození predisponováni k vyšší ostražitosti a zdrženlivosti, bude pro nás jakákoli riziková aktivita nesmírně zatěžující. Při aktivitách popsaných Csikszentmihalyim tedy bychom stěží dosáhli optimálního prožitku. Spíše bychom flow prožívali při četbě knih nebo během umělecké činnosti. Do určité míry lze tedy říct, že jsme částečně osobnostně determinovaní ke spektru aktivit, při nichž flow dosáhneme s větší pravděpodobností a vyšší intenzitou než při jiných.

#### 2.5.1.7. Bezprostřední zpětná vazba

Dalším z uváděných aspektů prožitku flow je bezprostřední zpětná vazba. Jedná se o jakýsi indikátor toho, zda a jak si při provozované aktivitě vedeme dobře. Ten nám zároveň poskytuje informaci o případné nutnosti zlepšení způsobu nebo změnění podmínek, při kterých činnost vykonáváme. Bezprostřední zpětná vazba tedy zastává regulační funkci a pro dosažení flow je nezbytná. Může mít charakter kritického náhledu a obzvláště důležitá je v situacích, které vyžadují co nejlepší provedení či výsledek. Protože nám poskytuje informaci o vlastních dovednostech, je důležitým předpokladem odpovídajícího výkonu u jedinců stanovujících si nadstandardní cíle (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

V rizikových situacích plní bezprostřední zpětná vazba obzvláště důležitou funkci, protože jedince chrání před případným nebezpečím (Csikszentmihalyi, 2008). Je tedy obzvláště významná, pokud se věnujeme náročnému povolání nebo nebezpečným sportovním aktivitám. V daných případech může mít jakousi protektivní funkci.

Regulační funkci zpětné vazby během naší činnosti lze ilustrovat na studentech píšících diplomovou práci. Někdy ji studenti zvládnou napsat sami, ale většina z nich vyžaduje průběžnou zpětnou vazbu od školitelů. Samotná práce (aktivita) se tímto postupně prostřednictvím pravidelných konzultací zlepšuje. Student se na základě zpětné vazby dozví, jaký je jeho současný stav a je konfrontován se svými silnými i slabými stránkami. Právě díky této konfrontaci se může v konkrétní oblasti rozvíjet a zlepšovat své tvůrčí dovednosti. Pro dosažení flow proto není zásadně významné, zda se nám dostává pozitivní nebo negativní zpětná vazba. Podstatná je její prostá přítomnost determinující tempo a směr dalšího postupu naší činnosti (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

#### 2.5.1.8. Jasně a konkrétní cíle

Odpověď na otázku proč a za jakým účelem tvoří základ započetí, usměrňování a setrvání v jakémkoli jednání (Csikszentmihalyi, 1997, 2008; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Nakonečný, 1996). Vědomí o jasných cílech nám umožňuje plné pohroužení do aktivity samotné a zároveň vyšší míru kontroly nad sekvencí jednotlivých kroků (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Jakákoli aktivita, jejíž účel je nám neznámý, postrádá smysl, pro který bychom byli motivováni vykonávat ji opakovaně a s odpovídajícím zaujetím. Podobně jako u dalších aspektů optimálního prožívání lze i zde vystopovat neodmyslitelnou spojitost s ostatními dimenzemi.

S jasnými a konkrétními cíli nejvýrazněji souvisí zpětná vazba. Náš vlastní plán dosažení očekávaného výsledku může být pouze předběžný a flexibilně se přizpůsobovat dle toho, jaké zpětné vazby se nám dostává. Teprve díky ní lze libovolně modifikovat kroky vedoucí k vytyčenému cíli. Představme si šachového hráče, který je nucen přizpůsobovat každý další tah šachovou figurkou tahu protihráče. Vždy má však na mysli jediný cíl, jenž se v průběhu hry nemění (Csikszentmihalyi, 1996a). Ovšem samotné vytyčení cílů k optimálnímu prožívání nestačí: „... *když si člověk vybere triviální cíl, pak úspěch nepřináší radost. Pokud si stanovím jako cíl zůstat naživu, když budu sedět na pohovce v obýváku, mohu stejně jako horolezec trávit své dny tím, že si budu uvědomovat, že dosahuji svého cíle. Jenže toto vědomí mi nepřinese žádný pocit štěstí, kdežto totéž vědomí u horolezce mu působí při nebezpečném výstupu pocit rozjařenosti.*“ (Csikszentmihalyi, 1996a, s. 87).

Macková (2003) hovoří o dvou druzích jasně vymezených cílů. Do první kategorie patří cíle orientované na konečný výsledek, jakýsi „finální produkt“ činnosti samotné. Na opačné straně nacházíme cíle zaměřené na průběh konkrétní aktivity. Ačkoli autorka hovoří o činnostech spojených výhradně se sportovní aktivitou, nevylučuje ostatní činnosti. Ať už mluvíme o šachovém hráči, studentovi, programátorovi, hudebníkovi, vědci nebo atletovi, vždy je možné vykonávat aktivitu s jasnou představou o cílech, které jsou spojeny s průběhem činnosti samotné, upozadit finální cíle jako očekávané výsledky a prostřednictvím zpětné vazby je flexibilně modifikovat.

#### 2.5.1.9. Ponoření se do aktivity

Ponoření se do aktivity znamená být zcela absorbován danou činností. Lze ho popsat také jako příjemný zážitek pohlcení, kdy jedinec nevnímá hranici mezi sebou samotným a tím, co vykonává (Csikszentmihalyi, 2008). Dle Csikszentmihalyiho (1996a, s. 86): „...lidé jsou tak zaujati tím, co dělají, že jejich činnost začne být spontánní, skoro automatická. Přestanou si uvědomovat sami sebe odděleně od svých výkonů.“ Nezbytnou podmínkou ponoření se do aktivity je kontrola nad situací dodávající člověku pocit jistoty a bezpečí (Csikszentmihalyi, 2008; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Jackson & Eklund, 2004). Jestliže tíhneme k aktivitě, která znamená výrazné riziko bez vlastního zapříčinění (horolezec, kterého zastihlo nepříznivé počasí), v důsledku strachu a obav k ponoření nedojde. Rovněž významná je také nutnost rovnováhy mezi našimi kompetencemi a požadavky situace (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Všechny dosud popsané dimenze v této části práce jsou nutnou podmínkou ponoření se do aktivity. Ponoření prožívají mnozí počítačová hráči, ale také sportovci nebo děti, ať už se oddávají virtuálnímu prostředí na tabletech nebo běžné hře s vrstevníky. Jsou tolik zaujati tím, co dělají, že nevnímají okolí. Pohlcení touto činností vede k jejímu opakovanému vyhledávání. Teprve díky našemu plnému ponoření se aktivita samotná stává hlavním motivem jejího příštího provádění bez očekávání jakékoli vnější odměny nebo bez nepřiměřeného zabývání se dalekosáhlými výsledky (Csikszentmihalyi, 2008). „Když si zvládnutí daného úkolu vyžádá všechny odpovídající dovednosti určitého člověka, jeho pozornost je touto činností zcela pohlcena. Nepřebývá žádná psychická energie, která by zpracovávala jiné informace než ty, které tato činnost nabízí. Všechna pozornost

*je soustředěna na příslušné podněty.*“ (Csikszentmihalyi, 1996a, s. 85 – 86). Přitom není důležité, zda je naší aktivitou náročný sportovní trénink nebo běžná konverzace s blízkými přáteli. V obou případech můžeme být zcela zaujatí úměrně našim osobnostním preferencím. Jedinec se sportovním nadáním, avšak s temperamentem introverta, bude daleko více zaujat první činností než vyhraněný extrovert se smyslem pro humor, kterým s nadšením prezentuje své dovednosti v mezilidské interakci.

## **2.6. Odvrácená stránka flow**

Flow je obecně definováno jako žádoucí stav mysli. Flow se těší rostoucímu zájmu především proto, že právě díky němu jsme schopni dosáhnout lepších výsledků u aktivit, které jsou společností vyhledávané a uznávané (nejčastěji jsou provázány s pracovní nebo studijní oblastí). Současně se však můžeme ocitnout ve spleti výše popsaných zážitků doprovázejících méně žádoucí aktivity (např. nadměrné hraní počítačových her nebo nepřiměřené používání smartphonu, tabletu, nepřiměřené pracovní vytížení atd.). Ty jsou nepříznivé z několika důvodů. Z dlouhodobého hlediska mají negativní dopad tím, redukují množství času věnovaného dalším obohacujícím aktivitám a nepříznivě se odráží ve vztazích s blízkými lidmi. Pokud namísto vycházky do přírody, setkání s přáteli nebo slíbeného úklidu pokoje raději upřednostníme komunikaci na virtuální sociální síti, kvalita života a vztah k dalším aktivitám a zájmům se nezvyšuje, ale zřejmě naopak.

Je však třeba zvážit i prospěšnost elektronické komunikace jako nezbytné součásti života. Důležitá je také četnost virtuálních aktivit a ohled na subjektivní potřeby lidí. Jedinec se zdravotním omezením, jež mu brání v plnohodnotné mezilidské interakci, nachází možnosti seberealizace na virtuálních sociálních sítích.

Csikszentmihalyi (1992) již před více než dvaceti lety upozornil na odvrácenou stránku flow. Za tu považuje právě opomíjení všedních a radost vyvolávajících situací. Autor měl na mysli zejména intimní radostné momenty, jako je trávení času s rodinou a důvěrnými přáteli nebo péče o potomky jako nezbytný předpoklad rozvoje přirozené citové vazby. Jakmile lidé podlehnou stavu flow, vzdávají se, ať vědomě či zcela bez jakékoli reflexe, času potřebného pro další radostné momenty. Rodič s nadměrným zaujetím pro pracovní povinnosti, adolescentní chlapec se zálibou v hraní počítačových her, partnerka ponořená

do péče o byt a zahradu, ti všichni postupně omezují blízké přátelské a intimní kontakty a jejich mysl je pohlcena zaujetím aktivitami, které jim brání v rozvoji dalších důležitých kompetencí.

Potenciálně nepříznivé souvislosti flow lze rozlišit dle možného rozsahu důsledků do tří kategorií:

- omezený zájem o své každodenní potřeby, kam řadíme zanedbávání činností spojených s každodenností (např. četba beletrie, houbaření, rekreační sportování, vaření atd.),
- omezený zájem o potřeby druhých, do kterých patří opomíjení činností, které se zásadním způsobem promítají do našeho zdraví, finanční situace nebo rodinného soužití (neadekvátní péče o děti, nedostatečná pozornost věnovaná partnerovi atd.),
- omezený zájem o potřeby sebeaktualizace a sebepřesažení (sebetranscendence), kterými jsou např. nedostatečný rozvoj talentu u výjimečně nadaných dětí a dospělých, zanedbávání tréninku u vrcholového sportovce, ztráta potřeby prohlubování smyslu života u jedinců s touto preferovanou hodnotou atd.

Csikszentmihalyi (1992) proto doporučuje zaměřit se v moderním psychologickém výzkumu nejen na hledání odpovědí na otázku, jak co nejčastěji dosáhnout tohoto stavu, ale klade si kvalitativně odlišný cíl. Zásadní pro další rozvoj výzkumu je, jakým způsobem flow prožívat co nejkvalitněji a přispět jeho prostřednictvím k vyšší úrovni kvality života člověka. Převědeme-li Csikszentmihalyiho myšlenku do nutriční oblasti, pak není důležité sníst co nejvíce potravin, ale zásadní je jíst přiměřené množství kvalitní stravy, díky níž organismus obohatíme o látky prospěšné lidskému zdraví.

### 3. Facebook

O facebooku toho v psychologické a sociálně psychologické literatuře dosud nebylo napsáno mnoho. Následující text je tedy jakýmsi úvodem do teoretických a empirických poznatků užívání facebooku. Zastáváme názor, že pro účely naší práce není důležitý popis technických aspektů. Naopak chceme poukázat na jeho vliv na mezilidskou interakci a širší psychologické souvislosti.

Přibližně před osmi lety, tedy v době vzniku facebooku, byla tato v současnosti nejnavštěvovanější virtuální sociální síť pro mnoho lidí neznámá. Nárůst počtu uživatelů přinesl až všeobecný rozvoj využívání informačních technologií, který zároveň znamenal změnu způsobu, jakým spolu lidé všech věkových kategorií komunikují. Protože se však předpokládá, že facebook je nejvíce rozšířený mezi lidmi spadajícími do období adolescence a mladé dospělosti, je i náš výzkum, který detailněji popíšeme v empirické části práce, realizován u jedinců věkově odpovídajícím těmto obdobím.

#### *3.1. Základní charakteristiky facebooku*

V současnosti facebook aktivně využívá více než jeden a půl miliardy lidí. Přibližně v polovině roku 2012 překročil jejich počet poprvé miliardu a od té doby se neustále zvyšuje (Statista, 2016). Facebook je tedy nedílnou součástí komunikace a mezilidské interakce. Stejně jako do běžné interindividuální komunikace se i do virtuálních sociálních sítí (dalšími jsou např. LinkedIn nebo Twitter) promítají naše jedinečné a neopakovatelné zkušenosti a osobnostní charakteristiky, jež se přímo nebo nepřímo podílejí na široké rozmanitosti obsahu, s kterým jsou konfrontováni ostatní lidé. Sociálním vědcům se tak otevírají nové možnosti bádání, jehož prostřednictvím mohou získat velmi cenné informace o povaze virtuálního sociálního světa a jeho vlivu na psychické atributy osobnosti.

Facebook lze definovat jako virtuální sociální prostor, který lidé využívají za účelem navazování nových kontaktů, rozšiřování sociální sítě a potvrzování či posilování přátelských a kamarádkých vazeb, které původně neměly virtuální základ. Používání facebooku úzce souvisí s novými způsoby šikany (kyberšikany) a zvyšuje prevalenci jeho sofistikovanějších podob (Černá, 2013; Kopecký, Szotkowski, & Krejčí, 2012). Facebook může zvýšit pravděpodobnost závislostního chování na internetu (Satici, Saricali, Satici, & Capan, 2014;



Vondráčková Holcnerová, Vacek, & Košatecká, 2012) nebo prohloubit sebepoškozující chování u jedinců, kteří sdílí své zkušenosti se sebepoškozováním v uzavřených virtuálních skupinách (Niva & Mandrusiak, 2012). V souvislosti s facebookem se rovněž hojně diskutuje ohrožení soukromí a dříve proklamované absolutní anonymity uživatelů (McCarthy & Weldon-Siviy, 2013).

Ačkoli nyní nahlížíme na rizika užívání virtuální sociální sítě z hlediska bezpečnosti, vždy narazíme na sociálně relevantní souvislosti. Právě zde zmíněná rizika bezpečnosti (především zabezpečení ochrany osobních informací či návykového chování) jsou hlavním důvodem, pro který se velká část vědecké a celosvětové populace staví k facebooku spíše kriticky (Vanderhoven, Schellens, Valcke, & Raes, 2014).

Facebook je virtuálním prostorem, který jakémukoli uživateli překračující hranici věku třinácti let umožňuje vytvoření vlastního osobnostního profilu, aniž by bylo cenzurováno, zda je virtuální identita konzistentní s identitou nevirtuální. Tím se nepřímo vytváří ještě větší prostor nedůvěry až odporu vůči facebooku. Přitom se opomíjí mnohé pozitivní možnosti, které svým uživatelům nabízí. V tomto kontextu je třeba vyzdvihnout možnost jakéhokoli jedince bez vazby na místo, kde se nachází, iniciovat a setrvat v komunikaci s člověkem ze vzdáleného místa. Facebook tedy překonává prostorové hranice a lidem s omezenou mobilitou, narušenou schopností komunikovat v běžných sociálních situacích (např. autistům, lidem se sociální fobií, tělesně hendikepovaným lidem atd.) poskytuje podpůrnou sociální síť. Bez něho by tito lidé zřejmě vnímali výrazně sníženou sebeúctu spojenou s pocitem, že jsou společensky nekompetentní (Nabi, Prestin, & So, 2013). Tím tedy může facebook nepřímo zvyšovat duševní pohodu, podporovat sebedůvěru, redukovat stres prožívaný v důsledku pocitu osamělosti a mnohdy také výrazně zvýšit kvalitu života. Tento prospěšný efekt facebooku je výrazně silnější u populace adolescentů a u jedinců ve věku vynořující se dospělosti (Ong et al., 2011).

Nedávný výzkum prokázal, že užívání a komunikace na facebooku v angličtině jako nemateřském jazyce usnadňuje učení se cizímu jazyku a zlepšuje neverbální kompetence v tomto jazyce (viz např. Kao & Craigie, 2014). Facebook tedy nemusí být nepříznivý v takové míře, v jaké se o něm vyjadřují jeho mnozí odpůrci. Kladné vlastnosti jakékoli

virtuální sociální sítě jsou nejvíce ceněné jedinci ve věku mladé dospělosti (Wilson, Fornaiser, & White, 2010)

Současně je třeba pamatovat také na rizika nadměrného užívání facebooku. Ačkoli jsou v odborné literatuře nejčastěji uvedeny problémy se zabezpečením osobních informací a ztrátou anonymity, ze slov rodičů a mnohých pedagogů lze identifikovat jednoho společného jmenovatele stížností, kterým je čas (Krpoun, 2013c; Miller, 2011). Jak jsme zmínili v kapitole věnované odvrácené stránce flow, právě významná redukce či naprostá ztráta času a z toho plynoucí zúžení dalších zájmových a volnočasových aktivit u dětí, adolescentů a mladistvých jsou důvody, pro které jsou přetrvávající negativní názory na užívání facebooku opodstatněné. Nedávná studie Reddyho (2016) prokázala, že nadměrné užíváním facebooku může způsobit vyšší intenzitu a četnost denního snění, které zapříčiňuje zhoršenou koncentraci na další každodenní aktivity.

Stejně jako jakékoli jiné medium (televize, osobní počítač, tablet atd.) může být facebook užitečnou podpůrnou metodou sebevzdělávání nebo rozšiřování znalostí a kompetencí (Kao & Craigie, 2014). Jestliže však jakékoli z těchto médií determinuje způsob trávení času a přizpůsobujeme mu další aktivity, zvyšuje se pravděpodobnost výskytu popsaných rizik.

### ***3.2. Důvody užívání facebooku***

Počet uživatelů facebooku stále roste. Protože je role facebooku v utváření přátelských, studijních a pracovních vazeb čím dál rozšířenější, je třeba přijmout jej jako nezastupitelný prostředek komunikace, sebeprezentace, organizace společenských událostí nebo také jako možný podpůrný prostředek vzniku nových intimních vztahů. Facebook je a dlouhou dobu bude neoddelitelně spjatý s našimi každodenními životy. Proto může jakákoli hlubší znalost jeho vlivu na naše psychické procesy a vlastnosti přinést významné poznatky.

Důvodů pro pravidelné vyhledávání a využívání virtuálních sociálních sítí je mnoho a liší se mezi jednotlivými lidmi. Mnohé již byly zmíněny. Mezi ty, které doposud nebyly jmenovány, patří pocit vyšší míry anonymity a s ní související možnosti sebevyjádření bez nutnosti předjímat následky, ke kterým by pravděpodobně došlo v reálném životě. Oproti

původnímu záměru se však na facebooku mnohdy objevuje zcela opačná tendence: lidé o sobě i při vědomí veřejného sdílení základních identifikačních údajů (jméno a příjmení, adresa bydliště, datum narození atd.) prozradí více osobních informací než v nevirtuální komunikaci (Taraszow, Aristodemou, Shitta, Laouris, & Arsoy, 2010; Utz & Krämer, 2009). Z pohledu rodičů a učitelů, zřejmě nejpočetněji zastoupených odpůrců facebooku, pak tato virtuální sociální síť znamená opravdové ohrožení (Vanderhoven et al., 2014).

Anonymní virtuální prostředí poskytuje příležitost pro vytvoření alternativní či idealizované identity, která bude odpovídat jedincově představě o atraktivním vzhledu, oblíbených osobnostních attributech nebo finanční situaci (Krpoun & Kolářová, 2013). Dalším významným motivem opakovaného vyhledávání facebooku proto může být zažívaný pocit náklonnosti, obdivu a zvýšené pozornosti ze strany virtuálních přátel. Facebook totiž zaregistrovaným uživatelům umožňuje vyjádření „líbivosti“ (*liking*) aktivit nebo stavu druhých. Jedná se o jeden z nejčastěji využívaných projevů sounáležitosti na facebooku a je zřejmé, že tok informací mezi uživateli probíhá z velké části pouze za účelem zvýšení povědomí o vlastní fyzické, sociální nebo osobnostní atraktivitě (Utz, Tanis, & Vermeulen, 2012). Téměř veškerá činnost na facebooku je tedy motivována především sociálně.

Doposud se výzkumy psychologických souvislostí facebooku vyskytují spíše sporadicky (viz např. Kao & Craigie, 2014; Krpoun, 2013d; Taraszow et al., 2010; Vardenhoven et al., 2014) a naše předpoklady proto vždy nejsou podpořeny empirickými poznatky. Facebook je natolik propojen s našimi každodenními aktivitami a mezilidskými interakcemi, že je důvod našeho zájmu o výzkum v této oblasti zcela opodstatněný (Miller, 2011). Hraní her, komunikace s přáteli, vyjádření náklonnosti vůči druhým, zvýšený pocit přízně projevované okolím, možnost komunikovat bez prostorových omezení, setrvání v kontaktu kdykoli během celého dne, získávání informací o společenském dění, přizpůsobení vlastní identity našim představám, osvojování cizího jazyka prostřednictvím komunikace s lidmi ze zahraničí, možnost „pochlubit“ se fotkami z dovolené nebo oslav, sdílení zkušeností ve specializovaných skupinách lidí, komunikace se spolužáky v uzavřené skupině sloužící ke sdílení studijních materiálů a další. Důvod zájmu o využívání této virtuální sociální sítě je tedy opodstatněný.

Veškeré aktivity na facebooku mohou způsobovat zanedbávání dalších studijních a pracovních povinností. Dle našeho názoru si mnozí lidé kladou otázku, kolik času by měli, kdyby nebyl facebook. Zvýšila by se jejich motivace ke studijním a pracovním povinnostem? Věnovali by svůj čas i dalším zájmům a aktivitám? Kraut, Patterson a Lundmark (1998) považují virtuální sociální sítě za rizikový faktor sníženého zájmu o nevirtuální sociální okolí. Následkem může být snížená osobní pohoda (*well-being*) a maladaptivní jednání. V naší práci se proto ptáme, nakolik virtuální sociální síť facebook souvisí s časovou perspektivou, optimálním prožíváním a dalšími psychologickými atributy. Na tyto a další otázky odpovíme v empirické části.

### ***3.3. Typologie uživatelů facebooku***

Krpoun (2012, 2013d) navrhuje následující typologii uživatelů facebooku podle četnosti (častosti) užívání:

#### **Neuživatel**

Neuživatelé facebook dosud nikdy nevyužívali. Vede je k tomu řada důvodů, mezi které může patřit konzervatismus, strach ze ztráty soukromí, obavy ze zneužití osobních údajů, nedůvěra ve výpočetní technologie či informační negramotnost. Do této kategorie nejčastěji spadají jedinci středního a vyššího věku.

#### **Exuživatel**

Bývalí uživatelé facebook v minulosti využívali, ale nadále nemají potřebu tuto sociální síť opakovaně vyhledávat. Nejčastěji jsou přesvědčeni, že právě díky ztrátě virtuálních přátelství mají znovu více prostoru a času na osobní a reálná setkávání s přáteli.

### **Zdržlivý uživatel**

Jsou aktivními a stálými uživateli facebooku a využívají jej převážně za studijním nebo pracovním účelem (nahrazení nebo doplnění běžné emailové korespondence, oslovení respondentů pro účely výzkumných šetření atd.). Facebook jim tedy např. usnadní přístup k zahraničním studijním stážím nebo ke zkráceným pracovním úvazkům. Zpravidla se na facebook přihlásí jen několikrát týdně, výjimečně každý den. Nejpočetnější skupinou lidí patřících do této kategorie pravděpodobně budou absolventi studia na vysoké nebo střední škole. Ti si osvojují nové pracovní návyky a prostřednictvím facebooku mohou setrvávat v původně nevirtuálních vztazích s bývalými spolužáky a přáteli ze školy.

### **Běžný (průměrný) uživatel**

Facebook navštěvují téměř denně, ale stále si uchovávají dostatečný časový prostor pro realizaci dalších zájmů a činností. Do této skupiny spadají převážně studenti vyšších ročníků vysokých a středních škol, kteří se kromě studia orientují na další oblasti aktivit (zkrácené pracovní úvazky, zájmové činnosti atd.). Díky facebooku se dokáží rychleji zorientovat a reagovat na dění v sociálních sítích blízkých jejich věku a zájmům. Prohlubují zde dosavadní vztahy a zároveň jsou nadšení pro rozšiřování počtu přátel uvnitř této virtuální sociální sítě.

### **Obsesivní uživatel**

Obsesivní uživatelé navštěvují virtuální sociální síť několikrát denně a opomíjí kvůli ní školu, přátele a rodinu. Mají nízkou motivaci k čemukoli, co nesouvisí s facebookem. Před osobní komunikací tváří v tvář preferují chat (osobní nebo skupinovou komunikaci skrytou v dialogovém okně facebooku). Většinou takto komunikují s více uživateli současně. Facebook je jejich nejčastější aktivita dominující nad osobními setkáními s lidmi, procházkami, cestováním nebo návštěvami nových míst. I přes vysoký počet doposud navázaných virtuálních přátelství neustále vyhledávají a navazují nová. Do této kategorie uživatelů patří převážně lidé v adolescentním věku.

## 4. Časová perspektiva, flow a facebook

Tato kapitola je jakýmsi propojujícím článkem teoretické a empirické části dizertační práce. Vzhledem k nedostatku odborných zdrojů pojednávajících o souvislostech daných konstruktů je třeba poukázat na skutečnost, že mnohé předpoklady jsou doposud bez dostatečné empirické podpory. Nejvíce zkoumán byl vztah flow a internetu, kterému věnujeme samostatnou kapitolu. Protože je možné využívat facebook pouze prostřednictvím internetového připojení, jsou atributy internetu důležitým aspektem našeho porozumění psychologickým souvislostem facebooku.

### 4.1. Flow a internet

Internet je v současnosti dostupný prostřednictvím téměř všech druhů informačních technologií. Stejně jako jsou rozmanité naše činnosti a prožitky každodenní nevirtuální reality, skýtá i internet prostor pro mnohé zážitky. Díky internetu lze dnes pracovat, podnikat, odpočívat, nakupovat, komunikovat atd. Ačkoli mezi výzkumníky neexistuje jednoznačný názor na rozsah potenciálu pro vznik flow na internetu, mnohé výzkumy, ať už dotazníkové nebo experimentální, dokládají plauzibilitu přesvědčení o optimálním prožitku ve virtuálním prostředí.

Studie Novaka, Hoffmana a Yunga (2000) došla k závěru, že až čtyři z pěti uživatelů internetu dosahují stavu optimálního prožívání. Podle nich jsou většinou přítomné všechny jeho hlavní charakteristiky popsané v multidimenzionálních modelech. Předpokládají, že webové servery poskytují adekvátní prostředí pro dosažení flow.

Rettie (2001) našla plnohodnotnou formu optimálního prožívání přibližně u padesáti procent uživatelů, tedy více, než je běžné u jiných výzkumů. Ty dokládají přítomnost flow u pouhých dvou pětin jedinců (viz např. Chen, Wigand, & Nilan, 1999). Z výpovědí respondentů ve výzkumu Rettieho vyplynulo, že mezi kvalitou prožitku flow a délkou surfování na internetu je přímá úměra – čím déle byli lidé na internetu, tím intenzivnější bylo optimální prožívání. Ukazuje se, že bez ohledu na charakter a účel webových stránek má značný význam vizuální faktor. Ten formuje první dojem uživatele, ovlivňuje délku stráveného času na internetu a také volbu aktivit. Dalšími významnými atributy jsou počet, velikost a umístění reklam a průměrná doba nezbytná ke stahování (*downloading*) informací

a dat. Autorka říká, že zejména pomalejší stahování a intruzivní forma reklam (bannerů) snižují pravděpodobnost dosažení optimálního prožitku (Rettie, 2001).

Rheinberg a Vollmeyer (2004) jsou autory prvního experimentálního výzkumu flow ve virtuálním prostředí. Účastníci studie byli rozděleni do experimentální a kontrolní skupiny a variovala se úroveň obtížnosti počítačových her (v předvýzkumu posuzovaly náročnost samy zkoumané osoby). Výsledky vedly k závěru, že vyšší míry rovnováhy mezi požadavky situace a schopnostmi jedince bylo dosaženo u her, které byly hodnoceny jako nejobtížnější. Naopak u počítačových her, jež byly hodnocené jako příliš snadné (*too easy*) nebo přiměřeně náročné (*neither easy nor difficult*) k pocitu rovnováhy nedošlo. Dané hodnocení převažovalo mezi jedinci s kladným postojem vůči hraní počítačových her a u jedinců, kteří tuto aktivitu preferují před dalšími volnočasovými aktivitami. U ostatních účastníků nebyly zaznamenány významné rozdíly.

Pace (2004) považuje za jediný možný faktor, který může u uživatelů internetu během online aktivity vzniknout, transformaci času. V jeho výzkumu, kde nashromážděná data analyzoval pomocí kvalitativní metody teorie zakotvení (pro bližší seznámení s touto metodou viz např. Strauss & Corbin, 2008), provedl hloubkové interview s několika dobrovolnými účastníky. Podmínkou jejich účasti na výzkumu bylo dlouhodobé a časté surfování na internetu. Všichni jedinci shodně referovali o změně povědomí o rychlosti plynutí času během surfování. Totéž se prokázalo u retrospektivního odhadu času stráveného na internetu. Ostatní faktory flow zmíněné v této práci se ve výpovědích respondentů nevyskytovaly nebo byly zmíněny ojedinele.

Li-Ting, Chen-An, Kai a Cheng-Kiang (2011) zkoumali možnost dosažení flow ve virtuálním prostředí bez barevných prvků a animací. To si lze představit jako monitor simulující otevřenou knihu, která kromě psaného textu neobsahuje žádné grafické prvky. Výsledky studie prokázaly, že možnost dosažení flow je při absenci grafických prvků stejně pravděpodobná jako u animovaných webových stránek. Projevil se však jeden významný rozdíl. Atraktivita (vyjádřená stylem užitého písma, jeho velikostí a dalšími atributy aj.) neovlivnila dosažení optimálního prožitku. Flow lze tedy prožívat i při čtení na internetu, aniž by byly nezbytné další počítačové úpravy typické pro virtuální prostředí. Tím se aktivita na osobním počítači podobá běžné četbě tištěné knihy a podobné výsledky by pravděpodobně platili i v případě čteček, tedy přenosných kompaktních s vizuálním záznamem knih.

Hoffman a Novak (2009) přináší unikátní přehled již realizovaných výzkumů v této oblasti. Sami pak považují rok 1996 pro rozvoj empirických poznatků za klíčový. Zmiňují jak unidimenzionální modely flow (dle kterých je pouhá rovnováha mezi požadavky situace a schopnostmi jedince dostačující), tak i multidimenzionální modely (dle kterých flow sestává z více faktorů a teprve jejich kombinací lze dosáhnout optimálního prožitku). Jejich přehledová práce ústí v konstatování skutečnosti, že internet skýtá vysoký potenciál pro flow a jeho výzkum proto může být velmi přínosný (Hoffman & Novak, 2009; Novak & Hoffman, 1996).

## ***4.2. Flow a facebook***

Výrok, že“ „facebook je nadužíván“ zastávají lidé, kteří si uvědomují široký časový prostor, který je mu ze strany mnohých jedinců věnován. Ačkoli nejsou k dispozici validní data, která by poskytovala spolehlivé informace o aktivitě uživatelů této sociální sítě, odborníci se shodují, že facebook je nedílnou součástí každodenního života současné společnosti (Miller, 2011).

Mnohé poznatky a předpoklady jsou již zmíněny v předchozích částech dizertační práce. Flow bývá převážně popisováno ve vztahu ke kladnému a adaptivnímu jednání. Rovněž jsme popsali potenciální rizika jeho nadměrného užívání. Zde tedy zopakujeme nejdůležitější. Za významný pozitivní aspekt facebooku považujeme udržování kontaktu s lidmi žijícími mimo naše blízké okolí a možnost učit se neverbální složce cizího jazyka. Za nežádoucí důsledky nadměrného užívání facebooku považujeme především redukci nebo úplnou ztrátu vazeb na nevirtuální sociální síť, snížení aktivní slovní zásoby, preference facebooku před zájmy a aktivitami, které prohlubují i jiné dovednosti nebo již zmíněný vznik závislosti (Kopecký et al., 2012; Satıcı et al., 2014). Veškeré dovednosti i limity plynoucí z užívání této virtuální sociální sítě jsou úměrné délce času, kterou užívání facebooku věnujeme. Čím déle provádíme činnost na facebooku, tím spíše se projeví jak kladné, tak také záporné následky (Krpoun, 2013c).

Již jsme také popisovali souvislosti flow a internetu. Protože je možné facebook užívat pouze prostřednictvím internetového připojení, je podobná provázanost flow a facebooku pravděpodobně obdobná jako provázanost flow a internetu. Jedna z dalších empirických studií



prokázala, že charakteristiky jako je novost (je dána např. vložení nových fotografií uživatelů, změnou jejich profilů atd.), subjektivně vnímaná náročnost (zkoušení nových aplikací, psaná forma komunikace přizpůsobená konkrétnímu adresátovi, organizace společenských událostí atd.) a interaktivita (míra kontaktu s dalšími uživateli formou chatovacích oken nebo komentářů pod statusy) – tři atributy facebooku vnímané uživateli bezprostředně během surfování na této virtuální sociální síti – zvyšují pravděpodobnost výskytu flow a následně zvyšují četnost internetových nákupů a výši finanční částky, kterou jsou za ně lidé ochotni zaplatit (Liu & Shiue, 2014). Doposud se však jedná o jedinou relevantní empirickou studii flow a facebooku. V našem výzkumu očekáváme, že se bude flow vyskytovat také a míra hloubky tohoto prožitku bude spojena s dalšími zkoumanými atributy.

### ***4.3. Časová perspektiva a facebook***

Pro pochopení vztahu časové perspektivy a facebooku je třeba vrátit se k flow. Mnohé z poznatků v této kapitole čerpáme v následující části nazvané Časová perspektiva a flow. Jednou z nejvýznamnějších dimenzí flow je distorze ve vnímání toku času, která se shrnuje pod názvem „transformace času“. Tato dimenze flow má mnoho společného s faktorem časové perspektivy hédonistická přítomnost. Daný faktor (resp. vysoká hédonistická orientace) se na behaviorální úrovni projevuje povznesenou náladou při poslechu hudby, na společenských oslavách nebo při komunikaci s přáteli. Během nich lidé prožívají pozitivní emoce, „těší se“ (*pleasure*) z toho, co se v danou chvíli odehrává, a ztrácejí pojem o čase. Dle Zimbarda a Boyda (2008) jsou tedy při těchto momentech „v proudu“ (paralela s flow jako stavem plynutí) a lépe se orientují v méně strukturovaných situacích. O hédonistické přítomnosti se také referuje ve spojitosti s uměleckými činnostmi (psaní beletrie či poezie, malba obrazu nebo vytesávání soch), při nichž zároveň dochází k optimálnímu prožívání.

Hédonistická přítomnost, na rozdíl od ostatních faktorů časové perspektivy, se projevuje a rozvíjí především v nerodinných společenských situacích charakteristických určitou dynamikou a nepředvídatelností (Boniwell & Zimbardo, 2004; Holman & Zimbardo, 2009). Již jsme zmínili určitou osobnostní determinovanost k dosažení flow vzhledem k různorodým situacím. Pro některé jedince bude dosažení flow pravděpodobnější

v hédonistických aktivitách, zatímco pro jiné bude pravděpodobnější při aktivitách s nižší dynamikou a vyšší prediktabilitou (o tomto rozdílu je dále pojednáno v následující kapitole). Vysoká míra sociální dynamiky je charakteristická také pro virtuální sociální síť facebook. Kdybychom mluvili o rodinném setkání bez okruhu přátel a známých, tak se přeorientováváme na pozitivní minulost. Kdybychom mluvili o organizaci pracovního setkání v nevirtuální realitě (nebo také prostřednictvím facebooku), jehož účelem je např. schůzka s budoucím obchodním partnerem, přeorientováváme se na budoucnost.

