

ČASOVÁ PERSPEKTÍVA

A VYBRANÉ ASPEKTY NA CIEĽ ORIENTOVANÉHO
SPRÁVANIA SA

Pavol Kačmár



UNIVERZITA PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH
Filozofická fakulta

Košice 2021



UNIVERZITA PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH

Filozofická fakulta

KATEDRA PSYCHOLÓGIE



**Časová perspektíva
a vybrané aspekty na cieľ
orientovaného správania sa
(prehľad problematiky a metaanalýza
realizovaných výskumov)**

Pavol Kačmár

Košice 2021

Publikácia je súčasťou riešenia projektu VEGA MŠ SR 1/0748/19 „Charakteristiky rozhodovania a krízy v procese dosahovania cieľov“

Časová perspektíva a vybrané aspekty na cieľ orientovaného správania sa
(prehľad problematiky a metaanalýza realizovaných výskumov)

Vedecká monografia

Pavol Kačmár

Pracovisko: Katedra psychológie, Filozofická fakulta, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. E-mail: pavol.kacmar@upjs.sk

Vedecký redaktor:

prof. PhDr. Margita Mesárošová CSc.,

Katedra psychológie, Filozofická fakulta, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. E-mail: margita.mesarosova@upjs.sk

Recenzenti:

doc. Mgr. Marcel Martončík, PhD.

Spoločenskovedný ústav, CSPV SAV a Inštitút psychológie, Filozofická fakulta, Prešovská univerzita v Prešove. E-mail: martoncik@protonmail.ch

PhDr. Tatiana Pethö, PhD.

Katedra manažérskej psychológie, Fakulta manažmentu, Prešovská univerzita v Prešove. E-mail: tatiana.petho@unipo.sk

Autor fotografie na obálke:

Akshar Dave, voľne dostupné z Unsplash; <https://unsplash.com/license>

Tento text je publikovaný pod licenciou CC BY NC ND Creative Commons Attribution-NonCommercial-No-derivates 4.0 („Uvedte pôvod – Nepoužívajte komerčne - Nespracováajte“)



Za odbornú a jazykovú stránku tejto publikácie zodpovedajú autori. Rukopis neprešiel redakčnou ani jazykovou úpravou.

Zverejnenie: 13.12.2021

Umiestnenie: www.unibook.upjs.sk

ISBN 978-80-574-0051-6 (e-publikácia)

Poďakovanie:

Chcel by som sa poďakovať najbližším, manželke Dominike a rodičom Danke a Pavlovi, za ich podporu (nielen) pri písaní tejto knihy. Chcel by som taktiež poďakovať prof. PhDr. Ladislavovi Lovašovi, CSc. za to, že pred mnohými rokmi vypísal tému týkajúcu sa subjektívneho vnímania času a že ma následne na túto tému vybral a viedol ňou. Ďakujem tiež svojim niekdajším učiteľom a terajším kolegom, ktorí ma neustále posúvajú vpred. Chcel by som sa poďakovať aj svojim študentom za to, že sme spolu mohli o problematike časovej perspektívy a/alebo na cieľ orientovaného správania uvažovať a taktiež za to, že mi niektorí z nich pomohli pri zbere dát v rámci grantového projektu, vďaka ktorému mohla táto kniha vzniknúť a byť voľne dostupná pre všetkých, ktorí by si ju chceli prečítať. Veľká vďaka patrí grantovej agentúre Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky VEGA (grant č. 1/0748/19).

Autor

OBSAH

Úvod.....	7
1. Časová perspektíva.....	13
1.1. Historické vymedzenie.....	15
1.2. Zimbardova koncepcia časovej perspektívy (ZTPI)	22
1.2.1. Sociálny, psychologický a neuronálny podklad časovej perspektívy.....	30
1.2.2. Rozdiely medzi kultúrami a hlbší evolučný podklad.....	36
1.3. Jednotlivé časové perspektívy.....	40
1.3.1. Komplexnejšia diferenciacia budúcnosti a ďalšie časové perspektívy..	49
1.3.2. Vyvážená časová perspektíva	52
2. Ciele a na cieľ orientované správanie.....	56
2.1. Historické vymedzenie.....	59
2.2. Definovanie cieľa a vybrané aspekty dosahovania cieľov.....	66
2.2.1. Vybrané aspekty na cieľ orientovaného správania sa	71
2.3. Dosahovanie cieľov.....	79
2.3.1. Progres v dosahovaní cieľa.....	82
2.3.2. Kríza v dosahovaní cieľa.....	89
3. Rola časovej perspektívy v dosahovaní cieľov	95
3.1. Ilustrácia predošlého uvažovania o prepojení dvoch konštruktov.....	98
3.2. Empirické prepojenie v rámci súvisiacich výskumných oblastí.....	100
3.3. Kognitívne, afektívne a motivačné procesy ako integrujúci prvok	105

4.	Výskum.....	113
4.1.	Analytický postup.....	114
4.2.	Metóda	123
4.2.1.	Výskumný súbor.....	123
4.2.2.	Metodiky.....	125
5.	Sumárne výsledky.....	132
5.1.1.	Akčná kríza.....	132
5.1.2.	Cieľový progres	144
5.1.3.	Späťosť s cieľom, dosiahnuteľnosť a želanie.....	154
5.1.4.	Motivácia späť s dosahovaním cieľa.....	182
5.1.5.	Emócie späť s dosahovaním cieľa.....	201
5.1.6.	Záverečná sumarizácia výsledkov	217
6.	Diskusia	219
6.1.	Sumarizácia výsledkov.....	221
6.1.1.	Dôraz na vybrané aspekty dosahovania cieľov.....	221
6.1.2.	Dôraz na jednotlivé časové perspektívy.....	227
6.2.	Interpretácia veľkosti efektu.....	235
6.3.	Praktické implikácie.....	241
6.4.	Limity realizovanej analýzy a perspektívy pre ďalší výskum.....	248
6.4.1.	Limity a perspektívy výskumu ZTPI	250
6.4.2.	Limity a perspektívy výskumu cieľov	254
	Záver	257
	Referencie.....	258
	Prílohy.....	288

ÚVOD

G*nothi seauton* by sme mohli voľne preložiť ako „Spoznaj sám seba“. V záplave populárnych svojpomocných kníh a blogových guru sa nám tento apel môže zdať ako prázdna fráza. Nebolo tomu tak vždy. Šlo o jedno z hesiel, ktoré zdobili chrám v Delfách, kde si Gréci chodili po radu, keď sa nevedeli rozhodnúť. Vlastne, neboli to iba Gréci. Išlo o ľudí z celého okolia, ktorí hľadali odpoveď na páľčivé otázky v svojom živote. Táto rada sa mohla týkať vzťahov, obchodov alebo vojny.

Otázky *ako* a *či* je práve vhodný čas ísť do vojny si súčasný človek žijúci v Európe nekladie. Našťastie. Kladieme si ale iné otázky: „Kedy je ten správny čas pre...?“, „Mám do toho ísť alebo radšej nie?“, „Je to múdre rozhodnutie?“. Nečudo. Chceme sa správne rozhodnúť a dosiahnuť naše vysnívané ciele.

