

Krpoun, Zdeněk

Časová perspektiva: úvod do teorie a výzkumu

Klinická psychologie a osobnost. 2013, vol. 2, iss. 1, pp. 81-90

ISSN 1805-6393 (print); ISSN 2336-4432 (online)

Stable URL (handle): <https://hdl.handle.net/11222.digilib/129483>

Access Date: 28. 11. 2024

Version: 20220831

Terms of use: Digital Library of the Faculty of Arts, Masaryk University provides access to digitized documents strictly for personal use, unless otherwise specified.

Časová perspektiva: úvod do teorie a výzkumu

Zdeněk Krpoun

Psychologický ústav, Filozofická fakulta, Masarykova univerzita, Brno, Česká republika

Abstrakt

Časová perspektiva představuje specifický způsob konstruování toku času do minulého, přítomného a budoucího rámce. Zimbardo mluví o ideální a vyvážené časové perspektivě jako o nejlepších možných způsobech nastavení naší mysli. Převážná většina lidí má však tendenci upřít se výhradně na jeden převažující časový rámec a opomíjet ostatní, což často ústí v maladaptivní způsob myšlení, chování a prožívání. Časová orientace byla ve své krátké historii zkoumána v kontextu široké palety psychologických a psychopatologických konstruktů. Článek přibližuje jejich provázanost.

Klíčová slova

Časová perspektiva, vyvážená časová perspektiva, ideální časová perspektiva, předpojatá časová perspektiva

Abstract

Time perspective is a specific way of designing the flow of time into past, present and future framework. Zimbardo speaks of an ideal and balanced time perspective as the best possible ways of setting our minds. Many people tend to overestimate only one timeframe and ignore the others, which often results in a maladaptive way of thinking, behavior and experience. Time perspective was examined in the context of a wide variety of psychological and psychopathological phenomena. The article gives insight to their relationship.

Key words

Time perspective, balanced time perspective, ideal time perspective, biased time perspective

Úvod

V dnešní době je hodnota času nákladným zbožím, což metaforicky vyzdvihují i lidová rčení (např. „pozdě bycha honit“ nebo „kdo dřív přijde, ten dřív mele“). Návštěva psychologa, zakázka pro advokáta a mnohé další činnosti jsou finančně nákladné podle toho, jak „velký“ kus svého času nám věnovali vybraní odborníci.

Zimbardo a Boyd (1999) mluví o tzv. časové perspektivě, která představuje specifický způsob pojmání toku času v našich myslích. Rozlišuje přitom tři základní dimenze, jimiž jsou minulost, přítomnost a budoucnost. Lidé s vyhraněným faktorem časové perspektivy se vyskytují spíše sporadicky, ačkoli se nezdá, že u nich převažuje jeden časový rámec na úkor ostatních. Ve skutečnosti se jedná o dimenze představující kontinuum, na kterém se každý z nás nachází.

Cílem přehledové studie je nastínit dosavadní množství vědecké práce, které se uskutečnilo v rámci výzkumu časové perspektivy. Jde o teorii relativně mladou, a však z historického pohledu propojenou s mnoha přínosnými výzkumy, které se snažili o totéž, tj. teoreticky podchytit a vědecky zpracovat hlavní předpoklady uplatňování té či oné časové perspektivy v každodenním životě.

Předkládaná práce nabízí čtenáři mainstreamový pohled na vymezení časové perspektivy, základní informace o nástroji používaným pro měření tohoto konstruktů a sondu do několika výzkumů, které mají ilustrovat široký záběr aplikace dané teorie v základním a aplikovaném výzkumu.

Vymezení časové perspektivy

V psychologii samotné se koncept časové perspektivy rozvíjí již od konce druhé poloviny 20. století (Pavelková, Purková, & Menšíková, 2010). Nejčastěji se vymezuje jako kognitivní a motivační charakteristika jedince (Pavelková, 1990; Pavelková, 2002; Lukavská, Klicperová-Baker, Lukavský, & Zimbardo, 2011). Časová perspektiva je však spojena nejen s kognitivními a motivačními, ale zejména také s emocionálními a sociálními vlastnostmi (Zimbardo & Boyd, 1999; 2008). Během posledních dvou desetiletí Philip G. Zimbardo a John Boyd (1999) zkoumali, analyzovali a zpovídali tisíce lidí ve věkovém rozmezí od adolescence až po hranici devadesáti let. Jedním z nejpozoruhodnějších zjištění je, že postoje lidí k času, resp. profily jejich časové orientace, jsou interindividuální a lze tak jen stěží nalézt dva zcela identické časové rámce.