Prostředím se společenskou dynamikou je tedy bez pochyby také virtuální sociální síť. Ačkoli jsou zde mezilidské vazby virtuální, lidé, kteří jej denně využívají, ji považují za běžnou anebo dokonce převažující součást jejich sociálního života (Kraut et al., 1998). Protože u hédonistické přítomnosti sledujeme kvalitativně odlišnou percepci vnějších okolností, nacházíme styčný bod s optimálním prožíváním. Z hlediska časové perspektivy představuje časová orientace (v našem případě orientace vůči hédonistické přítomnosti) preferenci určitého časového rámce, který funguje jako upřednostňovaný kognitivní styl. Ten determinuje způsob, jakým přistupujeme ke každodenní realitě a interpretujeme ji (Witkin & Goodenough, 1981). Jestliže je pro facebook příznačné, že je dynamický a zaujímá výrazný časový prostor v našem životě (dokonce takový, že kvůli němu opomíjíme další zájmy a aktivity), pak je určitá časová orientace (či distorze ve vnímání toku času) příznačná také pro tuto sociální síť: může být častěji volenou aktivitou přítomnými hédonisty, zatímco jedinci orientovaní do budoucnosti k němu budou přistupovat obezřetněji.

Hédonisté se kromě těchto atributů vyznačují vyšší prevalencí rizikového jednání (včetně návykového jednání). Je u nich proto vyšší pravděpodobnost vzniku závislosti napříč situacemi, stejně jako vyšší prevalence jednání, které potencializuje jakékoli návykové jednání. Vzhledem k závislostnímu chování na facebooku, které je popsáno v odborné literatuře (Vondráčková Holcnerová et al., 2009), lze předpokládat odlišnou kvalitu vztahu hédonistické přítomnosti a užívání facebooku, stejně jako odlišnou kvalitu vztahu budoucnosti (jako určitého protektivního faktoru vzniku závislosti na facebooku) a užívání facebooku. Protože orientace do budoucnosti zahrnuje vyšší míru schopnosti předjímat potenciální rizika jakýchkoli aktivit, projeví se tato vlastnost také ve vztahu k facebooku. Jedinci orientovaní do budoucnosti tedy budou vůči užívání facebooku obezřetnější než jedinci hédonisticky či fatalisticky orientovaní.

Facebook se ve vysokém počtu psychologických atributů neliší od ostatních webových portálů. Mnohé aspekty facebooku, jako je potenciální návykovost, tendence upírat k němu opakovaně naši pozornost nebo jeho preference před ostatními činnostmi, jsou společné téměř všem webům bez ohledu na jejich vizuální obsah, účel a způsob užívání. Jeden zásadní rozdíl je však třeba zmínit: je jím přirozená tendence jakéhokoli jedince či uživatele facebooku k neustálému udržování, rozšiřování a navazování sociálních vazeb. Tato tendence přitom může nabývat různé intenzity v závislosti na časovém rámci, do kterého jsou jedinci orientováni. Hédonistická (a fatalistická) přítomnost bude s vysokou pravděpodobností souviset s vyšší mírou této intenzity, zatímco u budoucnosti bude spojitost opačná.

Dosavadní výzkumné studie prokazují, že většina atributů internetového prostředí (kromě již zmíněných komerčních zpráv, spamů a bannerů) jsou dostatečnou podmínkou dosažení stavu flow (Chen, Wigand, & Nilan, 1999; Li-Ting, Chen-An, Kai, & Cheng-Kiang, 2011; Novak & Hoffman, 1996; Novak, Hoffman, & Yung, 2000; Rettie, 2001). Proto očekáváme, že se tato souvislost promítne do orientace do některého z faktorů časové perspektivy u užívání facebooku.

#### ***4.4. Časová perspektiva a flow***

V odborné literatuře je k dispozici prozatím jediná empirická studie týkající se vztahu flow a časové perspektivy. Proto tuto experimentální studii Zimbarda a jeho diplomanta ze Stanfordovy univerzity (Zimbardo & Warren, cit. dle Zimbardo & Boyd, 2008), jež je zaměřená na uměleckou činnost studentů, popíšeme podrobněji.

Fenomén flow je dle teorie Zimbarda a Boyda nejvíce spjatý s hédonistickou časovou perspektivou, tedy orientací na přítomný prožitek. Dle obou autorů je inklinace k umělecké činnosti častější právě mezi lidmi orientovanými na hédonistickou přítomnost. Flow prožívají s vyšší četností a je intenzivnější. Je však třeba uvědomit si, že tento stav vychází z individuálních predispozic a pro dosažení flow proto může být kongruence mezi jedincovými vlastnostmi, zájmy, hodnotami a prováděnou činností daleko důležitější než aktivita samotná (hraní počítačových her je často předkládanou aktivitou pro dosažení flow, ale u člověka s negativním postojem vůči informačním technologiím nebo s nerozvinutou informační gramotností bychom flow neočekávali). Být členem rozsáhlé

sociální síť je přirozenou lidskou potřebou nabývajícím na intenzitě právě v období adolescence a mladé dospělosti. Právě o interindividuálních predispozicích a flow pojednává studie zaměřená na uměleckou činnost studentů.

Warren a Zimbardo reflektovali atributy spjaté s dvěma základními časovými rámci, které jsou v mnohých studiích stavěny do protikladu, a současně je na ně kladen hlavní důraz výzkumu:

- hédonistická přítomnost předznamenává vyšší pohroužení se do vykonávané činnosti a je významným prediktorem dosažení stavu flow. Lidé orientovaní na hédonistickou přítomnost žijí „tady a teď“ a při činnosti není středem jejich zájmu očekávaný cíl, ale činnost samotná. Předpokládá se proto, že flow prožívají s vyšší četností než ostatní jedinci.
- budoucnost je charakteristická zvýšenou anticipací výsledků aktivit. Lidé orientovaní do budoucnosti by tedy měli dosahovat flow spíše u aktivit, které pro ně představují měřitelný výsledek odvozený z postupného přibližování se směrem k očekávaným cílům.

Od obou skupin jedinců lze rovněž očekávat odlišnou úroveň výkonů v závislosti na podmínkách, při kterých činnost provozují. Účastníci výzkumu Warrena a Zimbarda proto byli na základě výsledných skóre v Zimbardově dotazníku časové perspektivy rozděleni do dvou skupin dle míry jejich orientace do budoucnosti nebo hédonistické přítomnosti. Utvořily se tak dva výzkumné soubory, které se věnovaly kreslení košíku s květinami.

Polovině každého výzkumného souboru bylo řečeno, že jejich výsledek bude hodnocen uměleckou porotou. Druhé poloviny obou výzkumných souborů byly podněcovány v tom, aby se zaměřili na činnost samotnou, aniž by se výzkumníci zmínili o následné evaluaci kreseb. Vznikly tak čtyři výzkumné soubory:

- studenti s vysokou orientací do budoucnosti, kteří očekávali hodnocení výsledné podoby uměleckého výkonu,

- studenti s hédonistickou orientací na přítomnost, kteří očekávali hodnocení výsledné podoby uměleckého výkonu,
- studenti s vysokou orientací do budoucnosti, kteří byli instruováni k ponoření se do procesu tvorby uměleckého výkonu,
- studenti s hédonistickou orientací na přítomnost, kteří byli instruováni k ponoření se do procesu tvorby uměleckého výkonu.

Jakmile všichni studenti dokončili svoji práci, hodnotilo jejich výkony několik pregraduálních studentů umění ve dvou dimenzích:

- *technická* (vhodnost aplikace jednotlivých druhů barev, využití prostoru, celkové rozvržení kresby),
- *kreativní* (originalita kresby, nezvyklé použití a kombinace barev, množství nápaditých prvků v kresbě).

Nikdo z členů umělecké poroty si nebyl vědom podmínek studie. Tím vzniknul dvojitě slepý výzkum zvyšující míru objektivitu hodnocení uměleckých výtvorů. Výsledky byly následující:

- ve většině případů byly finální kresby *přítomných hédonistů zaměřených na činnost samotnou* nejkreativnější.
- kresby studentů orientovaných do *budoucnosti v podměnce, kdy byly zaměřeni na produkt* a jeho pozdější hodnocení, byly nejlépe technicky provedené.
- jestliže se *přítomní hédonisté zaměřili na výsledný produkt*, byly naproti tomu jejich výtvoři nejslabší jak v dimenzi kreativity tak i technické provedení.

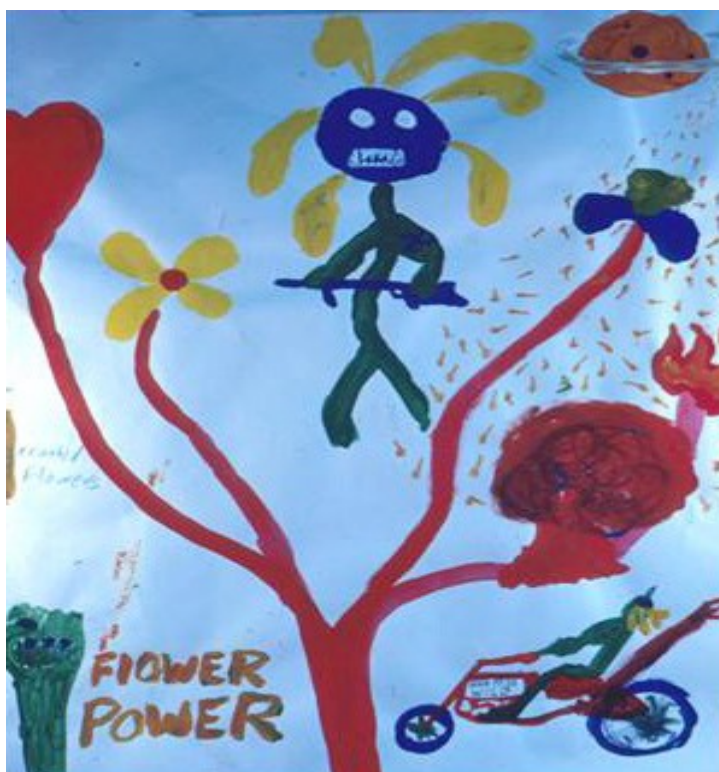
Tyto výsledky ukazují, že ze strany přítomných hédonistů dosahují umělecké výtvoři nejvyšší kreativity v případě koncentrace na činnost samotnou. Pokud jsou lidé s orientací do budoucnosti během procesu výtvoru uměleckého díla zaměřeni na výslednou podobu jejich produktu, dosahují nejvyšších technických kvalit (viz Obrázek 1, 2, 3).



*Obrázek 1:* Technické provedení kresby u studentů s orientací do budoucnosti  
(Zimbardo & Warren, cit. dle Zimbardo & Boyd, 2008, s. 123)



*Obrázek 2:* Kreativní provedení kresby u hédonistických studentů  
(Zimbardo & Warren, cit. dle Zimbardo & Boyd, 2008, s. 123)



Obrázek 3: Technické provedení kresby u hédonistických studentů (Zimbardo & Warren, cit. dle Zimbardo & Boyd, 2008, s. 124)

Ve výsledné podobě uměleckého výkonu se tedy výrazně promítla interindividuální predispozice obou výzkumných souborů. Zatímco hédonisté dosahují lepších výsledků (a pravděpodobně také vyššího flow) v podmínce činnosti, která nevyžaduje koncentraci na výslednou podobu práce, časová perspektiva budoucnost souvisí s vyšší kvalitou podávaného výkonu při vědomí měřitelného cíle ve formě bodového hodnocení.

Míra optimálního prožitku tedy není absolutně závislá na charakteru samotné aktivity, ale především na výše zmíněné kongruenci osobnostních predispozic a dané činnosti.

Jak bylo zmíněno výše, v empirické části práce předpokládáme, že facebook je oblíbenější (resp. postoj k němu je kladnější) a užívanější virtuální sociální sítí především u jedinců vysoce orientovaných na hédonistickou přítomnost, zatímco u jedinců orientovaných do budoucnosti je užívána méně.

### III. EMPIRICKÁ ČÁST

#### 1. Cíle výzkumu

Stěžejním cílem dizertační práce je porozumět časové perspektivě ve vztahu k flow v kontextu nejrozšířenější virtuální sociální sítě facebook. Empirická část je tedy strukturována tak, aby nám uceleněji odpověděla:

- 1) zda existuje spojitost mezi časovou perspektivou a charakteristikami respondentů užívajících facebook,
- 2) v jaké míře respondenti při užívání facebooku prožívají flow,
- 3) co je z hlediska časové perspektivy příznačné pro aktivitu na facebooku,
- 4) jak se do této aktivity promítá optimální prožitek.

U časové perspektivy klademe hlavní důraz na časové faktory hédonistická přítomnost a budoucnost. Oba faktory jsou nejčteněji zkoumanými a představují stěžejní a nejdiskutovanější časové rámce.

Dále hledáme odpověď na otázku, jaké jsou další vztahy a souvislosti časové perspektivy, flow a facebooku. Tyto další vztahy, které zde podrobujeme testování, se týkají:

- 5) důvodů vyhledávání a užívání facebooku,
- 6) času, který na něm strávíme a postoje k němu,
- 7) okolností (situací) započetí aktivity na facebooku,
- 8) schopnosti kontrolovat množství času, který na facebooku strávíme.

V neposlední řadě je naším cílem:



- 9) srovnat výsledky první výzkumné studie realizované Krpounem (2012), jež byly prezentovány v nepublikované diplomové práci, s výsledky dizertační práce (níže v textu uvedena také pod názvem „druhá výzkumná studie“).

Dizertační práce je oproti prvnímu výzkumu odlišná v postupu sběru dat a v charakteristikách výzkumného souboru. Zároveň je obohacena o další doplňující otázky, sofistikovanější statistické postupy analýzy a interpretace dat. Všechny změny budou podrobně uvedeny v dalších částech empirické části.

Nyní se vrátíme k popisu vztahů a souvislostí užívání facebooku v kontextu časové perspektivy a flow, které testujeme v dizertační práci (bod 5, 6, 7 a 8). Na důvody lze pohlížet z hlediska krátkodobé a dlouhodobé orientace (např. hraní her lze považovat za aktivitu vykonávanou bez explicitně deklarovaného důvodu, zatímco organizování a sdílení studijních a pracovních událostí lze považovat za aktivitu vykonávanou s předem daným cílem a za konkrétním účelem). Postoj k facebooku může být v různé míře negativní nebo pozitivní v závislosti na orientaci do konkrétního časového rámce (ve srovnání s hédonistickou přítomností mohou být lidé orientovaní do budoucnosti zdrženlivějšími uživateli a hodnotit facebook méně kladně, protože si buď uvědomují riziko vzniku závislostního chování, anebo provozují raději jiné a pro ně subjektivně hodnotnější aktivity). S postojem k facebooku souvisí čas, který mu věnujeme. Předpokládá se, že čím kladnější postoj k dané aktivitě, tím více času jí obvykle strávíme. Okolnosti (situace) započítí aktivity na facebooku jsou v našem výzkumu odlišné v závislosti na tom, zda při těchto okolnostech vykonáváme činnosti, při kterých může facebook působit intruzivně (studijní povinnosti, pracovní povinnosti), anebo zda jde o okolnosti s nestrukturovaným časem (čekání, cestování, volný čas). Vycházíme z předpokladu, že jedinci s odlišnou časovou perspektivou aktivují facebook za odlišných okolností anebo za totožných okolností, ale s odlišnou četností. Totéž předpokládáme u důvodů užívání facebooku. Schopnost kontrolovat množství času, který na facebooku strávíme, je silně provázána s hédonistickou časovou perspektivou a flow. Jedinci vykazující nízkou hédonistickou přítomnost a vyšší budoucnost jsou daleko lépe schopni kontrolovat čas, který na facebooku stráví. Lidé na opačných pólech těchto dimenzí naopak mnohdy zjišťují, že doba jejich aktivity na facebooku je neúměrná vzhledem

k původnímu očekávání. Tito jedinci se rovněž od předchozí skupiny lidí liší v náplni aktivit, které vyvolávají flow (jak ukázal výzkum Warrena & Zimbarda, cit. dle Zimbardo & Boyd, 2008).

Vzhledem k vzájemné provázanosti všech zkoumaných konstruktů se důležitou proměnnou výzkumu stává časová perspektiva, která nabývá v moderním psychologickém výzkumu na rostoucím významu. Naše výsledky mohou být následně využity pro další výzkumné studie tohoto konstruktů. Stejně tak lze díky nim lépe porozumět optimálnímu prožitku v sociálně ukotveném virtuálním prostředí, psychologickým souvislostem facebooku a dopadům užívání této virtuální sociální sítě.

## 2. Formulace hypotéz

**H<sub>1</sub>:** Mezi ideální časovou perspektivou (orientace do pozitivní minulosti, budoucnosti a hédonistické přítomnosti) a flow existuje statisticky významný pozitivní vztah.

**H<sub>2</sub>:** Mezi průměrným časem stráveným na facebooku a flow existuje statisticky významný pozitivní vztah.

**H<sub>3</sub>:** Mezi faktorem časové perspektivy budoucnost a průměrným časem stráveným na facebooku existuje statisticky významný negativní vztah.

**H<sub>4</sub>:** Mezi pozitivním postojem k facebooku a faktorem časové perspektivy budoucnost existuje statisticky významný negativní vztah.

**H<sub>5</sub>:** Míra časové orientace na budoucnost se statisticky významně liší v závislosti na udávaném důvodu aktivity na facebooku.

**H<sub>6</sub>:** Míra časové orientace na hédonistickou přítomnost se statisticky významně liší v závislosti na udávaném důvodu aktivity na facebooku.

**H7:** Míra časové orientace na budoucnost se statisticky významně liší v závislosti na situaci započetí aktivity na facebooku.

**H8:** Míra časové orientace na hédonistickou přítomnost se statisticky významně liší v závislosti na situaci započetí aktivity na facebooku.

**H9:** Mezi překročením plánovaného času stráveného na facebooku a faktorem časové perspektivy hedonistická přítomnost existuje statisticky významný pozitivní vztah.

### 3. Metoda

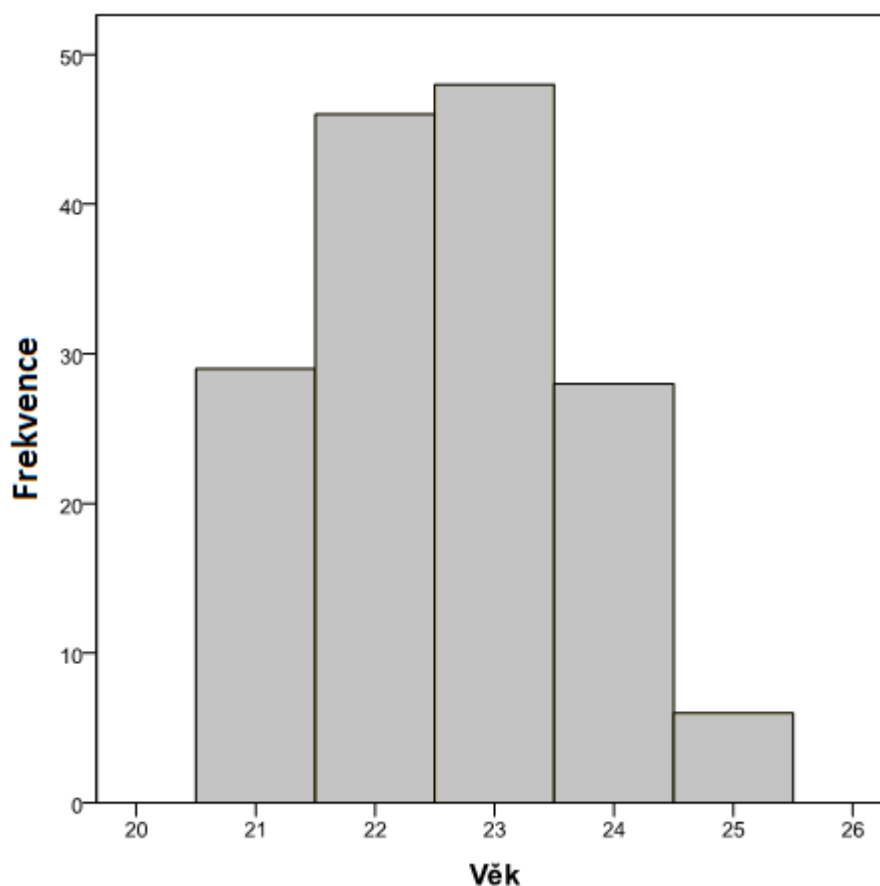
#### 3.1. Výzkumný soubor

Výzkumný soubor dizertační práce zahrnoval 157 respondentů (100 žen a 57 mužů), jejichž věk se pohyboval od 21 do 25 let ( $m = 22,59$ ,  $sd = 1,10$ ,  $md = 23,00$ , viz Graf 1). Výzkumný soubor tvořili studenti třech nelékařských oborů Lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Brně (zubní laborant, nutriční terapeut, optometrie). V našem výzkumu jsme oslovili studenty druhého (nutriční terapeut, optometrie) a třetího ročníku (zubní laborant).

Tabulka 1  
*Popis výzkumného souboru*

	<i>n</i>	<i>v</i>	Věk		
			<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>md</i>
Muži	57	36,30	22,95	1,06	23
Ženy	100	63,70	22,39	1,07	22
Celkem	157	100,00	22,59	1,10	23

Absolutní četnost (n), relativní četnost (v)



*Graf 1:* Rozložení věku respondentů

### ***3.2. Použité výzkumné nástroje***

Použitými výzkumnými nástroji byly Zimbardův dotazník časové perspektivy (ZTPI) měřící časovou perspektivu, škála zjišťující míru optimálního prožitku Flow State Scale-II (FSS-II) a doplňující dotazy a výroky s volbami z více možností.

#### ***3.2.1. Zimbardův dotazník časové perspektivy***

Nejrozšířenější výzkumný nástroj měření jednotlivých časových faktorů se nazývá Zimbardův dotazník časové perspektivy (Zimbardo Time Perspective Inventory) uváděný pod akronymem anglického názvu ZTPI. Validita dotazníku byla prokázána na americkém

i evropském kontinentu včetně České republiky (D'Alesio, Guarino, Pascalis, & Zimbardo, 2003; Gonzales & Zimbardo, 1985; Liniauskaite & Kairys, 2009; Lukavská, et al., 2011; Milfton, Andrade, Belo, & Pessoa, 2008; Zimbardo & Boyd, 1999; Sircova, Sokolova, & Mitina 2007; Zimbardo & Boyd, 1999). ZTPI je v současnosti nejčastěji používanou metodou měření v dané oblasti výzkumu.

Dotazník ZTPI se skládá z 56 položek. Jednotlivými časovými rámci (faktory, časovými orientacemi či perspektivami) jsou negativní minulost (10 položek), pozitivní minulost (9 položek), hédonistická přítomnost (15 položek), fatalistická přítomnost (9 položek) a budoucnost (13 položek). Výzkumné osoby odpovídají na pětistupňové Likertově škále, kdy číslo jedna znamená „*rozhodně nesouhlasím*“, číslo dvě „*spíše nesouhlasím*“, číslo tři „*ani souhlasím, ani nesouhlasím*“, číslo čtyři „*spíše souhlasím*“ a číslo pět „*rozhodně souhlasím*“.

Příklady položek jednotlivých dimenzí časové perspektivy

- pozitivní minulost  
„*Zvážím-li svou minulost, vybavuje se mi mnohem víc dobrého než toho špatného*“
- negativní minulost  
„*V minulosti jsem si prožil svůj díl příkoří.*“
- hédonistická přítomnost  
„*Věřím, že scházení se s přáteli na večírcích a oslavách patří k důležitým životním radostem*“
- fatalistická přítomnost  
„*Mnohé v mém životě určuje osud*“
- budoucnost  
„*Než se k něčemu rozhodnu, zvažuji, zda se vynaložený čas a námaha vyplatí*“

Validizace dotazníku ZTPI prokázala výborné psychometrické vlastnosti. Pro detailnější výsledky je k dispozici přehledová studie mapující historii konstrukce dotazníku (Zimbardo & Boyd, 1999). Validizace nástroje proběhla také v České republice (Lukavská et al., 2011) na reprezentativním výzkumném souboru ( $N = 2030$ ). Vnitřní konzistence škál se pohybuje mezi 0,66 a 0,85 (viz Tabulka 2).

Tabulka 2

Vnitřní konzistence škál ZTPI měřená Cronbachovým koeficientem alfa (Lukavská et al., 2011, upraveno)

Škály dotazníku ZTPI	Soubory					Počet položek
	Český soubor	USA soubor	Francouzský soubor*	Španělský soubor	Litevský soubor	
Negativní minulost	0,82	0,82	0,72	0,80	0,79	10
Pozitivní minulost	0,66	0,80	0,70	0,70	0,63	9
Hédonistická přítomnost	0,85	0,79	0,79	0,79	0,77	15
Fatalistická přítomnost	0,74	0,74	0,70	0,64	0,73	9
Budoucnost	0,75	0,77	0,74	0,70	0,77	13

\* Hodnoty naměřeny na 54 - položkovém modelu (bez položek č. 15 a 36).

Jak ukazuje tabulka, nejproblematictější škálou dotazníku ZTPI je pozitivní orientace na minulost, která dosáhla nejnižší vnitřní konzistence ( $\alpha = 0,66$ ). Tyto výsledky jsou ve shodě s jinými zahraničními studii (Liniauskaite & Kairys, 2009; Milfton et al., 2008; Sircova et al., 2007).

Výsledky konfirmační faktorové analýzy byly spíše slabé a nepřinesly dostatečně přesvědčivé důkazy. Explorační faktorová analýza prokázala, že česká verze se s americkou rozchází pouze v položkách se slabší zátěží. V položkách s výraznou zátěží ( $> 0,50$ ), které určují interpretaci faktorů, byla zjištěna vysoká shoda mezi českou a americkou verzí. Uvedenou studii ověřující psychometrické vlastnosti dotazníku ZTPI lze jazykově i kulturně interpretovat velmi příznivě (Lukavská et al., 2011).

V současnosti lze využít upravenou zkrácenou verzi (ZTPI-short) s patnácti položkami (tři položky pro každý faktor časové perspektivy), stejně jako upravenou zkrácenou verzi s osmnácti položkami, do které je zahrnut faktor negativní minulost (pro více informací o zkrácené verzi ZTPI-short viz Košťál, Klicperová-Baker, Lukavská, & Lukavský, 2015). V našem výzkumu jsme využili původní verzi dotazníku ZTPI s pěti faktory a 56 položkami.

Důvodem volby delší verze byla potřeba srovnatelnosti dat nashromážděných v diplomové práci Krpouna (2012) a dat nashromážděných v této dizertační práci.

### 3.2.2. Flow State Scale-II

Dotazník Flow state scale-II (FSS-II) byl komplexně popsán v publikaci Jacksona a Eklunda (2004). V manuálu autorů jsou uvedeny veškeré validizační údaje včetně korelací mezi jednotlivými položkami dotazníku. Do českého jazyka byl FSS-II přeložen Řezáčem (2007), který ověřil jeho reliabilitu (viz Tabulka 3).

Dotazník byl primárně určen pro měření optimálního prožitku u aktivních sportovců (zejména atletů) nebo u jedinců věnujících se pravidelnému aktivnímu pohybu. Sami autoři dotazníku však preferují jeho použití napříč nejrůznějšími činnostmi a tvrdí, že dotazník je aplikovatelný v jakékoli oblasti (Jackson & Eklund, 2004). Jejich tvrzení je v souladu s Csikszentmihalyiho předpokladem, že flow je dosažitelný při jakékoli činnosti kladoucí určité (nikoli vysoké nebo mimořádné) požadavky na schopnosti jedince bez ohledu na oblast aktivit. Flow lze tedy prožívat při sportovní, studijní, manuální, volnočasové, umělecké nebo jakékoli jiné aktivitě vyžadující od nás určitou míru mentální nebo fyzické kapacity (Csikszentmihalyi, 1992, 1996b, 2008).

FSS-II měří devět výše zmíněných dimenzí flow. Jsou jimi rovnováha mezi požadavky situace a schopnostmi jedince, ztráta sebeuvědomění, transformace času, autotelická osobnost, koncentrace pozornosti, kontrola nad provozovanou aktivitou, bezprostřední zpětná vazba, jasné a konkrétní cíle a ponoření se do aktivity. Jedna dimenze flow zahrnuje čtyři položky (výroky) formulované v oznamovací větě. Dotazník tedy celkem obsahuje 36 položek. Na ty respondent odpovídá na pětistupňové Likertově škále, kdy 1 znamená „*nikdy*“, 2 znamená „*zřídka*“, 3 znamená „*někdy*“, 4 znamená „*často*“ a číslo 5 představuje „*vždy*“.

Příklady položek jednotlivých dimenzí flow

- autotelická osobnost  
„*Facebook si užívám.*“
- jasné a konkrétní cíle

„Jasně vím, čeho chci na facebooku dosáhnout.“

- kontrola situace

Mám pocit, že facebook dobře zvládám.“

- jednoznačná zpětná vazba

„V průběhu provozované činnosti na facebooku jsem schopný říct, jak dobře činnost vykonávám.“

- ponoření se do aktivity

„Jsem zcela zaujatý činností, kterou vykonávám na facebooku.“

- soustředění na aktuální prožitek

„Bez potíží se mi daří udržet své myšlenky u provozované činnosti na facebooku.“

- transformace času

„Na facebooku zapomínám na čas.“

- ztráta sebeuvědomění

„Do facebooku jsem ponořen tak, že nevnímám sebe.“

- rovnováha mezi požadavky situace a schopnostmi jedince

„Na facebooku se cítím optimálně zatížený.“

Tabulka 3

*Dosažené reliability oblastí dotazníku flow (Řezáč, 2007, upraveno)*

Zkoumané oblasti	Cronbachova alfa
FLOW – všechny dimenze	0,957
Autotelická osobnost	0,921
Jasně, konkrétní cíle	0,865
Kontrola situace	0,920
Jednoznačná zpětná vazba	0,900
Ponoření se do aktivity	0,775
Soustředění se na aktuální prožitek	0,908
Transformace času	0,926
Ztráta sebeuvědomění	0,592
Rovnováha mezi výzvou a schopnostmi	0,785



Jednotlivé dimenze flow dosahují velmi vysokých hodnot reliability. Nejvyšší naměřenou hodnotu nacházíme u *flow – všechny dimenze* ( $\alpha = 0,957$ ). Řezáč (2007) ji interpretuje jako potvrzení nutnosti měřit optimální prožívání během dané činnosti pomocí celého testu a neomezit se jen na některé jeho aspekty. Při detailnějším pohledu na naměřené hodnoty je zřejmé, že nejnižší reliabilitu dosáhla dimenze ztráta sebeuvědomění ( $\alpha = 0,592$ ). Řezáč (2007) poukazuje na „problematickou“ položku č. 26 „*Při provozované činnosti se soustředím na to, co si o mně ostatní mohou myslet*“. Ta snižuje vnitřní konzistenci škály. Bez ní by byl koeficient reliability vyšší o jednu desetinu ( $\alpha = 0,692$ ).

Dotazník FSS-II se v českých podmínkách těší rostoucímu výzkumnému zájmu (viz např. Kalník, 2014; Riegel, 2013; Řezáč, 2007; Sidorová, 2015; Vašíčková, 2011). V našem výzkumu byly jednotlivé položky dotazníku upraveny podle charakteru aktuálně prováděné činnosti, kterou je aktivní zapojení do dění na facebooku. Ptali jsme se tedy respondentů na konkrétní provozovanou činnost (např. „*Facebook si užívám*“, „*Na facebooku ztrácím pojem o čase*“ nebo „*Do facebooku jsem ponořen tak, že nevnímám sebe*“), než abychom výroky předkládali v neutrálním znění, které je dostupné v manuálu Jacksona a Eklunda (2004). Náš způsob může vést k vyšší, i když zanedbatelné validitě odpovědí.

### **3.2.3. Doplnující položky**

Respondenti kromě dotazníků ZTPI a FSS-II podstoupili testování přidavnými položkami zjišťujícími relevantní aspekty aktivity na facebooku, jež jsou formulovány v cílech a hypotézách. Níže uvedeme jednotlivé položky s variantami odpovědí.

První položka byla formulována do podoby tázací věty: „*Jaký je váš postoj k facebooku?*“ Jako formu odpovědi jsme zvolili pětistupňovou Likertovu škálu, kdy 1 znamená „*velmi negativní*“, 2 „*spíše negativní*“, 3 „*ani negativní, ani pozitivní*“, 4 „*spíše pozitivní*“ a 5 „*velmi pozitivní*“. Tato položka tedy postihuje různou míru pozitivní a negativní valence vztahu k virtuální sociální síti facebook a reflektuje postoj k ní.

Druhá položka byla také formulována do podoby tázací věty: „*Kolik času denně v průměru strávíte aktivní činností na facebooku? (slovem aktivně máme na mysli aktivní používání a surfování na facebooku)*“. Doplnující otázka byla formulována jinak v první výzkumné studii a jinak v dizertační práci. V první studii byla formulována následovně: „*Kolik času týdně aktivně věnujete facebooku?*“ a pro odpovědi sloužil výběr ze čtyř kategorií časových intervalů (0 – 60 minut; 61 – 120 minut; 121 – 300 minut; 301 a více minut).

V našem výzkumu sloužil výběr z následujících časových údajů: 0 minut, 10 minut, 20 minut, 30 minut, 40 minut, 50 minut, 60 minut, 70 minut, 80 minut, 90 minut. Jak je uvedeno níže v interpretaci výsledků, varianty odpovědí 0 minut, 70 minut, 80 minut a 90 minut nikdo nevyužil (nejsou tedy zahrnuty do dalších analýz). Dané kategorie byly stanoveny na základě předvýzkumu formou diskuze s respondenty vybranými na základě účelového výběru (předvýzkum je v souvislosti s třetí a čtvrtou položkou podrobněji popsán níže a jeho princip je tedy shodný také pro finální volbu časových kategorií u druhé doplňující položky). Díky němu jsme mohli vytvořit kategorie odpovědí sloužících jako varianty možností pro respondenty v našem výzkumu.

Otázka dotazující se na počet hodin *aktivně* strávených na facebooku je takto formulována záměrně. Vždy totiž existuje možnost mít spuštěný facebook společně s dalšími webovými stránkami, což způsobuje aktivní používání pouze jedné nebo několika z nich. V takovém případě jsou uživatelé v očích druhých označeni jako online (není rozlišeno mezi skutečně aktivními a „pasivními“) i tehdy, pokud se věnují jiné činnosti. To jsme se snažili eliminovat doplňujícím upozorněním pro respondenty.

Pro třetí a čtvrtou položku, které jsou formulovány v tázacích větách, jsme museli uskutečnit předvýzkum. Jeho podoba byla kvalitativní, byla realizována formou nestrukturovaného rozhovoru s takovým počtem respondentů (celkem 4), dokud nebylo dosaženo tzv. saturace dat. Prvním osloveným byl profesor psychologie, který se výzkumně věnuje virtuálnímu prostředí a v této oblasti hojně publikuje. Druhou oslovenou byla doktorská studentka psychiatrie lékařské fakulty. Třetím respondentem byl student pětiletého magisterského studia psychologie. Posledním respondentem byl student nepsychologického bakalářského oboru filozofické fakulty. Respondenti byli zapojeni formou účelového výběru, prostřednictvím kterého jsme usilovali o dosažení co nejrozmanitějšího pohledu respondentů

na danou problematiku (záměrně jsme vybrali respondenty tak, aby byly jejich charakteristiky co nejrozmanitější, čímž jsme chtěli redukovat vliv dosavadních studijních nebo pracovních zkušeností na výpovědi). Díky němu jsme mohli vytvořit kategorie odpovědí sloužících jako varianty možností pro respondenty v našem výzkumu. Zajímalo nás, jaký je důvod aktivity na facebooku a v jakých situacích dochází k započetí této aktivity nejčastěji (vzhledem k druhé doplňující položce nás také zajímalo, jaké časové kategorie zvolit pro výběr z možností u aktivně stráveného času na facebooku). Respondenti byli požádáni o výčet nejčastějších důvodů a situací započetí aktivity na facebooku, který vnímají jak u sebe, tak u ostatních. Na základě jejich výčtů bylo vytvořeno několik základních a nejobecnějších variant odpovědí. Ve dvou následujících odstavcích jsou uvedeny možnosti odpovědí u obou doplňujících položek.