Prečo bol tento apel – Spoznaj sám seba – umiestnený na mieste, kde si ľudia chodili po radu? Ťažko povedať. Možno ním chcel autor nadpisu podotknúť, že v tom, ako sa rozhodujeme (prípadne aj v tom, aký cieľ si zvolíme a ako ho následne dosahujeme) zohráva rolu to, akí sme. Čo ak si to, akí sme, niekedy plne neuvedomujeme a pokiaľ by sme tomu viac porozumeli, mohlo by nám to pomôcť lepšie sa rozhodovať, stanovovať si vhodnejšie ciele a následne ich rýchlejšie a efektívnejšie dosiahnuť?

Dobre, povieme si, ale čo apel – Spoznaj sám seba - vlastne znamená? O aké dimenzie spoznania samého seba môže ísť? Odpoveď na túto otázku nie je jednoduchá, pretože potenciálne dôležitých dimenzií interindividuálnych rozdielov možno nájsť veľké množstvo. V tejto publikácii sa však zameriame

iba na jeden hypoteticky dôležitý aspekt. Bude sa týkať času, respektíve toho, ako k nemu pristupujeme.

Čo pod tým máme na mysli? Čitateľ možno pozná niekoho z nasledujúcich kategórií ľudí – ľudia, ktorí na stretnutia zásadné meškajú a ľudia, ktorí zvyknú chodiť aspoň päť minút skôr. Možno mal tu česť pozorovať konflikt medzi nimi a možno je sám jedným z týchto dvoch skupín ľudí a nemal porozumenie pre niekoho, kto patrí do druhej skupiny.

Pre jedného je prirodzené prísť skôr. Nezamyšľa sa nad tým hlbšie a nerozumie tomu, ako môže niekto meškať, a to ešte k tomu neustále. Pre druhého môže byť prirodzené niečo úplne iné a taktiež nerozumie tomu, ako môže niekto fungovať iným spôsobom – ako môže mať tak odlišný „operačný systém“.

Spôsob, akým pristupujeme k času, má však omnoho širšie dimenzie než to, či na nás niekto bude čakať. Úzko sa totiž dotýka toho, ako čas, ktorý máme k dispozícii, uchopujeme, rozumieme mu, využívame ho.

Čitateľ sa možno niekedy zamyslel nad jedným z nasledujúcich extrémov – A) ako môže byť niekto tak nezodpovedný a plnými dúškami si užívať život, nemysliac pritom na dôsledky alebo, alternatívne, B) ako môže byť niekto tak spútaný budúcnosťou a pracovať od rána do večera pre tak vzdialené a abstraktné ciele, ako je povýšenie alebo získanie titulu, a pritom nemať čas na hobby, rodinu alebo odpočinok?

Prípadne mohol čitateľ stretnúť niekoho, kto rezignoval osudu. vzdal sa, pretože už viac nemá pocit, že má nejaký zmysel snažiť sa niečo zmeniť. Alebo stretol niekoho, kto neustále hovorí o tom, čo zlé sa mu prihodilo, a to až do tej miery, že sa v minulosti „zasekol“, a to mu zabraňuje žiť plnohodnotne svoju prítomnosť a mať zmysluplné vyhliadky do budúcnosti.

Publikácia, ktorú držíte v rukách, sa venuje práve týmto témam. Ide o problematiku *časovej perspektívy*. S pomocou Mohammeda a Marhefka

(2020) by sme mohli časovej perspektíve zjednodušene porozumieť ako psychologickému konštrukt, ktorý uchopuje to, do akej miery si ľudia subjektívne pamätajú minulosť, žijú v prítomnosti a anticipujú budúcnosť. Presnejšie, Lukavská et al. (2011), parafrázujúc klasickú definíciu Zimbarda a Boyda (1999), zdôrazňujú, že tu ide o štruktúrovanie prúdu zážitkov do príslušného (minulého, prítomného a budúceho) časového rámca, čím dodáva jedinec svojej skúsenosti zmysel a spojitosť. Kľúčovým aspektom tu je, že sa ľudia môžu v rámci časovej perspektívy líšiť a to so sebou prináša dôsledky.

Výskum časovej perspektívy sa zaoberá témami ako je napr. správanie späté s fyzickým zdravím (ako príklad možno uviesť fajčenie) (napr. Adams, 2012; Daugherty & Brase, 2010), duševná pohoda (napr. Boniwell et al., 2010; Holman et al., 2016), mentálne zdravie (napr. Anagnostopoulos & Griva, 2012; Webster et al., 2014) či dokonca múdrosť (Webster et al., 2014).

Poznatky o tejto téme sa nakumulovali do takej miery, že možno nájsť metaanalytické štúdie, syntetizujúce poznatky stoviek štúdií a desiatok tisícov účastníkov výskumu (Andre et al., 2018; Baird et al., 2021; Diaconu-Gherasim et al., 2021; Kooij et al., 2018; Laureiro-Martinez et al., 2017; Milfont et al., 2012; Sirois, 2014; Sweeney & Culcea, 2017).

Výskum časovej perspektívy prenikol do takých oblastí ako je environmentálne správanie (Arnocky et al., 2014) alebo podnikanie (Gielnik et al., 2018). Nanešťastie, len malá pozornosť bola venovaná tomu, akú rolu hrá časová perspektíva v rámci dosahovania cieľov.

To je škoda a to minimálne z dvoch dôvodov:

Prvým dôvodom je, že nedávne štúdie naznačujú, že by určitý súvis medzi časovou perspektívou a na cieľ orientovaným správaním mal existovať (pozri napr. Andre et al., 2018; Kačmár & Beere, 2021; Zaleski & Przepiórka, 2015). Okrem toho, ako si ukážeme neskôr, hlbšia analýza týchto konštruktov naznačuje, že sú skutočne prepojené, a to dokonca viac, než sa na prvý pohľad môže zdať.

Druhým je, že sú ciele v našich životoch všadeprítomné. Počnúc ranným umývaním si zubov, pokračujúc tým, čo chceme dosiahnuť v pracovnom a osobnom živote do piatich rokov, končiac rozhodnutím sporiť si na dôchodok už pri nástupe do prvého povolania po ukončení štúdia. Človek je bytosť, ktorá je orientovaná na dosahovanie cieľov. Človek je však zároveň tvor, ktorý žije v čase a k tomuto času sa rôznym spôsobom vzťahuje.

V prvej kapitole tejto publikácie si predstavíme problematiku časovej perspektívy. Povieme si o tom, ako možno časovej perspektíve rozumieť, ako sa pristupovalo k jej skúmaniu a s čím je spätá. Predstavíme si taktiež rôzne spôsoby, ako možno tento konštrukt konceptualizovať a operacionalizovať, pričom sa primárne zameriame na konceptualizáciu časovej perspektívy tak, ako ju predstavil Philip Zimbardo (Zimbardo & Boyd, 1999) a neskôr rozpracovali ďalší autori.