Dle Zimbarda a Boyda (1999) lze časovou perspektivu vymezit jako proces, resp. způsob, jakým v našich myslích konstruujeme čas. Dochází k tomu prostřednictvím strukturování proudu zážitků do minulého, přítomného a budoucího časového rámce. Tyto časové rámce propůjčují naší mysli koherenci a smysl. Minulost a budoucnost jsou „pouhými“ konstrukcemi minulého a anticipovaného budoucího, mezi kterými se nachází konkrétní zkušenostně zakotvená reprezentace přítomnosti. Jde o aktuálně působící podněty na naše smyslové modality (Lukavská et al., 2011; Pavelková et al., 2010). Teorie časové perspektivy říká, že časové rámce a „zacházení“ s nimi ovlivňují ve značné míře naše každodenní rozhodování, plánování, usuzování, prožívání a celkové chování včetně jakési „životní filozofie“ a životního stylu. Ovlivňují chod mezilidských vztahů, pracovních návyků a naše působení v nejrůznějších sociálních situacích. V právě probíhající okamžiku máme vždy možnost vybavit si situace z minulosti a také možnost představit si budoucí následky našeho jednání. Když například jdeme provádět konkrétní činnost (sníst oběd), tak nebereme v potaz jen aktuálně působící motivy (nasytit se). V jakémkoli okamžiku tedy máme možnost „distribuat“ naši pozornost mezi jednotlivými časovými rámci (Lukavská, Klicperová-Baker, Lukavský, & Zimbardo, 2011). Rámce minulost a budoucnost fungují v průběhu rozhodování jako procesy shora-dolů, kdežto rámec přítomnosti jako proces zdola-nahoru. V obou případech však znamenají zvýšení motivace k jakékoli lidské činnosti, ať už je doprovázena dlouhodobým plánováním směrem do budoucnosti, kontemplací nad minulými zkušenostmi, nebo zcela nahodilými podněty přicházejícími z prostředí (Nuttin, 1964). Podle Zimbarda a Boyda (2008) má většina lidí tendenci upřít se výhradně na jeden převažující časový rámec a opomíjet ostatní, což pak ústí v maladaptivní, škodlivé, omezené, ochuzující nebo jinak negativně působící chování a myšlení.

Takové přeceňování a zároveň i podceňování jednoho nebo druhého časového rámce ústí v předpojatost k tomu být orientován výhradně na budoucnost, minulost nebo přítomnost. Tato „časová předpojatost“ je v opozici vůči tzv. vyvážené časové orientaci, která představuje optimální a vyrovnané kognitivní, emocionální a behaviorální fungování, které se promítá do širokého spektra sociálních situací. Její hlavní předností je účelné adaptivní přepínání mezi jednotlivými časovými rámci podle požadavků situace tak, jak sám jedinec uzná za vhodné. Člověk s vyváženou časovou orientací je pak ten, který přijal kompromis mezi minulými zkušenostmi, současnými přáními a touhami a anticipovanými budoucími důsledky. Vedle vyvážené časové perspektivy lze mluvit i o „ideální“ časové orientaci (viz níže), která charakterizuje stav, kdy lidé mají tendenci upozadit a naopak upřednostňovat konkrétní časové rámce (Lukavská et al., 2011; Pavelková et al., 2010; Zimbardo & Boyd, 1999, 2008).

Časová orientace, ať už budeme mít na mysli předpojatou nebo vyváženou, je relativně stabilní osobnostní charakteristika, formovaná v průběhu lidského života prostřednictvím mnoha rozmanitých faktorů, jako je rodinná výchova, působení vychovatelů a pedagogů, způsob života určité sociální skupiny, náboženství nebo dokonce charakter příslušného státu a národa atd. Stejně jako je tato vlastnost v průběhu výchovy působením vnějších faktorů získávána, lze ji i vlastním cílevědomým úsilím změnit (Zimbardo & Boyd, 2008). Mnohé studie potvrzují přímou úměru schopnosti odolat pokušení (*delay of gratification*) a časové perspektivy do budoucnosti (viz např. Gjesme, 1979; Klineberg, 1968). Časová perspektiva se v dřívějších výzkumech ukázala být především funkcí věku a pohlaví (Mischel & Metzner, 1962). Ženské pohlaví a vyšší biologický věk se ukazují být ukazatelem vyšší míry schopnosti odolat pokušení. Určitou roli sehraává také sociální prostředí, v rámci kterého je dítě vychováváno, a které je hlavním činitelem socializace. Vyšší socioekonomický status je ukazatelem jak vyšší časové perspektivy do budoucnosti (Lessing, 1968), tak vyšší schopnosti odolat pokušení (Mischel & Metzner, 1962).

