

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA PEDAGOGICKEJ A ŠKOLSKEJ PSYCHOLÓGIE

Michal ČEREŠNÍK

SEBARIADENIE A JEHO GENDEROVÉ ŠPECIFIKÁ
REFLEXIE VYSOKOŠKOLSKÉHO KONTEXTU

NITRA 2014

Názov: Sebariadenie a jeho genderové špecifiká
Reflexie vysokoškolského kontextu

Autor: © PhDr. Michal ČEREŠNÍK, PhD.
Recenzent: prof. PhDr. Miron ZELINA, DRSc.
Recenzentka: doc. PaedDr. Marcela VEREŠOVÁ, PhD.

Jazyková korektúra: PhDr. Miroslava ČEREŠNÍKOVÁ, PhD.
Cover design: © Jozef DOBIŠ, akademický maliar
Technická úprava: Mgr. Branislav ZIMAN

Všetky práva vyhradené. Toto dielo ani žiadnu jeho časť nemožno reprodukovat' bez súhlasu majiteľov práv.

ISBN 978-80-558-0602-0

EAN 9788055806020

OBSAH

Zoznam tabuliek, grafov, obrázkov.....	4
Predhovor.....	5
1 Predstavenie problému	7
1.1 Sebapoňatie osobnosti a jeho vzťah ku kontrole, regulácii a genderu..	9
1.2 Riadenie vlastného správania	24
1.2.1 Sebaregulácia.....	24
1.2.2 Sebakontrola	38
1.2.2.1 Od vonkajšej kontroly k vnútornej (Zmeny v psychologických smeroch).....	44
1.2.2.1.1 Psychodynamika.....	44
1.2.2.1.2 Behaviorizmus	49
1.2.2.1.3 Gestaltizmus.....	50
1.2.2.1.4 Humanizmus a existencializmus	53
1.2.2.1.5 Možné stanoviská ku kontrole	60
1.2.2.2 Lokalizácia kontroly.....	63
1.2.2.3 Percipovaná kontrola.....	70
1.3 Rod ako psychologický problém	81
1.3.1 Psychologická androgýnia a jej benefity	83
1.3.2 Metodologické poznámky k psychológii rodu.....	93
1.3.3 Niektoré výskumy v oblasti psychológie rodu.....	97
1.4 Hypotéza a cieľ	110
2 Metódy	113
2.1 Výskumný plán	113
2.2 Výskumné metodiky.....	114
2.3 Výskumný súbor	121
2.4 Metódy analýzy.....	121
3 Výsledky	122
4 Diskusia	140
Doslov.....	165
Literatúra.....	167
Resumé	186

ZOZNAM TABULIEK, GRAFOV, OBRÁZKOV

Tabuľka 1 Prehľad vybraných koncepcií kontroly

Tabuľka 2 Intersexuálne rozdiely v premenných ROPELOC

Tabuľka 3 Intersexuálne rozdiely v premenných percipovanej kontroly

Tabuľka 4 Vzťah genderu a faktorov SPARO

Tabuľka 5 Vzťah genderu a komponentov SPARO

Tabuľka 6 Vzťah genderu a optimálnej hladiny stimulácie (dimenzia S)

Tabuľka 7 Vzťah genderu a tendencie riskovať (dimenzia R)

Tabuľka 8 Vzťah genderu a účinnej integrovanosti osobnosti (dimenzia I)

Tabuľka 9 Vzťah genderu a korektívnosti (dimenzia K)

Tabuľka 10 Vzťah genderu a sebaapresadenia (dimenzia P)

Tabuľka 11 Vzťah genderu a interpersonálnych vzťahov (dimenzia V)

Tabuľka 12 Vzťah genderu a rysov normality (dimenzia N)

Graf 1 Intersexuálne rozdiely v premenných ROPELOC

Graf 2 Intersexuálne rozdiely vo vybraných premenných percipovanej kontroly

Obrázok 1 Schematické zobrazenie aspektov sebapoňatia

Obrázok 2 Vzťah sebapoňatia, sebaregulácie a genderu vo vybranej teórii nízkej kontroly (naučená bezmocnosť)

Obrázok 3 Vzťah sebapoňatia, sebaregulácie a genderu vo vybranej teórii vysokej kontroly (sebaúčinnosť)

Obrázok 4 Lefcourtov model kontroly

Obrázok 5 Systém kompetencie

Obrázok 6 Systém kompetencie v teóriách kontroly

Obrázok 7 Rozlíšenie troch súborov presvedčení

Obrázok 8 Atribúcie percipovanej kontroly

Obrázok 9 Výskumný plán v troch krokoch

PREDHOVOR

Celý náš život riadia tri základné imperatívy. Zachovaj svoj život, zachovaj svoj rod a rozviň svoj potenciál! Ide o riadiace sily, ktoré možno, s väčšou či menšou dávkou abstrakcie, implementovať do ktorejkoľvek motivačnej teórie osobnosti bez ohľadu na šírku záberu motívov, s ktorými pracuje.

Prvý imperatív hovorí o homeostatických procesoch, ktoré sú potrebné na zachovanie individuálneho organizmu, jeho telesnej a psychickej integrity. Druhý imperatív hovorí o nevyhnutnosti intímnych sociálnych vzťahov, ktoré v biologickej rovine vedú k vzniku nového človeka a v sociálno-kultúrnej rovine vedú k zachovaniu sociálnych špecifík spoločenstva, v ktorom človek žije. Dominantnými procesmi sú replikácia, opakovanie, nápodoba, stotožnenie, socializácia. Tretí imperatív zasa viac oslovuje individualitu človeka (čo samozrejme neznamená, že ho nevyhnutne vytŕha zo sociálnych vzťahov) a kladie dôraz na to, čo v psychológii poznáme ako túžbu po moci, nadradenosti, sebaaktualizáciu, sebarealizáciu, či transcenciu (Adler, Horneyová, Maslow, Rogers a iní / iné). Aspoň tak hovorí realistická tradícia psychológie ako vedy.

Čo ak je to ale všetko inak? Čo ak neexistujú hypotetické štruktúry ako sú osobnosť, sebapoňatie, schopnosti apod., o ktorých existencii sa domnievame a hľadáme dôkazy o ich prítomnosti? Mohlo by to byť aj tak, že jedinou realitou je to, čo o sebe hovoríme, aké texty vytvárame na to, aby sme mohli v tomto svete existovať? Ako budeme na regulačné imperatívy nazeráť, keď ustúpime z pozície tradičnej vedy (ktorá sa sama, vlastným vývojom otvára novým možnostiam a výzvam) a pozrieme sa na problém riadenia správanie optikou postmoderny – sociálneho konštruktivismu? Budú rovnaké alebo budú mať podobu: „Nasleduj text!“?

Na človeka možno nazeráť rôznymi spôsobmi. Môže sa (možno ho) poznať prostredníctvom toho, ako žije, čo tvorí, čo číta alebo píše, na čo myslí, alebo aj prostredníctvom toho, čo o sebe hovorí a čo o ňom hovoria iní ľudia. Pri utváraní seba (realistická tradícia) alebo vyrábaní človeka (sociálna konštrukcia) to nikdy nejde bez textu, teda bez toho, aby prebehla interakcia a výmena informácií medzi dvoma alebo viacerými ľuďmi. Tento fenomén poznáme z klinickej praxe ako cyklickú psychodynamiku a zatiaľ sa nepreukázalo, že by neplatil.

Sociálne prostredie pôsobí na človeka formujúco, regulujúco aj korektívne. Existujú predsa jednoznačné (ale niekedy aj vágne, implicitné alebo nezrozumiteľné) očakávania a normy, za dodržiavanie ktorých je človek chválený (má z nich benefit) a za nedodržiavanie ktorých je človek trestaný. Úlohou človeka je teda v prvom rade vytvoriť si osobnú predstavu o tom, ako tento svet funguje a ako v ňom prežiť s čo najväčším úspechom (a zasa sa dostávame k riadiacim imperatívom). Ak sa mu to podarí (lebo nie vždy je to tak, vid' poruchy autistického spektra alebo schizofrénie),

tak musí ešte vyriešiť problém, či je pasívnym, závislým, neosobným objektom odkázaným na milosť a nemilosť prostredia, alebo by mohol byť aj aktívnou, po relatívnej nezávislosti túžiacou ľudskou bytosťou? Spravidla sa takmer u každého človeka objaví záchvev túžby po tom, aby ovplyvňoval svoje prostredie, aby to, čo robí, malo zmysel a aby si to niekto všimol. Nie všetci ľudia však zotrývajú v pozícii relatívne nezávislých a vytvoria si presvedčenie, že jednoduchšou cestou je nechať sa viesť a priveľmi nevyčnievať. Tak či onak, na tom, kým sa stanú, tzn. osobnosťou so sebapoňatím (realistická tradícia) alebo špecifickou zmesou diskurzov (sociálny konštrukcionizmus), sa budú podieľať oni sami, ale tiež iní (prevažne osobne významní) ľudia.

To, či sa človek dobre rozhodol pre slobodu, alebo závislosť od kontextu, alebo nejakú ich špecifickú zmes, sa vždy prejaví v polarite väčšiny emócií, ktoré človek prežíva. Lahko a správne sa možno domnievať, že tieto emócie by mali byť pozitívne. Na to, aby telo človeka žilo (prvý riadiaci imperatív), musí žiť jeho myseľ (alebo text, ktorému človek verí). Text človeka (alebo sebapoňatie so všetkými jeho atribútmi) musí byť vystavaný na pozitívnych atribútoch, ak má byť životaschopný. Na kogníciách (text o tom, čo a ako), emóciách (text o podmienkach prijatia a sebaprijatia) a motivácii vedúcej k správaniu (ako špecifickej forme textu).

Paradoxom ale je, že k pozitívnym atribútom sa možno dopracovať aj negatívnymi podnetmi, napr. spochybnením schopností, nedôverou v dosiahnutie cieľa, málopodnetnosťou prostredia. Ak nie je oslabená viera človeka v seba, aj vyjadrenie niekoho iného o tom, že mu neverí, môže mať pozitívny účinok. Človek teda nie je len výsledkom pôsobenia rôznych diskurzívnych polí (hoci tie sú stále prítomné). Nie je možné vždy presne predikovať, ako bude reagovať, keď bude vystavený špecifickým podnetom, hoc i štandardizovaným, zámerným, s jasne definovaným (pozitívnym či negatívnym) cieľom. Osobne pracuje s tým, čo mu sociálne prostredie poskytuje.

Cieľom tohto predhovoru nie je neprogresívna debata o tom, ktorý zo smerov (tradičný či postmoderný) je bližšie pravde, alebo spochybňovanie realistickej tradície (aj my v rámci nej pracujeme). Týmto vstupom sme chceli upozorniť na rôzne perspektívy nazerania sa riadenie (reguláciu alebo kontrolu) správania človeka a jej individuálny rozmer. Človek má potenciál k sebariadeniu (viď všetky tri riadiace imperatívy) a je na jeho rozhodnutí, ako ho bude využívať. Vo vzťahu k (gender) sebapoňatiu predstavuje dôležitú tému osobného aj spoločenského šťastia, ktorej budeme v tejto publikácii venovať pozornosť.

1 PREDSTAVENIE PROBLÉMU

Presne pomenovať, čo je predmetom tejto publikácie je náročná úloha a niektorí čitatelia / niektoré čitateľky možno budú mať po jej prečítaní dojem, že jej názov nie je úplne presný. Téma, ktorej sa venujeme, je rozpracovaná v mnohých teóriách a hneď v úvode možno konštatovať, že v tejto oblasti existuje značná terminologická nejednoznačnosť. Názov naznačuje, že dominantnými témami publikácie sú sebariadenie, sebaregulácia, vnímanie kontroly, gender a vzťahy medzi nimi. Nie je však jasné, či sebareguláciu a sebakontrolu možno vnímať ako dva odlišné procesy alebo ich možno stotožniť. V niektorých teóriách sa dokonca stretávame s ich spojením do jedného termínu, napr. sebaregulačná kontrola. Operacionalizácia pojmov, alebo aspoň ich jednotná charakteristika, prostredníctvom optiky rôznych teórií je nemožná. Preto sme sa rozhodli akceptovať riziko nepresnosti a v názve práce používame súhrnný pojem sebariadenie, pod ktorým rozumieme aj kontrolné, aj regulačné procesy (prikláňame na stranu autorov/-iek deklarujúcich ekvivalentnosť konceptov, ale súčasne akceptujeme skutočnosť, že existuje aj alternatívna interpretácia). Ak by sme sa však zamerali na podstatu oboch procesov, išlo by o presvedčenia o subjektívnej kompetentnosti, ktoré sa v tomto prípade budú viazať na časť vysokoškolskej populácie.

Považujeme za nevyhnutné vysvetliť, čo sme mienili presvedčeniami o subjektívnej kompetentnosti. Presvedčenia predstavujú osobné, fixované mentálne obsahy prepojené so stenickými a/alebo astenickými citmi. Vo vzťahu k subjektívnej kompetentnosti predstavujú regulačné schémy týkajúce sa vnímania toho, či sa človek hodnotí ako schopný dosiahnuť stanovený cieľ, realizovať aktivitu či podať výkon. Táto regulačná schéma je viac závislá od subjektívnej interpretácie minulých výkonov než od úrovne schopností potrebných pre daný výkon.

Cieľom¹ publikácie je podanie vedeckej správy o výsledkoch nášho výskumného snaženia (uvedomujúc si, že ide iba o jeden z možných prístupov k výskumu sebariadenia a že naše výsledky skôr otvárajú nové výzvy ako by problematiku uzatvárali), pričom sa zameriavame na skúmanie vzťahu medzi sebariadením a genderom. Vychádzame z toho, že socio-kultúrne definovaná maskulínna a feminínna rola obsahuje odlišné riadiace imperatívy, ktoré sa naplno prejavia v konkrétnom prostredí (v porovnaní so zohľadňovaním celého skúsenostného systému), resp. kontexte (v našom prípade vysokoškolskom).

Publikácia je koncipovaná ako konfirmačná štúdia, resp. séria štúdií, v ktorých pracujeme s tromi konceptami kontroly, resp. sebaregulácie – lokalizácia kontroly, percipovaná kontrola a sebaregulácia v Mikšíkovej interpretácii. Náš záujem je

¹ Konkrétny výskumný cieľ je definovaný v kapitole 1.4.

venovaný diagnostike subjektívneho vnímania kompetentnosti vo vysokoškolskom prostredí, u vysokoškolských študentiek / študentov. Výskumnú vzorku orientujeme na adolescentnú časť populácie, ktorá je špecifická (predpokladanou) aktívnou prácou so sebapoňatím vo vzťahu k vynárajúcej sa dospelosti. Celý problém je definovaný v rámci sebapoňatia osobnosti. Špecificky sa venujeme vzťahu genderu a presvedčení o subjektívnej kompetentnosti.

Výstupy publikácie poukazujú na nižšie presvedčenia o subjektívnej kompetentnosti u žien (študujúcich na vysokej škole) a špecifickosť regulačných profilov vo vzťahu k individuálnej definovanej genderovej roli (tzn. maskulinite a femininite).

Pri koncipovaní štruktúry práce vychádzame zo snáh Americkej psychologickéj asociácie, ktoré možno datovať až do roku 1947 (Ritomský, 2004), a ktoré sa premietajú do kompozičného modelu IMRaD. IMRaD (Introduction, Methods, Results, and Discussion - čiže Úvod, Metódy, Výsledky a Diskusia) je akceptovanou a vyžadovanou štruktúrou vo sfére vedeckej a odbornej literatúry anglicko-americkéj proveniencie v prezentácii výsledkov kvantitatívneho výskumu (Ritomský, 2004).

1.1 SEBAPŇATIE OSOBNOSTI A JEHO VZŤAH KU KONTROLE, REGULÁCIU A GENDERU

V tejto kapitole chceme výskumný problém definovaný v názve práce uviesť v širších súvislostiach. Ako vhodná a nevyhnutná perspektíva sa nám javí koncept sebapoňatia. Hoci sa mu výskumne explicitne nevenujeme vo výskumnej časti práce, považujeme za dôležité uviesť, ako hlboko zasahuje tento proces osobnosť človeka. V nasledujúcom texte budeme hľadať prepojenia na sebakontrolné a sebaregulačné procesy a gender, resp. rod človeka. Naša konceptualizácia nemá ambíciu byť vyčerpávajúcou z perspektívy témy sebapoňatia. Je akceptovaním J. Kuhlovho (1984) názoru, že sebaregulácia (v našom kontexte vo vzťahu s genderom) vyžaduje okrem reprezentácie cieľa (tzn. toho, čo chce človek dosiahnuť) aj reprezentáciu Ja (tzn. toho, akú rolu v procese dosahovania cieľa človek zohráva). Je vyjadrením toho, prečo je problém sebakontroly a sebaregulácie dôležitým psychologickým problémom.

Najvšeobecnejšia vedecká definícia sebapoňatia zahŕňa súhrn predstáv a hodnotiacich súdov, ktoré o sebe človek má (Blatný et al., 2010). Podľa R.F. Baumeistera (2005) je sebapoňatie (self-concept) súborom individuálnych presvedčení o sebe, ktoré obsahujú osobné atribúty týkajúce sa toho, kto alebo čo je Ja (self). Viacero autorov / autoriek (napr. Van der Werff, 1990; Papica, 1985) sa zhoduje v tom, že sebapoňatie je mentálnou reprezentáciou seba, ktorá je relatívne stabilná a je vytvorená v sociálnom kontexte v procese sociálnej percepcie, resp. seba-percepcie.

Ak akceptujeme charakteristiku sebapoňatia ako mentálnej reprezentácie, dochádzame k prirodzenému záveru o tom, že je založené na túžbe a schopnosti človeka dozvedieť sa o sebe, poznávať sa. Sebaexploračná aktivita človeka je, podľa R.F. Baumeistera (2005) iniciovaná tromi dominantnými motívmi: (1) túžbou získať o sebe presné informácie, (2) túžbou potvrdiť si to, čo o sebe človek vie alebo o čom je presvedčený, (3) túžbou naučiť sa niečo pozitívne o sebe. Tieto motívy nazval sebaohodnotenie (self-assessment), seba-potvrdenie (self-verification) a sebaobohatenie (self-enhancement)². R.F. Baumeister (2005) predpokladá hierarchické usporiadanie týchto motívov. Za najsilnejší považuje motív sebaohodnotenia, pretože vyjadruje seba-poznanie (ako súčasť metakognícií vymedzených podľa J. Flavella (1979); poznámka autora). Slabším, ale stále dôležitým motívom je seba-potvrdenie, pretože je predpokladom relatívnej stability vnímania seba a sveta (a teda aj psychického zdravia; poznámka autora). Za najslabší motív

² Stretávame sa tiež s prekladom tohto termínu ako seba-posilnenie. Vyjadruje túžbu pozitívnej spätnej väzby, ktorá pomáha človeku udržať si vlastný sebaobraz a sebaúctu (napr. Bosson, Brown, Hill, a Swann, 2003).

považuje R.F. Baumeister (2005) sebaobohatenie, pretože je založené na emočných stavoch, ktoré, ak sú pozitívne, sú pre človeka významné, ale ak nie sú založené na presných informáciách o sebe, nemajú praktický význam.

Ukazuje sa však, že tieto motívy prinášajú aj skreslenia, ktoré sa premietajú do sebapoňatia ako súboru presvedčení o sebe. Prvým skreslením je preceňovanie vlastných dobrých vlastností (napr. kompetentnosti), druhým je preceňovanie kontroly, ktorú človek má nad svojím životom (presvedčenie o tom, že úspech a neúspech sú dôsledkom vlastného správania a nie vonkajších zdrojov) a tretím je nerealistický optimizmus (preceňovanie pravdepodobnosti, že sa budú diať dobré veci a podceňovanie pravdepodobnosti, že sa udejú zlé veci) (Baumeister, 2005).

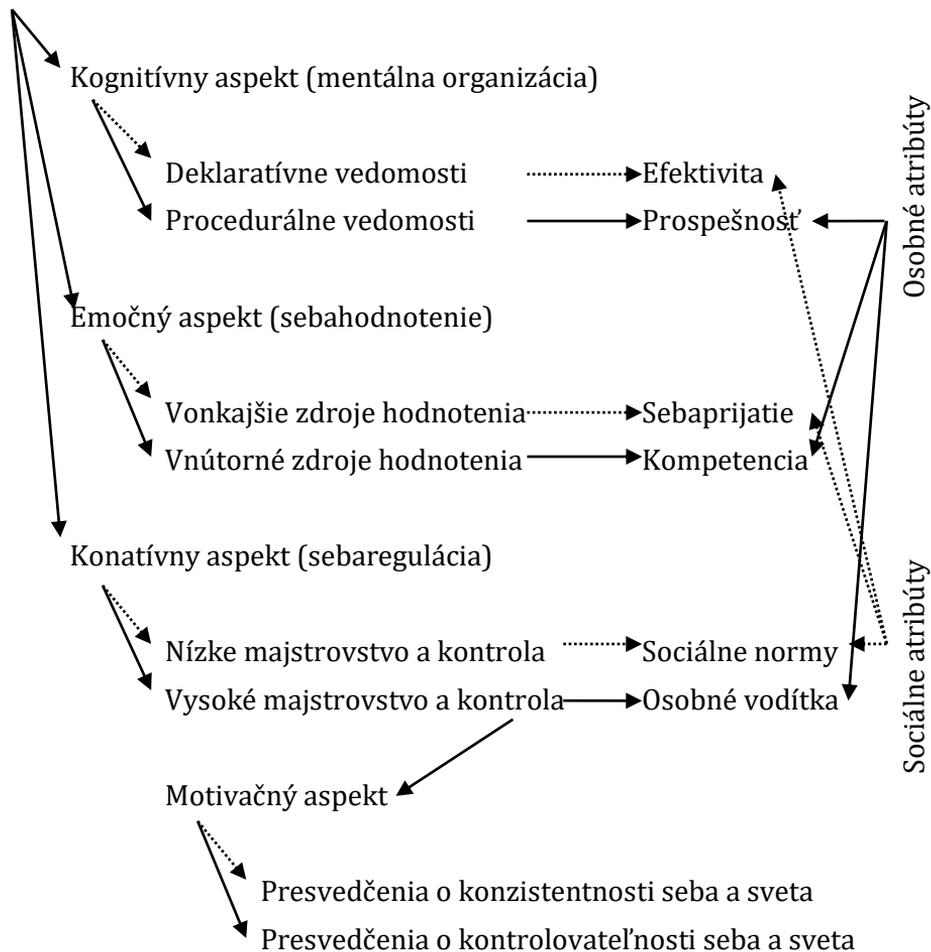
Zmienené motívy, aj ich skreslenia, poukazujú na dominantnú potrebu človeka, potrebu kompetentnosti (bližšie sa jej venujeme v kapitole o percipovanej kontrole). Vyjadruje túžbu človeka kontrolovať svoj život, vstupovať doň ako aktívny činiteľ a reagovať na vonkajšie udalosti, ktoré sa môžu javiť ako nekontrolovateľné, a teda riadiť seba samého. Vychádzajúc z tejto pozície vnímame schopnosť riadiť, kontrolovať, regulovať svoje správanie ako kľúčový komponent sebapoňatia. Nie je však izolovaný, preto považujeme za dôležité predstaviť ho v celom komplexe sebapoňatia. Opierame sa o zjednodušujúcu schému uvedenú na obrázku 1.

Z obrázka 1 je čitateľné, že vymedzenie jednotlivých aspektov sebapoňatia (kognitívny, emočný, konatívny) (Greenwald, a Pratkanis, 1984) sa do značnej miery prekrýva s R.F. Baumeisterovým (2005) náhľadom na motívy sebaexplorácie. V zjednodušujúcej schéme uvádzame aj ďalšie (dichotomické) vnútorné členenia jednotlivých aspektov sebapoňatia. Ich funkciou je komunikácia o tom, že sebapoňatie je koncept, ktorý je ovplyvnený sociálnym kontextom (špeciálne osobne významnými ľuďmi, ich názormi, postojmi, konštrukciou sveta), ale tiež osobnými premennými (osobnou skúsenosťou, predispozíciami a pod.). Zároveň však platí, že tieto dve množiny atribútov (sociálne a osobné) nemožno od seba prakticky oddeliť a tvoria prepletený komplex faktorov pôsobiacich na formovanie sebapoňatia. Tento prístup je známy už z klasických zdrojov výskumu sebapoňatia. Konkrétne ide o Ch. Cooleyho (1902 in Blatný et al., 2010) termín zrkadlového Ja³ (looking-glass self) reprezentujúci názory a hodnotenia druhých ľudí premietajúce sa do predstavy o sebe (self-idea).

³ Zrkadlové Ja (looking-glass self) je veľmi výstižné pomenovanie toho, čo a ako sa primárne podieľa na tvorbe špecificky ľudského rozmeru človeka, ktorým je schopnosť prepojenia dvoch psychologických rámcov (fenomenálnych polí) očným kontaktom, emočnou rezonanciou, empatiou, vzájomnosťou. Mohli by sme povedať, že zrkadlením Ja sociálneho partnera / partnerky (matky, dieťaťa, priateľa, kolegyne, človeka vo všeobecnosti) sa obohacuje (v súlade s Baumeisterom, 2005) vlastné Ja, rozširuje sa personálne a sociálne vedomie (uvedomenie) a psychické potreby človeka sú saturované (bližšie informácie o tomto procese uvádza prostredníctvom svojich experimentov E. Tronick (napr. Tronick et al., 1978)).

V nasledujúcom texte chceme predstaviť jednotlivé aspekty sebapoňatia tak, ako sme ich uviedli na obrázku 1 a doplniť ich o informácie, ktoré sa do schémy nevošli.

Sebapoňatie (self-concept)



Obrázok 1 Schematické zobrazenie aspektov sebapoňatia

Pri vymedzení kognitívneho aspektu sebapoňatia vychádzame z A.G. Greenwalda (1980) a sklonu, ktorý definoval ako benefektanciu, a z počítačovej metafory sebapoňatia od A.G. Greenwalda, a A.R. Pratkanisa (1984). Počítačová metafora akceptuje klasické Jamesovo rozdelenie sebapoňatia na poznávajúce (I) a poznávané (Me), tzn. Ja v nich vystupuje ako subjekt a objekt (seba)poznávania. Ja ako subjekt je charakterizované takými atribútmi, ako sú nevedomie, pamäť, program, procedurálne vedomosti (knowledge). Ja ako objekt je charakterizované vedomím, sebaobrazom, vstupno-výstupným systémom práce s informáciami, deklaratívnymi vedomosťami. Ja ako subjekt je teda typické zameraním na procesy (na to, ako

fungovať) a vyjadruje prospešnosť človeka. Ja ako objekt je zamerané na obsah (na to, čo má fungovať) a vyjadruje efektivitu. Obe slová – prospešnosť (beneficence) a efektivita (effectance) sú v A.G. Greenwaldovej (1980) interpretácii spojené do termínu benefektancia, ktorý vyjadruje ľudskú tendenciu percipovať samého seba / samú seba ako (sociálne) efektívneho / efektívnu a (osobne) prospešného / prospešnú. Vo vzťahu k genderu predstavuje dyádu, ktorú poznáme z redukovaného štrukturálneho modelu Veľkej päťky, pozostávajúcu práve z dvoch faktorov a tými sú: schopnosť sociálnej adaptácie (v tomto prípade interpretovateľná ako efektivita) a vyhovenie normatívom kladeným na formovanie obsahu rodovej roly (v tomto prípade prospešnosť).

Súčasťou kognitívneho aspektu sebapoňatia sú tiež rozmanité reprezentácie Ja. Vo vzťahu k genderu predstavujú kľúčovú tému, pretože gender je jadrový koncept Ja vznikajúci v raných štádiách vývinu a objavujúci sa tesne po vynorení sa psychického Ja. Z tohto uhla pohľadu sú pre nás zaujímavé také reprezentácie Ja ako sú požadované Ja, nežiaduce Ja, ideálne Ja, možné Ja.

Požadované Ja (ought self) predstavuje, podľa E.T. Higginsa (1987), také vlastnosti, o ktorých sa človek domnieva, že by ich mal mať. Príkladom požadovanej vlastnosti môže byť agresivita, ktorá je typicky u mužov netlmená (prejavuje sa najmä vo fyzickej oblasti) a u žien tlmená (prejavuje sa najmä vo forme sociálnych taktík). Diskrepancia medzi aktuálnym a požadovaným Ja sa prejavuje prežívaním úzkosti. V rogersovskej terminológii môžeme hovoriť o podmienenej láske, ktorá sa prejavuje odopieraním pozitívnej spätnej väzby (self-enhancement) v prípade nevyhovenia požadovaným očakávaniam (napr. neprodukovaním agresívneho správania u chlapcov, povedzme pri športe). Človek (dieťa) sa potom vyhýba produkcii neželaného správania (momentálne odhliadnuc od nekongruentného self) a konfrontuje sa s nežiaducim Ja (undesired self; Ogilvie, 1987), ktoré predstavuje negatívne ideály. Oproti nim stoja pozitívne ideály v podobe ideálneho Ja (ideal self), teda predstavy o tom, aký by človek chcel byť (napr. Rogers, 1951). Možné Ja (possible selves, Markus, a Nurius (1986)) predstavujú výzvu pre rodovú rolu najmä v neskorších štádiách vývinu osobnosti, kedy človek nevychádza pri jej koncipovaní len zo skúseností získaných v rodinnom prostredí (resp. z normatívov malých sociálnych skupín), ale aj z osobného náhľadu na to, akým byť (nie nevyhnutne stereotypne) – maskulínnym, feminínnym alebo zmiešaným typom (bližšie v časti o androgýnii; kapitola 1.3.1).

Zmiením niektorých reprezentácií Ja sme poukázali na dôležitú vlastnosť sebapoňatia, mnohostrannosť (multifacet). Je faktom, že človek vo svojom živote disponuje väčším počtom rolí, v ktorých sa rozličným spôsobom uplatňujú jednotlivé reprezentácie Ja. Dochádza teda k diferenciacii, ktorá je nevyhnutná vo vzťahu k sociálnym kontextom, do ktorých vstupuje. Viacero autorov (napr. Allport, 1961; Bandura, 1999) však upozorňuje na to, že nejde o fragmentáciu gestaltu, ktorý

nazývame Ja (self) do formy disociácie (konverznej poruchy), ale že ide o integrované Ja, ktoré si aktívne vyberá postupy (reguluje seba) tak, aby dosiahlo želané výsledky (a dosiahlo cit osobnej kontroly).

Emočný aspekt sebapoňatia predstavuje mentálnu reprezentáciu globálneho generalizovaného vzťahu k sebe - označuje sa ako sebahodnotenie (self-esteem) (napr. Rosenberg, 1982). Ako sme naznačili na obrázku 1, zdroje sebahodnotenia delíme na vonkajšie a vnútorné. Vonkajšie zdroje sebahodnotenia majú rozmanitý charakter a môžeme ich lokalizovať v členoch / členkách malých sociálnych skupín (primárnych i sekundárnych). Kľúčovou podmienkou je však subjektívna významnosť ostatných ľudí pre samotného človeka (Shavelson, Hubner, a Stanton, 1976), napr. rodičia, rovesníci / rovesníčky, priatelia / priateľky, partner / partnerka, kolegovia / kolegyně. Zásadnou zmenou pri hodnotení vzťahu k sebe je obdobie začiatku predpuberty, deviaty až jedenásty rok života, ktorý je, podľa E.T. Higginsa (1991), významný posunom od identifikácie k internalizácii, kedy sa vonkajšie normatívy stávajú osobnými vodítkami (self-guides). Tie človeku umožňujú hodnotenie sveta a seba samého relatívne nezávisle od názoru iných.

Ak akceptujeme dvojdvojnosť sebahodnotenia, potom sa logicky nanúka myšlienka, že globálne sebahodnotenie možno dekomponovať do častí, ktoré budú reflektovať osobnú kompetenciu a sociálne definované hodnoty (napr. Harter, 1985). V obrázku 1 sme tieto komponenty označili ako kompetencia (self-competence) a sebaaprijatie (self-liking), v súlade s R.W. Tafarodim, a W.B. Swannom (1995). Kompetencia vyjadruje osobné presvedčenie o schopnosti produkovať želané výsledky prostredníctvom vlastných schopností. Sebaaprijatie je chápané ako percepcia citových väzieb iných ľudí k vlastnej osobe. Od týchto premenných môžu byť potom odvodené ďalšie dôležité vlastnosti sebahodnotenia, ako sú polarita (pozitivita a negativita) (napr. Baumeister, Heatheron, a Tice, 1993) a stabilita (napr. Marsh, 1993).

Vo vzťahu k osobnej kontrole predstavuje emočný aspekt sebapoňatia nadstavbu nad kognitívny aspekt, ktorý by sme mohli verbalizovať takto: „Som schopný / schopná podať dobrý výkon, byť úspešný / úspešná. A mám sa rád / rada“.

Vo vzťahu k rodovej role, napr. k femininite, znamená pozitívne a stabilné sebahodnotenie to, že feminínny človek (väčšinou žena, ale nie nevyhnutne) sa prežíva ako cenná bytosť preto, lebo jej správanie ako prejav osobných dispozícií je oceňované (posilňované) a premieta sa do sebaakceptácie. Ide o globálne, dlhodobé (seba)hodnotenie, ktoré je, navzdory možným stereotypne poňatým devalváciám (napr. sexistické narážky, reklama, sémantická derogácia), fixované a rezistentné voči zmene.

Konatívny aspekt sebapoňatia predstavuje motiváciu človeka. Vyjadruje skutočnosť, že v priebehu vývinu sa reprezentácia seba stáva hlavným faktorom

regulácie správania (Blatný et al., 2010). V obrázku 1 sme naznačili viacero myšlienok, z ktorých vychádzame. Sú nimi Higginsova teória seba-diskrepacie (self-discrepancy theory), teória kontroly sebaregulácie (control theory of self-regulation) Carvera, a Scheiera a koncept osobného majstrovstva (self-mastery) (napr. Bandura, 1997).

E.T. Higginsovu (1991) teóriu seba-diskrepacie sme implicitne zmienili už pri emočných aspektoch sebapoňatia. Na tomto mieste chceme zdôrazniť jej priamy odkaz na regulačné procesy osobnosti. To, čo nás v tejto teórii inšpirovalo, je koncept osobných vodítok (self-guides), ktoré Higgins označuje ako životné štandardy. Patria do obsahu ideálneho a požadovaného Ja. Osobné štandardy predstavujú motívy, ktoré iniciujú, zameriavajú správanie a dodávajú mu emočný náboj. Výsledkom takto motivovaného správania je potom porovnanie aktuálneho stavu so žiaducim, ktoré vedie buď k hodnoteniu „zhoda“, resp. podobnosť, alebo k hodnoteniu „nehoda“, resp. diskrepancia. V prípade diskrepancie sú aktivované regulačné procesy spočívajúce v tom, že správanie je modifikované v smere dosiahnutia želaných výsledkov.

Ďalej sme z E.T. Higginsovej teórie (1991) prevzali myšlienku, ktorá sa vinie celou problematikou sebapoňatia. Je ňou prepojenie osobného a sociálneho obsahu. V Higginsovej teórii má podobu vlastného pohľadu na seba (vychádzajúceho z oblasti Ja – domains of self) a pohľadu iných na seba (vychádzajúceho z perspektív pohľadu na seba – standpoints on self).

Z teórie kontroly sebaregulácie (Carver, a Scheier, 1990) sme prebrali myšlienku hierarchicky organizovaných osobných štandardov líšiacich sa v miere dôležitosti a všeobecnosti a myšlienku rozlíšenia súkromného a verejného sebauvedomenia (privat and public self-consciousness). Ich vymedzenie je v podstate zhodné s Higginsovým vymedzením vlastného pohľadu a pohľadu iných na seba.

A. Bandura (1999) vo svojej teórii definuje schopnosť sebaregulácie ako jednu zo základných ľudských schopností⁴. Ako prostriedok jej realizácie vidí osobné štandardy (podobne ako Higgins, Carver a Scheier). Bandura je však predovšetkým známy svojim konceptom osobnej účinnosti (self-efficacy), ktorý je definovaný ako presvedčenie o tom, že človek vie ovplyvňovať dianie v sebe a okolo seba (že má kontrolu nad svojim životom). Toto presvedčenie je sýtené predovšetkým prežívaním majstrovstva (self-mastery), tzn. vlastnej kompetentnosti v konkrétnych situáciách. Z uvedeného vyplýva, že, ako bolo uvedené v úvode tejto časti, motivácia je špecifickou súčasťou konatívneho aspektu sebapoňatia (vymedzené aj v obrázku 1). V prípade vysokej kontroly nad svojím životom (a teda aj v prípade schopnosti regulovať svoje správanie) je sýtená presvedčeniami o konzistentnosti sveta (o jeho

⁴ Ostatnými sú schopnosť symbolizácie, schopnosť zástupného učenia, schopnosť anticipovať budúcnosť, schopnosť sebareflexie.

predvídateľnosti vo vzťahu k potenciálnym odmenám a trestom) a o kontrolovateľnosti seba a sveta (o možnosti uplatňovať vlastné kompetencie a profitovať z benefitov získaných prostredníctvom týchto kompetencií).

Z hľadiska genderu je sebaregulácia dôležitá vo (stereotypnom) vymedzení oblastí, v ktorých (normatívne) dominujú muži a ženy. Maskulínna oblasť je definovaná najmä prostredníctvom výkonovej motivácie a zameraním sa na individuálne potreby a ich saturáciu. Feminínna oblasť je skôr afiliatívna, zameraná na sociálne interakcie, ich rozvíjanie a saturáciu potrieb ostatných ľudí.

Z doposiaľ uvedeného vyplýva, že existuje pravdepodobnosť, že vzťah medzi sebareguláciou a genderom v kontexte sebapoňatia existuje. Na tomto mieste ho bližšie nešpecifikujeme, pretože kľúčová otázka, na ktorú je potrebné odpovedať, znie takto: „Sú kontrola a regulácia dva rozdielne procesy?“ „Má zmysel diferencovať sématický rozdiel týchto pojmov?“ V duchu objektivity musíme vymedziť dve skupiny autorov / autoriek s protichodnými názormi. Jedna skupina (napr. Konopkin, 1989; Kuhl, a Beckman, 1985) sa striktne pridáva toho, že tieto koncepty je potrebné rozlišovať, druhá skupina (napr. Skinner, 1996; Bauer, a Baumeister, 2011) používa tieto pojmy zameniteľne. Súčasný nejasný stav zrejme vyplýva z obrovskej diverzity výskumných názorov, používaných pojmov a z absencie systémových integračných snáh (ktoré by pravdepodobne aj tak neboli úspešné) v podobe dominantnej, akceptovateľnej paradigmy.

Ak uvažujeme o rozdieloch medzi kontrolou a reguláciou, sú koncipované tak, že kontrola je jeden z hlavných faktorov (psychickej) sebaregulácie, ktorý ovplyvňuje výsledok činnosti a charakteristiky správania. Sebaregulácia je teda koncipovaná ako nadradený homogénny proces. Napriek tomu ho môžeme, podľa O.A. Konopkina (1989), dekomponovať na nasledujúce subprocesy: definovanie cieľa, subjektívne nevyhnutné podmienky na dosiahnutie cieľa, sukcesia krokov vedúcich k výsledku, kritériá úspešnosti, kontrola výsledkov a (potenciálna) korekcia sebaregulácie. To znamená, že pojem kontroly v tejto koncepcii nevystupuje v pravom osobnostnom zmysle (sebakontrola), ale v zmysle kontroly exekutívnej zložky správania (pozorovanie a korekcia).

S koncipovaním kontroly ako osobnostnej premennej sa stretávame v teórii J. Kuhla, a J. Beckmana (1985). Podľa nich sebakontrola súvisí s hierarchiou cieľov, rozhodovacím procesom, osobnými štandardami i sebapoňatím človeka. V podstate možno povedať, že kontrolu vnímajú ako proces iniciácie určitej aktivity a sebareguláciu stotožňujú so zachovaním zámeru konať. Ďalej píšú, že funkciu sebaregulácie je konsonancia zámeru a emócií (tzn. integrácia kognitívnych a emočných procesov) a funkciou sebakontroly je inhibícia procesov pôsobiacich proti zámeru (tzn. prekonávanie frustrácie).

C.S. Carver, a M.F. Scheier (1990) zasa tvrdia, že sebaregulácia vyžaduje sebakontrolu, ktorá je zameraná na kognície a správanie (napr. pozornosť, plánovanie, plán aktivít), emócie a motiváciu (napr. aktivačná úroveň), sociálne prostredie (napr. sociálna opora). Neskôr (Carver, a Scheier, 2011) píšú, že pod pojmom sebakontrola chápú iniciáciu konania v procese dosahovania cieľa a pojem sebaregulácia chápú širšie, ako zmysel pre účelné fungovanie, ako zmysel pre sebakorektívne prispôsobenie a ako vnímanie toho, že prispôsobenie má pôvod v človeku samom. Podobný názor, tzn. názor, že kontrola je jedným z procesov regulácie (spoločne s plánovaním, aktiváciou činnosti, monitorovaním, či reflexiou) zastávajú aj iní autori, napr. P.R. Pintrich (2004) či B.J. Zimmermann (2008)⁵.

(Seba)kontrola v teóriách, ktoré diferencujú kontrolu a reguláciu, predstavuje mediátor činnosti, ktorý slúži najmä overeniu, či jednotlivé procesy prebiehajú podľa očakávaní a či je dodržaná očakávaná sukcesia krokov vedúcich k cieľu⁶.

Špecificky pristupujú k danému problému C. Blairová, a A. Ursacheová (2011) v rámci dvojsmernej teórie sebaregulácie (bidirectional theory). Pri analýze modelu zistíme, že autorky rozlišujú kognitívnu a emočnú rovinu problému. Sebareguláciu chápú ako synonymum ku kognitívnym exekutívnym funkciám, ktorými sú organizácia informácií, rezistencia, plánovanie, riešenie problému. Píšú, že hoci je kognitívna regulácia primárna, netreba zabúdať na nutnosť usmerňovania emócií (a pozornosti), ktoré označujú pojmom kontrola. Ich vzájomný (dvojsmerný) vzťah považujú za operujúci prostredníctvom spätne-väzobných slučiek (ktoré môžu byť orientované na zväčšovanie alebo zmenšovanie diskrepancie medzi aktuálnym a želaným stavom, podľa toho, či ide o pozitívnu alebo negatívnu referenčnú hodnotu).

My sa pri rozhodovaní o tom, či možno považovať sebareguláciu a sebakontrolu za zameniteľné procesy, prikláňame na stranu tých autorov / autoriek, ktorí / ktoré odpovedajú na stanovenú otázku kladne. Z množstva príspevkov publikovaných v tejto problematike vyberáme niektoré výskumné závery.

V kontraste s C.S. Carverom, M.F. Scheierom (1990), P.R. Pintrichom (2004), či B.J. Zimmermanom (2008) možno vnímať teóriu M. Boekaertsovej (1999), ktorá koncipovala sebareguláciu (resp. sebaregulačné učenie) ako trojvrstvový model. Je v ňom integrované Ja (sebapoňatie), metakognície a individuálny štýl práce s informáciami. Regulácia a kontrola sú teda interpretovateľné v rovnakom význame. Jednotlivé vrstvy sú pritom organizované podľa princípu subsidiarity, tzn. všeobecné životné ciele a zdroje (napr. „Chcem dosiahnuť vysokoškolské vzdelanie.“) sú nadradené, metakognitívnym vedomostiam a zručnostiam (napr. „Viem efektívne

⁵ Teórie autorov sú aplikované do špecifickej problematiky učenia, resp. edukačného prostredia v podobe konceptu sebaregulovaného učenia (self-regulated learning).

⁶ Podobne sme koncipovali miesto (seba)kontroly v rozhodovacom procese (Čerešník, 2010).

pracovať s informáciami.“) a tie sú nadradené výberu kognitívnych stratégií (napr. „Preferujem široké kategórie informačných štruktúr.“). Jednoducho povedané, regulácia / kontrola (učenia) znamená vedieť, čo chcem (motivácia), čím to dosiahnem (prostriedky) a ako to dosiahnem (postupy).

I.M. Bauerová, a R.F. Baumeister (2011) explicitne píšú o zameniteľnosti pojmov sebakontrola a sebaregulácia a sila vôle (willpower). Definujú ich ako kapacity prekonať prirodzené a automatické tendencie, túžby alebo správanie tak, aby prišlo k naplneniu krátkodobých a dlhodobých cieľov v súlade so sociálnymi normami a pravidlami. Ďalej píšú, v súlade s už zmienenou teóriou Carvera, a Scheiera, že v prípade detekcie diskrepancie medzi reálnym (actual level of achievement) a očakávaným (standards), dochádza k iniciácii správania, ktoré má túto diskrepanciu redukovať. Človek teda musí disponovať vnútornými zdrojmi, aby bol schopný meniť svoje správanie a priblížiť sa subjektívne definovaným štandardom. Tieto vnútorné zdroje I.M. Bauerová, a R.F. Baumeister (2011) nazvali sebaregulačná sila (self-regulatory strength).

N. Eisenbergová, C.L. Smithová, a T.L. Spinradová (2011) používajú pojem kontrola snahou (effortful control). Definujú ho ako účinnosť výkonnej pozornosti, ktorá sa týka schopnosti dobrovoľne inhibovať, aktivovať, meniť pozornosť a správanie, ale tiež plánovať, detekovať chyby, pracovať s relevantnými informáciami. Ak chceme kontrolu snahou diagnostikovať, vždy vychádzame z indikátorov, ktorými sú regulácia / kontrola pozornosti (rozdelenie, zameranie), regulácia / kontrola správania (inhibícia správania). Tento typ regulácie / kontroly zohráva centrálnu rolu v modifikácii emócií a pridružených procesov. Tým sa podobá teórii W. Mischela, a Y. Shodu (1995).

Teória W. Mischela, a Y. Shodu (1995) nesie akronym CAPS (Cognitive-Affective Personality System). CAPS predstavuje dynamický systém spočívajúci v interkonexii kognícií a afektov, ktoré sú aktivované ako odpoveď na konkrétnu sociálnu situáciu. Pozostáva z kognitívno-afektívnych jednotiek (CAUs) (cognitive-affective units), ktoré obsahujú mentálne reprezentácie Ja, cieľov, očakávaní a presvedčení, afektov, sebaregulačných štandardov, kompetencií, plánov a stratégií.

Na základe výsledkov experimentu (série experimentov) známeho ako „marshmallow test“ formulovali W. Mischel, Y. Shoda, a M.L. Rodriguesová (1989) predpoklad o existencii dvoch dopĺňajúcich sa systémoch – horúcom (hot) a studenom (cool) (a zároveň koncipovali koncept oddialenia uspokojenia – delay of gratification). Vychádzajúc z existencie týchto systémov môžeme sebareguláciu chápať ako dosahovanie rovnováhy medzi horúcim a studeným systémom v rámci systému CAPS. Alebo, povedané inými slovami, efektívna sebaregulácia spočíva v tom, že, ak je to potrebné, funkciou studeného systému je zoslabiť negatívny arousal a potlačiť aktiváciu horúceho systému.

Zvýraznením sebaregulačného rozmeru CAPS, W. Mischel, a O. Ayduková (2002) uvádzajú, že sebaregulačné správanie je závislé od regulačnej motivácie a regulačných kompetencií. Regulačná motivácia je výsledok individuálnej konštrukcie situácie, hodnôt, presvedčení, štandardov, cieľov a emočných stavov. Ak existuje vysoká regulačná motivácia, dosahovanie cieľov významne závisí od dostupnosti a užitočnosti efektívnych sebaregulačných kompetencií. Tie sú definované ako kognitívne a afektívne procesy, ktoré napomáhajú cieľsmernému správaniu.

Teória CAPS otvára ďalšiu dôležitú oblasť, ktorej treba venovať pozornosť, a tou je úloha motivácie v regulačnom procese a špeciálne otázka: „Ako subjektívne definované presvedčenia (o vlastnej kompetentnosti) modifikujú podobu regulačného procesu?“. (Vieme, že sebapoňatie funguje aj ako motivačný zdroj⁷ (Markus, a Wurf, 1987), tzn. že existuje vzťah medzi sebapoňatím a motiváciou.) Výsledky výskumov (napr. Tyrlík, 2010⁸) totiž poukazujú na nutnosť rozlišovania kompetencie a regulačných procesov ako nezávislých premenných a na to, že nemožno predpokladať implicitné definovanie regulácie ako súčasti kompetenčného systému.

Pri odpovedi na položenú otázku budeme vychádzať z viacerých argumentov. Ide o teóriu možných Ja (possible selves, Markus, a Nurius, 1986), vymedzenie všeobecných teórií motivácie podľa S. Grahamovej, a B. Weinerja (1996) a E.A. Skinnerovej vymedzenie potreby kompetencie (1995).

Možné Ja majú, ako špecifické kognitívne schémy, dve prototypálne formy: chcené a nechcené Ja. Predstavujú interpretačný kontext pre aktuálne Ja a štandardy podieľajúce sa na hodnotení seba. Konfrontáciou aktuálneho a chceného (nechceného) Ja dochádza k hodnoteniu ich zhody alebo nezhody (diskrepancie), ktorá by mala byť spúšťačom korektívneho správania. Po zavedení pojmu očakávané Ja (Oyserman, a Markus, 1990) a jeho výskumnom overovaní, D. Oysermanová et al. (2004) dovysvetľovala daný fakt. Tvrdí, že nie všetky možné Ja majú regulačný účinok. Podľa autorky sú možné Ja sebaregulačné len vtedy, keď popisujú žiadaný cieľ a zároveň aj postup, ako daný cieľ dosiahnuť. Inak povedané, možné Ja regulujú správanie len vtedy, ak človek prežíva negatívny afekt spôsobený diskrepanciou medzi aktuálnym a želaným a súčasne je zachovaná možnosť uplatnenia vlastnej kompetencie. Regulácia teda nie je motivovaná len percepciou neželaného stavu, ale i presvedčením o vlastnej schopnosti modifikovať daný stav.

⁷ Ale aj ako depozit autobiografických spomienok, organizátor skúsenosti a emočný nárazník.

⁸ Autor vychádza zo sociálne-kognitívneho prístupu k sebapoňatiu a z viacerých modelov sociálneho posudzovania, ktoré sa zhodujú v definovaní samostatných dimenzií vzťahu a kompetencie ako bazálnych kategórií interakcie so svetom, resp. s prostredím (ďalej je obdobná myšlienka rozvíjaná v rámci navrhovaného modelu zohľadňujúceho vzťah medzi sebapoňatím, sebareguláciou, sebakontrolou a genderom).

Presvedčenie o kvalite vlastných schopností je vyjadrením (reprezentáciou) subjektívne vnímanej kompetentnosti. Je regulátorom a zároveň motivátorom správania. Možno ho vymedziť vo vzťahu k základným kategóriám všeobecných teórií motivácie (podľa Grahamovej, a Weinerja, 1996), ktorými sú: (1) učenie sa novým poznatkom ako spôsob redukcie anxiety (Hullovo koncept drive), (2) ašpiračná úroveň (Lewinova teória poľa), (3) potreba výkonu (Atkinsonova teória), (4) očakávania vzťahujúce sa k vlastným schopnostiam a situačnému kontextu (Rotterov koncept locus of control), (5) atribúcie v (seba)perpcii (koncepty Weinerja, Kellyho, Heidera). Všetky vymedzené kategórie (na rôznych úrovniach všeobecnosti) vyjadrujú individuálny proces hodnotenia kontextu, v ktorom sa človek nachádza a nutnosť jeho konfigurácie tak, aby bol človek schopný podať výkon, na ktorý sa psychicky nastavil. V ideálnom prípade ide vysoký (kvalitný) výkon, ktorý reflektuje saturáciu potreby kompetencie.