Třetí položka je formulována takto: „*Jaký je důvod vaší aktivity na facebooku? (vyberte libovolný počet z následujících možností)*“. K zodpovězení je k dispozici celkem sedm variant, kterými jsou: „*chatování se současnými přáteli a vyhledávání potenciálních přátel*“, „*prohlížení statusu přátel, jejich fotografií, sdílení vlastního statusu a fotografií*“, „*organizování, vyhledávání a sdílení společenských a volnočasových událostí*“, „*organizování, vyhledávání a sdílení studijních a pracovních událostí*“, „*hraní her a využívání aplikací*“, „*inzerce*“ a „*jiné*“. Pomocí této položky usilujeme o nalezení vztahu mezi důvody započetí aktivity na facebooku a dalšími zkoumanými proměnnými. Předpokládáme, že u příčin a náplní činností lze ve vztahu k časové perspektivě vyzorovat určité rozdíly.

Čtvrtá položka je formulována následovně: „*Zkuste se zamyslet, v jakých situacích nejčastěji započnete vaši aktivitu na facebooku? (vyberte libovolný počet z následujících možností)*“. K zodpovězení se nabízí celkem osm variant, kterými jsou „*ve škole (na přednášce, na semináři atd.)*“, „*při samostudiu (v knihovně, v domácím prostředí atd.)*“, „*při práci (na brigádě)*“, „*během čekání (na dopravu, ve frontě, u doktora atd.) nebo během cestování*“, „*při jídle*“, „*během setkání s kamarády či s přáteli*“, „*ve volném čase*“ a „*jindy*“. Daná položka postihuje okolnosti užívání facebooku a varianty odpovědí lze hodnotit dle kritéria intruze či vhodnosti (během práce, na přednášce, při jídle a ve škole považujeme započetí aktivity na facebooku za intruzivní a nevhodné, zatímco používání facebooku během čekání a cestování, ve volném čase nebo při setkání s kamarády [což by bylo dříve hodnoceno

také jako nevhodné] lze dnes považovat za méně intruzivní a nevhodné). Předpokládáme, že tyto situace odrážejí různou míru adaptivního jednání, které lze postihnout dalšími zkoumanými proměnnými.

Poslední položka je formulována do podoby oznamovací věty: *„Často se mi stává, že na facebooku strávím více času, než jsem původně plánoval.“* Jako formu odpovědi jsme zvolili pětistupňovou Likertovu škálu, kdy 1 znamená *„rozhodně nesouhlasím“*, 2 *„spíše nesouhlasím“*, 3 *„nevím“*, 4 *„spíše souhlasím“* a 5 znamená *„rozhodně souhlasím“*. Pátá položka tedy postihuje míru kontroly nad časem stráveným na facebooku. Výrok se obsahově i formálně podobá položkám škály s názvem kontrola situace u dotazníku FSS-II. Budeme tedy sledovat jak míru provázanosti páté položky s dalšími proměnnými, tak také s touto škálou.

### ***3.3. Způsob získání a zpracování dat***

Data byla sbírána v období měsíce dubna 2016. Administrace proběhla během výuky předmětu komunikace a sebezkušenost. Studenti byli požádáni o dobrovolnou účast na psychologickém výzkumu a obdrželi písemný informovaný souhlas s možností kdykoli odstoupit nebo neúčastnit se žádné z výzkumných metod. Poté obdrželi tištěné verze dotazníků (Zimbardův dotazník časové perspektivy a Flow State Scale-II, které popisujeme níže) společně s doplňujícími položkami.

Sběr dat dizertační práce byl realizován formou tužka – papír. Neúčast na výzkumu nevyjádřil žádný ze studentů. Zároveň se žádný ze studentů nevyjádřil, že nevyužívá facebook nebo že dosud nemá vytvořený facebookový profil. Všechny navrácené dotazníky a doplňující otázky společně s demografickými údaji byly vyplněné. Studenti měli dostatek času na zodpovídání testového materiálu. O tom svědčí skutečnost, že všichni studenti dokončili testování před plánovaným koncem výuky. Ještě než studenti obdrželi informovaný souhlas a testový materiál, obdrželi instrukci (v mluvené i psané formě) o účelu psychologického výzkumu. Účel výzkumu byl interpretován tak, aby nedošlo k ovlivnění způsobu odpovídání na testový materiál: *„Výzkum, do kterého se můžete dobrovolně zapojit, se zabývá facebookem. Jeho cílem je zmapovat souvislosti užívání této virtuální sociální sítě. Na tvrzení, která budete číst, nelze odpovědět správným nebo špatným způsobem. Vaše*

*odpovědi jsou anonymní. Na žádný z testových materiálů proto neuvádějte své jméno nebo identifikační číslo. Vždy odpovídejte na základě vlastního zvážení.“*

Hlavní výhodou tohoto výzkumu je možnost respondentů, v našem případě studentů nelékařských oborů lékařské fakulty, získat okamžitou zpětnou vazbu na případné nejasnosti ve formulaci položek testového materiálu. Studenti byli opravdu vyzváni, aby se v případě jakýchkoli nejasností zeptali způsobem, který nenarušuje práci ostatních studentů. Této možnosti využili celkem čtyři respondenti, kteří se chtěli ujistit ve správném porozumění položkám dotazníků.

Nevýhodou sběru dat formou tužka – papír jsou vyšší časové nároky na zpracování dat na straně výzkumníka. Další možnou nevýhodou je možnost, že respondenti mohou označit více variant odpovědí u škály s nucenou volbou jedné jediné možnosti. U elektronických verzí dotazníků tomu lze vhodným naprogramováním variant předejít. Ke druhé zmíněné nevýhodě sběru dat však v našem výzkumném souboru nedošlo.

Analýza dat byla provedena v programech Excel a SPSS. Pro popis souboru, který je již v dizertační práci uveden, jsme dle proměnné použili absolutní a relativní četnosti, střední hodnoty (průměry a mediány) a příslušnou míru rozptýlení (směrodatnou odchylku a interkvartilovou odchylku). Pro grafické znázornění rozložení hodnot a ověření normálního rozložení jsme využili histogramy (viz Popis proměnných). V každé proměnné jsme zjišťovali rozdíly mezi proměnnými v první výzkumné studii a v nynějším výzkumu. Také jsme zjišťovali rozdíly mezi muži a ženami.

Pro testování hypotéz jsme použili Pearsonův a Spearmanův koeficient korelace dle druhu proměnných. Dále jsme použili t-testy pro nezávislé výběry a jejich neparametrickou formu (Mann-Whitney U test) a Chí-kvadrát.

## 4. Výsledky a jejich interpretace

### 4.1. Popis proměnných

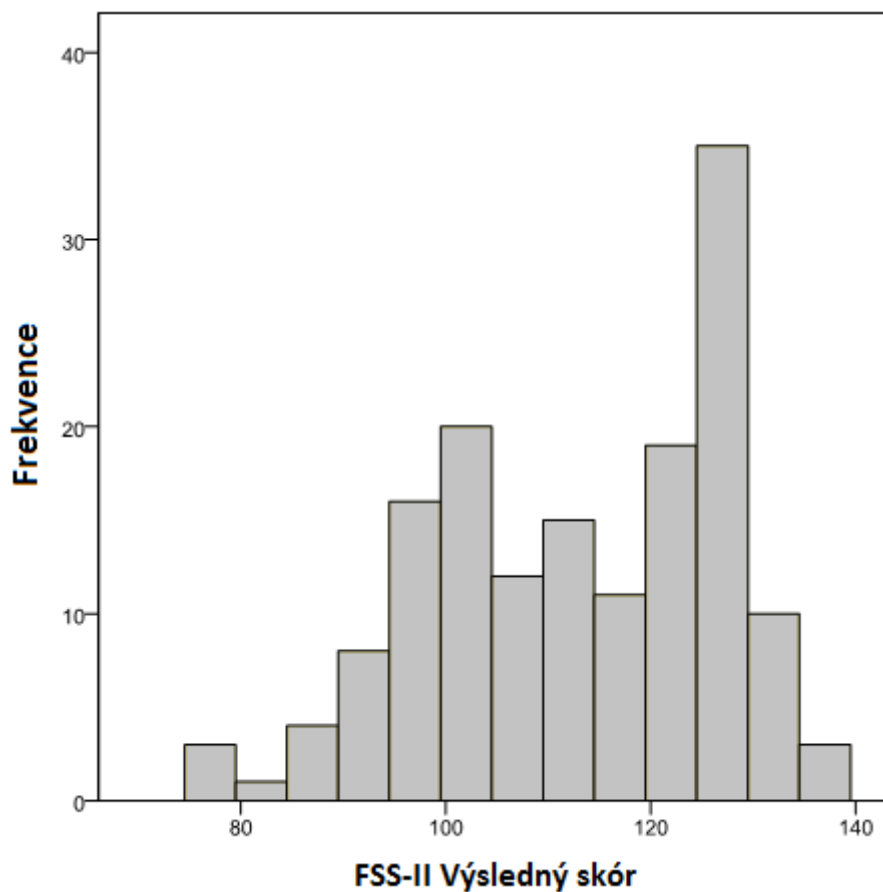
#### 4.1.1. Flow

Průměrný skór respondentů ve FSS-II je 112,97 ( $sd = 14,20$ ,  $n = 157$ ). V průměrném skóru FSS-II nebyl nalezen statisticky významný mezipohlavní rozdíl (viz Tabulka 4).

Tabulka 4  
*Deskriptivní statistiky výsledného skóru FSS-II*

	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Muži	57	111,39	14,57	1,06	155	0,29
Ženy	100	113,87	13,98			
Celkem	157	112,97	14,20			

Rozložení proměnné bylo mírně zešikmeno doleva (viz Graf 2). Četnější byly spíše vyšší skóry udávaného konstruktů, což svědčí o tom, že facebook je sociální sítí, která může vést, a v mnoha případech vede, k optimálnímu prožívání.



Graf 2: Rozložení výsledného skóru FSS-II

V Tabulce 5 jsou jednotlivé dimenze fenoménu flow s uvedením průměrů a směrodatných odchylek. Nejvyšší skóry byly naměřeny u dimenze transformace času, naopak nejnižší u dimenze rovnováha mezi výzvou a schopnostmi.

Tabulka 5  
*Deskriptivní statistiky pro jednotlivé dimenze flow*

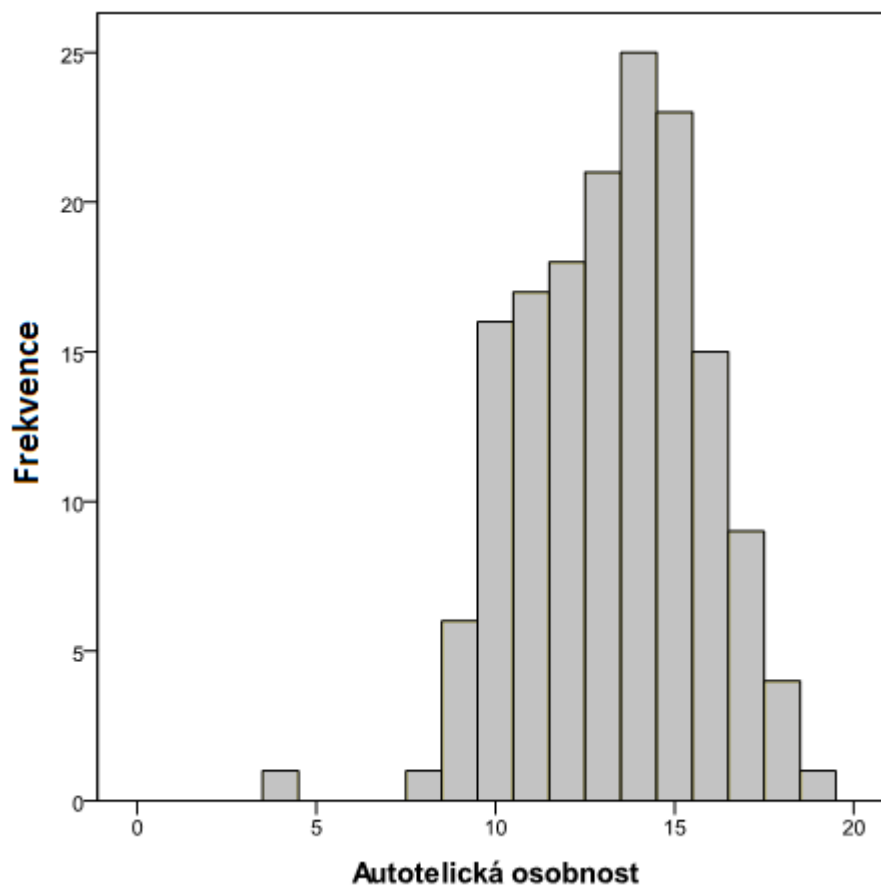
	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>
Autotelická osobnost	157	13,25	2,47
Jasně a konkrétní cíle	157	12,62	2,79
Kontrola situace	157	12,24	3,40
Jednoznačná zpětná vazba	157	11,65	2,76
Ponoření se do aktivity	157	13,45	3,71
Soustředění se na aktuální prožitek	157	12,46	3,07
Transformace času	157	14,55	4,29
Ztráta sebeuvědomění	157	12,20	2,72
Rovnováha mezi výzvou a schopnostmi	157	10,55	2,45

V dimenzi autotelická osobnost ( $m = 13,25$ ,  $sd = 2,47$ ,  $n = 157$ ) nebyl zjištěn statisticky významný mezipohlavní rozdíl (viz Tabulka 6). Rozložení proměnné v dimenzi autotelická osobnost se přibližovalo normálnímu rozložení (viz Graf 3).

Tabulka 6  
*Deskriptivní statistiky pro dimenzi Autotelická osobnost*

	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Muži	57	13,54	2,28	-1,12	155	0,27
Ženy	100	13,09	2,57			
Celkem	157	13,25	2,47			





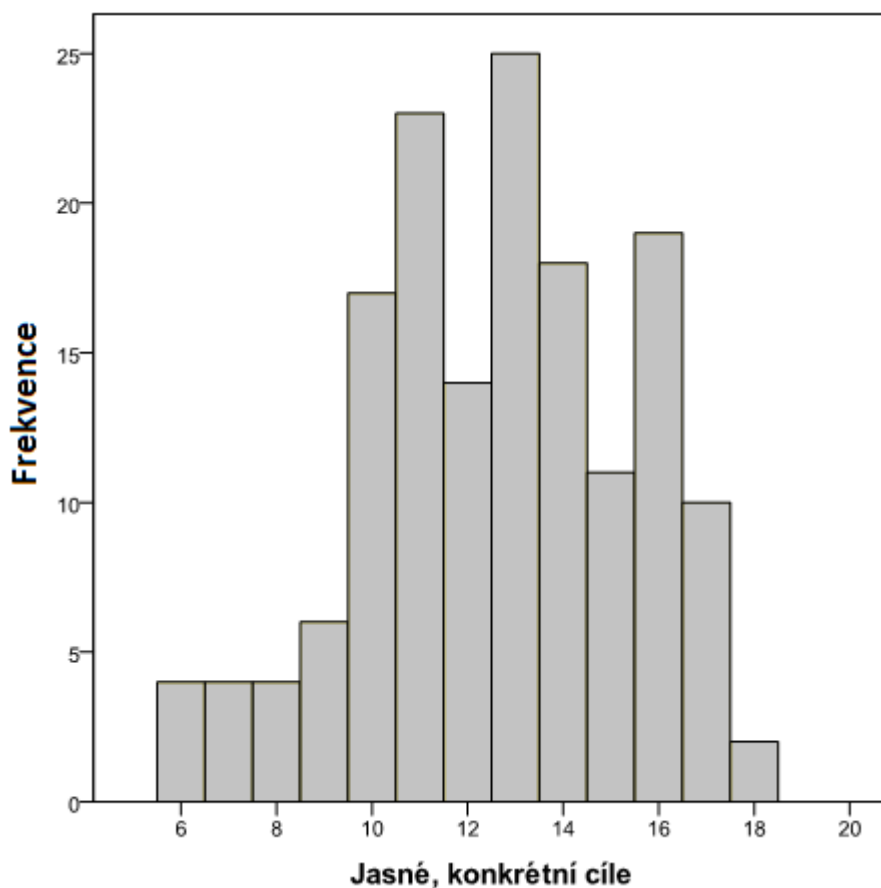
Graf 3: Rozložení dimenze Autotelická osobnost

V dimenzi jasné a konkrétní cíle ( $m = 12,62$ ,  $sd = 2,79$ ,  $n = 157$ ) nebyl zjištěn statisticky významný mezipohlavní rozdíl (viz Tabulka 7). Rozložení proměnné v dimenzi jasné a konkrétní cíle se přibližovalo normálnímu rozložení (viz Graf 4).

Tabulka 7

*Deskriptivní statistiky pro dimenzi Jasné a konkrétní cíle*

	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Muži	57	12,56	2,56	0,19	155	0,85
Ženy	100	12,65	2,93			
Celkem	157	12,62	2,79			

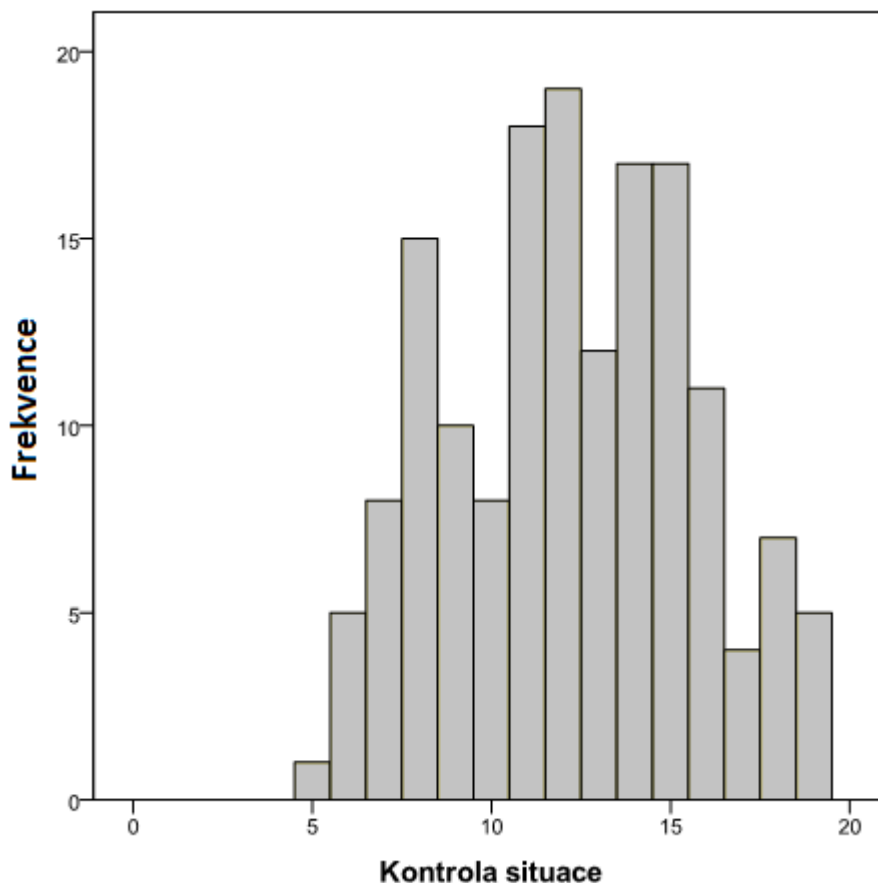


Graf 4: Rozložení dimenze Jasně a konkrétní cíle

V dimenzi kontrola situace ( $m = 12,24$ ,  $sd = 3,40$ ,  $n = 157$ ) nebyl zjištěn statisticky významný mezipohlavní rozdíl (viz Tabulka 8). Rozložení proměnné v dimenzi kontrola situace se přibližovalo normálnímu rozložení (viz Graf 5).

Tabulka 8  
*Deskriptivní statistiky pro dimenzi Kontrola situace*

	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Muži	57	11,58	3,04	1,84	155	0,07
Ženy	100	12,61	3,56			
Celkem	157	12,24	3,40			



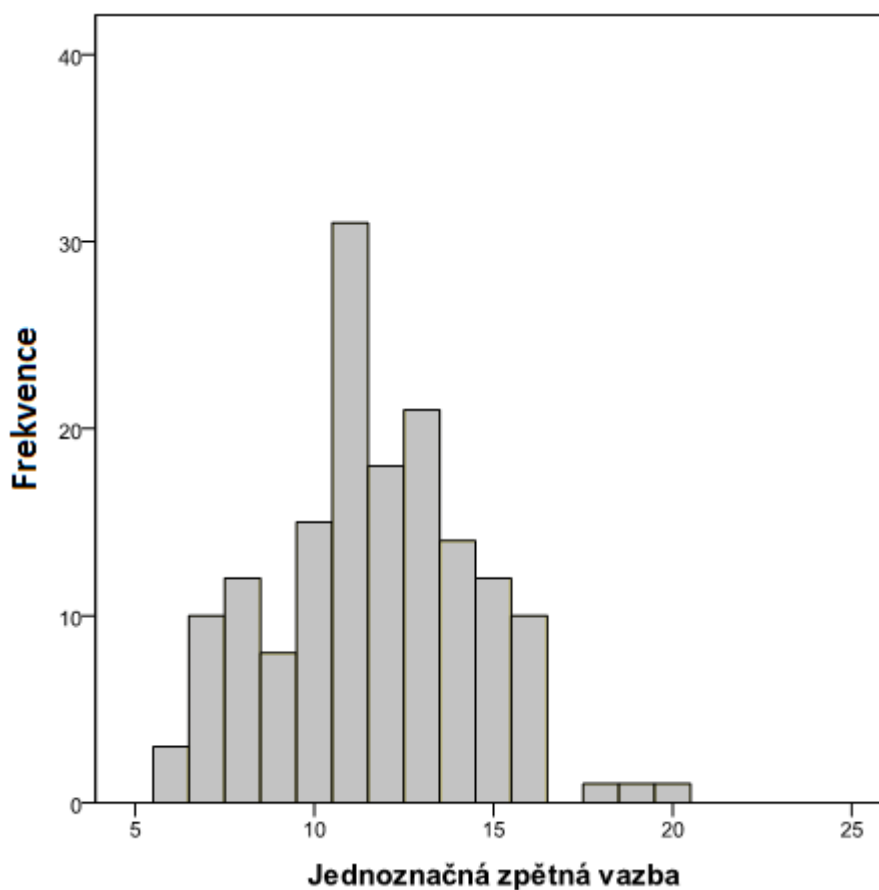
Graf 5: Rozložení dimenze Kontrola situace

V dimenzi jednoznačná zpětná vazba ( $m = 11,65$ ,  $sd = 2,76$ ,  $n = 157$ ) nebyl zjištěn statisticky významný mezipohlavní rozdíl (viz Tabulka 9). Rozložení proměnné v dimenzi jednoznačná zpětná vazba se přibližovalo normálnímu rozložení (viz Graf 6).

Tabulka 9

*Deskriptivní statistiky pro dimenzi Jednoznačná zpětná vazba*

	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Muži	57	11,30	2,87	1,21	155	0,23
Ženy	100	11,85	2,69			
Celkem	157	11,65	2,76			



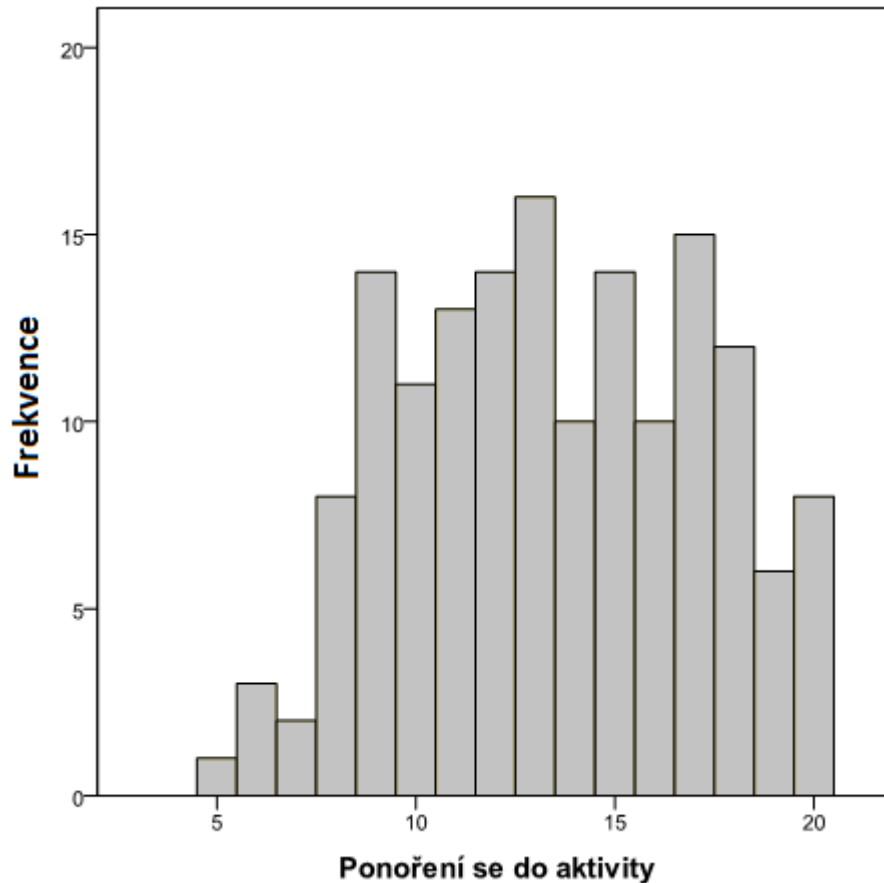
Graf 6: Rozložení dimenze Jednoznačná zpětná vazba

V dimenzi ponoření se do aktivity ( $m = 13,45$ ,  $sd = 3,71$ ,  $n = 157$ ) nebyl zjištěn statisticky významný mezipohlavní rozdíl (viz Tabulka 10). Rozložení proměnné v dimenzi ponoření se do aktivity se přibližovalo normálnímu rozložení (viz Graf 7).

Tabulka 10

*Deskriptivní statistiky pro dimenzi Ponoření se do aktivity*

	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Muži	57	13,28	4,16	0,40	99,78	0,69
Ženy	100	13,54	3,45			
Celkem	157	13,45	3,71			



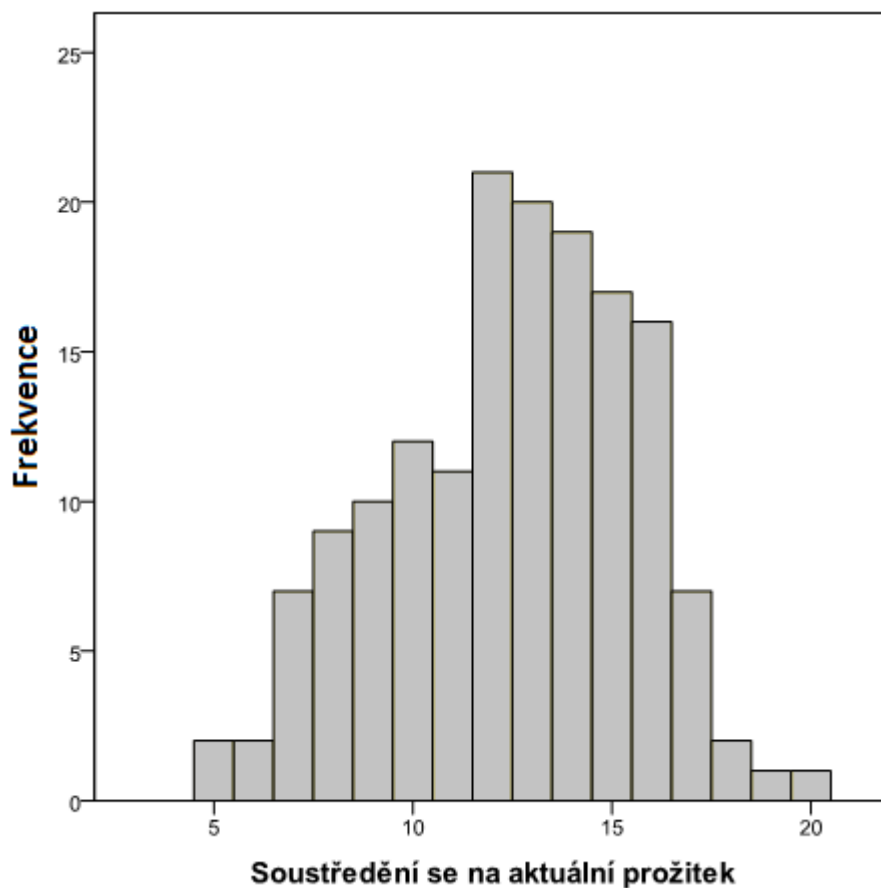
Graf 7: Rozložení dimenze Ponoření se do aktivity

V dimenzi soustředění se na aktuální prožitek ( $m = 12,46$ ,  $sd = 3,07$ ,  $n = 157$ ) byl zjištěn statisticky významný mezipohlavní rozdíl ( $t = 2,33$ ,  $df = 155$ ,  $p < 0,05$ ,  $n = 157$ ). Dle výsledků skórují v dimenzi soustředění se na aktuální prožitek výš ženy ( $m = 12,89$ ,  $sd = 2,93$ ,  $n = 100$ ) než muži ( $m = 11,72$ ,  $sd = 3,19$ ,  $n = 57$ ). Rozložení proměnné v dimenzi soustředění se na aktuální prožitek je mírně zešíkmeno doleva (viz Graf 8).

Tabulka 11

*Deskriptivní statistiky pro dimenzi Soustředění se na aktuální prožitek*

	$n$	$m$	$sd$	$t$	$df$	$p$
Muži	57	11,72	3,19	<b>2,33</b>	<b>155</b>	<b>0,02</b>
Ženy	100	12,89	2,93			
Celkem	157	12,46	3,07			



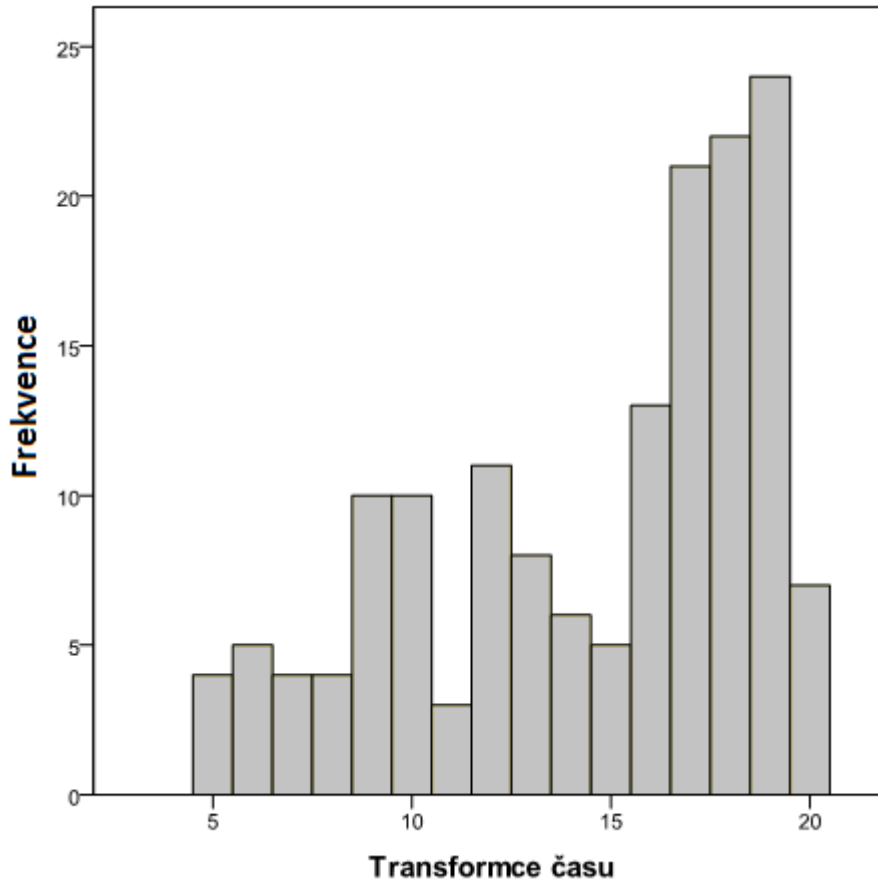
Graf 8: Rozložení dimenze Soustředění se na aktuální prožitek

V dimenzi transformace času ( $m = 14,55$ ,  $sd = 4,29$ ,  $n = 157$ ) nebyl zjištěn statisticky významný mezipohlavní rozdíl (viz Tabulka 12). Rozložení proměnné v dimenzi transformace času je významně zešikmeno doleva (viz Graf 9).

Tabulka 12

*Deskriptivní statistiky pro dimenzi Transformace času*

	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Muži	57	14,60	4,52	-0,09	155	0,93
Ženy	100	14,53	4,18			
Celkem	157	14,55	4,29			



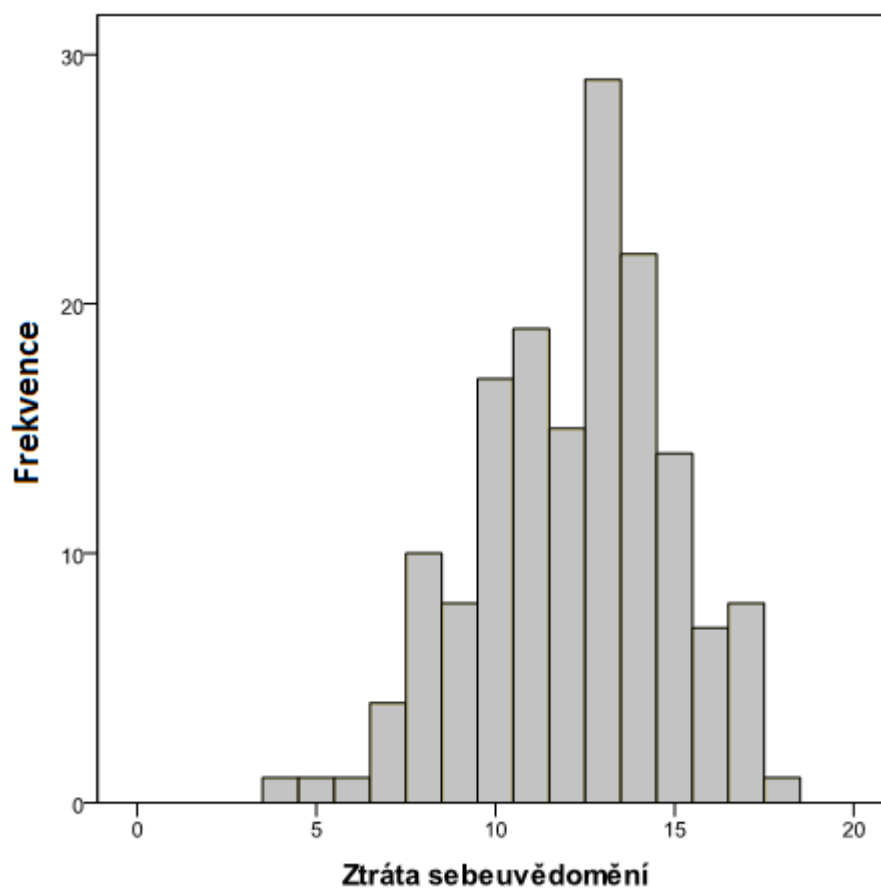
Graf 9: Rozložení dimenze Transformace času

V dimenzi ztráta sebeuvědomění ( $m = 12,20$ ,  $sd = 2,72$ ,  $n = 157$ ) nebyl zjištěn statisticky významný mezipohlavní rozdíl (viz Tabulka 13). Rozložení proměnné v dimenzi ztráta sebeuvědomění se přibližuje normálnímu rozložení (viz Graf 10).