Zimbardova koncepce časové perspektivy se vyvíjí již bezmála třicet let (Gonzales & Zimbardo, 1985; Zimbardo & Boyd, 1999; 2008) a má veliký potenciál v nejrůznějších oblastech duševního zdraví a společenského života (Boniwell & Zimbardo, 2004). Byly provedeny četné výzkumy na vztah časové perspektivy k nejrůznějším psychologickým jevům (viz níže). Byl vyvinut i nástroj na měření jednotlivých časových rámců, tzv. **Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI)** a byly a jsou prováděny validizační studie na americkém i evropském kontinentu včetně České republiky (D'Alesio, Guarino, Pascalis, & Zimbardo, 2003; Gonzales & Zimbardo, 1985; Lukavská, et al., 2011; Liniauskaitė & Kairys, 2009; Milfton, Andrade, Belo, & Pessoa, 2008; Zimbardo & Boyd, 1999; Sircova, Socolova, & Mitina 2007; Zimbardo & Boyd, 1999).

Dotazníky však nejsou zdaleka jedinou možností, jak postihnout časovou perspektivu. Dapkus (1995) pomocí kvalitativní metody tematické analýzy došel k třem hlavním oblastem způsobu, jakým lze pojímat a prožívat čas v lidském životě:

- čas jako možnost výběru nebo omezení (*choice or limit*),
- čas jako změna nebo kontinuita (*change or continuity*),
- čas ve smyslu tempa.

Čas ve smyslu **možnosti výběru** nebo omezení znamená subjektivně pociťovanou hodnotu výběru. Každý má možnost vybrat si ve svém volném čase takové aktivity, které

budeme považovat za subjektivně žádoucí, a rozdělovat čas a energii mezi ty, které jsou oproti jiným hodnotnější. Někteří lidé však možnost výběru vnímají jako omezení a ptají se „Proč musím kvůli nedostatku času zanedbávat některé své kamarády a koníčky, když bych byl nejšťastnější pouze tehdy, kdybych se mohl věnovat všemu rovnocenně?“

Čas ve smyslu **změny** nebo kontinuity znamená, zda lidé i při měnícím se životním etapám a okolnostem vnímají svět stále jako plynulý, stabilní a koherentní, nebo naopak jako diskontinuitní s obdobími, které jsou na sobě funkčně i významově nezávislé a tvoří izolované součásti mozaiky lidského života. Čas ve smyslu **tempa** vyjadřuje subjektivně prožívanou rychlost života. Zda je vnímán jako pomalý nebo jako hektický a uspěchaný.

Následující tabulka (tab. 1) stručně sumarizuje základní přístupy, jež lze použít k výzkumu časové perspektivy, s možnými konsekvencemi pro interpretaci závěrů a především pro další rozvoj výzkumu v této oblasti. Z jednotlivých způsobů sběru dat v rámci výzkumu časové perspektivy vyplývá, že dosavadní nejednotný způsob získávání informací je hlavním přínosem, umožňují kombinovat především klady a přínosy tím, že se vyvažují nedostatky jednotlivých použitých metod ve výzkumu. Každá metoda sebou přináší i nevýhody, které většinou vyplývají z jejich silných stránek. Vzhledem k tomu, že se jedná o všeobecně sdílené indispozice aplikace té či oné metody, čtenáře se zájmem o vhléd do metodologických základů v humanitních vědách lze odkázat např. na publikace Ferjenčíka (2010) nebo Dismana (2011).