E.A. Skinnerová (1995) vo svojom koncepte percipovanej kontroly (perceived control) zdôrazňuje potrebu kompetencie, ktorú považuje za fundamentálnu ľudskú potrebu. Mohli by sme ju charakterizovať ako potrebu vnímať seba samých / samé ako kompetentných / kompetentné produkovať želané výsledky a vyhýbať sa neželaným výsledkom. Táto potreba efektívnej interakcie s prostredím sa považuje za vrodenu a univerzálnu časť ľudskej prirodzenosti (White, 1959; DeCharms, 1968; Deci, 1975; Harter, 1978; Koester, a McClelland, 1990; Connell, 1991 in Skinner, 1995) a podporuje tvrdenie, že ľudské bytosti sú vnútorne motivované k tomu, aby pôsobili na svoje prostredie. Skinnerovej koncept operuje s prepracovaným systémom presvedčení o vlastnej kompetencii, resp. kontrole. Na tomto mieste im však nebudeme venovať pozornosť (tejto problematike sa venujeme v časti o percipovanej kontrole; kapitola 1.2.2.3).

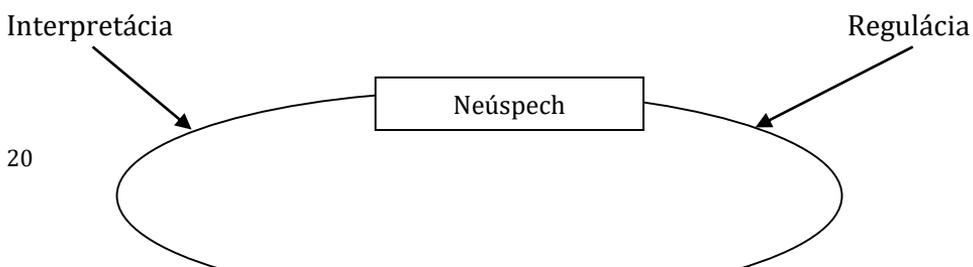
Ak sa vrátíme k nášmu predpokladu o stotožnení kontroly a regulácie (resp. o možnosti zamieňania týchto pojmov), potom je možné, na základe zmienených argumentov, akceptovať úzke prepojenie motivačného a regulačného systému osobnosti (aj v podobe osobných presvedčení).

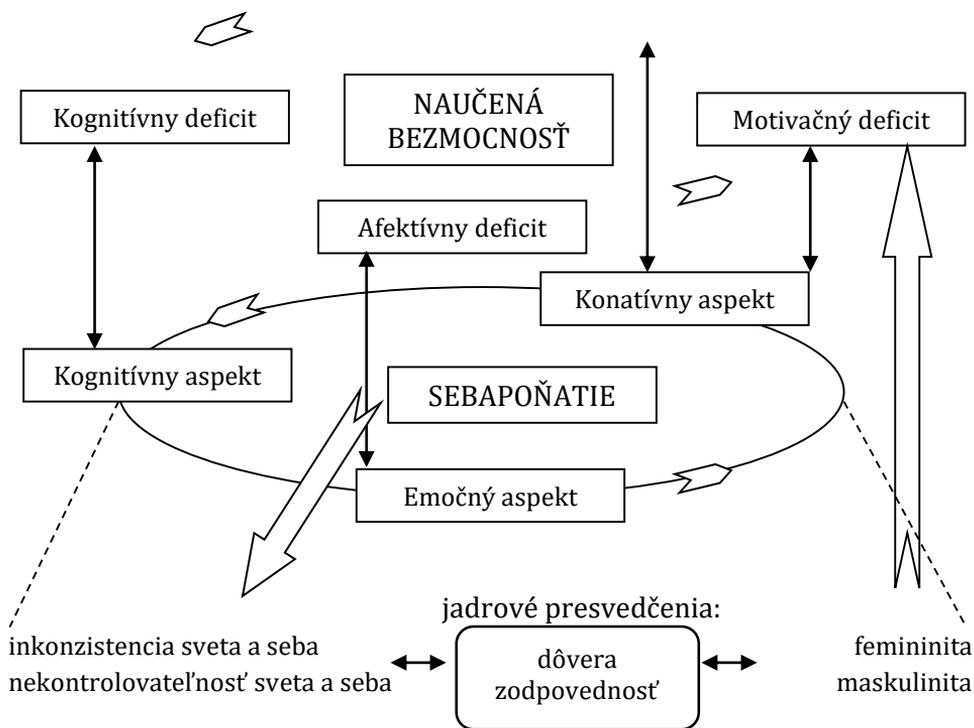
Na tomto mieste by sme sa radi vrátili k otázke vymedzenej na začiatku tejto kapitoly: „Je možné vytvoriť model, ktorý by zohľadňoval vzťah medzi sebapoňatím, sebareguláciou, sebakontrolou a genderom?“. My sme takýto model vytvorili. Pri jeho tvorbe sme zohľadnili A.G. Greenwaldove, a A.R. Pratkanisove (1984) vymedzenie aspektov sebapoňatia, E.A. Skinnerovej (1995) vymedzenie sebakontrolného systému ako interpretačno-regulačnej schémy a základné komponenty genderu, tzn. maskulinitu a femininitu. Uvedomujeme si, že niektoré časti modelu potrebujú ďalší popis a vysvetlenie. To bude predmetom ďalších častí textu. Zároveň chceme podotknúť, že model je redukcionistický, možno v ňom vnímať absenciu niektorých dôležitých premenných ako sú napr. atribúcie alebo prepracovaný systém presvedčení, vrátane presvedčení o stratégiách.

V modeli prepájame kognitívne, emočné a motivačno-behaviorálne dimenzie regulačného procesu a sebapoňatia, identifikujeme, v ktorej fáze procesu dochádza k regulácii a interpretácii správania (bližšie v kapitole o percipovanej kontrole; kapitola 1.2.2.3) a zvyrazňujeme cirkulačný charakter sebaregulácie a sebapoňatia. Cirkulačný charakter týchto procesov odzrkadľuje všeobecný priebeh všetkých psychických a väčšiny somatických procesov. Reflektuje moderné prístupy k sebapoňatiu, ktoré reagujú na integračné snahy v psychológii a koncipujú sebapoňatie ako celoživotný projekt založený na opakovanej reflexii (napr. McAdams, 1997).

Špecifickú úlohu v tomto modeli zohráva gender rozložený na maskulinitu a femininitu. Podľa nášho názoru vstupuje do procesu regulácie ako súčasť sebapoňatia v motivačnej fáze. Tento záver je odvodený z predpokladu, že schopnosť kognitívneho zhodnotenia výkonu (úspechu, neúspechu) a spektra emočných reakcií je dispozične rovnaká u maskulínnych i feminínnych ľudí. Títo ľudia sa odlišujú práve v tom, čo aktivizuje ich správanie. Vo všeobecnosti koncipujeme rozdiel v motivácii medzi maskulínnymi a feminínnymi ľuďmi ako kontrast inštrumentalita versus expresivita alebo potreba výkonu versus potreba afiliácie (viac v kapitole o genderi; kapitola 1.3). P. Macek, a M. Tyrlík (2010) píšú o dvoch hľadiskách seba vymedzenia (sebapoňatia), ktorými sú hľadisko vlastnej aktivity a hľadisko vzťahu s inými. Tieto dve hľadiská tiež dobre reflektujú (stereotypne chápaný) rozdiel medzi mužmi a ženami a sú odvodené od základných atribútov vzťahu človeka k prostrediu, teda od dôvery a zodpovednosti, ktoré sa v eriksonovskom ponímaní vyvíjajú v raných štádiách ontogenézy. Tvoria jadro hypotetických osobnostných konštruktov a presvedčení vzťahujúcich sa k sebapoňatiu, kompetencii i genderu. Zároveň tento prístup umožňuje prelínanie aktérstva a náležania, maskulinity a femininity a ich individuálne usporiadanie v sebapoňatí človeka.

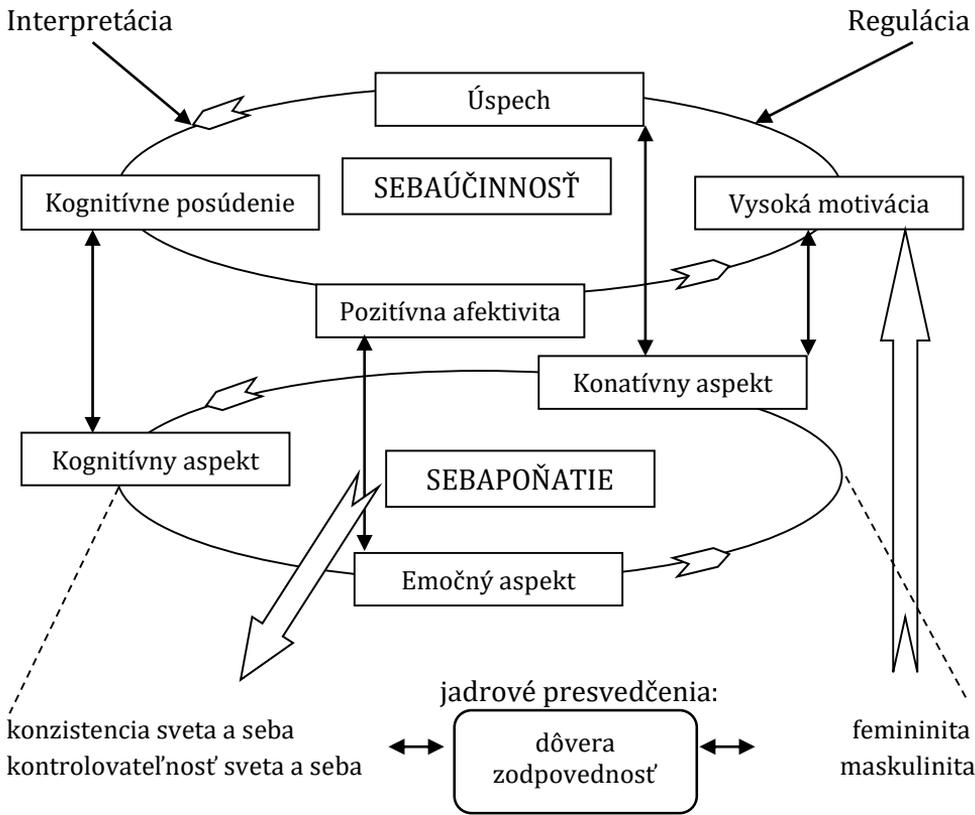
Model sme aplikovali do dvoch kontextov – pesimálneho a optimálneho. Sú znázornené na obrázkoch 2 a 3. Pesimálny kontext je koncipovaný na základe reprezentatívnej teórie naučenej bezmocnosti, ktorá je primárne vyjadrením nízkej kontroly (nízkeho presvedčenia o kontrole). Optimálny kontext je koncipovaný na základe reprezentatívnej teórie sebaúčinnosti, ktorá je primárne vyjadrením vysokej kontroly (vysokého presvedčenia o kontrole). Domnievame sa, že model je aplikovateľný aj v iných teóriách kontroly, resp. regulácie (napr. kauzálne atribúcie, lokalizácia kontroly, naučený optimizmus, naučený dôvtip a iné). Teórie, s ktorými pracujeme v rámci obrázkov 2 a 3, zohľadňujú kritériá atraktívnosti, dostupnosti a všeobecného poznania v psychologickej obci (ale i v iných odboroch).





Obrázok 2 Vzťah sebapoňatia, sebaregulácie a genderu vo vybranej teórii nízkej kontroly (naučená bezmocnosť)

Konkrétne k obrázku 2. Naučená bezmocnosť je generalizované presvedčenie o nesúvzťažnosti vlastného správania a dianí v sebe a okolo seba, ktoré je odvodené z opakovanej skúsenosti neúspechu. V kognitívnej oblasti je sprevádzaná hodnotením „Som neschopný / neschopná.“ V emočnej oblasti je prítomná negatívna afektivita, ktorá vedie (v rámci cirkulačného charakteru) k demotivácii a tá k opakovanému neúspechu. Medzi demotiváciou a neúspechom je nutne prítomná regulačná časť procesu verbalizovateľná v podobe: „Nemá zmysel čokoľvek robiť, lebo aj tak sa nič nezmení.“ Neúspech sa prejaví v interpretačnej rovine ako posilnenie presvedčenia „Som neschopný / neschopná.“, čím sa dostávame do ďalšieho cyklu kontrolného / regulačného procesu. Z hľadiska sebapoňatia je naučená bezmocnosť spojená s negatívnym sebaobrazom, nízkym sebahodnotením a abúliou (čiže nevôľou čokoľvek robiť). Predpokladáme, že motivácia je z hľadiska genderu odlišná (naplnenie individuálnych potrieb versus potrieb sociálneho okolia), je však nulová. Z uvedeného vyplýva, že k stabilným presvedčeniam o vlastnom genderi pribúdajú stabilné a relatívne nemenné presvedčenia o nekonzistentnosti a nekontrolovateľnosti sveta a seba (presvedčenia o tom, kým som a aká je moja inkompetencia, ale tiež, že nemá zmysel dôverovať ľuďom a správať sa zodpovedne).



Obrázok 3 Vzťah sebapoňatia, sebaregulácie a genderu vo vybranej teórii vysokej kontroly (sebaúčinnosť)

Konkrétne k obrázku 3. Sebaúčinnosť je generalizované presvedčenie o súvzťažnosti vlastného správania a dianí v sebe a okolo seba, ktoré je odvodené z opakovanej skúsenosti úspechu. V kognitívnej oblasti je sprevádzaná hodnotením „Som kompetentný / kompetentná.“ V emočnej oblasti je prítomná pozitívna afektivita, ktorá vedie (v rámci cirkulačného charakteru) k motivácii a tá k opakovanému úspechu. Medzi motiváciou a úspechom je nutne prítomná regulačná časť procesu verbalizovateľná v podobe: „To, čo robím, má zmysel. Teší ma výsledok mojej práce.“ Úspech sa prejaví v interpretačnej rovine ako posilnenie presvedčenia „Som kompetentný / kompetentná.“, čím sa dostávame do ďalšieho cyklu kontrolného / regulačného procesu. Z hľadiska sebapoňatia je sebaúčinnosť spojená s pozitívnym sebaobrazom, vysokým sebahodnotením a vysokou motiváciou, ktorá je však odlišná vzhľadom na preferenciu maskulinity a femininity, resp. ich kombináciu (naplnenie individuálnych potrieb versus potrieb sociálneho okolia). Z uvedeného vyplýva, že k stabilným presvedčeniam o vlastnom genderi pribúdajú stabilné a relatívne nemenné presvedčenia o konzistentnosti a kontrolovateľnosti sveta

a seba (presvedčenia o tom, kým som a aká je moja kompetencia, ale tiež, že má zmysel dôverovať ľuďom a správať sa zodpovedne).

Navrhnutý model je, podľa nášho názoru, životaschopný. Akceptujúc princíp cyklickej psychodynamiky (Wachtel, 1977) zohľadňuje (v prípade optimálneho variantu) ľudský zápas o autonómiu, vymedzenie seba a vlastného miesta vo svete, v spoločnosti a jeho akceptáciu inými ľuďmi, aby (tento zápas) nakoniec skončil v sebadefinovaní človeka ako mnohonásobnej (ale nie disociovej) sociálnej bytosti, ktorej kompetentnosť spočíva v situačnej flexibilitate vzťahujúcej sa k rozmanitosti životných úloh a výziev (kognitívnych, sociálnych, bilančných a pod.) odzrkadľujúcej osobnostnú prispôsobivosť založenú na pevných základoch osobných presvedčení.

Je vlastne jedno, akú terminológiu použijeme pri zvýraznení toho, že každý človek má tendenciu smerovať k sebariadeniu (sebaregulácii, sebakontrolu). Môžeme použiť E.T. Higginsove (1991) vymedzenie posunu od identifikácie k internalizácii, E.L. Deciho, a R.M. Ryanove (2000) vymedzenie posunu od externej regulácii k integrácii alebo ich (Deci, a Ryan, 2008) vymedzenie kontrolovanej a autonómnej príčinnej orientácie (causal orientation), piagetovské vymedzenie posunu od heteronómie k autonómii, vždy sa budeme blížiti k tomu, že centrum hodnotenia s úplnou istotou spočíva v človeku (Rogers, 1999), a teda k tomu, že on (človek) je sám sebe riadeným i riadiacim.

V nasledujúcom texte budeme venovať práve tomuto posunu vo viacerých podobách vo vzťahu ku kontrole a regulácii. Následne bude nasledovať časť vymedzujúca podoby genderu a ich vzťah k spomínaným premenným.

1.2 RIADENIE VLASTNÉHO SPRÁVANIA

1.2.1 SEBAREGULÁCIA

Problematika sebaregulácie vo vzťahu kvôľovým procesom je taká stará ako história explicitne definovanej psychológie ako vedy. S týmito pojmami sa stretávame už v dielach Jamesa, Wundta či Freuda. Napriek tomu, že tento pojem existuje už dlho, v psychológii sa dostávame až na konci 20-teho storočia k úvahe, že sebaregulačné procesy a ich analýza by mali byť predmetom vedeckej analýzy a smerovania tejto vedy (napr. Karoly, 1993).

M. Brichcín (1999) konštatuje, že na označenie sebaregulácie používame množstvo termínov, ktoré sa obsahovo prelínajú. Používame termíny ako self-guidance, self-management, self-control, chcenie, vôľa a pod. To znamená, že v danej oblasti doposiaľ panuje terminologická nejasnosť (daný fakt sme už zmienili v kapitole 1.1).

C.S. Carver, a M.F. Scheier (1998) píšú, že pojem sebaregulácia sa vo všeobecnosti vzťahuje k ľudským snahám zmeniť vlastné myšlienky, cítenie a správanie vo vzťahu k vyšším cieľom. Ak teda hovoríme o sebaregulácii, v centre našej pozornosti je človek ako aktívna bytosť, ktorá sa samostatne rozhoduje. Zároveň sa aktívne prispôsobuje životným podmienkam a nezostáva v pozícii bezmocného pozorovateľa udalostí (Baumeister, 2005).

L.D. Cameron, a H. Leventhal (2003) identifikovali dve základné vlastnosti sebaregulácie. Prvá súvisí s dynamickým motivačným systémom stanovovania cieľov, výberu a uplatňovania stratégií dosahovania týchto cieľov, procesom hodnotenia a revidovania cieľov a stratégií. Druhá súvisí s manažmentom emocionálnych odpovedí, na ktorú autori nahliadajú ako na kruciálne prvky motivačného systému osobnosti. Tieto dve vlastnosti môžeme nazvať kognitívno-motivačná a emocionálno-motivačná.

Ak sa však vrátíme k definícii sebaregulácie (napr. už zmienení Carver, a Scheier, 1998, alebo aj Boekaerts, Pintrich, a Zeidner, 2000) a vychádzame z toho, že ide o systematický proces, ktorý zahŕňa vedomú snahu ovplyvniť myšlienky, city a správanie za účelom dosahovania cieľov v kontexte zmeny prostredia, potom môžeme identifikovať aj ďalšiu vlastnosť sebaregulácie. Môžeme ju nazvať mobilizačná. Súvisí by s vysokou frustračnou toleranciou ako osobnostnou premennou.

Existuje množstvo teórií sebaregulácie definujúcich štrukturálne komponenty a procesy sebaregulácie. Medzi najznámejšie patrí teória A. Banduru (1977), C.S. Carvera, a M.F. Scheiera (1981), E.A. Locke, a G.P. Lathama (1984), R. Kanfera, a P.L.

Ackermana (1989), M. Fresea, a D. Zapfa (1994), M. Boekaertsovej, P.R. Pintricha, a M. Zeidnera (2000), B.J. Zimmermana (2000). Odlišujú sa v dôraze, aký kladú na regulačné procesy a regulačné hodnotenia (Sitzmann, a Ely, 2011). To, v čom sa odlišujú, sú procesy plánovania, monitoringu, metakognícií, pozornosti, učenia, časového manažmentu, štruktúracie prostredia, vyhľadávania pomoci, emočnej kontroly a hodnotenia v podobe seba-evaluačných atribúcií a sebaúčinnosti. Môžeme však identifikovať aj spoločné črty. Všetky teórie majú spoločné zameranie na ciele, vytrvalosť a snahu. Pracujú s takými atribútmi, ako sú nastavenie štandardu, resp. formulácia očakávania (napr. najbližšiu skúšku chcem zvládnuť na A), alokácia zdrojov napriek núde alebo chybám (napr. táto učebnica ma nudí, ale zotrám a naučím sa to), časové trvanie aktivity (napr. čas strávený učením sa nudného obsahu).

V predchádzajúcej kapitole sme sa už zmienili o niektorých teóriách sebaregulácie v autorstve: J. Kuhl, a J. Beckman (1985), C.S. Carver, a M.F. Scheier (1990, 2011), W. Mischel, a Y. Shoda (1995), M. Boekaertsová (1999), E.L. Deci, a R.M. Ryan (2000), P.R. Pintrich (2004), B.J. Zimmerman (2008), C. Blairová, a A. Ursacheová (2011), I.M. Bauerová, a R.F. Baumeister (2011), N. Eisenbergová, C.L. Smithová, a T.L. Spinradová (2011).

V ďalšom texte tejto kapitoly sa sústredíme na stručný prehľad aktuálnych trendov (teórií) sebaregulácie vo vzťahu k sebaregulačným procesom, či osobnostným premenným, po ktorej bude nasledovať prehľad teórií sebaregulácie, ktoré vznikli v slovenských podmienkach.

C. Blairová, S. Calkinsová, a L. Koppová (2010) sa sústredili na vzťah sebaregulácie a výkonovej motivácie v škole. Odvolávajú sa na výsledky viacerých výskumov (napr. Elliot, a Dweck, 1988; Fuchs et al., 2003 a iné) konštatujú, že vzťah medzi sebaregulačnými vlastnosťami detí a ich akademickým výkonom je recipročný a vzájomne sa podmieňujúci. To znamená, že ak má dieťa možnosť regulovať vlastné učenie, posilňuje sa jeho percipovaná kontrola a účinnosť a tie pozitívne ovplyvňujú akademický výkon.

Zaujímavým je vymedzenie sebaregulácie ako organizačného princípu, podľa ktorého je psychický vývin človeka determinovaný kombináciou vplyvov a funkcií rozličných systémov na rozličných úrovniach (podľa Cicchetti, a Tucker, 1994; Derryberry, a Reed, 1996 in Blair, Calkins, a Kopp, 2010). Tieto systémy zahŕňajú génovú expresiu a génovú reguláciu na molekulárnej úrovni, reguláciu na úrovni noriem, pravidiel, štandardov riadiacich sociálnu interakciu, ale tiež kultúrno-inštitucionálnu reguláciu. Podľa organizačného princípu je fungovanie systému na určitej úrovni dané komponentami systému v danom časovom okamihu a zároveň funkciami systémových komponentov na iných úrovniach v predchádzajúcich časových okamihoch. Týmto vymedzením sa sebaregulačný proces podobá

Komárikovmu vymedzeniu superponovaných systémov, ktorý si predstavíme v ďalšom texte.

Za podnetné (stále Blair, Calkins, a Kopp, 2010) považujeme tiež prepojenie konceptu kontrola snahou (effortful control) s klasickou neuropsychologickou teóriou regulácie emócií J.A. Graya (1987), známou ako teória posilňovania senzitivity (reinforcement sensitivity theory - RST). Pozostáva z troch základných systémov FFS, BIS, BAS. FFS (fight/flight system) bol v novšej interpretácii (Gray, a McNaughton, 2003) doplnený do podoby FFFS (fight/flight/freeze system), bojuj, uteč, ustrň. Je zodpovedný za reakcie na averzívne stimuly a jeho obsahom sú formy správania uvedené v akronyme systému, definované ako reakcie na strach. BIS (behavioral inhibition system) – inhibičný systém je zodpovedný za prerušenie prebiehajúceho správania, keď je konfrontované s neznámym, neobvyklým alebo averzívnym podnetom. Toto prerušenie umožňuje zameranie pozornosti na podnet, ktorý predikuje negatívne výsledky a rozhodnutie o zmene správania. Predpokladá sa (Gray, a McNaughton, 2003), že aktivita BIS je prepojená s takými mozgovými štruktúrami, ako sú septohipokampus, či prefrontálny kortex. BAS (behavioral approach system) – aktivačný systém je zodpovedný za dosahovanie odmien alebo posilnení. Býva spájaný s anticipáciou pozitívnych afektov, dosahovaním cieľa, chcením. Aktivita BAS je viazaná na dopamínový systém, či orbitofrontálny kortex. Tento model bol explicitne vytvorený pre potreby klinickej praxe a slúži na pochopenie priebehu psychopatologických jednotiek ako sú úzkostné poruchy (vo vzťahu s BIS) alebo závislosti (vo vzťahu s BAS).

N. Eisenbergová et al. (2010) pracujú s predpokladom, že sebaregulačné schopnosti majú silné ukotvenie v temperamentových vlastnostiach. Temperament vnímajú ako konštitučne podmienené individuálne rozdiely v reaktivite a sebaregulácii v oblasti afektov, aktivity a pozornosti. Sebareguláciu vnímajú ako proces kontroly a orientácie, ktorého funkciou je modulovanie reaktivity a reaktivitu ako vnímavosť voči zmenám vo vonkajšom a vnútornom prostredí (všetky definície podľa Rothbart, a Bates, 2006). Za centrálny konštrukt temperamentovej povahy vymedzujú kontrolu snahou (effortful control), čo je účinnosť výkonnej pozornosti zahŕňajúca schopnosť inhibovať dominantnú odpoveď a/alebo aktivovať subdominantnú odpoveď, plánovať a detekovať chyby. V rámci sebaregulačných procesov identifikovali dôležitú zložku, ktorá je často automatická a mimo úmyselnej kontroly. Nazvali ju reaktívna kontrola (reactive control) a, podľa nich, patrí do motivačného systému priblíženie – vyhýbanie a rezultuje do impulzívnej podkontroly (undercontrol) a rigidnej nadkontroly (overcontrol). Takto vymedzené sebaregulačné automatické jednotky sa, podľa nás, podieľajú na fixovaní personálnych mentálnych reprezentáciách seba (sebapoňatia vo všetkých kontextoch) a môžu ústiť až do psychopatológie, napr. v podobe neurotických porúch

(overcontrol) či porúch príjmu potravy (mentálna anorexia – overcontrol; mentálna bulímia – undercontrol).

C.N. DeWall et al. (2010) prichádzajú s konceptom vyčerpania sebaregulácie (self-regulatory depletion). Predpokladajú, že ľudská kapacita sebaregulácie je síce široká, ale uvažujú (v rôznych smeroch) o tom, kedy dochádza k vyčerpaniu tejto kapacity (energetických zdrojov). Odvolávajú sa na výsledky množstva výskumov, poukazujú na to, že ľudia v stave sebaregulačného vyčerpania sa vyznačujú tým, že majú nízku frustračnú toleranciu, produkujú rizikové správanie (napr. pijú alkohol pred tým, ako budú riadiť motorové vozidlo), skórujú nižšie v inteligenčných testoch, porušujú diéty, nezvládajú averzívne myšlienky, majú agresívne tendencie. Strata energie (motivácie) vedie teda k strate sebaregulačných / sebakontrolných aktivít. Z týchto zistení vyplýva, že ak očakávame, že ľudia budú regulovať svoje správanie, musíme vedieť, či existuje sila (vonkajší alebo vnútorný motív), ktorá im umožní začať kráčať po správnej ceste a zotrvať na nej.

E. Magen, a J.J. Gross (2010) prichádzajú s modelom kybernetických procesov sebakontroly (cybernetic process model of self-control), ktorý je syntézou kybernetického modelu kontroly (Carver, a Scheier, 1982) a procesného modelu regulácie emócií (Gross, 1998). V rámci tohto modelu autori predpokladajú, že kontrola (regulácia) správania môže byť dosiahnutá jednou z nasledujúcich metód alebo ich kombináciou: (1) výber situácie, (2) modifikácia situácie, (3) nastavenie pozornosti, (4) kognitívna zmena, (5) zmena odpovede. Prostriedkami regulácie sú teda prostredie, vnímanie, porovnávanie a správanie. Model je zaujímavý svojim cirkulárnym charakterom (čím sa podobá nášmu modelu predstavenému v kapitole 1.1) a identifikovaním počiatočného bodu regulácie vo fáze medzi porovnávaním a správaním (čo sa podobá diskrepancii medzi chceným a nechceným Ja (Markus, a Nurius, 1986)).

P. Karoly (2010) rozlišuje dva typy sebaregulácie. Sebareguláciu typu 1 označuje ako relatívne flexibilnú a podľa neho ide o reguláciu prostredníctvom Ja (regulation by the self). Vzťahuje sa k dočasne rozširujúcemu procesu pohybu k alebo od relevantných cieľov definovaných Ja, relatívne pružným a situačne koordinovaným spôsobom v podmienkach zmeny, ohrozenia, chyby, konfliktu alebo neistoty. Sebareguláciu typu 2 označuje ako relatívne neflexibilnú a podľa neho ide o reguláciu Ja (regulation of the self). Vzťahuje sa ku krátkodobému pohybu k alebo od relevantných cieľov definovaných Ja, relatívne nepružne a situačne príznačným spôsobom v podmienkach predikovateľnosti, kontrolovateľnosti, rutiny, stability. Sebareguláciu typu 2 by sme mohli označiť aj ako fyziologickú, pretože súvisí s automatizmami, asociáciami, nevedomím, implicitnými a subsymbolickými procesmi. P. Karoly (2010) nazval svoj metateoretický rámec ako GRASSP (Goal, self-

Regulatory, Automated, Social Systems Psychology), čo by sme mohli preložiť ako psychológia cieľov, sebaregulácie, automatizmov a sociálnych systémov.

J.M. McDermottová, a N.A. Fox (2010) pracujú s konceptom monitoring odpovede (response monitoring), ktorý reflektuje sledovanie vlastnej aktivity a zapojenie sa do nasledujúcej modifikácie budúceho správania. Je prvkom kognitívnej kontroly špecifických úloh. Autorka a autor konštatujú, že množstvo teórií sebaregulácie zdôrazňuje monitoring odpovede ako kľúčový proces, prostredníctvom ktorého sa uskutočňuje flexibilná a efektívna adaptácia na špecifické úlohy. Jeho funkciami sú monitoring presnosti práce s informáciami, monitoring výkonu vo vzťahu k výsledkom práce a iniciácia sebareflexie. Tieto funkcie umožňujú detekciu chýb, iniciáciu korektívnych odpovedí a implementáciu regulovaného správania.

G.M. Fitzsimonsová, a E.J. Finkel (2011) sa zaoberajú otázkou, ako sebaregulácia ovplyvňuje blízke vzťahy. Rozlišujú interpersonálny a personálny obsah tohto problému. V interpersonálnej rovine sa odvolávajú na zistenia H.A. Murraya et al. (napr. 2003, 2006). Píšu, že regulačnou výzvou vo vzťahu je dosahovanie rovnováhy medzi dvoma súťažiacimi cieľmi, ktorými sú pohoda vo vzťahu a ochrana Ja pred odmietnutím a bolesťou. Pri riešení tohto konfliktu je možné uplatniť model regulácie rizika (risk regulation model), podľa ktorého ľudia regulujú svoju závislosť vo vzťahu dôverou v presvedčenia o partnerovej / partnerkinej úcte k nim. To znamená, že ak sa ľudia cítia milovaní a rešpektovaní partnermi / partnerkami, percipovanie úcty im umožňuje získať psychologickú poisťku (psychological insurance), inhibovať sebaochraňujúce ciele a byť dobrými partnermi. V personálnej rovine je najzaujímavejším Michelangelov fenomén (napr. Rusbut, Finkel, a Kumashiro, 2010 in Fitzsimons, a Finkel, 2011), ktorý poukazuje na dlhodobé pozitívne dôsledky pre vzťah partnerov, ktorí si navzájom pomáhajú pri dosahovaní ideálnych cieľov (ideal-self goals). To znamená, že ľudia, ktorým partneri / partnerky pomáhajú v procese približovania sa k ideálnemu Ja, vo vzťahu dlhodobo prežívajú pohodu. Problém však môže byť definovaný aj opačne, tzn. otázkou ako vzťahy ovplyvňujú sebareguláciu (napr. v rovine práce s cieľmi a stratégiami ich dosahovania, práce so zdrojmi, podporou a motiváciou apod.). Bližšie sa o ňom zmieňujú E.J. Finkel, a G.M. Fitzsimonsová (2011).

A. Ledgerwoodová, a Y. Trope (2011), nadväzujúc na teóriu konštrukčnej úrovne (construal level theory) (Liberman, a Trope, 2008 in Ledgerwood, a Trope, 2011), rozlišujú dve dimenzie psychologickej vzdialenosti postoja, ktorá má vzťah k sebaregulačným procesom. Distálne objekty alebo udalosti sú mentálne reprezentované prostredníctvom konštrukcií vysokej úrovne (high-level construals), ktoré sú abstraktné, stabilné, štrukturované, esenciálne a nadradené. Ich obsahom sú jadrové informácie. Upúšťajú od irelevantných detailov. Proximálne objekty alebo udalosti sú mentálne reprezentované ako konštrukcie nízkej úrovne (low-level construals), ktoré sú konkrétne a bez jasnej štruktúry rozlišujúcej dôležité

a nedôležité detaily. Autorka a autor predpokladajú, že psychologická vzdialenosť riadi sebaregulačný systém prostredníctvom mentálnej reprezentácie postoja k objektu, ktorý determinuje základnú podobu jeho hodnotenia (v podobe globálne versus lokálne hodnotenie). Z uvedeného vyplýva, že čím väčší dôraz je kladený pri vytváraní postoja na centrálne vlastnosti objektu, tým je postoj stabilnejší a tým väčšiu regulačnú silu má (uvedený fakt by dobre vysvetľoval známy LaPierrov paradox).

Z hľadiska osobnostných premenných, ktoré ovplyvňujú sebaregulačný proces, by sme mohli vybrať výsledky viacerých súčasných výskumov.

M. Ilkowska, a R.W. Engle (2010) poukázali na to, že rozdiely v kapacite pracovnej pamäte (working memory capacity) vplyvajú aj na rozdiely v schopnosti kontrolovať svoju pozornosť v rozličných oblastiach a úlohách.

N.S. Jostmann, a S.L. Koole (2010), vychádzajúc k J. Kuhlovej (1984) teórie akčnej kontroly (action control theory), ktorá definuje dva regulačné módy – akčný (action orientation) a stabilný (state orientation), zistili, že ľudia preferujúci sebaregulačnú aktivitu (action oriented) sa vyznačujú dominanciou aktivačného systému (BAS), extravertiou, prívetivosťou, svedomitosťou, emočnou stabilitou, vysokým intelektom, vysokou sebaúctou, preventívnym a podporným správaním.

R.R. McCrae, a C.E. Löckenhoffová (2010) uvádzajú prehľad vzťahov štrukturálnych elementov Veľkej päťky a sebaregulačných procesov. Z ich zistení vyberáme: (1) vyhľadávanie vzrušenia súvisí s extravertiou, (2) neschopnosť inhibície impulzov súvisí s neuroticizmom, (3) vytrvalosť, húževnatosť, okamžité rozhodovanie súvisia so svedomitosťou, (4) sebakontrola (self-control) a kontrola snahou (effortful control) súvisia so svedomitosťou, (5) sebaúčinnosť (self-efficacy) súvisí s extravertiou, otvorenosťou a svedomitosťou, (6) schopnosť ovládať svoje impulzy (low undercontrol) súvisí so svedomitosťou a prívetivosťou.

C.C. Morfová, a S. Horvath (2010) v rámci štandardne chápaného procesu sebaregulácie vymedzeného prvkami: (1) aktivácia cieľa, (2) monitoring a priebeh informačných procesov, (3) sebaregulačné stratégie, identifikovali sebaznamenania (self-signatures), ktoré sú vymedzené ako špecifické situačné črty vo forme predikovatelných a stabilných vzťahov „ak ..., tak ...“ (nadväzujúc na Mischela, a Shodu, 1995). Predpokladajú, že tieto schémy, v rámci ktorých ľudia myslia, cítia a konajú, sú súčasťou dynamického na cieľ orientovaného sebaregulačného systému (Ja).

C.D. Rawnová, a K.D. Vohsová (2011) menujú charakteristiky ľudí s vysokou sebakontrolou. Patria medzi ne: osobná a sociálna pohoda, vysoký akademický výkon, vysoká sebaúcta, nízka agresivita, efektívne copingové stratégie, efektívne sociálne stratégie. Menujú tiež problémy, ktoré vznikajú ako dôsledok nízkej sebakontroly (regulácie), napr. iracionálne rozhodnutia, nadmerná konzumácia alkoholu,

neschopnosť manažovať čas, prejedanie sa, fajčenie, nechránený sex apod. Upozorňujú na to, že sebakontrola nemusí mať len pozitívne efekty a definujú proces, v ktorom ľudia využívajú sebakontrolu na sebapoškodzovanie za účelom interpersonálneho zisku. Tento proces pozostáva z troch krokov: (1) averzia k sebapoškodzujúcej aktivite, (2) silná túžba po akceptácii, (3) vnímanie (sebapoškodzujúcej) aktivity ako centrálneho prostriedku akceptácie. Z uvedeného vyplýva, že z regulovaného správania sa stáva rizikové (neregulované), ktoré ale stále vedie k cieľu – sociálnemu zisku (napr. nadmerná konzumácia alkoholu).

A.A. Scholerová, a E.T. Higgins (2011), vychádzajúc z teórie regulačného zamerania (regulatory focus theory) a E.T. Higginsovho (1987) rozdelenia regulácie na podpornú (promotion) a ochrannú (prevention) vymedzujú charakteristiky ľudí s týmito dvoma typmi orientácie. Pre ľudí zameraných na podporu (promotion focused) znamená úspech dosiahnutie výsledku a emócie šťastia (cheerfulness) a neúspech nedosiahnutie výsledku a emócie sklúčenosti (dejection). Pre ľudí zameraných na ochranu (prevention focused) znamená úspech neprehru (nonloss) a emócie pokoja (quiescent) a neúspech stratu (loss) a emócie nepokoja (agitation).

C. Amouraová et al. (2013) skúmali vzťah túžby po kontrole (desire for control) a percipovanej kontroly ako prediktor autonómnej motivácie (regulácie) a psychického prispôsobenia. Zistili, že najprispôsobivejší (vysoká miera sebaregulácie) sú ľudia, ktorí disponujú vysokou percipovanou kontrolou. Úroveň túžby po kontrole nezohrávala významnú rolu.

K.M. King, L.J. Languová, a K.C. Monahanová (2013) zistili, že u človeka v období dospievania dochádza k nárastu kontroly (effortful control) a poklesu impulzivity. Tieto premenné sebaregulácie identifikovali ako navzájom nezávislé a predpokladajú, že ich vývin je ovplyvnený rozdielnymi faktormi.

V slovenských podmienkach tiež vznikli teórie, ktorých centrálnym záujmom je problém sebaregulácie / sebariadenia. Ide o teórie O. Mikšíka (2004), E. Komárika (2007, 2009), D. Kováča (2007) a M. Zelinu (2011). Ich myšlienky doplníme o poznatky M. Brichcína (1999).

Predtým, ako sa budeme venovať zmieneným teóriám, radi by sme pripomenuli, že problém sebaregulácie nie je pre psychológiu na Slovensku, resp. v Československu nový a že sa s ním stretávame v prácach popredných osobností našich dejín psychológie (okrem autorov vyššie uvedených teórií).

A. Jurovský (1949) nazerá na reguláciu správania ako na vôľový proces. Venuje mu celú kapitolu IX., tzn. cca 50 strán v publikácii Psychologia. Vôľu chápe ako činnosť vychádzajúcu z nášho Ja a smerujúcu k určitému cieľu. Špecificky vymedzuje jej „snahovú stránku“, ktorej pôvod vidí v pudoch, tzn. primárnych fyziologických potrebách. V súlade s N. Achom (1910) vymedzuje 4 znaky aktu vôle: pocit napätia, predstava cieľa, zážitok činnosti, ktorý vychádza z Ja (chcem), vedomie námahy.

Charakterizuje regulatívny princíp, o ktorom píše: „Človek nekoná iba mechanicky podľa sily inštinktov a ich impulzov; inhibuje, hamuje a upravuje ich, takže nie ony sú rozhodujúce, ale princíp konania, cieľ alebo zmysel konania, alebo - ako to nazýva Roback (1928, doplnené autorom)- regulatívny princíp. Práve od tejto inhibičnej schopnosti a od úrovne regulatívneho princípu závisí aj úroveň osobnosti alebo charakteru.“ (tamže, str. 443).

T. Pardel (1966) považuje reguláciu sa základný pojem psychológie. Poukazuje na hierarchický systém regulácie správania a psychickú reguláciu považuje za najvyššiu úroveň regulácie (Pardel, 1979). Upozorňuje na to, že psychická regulácia nevyhnutne obsahuje pamäť a okrem priestorovej dimenzie operuje aj s dimenziou časovou predstavujúcou kontinuum od minulosti (skúsenosti) k budúcnosti (anticipácia). Proces regulácie správania podľa neho (Pardel, 1979) zahŕňa utváranie osobnosti (v kontexte tejto práce sebapoňatia; poznámka autora) a podieľa sa na výstavbe systému hodnôt a svetonázoru (čo je axiologický rozmer tvorivo-humanistickej koncepcie edukácie v autorstve M. Zelinu (2011)). Pardelovo delenie psychickej regulácie na nevedomú a vedomú preberali ďalší autori a svoje uplatnenie našlo aj v pedagogickej psychológii (napr. Ďurič, 1974). T. Pardel (1979) vymedzuje tiež základné zložky regulácie správania: (1) konštitúcia, (2) učenie, (3) aktivita a motivácia, (4) poznávanie, (5) hodnoty, (6) obraz seba. Takéto štrukturálne vymedzenie sa podobá Komárikovej teórii superponovaných sústav (2007, v texte nižšie). Na inom mieste (Pardel, 1982) autor cituje teóriu efektívnej osobnosti (Obuchowski, 1969), podľa ktorej je jadrom osobnosti systém kontrolných procesov, zodpovedný za kontrolu činnosti, evaluáciu, korekcie, stabilizáciu správania. Efektívnou osobnosťou je teda riadiaci sa, integrovaný a relatívne stabilný systém, ktorý možno charakterizovať atribútmi, ktoré poznáme pod označením psychická zrelosť alebo sila ega.

V. Tardy (1964) je tiež prívržencom integratívneho poňatia osobnosti, ktorú chápe ako svojrázny útvar duševného diania zahŕňajúci vnútorné zdroje a pochody človeka, jeho orientáciu, motiváciu a správanie voči vonkajšiemu a vnútornému prostrediu. Utvára sa pôsobením dedičných vlôh, vplyvov prostredia a sebariadenia človeka. Tardy od 30-tych rokov 20-teho storočia kládol veľký dôraz na poznávanie vôľových procesov človeka. Jeho myšlienky rozvíjal na konci 20-teho storočia M. Brichtcín (1999). V. Tardy (1970) kritizuje Jamesovo oddelovanie svalového a duševného úsilia. Za základný znak vôle považuje zážitok činného Ja, o ktorom predpokladá, že sa objavuje v každom chcení. Nie je si však istý mierou účasti Ja pri rozhodovaní o činnosti. Domnieva sa, že poznávacie a hodnotiace činnosti Ja nestačia na vysvetlenie vôle a je nutné hľadať ďalšie zdroje vôľového činu a úsilia.

V. Smékal (1970) definuje osobnosť ako integrovaný systém prirodzených a pôsobením spoločnosti vytvorených biopsychických procesov, stavov a vlastností človeka, ktoré regulujú jeho činnosti a vzťahy k prostrediu. Uplatňuje regulatívne

poňatie, „z ktorého jasne vyplýva základný životný význam osobnosti v riadení činnosti, v ktorej sa osobnosť zároveň utvára a pretvára pod vplyvom stôp, ktoré ukončená činnosť zanecháva v nervovej sústave.“ (tamže, str. 6)

Vráťme sa teraz späť k teóriám, ktoré sú dominantne predmetom nášho záujmu. Najšpecifickejší prístup k sebaregulácii nájdeme u O. Mikšíka (2004). Jeho predstavu o štrukturálnej a obsahovej stavbe sebaregulácie si predstavíme v kapitole metodikách (kapitola 2.2) použitých vo výskume – tam priamo pracujeme s Mikšíkovým konceptom reprezentovaným v metóde SPARO. Na tomto mieste si povieme, že východiskom pre vytvorenie metódy SPARO bola metóda IHAVEZ, ktorá bola rozvíjaná ako nástroj diagnostiky osobnostných premenných, od ktorých závisí kvalita interakčného správania jednotlivca vo vyhrotených životných situáciách, povaha a dynamika vyrovnávania sa jednotlivca s pôsobiacimi situačnými premennými. Skúmaním položiek a škál dotazníka IHAVEZ boli extrahované štyri základné, na sebe relatívne nezávislé faktory, ktoré je možné poňať ako vnútorne špecificky štrukturovaný komplex kognitívnych, emocionálnych, regulačných a adjustačných komponentov. Spájajú sa do individuálneho profilu psychickej variabilnosti osobnosti ako integrovaného celku vrodenných a osvojených stratégií dynamického vyrovnávania sa s rozmanitými variantmi situačných komplexov, pohotovosťou k určitým spôsobom a formám interakcie so životnou realitou.

O. Mikšík (2009) uvádza, že SPARO slúži na diagnostikovanie štruktúry a dynamiky bazálnej autoregulácie, a integrovanosti vnútorných a vonkajších aktivít osobnosti, jej psychickej odolnosti. Autor chápe bazálnu psychickú integrovanosť osobnosti ako integrovaný celok vrodenných a osvojených stratégií, ktorými sa jednotlivec vyrovnáva s rôznorodými variantmi situačných komplexov. Podľa neho ide o subjektívne príznačnú kvalitu pohotovosti k určitej forme alebo k spôsobom interakcií s prostredím. Od integrovanosti závisí, ktoré okolnosti, životné podmienky, kontexty alebo nároky sú pre človeka optimálne, a pre ktoré nie je dostatočne psychicky disponovaný.

E. Komárik (2007, 2009) v rámci svojej teórie chápe človeka ako systém skladajúci sa zo šiestich samoriadiacich superponovaných sústav, ktorými sú bunky, viscerum (vnútorné orgány), pohyb, reprodukčný systém (rodina), kultúra a osobnosť. Tieto sústavy považuje za hierarchicky (presnejšie povedané transcendentálne) usporiadané. Nižšie sústavy predstavujú potenciál a kapacity pre vyššie sústavy. Vyššie sústavy sú hegemonikon⁹ nižších sústav. Menia ich štruktúru tak, aby vyhovovala ich potrebám.

⁹ Hegemonikon. Jeho význam Komárik vysvetľuje v súlade s Poseidonom z Apamey, starovekým mysliteľom, ktorý ho chápe riadiacu a najdôležitejšiu časť zo sedemástich častí pneumu, duše.

E. Komárik (2007, 2009) teda hovorí o koncepcii, v ktorej majú svoje miesto vonkajšie (rodina, kultúra) i vnútorné zdroje kontroly / regulácie (bunky, viscerum, pohyb, osobnosť). Najvyššou riadiacou sústavou je osobnosť. Môžeme povedať, že človeka stavíme nad rodinu a kultúru ako biosociálnu rovinu ľudského života.

Autor neodmieta vonkajšie zdroje kontroly / regulácie a tvrdí, že prekonávanie individuality a vytváranie nadindividuálnych spoločenstiev je prirodzenosťou človeka a prináša so sebou výhody, ktorými sú znižovanie nákladov (zvyšovanie efektivity) a rozširovanie možností. Predsa len sa však nevyhneme dojmu, že autor je skôr zástancom vnútornej kontroly. Naznačuje to prevaha vnútorných sebariadiacich sústav a definovanie osobnosti ako najvyššej riadiacej sústavy¹⁰.

Podobnú predstavu ako Komárik má M. Brichcín (1999), ktorý tvrdí, že *„cieľavedomé konanie je viacvrstvovým procesom: Jeho regulácia sa uskutočňuje na niekoľkých úrovniach – začínajúc na úrovni bunkovej a končiac úrovňou psychosociálnou.“* (tamže, str. 136) Sebareguláciu definuje *„ako systémovo organizovaný proces psychickej aktivity človeka, ktorá zaisťuje iniciáciu a pokračovanie úmyselnej činnosti a jej riadenie rôznymi spôsobmi a formami. Na stupni dokonalosti procesov sebaregulácie závisí úspešnosť, spoľahlivosť, produktívnosť a konečný výsledok každého aktu úmyselnej činnosti. Sebaregulácia činnosti je najvšeobecnejšia a najpodstatnejšia funkcia celistvej psychiky človeka.“* (tamže, str. 50) Brichcín definuje dva vôľové faktory: vôľové úsilie a vedomú kontrolu; pomocou nich človek reguluje dynamiku a kvalitu svojej činnosti. Podľa neho *„vedomá kontrola funguje ako supervízia nad nižšími úrovňami kontroly; to pozitívne ovplyvňuje kvalitu a spoľahlivosť realizácie aktivít. Vedomá kontrola má rôzne formy, závisiace na tom, k akému typu aktivít sa vzťahuje a aké nároky kladú tieto aktivity na konajúci subjekt. Pri regulácii priebehu duševných a vonkajších aktivít sa uplatňuje vo forme obsahového usmernenia a v určitom stupni sústredenia pozornosti. Pri regulovaní vonkajších aktivít a duševných činností sa vedomá kontrola vzťahuje k prevádzkaným operáciám. Cieľavedomá kontrola sa však môže vzťahovať tiež na riadiace operácie, lebo dospelý človek vie pozorovať, adekvátne hodnotiť a riadiť sám seba. Termín sebakontrola by mal byť používaný práve len v súvislosti so seba pozorovaním, sebahodnotením*

¹⁰ Ak ale celú koncepciu chápeme ako systém vzájomne závislých sústav a teda tak, že nad každou nižšou úrovňou riadenia je vyššia (jej hegemonikon), vyvstáva nám jedna dôležitá otázka. Čo je nad osobnosťou? E. Komárik (1997) konštatuje, že by bolo možné uvažovať o siedmej rovine organizácie života – duchovnej úrovni, ktorá má, podľa neho, virtuálnu povahu.

Na inom mieste (1999) hovorí o generatívnej snahe osobnosti formulovať náboženskoscť. A na ďalšom mieste E. Komárik (2007) uvádza pojem „transcendentný aktér“, ktorý je hegemonikon osobnosti. Transcendentný aktér je výsostne individuálnym riešením potreby osobnosti byť zavinutou vo vyššom organizačnom systéme a jej potreby istoty. Nemusí mať teda teologickú povahu. Môže ňou byť ktorákoľvek zo samoriadiacich sústav.

a *sebaovládáním*." (tamže, str. 138) Břichcín, podobne ako Komárik, chápe osobnosť ako najvyšší riadiaci činiteľ.