V druhej kapitole sa zameriame na ciele a na cieľ orientované správanie sa. Ciele si nielen zadefinujeme, ale predstavíme si aj stručné historické vymedzenie toho, ako sa na nich zameriavala vedecká pozornosť a ako sa to postupom času menilo. Zdôrazníme si niektoré aspekty na cieľ orientovaného správania sa, ktoré môžu byť v kontexte témy tejto knihy kľúčové. Okrem viac statického pohľadu sa túto problematiku pokúsime uchopiť v jej dynamike. Zameriame sa na progres v dosahovaní cieľov a krízu, ktorá môže pri kumulácií prekážok nastať.

V tretej kapitole sa pokúsime problematiku časovej perspektívy a problematiku cieľov a ich dosahovania zjednotiť. Napriek tomu, že možno badať prepojenie týchto oblastí v celom texte prvej a druhej kapitoly, práve v tretej kapitole sa toto prepojenie pokúsime vymedziť tým, že explicitnejšie stanovíme predpokladané vzťahy medzi dvoma konštruktami nášho záujmu. Pôjde o stanovenie hypotéz, ktoré sa následne pokúsime empiricky preveriť v štvrtjej kapitole.

Tri úvodné kapitoly budeme začínať neštandardne – populárnymi citátmi, s ktorými sa mohol čitateľ stretnúť. Tieto citáty, aspoň do určitej miery,

predznamenávajú hlavnú myšlienku daných kapitol a podkapitol. Príslušný citát sa môže javiť povrchný, populárny, prípadne s ním môžeme ale nemusíme súhlasiť. Čo je ale pre naše pojednanie dôležitejšie, daný citát nám môže pomôcť tým, že príslušnú kapitolu predznamená jazykom súčasnej pop-kultúry. Tým môže, hoci niekedy vyzývavo alebo kontroverzne, podnietiť uvažovanie o téme, ktorej sa v danej kapitole venujeme, jazykom iných ľudí. Účelom úvodného citátu je taktiež stimulovať tvorbu otázok o danej téme, ktoré si budeme klásť vždy na začiatku príslušnej kapitoly. V ďalšom texte sa pokúsime hľadať na takto položené otázky odpovede.

Prvé tri kapitoly slúžia na vytvorenie teoretickej bázy. Pokračovať budeme štvrtou kapitolou, ktorá bude iná. Bude mať empirický charakter. Okrem sumarizácie výskumov iných autorov sa pokúsime priniesť nové zistenia a jestvujúcu empirickú literatúru obohatiť o naše zistenia. Výskumná otázka, na ktorú sa budeme snažiť nájsť odpoveď, sa týka toho, či a do akej miery spolu súvisia časová perspektíva (ako relatívne stabilná črta osobnosti/respektíve špecifický behaviorálny štýl) a vybrané aspekty dosahovania cieľov. Pozrieme sa na napr. na to, či a do akej miery súvisí pozitívna budúcnosť s tým, či dosahujeme v rámci svojho cieľa progres; či súvisí fatalistická prítomnosť s tým, či človek prežíva v dosahovaní cieľa krízu; či súvisí negatívna minulosť s tým, že môžeme počas dosahovania svojich cieľov prežívať viac negatívnych emócií a podobne.

Pri hľadaní odpovede na tieto otázky sa pokúsime zosumarizovať jedenásť realizovaných výskumov. Tieto výskumy boli realizované na rôznych výskumných súboroch ako sú stredoškolskí študenti, vysokoškolskí študenti a dospelí pracujúci ľudia. Analytický postup, ktorý pri tom využijeme, je metaanalýza. Konkrétne, pôjde o metaanalýzu malého rozsahu (metanalýzu vlastných výskumov). Práve tento postup by nám totiž mal umožniť „odzoomovať“ pomyselnú kameru, a tak sa pozrieť na to, aká je rola časovej perspektívy v rámci vybraných aspektov dosahovania cieľov z určitého nadhľadu, presahujúceho výsledky jednotlivých výskumov.

V piatej kapitole získané výsledky hlbšie prediskutujeme. Budeme uvažovať nad tým, čo môžu znamenať a do akej miery sú v súlade s tým, čo bolo možné očakávať na základe súčasnej empirickej literatúry a teoretických východísk. Pozrieme sa taktiež na ich praktické implikácie. Nezabudneme ani na limity výskumu v daných výskumných oblastiach vo všeobecnosti a na limity nášho výskumu. Pokúsime sa taktiež navrhnúť perspektívy pre ďalší výskum, ktorý by chcel na túto publikáciu nadviazať.

Začneme časovou perspektívou.

1. ČASOVÁ PERSPEKTÍVA



„Je viac než jasné, že čas predstavuje najcennejší zdroj, ktorý máme k dispozícii.“

S. Jobs

Či už s výrokom, ktorý je pripisovaný S. Jobsovi, súhlasíme, alebo nie, môžeme si z neho niečo odniesť – nájdú sa ľudia, ktorí nad časom a jeho hodnotu uvažujú. Ba čo viac, čas považujú za dôležitý, či dokonca jeden z najdôležitejších zdrojov v svojom živote.

Samozrejme, uvažovanie o čase sa môže týkať mnohých tém. V tejto knihe sa zameriame na jednu z nich. Bude ňou *psychologický čas*, ktorý je obsiahnutý v tom, čo označujeme ako *časová perspektíva*. Pojednanie o časovej perspektíve ale potrebujeme začať zoširoka a prvou otázkou, na ktorú sa pokúsime odpovedať je to, čo vlastne čas je.

Čo je to čas? „*Viem to veľmi dobre*“, tvrdí Augustín z Hippa – „*teda, pokiaľ sa ma na to nik nespýta. Pokiaľ áno a som nútený odpovedať, som bezradný*“ – dodáva (citované podľa Friedman, 2008; str. 345). Ako Augustínov výrok implikuje, definovať čas nie je také jednoduché, ako sa môže na prvý pohľad zdať. V prípade objektívneho – fyzikálneho – času by sme si mohli pomôcť tým, že by sme čas zdefinovali ako niečo, čo merajú hodiny. Čo je to ale subjektívny čas?

Mohli by sme začať tým, že by sme sa pokúsili za slovo subjektívny dosadiť iné adjektíva. Šlo by o „čas vnímaný, prežívaný a hodnotený konkrétnym jedincom alebo konkrétnou skupinou“ (Mareš, 2010; str. 12). Práve na takto chápaný čas sa pozrieme v tejto kapitole.

V úvode sa zameriame na to, ako sa pohľad na čas vyvíjal naprieč históriou a aké to malo implikácie pre súčasný vedecký výskum tejto problematiky (Podkapitola: *Historické vymedzenie*).

V druhej podkapitole si predstavíme to, ako naše subjektívne ponímanie minulosti, prítomnosti a budúcnosti uchopuje prístup, o ktorý sa budeme v tejto publikácii opierať (Podkapitola: *Zimbardová koncepcia časovej perspektívy - ZTPJ*). Predstavíme si to, čo tvorí podklad časovej perspektívy na sociálnej, psychologicknej a neuronálnej úrovni analýzy. Budeme taktiež uvažovať nad rozdielmi medzi kultúrami a nad tým, čo môže tvoriť fylogenetický podklad toho, čo stojí za tým, že sa časová perspektíva v rámci státisícov rokov evolúcie vyvinula a akú adaptačnú výhodu mohla priniesť.