Tabulka 1:

Přehled rozdílných přístupů k výzkumu časové perspektivy

Autoři	Použitá metoda	Co implikuje použitá metodologie	Příklady
Zimbardo, Keough & Boyd (1997)	Dotazníkové šetření	Pružnost testování, administrace a sběr dat na rozsáhlém souboru	Výzkum prediktorů rizikového chování souvisejícího s řízením motorových vozidel
Mischel & Metzner (1962)	Laboratorní experiment	Vysoká interní validita, možnost replikace, schopnost činit kauzální závěry	Marshmallow experiment
Dapkus (1985)	Kvalitativní metodologie (tematická analýza, focus group aj.)	Porozumění konkrétní problematice do hloubky s jejími širokými souvislostmi	Výzkum percepce změn souvisejících s těhotenstvím

Minulost

Objektivní události v jejich původní podobě, neovlivněné nynějšími postoji a přesvědčeními, které jsou součástí naší minulosti, výrazně ovlivňují naše aktuální naladění i osobnost jako celek. Nelze ale opomenout fakt, že z hlediska tendence lidské paměti neustále rekonstruovat uložené vzpomínky, dochází k tomu, že naše subjektivní pojmání toho, co se kdysi stalo, je postupně v mnoha situacích významnější než to, co se objektivně udá-

lo. To platí i u dané dimenze časové perspektivy hodnocené dotazníkem ZTPI, která je orientována na minulost. Většinou nehodnotíme objektivně a bez našich postojů a přesvědčení, jak příznivé nebo nepříznivé minulé události byly, ale náš subjektivní význam přisuzovaný těmto událostem je ovlivněný zejména emocionálními faktory a měnícím se obsahem paměti, promítnutý do minulých zkušeností (Zimbardo & Boyd, 2008).

Minulost jako v naší mysli utvořený a neustále se měnící časový rámec lze rozdělit na dvě dimenze: **pozitivní** a **negativní**. První dimenzi časové perspektivy do minulosti vystihují výroky dotazníku ZTPI typu „Pohledy, zvuky a vůně důvěrně známé z dětství ve mně často vyvolávají spoustu nádherných vzpomínek“ nebo „Zvážím-li svou minulost, vybavuje se mi mnohem více dobrého než toho špatného“, negativní orientaci do minulosti naopak položky jako „V mysli se mi opakují staré bolestné prožitky“ nebo „V minulosti jsem si prožil svůj díl příkoří“. Jedná se tedy o subjektivní pojmání minulých zážitků s pozitivní nebo negativní valencí (Zimbardo & Boyd, 1999).

Pro zajímavost je třeba zmínit, že bylo u pacientů, kteří byli svědky války, autonehody nebo se stali oběťmi živelné pohromy, prokázáno, že u nich převažuje kombinace vysoké míry časové perspektivy na negativní minulost a fatalistickou přítomnost (viz např. Hackmann et al., 2004; Martz & Livneh, 2007). Jde o ukazatele toho, čemu se říká posttraumatická stresová porucha, která je již v odborné literatuře dobře známa (Jonathan & Zohar, 2000). Stejně jako v případě jiných časových rámců, i tuto kombinaci lze změnit formou tzv. „časově orientované psychoterapie“ (*time perspective based psychotherapy*). Jejím cílem je nejen terapeuticky působit na lidi s posttraumatickou stresovou nebo jinak diagnostikovanou poruchou, ale i na nepsychiatrickou populaci (Smeltzer, 1968; Strack, Schwarz, & Gschneidinger, 1985; Zimbardo, Sword, & Sword, 2012).

Přítomnost

Jako děti jsme ovládáni zejména biologickými pudy a potřebami. Většinou nerozmyšlíme dílčí důsledky našeho aktuálního jednání. Jsme orientováni na tady a teď a teprve s věkem, díky rodičovské výchově a pod vlivem pedagogů, trenérů a dalších autorit v okolí, se z nás stávají lidé s rozšířeným časovým rámcem schopným pojmut v sobě minulost, přítomnost a budoucnost a vzájemnou provázanost mezi nimi (Zimbardo & Boyd, 1999; 2008).

Hédonistická časová perspektiva představuje touhu po uspokojení momentálních potřeb a jejich upřednostňování před zabývání se dlouhodobými plány. U člověka tak převládá zaujatost aktuálně působícími podněty a upozadování minulých zkušeností a budoucích následků. Tento časový rámec převládá u HIV pozitivních jedinců (Rothspan & Read, 1996) a u lidí závislých na nejrůznějších návykových látkách (Alvos, Gregson, & Ross, 1993; Keough, Zimbardo, & Boyd, 1999; Petry, Bickel, & Arnett, 1998). Zřejmě je i jeho spojitost s rizikovým řízením osobního automobilu, které představuje jízda bez zapnutých bezpečnostních pásů nebo řízení pod vlivem alkoholu (Zimbardo, Keough & Boyd, 1997).