Koncepcie oboch autorov sú si veľmi podobné. Problém je, podobne ako v mnohých iných prípadoch, v terminologickej nejasnosti, resp. nejednotnosti. Komárik sa prikláňa k termínu sebariadenie a Břichcín k termínu sebaregulácia.

Podobné stanovisko ako Břichcín zastáva aj Kováč. D. Kováč (2003a) vymedzuje reguláciu¹¹ ako udržiavanie a úpravu stability istého systému na základe spätnej väzby pôsobením regulátorov. Psychickú reguláciu, čiže psychickú reflexiu seba, okolia a sveta¹², vníma ako proces, ktorého funkcie sú nasledovné:

- umožňuje organizmu lepšie sa prispôsobovať okoliu (v porovnaní s geneticky naprogramovanými správaniami za účelom prežitia) – *asimiláciu*,
- umožňuje organizmu vytváranie priaznivejších podmienok života (porovnaní s meniacim sa environmentom) – *adaptáciu*,
- meniť systém, v ktorom psychická realita funguje, tzn. meniť seba samu – *autoreguláciu*.

Autor pokladá za psychické regulátory všetky psychické funkcie (Kováč, 1997), ktoré poznáme a delí ich podľa rôznych kritérií na:

bazálne regulátory,	všeobecné,	situačné,
mezoregulátory,	civilizačno-kultúrne,	procesové,
metaregulátory,	kultúrno-duchovné,	systémové.

Toto delenie nie je prekvapujúce. Najmä z dôvodu autorovho chápania človeka ako bio-psycho-socio-kultúrno-spirituálneho bytia (Kováč, 2003a; 2003b; 2005). Kováčova koncepcia je v tomto veľmi podobná Komárikovej, pretože zohľadňuje multidimenzionalitu a viacvrstevnatosť (rovnaké atribúty má tiež sebaopätie) (v tomto prípade) sebaregulácie.

Sebaregulácia je, podľa Kováča, kruciálny pojem, na ktorého obsah a mechanizmy by sa mala psychológia sústrediť. Na podporu tohto tvrdenia citujeme niekoľko Kováčových formulácií:

„Osobnosť človeka je psychologická kvalita človeka vznikajúca z genetického vybavenia, formovaná environmentom, sociálnom, kultúrou, dotváraná sebou samou – vlastným self podľa skúseností, hodnôt, snažení a cieľov, prejavujúca sa osobitosťami a konštantnosťou s možnosťami zmien v celoživotnom vývine jednotlivca. V tomto vymedzení ... je pre našu pozíciu najviac príznačná charakteristika ...: sebautváranie.“ (Kováč, 2003a, str. 1)

¹¹ Autor súčasne upozorňuje na možnosť terminologickej alternácie s pojmom „control“.

¹² Na inom mieste vymedzuje psychickú reguláciu ako „na cieľ zamerané, hodnotovo sýtené a na kvalitu života orientované chcenie zodpovedať za to, čo zo seba v danej historickej dobe a v danej mikrosociálnej situácii utvoríme.“ (Kováč, 2003b, str. 17)

„... všetko podstatné, čo vytvára kvalitu života jednotlivcov, skupín a spoločností, ... je kultivovaná osobnosť utváraná v priebehu života tradične „teba“-kultiváciou, t.j. výchovou, no nadovšetko sebakultiváciou.“ (Kováč, 2003b, str. 21)

„Psychológia ... je o tom, ako psychická reflexia v človeku vzniká a funguje v ľudskom správaní. Vyjadrené stručne a konzekventne, psychológia je veda o psychickej regulácii správania.“ (tamže, str. 19)

M. Zelina (2011) operacionalizuje pojem autoregulácia a chápe ho ako „viacfázový proces, v ktorom jedinec naplánuje osobné myšlienky, emócie a konanie, a v cyklickej forme (spätnou väzbou) ich prispôsobí k dosiahnutiu svojho cieľa“ (tamže, str. 177-178). Ďalej píše (Zelina, 2011), že autoregulačný proces pozostáva z (1) uvedomenia si vonkajších a vnútorných podmienok výkonu, (2) hľadania a vymedzenia cieľov v závislosti od náročnosti úlohy, subjektívneho hodnotenia dôležitosti cieľov, sily vôle, sebahodnotenia a sebavedomia, (3) vôle na prekonávanie prekážok pri dosahovaní cieľov (sebaovládanie, sebakontrola, sebariadenie), (4) hodnotenia smerovania a prostriedkov potrebných na dosiahnutie cieľa, (5) hodnotenia dosiahnutých čiastkových cieľov, vytvárania nových predstáv, cieľov a ideálov.

M. Zelina (2011) chápe sebareguláciu ako etapu výstavby Ja a vymedzuje procesy, ktoré sa podieľajú na výstavbe Ja v súlade ním definovanou teóriou šiestich S. Týmito procesmi sú sebareflexia, sebahodnotenie, sebavedomie, sebaovládanie, sebariadenie a sebatvorba. Sebareflexia je proces pozorovania seba, svojich kognícií, emócií, správania (sebamonitoring) a porovnávanie seba s inými, so sebou v plynúcom čase a vo vzťahu k cieľom. Sebahodnotenie je proces vytvárania obrazu o sebe (reálneho, sebaopodceňujúceho, sebaoprečujúceho). Sebavedomie je proces súvisiaci s identitou, aspiráciami a ambíciami. Sebaovládanie je proces sebakontroly, tzn. brzdenia, tlmenia, potláčania vnútorných impulzov a vonkajších podnetov. Sebariadenie je proces plánovania krátkodobých a dlhodobých cieľov, ich konkretizácia do úloh, projektovanie a realizácia kognícií, emócií, správania v súlade s úlohami a cieľmi. Sebatvorba je proces hodnotenia ciest, spôsobov a podmienok realizácie a inovovanie dosahovania cieľov.

Kontrola, sebariadenie, sebaregulácia. Je mnoho výrazov, ktoré označujú individuálny systém presvedčení (beliefs). Tento systém nám umožňuje „dodávať štruktúru vlastnému svetu a význam vlastným skúsenostiam“ (Dweck, 1999, str. 132). Presvedčenia nám umožňujú vytvoriť si súkromnú predstavu o tom, ako funguje svet. Vôbec nemusia byť „logické“, „racionálne“ alebo „zrelé“. Ale väčšinou sú vnútorne konzistentné a príznačné pre ľudí v každej etape života a všetkých druhov vzdelania. Všetci ľudia si vytvárajú vlastný systém presvedčení, ktoré sú súčasťou toho, čo v psychológii zahŕňame pod pojem osobnosť. Sú poprepletané s identitou, sebaoponiatím, sebaúctou (Epstein, 1990 in Dweck, 2000). Sú časťou motivácie ako ich integrálne komponenty. Sú však prístupné zmene, možno ich ovplyvniť alebo zmeniť.

Umožňujú človeku vytvárať cit integrity, istoty, stability, ale v prípade nefunkčnosti sú modifikovateľné.

Presvedčenia majú statický i dynamický charakter. V tom je ich sila z hľadiska (edukačného) prostredia. Otvorenosť systému presvedčení je vhodným predpokladom na uplatňovanie humanistických princípov v edukácii. Je jedno, či hovoríme o prostredí rodiny alebo školy. Najdôležitejšie je, aby zameranosť na človeka nebola situačne podmienenou záležitosťou, ale kontinuálnym procesom. Na základe mnohonásobných skúseností (alebo mnohonásobných korektívnych skúseností?) môže žiak / žiačka nadobudnúť presvedčenie, že kontrola spočíva v ňom / v nej, že je akceptovaný / akceptovaná ako jedinečná bytosť, ktorá má právo rozhodovať sa samostatne a zodpovedne, najmä v prípade vlastnej osoby a osobnosti.

13

Potreba kompetencie je totiž jeden z hlavných motívov ľudského konania (už sme o tom písali v texte vyššie). Odzrkadľuje ľudskú túžbu byť schopným / schopnou a vnímať zmysel svojej činnosti v súvislosti so vzťahom aktivita – výsledky. Potrebu kompetencie možno podľa viacerých autorov (napr. Atkinson, McClelland, Ward) rozdeliť na potrebu výkonu a potrebu afiliácie. Zameranie na výkon je považované za prevažne mužský rozmer motivácie a zameranie na afiliáciu za prevažne ženský rozmer motivácie. Oba sú však individuálne špecifickým spôsobom zastúpené v každom človeku (Čerešník, 2006b) a určujú, ako bude správanie iniciované, čím bude hnané, ako bude riadené. Je jedno, či sme mužom alebo ženou. Naše správanie, naše jedinečné skúsenosti budú tvarované afektívnymi silami motívov. Z perspektívy edukácie je teda dôležitá podpora chcenia na báze motívov výkonu a afiliácie. Významnejšou sa ale zdá byť akceptácia individuálne definovanej potreby kompetencie v špecifickej oblasti (špecifických oblastiach) a podpora tejto (často prostredím deformovanej a potlačenej) potreby.

V ďalšom texte sa ešte vrátíme k pojmu presvedčenia. Na tomto mieste ich vymedzíme ako kognitívno-afektívno-motivačný systém. Možno by bolo vhodné doplniť toto vymedzenie o spirituálny rozmer, keďže slovo „belief“ možno preložiť aj ako viera. Okrem toho, humanistické odkazy v sebe nesú aj transcendentný a duchovný rozmer človeka. Viera je niečo, čo je iracionálne, resp. nie je nevyhnutne racionálne. Nemusí sa vysvetľovať a zdôvodňovať. Má význam len pre konkrétneho človeka. Pomáha mu interpretovať dianie vo svete a v sebe. Poskytuje istotu, ontologickú istotu. J.W. Fowler (1981 in Komárik, 1999) vieru vymedzuje ako kognitívnu štruktúru, ktorej obsahom je výklad činiteľov ultimálneho prostredia, Tie

¹³ Pri použití piagetovskej terminológie by sme mohli povedať, že na dieťa budeme pôsobiť tak dlho, až kým preň nebude možné ďalej ignorovať konzistentné informácie, ktoré nemohlo asimiláciou absorbovať do svojej predstavy seba a sveta. Rozpor medzi vnímanou realitou a jej interpretáciou už bude taký veľký, že prostredníctvom akomodácie bude musieť zmeniť svoj interpretačný systém presvedčení.

umožňujú človeku vnímať ultimálne prostredie ako zrozumiteľné. Tento termín presne vystihuje produkt generalizácie skúseností a mnohonásobnej aplikácie interpretačných rámcov. Kontrola, sebariadenie, sebaregulácia by preto, ako hlavné zamerania psychológie a aspiranti na vedecký problém pozitívnej psychológie, podľa nás, mali určite obsahovať aj spirituálny rozmer.

Na podporu argumentu, že kontrola / regulácia patrí do humanistických charakteristík a je predmetom pozitívnej psychológie si berieme M. Rosenbaumovo (1990) tvrdenie, že schopnosť kontrolovať (regulovať) svoje správanie vo veľkom rozsahu oslobodzuje ľudí od environmentálnej kontroly. Bez schopnosti sebaregulácie a sebariadenia ľudia nie sú schopní produkovať na zdravie zamerané správanie (health related behavior). Autor ďalej píše, že na chorobu zamerané správanie (illness related behavior) je získané prostredníctvom životného štýlu človeka v modernej spoločnosti. Na druhej strane, na zdravie zamerané správanie je naučené prostredníctvom procesu sebakontroly. Prostredie teda chápe ako zdroj negatívne vplyvajúci na človeka. Človeka samotného považuje za sebaformujúceho sa. Dôvera v svoju silu je rozhodujúca.

Kontrola / sebariadenie / sebaregulácia, sú atribúty, ktorými sa odlišuje človek od zvierat. Umožňujú mu rozhodnúť sa, či bude pasívnym recipientom vonkajších vplyvov, požiadaviek, očakávaní a hodnotení alebo ich bude akceptovať ako nevyhnutné a sám aktívne vstúpi do procesu poznávania, hodnotenia, edukácie a socializácie.

Normatívom všetkej snahy rodičov, učiteliek / učiteľov, vychovávateľiek / vychovávateľov, jednoducho všetkých tých, ktoré / ktorí sa podieľajú na procese sebaformovania a formovania, by, podľa nás, malo byť sústredenie sa na zdravé jadro človeka a zodpovedný prístup k vlastnej slobode a slobode iných. Iba ten človek, ktorý „má kontrolu“, sa vie efektívne rozhodovať o sebe a situácii, v ktorej sa aktuálne nachádza. Zásahy v podobe intervenčných programov v oblasti najrozličnejších „patológií“ nebudú nikdy dostatočne účinné, ak sa nezameriame v edukácii na človeka a nepodporíme jeho sebariadenie, ktoré mu zaručí orientáciu v hodnotách, morálke, správaní, situáciách. Ak sa nesústredíme na sebariadenie ako na centrálny pojem psychológie v podobe teoretických i aplikovaných disciplín, budeme sa stretávať s nárastom promiskuity a pohlavných ochorení, pôžičiek a neschopnosti hospodáriť s peniazmi, počtu závislostí, anxiozity a neschopnosti definovať životný zmysel, ale i poklesom intelektuálneho potenciálu a motivácie učiť sa atď. Ak človeku neumožníme, aby mal kontrolu nad vlastnou osobou (to je vlastne to jediné, nad čím možno mať kontrolu), ktorá rezultuje do sebapoňatia (Komárik, 1997), veľmi ťažko si vytvorí svetonázor, fenomenálny svet, ktorý bude preňho pochopiteľný a zrozumiteľný.

Pojem fenomenálny svet chápeme v súlade s E. Komárikom (1999) ako univerzum človeka v podobe výpovedí, o ktorých sa človek domnieva, že sú možné. Na základe viery koncipuje človek vo svete možného podmnožinu „sveta, ktorý má byť“ a „seba, akým mám byť“. V konfrontácii reality a sveta „možného“ si potom vytvára „obraz sveta“ a „sebaobraz“, čiže sústavu presvedčení o tom, ktoré výpovede o svete sú pravdivé. Otázkou je, kto alebo čo je zdrojom informácií, na základe ktorých si človek vytvára dané presvedčenia, resp. vieru? Komárik tvrdí, že ľudská psychika reaguje na tento problém konceptom „centra hodnoty, moci a zmyslu“, ktorý človek považuje za sebe nadriadenú skutočnosť vlastniacu právo prikazovať a schvaľovať. Obsahom „centra hodnoty, moci a zmyslu“ (ktorým môže byť jav prírody, kultúry, spoločnosti, histórie alebo realita presahujúca hranice prirodzeného sveta) je osobné náboženstvo, ktoré ovplyvňuje rozhodovanie najmä v hraničných situáciách, v ktorých sa človek nemôže riadiť ustálenými algoritmi.

Tu sa dostávame z hľadiska kontroly / regulácie do zlomového bodu. Na úrovni osobnosti ako najvyššej regulačnej sústavy existuje vonkajšie prostredie, ktoré sme na rozličných miestach tejto práce nazvali ultimálnym. Ultimálne prostredie je prostredie, ktorého pôsobenie si uvedomujeme, nepoznáme však zdroje tohto pôsobenia, môžeme a musíme naň reagovať, ale nemôžeme ho svojím konaním ovládnuť (Komárik, 1999), nemáme nad ním kontrolu (napr. smrť, sloboda, izolácia, zmysluprázdnosť). Jediné, čo môžeme, je naša snaha porozumieť mu. V priebehu celého života si vytvárame a modifikujeme naše presvedčenia (vieru) o tom, ako svet funguje a aké v ňom máme miesto. Viera nám umožňuje odpovedať na otázky o hraniciach a prioritách, motivuje nás, štrukturuje ľudskú psychiku, dodáva životu zmysel (Komárik, 1999). Viera (presvedčenia) je regulačným a motivačným (energizujúcim) činiteľom rozhodovania sa a konania. Na jej základe (na základe domnienky, že nám niekto alebo niečo schvaľuje naše konanie) si vytvárame (najmä v mravne a hodnotovo komplexných a komplikovaných situáciách) ilúziu osobnej kontroly nad svojím rozhodovaním a konaním.

1.2.2 SEBAKONTROLA

Kontrola je psychologický pojem, ktorý má veľa foriem a mnoho významov. (V predchádzajúcich častiach sme už písali o jeho zameniteľnosti s pojmom sebaregulácia.) V súčasnosti evidujeme viac ako sto koncepcií kontroly, ktoré sú si viac alebo menej podobné. Pri ich systematizácii sa stretávame s problémom, ktorý nie je v psychológii neobvyklý. Tým problémom je terminologická nejasnosť, resp. nejednotný pojmový aparát. Často sa stretávame s tým, že autori / autorky teórií kontroly používajú na označenie rovnakého javu odlišný denotát alebo rovnakým

denotátom označujú rozmanité javy. Teoretické východiská dotýkajúce sa kontroly sa tak stávajú neprehľadnými¹⁴.

Faktom však ostáva, že s kontrolou ako psychologickým fenoménom sa stretávame veľmi často. Zasahuje do oblasti teórie učenia (výskumy strachu a stresu), sociálnej psychológie (atribučné štýly), klinickej psychológie (copingové stratégie), psychológie manažmentu a rozhodovania (konceptia rozhodovacej kontroly), pedagogickej a školskej psychológie (učebné stratégie) apod.

Predtým ako sa budeme venovať problematike kontroly, chceli by sme sa sústrediť na prehľad vybraných koncepcií, ktoré sú buď najznámejšími (napr. lokalizácia kontroly, self-efficacy) alebo vyjadrujú historický prechod od koncepcie lokalizácie kontroly k percipovanej kontrole. Tento výber je podmienený tým, že nasledujúce podkapitoly budú venované práve náčrtu nutnosti posunu od vonkajšej kontroly k vnútornej cez optiku historického vývinu a posunu od lokalizácie kontroly k percipovanej kontrole.

V tabuľke 1 (citované podľa E.A. Skinnerovej (1996); upravené) je uvedený prehľad autorov a autoriiek spolu s termínmi vzťahujúcimi sa ku kontrole (uvádzame v pôvodnej jazykovej forme) a rokom, v ktorom prvýkrát uviedli danú definíciu. Chceme ňou deklarovat' pestrosť konceptov, ktoré sú príbuzné s pojmami lokalizácie kontroly a percipovanej kontroly (ako konceptami, s ktorými pracujeme aj vo výskumnej časti). Po tomto prehľade bude nasledovať bližšie oboznámenie s konceptami lokalizácie kontroly a percipovanej kontroly.

Tabuľka 1 Prehľad vybraných koncepcií kontroly

Antonovsky

1979 *being in control over things:*

Mať kontrolu nad vecami (osobná kontrola).

1979 *things being under control:*

Silné konanie iných v záujme človeka, keď majú legitímnu moc a konajú v záujme iného, silne dôverujúc v legitimitu iných rovnako ako seba. (Powerful others acting on one's behalf when they have legitimate power and act in one's interest strong trust in legitimate others as well as oneself.)

¹⁴ Existujú snahy o integráciu poznatkov dotýkajúcich sa teórií kontroly. Napríklad pozri E.A. Skinnerová (1996).

Bandura

1977 *response-outcome expectations:*

Osobné hodnotenie, že dané správanie bude viesť k určitým výstupom. (A person's estimate that a given behaviour will lead to certain outcomes.)

1977 *efficacy expectations:*

Presvedčenie, že človek môže úspešne realizovať správanie potrebné pri produkcii výstupu. (The conviction that one can successfully execute the behaviour required to produce the outcome.)

1986 *proxy control:*

Delegovanie kontroly iným ľuďom. (Delegation of control to more efficacious others.)

1989 *self-efficacy beliefs:*

Presvedčenia ľudí o možnostiach uplatňovať kontrolu nad udalosťami, ktoré ovplyvňujú ich životy. (People's beliefs about their capabilities to exercise control over events that affect their lives.)

1993 *collective efficacy:*

Hodnotenie skupinovej sily a možnosti. (Judgements about a group's joint power and capability.)

1993 *perceived controllability of the environment:*

Modifikovateľnosť prostredia. Táto stránka reprezentuje obmedzenia a možnosti zabezpečované prostredím pre potreby uplatňovania osobnej účinnosti. (The modifiability of the environment. This facet represents the constraints and opportunities provided by the environment to exercise personal efficacy.)

Lefcourt

1973 *locus of control:*

Vychádza z Rotteovej a Weinerovej koncepcie. Vo svojom modeli však rozlišuje štyri atribúcie: snaha, schopnosť, úloha a šťastie, a dve dimenzie: internalita-externalita, stabilita-instabilita.

1981 *sense of control:*

Ilúzia, že človek môže uplatňovať osobný výber. (The illusion that one can exercise personal choice.)

Levenson

1973 *locus of control:*

Generalizované očakávanie vnímaného posilnenia buď ako podmieneného vlastným správaním ..., alebo ako výsledok pôsobenia síl mimo vlastnej

kontroly spôsobený šťastným osudom a vplyvnými ľuďmi. (Generalized expectancy to perceive reinforcement either as contingent upon one's own behaviors ... or as the result of forces beyond one's control and due to chance fate and powerful others.)

Rosenbaum

1983 *learned resourcefulness*:

Nadobudnutý repertoár správania a schopností, pomocou ktorých človek reguluje interné udalosti ako sú emócie, bolesť a kognície, ktoré interferujú s priebehom správania. (An acquired repertoire of behaviors and skills by which a person self-regulates internal events – such as emotions, pain, and cognitions – that interfere with the smooth execution of behavior.)

Rotter

1966 *locus of control*:

Keď je posilnenie človekom vnímané ako nasledujúce po vlastnom konaní, ale nie je úplne súvzťažné s konaním, potom v našej kultúre je typicky percipované ako dôsledok šťastia, náhody, osudu, ako pod kontrolou vplyvných ľudí alebo ako nepredvídateľné z dôvodu komplexnosti vplyvov okolo človeka. Keď je posilnenie interpretované týmto spôsobom, označujeme ho ako presvedčenie o externej kontrole. Ak človek vníma udalosť ako súvzťažnú vzhľadom na vlastné správanie alebo ako relatívne permanentnú charakteristiku, označujeme to ako presvedčenie o internej kontrole. (When a reinforcement is perceived by the subject as following some action of his own but not being entirely contingent upon his action, then in our culture, it is typically perceived as the result of luck, chance, fate, as under the control of powerful others, or as unpredictable because of great complexity of forces surrounding him. When the event is interpreted in this way by an individual, we have labeled this a belief in external control. If the person perceives that event is contingent upon his own behavior or relatively permanent characteristics, we have termed this a belief in internal control.)

Seligman

1975 *learned helplessness*:

Motivačný, kognitívny a emocionálny deficit spôsobený predĺžením expozície nesúvzťažných udalostí. (Motivational, cognitive, and emotional deficits due to prolonged exposure to noncontingent events.)

Skinner

1985 *subjective control:*

Množstvo kontroly percipovanej človekom. (The amount of control perceived by the individual)

1985 *objective control:*

Rozsah aktuálnej kontroly v danom okamihu reprezentovanej prostredníctvom normatívneho hodnotenia vzťahu čin - výstup. (The extent of actual control present as represented by some normatively appropriate assessment of the action-outcome relationship.)

1985 *control experience:*

Kumulácie epizód čin - výstup, ktoré sa hromadia prostredníctvom individuálnych činov v množine podmienok objektívnej kontroly, ktoré sú interpretované podľa vlastných presvedčení o subjektívnej kontrole. (The cumulations of action-outcomes episodes that accrue based on an individual's action in a set of objective control conditions which are interpreted according to his or her subjective control beliefs.)

1988 *means-ends beliefs:*

Presvedčenia o rozsahu, v ktorom sú určité kategórie potenciálnych príčin efektívne pri produkcii želaných udalostí a pri zamedzovaní neželaných udalostí. (Beliefs about the extent to which certain classes of potential causes are effective in producing desired events and prevent undesired events.)

1988 *strategy beliefs:*

Presvedčenia o rozsahu, v ktorom sú určité kategórie potenciálnych príčin efektívne v produkcii želaných výstupov a zamedzovaní neželaných výstupov pre vlastnú osobnosť. (Beliefs about the extent to which certain classes of potential causes are effective in producing desired outcomes or preventing undesired outcomes for the self.)

1988 *control beliefs:*

Presvedčenia o rozsahu, v ktorom človek môže produkovať želané udalosti a zamedzovať neželané udalosti. (Beliefs about the extent to which an agent can produce desired events and prevent undesired events.)

1995 *perceived control:*

Jednoduché kauzálne modely o tom, ako funguje svet: o pravdepodobných príčinách želaných a neželaných udalostí, o ich úlohe pri úspechoch aj zlyhaniach, o zodpovednosti iných ľudí, inštitúcií a sociálnych systémov. (Naive causal models of how the world works: about the likely causes of

desired and undesired events, about their own role in successes and failures, about the responsiveness of other people, institutions and social systems.)

Weiner

1985 causal attributions

Percipované príčiny úspechov a neúspechov. (Perceived causes of successes and failures.)

Koncepcie kontroly (v zmysle explicitného vyjadrenia v názve koncepcie):

Chanowitz, Langer

1980 Kolísavý vzťah medzi Ja a vonkajším svetom, ktorý sa vzájomne presnejšie definuje vzájomným prenikaním v každej situácii. (The fluctuating relation between self and material that define each other more finely etching each other with each involvement.)

Glass, Carver

1980 Koncept kontroly možno definovať v termínoch percepcie vzťahov. Ak osoba percipuje vzťah medzi vlastným správaním a výstupom, výstup je považovaný za kontrolovateľný. Naopak, ak osoba verí, že činy neovplyvňujú výstup, výstup je považovaný za nekontrolovateľný. (The concept of control may be defined in terms of perceptions of contingencies. If a person perceives a contingency between his behaviours and an outcome ... the outcome is considered controllable. By contrast, if a person believes that actions do not influence the outcome, the outcome is considered uncontrollable.)

Thompson

1981 Presvedčenie, že človek má k dispozícii reakciu, ktorá môže ovplyvniť averziu udalosti. (The belief that one has at one's disposal a response that can influence the aversiveness of an event.)

Brickman

1982 Ak ľudí robíme zodpovednými za ovplyvňovanie alebo zmenu udalostí; zodpovednosť za riešenie problému. (When we hold (people) responsible for influencing or changing events; responsibility for the solution of a problem)

Weisz

1986 Zapríčinenie plánovanej udalosti. (Causing an intended event.)

V slovenských a českých podmienkach sa stretávame s výskumami, ktorých predmetom je kontrola (v mnohých modifikáciách). Prakticky nie je možné vyčerpať zoznam výskumov, ktoré sa tejto problematike venujú. Teórie kontroly (self-efficacy, reziliencia, hardiness, lokalizácia kontroly, zmysel pre integritu a ďalšie) sú najčastejšie skúmané vo vzťahu k osobnostným premenným, k zdraviu a zdravému životnému štýlu a k edukačnému prostrediu. Z množstva príspevkov uverejnených vo vzťahu k tejto problematike vyberáme: I. Binarová, a P. Dařílek (1996); L. Medved'ová (1996); T. Urbánek, a I. Čermák (1996); M. Blatný, a L. Osecká (1998); D. Fedáková (2004); L. Pilárik, a I. Sármany-Schuller (2005), Z. Ruiselová, a A. Prokopčáková (2006), H. Chýlová, L. Kolman, a L. Natovová (2007); K. Paulík (2007); M. Račková (2009); E. Komárik (2010); P. Žitný, a P. Halama (2011); J. Mareš (2012); Wiegerová et al. (2012), M. Verešová, M. Čerešník, a D. Malá (2013).

1.2.2.1 OD VONKAJŠEJ KONTROLY K VNÚTORNEJ (ZMENY V PSYCHOLOGICKÝCH SMEROCH)

V tejto kapitole predstavíme pohľady vybraných osobností dejín psychológie, resp. psychologických smerov na problém vonkajšej a vnútornej kontroly (v stručnosti prezentovaná v publikácii Čerešníka, 2006b). Čitateľa / čitateľku upozorňujeme, že nejde o vyčerpávajúci výklad dejín psychológie a sme si vedomí toho, že mu / jej tu môže chýbať niektorý / niektorá z predstaviteľov / predstaviteľiek psychologických smerov. Celkom určite by sa dali konkrétne analyzovať teórie neopsychoanalyticky orientovaných autorov a autoriek (napr. Kleinová, Kohut, Heinz), či moderný gestalt prístup „po Perlovi“, kognitivisticko-behavioristické teórie (napr. Bandura, Mischel – priestor im venujeme na inom mieste práce) alebo by bolo možné doplniť existencialistický prístup o moderné existencialisticko-integratívne modely (napr. Schneider, May). Vzhľadom na zameranie publikácie však predstavujeme problém prechodu od vonkajšej k vnútornej kontrole v takejto redukovanej podobe. Sme presvedčení, že postačuje na zvýraznenie toho, že posun k vnútornej kontrole je aj historický problém, a to vo svojej horizontálnej aj vertikálnej rovine. Tým máme na mysli, že zmena súvisiaca s vnútornou kontrolou nesúvisí len s vývojom psychologických smerov (povedzme od psychoanalýzy k existencializmu), ale aj s vývojom konkrétneho psychologického smeru ako takého (napr. vývoj psychoanalýzy k psychosociálnym, resp. neopsychoanalytickým teóriám). Konštatujeme, že aj v rámci historického vývoja možno identifikovať rovnaký trend ako v individuálnej ontogenéze, tzn. posun od vonkajších procesov a zdrojov kontroly / regulácie k vnútorným (samozrejme nie v absolútnom zmysle).

1.2.2.1.1 PSYCHODYNAMIKA

„Pacient hovorí o minulých zážitkoch a prítomných dojmoch, sťažuje sa, vyznáva sa zo svojich prianí a citových hnutí. Lekár počúva, pokúša sa riadiť myšlienkové pochody pacienta, nabáda ho, obracia jeho pozornosť určitými smermi, podáva mu vysvetlenie a pozoruje reakcie pochopenia alebo odmietnutia, ktoré takto u chorého vyvoláva.“ (Freud, 1997, str. 14-15)

Takýmto spôsobom opisuje Freud podstatu psychoterapie a vzťahu medzi terapeutom / terapeutkou a pacientom / pacientkou. Vzťah pôsobí dojmom asymetrie, najmä ak si uvedomíme fakt, že kardinálnu úlohu v psychoanalýze zohráva terapeut / terapeutka ako osoba primárne zodpovedná za výsledok terapie. Je totiž úlohou terapeuta / terapeutky pochopiť pacientov / pacientkin problém, „správne“ ho interpretovať a túto svoju spracovanú informáciu podať pacientovi / pacientke tak, aby ju prijal / prijala, stotožnil / stotožnila sa s ňou a tiež akceptoval / akceptovala postupy, pomocou ktorých sa stane trvale duševne zdravou osobnosťou. V terapeutickom vzťahu preberá terapeut / terapeutka úlohu vonkajšieho / vonkajšej kontrolóra / kontrolórky, ktorý / ktorá určuje, čo je správne.

„Psychoanalytická terapia je svojím spôsobom dodatočnou výchovou.“ (tamže, str. 379)¹⁵

Sám autor priznáva skôr orientáciu na procesy vonkajšej kontroly, samozrejme za predpokladu, že výchovu považujeme za prostriedok vonkajšej kontroly, ktorý primárne formuje osobnosť človeka prostredníctvom predpokladu o introjikovaných vonkajších normách správania sa v spoločnosti.

Freudova teória, resp. prístup k psychoterapii, je plný termínov zrkadliacich „nekompetentnosť“ človeka v zmysle minimálnej kontroly nad svojou osobnosťou. Príkladom môžu byť chybné úkony – prerieknutia, mylné čítanie, prepočutia, zabudnutie, predsavzatia, stratenia, omyly (tamže, str. 21), obranné mechanizmy – vytesnenie, reaktívna formácia, anulovanie, projekcia, racionalizácia, popretie, identifikácia, presunutie, fixácia, regresia, ale najmä sny, ktorých interpretácie sám Freud nazýva kráľovskou cestou k poznaniu nevedomých aktivít mysle (Storr, 2001) a ich analýze a interpretácii venuje podstatnú časť svojej práce.

„...poňatie snového prvku spočíva v tom, že v ňom vidíme niečo nepôvodné, náhradu za niečo iné, neznáme osobe, ktorej sa sen sníval, podobne ako je neznáma aj tendencia chybného úkonu, náhradu za niečo, o čom pritom v onej osobe nejaké vedomie existuje, ale ona k nemu nemá prístup. ... Naša technika potom spočíva v tom, že necháme, aby sa

¹⁵ Porovnaj s Jungom: „Samy sme svojím spôsobom deti a do značnej miery potrebujeme výchovu.“ (Jung, 1995, str. 57)

voľnými asociáciami vynorili k týmto prvkom (prvkom sna) ďalšie náhradné výtvory, z ktorých potom môžeme skryté uhádnuť.“ (Freud, 1997, str. 96)

„To, čo daný sen rozpráva, budeme označovať ako zjavný obsah snu, a onen skrytý základ, ku ktorému máme dospieť sledovaním jednotlivých nápadov, označíme ako latentné snové myšlienky. ... Zjavný prvok nie je ani tak deformáciou prvku latentného ako skôr jeho znázornením, plastickým konkrétnym zobrazením, ktoré vychádza zo slovného znenia.“ (tamže, str. 101-103)

„Všade, kde sú v zjavnom sne medzery, boli zavinené snovou cenzúrou.“ (tamže, str. 120)

Akoby Freud pripúšťal možnosť kontroly nad vlastnou integritou v spojitosti so sociálnou adjustáciou, ale na druhej strane ju chápe ako patologickú v zmysle potláčania vlastných (v psychoanalytickom zmysle sexuálnych) prianí (túžob, pudov). Vlastnej kontrole ale Freud nedôveruje:

„... aj keď by snová cenzúra bola vyradená, stále by sme nemohli snu porozumieť, zjavný sen by sa ani potom stále nekryl s latentnými snovými myšlienkami.“ (tamže, str. 128)

Ak by aj pacient / pacientka disponoval/-a vnútornou kontrolou alebo ambíciou kontrolovať svoje prežívanie a prejavy správania, úlohou terapeuta / terapeutky je prekonať túto prekážku, získať nad pacientom / pacientkou moc, poukázať na podstatu jeho problému a dodať mu postupy, ako sa týchto problémov zbaviť. Psychoanalýza vo svojej radikálnej, ortodoxnej povahe týmto opomína subjektivitu a jedinečnosť každého človeka a vytvára priestor pre široké uplatňovanie všeobecne prijímaných normatífov. Mohli by sme povedať, že „Freud bol skeptik, pokiaľ išlo o možnosť individuálneho šťastia“ (Nye, 2004, str. 12).

„Analytická liečba ukladá, lekárovi rovnako ako chorému, ťažký pracovný výkon, ktorý je využitý k odstráneniu vnútorných odporov. Ich prekonaním dochádza v duševnom živote chorého k trvalej zmene, jeho duševný život je pozdvihnutý na vyšší stupeň a zostáva chránený proti možnostiam nového ochorenia.“ (Freud, 1997, str. 379)

Samostatnú kapitolu tvorí Freudova štrukturálna koncepcia osobnosti, pozostávajúca z hierarchického usporiadania Id, Ega a Superega vo vzájomnej interakcii. Superego je kontrolujúcim prvkom Ega a Id, pričom Superego nie je kontrolované nikým (ak opomenieme to, že vzniklo ako produkt pôsobenia rodiny a spoločnosti, resp. ich noriem a hodnôt). Aj na tomto mieste sa teda stretávame s nutnosťou kontroly, ktorá je prezentovaná najmä Superegom ako vykonávateľom sociálneho tlaku.

„Superego preberá funkciu dozorca nad naším správaním; „nevhodné“ túžby a želania vyvolávajú pocit viny, a tak začneme kontrolovať svoje správanie.“

„Vina je vnútorná autorita (funkcia superega), stojaca na mieste vonkajšej autority, ktorej je priamym dôsledkom.“ (Nye, 2004, str.22)

Vo Freudovom diele sa teda stretávame s dôrazom na vonkajšiu kontrolu. Jeho prístup nie je veľmi prekvapujúci, ak si uvedomíme, že pracoval s neurotickými pacientmi / pacientkami, u ktorých je vysoký predpoklad nedôvery vo vlastné sily a kapacity, ich sebaregulácia je slabá a sú schopní / schopné ďalej fungovať len na základe intervencie z vonka.

Veľmi podobné chápanie nájdeme aj v diele ďalšieho predstaviteľa psychodynamického smerovania – Junga. C.G. Jung (1994) síce prezentuje obraz sveta tak, že v ňom *„má svoje miesto veľký vonkajšok a rovnako veľké vnútro“ (tamže, str. 31)*, ale na druhej strane vo svojom diele opisuje disproporčný vzťah medzi vedomím a nevedomím s dominanciou nevedomia, teda toho, čo je nekontrolovateľné. Jung berie do úvahy nutnosť samostatného rozhodovania, aktivity, vlastného smerovania, ale predsa len je táto vlastnosť človeka zanesená hrubou vrstvou nevedomia a napokon sám Jung uvádza myšlienku, v ktorej konštatuje odmietanie individualizmu ako hodnoty:

„Osobnosť sa totiž nikdy nemôže rozvinúť bez toho, aby si človek vedome a s vedomým mravným rozhodnutím zvolil vlastnú cestu.“... (tamže, str. 59)

„...Čím je to vlastne spôsobené, že si niekto volí vlastnú cestu, a tým ako vrstvy hmly vystupuje z nevedomej identity s masou? ... Je to skutočnosť, ktorá sa označuje ako povolanie: iracionálny faktor, ktorý osudovo puď k emancipácii zo stáda a z ciest, ktoré stádo vyšľapalo. Skutočná osobnosť má vždy vnútorné povolanie a verí v to, má k nemu pistis¹⁶ ako k Bohu, aj keď je to len individuálny pocit povolania, ako by povedal obyčajný človek. Toto poslanie však pôsobí ako boží zákon, ktorý nemožno porušiť ... (Človek) musí poslúchať vlastný zákon, ako keby to bol démon, ktorý mu našepkal nové, podivné cesty. Kto má povolanie, načúva hlasu vnútra, je povolaný.“ (tamže, str. 61)

„Osobnosťou sa stane iba ten, kto dokáže vedome pritakať moci vnútorného poslanca.“ (tamže, str. 65)

„Individualizmus zatiaľ nikdy nebol slobodným vývojom, ale neprirodzenou uzurpáciou, neprispôbenou, impertinentnou pózou, ktorá svojou prázdnotou často už pri nepatrných problémoch dokazuje zrútenie.“ (tamže, str. 59)

Vidíme tu silnú teologickú orientáciu Junga, ktorá sa odráža v celom jeho diele a ktorú on sám považuje za jeden z hlavných diskriminačných bodov medzi ním a Freudom.

Jung je v podstate pesimistom, ktorý vníma osobnosť alebo subjektívnu jedinečnosť, ako nedosiahnuteľný, ideálny cieľ:

¹⁶ Pistis je slovo z gréčtiny, ktoré znamená dôveru, lojalitu plnú dôvery. (Jung, 1994, str. 59)

„Osobnosť¹⁷ ako úplné uskutočnenie celosti našej bytosti je nedosiahnuteľným ideálom.“ (str. 58)

Toto vnímanie je ovplyvnené akcentovaním nevedomia, ktoré sme už spomínali a ktorého dominantné postavenie popisuje Jung vo svojom diele. C.G. Jung (1995) o ňom píše:

„Nevedomie je niečo psychické, čo sa dá len zdanlivo – a potom na škodu vedomia – vycepovať. Vymyká sa a bude sa vymykať každej subjektívnej ľubovôli, je súčasťou prírody, ktorá sa nedá vylepšovať, či kaziť, oblasťou prírody a jeho tajomstva, ktorému môžeme len načúvať, ale nemôžeme ho ohmatať.“

„Nevedomie je nepísanou históriou ľudstva od nepamätných dôb.“ (tamže, str. 36)

Jungova koncepcia nevedomia je naozaj prepracovaná do detailov a autor sa pod vplyvom rozmanitých filozofických, psychologických ale aj teologických smerov tejto problematike podrobne venoval a navrhol niekoľko typov archetypálnych obrazov (tieň, anima, animus, persona a mnoho iných), ktoré definuje nasledovne:

„Archetypy sú niečo ako orgány preracionálnej psyché. Sú to vecne dedené, charakteristické základné štruktúry, spočiatku bez špecifického obsahu. Špecifický obsah vzniká až v individuálnom živote, kde sa osobná skúsenosť zachytí práve v týchto formách.“ (tamže, str.44)

Autor ďalej pokračuje rozvíjaním myšlienky o primárnej úlohe kolektivismu a kolektívneho nevedomia, ktoré je reprezentované archetypmi pri formovaní ľudského života:

„Naša osobná psychológia je iba tenkou pokožkou, ľahkým čerením na hladine oceánu kolektívnej psychológie. Onen mocný faktor, ten faktor, ktorý mení náš život, ktorý mení povrch nám známeho sveta a vytvára dejiny, je kolektívna psychológia. A kolektívna psychológia sa riadi zákonmi, ktoré sa zásadne líšia od zákonov nášho vedomia. Archetypy sú ony veľké rozhodujúce mocnosti, to ony vyvolávajú pravé udalosti a nie náš osobný rozum a praktický intelekt... Nepochybne sú to archetypické obrazy, ktoré určujú osud človeka.“ (tamže, str. 44)

Jung sa týmito vyjadreniami viac priklonil k vonkajším mechanizmom kontroly a silnú prepojenosť jednotlivca a spoločnosti, ktorej história v podstate určuje život človeka, prezentuje aj prostredníctvom vysvetlenia konfliktu ako problému:

„... konflikt nie je len osobným zlyhaním, ale súčasne utrpením, ktoré sa týka každého, a že je to problém uvalený na celú epochu. Toto hľadisko vyzdvihuje jedinca z neho samého a spája ho s ľudstvom.“ (tamže, str. 119)

¹⁷ C.G. Jung (1994, str. 56) pod osobnosťou chápe „určitú duševnú celosť schopnú odporu a nadanú silou“.

1.2.2.1.2 BEHAVIORIZMUS

Behaviorizmus, podobne ako psychoanalýza a psychodynamika, stavia svoje predpoklady na vonkajších mechanizmoch kontroly, resp. stavia na význame funkčných vzťahov (príčinnno-dôsledkového prepojenia) medzi vonkajším prostredím a správaním (podľa Nye, 2004, str. 56), čím úplne jednoznačne definuje sociálne a fyzické podmienky ako určujúce ľudské správanie.

B.F. Skinner (1974), ako predstaviteľ radikálneho behaviorizmu, síce uznáva existenciu citov, myšlienok, vnútorných procesov všeobecne, genetickej výbavy, sebaznania a tvorivosti, čím sa odkláňa od Watsonových názorov o kardinálnom postavení správania v psychologickom výskume, predsa len však zostáva behavioristom v pravom slova zmysle, pretože aplikuje rovnaký spôsob analýzy na otvorené i skryté správanie (city, myšlienky).

Skinner sa nazdával, že za správanie človeka zodpovedá genetická výbava a osobná história, ktoré sú však ovplyvňované prostredím, ktoré považoval za determinatívne východisko. Odmietal tvrdenia, že ľudské správanie sa riadi individuálnou voľbou. Ľudí nevnímal ako slobodné bytosti, ktoré sa môžu rozhodovať o svojom osude. Nazdával sa, že správanie človeka determinujú minulé i súčasné udalosti v objektívnom svete (podľa Nye, 2004). Tomuto vymedzeniu zodpovedá J.B. Watsonove chápanie osobnosti (1931 in Bucková, 1999), ktorú však Skinner ako pojem nepozná.

Behaviorizmus je často kritizovaný za používanie zvierat vo výskume, odosobnenie, redukcionizmus a simplifikáciu. Živočíchy sa často stávali objektom výskumu z dôvodu ich jednoduchosti a ľahšej kontrolovateľnosti ich správania (podľa Nye, 2004). Kontrola vonkajších podmienok (vyskytujúca sa v základnom slovníku behaviorizmu, napr. averzívna kontrola, kontrola podnetov, kontrola prostredia) je dôležitým ukazovateľom charakteristickým pre behaviorizmus.

Napriek našej inklinácii k vnútornej kontrole individuálneho bytia, resp. k jej prevahe pri fungovaní človeka ako systému, treba povedať, že Skinner (a jeho nasledovníci / nasledovníčky) mal obrovský úspech pri aplikácii svojich poznatkov a vychádzajúcich z konceptu vonkajšej kontroly ako jediného determinantu správania. Príkladmi by mohlo byť programové učenie (v súčasnosti premietnuté do stále viac sa rozmáhajúceho e-learningu), riadenie podnikov alebo behaviorálna terapia (alebo skôr kognitívno-behaviorálna terapia).

Na druhej strane si ale behaviorizmus „znenávilil“ ľudí popieraním slobodnej vôle a autonómie človeka. Osobnosť považuje za výsledok osobnej histórie posilňovania, na základe ktorého sa upevňujú špecifické druhy správania typické pre konkrétneho človeka (podľa Nye, 2004).

Je ale človek úplne závislým na podmienkach prostredia? Môže vôbec nejako ovládať svoje správanie? B.F. Skinner (1971) rieši túto otázku prostredníctvom konceptu sebaovládania, pomocou ktorého človek identifikuje správanie, ktoré chce ovládať. Napriek tomu, že snahu človeka ovládnuť svoje správanie by sme mohli považovať za potrebu, Skinner odmieta osobnú zodpovednosť, vnútornú silu a je presvedčený o determinujúcom vplyve prostredia. Slobodu a dôstojnosť dokonca považuje za zastarané a brzdiace celospoločenský pokrok (v zmysle aplikácie postupov behaviorizmu). Odpoveďou na položenú otázku je teda odpoveď, že človek je absolútne závislým od vonkajších podmienok, prostredia.

1.2.2.1.3 GESTALTIZMUS

Gestalt prístup v psychológii (v psychoterapii) kladie dôraz, podobne ako Rogersov PCA¹⁸, na rast a rozvoj ľudského potenciálu. Individualita je postavená ako základná teoretická báza gestaltu. F.S. Perls (1996) o tom píše:

*„Ja robím svoje a ty rob tiež svoje.
Nie som na svete preto, aby som žil podľa tvojich očakávaní,
a ty nie si na svete, aby si žil podľa mojich.
Ty si ty a ja som ja,
a ak náhodou nájdeme jeden druhého, je to krásne.
Ak nie, nedá sa s tým nič robiť.“ (tamže, str. 12)*

Perls tvrdí, že existujú dva druhy kontroly:

„Prvá je kontrola, ktorá prichádza z vonku – som kontrolovaný ostatnými, rôznymi pravidlami, prostredím atď. Druhá je kontrola v každom organizme – moja vlastná prirodzenosť.“ (tamže, str. 13)

Perls sa venuje problému interné versus externé aj prostredníctvom vymedzenia hranice medzi organizmom a prostredím, teda prostredníctvom ego hranice (ego boundary):

„Ego hranica nie je pevná. ... Ego hranica má zásadnú dôležitosť. ... V podstate nazývame ego hranicou oblasť prechodu medzi ja a vonkajším svetom. ... Dvoma aspektami ego hranice sú stotožnenie a odcudzenie... toto mi je pochuti, toto nie. Táto polarita (stotožnenia a odcudzenia) je tu vždy a vnútri hranice máme pocit dôvery, správnosti, mimo nej je cudzosť, špatnosť. Vnútri je dobré, vonku špatné.“ (tamže, str. 15, 16)

Z uvedeného vidíme príklon gestaltistov k vnútorným kapacitám, k internalite, k vnútornej kontrole, k samostatnej regulácii a ich odmietanie vonkajších normatívov, či už zo strany jednotlivcov alebo celej spoločnosti. Perls pokračuje:

¹⁸ PCA = person centered approach (človekom centrováný prístup)

„Teraz sa dostávame k najdôležitejšiemu a najzaujímavejšiemu fenoménu...: samoregulácia (vnútorná regulácia) versus vonkajšia regulácia. ... skrz plné uvedomenie začínate si byť vedomí samoregulácie organizmu, môžete nechať organizmus riadiť samého seba bez zasahovania, bez prerušovania, môžete sa spoľahnúť na múdrosť organizmu. A to v protiklade k tomu znamená celá patológia sebamanipluláciu a kontrolu z okolia atď., ktoré zasahujú do tejto jemnej sebakontroly organizmu.“ (tamže, str. 24)

K problému lokalizácie regulácie sme sa museli znovu dostať z dôvodu nutnosti permanentného spoločenského tlaku na formovanie správania každého človeka a jeho sociálne prispôsobenie ako znak jeho zdravia a normality¹⁹. Perls sa ďalej venuje konfliktu sebariadenia versus sebamaniplulácie pomocou Freudovho konceptu superega (v zmysle svedomia), ku ktorému navrhuje aj opozitum (ktoré nechápe ako id) – infraego:

„Topdog (superego) je vždy ten spravodlivý, autoritatívny, všetko vie najlepšie ... pracuje s „mal by si“ alebo „nemal by si“ ... používa príkazy a hrozby. Underdog (infraego) manipuluje tým, že je defenzívny, apologetický, lichotí, hrá „plačúce dieťa“ ... nemá žiadnu silu.“ (tamže, str. 25)

„Topdog a underdog bojujú o kontrolu. Človek je rozdelený na kontrolóra a kontrolovaného. Tento vnútorný boj, boj medzi topdogom a underdogom nikdy nekončí, lebo topdog rovnako ako underdog bojujú ako o život.“ (tamže, str. 26)

Tu sa dostávame do pozoruhodnej situácie. Perls totiž odmieta, z hľadiska kontroly, akékoľvek normatívy, či už pochádzajú z vonku alebo z vnútra. Mechanizmy obmedzujúce vnútornú kontrolu majú, aspoň čo do kvantity, prevahu nad osobnou kontrolou, ktorej podstatu Perls chápe ako „ovládanie prostriedkov k dosiahnutiu uspokojenia“ (tamže, str. 31).