Na záver si priblížime, ako je možné jednotlivé časové perspektívy diferencovať a ako im možno porozumieť (Podkapitola: *Jednotlivé časové perspektívy*). Okrem toho sa pozrieme na to, ako možno portfólio piatich časových perspektív rozšíriť a čo je to vyvážená časová perspektíva.

Našu cestu započneme pádom do labyrintu histórie.

1.1. Historické vymedzenie



„Generácia, ktorá ignoruje históriu, nemá minulosť a nemá ani budúcnosť...“

R. Heinlein

Vymedziť históriu uvažovania o psychologickom čase nie je jednoduché. Aj napriek tomu sa o to v tejto podkapitole pokúsime.

Hneď v úvode je ale potrebné priznať, že si nebudeme klásť nárok na postihnutie všetkých možných aspektov v celej ich šírke. Z koláča si vyberieme iba niekoľko hrozienuk. Pokúsime sa vybrať tie, ktoré nás povedú k ťažisku tejto publikácie – k výskumu časovej perspektívy.

Pri skladaní mozaiky historických východísk časovej perspektívy budeme vychádzať z autorov ako Hancock a Block (2012), Mareš (2010), Nichols (1891), Roeckelein (2008), Stolarski et al. (2015), ale aj z encyklopedického diela Birxa (2009). Práve na tieto diela odkazujeme čitateľa, ktorý by sa do tejto problematiky chcel ponoriť hlbšie.

Ako historický exkurz týkajúci sa psychologického času začať? Roeckelein (2008) sa vracia až do času vzniku prvých civilizácií. Prečo? Ľudia uvažovali o plynutí času už od úsvitu ľudstva. Fascinovalo ich napr. plynutie ročných období. Presnejšie, nešlo len o fascináciu. Išlo o prežitie – seba a blízkych.

Samozrejme, vnímanie plynutia času v kontexte ročných období nie je to jediné, čo by sme mohli spomenúť. Roeckelein (2008) napr. zdôrazňuje, že i také javy, ako využívanie ohňa a tvorba nástrojov, vyžadujú určité poňatie o čase. Teda aspoň v zmysle anticipácie budúcnosti a učenia sa z minulosti.

Pri takomto širšom uchopení problematiky hovoríme o období, ktorého časové rámce siahajú vyše 500 000 rokov do minulosti.

Ďalším faktorom, ktorý by sme v tomto kontexte mohli spomenúť, je jazyk. Presnejšie, jeho vznik. Práve rozvoj jazyka totiž umožňoval „vyslobodiť“ vnímané objekty zo zajatia aktuálnej prítomnosti a umiestniť ich v širších časových súvislostiach minulosti a budúcnosti. To predstavuje niečo, k čomu postupne smerovali naši dávní predkovia. Táto tendencia je pritom staršia a širšia než *Homo sapiens sapiens*. Možno ju badať napr. u Neandertálcov, majúcich podobnú veľkosť mozgu ako súčasný človek. Dokumentuje to napr. pochovávanie mŕtvych (Pomeroy et al., 2020), ktoré vyžaduje aspoň základné mentálne koncepcie o posmrtnom živote a prekročenie horizontu prítomnosti.

Poňatie o čase a jeho rozširovanie za horizont prítomnosti bolo stále viac umocňované rozvojom civilizácie a tvorbou nástrojov na meranie a zaznamenávanie času (Roeckelein, 2008). Spomenúť by sme tu mohli rôzne heslá, pričom by tento exkurz siahal od starovekých Sumerov až po tvorbu Gregoriánskeho kalendára. Stačí si pripomenúť rôzne archeologické pamiatky, počnúc Stonehenge (Ruggles, 1997) a končiac atómovými hodinami, ktoré nám v súčasnosti dopomáhajú merať čas na milisekundy presne.

Napriek tomu, že je téma spätosti psychologického času a starobylých civilizácií fascinujúca, nebudeme sa jej venovať hlbšie. Namiesto toho sa presunieme do starovekého Grécka. Práve tam sa totiž zrodili prvé diskusie o podstate času. Spomenúť možno Parmenida, Zenóna, Herakleita, Platóna a ďalších (Birx, 2009). Zoznam by bol relatívne dlhý. Ako však podotýka Roeckelein (2008), až Aristoteles bol jeden z prvých filozofov, ktorí sa zaujímali o to, ako vnímame čas v psychologickom zmysle slova.

V tejto tradícii neskôr pokračoval napr. Augustín z Hippa, ktorý zdôrazňoval, že je čas výsostne subjektívny. Je prítomný v duši, respektíve v myšli človeka a je touto dušou, respektíve myslou aj uchopený. Namiesto

minulosti, prítomnosti a budúcnosti – ako troch odlišných časov – tu podľa Augustína môžeme hovoriť iba o veciach prežívaných. Prežívaných v aktuálnej prítomnosti (v zmysle pozornosti na to, čo je aktuálne prežívané), prežívaných v prítomnosti minulého (v zmysle toho, na čo sa aktuálne vieme rozpamätať) a prežívané v prítomnosti budúceho (v zmysle našich očakávaní a predstáv smerovaných na to, čo nás ešte len čaká) (Birx, 2009).

V rámci neskorších filozofických úvah možno spomenúť napr. Johna Locka. Lock nielen pripravil cestu neskoršiemu experimentálnemu prístupu skúmania psychologického času, ale zároveň zdôrazňoval to, že vnímanie času pozostáva z dvoch aspektov. Sú nimi vnem a následná reflexia o tomto vneme (Nichols, 1891; Roeckelein, 2008). Mierne odlišný názor zastával napr. Immanuel Kant, ktorý sa snažil zdôrazniť, že je čas apriórnu formou vnútornej intuície. To, čo tým chcel povedať je, že ide o subjektívnu podmienku, ktorá je nevyhnutná kvôli tomu, ako je konštituovaná ľudská myseľ (Birx, 2009; Nichols, 1891).

Možno tu ale spomenúť aj novšie prístupy filozofov ako napr. Martin Heidegger. Heidegger prízvukoval, že je podstatou ľudskej bytosti predovšetkým to, že je človek bytosť vo svete – majúca kapacitu reflektovať svoju existenciu a s tým späté aspekty ako je vlastná smrteľnosť alebo historický kontext. Ľudskému životu je preto podľa Heideggera potrebné rozumieť z perspektívy troch jednotiek existenciálneho času – minulosti, prítomnosti a budúcnosti – pričom existenciálny čas predstavuje jednotiacu štruktúru, v rámci ktorej je minulosť kontemplovaná spolu s budúcnosťou a dáva zmysel prítomnosti. Ľudia preto nie sú iba pasívnymi otrokmi času. Naopak, podľa Heideggera je čas aktívne tvorený, a to v tom zmysle, že je skúsenosť s časom súčasťou dialektického procesu stávania sa (Birx, 2009; Roeckelein, 2008).