Fatalistická orientace do přítomnosti naopak představuje rezignaci člověka na vynaložené úsilí, spíše pesimistický pohled na svět a celkovou nedůvěru v sebe a druhé.

Holistická časová orientace představuje třetí časový rámec v kontextu reprezentace přítomnosti. Vzhledem k jeho „atypičnosti“ pro euroamerickou kulturu však není sou-

částí dotazníku ZTPI. Svojí charakteristikou se podobá nahlížení na tok času buddhistickými mnichy nebo například lidmi, kteří se oddali životu v asketické meditaci (Zimbardo & Boyd, 2008). Na druhou stranu se ale nejedná o jev, který by byl západoevropskému člověku naprosto vzdálený. Správnými technikami, jako je řízená relaxace, pravidelná a intenzivní meditace nebo ústřední technika satiterapie (*mindfulness*) se lze naučit žít v naprosté přítomnosti, která je provázána s minulostí a budoucností v jednoduší hluboký zážitek (viz Frýba, 1995; Germer, 2005; Kornfield, 1977).

Hédonistická časová perspektiva má dvě stránky. Nejen že stojí za mnoha rizikovými faktory a nevhodnými způsoby chování, ale umožňuje nám naplnit jeden ze základních aspektů fenoménu flow, kterým je plné ponoření, až jakési splynutí našeho já s právě provozovanou aktivitou. Jako další z jeho aspektů lze uvést plnou koncentraci na provozovanou činnost, transformaci času nebo rovnováhu mezi schopnostmi a požadavky situace (viz Csikszentmihalyi, 2008; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Jackson & Eklund, 2004). Dalším faktorem je také ztráta výhradního zájmu o výsledek činnosti. Přítomní hédonisté spadají do stavu flow častěji a prožívají jej intenzivněji než lidé s jinak nevyváženou časovou orientací (Zimbardo & Boyd, 2008). Zatím však nelze jednoznačně říct, že by lidé jinak časově orientovaní nemohli dosáhnout tohoto stavu ve stejné kvalitě a intenzitě.

Doposud nebyl proveden výzkum o vztahu mezi fenoménem flow a jednotlivými časovými rámci, za povšimnutí však stojí studie Zimbarda a jeho diplomanta ze Stanfordovy univerzity (Zimbardo & Warren, 2008 cit. podle Zimbardo & Boyd, 2008). Studenti zde byli vybráni a rozděleni na základě skóre v ZTPI do dvou skupin podle toho, zda u nich převládala časová orientace do budoucnosti nebo do hédonistické přítomnosti. Utvořily se tak dvě skupiny studentů, zástupců obou pohlaví, jiným způsobem nevyrovnaných, kterým byl zadán úkol nakreslit barevnou kresbu košíku s květinami. Jedné polovině z každé skupiny bylo řečeno, že bude jejich výsledný produkt hodnocen uměleckou porotou, druhé polovině obou skupin pak výzkumníci sdělili, aby se zaměřili na činnost samotnou, aniž by se zmínili o evaluaci kreseb porotou. Jakmile všichni studenti dokončili svoji práci, hodnotilo jejich výtvořky několik pregraduálních studentů umění ve dvou dimenzích:

- *technická* (užití druhů barev, prostoru, celkové rozvržení kresby aj.),
- *kreativní* (originalita, nezvyklé použití barev a jejich smíchání aj.).

Nikdo z členů umělecké poroty si nebyl vědom výchozího důvodu rozdělení studentů a neměli zdání ani o ostatních podmínkách experimentální situace.

Výsledky byly následující: ve většině případů byly finální kresby přítomných hédonistů zaměřených na činnost samotnou nejkreativnější. Kresby studentů orientovaných do budoucnosti v podmínce, kdy byly zaměřeni na produkt a jeho pozdější hodnocení, byly nejlépe technicky provedené. Když se přítomní hédonisté zaměřili na výsledný produkt, byly naproti tomu jejich výtvořky nejslabší co do dimenze kreativity i technického provedení.