Napriek Perlsovmu explicitnému vyjadreniu o nutnosti vnútornej kontroly treba povedať, že autor do svojej teórie zahrnul aj elementy, ktoré možno len veľmi ťažko považovať za atribút alebo charakteristický prvok vnútornej kontroly:

„Každá kontrola zvonku, dokonca i internalizovaná vonkajšia kontrola, zasahuje do zdravého fungovania organizmu. Existuje len jedna vec, ktorej možno priznať právo kontrolovať: situácia samotná. Keď pochopíte situáciu, v ktorej ste, a necháte túto situáciu riadiť vašu činnosť, naučíte sa vyrovnávať sa so životom.“ (tamže, str. 27)

Vzhľadom na podstatu teórie, vzhľadom na gestalt ako nedeliteľný celok, nie je toto poňatie situácie ako faktora determinujúceho kontrolu a kontext kontroly prekvapujúce. Napriek výhradám voči silnému spoločenskému tlaku, ktorý

¹⁹ „Je až príliš pravdepodobné, že „základom reality“ sú chápané existujúce spoločenské poriadky, ktoré sú introjikované a objavujú sa znovu ako nezmeniteľné zákony človeka a spoločnosti.“ (Perls, Hefferline, a Goodman, 2004, str. 47)

rozumieť si vo vlastnom kontexte, robiť konštruktívne rozhodnutia vzhľadom na svoj budúci život a riadiť sa nimi.“ (tamže, str. 23)

Rogers sa domnieva, že človek sa dokáže samostatne a zodpovedne rozhodovať. Predpokladá, že optimálnym je stav, v ktorom človek lokalizuje moc a kontrolu v sebe. Na druhej strane ale dáva možnosť ľudskej bytosti byť závislou na vonkajšej kontrole a byť relatívne spokojnou. Spomínanú lokalizáciu smerom dovnútra môžeme podľa C.R. Rogersa (1999 a inde) dosiahnuť pomocou troch známych základných podmienok PCA, a teda kongruenciou, nepodmieneným pozitívnym prijatím a empatiou (alebo empatickým porozumením). Pomocou týchto podmienok dochádza k jasnejšiemu porozumeniu a tým aj k väčšej kontrole nad vlastným svetom a správaním. V rámci (terapeutického) vzťahu medzi psychológom / psychologičkou a klientom / klientkou, terapeut / terapeutka poukazuje na možnosť vnútornej kontroly nad sebou samým / samou, dáva klientovi / klientke možnosť, aby prevzal/-a kontrolu nad sebou samým / samou a nakoniec mu / jej dáva možnosť, aby si upevnil/-a kontrolu nad sebou samým / samou. Rogers klientovi / klientke neustále „iba“ ponúka určité možnosti a necháva mu / jej absolútnu slobodu v tom, či tieto ponuky využije. Treba ale povedať, že Rogers, v rámci svojho prístupu, ktorého centrom je človek, predpokladá využitie týchto možností. Rogers predpokladá „rozširovanie rámca sebakontroly“ a „rast pocitu²³ moci“ a spolu s nimi aj kompetencie k samostatnému rozhodovaniu. (tamže, str. 21)

K tejto problematike sa vyjadruje aj Patterson. Podľa C.H. Pattersona (1995 in Sollárová, 2005, str. 28), „bezpečie poradenského vzťahu a podmienky podporujúce zmenu umožňujú klientovi ... posúvať sa od vonkajšej lokalizácie hodnotenia k lokalizácii vnútornej, vďaka čomu klienti začnú veriť informáciám získaným zo svojich vlastných pocitov, vážiť si ich a používať ich pri rozhodovaní o vlastnom konaní“, čo znamená, že budú viac dôverovať svojim zdrojom a kapacitám pri hodnotení svojho vplyvu na dianie okolo seba. Ľudí s vnútornou lokalizáciou hodnotenia (internal locus of evaluation) pritom chápeme ako tých, ktorých sebaakceptácia a sebaúcta nezávisí od vonkajšieho hodnotenia, ale od vnútorných preferencií vlastného hodnotového systému (podľa Sollárová, 2005; Merry, 2004).

V Rogersovom diele sa neustále stretávame s optimizmom súvisiacim s vnútornými kapacitami človeka a s jeho kompetenciou spoznať svoje možnosti a naplniť ich na základe svojich vlastných rozhodnutí (alebo inak povedané pomocou lokalizácie moci a kontroly v sebe samom):

²³ Rogers chápe pocit inak ako je definovaný v systéme všeobecnej psychológie. Píše: „Pocit je emocionálne zafarbený zážitok späť so svojim osobným významom. Zahŕňa emóciu, ale tiež vedomý význam obsah významu danej emócie v jej zážitkovom kontexte. V okamihu zážitku sú neoddeliteľné. Pocit je tým, že zahŕňa emóciu aj význam, širším pojmom.“ (Rogers, 1999, str. 48) Je však možné, že diskrepancia medzi všeobecnou-psychologickou terminológiou a Rogersovým termínom je len chybou prekladu.

„Vo svojej jednostrannosti berú psychoanalýza a individuálna psychológia do úvahy každá len jednu stránku kategórie byť človekom; ...vedomie a zodpovednosť patria k sebe... (Frankl, 1996, str. 19)

„Pokiaľ má (človek) vedomie, má zodpovednosť. Jeho povinnosť realizovať hodnoty ho neopúšťa do posledného okamihu jeho existencie. ... ukazuje sa platnosť vety, z ktorej sme vyšli: byť človekom znamená byť vedomým a zodpovedným.“ (tamže, str. 62)

Vidíme, že Frankl akceptuje myšlienky svojich kolegov, ale zároveň ich navzájom zblízuje a jeho chápanie človeka je vo svojej podstate totálne odlišné. Rozdielom od psychoanalytických a psychodynamických smerov je dôraz na vedomé, čiže komponent osobnosti integrovaný do Ja, a teda kontrolovateľný. Významným prvkom je aj orientácia na osobnú zodpovednosť.

„... zodpovednosť za existenciu – v jej najkrajnejšej konkrétnosti a konkrétnej vzťahnosti na svoju vlastnú osobu, ako aj na danú situáciu – vytvára takto hľadaný zmysel existencie: „byť zodpovedným“ je zmysel ľudského bytia.“ (Frankl, 1997, str. 35)

„Lebo nič nepotrebuje človek ... viac než práve čo možno najväčšie vedomie vlastnej zodpovednosti. Preto môže každá psychoterapia, zvlášť však logoterapia, položiť dostatočný dôraz na zodpovednosť človeka, na jeho slobodu.“ (tamže, str. 33)

„Hrozné je: vedieť, že v každom okamihu nesiem zodpovednosť za okamih nasledujúci; že každé rozhodnutie ... je rozhodnutím „na celú večnosť“, že v každom okamihu uskutočňujem alebo strácam nejakú možnosť, možnosť práve tohto jediného okamihu. ... Je to však predsa nádherne: vedieť, že budúcnosť, moja vlastná a s ňou budúcnosť vecí a ľudí okolo mňa ... závisí na mojom rozhodnutí v každom okamihu.“ (Frankl, 1996, str. 51)

Týmto chápaním zodpovednosti sa Frankl postavil do pozície, v ktorej chápe človeka ako plne a permanentne kompetentného rozhodovať o svojej vlastnej existencii, živote a jeho rozvíjaní.

Frankl sa stavia veľmi kriticky k psychoanalytickej predstave terapeutického vzťahu, v ktorej je pacient nabádaný k pasivite a zvädzaný k tomu, „aby si sám seba nepredstavoval, ako rozhodovaciu silu a aby nevidel sám seba zodpovedného za svoje ťažkosti“ (tamže, str. 75). Frankl pokračuje:

„To, čo rozhoduje, je vždy človek. Čo je však človek? Bytosť, ktorá vždy rozhoduje. A o čom rozhoduje? Čím v najbližšom okamihu bude.“ (tamže, str. 224)

Sloboda je centrálnym pojmom Franklovej teórie. Frankl slobodu chápe ako podstatu človeka, ako esenciu jeho prežívania (Frankl, 1996, 1997, 1998). Píše:

pohľady na problém kontroly. Nemožno totiž zabudnúť na potenciál človeka v rovine individuálnej (personálnej) ani v rovine socio-kultúrnej. Na človeka totiž pôsobí počas celého života i situačne vonkajšia aj vnútorná kontrola. Prevaha jednej alebo druhej je určovaná životným obdobím, v ktorom sa človek nachádza, ale najmä osobnými skúsenosťami, ktoré určujú jeho presvedčenia, a (často nevedomým) rozhodnutím „nechať sa“ regulovať zvonka, alebo zvnútra.

Poznámka na záver. Načrtnuté „riešenia“ problému internej versus externej kontroly sú označené len pracovne a schematicky. Sme si vedomí faktu, že postmoderné smery v psychológii – etogenika, symbolický interakcionalizmus, hermeneutika, fenomenológia, diskurzívna psychológia, kritická psychológia a ďalšie²⁸ – sú zaraditeľné do niektorého zo štyroch navrhovaných prúdov a významným spôsobom ovplyvňujú formovanie obsahu navrhnutých koncepcií.

²⁸ Prehľad o postmoderných smeroch v psychológii podáva V. Bačová (2009).

1.2.2.2 LOKALIZÁCIA KONTROLY

Prvou snahou o konceptuálne riešenie kontroly a empirické získavanie dát v tejto oblasti je Rotterova teória kontroly odvodená z teórie sociálneho učenia. Podľa J.B. Rottera (1954) je správanie človeka predpovedateľné na základe jeho hodnôt, očakávaní a situácií, v ktorých sa nachádza. Túto formuláciu možno vymedziť aj pomocou vzorca:

$$PS_{x, s1, pa} = f(O_{x, pa, s1} + HP_{a, s1}).$$

Čítame: potenciálne správanie (PS) x objavujúce sa v situácii 1 vo vzťahu k posilneniu a je funkciou očakávania (O) prítomnosti posilnenia a nasledujúcom po správaní x v situácii 1 a hodnotou posilnenia (HP) a v situácii 1.

Špecifickosť Rotterovej teórie spočíva v tom, že v súbore hodnôt, očakávaní a situácií nerozlišuje primárne a sekundárne obsahy, ale všetky považuje za rovnocenné. Z hľadiska problematiky kontroly je ale pre naše potreby vhodnejšia Rotterova všeobecnejšia formulácia v nasledovnej podobe:

$$PP = f(SA + HP).$$

Potencialita prítomnosti súboru správania, ktoré vedie k uspokojeniu potreby (PP, potenciál potreby, need potencial), je funkciou očakávania, že toto správanie bude viesť k posilneniu (SA, sloboda aktivity, freedom of movement) a hodnoty tohto posilnenia (HP, need value).

Kardinálnym pojmom pre priblíženie sa k podstate „locus of control“ (LOC) je pojem sloboda aktivity (freedom of movement). J.B. Rotter (1954, str. 194) ho definuje ako *„očakávanie dosiahnutia pozitívnych uspokojení, ktoré sú výsledkom správania vedúcich k uskutočneniu skupiny funkcionálne prepojených posilnení. Osobná sloboda aktivity je nízka, ak má človek vysoké očakávanie neúspechu alebo trestu ako dôsledok správania, pomocou ktorých sa pokúša dosiahnuť posilnenia, ktoré konštituujú čiastkovú potrebu.“*

Sloboda aktivity je teda v podstate generalizovaným očakávaním úspechu vyplývajúceho z ľudskej schopnosti pamätať si a reflektovať špecifické sekvencie *očakávanie – správanie – výsledok* (Lefcourt, 1982). V súvislosti s touto tézou možno vnímanie kontroly definovať ako generalizované očakávanie internej alebo externej kontroly posilnení odvodené od série špecifických cyklov *očakávanie – správanie – výsledok*.

a neúspechu, pri ktorých je posilnenie vnímané ako kontrolovateľné (schopnosti) alebo náhodné (náhoda). P. Gurin et al. (1969 in Lefcourt, 1982) pomocou faktorovej analýzy izoloval v rámci Rotterovej škály dva faktory, ktoré nazval *osobná kontrola* a *kontrola ideológie*. Úspešne ich aplikoval pri predikcii akademického výkonu (osobná kontrola), sociálnej aktivity a uplatňovania občianskych práv (kontroly ideológie). K podobnému výsledku dospel H.L. Mirels (1970 in Lefcourt, 1982), ktorý tiež identifikoval dva faktory „locus of control“ – individuálna moc (mastery control) a systémová kontrola (system control). Existuje veľa výskumov nesúcich sa v obdobnom duchu (napr.: MacDonald, a Tseng, 1971; Joe, a Jahn, 1973; Reid, a Ware, 1973, 1974 in Lefcourt, 1982), sedemdesiate a osemdesiate roky 20-teho storočia sú však obdobím, ktoré prinieslo viac ako dvojfaktorové, resp. dvojdimenzionálne modely „locus of control“ (napr.: Collins, 1974; Paulhus, a Christie, 1981; Reid, a Ziegler, 1981 in Lefcourt, 1982).

Pozoruhodnou koncepciou, ktorá rozširuje Rotterov model I-E (stále ostávame pri terminologickom označení „locus of control“), je model IPC. Jeho autorkou je H. Levensonová (70-te roky 20-teho storočia), ktorá diferencuje v dimenzii externality dva faktory vychádzajúc pritom z predpokladu, že externé nemusí byť vždy nežiaduce, maladjustované alebo „zlé“. Operuje teda s tromi dimenziami očakávania:

- Interná (I škála, angl. internal)
- Mocní okolo mňa (P škála, angl. powerful others)
- Náhoda (C škála, angl. chance)

H. Levensonová (1981) píše o tom, že I, P a C škály sa odlišujú od Rotterovej škály v piatich dôležitých bodoch:

- Sú prezentované ako Likertove škály s núteným výberom, čo znamená, že dimenzie I, P, C sú od seba štatisticky nezávislé viac ako to je u Rotterovej škály;
- IPC model stavia na osobných významoch. Všetky tvrdenia vyjadrujú individuálny cit kontroly, nie presvedčenie osoby o ľuďoch vo všeobecnosti;
- Položky v škálach neobsahujú žiadne štylizácie, ktoré by mohli implikovať modifikovateľnosť špecifických výstupov;
- Škály IPC modelu sú konštruované spôsobom, ktorý zohľadňuje princíp paralelizmu v súbore troch položiek;
- Korelácie medzi položkami škál a sociálnou žiadanosťou sú nepatrné a nesignifikantné.

H.M. Lefcourt (1981) zašiel vo svojej práci ešte ďalej ako Levensonová. Nepracuje s dvoma ani s tromi dimenziami potrebnými na stanovenie indexu kontroly. Jeho *Multidimenzionálny a multiatribučný model* kontroly je postavený na báze štyroch (resp. šiestich) dimenzií, ktoré sú doplnené o dve subdimenzie a tri nadradené dimenzie.

Lefcourt vo svojom modeli (obrázok 4) reflektuje myšlienky teórie sociálneho učenia (priamo nadväzuje na Rottera) a atribučných teórií (a Weinerja). Tvrdí, že ak je našou snahou vytvorenie indexu kontroly, na základe ktorého by sme presne vedeli predikovať ľudské správanie, každý z elementov meracieho nástroja by mal byť životaschopný (Lefcourt, 1981). Každá položka by teda mala byť konštruovaná ako referentka výkonu, na ktorý sa ľudia zameriavajú. Napríklad by sme nemali klásť starším osobám otázky zamerané na školský výkon, keďže sa naň už niekoľko desaťročí nezameriavajú.

Autor ďalej upozorňuje na jav, ktorý nazýva výber skúsenosti (sampling of experience) alebo odlišné konštruovanie pozitívnych a negatívnych výsledkov. Vychádza z toho, že niektorí ľudia sa vyhýbajú zodpovednosti za neúspech a akceptujú úspech ako relevantný pre vlastné Ja a že iní akceptujú neúspech a odmietajú akceptovať zodpovednosť za úspech. Tým chce upozorniť na to, že reakcie na úspech (pozitívne výsledky) a neúspech (negatívne výsledky) je potrebné hodnotiť oddelene. Napríklad internalistka, ktorá zažíva úspech, má cit pýchy, prežíva pozitívne city, usiluje sa a snaží sa presadiť. Na druhej strane internalista, ktorý zažíva neúspech prepadá depresii, sebakopretiu, vzdáva sa svojich ambícií (Lefcourt, 1980).

H.M. Lefcourtov (1981) model je z obsahového hľadiska rozdelený na oblasť výkonu (achievement) a afiliácie (affiliation), čím sa vytvoril priestor na činnosti ľudí na rôznych životných úrovniach a pozíciách. Oblasti výkonu a afiliácie sú z pozície kontroly hodnotené samostatne. Ďalej možno podľa Lefcourta (nadväzoval na Weinerja, Russella, a Lermana, 1978, 1979, ktorí kládli dôraz na dve charakteristiky: lokalizáciu a stabilitu) rozdeliť kontrolu do štyroch súborov atribúcií:

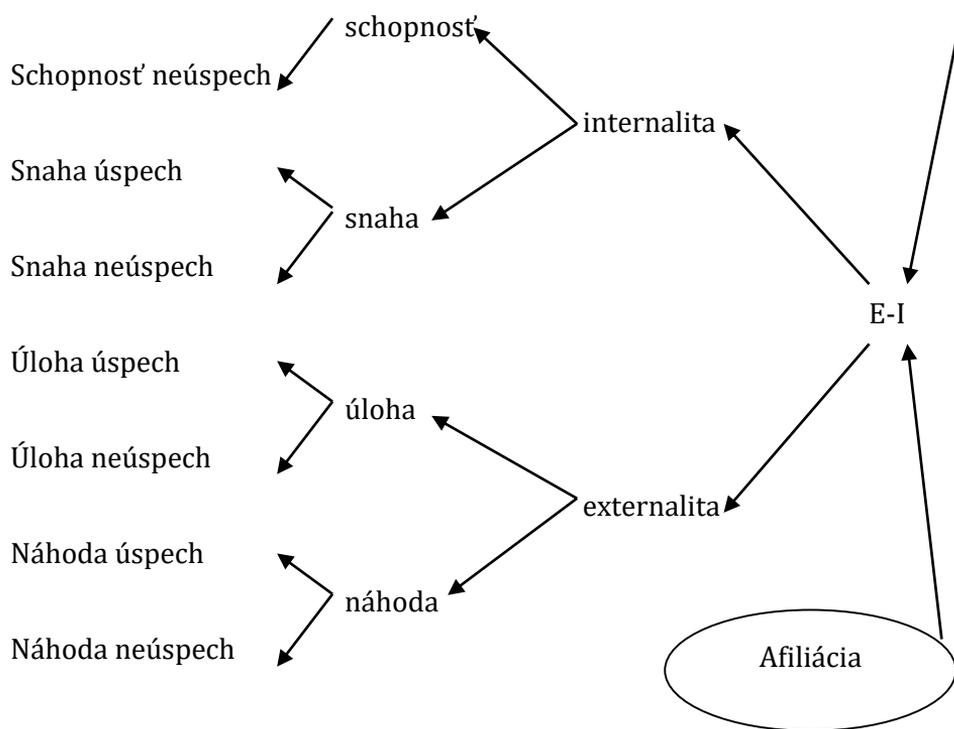
- stabilné interné atribúty (schopnosti, zručnosti, talent, inteligencia),
- nestabilné interné atribúty (snaha, motivácia, nálady),
- stabilné externé atribúty (kontextuálne charakteristiky, napr. zložitosť úlohy, charakter prostredia, ľudia, s ktorými prichádzame do kontaktu),
- nestabilné externé atribúty (náhodné udalosti, šťastie, nehody, počasie).

Každá z týchto dimenzií je charakterizovateľná úspechom alebo neúspechom. Interné atribúty (stabilné i nestabilné) vytvárajú dimenziu internality a externé atribúty (stabilné i nestabilné) vytvárajú dimenziu externality. Dimenzie internality a externality stanovujú index kontroly, ktorý je tým vyšší, čím vyšší je súhlas človeka s externými atribútmi a jeho odmietanie interných atribútov.

Nevýhodou tohto modelu by mohlo byť to, že sa nedokáže, v porovnaní s Levensonovej modelom, vyhnúť efektu sociálnej žiadanosti.

Schopnosť úspech





Obrázok 4 Lefcourtov model kontroly

„Locus of control“ je nesporene veľmi obľúbeným psychologickým pojmom. Bez ohľadu na to, či ho považujeme za unidimenzionálny alebo multidimenzionálny konštrukt, nám umožňuje diferencovať ľudí, ktorí sú charakterizovateľní buď ako nediskriminujúco kapitulujúci alebo selektívne odpovedajúci na situačné podnety (voľne podľa Kelman, a Lawrence, 1972 in Lefcourt, 1982). Na to, aby bol človek schopný posúdiť, že je ovládaný bohom, osudom, diablom, onnipotentným sociálnym systémom alebo že je schopný tieto vplyvy prekonať a pohybovať sa v medziach osobnej kontroly, čiže na to, aby bol človek schopný osobnej kauzácie, je nevyhnutná kognitívna aktivita.

Kognitívna aktivita uľahčuje proces personálnej kauzácie. Ak človek pozná seba, svoje možnosti, limity, potenciality, vyhľadáva situácie, v ktorých je možné testovať svoje danosti. V teoretických rámcoch je táto aktivita označovaná ako *otvorenosť voči skúsenosti*, *nondefenzívnosť*, *seba-aktualizácia* a pod. Jednotlivci poznajúci seba, vyhľadáajúci situácie, v ktorých sa môžu realizovať, sú označovaní ako ľudia s interným „locus of control“. Vyznačujú sa sebariadením (self-direction, self-governance), ktoré je zodpovedné za aktívne spracúvanie informácií potrebných k dosiahnutiu žiadaného cieľa a určuje typ stratégie výberu informácií a rozhodovania.

Existuje množstvo výskumov (napr.: Seeman, a Evans, 1962; Witkin et al., 1962; Rotter, a Mulry, 1965; Davis, a Phares, 1967; Baron et al., 1974; Wolk, a DuCetie, 1974; Bloomberg, a Soneson, 1976 in Lefcourt, 1982), ktorých výsledky poukazujú na to, že interne orientovaní ľudia sú kognitívne aktívnejší ako externe orientovaní. Pokúsime sa zhrnúť výsledky týchto výskumov a sumarizovať v čom je internalizmus „lepší“ ako externalizmus. Ľudia s tendenciou k internalizmu:

- sú v kognitívnej pohotovosti,
- vyhľadávajú relevantné informácie,
- využívajú informácie, a to aj v prípade, že majú pre nich negatívny význam,
- vyhľadávanie informácií je intenzívne najmä vtedy, ak sa tento proces zdá byť určujúci vzhľadom na výsledok,
- veria tomu, že sami zohrávajú dôležitú rolu vo svojom vlastnom správaní,
- v prípade, že sa cítia bezmocní, snažia sa koncentrovať svoju pozornosť a zapájať procesy získavania informácií,
- sú efektívnejší,
- sú schopní rozpoznať relevantnosť informácií,
- venujú viac pozornosti rozhodnutiam založeným na ich schopnostiach,
- ich správanie sa vyznačuje vyššou variabilitou,
- pri rozhodovaní rozvážne uvažujú,
- sú percepčne citliví,
- sú vysoko citliví na významové rozdiely,
- sú pripravení vnímať výzvy,
- sú nezávislí a autonómni,
- nezlyhávajú v úlohách vyznačujúcimi sa nejednoznačnosťou,
- nie sú dogmatickí,
- majú zmysel pre humor,
- menej veria nadprirodzeným fenoménom,
- presnejšie hodnotia,
- majú lepšiu schopnosť vybaviť si informácie,
- vo všeobecnosti sú vnímavejší a viac sa chcú dozvedieť o svojom okolí (prostredí).

E.A. Skinnerová (1995) tvrdí, že dôležitým aspektom, ktorý facilituje kontrolu, je štruktúra sociálneho kontextu. Do centra záujmu sa teda dostáva nielen individuálna schopnosť štruktúracie informácií, ale tiež štruktúra sociálneho prostredia pôsobiaceho na človeka. Skinnerová chápe štruktúru ako odkazujúcu na informácie o možnostiach interakcie s prostredím, ktoré vedú k želaným výsledkom, ale tiež o návodoch ako využiť tieto možnosti. Podľa Skinnerovej, vysoko štrukturované kontexty zabezpečujú jasné očakávania vzťahujúce sa ku konaniu, trvalú spätnú väzbu, sú kontingentné a reagujúce. Chaos ako opozitum štruktúry je

nonkontingentný, nepredvídateľný, mätúci, objektívne nekontrolovateľný. *Štruktúra (resp. chaos) má teda primárny dopad na kontrolu* (tamže, str. 57).

Adekvátne štruktúra, či už vo forme sociálneho kontextu alebo mentálnej reprezentácie, je základom, ktorý určuje presvedčenie, že „mám kontrolu“. S pozoruhodným problémom sa stretáme pri zmene kontroly na základe interakcie s prostredím a na základe vekových osobitostí. H.M. Lefcourt (1982) sumarizujúce výsledky výskumov (McArthur, 1970; Harvey, 1971 a i.) o zmenách v „locus of control“ tvrdí, že kontrola sa mení smerom k externalite na základe relevantných udalostí v prostredí a smerom k internalite na základe mentálneho a chronologického veku.

1.2.2.3 PERCIPOVANÁ KONTROLA

Konstruktom, ktorý nadväzuje na myšlienkový odkaz teórií „locus of control“, je percipovaná kontrola (perceived control). S.C. Thompsonová (2002) sa domnieva, že percipovanú kontrolu možno dekomponovať do dvoch častí. Prvou je „locus of control“, vnímanie toho, že väčšina výsledkov ľudskej činnosti je ovplyvnená osobnou aktivitou (internalizmus) versus vonkajšími silami a inými ľuďmi (externalizmus). Druhou je sebaúčinnosť, presvedčenie, že človek má schopnosť vykonať činnosť potrebnú na dosiahnutie želaných výsledkov. Percipovaná kontrola je, podľa S.C. Thompsonovej (2002), kombinácia interného „locus of control“ a vysokej sebaúčinnosti. Avšak podľa E.A. Skinnerovej (1995) percipovaná kontrola vychádza zo štyroch dominantných teórií, ktorými sú Weinerove kauzálne atribúcie, Seligmanova naučená bezmocnosť, Bandurova sebaúčinnosť a už spomínaná lokalizácia kontroly. J.E. Maddux (2002) dodáva k spomínaným teóriám teóriu motivácie efektívnosťou (effectance motivation, White, 1959), výkonovú motiváciu (achievement motivation, McClelland, Atkinson, Clark, Lowell, 1953) a z myšlienok filozofov - Spinozu, Huma, Locka, Jamesa a Rylea – týkajúcich sa chcenia a vôle.

Podľa S.C. Thompsonovej (2002) je percipovaná kontrola osobné hodnotenie schopnosti uplatniť kontrolu. Je to úsudok človeka, že disponuje prostriedkami na dosiahnutie želaných výsledkov a vyhnutie sa neželaným. Autorka popisuje množstvo výskumov, ktoré poukazujú na psychologické benefity percipovanej kontroly. Percipovaná kontrola je spojená s adaptívnymi copingovými stratégiami (Glass, McKnight, a Valdimarsdottir, 1983; Thompson et al., 1993), fyzickým zdravím (Rodin, 1986; Peterson, a Stunkard, 1989) a špeciálne s aktiváciou imunitného systému (Dantzer, 1989; Brosschot et al., 1998), s výhodami v pracovnom (Parkes, 1989) aj edukačnom (Eccles et al., 1991; Dicintio, a Gee, 1999) prostredí, ale tiež s pozitívnymi emóciami (Thompson et al., 1994; Griffin, a Rabkin, 1998) a aktívnymi riešením problémov (Dweck, 1999)

Ako teda vyzerá systém kompetencie v jednotlivých teóriách kontroly (obrázok 6)?

Teórie kontroly sa v systéme kompetencie odlišujú v rozsahu, v ktorom primárne slúžia na reguláciu a interpretáciu výkonu, a v tom, či ovplyvňujú správanie a emócie priamo alebo nepriamo. E.A. Skinnerová (1995) pritom operuje, okrem regulačnej a interpretačnej funkcie, ktoré poznáme z obrázku 5, s takými premennými ako je konanie, výsledky konania, subjektívne vnímanie výsledkov a dôsledkov konania. V rámci interpretačnej funkcie sa stretávame s kognitívnym hodnotením výkonu prostredníctvom atribúcií, ktoré štandardne poznáme z obsahového definovania explanačného štýlu (Seligman, a Nolen-Hoeksema 1987) a týkajú sa bipolárnych charakteristík: interné – externé príčiny, stabilné – nestabilné príčiny, globálne – špecifické príčiny (v prípade kauzálnej atribúcií kontrolovateľné – nekontrolovateľné príčiny).

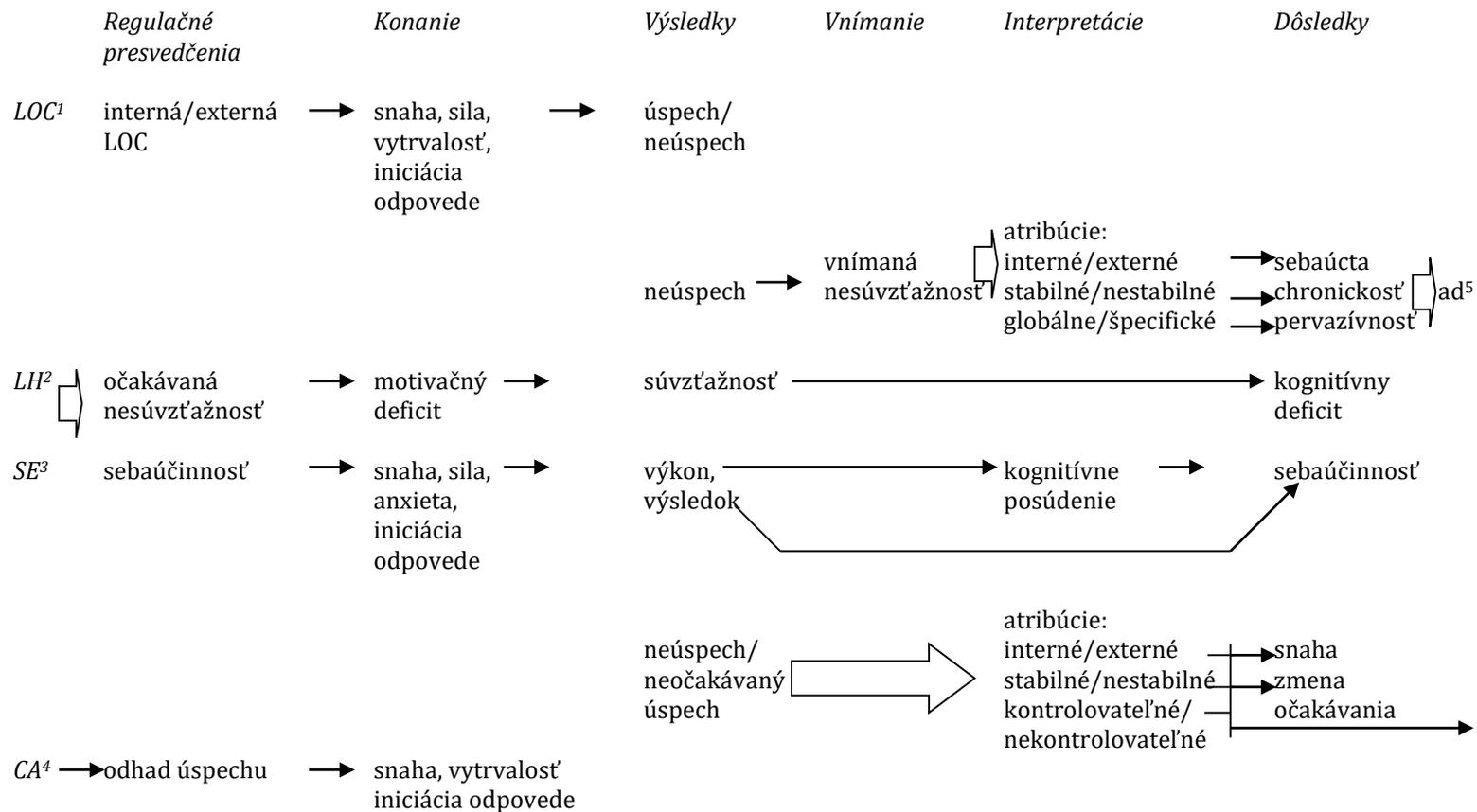
E.A. Skinnerová (1995) popisuje rozdiely medzi teóriami kontroly pomocou troch kontinuálnych charakteristík:

- Interpretácia versus regulácia

Prvý rozdiel spočíva v zameraní sa na presvedčenia, ktoré regulujú konanie alebo na tie, ktoré interpretujú výkon. Teória sebaúčinnosti sa primárne zameriava na očakávania regulujúce konanie a až sekundárne na interpretáciu výkonu, ktorý formuje nasledujúce úrovne očakávania účinnosti. Teória kauzálnej atribúcie sa, naopak, zameriava na presvedčenia, ktoré sú interpretáciami výkonu. Tieto interpretácie vplývajú na emócie a motiváciu a následne na očakávania kontroly.

- Proximálne versus distálne

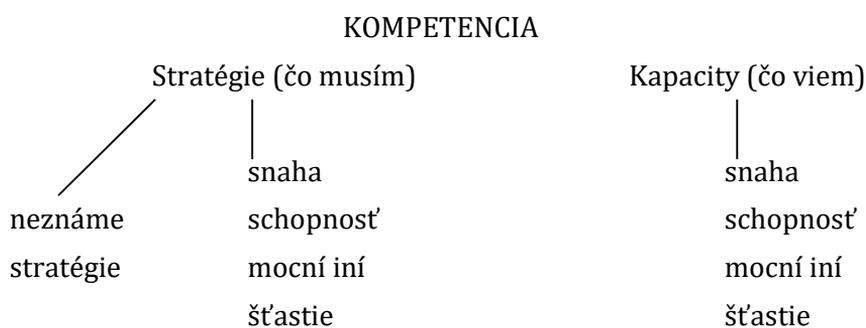
Regulačné presvedčenia priamo predchádzajú správaniu v príčinnej postupnosti, a preto je ich vplyv na konanie väčší ako pri interpretačných presvedčeniach. Interpretačné presvedčenia majú zasa úzky vzťah k emóciám a ich predikcii.



Poznámky: LOC = locus of control, lokalizácia kontroly, LH = learned helplessness, naučená bezmocnosť, SE = self-efficacy, sebaúčinnosť, CA = causal atributions, kauzálne atribúcie, ad = afektívny deficit

Obrázok 6 Systém kompetencie v teóriách kontroly

Pojem presvedčenia je kardinálny pojem pre pochopenie podstaty vnímanej kontroly. Označuje kognitívne konštrukcie otvorené zmene. Vzťahujú sa k budúcnosti (očakávanía) alebo minulosti (atribúcie). E.A. Skinnerová (1995) predpokladá, že funkciou presvedčení je regulácia a interpretácia konania. Primárne sú regulačnými presvedčeniami presvedčenia o kontrole (mám kontrolu, som kompetentný/-á) a interpretačnými sú presvedčenia o kapacitách (mám vlastnosť, ktorá je potrebná na to, aby som bol / bola úspešný/-á) a stratégií (uplatňujem vlastnosť, ktorou disponujem a je nevyhnutná k tomu, aby som bol / bola úspešný/-á). Všetky súbory presvedčení sú považované za oddelené kognitívne konštrukcie. Z hľadiska sémantiky však považujeme presvedčenia o kontrole za kombináciu presvedčení o kapacitách a stratégií. Ak teda niekto disponuje schopnosťou uplatniť efektívnu stratégiu, potom má kontrolu.



Obrázok 8 Atribúcie percipovanej kontroly

Presvedčenia môžeme využiť na konštrukciu „profilov“ kontroly. E.A. Skinnerová (1995), využívajúc atribúcie známe z modelu Levensonovej a Lefcourta (obrázok 8), rozlišuje optimálne a pesimálne profily percipovanej kontroly. Optimálnymi sú nasledovné profily:

- Vysoké presvedčenia o kontrole (viem byť úspešný/-á a viem sa vyhýbať neúspechu);
- Vysoké presvedčenia o stratégii a vysoké presvedčenie o kapacitách v snahe (snaha je efektívny prostriedok, ja sa viem snažiť);
- Nízke presvedčenia o stratégii a vysoké presvedčenie o kapacitách v schopnosti (schopnosť nie je rozhodujúca, ale ja som bystrý/-á);
- Nízke presvedčenia o stratégii a vysoké presvedčenie o kapacitách v mocných iných (učítelia / učítelky ma neriadia, ale viem ich prinútiť, aby ma mali radi / rady);

- Nízke presvedčenia o stratégi a vysoké presvedčenie o kapacitách v šťastí (šťastie nie je hlavným predpokladom úspechu, ale ja mám šťastie);
- Nízke presvedčenia o neznámych stratégiách (poznám príčiny úspechu a neúspechu).

Ak hovoríme o pesimálnych profiloch percipovanej kontroly, vo všeobecnosti môžeme povedať, že ak chýba niektorý z prvkov optimálneho profilu, môžeme tento profil považovať za maladaptívny. Častými maladaptívnymi profilmi sú nasledujúce:

- Nízke presvedčenia o kontrole (neviem byť úspešný/-á a neviem sa vyhybať neúspechu);
- Vysoké presvedčenie o stratégii a nízke presvedčenie o kapacitách v snahe (snaha je efektívny prostriedok, ale ja sa neviem snažiť);
- Vysoké presvedčenie o stratégii a nízke presvedčenie o kapacitách v schopnosti (schopnosť je rozhodujúca, ale ja som neschopný/-á);
- Vysoké presvedčenie o stratégii a nízke presvedčenie o kapacitách v mocných iných (učiteľky/ učelia určujú dianie v triede a ja ich neviem prinútiť, aby ma mali rady/ radi);
- Vysoké presvedčenie o stratégii a nízke presvedčenie o kapacitách v šťastí (šťastie je hlavným predpokladom úspechu, ale ja nemám šťastie);
- Vysoké presvedčenie o neznámych stratégiách (nemám predstavu, čo je príčinou úspechu alebo neúspechu).

S.C. Thompsonová (2002) píše o tom, že percipovaná kontrola má dlhú históriu ako centrálna myšlienka psychologickéh teórie a výskumu. Za fundamentálnu konceptualizáciu percipovanej kontroly považuje D.C. Gearyho (1998) evolučnú koncepciu, v ktorej túžba po kontrole vystupuje ako základná motivácia, ktorá riadi iné motívy, emócie, kognície a sociálne správanie. Podľa evolučnej koncepcie boli ľudia prostredníctvom evolučných tlakov formovaní tak, aby vyvodzovali psychologické výhody z citu kontroly (sense of control). Túžba po kontrole je adaptívnym mechanizmom, ktorý ľudom umožňuje získať zdroje, ktoré sú kritické pre prežitie a reprodukciu. Evolucionistický výklad percipovanej kontroly hovorí o tom, že ľudia, ktorí zakúsili pozitívne emócie a pohodu (well-being) vtedy, keď mali kontrolu, sa snažili o získanie kontroly a manipuláciu s prostredím spôsobom, ktorý zvyšoval ich šance, že oni a ich deti prežijú. Prirodzené prepojenie medzi osobnou kontrolou a emocionálnou pohodou má hodnotu prežitia. Evolucionisti tvrdia, že pohoda (well-being) je závislá od percipovanej kontroly³⁰, pretože počas histórie človeka a jeho života v lovecko-zberačskej spoločnosti, prežili a odovzdali gény len

³⁰ Novšie výskumy (Šolcová, a Kebza, 2005) v Českej republike o vzťahu pohody a kontroly vypovedajú o tom, že tento vzťah nie je jednostranný (teda pohoda je závislá od kontroly), ale obojstranný.

Ľudia s pudom kontroly. Aj iní teoretici (White, 1959; Heckhausen, a Schulz, 1995), ktorí sa špecificky nezameriavali na evolucionistickú interpretáciu pudu kontroly, sa domnievajú, že túžba po kontrole je centrálnou motiváciou ľudského správania a vývinu.

V súvislosti s evolucionistickým chápaním kontroly sa dostávame do konfrontácie s humanistami, ktorí tvrdia, že okrem dvoch základných biologických pudov – prežitie vlastného organizmu a reprodukcia rodu – človek disponuje tretou silou, ktorá usmerňuje jeho správanie. Touto tretou silou je sebaaktualizácia – zámerná a plánovitá aktivita zameraná na dosahovanie sebou definovaných cieľov pri využití vlastného potenciálu. Otázka znie, či sebaaktualizácia a percipovaná kontrola (resp. potreba kompetencie) nie sú totožné mechanizmy? Existujú indície, ktoré by tomu naznačovali:

1. Sebaaktualizácia aj percipovaná kontrola sú vymedzené ako tretia motivačná sila.
2. Sú zamerané na dosahovanie individuálne definovaných cieľov.
3. Uplatňujú sa pri nich mechanizmy využívajúce naplno dispozície človeka.
4. Sú spojené so stenickými citmi.
5. Sú výsledkom aktivity celej osobnosti a jej subsystémov.
6. Majú regulačnú aj interpretačnú funkciu.
7. Ich využitie vedie k rozvoju osobnosti, majú dynamický charakter.
8. Nie je možné určiť, či je jeden z týchto konceptov dominantnou štruktúrou nad druhým.

Uspokojovanie potreby kompetencie, resp. percipovaná kontrola je mediátorom umožňujúcim prežívanie pozitívnych emócií vzťahujúcich sa k vlastnej osobe (resp. osobnosti), kognitívne uvedomenie si vlastnej hodnoty a schopností, vnútornú motiváciu sprevádzanú regulačnou a interpretačnou funkciou osobnosti. Zasahuje tak celé sebapoňatie človeka. Úlohou moderného / modernej učiteľa / učiteľky je, podľa nás, okrem poskytovania prehľadných, konzistentných a priebežne aktualizovaných informácií a podporovania sociálno-emocionálno-axiologickej dimenzie osobnosti žiaka (študenta) / žiačky (študentky) tiež dôraz na to, aby mal / mala cit kontroly (aspoň z väčšej časti) nad sebou a svojím životom, resp. aby mal / mala schopnosť sebaregulácie, ktorá mu / jej umožní progredovať, utvárať seba samého / samú v súlade so sebapoznávaním. Inak povedané, cieľom učiteľiek / učiteľov, rodičov (a vlastne všetkých subjektívne významných ľudí) je vytvárať kontext, ktorom je človeku umožnené percipovať kontrolu, vnímať sa ako kompetentná bytosť.

E.A. Skinnerová (1995) upozorňuje práve na tento fakt, tzn. na to, že percipovanie kontroly, resp. systém percipovanej kontroly je závislý od kontextu, v ktorom

prebieha. Kontext, podľa nej, štrukturuje kompetenčný systém prostredníctvom štyroch premenných – súvzťažnosťou (contingency), pomocou (help), očakávaniami (expectations) a prenosom (translation). Pritom platí to, o čom sme písali v texte vyššie, t.j. že čím jasnejšie a komplexnejšie je kontext štrukturovaný, tým vytvára lepšie predpoklady pre percipovanú kontrolu.

Súvzťažnosť (contingency) je chápaná v súlade so M.E.P. Seligmanom (1975) ako popis podmienok kontextu v prepojení s individuálnou snahou a želanými, resp. neželanými výsledkami. Z hľadiska edukačného (formačného) prostredia môžeme vymedziť tri zdroje súvzťažností:

- Založené na úlohe – výsledkom je výkon,
- Založené na pravidlách – výsledkom je disciplína,
- Interpersonálne – cieľovým výsledkom je správanie inej osoby.

Podľa zistení E.A. Skinnerovej (1995) je interpersonálna súvzťažnosť premennou, ktorá vykazuje medzi študentmi / študentkami najmenšiu variabilitu. Formovanie správania je teda dlhodobým cieľom interpersonálnych intervencií zo strany učiteľky / učiteľa. Ako dôležitejšie faktory však identifikovala pravidlá, ktoré riadia štandardný život v škole a úlohy, ktoré je potrebné splniť na to, aby bolo možné školský výkon hodnotiť ako efektívny.

Pomoc (help) je chápaná ako poskytnutie zdrojov potrebných na vykonanie kontingencií. Pomoc môže byť rozmanitá. Môže variovať od prevzatia a vykonania úlohy až po kontrolu úlohy, keď je dokončená. Pomoc tiež zahŕňa poskytnutie zdrojov, stanovenie stratégie, tréning, metakognitívne alebo sebaregulačné postupy. Pri výchovných interakciách je potrebné uvedomiť si, že deti mladšieho veku potrebujú a vyžadujú priame zásahy (občas nazývané ako lešenia – scaffolding; podľa Wood, 1980 in Skinner, 1995), čo zvyšuje ich skúsenosť kontroly. Na druhej strane staršie deti potrebujú, aby im dospeli čoraz menej priamo vstupovali do činnosti a pomáhali im týmto spôsobom.

Očakávania (expectations) sú kontextuálnou dimenziou, ktorá priamo zvyšuje pravdepodobnosť činnosti. Môžu byť komunikované rozličnou formou. Môžu byť verbálne (inštrukcie, príkazy, prosby), emocionálne (prekvapenie, sklamanie, netrepezlivosť), implicitné (normy, štandardy, pravidlá v triede). Môže ísť tiež o zvyky, rituály alebo absenciu akéhokoľvek správania.

Prenos (translation) hovorí o prínose kontextu k interpretácii kontrolných epizód. Tento kontextuálny subkomponent bol predmetom záujmu výskumníkov / výskumníčok v oblasti atribúcií v podobe bezprostredného prisúdenia atribúcií výsledkov šťastia, snahe alebo schopnostiam. Tak ako iné komponenty, aj prenos môže byť vyjadrený rôznymi formami – verbálnou, emocionálnou, úlohovou, zmiešanou. Problémom prenosu je to, že ak sa priamo nehovorí o cieľoch

individuálneho výkonu, môže dôjsť k tomu, že bude nemožné dosiahnuť personálnu kontrolu.

Kontext systému kontroly v podobe vysokých kontingencií, adekvátnej pomoci, očakávaní a interpretácií výkonu teda výrazne prispieva k percipovanej kontrole.

na pozitívnu a negatívnu podľa toho, či jej obsah tvoria sociálne žiaduce alebo nežiaduce črty.

Svojím výskumom naozaj potvrdili pozitívny vzťah pozitívnej androgýnie, psychického zdravia a well-being. Treba uviesť záverečné konštatovanie, že mentálne zdravie a well-being všeobecne sú, pravdepodobne, závislé od iných faktorov, nie od rodovej identity. Pozitívnu androgýniu však považujú za spojenú s ich dosahovaním.

B.M. Woodhill, a C.A. Samuels (2003) tvrdia, že nerozlišovanie pozitívneho a negatívneho typu androgýnie spôsobilo ukrývanie výhod pozitívnej androgýnie spočívajúce v potenciáli žiť viac naplňajúci a kompletný život, o ktorom uvažovala S.L. Bemová (1975).

Zdá sa, že sa nedá jednoznačne určiť (vzhľadom na uvedené problémy), či je psychologická androgýnia priamym faktorom, ktorý sa podieľa na formovaní a upevňovaní zdravia. Faktom však je, že existuje dostatočné množstvo výskumov potvrdzujúcich pozitívny vzťah medzi androgýniou a adaptívnymi formami správania. Môžeme preto konštatovať, že androgýnia je fenoménom vstupujúcim do procesu podpory zdravia, a to minimálne ako nepriamy faktor.

1.3.2 METODOLOGICKÉ POZNÁMKY K PSYCHOLÓGII RODU

Nazeranie na to, kto je muž a kto žena, čo ich spája a čo rozdeľuje, sa vo vede menilo a v súčasnosti môžeme identifikovať tri paradigmy skúmania rodovosti (Bačová, 1999a, 2009):

1. Skúmanie rozdielov medzi rodmi (1894-1936 až doteraz).

Výskum v tomto období sa sústredil na skúmanie rozdielov v oblasti mentálnych schopností a overoval sa vzťah medzi biologickým pohlavím a intelektovými schopnosťami. Žiadne rozdiely medzi mužmi a ženami vo všeobecnej inteligencii však zistené neboli. V 70-tych rokoch 20. storočia práca v oblasti interindividuálnych rozdielov zažila renesanciu, ale výsledky znova poukázali na minimálne rozdiely medzi mužmi a ženami v oblasti intelektuálnej, emocionálnej a sociálno-vzťahovej.

2. Rod ako osobnostná premenná (1934-1982).

V rokoch 1936-1954 boli maskulinita a femininita uvedené do psychológie ako všeobecné, globálne a protikladné osobnostné črty. Femininita je, podľa tohto modelu, prirodzená u žien a nie u mužov, maskulinita je prirodzená u mužov a nie u žien. Maskulinita a femininita boli chápané ako osobnostné črty, ako esencie, ako extrakt mužskosti a ženskosti, ktorý riadi správanie človeka.

2. Maskulinita / femininita ako dva oddelené unidimenzionálne faktory.
3. Maskulinita / femininita ako súčasť multidimenzionálneho modelu, v ktorom je chápaná ako samostatný, bipolárne usporiadaný faktor.
4. Maskulinita / femininita ako súčasť multidimenzionálneho modelu, v ktorom je chápaná ako dva oddelené unidimenzionálne faktory.

My sa ale domnievame, že na usporiadanie maskulinity a femininity sa možno pozerat' aj inak ako na kontinuum s extrémnymi pólmi alebo samostatné dimenzie. Predpokladáme, že vhodným usporiadaním by mohla byť ortogonálna konfigurácia spomínaných komponentov.

Matematicky je ortogonálne synonymom kolmého, ak uvažujeme o jednoduchom adjektíve, ktoré nie je časťou dlhšieho slovného spojenia so štandardným vymedzením. Slovo pochádza z gréčtiny (orthos = pravý, gonia = uhol). Znamená teda „v pravom uhle“. Dve priamky, ktoré sa pretínajú v pravom uhle sú ortogonálne.

Domnievame sa, že ortogonálny model rieši problém s určením závislosti / nezávislosti maskulinity a femininity a predpokladáme, že maskulinitu a femininitu by sme mohli považovať za závislé konštrukty (upozorňujeme ale na to, že pod závislosťou nerozumieme kauzálny lineárny vzťah ani kovarianciu), ktoré by mohli prostredníctvom ortogonálneho usporiadania vytvárať dvojdimenzionálny konštrukt (Čerešník, 2006a,)⁴¹ za súčasného vymedzenia štyroch kvadrantov, ktoré zodpovedajú štyrom známym rodovým typom.

⁴¹ Pod závislosťou rozumieme to, že maskulinita a femininita sú komponentami každej osobnosti vo svojej individuálnej jedinečnej podobe, tzn. že sú nevyhnutné pri definovaní osobného rodu. Ale na druhej strane sú tieto komponenty na sebe nezávislé, pretože zo štatistického hľadiska zmena v jednej premennej nemusí nevyhnutne znamenať zmenu v druhej.

1.3.3 NIEKTORÉ VÝSKUMY V OBLASTI PSYCHOLÓGIE RODU

Príspevok I. Marusica (1998) nadväzuje na výskum Lippa, Connelyho z roku 1990, ktorých hlavným cieľom bolo hľadanie vzťahu medzi gender rolou a psychologickým zdravím. Títo autori pomocou faktorovej analýzy odhalili pozitívnu koreláciu medzi maskulinitou, otvorenosťou k skúsenosti a extraverciou; medzi femininitou a svedomitosťou, prívetivosťou; a negatívnu koreláciu medzi maskulinitou a neuroticizmom. Implikáciou výskumu pre psychologické zdravie je vysoké skóre v škále extravenzie, otvorenosti k skúsenosti, svedomitosti, prívetivosti a nízke skóre v škále neuroticizmu.

Marusicov výskum však ide do väčšej hĺbky a zameriava sa priamo na obsah genderových rolí z hľadiska päťfaktorového modelu osobnosti.