Tabulka 13

*Deskriptivní statistiky pro dimenzi Ztráta sebeuvědomění*

	$n$	$m$	$sd$	$t$	$df$	$p$
Muži	57	12,28	2,98	-0,29	155	0,77
Ženy	100	12,15	2,58			
Celkem	157	12,20	2,72			



Graf 10: Rozložení dimenze Ztráta sebeuvědomění

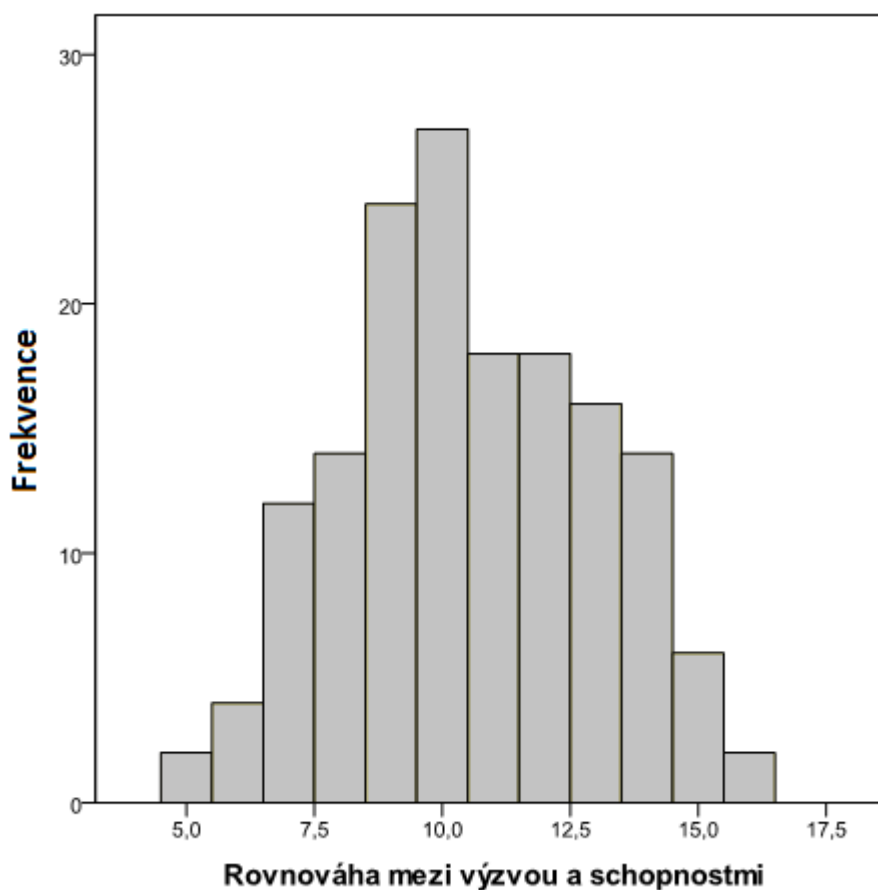
V dimenzi rovnováha mezi výzvou a schopnostmi ( $m = 10,55$ ,  $sd = 2,45$ ,  $n = 157$ ) nebyl zjištěn statisticky významný mezipohlavní rozdíl (viz Tabulka 14). Rozložení proměnné v dimenzi rovnováha mezi výzvou a schopnostmi se přibližuje normálnímu rozložení (viz Graf 11).

Tabulka 14

*Deskriptivní statistiky pro dimenzi Rovnováha mezi výzvou a schopnostmi*

	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Muži	57	10,53	2,34	0,08	155	0,93
Ženy	100	10,56	2,52			
Celkem	157	10,55	2,45			





Graf 11: Rozložení dimenze Rovnováha mezi výzvou a schopnostmi

#### 4.1.2. Časová perspektiva

V Tabulce 15 jsou jednotlivé dimenze ZTPI s uvedením průměrů a směrodatných odchylek. Nejvyšší skóre byly naměřeny u dimenze budoucnost, naopak nejnižší u dimenze fatalistická přítomnost a negativní minulost.

Tabulka 15

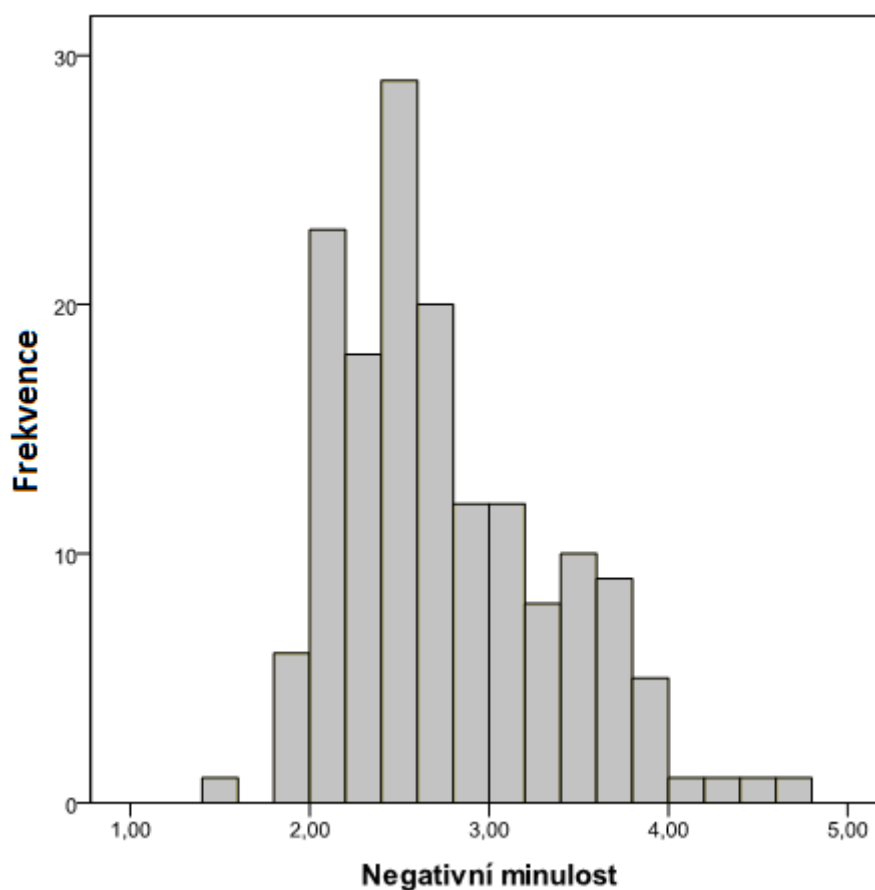
*Deskriptivní statistiky pro jednotlivé dimenze ZTPI*

	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>
Negativní minulost	157	2,71	0,61
Hédonistická přítomnost	157	3,28	0,39
Budoucnost	157	3,61	0,52
Pozitivní minulost	157	3,39	0,53
Fatalistická přítomnost	157	2,48	0,53

V dimenzi negativní minulost ( $m = 2,71$ ,  $sd = 0,61$ ,  $n = 157$ ) nebyl zjištěn statisticky významný mezipohlavní rozdíl (viz Tabulka 16). Rozložení proměnné v dimenzi negativní minulost bylo významně zešikmeno doprava (viz Graf 12).

Tabulka 16  
*Deskriptivní statistiky pro dimenzi Negativní minulost*

	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Muži	57	2,72	0,58	-0,22	155	0,82
Ženy	100	2,70	0,62			
Celkem	157	2,71	0,61			



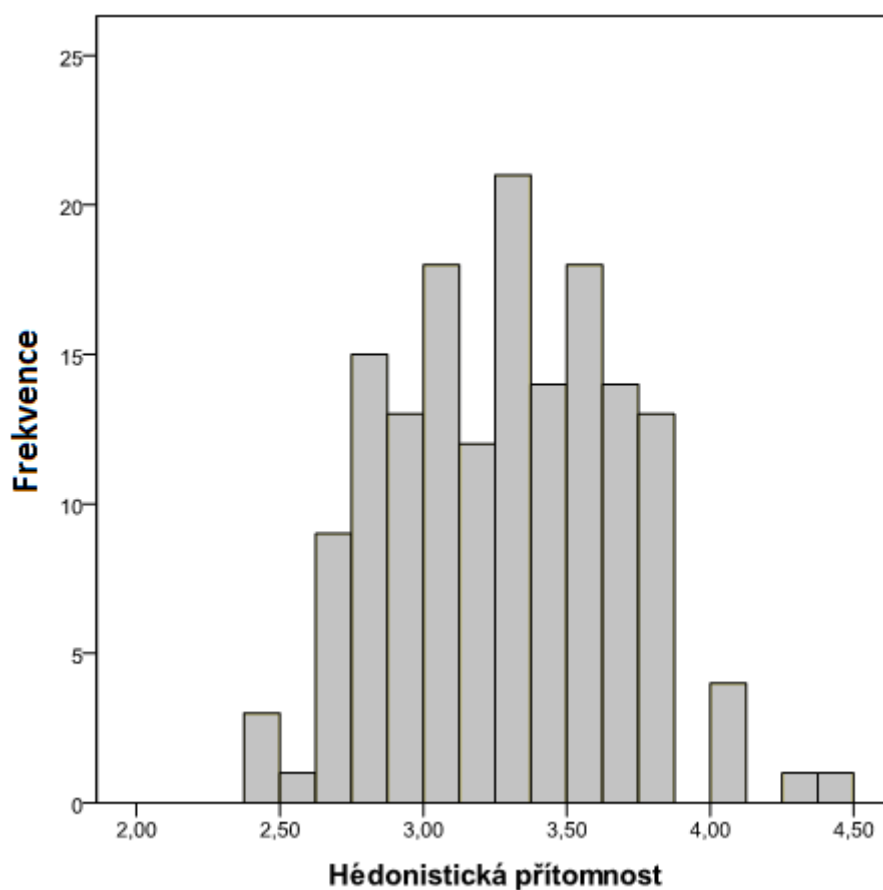
Graf 12: Rozložení dimenze Negativní minulost

V dimenzi hédonistická přítomnost ( $m = 3,28$ ,  $sd = 0,39$ ,  $n = 157$ ) nebyl zjištěn statisticky významný mezipohlavní rozdíl (viz Tabulka 17). Rozložení proměnné v dimenzi hédonistická přítomnost se blížilo normálnímu rozložení (viz Graf 13).

Tabulka 17

*Deskriptivní statistiky pro dimenzi Hédonistická přítomnost*

	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Muži	57	3,30	0,44	-0,37	155	0,71
Ženy	100	3,27	0,36			
Celkem	157	3,28	0,39			

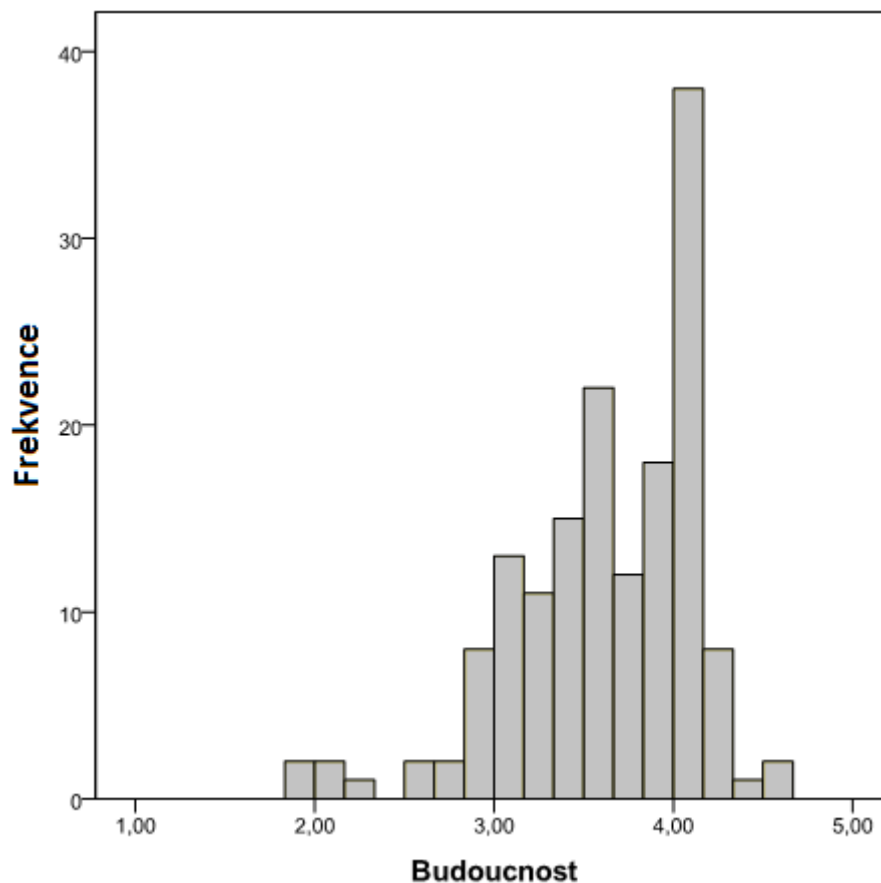


Graf 13: Rozložení dimenze Hédonistická přítomnost

V dimenzi budoucnost ( $m = 3,61$ ,  $sd = 0,52$ ,  $n = 157$ ) nebyl zjištěn statisticky významný mezipohlavní rozdíl (viz Tabulka 18). Rozložení proměnné v dimenzi budoucnost bylo významně zešíkmeno doleva (viz Graf 14).

Tabulka 18  
*Deskriptivní statistiky pro dimenzi Budoucnost*

	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Muži	57	3,60	0,61	0,22	93,16	0,83
Ženy	100	3,62	0,46			
Celkem	157	3,61	0,52			



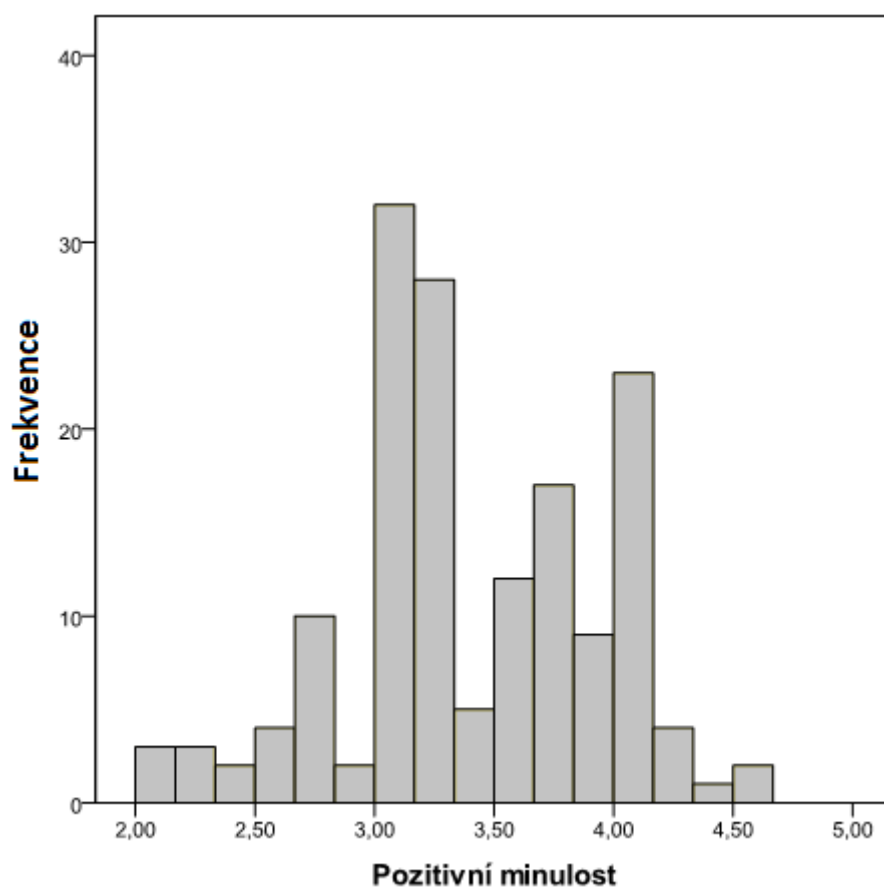
Graf 14: Rozložení dimenze Budoucnost

V dimenzi pozitivní minulost ( $m = 3,39$ ,  $sd = 0,53$ ,  $n = 157$ ) nebyl zjištěn statisticky významný mezipohlavní rozdíl (viz Tabulka 19). Rozložení proměnné v dimenzi pozitivní minulost se přibližovalo normálnímu rozdělení (viz Graf 15).

Tabulka 19

*Deskriptivní statistiky pro dimenzi Pozitivní minulost*

	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Muži	57	3,37	0,53	0,35	155	0,73
Ženy	100	3,40	0,53			
Celkem	157	3,39	0,53			



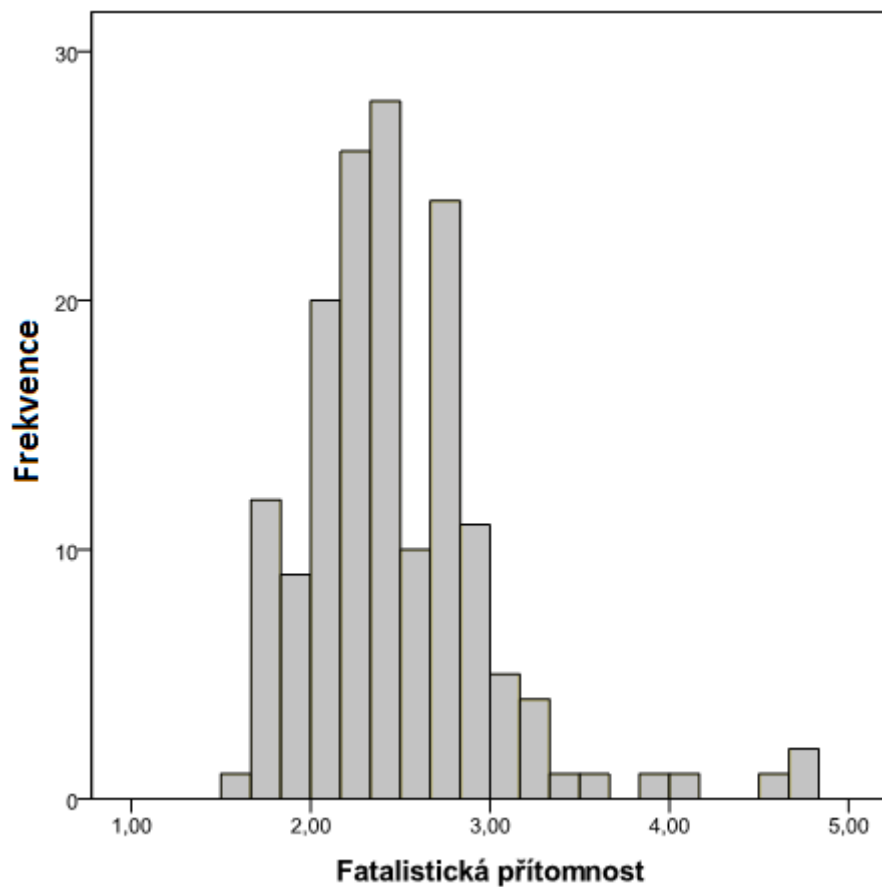
Graf 15: Rozložení dimenze Pozitivní minulost

V dimenzi fatalistická přítomnost ( $m = 2,48$ ,  $sd = 0,53$ ,  $n = 157$ ) nebyl zjištěn statisticky významný mezipohlavní rozdíl (viz Tabulka 20). Rozložení proměnné v dimenzi fatalistická přítomnost bylo významně zešikmeno doprava (viz Graf 16).

Tabulka 20

*Deskriptivní statistiky pro dimenzi Fatalistická přítomnost*

	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Muži	57	2,41	0,56	1,30	155	0,20
Ženy	100	2,52	0,51			
Celkem	157	2,48	0,53			



Graf 16: Rozložení dimenze Fatalistická přítomnost

### 4.1.3. Postoj k facebooku

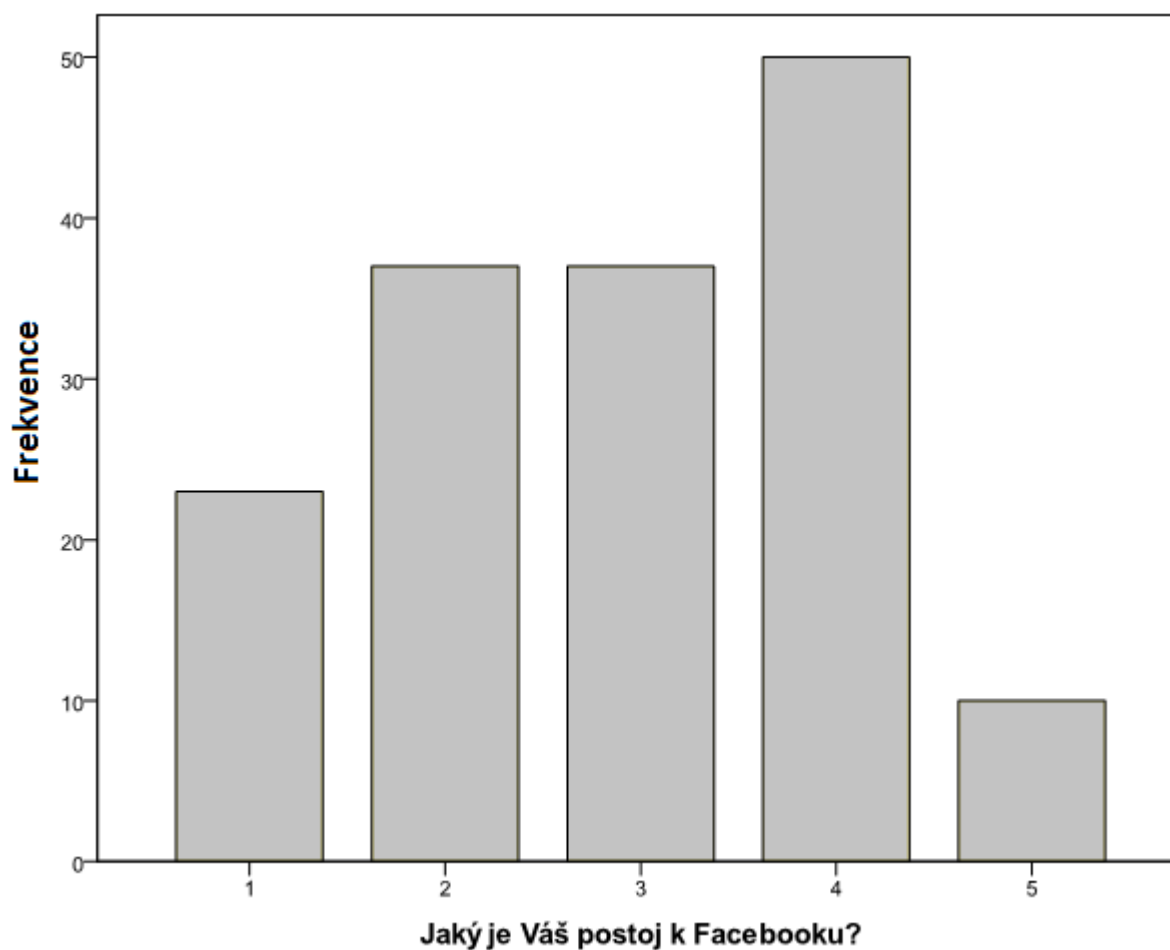
Jak můžeme vidět v Tabulce 21, respondenti nejčastěji volili odpověď „spíše pozitivní“, na škále zakotvenou jako možnost č. 4. Nejméně častá pak byla odpověď „velmi pozitivní“, na škále zakotvená jako možnost č. 5 (viz Graf 17).

Tabulka 21

Četnosti odpovědí na škále postoje k facebooku

	1		2		3		4		5		Celkem	
	n	v	n	v	n	v	n	v	n	v	n	v
Muži	11	19,3	11	19,3	14	24,6	19	33,3	2	3,5	57	100
Ženy	12	12,0	26	26,0	23	23,0	31	31,0	8	8,0	100	100
Celkem	23	14,6	37	23,6	37	23,6	50	31,8	10	6,4	157	100

1 – „velmi negativní“, 2 – „spíše negativní“, 3 – „nevím“, 4 – „spíše pozitivní“, 5 – „velmi pozitivní“  
Absolutní četnost (n), relativní četnost (v)



Graf 17: Rozložení odpovědí na škálu postoje k facebooku

V odpovědích na postoj k facebooku ( $md = 3,00$ ,  $q = 1,40$ ,  $n = 157$ ) nebyl zjištěn statisticky významný mezipohlavní rozdíl (viz Tabulka 22).

Tabulka 22

*Deskriptivní statistiky pro škálu postoje k facebooku*

	<i>n</i>	<i>md</i>	<i>q</i>	<i>U</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Muži	57	3,00	2,00	2679,50	155	0,52
Ženy	100	3,00	2,00			
Celkem	157	3,00	2,00			

Mann-Whitney U test (*U*), interkvartilová odchylka (*q*)

#### 4.1.4. Čas strávený na facebooku

Jak můžeme vidět v Tabulce 23, respondenti nejčastěji volili odpověď 30 minut ( $n = 77$ ,  $v = 49,0$  %) a 20 minut ( $n = 34$ ,  $v = 21,7$  %). Nejméně častá pak byla odpověď 50 minut ( $n = 7$ ,  $v = 4,5$  %) (viz Graf 18).

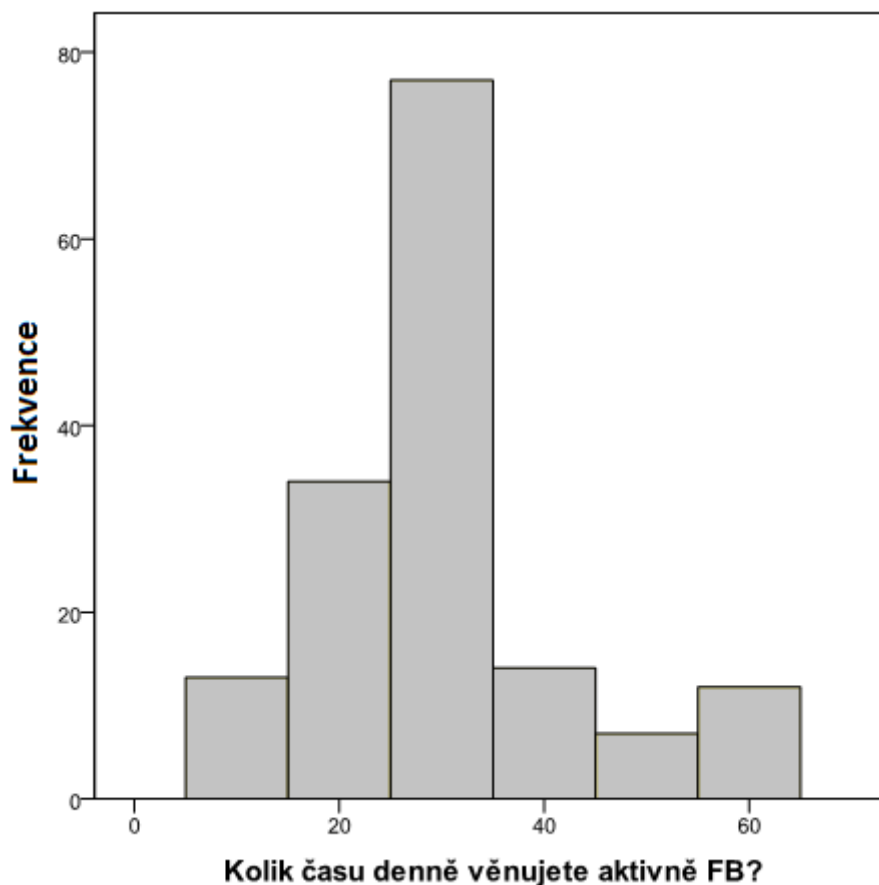
Tabulka 23

*Četnosti odpovědí na aktivní čas strávený na facebooku (v minutách)*

	čas	10	20	30	40	50	60	Celkem
Muži	<i>n</i>	9	12	28	3	1	4	57
	<i>v</i>	15,8	21,1	49,1	5,3	1,8	7,0	100
Ženy	<i>n</i>	4	22	49	11	6	8	100
	<i>v</i>	4,0	22,0	49,0	11,0	6,0	8,0	100
Celkem	<i>n</i>	13	34	77	14	7	12	157
	<i>v</i>	8,3	21,7	49,0	8,9	4,5	7,6	100

Absolutní četnost (*n*), relativní četnost (*v*)





Graf 18: Rozložení odpovědí na aktivně strávený čas na facebooku

Jak můžeme vidět v Tabulce 24, byl zjištěn statisticky významný mezipohlavní rozdíl v průměrném času aktivně stráveném na facebooku, ženy skórují výše než muži ( $U = 2326,50$ ,  $df = 155$ ,  $p < 0,05$ ,  $n = 157$ ).

Tabulka 24

*Deskriptivní statistiky pro aktivní čas strávený na facebooku (v minutách)*

	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>md</i>	<i>q</i>	<i>U</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Muži	57	27,72	12,54	30,00	10,00	<b>2326,50</b>	<b>155</b>	<b>0,041</b>
Ženy	100	31,70	11,98	30,00	17,50			
Celkem	157	30,25	12,30	30,00	10,00			

Mann-Whitney U test (*U*), interkvartilová odchylka (*q*)

#### **4.1.5. Důvod aktivity na facebooku**

Další doplňující otázka se ptala na důvod aktivity na facebooku. Každý respondent mohl vybrat více odpovědí zároveň. Doplňující údaj „*Jiné*“ nikdo nevyužil. Tato proměnná nebyla zahrnuta do první výzkumné studie.

Jak si můžeme všimnout v Tabulce 25, nejvíce užívanou odpovědí byla odpověď: „*Prohlížení statusu přátel, jejich fotografií, sdílení vlastního statusu a fotografií*“, kterou využilo celkem 85 osob, tedy 54,1 % osob. Naopak nejméně využívanou odpovědí byla odpověď „*Hraní her a využívání aplikací*“ ( $No = 34$ ,  $v = 21,7$  %) a „*Inzerce*“ ( $No = 39$ ,  $v = 24,8$  %) (viz Graf 19).

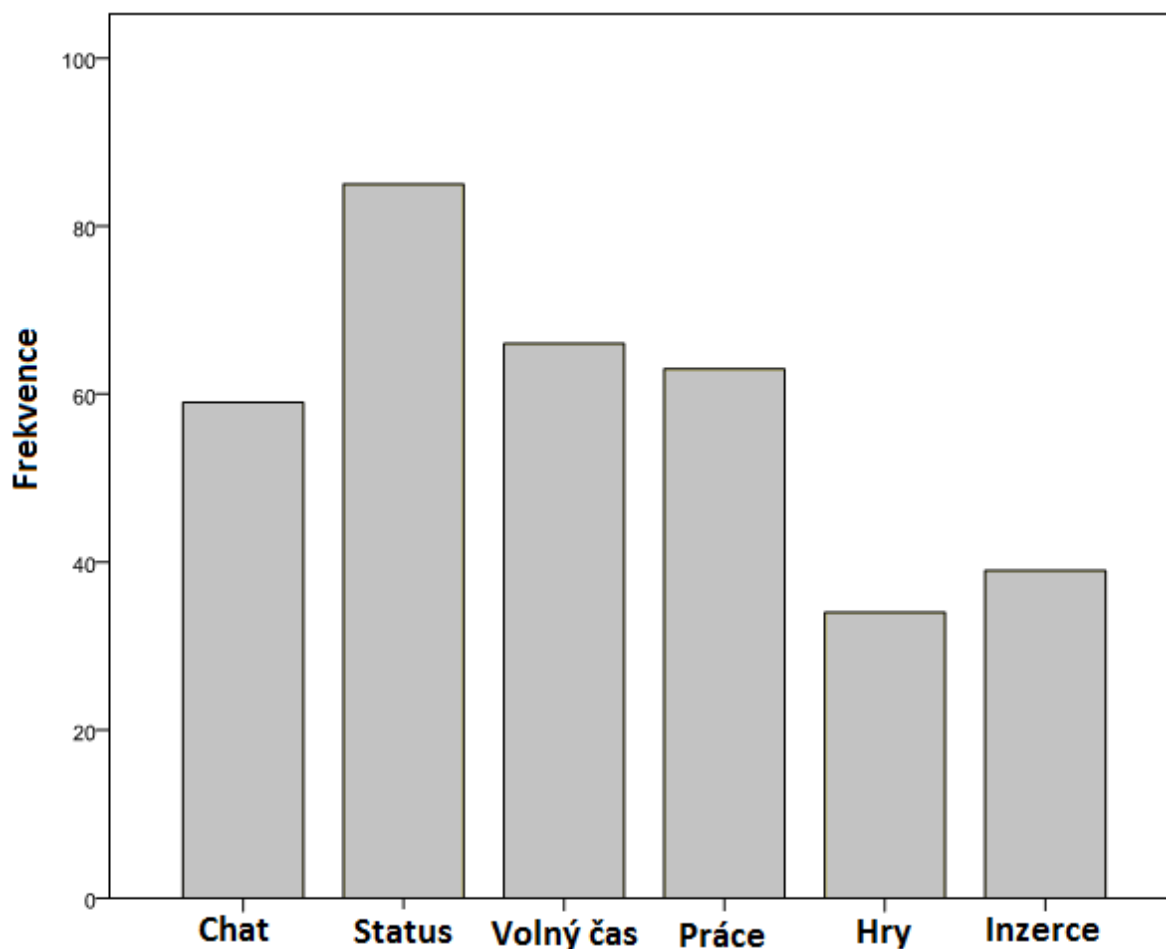
Zajímavostí je zjištění statisticky významného rozdílu mezi pohlavími u odpovědi „*Organizování, vyhledávání a sdílení společenských a volnočasových událostí*“ ( $\chi^2 = 4,02$ ,  $df = 1$ ,  $p < 0,05$ ). Podle výsledků je tento důvod udávaný více ženami ( $No = 48$ ) než muži ( $No = 18$ ). Tuto možnost zvolilo 72,7 % žen.

Tabulka 25

*Deskriptivní statistiky pro důvod aktivity na facebooku*

		<i>n</i>	<i>No</i>	<i>v</i>	$\chi^2$	<i>df</i>	<i>p</i>
Chat	Muži	57	23	40,4	0,29	1	0,588
	Ženy	100	36	36,0			
	Celkem	157	59	37,6			
Status	Muži	57	31	54,4	0,00	1	0,963
	Ženy	100	54	54,0			
	Celkem	157	85	54,1			
Volný čas	Muži	57	18	31,6	<b>4,02</b>	<b>1</b>	<b>0,045</b>
	Ženy	100	48	48,0			
	Celkem	157	66	42,0			
Práce	Muži	57	19	33,3	1,72	1	0,190
	Ženy	100	44	44,0			
	Celkem	157	63	40,1			
Hry	Muži	57	15	26,3	1,15	1	0,285
	Ženy	100	19	19,0			
	Celkem	157	34	21,7			
Inzerce	Muži	57	15	26,3	0,10	1	0,747
	Ženy	100	24	24,0			
	Celkem	157	39	24,8			

Absolutní četnost odpovědí (*No*), relativní četnost odpovědí (*v*), Chi kvadrát ( $\chi^2$ )



Graf 19: Rozložení odpovědí pro důvod aktivity na facebooku

#### 4.1.6. Situace započetí aktivity na facebooku

Doplňující otázka se ptala na situaci započetí aktivity na facebooku. Každý respondent mohl vybrat více odpovědí zároveň. Doplňující údaj „Jindy“ opět nikdo nevyužil.