Tyto výsledky ukazují, že umělecké výtvořky dosahují ze strany „přítomných hédonistů“ nejvyšší kreativity v případě koncentrace na činnost samotnou. Pokud jsou lidé s orientací do budoucnosti během procesu výtvořky uměleckého díla zaměřeni na výslednou podobu jejich produktu, dosahuje jejich práce nejvyšších technických kvalit.

Budoucnost

Orientace do budoucnosti je nezbytnou podmínkou života člověka v dnešní materiálně založené společnosti. Plánování dovolené, organizování nejrůznějších akcí a strukturování času věnovaného přípravě na zkoušku jsou úspěšné nebo neúspěšné úměrně tomu, do jaké míry jsou lidé do **budoucnosti** orientováni (Zimbardo & Boyd, 2008). Člověk může být ale orientován i do tzv. **transcendentální budoucnosti**. Jde o časovou dimenzi, která je svým charakterem blízká obyvatelům středního východu nebo příznivcům orientálních náboženství. Transcendentální budoucnost se týká našeho přesvědčení, že to, co děláme dnes, může mít význam pro to, co se stane po naší smrti. V duchu transcendentální filozofie pak naše vlastní smrt nemusí nutně znamenat úmrtí naší duše. Byl zkonstruován i dotazník **Transcendental Future Time Perspective** (TFTP) pro měření tohoto specifického časového rámce (viz Boyd & Zimbardo, 1997). Více informací k tomuto konstruktovi lze nalézt i v monografii Zimbarda a Boyda (2008).

Jedinec s vyhraněnou časovou perspektivou budoucnost je energický a má vždy předem naplánovaný scénář jednotlivých kroků jednání vedoucí k vytyčeným cílům. Při jejich realizaci je pak celkově odolnější a vytrvalejší (Zimbardo & Boyd, 1999).

Perspektiva do budoucnosti souvisí s efektivnějším řešením problémů. Ve studii Maslachové a Zimbarda (1992; cit. podle Zimbardo & Boyd, 2008) byly studenti na základě výsledků v dotazníku ZTPI rozděleni do dvou skupin podle toho, zda byli do budoucnosti nebo do přítomnosti (hédonisticky i fatalisticky) orientováni. Obě skupiny měly za úkol co nejrychleji a pokud možno správně vyřešit „problém bludiště“ (*Help the Mouse Find the Cheese*) a dostat se tak z počátečního bodu k cílovému. V podstatě se jednalo o náročnější formu klasické úlohy známé z dětských časopisů.

Oproti méně než 60 % do přítomnosti orientovaných vyřešilo více než 80% do budoucnosti orientovaných studentů úlohu správně. Relevantním odůvodněním je, že první skupina měla bohatší zkušenosti např. se skládáním kostek a jinými konstrukčními hrami, které vyžadují čas a trpělivost. Nespočívala by pak ale příčina úspěšnějšího vyřešení bludiště ve větší praxi? Pro ověření této proměnné byl proveden další výzkum.

Výchozím vzorkem studie byli pouze studenti s vysokou orientací do budoucnosti. Před samotným zahájením řešení úkolu s bludištěm však byla jedna polovina z nich zhypnotizována: byli instruováni, aby se soustředili na tady a teď a nechali tak minulost odejít a budoucnost samovolně přicházet. Hypnóza skutečně vedla k tomu, že jejich výsledky zrcadlili způsob řešení těch, kteří byli v předešlé studii orientováni do přítomnosti. V uvedené studii více než 30 % z nich nevyřešilo úkol úspěšně (tj. méně než 70 %) ve srovnání s většinou úspěšností zbylých nezhypnotizovaných, do budoucnosti orientovaných studentů.

Kombinace jednotlivých časových rámců

Zimbardo a Boyd přišli s konceptem „ideální“ a „vyvážené časové perspektivy“. V prvním případě jde o charakteristický, pro optimální fungování člověka v západní společnosti nejvhodnější profil časové perspektivy, který je vyvozený z dosavadních výzkumů v oblasti časové perspektivy a její souvislosti s dalšími proměnnými (Zimbardo & Boyd, 1999; 2008).