Takýmto nazeraním na čas sa presúvame k psychologickým prístupom a ku skúmaniu a porozumeniu času, ktorý má prívlastok subjektívny. Téma času sa môže v rámci histórie psychologického bádania zdať na prvý pohľad

okrajová. Ako ale zdôrazňujú Hancock a Block (2012), táto téma mala v psychológii centrálné postavenie, pričom možno identifikovať obdobia zvýšeného záujmu o túto tému, ako aj obdobia úpadku záujmu (pre prehľad pozri. napr. Hancock a Block, 2012).

Psychologické skúmanie subjektívneho času možno rozdeliť na štyri, respektíve päť období (Mareš, 2010). Spolu s Marešom (2010) tak možno vyčleniť obdobie pred psychologickým výskumom času, teda do roku 1890; rané obdobie psychologického skúmania času, prebiehajúce do roku 1926; stredné obdobie psychologického skúmania času, ohraničené rokom 1958; moderné skúmanie psychologického času, končiace rokom 1999 a súčasné obdobie psychologického vnímania času po roku 2000. Samozrejme, aj súčasné obdobie možno ďalej *diferencovať*, pričom je jeho druhá dekáda charakterizovaná predovšetkým hlbším rozpracovávaním teoreticky dôležitých tém prvej dekády. Možno tu spomenúť napr. rolu časovej perspektívy v rôznych oblastiach života (viď napr. Stolarski et al., 2015), pričom je dôraz kladený na spoluprácu výskumných tímov a interdisciplinaritu alebo snahu o porozumenie tomu, čo stojí za našim prežitkom plynutia času s dôrazom na kognitívny a emočný rozmer analýzy. V tomto prípade je dôraz kladený predovšetkým na poznatky kognitívnej neurovedy (viď napr. Dorato & Wittmann, 2020, Martinelli & Droit-Volet, 2021; Wittmann & Butler, 2016). Ďalšou rovinnou aktuálneho výskumu je skúmanie rôznych aktuálne spoločensky relevantných tém, týkajúcich sa času, ako je napr. vnímanie/zmena plynutia času počas pandémie Covid-19 (Droit-Volet et al., 2021; Martinelli et al., 2021).

V našom pojednaní sa zameriame predovšetkým na súčasné a moderné obdobie. Bola by však škoda opomenúť významné osobnosti vedeckej psychológie, ako je Wiliam James, pre ktorých bola téma psychológie času kľúčová.

Problematike vnímania času venoval *Wiliam James* (1890) vo svojom diele *Princípy psychológie* (v origináli *Principles of psychology*) celú kapitolu. Tým sa, ako napr. zdôrazňujú Stolarski et al. (2015), stal jedným z prvých

autorov, ktorý považoval túto problematiku za centrálnu. Nielen to, Jamesa možno zaradiť medzi jedného z praotcov samotného konštruktu časovej perspektívy, ktorej sa budeme venovať hlbšie. Dokumentuje to napr. nasledujúci citát z jeho diela: „Poznatok niektorej zo súčastí časového toku, minulosti alebo budúcnosti, blízkej alebo vzdialenej, je vždy prepojený s naším poznatkom prítomnosti” (citované podľa Stolarski et al., 2015; str 3).

James samozrejme nie je jediný, kto sa problematike psychologického času venoval. Možno tu spomenúť aj ďalších klasikov, ako *Wilhelm Wundt* (1897). Je pritom možné vyčleniť viaceré výskumné smery, venujúce sa rôznym aspektom psychologického času¹. Mareš (2010) napr. vymedzuje čas ako sled udalostí, čas ako trvanie, širšie kontextové prepojenie času a v neposlednom rade čas ako perspektíva človeka.

My sa v tejto kapitole zameriame práve na poslednú zmienú oblasť a v tomto kontexte si zaslúži špeciálnu zmienku *Paul Fraisse* (1963) so svojou knihou *Psychológia času* (v origináli *Psychology of Time*). V rámci nej prezentoval nielen to, ako na čas nazerali rôzni filozofovia, ale predstavil aj výsledky raných experimentálnych psychológov. Jeho dielo sa tak stalo kľúčovým, a to hneď z dvoch dôvodov. Prvým je, že spolu s ostatnými autormi starého kontinentu reprezentoval dôležitú protiváhu k úpadku skúmania času v Spojených štátoch amerických, kde prevládala paradigma behaviorizmu, ktorá programovo ignorovala vnútorné prežívanie ľudského subjektu (pozri napr. Hancock & Block, 2012). Ako ale zdôrazňujú napr. Stolarski et al. (2015), Fraisseov prístup bol taktiež dôležitý kvôli tomu, že nazeral na vnímanie času ako na pomyselný most medzi minulosťou, prítomnosťou a budúcnosťou. Práve na základe vnímania času sa totiž podľa

¹ Čitateľa, ktorý by sa zaujímal o širšiu problematiku psychológie času možno odkázať na vynikajúcu knihu Grondina (2008). Čitateľa, ktorý by sa zaujímal o špecifickejšie témy, ako je napr. podklad odhadov trvania, na publikácie od Merchant a Lafuente (2014), Wittmann a Butler (2016) alebo Wearden (2016).

tohto autora vynára „časový horizont, pozostávajúci z minulej a budúcej časovej perspektívy“ (citované podľa Stolarski et al., 2015; str. 3).

Ako ďalej argumentujú Stolarski et al. (2015), v tomto kontexte je taktiež potrebné spomenúť autorov ako *Kurt Lewin* (1943; 1942), ktorý uvažoval nad tým, že je pre našu prítomnosť podstatná tak psychologická minulosť, ako aj psychologická budúcnosť; Frank (1939), ktorý tvrdil, že ľudskému správaniu je potrebné porozumieť v intenciách možných implikácií spätých s časom, nakoľko sú podmienené časovými perspektívami individua a jeho kultúry; alebo Nuttin (1982), ktorý sa zameril na motivačnú úlohu myšlienok o budúcnosti.

Spolu s ďalšími autormi, ako McGrath a Kelly (1986) alebo Levine (1997), pripravovali vyššie spomenutí autori podhubie, ktoré viedlo *Phila Zimbarda* a *Johna Boyda* (Zimbardo & Boyd, 1999) k tvorbe integratívneho prístupu a metodiky, uchopujúcej časovú perspektívu. Ide o *Zimbardov dotazník časovej perspektívy – ZTPI* (v origináli *Zimbardo Time Perspective Inventory*).

Samozrejme, ZTPI nepredstavovalo prvý vedecký pokus ako časovú perspektívu uchopiť pre účely výskumu. Stolarski et al. (2018) napr. približujú až 27 metodík, ktoré sa o to pokúšali ešte pred rokom 1999, pričom sa tieto metodiky pohybovali na kontinuu od viac otvorených (napr. projektívne testy ako je Tématický apercepčný test) až po viac štruktúrované techniky, ako je práve ZTPI.