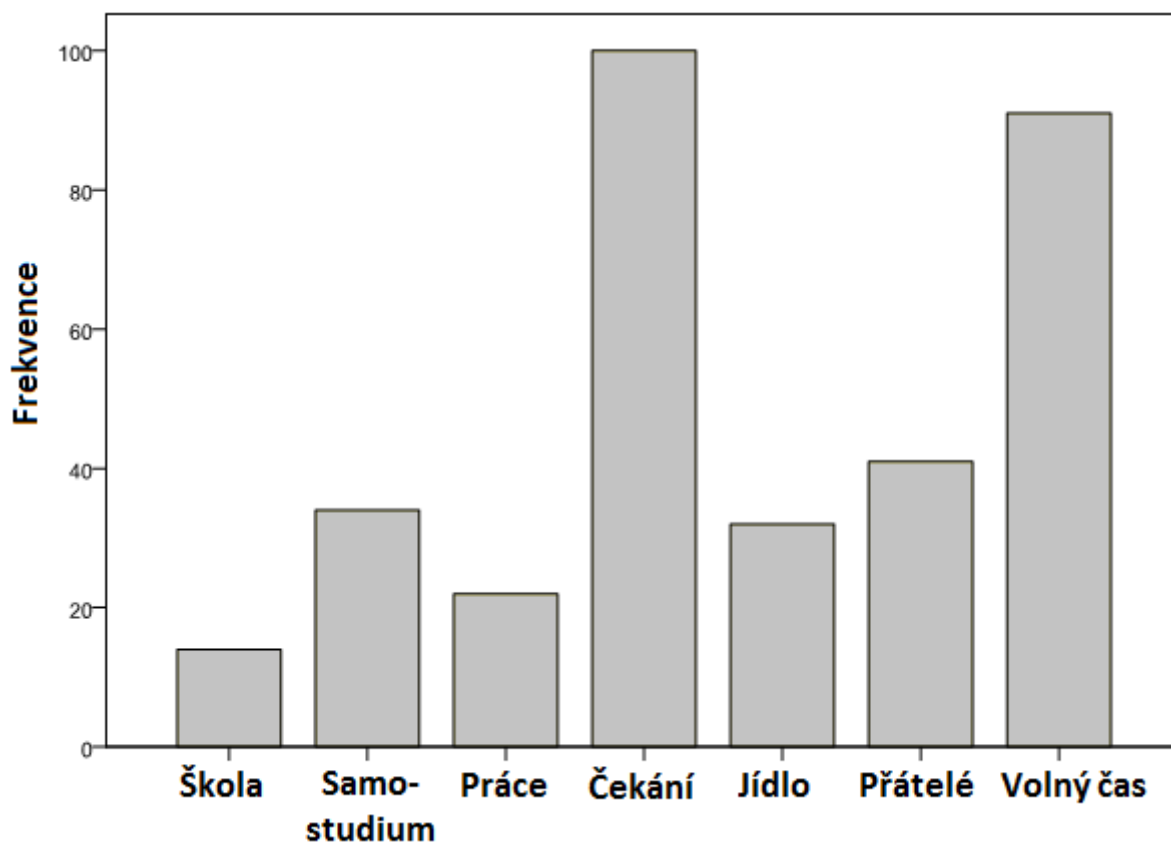
Jak si můžeme všimnout v Tabulce 26, nejvíce užívanou odpovědí byla odpověď: „*Během čekání (na dopravu, ve frontě, u doktora atd.) nebo během cestování*“, kterou využilo celkem 100 osob, tedy 63,7 % osob a „*Ve volném čase*“, kterou využilo celkem 91 osob, tedy 58,0 % osob. Naopak nejméně využívanou odpovědí byla odpověď „*Ve škole (na přednášce, na semináři atd.)*“ ( $N_0 = 14$ ,  $v = 8,9$  %) (viz Graf 20). U jednotlivých odpovědí nebyly zjištěny žádné statisticky významné mezipohlavní rozdíly (viz Tabulka 26).

Tabulka 26

*Deskriptivní statistiky pro situace započetí aktivity na facebooku*

		<i>n</i>	<i>No</i>	<i>v</i>	$\chi^2$	<i>df</i>	<i>p</i>
Škola	Muži	57	4	7,0	0,40	1	0,528
	Ženy	100	10	10,0			
	Celkem	157	14	8,9			
Samostudium	Muži	57	14	24,6	0,45	1	0,505
	Ženy	100	20	20,0			
	Celkem	157	34	21,7			
Práce	Muži	57	12	21,1	3,68	1	0,055
	Ženy	100	10	10,0			
	Celkem	157	22	14,0			
Čekání	Muži	57	39	68,4	0,87	1	0,352
	Ženy	100	61	61,0			
	Celkem	157	100	63,7			
Jídlo	Muži	57	12	21,1	0,03	1	0,875
	Ženy	100	20	20,0			
	Celkem	157	32	20,4			
Přátelé	Muži	57	16	28,1	0,177	1	0,674
	Ženy	100	25	25,0			
	Celkem	157	41	26,1			
Volný čas	Muži	57	36	63,2	0,99	1	0,319
	Ženy	100	55	55,0			
	Celkem	157	91	58,0			

Absolutní četnost odpovědí (*No*), relativní četnost odpovědí (*v*), Chi kvadrát ( $\chi^2$ )



Graf 20: Rozložení odpovědí pro situace započítání aktivity na facebooku

#### 4.1.7. Plánovaný čas strávený na facebooku

U této proměnné jsme jako formu odpovědi zvolili pětistupňovou Likertovu škálu, kdy 1 znamená „rozhodně nesouhlasím“, 2 „spíše nesouhlasím“, 3 „nevím“, 4 „spíše souhlasím“ a 5 znamená „rozhodně souhlasím“. Nejčastější udávaná odpověď byla „rozhodně nesouhlasím“ ( $n = 48$ ,  $v = 30,6\%$ ) a „spíše nesouhlasím“ ( $n = 39$ ,  $v = 24,8\%$ ) (viz Tabulka 27, Graf 21). Naopak nejméně udávanou odpovědí byla odpověď „rozhodně souhlasím“ ( $n = 20$ ,  $v = 12,7\%$ ). Statisticky významné mezipohlavní rozdíly zjištěny nebyly (viz Tabulka 28).

Tabulka 27

*Četnosti pro překročení plánovaného času na facebooku*

	1		2		3		4		5		Celkem	
	<i>n</i>	<i>v</i>	<i>n</i>	<i>v</i>	<i>n</i>	<i>v</i>	<i>n</i>	<i>v</i>	<i>n</i>	<i>v</i>	<i>n</i>	<i>v</i>
Muži	22	38,6	12	21,1	8	14,0	6	10,5	9	15,8	57	100
Ženy	26	26,0	27	27,0	21	21,0	15	15,0	11	11,0	100	100
Celkem	48	30,6	39	24,8	29	18,5	21	13,4	20	12,7	157	100

1 – „rozhodně nesouhlasím“, 2 – „spíše nesouhlasím“, 3 – „nevím“, 4 – „spíše souhlasím“, 5 – „rozhodně souhlasím“

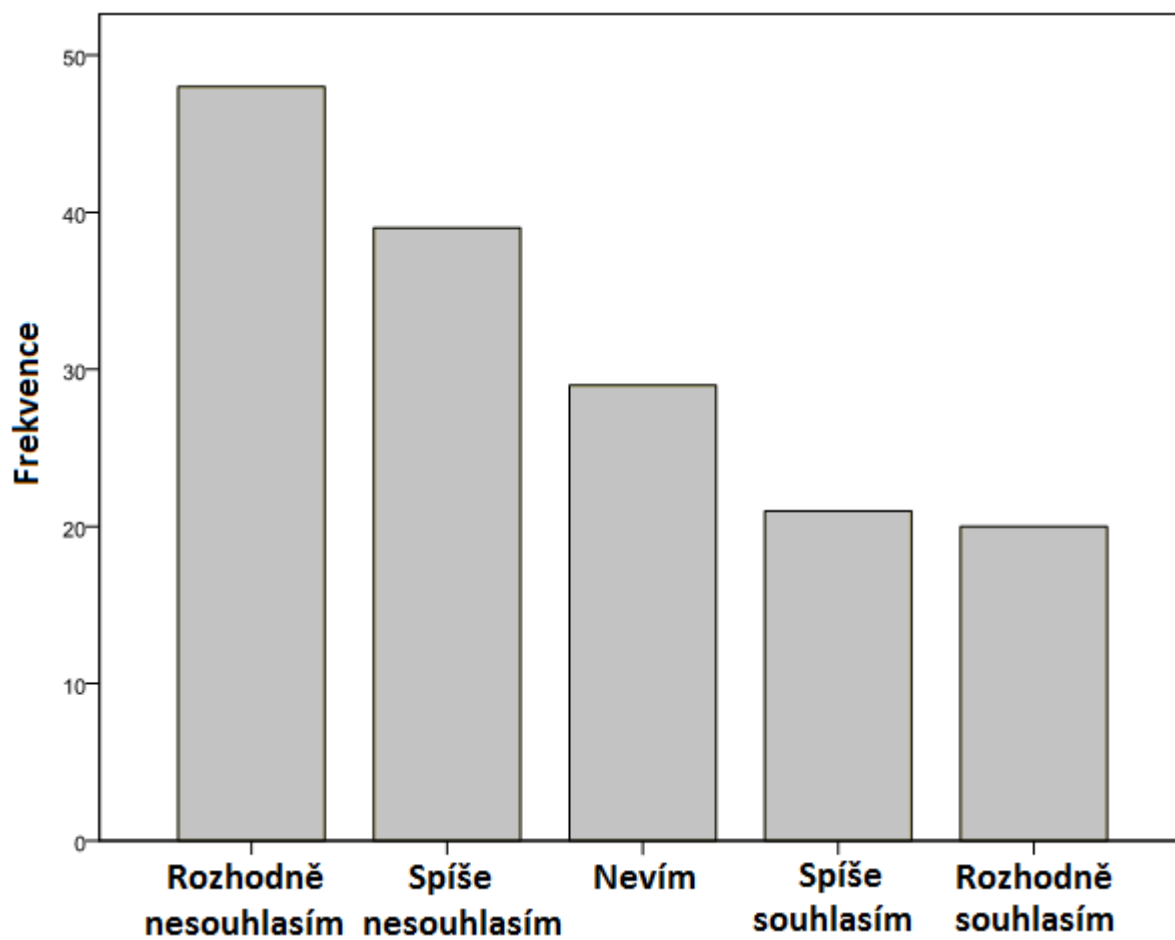
Absolutní četnost (*n*), relativní četnost (*v*)

Tabulka 28

*Deskriptivní statistiky pro překročení plánovaného času na facebooku*

	<i>n</i>	<i>md</i>	<i>q</i>	<i>U</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Muži	57	2,00	3,00	2607,500	155	0,363
Ženy	100	2,00	3,00			
Celkem	157	2,00	3,00			

Mann-Whitney U test (*U*), interkvartilová odchylka (*q*)



Graf 21: Rozložení odpovědí na překročení plánovaného času na facebooku

## 4.2. Testování hypotéz

### 4.2.1. Hypotéza 1: Mezi ideální časovou perspektivou (orientace do pozitivní minulosti, budoucnosti a hédonistické přítomnosti) a flow existuje statisticky významný pozitivní vztah

Hypotéza 1 byla na základě výsledků potvrzena. V Tabulce 29 můžeme vidět korelace flow a jednotlivých dimenzí časové perspektivy.

V dizertační práci byla zjištěna statisticky významná středně vysoká pozitivní korelace mezi flow a faktorem pozitivní minulost ( $r = 0,505$ ,  $p < 0,001$ ,  $n = 157$ ) a statisticky významná nízká pozitivní korelace mezi flow a faktory hédonistická přítomnost ( $r = 0,223$ ,  $p < 0,005$ ,  $n = 157$ ) a budoucnost ( $r = 0,267$ ,  $p < 0,001$ ,  $n = 157$ ). Na základě těchto výsledků můžeme podpořit stanovenou hypotézu.



Dále jsme zjistili, že korelace flow a fatalistické přítomnosti není statisticky významná ( $r = -0,037, p = 0,647, n = 157$ ). Naopak byl mezi faktorem negativní minulost a flow zjištěn statisticky významný slabý negativní vztah ( $r = -0,180, p < 0,05, n = 157$ ).

Tabulka 29  
*Korelace dimenzí časové perspektivy a fenoménu flow*

	<i>r</i>	<i>p</i>
Hédonistická přítomnost	<b>0,223</b>	<b>0,005</b>
Negativní minulost	<b>-0,180</b>	<b>0,024</b>
Budoucnost	<b>0,267</b>	<b>0,001</b>
Pozitivní minulost	<b>0,505</b>	<b>0,000</b>
Fatalistická přítomnost	-0,037	0,647

Pearsonův korelační koeficient (*r*),  $n = 157$

#### **4.2.2. Hypotéza 2: Mezi průměrným časem stráveným na facebooku a flow existuje statisticky významný pozitivní vztah**

Mezi průměrným časem stráveným na facebooku a flow byla nalezena statisticky významná nízká pozitivní korelace ( $r = 0,221, p < 0,005, n = 157$ ). Tyto výsledky podporují hypotézu 2.

Pro porovnání lidí s nejméně a nejvíce času stráveným na facebooku jsme porovnali osoby s 10 minutami a 60 minutami denně. Mezi skupinami jsme však nenalezli statisticky významný rozdíl (viz Tabulka 30).

Tabulka 30  
*Výsledky t-testu u času stráveného na facebooku a flow*

Kategorie	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
10 minut	13	108,15	20,00	-1,33	20,68	0,20
60 minut	12	117,00	12,90			

#### 4.2.3. Hypotéza 3: Mezi faktorem časové perspektivy budoucnost a průměrným časem stráveným na facebooku existuje statisticky významný negativní vztah

Mezi průměrným časem stráveným na facebooku a faktorem budoucnost byla nalezena statisticky významná nízká negativní korelace ( $r = -0,324$ ,  $p < 0,001$ ,  $n = 157$ ). Tyto výsledky podporují hypotézu 3 (viz Tabulka 31).

Jak si můžeme všimnout v Tabulce 31, zjistili jsme také statisticky významnou nízkou pozitivní korelaci mezi průměrným časem stráveným na facebooku a faktorem hédonistická přítomnost ( $r = 0,204$ ,  $p < 0,050$ ,  $n = 157$ ).

Tabulka 31

*Korelace dimenzí časové perspektivy a průměrného času stráveného na facebooku*

	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Negativní minulost	157	2,71	0,61	0,122	0,127
Pozitivní minulost	157	3,39	0,53	0,017	0,837
Hédonistická přítomnost	157	3,28	0,39	<b>0,204</b>	<b>0,010</b>
Fatalistická přítomnost	157	2,48	0,53	0,144	0,072
Budoucnost	157	3,61	0,52	<b>-0,324</b>	<b>0,000</b>

Pearsonův koeficient korelace (*r*)

#### 4.2.4. Hypotéza 4: Mezi pozitivním postojem k facebooku a faktorem časové perspektivy budoucnost existuje statisticky významný negativní vztah

Hypotézu 4 můžeme na základě výsledků zamítnout. Dle výsledků mezi postojem k facebooku a faktorem časové perspektivy budoucnost sice existuje slabý (resp. blíží se nule) negativní vztah, avšak nepodařilo se nám ho statisticky signifikantně prokázat ( $r = -0,020$ ,  $p = 0,807$ ,  $n = 157$ ).

Z tabulky korelací, ve které jsou uvedeny výsledky souvislostí všech dimenzí časové perspektivy a postoje k facebooku (viz Tabulka 32), je patrné, že existuje statisticky významný slabý pozitivní vztah mezi postojem k facebooku a hédonistickou přítomností

( $r = 0,168$ ,  $p < 0,05$ ,  $n = 157$ ). Byl také zjištěn statisticky významný slabý pozitivní vztah mezi postojem k facebooku a pozitivní minulostí ( $r = 0,181$ ,  $p < 0,05$ ,  $n = 157$ ).

Tabulka 32

*Korelace dimenzí časové perspektivy a postoje k facebooku*

	<i>r</i>	<i>p</i>
Hédonistická přítomnost	<b>0,168</b>	<b>0,035</b>
Negativní minulost	-0,016	0,838
Budoucnost	-0,020	0,807
Pozitivní minulost	<b>0,181</b>	<b>0,023</b>
Fatalistická přítomnost	0,111	0,167

Spearmanův koeficient korelace ( $r$ ),  $n = 157$

#### **4.2.5. Hypotéza 5 a 6: Míra časové orientace na budoucnost a hédonistickou přítomnost se statisticky významně liší v závislosti na udávaném důvodu aktivity na facebooku.**

V Tabulkách 33 až 38 jsou výsledky statistických testů zjišťujících rozdíl v jednotlivých faktorech časové perspektivy mezi jedinci, kteří udávají daný důvod aktivity na facebooku, a těmi, kteří tento důvod neudávají.

Dle výsledků byl nalezen statisticky signifikantní rozdíl ve faktoru časové perspektivy hédonistická přítomnost u všech odpovědí kromě odpovědi „Inzerce“ a ve faktoru časové perspektivy budoucnost u všech odpovědí kromě odpovědi „Prohlížení statusu přátel, jejich fotografií, sdílení vlastního statusu a fotografií“. Tyto výsledky potvrzují hypotézu 5 a 6.

Byl také nalezen statisticky signifikantní rozdíl ve faktoru časové perspektivy fatalistická přítomnost u odpovědí „Chatování s přáteli“, „Organizování, vyhledávání a sdílení společenských a volnočasových událostí“ a „Organizování, vyhledávání a sdílení studijních a pracovních událostí a materiálů“.

Dle výsledků jsou respondenti, kteří udávají důvod aktivity na facebooku: „*chatování s přáteli*“, více orientováni do hédonistické a fatalistické přítomnosti a méně do budoucnosti, než jedinci, kteří tento důvod aktivity na facebooku neudávají (viz Tabulka 33).

Tabulka 33  
Výsledky *t*-testu u odpovědi „*Chatování s přáteli*“

	Vybráno	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Negativní minulost	Ne	98	2,67	0,65	-1,106	139,58	0,271
	Ano	59	2,78	0,54			
Hédonistická přítomnost	Ne	98	3,18	0,32	<b>-4,138</b>	<b>93,74</b>	<b>0,000</b>
	Ano	59	3,45	0,45			
Budoucnost	Ne	98	3,72	0,44	<b>3,583</b>	<b>155,00</b>	<b>0,000</b>
	Ano	59	3,42	0,59			
Pozitivní minulost	Ne	98	3,41	0,50	0,533	155,00	0,595
	Ano	59	3,36	0,58			
Fatalistická přítomnost	Ne	98	2,39	0,43	<b>-2,976</b>	<b>155,00</b>	<b>0,003</b>
	Ano	59	2,64	0,64			

Respondenti, kteří udávají důvod aktivity na facebooku „*Prohlížení statusu přátel, jejich fotografií, sdílení vlastního statusu a fotografií*“, jsou více orientováni do hédonistické přítomnosti než lidé, kteří tento důvod aktivity na facebooku neudávají (viz Tabulka 34).

Tabulka 34

Výsledky *t*-testu u odpovědi „Prohlížení statusu přátel, jejich fotografií, sdílení vlastního statusu a fotografií“

	Vybráno	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Negativní minulost	Ne	72	2,63	0,59	-1,570	155	0,119
	Ano	85	2,78	0,62			
Hédonistická přítomnost	Ne	72	3,21	0,40	<b>-2,211</b>	<b>155</b>	<b>0,028</b>
	Ano	85	3,34	0,38			
Budoucnost	Ne	72	3,63	0,50	0,543	155	0,588
	Ano	85	3,59	0,54			
Pozitivní minulost	Ne	72	3,42	0,57	0,243	155	0,808
	Ano	85	3,38	0,50			
Fatalistická přítomnost	Ne	72	2,44	0,49	-0,843	155	0,400
	Ano	85	2,51	0,56			

Respondenti, kteří udávají důvod aktivity na facebooku „Organizování, vyhledávání a sdílení společenských a volnočasových událostí“, jsou více orientováni do hédonistické a fatalistické přítomnosti a méně do budoucnosti, než lidé, kteří tento důvod aktivity na facebooku neudávají (viz Tabulka 35).

Tabulka 35

Výsledky *t*-testu u odpovědi „Organizování, vyhledávání a sdílení společenských a volnočasových událostí“

	Vybráno	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Negativní minulost	Ne	91	2,70	0,63	-0,140	155	0,889
	Ano	66	2,72	0,59			
Hédonistická přítomnost	Ne	91	3,22	0,37	<b>-2,450</b>	<b>155</b>	<b>0,015</b>
	Ano	66	3,37	0,41			
Budoucnost	Ne	91	3,70	0,48	<b>2,740</b>	<b>155</b>	<b>0,007</b>
	Ano	66	3,48	0,54			
Pozitivní minulost	Ne	91	3,37	0,51	-0,497	155	0,620
	Ano	66	3,42	0,56			
Fatalistická přítomnost	Ne	91	2,34	0,43	<b>-3,966</b>	<b>155</b>	<b>0,000</b>
	Ano	66	2,67	0,60			

Respondenti, kteří udávají důvod aktivity na facebooku „*Organizování, vyhledávání a sdílení studijních a pracovních událostí a materiálů*“, jsou více orientováni do budoucnosti a méně do hédonistické a fatalistické přítomnosti, než lidé, kteří tento důvod aktivity na facebooku neudávají (viz Tabulka 36).

Tabulka 36  
Výsledky *t*-testu u odpovědi „*Organizování, vyhledávání a sdílení studijních a pracovních událostí a materiálů*“

	Vybráno	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Negativní minulost	Ne	94	2,74	0,58	0,706	155,00	0,481
	Ano	63	2,67	0,65			
Hédonistická přítomnost	Ne	94	3,33	0,44	<b>2,291</b>	<b>154,67</b>	<b>0,023</b>
	Ano	63	3,20	0,31			
Budoucnost	Ne	94	3,48	0,53	<b>-3,868</b>	<b>155,00</b>	<b>0,000</b>
	Ano	63	3,80	0,43			
Pozitivní minulost	Ne	94	3,33	0,53	-1,714	155,00	0,088
	Ano	63	3,48	0,52			
Fatalistická přítomnost	Ne	94	2,60	0,56	<b>3,507</b>	<b>155,00</b>	<b>0,001</b>
	Ano	63	2,31	0,43			

Respondenti, kteří udávají důvod aktivity na facebooku „*Hraní her a využívání aplikací*“, jsou více orientováni do hédonistické přítomnosti a méně do budoucnosti, než lidé, kteří tento důvod aktivity na facebooku neudávají (viz Tabulka 37).

Tabulka 37

Výsledky t-testu u odpovědi „Hraní her a využívání aplikací“

	Vybráno	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>																																												
Negativní minulost	Ne	123	2,67	0,61	-1,488	155,00	0,139																																												
	Ano	34	2,85	0,60				Hédonistická přítomnost	Ne	123	3,23	0,36	<b>-3,405</b>	<b>155,00</b>	<b>0,001</b>	Ano	34	3,48	0,45	Budoucnost	Ne	123	3,70	0,44	<b>3,923</b>	<b>42,72</b>	<b>0,000</b>	Ano	34	3,26	0,62	Pozitivní minulost	Ne	123	3,41	0,52	1,042	155,00	0,299	Ano	34	3,31	0,56	Fatalistická přítomnost	Ne	123	2,43	0,42	-1,772	38,30	0,084
Hédonistická přítomnost	Ne	123	3,23	0,36	<b>-3,405</b>	<b>155,00</b>	<b>0,001</b>																																												
	Ano	34	3,48	0,45				Budoucnost	Ne	123	3,70	0,44	<b>3,923</b>	<b>42,72</b>	<b>0,000</b>	Ano	34	3,26	0,62	Pozitivní minulost	Ne	123	3,41	0,52	1,042	155,00	0,299	Ano	34	3,31	0,56	Fatalistická přítomnost	Ne	123	2,43	0,42	-1,772	38,30	0,084	Ano	34	2,68	0,79								
Budoucnost	Ne	123	3,70	0,44	<b>3,923</b>	<b>42,72</b>	<b>0,000</b>																																												
	Ano	34	3,26	0,62				Pozitivní minulost	Ne	123	3,41	0,52	1,042	155,00	0,299	Ano	34	3,31	0,56	Fatalistická přítomnost	Ne	123	2,43	0,42	-1,772	38,30	0,084	Ano	34	2,68	0,79																				
Pozitivní minulost	Ne	123	3,41	0,52	1,042	155,00	0,299																																												
	Ano	34	3,31	0,56				Fatalistická přítomnost	Ne	123	2,43	0,42	-1,772	38,30	0,084	Ano	34	2,68	0,79																																
Fatalistická přítomnost	Ne	123	2,43	0,42	-1,772	38,30	0,084																																												
	Ano	34	2,68	0,79																																															

Respondenti, kteří udávají důvod aktivity na facebooku „Inzerce“, jsou více orientováni do budoucnosti, než lidé, kteří tento důvod aktivity na facebooku neudávají (viz Tabulka 38).

Tabulka 38

Výsledky t-testu u odpovědi „Inzerce“

	Vybráno	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>																																												
Negativní minulost	Ne	118	2,74	0,61	1,093	155,00	0,276																																												
	Ano	39	2,62	0,60				Hédonistická přítomnost	Ne	118	3,31	0,40	1,419	155,00	0,158	Ano	39	3,20	0,36	Budoucnost	Ne	118	3,53	0,52	<b>-3,527</b>	<b>155,00</b>	<b>0,001</b>	Ano	39	3,85	0,42	Pozitivní minulost	Ne	118	3,35	0,52	-1,847	155,00	0,067	Ano	39	3,53	0,54	Fatalistická přítomnost	Ne	118	2,52	0,57	1,843	101,12	0,068
Hédonistická přítomnost	Ne	118	3,31	0,40	1,419	155,00	0,158																																												
	Ano	39	3,20	0,36				Budoucnost	Ne	118	3,53	0,52	<b>-3,527</b>	<b>155,00</b>	<b>0,001</b>	Ano	39	3,85	0,42	Pozitivní minulost	Ne	118	3,35	0,52	-1,847	155,00	0,067	Ano	39	3,53	0,54	Fatalistická přítomnost	Ne	118	2,52	0,57	1,843	101,12	0,068	Ano	39	2,37	0,37								
Budoucnost	Ne	118	3,53	0,52	<b>-3,527</b>	<b>155,00</b>	<b>0,001</b>																																												
	Ano	39	3,85	0,42				Pozitivní minulost	Ne	118	3,35	0,52	-1,847	155,00	0,067	Ano	39	3,53	0,54	Fatalistická přítomnost	Ne	118	2,52	0,57	1,843	101,12	0,068	Ano	39	2,37	0,37																				
Pozitivní minulost	Ne	118	3,35	0,52	-1,847	155,00	0,067																																												
	Ano	39	3,53	0,54				Fatalistická přítomnost	Ne	118	2,52	0,57	1,843	101,12	0,068	Ano	39	2,37	0,37																																
Fatalistická přítomnost	Ne	118	2,52	0,57	1,843	101,12	0,068																																												
	Ano	39	2,37	0,37																																															

#### 4.2.6. Hypotéza 7 a 8: Míra časové orientace na budoucnost a hédonistickou přítomnost se statisticky významně liší v závislosti na situaci započetí aktivity na facebooku

V Tabulkách 39 až 45 jsou výsledky statistických testů zjišťujících rozdíl v jednotlivých faktorech časové perspektivy mezi osobami, kteří udávají danou situaci započetí aktivity na facebooku, a osobami, kteří tuto situaci neudávají.

Dle výsledků byl nalezen statisticky signifikantní rozdíl ve faktoru časové perspektivy hédonistická přítomnost u odpovědí: „*Ve škole (na přednášce, na semináři atd.)*“, „*Při samostudiu (v knihovně, v domácím prostředí atd.)*“, „*Při práci (na brigádě)*“ a „*Během čekání (na dopravu, ve frontě, u doktora atd.) nebo během cestování*“. Statisticky signifikantní rozdíl ve faktoru časové perspektivy budoucnost byl nalezen u odpovědí: „*Při práci (na brigádě)*“, „*Při jídle*“, „*Během setkání s kamarády či přáteli*“ a „*Ve volném čase*“. Tyto výsledky podporují hypotézu 7 a 8.

Byl také nalezen statisticky signifikantní rozdíl ve faktoru časové perspektivy pozitivní minulost u odpovědi „*Při jídle*“ a ve faktoru časové perspektivy fatalistická přítomnost u odpovědi „*Při práci (na brigádě)*“ a „*Při jídle*“.

Respondenti, kteří udávají situaci započetí aktivity na facebooku „*Ve škole (na přednášce, na semináři atd.)*“, jsou více orientováni do hédonistické přítomnosti, než lidé, kteří tuto situaci započetí aktivity na facebooku neudávají (viz Tabulka 39).

Tabulka 39  
Výsledky t-testu u odpovědi „*Ve škole (na přednášce, na semináři atd.)*“

	Vybráno	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>																																												
Negativní minulost	Ne	143	2,70	0,62	-0,716	155,00	0,475																																												
	Ano	14	2,82	0,49				Hédonistická přítomnost	Ne	143	3,25	0,38	<b>-3,229</b>	<b>155,00</b>	<b>0,002</b>	Ano	14	3,60	0,37	Budoucnost	Ne	143	3,62	0,49	0,639	13,99	0,533	Ano	14	3,48	0,78	Pozitivní minulost	Ne	143	3,37	0,51	-1,449	155,00	0,149	Ano	14	3,59	0,67	Fatalistická přítomnost	Ne	143	2,46	0,51	-1,553	155,00	0,122
Hédonistická přítomnost	Ne	143	3,25	0,38	<b>-3,229</b>	<b>155,00</b>	<b>0,002</b>																																												
	Ano	14	3,60	0,37				Budoucnost	Ne	143	3,62	0,49	0,639	13,99	0,533	Ano	14	3,48	0,78	Pozitivní minulost	Ne	143	3,37	0,51	-1,449	155,00	0,149	Ano	14	3,59	0,67	Fatalistická přítomnost	Ne	143	2,46	0,51	-1,553	155,00	0,122	Ano	14	2,69	0,71								
Budoucnost	Ne	143	3,62	0,49	0,639	13,99	0,533																																												
	Ano	14	3,48	0,78				Pozitivní minulost	Ne	143	3,37	0,51	-1,449	155,00	0,149	Ano	14	3,59	0,67	Fatalistická přítomnost	Ne	143	2,46	0,51	-1,553	155,00	0,122	Ano	14	2,69	0,71																				
Pozitivní minulost	Ne	143	3,37	0,51	-1,449	155,00	0,149																																												
	Ano	14	3,59	0,67				Fatalistická přítomnost	Ne	143	2,46	0,51	-1,553	155,00	0,122	Ano	14	2,69	0,71																																
Fatalistická přítomnost	Ne	143	2,46	0,51	-1,553	155,00	0,122																																												
	Ano	14	2,69	0,71																																															



Respondenti, kteří udávají situaci započetí aktivity na facebooku „*Při samostudiu (v knihovně, v domácím prostředí atd.)*“, jsou více orientováni na hédonistickou přítomnost a méně do budoucnosti, než lidé, kteří tuto situaci započetí aktivity na facebooku neudávají (viz Tabulka 40).

Tabulka 40  
Výsledky *t*-testu u odpovědi „*Při samostudiu (v knihovně, v domácím prostředí atd.)*“

	Vybráno	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>																																												
Negativní minulost	Ne	123	2,72	0,64	0,645	67,42	0,521																																												
	Ano	34	2,66	0,49				Hédonistická přítomnost	Ne	123	3,22	0,37	<b>-3,348</b>	<b>45,11</b>	<b>0,002</b>	Ano	34	3,50	0,45	Budoucnost	Ne	123	3,66	0,46	<b>2,083</b>	<b>42,33</b>	<b>0,043</b>	Ano	34	3,41	0,66	Pozitivní minulost	Ne	123	3,37	0,53	-0,908	155,00	0,365	Ano	34	3,46	0,53	Fatalistická přítomnost	Ne	123	2,45	0,49	-1,611	155,00	0,109
Hédonistická přítomnost	Ne	123	3,22	0,37	<b>-3,348</b>	<b>45,11</b>	<b>0,002</b>																																												
	Ano	34	3,50	0,45				Budoucnost	Ne	123	3,66	0,46	<b>2,083</b>	<b>42,33</b>	<b>0,043</b>	Ano	34	3,41	0,66	Pozitivní minulost	Ne	123	3,37	0,53	-0,908	155,00	0,365	Ano	34	3,46	0,53	Fatalistická přítomnost	Ne	123	2,45	0,49	-1,611	155,00	0,109	Ano	34	2,61	0,65								
Budoucnost	Ne	123	3,66	0,46	<b>2,083</b>	<b>42,33</b>	<b>0,043</b>																																												
	Ano	34	3,41	0,66				Pozitivní minulost	Ne	123	3,37	0,53	-0,908	155,00	0,365	Ano	34	3,46	0,53	Fatalistická přítomnost	Ne	123	2,45	0,49	-1,611	155,00	0,109	Ano	34	2,61	0,65																				
Pozitivní minulost	Ne	123	3,37	0,53	-0,908	155,00	0,365																																												
	Ano	34	3,46	0,53				Fatalistická přítomnost	Ne	123	2,45	0,49	-1,611	155,00	0,109	Ano	34	2,61	0,65																																
Fatalistická přítomnost	Ne	123	2,45	0,49	-1,611	155,00	0,109																																												
	Ano	34	2,61	0,65																																															

Respondenti, kteří udávají situaci započetí aktivity na facebooku „*Při práci (na brigádě)*“, jsou více orientováni do hédonistické a fatalistické přítomnosti a méně do budoucnosti, než lidé, kteří tuto situaci započetí aktivity na facebooku neudávají (viz Tabulka 41).

Tabulka 41

Výsledky t-testu u odpovědi „Při práci (na brigádě)“

	Vybráno	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>																																												
Negativní minulost	Ne	135	2,68	0,61	-1,509	155,00	0,133																																												
	Ano	22	2,89	0,57				Hédonistická přítomnost	Ne	135	3,24	0,36	<b>-2,992</b>	<b>25,15</b>	<b>0,006</b>	Ano	22	3,55	0,47	Budoucnost	Ne	135	3,67	0,46	<b>3,021</b>	<b>24,25</b>	<b>0,006</b>	Ano	22	3,22	0,68	Pozitivní minulost	Ne	135	3,38	0,53	-0,509	155,00	0,612	Ano	22	3,45	0,55	Fatalistická přítomnost	Ne	135	2,41	0,42	<b>-2,746</b>	<b>22,77</b>	<b>0,012</b>
Hédonistická přítomnost	Ne	135	3,24	0,36	<b>-2,992</b>	<b>25,15</b>	<b>0,006</b>																																												
	Ano	22	3,55	0,47				Budoucnost	Ne	135	3,67	0,46	<b>3,021</b>	<b>24,25</b>	<b>0,006</b>	Ano	22	3,22	0,68	Pozitivní minulost	Ne	135	3,38	0,53	-0,509	155,00	0,612	Ano	22	3,45	0,55	Fatalistická přítomnost	Ne	135	2,41	0,42	<b>-2,746</b>	<b>22,77</b>	<b>0,012</b>	Ano	22	2,91	0,84								
Budoucnost	Ne	135	3,67	0,46	<b>3,021</b>	<b>24,25</b>	<b>0,006</b>																																												
	Ano	22	3,22	0,68				Pozitivní minulost	Ne	135	3,38	0,53	-0,509	155,00	0,612	Ano	22	3,45	0,55	Fatalistická přítomnost	Ne	135	2,41	0,42	<b>-2,746</b>	<b>22,77</b>	<b>0,012</b>	Ano	22	2,91	0,84																				
Pozitivní minulost	Ne	135	3,38	0,53	-0,509	155,00	0,612																																												
	Ano	22	3,45	0,55				Fatalistická přítomnost	Ne	135	2,41	0,42	<b>-2,746</b>	<b>22,77</b>	<b>0,012</b>	Ano	22	2,91	0,84																																
Fatalistická přítomnost	Ne	135	2,41	0,42	<b>-2,746</b>	<b>22,77</b>	<b>0,012</b>																																												
	Ano	22	2,91	0,84																																															

Respondenti, kteří udávají situaci započetí aktivity na facebooku „Během čekání (na dopravu, ve frontě, u doktora atd.) nebo během cestování“, jsou méně orientováni na hédonistickou přítomnost a více orientováni do budoucnosti, než lidé, kteří tuto situaci započetí aktivity na facebooku neudávají (viz Tabulka 42).