Ideální časová perspektiva by měla být směsí následujícího poměru jednotlivých dimenzí (Zimbardo & Boyd, 2008):

- vysoká pozitivní orientace do minulosti
- středně vysoká perspektiva do budoucnosti
- středně vysoká hédonistická perspektiva do přítomnosti
- nízká negativní perspektiva do minulosti
- nízká fatalistická orientace do přítomnosti

Dle Zimbarda a Boyda (2008) nám pocit kladně prožité minulosti poskytuje jakési základní stavební kameny, na kterých se utváří naše kladné sebepojetí a pocit sounáležitosti s rodinou, kulturou a celou společností. Budoucnost nám dává křídla, je základem pocitu naděje, optimismu a jistoty že to, co bude následovat, záleží pouze na nás a v případě, že se vyskytnou nepředpokládané události, je v naší moci je ovlivnit. Hédonistická přítomnost nás naplňuje radostí a připomíná nám, abychom si vychutnali bezprostřední okamžik. Díky ní jsme plní chuti poznávat nové lidi, navštěvovat neznámá místa a dokonce i sami sebe.

Flexibilní používání jednotlivých časových rámců podle požadavků situace je tím, co lze nazvat **vyváženou**, pro optimální fungování jedince ve společnosti příznivou časovou orientací (Zimbardo & Boyd, 1999; 2008). Jestliže tíhneme k té či oné časové orientaci a ostatní jsou jen okrajovou součástí naší osobnosti, ochuzujeme tak sami sebe o naplnění našeho vnitřního potenciálu, schopnosti adekvátně si vychutnat volný čas nebo rozjímat nad starými dobrými časy. Dle požadavků konkrétní situace je proto vždy nevhodnější flexibilní používání jednotlivých časových rámců.

Když si musíme zorganizovat kroky vedoucí k úspěšnému složení zkoušky, nechme vystoupit do popředí orientaci do budoucnosti. Na rodinné oslavě bude pro změnu vhodné, když se ponoříme do minulosti a oddáme se tak vzpomínkám spojenými s našimi rodinnými rituály. Pokud se právě nacházíme na večírku s přáteli, bude právě hédonistická orientace do přítomnosti tou, která nám umožní uvolnit se, „vybít“ nahromaděný stres a nechat myšlenky na práci a jiné povinnosti stranou.

Závěr

Časová perspektiva je relevantním referenčním rámcem pro vysvětlování důvodů lidského chování. Jde o vlastnost, která se rozvíjí v průběhu života prostřednictvím interakce s prostředím a může buď pozitivně, nebo negativně ovlivňovat fungování člověka ve společnosti. Pokud jsme schopni flexibilně přepínat v našich myslích mezi jednotlivými časovými dimenzemi, pak jsme osvobozeni od „předpojatosti“ k jednomu nebo druhému časovému rámci. Časová orientace je konstruktem, který v sobě skrývá vysoký teoretický a aplikační potenciál v psychologii a příbuzných vědách. Důkladnější znalosti o vztahu tohoto konstruktu k ostatním proměnným, jejichž zrod je otázkou realizace dalších výzkumů v této oblasti, by mohly značnou měrou přispět k vyšší kvalitě života lidí a k pokroku v poznání v oblasti psychologie a příbuzných sociálních a lékařských oblastech.