Prečo sa teda ZTPI stalo ťažiskom tejto a mnohých iných prác? Ako zdôrazňujú Stolarski et al. (2015), publikácia Zimbarda a Boyda (1999) nebola iba prezentácia škály časovej perspektívy. Šlo zároveň o ukážku relatívne komplexného výskumného programu a zároveň výzvu k renesancii výskumu časovej perspektívy. Túto skutočnosť možno ilustrovať citátom Zimbarda a Boyda (1999), ktorí vyjadrili nádej, že vďaka ich prístupu „viac výskumníkov využije ZTPI ako metodiku pre uchopenie časovej perspektívy, ktorú je možné jednoducho administrovať a skórovať“

(str. 1284), a tým dôjde k rozpracovaniu a významnému rozšíreniu teoretickej a nomologickej siete tohto konštruktú.

To, že bola táto snaha úspešná, dokumentuje počet prác, ktoré tento článok citovali. Podľa databázy Google Scholar prekračoval zoznam prác, ktoré sa o Zimbarda a Boyda (1999) opierali alebo ho aspoň spomenuli, štyri tisíc odkazov. Úspešnosť tohto prístupu taktiež dokumentuje výskumná sieť, ktorá sa významne podieľa na spájaní výskumníkov a diseminácii poznatkov, týkajúcich sa časovej perspektívy. V roku 2007 ju založila Anna Sircová (Stolarski, Fieulaine, et al., 2015) a aj vďaka nej môžeme predstaviť niektoré z poznatkov, ktoré sú uvedené v nasledujúcich kapitolách. Mnoho z nich spadá práve do poslednej dekády štvrtého obdobia výskumu subjektívneho času, kde je, v kontexte výskumu časovej perspektívy, kladený dôraz predovšetkým na hlbšie rozpracovávanie problematiky - výskumom roly ZTPI v rôznych oblastiach života a uvažovaním nad tým, čo stojí v pozadí tohto prepojenia.

V tejto podkapitole sme sa venovali stručnej histórii psychologického času. Snažili sme sa poukázať na historické korene a na to, ako sa o danej téme uvažovalo v rámci vynárajúcej sa výskumnej línie zameranej na časovú perspektívu. Cestu labyrintom minulosti sme sa snažili viesť pomyslenou niťou, smerujúcou až k súčasnému chápaniu a výskumu časovej perspektívy. Pri tejto ceste nám však nezostal priestor venovať sa tomu, ako možno podľa Zimbarda a Boyda (1999) a autorov, ktorí na ich prácu neskôr nadviazali, porozumieť časovej perspektíve v celej šírke a hĺbke tohto konštruktú. Pre túto komplexnú tému preto rezervujeme celú nasledujúcu kapitolu.

1.2. Zimbardova koncepcia časovej perspektívy (ZTPI)



„Nenechávaj na zajtra to, čo môžeš spraviť dnes.“

B. Franklin

&

„Čas, ktorého mrhanie si si užíval, nie je premrhaný čas.“

M. Trolv-Curtin

Prvý zmieneny citát je často pripisovaný Benjamínovi Franklinovi. Udomácnil sa aj v našej proveniencii. Tvrdí, že máme úlohy plniť bez zbytočného otáľania. Čas, ktorý máme k dispozícii, netreba premárniť. Namiesto toho je už dnes, optimálne hneď v tejto chvíli, potrebné pustiť sa do toho, čo máme na to-do liste. Druhý citát, pripisovaný novelistke Marthe Trolly-Curtinovej, mu odporuje. Aspoň z jedného uhla pohľadu. Trolly-Curtinová medzi riadkami tvrdí, že je hodnotné robiť aj iné veci než tie, ktoré by sme „mali spraviť“. Pokiaľ si daný čas užijeme, nebol márný. Tento kontrast vytvára napätie, ktoré nás bude viesť druhou podkapitolou.

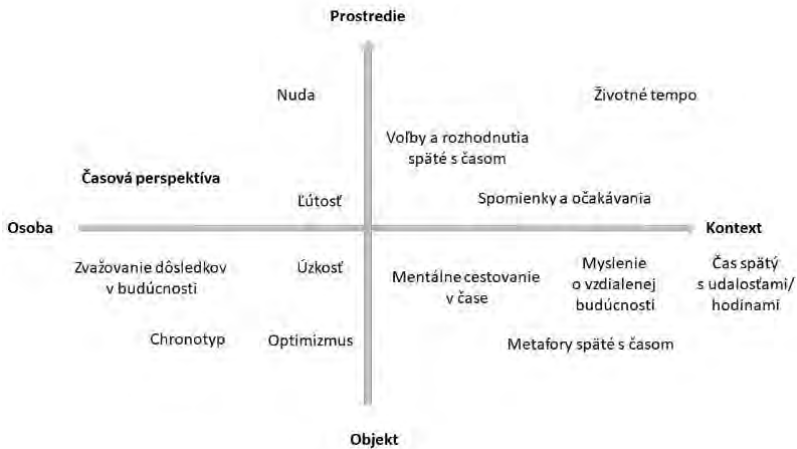
Čo stojí za tým, že sa niekto prikláňa skôr k Franklinovi, zatiaľ čo iný človek by dal za pravdu Trolly-Curtinovej? To, či dávame za pravdu jednému alebo druhému táboru, môže úzko súvisieť s tým, či sme viac orientovaní na hedonistickú prítomnosť alebo vzdialenejšiu budúcnosť, o ktorú je potrebné starať sa už dnes, a to často na úkor bezstarostného užívania si prítomnosti.

Ide o dve z viacerých dimenzií časovej perspektívy, ktorej sa budeme venovať v ďalšom texte. Presnejšie, v tejto podkapitole sa pokúsime hľadať odpovede na to, ako možno časovú perspektívu zasadiť do širšieho kontextu iných premenných; na to, o čo pri časovej perspektíve ide, ako jej možno porozumieť; čo tvorí jej podklad na biologickej, psychologickej a sociálnej úrovni analýzy a podobne.

Začneme tým, kde – do akého pomysleného koncepčného priestoru – možno problematiku časovej perspektívy umiestniť.

Aby sme zúžili šírku nášho záberu, môžeme sa pozrieť na jednu konkrétnu základnú psychologickú disciplínu. Bude ňou *sociálna psychológia*. V rámci sociálnej psychológie vymedzujú McGrath a Tschan (2004) viaceré výskumné témy súvisiace s časom. Sú nimi *vnímanie času*, ktoré sa zaoberá trvaním časových okamihov; *používanie času*, ktoré sa zaoberá tým, ako je čas rozdelený medzi rôzne denné aktivity ako je práca a odpočinok; *tempo života*, ktoré je späté s tým, ako rýchlo sú vykonávané denné aktivity a *časová orientácia*, ktorá uchopuje to, ako jedinec porovnáva prítomnosť a budúcnosť. Časová perspektíva nadväzuje na naposledy zmienenu oblasť.