Marusicovho výskumu sa zúčastnilo 464 stredoškolských študentov/-iek priemerného veku 18 rokov, muži a ženy v pomere 1:1. Probanti/-ky boli rozdelení do skupín „maskulínni/-e“ a „feminínni/-e“ na základe pôvodného Bem's Sex Role Inventory ešte z roku 1974, pričom autor uvádza, že Cronbachov koeficient štandardizovanej metodiky je 0.83 pre škálu maskulinity a 0.82 pre škálu femininity.

Štatistická analýza umožňuje identifikovať ako typické charakteristiky vzťahujúce sa ku konkrétnemu genderu nasledovné. Maskulínne charakteristiky: asertivita, aktivita, vyhľadávanie vzrušenia, pozitívne emócie, kompetencia, poriadok, úsilie o výkon, sebadisciplína. Feminínne charakteristiky: estetické cítenie, pocity, dôvera, čestnosť, altruizmus, skromnosť, vládňosť, poslušnosť.

Podobnú štúdiu ako Marusic realizovala v Českej republike M. Hřebíčková (2004). Od Marusicovej štúdie sa však odlišuje v zásadnom fakte, ktorým je to, že Marusic identifikoval gender (rod) pomocou Bemovej Sex Role Inventory, čím sa sústredil na socio-kultúrne, stereotypne definované charakteristiky a Hřebíčková, napriek proklamácii výskumu rodových odlišností, pracovala len s pohlavím, teda klasickým diferenciálnym znakom uplatňovaným vo výskume, ktorý je však výsostne biologického charakteru. Možno práve preto interpretuje výsledky svojho výskumu v dimenziách biologizmu a evolucionizmu. Skúsme sa ale pozrieť na výsledky, ku ktorým sa autorka prostredníctvom sledovania intersexuálnych rozdielov dopracovala.

Podľa M. Hřebíčkovej (2004) možno mužov charakterizovať pomocou asertivity, vyhľadávania vzrušenia, ideí, spôsobilosti, cieľavedomosti a rozvážnosti. V týchto subškálach NEO-PI-R skórovali muži signifikantne vyššie ako ženy.

Pre ženy sú príznačné tieto charakteristiky: úzkostlivosť, hostilita, depresívnosť, rozpačitosť, zraniteľnosť, vrelosť, družnosť, estetické prežívanie, prežívanie, dôvera, úprimnosť, altruizmus, poddajnosť, skromnosť, jemnosť, poriadkumilovnosť,

zodpovednosť, disciplinovanosť. V týchto subškálach NEO-PI-R skórovali ženy signifikantne vyššie ako muži.

Zistenia autorky sa vo veľkej miere zhodujú s výsledkami P.T. Costu, A. Teraciana, R.R. McCraea (2001), ktorí realizovali obdobný výskum v 25 krajinách.

J. Ševčíková, M. Pohánka (2007) realizovali výskum, v ktorom interpersonálne štýly maskulinných a femininných ľudí. Interpersonálne štýly diagnostikovali pomocou metódy Dotazníka interpersonálnej diagnózy a gender pomocou Škály maskulinity a femininity. Zistili, že maskulínne správanie je charakteristické zameraním na moc, nezávislosť, dominanciu, a feminínne správanie je charakteristické zameraním na závislosť, dôveru, blízkosť, afiliáciu a rezpozitivitu.

Zoznam vymenovaných vlastností samozrejme nemôžeme považovať za úplný a pravdepodobne niektorí / niektoré autori / autorky nebudú súhlasiť ani s vymenovanými charakteristikami, resp. budú svoj záujem sústreďovať na niektoré špecifické dimenzie genderových rolí.

M. Conway (2000a) realizoval výskum, v ktorom sa zamerl na antagonistické kategórie spoločensvo (communality) a individualita (agency)⁴².

Teoretickými východiskami tejto štúdie je niekoľko konceptov.

- Gender stereotypy

Feminínny gender stereotyp je charakterizovaný ako „communality“ (teda orientácia na interpersonálne vzťahy a emocionálne prežívanie) a maskulínny gender stereotyp ako „agency“ (orientáciu na sebakpresadenie)⁴³ (Bakan, 1966 in Conway, 2000a).

- Status

Rozdiely medzi mužmi a ženami sú nevyhnutne prejavom ich statusu (Conway et al., 1996; Geis, 1993 in Conway, 2000a), pričom status je definovaný ako

⁴² G. Hofstede et al. (1998) upozorňuje, že dimenzia maskulinita – femininita je niekedy nesprávne chápaná ako protiklady individualizmus – kolektivismus (ja versus my) a tvrdí, že dimenzie individualizmus – kolektivismus a maskulinita – femininita sú nezávislé. Vo svojej práci preto navrhuje charakterizovať maskulinitu pojmom posilňovanie ega (ego enhancement) a femininitu pojmom posilňovanie vzťahov (relationship enhancement).

⁴³ Rovnako by sme mohli pojmy „communality“ a „agency“ nahradiť inými pojмами: J.E. Stakeová (2000), ktorá nadväzuje na A. Angyala (1965), J.T. Spenceovú (1974) S. Guisingera, S. Blatta (1994), používa vo svojej práci výrazy expresivita a inštrumentalita. Stakeová vo svojom príspevku trochu bližšie obsahovo tieto pojmy definuje. Expresivita ako feminínna črta je charakterizovaná záujmom o iných, kooperáciou, senzitivitou k potrebám iných, emocionálnou otvorenosťou. Inštrumentalita ako maskulínna črta je charakterizovaná snahou o nezávislosť, mocou, ovládaním, úsilím o výkon, sebakpresadením. C.A. Ward (2000) zasa pre označenie inštrumentality a expresivity používa kategórie „potreba afiliácie“ a „potreba výkonu“, pričom ich sémantickú náplň chápe podobne ako Stakeová.

individuálne rozdielna úroveň prestíže (Mayer, a Buckley, 1970 in Conway, 2000a).

- Vzťah medzi genderom (alebo skôr pohlavím) a statusom

Ženy majú vo všeobecnosti nižší status ako muži (Lips, 1991; Rhodie, 1989 in Conway, 2000a), čo ich núti správať sa v medziach „communality“. Mužský (vo všeobecnosti vyšší) status núti zasa mužov správať sa v medziach „agency“.

Výskum bol orientovaný na všeobecné poňatie gender stereotypov v spoločnosti a subjektívne poňatie gender stereotypov (štúdia 1) a subjektívne posúdenie statusu (štúdia 2). Výskumnou metodikou bol EPAQ (Extended Personal Attributes Questionnaire; Spence, 1979).

Výsledky výskumu umožňujú podporenie hypotéz, na základe ktorých autor predpokladal, že (1) ženy skórujú vyššie v škále „communality“ a muži skórujú vyššie v škále „agency“ a že (2) probanti / probantky prisúdia vyšší status osobám s vyššou hodnotou „agency“ (s inštrumentálnym správaním) a nižší status osobám s vyššou hodnotou „communality“ (s expresívnym správaním) (Conway, 2000a).

Racionality mužov a emocionalita žien. Touto odlišnosťou prežívania skutočnosti je pravdepodobne najčastejšie charakterizovaná aj rozdielnosť medzi mužmi a ženami.

Z určitého pohľadu by sme takúto diferenciáciu mohli považovať za neopodstatnenú a to nasledujúcich dôvodov. (1) Rozdiely medzi mužmi a ženami v oblasti kognitívnych schopností neboli preukázané. V priebehu vývinových štádií sa príslušníci / príslušníčky pohlaví môžu odlišovať v konkrétnych dimenziách kognitívnych schopností, ale tieto rozdiely sa rýchlo stierajú a my môžeme vo všeobecnosti konštatovať rovnaké predpoklady k ich rozvoju (Oakley, 2000). (2) Rozdiely medzi mužmi a ženami v emocionalite rovnako preukázané neboli. V psychológii momentálne platí paradigma, ktorá hovorí o tom, že muži sú schopní rovnakého emocionálneho prežívania ako ženy. Rozdiel medzi nimi spočíva v tom, že ženy sú schopné a ochotné prejavíť svoje emócie navonok, zatiaľ čo muži sú v expresivite svojich emócií zdržanlivejší. (3) Moderné integratívne modely osobnosti nepovažujú emocionalitu a kognície za dva oddelené systémy osobnosti, ale za vzájomne prepojené, ovplyvňujúce sa a nevyhnutne spolupracujúce. Emocionálne prežívanie predsa nie je možné bez kognitívneho spracovania, a naopak, kognitívne operácie sú zakotvené v emocionálnom kontexte.

V súlade s uvedenými faktami realizoval svoj výskum emocionálneho uvedomenia si M. Conway (2000b).

Conway definuje emocionálne uvedomenie si ako schopnosť rozpoznať špecifické emocionálne reakcie seba a iných v rozličných situáciách, pričom upozorňuje, že niektorí / niektoré autori / autorky (Sommers, 1981; Averill, a Thomas-Knowles,

1991; Knight, Johnson, Carlo, a Eisenberg, 1994) používajú na označenie tejto schopnosti termíny emocionálne pochopenie (emotional range), emocionálna kreativita (emotional creativity) alebo emocionálne uvažovanie (emotional reasoning).

Autor predpokladal, že ľudia s prevažujúcimi feminínnymi črtami budú disponovať väčším komplexom emocionálnych reakcií smerom k sebe aj k iným. Ako výskumné metodiky použil BSRI-SV (Bem Sex Role Inventory – Short Version) a LEAS (Levels of Emotional Awareness Scale).

Štatistické vyhodnotenie ukázalo negatívnu koreláciu medzi škálou „maskulinita“ a škálami „vlastné emócie“ a „emócie iných“. Pozitívna korelácia bola zistená medzi škálami „vlastné emócie“ a „emócie iných“. Korelácie medzi škálou „femininita“ a inými škálami neboli štatisticky významné. Hypotéza sa teda nepotvrdila (Conway, 2000b).

Výsledok výskumu načrtáva určité trendy, ktoré by mohli poukazovať na to, že maskulínni ľudia sú málo senzitivní k svojmu emocionálnemu prežívaniu rovnako ako k emocionálnemu prežívaniu ostatných. Otázkou ale zostáva, prečo škála „femininita“ nevykazovala žiadne štatisticky významné korelácie s ostatnými škálami, ak sú ženy (ako sme už uviedli vyššie) senzitivnejšie a otvorenejšie ako muži.

Aby sme však uviedli problém ratia a emócií do reálnych hraníc empírie, treba poznamenať, že závery výskumu v oblasti psychológie rodu nie sú jednoznačné.

D. Kusá (2002a) v jednom zo svojich príspevkov naznačuje, že rozdiel v emocionalite mužov a žien nespočíva len v tom, že ženy sú schopné a ochotné prejavovať svoje emócie navonok, zatiaľ čo muži sú v expresivite svojich emócií zdržanlivejší. Vychádza z predpokladu, že muži ako osoby zamerané na vlastné sebaapredstavenie charakterizované rozhodnosťou, pribojnosťou, sebestačnosťou a dominanciou nie sú v dimenzii svojej maskulinity (samozrejme hovoríme o extrémne) schopní (a ani to nie je v súlade s ich rolou) empatie, či interpersonálnej citlivosti a predstavujú tak normu „anti-femininity“ (Burn, 1996 in Kusá, 2002a), pričom femininita je charakterizovaná iracionalitou, zraniteľnosťou, senzitivitou a submisivitou.

Autorka vo svojom výskume použila sebauvýchovné metodiky: Dotazník emocionality merajúci 5 dimenzií (sebadôvera v emočných prejavoch, pozitívna expresivita, negatívna expresivita, intenzita prežívania, maskovanie emócií) a škálu maskulinity a femininity.

D. Kusá (2002a) z výskumu vyvodila nasledujúce závery. V dimenzii maskovanie emócií sa rozdiely medzi mužmi a ženami pohybovali na hranici štatistickej významnosti, pričom muži vnímali seba ako kompetentných zvládnuť inkongruenciu medzi vlastným prežívaním a prejavými emóciami. V dimenzii sebadôvera v expresivite to boli zasa muži, ktorí sa vnímali ako schopní zvládnuť verejné

vystupovanie. V dimenziách pozitívna expresivita, negatívna expresivita, intenzita prežívania sa ženy vnímali emocionálnejšie ako muži v zmysle prežívania a prejavovania emócií.

Na charakterizovanie psychologických rozdielov medzi ľuďmi z hľadiska statického a dynamického usporiadania objektívnej reality nám môže dobre poslúžiť vymedzenie kognitívneho štýlu v dimenzii závislosť – nezávislosť od poľa.

I. Sarmány – Schuller (1996) definuje kognitívny štýl ako osobnostný variant, typický a prevládajúci spôsob, akým človek vníma – prijíma informáciu a spracúva ju a napokon je i charakteristickou formou vonkajšieho pozorovateľného správania. Kognitívny štýl je stabilizovaná a preferovaná forma správania, ktorá sa uplatňuje v súvislosti so situáciou alebo problémom. V centre kognitívnych štýlov je teda proces rozhodovania a riešenia problému.

N. Kogan (1988 in Sarmány – Schuller, 1992) definoval kognitívny štýl vágnejšie a chápe ho ako zastrešujúci pojem pre viaceré zle definované aspekty individuálnych rozdielov.

G. Klein (1951 in Sarmány – Schuller, 1992) upozorňuje, že kognitívny štýl ako „štýl organizácie“ nie je iba jednoduchou entitou, ale tvoria ho početné dimenzie, ktoré charakterizujú širší typ vzťahu človek – prostredie.

Typickým príkladom štýlových aspektov je dimenzia závislosť a nezávislosť od poľa, kde závislí / závislé od poľa majú vážne problémy pri spracovaní materiálu, pri ktorom sa vyžaduje reštrukturalizácia podnetu, resp. prekonanie vloženého kontextu a diskriminácie jednotlivých častí (Sarmány – Schuller, 1996).

Kognitívny štýl v dimenzii závislosť a nezávislosť od poľa je charakterizovaný ako individuálna schopnosť analytického percepčného spracovania úlohy (Riding, a Cheema, 1991 in Pithers, 2000) a je odvodený z prác H. Witkina, P. Ottmana, E. Raskina a S. Karpa (1971, in Pithers, 2000; in Terrell, 2002). Závislosť od poľa by sme mohli definovať ako holistickú organizáciu totálneho percepčného poľa spolu s jeho súčasťami, ktoré sú vnímané ako „zlúčené“ (fused). Nezávislosť od poľa zasa H. Witkin (et al. 1971 in Pithers, 2000) opísal ako vnímanie častí celku, ktoré sa zreteľne odlišujú od organizovaného celku.

Pri porovnaní kognitívnych štýlov H. Witkin (et al. 1971 in Pithers, 2000) konštatuje, niekoľko záverov. Kognitívny štýl „nezávislosť od poľa“ je charakterizovaný interkonexiou medzi schopnosťou analyzovať a štrukturovať. „Závislí / závislé od poľa“ nedisponujú schopnosťou reštrukturalizácie percepčného poľa a schopnosťou určiť, či nejaká časť celku chýba. „Závislí / závislé od poľa“ sú málo autonómni / autonómne, orientovaní / orientované sociálne a interpersonálne, schopní / schopné dlhodobej koncentrácie pozornosti.

H. Witkin (1971 in Terrell, 2002) pri formulovaní kognitívnych štýlov načrtoval aj možné intersexuálne rozdiely, ktoré sa však v porovnaní s inými výskumami nejavia ako jednoznačné.

H. Witkinov výskum (1971 in Pithers, 2000) bol realizovaný na vzorke 107 probantov / probantiek (študenti / študentky umenia) a autor zistil signifikantný rozdiel v kognitívnych štýloch vzhľadom na pohlavie, pričom muži viac preferovali „nezávislosť od poľa“ a ženy „závislosť od poľa“. Podobné výsledky zistil aj S.R. Terrell (2002) na vzorke 250 stredoškolských študentov / študentiek. Intersexuálne rozdiely vo svojich štúdiách však nezistili B. Pithers (2000, N=170 učiteľov), H.J. Murphy, a P.A. Doucette (1997, N=89 študentov / študentiek ekonomiky), L. McRae, a J. Young (1988, N=150 študentov / študentiek ekonomiky). Všetci výskumníci pritom používali rovnakú metodiku - Group Embedded Figures Test (GEFT).

Výsledky spomínaných výskumov sú rozporné, ale dimenzia závislosť / nezávislosť od poľa, resp. rozdiel v schopnosti analyzovať (reštrukturalizovať) je považovaná za jeden z kardinálnych rozdielov medzi mužmi a ženami. S.T. Levy (1943 in Oakley, 2000) na základe empirických zistení tvrdí, že nižšia analytická schopnosť (typická je feminínnych ľudí) súvisí so závislosťou od matky. Povedané inými slovami, to, že sa v západnej kultúre predpokladá silný vzťah medzi matkou a dcérou, ktorý určuje interpersonálnu orientáciu žien, determinuje nielen závislosť žien od sociálnych väzieb, ale i od prostredia všeobecne, v ktorom sú silne viazané na jeho štruktúry a ich vzájomný vzťah.

Predpokladá sa, že dievčatá a chlapci v škole, resp. ich školský výkon je odlišný. Vo všeobecnosti sa predpokladá, že najvýznamnejšie kognitívne rozdiely spočívajú v matematických, verbálnych a priestorových schopnostiach. Aké sú reálne fakty?

Ukazuje sa, že v raných vývinových štádiách sú rozdiely medzi chlapcami a dievčatami najmä v podobe aktívnej slovnej zásoby (Fontana, 1997). Pasívna slovná zásoba je kvantitatívne podobná u oboch pohlaví (Vasta et al., 1995 in Janošová, 2008). Najväčšie odlišnosti vo verbálnych schopnostiach môžeme zaznamenať na začiatku školskej dochádzky, potom sa rozdiely postupne vyrovnávajú (Beal, 1994 in Janošová, 2008). Celkovo možno rozdiely v tejto schopnosti považovať za nevýznamné.

Aj v oblasti matematických schopností sú rozdiely medzi dievčatami a chlapcami minimálne, a to aj napriek stále prežívajúcej predstave, že matematické schopnosti sú mužskou záležitosťou. Pravda je taká, že na základných školách majú dievčatá v priemere lepšie výsledky v matematike ako chlapci. Na strednej škole je situácia opačná (Vasta et al., 1995 in Janošová, 2008). Za predpokladu rovnakých podmienok edukácie možno predpokladať minimálne rozdiely medzi pohlaviami.

Priestorové schopnosti sú tiež považované za rozvinutejšie u chlapcov. Rozdiel medzi chlapcami a dievčatami sa však znižuje (Beal, 1994 in Janošová, 2008) a je

všeobecným faktom, že najrozvinutejšia je táto schopnosť v školskom veku, v dospelosti klesá u oboch pohlaví. Rozdiel spočíva skôr v uplatnení odlišných stratégií pri riešení priestorových úloh, a nemá ani tak vplyv na výsledok, ale na čas potrebný na splnenie úlohy.

Mohli by sme tiež očakávať medzipohlavné rozdiely v sociálnom správaní chlapcov a dievčat, reprezentovaných agresivitou a prosociálnosťou. Je známe, že výchovou u chlapcov zvýrazňujeme a u dievčat tlmíme prirodzenú agresivitu. Preto by sme mohli predpokladať, že chlapci budú agresívnejší a dievčatá prosociálnejšie. Napriek výchovným zásahom a socio-kultúrnemu tlaku sú však tieto rozdiely viac v rovine verbálneho vyjadrenia ako v rovine reálneho správania (Atkinson, 2003, Beal, 1994, Rubin, 1993 in Janošová, 2008).

Napriek početným štúdiám, ktoré v posledných desaťročiach skôr minimalizujú rozdiely medzi dievčatami a chlapcami ako by ich zvýrazňovali, učiteľky / učitelia sa stále držia skrytého kurikula, ktoré je naviazané na rodové stereotypy a posilňujú ich. A. Golnikowa (in Cviková, 2003) o tom píše: „*Keby deti čerpali informácie o vzťahoch rodov vo svete dospelých iba zo svojich učebníc, nemali by ani tušenie o tom, že žijú v krajine, ktorá v ústave garantuje rodovú rovnosť.*“

V roku 1982 prijala vtedy ešte ČSSR *Dohovor o odstránení všetkých foriem diskriminácie žien*⁴⁴. Odkazom tohto dokumentu pre školy má byť podľa J. Cvikovej (2003, str. 29) nasledovné:

- O biologickom pohlaví rozhoduje príroda a jej zákonitosti, v okamihu narodenia sa začína rozhodovať o rode;
- rozdiely v biologických predpokladoch existujú, no neodôvodňujú predstavy o „prirodzenej“ existencii ženskej a mužskej roly ako vopred daných a jedine správnych, a neodôvodňujú ani nerovné postavenie žien a mužov;
- proces rodovo špecifickej socializácie dievčat a chlapcov má mnoho vrstiev a prebieha neustále, vymyká sa pokusom o vedomé ovládanie či riadenie; učiteľky a učitelia však majú pri vytváraní ponuky orientačných a identifikačných súradníc pre žiačky a žiakov moc rozhodnúť o tom, či sa škola bude nekriticky podieľať na utvrdzovaní a reprodukovaní rodových stereotypov, alebo či ich bude spochybňovať, odkrývať ich významy a otvárať priestor pre chlapcov a dievčatá na formovanie ich vlastnej podoby ženskosti a mužskosti.

V rokoch 1995 a 2006 realizovala Z. Bútorová prieskum aktuálnych rodových očakávaní, tzn. toho aká by mala byť správna žena a aký by mal byť správny muž. Zistila, že od žien sa očakáva (vyberáme z porovnaní rokov 1995 a 2006):

⁴⁴ V plnom znení je prístupný napr. na webovej adrese: http://www.esfem.sk/subory/prava/dohovor_diskriminacia.pdf. Môžete sa stretnúť aj s anglickou skratkou CEDAW: Convention on Elimination of all Forms of Discrimination against Women.

	rok 1995	rok 2006
Schopnosť postarať sa o domácnosť	86%	70%
Jemnosť	71%	51%
Príjemná spoločníčka	51%	58%
Schopnosť obetovať sa pre spoločnosť	8%	8%
Záujem o verejné veci	6%	10%
Fyzická sila	5%	7%

Z očakávaných mužských vlastností vyberáme (porovnanie rokov 1995 a 2006):

	rok 1995	rok 2006
Schopnosť financovať rodinu	92%	79%
Samostatné rozhodovanie	72%	61%
Racionalita	57%	54%
Schopnosť obetovať sa pre spoločnosť	13%	11%
Záujem o verejné veci	13%	14%
Príjemný vzhľad	8%	15%

Z porovnania vyplýva, že respondenti / respondentky participujúci / participujúce na prieskume reflektujú postupné uvoľňovanie tlaku na náplň rodových rolí, čo vytvára priestor pre zaradenie niektorých atribútov rodovosti do kategórie rodovo neutrálne. Treba však povedať, že ide o atribúty, ktoré sa nejavia ako kľúčové pre ženskosť, resp. mužskosť. Stereotypizácia v zmysle tradičného poňatia rodových rolí je teda stále prítomná. Pravdepodobne aj pod vplyvom edukácie a skrytého kurikula.

Rodové stereotypy prejavujúce sa u slovenských učiteliek / učiteľov sú veľmi silné, hoci ony / oni sú často presvedčené / presvedčení, že sa správajú rodovo neutrálne, resp. citlivo. Vyberáme niektoré z rodovo stereotypných výrokov viazaných na učiteľskú prácu, ktoré vo svojom výskume identifikovala K. Minarovičová (2003):

- Chlapci majú prirodzene lepšie logické myslenie ako dievčatá.
- Matematika je ľahšia pre chlapcov ako pre dievčatá.
- Chlapci sú lepší vodcovia triedy ako dievčatá.
- S abstraktnými problémami si vedľa lepšie poradiť chlapci než dievčatá.
- Pre chlapcov na prvom stupni základnej školy je nevhodnejšie hrať sa s bábikami ako pre dievčatá.

- Je horšie, keď sa vulgárne vyjadruje dievča než chlapec.
- Dievčatá sú lepšie organizátorky ako chlapci.
- Dievčatá sú disciplinovanejšie ako chlapci.
- Dievčatá sú v čítaní lepšie ako chlapci.
- Dievčatá sú prirodzene citlivejšie ako chlapci.
- Cudzie jazyky sú pre dievčatá ľahšie ako pre chlapcov.

Medzi implikácie výskumu, ktoré si zasluhujú pozornosť vo vzťahu k učiteľskej práci patria:

- postoje učiteliek / učiteľov k žiakom / žiačkam sú stereotypné⁴⁵,
- učitelia (muži) trvali viac na dodržiavaní mužských rodových rolí a
- učiteľky (ženy) trvali viac na dodržiavaní ženských rodových rolí⁴⁶,
- učitelia a učiteľky neakceptujú dvojrodovosť a potrebu uplatňovania rodovo citlivého jazyka⁴⁷.

Vzťahu genderu a sebaregulácie / sebakontroly je venovaných množstvo výskumov. Zo starších i novších zistení vyberáme nasledovné.

L.H. Ganong, a M. Colemanová (1987) zistili, že pohlavie nie je premennou, ktorá ovplyvňuje sebakontrolu. Gender však takýmto faktorom je. Androgýnni ľudia majú vyššiu mieru presvedčenia o sebakontrole a sú spokojní s touto úrovňou sebakontroly.

B.C. Illardiová, a L.J. Bridgesová (1988) predpokladali, že vnímanie akademického výkonu je odlišné u dievčat a u chlapcov. U dievčat predpokladali tendenciu k podhodnocovaniu vlastných schopností (tzn. nižšie presvedčenia o vlastnej kompetentnosti, kontrole). Poukázali na vzťah medzi diskrepančným seba_posúdením schopností a učiteľským posudzovaním výkonu. Jednoznačná tendencia dievčat k podhodnocovaniu svojich schopností a tendencia chlapcov k nadhodnocovaniu svojich schopností preukázaná nebola.

P.R. Pintrich, a E.V. De Grootová (1990) zistili, že vnútorné hodnoty nemajú priamy vzťah k výkonu, ale sú silne prepojené so sebareguláciou a kognitívnymi stratégiami bez ohľadu na kvalitu výkonu. Sledovanie rozdielov medzi chlapcami

⁴⁵ Snád' možno aj preto umiestnili ženy v roku 2006 problém postavenia a šancí žien v poradí dôležitosti závažných problémov na Slovensku až na 15. miesto (7% odpovedí) a muži dokonca na 24. Miesto (1% odpovedí) z 25 možných. (Bútorová et al., 2006)

⁴⁶ Pri súčasnej feminizácii školstva (v roku 2004 tvoril podiel žien v školstve 78,6%; Štatistická ročenka 2004 in Filadelfiová, 2008, Bútorová, 2007) nás to vedie k úvahe o tom, že sú to vlastne ženy, ktoré sú zodpovedné za prenos rodovo stereotypných odkazov podporujúcich rodovú nerovnosť.

⁴⁷ Ako by aj mohli, keď „obrazy v učebniciach prežili socialistickú emancipáciu žien“. (Cviková, 2003, str. 26)

a dievčatami ukázalo, že chlapci sa hodnotia ako viac efektívni (v zmysle self-efficacy) a menej anxiózní v porovnaní s dievčatami.

Výsledky výskumu R.J. Valleranda, a R. Bissonnetea (1992) poukázali na to, že zotrvanie v (študijnej) aktivite (tzn. vedomá regulácia, chcenie) prispieva k internej (intrinsic, identified, integrated) motivácii v zmysle sebadeterminačnej teórie (Deci, a Ryan, 2000) a redukuje amotiváciu. Tieto zistenia platia najmä pre ženskú časť výskumnej vzorky.

I.W. Silverman (2003) sériou metaanalytických štúdií preukázal, že odloženie uspokojenia (delay of gratification) je skôr feminínnou charakteristikou a že tento rodový rozdiel je konzistentný v čase.

J.B. Barrett, a C. Buckley (2009) poukázali na genderové rozdiely v sociálnych determinantoch percipovanej kontroly. Zistili, že muži majú väčšiu tendenciu vnímať osobnú kontrolu, ako dôležitý aspekt psychologickéh pohody. Zdôrazňujú tiež, že táto premenná (osobná kontrola) je dôležitým prediktorom zvládania stresu vo vzťahu k sociálnym a ekonomickým faktorom.

M.G. Wittová, a W. Woodová (2010) skúmali, či genderové sebapoňatie ovplyvňuje správanie prostredníctvom sebaregulačných procesov a sebaúcty. Predpokladali, že ľudia sa budú správať pozitívnejšie, ak bude potvrdený ich osobný rodový štandard. Tento predpoklad potvrdili (tzn. že sebaregulácia je efektívnejšia v prípade, že je v súlade s presvedčeniami o vlastnej rodovej roli).

J. Specht, B. Egloff, a S.C. Schmukle (2012) priniesli viacero výstupov vo vzťahu ku kontrole a genderu prostredníctvom rozsiahleho výskumu na reprezentatívnej vzorke nemeckej dospeléj populácie. Zistili, že (1) percipovaná kontrola vzrastá medzi tridsiatim a štyridsiatim rokom života, (2) v mladej dospelosti je percipovaná kontrola prevažne nestabilná, (3) muži majú vyššiu mieru percipovanej kontroly ako ženy, (4) ľudia s vyšším vzdelaním majú vyššiu mieru percipovanej kontroly ako ľudia s nižším vzdelaním.

K.M. King, L.J. Lenguaová, a K.C. Monahanová (2013) zistili, že nárast kontroly (effortful control) ako maskulínna charakteristika a stabilita impulzivity ako feminínná charakteristika v období adolescencie prispievajú k adjustačným schopnostiam v zmysle sociálneho vyhovenia alebo kognitívne práce s definovaným problémom.

E.D. Reillyová, A.B. Rochlen, a G.H. Awadová (2013) poukázali na to, že schopnosť sebaľútosti je v pozitívnom vzťahu s femininitou, plachosťou a sebaúctou. Konštatujú, že toto zistenie poukazuje na vzájomnú závislosť emočných dispozícií a genderovej orientácie.

Z výsledkov našich výskumov vyberáme.

M. Čerešník (2006a) realizoval výskum, v ktorom overoval opodstatnenie ortogónalnej konfigurácie maskulinity a femininity a stereotypnú genderovú polarizáciu mužov a žien. Výskumu sa zúčastnilo 253 vysokoškolských a stredoškolských študentiek / študentov v približne paritnom zastúpení. Na identifikáciu genderu boli použité tri metódy: SAI - Singapore Androgyny Inventory, ŠMŽ - Škála mužskosti a ženskosti, PAQ - Personal Attributes Questionnaire. Ortogónalna konfigurácia maskulinity a femininity sa ukázala ako životaschopná a bola identifikovaná tendencia ľudí výskumnej vzorky posúvať svoju rodovú identitu smerom k androgýnii. Toto zistenie by mohlo naznačovať celkovú tendenciu rozvíjania osobností smerom k prelínaniu rodových rolí. Záver nie je až taký prekvapujúci, ak si uvedomíme niekoľko faktov:

- Zo sociologického a sociálno-psychologického hľadiska dochádza k postupnému prechodu od kolektivismu k individualizmu. Tento prechod nie je ale dôsledkom iba individuálnej snahy o koncentráciu na seba, ale je výsledkom vývoja spoločnosti a objednávky spoločnosti, ktorá od človeka vyžaduje osobný prínos k jej rozvoju. Nehovoríme tu teda o „radikálnom“ individualizme, ale o zmene centra záujmu smerom od skupiny k jednotlivcovi. Spomínaný individualizmus nie je celkom oslobodený od kolektivismu, pretože sociálnu skupinu považuje za podporný prostriedok nevyhnutný pre úspech jednotlivca (v zmysle sociálnej opory a podpory).
- E. Badinterová (1999) vo svojom diele vymedzuje maskulinitu ako difúznú entitu bez hegemonnej formy preferovanej v spoločnosti. Femininitu, na druhej strane, vymedzuje pomocou dvoch pólov, ktorými sú silná žena (emancipovaná) a slabá žena (naplňajúca stereotypné vzorce). Otázkou však je, či je feminínna žena naozaj slabá, ak dokáže ťažiť zo svojej ženskosti a využívať ju na naplnenie svojich cieľov vo vzťahu k mužom.
- Z hľadiska socializácie je Badinterovej tvrdenie silné, pretože vo vzťahu matka - dieťa je jednoznačným odkazom pre dievča orientácia na emocionálne-sociálnu sféru (v súčasnosti aj s dôrazom na rozvoj vlastnej osobnosti a sebaapredanie), zatiaľ čo pre chlapca je matka nepriamou odovzdávateľkou genderovej role, ktorú premiešava s atribútmi správania vlastnými jej genderu. U chlapca tak dochádza ku koncipovaniu svojho genderu (v zmysle kombinácie maskulinity a femininity) na základe vlastného štruktúrovania stereotypne chápanej maskulinity s individuálnou prímiesou femininity. Chlapec ako nositeľ maskulinity a dievča ako nositeľka femininity teda prestávajú byť úplne „docile bodies“, tak ako ich chápe Foucault.
- Androgýnia je chápaná ako pozitívny faktor ovplyvňujúci psychické zdravie, fungovanie v sociálnych väzbách a začína byť modelom, ktorý by mohol prežívať rovnaký „boom“ ako napr. androcentrický model psychického zdravia.

M. Čerešník (a I. Sarmány-Schuller, 2004) overoval vzťah medzi kognitívnym štruktúrovaním, prežívaním neistoty, maskulinitou a femininitou na vzorke 253 vysokoškolských a stredoškolských študentiek / študentov. Použitými metódami boli: PNS - Personal Need for Structure, AACS Scale - Ability to Achieve Cognitive Structure Scale, N-I - Dotazník neistoty – istoty, SAI - Singapore Androgyny Inventory, ŠMŽ - Škála mužskosti a ženskosti, PAQ – Personal Attributes Questionnaire. Výsledkom výskumu sú dva základné fakty.

Maskulinita je charakterizovaná vysokou schopnosťou vytvoriť si kognitívnu štruktúru. Toto zistenie veľmi vhodne zapadá do modelu, v ktorom je maskulínny človek typický sebaapresadením, výkonom, dravosťou až agresivitou, aktivitou, dominanciou a riadením. Orientácia v sociálnom poli spojená s okamžitou reštrukturalizáciou podnetov a rýchlym rozhodovaním mu umožňuje uplatniť mechanizmy, ktoré by sme mohli opísať ako ego-posilňujúce. Schopnosť vytvoriť si štruktúru, ktorou disponuje, je výhodná z hľadiska permanentného vyhľadávania relevantných informácií, ktoré sú asimilované do existujúceho súboru poznatkov daného človeka, a umožňujú mu odbúravať pocit neistoty a nadobúdať pocit istoty, ktorý môže prechádzať až do patologických foriem.

Feminínny človek je typický skôr sociálnym cítením v zmysle orientácie na vzťahy, záujem o druhých u neho prevažuje nad osobnými záujmami, je emocionálny a málo presadzujúci sa. Orientácia v sociálnom poli je u neho sťažená pomalou reštrukturalizáciou percipovaného poľa a pomalým rozhodovaním. Vysoká potreba štruktúry, spojená s nesystematickým vyhľadávaním relevantných informácií a nadmerným, často neadekvátnym, využívaním malého počtu vytvorených kategórií, spôsobuje redukciu istoty a prežívanie neistoty, ktoré často prechádza až do patologických foriem.

Táto deskripcia je však vo svojej podstate značne zjednodušujúca. V ľudskej populácii žije len málo ľudí (ak vôbec nejakí), ktorých by sme mohli charakterizovať ako „čistý“ maskulínny typ bez prímiesy feminínnych vlastností alebo ako „čistý“ feminínny typ bez prímiesy maskulínnych vlastností. Každý / každá sme svojim individuálnym spôsobom do určitej miery maskulínny/-a aj feminínny/-a. Sme zmesou charakteristík, ktoré ako societa pripisujeme mužom a ženám. Preto aj naša schopnosť vytvoriť si štruktúru a potreba štruktúry, resp. ich kombinácia a zastúpenie v našej osobnosti sú individuálne špecifické a určujú naše prežívanie neistoty, resp. istoty.

Podobné výsledky zistil M. Čerešník (2011). Opakovane potvrdil vzťah maskulinity a schopnosti vytvoriť si kognitívnu štruktúru, vzťah femininity a potreby kognitívnej štruktúry. Ak akceptujeme predpoklad E.A. Skinnerovej (1995) o tom, že štruktúrovanie kontextu prispieva k citu kontroly, potom majú svoje opodstatnenie odporúčania stanovené na základe výsledkov výskumu: (1)

socializovať človeka v smere androgýnie, ktorú možno pokladať za vyvážený osobnostný konštrukt integrujúci maskulinitu a feminitu, (2) v procese edukácie posilňovať schopnosť dieťaťa rozhodovať sa, vyberať si z možných ciest, vytvárať vlastné algoritmy a heuristiky, (3) posilňovať „inštrumentalitu“ s cieľom redukovať neistotu schopnosťou vytvárať si kognitívnu štruktúru, (4) využívať možnosti problémového vyučovania a učenia na úkor zadávania úloh, v ktorých je možné a nutné získať riešenie použitím jedného, vopred zadaného algoritmu.

M. Čerešník, a M. Čerešníková (2007) skúmali rodovosť a jej vnímanie u rómskej minority. Práve táto etnická minorita pochádza pôvodne zo socio-kultúrneho prostredia determinovaného kolektivismom ako kultúrnou dimenziou. Hoci na území Slovenska žije už niekoľko storočí, najmä v uzavretých, segregovaných komunitách si zachováva socio-kultúrne špecifiká. Niektoré z nich sú zjavné (hierarchizácia, podriadenie sa skupine, vonkajšia homogenita skupiny, udržiavanie tradícií a pod.), iné fungujú na základe odkazov autorít a sú pre človeka zvonku nečitateľné a skryté (výchovné štýly, utváranie identity a pod.). Segregované rómske komunity sa však nevyznačujú iba silnejšími socio-kultúrnymi odlišnosťami, ale aj oklieštenou sociálnou kompetenciou svojich členov / členiek, ktorej príčinou a zároveň dôsledkom je sociálne vylúčenie.

Výskumnú vzorku tvorilo 304 ľudí, 148 Rómov / Rómiek žijúcich v sociálne znevýhodnenom prostredí segregovaných komunit v obciach: Letanovce, Jarovnice, Košice, Spišská Nová Ves, Rudňany, Markušovce, Poprad, Lučenec, Fil'akovo, Kokava nad Rimavicou, Banská Bystrica, Brezno a 112 slovenských vysokoškolských študentov a študentiek. Probandom / probantkám bola administrovaná ŠMŽ - Škála mužskosti a ženskosti.

Na základe výsledkov výskumu môžeme konštatovať, že u rómskej populácie žijúcej v segregovaných komunitách pretrváva rodová typizácia. Muži sa však javia ako viac rodovo nešpecifickí, čo je možné interpretovať nasledovne. Rómovia / Rómky ako etnikum sa vyznačujú výraznou emocionalitou, ktorá sa odráža v ich správaní, konaní, myslení a je schvaľovaná (a žiadaná) skupinou. Tak ženy, ako aj muži prechádzajú socializáciou, ktorá sa vyznačuje rešpektovaním a nepotláčaním emócií, prežívanie je akoby nadradené nad sebareguláciu a vôľu. Emočné prejavy sú už u detí veľmi silné, a to pri negatívnych i pri pozitívnych emóciách, bez ohľadu na pohlavie dieťaťa. Tento fakt sa podieľal na tom, že Rómovia častejšie hodnotili seba prostredníctvom adjektív viažucich sa na feminitu. Rómske ženy sa, v porovnaní s výskumom na slovenskej populácii žien, prevažne charakterizujú ako rodovo špecifické. Rozdiel v maskulinite u žien oboch vzoriek je štatisticky významný. Gender typizácia rómskej ženy jednoznačne preukazuje vplyv kolektivismu v rómskej komunite. Rovnako ale konštatujeme, že práve u žien sú citelnejšie dôsledky sociálneho vylúčenia a dištancu majority. Pri administrácii dotazníka mali ženy častejšie problém s pochopením niektorých adjektív a s posúdením miery vlastností.

Rómski muži žijúci v segregovaných komunitách majú častejší kontakt s príslušníkmi majority a dokážu využívať nadobudnuté skúsenosti pri komunikácii, v ktorej často vystupovali sebavedomo.

1.4 HYPOTÉZA A CIEĽ

Na základe uvedených relevantných informácií z oblasti sebaregulácie, sebakontroly a genderu, ich vzájomných vzťahov a modelu predstaveného na začiatku práce, formulujeme nasledujúcu hypotézu:

Predpokladáme, že existujú rodové rozdiely v sebaregulácii / sebakontrolе.

Ako argumenty, ktoré by mohli byť podporné pre našu hypotézu, vyberáme z výskumných zistení, ktoré sme predstavili v texte vyššie. Na tomto mieste si dovoľíme voľne parafrázovať niektoré z vyššie uvedených poznatkov.

Genderové sebapoňatie predstavuje súbor jadrových presvedčení o Ja vo vzťahu k biologickým, sociálnym, kultúrnym, psychologickým a duchovným atribútom. Je odvodené z opakovanej a generalizovanej personálno-sociálnej skúsenosti, podobne ako percipovaná kontrola, či lokalizácia kontroly alebo sebaregulačné presvedčenia, ktorých úlohou je pôsobiť buď stimulujúco (v zmysle približovania sa k chcenému, želanému Ja) alebo inhibujúco (v zmysle vzd'aloovania sa od nechceného, neželaného Ja). Oba koncepty, tzn. gender aj sebariadenie (v zmysle sebaregulácie a sebakontroly) teda považujeme za veľmi blízke bazálnym štruktúram osobnosti (v zmysle skorej skúsenosti), ale sme si vedomí aj prepojenia s modálnou osobnosťou (v zmysle celoživotnej skúsenosti so sociálnymi a kultúrnymi odkazmi). V podstate vyjadrujú základný vzťah k prostrediu, ktorý je založený na dôvere a zodpovednosti. Špecifická kombinácia týchto premenných (dôvera a zodpovednosť) sa premieta do individuálnej konfigurácie presvedčení o kontrolovateľnosti a konzistentnosti seba a sveta, ktoré sú predpokladom (psychického) zdravia a zrelého vzťahu k sebe a ostatným ľuďom a sú základom pre utváranie ďalších presvedčení o fungovaní sveta.

Sme presvedčení o tom, že sebariadenie (sebaregulácie / sebakontrola) je proces, ktorý má špecifickú rezultujúcu aj z rodovej role, resp. z jadrových presvedčení o tom, kým človek je. Na podporu tvrdenia znovu uvádzame výskumné závery uvedené v texte vyššie (uvádzame v skrátenej forme).

L.H. Ganong, a M. Colemanová (1987) zistili, že androgýnia (vysoký podiel maskulínnych aj feminínnych črt) súvisí s vyššou mierou sebakontroly.

B.C. Illardiová, a L.J. Bridgesová (1988) poukázali na vzťah medzi tendenciou k podhodnocovaniu vlastných schopností (nízke presvedčenia o kontrole) a vonkajšími vplyvmi (hodnoteniami).

P.R. Pintrich, a E.V. De Grootová (1990) zistili, že chlapci sa hodnotia ako viac efektívni (v zmysle self-efficacy) a menej anxiózní v porovnaní s dievčatami.

Výsledky výskumu R.J. Valleranda, a R. Bissonnetea (1992) poukázali na to, že vedomá sebaregulácia súvisí s vysokou mierou vnútornej motivácie, najmä u dievčat.

I.W. Silverman (2003) preukázal, že odloženie uspokojenia (delay of gratification) je skôr feminínnou charakteristikou.

J.B. Barrett, a C. Buckley (2009) zistili, že muži majú väčšiu tendenciu vnímať osobnú kontrolu, čo je dôležitým prediktorom zvládania stresu vo vzťahu k sociálnym a ekonomickým faktorom.

M.G. Wittová, a W. Woodová (2010) potvrdili predpoklad, že sebaregulácia je efektívnejšia v prípade, že je v súlade s presvedčeniami o vlastnej rodovej roli.

J. Specht, B. Egloff, a S.C. Schmukle (2012) zistili (okrem iného), že muži majú vyššiu mieru percipovanej kontroly ako ženy.

K.M. King, L.J. Lenguaová, a K.C. Monahanová (2013) zistili, že nárast kontroly (effortful control) ako maskulínna charakteristika a stabilita impulzivity ako feminínná charakteristika v období adolescencie prispievajú k adjustačným schopnostiam v zmysle sociálneho vyhovenia alebo kognitívne práce s definovaným problémom.

E.D. Reillyová, A.B. Rochlen, a G.H. Awadová (2013) poukázali na to, že schopnosť sebaľútosti je v pozitívnom vzťahu s femininitou, plachosťou a sebaúctou (ako emočného aspektu sebapoňatia).

Všeobecným cieľom práce je zistiť, či sa odlišuje sebaregulácia / sebakontrola vysokoškolských študentiek / študentov vo vzťahu k ich genderu.

V našej práci nie je explicitne definovaný vývin genderu ani sebaregulácie / sebakontroly, ani v nej necharakterizujeme vývinové obdobie adolescencie vo vzťahu k týmto premenným. Domnievame sa, že tento problém si zaslúži osobitnú pozornosť a samostatné spracovanie. Považujeme však za potrebné, aby sme výskumný súbor (bližšie popísaný v texte nižšie) zúžili tak, aby sme mali k dispozícii ľudí, u ktorých možno predpokladať intenzívnu prácu so sebapoňatím. Obdobie adolescencie je práve týmto špecifické. Preto práve takéto vymedzenie výskumného súboru. Okrem toho, ľudia v období adolescencie majú dostatok skúseností (z rodinného, či školského prostredia) podieľajúcich sa na formovaní ich sebaregulácie / sebakontroly a genderu a sú kompetentní (v zmysle rozvinutej schopnosti abstrakcie a introspekcie) o týchto skúsenostiach komunikovať. V neposlednom rade je toto obdobie špecifické vynárajúcou sa dospelosťou (emerging adulthood; Arnett, 2000), ktorá súvisí s možnými Ja odvodenými od vnímania vlastnej kompetentnosti vo vzťahu k sebe, partnerstvu, profesii, či spoločnosti.

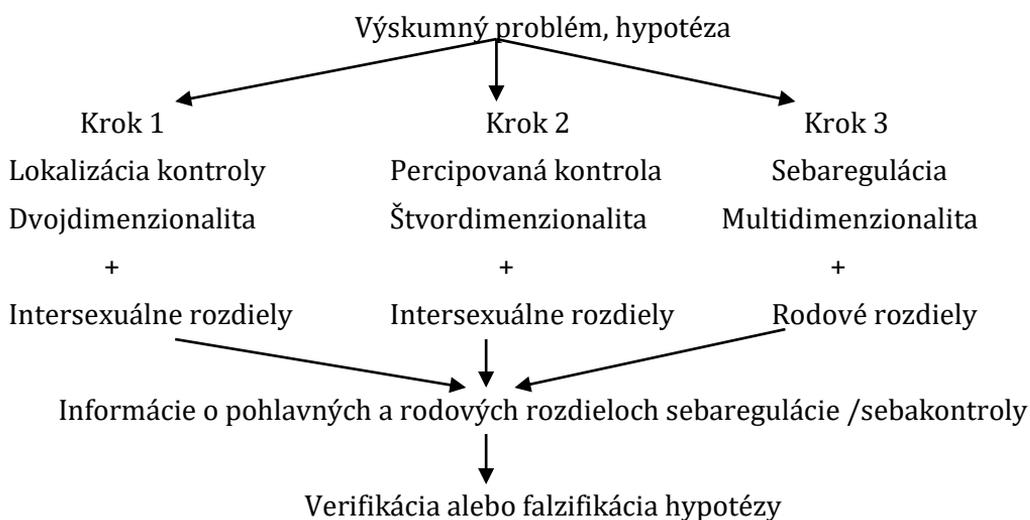
Ďalej chceme zistiť, či sú výskumné výstupy závislé od zvolenej metodiky, konkrétne od toho, na základe koľkých dimenzií je metodika vystavaná a od toho ako špecifický, resp. všeobecný je ich obsah. Špecifikácia tohto cieľa je jasnejšie formulovaná v časti 2.1 Výskumný plán a 2.2 Výskumné metodiky.

2 METÓDY

2.1 VÝSKUMNÝ PLÁN

Naša výskumná aktivita smerujúca k verifikácii alebo falzifikácii hypotézy je vystavaná ako kvantitatívny konfirmačný výskum dotazníkového charakteru v troch krokoch (štúdiách). Trojkrokovosť je daná viacerými faktami:

1. Postupujeme od najvšeobecnejších konceptov k najkonkrétnejším.
2. Postupujeme od dvojdimenzionálnosti k multidimenzionálnosti.
3. Postupujeme od implicitných predpokladov k explicitným zisteniam.



Obrázok 9 Výskumný plán v troch krokoch

Naša predstava o výskumnom pláne je v najvšeobecnejšej rovine vizualizovaná na obrázku 9. Vyjadruje, že:

- V prvom kroku chceme pracovať s dvojdimenzionálnym konceptom lokalizácie kontroly, ktorý je najvšeobecnejší, tzn. pokrýva široké spektrum oblastí kontroly (tzn. nie je zameraný na špecifické prostredie, kontext, skúsenosť). Zároveň chceme pracovať s intersexuálnymi špecifikami lokalizácie kontroly. Vychádzame pritom z predpokladu, že napriek silnej tendencii populácie k androgýnii (Čerešník, 2011), existuje veľký podiel maskulínnych mužov a feminínnych žien.
- V druhom kroku budeme postupovať podobne, ale s tým rozdielom, že dvojdimenzionálny koncept kontroly nahradíme štvordimenzionálnym, ktorý

je špecifický okrem väčšieho počtu dimenzií a špecifickým zameraním obsahu na edukačné prostredie.

- V treťom kroku budeme pracovať s konceptom sebaregulácie, ktorý je, v Mikšíkovej interpretácii (bližšie v kapitole o výskumných metodikách), multidimenzionálny. Sledovanie intersexuálnych rozdielov nahradíme sledovaním rodových rozdielov.

Na konci našej výskumnej práce budeme kumulovať zistenia zo všetkých troch krokov (štúdií) a interpretovať ich vo vzťahu k výskumnému problému a hypotéze.

2.2 VÝSKUMNÉ METODIKY

Použili sme štyri výskumné metodiky: ROPELOC, SPoCQ, SPARO a ŠMŽ.

Pod akronymom ROPELOC sa skrýva názov seba výpoved'ovej výskumnej metódy primárne zameranej na kľúčové oblasti životnej efektívnosti. Je výsledkom spoločnej americko-austrálskej kooperácie, ktorá nadviazala na množstvo štúdií realizovaných v 60-tych až 80-tych rokoch 20-teho storočia, ktorých predmetom boli presvedčenia o vlastnej úlohe vo svete a v spoločnosti. Išlo o výskumy sebapoňatia (Rosenberga, 1965 in Neill, Marsh, a Richards, 2003), lokalizácie kontroly (Rotter, 1966), sebaúcty (Coopersmith, 1984 in Neill, Marsh, a Richards, 2003), sebaopisu (Marsh, a Richards, 1988 in Neill, Marsh, a Richards, 2003).