Tabulka 42

Výsledky t-testu u odpovědi „Během čekání (na dopravu, ve frontě, u doktora atd.) nebo během cestování“

	Vybráno	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>																																												
Negativní minulost	Ne	57	2,70	0,51	-0,170	141,99	0,865																																												
	Ano	100	2,72	0,66				Hédonistická přítomnost	Ne	57	3,37	0,43	<b>2,163</b>	<b>155,00</b>	<b>0,032</b>	Ano	100	3,23	0,36	Budoucnost	Ne	57	3,48	0,58	<b>-2,344</b>	<b>155,00</b>	<b>0,020</b>	Ano	100	3,68	0,46	Pozitivní minulost	Ne	57	3,30	0,55	-1,632	155,00	0,105	Ano	100	3,44	0,52	Fatalistická přítomnost	Ne	57	2,58	0,62	1,812	155,00	0,072
Hédonistická přítomnost	Ne	57	3,37	0,43	<b>2,163</b>	<b>155,00</b>	<b>0,032</b>																																												
	Ano	100	3,23	0,36				Budoucnost	Ne	57	3,48	0,58	<b>-2,344</b>	<b>155,00</b>	<b>0,020</b>	Ano	100	3,68	0,46	Pozitivní minulost	Ne	57	3,30	0,55	-1,632	155,00	0,105	Ano	100	3,44	0,52	Fatalistická přítomnost	Ne	57	2,58	0,62	1,812	155,00	0,072	Ano	100	2,42	0,47								
Budoucnost	Ne	57	3,48	0,58	<b>-2,344</b>	<b>155,00</b>	<b>0,020</b>																																												
	Ano	100	3,68	0,46				Pozitivní minulost	Ne	57	3,30	0,55	-1,632	155,00	0,105	Ano	100	3,44	0,52	Fatalistická přítomnost	Ne	57	2,58	0,62	1,812	155,00	0,072	Ano	100	2,42	0,47																				
Pozitivní minulost	Ne	57	3,30	0,55	-1,632	155,00	0,105																																												
	Ano	100	3,44	0,52				Fatalistická přítomnost	Ne	57	2,58	0,62	1,812	155,00	0,072	Ano	100	2,42	0,47																																
Fatalistická přítomnost	Ne	57	2,58	0,62	1,812	155,00	0,072																																												
	Ano	100	2,42	0,47																																															

Respondenti, kteří udávají situaci započetí aktivity na facebooku „*Při jídle*“, jsou více orientováni do budoucnosti a pozitivní minulosti a méně do fatalistické přítomnosti, než lidé, kteří tuto situaci započetí aktivity na facebooku neudávají (viz Tabulka 43).

Tabulka 43  
Výsledky t-testu u odpovědi „*Při jídle*“

	Vybráno	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>																																												
Negativní minulost	Ne	125	2,74	0,59	1,347	155,00	0,180																																												
	Ano	32	2,58	0,67				Hédonistická přítomnost	Ne	125	3,30	0,40	1,019	155,00	0,310	Ano	32	3,22	0,35	Budoucnost	Ne	125	3,50	0,52	<b>-8,047</b>	<b>107,43</b>	<b>0,000</b>	Ano	32	4,01	0,24	Pozitivní minulost	Ne	125	3,32	0,53	<b>-3,300</b>	<b>155,00</b>	<b>0,001</b>	Ano	32	3,66	0,45	Fatalistická přítomnost	Ne	125	2,55	0,55	<b>3,472</b>	<b>155,00</b>	<b>0,001</b>
Hédonistická přítomnost	Ne	125	3,30	0,40	1,019	155,00	0,310																																												
	Ano	32	3,22	0,35				Budoucnost	Ne	125	3,50	0,52	<b>-8,047</b>	<b>107,43</b>	<b>0,000</b>	Ano	32	4,01	0,24	Pozitivní minulost	Ne	125	3,32	0,53	<b>-3,300</b>	<b>155,00</b>	<b>0,001</b>	Ano	32	3,66	0,45	Fatalistická přítomnost	Ne	125	2,55	0,55	<b>3,472</b>	<b>155,00</b>	<b>0,001</b>	Ano	32	2,20	0,33								
Budoucnost	Ne	125	3,50	0,52	<b>-8,047</b>	<b>107,43</b>	<b>0,000</b>																																												
	Ano	32	4,01	0,24				Pozitivní minulost	Ne	125	3,32	0,53	<b>-3,300</b>	<b>155,00</b>	<b>0,001</b>	Ano	32	3,66	0,45	Fatalistická přítomnost	Ne	125	2,55	0,55	<b>3,472</b>	<b>155,00</b>	<b>0,001</b>	Ano	32	2,20	0,33																				
Pozitivní minulost	Ne	125	3,32	0,53	<b>-3,300</b>	<b>155,00</b>	<b>0,001</b>																																												
	Ano	32	3,66	0,45				Fatalistická přítomnost	Ne	125	2,55	0,55	<b>3,472</b>	<b>155,00</b>	<b>0,001</b>	Ano	32	2,20	0,33																																
Fatalistická přítomnost	Ne	125	2,55	0,55	<b>3,472</b>	<b>155,00</b>	<b>0,001</b>																																												
	Ano	32	2,20	0,33																																															

Respondenti, kteří udávají situaci započetí aktivity na facebooku „*Během setkání s kamarády či přáteli*“, jsou více orientováni do budoucnosti a méně do fatalistické přítomnosti, než lidé, kteří tuto situaci započetí aktivity na facebooku neudávají (viz Tabulka 44).

Tabulka 44

Výsledky t-testu u odpovědi „Během setkání s kamarády či přáteli“

	Vybráno	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>																																												
Negativní minulost	Ne	116	2,71	0,62	0,005	155,00	0,996																																												
	Ano	41	2,71	0,59				Hédonistická přítomnost	Ne	116	3,29	0,41	0,495	155,00	0,621	Ano	41	3,25	0,35	Budoucnost	Ne	116	3,48	0,51	<b>-6,366</b>	<b>95,46</b>	<b>0,000</b>	Ano	41	3,96	0,37	Pozitivní minulost	Ne	116	3,39	0,53	-0,130	155,00	0,896	Ano	41	3,40	0,54	Fatalistická přítomnost	Ne	116	2,53	0,59	<b>2,399</b>	<b>140,58</b>	<b>0,018</b>
Hédonistická přítomnost	Ne	116	3,29	0,41	0,495	155,00	0,621																																												
	Ano	41	3,25	0,35				Budoucnost	Ne	116	3,48	0,51	<b>-6,366</b>	<b>95,46</b>	<b>0,000</b>	Ano	41	3,96	0,37	Pozitivní minulost	Ne	116	3,39	0,53	-0,130	155,00	0,896	Ano	41	3,40	0,54	Fatalistická přítomnost	Ne	116	2,53	0,59	<b>2,399</b>	<b>140,58</b>	<b>0,018</b>	Ano	41	2,36	0,28								
Budoucnost	Ne	116	3,48	0,51	<b>-6,366</b>	<b>95,46</b>	<b>0,000</b>																																												
	Ano	41	3,96	0,37				Pozitivní minulost	Ne	116	3,39	0,53	-0,130	155,00	0,896	Ano	41	3,40	0,54	Fatalistická přítomnost	Ne	116	2,53	0,59	<b>2,399</b>	<b>140,58</b>	<b>0,018</b>	Ano	41	2,36	0,28																				
Pozitivní minulost	Ne	116	3,39	0,53	-0,130	155,00	0,896																																												
	Ano	41	3,40	0,54				Fatalistická přítomnost	Ne	116	2,53	0,59	<b>2,399</b>	<b>140,58</b>	<b>0,018</b>	Ano	41	2,36	0,28																																
Fatalistická přítomnost	Ne	116	2,53	0,59	<b>2,399</b>	<b>140,58</b>	<b>0,018</b>																																												
	Ano	41	2,36	0,28																																															

Respondenti, kteří udávají situaci započetí aktivity na facebooku „*Ve volném čase*“, jsou méně orientováni do budoucnosti, než lidé, kteří tuto situaci započetí aktivity na facebooku neudávají (viz Tabulka 45).

Tabulka 45

Výsledky t-testu u odpovědi „*Ve volném čase*“

	Vybráno	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>																																												
Negativní minulost	Ne	66	2,71	0,62	0,060	155	0,952																																												
	Ano	91	2,71	0,60				Hédonistická přítomnost	Ne	66	3,32	0,37	1,114	155	0,267	Ano	91	3,25	0,41	Budoucnost	Ne	66	3,73	0,55	<b>2,578</b>	<b>155</b>	<b>0,011</b>	Ano	91	3,52	0,47	Pozitivní minulost	Ne	66	3,48	0,48	1,769	155	0,079	Ano	91	3,33	0,56	Fatalistická přítomnost	Ne	66	2,46	0,54	-0,354	155	0,724
Hédonistická přítomnost	Ne	66	3,32	0,37	1,114	155	0,267																																												
	Ano	91	3,25	0,41				Budoucnost	Ne	66	3,73	0,55	<b>2,578</b>	<b>155</b>	<b>0,011</b>	Ano	91	3,52	0,47	Pozitivní minulost	Ne	66	3,48	0,48	1,769	155	0,079	Ano	91	3,33	0,56	Fatalistická přítomnost	Ne	66	2,46	0,54	-0,354	155	0,724	Ano	91	2,49	0,52								
Budoucnost	Ne	66	3,73	0,55	<b>2,578</b>	<b>155</b>	<b>0,011</b>																																												
	Ano	91	3,52	0,47				Pozitivní minulost	Ne	66	3,48	0,48	1,769	155	0,079	Ano	91	3,33	0,56	Fatalistická přítomnost	Ne	66	2,46	0,54	-0,354	155	0,724	Ano	91	2,49	0,52																				
Pozitivní minulost	Ne	66	3,48	0,48	1,769	155	0,079																																												
	Ano	91	3,33	0,56				Fatalistická přítomnost	Ne	66	2,46	0,54	-0,354	155	0,724	Ano	91	2,49	0,52																																
Fatalistická přítomnost	Ne	66	2,46	0,54	-0,354	155	0,724																																												
	Ano	91	2,49	0,52																																															

#### **4.2.7. Hypotéza 9: Mezi překročením plánovaného času stráveného na facebooku a faktorem časové perspektivy hédonistická přítomnost existuje statisticky významný pozitivní vztah**

Poslední hypotézu můžeme na základě výsledků podpořit. Dle výsledků mezi překročením plánovaného času stráveného na facebooku a faktorem časové perspektivy hédonistická přítomnost existuje statisticky významný středně silný pozitivní vztah ( $r = 0,411$ ,  $p < 0,001$ ,  $n = 157$ ).

Z tabulky korelací (Tabulka 46), ve které jsou uvedeny výsledky souvislostí všech dimenzí časové perspektivy a překročením plánovaného času stráveného na facebooku, jsme zjistili, že existuje statisticky významná nízká pozitivní korelace mezi faktorem fatalistická přítomnost a překročením plánovaného času stráveného na facebooku ( $r = 0,265$ ,  $p < 0,001$ ,  $n = 157$ ).

Tabulka 46  
*Korelace dimenzí časové perspektivy a překročení plánovaného času stráveného na facebooku*

	<i>r</i>	<i>p</i>
Hédonistická přítomnost	<b>0,411</b>	<b>0,000</b>
Negativní minulost	0,103	0,197
Budoucnost	-0,143	0,074
Pozitivní minulost	0,139	0,083
Fatalistická přítomnost	<b>0,265</b>	<b>0,001</b>

$n = 157$ , Spearmanův koeficient korelace ( $r$ )

### **4.3. Srovnání první výzkumné studie s výsledky dizertační práce**

První výzkum byl prezentován v nepublikované diplomové práci a současná dizertační práce představuje druhou a dosud jedinou navazující výzkumnou studii. Kromě toho byla dizertační práce obohacena o další zkoumané proměnné a formulované hypotézy, které jsou podrobně uvedeny v předchozích kapitolách.

Srovnáním první výzkumné studie s výsledky dizertační práce tato podkapitola naplňuje metodologický cíl replikace v empirickém výzkumu, díky němuž lze potvrdit či vyvrátit výsledky původní vědecké práce, která byla nová nebo došla k nečekaným závěrům. Ačkoli byl proces sběru dat již podrobně popsán v původní nepublikované diplomové práci, uvádíme, že data byla sbírána odlišně. Studenti totiž byli do výzkumu zapojeni až na základě jejich aktuální aktivity na facebooku. Došlo tedy k určité preselekcii uživatelů této virtuální sociální sítě, která mohla značně zkreslit výslednou podobu dat a jejich interpretaci.

Protože zde srovnáváme výsledky dizertační práce s výsledky první výzkumné studie Krpouna (2012), které byly prezentovány v nepublikované diplomové práci, většina grafů a tabulek první výzkumné studie zde již uvedena není. Ze stejného důvodu nepopisujeme ani další metodologické principy první výzkumné studie.

#### ***4.3.1. Základní metodologické atributy první výzkumné studie***

Cílem první výzkumné studie realizované Krpounem (2012) bylo popsat spojitost časové perspektivy, flow, užívání facebooku, postoje k této virtuální sociální síti a času stráveného na facebooku. Druhá výzkumná studie (dizertační práce) tedy zahrnuje více psychologických atributů.

Pro srovnání uvádíme stručný popis výzkumného souboru první výzkumné studie. Ta zahrnovala 214 respondentů (109 žen a 105 mužů). Věk se pohyboval od 19 do 34 let ( $m = 22,53$ ,  $sd = 3,00$ ,  $md = 22,00$ ). Respondenti byli osloveni v Centrální počítačové studovně Masarykovy univerzity a podmínkou výběru byla aktuální aktivita na facebooku.

Oba výzkumné soubory sdílí základní atributy. Všichni jsou studenty Masarykovy univerzity využívající facebook, mají přibližně stejný věk ( $U = 15197,50$ ,  $df = 369$ ,  $p = 0,11$ , viz Tabulka 47) a s velkou pravděpodobností (v první výzkumné studii nebyl demografický údaj „studijní obor“ sledován) pocházejí z více než jednoho studijního oboru.

Tabulka 47  
Popis výzkumného souboru

		<i>n</i>	<i>v</i>	Věk			<i>U</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
				<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>md</i>			
První studie	Muži	105	49,10	22,74	3,00	22	15197,50	369	0,11
	Ženy	109	50,90	22,33	3,02	22			
	Celkem	214	100,00	22,53	3,00	22			
Druhá studie	Muži	57	36,30	22,95	1,06	23			
	Ženy	100	63,70	22,39	1,07	22			
	Celkem	157	100,00	22,59	1,10	23			

Absolutní četnost (*n*), relativní četnost (*v*), Mann-Whitney U test (*U*)

#### 4.3.2. Srovnání výsledků a jejich interpretace

##### 4.3.2.1. Srovnání proměnných

###### 4.3.2.1.1. Flow

V průměrném skóru FSS-II mezi oběma skupinami nebyl nalezen statisticky významný rozdíl ( $t = 0,46$ ,  $df = 369$ ,  $p = 0,64$ ).

Tabulka 48  
Deskriptivní statistiky výsledného skóru FSS-II

	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
První studie	214	112,30	13,37	0,46	369	0,64
Druhá studie	157	112,97	14,20			

V Tabulce 49 jsou jednotlivé dimenze fenoménu flow s uvedením průměrů a směrodatných odchylek u první výzkumné studie. Nejvyšší skóry byly naměřeny u dimenze

transformace času, naopak nejnížší u dimenze rovnováha mezi výzvou a schopnostmi. Toto pořadí průměrů je shodné v obou výzkumných studiích.

Tabulka 49  
*Deskriptivní statistiky pro jednotlivé dimenze flow u první výzkumné studie*

	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>
Autotelická osobnost	214	12,92	2,32
Jasně a konkrétní cíle	214	12,45	2,57
Kontrola situace	214	12,28	3,33
Jednoznačná zpětná vazba	214	11,56	2,75
Ponoření se do aktivity	214	13,41	3,57
Soustředění se na aktuální prožitek	214	12,43	2,74
Transformace času	214	14,54	4,29
Ztráta sebeuvědomění	214	12,31	2,49
Rovnováha mezi výzvou a schopnostmi	214	10,40	2,53

Jak můžeme vidět v Tabulce 50, nebyly zjištěny statisticky významné rozdíly mezi první a druhou výzkumnou studií v žádné dimenzi.



Tabulka 50

*Deskriptivní statistiky pro dimenze flow a porovnání první a druhé studie*

		<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Autotelická osobnost	První studie	214	12,92	2,32	1,33	369	0,18
	Druhá studie	157	13,25	2,47			
Jasně a konkrétní cíle	První studie	214	12,45	2,57	0,59	369	0,56
	Druhá studie	157	12,62	2,79			
Kontrola situace	První studie	214	12,28	3,33	-0,11	369	0,91
	Druhá studie	157	12,24	3,40			
Jednoznačná zpětná vazba	První studie	214	11,56	2,75	0,32	369	0,75
	Druhá studie	157	11,65	2,76			
Ponoření se do aktivity	První studie	214	13,41	3,57	0,10	369	0,92
	Druhá studie	157	13,45	3,71			
Soustředění se na aktuální prožitky	První studie	214	12,43	2,74	0,10	369	0,92
	Druhá studie	157	12,46	3,07			
Transformace času	První studie	214	14,54	4,29	0,03	369	0,98
	Druhá studie	157	14,55	4,29			
Ztráta sebeuvědomění	První studie	214	12,31	2,49	-0,43	369	0,67
	Druhá studie	157	12,20	2,72			
Rovnováha mezi výzvou a schopnostmi	První studie	214	10,40	2,53	0,57	369	0,57
	Druhá studie	157	10,55	2,45			

Protože nebyly zjištěny žádné statisticky významné rozdíly v celkovém skóru FSS-II, ani v jednotlivých dimenzích FSS-II mezi první a druhou výzkumnou studií, můžeme tyto dva výběrové soubory považovat za porovnatelné.

#### 4.3.2.1.2. Časová perspektiva

V Tabulce 51 jsou jednotlivé dimenze ZTPI s uvedením průměrů a směrodatných odchylek u první výzkumné studie. Nejvyšší skóry byly naměřeny u dimenze budoucnost,

naopak nejnižší u dimenze fatalistická přítomnost a negativní minulost. Toto rozložení průměrů je shodné u obou výzkumných studií.

Tabulka 51  
*Deskriptivní statistiky pro jednotlivé dimenze ZTPI u první výzkumné studie*

	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>
Negativní minulost	214	2,71	0,65
Hédonistická přítomnost	214	3,28	0,39
Budoucnost	214	3,57	0,53
Pozitivní minulost	214	3,37	0,51
Fatalistická přítomnost	214	2,49	0,54

Jak můžeme vidět v Tabulce 52, nebyly zjištěny statisticky významné rozdíly mezi první a druhou výzkumnou studií v žádné dimenzi.

Tabulka 52  
*Deskriptivní statistiky pro jednotlivé dimenze ZTPI a porovnání první a druhé studie*

		<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Negativní minulost	První studie	214	2,71	0,65	-0,02	369	0,98
	Druhá studie	157	2,71	0,61			
Hédonistická přítomnost	První studie	214	3,28	0,39	-0,06	369	0,96
	Druhá studie	157	3,28	0,39			
Budoucnost	První studie	214	3,37	0,51	0,30	369	0,76
	Druhá studie	157	3,39	0,53			
Pozitivní minulost	První studie	214	11,56	2,75	0,32	369	0,75
	Druhá studie	157	11,65	2,76			
Fatalistická přítomnost	První studie	214	2,49	0,54	-0,11	369	0,91
	Druhá studie	157	2,48	0,53			

Protože nebyly zjištěny žádné statisticky významné rozdíly v jednotlivých dimenzích časové perspektivy mezi první a druhou výzkumnou studií, můžeme tyto dva výběrové soubory považovat za porovnatelné.

#### 4.3.2.1.3. Postoj k facebooku

Jak můžeme vidět v Tabulce 53, respondenti nejčastěji volili odpověď „spíše pozitivní“, na škále zakotvenou jako možnost č. 4. Nejméně častá pak byla odpověď „velmi pozitivní“, na škále zakotvená jako možnost č. 5. Toto rozložení odpovědí je stejné u obou výzkumných studií.

Tabulka 53

Četnosti odpovědí na škále postoje k facebooku u první výzkumné studie

	1		2		3		4		5		Celkem	
	<i>n</i>	<i>v</i>	<i>n</i>	<i>v</i>	<i>n</i>	<i>v</i>	<i>n</i>	<i>v</i>	<i>n</i>	<i>v</i>	<i>n</i>	<i>v</i>
Muži	16	15,2	21	20,0	25	23,8	36	34,3	7	6,7	105	100
Ženy	17	15,6	28	25,7	28	25,7	27	24,8	9	8,3	109	100
Celkem	33	15,4	49	22,9	53	24,8	63	29,4	16	7,5	214	100

1 – „velmi negativní“, 2 – „spíše negativní“, 3 – „nevím“, 4 – „spíše pozitivní“, 5 – „velmi pozitivní“  
Absolutní četnost (*n*), relativní četnost (*v*)

V odpovědích na postoj k facebooku ( $md = 3,00$ ,  $q = 1,40$ ,  $n = 157$ ) nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl mezi první a druhou výzkumnou studií (viz Tabulka 54).

Tabulka 54

Deskriptivní statistiky pro škálu postoje k facebooku

	<i>n</i>	<i>md</i>	<i>q</i>	<i>U</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
První výzkumná studie	214	3,00	2,00	16691,50	369	0,91
Druhá výzkumná studie	157	3,00	2,00			

Mann-Whitney U test (*U*), interkvartilová odchylka (*q*)

#### 4.3.2.1.4. Čas strávený na facebooku

Pro srovnání prvního a druhého výzkumného souboru jsme hodnoty v minutách denně převedli na minuty týdně (viz Tabulka 55). Jak můžeme vidět, v některých kategoriích je převedení času problematické. Kategorie 61 – 120 minut z první výzkumné studie obsahuje kategorii 10 minut denně druhého výzkumu, kategorie 121 – 300 minut z první studie obsahuje kategorie 20, 30 a 40 minut denně druhého výzkumu a kategorie 301 a více minut z první studie obsahuje 50 a 60 minut denně druhého výzkumu.

Tabulka 55

Četnosti odpovědí na aktivní čas strávený na facebooku (v minutách týdně)

			0 – 60	61 – 120	121 – 300	nad 301	celkem
První výzkumná studie	Muži	n	30	34	25	15	104
		v	28,8	32,7	24,0	14,4	100
	Ženy	n	28	31	23	27	109
		v	25,7	28,4	21,1	24,8	100
	Celkem	n	58	65	48	42	213*
		v	27,2	30,5	22,5	19,7	100
				70	140, 210, 280	350, 420	celkem
Druhá výzkumná studie	Muži	n		9	40	8	57
		v		15,8	70,2	14,1	100
	Ženy	n		4	82	14	100
		v		4,0	82,0	14,0	100
	Celkem	n		13	125	19	157
		v		8,3	79,6	12,1	100

\* 1 chybějící údaj

Absolutní četnost (*n*), relativní četnost (*v*)

Jak můžeme vidět v Tabulce 56, v čase aktivně stráveném na facebooku týdně (data druhého výzkumu byla převedena do kategorií stejných jako v prvním výzkumu) byl v druhém výzkumu zjištěn statisticky významný mezipohlavní rozdíl ( $U = 2418,00$ ,  $df = 155$ ,  $p < 0,05$ ,  $n = 157$ ). Byl také zjištěn statisticky signifikantní rozdíl mezi první a druhou výzkumnou studií ( $U = 10241,50$ ,  $df = 369$ ,  $p < 0,001$ ). Dle tohoto zjištění stráví respondenti

nynější výzkumné studie více aktivního času na facebooku týdně než respondenti první výzkumné studie.

Tabulka 56

*Deskriptivní statistiky pro aktivní čas strávený na facebooku týdně*

		<i>n</i>	<i>md</i>	<i>q</i>	<i>U</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>U</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
První studie	Muži	104	2,00	2,00	5094,00	212	0,186	10241,50	369	0,000
	Ženy	109	2,00	2,50						
	Celkem	213	2,00	2,00						
Druhá studie	Muži	57	3,00	0,00	2418,00	155	0,025	10241,50	369	0,000
	Ženy	100	3,00	2,50						
	Celkem	157	3,00	0,00						

Mann-Whitney U test (*U*), interkvartilová odchylka (*q*)

#### 4.3.2.2. Srovnání testovaných hypotéz

4.3.2.2.1. Hypotéza 1: Mezi ideální časovou perspektivou (orientace do pozitivní minulosti, budoucnosti a hédonistické přítomnosti) a flow existuje statisticky významný pozitivní vztah

Z výsledků je zřejmé, že podobné výsledky jako v dizertační práci byly zjištěny i v první výzkumné studii (viz Tabulka 57).

Tabulka 57

*Korelace dimenzí časové perspektivy a fenoménu flow*

	První studie		Druhá studie	
	<i>n</i> = 214		<i>n</i> = 157	
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Hédonistická přítomnost	<b>0,238</b>	<b>0,000</b>	<b>0,223</b>	<b>0,005</b>
Negativní minulost	<b>-0,192</b>	<b>0,005</b>	<b>-0,180</b>	<b>0,024</b>
Budoucnost	<b>0,227</b>	<b>0,001</b>	<b>0,267</b>	<b>0,001</b>
Pozitivní minulost	<b>0,481</b>	<b>0,000</b>	<b>0,505</b>	<b>0,000</b>
Fatalistická přítomnost	-0,008	0,906	-0,037	0,647

Pearsonův korelační koeficient (*r*)

4.3.3.2.2. Hypotéza 2: Mezi průměrným časem stráveným na facebooku a flow existuje statisticky významný pozitivní vztah

Pro porovnání s daty z první výzkumné studie jsme čas strávený na facebooku denně převedli na čas strávený na facebooku týdně dle již vytvořených kategorií první studie a poté jsme je podrobili porovnáním jedinců udávajících nejméně a nejvíce průměrného času stráveného na facebooku. Nicméně ani v první studii, ani v aktuálním výzkumu jsme nezjistili statisticky významný rozdíl ve flow mezi jedinci trávícími na facebooku nejméně a nejvíce času (viz Tabulka 58).

Tabulka 58  
*Výsledky t-testu u času stráveného na facebooku a flow*

	Kategorie	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
První studie <sup>a</sup>	0 – 60	58	115,03	12,43	1,12	98	0,27
	> 301	42	112,05	14,13			
Druhá studie <sup>b</sup>	61 – 120	13	108,15	20,00	-1,66	18,39	0,11
	> 301	19	118,53	12,49			
Druhá studie <sup>c</sup>	10	13	108,15	20,00	-1,33	20,68	0,20
	60	12	117,00	12,90			

<sup>a</sup> porovnání mezi kategoriemi 0 – 60 min a nad 301 min týdně

<sup>b</sup> porovnání mezi kategoriemi 61– 120 min a nad 301 min týdně

<sup>c</sup> porovnání mezi kategoriemi 10 min a 60 min denně

4.3.2.2.3. Hypotéza 3: Mezi faktorem časové perspektivy budoucnost a průměrným časem stráveným na facebooku existuje statisticky významný negativní vztah

Pro porovnání s daty z první výzkumné studie jsme čas strávený na facebooku denně převedli na čas strávený na facebooku týdně dle již vytvořených kategorií první studie a poté jsme je podrobili porovnáním jedinců udávajících nejméně a nejvíce průměrného času stráveného na facebooku. Nicméně ani v druhém výzkumu, ani v prvním výzkumu jsme nezjistili statisticky významný rozdíl v jednotlivých dimenzích časové perspektivy mezi jedinci trávícími na facebooku nejméně a nejvíce času (viz Tabulka 59, 60, 61).

Tabulka 59

Výsledky *t*-testu u času stráveného na facebooku (skupina 0 – 60 minut týdně a 301 minut a více týdně) a faktory časové perspektivy (první studie)

	Kategorie	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Negativní minulost	0 – 60	58	2,67	0,64	0,95	98	0,34
	> 301	42	2,68	0,71			
Pozitivní minulost	0 – 60	58	3,41	0,52	-0,53	98	0,60
	> 301	42	3,39	0,51			
Hédonistická přítomnost	0 – 60	58	3,35	0,43	-1,88	98	0,06
	> 301	42	3,21	0,34			
Fatalistická přítomnost	0 – 60	58	2,55	0,56	-0,93	98	0,35
	> 301	42	2,47	0,47			
Budoucnost	0 – 60	58	3,47	0,54	1,68	98	0,10
	> 301	42	3,71	0,45			

Tabulka 60

Výsledky *t*-testu u času stráveného na facebooku (skupina 61 – 120 minut týdně a 301 minut a více týdně) a faktory časové perspektivy (aktuální studie)

	Kategorie	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Negativní minulost	61 – 120	13	2,66	0,47	-0,94	30	0,36
	> 301	19	2,45	0,53			
Pozitivní minulost	61 – 120	13	3,57	0,63	-1,59	30	0,12
	> 301	19	3,58	0,49			
Hédonistická přítomnost	61 – 120	13	3,39	0,54	1,47	30	0,15
	> 301	19	3,38	0,31			
Fatalistická přítomnost	61 – 120	13	2,45	0,29	0,07	30	0,95
	> 301	19	2,45	0,33			
Budoucnost	61 – 120	13	3,54	0,58	-1,00	30	0,32
	> 301	19	3,72	0,36			

Tabulka 61

Výsledky *t*-testu u času stráveného na facebooku (skupina 10 minut denně a 60 minut denně) a faktory časové perspektivy (aktuální studie)

	Kategorie	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Negativní minulost	10	13	2,66	0,47	-1,40	23	0,18
	60	12	2,47	0,63			
Pozitivní minulost	10	13	3,57	0,63	-1,81	23	0,08
	60	12	3,52	0,57			
Hédonistická přítomnost	10	13	3,39	0,54	1,71	23	0,10
	60	12	3,31	0,33			
Fatalistická přítomnost	10	13	2,45	0,29	0,31	23	0,76
	60	12	2,41	0,40			
Budoucnost	10	13	3,54	0,58	-1,31	23	0,20
	60	12	3,64	0,40			

4.3.2.2.4. Hypotéza 4: Mezi pozitivním postojem k facebooku a faktorem časové perspektivy budoucnost existuje statisticky významný negativní vztah

Hypotézu 4 můžeme na základě výsledků zamítnout. Stejně jako v aktuálním výzkumu ( $r = -0,020$ ,  $p = 0,807$ ,  $n = 157$ ) jsme ani v první výzkumné studii neprokázali statisticky signifikantní vztah ( $r = -0,040$ ,  $p = 0,557$ ,  $n = 214$ ).

Z tabulky korelací, ve které jsou uvedeny výsledky souvislostí všech dimenzí časové perspektivy a postoje k facebooku (viz Tabulka 62), je patrné, že existuje statisticky významný slabý pozitivní vztah mezi postojem k facebooku a hédonistickou přítomností ( $r = 0,168$ ,  $p < 0,05$ ,  $n = 157$ ). Tento statisticky signifikantní vztah byl prokázán i v první studii ( $r = 0,156$ ,  $p < 0,05$ ,  $n = 214$ ).



Tabulka 62

*Korelace dimenzí časové perspektivy a postoje k facebooku*

	První studie		Druhá studie	
	<i>n</i> = 214		<i>n</i> = 157	
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Hédonistická přítomnost	<b>0,156</b>	<b>0,022</b>	<b>0,168</b>	<b>0,035</b>
Negativní minulost	-0,031	0,655	-0,016	0,838
Budoucnost	-0,040	0,557	-0,020	0,807
Pozitivní minulost	0,124	0,069	<b>0,181</b>	<b>0,023</b>
Fatalistická přítomnost	0,117	0,088	0,111	0,167

Spearmanův koeficient korelace (*r*)

## 5. Diskuze

Výsledky statistické analýzy potvrdily první výzkumnou studii nalezenou pozitivní korelaci mezi flow a faktory ideální časové perspektivy, tedy budoucností, hédonistickou přítomností a pozitivní minulostí. Flow během aktivity na facebooku tedy souvisí s orientací do všech uvedených časových rámců. Ačkoli jsou výsledky statisticky významné, je třeba interpretovat je obezřetně. Prozatím je zřejmé, že nejsilnější pozitivní korelace byla nalezena mezi flow a pozitivní minulostí. Tu lze, jak je uvedeno v teoretické části práce, popsat jako perzistentní tendenci vyhledávat lidi a stimuly okolní reality, prostřednictvím kterých si připomeneme pozitivní zážitky z minulosti (Holman & Zimbardo, 2009). Protože facebook nabízí možnosti vkládat a prohlížet fotografie přátel a jejich zkušeností, stejně jako vlastních přátel, zkušeností a sebe samého, skýtá trvalou možnost nahlížet do vizuálních paměťových stop těchto vzpomínek a posilovat náš vztah k předešlým okolnostem.

Ačkoli dosud není k dispozici výzkum mapující emocionální valenci obsahu profilu uživatelů facebooku, přikláníme se k názoru, že obsah fotografií i statusů této sociální sítě evokuje především pozitivní emoce a vzpomínky. Vycházíme z poznatku, že lidé se před ostatními prezentují způsobem, který reflektuje především jejich pozitivní charakterové vlastnosti a atraktivní vizuální atributy (Massara, Ancarani, Costabile, & Ricotta, 2012; Odendaal, 2015). Takový způsob sebeprezentace může nabýt na větším významu právě ve virtuálním prostředí facebooku (Helmut, Crusius, & Gerlach, 2015). Důvodem je, že jsme v něm v neustálé interakci se všemi virtuálními přáteli, kteří mohou kdykoli nahlédnout do našeho profilu, a s většinou z nich se setkáváme také v nevirtuálním prostoru. V běžné interakci (face to face) je naše komunikace většinou cílena pouze na jednoho nebo několik málo jedinců z našeho bezprostředního okolí. Negativní dojem, který svým jednáním vyvoláme, se proto rozšíří pouze mezi omezený počet přátel. Daný způsob sebeprezentace na facebooku může podporovat také skutečnost, že veškerý jeho obsah se trvale uchovává (pokud jej sami nesmažeme z profilu). Proto může pouhá představa lidí, že budou ostatním natrvalo prezentovat své neúspěchy nebo nepříznivé životní okolnosti, vést k vyšší obezřetnosti.

Na facebooku je tedy jedinec obklopen převážně pozitivním obsahem, který v něm prohlubuje pozitivní vhléd do minulosti. Tím se může zpětnovazebně posílit pozitivní postoj k této virtuální sociální síti a tedy i prožitek flow. Budoucnost a hédonistická přítomnost společně s flow mohou znamenat s optimálním prožíváním spojenou potřebu strukturovat průběh činnosti a využívat facebook za určitým účelem a cílem. Jestliže takový jedinec prožívá plynutí, samotnou aktivitu si užívá intenzivněji (má tedy vyšší flow a prohlubuje hédonickou dimenzi prožívání) a je do ní plně pohroužen. To následně vede k vyššímu času aktivně stráveného na facebooku. Jsme-li zaujati jakoukoli činností, dochází v ní k transformaci času. Ta je charakteristická distorzí percepce objektivních časových indikátorů a výsledkem je diskrepance mezi subjektivním odhadem času a objektivním časovým trváním (Csikszentmihalyi, 1992; 1996a, 2008). Můžeme tedy říct, že jedinec se při flow určitým způsobem „ztrácí v čase“ a dané činnosti se věnuje déle než jiným aktivitám.

Stejně jako v prvním výzkumu byla také v dizertační práci nalezena pozitivní korelace aktivně stráveného času na facebooku a časové perspektivy. Jedinci orientovaní do budoucnosti stráví na facebooku méně času, zatímco orientace na hédonistickou přítomnost vede k odlišným výsledkům. Tyto atributy jsou příznačné jak pro první, tak pro druhou výzkumnou studii. Jedinci s vyšší mírou seberegulace a svědomitosti tedy stráví na facebooku méně času než hédonisté. Je však třeba zdůraznit, že v tak malém výzkumném souboru dizertační práce nezjistíme další možné rozdíly. Přesto jsme je zjišťovali parametrickou metodou, abychom mohli provést srovnání s první výzkumnou studií.

