

Czas jest jedną z sił, która silnie wpływa na myśli, emocje i działania ludzi na całym świecie. Każdy posiada określone tendencje do postrzegania czasu przez pryzmat przeszłości, teraźniejszości lub przyszłości i do nadawania określonym ramom czasowym specjalnego znaczenia. Każda z ram czasowych, w określonym natężeniu, wydaje się być ważna dla prawidłowego funkcjonowania. Jednak często któraś z nich jest nadużywana, co może mieć wiele negatywnych skutków. Dodatkowo, pewną trudność sprawia fakt, że zazwyczaj dzieje się to nieświadomie. Potencjalnym rozwiązaniem tego problemu jest kształtowanie idealnego profilu postrzegania czasu, czyli zrównoważonej perspektywy czasowej, która jak dotychczas udowodniono ma szczególnie adaptacyjne znaczenie. Jednak do tej pory brakuje naukowych doniesień o mechanizmach odpowiedzialnych za rozwój zrównoważonej perspektywy czasowej oraz o możliwościach jej kształtowania. Przepuszczalnie, brak wiedzy na temat procesów leżących u podstaw zrównoważonej perspektywy czasowej wynika z braku badań dotyczących perspektyw czasowych oraz funkcjonowania poznawczego, które wydaje się być ważne w odniesieniu do postrzegania czasu. Szczególnie istotne dla świadomego korzystania z perspektyw czasowych, czyli aktywizowania odpowiednich ram czasowych w odpowiedzi na wymagania sytuacji charakterystycznego dla osób posiadających idealny profil postrzegania czasu, może być samoregulacja utożsamiana w psychologii poznawczej z funkcjami wykonawczymi. Efektywność bazowych procesów funkcji wykonawczych, czyli pamięci roboczej, hamowania i przełączania może być pomocna w przezwyciężeniu automatycznych tendencji do używania, a nawet nadużywania, określonych ram czasowych.

W niniejszym projekcie stawia się za cel, po pierwsze - identyfikację związków perspektyw czasowych z funkcjami wykonawczymi, po drugie - zidentyfikowanie mechanizmów leżących u podstaw zrównoważonej perspektywy czasowej oraz przetestowanie dwóch metod mogących mieć potencjalnie korzystny wpływ na jej rozwój. W związku z tym będą przeprowadzone dwa badania. W pierwszym z nich zostaną użyte metody kwestionariuszowe oraz klasyczne, komputerowe zadania poznawcze. Dzięki wynikom otrzymanym w tym badaniu będzie można użyć odpowiednich treningów poznawczych zaplanowanych w drugim badaniu. Zakłada się, że treningi poznawcze, poprzez poprawę określonych funkcji wykonawczych, a także wsparcie systemu refleksyjnego oraz elastyczności poznawczej wpłyną na rozwój zrównoważonej perspektywy czasowej. Trening poznawczy będzie porównany do stosowanej już w podejściu klinicznym, jednak niepopularnej w innych obszarach psychologii, techniki zmiany postrzegania czasu nazywanej techniką równoważenia perspektyw czasowych.

Tematyka podejmowana w badaniach wydaje się być ważna, ponieważ dzięki ich wynikom będzie można uzyskać nie tylko nowe spojrzenie na teorię perspektyw czasowych, ale także opracować techniki wzmacniające zrównoważoną perspektywę czasową, które mogłyby być stosowane jako metody wspierające profilaktykę wielu problemów psychologicznych i społecznych, a także służyć osobom pragnącym zbliżyć się do stanu dobrostanu bardzo ważnego dla codziennego, adaptacyjnego funkcjonowania.