Pokiaľ by sme chceli našu optiku zúžiť ešte viac a časovú perspektívu vykresliť v kontexte ďalších viac alebo menej súvisiacich psychologických konštruktov, mohli by sme sa inšpirovať Stolarskim et al. (2018). Pokiaľ by sme koncepčný priestor, ktorý je rezervovaný pre časovú perspektívu a súvisiace konštrukty zobrazili ako dvojdimenzionálny priestor a súradnice toho, kde sa budeme pohybovať zdefinovali pomocou osí, ktorej dimenzie tvoria osoba, objekt, prostredie a kontext, mohli by sme dospieť k mape, ktorú ilustruje obr. 1. Ako možno vidieť, časová perspektíva je bližšie osobe než kontextu a mierne bližšie prostrediu než objektu. Konštrukty, ktoré s časovou perspektívou súvisia, sú napr. úzkosť, ľútosť, optimizmus a zvažovanie budúcich dôsledkov.



Obrázok 1 Časová perspektíva a súvisiace premenné v dvojrozmernom priestore (adaptované zo Stolarski et al., 2018).

Našu optiku by sme ale mohli zúžiť ešte viac a popísať to, ako možno časovej perspektíve rozumieť. Klasici ako Frank (1939) a Lewin (1942) pod časovou perspektívou chápali individuálny pohľad na minulosť a na budúcnosť. Lewin napr. rozumel časovej perspektíve ako „totalite pohľadov jedinca na jeho psychologickú budúcnosť a psychologickú minulosť, ktoré existujú v danom čase (cit. podľa Stolarski et al., 2018; str. 7).

Práve na takéto konceptualizácie nadviazali Zimbardo a Boyd (1999), ktorí zdôrazňujú, že aktuálne prežívaná prítomnosť leží „medzi abstraktným, psychologickým uchopením predošlej minulosti a očakávaných udalostí“ (str. 1271), pričom časová perspektíva podľa nich predstavuje „často nevedomé procesy, v rámci ktorých je priebežný tok osobnej a sociálnej skúsenosti zaradený do časových rámcov, ktoré dávajú týmto udalostiam zmysel“ (str. 1271). Takto uchopená časová perspektíva je teda využívaná pri „kódovaní, ukladaní a vybavovaní zažitých udalostí, ako aj v rámci tvorby očakávaní, cieľov, prípadných eventualít a imaginatívnych scenárov“ (str. 1271 a 1272).

Časová perspektíva je teda istý spôsob, akým štruktúrujeme naše prežívanie do skúsenosti v kontexte minulosti, prítomnosti a budúcnosti. Napriek zjavnej intuitívnosti celého prístupu však možno spolu so Stolarskim et al. (2015) varovať, že je porozumenie časovej perspektíve zložitejšie, než by sa na prvý pohľad môže zdať. Skúsime sa preto hlbšie zamerať na jednotlivé kľúčové zložky tohto konštruktú tak, ako ich predstavuje vyššie zmenená definícia.

Pokiaľ by sme sa na túto definíciu pozreli hlbšie, mohli by sme prísť na to, že tu kľúčovú rolu zohráva slovo *proces*. Toto slovo implikuje určitú spojitosť s kognitívnymi procesmi, ktoré stoja v pozadí. To nás privádza k otázke obmedzenosti zdrojov našich kognitívnych procesov, ktoré sú v danej chvíli pre premýšľanie a správanie sa k dispozícii. Ako napr. zdôrazňujú Stolarski et al. (2015), naša minulosť, prítomnosť a budúcnosť zápasia o kognitívne zdroje, ktoré máme aktuálne k dispozícii – práve tento aspekt je pre časovú perspektívu kľúčový. Nadmerné zameranie na jednu časovú dimenziu totiž vytláča do úzadia ostatné časové perspektívy, čo môže mať za následok habituálnu nadváhu určitých časových perspektív a opomínanie iných (Zimbardo a Boyd, 1999). Napríklad, pokiaľ sa v danej chvíli sústredíme na hedonistické prežívanie prítomnosti, máme menej zdrojov na kontemplovanie budúcich dôsledkov alebo minulých prehier. Bez týchto dvoch časových rozmerov ale môže byť naše rozhodnutie ochudobnené o múdrosť minulosti a širšiu perspektívu budúcnosti.

Nejde však o jediný aspekt, ktorý je potrebné zdôrazniť. V kontexte slova *proces* môžeme taktiež zdôrazniť, že ide o proces, ktorý je nevedomý alebo je uvedomovaný a reflektovaný jedincom len v malej miere. Pravdepodobne si ho uvedomujeme ešte menej než napr. klasické osobnostné črty (Stolarski et al., 2015), a to môže mať dôležité dôsledky. Nielenže sa zameriame určitým spôsobom (napr. hedonistická prítomnosť spomenutá vyššie) a strácame zo zreteľa iné časové perspektívy (napr. budúcnosť), to všetko si nemusíme uvedomovať, vedome riadiť a korigovať.

Ako ďalej ozrejmuje Stolarski et al. (2018), mať jednotlivé časové dimenzie (minulosť, prítomnosť a budúcnosť) v zornom uhle znamená disponovať určitým mentálnym priestorom, kde sa môžu tieto tri časové dimenzie objaviť a kde môžu byť vnímané a aktivované pre tvorbu súčasných významov a rozhodnutí. Tento mentálny priestor ale nie je staticky a prázdny. Ide o dynamickú štruktúru, ktorá je spojená s afektívnym zafarbením, prepojeným s obsahom daného psychologického priestoru. Z toho plynie, že pohľad na minulosť, prítomnosť a budúcnosť nie je vyprázdnený. Naopak, je spätý s inými vecami a môže byť tak pozitívny, ako aj negatívny.

Takéto rozoberanie rôznych nuáns definície časovej perspektívy ale môže spôsobiť, že stratíme zo zretela to podstatné. Čo teda uchopuje časová perspektíva tak, ako ju operacionalizuje ZTPI? Boniwellová et al. (2010) tvrdia, že ZTPI zachycuje tri kľúčové aspekty.

Tým prvým je *tendencia žiť v minulosti, prítomnosti a/alebo budúcnosti*. Druhým aspektom je *valencia v zmysle pozitívneho a negatívneho postoja voči minulosti, prítomnosti a budúcnosti*. To ale nie je všetko. Tretím aspektom, na ktorý niektoré definície zabúdajú, sú *osobné stratégie*, ktoré jedinec využíva a ktoré súvisia s jeho správaním v časovom kontexte. Máme tu namysli napr. život pre budúcnosť vs. bezstarostné užívanie prítomnej chvíle.

Stolarski et al. (2018) idú v popise časovej perspektívy ešte ďalej a uvažujú, že možno na časovú perspektívu nazerať ako na *hlbší organizačný princíp*, ktorý reprezentuje hierarchickú integráciu atribútov, myšlienok, pocitov, postojov, správania a mechanizmov zvládania (copingové mechanizmy).

