

Czas jest jedną z sił, która wpływa na myśli, emocje i działania ludzi na całym świecie. Każdy posiada określone tendencje do postrzegania czasu - automatycznie koncentrując się na przeszłości, teraźniejszości lub przyszłości i nadając określonym ramom czasowym specjalne znaczenie. 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. Charakterystyczna dla osób posiadających idealny profil postrzegania czasu jest zdolność do aktywizowania odpowiedniej perspektywy w odpowiednim momencie, co może pomagać w życiu codziennym. Biorąc pod uwagę istotność zrównoważonej perspektywy czasowej warto znaleźć sposoby jej kształtowania. Przymuszczalnie, 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 istotna dla świadomego korzystania z perspektyw czasowych 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 przezwycięzeniu automatycznych tendencji do używania, a nawet nadużywania, określonych ram czasowych.

Dodatkowo, każdy też codziennie, w różnych sytuacjach doświadcza innego procesu dotyczącego czasu, czyli upływu czasu. Zauważalne jest również to, że każdy może w inny sposób odczuwać upływ czasu tego samego okresu (np. ostatniego roku) czy inaczej szacować długość czasu jakiegoś zdarzenia (np. oczekiwania na przystanku autobusowym). Różnice te są zależne od indywidualnych cech takich, jak na przykład impulsywność, ale związane są też z postrzeganiem danej sytuacji jako atrakcyjnej bądź nudnej. Dzięki badaniom przeprowadzonym w tym projekcie będzie można dowiedzieć się czy doświadczenia z czasem są zależne od automatycznej tendencji do koncentracji na przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, czyli perspektywy czasowej.

Biorąc pod uwagę dwa aspekty czasu psychologicznego, których doświadczanie wiąże się z codziennym funkcjonowaniem, w niniejszym projekcie stawia się cele mające połączyć perspektywę czasową z funkcjonowaniem poznawczym oraz percepcją czasu. Celem pierwszym jest identyfikacja związków perspektyw czasowych z funkcjami wykonawczymi, drugim - zidentyfikowanie mechanizmów leżących u podstaw zrównoważonej perspektywy czasowej oraz przetestowanie metody mogącej mieć potencjalnie korzystny wpływ na jej rozwój, trzecim - identyfikację konsekwencji behawioralnych perspektywy czasowej w odniesieniu do percepcji czasu. Realizacja celów będzie możliwa dzięki przeprowadzeniu szeregu badań wykorzystujących metody kwestionariuszowe oraz klasyczne, komputerowe zadania poznawcze.

Tematyka czasu psychologicznego i funkcjonowania poznawczego podejmowana w tym projekcie wydaje się być ważna, ponieważ dzięki wynikom badań 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. Co więcej, połączenie perspektywy czasowej z percepcją czasu wskaże na konsekwencje określonych perspektyw czasowych dla doświadczeń związanych z czasem.