Reference

- Alvos, L., Gregson, R. A., & Ross, M. W. (1993). Future Time Perspective in Current and Previous Injecting Drug Users. *Drug & Alcohol Dependence*, 31, 193–197.
- Boniwell, I., & Zimbardo, P. G. (2004). Balancing one's time perspective in pursuit of optimal functioning. In Linley, P. A., Joseph, S. (Eds.), *Positive Psychology in Practise* (pp. 21–23). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Boyd, J. N., & Zimbardo, P. G. (1997). Constructing Time after Death: The Transcendental-future Time Perspective. *Time and Society*, 6, 5–24.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
- D'Alesio, M., Guarino, A., De Pascalis, V., & Zimbardo, P. G. (2003): Testing Zimbardo's Stanford Time Perspective Inventory (STPI) – Short Form, an Italian Study. *Time & Society*, 12, 333–347.
- Dapkus, M. A. (1985): A thematic analysis of the experience of time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, (2), 408–419.
- Disman, M. (2011). *Jak se vyrábí sociologická znalost. Příručka pro uživatele*. Praha: Karolinum.
- Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.
- Fryba, M. (1995): *The practice of happiness: exercises and techniques for developing mindfulness, wisdom, and joy*. Boston, Mass.: Shambhala.
- Germer, Ch. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Gjesme, T. (1979): Future time orientation as a function of achievement motive, ability, delay of gratification and sex. *Journal of Psychology*, 101, 173–188.
- Gonzales, A., & Zimbardo, P. G. (1985). Time in Perspective: Psychology Today Survey Report. *Psychology Today*, 21–26.
- Hackmann, A., Ehlers, A., Speckens, A., & Clark, D M. (2004). Characteristics and Content of Intrusive Memories in PTSD and Their Changes With Treatment. *Journal of Traumatic Stress*, 17(3), 231–240.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sport, the keys to optimal experience*, Champaign: Human Kinetics.
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2004). *The flow scales manual*. Morgantown: Fitness information technology Inc.
- Jonathan, N. D., & Zohar, J. D. (2000). *Post-traumatic stress disorder: diagnosis, management and treatment*. London: Martin Dunitz.
- Keough, K. A., Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Who is Smoking, Drinking, and Using Drugs? Time Perspective as a Predictor of Substance Use. *Journal of Basic and Applied Social Psychology*, 21, 149–164.
- Klineberg, S.L., (1968): Future time perspective and the preference for delayed reward. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8, 253–257.
- Kornfield, J. (1997). *Living Buddhist masters*. Santa Cruz: Unity Press.
- Liniauskaitė, A., & Kayris, A. (2009). The Lithuanian Version of the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI). *Psichologija*, 40, 66–87.
- Lessing, E.E. (1968): Demographic, developmental, and personality correlates of length of future time perspective. *Journal of Personality*, 36, 183–201.

- Lukavská, K., Klicperová-Baker, M., Lukavský, J., & Zimbardo, P. G. (2011). ZTPI – Zimbardův dotazník časové perspektivy. *Československá psychologie*, 55(4), 356–373.
- Martz, E., & Livneh, H. (2007). Do Posttraumatic Reactions Predict Future Time Perspective Among People With Insulin-Dependent Diabetes Mellitus? *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 50(2), 87–98.
- Milfont, E. L., Andrade, P. R., Belo, R. P., & Pessoa, V. S. (2008). Testing Zimbardo Time Perspective Inventory in Brazilian Sample. *Revista Interamericana de Psicologia*, 42, 49–58.
- Mischel, W., & Metzner, R. (1962): Preference for delayed reward as a function of age, intelligence, and length of delay interval. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 64, 425–431.
- Nuttin, J. R. (1964). The future time perspective in human motivation and learning. *Acta Psychologica*, 23, 60–82.
- Pavelková, I., Purková, V., & Menšíková, V. (2010). Časová perspektiva jako významný regulativ v lidském životě a žákovské motivaci. *Studia pedagogica* 15, 31–48.
- Pavelková, I. (1990). *Perspektivní perspektiva jako činitel rozvoje osobnosti*. Praha: Academia.
- Pavelková, I. (2002). *Motivace žáků k učení. Perspektivní perspektiva žáků a časový faktor v žákovské motivaci*. Praha: PedF, UK.
- Petry, N. M., Bickel, W. K., & Arnett, M. (1998). Shortened Time Horizons and Insensitivity to Future Consequences in Heroin Addicts. *Addiction*, 93, 729–738.
- Rothspan, S., & Read, S. J. (1996). Present Versus Future Time Perspective and HIV Risk among Heterosexual College Students. *Health Psychology*, 15, 131–134.
- Sircova, A., Sokolova, E.T., & Mitina, O. V. (2007). Metodika P. Zimbardo po vremennoj perspektive. *Psychologičeskaja diagnostika*, 1, 85–106.
- Smeltzer, W. E. (1968). Time orientation a Time perspective in psychotherapy. *Dissertation Abstracts International*, 29, 3922–B.
- Strack, F., Schwarz, N., & Gschneidinger, E. (1985). Happiness and reminiscing: The role of time perspective, affect, and mode of thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(6), 1460–1469.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable, individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2008). *The Time Paradox: The new psychology of time that will change your life*. New York: Free Press.
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A., & Boyd, J. N. (1997). Present Time perspective as a Predictor of Risky Driving. *Personality and Individual Differences*, 23, 1007–1023.
- Zimbardo, P., Sword, R., & Sword, R. (2012). *The Time Cure: overcoming PTSD with the new psychology of time perspective therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.