

Časová perspektiva

Zdeněk Krpoun

Psychologický ústav FFMU, Brno
info@psychologon.cz

Naše pojmání času, které vztahujeme buď k minulosti, přítomnosti nebo budoucnosti, výrazně ovlivňuje spoustu našich každodenních rozhodnutí, chování a usuzování v nejrůznějších oblastech včetně toho, jak jsme schopni (nebo naopak neschopni) strukturovat si vlastní volný i pracovní čas do zvládnutelných jednotek.

Our conception of time, which relate either to the past, present or future, greatly affects many of our everyday decisions, behavior and reasoning in various areas, including how we can (or otherwise unable) to structure our own free time and work into manageable units.

Do jaké míry jsme ochotni tolerovat, když někdo přijde pozdě na schůzku? Jak prožíváme zkouškové období plné pečlivých příprav a odolávání pokušení? Jsou pro nás důležitá rodinná setkání a dodržování po mnoho generací opakujících se tradic? Specifické projevy „časových rámců“ v našich myslích mají dopady na naše jednání, prožívání a sociálního fungování ovlivňuje naše celkové emocionální naladění, motivaci a na mnoho dalších faktorů.

Co je časová perspektiva

Časová perspektiva (time perspective) je konstrukt definovaný Philipem Zimbardem, autorem slavného Stanfordského vězeňského experimentu, a Johnem Boydem, jeho dlouholetým vědeckým spolupracovníkem. Hojněji používá teprve od roku 1999. Tehdy byla vydána validizační studie, která značně rozšířila používání dotazníku zjišťujícího, jak jsou lidé časově orientovaní (Zimbardo, Boyd, 1999).

Člověk může být orientován šesti různými způsoby – pozitivně nebo negativně do minulosti, hédonisticky nebo fatalisticky do přítomnosti, do budoucnosti nebo do tzv. transcendentální budoucnosti, tj. do období posmrtného života. Poslední zmíněná časová orientace nebývá kvůli problematické kulturní převoditelnosti níže zmíněným dotazníkem měřena. Zbýlých pět však vykazuje vysokou interkulturní shodu a jsou součástí dotazníku ZTPI, což je akronym anglických slov Zimbardo Time Perspective Inventory, do češtiny přeloženo jako Zimbardův dotazník časové perspektivy (Zimbardo, Boyd, 2008).

Časová perspektiva je tedy subjektivní a neuvědomovaný (tzn. není lehké ji cílevědomým úsilím ovlivnit nebo změnit) osobní postoj k času a časovému průběhu, který lidem umožňuje utřídit neustálý tok událostí do kategorií, dát jim řád a jejich prostřednictvím smysl našemu životu (Zimbardo, Boyd, 1999). Na celém konstruktu je nejzajímavější zjištění, že se jedná o kulturně podmíněnou, v procesu výchovy osvojenou charakteristiku (Zimbardo, Boyd, 2008; Lukavská, Klicperová-Baker, Lukavský, Zimbardo, 2012).

Zajímavosti

Myslíte si, že zeměpisná šířka může ovlivnit, jak jsou lidé časově orientovaní? Mnohé výzkumy (in Zimbardo, Boyd, 2008) k velkému překvapení naznačují, že národy vyskytující se blíže u rovníku jsou více orientované na přítomnost. Jaké je vysvětlení? Teorie stojí na předpokladu, že pokud se roční období nestrídají nebo se mění jen nepatrně, nevěnují lidé vysokou pozornost tomu, co si v zimě oblečou, kde seženou dřevo na topení, v jakém autoservisu si vymění letní pneumatiky za zimní nebo kam pojedou v létě na dovolenou. Nemají tudíž tendenci přemýšlet o své budoucnosti tolik, jako ti, kdo žijí v zemích, kde se střídají čtyři roční období.

Politická a ekonomická situace země je dalším důležitým faktorem, formujícím předpojatost lidí vůči jednomu nebo druhému časovému rámci. Politická i ekonomická nejistota země a s ní související nezaměstnanost a nepředvídatelnost vývoje událostí vytváří u občanů postoj, který lze nejlépe popsat slovy „na nic se nelze spolehnout“. Postupně zakrňuje lidskému subjektu vlastní touha po seberealizaci a s ní související orientace do budoucna a dochází tak k přerámcování na přítomnost. Země, ve kterých vládne komunismus, jsou dle teoretických základů časové perspektivy typickými příklady do přítomnosti orientovaného fatalismu (Zimbardo, Boyd, 2008). Zde lze nalézt paralely s

dalšími psychologickými konstrukty, jako je naučená bezmoc M. Seligmana nebo vnitřní místo řízení Julianna Rottera (Lidé zkrátka nevěří tomu, že by mohli cokoli změnit (in Boniwell, 2008).

Optimální časová perspektiva

Co si Philip Zimbardo a John Boyd představují pod pojmem „optimální časová perspektiva“? Doslova říkají, že ideální je, když úrovně jednotlivých dimenzí ZTPI budou následující:

- středně vysoká orientace na hédonistickou přítomnost
- středně vysoká orientace na budoucnost
- vysoká (tj. nejvyšší) orientace na pozitivní minulost
- nízká orientace na negativní minulosti
- nízká orientace na fatalistickou přítomnost

Takový výsledný profil je ideálním předpokladem k tomu, aby člověk zvládal nároky prostředí, dosahoval přiměřených cílů a zároveň zůstal v kontaktu s rodinou a uměl si odpočinout s přáteli. Slovy profesora P. Zimbarda (Zimbardo, Boyd, 2008; s. 250-251): „*Pocit kladně prožité minulosti poskytuje kořeny, základní stavební kameny, na kterých se utváří naše kladné sebepojetí, přiměřené sebevědomí a pocit sounáležitosti s rodinou, kulturou a celou societou. Budoucnost nám dává křídla, je základem pro pocit 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.*“

Závěrem

Schopnost flexibilně přepínat v našich myslích mezi jednotlivými časovými rámci je základem smysluplného a úspěšného života. Každý z nás je schopný se naučit být v závislosti na aktuálních požadavcích situace buď v jednom nebo druhém časovém rámci. Optimální časová perspektiva, jako součást každého z nás, nepřímo ovlivňuje naši schopnost:

1. mít zdravé sebevědomí a mít se rád, 2. mít úspěch v zaměstnání, 3. umět si vychutnat každou volnou chvíli, která se naskytne. Philip Zimbardo a John Boyd ve své knize *The Time Paradox: The new psychology of time that will change your life* nabízí nejen přehled teoretických poznatků, ale také návod k tomu, jak mít „vyváženou časovou perspektivu“.

Zdroje:

1. **Boniwell, I. (2008).** Positive psychology in a nutshell : a balanced introduction to the science of optimal functioning. London: PWBC.
2. **Lukavská, K., Klicperová-Baker, M., Lukavský, J., Zimbardo, P. G. (2011).** ZTPI – Zimbardův dotazník časové perspektivy. *Československá psychologie*, 55, 4, 356-373.
3. **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.
4. **Zimbardo, P. G., Boyd, J. N. (2008).** *The Time Paradox: The new psychology of time that will change your life.* USA, Free Press.

Citace článku:

Durkáčová, K. (2013). Časová perspektiva. *PsychoLogOn [online]*. 2 (1), s. 127-128. [cit. vložít datum citování]. Dostupný z WWW: < <http://psychologon.cz/data/pdf/198-casova-perspektiva.pdf>>. ISSN 1805-7160.