Předpokládali jsme, že kvůli převažujícímu negativnímu postoji k facebooku (z důvodu časové vytíženosti, zanedbávání jiných aktivit a zájmů atd.) budou jedinci orientovaní do budoucnosti zastávat spíše negativní postoj. Ačkoli postoj k facebooku a orientace na budoucnost negativně korelují, míra tohoto vztahu je slabá a navíc není statisticky významná. Stejná hypotéza byla vyslovena také v první výzkumné studii, kde se rovněž zamítla. V aktuálním výzkumu však byla prokázána statisticky významná pozitivní korelace mezi postojem k facebooku a hédonistickou přítomností i pozitivní minulostí. Předpokládáme, že hédonický rozměr facebooku a vědomí možnosti

zpětnovazebně posilovat naše kladné vzpomínky na předchozí události implikují kladný vztah k této sociální síti.

Výsledky ukazují, že facebook lze využívat i jiným způsobem než „bezúčelným“ čtením statusů a prohlížením fotografií. To je již zmíněno v důvodech užívání facebooku, u kterých mnoho respondentů volilo možnosti jako inzerce, organizování pracovních událostí nebo vyhledávání studijních událostí. Facebook lze tedy používat „za nějakým účelem“ (čerpat z jeho užívání v dlouhodobějším časovém horizontu), tedy nejen po stránce posílení kladných emocionálních vzpomínek jako v případě pozitivní minulosti.

Ačkoli teorie Zimbarda a Boyda (1999) vyvozuje rozličná myšlenková schémata (časové faktory) jedinců z jejich behaviorálních projevů v nevirtuálním prostředí, je pravděpodobné, že lze totožné souvislosti vyvozovat také u uživatelů virtuálních sociálních sítí. Jak jsme popsali již v teoretické části práce, aktivita na facebooku může představovat tolik různých činností jako aktivita v běžné sociální realitě. Jedinci orientovaní do budoucnosti budou věnovat čas takovým aktivitám, které jsou smysluplnější a účelnější, než jedinci orientovaní do jiných faktorů časové perspektivy. Přitom si uvědomujeme subjektivní dimenzi adjektiv „smysluplný“ nebo „účelový“. Z toho důvodu je třeba vysvětlit, že v našem pojetí jsme slova chápali v běžném konvenčním významu (cílesměrné, užitečné, dlouhodobě přínosné, využitelné atd.). Mezi účelové a smysluplné činnosti na facebooku tedy patří vyvěšování „Inzerce“ nebo její vyhledávání (hledání inzerce práce, půjček pro bydlení, dovolené atd.) a „Organizování, vyhledávání a sdílení studijních a pracovních událostí a materiálů“. Právě tyto činnosti jsou v nevirtuální sociální realitě příznačné spíše pro jedince, jež jsou orientovaní do budoucnosti. Daný předpoklad potvrzují naše výsledky: obě oblasti aktivit na facebooku jsou nejčastěji zastoupené mezi respondenty s vyšší mírou orientace do budoucnosti.

Dalšími zkoumanými oblastmi aktivit jsou „Prohlížení statusu přátel, jejich fotografií, sdílení vlastního statusu a fotografií“, „Chatování s přáteli“, „Organizování, vyhledávání a sdílení společenských a volnočasových událostí“ a „Hraní her a využívání aplikací“. Vrátime-li se k našemu chápání smysluplnosti nebo účelnosti, pak je zřejmý rozdíl

mezi těmito činnostmi a tím, co jsme popsali v předešlém odstavci. Prohlížení statusů, chatování, hraní her nebo prohlížení fotografií pozitivně koreluje s hédonistkou a fatalistickou orientací na přítomnost. Výčet těchto důvodů lze hodnotit jako méně cílesměrný a dlouhodobě nepřínosný.

Ve výzkumech tyto časové rámce pozitivně koreluje s množstvím času věnovaného hraním počítačových her (Lukavská, 2012) a je prokázána jejich negativní korelace s budoucností (Lukavská et al., 2011). Spektrum aktivit popsaných v tomto odstavci je tedy příznačnější pro jedince s nižší mírou svědomitosti a nižší schopností seberegulace ve srovnání s lidmi s vyšší mírou těchto vlastností. Naše orientace do určitého časového rámce tedy determinuje způsob, jak nakládáme s časem na facebooku. Lze z ní rovněž predikovat míru adaptivního a konstruktivního jednání (Petry et al., 1998). To platí nejen u zdravých jedinců, ale také u lidí s anamnézou psychiatrického onemocnění nebo rizikového jednání (Keough et al., 1999). Podobnou souvislost potvrdila studie jedinců žijících bez domova, u kterých bylo možné na základě časového faktoru budoucnost predikovat míru zlepšení životní situace a také rychlost, s kterou bylo pozitivní změny dosaženo (Epel, Bandura, & Zimbardo, 1999).

S předešlými důvody úzce souvisí také situace započetí aktivity. Jedná se o obsahovou náplň situací, v nichž se uchylujeme k aktivaci virtuální sociální sítě facebook. Protože je možné připojit se k internetové síti 24 hodin denně během celého roku, nabízela se otázka, v kterých situacích se uchylujeme k virtuálním aktivitám častěji a s větší pravděpodobností. Dosud nebyla k dispozici výzkumná studie, která by nabízela spolehlivý přehled obsahové náplně situací započetí aktivity na facebooku. Totéž platilo pro jakoukoli činnost na internetu nebo pro užívání informačních technologií. Featherova a Bondova studia však prokázala, že ve smysluplnosti aktivit a strukturou harmonogramu se pozitivně odrážejí vlastnosti typické pro orientaci do budoucnosti (Feather & Bond, 1983). Předpokládáme tedy, že stejně jako prokazují určitou interindividuální odlišnost výsledky našeho výzkumu na facebooku, platilo by s velkou pravděpodobností totéž také pro jakoukoli jinou aktivitu (činnost) s informačními technologiemi.

Kromě Feathera a Bonda (1983) existují další empirické studie, kvůli kterým lze danou souvislost předpokládat. Ačkolí dosud nebyl empiricky doložen vztah

akademického výkonu, koncentrace pozornosti a užívání informačních technologií, některé studie prokázaly souvislost sebekontroly (*self-control*) a akademického výkonu (viz např. Duckworth & Seligman, 2005). Znamé jsou také empirické práce prokazující vztah sebekontroly a schopnosti dlouhodobě zachovat přiměřenou tělesnou hmotnost (Duckworth, Tsukayama, & Geier, 2010; Tsukayama, Toomey, Faith, & Duckworth, 2010). Sebekontrolu lze vymezit podobně jako Mischelovu schopnost odolat pokušení (Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989). Jedná se o perzistentní povahový rys (v omezené míře může být ovlivněn faktory prostředí) charakteristický sebekázní, kontrolou impulzů, vysokou seberegulací a vytrvalostí. Lze tedy předpokládat, že jedinci orientovaní do budoucnosti vykazují vysokou míru tohoto rysu ve srovnání s jedinci orientovanými do jiného časového rámce.

Hédonistická přítomnost je v tomto ohledu protipólem sebekontroly, schopnosti odolat pokušení a orientace do budoucnosti. Hédonisté totiž vykazují statisticky významně nižší míru schopnosti abstrahovat od distraktorů prostředí, jsou snadněji rozptýlitelní a mají nižší seberegulaci. Jejich aktivita na facebooku tedy může být intruzivnější. Proto jsme předpokládali, že u hédonistů bude facebook distraktorem, který zasahuje do jiných důležitých činností vyžadujících vyšší míru sebekontroly a seberegulace. U jedinců s nejvyšší orientací do budoucnosti jsme předpokládali odlišné situace započetí aktivity na facebooku. Naše hypotézy se potvrdily.

V období první a druhé dekády života dochází k nejvyššímu počtu tvorby a formování synaptických spojů mezi mozgovými buňkami. Tento neustálý proces utváření spojů přitom závisí ve velké míře právě na způsobu trávení času, tedy na okolnostech prostředí (Bear, 2016). Snížená schopnost koncentrace pozornosti zřejmě vychází z nadměrného užívání informačních technologií, které působí jako distraktory ve vzdělávání a jiných důležitých oblastech činnosti (Greenfield, 2016). Tyto distraktory mohou následně vést ke vzniku závislosti projevující se opakovaným neadaptivním vyhledáváním a preferencí daného distraktoru (mobilu, tabletu, facebooku atd.) napříč nejrůznějšími situacemi, a to bez ohledu na vhodnost či přijatelnost okolností dané situace (Mikami, Lee, Hinshaw, & Mullin, 2008).

Za prvé: naše výsledky prokázaly, že jedinci s vyšší mírou orientace do budoucnosti (a nižší orientací na hédonistickou a fatalistickou přítomnost) aktivují facebook v situacích, které jsou méně intruzivnější (a tedy způsobují narušení průběhu činnosti, již se v dané situaci

věnují, s nižší četností). Za druhé: u jedinců orientovaných na hédonistickou a fatalistickou přítomnost se projevují protichůdné tendence (k narušení průběhu činnosti užíváním facebooku dochází se statisticky významně vyšší četností).

Orientace do budoucnosti pozitivně koreluje se situacemi „*Během čekání (na dopravu, ve frontě, u doktora atd.) nebo během cestování*“, „*Při jídle*“ a „*během setkání s kamarády*“. Při pohledu na dané situace je oprávněné ptát se, zda je situace jezení nebo setkání s kamarády také společensky vhodnější než jiné situace (samostudium, práce atd.).

Je zřejmé, že jedinec orientovaný do budoucnosti (a zároveň s nízkou orientací na hédonistickou a fatalistickou přítomnost) preferuje aktivaci facebooku tehdy, když nedojde ke kolizi s jeho pracovními a studijními preferencemi. V teoretické části jsme zmínili, že vysoká orientace do budoucnosti může souviset jak s pozitivními, tak také s negativními behaviorálními projevy. Těmi pozitivními jsou například kladení důrazu na přesnost, spolehlivost, svědomitost a dlouhodobou angažovanost v tom, čemu se jedinci věnují. Pokud však jedinec v důsledku těchto vlastností opomíjí přátele, netráví čas s kamarády, žije rychlým tempem života a nedodržuje životosprávu (především pravidelný spánek a jezení), projevuje se fenomén, který lze nazvat „odvrácenou stránkou orientace do budoucnosti“ (Lang & Carstensen, 2002; Zimbardo & Boyd, 2008). Takoví lidé jsou zaujatí činnostmi, které představují jasně definované a měřitelné výsledky v budoucnosti, ale svůj čas strukturují výhradně nebo převážně do oblastí aktivit, do kterých nezahrnují blízké, rodinu nebo volnočasové zájmy (Landy, 1991).

Výsledky analýz tedy mohou naznačovat, že jedinci orientovaní do budoucnosti aktivují facebook raději v situacích, které nejsou charakteristické určitou povinností. Těmi setkání s přáteli nebo jídlo opravdu není, což vede k méně angažovanému chování a odvrácení pozornosti k intruzivním aktivitám, v našem případě k započetí aktivity na facebooku. Na reakce blízkých nebo na schopnost vychutnat si (*savouring*) právě probíhající okamžik (jezení či cokoli jiného) tito jedinci již tolik nehledí. Empirické práce přitom ukazují, že takto se projevující trvalé jednání má nepříznivé dopady na tělesné i duševní zdraví (Levine, 2006; Wirtz & Ries, 1992; Wright, 1988; Wright, McCurdy, & Rogoll, 1992). Schopnost zakoušet příznivé momenty našeho života je jedním ze základních předpokladů hlubšího prožívání pozitivních emocí a duševní pohody (Seligman, 2014).

Dle našich výsledků jedinci orientovaní do budoucnosti aktivují facebook ve volném čase nejméně, což je na rozdíl od ostatních jedinců zcela opačná tendence. Vrátime-li se k předchozímu, pak je možné, že tito lidé mají nejméně volného času, který by byli ochotni věnovat nejen druhým, ale také sobě samotným a tomu, co je určitým způsobem baví.

U jedinců orientovaných na hédonistickou přítomnost se projevují protichůdné tendence. Dle výsledků aktivují facebook daleko častěji než ostatní uživatelé facebooku v následujících situacích: „*Ve škole (na přednášce, na semináři atd.)*“, „*Při samostudiu (v knihovně, v domácím prostředí atd.)*“ a „*při práci (na brigádě)*“. Poslední dvě jmenované situace započítí aktivity pozitivně korelují také s fatalistickou přítomností. Lze říct, že dané aktivity jsou charakteristické pevně danou strukturou a jsou vázány na povinnosti. Jak jsme popsali již v teoretické části, právě tyto atributy jakýchkoli činností vedou u hédonistů (a dle většiny studií také u fatalistů) k poklesu angažovanosti a k nižšímu zaujetí (Zimbardo et al., 2012). Protože s hédonistickou i fatalistickou orientací souvisí nízká seberegulace, snížená schopnost kontrolovat impulsy a také nízká schopnost odolat pokušení (Schlam et al., 2013; Zimbardo et al., 1997), lze předpokládat, že se tyto atributy promítají do širokého spektra sociálních situací spíše neadaptivním způsobem (viz např. Zuckerman, 1994).

Již jsme zmínili, že míra překročení plánovaného času stráveného na facebooku se obsahově i formálně podobá položkám škály s názvem kontrola situace u dotazníku FSS-II. Vyjadřuje tedy různou míru schopnosti monitorovat aktivitu a setrvat v naplánovaných či očekávaných attributech (v našem případě časových) jejího provádění. V našem výzkumu, jak je uvedeno níže, byla nejčtenější odpověď „rozhodně nesouhlasím“. Tato varianta na škále byla však nejméně často volena jedinci orientovanými na hédonistickou a fatalistickou přítomnost.

Výsledky statistických analýz prokázaly, že mezi nízkou schopností monitorovat a setrvat v čase, který jsme plánovali věnovat facebooku a těmito dvěma časovými rámci existuje statisticky významný pozitivní vztah. Tím se opět můžeme opřít o výše zmíněné atributy kontroly impulzů (Dukworth & Seligman, 2005; Dukworth et al., 2010; Mischel et al., 1989; Schlam et al., 2013; Tsukayama et al., 2010) a preferenci méně strukturovaného



a spontánního jednání před strukturovanými a předem naplánovanými aktivitami (Zimbardo et al., 2012). Hédonisté a fatalisté, k nimž se dané tendence vztahují, mají slabou kontrolu ega (Lukavská, 2012), která koreluje s vyšší mírou impulzivity i s tendencí k rizikovému jednání. Na nejobecnější úrovni kontrola ega vyjadřuje interindividuálně odlišnou schopnost inhibice a regulace veškerých psychických procesů (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Z výsledků výzkumu je zřejmé, že hédonisté a fatalisté (dle Zimbarda a Boyda také jedinci s orientací do negativní minulosti) jsou toho schopni v nižší míře. Daná vlastnost se u nich projeví nejen při aktivitě na facebooku, ale s velkou pravděpodobností i v jiných oblastech aktivit.

Respondenti v našem výzkumu prožívají nejintenzivněji transformaci času, ponoření se do aktivity a autotelickou osobnost. Dané dimenze flow při aktivitě na facebooku jsou vzájemně provázané a také v jiných výzkumech korelují s ostatními faktory FSS-II méně než vzájemně mezi sebou (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Jackson & Eklund, 2004).

Mezi dimenze flow, jež jsou během užívání facebooku nejméně výrazné, patří rovnováha mezi výzvou a schopnostmi, kontrola situace a jednoznačná zpětná vazba. Právě tyto indikátory optimálního prožívání jsou nejzřetelnější u tělesně nebo psychicky náročnějších aktivit, při nichž je kladen důraz na konečný výsledek a dosažení co nejlepšího možného výkonu (Bederson, 1994; Csikszentmihalyi, 1975; Jackson & Eklund, 2004).

Obdobné výsledky byly nalezeny také v první výzkumné studii (Krpoun, 2012). V tomto pojetí lze tedy facebook chápat spíše jako volnočasovou činnost, která se od výkonových situací odlišuje v mnohých aspektech. Především není předem dáno, jakého výsledku chceme na facebooku dosáhnout a aktivita není strukturována dle předem daných pravidel. Zpětná vazba tedy není vázána na regulaci našeho výkonu (čímž se pro náš výkon může stát bezvýznamná).

Mezipohlavní rozdíly v optimálním prožívání jsou vázány na soustředění se na aktuální prožitek. Ženy vykazovaly vyšší skóre této dimenze, ale v oblastech flow vykazovaly shodné výsledky jako muži. Dle empirických výzkumů preferují ženy sociálně

ukotvené virtuální prostředí s vyšší četností než muži, upřednostňují jej před ostatními virtuálními aktivitami a věnují mu také více času (deNoyelles, 2011).

Obdobné mezipohlavní rozdíly nacházíme jak ve virtuálním, tak i v nevirtuálním prostředí (Štětovská & Hamerník, 2006). Ženy aktivněji vyhledávají přítomnost druhých, více se z ní těší a čerpají z ní především emocionální sociální oporu (Kebza, 2005; Mareš, 2001). Je tedy možné, že tyto mezipohlavní rozdíly se promítají také do flow, jehož dimenze soustředění se na aktuální prožitek (resp. koncentrace pozornosti) reflektuje především zaujetí a zájem o danou činnost a je provázána také s ostatními dimenzemi (především s ponořením, autotelickou osobností a s transformací času). Ty však byly u obou pohlaví naměřeny ve stejné míře. Rozdíl v jediné škále tedy poukazuje spíše na velmi podobný optimální prožitek u mužů a u žen. V první studii nebyly nalezeny statisticky významné mezipohlavní rozdíly.

Profil naměřené časové perspektivy v dizertační práci potvrzuje výsledky první výzkumné studie. Nejvyšší časová orientace studentů se vztahuje k budoucnosti, tedy faktorů souvisejícím především se svědomitostí, anticipací následků současného jednání, cílesměrným úsilím a také s lepší schopností organizace času a aktivit. Tyto vlastnosti jsou neodmyslitelně spjaté s vysokoškolským studiem, protože jsou determinantou lepších studijních výsledků a lze z nich predikovat vyšší postavení v budoucím zaměstnání (Marinova, Moon, & Kamdar, 2013). Protože jsou ve výzkumném souboru studenti nelékařských oborů lékařské fakulty, jejichž studijní nároky jsou srovnatelné se studijními nároky studentů jiných fakult, nejnižší naměřený skóre faktoru fatalistická přítomnost byl stejně jako vysoká míra budoucnosti předpokládaným atributem výzkumného souboru. Pokud by respondenti byli významně fatalističtí, pak by zřejmě nevykazovali studijní předpoklady, pro které nejsou schopní k vysokoškolskému studiu nebo ke studiu na výběrových univerzitních oborech (Skolarus et al., 2012).

Je však třeba poukázat, že ve výzkumu Zimbarda a Boyda mohou být i univerzitní studenti fatalisté (Zimbardo & Boyd, 1999). Dle většiny studií je však ve věku adolescence a mladé dospělosti fatalistická orientace výrazně nižší než ostatní časové faktory a s narůstajícím věkem (v kontextu těchto dvou vývojových období) dochází také k rostoucí orientaci do budoucnosti. U ní lze sledovat sestupný trend až v páté a šesté dekádě života,

tedy v období, kdy jsou jedinci méně orientovaní na rozvoj profesní orientace a inklinují k minulosti (Zimbardo & Boyd, 2008).

Při interpretaci mezipohlavních rozdílů v první výzkumné studii a v dizertační práci je zřejmé, že ženy a muži nevykazují rozdíl ve fatalistické orientaci. V tomto kontextu je však třeba poukázat, že dle rozsáhlejších výzkumných šetření jsou naopak větší fatalisté muži (Boyd & Zimbardo, 1997), kteří jsou zároveň méně orientovaní do budoucnosti než ženy (Pavelková, 1990). To se v dizertační práci již potvrdilo. Ani tyto naměřené rozdíly na rozsáhlých výzkumných souborech však nejsou natolik vysoké, abychom mohli respondenty vnímat jako jedince s významně odlišnou časovou perspektivou v závislosti na jejich pohlaví. Zimbardo a Boyd (2008) zastávají názor, že ženy a muži mohou vykazovat určité rozdíly v časové perspektivě, ale ty jsou spíše vázány na kulturní normy než na biologické determinanty.

Postoj k facebooku je v našem výzkumném souboru převážně spíše pozitivní. Současně však byla možnost kladné varianty odpovědi se slovním spojením „*velmi pozitivní*“ nejméně častá. Výsledky jsou shodné s výsledky první studie. Respondenti tedy mají k facebooku kladný vztah a aktivita na něm je zřejmě jednou z jejich preferencí. O tom svědčí skutečnost, že zcela všichni z respondentů, které jsme požádali o dobrovolnou účast na výzkumu, jsou již zaregistrovaní na facebooku, v minulosti si vytvořili vlastní profil, doposud jej aktivně využívají a pravděpodobně jej považují za běžnou součást svého sociálního života. Nejméně preferovaná možnost „*velmi pozitivní postoj k facebooku*“ však může znamenat určitou zdrženlivost vůči této virtuální sociální síti. Respondentům může být zřejmé, kolik potenciálních nežádoucích následků facebook může způsobit (viz např. Bembenuddy, 2011; Chen & Sharma, 2015; Reddy, 2016). Nejedná se tedy o sociálně žádoucí odpověď.

Dalším důvodem může být obecnější a ve společnosti sdílený negativní názor vůči sociálním sítím z důvodu času, který bychom mohli věnovat jiným povinnostem a zájmům (Kraut et al., 1998). V tomto kontextu tedy může volbu odpovědi zásadním způsobem ovlivnit určitá sociální reprezentace konkrétního fenoménu (van Hoek, 2014). Pokud ve společnosti, jíž jsme součástí, převládá určitý postoj vůči nějakému jevu, pak si s velkou pravděpodobností vytvoříme obdobnou mentální reprezentaci tohoto jevu.

Daná reprezentace tedy reflektuje spíše společností sdílený názor než naši vlastní zkušenost. To může významně zkreslit náš subjektivní vztah k danému fenoménu.

Ačkoli je facebook nejvyhledávanější virtuální sociální sítí a preferovanou aktivitou právě mezi adolescenty a mladými dospělými (jedinci, kteří tvořili náš výzkumný soubor), určitá zdrženlivost při jejím hodnocení může vyplývat z obecnějšího společenského postoje, který je mnohdy negativní. Spíše negativní postoj vůči virtuálním sociálním sítím lze nalézt také v odborné literatuře. Kraut a kolektiv autorů (1998) považují virtuální sociální sítě za rizikový faktor sníženého zájmu o nevirtuální sociální okolí. Následkem může být snížená osobní pohoda (*well-being*) a maladaptivní jednání.

U položky měřící překročení plánovaného času na facebooku byla nejčtenější variantou odpovědi „*rozhodně nesouhlasím*“. Formulovaný výrok se obsahově i formálně podobá položkám škály s názvem kontrola situace u dotazníku FSS-II (Jackson & Eklund, 2004). Vyjadřuje tedy různou míru schopnosti monitorovat aktivitu a setrvat v naplánovaných či očekávaných attributech (v našem případě časových) jejího provádění. Vzhledem k orientaci do budoucnosti, kterou jsme u výzkumného souboru naměřili, lze přiměřenou schopnost kontroly ve smyslu monitorace a setrvání v našem původním plánu (nebo očekávání) předpokládat. Respondenti jsou tedy převážně vysoce schopní mít čas, který facebooku věnují, pod kontrolou, aniž by docházelo k rozporu mezi předpokládaným časem stráveným na facebooku a skutečnou dobou provozované aktivity. Tato vlastnost je charakteristická pro jedince s vysokou svědomitostí (Marinova et al., 2013), kteří jsou rovněž orientováni do budoucnosti a čas věnovaný rozličným aktivitám a činnostem strukturují lépe než lidé s nízkou mírou tohoto rysu.

Nejčastějším důvodem aktivity na facebooku je u našich respondentů „*Prohlížení statusu přátel, jejich fotografií, sdílení vlastního statusu a fotografií*“. Ze všech možností odpovědí je právě tato varianta zřejmě nejvíce orientovaná směrem k běžnému společenskému chování, kdy nemáme předem definované cíle a naše jednání (aktivita) se odvíjí od přirozené potřeby být ve společnosti (virtuální i face to face) dalších lidí. Tento předpoklad potvrzuje skutečnost, že nejméně volenými variantami byly možnosti „*Inzerce*“

a „*Hrani her a využívání aplikací*“. Oba druhy činností většinou provádíme bez úmyslu nebo bez aktuální potřeby být s lidmi v sociálním kontaktu nebo nacházet se v něčí přítomnosti. Ačkoli se na facebooku nacházíme ve virtuálním kontaktu a tedy i přítomnost druhých je virtuální, je zřejmé, že jedinci nacházející se ve věku našich respondentů mají odlišné sociální preference než ostatní (Siegel & Smith, 2003).

U jedinců z odlišných věkových kategorií bude virtuální sociální kontakt pravděpodobně pocíťován jako méně adekvátní než tradiční reálný kontakt (face to face). Mnohé výzkumné studie totiž potvrzují, že sociální preference jsou u jedinců odlišné v závislosti na měnícím se věku (Carstensen & Isaacowitz, 1999; Gross et al., 1997), kdy s rostoucím věkem preferují méně početné, osobnější (emocionálně vřelejší) a důvěrnější přátelství před povrchními a početnými kamarádstvími. Důležitá je však v tomto ohledu dosavadní životní zkušenost (viz např. Carstensen & Fredrickson, 1998), dle které lze očekávat, že jedinci s ranou zkušeností s virtuálními sociálními vztahy budou ve vyšším věku pocíťovat menší rozpor mezi tradičním reálným kontaktem s okolím a sociálním kontaktem prostřednictvím virtuálních sociálních sítí.

U této proměnné byl nalezen statisticky významný mezipohlavní rozdíl. Ženy jako důvod daleko častěji udávali možnost „*Organizování, vyhledávání a sdílení společenských a volnočasových událostí*“. Pokud navážeme na výsledky na škále FSS-II (větší soustředění žen na aktuální prožitek na facebooku a s ním spojeným vyšším časem, který užívání facebooku věnují), pak lze předpokládat, že facebook může pro ženy vytvářet širší platformu sociálních aktivit a společenského sdílení. Taková platforma je pro ně z hlediska sociálního kontaktu významnější a může odrážet přirozeně vyšší potřebou žen po sociální opoře (Cohen, Underwood, & Gottlieb, 2000). Mohou zde tedy nejen prohlížet statusy a sdílet fotografie, ale také realizovat smysluplnější a strukturovanější společenské události a setkávání.

S ohledem na čas strávený na facebooku je zřejmé, že mezi první výzkumnou studií a dizertační prací je signifikantní rozdíl. Studenti v první výzkumné studii strávili na facebooku menší množství času. To lze interpretovat v závislosti na složení výzkumného souboru. Ačkoli nejsou k dispozici konkrétní demografické údaje o studovaném oboru studentů z první studie, místo uskutečnění (první výzkum byl realizován v Centrální počítačové studovně lékařské fakulty, kterou dobrovolně navštěvují studenti všech devíti

fakult Masarykovy univerzity v Brně) nás vede k myšlence, že se zde nacházejí studenti s vyšší potřebou samostudia (přípravy do školy) nebo studenti preferující samostudium před dalšími volnočasovými aktivitami. V současném výzkumu jsme data sbírali v průběhu výuky kurzu, který je pro studenty povinný. Náš výběr proto nebyl zatížen možnou intervenující proměnnou v podobně preselekce na základě sběru dat v místě, kde se mohou shromažďovat studenti se specifickými charakteristikami. Ve srovnání s respondenty v našem výzkumném souboru lze u jedinců v první studii předpokládat vyšší míru času stráveného samostudiem a další přípravou do školy, který omezuje jejich čas věnovaný jiným činnostem.

Odlíšné výsledky v aktivně stráveném čase na facebooku také mohou reflektovat dobu (čtyři roky), která uplynula od měření v první výzkumné studii. Od období sběru dat v prvním výzkumu do současnosti kontinuálně narůstá počet aplikací a možností užívání facebooku (viz např. Ibtesam, 2015). Nižší čas strávený na facebooku v roce 2012 může rovněž reflektovat určitou rezervovanost vůči této sociální síti. Ještě před čtyřmi lety bylo vyhledávání nových virtuálních přátel a z toho odvozené srovnávání společenského statusu kontroverzně vnímanou aktivitou (Masuku & Moyo, 2014). Jedinci využívající facebook ve vyšší míře než ostatní tak mohli čelit negativním postojům lidí z okolí, z jejichž strany se facebook těšil menšímu zájmu. V té době byl facebook rozšířen v nižší míře (počet zaregistrovaných uživatelů byl výrazně nižší) a lze tedy říct, že byl méně oblíbenou virtuální sociální sítí než v současnosti.

Nejčastěji respondenti započnou aktivitu na facebooku během dvou situací, a to „*Během čekání (na dopravu, ve frontě, u doktora atd.) nebo během cestování*“ a „*Ve volném čase*“. Obě situace lze interpretovat jako méně intruzivní a přijatelnější (méně nevhodné) než ostatní nabízené varianty (např. ve škole nebo v práci). Intruzi a přijatelnost zde přitom zmiňujeme na základě rostoucího počtu studií, které poukazují na zvyšující se míru narušené seberegulace a koncentrace pozornosti u lidí, jež jsou v častém každodenním kontaktu s jakýmkoli informačními technologiemi (nejen s facebookem), především s mobilním telefonem a tabletem (Greenfield, 2016; Moreno et al., 2012; Reddy, 2016; Sayar & Senkal, 2014). V našem souboru vysokoškolských studentů se toto však nepotvrdilo a lze říct, že nejčastěji (ne však ve všech případech) respondenti započnou aktivitu

na facebooku během činností, při kterých nedochází ke „kolizi“ s další provozovanou aktivitou.

V našem výzkumu jsme testovali psychologické souvislosti užívání virtuální sociální sítě facebook. Vycházeli jsme přitom nejen z teorie časové perspektivy Zimbarda a Boyda (1999, 2008; Zimbardo et al., 2012), ale také z dosud realizovaných empirických studií uskutečněných s ohledem na reálné (tedy nevirtuální) aktivity a činnosti. Na ně odkazujeme v teoretické i empirické části dizertační práce.

Vzhledem k výsledkům statistických analýz máme důvod předpokládat, že stejné projevy myšlenkových schémat a tendencí uplatňujících se v nevirtuálním (reálném) prostředí se obdobným způsobem projevují také ve virtuálním sociálním prostředí (viz také např. Dawley, 2009; Karjaluoto & Leppäniemi, 2013). Protože virtuální sociální realita zaujímá rostoucí časový prostor v životě (kontinuální nárůst zaregistrovaných uživatelů, rostoucí možnosti využití facebooku), může se naše jednání v tomto prostředí čím dál více překrývat s reálným jednáním.

### ***5.1. Limity a další směřování výzkumu***

Stěžejním limitem výzkumu je nereprezentativnost výzkumného souboru a především odlišnost v některých charakteristikách výzkumného souboru v první výzkumné studii a v dizertační práci. Přesto jsou mezi oběma soubory společné atributy (přibližně stejný věk, všichni aktivně využívají facebook, vysokoškolští studenti). Z popisu v úvodu empirické části je zřejmé, že právě odlišnost od některých atributů výzkumného souboru první studie byla hlavním důvodem, pro který jsme se rozhodli administrovat set testů a položek na dalším výzkumném souboru.

Do budoucna, vzhledem k možnosti administrovat dotazníky a doplňující položky elektronickou formou, je možné dosáhnout zvýšeného počtu respondentů a provést srovnání mezi různými kohortami (s ohledem na věk) a jedinci žijícími v odlišných kulturách a s odlišnými demografickými charakteristikami. Takový postup by značně přispěl k vyšší validitě výzkumu.

Dalším limitem výzkumu je samotný způsob sběru dat a použité metody. Jak je uvedeno v teoretické části, flow bylo původně zkoumáno prostřednictvím experience sampling method. Tato metoda se řadí mezi kvalitativní výzkumné nástroje, díky nimž lze dospět k hlubšímu poznání na případové úrovni nebo u výzkumného souboru s nízkým počtem jedinců se specifickými subjektivními zkušenostmi. Flow tyto aspekty subjektivní zkušenosti splňuje a jeho operacionalizace prostřednictvím dotazníku redukuje široké spektrum projevů a hloubku tohoto prožitku. Přesto se domníváme, že použití dotazníku má určitou vypovídající hodnotu a právě z důvodu specifické subjektivní zkušenosti spojené s flow byla preferována administrace dotazníků tváří v tvář, při které lze respondentům vysvětlit smysl problematičtějších položek dotazníku (z hlediska adekvátního pochopení obsahové náplně položek).

Následující limit je částečně provázán s předešlým. Při odpovídání respondentů na položky dotazníku FSS-II je třeba představit si předmět dotazované aktivity nebo vybavit si prožitek s ním spojený. Takový postup však vyžaduje značnou míru sebereflexe a introspekce, tedy vlastnosti respondentů, které jsou v populaci variabilní. Ačkoli se s tímto musí potýkat významná část psychologických výzkumů, při flow je situace ještě závažnější. Pětistupňová forma škály tedy nejen že vychází z redukcionistického paradigmatu měření v psychologii, ale navíc není schopná odlišit odpovědi respondentů s odlišnou mírou introspekce a sebereflexe. Proto předpokládáme, že výsledky mohou být značně zkreslené omezenou mírou těchto schopností i ochotou u respondentů.

Další možný limit výzkumu se vztahuje k potenciálnímu záměrnému (a také nezáměrnému) zkreslení odpovědí. Ačkoli je již dnes aktivita na facebooku široce rozšířená, stále se můžeme potýkat s určitým negativním postojem vůči této sociální síti. Ať už jsou společností sdílené negativní následky užívání facebooku zkreslené či nikoli, určité společenské stigma s touto aktivitou (užíváním facebooku) spojené může způsobit vědomé zkreslení odpovědí. Při zpětném hodnocení vztahu k facebooku a při odhadu stráveného času se v odpovědích může projevit lživá nebo zavádějící informace. Postrádáme externí potvrzení výpovědí respondentů, které by v kombinaci se subjektivním odpovídáním jedinců v naší výzkumné studii zvýšilo objektivitu výsledků. Jsme si tedy vědomi skutečnosti, že interní



validitu zde popsaného výzkumu lze v dalších studiích zvýšit mnohými atributy plánovaného výzkumného designu.

S ohledem na validitu spatřujeme výzvu dalších výzkumů v měření biologických markerů psychických procesů během aktivity na virtuální sociální síti. Vycházíme přitom z předpokladu, že změnu prožívání, ke které při optimálním prožitku nastane, lze vymezit jako určitý eustres či kladně prožívané zvýšené napětí (*arousal*). Takový prožitek lze např. vystopovat v chemických látkách (především v kortizolu) vylučovaných při salivaci. Vrátime-li se k předchozímu odstavci, pak by k eustresu pravděpodobně nevedla pouhá představa či vzpomínka na danou aktivitu, ale ke sběru dat by muselo dojít během aktuálně provozované aktivity.

Další limit výzkumu se vztahuje ke způsobu statistického zpracování dat. To bylo provedené pomocí korelací. Při jejich interpretaci je vždy třeba zvážit potenciální vliv třetí nepozorované (nezahrnuté) proměnné, která může ovlivnit míru vztahu mezi zkoumanými proměnnými. Rovněž jsme na základě rozložení hodnot kromě t-testů použili také neparametrické testy, které mají nižší statistickou sílu než parametrické. Tím mohlo dojít k nenalezení existujícího rozdílu mezi proměnnými.

## IV. ZÁVĚR

V dizertační práci jsme zjistili významnou spjitost konstruktů časové perspektivy, flow a dalších psychologických atributů užívání facebooku. Lze říct, že naše výsledky potvrdily a významně rozšířily výsledky první výzkumné studie. Vzhledem k rostoucímu počtu uživatelů facebooku je zřejmé, že význam této virtuální sociální sítě bude nabývat na rostoucím významu. Psychické procesy spojené s jejím užíváním se budou čím dál více překrývat s psychickými procesy v nevirtuálních (reálném) prostředím.