Samotnej koncepcii ROPELOC predchádzal vývoj metódy známej ako LEQ – Life Effectiveness Questionnaire v rokoch 1986 až 1997. Posledná verzia tejto metódy má označenie H. Počet faktorov, ktoré mali sýtiť životnú efektívnosť kolísal v rozmedzí 7 až 11, počet položiek dotazníka kolísal v rozmedzí 24 až 72. Rozmedzie posudzovacej škály sa od verzie D ustálilo v podobe 1 až 8, kde 1 predstavuje odpoveď „nepravda“ a 8 odpoveď „pravda“ (Richards, Ellis, a Neill, 2002).

Súčasná podoba metódy sa skladá z ROPE (Review of Personal Effectiveness) a LOC (Locus of Control). Pozostáva zo 14-tich subškál, ktoré by mali podľa autorov zrkadliť sebapoňatie človeka. Ide o nasledovné subškály (Richards, Ellis, a Neill, 2002):

<i>názov subškály</i>	<i>popis subškály</i>
aktívna účasť	konanie slúžiace konkrétnemu účelu
kooperatívna tímová práca	spolupráca v skupinovej situácii
vodcovské predpoklady	schopnosť viesť
otvorené myslenie	otvorenosť a adaptabilita myšlienok
hľadanie kvality	snaha dosiahnuť najlepšie možné výsledky
sebadôvera	presvedčenie o vlastnej schopnosti byť úspešný
sebaúčinnosť	schopnosť nájsť riešenie v ťažkej situácii
sociálna účinnosť	kompetencia v sociálnych situáciách
manažment stresu	sebakontrola a sebaistota v stresových situáciách
plánovanie času	efektívne využitie času
zvládanie zmien	schopnosť vysporiadať sa so zmenou
životná účinnosť	efektivita vo všetkých aspektoch života
interná lokalizácia kontroly	preberanie vnútornej zodpovednosti za konanie a úspech
externá lokalizácia kontroly	akceptovanie vonkajších faktorov ako určujúcich osobný úspech

Student Perceptions of Control Questionnaire SPoCQ (Dotazník vnímania kontroly pre študentky/ študentov). Jeho autorkou je E.A. Skinnerová (1995). Dotazník pozostáva zo 60-tich tvrdení, ktoré má študentka / študent posúdiť pomocou štvorbodovej škály. Dotazník je koncipovaný tak, aby mapoval viaceré indexy. Sú vytvorené na základe teoretických komponentov teórie percipovanej kontroly. Ide o tieto indexy:

- cb (control beliefs) = presvedčenia o kontrole;
- sbeff (strategy beliefs/effort) = presvedčenia o stratégii/snaha;
- sbatt (strategy beliefs/attitudes) = presvedčenia o stratégii/schopnosti;
- sbpo (strategy beliefs/powerful others) = presvedčenia o stratégii/mocní iní;
- sb lu (strategy beliefs/luck) = presvedčenia o stratégii/šťastie;
- sbun (strategy beliefs/unknown) = presvedčenia o stratégii/neznáme;
- cbeff (capacity beliefs/effort)= presvedčenia o kapacitách/snaha;
- cbatt (capacity beliefs/attitudes) = presvedčenia o kapacitách/schopnosti;
- cbpo (capacity beliefs/powerful others) = presvedčenia o kapacitách/mocní iní;
- cblu (capacity beliefs/luck) = presvedčenia o kapacitách/šťastie;
- eff (effort) = snaha;

- att (attitudes) = schopnosti;
- po (powerful others) = mocní iní;
- lu (luck) = šťastie;
- pro (promote) = podpora kontroly;
- und (undermine) = ničenie kontroly;
- con (control) = kontrola

Autorkou *Škály maskulinity a femininity* je D. Kusá (2000). Škála pozostáva z 45-ich položiek, ktoré sú rozdelené do troch subškál: maskulinita, femininita, sociálna žiadanosť. Položky sa pravidle striedajú. Probanti / probantky posudzujú položky pomocou 6-bodovej škály. Pre potreby našej analýzy sme použili len subškály maskulinity a femininity.

Dotazník *SPARO* vytvoril O. Mikšík (2004). Tento osobnostný dotazník pozostáva z tristo položiek. Probanti / probantky ich majú vyjadriť svoj súhlas alebo nesúhlas s nimi.

Východiskom pre vytvorenie metódy *SPARO* bola metóda *IHAVEZ* (ktorej autorom je tiež Mikšík, poznámka autora), ktorá bola rozvíjaná ako nástroj diagnostiky osobnostných premenných, na ktorých závisí kvalita interakčného správanie jednotlivca vo vyhrotených životných situáciách, povaha a dynamika vyrovnávania sa jednotlivca s pôsobiacimi situačnými premennými. Skúmaním položiek a škál dotazníku *IHAVEZ* boli extrahované štyri základné, na sebe relatívne nezávislé faktory, ktoré je možné poňať ako vnútorne špecificky štrukturovaný komplex kognitívnych, emocionálnych, regulačných a adjustačných komponentov, ktoré sa spájajú do individuálneho profilu psychickej variabilnosti osobnosti ako integrovaného celku vrozených a osvojených stratégií dynamického vyrovnávania sa s rozmanitými variantmi situačných komplexov, pohotovosťou k určitým spôsobom a formám interakcie so životnou realitou.

O. Mikšík (2009) uvádza, že *SPARO* slúži na diagnostikovanie štruktúry a dynamiky bazálnej autoregulácie, a integrovanosti vnútorných a vonkajších aktivít osobnosti, jej psychickej odolnosti. Autor chápe bazálnu psychickú integrovanosť osobnosti ako integrovaný celok vrozených a osvojených stratégií, ktorými sa daný jednotlivec vyrovnáva s rôznorodými variantmi situačných komplexov. Podľa neho ide o subjektívne príznačnú kvalitu pohotovosti k určitej forme alebo k spôsobom interakcií s prostredím. Od integrovanosti závisí, ktoré okolnosti, životné podmienky, kontexty alebo nároky sú pre človeka optimálne, a pre ktoré nie je dostatočne psychicky disponovaný.

O. Mikšík (2004) vymedzuje nasledovné najvšeobecnejšími ukazovatele integrity:

- PV = všeobecná psychická spontaneita, vzrušivosť, (vnútorná) nabuditeľnosť, prejavujúca sa behaviorálne ako tendencia inklinovať k dynamickým

interakciám, spojeným s intenzívnym psychickým nabudzovaním, resp. ako vysoká situačná vzrušivosť (v zmysle „arousal“);

- MH = motorická (interakčná, vonkajšia) hybnosť a reaktivita. Pri vysokých hodnotách sa prejavuje vo vyhľadávaní zmien pri menších regulačných zábranách a vysokej emocionálnej a adjustačnej rigidite; pri mínusových hodnotách sa prejavuje tendenciou k (situačnému aj akčnému) pokoji pri vysokej emocionálnej vzrušivosti, regulovanosti až prispôsobivosti.

Dané dva ukazovatele sa potom špecifickým spôsobom premietajú do kľúčových, na sebe nezávislých komponentoch psychickej interakčnej variabilnosti osobnosti, ktorými sú:

- KO = kognitívna variabilnosť, je komponent vzťahujúci sa ku kognitívnym funkciám. Výrazná variabilnosť je príznačná tendenciou k zmene, k vysokej kvantite, dynamike a premenlivosti podnetov pri ich komplexnom postihnutí a spracovaní. Invariabilnosť sa zasa vyznačuje tým, že daný jednotlivec je v interakcii s prostredím oveľa stabilnejší, a tiež kognitívne chudobný, teda má nízku kognitívnu kapacitu pre dynamické postihovanie a spracovanie situačných premenných.
- EM = emocionálna variabilnosť, ktorá sa týka prežívania interakcií s prostredím a situačných zmien a zaznamenáva dynamiku emócií a jej dôsledky v oblasti kognitívnej a konatívnej. Na kladnom póle vystupuje vysoká vzrušivosť, sklon prežívať situačné napätie, tenzie a eufóriu. Na zápornom póle vystupuje emocionálna stabilita, znížená emotivita.
- RE = regulačná variabilnosť, ktorá sa týka regulujúcich alebo usmerňujúcich funkcií konatívnej modality, kvality autoregulácie, cieľasmernosti a ovládania aktivít. Vysoká variabilnosť znamená nízke sebaovládanie, malé zvažovanie možných dôsledkov spúšťaných interakčných aktivít, zníženú autoreguláciu správania. Pre invariabilitu je príznačné sústavné zaraďovanie budúceho možného efektu do rozhodovacieho procesu, do činnosti, systému správania (hovoríme o tzv. anticipačnej regulácii konania a správania).
- AD = adjustačná variabilnosť, kde pri vysokej adjustačnej variabilnosti je príznačná dynamika pôsobenia situačných premenných a tiež prispôbovacím aktivitám. Pri invariabilite hovoríme o adjustačnej rigidite, kedy človek prejavuje tendenciu zotrvačne sa pridrižovať vlastných prístupov, činností, schém správania (t.j. tendenciu neprispôbovať seba, ale sebe).

Mikšík (2004) uvádza aj ďalšie osobnostné rysy, ktoré slúžia na lepší pohľad do individuálnej špecificky bazálnej autoregulácie osobnosti. Tieto potom autor dotazníku integruje do súhrnnejších dimenzií. Týmito dimenziami sú (uvádzame aj so stručnou charakteristikou (vysokého) skóre jednotlivých škál):

Dimenzia S - optimálna hladina stimulácie:

- škála zmyslová impresia (SI): vysoké skóre poukazuje na vyhľadávanie intenzívnych, rozmanitých zmyslových dojmov, dynamických foriem a obsahov;
- škála intenzita vnútorného prežívania (IP): vysoké skóre poukazuje na vyhľadávanie intenzívnych emočných zážitkov pre potešenie z nich samých;
- škála pohybový neklud (PN): vysoké skóre poukazuje na tendenciu k súpereniu, nebezpečenstvu, dobrodružstvu;
- škála dynamickej interakcie s prostredím (DI): vysoké skóre poukazuje na záľubu v zmene, neočakávanosti, neobvyklosti, tendenciu k novosti a prekonaniu nudnosti;
- škála sociálnej disinhibície (SDi): vysoké skóre poukazuje na odtlmenosti, hybnosť, v krajných prípadoch až asociálnosť;
- škála stimulačnej hladiny (OS): skóre poukazuje na to, aká dynamika vo vonkajšom prostredí človeku vyhovuje a akú považuje za zátáž;

Dimenzia R - individuálna tendencia riskovať:

- škála ašpirácií (AS): vysoké skóre poukazuje na vysokú ašpiračnú úroveň, kladenie si vysokých cieľov a prevažujúce skúsenosti úspechu;
- škála anticipácie (AC): vysoké skóre poukazuje na enormnú tendenciu vyhybať sa aktivitám spojených s nebezpečenstvom neúspechu a strat;
- škála tendencie spoliehať sa na náhodu (TN): vysoké skóre poukazuje na tendenciu rizikového rozhodovania, v ktorom predpokladá malú nádeje na úspech, či stratu;
- škála sociálny exhibicionizmus (SE): vysoké skóre poukazuje na tendenciu predvádzať sa, získať obdiv za to, čo dokáže v porovnaní s ostatnými;
- škála tendencie k riziku (OR): skóre poukazuje na individuálne špecifickú tendenciu človeka riskovať;

Dimenzia I - účinná integrovanosť osobnosti:

- škála úzkostnosti (UZ): vysoké skóre poukazuje na tendenciu prežívať anticipačnú úzkosť;
- škála emocionality (EC): vysoké skóre poukazuje na veľkú intenzitu zážitkov, vysokú situačnú citlivosť, rýchlosť a dynamiku tohto prežívania;
- škála kapacita rozumu (UR): vysoké skóre poukazuje na tendenciu správať sa racionálne aj vo vyhrotených situáciách;
- škála rezistencie voči rušivým podnetom (RR): vysoké skóre poukazuje na vysokú odolnosť voči nepriaznivým podmienkam a vôľové kvality;

- škála integrovanosti osobnosti (OI): skóre poukazuje na individuálny profil vzťahu racionálnych, zážitkových a vôľových kvalít;

Dimenzia K – korektívnosti, regulovanosti interakcií:

- škála rigidita versus flexibility (RF): vysoké skóre poukazuje na sociálnu prispôsobivosť, sugestibilitu, poddajnosť;
- škála ľahkomyselnosť versus zodpovednosť (LO): vysoké skóre poukazuje na sebakontrolu, koncentrovanosť, organizovanosť, perspektívnosť;
- škála neviazanosť versus usadlosť (NU): vysoké skóre poukazuje na sklon k opatrnosti, konzervatizmus, rezervovanosť;
- škála frustrovanosť versus cieľasmernosť (FC): vysoké skóre poukazuje na človeka so zásadovým a jasne definovaným prístupom k regulácii vlastnej činnosti;
- škála korigovanosť versus impulzívnosť (KI): vysoké skóre poukazuje na neriadené, impulzívne správanie;

Dimenzia P – sebakpresadzovanie:

- škála potlačená versus vysoká sebaistota (US): vysoké skóre poukazuje na dôveru v seba samého / samú, zvládnutie situácie a účinné správanie;
- škála trdnomyselnosť versus optimizmus (TO): vysoké skóre poukazuje na optimizmus, životný elán, pohodu, spokojnosť;
- škála zážitkový versus reagujúci prístup (PR): vysoké skóre poukazuje na orientáciu na aktívnu odozvu, konanie;
- škála nenápadnosť versus sebakpresadzovanie (NS): vysoké skóre poukazuje na zvýrazňovanie vlastnej dôležitosti, ctižiadosti, osobnej prestížie;
- škála feminínny versus maskulínny typ reakcie (FM): vysoké skóre poukazuje na manifestovanú maskulinitu.

Dimenzia V – interpersonálne vzťahy:

- škála uzavretosti a kontaktívnosti (KT): vysoké skóre poukazuje na ľahké nadväzovanie vzťahov, v extrémne až na extravaganciu a promiskuitu;
- škála benevolencie a tolerancie (BE): vysoké skóre poukazuje na dobré úmysly, rešpektovanie práv druhých, dôveru, v extrémne až na zhovievavosť pre sociálne neúmerné správanie;
- škála konformity (KN): vysoké skóre poukazuje na symptómy extrémneho podriaďovania sa kolektivismu;
- škála tendencie k nezávislosti (NE): vysoké skóre poukazuje na preferenciu osobnej slobody, potrebu spoliehať sa sám / sama na seba, nestarať sa o druhých a byť nezávislý/-á;

Dimenzia N - rysy normality:

- škála vzťahovačnosti a podozrievavosti (VZ): vysoké skóre poukazuje na tendenciu k hypochondrii a bludu prenasledovania;
- škála psychickej lability/ stability (LS): vysoké skóre poukazuje na citovú stálosť a uvážlivosť, psychickú vyrovnanosť;
- škála extremity (EX): vysoké skóre poukazuje na vybočovanie z populačnej normy.

2.3 VÝSKUMNÝ SÚBOR

Ako sme sa zmienili vyššie, naša výskumná činnosť je poňatá ako súbor troch štúdií (alebo ako trojkrová výskumná aktivita). Každá z nich má inak definovaný výskumný súbor.

Štúdia 1. Výskumu sa zúčastnilo 338 vysokoškolských študentiek / študentov Pedagogickej fakulty Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre. Ich priemerný vek bol 22 rokov. Mužov bolo 57 a žien 281. Zastúpené boli všetky ročníky študijného odboru učiteľstvo psychológie.

Štúdia 2. Výskumu sa zúčastnilo 124 študentiek / študentov priemerného veku 21 rokov. Navštevovali Fakultu sociálnych vied a zdravotníctva a Pedagogickú fakultu Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre. Pomer mužov a žien bol cca 1:3. Približne rovnaký pomer sme zaznamenali v štruktúre výskumnej vzorky podľa stupňa štúdia – prevažovali študentky/ študenti bakalárskeho stupňa.

Štúdia 3. Výskumu sa zúčastnilo 150 študentov / študentiek, ktorých priemerný vek bol 21 rokov. Mužov bolo 60, žien 90. Boli to vysokoškolské / vysokoškolské študentky / študenti rôznych odborov Pedagogickej Fakulty Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre.

2.4 METÓDY ANALÝZY

Pri štatistickej analýze dát sme využili štatistický program SPSS 20.0. Konkrétne sme ako metódy inferenčnej štatistiky využili parametrické testy, menovite: t-test pre dva nezávislé výbery, lineárnu regresiu s uplatnením metódy Enter.

Za kritickú hodnotu signifikancie poukazujúcu na významné vzťahy medzi premennými sme si zvolili štandardnú hladinu $\alpha \leq 0.05$.

3 VÝSLEDKY

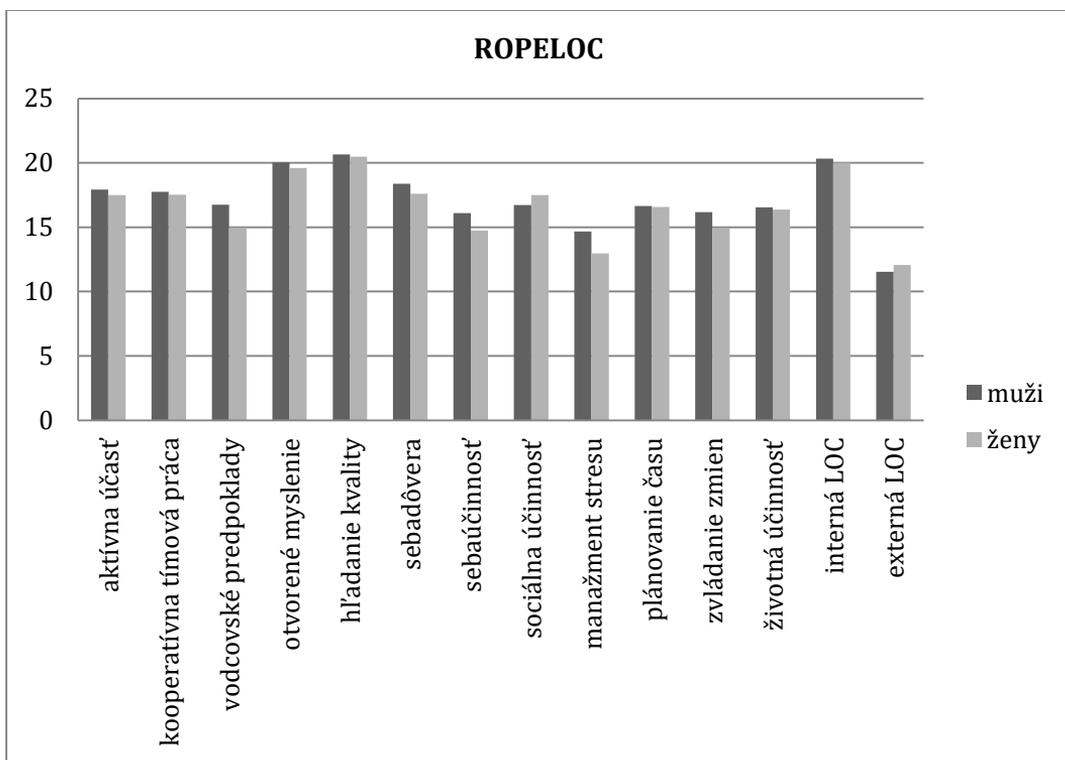
Štúdia 1

V štúdiu sme pôvodne zamýšľali pracovať s dvojdimenzionálnou škálou I-E v autorstve Rottera. Vzhľadom na skúsenosti s touto škálou (napr. Čerešník, 2007) a jej široký záber obsiahnutých oblastí sme rozhodli použiť metodiku ROPELOC, v ktorej je škála LOC obsiahnutá, ale je doplnená o ďalšie premenné (bližšie v kapitole 2.2). Výsledky sú uvedené v tabuľke 2 a rozdiely sú vizualizované v grafe 1.

Zistili sme, že:

- ženy a muži výskumného súboru sa neodlišujú v internej a externej lokalizácii kontroly,
- v premennej vodcovské predpoklady sa muži a ženy odlišujú; vyššie skórujú muži ($t = 2.275$; $p = 0.024$),
- v premennej sebaúčinnosť sa muži a ženy odlišujú; vyššie skórujú muži ($t = 2.382$; $p = 0.018$),
- v premennej manažment stresu sa muži a ženy odlišujú; vyššie skórujú muži ($t = 2.657$; $p = 0.008$),
- v premennej zvládanie zmien sa muži a ženy odlišujú; vyššie skórujú muži ($t = 2.033$; $p = 0.043$).

V tejto štúdiu sme teda nepreukázali intersexuálne rozdiely v kontrole (v tomto prípade koncipovaná ako lokalizácia kontroly). Identifikovali sme však niektoré nepriame indikátory naznačujúce, že muži majú väčšiu tendenciu vnímať osobnú kontrolu. Ide o aktivizáciu (v podobe schopnosti viesť), proaktívne zvládanie (v podobe hľadania riešení v problémových situáciách) prepojené so sebaistotou (v stresových situáciách) a prispôbenie sa novým podmienkam.



Graf 1 Intersexuálne rozdiely v premenných ROPELOC

Štúdia 2

V tejto štúdii sme sledovali intersexuálne rozdiely v percipovanej kontrole a všetkých premenných, ktoré ju sýtia. Výsledky sú uvedené v tabuľke 3 a rozdiely v kľúčových premenných (faktory podpory kontroly (promote), faktory znižujúce kontrolu (undermine), kontrola) sú vizualizované v grafe 2.

Tabuľka 11 Vzťah genderu a interpersonálnych vzťahov (dimenzia V)

		Deskriptívne charakteristiky								
		N	AM	SEM	SD	N	AM	SEM	SD	
		F								
		nízka				vysoká				
KT	M	nízka	18	7.28	1.26	5.36	36	7.17	0.67	4.00
		vysoká	29	10.00	0.72	3.89	67	8.58	0.48	3.94
BE	M	nízka	18	7.56	0.44	1.85	36	8.56	0.28	1.66
		vysoká	29	9.10	0.32	1.72	67	8.40	0.23	1.85
KN	M	nízka	18	10.28	0.68	2.87	36	11.61	0.41	2.43
		vysoká	29	9.41	0.49	2.65	67	10.58	0.39	3.15
NE	M	nízka	18	10.22	0.74	3.12	36	10.94	0.44	2.61
		vysoká	29	12.59	0.50	2.69	67	11.21	0.31	2.51

vysvetlivky: N = početnosť; AM = priemer; SEM = štandardná chyba priemeru; SD = štandardná odchýlka; M = maskulinita; F = femininita

	ZP	NP	F	p	R ²	B	SE	β	t	p
Dimenzia V	KT	model	9.237	<0.001	0.112	4.421	2.099		2.106	0.037
		M				0.104	0.025	0.325	4.177	<0.001
		F				-0.035	0.028	-0.098	-1.264	0.208
	BE	model	1.713	0.184	0.023	6.789	0.948		7.159	<0.001
		M				0.017	0.011	0.122	1.491	0.138
		F				0.013	0.013	0.082	1.005	0.317
	KN	model	5.741	0.004	0.072	10.839	1.490		7.272	<0.001
		M				-0.048	0.018	-0.216	-2.716	0.007
		F				0.043	0.020	0.174	2.187	0.030
	NE	model	4.053	0.019	0.052	9.619	1.394		6.899	<0.001
		M				0.046	0.017	0.222	2.755	0.007
		F				-0.016	0.018	-0.071	-0.882	0.379

vysvetlivky: ZP = závislá premenná; NP = nezávislá premenná; F = F-hodnota; p = signifikancia; R² = determinačný koeficient; B = neštandardizovaný koeficient; SE = štandardná chyba; β = štandardizovaný koeficient; t = t-hodnota;

KT = uzavretosť vs. kontaktívnosť; BE = benevolencia a tolerancia; KN = konformita; NE = tendencia k nezávislosti

komponenty SPARO:

- maskulinita a femininita determinujú kognitívnu variabilnosť (KO) v pozitívnom smere ($\beta = 0.239$, resp. 0.256); determinačný koeficient genderu (maskulinita X femininita) R^2 má hodnotu 0.130 ,
- maskulinita determinujú emocionálnu variabilnosť (EM) v negatívnom smere ($\beta = -0.329$) a femininita v pozitívnom smere ($\beta = 0.278$); determinačný koeficient genderu (maskulinita X femininita) R^2 má hodnotu 0.174 ,
- maskulinita ovplyvňuje adjustačnú variabilnosť (AD) v pozitívnom smere ($\beta = 0.278$);); determinačný koeficient genderu (maskulinita X femininita) R^2 má hodnotu 0.083 ,
- maskulinita a femininita nie sú premenné determinujúce regulačnú variabilnosť (RE),

optimálna hladina stimulácie (dimenzia S)

- maskulinita determinuje pohybový neklud (PN) v pozitívnom smere ($\beta = 0.296$) a femininita v negatívnom smere ($\beta = -0.213$); determinačný koeficient genderu (maskulinita X femininita) R^2 má hodnotu 0.125 ,
- maskulinita determinuje dynamickú interakciu (DI) v pozitívnom smere ($\beta = 0.278$) a femininita v negatívnom smere ($\beta = -0.251$); determinačný koeficient genderu (maskulinita X femininita) R^2 má hodnotu 0.132 ,
- maskulinita ovplyvňuje zmyslovú impresiu (SI) v pozitívnom smere ($\beta = 0.180$); determinačný koeficient genderu (maskulinita X femininita) R^2 má hodnotu 0.046 ,
- maskulinita determinuje sociálnu disinhibíciu (SDi) v pozitívnom smere ($\beta = 0.248$); determinačný koeficient genderu (maskulinita X femininita) R^2 má hodnotu 0.068 ,
- maskulinita determinuje stimulačnú hladinu (OS) v pozitívnom smere ($\beta = 0.273$); determinačný koeficient genderu (maskulinita X femininita) R^2 má hodnotu 0.083 ,
- maskulinita a femininita nie sú premenné determinujúce intenzitu prežívania (IP),

tendencia riskovať (dimenzia R)

- maskulinita determinuje ašpirácie (AS) v pozitívnom smere ($\beta = 0.271$); determinačný koeficient genderu (maskulinita X femininita) R^2 má hodnotu 0.077 ,
- maskulinita determinuje tendenciu spoliehať sa na náhodu (TN) v pozitívnom smere ($\beta = 0.216$); determinačný koeficient genderu (maskulinita X femininita) R^2 má hodnotu 0.053 ,

- maskulinita determinuje sociálny exhibicionizmus (SE) v pozitívnom smere ($\beta = 0.222$); determinačný koeficient genderu (maskulinita X femininita) R^2 má hodnotu 0.050,
- maskulinita determinuje tendenciu k riziku (OR) v pozitívnom smere ($\beta = 0.274$); determinačný koeficient genderu (maskulinita X femininita) R^2 má hodnotu 0.080,
- maskulinita a femininita nie sú premenné determinujúce anticipáciu (AC),
účinná integrovanosť osobnosti (dimenzia I)
- maskulinita determinuje úzkosť (UZ) v negatívnom smere ($\beta = -0.258$) a femininita v pozitívnom smere ($\beta = 0.328$); determinačný koeficient genderu (maskulinita X femininita) R^2 má hodnotu 0.164,
- maskulinita a femininita determinujú rezistenciu voči rušivým podnetom (RR) v pozitívnom smere ($\beta = 0.262$, resp. 0.186); determinačný koeficient genderu (maskulinita X femininita) R^2 má hodnotu 0.109,
- maskulinita determinuje kapacitu rozumu (UR) v pozitívnom smere ($\beta = 0.314$); determinačný koeficient genderu (maskulinita X femininita) R^2 má hodnotu 0.100,
- maskulinita determinuje integrovanosť osobnosti (OI) v pozitívnom smere ($\beta = 0.386$); determinačný koeficient genderu (maskulinita X femininita) R^2 má hodnotu 0.161,
- maskulinita a femininita nie sú premenné determinujúce emocionalitu (EC),
korektnosť (dimenzia K)
- femininita determinuje rigiditu vs. flexibilitu (RF) v pozitívnom smere ($\beta = 0.197$); determinačný koeficient genderu (maskulinita X femininita) R^2 má hodnotu 0.041,
- femininita determinuje ľahkomyselnosť vs. zodpovednosť (LO) v pozitívnom smere ($\beta = 0.165$); determinačný koeficient genderu (maskulinita X femininita) R^2 má hodnotu 0.027,
- femininita determinuje frustrovanosť vs. cieľasmernosť (FC) v pozitívnom smere ($\beta = 0.200$); determinačný koeficient genderu (maskulinita X femininita) R^2 má hodnotu 0.040,
- maskulinita determinuje neviazanosť vs. usadlosť (NU) v negatívnom smere ($\beta = -0.244$); determinačný koeficient genderu (maskulinita X femininita) R^2 má hodnotu 0.076,
- maskulinita a femininita nie sú premenné determinujúce korigovanosť vs. impulzívnosť (KI),

4 DISKUSIA

Výsledky štúdií poukazujú na to, že čím je výskumná metóda (a teda aj teoretický koncept) užšie zameraná, tým relevantnejšie výsledky prináša. Kým prvá štúdia, v podstate založená na všeobecnom koncepte lokalizácie kontroly, priniesla nejednoznačné výsledky, ktoré nám umožňujú uvažovať o vyššej osobnej kontrole / sebaregulácii mužov prostredníctvom nepriamych indikátorov (v podobe aktívneho prístupu k prostrediu, úlohám a sebaistoty), druhá štúdia, založená na aplikácii percipovanej kontroly do edukačného prostredia, priniesla jednoznačné závery o vyššej percipovanej kontrole mužov - študentov.

Ak sa vrátíme k otázke definovanej v kapitole 1.1. o tom, či je možné vnímať kontrolu a sebareguláciu ako totožné procesy, môžeme konštatovať, že minimálne prostredníctvom konceptu percipovanej kontroly to je možné. Percipovaná kontrola je tvorená súborom trojakých presvedčení, presvedčení o kapacitách (vlastných schopnostiach, kompetencii), presvedčení o stratégiách (príčinách, zdrojoch vedúcich k žiadaným výsledkom) a presvedčení o samotnej kontrole (sebahodnotenie odvodené z skúsenosti). Obsahuje teda mentálne reprezentácie želaného stavu, informáciu o tom, či sa človek hodnotí ako kompetentný dosiahnuť tento stav, či má dostatočné schopnosti a pozná (a vie uplatniť) postupy vedúce k dosiahnutiu cieľa. To sú základné atribúty regulačného procesu: iniciácia zmeny, monitoring, reflexia. Okrem toho E.A. Skinnerová (1995) vymedzuje funkcie presvedčení. Presvedčenia o kapacitách a stratégiách sú interpretačné, úzko súvisia s reflexiou, budúcimi aspiráciami, sebahodnotením. Presvedčenia o kontrole sú regulačné, podieľajú sa na nastavení systému (človeka) pred podaním výkonu, resp. na nastavení zmien tak, aby boli v súlade s predchádzajúcou skúsenosťou a dosiahnuteľnosťou cieľa (obrázok 5, kapitola 1.2.2.3).

Najkonkrétnejšie výsledky sme získali použitím metód SPARO a ŠMŽ (metodiky sú popísané v kapitole 2.2).

Na základe dosiahnutých výsledkov môžeme vyvodit' charakteristiky viacerých skupín: (1) skupina s vysokou maskulinitou a nízkou femininitou, resp. skupina s vysokou maskulinitou, (2) skupina s nízkou maskulinitou a vysokou femininitou, resp. skupina s vysokou femininitou, (3) skupina s vysokou maskulinitou a vysokou femininitou a (4) skupina bez rodových charakteristík. Takto vymedzené skupiny sa zhodujú s vymedzením genderových typov (kapitola 1.3.1): (1) maskulinita, (2) femininita, (3) androgýnia, (4) indiferencia.

Prvá skupina (vysoká maskulinita, nízka femininita + vysoká maskulinita) je charakteristická:

- stereotypne chápaným typom maskulínných reakcií,
- menšou mierou regulačných zábran,
- aktivitou, proaktívnym správaním,
- vysokou hladinou optimálnej stimulácie,
- vyhľadávaním zmien, nových zážitkov, dobrodružstva až nebezpečenstva, vyhľadávaním rozmanitých podnetov (v rozmanitých formách a obsahoch),
- tendenciou k riziku, rizikovému rozhodovaniu (s vysokou pravdepodobnosťou neúspechu),
- prispôsobovaním sa prostrediu, situačnému kontextu, flexibilným ústupom od zažitých, fixovaných štruktúr,
- tendenciou ku konfrontácii, súperením, k porovnávaniu sa s inými s cieľom získať prevahu, obdiv,
- zvýrazňovaním vlastnej dôležitosti, prestíže, ctižiadosťou,
- tendenciou k vzťahovačnosti, presvedčeniami o ohrozeniach v oblasti sociálnej a fyzickej,
- ľahkým nadväzovaním kontaktov, disinhibíciou, extravaganciou až odklonom od všeobecne zaužívaných konvencií a promiskuitným správaním,
- preferenciou osobnej slobody, tendenciou spoliehať sa na seba a nestarať sa o druhých, nezávislosťou,
- citovou stabilitou a vyrovnanosťou,
- racionálnym správaním aj vo vyhrotených situáciách,
- vysokými cieľmi a skúsenosťou úspechu,
- dôverou v seba, v zvládnuteľnosť situácie a účinným správaním,
- optimizmom, elánom, pohodou, spokojnosťou,
- vysokou integráciou osobnosti reprezentovanou vysokou úrovňou racionálnych, zážitkových a vôľových kvalít.

Druhá skupina (nízka maskulinita, vysoká femininita + nízka maskulinita) má nasledovné charakteristiky:

- stereotypne chápaný typ feminínných reakcií,
- vysoká miera regulačných zábran, najmä v sociálnych vzťahoch prejavujúca sa v rigidnom ul'pievaní na normách a očakávaniach,
- vysoká sebakontrola, koncentrovanosť, organizovanosť, zásadovosť a jasná perspektíva sebaregulačnej aktivity,
- opatrnosť, konzervativizmus, rezervovanosť,
- tendencia k pasivite, vyčkávaniu až prehnaná opatrnosť,
- vyhľadávanie stability, nemennosti, istoty,
- vysoká dynamika emócií a reagovanie na vonkajšie podnety v zmysle vzrušivosti, prežívania napätia, tenzie, eufórie,

- anticipačná úzkosť ako dôsledok kognitívnej práce s potenciálnymi dôsledkami správania, s možnosťou rozvinutia sa do neurotických porúch,
- podriaďovanie sa kolektívnym normám, a to aj v prípade nízkej (alebo nulovej) miery stotožnenia sa s očakávaniami členov / členiek skupiny,
- vysoká miera sociálnej prispôsobivosti, poddajnosť, sugestibilita.

V tretej skupine (vysoká maskulinita, vysoká femininita) sme explicitne identifikovali:

- tendenciu k zmene, vývinu, progresu v zmysle dynamickej organizácie nových podnetov, komplexné spracovanie informácií v zmysle ich štrukturácie,
- odolnosť voči nepriaznivým podmienkam a silnú vôľu.

Implicitne v nej však možno očakávať charakteristiky oboch predchádzajúcich skupín.

Posledná skupina (bez genderových charakteristík) je typická:

- vysokým psychickým nabudením, vysokou situačnou vzrušivosťou,
- vysokou situačnou citlivosťou, vysokou rýchlosťou a dynamikou prežívania,
- nízkym sebaovládaním, slabým zvažovaním dôsledkov, zníženou autoreguláciou,
- neriadeným, impulzívnym správaním,
- hedonizmom v zmysle vyhľadávania intenzívnych zážitkov pre potešenie z nich samých,
- enormnou tendenciou vyhýbať sa aktivitám spojeným s nebezpečenstvom, neúspechom či stratou,
- rešpektovaním a tolerovaním iných, až tendenciou k zvýšenej zhovievavosti k sociálne neúmernému správaniu.

Vo všeobecnosti by sme mohli povedať, že každá z vymedzených skupín má svoje vlastné špecifiká sebaregulácie. Všetky, s výnimkou poslednej skupiny, sú charakteristické pozitívnymi aj negatívnymi charakteristikami. Mohli by sme povedať, že ak má človek definovanú genderovú rolu (akokoľvek), disponuje určitým súborom sebaregulačných vlastností, ktoré ho vedú k sebarozvoju a/alebo inhibícii nežiaduceho správania. Ak však genderovú rolu definovanú nemá (indiferencia, resp. nízka maskulinita aj femininita), potom môže byť citlivý k prostrediu alebo potrebe zmeny, ale nemá ani kapacity, ani stratégie na dosiahnutie cieľa, nemá cit osobnej kontroly, nevníma sa ako kompetentný.

Regulačné správanie maskulínnych ľudí sa vyznačuje aktivitou, racionalitou, psychickou pohodou, nezávislosťou, vysokými cieľmi, aspiráciami, zápasením s ohrozeniami a o vlastnú hodnotu, integrovanosťou. Pozitívny sebaobraz súvisí najmä s deklaratívnymi vedomosťami, tzn. „viem, že“. Pozitívne sebahodnotenie súvisí so sebaakceptáciou, ale aj s potvrdzovaním si sebaobrazu u druhých ľudí (konfrontačné správanie). Osobné majstrovstvo (kontrola) je založené najmä

na individuálnej zodpovednosti. Základné regulačné presvedčenie by bolo možné formulovať nasledovne: „Svet je kontrolovateľný, lebo som slobodný.“. Maskulínni ľudia teda prisudzujú svetu hlavne individuálny význam.

Regulačné správanie feminínnych ľudí sa vyznačuje pasivitou, vyčkávaním, stabilitou, prispôbením až konformitou, opatrnosťou, zásadovosťou, (expresívnou) emocionalitou. Pozitívny sebaobraz súvisí najmä s procedurálnymi vedomosťami, tzn. „viem ako“. Pozitívne sebahodnotenie je závislé od sociálneho schválenia. Osobné majstrovstvo (kontrola) je založená na sociálnej koherencii a vyhoveniach. Základné regulačné presvedčenie by bolo možné formulovať nasledovne: „Svet je konzistentný, lebo také sú aj sociálne interakcie, ktorých som súčasťou.“. Feminínni ľudia teda prisudzujú svetu kolektívny význam.

V prípade androgynného nastavenia je kontrola dosahovaná prostredníctvom štruktúrovanosti a zotrvaním v aktivite aj napriek frustráciám. Ako sme uviedli v texte vyššie, štruktúra je to, čo robí svet zrozumiteľným (kapitola 1.2.2.3) a teda aj kontrolovateľným. Ak koncipujeme androgyniu ako kombináciu vysokej maskulinity a vysokej femininity a femininitu koncipujeme vo vzťahu k vysokej potrebe štruktúry a maskulinitu vo vzťahu k schopnosti vytvoriť si štruktúru⁴⁸, potom je tento záver očakávateľný. Je tiež podporovaný tvrdením, že androgynia môže byť chápaná ako nový model (psychického) zdravia (kapitola 1.3.1) alebo aspoň ako mediátor dosahovania psychickej pohody. Základné regulačné presvedčenie androgynných ľudí by sme mohli formulovať takto: „Svet je konzistentný a kontrolovateľný, lebo je ho možné poznať a vnímať jeho zmysluplnosť.“.

Indiferentní ľudia (s kombináciou nízka maskulinita, nízka femininita) majú problém s regulovaním vlastnej aktivity. Vyznačujú sa tým, že vyhľadávajú všetko pozitívne, stabilné, sú zmierliví. Nemajú radi výzvy, riziká ani ohrozenia. Radi ostávajú vo svojej komfortnej zóne. Nestoja o rozvoj, konfrontácie, zmeny. Ich regulačné presvedčenie by mohlo mať takúto podobu: „Svet je konzistentný a kontrolovateľný, ak sa nemení a nemusím sa mu prispôsobovať.“

Zohľadniac výsledky všetkých troch štúdií môžeme konštatovať, že stanovenú hypotézu (kapitola 1.4) môžeme podporiť a že stanovené výskumné ciele boli dosiahnuté.

Sebariadenie (sebaregulácia, sebakontrola) je proces, ktorý má svoje uplatnenie v každodennom živote a má široké aplikačné možnosti. Súvisí s rozmanitými modernými trendmi. Problémom je to, že niektoré „aplikačné oblasti“ často stavajú na predpoklade, že ľudia nevedia regulovať svoje správanie.

Finančná gramotnosť je oblasť, ktorú chceme rozvíjať a očakávame, že ľudia budú v oblasti financií regulovať svoje správanie, že sa budú racionálne rozhodovať

⁴⁸ Tento vzťah sme potvrdili v štúdií o kognitívnom štruktúrovaní a genderi (Čerešník, 2005).

o svojich aktuálnych a budúcich finančných zdrojoch. Na druhej strane im ponúkame pôžičky s nevýhodnými podmienkami úveru, splátkové produkty umožňujúce užívať si okamžite to, čo potrebujú aj nepotrebujú (reklamné slogany sú veľmi prítlačivé a výstižné: „Ved' splácať je jednoduchšie ako šetriť.“).

Rovnako je to s podporou predaja psychoaktívnych látok a poskytovania služieb vedúcich kvzniku závislostí, s cieľom získať čo najväčší zisk. Hovoríme napr. o predaji alkoholu, cigariet (alkoholizmus a tabakizmus), prevádzkovaní hracích herní (gambling), stavaní obchodných centier (shopoholizmus). Podobne je to aj s inými poruchami impulzov a regulácie správania. Počítačové závislosti ako je napr. závislosť od chatovania, či od počtu „likeov“ v populárnej sociálnej sieti patria do tej istej kategórie. Vo všeobecnosti môžeme povedať, že všetka sociálna a psychická patológia môže byť interpretovateľná aj cez perspektívu sebaregulácie (čím nechceme problém zjednodušovať a poprieť determinálny vplyv iných faktorov). Napr. neurotické poruchy môžu byť ponímané ako kompenzácia nemožnosti získať kontrolu / regulovať svoje správanie v osobne významnej oblasti. Schizofrénia môže byť interpretovaná ako presvedčenie o nekonzistentnosti a nekontrolovateľnosti sveta, ktoré sa premietne do pochybností o sebe (rodovej roli, sociálnych roliach apod.) a dezintegrácie osobnosti, osobnosti bez regulačných vlastností. Sebaregulácia má teda svoj aplikačný rozmer aj v klinickej psychológii.

K psychodiagnostickým činnostiam patrí tiež posudzovanie psychickej spôsobilosti na vedenie motorových vozidiel nad 3,5 tony (profesionálnych vodičov), či spôsobilosti vlastniť a používať strelnú zbraň. Správna diagnostika sebaregulačných vlastností, a z nej odvodené povolenie k držbe a noseniu strelnej zbrane či vodičského preukazu profesionálneho vodiča, je zaväzujúca úloha, najmä pri zohľadnení počtu zbytočne zranených a zabitých ľudí v krajinách, v ktorých takéto postupy a licencie nie sú povinné (napr. Spojené štáty americké). V podobnom duchu možno hovoriť o posudzovaní psychickej spôsobilosti niektorých zamestnancov / zamestnankýň štátnej správy v štátnej službe (polícia, armáda).

Poradenská prax je tiež oblasťou, v ktorej sa dá pracovať so sebareguláciou. Máme na mysli problém pripravenosti / nepripravenosti klienta / klientky na zmenu. Klienti / klientky s oslabenými regulačnými vlastnosťami preferujú skôr direktívne poradenstvo a sú skôr orientovaní / orientované na to, „ako“, na techniky, úlohy, sú pasívnejší / pasívnejšie, závislejší / závislejšie od poradcu / poradkyne. Klienti / klientky s rozvinutými regulačnými vlastnosťami preferujú skôr nedirektívne poradenstvo. Sú skôr orientovaní / orientované na to, „čo“, na kľúčový jadrový obsah, sú aktívni / aktívne, nezávislí / nezávislé, vedomí / vedomé si vlastnej hodnoty. Špecificky môže byť poradenská práca zameraná na koučingové aktivity vedúce k sebarozvoju (v tomto prípade rozvoju sebaregulačných vlastností) ako prostriedku zvyšovania pracovného výkonu.

Psychológia manažmentu je oblasťou, v ktorej sa sebaregulácia objavuje hneď dvakrát. V podobe sebaregulácie riadiaceho / riadiacej pracovníka / pracovníčky, ktorá musí byť nevyhnutne v súlade s krátkodobými a dlhodobými cieľmi podniku, resp. spoločnosti a v podobe jeho / jej schopnosti regulovať / kontrolovať sebareguláciu svojich podriadených založenú na motivácii, súdržnosti a vnímaní zmysluplnosti ich práce (v optimálnom variante).

Sebaregulácia predstavuje centrálny pojem a problém v intervenčných programoch, ktoré by mohli byť realizované školskými psychologičkami / psychológmi na školách. Ich obsahom by mohla byť výchova k zdravému postoju k sebe a k iným ľuďom, zdraviu, k slobode a zodpovednosti, k hodnotám v zmysle profylaktických opatrení.

Samostatnú oblasť aplikácie poznatkov o sebaregulácii predstavuje špecifická časť sociálnej práce (zameranej na rómske etnikum), ktorá je často postavená na intervencii v rodinách, ktoré nevedia regulovať napĺňanie svojich potrieb v súlade so svojimi možnosťami. Preto sa v takýchto rodinách často vyskytuje neschopnosť odložiť svoje uspokojenie potrieb (delay of gratification). V deň získania financií (sociálnych dávok) sú (rómske) matky z málopodnetného sociálneho prostredia schopné poskytnúť svojim deťom čokoľvek, čo sa zmestí do celého objemu financií, ktorý majú k dispozícii. Pritom vôbec nezohľadňujú, či im budú mať čo ponúknuť aj na ďalší deň. A to hovoríme len o napĺňaní základných biologických potrieb (napr. jedlo, teplo). Finančná núdza spôsobená aj neschopnosťou plánovať a anticipovať vedie k vzniku a prosperite výnosného obchodu, ktorý sa volá úžera a cyklí (rómske) rodiny v kruhu závislosti od úžerníka a jeho peňazí (vysokých úrokov).

Chceme poznamenať, že v každej aplikačnej oblasti je dôležité prihliadať na to, čo motivuje ľudí ku konkrétnemu regulovanému / neregulovanému správaniu. Ak človek nevie, alebo nemôže, regulovať svoje správanie, musí pre to existovať dôvod. Buď je presvedčený o tom, že regulácia nie je možná (nedisponuje vhodnými kapacitami a/alebo stratégiami) alebo existuje nejaký benefit, ktorý človeka „núti“ zotrvať v pozícii nekompetentného (alebo oba dôvody súčasne).

Ak je nejasne definované sebapoňatie (v podobe indiferentného genderu), potom je skôr pravdepodobná prvá možnosť, súvisiaca s vágnymi kapacitami a stratégiami. Ak je sebapoňatie definované v jednom smere (maskulinita, femininita), potom je pravdepodobná skôr druhá možnosť, súvisiaca so stratégiou prežitia a pozitívnej odmeny. Príkladom prvej alternatívy je psychická nepohoda a problémy so sebareguláciou transgenderových ľudí (ľudí s nesúlalom medzi telesným a psychickým pohlavím). Príkladom druhej alternatívy je patologické nakupovanie, ktorého benefitom nie je pragmatický účel tovaru, ale nakupovanie samé spojené so stenickými citmi. Ak je sebapoňatie definované v smere androgýnie a androgýniu považujeme za model zdravia, potom existuje malá pravdepodobnosť

neregulovaného správania. Je však možné, že vyhľadávanie benefitov z neregulovaného správania sa môže vyskytnúť aj v tomto prípade.

Najväčšiu možnosť aplikácie získaných poznatkov vidíme v oblasti pozitívnej a pedagogickej psychológie, ktorých obsahy sa čiastočne prekrývajú. V rámci pozitívnej psychológie existuje množstvo tém, ktoré sa priamo, či nepriamo dotýkajú sebaregulácie / kontroly a genderu. Vyberáme z nich niektoré zistenia.

Snád' najdôležitejším argumentom, zdôvodňujúcim prečo hľadať a nachádzať tému sebaregulácie v pozitívnej psychológii, je definovanie autoregulácie a sebakontroly ako strednej úrovne silných stránok charakteru (character strengths). Podľa C. Petersona a M.E.P. Seligmana (2004) predstavuje autoregulácia a sebakontrola usmerňovanie svojho prežívania a správania, disciplinovanosť, ovládanie svojich túžob a emócií. Je obsahom cnosti (ako zložky charakteru), ktorá sa nazýva umiernenosť (temperance)⁴⁹. Okrem priameho vzťahu sebaregulácie / kontroly k charakteru, nájdeme v klasifikácii cností (podľa Petersona, a Seligmana, 2004) aj nepriame indikátory sebaregulácie / kontroly, ako sú napríklad: otvorenosť mysle, vytrvalosť, nadšenie, zmysel, orientácia na budúcnosť.

Sebaregulácia / kontrola súvisí s osobnou pohodou, čo sme v texte vyššie niekoľkokrát implicitne naznačili. E. Diener (a R. Biswas-Deiner, 2008) definoval osobnú pohodu (subjective well-being) ako súčet emócií (tie boli definované ako rozdiel pozitívnych a negatívnych emócií), spokojnosti so životom (life satisfaction) a spokojnosti v dôležitých oblastiach života (flourishing). V jeho koncepte má teda svoje miesto emocionálny, kognitívny aj konatívny komponent, podobne ako v našom modeli (kapitola 1.1, obrázok 3), ako súčasť sebapoňatia, ale aj sebaregulačného systému.

Teóriu sebadeterminácie (Deci, a Ryan, 2008) (self-determination theory) sme už v texte vyššie spomenuli vo vzťahu očakávaného vývinu k autonómnej príčinnej orientácii, ktorú autori vnímajú ako jednu z troch podmienok spokojného života. Triáda autonómia (osobne definované ciele a hodnoty), kompetencia (presvedčenia o vlastných schopnostiach), sociálna začlenenosť predstavuje predpoklad šťastného života. Možno práve preto, že predstavuje prostriedky regulácie / kontroly vlastného správania, a to cez perspektívu osobnú aj sociálnu.

V kapitole 1.1 sme písali o tom, že A. Bandura (1999) vo svojej teórii definuje schopnosť sebaregulácie, schopnosť symbolizácie, schopnosť zástupného učenia, schopnosť anticipovať budúcnosť, schopnosť sebareflexie ako základné ľudské schopnosti. Sebaregulácia v nej vystupuje ako premenná, ktorá je špecifickým ľudským atribútom.

⁴⁹ Ostatnými cnosťami sú múdrosť a poznanie, odvaha, ľudskosť, spravodlivosť, transcendencia.

Podobný názor má M.E.P. Seligman (2003), ktorý definuje komponenty potrebné pre prežívanie optimálneho prežívania (flourishing) vytvárajúce akronym PERMA. Sú nimi: pozitívne emócie (P; positive emotion), zaujatie (E; engagement), vzťahy (R; relationships), zmysel (M; meaning), výkon (A; accomplishment). Schopnosť podať výkon je podľa Seligmána niečo, čo prispieva k prežívaniu šťastia. Súhlasíme s jeho názorom, najmä v kontexte subjektívnej interpretácie (úspešného) výkonu, ktorý prispieva k pozitívnemu hodnoteniu vlastnej kompetentnosti. Ten sa, podľa nás, cirkulárne prejaví v pozitívnom emočnom ladení, koncentráciou na relevantné podnety, vo fungujúcich, napĺňajúcich vzťahoch, v ktorých nemá miesto dominantno-submisívne usporiadanie, a vo vnímaní zmysluplnosti vlastnej činnosti (čím sa podobá nášmu modelu uvedenému na obrázku 3, kapitola 1.1). Domnievame sa, že aj takto by bolo možné vnímať androgynne (resp. všerozvinuto) poňatý súbor regulačných / kontrolných vlastností.