Užívání facebooku je neodmyslitelně spjaté s časovými nároky, které na nás široká škála aplikací a možností jeho využití klade. Facebook tedy významně zasahuje do času, kterým disponujeme a jenž by mohl být využit jiným způsobem nebo stejným způsobem, ale efektivněji. Casanova (2015) ve své knize *250 zákonů lásky* doslova píše „...*bojme se, že promarníme příležitosti, které v této chvíli máme, a tu nejvzácnější komoditu, jaká v životě existuje. Ne, není to zdraví, protože i na Titanicu byli lidé zdraví. Tím nejvzácnějším, co teď máme, je čas. Všichni víme přesně, kolik času nám zbývá. S každou sekundou o jednu sekundu méně.*“ (s. 10). Čas je tedy na rozdíl od jiných pro přežití důležitých zdrojů, kterých se nám v životě dostává, neobnovitelný. Jsme-li si vědomi jeho vzácnosti a jedinečnosti, tím spíše budeme jednat a zacházet s ním způsobem, který zvýší duševní pohodu a bude dlouhodobým přínosem.

Čas je natolik propleten s našimi životy, že si zaslouží rostoucí míru pozornosti ze strany vědeckých pracovníků i laické veřejnosti. Naše dizertační práce je toho důkazem. Výsledky dizertační práce lze využít v mnoha aplikovaných sociálně-vědeckých oblastech jako je time-management, prevence a redukce návykového chování, vliv optimismu a naděje význam „ukotvení“ naší mysli v přítomnosti nebo význam pozitivního vzhledu do minulosti.

## V. LITERATURA

- Adams, J. (2009). The role of time perspective in smoking cessation amongst older English adults. *Health Psychology, 28*, 529–534.
- Alvos, L., Gregson, R. A., & Ross, M. W. (1993). Future Time Perspective in Current and Previous Injecting Drug Users. *Drug & Alcohol Dependence, 31*, 193–197.
- Aristotelés. (1996). *Fyzika*. Praha: Nakladatelství Petr Rezek.
- Aron, A. R., Robbins, T. W., & Poldrack, R. A. (2004). Inhibition and the right inferior frontal cortex. *Trends in Cognitive Science, 8*, 170–177.
- Aubenque, P. (2014). *Problém bytí u Aristotela*. Praha: Oikoymenh.
- Augustinus, A. (2000). *O lži a jiné úvahy*. Třebíč: Akcent.
- Augustinus, A. (2006). *Vyznání*. Praha: Kalich.
- Bear, M. F. (2016). *Neuroscience: exploring the brain*. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Bederson, B. (2004). *Interfaces for Staying in the Flow*. [online], [zhlédnuto 20. 11. 2013]. Dostupné na WWW: <http://ubiquity.acm.org/article.cfm?id=1074069>.
- Bembenutty, H. (2011). Meaningful and maladaptive homework practices: The role of self-efficacy and self-regulation. *Journal of Advanced Academics, 22*(3), 448–473.
- Bernheim, B. D., Garrett, D. M., & Maki, D. M. (2001). Education and saving: The long-term effects of high school financial curriculum mandates. *Journal of Public Economics, 80*, 436–467.
- Bianchi, S., Robinson, J., & Milkie, M. (2007). *Changing rhythms of American family life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Block, R. A., & Zakay, D. (2001). Retrospective and Prospective Timing: Memory, Attention and Consciousness. In C. Hoerl & T. McCormack (Eds.), *Time and memory: Issues in philosophy and psychology* (pp. 59–76). Oxford: Oxford University Press.

- Boniwell, I., & Zimbardo, P. (2004). Balancing one's time perspective in pursuit of optimal functioning. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practise* (pp. 21–23). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Boniwell, I. (2008). *Positive psychology in a nutshell: a balanced introduction to the science of optimal functioning*. London: PWBC.
- Boyd, J., & Zimbardo, P. (1997). Constructing Time after Death: The Transcendental-future Time Perspective. *Time and Society*, 6, 5–24.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2004). The foundations of posttraumatic growth: New considerations. *Psychological Inquiry*, 15, 93–102.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). *Handbook of posttraumatic growth: research and practice*. Mahwah, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Carroll, J. (2008). Time Pressures, Stress Common for Americans. *Gallup News Service*. [online], [zhlédnuto 9. 5. 2013].  
Dostupné na WWW: <http://www.gallup.com/poll/103456/Time-Pressures-Stress-Common-Americans.aspx#2>.
- Carstensen, L. L., & Fredrickson, B. L. (1998). Influence of HIV status and age on cognitive representations of others. *Health Psychology*, 17(6), 494–503.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165–181.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., Miller, C. J., & Fulford, D. (2009). Optimism. In C. R. Snyder & C. J. Lopez (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 303–311). New York: Oxford University Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. (2014). Dispositional Optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299.
- Casanova, P. (2015). *250 zákonů lásky*. First Class Publishing.

- Casey, B. J., Somerville, R. H., Gotlib, I. H., Ayduk, O., Franklin, N. T., Askren, M. K., Jonides, J., Berman, M., Wilson, N. L., Teslovich, T., Glover, G., Zayas, V., Mischel, W., & Shoda, Y. (2011). Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later. *Psychological and Cognitive Sciences, 108*(36), 14998–15003.
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., & Przybeck, P. R. (1993). A Psychobiological Model of Temperament and Character. *Arch. Gen. Psychiat., 50*, 975–990.
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., Przybeck, P. R., & Wetzel, R. D. (1994). *Temperament and Character Inventory (TCI): Guide to Its Development and Use*. St. Louis, MO: Center for Psychobiology of Personality, Washington University.
- Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (2000). *Social support measurement and intervention*. New York: Oxford University Press.
- Conner, M., Rodgers, W., & Murray, T. (2007). Conscientiousness and the intention-behavior relationship: Predicting exercise behavior. *Journal of Sports and Exercise Psychology, 29*, 518–533.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey - Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow: The Psychology of Happiness*. London: Rider.
- Csikszentmihalyi, M. (1996a). *O štěstí a smyslu života*. Praha: Lidové noviny.
- Csikszentmihalyi, M. (1996b). *Creativity, flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow, the psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic books.
- Csikszentmihalyi, M. (2006). *A life worth living*. New York: Oxford University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: the psychology of optimal experience*. Second edition. New York: Harper Perennial.
- Černá, A. (2013). *Kyberšikana: průvodce novým fenoménem*. Praha: Grada.

- D'Alesio, M., Guarino, A., De Pascalis, V., & Zimbardo, P. G. (2003). Testing Zimbardo's Stanford Time Perspective Inventory (STPI) – Short Form, an Italian Study. *Time & Society, 12*, 333–347.
- Darley, J. M., & Bateson, C. D. (1973). From Jerusalem to Jericho: A Study of Situational and Dispositional Variables in Helping Behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology, 27*, 29–40.
- Dawley, L. (2009). Social network knowledge construction: Emerging virtual world pedagogy. *On the Horizon, 17*(2), 109–121.
- Delle Fave, A. (2007). Individual development and community empowerment: Suggestions from studies on optimal experience. In J. Haworth & G. Hart (Eds.), *Well-being: individual, community, and societal perspectives* (pp. 41-56). London: Palgrave MacMillan.
- Delle Fave A., Bassi M., Cavallo M., & Stokart, Z. C. (2007). The cross-cultural investigation of optimal experience in learning: Implications for individual development and educational policies [poster]. In *ESCAP XIII International Conference, Firenze, Italy, August 26–29*.
- Delle Fave, A., Bassi, M., & Massimini, F. (2008). Optimal experience and psychological selection. In C. Vaquez & G. Hervas (Eds.), *Positive psychology: Scientific bases of well-being and resilience* (pp. 209–230). Madrid: Alianza Editorial.
- deNoyelles, A. M. (2011). *Learning between worlds: Experiences of women college students in a virtual world*. University of Cincinnati: unpublished dissertation. [online], [zhlédnuto 3. 5. 2016]. Dostupné na WWW: <http://search.proquest.com.ezproxy.muni.cz/docview/894264285?accountid=16531>.
- Dirnberger, G., Hesselmann, G., Roiser, J. P., Preminger, S., Jahanshahi, M., & Paz, R. (2012). Give it time: Neural evidence for distorted time perception and enhanced memory encoding in emotional situations. *NeuroImage, 63*(1), 591–599.
- Dosedlová, J., Klimusová, H., Burešová, I., Jelínek, M., Slezáčková, A., & Vašina, L. (2015). Optimism and Health-related Behaviour in Czech University Students and Adults. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 17*(16), 1051–1059.

- Droit-Volet, S., Brunot, S., & Niedenthal, P. M. (2004). Perception of the duration of emotional events. *Cognition and Emotion, 18*, 849–858.
- Duckworth, A., & Seligman, M. (2005). Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents. *Psychological Science, 16*, 939–944.
- Duckworth, A., Tsukayama, E., & Geier, A. (2010). Self-Controlled children stay leaner in the transition to adolescence. *Appetite, 54*, 304–308.
- Ellis, G. D., Voelkl, J. E., & Morris, C. (1994). Measurement and Analysis Issues with Explanation of Variance in Daily Experience Using the Flow Model. *Journal of Leisure Research, 26*(4), 337–356.
- Epel, E. S., Bandura, A., & Zimbardo, P. (1999). Escaping Homelessness: The Influences of Self-efficacy and Time Perspective on Coping with Homelessness. *Journal of Applied Social Psychology, 29*, 575–596.
- Farmer, D. (1999). *Flow & Mihaly Csikszentmihalyi*. [online], [zhlédnuto 20. 11. 2013]. Dostupné na WWW: <http://austega.com/gifted/16-gifted/articles/24-flow-and-mihaly-csikszentmihalyi.html>.
- Feather, N. T., & Bond, M. J. (1983). Time structure and purposeful activity among employed and unemployed university graduates. *Journal of Occupational Psychology, 56*, 241–254.
- Ferrari, L., Nota, L., & Soresi, S. (2012). Evaluation of an intervention to foster time perspective and career decideness in a group of Italian adolescents. *The Career Development Quarterly, 60*(1), 82–96.
- Fraisse, P. (1966). L'anticipation de stimulus rythmiques. Vitesse d'établissement et précision de la synchronisation. *L'année psychologique, 66*(1), 15–36. DOI: 10.3406/psy.1966.27876.
- Fraisse, P. & Piaget, J. (1968). *Inteligencia – osobnosť: kapitoly z experimentálnej psychologie*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Freud, A. (2006). *Já a obranné mechanismy*. Praha: Potál.
- Freud, S. (2002). *Výklad snů*. Pelhřimov: Nová tiskárna.

- Frýba, M. (1994). *Principy satiterapie: [příručka ke kursu]*. Velká Bíteš: Ateliér satiterapie.
- Frýba, M. (1995). *The practice of happiness: Exercises and techniques for developing mindfulness, wisdom and joy*. Boston, Mass: Shambala.
- Germer, C., K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Ghani, J. A., Supnick, R., & Rooney, P. (1991). *The Experience of Flow in Computer-Mediated and in Face-to-Face Groups*. Minneapolis, University of Minnesota.
- Gibson, B., & Sanbonmatsu, D. M. (2004). Optimism, Pesimism, and Gambling: The downside of optimism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(2), 149–160.
- Gil, S., & Droit-Volet, S. (2011). “Time flies in the presence of angry faces”... depending on the temporal task used! *Acta Psychologica*, 136, 354–362.
- Gjesme, T. (1979). Future time orientation as a function of achievement motive, ability, delay of gratification and sex. *Journal of Psychology*, 101, 173–188.
- Gonzales, A., & Zimbardo, P. (1985). Time in Perspective: Psychology Today Survey Report. *Psychology Today*, 21–26.
- Greenfield, S. (2016). *Jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií*. Brno: BizBooks.
- Gross, J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Gotestam Skorpen, G., & Hsu, A. (1997). Emotion and aging: Experience, expression and control. *Psychology and Aging*, 12, 590–599.
- Hackmann, A., Ehlers, A., Speckens, A., & Clark, D., M. (2004). Characteristics and Content of Intrusive Memories in PTSD and Their Changes With Treatment. *Journal of Traumatic Stress*, 17(3), 231–240.
- Haggbloom, S. J. et al. (2002). The 100 Most Eminent Psychologists of the 20th Century. *Review of General Psychology* 6(2), 139–152.



- Hall, P. A., Fong, G. T., Yong, H. H., Sansone, G., Borland, R., & SiahPush, M. (2012). Do time perspective and sensation-seeking predict quitting activity among smokers? Findings from the International Tobacco Control (ITC) Four Country Survey. *Addictive Behaviors, 37*, 1307–1313.
- Hart-Davis, A. (2013). *Knihá o čase*. Nakladatelství Rebo.
- Hawking, S., & Mlodinow, L. (2006). *Stručnějši historie času*. Nakladatelství Rebo.
- Heidegger, M. (1996). *Bytí a čas*. Praha: Oikoymenh.
- Hektner, J. M., Schmidt, J. A., & Csikszentmihalyi, M. (2007). *Experience Sampling Method: Measuring the Quality of Everyday Life*. Sage Publications, Inc.
- Helmut, A., Crusius, J., & Gerlach, A. L. (2015). Social Comparison, Envy, and Depression on Facebook: A Study Looking At the Effects of High Comparison Standards on Depressed Individuals. *Journal of Social and Clinical Psychology, 34*(4), 277–289.
- Hoffman, D. L., & Novak, D. L. (2009). Flow Online. Lessons Learned and Future Prospects. *Journal of Interactive Marketing, 23*, 23–34.
- Holman, E. A., & Zimbardo, P. (2009). The Social Language of Time: The Time Perspective–Social Network Connection. *Basic and Applied Social Psychology, 31*, 136–147.
- Chen, H., Wigand, R. T., & Nilan, M. (1999). Flow experiences on the Web. *Computers in Human Behavior, 15*(5), 454–608.
- Chen, R., & Sharma, S. K. (2015). Learning and self-disclosure behavior on social networking sites: The case of facebook users. *European Journal of Information Systems, 24*(1), 93–106.
- Ibtesam, F. A. (2015). Facebook applications to promote academic engagement: Student's attitudes towards the use of facebook as a learning tool. *International Journal of Modern Education and Computer Science, 7*(11), 60–66.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sport, the keys to optimal experience*. Champaign: Human Kinetics.

- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2004). *The flow scales manual*. Morgantown: Fitness information technology Inc.
- James, W. (1892). *The principles of psychology, vol. 1*. London: Macmillan and Co.
- Kahler, C. W., Daughters, S. B., Leventhal, A. M., Rogers, M. L., Clark, M. A., Colby, S. M., Boergers, J., Ramsey, S. E., Abrams, D. B., Niaura, R., & Buka, S. L. (2009). Personality, psychiatric disorders, and smoking in middle-aged adults. *Nicotine & Tobacco Research, 11*, 833–841.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science, 306*, 1776–1780.
- Kalník, M. (2014). *Souvislosti fenoménu flow v pracovním procesu*. Brno: FF MU, nepublikovaná diplomová práce.
- Kant, I. (2001). *Kritika čistého rozumu*. Praha: Oikoymenh.
- Karjaluoto, H., & Leppäniemi, M. (2013). Social identity for teenagers: Understanding behavioral intention to participate in virtual world environment. *Journal of Theoretical and Applied Electronic Commerce Research, 8*(1), 1–16.
- Karniol, L. (1996). The Motivational Impact of Temporal Focus: Thinking About the Future and the Past. *Annual review of Psychology, 47*, 593–620.
- Kao, P., & Craigie, P. (2014). Effects of English usage on Facebook and personality traits on achievement of students learning English as a foreign language. *Social Behavior, 42*(1), 17–24.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Keough, K., Zimbardo, P., & Boyd, J. (1999). Who is Smoking, Drinking, and Using Drugs? Time Perspective as a Predictor of Substance Use. *Journal of Basic and Applied Social Psychology, 21*, 149–164.
- Kirchner, J. (2012). Tendence k vyhledávání mimořádných prožitků. *Československá psychologie, 56*(1) 73–84.

- Klineberg, S. L., (1968). Future time perspective and the preference for delayed reward. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8, 253–257.
- Konefal, J., Duncar, R., Meub, W., & Winfield, D. (2006). Time perspective as a potential tool for psychotherapeutic intervention. *Psychological Reports*, 99(1), 111–120.
- Kopecký, K., Sztokowski, R., & Krejčí, V. (2012). *Nebezpečí internetové komunikace III*. Olomouc: Pedagogická fakulta, Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kornfield, J. (1977). *Living Buddhist masters*. Santa Cruz: Unity Press.
- Košťál, J., Klicperová-Baker, M., Lukavská, K., & Lukavský, J. (2015). Short version of the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI – short) with and without the Future-Negative scale, verified on nationally representative samples. *Time & Society*. DOI: 10.1177/0961463X15577254.
- Kraut R, Patterson M, & Lundmark V. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53, 1017–1031.
- Krpoun, Z. (2012). *Časová orientace a flow u uživatelů facebooku*. Brno: FF MU, nepublikovaná diplomová práce.
- Krpoun, Z. (2013a). Časová perspektiva: úvod do teorie a výzkumu. *Klinická psychologie a osobnost*, 2(1), 81–90.
- Krpoun, Z. (2013b). Časová perspektiva Philipa G. Zimbarda v kontextu dosavadních výzkumů. In A. Slezáčková (Ed.), *Sborník příspěvků z první konference pozitivní psychologie v České republice* (s. 137–145). Masarykova univerzita v Brně.
- Krpoun, Z. (2013c). Psychologické aspekty a rizika užívání facebooku – výsledky výzkumu [talk]. 170. *Klinicko-psychologický den*.
- Krpoun, Z. (2013d). Fenomén flow a jeho praktické implikace [talk]. *Odborná přednáška v rámci Univerzity třetího věku*. Brno: Masarykova univerzita.
- Krpoun, Z. (2014). Časová perspektiva Philipa G. Zimbarda - teorie, výzkum a praktické uplatnění vnímání času v lidském životě [talk]. *Odborná přednáška v rámci Univerzity třetího věku*. Brno: Masarykova univerzita.

- Krpoun, Z., & Kolářová, M. (2013). Vztah mezi časovou perspektivou a flow u uživatelů facebooku [talk]. In *2. mezinárodní konference pozitivní psychologie v České republice, 22. – 24. 5. 2013, Brno*.
- Krpoun, Z., & Kolářová, M. (2014). Time perspective, social support, school results, and awareness of future employment possibilities among secondary school students in the Czech Republic [poster]. In *7th European Conference on Positive Psychology, 1. – 4. 2014, Amsterdam*.
- Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2015). *Pozitivní psychologie. Vydání třetí*. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2007). *Psychologie vděčnosti a nevděčnosti: kudy vede cesta k přátelství*. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (2011). *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (2012). *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*. Praha: Grada.
- Kuhn, T. S. (2012). *The Structure of Scientific Revolutions*. Chicago: University of Chicago Press.
- Landy, F. J., Restegary, H., Thayer, J., & Colvin, C. (1991). Time urgency: The construct and its meaning. *Journal of Applied Social Psychology, 76*, 644–657.
- Lang, F., & Carstensen, L. (2002). Time counts: Future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and Aging, 17*, 125–139.
- Lea, S. E. G., Webley, P., & Walker, C. M. (1995). Psychological factors in consumer debt: Money management, time horizons and consumer behaviour. *Journal of Economic Psychology, 16*, 681–701.
- Levine, R. (2006). *A geography of time: the temporal misadventures of a social psychologist, or how every culture keeps time just a little bit differently*. Oxford: Oneworld Publications.

- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science: selected theoretical papers*. New York: Harper Torchbook.
- Lewin, K. (1936). *Principles of topological psychology*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Liniauskaite, A., & Kairys, A. (2009). The Lithuanian Version of the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI). *Psichologija*, 40, 66–87.
- Linley, A. P., & Joseph, S. (2004). *Positive psychology in practise*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Li-Ting H., Chen-An Ch., Kai S., & Cheng-Kiang F. (2011). A Comparative Study on the Flow Experience in Web-Based and Text-Based Interaction Environments. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, 14(1, 2), 3–11.
- Liu, H., & Shiue, Y. (2014). Influence of facebook game players' behavior on flow and purchase intention. *Social Behavior and Personality*, 42(1), 125–133.
- Locke, J. (2012). *Esej o lidském chápání*. Praha: Oikoymenth
- Loftus, E. (1993). The Reality of Repressed Memories. *American Psychologist*, 48, 518–537.
- Loftus, E. (1997). Creating False Memories. *Scientific American*, 277, 70–75.
- Loftus, E., & Palmer, J. (1974). Reconstruction of Automobile Destruction. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behaviour*, 13, 585–589.
- Lukavská, K., Klicperová-Baker, M., Lukavský, J., & Zimbardo, P. (2011). ZTPI – Zimbardův dotazník časové perspektivy. *Československá psychologie*, 55(4), 356–373.
- Lukavská, K. (2012). Time Perspective as a Predictor of Massive Multiplayer Online Role-Game Playing. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, 15(1), 50–54.
- Macková, Z. (2003). *Šport ako duševný zážitok. Nové trendy v športovej psychológii*. Bratislava: UK VSTVŠ.
- Mareš, J. (2001). *Sociální opora u dětí a dospívajících I*. Hradec Králové: Nucleus.

- Marinova, S. V., Moon, H., & Kamdar, D. (2013). Getting ahead or getting along? The two-facet conceptualization of conscientiousness and leadership emergence. *Organization Science*, 24(4), 1257–1276.
- Marko, K. W., & Savickas, M. L. (1998). Effectiveness of a Career Time Perspective Intervention. *Journal of Vocational Behavior*, 52, 106–119.
- Martz, E., & Livneh, H. (2007). Do Posttraumatic Reactions Predict Future Time Perspective Among People With Insulin-Dependent Diabetes Mellitus? *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 50(2), 87–98.
- Maslow, A. (1968). *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Maslow, A. (1970). Religious Aspects of Peak-Experiences. In W. A. Sadler (Ed.), *Personality and Religion* (pp. 168–180). New York: Harper & Row.
- Massara, F., Ancarani, F., Costabile, M., & Ricotta, F. (2012). Social desirability in virtual communities. *International Journal of Business Administration*, 3(6), 93.
- Massimini F., Csikszentmihalyi M., & Delle Fave A. (1988). Flow and biocultural evolution. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 60–81). New York: Cambridge University Press.
- Masuku, C., & Moyo, P. (2014). An assessment to the use of facebook as a communication tool by midlands state university students from 2012 to 2013. *Journal of Media and Communication Studies*, 6(8), 130–143.
- McCarthy, L., & Weldon-Siviy, D. (2013). *Bud' pánem svého prostoru: jak chránit sebe a své věci, když jste online*. Praha: CZ.NIC.
- McGrath, J. E., & Kelly, J. R. (1986). *Time & human interaction: Toward a social psychology of time*. New York: Guilford.
- Mikami, A. Y., Lee, S. S., Hinshaw, S. P., & Mullin, B. C. (2008). Relationships between social information processing and aggression among adolescent girls with and without ADHD. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(7), 761–771.
- Miller, D. (2011). *Tales from Facebook*. Cambridge, UK; Malden, MA: Polity Press.

- Mischel, W., & Ebbesen, E. B. (1970). Attention in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, 329–337
- Mischel, W., Ebbesen, E. B., & Zeiss, A. R. (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21, 204–218.
- Mischel, W., & Metzner, R. (1962). Preference for delayed reward as a function of age, intelligence, and length of delay interval. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 64, 425–431.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Peake, E. K. (1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 687–696.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244, 933–938.
- Moreno, M. A., Christakis, D., Egan, K. G., Jelenchick, L. A., Cox, E., Young, H., & Becker, T. (2012). A pilot evaluation of associations between displayed depression references on facebook and self-reported depression using a clinical scale. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*, 39(3), 295–304.
- Nabi, R., Prestin, A., & So, J. (2013). Facebook Friends with (Health) Benefits? Exploring Social Network Site Use and Perceptions of Social Support, Stress, and Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 721–727.
- Niva, K. D., & Mandrusiak, M. N. (2012). Self-Injury Groups on Facebook. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46(1), 1–20.
- Noulhiane, M., Mella, N., Samson, S., Ragot, R., & Pouthas, V. (2007). How emotional auditory stimuli modulate time perception. *Emotion*, 7, 697–704
- Novak, T. P., & Hoffman, D. L. (1997). *Measuring the flow experience among web users*. [online], [zhlédnuto 18. 11. 2013]. Dostupné na WWW: <http://www.whueb.com/whuebiz/emarketing/research/m031121/m031121c.pdf>.

- Novak, T. P., Hoffman, D. L., & Yung Y. F. (2000). Measuring the Customer Experience in Online Environments: A Structural Modeling Approach. *Marketing Science*, 19(1), 22–42.
- Nuttin, J. R. (1964). The future time perspective in human motivation and learning. *Acta Psychologica*, 23, 60–82.
- Nyhus, E. K. (2002). *Psychological determinants of household saving behaviour*. Bergen: Norges Handelsheskkole.
- Odendaal, A. (2015). Cross-cultural differences in social desirability scales: Influence of cognitive ability. *SA Journal of Industrial Psychology*, 41(1), 1–13.
- Ong, E., Ang, R., Ho, J., Lim, J., Goh, D., Lee, C., & Chua, A. (2011). Narcissism, extraversion and adolescents' self-presentation on Facebook. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 180–185.
- Ornstein, R. E. (1969). *On the perception of time*. New York: Penguin Books.
- Pace, S. (2004). A grounded theory of the flow experiences of Web users. *International Journal of Human - Computer Studies*, 60(3), 327–363.
- Pavelková, I., Purková, V., & Menšíková, V. (2010). Časová perspektiva jako významný regulativ v lidském životě a žákovské motivaci. *Studia pedagogika* 15, 31–48.
- Pavelková, I. (1990). *Časová perspektiva jako činitel rozvoje osobnosti*. Praha: Academia.
- Pavelková, I. (2002). *Motivace žáků k učení. Perspektivní perspektiva žáků a časový faktor v žákovské motivaci*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy.
- Perkins, K. A., Gerlach, D., Broge, M., Grobe, J. E., & Wilson, A. (2000). Greater susceptibility to subjective effects of nicotine in non-smokers high in sensation-seeking. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 4, 462–471.
- Perkins, K. A., Lerman, C., Coddington, S. B., Jetton, C., Karelitz, J. L., Scott, J. A., & Wilson, A. S. (2008). Initial nicotine sensitivity in humans as a function of impulsivity. *Psychopharmacology*, 200, 529–544.



- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Petry, N. M., Bickel, W. K., & Arnett, M. (1998). Shortened Time Horizons and Insensitivity to Future Consequences in Heroin Addicts. *Addiction*, *93*, 729–738.
- Plomin, R., DeFries, J. C., McClearn, G. E., & Rutter, M. (1997). *Behavioral genetics*. New York: W. H. Freeman
- Privette, G. (1983). Peak experience, peak performance, and peak flow: a comparative analysis of positive human experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, *45*, 1369–1379.
- Pruzan, K., and Isaacowitz, D. M. (2006). An Attentional Application of Socioemotional Selectivity Theory in College Students. *Social Development*, *15*, 326–338.
- Rabinovich, A., Morton, T., & Postmes, T. (2010). Time perspective and attitude-behaviour consistency in future-oriented behaviours. *British Journal of Social Psychology*, *49*, 69–89.
- Reddy, S. (2016). When daydreaming becomes a problem; spending more than half your day with your mind wandering to the point that it disrupts your life can be 'maladaptive daydreaming'. *Wall Street Journal*. [online], [zhlédnuto 28. 4. 2016].  
Dostupné na WWW:  
<http://search.proquest.com.ezproxy.muni.cz/docview/1787641857?accountid=16531>.
- Rettie, R. (2001). An exploration of flow during internet use. *Internet Research: Electronic Networking Applications and Policy*, *11*(2), 103–113.
- Rheinberg, F., & Vollmeyer, R. (2003). Flow-Erleben in einem Computerspiel unter experimentell variierten Bedingungen [Flow experience in a computer game under experimentally varied conditions]. *Zeitschrift für Psychologie*, *211*, 161–170.
- Riegel, K. (2013). *Souvislosti výkonové motivace a prožitku flow u klientů spinning programu*. Brno: FF MU, nepublikovaná diplomová práce.
- Robinson, J. (1991). Your money or your time. *American Demographic*, 22–25.

- Robinson, J., & Godbey, G. (1999). *Time for life: The surprising ways Americans use their time*. University Park: Pennsylvania State University Press.
- Rothspan, S., & Read, S. J. (1996). Present Versus Future Time Perspective and HIV Risk among Heterosexual College Students. *Health Psychology, 15*, 131–134.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68–78.
- Řezáč, P. (2007). *Aspekty prožitku flow ve sportu*. Brno: FSS MU, nepublikovaná diplomová práce.
- Saad, L. (2004). Half of Americans Pressed for Time; a Third Are Stressed Out. *Gallup News Service*. [online], [zhlédnuto 9. 5. 2013]. Dostupné na WWW: <http://www.gallup.com/poll/11545/Half-Americans-Pressed-Time-Third-Stressed.aspx>.
- Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A., & Capan, B. E. (2014). Social competence and psychological vulnerability as predictors of Facebook addiction. *Studia Psychologica, 56*(4), 301–307.
- Savickas, M. L., Silling, S. M., & Schwartz, S. (1984). Time perspective in vocational maturity and career decision making. *Journal of Vocational Behavior, 25*, 258–269.
- Sayar, K., & Senkal, Z. (2014). Facebook loves: Depression, psychosis and online romance, report of three cases. *Journal of Mood Disorders, 4*(1), 26–32.
- Seginer, R., Vermulst, A., & Shoyer, S. (2004). The indirect link between perceived parenting and adolescent future orientation: A multiple-step model. *International Journal of Behavioral Development, 28*, 365–378.
- Seligman, M. (2003). *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Praha: Ikar.
- Seligman, M. (2014). *Vzkvétání. Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: Jan Melvil Publishing.
- Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P. K. (1990). Predicting Adolescent Cognitive and Self-Regulatory Competencies From Preschool Delay of Gratification: Identifying Diagnostic Conditions. *Developmental Psychology, 26*(6), 978–986.

- Schlam, T. R., Wilson, N. L., Shoda, Y., Mischel, W., & Ayduk, O. (2013). Preschoolers' Delay of Gratification Predicts their Body Mass 30 Years Later. *The Journal of Pediatrics*, 162(1), 90–93.
- Siegel, P. H., & Smith, J. W. (2003). CPA firm personnel preferences for social interaction: an examination using the firo-b. *Journal of Business and Entrepreneurship*, 15(2), 77–96.
- Sidorová, D. (2015). *Well-being, flow experience and personal characteristics of individuals who do extreme sports and serious leisure*. Brno: FF MU, nepublikovaná diplomová práce.
- Sircova, A., Sokolova, E. T., & Mitina, O. V. (2007). Metodika P. Zimbardo po vremennoj perspektive. *Psichologičeskaja diagnostika*, 1, 85–106.
- Skolarus, L. E., Lisabeth, L. D., Sánchez, B., N., Smith, M. A., Garcia, N. M., Risser, J. M., & Morgenstern, L. B. (2012). The prevalence of spirituality, optimism, depression, and fatalism in a bi-ethnic stroke population. *Journal of Religion and Health*, 51(4), 1293–305.
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií. Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada.
- Smeltzer, W. E. (1968). *Time orientation and Time perspective in psychotherapy*. Michigan State University.
- Snyder, C. R., & Lopez, C. J. (Eds.) (2009). *Oxford handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality & Social Psychology*, 60, 570–585.
- Sokol, J. (2004). *Čas a rytmus*. Praha: Oikoymenh.

- Somerville, L. H., Hare, T., & Casey, B. J. (2011). Frontostriatal maturation predicts cognitive control failure to appetitive cues in adolescents. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 23, 2123–2134.
- Statista (2016). Number of monthly active Facebook users worldwide as of 1st quarter 2016 (in millions). [online], [zhlédnuto 5. 5. 2016]. Dostupné na WWW: <http://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/>.
- Sternberg, R. J. (2009). *Kognitivní psychologie*. Praha: Portál.
- Strauss, A., & Corbin, J. (2008). *Basics of Qualitative Research. Techniques and procedures for Developing Grounded Theory*. Thousand Oaks: Sage Publication.
- Super, D. E. (1974). Vocational maturity theory: Toward implementing a psychology of careers in career education and guidance. In D. E. Super (Ed.), *Measuring vocational maturity for counseling and evaluation* (pp. 9–24). Washington, DC: National Vocational Guidance Association.
- Štětovská, I., & Hamerník, J. (2006). Vzkaz v láhvi, aneb sociální opora na internetu. In B. Koukola & J. Mareš (Eds.), *Psychologie zdraví a kvalita života* (s. 111–114). Brno: MSD.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
- Taraszow, T., Aristodemou, E., Shitta, G., Laouris, Y., & Arsoy, A. (2010). Disclosure of Personal and contact information by young people in social networking sites: An analysis using Facebook profiles as an example. *International Journal of Media and Cultural Politics* 6(1), 81–96.
- Tsukayama, E., Toomey, S., Faith, M., & Duckworth, A. (2010). Self-control as a protective factor against overweight status in the transition from the childhood to adolescence. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 164, 631–635.

- Utz, S., & Krämer, N. (2009). The privacy paradox on social network sites revisited: The role of individual characteristics and group norms. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 3(2), 2. [online], [zhlédnuto 22. 11. 2013].  
Dostupné na WWW:  
<http://cyberpsychology.eu/view.php?cisloclanku=2009111001&article=2>.
- Utz, S., Tanis, M., & Vermeulen, I. (2012). It Is All About Being Popular: The Effects of Need for Popularity on Social Network Site Use. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, 15(1), 37-42.
- van Hoeck, N., Begtas, E., Steen, J., Kestemont, J., van dekerckhove, M., & van Overwalle, F. (2014). False belief and counterfactual reasoning in a social environment. *NeuroImage*, 90, 315–325.
- Vanderhoven, E., Schellens, T., Valcke, M., & Raes, A. (2014). How Safe Do Teenagers Behave on Facebook? An Observational Study. *PLOS ONE* 9(8), 1–8. DOI: <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0104036>.
- Vašíčková, M. (2011). *Přítomnost prožitku flow během studia a osobnostní charakteristiky v pojetí BIG FIVE*. Brno: FSS MU, nepublikovaná bakalářská práce.
- Voelkl, J. E., & Ellis, G. D. (1998). Measuring flow experience in daily life: An examination of the items used to measure challenge and skill. *Journal of Leisure Research*, 30(3), 380–389.
- Vohs, K. D., & Schmeichel, B. J. (2003). Self-regulation and the extended now: Controlling the self alters the subjective experience of time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 217–230.
- Vondráčková Holcnerová, P., Vacek, J., & Košatecká, Z. (2009). Závislostní chování na internetu a jeho léčba. *Česká a slovenská psychiatrie*, 2(6-8), 281–289.
- Webley, P., & Nyhus, E. K. (2001). Life-cycle and dispositional routes into problem debt. *British Journal of Psychology*, 92, 423–446.
- Webley, P., & Nyhus, P. K. (2006). Parents' influence on children's future orientation and saving. *Journal of Economic Psychology*, 27, 140–164.

- Wilson, K., Fornaiser, S., & White, K. (2010). Psychological Predictors of Young Adults' Use of Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior and Cyberspace*, 13(2), 173–177.
- Witkin, H. A., & Goodenough, D. R. (1981). *Cognitive styles: Essence and origins*. New York: International Universities.
- Wood, M. (1998). Socio-economic status, delay of gratification, and impulse buying. *Journal of Economic Psychology*, 19, 25–320.
- Zimbardo, P., Boyd, J. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable, individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288.
- Zimbardo, P., Boyd, J. (2008). *The Time Paradox: The new psychology of time that will change your life*. USA: Free Press.
- Zimbardo, P., Keough, K., & Boyd, J. (1997). Present Time perspective as a Predictor of Risky Driving. *Personality and Individual Differences*, 23, 1007–1022.
- Zimbardo, P., Sword, R., & Sword, R. (2012). *The Time Cure: Overcoming PTSD with the New Psychology of Time Perspective Therapy*. USA: Jossey-Buss.
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation Seeking: Beyond the Optimal Level of Arousal*. Hillsdale, N. Y.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Zuckerman, M. (1994). *Behavioral Expressions and Biosocial Bases of Sensation Seeking*. New York: Cambridge University Press.
- Zuckerman, M., Kolin, E. A., Price, L., & Zoob, I. (1964). Development of a sensation-seeking scale. *Journal of Consulting Psychology*, 28(6), 477–482.