Pozastavme sa pri pozitívnych emóciách, o ktorých sme sa už viackrát zmienili. Podľa B.L. Fredricksonovej (2009), pozitívne emócie prispievajú k rozširovaniu myslenia, správania, otvorenosti voči skúsenosti, spôsobov spracovania informácií. Tieto procesy vedú k rozvoju schopností, vnútorných zdrojov a presvedčení o vlastnej kompetentnosti. Pozitívne emócie sú teda prostriedkom, ktorý otvára možnosti kognitívnych dispozícií, aktivizujú, sprevádzajú na ceste za výkonom a za sebareguláciou. A.M. Isenová (2003) preukázala vplyv pozitívnych emócií na spracovanie informácií z hľadiska efektivity a flexibility; a na sociálne vzťahy z hľadiska frekvencie a kvality.

Analogický proces dotýkajúci sa negatívnych emócií poznáme z konceptu naučenej bezmocnosti (kapitola 1.1, obrázok 2). Negatívne emócie limitujú možnosti kognitívnych dispozícií. Symptomatika podobajúca sa depresívnej tak významne ovplyvní človeka, že jeho reálny výkon ovplyvnený negatívnymi emóciami je v nesúlade s očakávanými kognitívnymi schopnosťami. Daný fakt súvisí s tým, že máme tendenciu preceňovať negatívne hodnotenia a negatívne emócie (napr. vo všeobecnosti nemáme problém vymenovať päť svojich negatívnych vlastností, ale päť pozitívnych vlastností už hľadáme ťažko), čo označujeme ako negatívne skreslenia (negativity bias) (Baumeister et al., 2001).

Emocionalita teda predstavuje významnú regulačnú vlastnosť⁵⁰. Spomínali sme si ju už vo vzťahu s feminínnym typom regulačného správania.

Ukazuje za, že pozitívna emocionalita je faktorom, ktorý má rozširujúci charakter (Fredricksonová, 2009). Umožňuje nám vnímať väčšie množstvo podnetov v rozmanitejších kontextoch. Z existencialistickej perspektívy by sme mohli povedať, že nám umožňuje celistvejšie vnímanie sveta vystavaného na komplementárnych antagonizmoch. K.J. Schneider, a R. May (2005) by tento fenomén nazvali ako

⁵⁰ Bližšie o tejto vlastnosti píše Ballová-Mikušková (2013).

rozširovanie a zužovanie vedomia. Rozširovanie by sa týkalo pozitívnych obsahov a ich holistickej interpretácie sveta, a svojej jedinečnosti a, špecificky, kompetentnosti. Zužovanie by sa týkalo koncentrácie na negatívne obsahy a ich interpretácie v súlade so subjektívne definovanými, fixovanými schémami s cieľom potvrdzovať si vlastnú nekompetentnosť.

B.L. Fredricksonová (2009) potvrdila, že ľudia s pozitívnou emocionalitou a kognitívnou efektivitou by sa dali charakterizovať ako psychicky odolní v zmysle reziliencie. E. Komárik (2010) popisuje rezilienciu ako špecifickú schopnosť neupadať do zúfalstva, čím ju zaraďuje do problematiky pozitívnej psychológie aj sebaregulácie / kontroly. Základný psychologický popis rezilientného človeka obsahuje tieto charakteristiky (Mrazek, a Mrazeková, 1987 in Komárik, 2010): (1) pripravenosť reagovať na nebezpečenstvo, (2) predčasná vyspelosť, (3) kognitívne spracovanie afektívnych stavov, (4) vyhľadávanie informácií, (5) pozitívne očakávania do budúcnosti, (6) uvážené riskovanie, (7) presvedčenie o tom, že človek je milovaný, (8) kognitívne reštruktúrovanie bolestivých zážitkov, (9) altruizmus, (10) optimizmus a nádej. Reziliencia má atribúty, ktoré možno označiť ako regulačné. Existuje veľa konceptov, ktoré sa jej v tomto zmysle podobajú. Patria medzi ne napr. koncept hardiness (Kobasová, 1979) či zmysel pre integritu (Antonovsky, 1985; sense of coherence).

Pri skúmaní vzťahu medzi životnou spokojnosťou a zmyslom pre integritu (Verešová, Čerešník, a Malá, 2013) sme zistili, že medzi ľuďmi s vysokou a nízkou úrovňou zmyslu pre integritu existujú rozdiely v životnej spokojnosti. Ak akceptujeme štruktúrne vymedzenie zmyslu pre integritu ako trojfaktorového fenoménu (zrozumiteľnosť, zmysluplnosť, zvládnuteľnosť), potom môžeme konštatovať, že životná spokojnosť ľudí je determinovaná najmä tým, či vnímajú konkrétnu oblasť svojho života ako zvládnuteľnú a zmysluplnú.

Pre ľudí s nízkou úrovňou zmyslu pre integritu, ktorí sa vyznačujú nízkou mierou prežívanej kontroly, bezmocnosťou, beznádejou, strachom, amotiváciou, odcudzením, nedôverou v stabilitu a prehľadnosť, je prirodzené, že hodnotia oblasti zdravia, školy a vlastnej osoby ako najmenej uspokojujúce. Ide o oblasti, ktoré sa najviac dotýkajú jadra osobnosti a jej fyzických hraníc, individuálnych možností, ich poznania a z neho vyplývajúceho postoja k vlastným potenciálom a nedostatkom. Ľudí s nízkou úrovňou zmyslu pre integritu by sme mohli charakterizovať ako relatívne spokojných s trávením svojho času pri každodenných aktivitách (práca, voľný čas, partner) a zároveň nespokojných s tým, čo môžu ovplyvniť najviac (svoje zdravie, školské výsledky, seba). Možno u nich predpokladať vysokú produkciu sociálne žiadaného správania, vytváranie dojmu sociálne aktívneho a vyrovnaného človeka, ktorý zároveň maskuje vlastnú (subjektívne vnímanú) nekompetentnosť. V adlerovskom zmysle by sme mohli hovoriť o komplexe nadradenosti.

Naopak, ľudia s vysokou úrovňou zmyslu pre integritu sa vyznačujú zameraním na celosť a spoľahlivosť, vysokou odolnosťou voči nepriaznivým okolnostiam a zdravým sebapoňatím spojeným s generalizovanou skúsenosťou o tom, že vlastné správanie a vonkajšie udalosti sú prepojené. Najväčšiu životnú spokojnosť prežívajú vo vzťahu k financiám, voľnému času a partnerstvu. Najmenšiu spokojnosť deklarujú vo vzťahu k škole, zdraviu a sexualite, a ubytovaniu. Možno u nich predpokladať relatívnu nespokojnosť vo vzťahu k napĺňaniu sociálnych potrieb, resp. tendencie k dosiahnutiu blízkosti, istoty, bezpečia.

Aj naše zistenia teda nepriamo podporujú predpoklad o vzťahu medzi emocionalitou, kognitívnymi procesmi a regulačnými / kontrolnými procesmi. Vo vzťahu k dispozíciám rezilientných (nezdolných, tvrdých, integrovaných) ľudí to znamená, že práve títo ľudia vedia efektívne regulovať svoje prežívanie a správanie, vedia sa rýchlo prispôbiť a upokojiť aj v neočakávane sa meniacich podmienkach. Táto charakteristika sa veľmi podobá procesu, ktorý poznáme z teórie CAPS (Mischel, Shoda, a Rodrigues, 1989; kapitola 1.1) o dopĺňajúcich sa systémoch – studenom a horúcom a ich regulačných interakciách. Schopnosť aktivovať studený systém, ako maskulínny regulačný proces, sa teda zdá byť efektívnou regulačnou stratégiou.

Existuje veľa výskumov poukazujúcich na vzťah osobnostných vlastností a sebaregulačných / kontrolných kvalít. Najčastejšie sú vymedzované v zmysle bazálnych osobnostných štruktúr, napr. Veľkej päťky.

B.R. Little, L. Lecci, a B. Watkinson (1992) preukázali vzťah medzi introverziou a kontrolou. Vo svojom výskume sa venovali aj problematike sebaúčinnosti, ktorá je jednou z teórií kontroly. Zistili, že tak z hľadiska procesu, ako aj z hľadiska výstupov, existuje pozitívny vzťah medzi sebaúčinnosťou a introverziou, sebaúčinnosťou a extraverziou, sebaúčinnosťou a svedomitosťou.

T.A. Judge, A.E.M. Van Vianen, a I.E. dePater (2004) zistili významný pozitívny vzťah medzi lokalizáciou kontroly a generalizovanou sebaúčinnosťou a emočnou stabilitou, lokalizáciou kontroly a generalizovanou sebaúčinnosťou a extraverziou, lokalizáciou kontroly a generalizovanou sebaúčinnosťou a svedomitosťou.

F.H. Müller et al. (2006) poukázali na pozitívny vzťah medzi sebadetermináciou a svedomitosťou, emočnou stabilitou, extraverziou, prívetivosťou a otvorenosťou. Sebadeterminácia v tomto prípade predstavuje len nepriamy index naznačujúci vysokú kontrolu. Vysoký index sebadeterminácie hovorí o „intrinsickej“ regulácii správania, čo znamená, že človek je schopný samomotivácie, pretože vidí zmysel svojho správania a dôsledky interpretuje ako spôsobené vlastným správaním.

P. Muris, B. Mayer, a E. Reinders (2009) zistili pozitívny vzťah medzi sebaúčinnosťou a extraverziou, sebaúčinnosťou a svedomitosťou, sebaúčinnosťou a prívetivosťou, sebaúčinnosťou a otvorenosťou voči skúsenosti.

P. Žitný, a P. Halama (2011) preukázali negatívny vzťah medzi lokalizáciou kontroly a neuroticizmom, lokalizáciou kontroly a extravertiou, lokalizáciou kontroly a svedomitosťou.

Výsledky nášho výskumu (Čerešník, 2012) však neboli v súlade s vyššie uvedenými zisteniami. Introvertované naladenie ľudí s vysokou percipovanou kontrolou sme predpokladali, pretože súvisí s vyššou tendenciou štrukturovania sveta do subjektívne zrozumiteľných významov, v tomto prípade presvedčení. To, čo sme neočakávali, boli prakticky nulové korelácie percipovanej kontroly a neuroticizmu, a prívetivosti. Tento fakt je interpretovateľný existenciou iného ako lineárneho vzťahu medzi spomínanými premennými a špecifickosťou výskumnej vzorky. Špecifickosť výskumnej vzorky, spočívajúca v orientácii ľudí na pomáhajúce povolania, sa úplne prejavila v neočakávanom vzťahu medzi percipovanou kontrolou a otvorenosťou, resp. svedomitosťou. To, že ľudia s vysokou percipovanou kontrolou sú relatívne uzavretí voči novým skúsenostiam, je pochopiteľné vzhľadom na introvertné nastavenie a obranu stability systému presvedčení. Čo však bolo prekvapujúcejšie, bol vzťah nízkej percipovanej kontroly a vysokej svedomitosti, podporenej vysokým presvedčením o snahe a schopnostiach. Tento výsledok hovorí o tom, že ľudia v našej výskumnej vzorke boli presvedčení o tom, že sú svedomití, že sa snažia a využívajú svoje schopnosti a napriek tomu nemajú kontrolu nad svojimi študijnými výsledkami a sú presvedčení, že je to niekto iný, kto určuje, či budú úspešní alebo nie. Takéto vnímanie edukačného prostredia, ktoré hraničí s bezmocnosťou, nevnímame ako žiadané. Ovplyvňuje proces edukácie, ktorý je považovaný na výsledok náhody, šťastia alebo dobrej vôle niekoho iného. Ovplyvňuje aj výsledok edukácie, v podobe systému presvedčení o tom, že človek nie je zodpovedný za výsledky svojho konania⁵¹.

So sebareguláciou veľmi úzko súvisí aj pojem autotelickej osobnosti. Autorom tohto pojmu je Csikszentmihalyi, ktorý je skôr známy konceptom flow (bližšie v kapitole 1.2.2.1.4). Autotelická osobnosť je schopná samostatne si stanovovať vlastné ciele; ponoriť sa do príslušnej aktivity; venovať pozornosť tomu, čo sa deje; naučiť sa mať radosť z toho, čo práve prežíva (voľne podľa Csikszentmihalyiho, 1996). Týmto vymedzením sa veľmi podobá regulačnému procesu a regulačným presvedčeniam androgýnných ľudí. Ich regulácia je založená na pochopení významu (zmyslu), prekonávaní frustrácií a posúvaní sa vpred v zmysle zóny proximálneho vývinu, pretože prežívanie flow, z ktorého je autotelická osobnosť odvodená, je založené práve na konfrontácii s kontextom, ktorý je postavený ako mierne prevyšujúci aktuálnu úroveň schopnosti.

⁵¹ Domnievame sa, že ide o systémové nastavenie obsahu vzdelávania. Pre deti v prvom ročníku učiace sa zo šlabikára Lipka znie domáca úloha takto: desaťkrát prečítajte nasledujúce vety: „Som mimo? Asi som.“ (školský rok 2013/2014)

Ak by sme v pozitívnej psychológii hľadali koncept, ktorý sa podobá percipovanej kontrole, vhodným výberom by bol Snyderov koncept nádeje, ktorú chápe ako cieľasmernú aktivitu, ako myšlienkový proces s dvoma zložkami – snahou (agency) a cestou (pathway) (Snyder, Rand, a Sigmon, 2002). Ide o zložky, ktoré sa obsahovo a funkčne podobajú presvedčeniam o kapacitách a presvedčeniam o stratégiách (Skinner, 1995). Majú teda skôr interpretačnú ako regulačnú funkciu. Ak k nim však priradíme cieľ ako východisko každej regulačnej aktivity, stane sa z nich regulačná triáda, ktorú Snyder označuje ako motivačný koncept nádeje. Snyder chápe nádej aj ako osobnostný rys. Rozlišuje ľudí s vysokou a nízkou nádejou (high-hoppers and low-hoppers (Snyder, 2000). Ich charakteristika je podobná ako charakteristika ľudí s vysokou a nízkou percipovanou kontrolou. Čím ale nechceme povedať, že ide o totožné koncepty. Rozdiel medzi skupinami s nízkou a vysokou hladinou (nádeje, resp. kontroly) vidíme v prístupe k cieľom a ich revízii, k prekážkam a v koncentrácii.

Možnosti aplikácie našich zistených poznatkov v pedagogickej psychológii prakticky zahŕňajú všetky jej oblasti. Týkajú sa procesného hľadiska výchovy a vzdelávania, ich pozitívnych atribútov (ako je napr. vytváranie triednej a školskej klímy, efektívne vyučovanie a učenie), rovnako však tiež negatívnych javov (napr. problémové správanie, neprospievanie, amotivácia). Z rozsiahleho balíka množstva aplikačných možností zasa vyberieme len niektoré, ktoré považujeme za najdôležitejšie v podmienkach slovenského školstva.

Za problém číslo jedna z perspektívy analyzovanej témy (vzťah regulácie / kontroly a genderu) považujeme vzťah učiteľky / učiteľa a žiačky / žiaka (študentky / študenta). Modifikujúc tvrdenia G.M. Fitzsimonsovej, a E.J. Finkela (2011, kapitola 1.2.1), môžeme povedať, že vzťah, ktorý efektívne reguluje fungovanie človeka je ten, ktorý obom stranám umožňuje približovanie sa ideálnym cieľom. Toto tvrdenie platí aj pre vzťah učiteľky / učiteľa a žiačky / žiaka (študentky / študenta). V praxi však častejšie, ako na približovanie sa ideálom, centrujeme výchovu na (seba)inhibičné procesy zamerané na modifikáciu nežiaduceho správania. A nie na (seba)tvorbu v zmysle posilňovania žiaduceho správania. Domnievame sa, že práve takéto zameranie sa na negatívne, očakávanie negatívneho a dlhodobé fixovanie sa v tejto pozícii ovplyvňuje vzťah mnohých učiteliek / učiteľov k žiakom / žiačkam, a teda aj prostriedky regulácie ich správania.

Edukačné prostredie, pokiaľ je jeho funkciou podpora autonómie, zdravej slobody a sebaregulácie / kontroly, by malo, podľa nášho názoru, fungovať na presne opačných predpokladoch (presvedčenie o pozitívnom jadre ľudskosti a možnostiach jeho prejavu, flexibilita) a malo by sa vyznačovať tým, čo M. Csikszentmihalyi (1996) označuje ako autotelické prostredie (rodinné prostredie, prostredie školy, akékoľvek výchovné prostredie). Je charakteristické jasnosťou, možnosťou voľby, záväzkom, stredom záujmu a náročnosťou.

Jasnosť sa týka spôsobu komunikácie a spätnej väzby. Žiak / žiačka musí vedieť, čo je žiadané, čo je nežiadané, za čo bude odmenený /-á a za čo nie. Rovnako si musí byť vedomý / vedomá cieľov a hodnôt, na ktoré je zameraný výchovno-vzdelávací proces.

Možnosť voľby predstavuje pre žiakov / žiačky uplatnenie osobnej slobody za súčasnej existencie hraníc a limitov, ktoré sú pre formačný proces nevyhnutné a súvisia s predchádzajúcou charakteristikou.

Závazok je kvalitou vzťahu medzi učiteľkou / učiteľom a žiačkou / žiakom a jeho funkciou je dôvera, bezpečie a istota. Závazok je vyjadrením akceptácie, nepodmieneneho prijatia človeka aj napriek tomu, že sa môže správať spôsobom, ktorý je nežiaduci.

Stred záujmu predstavuje, podľa nás, kľúčový atribút známy z tvorivo-humanistickej koncepcie výchovy⁵². Žiačka / žiak musí vedieť, že učiteľka / učiteľ má o ňu / oňho záujem, že sa zaujíma o to, čo robí a čo prežíva. Podľa nás ide o charakteristiku, ktorá by mala byť nadradená nad nutnosť osvojenia si daných obsahov vzdelávania v konkrétnom očakávanom čase.

Náročnosť je postupným zvyšovaním nárokov na žiačku / žiaka v súlade s jej / jeho vývinovými možnosťami a schopnosťami tak, aby mohol / mohla rozvíjať svoj potenciál.

Všetky tieto charakteristiky⁵³ majú jasný vzťah k podpore sebaregulačných procesov, ktoré zohľadňujú osobné nastavenie cieľov, ale tiež vonkajšie limity vyplývajúce z ultimálnosti prostredia. Učiteľka / učiteľ teda musí byť dobrou / dobrým facilitátorkou / facilitátorom, aby mohla / mohol tieto charakteristiky systémovo implementovať do edukačnej praxe. V súlade so C.R. Snyderom, a S.J Lopezom (2007, upravené) vymedzujeme charakteristiky, ktorými by sa mala / mal vyznačovať: (1) schopnosť jasnej formulácie cieľov a povinností, (2) priateľskosťou a poskytovanie konštruktívnej spätnej väzby, (3) kongruencia a autenticnosť, (4) morálnosť a etický kredit, (5) úprimnosť a zásadovosť, (6) schopnosť vnímať a podporovať silné stránky žiakov / žiačok, (7) dôvera a podpora sebadôvery žiakov

⁵² Autorom tvorivo-humanistickej koncepcie výchovy je M. Zelina (2011). Je to systém, ktorý je postavený na siedmich princípoch: (1) výchova je dôležitejšia ako vzdelávanie, (2) centrácia na najvyššie kognitívne procesy, (3) štruktúracia nonkognitívnych funkcií, (4) dôraz na reálny dyadický vzťah učiteľka / učiteľ – žiak / žiačka, (6) inovácia hodnotenia vo vzťahu k procesu, výsledkom, úrovni kognitívnych a nonkognitívnych funkcií, sebahodnoteniu a štandardom, (7) prepojenie psychológie a pedagogiky.

⁵³ Tieto podmienky sa nedotýkajú len základného a stredného školstva, ale celkom určite aj vysokoškolského vzdelávania a výchovy. Na základe týchto podmienok je postavená napr. metodológia zvyšovania kvality edukácie (ako projektová aktivita) na Univerzite Konštantína filozofa v Nitre (bližšie informácie v publikácii Verešová, a Čerešník, 2013) a čiastočne ich reflektuje aj vyhláška MŠVVŠ č. 155/2013.

/ žiačok, (8) podpora diverzity a jej benefitov, (9) nastavenie vysokých, ale dosiahnuteľných cieľov a štandardov práce pre seba aj žiactvo.

V uvedenom vymedzení je kladený dôraz práve na pozitívny kontext edukačného prostredia v zmysle osobnostnom i sociálnom. Prostriedkom sú jednoznačne stanovené pravidlá, očakávania (a odmeny za ich naplnenie), zrozumiteľnosť kontextu vyplývajúca zo štrukturovanosti. Ak k týmto atribútom pridáme rozvoj základnej, trvalej a usústavnenej poznatkovej bázy, dostávame sa k predpokladom osvojenia si metakognícií (J. Flavell, 1979), ktoré sú nevyhnutné pre efektivitu edukačného (ale aj pracovného) procesu v súlade so sebaregulačnými procesmi, ale aj osobne definovanou rodovou rolou.

Aktuálna edukačná prax je však nastavená, podľa nášho názoru, proti štrukturovanej informačnej a metakognitívnej spôsobilosti. Metóda papier - pero (ceruza) ustupuje informačných technológiám (monitory, interaktívne tabule, projektory, notebooky apod.). Vyhľadávanie (a osvojovanie si) informácií prostredníctvom učebníc, resp. relevantných zdrojov, aktívna práca s informáciami v podobe zápiskov ustupuje internetovým zdrojom (relevancia ktorých je často ľahko spochybiteľná). Štrukturálna analýza učiva, slovná zásoba a fluencia ustupuje holistickému vyučovaniu (napr. v podobe vyučovania čítania), ktoré väčšinou nie je poňaté systémovo a medzipredmetovo (napr. obsah vzdelávania týkajúci sa teploty a jej merania predchádza obsahu vzdelávania o záporných číslach). Časovo-tematické plány sú vystavané tak, že často neumožňujú uplatnenie didaktických zásad (napr. obsah vzdelávania týkajúci sa tvaru listov listnatých stromov je vyučovaný v zime). Obsah a organizácia učebníc ignoruje požiadavky znalosti kontextu (napr. veta v prváckom šlabikári: „Samo má S.“), nutnosti koncentrácie (rozptyľuje), a reflexiu spoločenskej reality nadradzuje nad axiologický rozmer edukácie (text o rozvedenej rodine a získaní nevlastného otecka). Toto sú len niektoré zo súčasných problémov slovenskej edukačnej reality. Komunikujú nám však, že základné predpoklady výchovy a vzdelávania, ktoré by mali optimálne postupne viesť žiakov / žiačky k sebaregulácii, sú narušené.

Vráťme sa k vzťahu učiteľky / učiteľa k žiačkam / žiakom. Nie vždy má žiadanú kvalitu uvedenú v texte vyššie. Na inom mieste (Čerešník, 2011) uvádzame aplikáciu percipovanej kontroly do teórie scenárov (Goffman, 1959). V centre nášho záujmu stojí scenár „tradičného školstva“ učiteľka / učiteľ – žiak / žiačka. Je založený, tak ako mnoho iných, na apriórne stanovenom vzájomnom prisúdení kognitívnej neschopnosti. Jeho podoba je takáto: „Moja učiteľka / môj učiteľ je hlúpa / hlúpy, ale myslí si, že hlúpy / hlúpa som ja.“

Čo vyžaduje scenár od učiteľky / učiteľa? Musí mať vždy pravdu. Žiaka / žiačku vníma ako „subjekt“, ktorý je v škole na to, aby sa učil, bol hodnotený a aby aspoň z času na čas zlyhal. Predpísané hodnotenie vychádza z predpokladu, že väčšina

„subjektov“ musí dostať horšiu známku, ako je najlepšia známka v triede, čím sa scenár neustále posilňuje.

Na čom je postavený spomínaný scenár? E.J. Langer (1997 in Moldoveanu, a Langer, 2004) hovorí o siedmich princípoch:

1. Základy musia byť naučené tak, že sa stanú druhou prirodzenosťou.
2. Venovať pozornosť znamená zostať zameraný / zameraná vždy na jednu vec.
3. Dôležité je odloženie uspokojenia.
4. Mechanické memorovanie je vo vzdelávaní nevyhnutné.
5. Zabúdanie je problém.
6. Ak sme múdri / múdre, musíme vedieť, čo sa okolo nás deje.
7. Každá odpoveď je buď správna, alebo nesprávna.

Takto definované princípy majú jasné dôsledky pre očakávané správanie žiaka / žiačky, ktoré nie je zamerané ani tak na osvojovanie informácií, ale na vytváranie dobrého dojmu u učiteľky / učiteľa. Žiaci / žiačky si vytvárajú stratégie ústupkov v presvedčení, že vyučujúci / vyučujúca ich neodhalí, a to tak, že napĺňajú princípy, ktoré sú obsahom učiteľkinho/učiteľovho scenára:

1. Nespochybňujem základné predpoklady argumentácií, pretože učiteľka / učiteľ by ma za to nenávidela / nenávidel.
2. Tvárim sa, že sa sústredím na prácu, skrývam svoje záujmy.
3. Tvárim sa, že sa zodpovedne venujem učebnej látke.
4. Presne reprodukujem učiteľkine / učiteľove slová.
5. Hovorím čo najkvetnatejšie o tom, čo si pamätám, aby som urobil / urobila na učiteľku / učiteľa dojem.
6. Tvárim sa, že som informovaný/-á. Používam ukážky z médií, práce, rodinného života atď.
7. Ak som chválený/-á, usmievam sa. Ak som karhaný/-á, prejavujem ľútosť, obviňujem sa, ospravedlňujem sa.

Výsledkom takejto interakcie je posilňujúca sa špirála činov, ktorá udržujú obe časti scenára pri živote. Regulačné správanie je koncipované ako sociálne vyhovujúce jednej strane, obe strany vedie k inkongruencii, vytváraniu účelových stratégií prežitia v hostilnom prostredí, ktorých cieľom je získanie uznania a odloženie vlastnej subjektivity. Takto definovaný cieľ regulácie správania nepovažujeme za progresívny. Preto navrhujeme modifikáciu tohto scenára (sme si vedomí toho, že sociálna kognícia je nepretržitý proces, nemožno meniť jeho priebeh, ale možno meniť jeho obsah) do nasledujúcej podoby:

1. Základy treba vnímať ako schopnosť fungovať v psychologicky hodnotných vzťahoch; potom môžu byť pre človeka prirodzenosťou.

2. Koncentrácia pozornosti na jednu vec je situačne žiadaná; vo väčšine situácií je však žiadanejšia difúzia pozornosti.
3. Odloženie uspokojenia našich potrieb je nutné vzhľadom na dlhodobé ciele; niekedy je však možné uspokojiť svoje potreby hneď.
4. Memorovanie sa niekedy javí ako potrebné; ak sa však uplatní pri prirodzenej činnosti, nepôsobí ako záťaž.
5. Zabúdanie môže byť problém, ak si nespomíname ani na zdroje, z ktorých môžeme informácie čerpať.
6. Aplikácia informácií do bežnej praxe a života a celostné vnímanie je žiadané; nemôžeme však vnímať všetko.
7. Existujú odpovede na otázky, ktoré sú buď správne alebo neprávne; väčšinou je však možné odpovedať na otázku viacerými správnymi spôsobmi.

Predchádzajúca analýza relatívne často sa vyskytujúceho scenára, ktorý reguluje osobné aj sociálne schémy, nás vedie k ďalšej významnej oblasti pedagogickej psychológie. Je ňou skryté kurikulum, ktoré sa dotýka sebaregulácie (ako sme videli na príklade vyššie) aj genderu. J. Mareš (2013) vymedzuje skryté kurikulum ako nezámerné, implicitné, nepriznané. Zahŕňa vplyvy, ktoré utvárajú žiakov / žiačky, ale aj učiteľky / učiteľov v škole, to, čo sa nemeria (neklasifikuje, nedagnostikuje) a nie je zamýšľaným obsahom vzdelávania. My ešte dodávame, že v smere interakcie učiteľka / učiteľ – žiak / žiačka ostáva skryté kurikulum skrytým obsahom výchovy aj pre žiakov / žiačky, aj pre učiteľky / učiteľov. Zúčastnené strany si teda neuvedomujú, že k prenosu informácie (formačného vplyvu) došlo.

V rovine rodovo špecifickej regulácie správania môže mať skryté kurikulum podobu reprodukcie rodových stereotypov prejavujúcich sa v záujmoch, formách sociálneho správania, výbere ďalšieho vzdelávania, či povolania. Príkladom môže byť extremita názorov učiteliek / učiteľov na matematické schopnosti chlapcov a dievčat. U chlapcov sa vo všeobecnosti predpokladajú rozvinutejšie matematické schopnosti a neúspech je interpretovaný ako náhoda. U dievčat je to presne naopak. Predpokladajú sa u nich menej rozvinuté matematické schopnosti, na rozvoj ktorých musia dievčatá využiť neúmerne vysoké množstvo energie a ich úspech je interpretovaný buď ako náhoda, alebo ako dôsledok enormnej snahy. Objektívne však možno povedať, že predpoklady k rozvoju matematických schopností sú u dievčat aj chlapcov rovnaké a že dievčatá dosahujú dlhodobo lepšie výsledky v matematike ako chlapci (najmä na základnej škole). Podobne sa rodové stereotypy prejavujú vo vnímaní logického myslenia, vodcovstva, tvorivosti (v prospech chlapcov) alebo čítania, cudzích jazykov, organizovanosti a disciplinovanosti (v prospech dievčat) (napr. Minarovičová, 2003).

Skryté kurikulum súvisí aj používaním, resp. nepoužívaním rodovo citlivého jazyka⁵⁴. Jeho základom je jazyková diferenciácia, ktorá vedie k jazykovému sexizmu, tzn. jazykovému prezentovaniu jedného pohlavia (žien) ako menejcenného. Jazykový sexizmus má viacero podôb. Môžeme sa stretnúť so (1) sémantickou derogáciou, (2) nerovnoprávnou pozíciou žien v spoločnosti až (2a) ignorovaním, tzn. symbolickou anihiláciou a (2b) využívaním generického maskulina (voľne podľa Renzetti, a Curran, 2003).

Sémantická derogácia predstavuje z vulgarizovanie slova, získanie negatívnej sémantickej vlastnosti vo vzťahu k sociálnym stereotypom a hodnoteniu žien ako skupiny. Príkladom môže byť konotatívny význam slov patrón – matróna, ktoré ešte v stredoveku predstavovali konotatívne neutrálne významy otec a matka. V súčasnosti slúži slovo matróna na vyjadrenie negatívnej hodnoty ženy.

Nerovnoprávna pozícia žien sa vzťahuje k umelej preferencii vyššieho statusu muža v porovnaní so ženou. Príkladom môže byť odlišenie oslovenia slobodnej a vydatej ženy vo forme slečna – pani, ktoré vyjadruje (podriadený) vzťah k mužovi, ktorý je bez ohľadu na rodinný stav oslovovaný pán / pane, alebo oslovenie vážení páni – milé dámy.

Symbolickou anihiláciou (Tuchman et al., 1978 in Renzetti, a Curran, 2003) rozumieme prehládanie, trivializovanie alebo odsudzovanie žien. Príkladom môže byť veta: „Tak dievčatá, všetci tleskame.“

Využívanie generického maskulina predstavuje používanie mužského rodu (v jazykovom zmysle) aj tam, kde sa hodí skôr rodový dvojtvar alebo ženský rod. Príkladom môže byť oslovovanie študentskej obce s prevahou žien vo forme študenti (a nie študentky, prípadne študentky a študenti).

Jazykový sexizmus je teda špecifickou formou sexizmu, tzn. znevýhodňovania žien na základe príslušnosti k ženskému rodu a uplatňovania moci mužov voči ženám. V. Bačová (2003) uvádza, že možno identifikovať sexizmus benevolentný a hostilný.

Uplatňovanie moci mužov prostredníctvom nepriateľského postoja (sexizmu) sa posilňuje prostredníctvom rodových stereotypov, ktoré sú postavené na viacerých pilieroch. Ide o (1) charakter sociálneho systému, v ktorom majú moc v rukách muži – patriarchát, (2) charakter sociálnych rolí, špecifických vlastností a zamestnaní mužov a žien – rodovú diferenciáciu, (3) sexualitu – sociálna rola žien je primárne definovaná rodením a vychovávaním detí.

Uplatnenie sexizmu v škole (aj učiteľkami, tzn. samotnými ženami) vo forme skrytého kurikula formuje regulačné presvedčenia dievčat o vlastnej nižšej hodnote (v porovnaní s chlapcami), o nemožnosti uplatnenia sa v niektorých oblastiach života a hospodárstva (napr. ako automechanička, tesárka, murárka a pod.), o svojom

⁵⁴ Bližšie M. Čerešník (2010).

malom vplyve na rozhodovanie o kľúčových problémoch a v extrémne až k formulácii regulačného životného postoja v smere naučenej bezmocnosti.

V súvislosti s danou problematikou nemôžeme nespomenúť regulačný charakter individuálnej preferencie formy a obsahu informácie, s ktorou človek (žiak / žiačka) pracuje (najmä v súvislosti so sebaregulačným učením, ktorému sme venovali pozornosť v kapitole 1.1 a na tomto mieste sa mu nebudeme venovať). Máme na mysli preferenciu kognitívneho a učebného štýlu, ktoré majú svoju regulačnú hodnotu vo výbere osobných metastratégií osvojovania si informácie, resp. učiva. Rešpektovanie dominantnej zmyslovej modality, prostredníctvom ktorej človek získava informácie, šírka kognitívnej kategórie, s ktorou pracuje a do ktorej zaraďuje novú informáciu, či postupu učenia alebo sekvencie krokov, ktorými postupuje, je jedným z rozhodujúcich kritérií týkajúcich sa toho, či bude žiačka / žiak v škole úspešná / úspešný, efektívna / efektívny, či bude zažívať úspech, ktorý podporí jej / jeho ďalšiu prácu, aspirácie, ciele, alebo bude zažívať neúspech determinovaný citom neprijatia, ktorý ju / ho povedie k demotivácii, negatívnej emocionalite, skresleniu vlastného sebaobrazu a sebahodnoty. Diskrepancia vyučovacieho a učebného štýlu, resp. neschopnosť uplatňovať individualizovaný prístup k žiakom / žiačkam, študentom / študentkám, môže byť príčinou zlyhávania sebaregulačných procesov, ktoré vedú k vzniku problémového správania alebo neprospievaniu.

Sme si vedomí, že existuje množstvo aplikačných oblastí, o ktorých by bolo možné písať. Problematiku by sme radi uzavreli odporúčaniami (v súlade s Pajaresom, 2006; upravené) o posilňovaní sebaregulačných procesov v prostredí rodiny (o tomto prostredí a jej vzťahu k sebaregulácii a rodu sme sa ešte nezmenili) a školy. Ide o sériu 31 výrokov, ktoré sme doplnili aj o odporúčania dotýkajúce sa genderu, resp. rodovej citlivosti.

Dôraz klad'te na rozvoj schopností, nielen na zvyšovanie sebavedomia. Cez pozitívne emócie je možné ovplyvniť aj sebaobraz (mentálnu reprezentáciu seba). Ale možno postupovať aj opačne. Posilniť sebaobraz na základe rozvoja schopností a kognitívna zmena určite vyvolá aj zmenu emočnú. Schopnosti sú predpokladom dobrého (akademického) výkonu a výkon je predpokladom pozitívneho vzťahu k sebe. Posilňovanie sebavedomia by malo prebiehať na základe subjektívnej sebadefinície a nie na základe rodovo stereotypných predstáv a očakávaní.

Podporte adaptívnu interpretáciu výsledkov. Aj v prípade neúspechu sa snažte zo situácie vyťažiť maximum pozitívneho. Neúspech je súčasťou každodenného života, nemožno sa mu úplne vyhnúť a nikdy sa s ním nekonfrontovať. Neúspech môže mať na sebareguláciu a sebapoňatie deštruktívny vplyv. Ale rovnako môže pôsobiť stimulačne. Reakcie detí (žiacov / žiačok) môžu byť odlišné vzhľadom na ich rodovú rolu. Cieľom je interpretácia neúspechu ako výzvy k ďalšej činnosti alebo zmene za súčasného rešpektovania individuálne definovanej genderovej role.

Používajte efektívne techniky zástupného učenia. Robenie chýb je normálne. Nikto nie je neomylný. Priznanie vlastnej chyby a vysporiadanie sa s ňou v smere progresu je pozitívnym modelovým správaním. A to v prípade mužského aj ženského modelu.

Vyberajte vhodné modely medzi rovesníkmi / rovesníčkami. Konfrontácia úspešných a neúspešných detí, žiakov / žiačok môže byť pozitívna. Vzájomná pomoc alebo vnímanie zvládnuteľnosti neúspechu môžu byť stimulačné aj v rovesníckom kolektíve, špecificky u dievčat a u chlapcov.

Minimalizujte účinok verejného porovnávania schopností. Väčší význam ako porovnávanie výkonov jednotlivých detí, žiačok / žiakov, má porovnanie výkonu s vlastnými štandardmi, ktoré by mali byť dostatočne vysoké, realistické, pružné a stabilné. Pri stimulácii definovania vlastných štandardov výkonu detí (žiakov / žiačok) sa snažte byť rodovo neutrálni / neutrálne, aby vaša aktivita nepôsobila proti rodovej roli dieťaťa.

Prispôbte spôsob výkladu schopnostiam žiakov / žiačok. Individualizovaný plán výučby znižuje súťaživosť v triede a môže zvýšiť akademickú efektivitu. Efekt veľkej ryby v malom rybníku a efekt malej ryby vo veľkom rybníku dobre vypovedajú o dynamických zmenách sebapoňatia a sebaregulácie v sociálnom kontexte. Zvyšovanie vnímania vlastnej efektivity by ste mali umožňovať rovnako dievčatám (na ktoré často zabúdate) ako aj chlapcom.

Zostavujte skupiny s rozmyslom. Cieľom vytvorenia skupiny nemá byť jeden vynikajúci výkon jedného človeka, ale to, aby všetci / všetky žiaci / žiačky dostali príležitosť uspieť. Bez úspechu sa sebadôvera a pozitívny sebaobraz ťažko budujú. Pri tvorbe skupín zohľadňujeme viacero kritérií. Jedným z nich aj rodovosť. Nezabúdajte, že vaším cieľom nie je zvyšovanie napätia medzi dievčatami a chlapcami, ale práca na spoločnom úspechu triedy koncipovaná z rôznych (rodových) hľadísk.

Dávajte pozor na to, čo hovoríte. Deti (žiaci / žiačky) vás počúvajú. Verbálne aj neverbálne hodnotenia majú zásadnú úlohu pri utváraní sebavedomia človeka. Hodnotenia sa zvnútorňujú a sú regulačnými presvedčeniami v pozitívnom alebo negatívnom zmysle. Dávajte pozor, aby vaše vyjadrenia nepodporovali rodovo stereotypne ponímané regulačné presvedčenia.

Pochváľte, čo možno pochváliť. Úprimná chvála podporí ďalší výkon. Ak však nie je v súlade so schopnosťami a vynaloženým úsilím, je manipulatívna a potenciálne nebezpečná. Najmä v zmysle problémov pri zvyšovaní štandardov výkonu. Pochvala (pozitívne hodnotenie) len rodovo stereotypného správania nie je progresívna.

Chváľte viac snahu a vytrvalosť než schopnosti. Schopnosť je dačo, čo možno rozvíjať, v čase sa mení. Snaha a vytrvalosť sú situačné charakteristiky uplatňované vtedy, keď chce človek prekonať prekážku. Posilnenie stratégie (snaha) a nie capacity

(schopnosti) neintelektualizuje produkciu výkonu. Je teda ústupom od maskulínnej koncepcie práce a jej kvality.

Chváľte tak, aby si to dieťa (žiak / žiačka) dlho pamätalo. Osobná dyadická komunikácia obohacuje dynamiku vzťahu, motivuje a vytvára situácie, na ktoré sa nezabúda. Umožňuje nám lepšie interagovať s konkrétnym dieťaťom a jeho individuálnymi špecifikami týkajúcimi sa aj jeho genderu.

Dávajte pozor na signály, ktoré nevedome vysielate. Zľahčovanie, bagatelizácia neúspechu a negatívnych emócií môže mať podporný efekt pre presvedčenie o tom, že mať neúspech je v poriadku, je to žiadané alebo že na to môže byť človek hrdý. Táto tendencia sa často prejavuje u dievčat a vedie ich k fixácii nežiaducich regulačných presvedčení.

Pomôžte deťom (žiakom / žiačkam) poznať svoje city. City netreba ignorovať. Negatívne city nás informujú o tom, že niečo nie je v poriadku. Ak je sebaistota narušená, bude narušený aj výkon. Emocionálna inteligencia nie je len doménou dievčat (žien). Orientácia chlapcov v tejto oblasti môže posilniť ich primárne regulačné presvedčenia odvodené od výkonu.

Rozpoznajte stratégie, ktorými sa dieťa (žiak / žiačka) samé oslabuje. Patrí medzi ne vyvinutie malej snahy, presvedčenie o neúspechu, zhadzovanie seba pred ostatnými, stanovovanie prehnane vysokých cieľov, prokrastinácia. Prehra totiž menej bolí, keď sa ňu človek pripraví. Svojim spôsobom ide o uchovanie kontroly, ale pasívnym a nekonštruktívnym spôsobom. Tieto stratégie sú časté a posilňované najmä u dievčat.

Podporujte optimizmus a pozitívny pohľad na svet. Dodávajú silu, adaptívny prístup k výsledkom, pozitívnu orientáciu na cieľ, aktiváciu účinných stratégií, pokoj, zníženie hladiny stresu a upokojenie fyziologických funkcií. Optimizmus a pozitívny pohľad na svet sú rovnako dôležité pre chlapcov i pre dievčatá, rôzne však budú spôsoby ich stimulácie.

Podporujte schopnosti a spolu s nimi sebaistotu. Nie je dôležité len stimulovanie vývinu schopnosti, ale aj presvedčení o vlastných schopnostiach. Deti (žiaci / žiačky), ktoré majú silnú dôveru vo vlastné schopnosti, sú pripravené vzdelávať sa samostatne a vyvinúť iniciatívu v smere osvojovania si nových vedomostí a zručností. Výzva k podpore presvedčení o vlastnej kompetentnosti platí pre všetky deti vzdelávané v rámci systému slovenského školstva, špeciálne však pre deti mladšie (po nástupe do školy) a pre dievčatá.

Zabráňte sebahodnoteniu. Veľa žiakov / žiačok má problémy v škole nie preto, že by nemali schopnosti potrebné na dosiahnutie úspechu, ale preto, že nechcú uveriť kvalite svojich schopností. Tým sa ich sebahodnotenie stáva nepresným, čo ovplyvňuje celkovú podobu sebaapoňatia. Podpora stereotypne definovanej ženskej

role v intenciách submisivity predstavuje potenciálne riziko práve pre sebadoceňovanie.

Spýtajte sa detí (žiakov / žiačok) na ich sebareguláciu. Presvedčenie o možnosti vlastného neúspechu predstavuje riziko zníženej sebaistoty, a to aj napriek tomu, že schopnosti potrebné na realizáciu činnosti alebo úlohy sú dostatočne rozvinuté. Poukázanie na neopodstatnenosť nízkych presvedčení o vlastnom úspechu je nevyhnutnosťou pre adaptívne fungovanie. Výskumné zistenia poukazujú na nižší status žien, resp. ľudí s feminínnym genderom. Nízky status je predpokladom nízkej sebaistoty. Systémové vnímanie rovnocennosti chlapcov a dievčat v škole by mohlo zabrániť fixovaniu neopodstatnených presvedčení o vlastných schopnostiach.

Pomôžte mladým ľuďom zachovať si vysokú sebareguláciu. Najfunkčnejšia sebaregulácia je vtedy, keď hladina presvedčenia o vlastnej kompetentnosti ľahko presahuje to, čoho je človek v skutočnosti schopný, pretože toto nadhodnotenie vedie k zvýšeniu snahy a vytrvalosti. Výskumy potvrdzujú, že ľudia najčastejšie ľutujú príležitosti, ktoré nevyužili z dôvodu nedostatku sebadôvery a málokedy ľutujú to, čo urobili z dôvodu prílišného sebavedomia. Rodová polarizácia (pasivita a ľútosť dievčat versus aktivita a spokojnosť chlapcov) nie je výnimočná. Nie je však žiadaná.

Podporujte prirodzenosť a autenticnosť. Presvedčenie človeka o tom, že nie je schopný uspieť v činnosti, o ktorej sa niekto iný domnieva, že ju zvládne, sa nazýva syndróm nepatričnosti. Je nebezpečný, pretože človeka núti, napriek rozvinutým schopnostiam, k falošnej (neprirodzenej, klamlivej) viere vo vlastnú neschopnosť. Častý je najmä u dievčat (popísané v predchádzajúcich bodoch).

Regulačné aktivity koncipujte ako automatické a normálne činnosti. Regulačnými aktivitami využívanými v škole sú napr. odovzdávanie vypracovaných úloh v riadnom termíne, robenie použiteľných poznámok z hodín, plánovanie a organizácia školskej práce, motivácia k školskej práci, pamätanie si informácií z hodín a učebníc a pod. Čím skôr sa tieto aktivity stanú automatizovanými, tým skôr a vo väčšom rozsahu ovplyvnia školský výkon. Tieto automatizmy sa skôr fixujú dievčatá. Posilnite fixáciu regulačných automatizmov v školských aktivitách aj u chlapcov.

Stanovujte skôr blízke ciele než vzdialené. Regulačné presvedčenia o vlastnej kompetentnosti sú blízkymi cieľmi posilňované, pretože deti (žiaci / žiačky) dostávajú o svojom výkone bezprostrednú spätnú väzbu, narastá ich sebadôvera a cítia záväzok k dosiahnutiu cieľa. Ciele však treba stanovovať v súlade s diverzitou detí v triede, a teda v súlade s genderovou rolou, národnou / etnickou príslušnosťou, či rasou.

Poskytujte skôr inštrumentálnu podporu ako exekutívnu pomoc. Inštrumentálna podpora spočíva v poskytnutí informácií, ktoré môže dieťa (žiak / žiačka) využiť na realizáciu vlastnej aktivity a dosiahnutie úspechu. Exekutívna pomoc spočíva v poskytnutí priameho riešenia problému. Inštrumentálna podpora je vedením

k samostatnosti poskytnutím zdrojov. Exekutívna pomoc je vyjadrením nedôvery, oslabením snahy, devalváciou schopností a samostatnosti a vytváraním závislosti. Vyhnite sa často uplatňovanej rodovej polarizácii, kedy chlapcom poskytujete inštrumentálnu podporu a vediete ich k nezávislosti a dievčatám poskytujete exekutívnu pomoc a vediete ich k závislosti.

Vytvárajte príležitosti pre generalizáciu presvedčení o vlastnej kompetentnosti. Inak povedané, rozširujte účinok regulačných presvedčení. Tie sa generalizujú naprieč činnosťami a situáciami. To znamená, že presvedčenia získané v jednom prostredí môžu ovplyvňovať novú skúsenosť v relatívne neznámom prostredí. Skúste sa však oslobodiť od rodovo stereotypnej optiky až príliš zdôrazňujúcej to, čo sa hodí pre chlapcov a čo pre dievčatá.

Zdôrazňujte zameranie na kvalitný výkon. Orientácia na výkon má motivačné a študijné výhody, aktivizuje stratégie spracovania informácií, záujem, prispieva k interpretácii úspechu ako dôsledku uplatnenia vlastných schopností. Oproti tomu, orientácia na posilňovanie Ja, je spájaná s maladaptívnym správaním, nedostatkom vytrvalosti, povrchnými kognitívnymi stratégiami, nevyhľadávaním pomoci, pesimizmom a syndrómom nepatričnosti. Orientácia na výkon je skôr maskulínna charakteristika. Urobte z nej však benefit aj pre dievčatá.

Podporujte aktívny prístup. Regulačné presvedčenia sú vyjadrením vôle, energie a odhodlania. Pozícia pasívneho / pasívnej pozorovateľa / pozorovateľky je škodlivá. A častá najmä u dievčat.

Vytvárajte a pestujte svoje vlastnú regulačné presvedčenia. Vysoké učiteľské presvedčenia o vlastnej kompetentnosti prispievajú k vytváraniu príležitostí k zážitku vysokej osobnej kontroly u detí (žiacov / žiačok), k školským úspechom, realistickému hodnoteniu schopností a sebedovetomiu. Vysoké rodičovské presvedčenia o vlastnej kompetentnosti vedú k podpore, ochrane, smerovaniu, dodávaniu odvahy, rozvíjaniu emočnej a sociálnej blízkosti, kultivácii potenciálu, ale tiež k psychickej pohode a výberu vhodného povolania. Vlastný príklad vedie deti k psychologickým benefitom v zmysle efektívnej regulácie a zdravého postoja k rodovosti.

Zvýšte kolektívne presvedčenie o kompetentnosti doma alebo v triede. Kolektívny so silným spoločným presvedčením o kompetentnosti majú energizujúci a posilňujúci vplyv na svojich / svoje členov / členky, cit súnáležania, rozvinutú schopnosť prispôsobenia a vysokú mieru psychickej pohody. Vytvorenie triedneho kolektívu (pozostávajúceho z chlapcov a dievčat), ktorý je efektívny, je veľkou výzvou súčasného školstva.

Podporujte a umožňujte sebareflexiu. Sebareflexia predstavuje kľúč k sebaregulácii. Umožňuje človeku zhodnotenie dosahovania cieľov a vlastnej aktivity

v smere adaptácie. Dodáva náhľad a videnie zmyslu. Podpora sebakritickosti chlapcov i dievčat je užitočná.

S kultiváciou sebavedomia začnite skoro. Presvedčenie o vlastnej kompetentnosti je návykom mysle. Skoré vytvorenie návyku sa fixuje a je rezistentné voči zmene, najmä v prípade, že je založené na realistickom hodnotení svojich schopností. Vyhnite sa fixovaniu opačne definovaného presvedčenia, ktoré je časté najmä u dievčat.

Vnímajte deti (žiakov / žiačky) ako schopné a dajte im to najavo. Zrkadlenie hodnotenia, naše presvedčenie o tom, že deti sú schopné, má zásadný vplyv na sebavnímanie, vytváranie vlastného (genderového) sebapoňatia. Sociálna interakcia je silným prostriedkom koncepcie seba a regulačných aktivít.

Uvedené (a upravené) odporúčania reflektujú nutnosť rozvíjania metakognitívnych schopností a stratégií⁵⁵ (v súlade s J. Flavellom (1979)), ktoré je možné rozvíjať len na základe sebapoznania (relatívne jasnej predstavy o tom, kým som, kým by som mohol / mohla byť, kým by som mal / mala, prípadne nemal / nemala byť). Túto nutnosť vnímame ako normatívny cieľ celého systému školstva, ktorý by mal byť na Slovensku reformovaný v súlade s tvorivo-humanistickou koncepciou výchovy (Zelina, 2011; popísané v texte vyššie). To, čo môžeme konštatovať, je fakt, že vo vymedzení štandardov vzdelávania a výchovy prostredníctvom ISCED 0 až 6 (Štátny pedagogický ústav, 2014) sa s explicitne použitým termínom sebaregulácia alebo regulácia (ako jedným z prostriedkov metakognície) stretávame celkovo štyrikrát: raz v ISCED 0, kde sa hovorí o sebaregulácii detí v hre; a raz v ISCED 1, 2 a 3A, kde sa hovorí o etickej výchove ako o predmete, v ktorom majú byť deti vedené k regulácii svojho správania. Praktické skúsenosti (zatiaľ nepodložené systematickým výskumom) vypovedajú o tom, že úroveň poznatkov vzdelávaných detí (ľudí) klesá, že ich rozvoj v oblasti sociálnej, emocionálnej, hodnotovej nie je v očakávanej kvalite, že deti (ľudia) disponujú nízkym sebapoznaním a že dôležitosť sebaexploračného motívu klesá spoločne s jeho klesajúcou podporou v edukačnom procese. Uvedomujeme si jednostranné pesimistické hodnotenie celkového stavu (ktoré nemusí platiť celoplošne pre všetky školy, všetky deti a všetky učiteľky / učiteľov). Domnievame sa však, že sami blokujeme plnšie rozvíjanie sebariadiacich / sebaregulačných / kontrolných procesov, ich plynulý a relatívne skorý prechod od externých zdrojov k interným.

⁵⁵ Ich rozvíjanie nevidíme len v klasických metódach: predikcia dôsledkov, kontrola nad výsledkami činnosti, monitorovanie aktivity, testovanie reality, koordinácia pri riešení problémov (Zelina, 2011), ale aj v „jednoduchých“ činnostiach ako je práca s kultúrnymi artefaktami (hudobné diela, obrazy, filmy, literárne texty), riešenie problému tu a teraz s dôrazom na porozumenie seba aj iným, podpora racionálneho rozhodovania v situáciách emočného vypätia a informačnej neistoty a pod.

Sami blokujeme uplatnenie Matúšovho⁵⁶ efektu (Merton, 1968), podľa ktorého sa bohatí ľudia stanú ešte bohatšími a vytvárame podmienky pre prežívanie Jonášovho⁵⁷ komplexu (Maslow, 1968/2000), podľa ktorého sa bojíme uplatniť vlastný potenciál a to nás vedie k nešťastiu. V pedagogickej a psychologickej praxi uplatnenie Matúšovho efektu prakticky znamená, že čím viac informácií (o sebe) mám a čím efektívnejšie stratégie používam, tým viac kvalitných informácií (o sebe), stratégií získam. A zároveň možno predpokladať aj negáciu tohto tvrdenia (ako potvrdenie Jonášovho komplexu). To podporuje hypotézu o tom, že sebariadenie človeka je prostriedkom sebaaktualizácie, v Maslowovej terminológii sebaaktualizácie a transcencie, ktoré sú nevyhnutné pre prežívanie životného šťastia, vnímania životného zmyslu, ktorý presahuje individuálne bytie.

V závere diskusnej časti by sme ešte radi vyjadrili k limitom práce a možným budúcim výskumným projektom. Limitmi práce sú výber metódy a výskumnej vzorky.

Výskum je postavený ako kvantitatívna analýza dát získaných dotazníkovou metódou. Z hľadiska psychických charakteristík ľudí (schopnosť introspekcie, abstrakcie) participujúcich na výskume je aplikácia dotazníkovej metódy v poriadku. Z hľadiska komplexnosti náhľadu na výskumný problém by bolo možné výskum doplniť o experimentálny, resp. kváziexperimentálny plán, v ktorom by ako nezávislá premenná (s ktorou však nemožno aktívne manipulovať) vystupoval gender a závislou premennou by boli sebaregulačné / kontrolné procesy v konkrétnych edukačných situáciách. Záznamom dát by v tomto prípade boli pozorovacie hácky s jasne definovaným zoznamom pozorovaných položiek. Tento nedostatok (absencia experimentálnej metódy) sme sa snažili čiastočne zmierniť prostredníctvom výberu metódy štatistickej analýzy v podobe lineárnej regresie. Na druhej strane však považujeme za dôležité podotknúť, že na zvýšenie validity výsledkov sme využili metódu triangulácie, tzn. použili sme viacero výskumných metód a postupov na testovanie stanovenej hypotézy. Ďalším alternatívnym postupom, ktorý by však bol ústupom z extenzívneho poznávania a príklonom k intenzívnemu postupu, aplikovateľným vo výskume, je použitie kvalitatívnej metodológie, resp. metódy definovanej na hranici kvalitatívnej a kvantitatívnej metodológie. Máme na mysli metódu zakotvenej teórie alebo Q-metodológiu postavenú na názoroch odbornej obce (odborníci / odborníčky z psychológie, pedagogiky, andragogiky, sociálnej práce, učiteľky / učelia z praxe) a študentstva.

⁵⁶ Lebo každému, kto má, ešte sa pridá a bude mať hojne. Ale kto nemá, tomu sa vezme aj to, čo má. (Matúš, 25;29) (Biblia, 2013)

⁵⁷ Jonáš bol starozákonný prorok, ktorý sa vzoprel božej vôli, aby priviedol ľudí v Ninive k pokániu. Za svoju neposlušnosť bol tri dni a tri noci väznený v tele veľryby, čo bolo predobrazom Kristovho pobytu v hrobe. (Biblia, 2013)

Limity výskumnej vzorky spočívajú vo výbere ľudí z ontogenetického štádia neskorej adolescence a študujúcich na univerzitách, resp. na jednej univerzite Nitrianskeho kraja. Ak by sme uvažovali o reprezentatívnosti vzorky a možnostiach zovšeobecnenia získaných výsledkov na celú adolescentnú populáciu, optimálne by sme mali pracovať s viacerými vekovými kohortami spadajúcimi do štádia adolescence a klasifikačné kritériá kladené na výskumnú vzorku by mali byť rozšírené tak, aby splňali požiadavky kladené na stratifikovaný výber, tzn., že okrem veku a pohlavia, resp. genderu participujúcich by sme mali zohľadňovať regionalitu (výskum vo všetkých ôsmich krajoch Slovenska), typ a zameranie štúdia (na strednej i vysokej škole), pracovné zaradenie a pod. Domnievame sa však, že aj takto koncipovaná výskumná vzorka priniesla cenné výstupy, minimálne v podobe poznania študentstva v odbore učiteľstvo, resp. v pomáhajúcich profesiách v zmysle ich rodových a regulačných charakteristík.

Špecifickým limitom práce, zmieneným už na začiatku, je terminologická nejednoznačnosť, ktorá spracovanie problému značne komplikuje z hľadiska komunikácie výsledkov, samotného regulačného / kontrolného procesu. Aktuálne môžeme len konštatovať, že diverzita prístupov a používaných pojmov pravdepodobne súvisí s preparadigmatickým stavom v danej problematike a absenciou metateórie sebariadania.

Výskumné výzvy realizovateľné v budúcich projektoch sú naozaj rozmanité vzhľadom na množstvo prístupov a koncepcií. Ako potenciálne prínosné vnímame výskumy v oblasti kolektívneho sebapoňatia, kolektívnej regulácie, špecifikácie vzťahu učiteľka / učiteľ - žiak / žiačka (študent / študentka) a tvorby intervenčných programov a metodík na základe získaných poznatkov. Ďalšie možnosti vidíme v komparačných štúdiách, napr. porovnanie sebaregulačných vlastností detí v tradičných a alternatívnych školách, porovnanie sebaregulačných vlastností detí intaktných a integrovaných, porovnanie sebaregulačných vlastností detí vzhľadom na to, aký model primárne formuje ich správanie / psychiku (mužský - ženský, autokratický - demokratický, vyhorený - angažovaný a pod.) Ako veľkú výzvu vidíme skúmanie priameho vzťahu medzi sebareguláciou / kontrolou a sebapoňatím a skúmanie motivačných aspektov regulačných stratégií.

Potrebujeme boj. Potrebujeme most. Ja je most, Ja je „*pontifex oppositorum*“ (Szondi, 2009, str.17), preklenujúca inštancia, ktorá organizuje, rozdeľuje, socializuje, sublimuje, individualizuje, humanizuje. Je spojením medzi Bohom a človekom, rozdeľovač moci, prepojenie medzi duchom a pudovou prirodzenosťou, mnohonásobný rádius, na póloch ktorého stoja vedomé a nevedomé, uvedomovateľ, sprostredkovateľ medzi objektom a subjektom, obojpohlavná bytosť v nás snažiaca sa o dokonalosť. Integrované Ja, to je náš osud.

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), pp. 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action. A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of personality. In D. Cervone, Y. Shoda (Eds.) *The coherence of personality*. New York: The Guilford Press, pp. 185-241.
- Bandura, A., & Bussey, K. (1999). Social cognitive theory of gender development and differentiation. *Psychological review*, 106 (4), pp. 676-713.
- Barrett, J.B., & Buckley, C. (2009). Gender and Perceived Control in the Russian Federation. *Europe-Asia Studies*, 61 (1), pp. 29-49.
- Bauer, I.M., & Baumeister, R.F. (2011). Self-regulatory strength. In K.D. Vohs, R.F. Baumeister (Eds.) *Handbook of self-regulation*. New York: The Guilford Press, pp. 64-82.
- Baumeister, R.F. (2005). Self-concept, self-esteem and identity. In V.J. Derlega, B.A. Winstead, W.H. Jones. (Eds.) *Personality: Contemporary theory and research*. Toronto: Thomson Wadsworth, pp. 246-280.
- Baumeister, R.F., Heatherton, T.F., & Tice, D. (1993). When ego threats lead to self-regulation failure: Negative consequences of high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (1), pp. 141-156.
- Baumeister, R.F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K.D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5 (5), pp. 323-370.
- Bem, S.L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42 (2), pp. 155-162.
- Bem, S.L. (1975). Sex role adaptability: One consequence of psychological androgyny. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31 (4), pp. 634-643.
- Bem, S.L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88 (4), pp. 354-364.
- Bem, S.L. (1993). *The lenses of gender: Transforming the debate on sexual inequality*. New Haven: Yale University Press.
- Biblia*. 2013. Bratislava: Spolok sv. Vojtecha.
- Binarová, I., & Dařílek, P. (1996). Výsledky škály sebeúčinnosti u studentů vysoké školy ve vztahu k některým dalším proměnným. In *Psychologické poradenství na vysokých školách – sondy do problematiky*. Olomouc: Pedagogická fakulta UP, pp. 7-20.
- Blair, C., Calkins, S., & Kopp, L. (2010). Self-regulation as the interface of emotional and cognitive development. Implications for education and academic achievement. In

- H. Hoyle (Ed.) *Handbook of personality and self-regulation*. Oxford: Wiley-Blackwell, pp. 64-90.
- Blair, C., & Ursache, A. (2011). A bidirectional model of executive functions and self-regulation. In K.D. Vohs, R.F. Baumeister (Eds.) *Handbook of self-regulation*. New York: The Guilford Press, pp. 300-322.
- Blatný, M. et al. (2010). *Psychologie osobnosti. Hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada.
- Blatný, M., & Osecká, L. (1998). Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: osobnost a strategie zvládání. *Československá psychologie*, 42 (5), pp. 385-394.
- Boekaerts, M. (1999). Self-regulated learning: Where we are today. *International Journal of Educational Research*, 31, pp. 445-457.
- Boekaerts, M., Pintrich, P.R., & Zeidner, M. (2000). *Handbook of self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.
- Bosson, J.K., Brown, R.P., Zeigler-Hill, V., & Swann, W.B. (2003). Self-enhancement tendencies among people with high explicit self-esteem: The moderating role of implicit self-esteem. *Self and Identity*, 2 (3), pp 169-187.
- Brichcín, M. (1999). *Vůle a sebekontrola. Teorie, metody, experimenty*. Praha: Karolínium.
- Bucková, M. (1999). *Behaviorálna modifikácia: teória a prax*. Nitra: PF UKF, 1999.
- Burman, E. (1996). Feminist Research. In P. Banister et al. (Eds.) *Qualitative methods in psychology. A research guide*. Buckingham: Open University Press, pp. 121-141.
- Buss, D.M., & Schmitt, D.P. (1993). Sexual strategies theory: An evolutionary perspective on human mating. *Psychological Review*, 100 (2), pp. 204-232.
- Bútorová, Z. et al. (2006). *On a ona na Slovensku. Zaoštrenej na rod a vek*. Bratislava: Inštitút pre verejné otázky.
- Bútorová, Z. (Ed.) (2007). *Ženy, muži a vek v štatistikách trhu práce*. Bratislava: Inštitút pre verejné otázky, 2007.
- Cameron, L.D., & Leventhal, H. (2003). Self-regulation, health and illness: An overview. In L.D. Cameron, H. Leventhal (Eds.) *The Self-regulation of Health and Illness Behaviour*. London: Routledge, pp. 1-13.
- Carver, C. S., & Scheier, M.F. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. New York: Springer-Verlag.
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97 (1), pp. 19-35.
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (2011). Self-regulation of action and affect. In K.D. Vohs, R.F. Baumeister (Eds.) *Handbook of self-regulation*. New York: The Guilford Press, pp. 3-21.

- Čerešník, M., & Čerešníková, M. (2010). Prečo je jazyk nástrojom rodovej nerovnosti. In D. Marková, (Ed.) *Sexuality III: zborník vedeckých príspevkov*. Nitra: UKF, pp. 152-159.
- Čerešník, M., & Sarmány-Schuller, I. (2004). Kognitívne štrukturovanie a neistota z perspektívy maskulinity a femininity. In *Sociálne procesy a osobnosť*. Bratislava: SAV, pp. 325-327.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25 (1), pp. 54-67.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation. *Canadian Psychology*, 49 (3), pp. 182-185.
- de Saint-Exupéry, A. (1998). *Citadela*. Praha: Vyšehrad.
- DeWall, C.N., Baumeister, R.F., Schurtz, D.R., & Gailliot, M.T. (2010). Acting on limited resources: The interactive effects of self-regulatory depletion and individual differences. In R.H. Hoyle (Ed.) *Handbook of personality and self-regulation*. Oxford: Wiley-Blackwell, pp. 243-262.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Downing, N.E. (1979). Theoretical and operational conceptualizations of psychological androgyny: Implications for Measurement. *Psychology of Women Quarterly*, 3 (3), pp. 284-292.
- Dweck, C.S. (1999). *Self-theories. Their role in motivation, personality, and development*. Philadelphia: Psychological press.
- Đurič, L. (1974). *Úvod do pedagogické psychologie*. Praha: SPN.
- Eagly, A.H. (1987). *Sex differences in social behavior: A social role interpretation*. Hillsdale: Erlbaum.
- Eisenberg, N., Eggum, N.D., Sallquist, J., & Edwards, A. (2010). Relations of self-regulatory / control capacities to maladjustment, social competence, and emotionality. In H. Hoyle (Ed.) *Handbook of personality and self-regulation*. Oxford: Wiley-Blackwell, pp. 21-46.
- Eisenberg, N., Smith, C.L., & Spinrad, T.L. (2011). Effortful control. In K.D. Vohs, R.F. Baumeister (Eds.) *Handbook of self-regulation*. New York: The Guilford Press, pp. 263-283.
- Epstein, C. F. (1990). *Deceptive distinctions: Sex, gender, and the social order*. New Haven: Yale University Press.
- Erikson, H.E. (2002). *Dětství a společnost*. Praha: Argo.

- Fedáková, D. (2004). Voľba stratégií správania v závislosti od úrovne koherencie nezamestnaných. In I. Ruisel, D. Lupták, M. Falat (Eds.) *Sociálne procesy a osobnosť 2004*. Bratislava: SAV, pp. 99-103.
- Filadelfiová, J. (2008). *Učiteľské povolanie. Aspekty rodovej rovnosti v škole*. Bratislava: Aspekt.
- Finkel, E.J., & Fitzsimons, G.M. (2011). The effects of social relationships on self-regulation. In K.D. Vohs, R.F. Baumeister (Eds.) *Handbook of self-regulation*. New York: The Guilford Press, pp. 390-406.
- Fitzsimons, G.M., & Finkel, E.J. (2011). The effects of self-regulation on social relationships. In K.D. Vohs, R.F. Baumeister (Eds.) *Handbook of self-regulation*. New York: The Guilford Press, pp. 407-421.
- Flavell, J. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34 (10), pp. 906-911.
- Fontana, D. (1997). *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Portál.
- Frankl, V.E. (1996). *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta.
- Frankl, V.E. (1997). *Vůle ke zmyslu*. Brno: Cesta.
- Frankl, V.E. (1998). *Napriek všetkému povedať životu áno*. Bratislava: Slovenský spisovateľ.
- Fredrickson, B.L. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3 to 1 ratio that will change your life*. New York: Three Rivers Press.
- Frese, M., & Zapf, D. (1994). Action as the core of work psychology: A German approach. In M. Dunnette, L. Hough, H.C. Triandis (Eds.) *Handbook of industrial and organizational psychology, Vol. 4*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, pp. 271-340.
- Freud, S. (1997). *Přednášky k úvodu do psychoanalýzy*. Praha: Psychanalytické nakladatelství.
- Ganong, L.H., & Coleman, M. (1987). Sex roles and yielded/expressed self-control. *Sex Roles*, 16 (7-8), pp. 401-408.
- Geary, D.C. (1998). *Male, female. The evolution of human sex differences*. Washington: American Psychological Association.
- Geis, F.L. (1993). Self-fulfilling prophecies: A social psychological view of gender. In A.H. Eagly, A.E. Beall, R.J. Sternberg (Eds.) *The psychology of gender*. New York: Guilford Press, pp. 9-54.
- Gjuričová, Š. (1992). Gender či rod: užitečný pojem v psychológii? *Československá psychologie*, 35 (26), pp. 57-61.
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. New York, Anchor books, Doubleday.

- Graham, S., & Weiner, B. (1996). Theories and principles of motivation. In D.C. Berliner, R.C. Calfee (Eds.) *Handbook of educational psychology*. London: Prentice Hall International, pp. 63-84.
- Gray, J.A. (1987). The neuropsychology of emotion and personality. In S.M. Stahl, S.D. Iversen, E.C. Goodman (Eds.) *Cognitive neurochemistry*. Oxford: Oxford University Press, pp. 171-190.
- Gray, J.A., & McNaughton, N. (2003). *The Neuropsychology of Anxiety: An Enquiry Into the Function of the Septo-hippocampal System*. Oxford: Oxford University Press.
- Greenwald, A.G. (1980). The totalitarian ego: Fabrication and revision of personal history. *American Psychologist*, 35 (7), pp. 603-618.
- Greenwald, A.G., & Pratkanis, A.R. (1984). The self. In R.S. Wyer, T.H. Srull (Eds.) *Handbook of social cognition*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum, pp. 129-178.
- Harter, S. (1985). Competence as a dimension of self-evaluation: Toward a comprehensive model of self-worth. In R. Leahy (Ed.) *The development of the self*. New York: Academic Press, pp. 55-118.
- Helus, Z. (2003). Humanizace školy – samozřejmost či rozporuplná výzva? *Pedagogická revue*, 55 (5), pp. 427-440.
- Higgins, E.T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94 (3), pp. 319-340.
- Higgins, E.T. (1991). Development of self-regulatory and self-evaluative processes: Costs, benefits, and trade-offs. In M.R. Gunnar, L.A. Sroufe (Eds.) *Self-processes in development: The Minnesota Symposium on Child Development*, Vol. 23. Hilldale, N.J.: Erlbaum, pp. 125-165.
- Hoffman, R.M., & Borders, L.D. (2001). Twenty-five years after the Bem Sex – Role Inventory: A reassessment and new issues regarding classification variability. *Measurement and evaluation in counseling and development*, 34 (1), pp. 39-55.
- Hofstede, G. et al. (1998). *Masculinity and femininity, the raboo dimension of national cultures*. London: Sage Publications.
- Horneyová, K. (2002). *Psychológia ženy*. Bratislava: Aspekt.
- Hřebíčková, M. (2005). Osobnost žen a osobnost mužů ve světle NEO osobnostního inventáře (NEO-PI-R). In *Svět žen a svět mužů: polarita a vzájemné obohacování: sborník příspěvků z konference Psychologické dny 2004*. Olomouc: Universita Palackého v Olomouci.
- <http://glosar.aspekt.sk/>
- Chýlová, H., Kolman, L., & Natovová, L. (2007). Strategie zvládání stresu a místo kontroly (LOC) u studentů. In I. Sarmány-Schuller (Ed.) *Metanoia. Harmónia človeka*. Bratislava: Stimul, pp. 99-102.

- Illard, B.C., & Bridges, L.J. (1988). Gender differences in self-system processes as rated by teachers and students. *Sex Roles*, 18 (5-6), pp. 333-342.
- Illkowska, M., & Engle, R.W. (2010). Working memory capacity and self-regulation. In R.H. Hoyle (Ed.) *Handbook of personality and self-regulation*. Oxford: Wiley-Blackwell, pp. 265-290.
- Isen, A.M. (2003). Positive affects as a source of human strength. In L.G. Aspinwall, U.M. Staudinger (Eds.) *Handbook of emotions*. New York: Guilford, pp. 261-277.
- Janošová, P. (2008). *Dívčí a chlapecká identita. Vývoj a úskalí*. Praha: Grada.
- Jostmann, N.S., & Koole, S.L. (2010). Dealing with high demands: The role of action versus state orientation. In R.H. Hoyle (Ed.) *Handbook of personality and self-regulation*. Oxford: Wiley-Blackwell, pp. 332-352.
- Judge, T.A., Van Vialen, A.E.M., & dePater, I.E. (2004). Emotional Stability, Core Self-Evaluations, and Job Outcomes: A Review of Evidence and an Agenda of Future Research. *Human performance*, 17 (3), pp. 325-346.
- Jung, C.G. (1993). *Analytická psychologie, její teorie a prax*. Praha: Academia.
- Jung, C.G. (1994). *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis.
- Jung, C.G. (1995). *Člověk a duše*. Praha: Academia.
- Jurovský, A. (1949). *Psychologie*. Turčiansky sv. Martin: Matica slovenská.
- Kanfer, R., & Ackerman, P.L. (1989). Motivation and cognitive abilities: An integrative/aptitude-treatment interaction approach to skill acquisition. *Journal of Applied Psychology*, 74 (4), pp. 657-690.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology*, 44 (4), pp. 23-52.
- Karoly, P. (2010). Goal systems and self-regulation: An individual differences perspective. In R.H. Hoyle (Ed.) *Handbook of personality and self-regulation*. Oxford: Wiley-Blackwell, pp. 218-242.
- Kashima, Y. et al. (1995). Culture, gender and self: A perspective from individualism – collectivism research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (5), pp. 925-937.
- Kiczková, Z. (1998). *Príroda: vzor žena!?. Hľadanie alternatív v ekofeminizme*. Bratislava: Aspekt.
- King, K.M., Lengua, L.J., & Monahan, K.C. (2013). Individual differences in the development of self-regulation during pre-adolescence: Connections to context and adjustment. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 41 (1), pp. 57-69.
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37 (1), pp. 1-11.

- Kolektív. 2002. *Reprodukčné zdravie a reprodukčné práva pre tretie milénium*. Bratislava: Charis.
- Komárik, E. (1997). Spiritualita ako najvyššia regulačná sústava osobnosti. In M. Stríženec (Ed.) *Duchovný rozmer osobnosti: Interdiscipinárny prístup*. Bratislava: ÚEP SAV, pp. 45-53.
- Komárik, E. (2001). K vymedzeniu pojmu edifikácia v kontexte sociálnej pedagogiky. In: *Premeny slovenského školstva na prahu nového milénia*. Nitra, UKF FSVaZ, pp. 182-191.
- Komárik, E. (2007). *Rozprava o adamovi*. Bratislava: Porta libri.
- Komárik, E. (2009). *Psychológia. Iná paradigma*. Prešov: Vydavateľstvo Michala Vaška.
- Komárik, E. (2010). Reziliencia v kontexte života. In E. Komárik (Ed.) *Kontexty reziliencie*. Nitra: PF UKF, pp. 9-20.
- Konopkin, O.A. (1989). Funkcionalnaja struktura samoregulacii dejatelnosti i povedénija. In *Aktivnosť i razvitie ličnosti*. Moskva: Nauka.
- Kováč, D. (1997). Cnosti – faktorové vlastnosti – systémové regulátory. *Československá psychologie*, 41 (6), pp. 559-564.
- Kováč, D. (2003a). Osobnosť je systémový psychoregulátor kvality života. *Človek a spoločnosť*, 6 (4), pp. 1-6.
- Kováč, D. (2003b). Osobnosť – leitmotív psychologického finále. In I. Ruisel (Ed.) *Inteligencia v rôznych kontextoch*. Bratislava: ÚEP SAV, pp. 10-22.
- Kováč, D. (2005). O systémových regulátoroch ľudského konania: výzva. In P. Macek, J. Dalajka (Eds.) *Vývoj a utvárení osobnosti v sociálních a etnických kontextech*. Brno: Masarykova univerzita, FSS, str. 11-17.
- Kuhl, J. (1984). Volitional aspects of achievement motivation and learned helplessness: Toward a comprehensive theory of action control. In B.A. Maher, W.A. Maher (Eds.) *Progress in experimental personality research*. New York: Academic Press, pp. 99-171.
- Kuhl, J., & Beckman, J. (Eds.) (1985). *Action control: From cognition to behavior*. Berlin: Springer Verlag.
- Kusá, D. (2000). Psychologická androgýnia – evergreen v chápaní maskulinity – feminity?. In J. Šturma (Ed.) *Psychologie pro třetí tisíciletí*. Praha: Testcentrum, pp. 129-130.
- Kusá, D. (2001). Androgýnia v diskurze sociálnej psychológie rodu. In *Psychológia pre bezpečný svet*. Bratislava: Stimul, pp. 331-335.

- Kusá, D. (2002a). Dimenzie emocionality a rodová odlišnosť: „aktívna“ a „pasívna“ v emočnej bilancii mužov a žien. In *Psychológia na rázcestí*. Bratislava: Stimul, pp. 439-445.
- Kusá, D. (2002b). Psychological androgyny in gender ambience: considerations on gender variations. *Studia psychologica*, 44 (4), pp. 347-357.
- Kusá, Z. (2001). Situované vytváranie identity. In G. Bianchi (Ed.) *Identita, zdravie a nová paradigma*. Prešov: Veda.
- Ledgerwood, A., & Trope, Y. (2011). Local and global evaluations: Attitudes as self-regulatory guides for near and distant responding. In K.D. Vohs, R.F. Baumeister (Eds.) *Handbook of self-regulation*. New York: The Guilford Press, pp. 226-243.
- Lefcourt, H.M. (1980). Personality and locus of control. In J. Garber (Ed.) *Human Helplessness. Theory and applications*. New York: Academic Press, pp. 245-260.
- Lefcourt, H.M. (1981). The construction and development of the multidimensional – multiattribitional causal scales. In H.M. Lefcourt (Ed.) *Research with the locus of control construct*. New York: Academic Press, pp. 245-277.
- Lefcourt, H.M. (1982). *Locus of control: Current trends in theory and research*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Letz, J. (1993). *Metafyzika a ontológia. Príspevok k tvorbe kreačno-evolučnej ontológie*. Bratislava: Charis.
- Levenson, H. (1981). Differentiating among internality, powerful others and chance. In H.M. Lefcourt (Ed.) *Research with the locus of control construct*. New York: Academic Press, pp. 15-63.
- Lišková, K. (2004). Pornografie a feministická teorie. *Gender, rovné príležitosti, výskum*, 5 (1), pp. 1-3.
- Little, B.R., Lecci, L., & Watkinson, B. (1992). Personality and personal projects: Linking Big Five and PAC units of analysis. *Journal of Personality*, 60 (2), pp. 501-525.
- Locke, E.A., & Latham, G.P. (1984). *Goal setting: A motivational technique that works!* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Lorenzi-Cioldi, F. (1996). Psychological androgyny: A concept in search of lesser substance. Toward the understanding of the transformation of a social representation. *Journal of the theory of social behaviour*, 26 (2), pp. 137-155.
- Lott, B. (1994). The lenses of gender: Transforming the debate on sexual inequality. *Sex Roles*, 31 (5-6), pp. 375-383.
- Lukšík, I., & Supeková, M. (2003). *Sexualita a rodovosť v sociálnych a výchovných súvislostiach*. Bratislava: Humanitas.

- Macek, P., & Tyrlík, M. (2010). Sebepojetí a identita: Problém vymezení, sociální a vývojový kontext. In M. Tyrlík, P. Macek, J. Širůček (Eds.) *Sebepojetí a identita v adolescenci: Sociální a kulturní kontext*. Brno: Masarykova univerzita, pp. 5-14.
- Mackewn, J. (2004). *Gestalt psychoterapie*. Praha: Portál.
- Maddux, J.E. (2002). Self-efficacy: The power of believing you can. In C.R. Snyder, S.J. Lopez (Eds.) *Handbook of positive psychology*. Oxford: University Press, pp. 277-287.
- Magen, E., & Gross, J.J. (2010). The cybernetic process model of self-control: Situation- and person- specific considerations. In R.H. Hoyle (Ed.) *Handbook of personality and self-regulation*. Oxford: Wiley-Blackwell, pp. 353-374.
- Mareš, J. (2012). Může učitel ovlivnit vnímanou osobní zdatnost žáků? In J. Kratochvílová, J. Havel (Eds.) *Hodnocení a sebehodnocení žáků v primárním vzdělávání – aktuální otázky, perspektivy a výzvy*. Brno: MU, pp. 11-26.
- Mareš, J. (2013). *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41 (9), pp. 954-969.
- Markus, H., & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept. *Annual Review of Psychology*, 38 (1), pp. 299-337.
- Marsh, H.W. (1985). The structure of masculinity/femininity: An application of confirmatory factor analysis to higher-order factor structures and factorial invariance. *Multivariate Behavioral Research*, 20 (4), pp. 427-449.
- Marsh, H.W. (1993). Self-esteem stability and responses to the stability of self scale. *Journal of Research in Personality*, 27 (3), pp. 253-369.
- Marusic, I. (1998). Relations of masculinity and femininity with personality dimensions of the five-factor model. *Sex Roles*, 38 (1-2), pp. 29-44.
- Maslow, A. (2000). *Ku psychológii bytia*. Modra: Persona.
- McAdams, D.P. (1997). The case for unity in the (post)modern self. In R.D. Ashmore, L. Jussim (Eds.) *Self and identity*. New York: Oxford University Press, pp. 46-77.
- McCrae, R.R., & Löckenhoff, C.E. (2010). Self-regulation and the five-factor model of personality traits. In R.H. Hoyle (Ed.) *Handbook of personality and self-regulation*. Oxford: Wiley-Blackwell, pp. 145-168.
- McDermott, J.M., & Fox, N.A. (2010). Exploring response monitoring: Developmental differences and contributions to self-regulation. In R.H. Hoyle (Ed.) *Handbook of personality and self-regulation*. Oxford: Wiley-Blackwell, pp. 91-113.
- Medveďová, L. (1996). Štruktúra sebaocenenia a lokalizácia kontroly ako moderátori zvládania stresu u pubescentov. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 31 (2), pp. 120-134.

- Merry, T. (2004). *Naučte sa byť poradcom. Poradenstvo zamerané na človeka*. Bratislava: Ikar.
- Merton, R.K. (1968). The Matthew effect in science. *Science*, 159 (3810), pp. 56-63
- Mikšík, O. (2004). *Dotazník SPARO. Príručka*. Bratislava: Psychodiagnostika, a.s.
- Mikšík, O. (2009). *Psychika osobnosti v období závažných životných a spoločenských zmien*. Praha: Karlova Univerzita.
- Miller, S.M. (1980). Why having control reduces stress: If I can stop the roller coaster, I don't want to get off. In J. Garber (Ed.) *Human Helplessness. Theory and applications*. New York: Academic Press, pp. 71-96.
- Minarovičová, K. (2003). Čo sa v škole o nerovnosti naučíš... In J. Cviková, J. Juráňová (Eds.) *Ružový a modrý svet*. Bratislava: Aspekt, pp. 248-259.
- Mischel, W., & Ayduk, O. (2002). Self-regulation in a cognitive-affective personality system: Attentional control in the service of the self. *Self and Identity*, 1 (2), pp.113-120.
- Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, 102 (2), pp. 246-268.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodrigues, M.L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244 (4907), pp. 933-938.
- Moldoveanu, M., & Langer, E. (2004). *Ked' je „hlupák“ bystrejší. Hlúpi sú tí druhí*. Bratislava, Ikar.
- Moore, D. (2003). Perceptions of sense of control, relative deprivation, and expectations of young Jews and Palestians in Israel. *The Journal of Social Psychology*, 143 (4), pp. 521-540.
- Morf, C.C., & Horvath, S. (2010). Self-regulation processes and their signatures: Dynamics of self-regulation. In R.H. Hoyle (Ed.) *Handbook of personality and self-regulation*. Oxford: Wiley-Blackwell, pp. 117-144.
- Muris, P., Mayer, B., & Reinders, E. (2009). Person-Related Protective and Vulnerability Factors of Psychopathology Symptoms in Non-Clinical Adolescents. *Community mental health journal*, 47 (1), pp. 47-60.
- Müller, F.H., Palekčíč, M., Beck, M., & Wanninger, S. (2006). Personality, motives and learning environment as predictors of self-determined learning motivation. *Review of Psychology*, 13 (2), pp. 75-86.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C.R. Snyder, S.J. Lopez (Eds.) *Handbook of positive psychology*. Oxford: University Press, pp. 89-105.

- Neill, J.T., Marsh, H.W., & Richards, G.E. (2003). *The life effectiveness questionnaire: Development and psychometrics*. Sydney: University of Western Sydney. Unpublished manuscript.
- Norlander, T., Erixon, A., & Archen, T. (2000). Psychological androgyny and creativity: Dynamics of gender-role and personality trait. *Social Behavior and Personality*, 28 (5), pp. 423-436.
- Nye, R.D. (2004). *Tri psychológie*. Bratislava: Ikar.
- Oakley, A. (2000). *Pohlaví, gender, společnost*. Praha: Portál.
- Ogilvie, D.M. (1987). The undesired self: A neglected variable in personality research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (2), pp. 379-385.
- Oyserman, D. (2001). Self-concept and identity. In A. Tesser, N. Schwarz (Eds.) *The blackwell handbook of social psychology*. Malden: Blackwell, pp. 499-517..
- Oyserman, D., Bybee, D., Terry, K., & Hart-Johnson, T. (2004). Possible selves as roadmaps. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38 (2), pp. 379-385.
- Oyserman, D., & Markus, H. (1990). Possible selves and delinquency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (1), pp. 313-327.
- Pajares, F. (2006). Self-efficacy during childhood and adolescence: Implications for teachers and parents. In F. Pajares, T. Urdan (Eds.) *Self-efficacy beliefs of adolescents*. Greenwich: Information Age Publishing, pp. 339-367.
- Pallant, J. F. (2000). Development and validation of a scale to measure perceived control of internal states. *Journal of Personality Assessment*, 75 (2), pp. 308-337.
- Papica, J. (1985). Sebepojetí , jeho struktura a funkce. In J. Hudeček, J. Papica et al. (Eds.) *Autoregulační mechanismy osobnosti*. Psychologické zprávy ČSAV, No. 4, pp. 16-27.
- Pardel, T. (1967). *Pedagogická psychológia*. Bratislava: SPN.
- Pardel, T. (1979). *Základy všeobecnej psychológie*: Bratislava: SPN.
- Pardel, T. (1982). *Psychológia*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy, n. p.
- Paulhus, D., & Christie, R. (1981). Spheres of control: an interactionist approach to assessment of perceived control. In H.M. Lefcourt (Ed.) *Research with the locus of control construct*. New York: Academic Press, pp. 161-188.
- Paulík, K. (2007). Učiteľský stres a potreba zmeny. In I. Sarmány-Schuller (Ed.) *Metanoia. Harmónia človeka*. Bratislava: Stimul, pp. 249-253.
- Perls, F.S. (1996). *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia.
- Perls, F.S., Hefferline, R.F., & Goodman, P. (2004). *Gestalt terapie. Vzrušení lidské osobnosti a její růst*. Praha: Triton.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues. A handbook and classification*. Oxford: University Press.

- Pilárik, L., & Sarmány-Schuller, I. (2005). Optimálna hladina stimulácie a jej motivačné atribúty. In *Svět mužů a svět žen. Polarita a vzájemné obohacování*. Olomouc: UP, neustránkované, CD-ROM.
- Pintrich, P.R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulation learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16 (4), pp. 385-407.
- Pintrich, P.R., & De Groot, E.V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82 (1), pp. 33-40.
- Pithers, B. (2000). *Field dependence - field independence and vocational teachers*. Queensland: UTS Reseach Centre for Vocation Education and Training, 2000. Dostupné online na <<http://www.uts.edu.au/fac/edu/rcvet/working%20papers/0051Pithers.pdf>>
- Račková, M. (2009). Existenciálny zmysel a behaviorálne charakteristiky spojené s fajčením cigariet u vysokoškolákov. *Sociálne a politické analýzy*, 3 (2), pp. 47-83.
- Rawn, C.D., & Vohs, K.D. (2011). When people strive for self-harming goals: Sacrificing personal health for interpersonal success. In K.D. Vohs, R.F. Baumeister (Eds.) *Handbook of self-regulation*. New York: The Guilford Press, pp. 374-389.
- Reilly, E.D., Rochlen, A.B., & Awad, G.H. (2013). Men's self-compassion and self-esteem: The moderating roles of shame and masculine norm adherence. In *Psychology of Men & Masculinity*. Dostupné online na <<https://webpace.utexas.edu/neffk/pubs/masculinity.pdf>>.
- Renzetti, C.M., & Curran, D.J. (2003). *Ženy, muži a společnost*. Praha: Nakladatelství Karolínium.
- Richards, G.E., Ellis, L., & Neill, J.T. (2002). The ROPELOC: Review of personal effectiveness and locus of control: A comprehensive instrument for reviewing life effectiveness. In R.G. Craven, H.W. Marsh, K.B. Simpson (Eds.) *Self- Concept Research: Driving International Research Agendas*, without paging. Australia: University of Western Sydney.
- Ritomský, A. (2004). Metodológia sociálnopsychologického výskumu. In T. Kollárik et al. (Eds.) *Sociálna psychológia*. Bratislava, Univerzita Komenského 2004, pp. 53-72.
- Rogers, C.R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C.R. (1999). *O osobnej moci*. Bratislava: Persona.
- Rosenbaum, M. (1990). *Learned resourcefulness. On coping skills. Self-control, and adaptive behavior*. New York: Springer publishing company.
- Rosenberg, M. (1982). Introduction. In M. Rosenberg, H.B, Kaplan (Eds.) *Social psychology of the self-concept*. Aarligton: Harlan Davidson, pp. 1-11.

- Rotter, J.B. (1954). *Social learning and clinical psychology*. New York: Prentice-Hall.
- Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80 (1), whole issue.
- Ruiselová, Z., & Prokopčáková, A. (2006). Majstrovstvo a bezmocnosť – osobnostný kontext. In Z. Ruiselová et al. (Eds.) *Štýly zvládania záťaže a osobnosť*. Bratislava: Ústav experimentálne psychológie SAV, pp. 45-61.
- Sarmány-Schuller, I. (1992). Kognitívne štýly – súčasný stav a perspektívy. In: *Praktická inteligencia I*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Sarmány-Schuller, I. (1996). Podiel osobnostnej črty anxiety a impluzivity na štýl učenia. In *Retrospektíva, realita a perspektíva psychológie na Slovensku*. Bratislava: Stimul, pp. 403-407.
- Seligman, M.E.P. (2003). *Opravdové šťastie: pozitívni psychologie v praxi*. Praha: Ikar.
- Seligman, M.E.P., & Nolen-Hoeksema, S. (1987). Explanatory style and depression. In D. Magnusson, A. Ohman (Eds.) *Psychopathology: An Interactional Perspective*. New York: Academic Press, pp. 125-139.
- Shavelson, R.J., Hubner, J.J., & Stanton, G.C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46 (3), pp. 407-441.
- Schneider, K.J., & May, R. (2005). *Psychológia existencie*. Bratislava: Ikar.
- Scholer, A.A., & Higgins, E.T. (2011). Promotion and prevention systems. Regulatory focus Dynamics within self-regulatory hierarchies. In K.D. Vohs, R.F. Baumeister (Eds.) *Handbook of self-regulation*. New York: The Guilford Press, pp. 143-161.
- Schulz, R. (1980). Aging and control. In J. Garber (Ed.) *Human Helplessness. Theory and applications*. New York: Academic Press, pp. 261-278.
- Silverman, I.W. (2003). Gender differences in delay of gratification: A meta-analysis. *Sex Roles*, 49 (9-10), pp. 451-463.
- Sitzmann, T., & Ely, K. (2011). A meta-analysis of self-regulated learning in work-related training and educational attainment: What we know and where we need to go. *Psychological Bulletin*, 137 (3), pp. 421-442.
- Skinner, B.F. (1971). *Beyond freedom and dignity*. New York: Knopf.
- Skinner, B.F. (1974). *About behaviorism*. New York: Knopf.
- Skinner, E.A. (1985). Action, control judgement and structure of control experience. *Psychological Review*, 92 (1), pp. 39-58.
- Skinner, E.A. (1995). *Perceived control, motivation, and coping*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Skinner, E.A. (1996). A guide to constructs of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71 (3), pp. 549-570.

- Skinner, E.A., Chapman, M., & Baltes, P.B. (1988). Control, means-ends, and agency beliefs: A new conceptualization and its measurement during childhood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (1), pp. 117-133.
- Skinner, E.A., Wellborn, J.G., & Connell, J.P. (1990). What it takes to do well in school and whether I've got it: A process model of perceived control and children's engagement and achievement in school. *Journal of Educational Psychology*, 82 (1), pp. 22-32.
- Smékal, V. (1970). *Poznávání a posuzování osobnosti žáků*. Praha: SPN
- Smiler, A.P. (2004). Thirty years after the discovery of gender: psychological concepts and measures of masculinity. *Sex Roles*, 50 (1-2), pp. 15-26.
- Snyder, C.R. (Ed.) (2000). *Handbook of hope. Theory, measures, and applications*. San Diego: Academic Press.
- Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford: University Press.
- Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (2007). *Positive psychology*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Snyder, C.R., Rand, K.L., & Sigmon, D.R. (2002). Hope theory. A member of the positive psychology. In C.R. Snyder, S.J. Lopez (Eds.) *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, pp. 257-276.
- Sollárová, E. (2005). *Aplikácie prístupu zameraného na človeka vo vzťahoch*. Bratislava: Ikar.
- Specht, J., Egloff, B., & Schmukle S.C. (2012). *Everything under control? The effects of age, gender, and education on trajectories of perceived control in a nationally representative German sample*. Berlin: DIW.
- Spence, J. T., & Helmreich, R. L. (1980). Masculine instrumentality and feminine expressiveness: Their relationships with sex role attitudes and behaviors. *Psychology of Women Quarterly*, 5 (2), pp. 147-163.
- Stainton Rogers, W., & Stainton Rogers, R. (2001). *The psychology of gender and sexuality*. Philadelphia: Open University Press.
- Stake, J.E. (1997). Integrating expressiveness and instrumentality in real-life settings: a new perspective on the benefits of androgyny. *Sex Roles*, 37 (7-8), pp. 541-564.
- Streigler, B. (2002). *Ako uplatňovať rodové hľadisko*. Bratislava: Aspekt.
- Storr, A. (2001). *Freud. A very short introduction*. Oxford: University Press.
- Svoboda, M. (1999). *Psychologická diagnostika dospelých*. Praha: Portál.
- Szondi, L. (2000). *Človek a osud*. Nové Zámky: Psychoprof.
- Szondi, L. (2009). *Člověk a osud*. Ústí nad Orlicí: Pipex.

- Ševčíková, J., & Pohánka, M. (2007). Vodcovstvo v dimenziách emocionality, maskulinity a femininity. In *Metanoia - Harmónia človeka: 25. Psychologické dni. Zborník príspevkov*. Bratislava: Stimul, pp. 454-457.
- Šmausová, G. (2004). Normatívni heterosexualita bez nátlaku k prokreaci? *Gender, rovné príležitosti, výskum*, 5 (2-3), pp. 1-4.
- Šolcová, I., & Kebza, V. (2005). Prediktory osobní pohody (well-being) u reprezentativního souboru české populace. *Československá psychologie*, 49 (1), pp. 1-8.
- Štátny pedagogický ústav. (2014). Štátny vzdelávací program. Dostupné na <<http://www.statpedu.sk/sk/Statny-vzdelavaci-program.alej>>.
- Tafarodi, R.W., Swann, W.B. (1995). Self-liking and self-competence as simensions of globa self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65 (2), pp. 322-342.
- Tardy, V. (1964). *Psychologie osobnosti*. Praha: SPN.
- Tardy, V. (1970). Teorie vůle. *Acta Universitatis Carolinae – Philosophica et Historica*, No. 2, pp. 4-27.
- Tavris, C. (1993). The mismeasure of woman. *Feminism and Psychology*, 2 (3), pp. 149-168.
- Terrell, S. R. (2002). *The use of cognitive style as a predictor of membership in middle and high school programs for the academically gifted*. New Orleans, 2002. Dostupné na <<http://137.99.89.70:8001/siegle/aera/NewOrleans/SteveTerrell.pdf>>.
- Thompson, S.C. (2002). The role of personal control in adaptive functioning. In C.R. Snyder, S.J. Lopez (Eds.) *Handbook of positive psychology*. Oxford: University Press, pp. 202-213.
- Tronick, E., Als, H., Adamson, L., Wise, S., & Brazelton, T. B. (1978). Infants response to entrapment between contradictory messages in face-to-face interaction. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 17 (1), pp. 1-13.
- Tyrlík, M. (2010). Sociální stránka sebesystému: Vztah mezi námi a v nás. In M. Tyrlík, P. Macek, J. Širůček (Eds.) *Sebepojetí a identita v adolescenci: Sociální a kulturní kontext*. Brno: Masarykova univerzita, pp. 15-36.
- Urbánek, T., & Čermák, I. (1996). Self-efficacy dětí ve školní činnosti. In M. Svoboda (Ed.) *Osobnost v dimenzích poruchové a neporuchové činnosti*. Brno: Vydavatelství MU a PsÚ AV ČR, pp. 101-113.
- Vallerand, R.J., & Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality*, 60 (3), pp. 599-620.

- Van der Werff, J. (1990). The problem of self-conceiving. In H. Bosma, S. Jackson (Eds.) *Coping and self-concept of adolescents*. Berlin: Springer, Verlag, pp. 3-15.
- Verešová, M., & Čerešník, M. (2013). *Výsledky vzdelávania a ich implementácia do študijných programov*. Nitra: UKF.
- Verešová, M., Čerešník, M., & Malá, D. (2013). Sense of coherence and its relation to life satisfaction in future teachers. *Journal of Modern Education Review*, 3 (11), pp. 839-851.
- Vyhláška MŠVVŠ č.155/2013 Z.z.
- Výrost, J. (1989). *Sociálno-psychologický výskum postojov*. Bratislava: Veda.
- Výrost, J. (2002). Od lokalizácie kontroly k vnímanej kontrole. *Človek a spoločnosť*, 5 (3), without paging.
- Výrost, J., & Lovaš, L. (1984). Hlavné trendy vývoja koncepcie lokalizácie kontroly. *Československá psychologie*, 28 (2), pp. 148-173.
- Wachtel. P.L. (1977). *Psychoanalysis and behavior therapy: Toward an integration*. New York: Basic.
- Ward, C.A. (2000). Models and measurements of psychological androgyny: A cross-cultural extension of theory and research. *Sex Roles*, 43 (7-8), pp. 529-552.
- Wiegerová, A. et al. (2012). *Self-efficacy v edukačných súvislostiach*. Bratislava: SPN.
- Wise, D., & Stake, J.E. (2002). The moderating roles of personal and social resources on the relationship between dual expectations (for instrumentality and expressiveness) and well-being. *Journal of Social Psychology*, 142 (1), pp. 109-119.
- Witt, M.G., & Wood, W. (2010). Self-regulation of gendered behavior in everyday life. *Sex Roles*, 62 (9-10), pp. 635-646.
- Woodhill, B.M., & Samuels, C.A. (2003). Positive and negative androgyny and their relationship with psychological health and well-being. *Sex Roles*, 48 (11-12), pp. 555-565.
- Woodward, K. (2002). *Identity and differences*. London: Sage publications.
- Zelina, M. (2011). *Stratégie a metódy rozvoja osobnosti dieťaťa*. Bratislava: Iris.
- Zimmerman, B.J. (2000). Attainment of self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P.R. Pintrich, M. Zeidner (Eds.) *Handbook of self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press, pp. 13-39.
- Zimmerman, B.J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45 (1), pp. 166-183.
- Žitný, P., & Halama, P. (2011). Self-esteem, locus of control and personality traits as predictors of sensitivity to injustice. *Studia psychologica*, 53 (1), pp. 27-40.

RESUMÉ

In the publication, we focused our attention on the relation among self-regulation, perception of the control, gender (gender self-concept). These are dominant themes which create the content of the publication. The publication has the IMRaD structure.

We applied three theories of control / self-regulation to our research work. These are locus of control, perceived control and self-regulatory theory in the interpretation of Mikšík. These theories (and also the methods created on their base) differed in the level of generality and in the number of factors, resp. components they were built.

We hypothesized that there exist the gender differences in self-regulation (control).

Research was composed as three studies confirmational analysis.

We used four research method: The Scale of Masculinity and Femininity, Review of Personal Effectiveness and Locus of Control ROPELOC, Student Perceptions of Control Questionnaire SPoCQ and SPARO.

Research samples was divided into three groups. Total number of participants was 612 university students.

The results of the research showed that there exist the gender (sex) differences in perceived control and self-regulation defined by SPARO. Concretly, the women have the tendency to perceive themselves as uncompetent in the university enviroment and there exist the specific regulatory profiles in the relation with gender. We found out the least effective regulatory profile in people with indifferent (gender) self-concept.

We can support formulated hypothesis.

At the of the publication, there are formulated the possibilities of outputs applications and references to praxis, especially to positive and educational psychology.

SEBARIADENIE A JEHO GENDEROVÉ ŠPECIFIKÁ

Reflexie vysokoškolského kontextu

Autor: © PhDr. Michal Čerešník, PhD.

Recenzent: prof. PhDr. Miron Zelina, DRSc.
Recenzentka: doc. PaedDr. Marcela Verešová, PhD.

Vydanie: prvé

Rozsah: 187 strán

Náklad: 200 ks

Jazyková korektúra: PhDr. Miroslava Čerešníková, PhD.

Cover design: © Jozef Dobiš, akademický maliar

Technická úprava: Mgr. Branislav Ziman

Vydavateľ: PF UKF v Nitre

Tlač: ŠEVT, a.s., Bratislava

ISBN 978-80-558-0602-0

EAN 9788055806020