Všetky tieto aspekty sa ukazujú byť veľmi dôležité, nakoľko viacero výskumných zistení poukazuje na to, že časová perspektíva súvisí s rôznymi aspektami života. Prehľad detailnejšej nomologickej siete popíšeme v rámci predstavenia jednotlivých časových perspektív nižšie, v tejto časti ale možno aspoň spomenúť, že časová perspektíva tak, ako ju uchopuje ZTPI, predikuje

rôzne dôležité aspekty života. Napr. Diaconu-Gherasim et al. (2021) v rámci metaanalýzy analyzovali 23 štúdií, ktoré sa zamerali na vzťah časovej perspektívy uchopenej ZTPI a rôznych ukazovateľov subjektívnej pohody (v origináli well-being). Výsledky tejto metaanalýzy poukázali na to, že časová perspektíva (a špecifické časové perspektívy v rôznej miere) prináša dôležité implikácie pre to, ako ľudia svoju subjektívnu pohodu posudzujú.

Kritický čitateľ samozrejme môže namietat', že subjektívnu pohodu predikujú aj iné premenné, ako je napr. model osobnostných črt veľkej pätky (Big-5). To je pravda. Časová perspektíva tu ale môže zohrávať dôležitú rolu aj vtedy, ak tieto osobnostné dimenzie – extravergia, svedomitosť, prívetivosť, neuroticizmus/negatívna emocionalita a otvorenosť – vezmeme do úvahy. Dokumentuje to výskum autorov Zhang a Howell (2011), ktorí sa pozreli na to, čo predikuje spokojnosť so životom lepšie – časová perspektíva alebo Big-5? Prišli na to, že časová perspektíva predikovala spokojnosť so životom aj vtedy, keď boli vyššie spomenuté dimenzie Big-5 vzaté do úvahy. Okrem toho, časová perspektíva vysvetlila viac variancie kriteriálnej premennej než osobnostné dimenzie veľkej pätky. Táto štúdia pritom nie je ojedinelá a viac alebo menej podobných štúdií možno nájsť väčšie množstvo (pozri napr. Ely & Mercurio, 2011; Stolarski & Matthews, 2016).

Otázka „bud“ osobnosť (v intenciách Big-5) „alebo“ časová perspektíva (v intenciách ZTPI) ale nemusí byť správne položená. Zhang a Howell (2011) sa totiž taktiež pozreli na to, ako by mohli byť tieto premenné umiestnené sériovo – prv jedna, hlbšia, z ktorej následne vyvstáva druhá. Otázka, stojaca v pozadí takéhoto prístupu by znela: Môže časová perspektíva sprostredkovať vzťah medzi osobnosťou na jednej strane a subjektívnou pohodou na strane druhej?

Výsledky mediačnej analýzy Zhang a Howell (2011) naznačili, že by tomu tak mohlo byť. Napriek tomu, že je otázka kauzality stále otvorená, môže to znamenať, že časová perspektíva predikuje rôzne dôsledky v živote jedinca, a to aj nad rámec osobnosti (ktorá je uchopená prístupmi ako model veľkej pätky) a že je časová perspektíva skôr mediátorom medzi hlbšími osobnými

črtami na jednej strane a dôsledkami v živote človeka na strane druhej. Podobné výsledky pritom priniesli aj ďalší autori, ako napr. Stolarski a Matthews (2016), ktorí poukázali na to, že v ich výskume vyvážená časová perspektíva, ktorej sa budeme venovať nižšie, mediovala vzťah medzi temperamentom a symptómami posttraumatickej stresovej poruchy (PTSD).

Stolarski et al. (2018) preto argumentujú, že možno časovej perspektíve najlepšie porozumieť tak ako stabilnejšej črte na jednej strane, ale zároveň aj ako menej stabilnému až meniteľnému stavu na strane druhej. Pokiaľ sa snažíme porozumieť časovej perspektíve ako stabilnejšej črte, máme tu na mysli to, že ide o *relatívne stabilnú habituálnu (často sa opakujúcu) tendenciu zamerať sa na jednu z troch časových dimenzií a určitým spôsobom v nej fungovať*. Pokiaľ sa časovej perspektíve snažíme porozumieť ako viac meniteľnému stavu, máme tu na mysli to, že možno časovej perspektíve zároveň rozumieť ako *aktuálnemu zameraniu pozornosti*, ktorý sa môže meniť. Zatiaľ čo pohľad na časovú perspektívu ako na črtu predstavuje relatívne stabilnejší prvok, stav je pod určitým vplyvom aktuálnej situácie. Čo pod tým máme na mysli? Stretnutie s koučom môže jedinca orientovať na budúcnosť, dobrá párty na užívanie si prítomnosti a účasť na pohrebe blízkej osoby zas na minulosť.

Pre lepšiu ilustráciu môžeme nadviazať na príklad mladého človeka (nazvime ho D.), ktorý rozvíjajú Stolarski et al. (2018) a mierne ho dotvoriť. D. začal pracovať v malej firme. Ľudia, ktorí ho poznajú, by ho opísali ako človeka, ktorý je výrazne zameraný na prítomnosť – hedonista, ktorý je málo zodpovedný. Na budúcnosť sa dokáže zamerať až keď je svojimi kolegami dotlačený konečne si vytvoriť plán pre nasledujúci rok, aj tu ale dominujú jeho hedonistické motívy. Jeho plán napr. bude zahŕňať viac odpočinku a voľného času než plán jeho kolegu, ktorý je na hedonistickú prítomnosť orientovaný v menšej miere. Pokiaľ si D. môže vybrať, svoj čas radšej trávi nakupovaním alebo bláznivou zábavou než napr. návštevou múzea alebo knižnice. Volí si také prostredie, ktoré mu umožňuje správať sa v súlade

s jeho dominantnou časovou perspektívou. Má rád párty. Nakolko je jeho orientácia na prítomnosť a hedonizmus veľmi výrazná a mentálna reprezentácia pôžitku spätého s pohlavným stykom takmer neustále aktívna. Netají sa tým, že sa teší na sex na svojom dnešnom rande. Netrápi sa tým, že ide o prvé rande a na možné dôsledky nemyslí – „Žijeme len raz ...“. Samozrejme, myšlienky a fantázie s tým späť sú len posilnené spoločnosťou slečny, ktorú by rád zviezol na svojej novej motorke. Tentokrát mu ale do toho niečo prišlo. Musel sa ponáhľať na pohreb blízkeho priateľa, ktorý mal nehodu.

V rámci pohrebu sa časová perspektíva D. na chvíľu mení. D. sa zameriava na minulosť. Spomína na príjemné zážitky, ktoré so starým priateľom zažil, na to, čo pre neho znamenal. V myšlienkach sa následne pozrie aj do budúcnosti. Uvažuje nad tým, aké to bez starého priateľa bude a na to, čo všetko chcel sám ako dieťa v živote dosiahnuť a zatiaľ to nenaplnil. Tieto veci teraz okupujú jeho myseľ. Myslí na ne aj napriek tomu, že to pre neho nie je úplne bežné. Donútila ho k tomu neobvyklá situácia pohrebu. Pokiaľ by prišli podobné situácie, jeho zameranie na minulosť alebo budúcnosť by sa mohlo posilniť.

Po pohrebe priateľa však začína upadať do fatalizmu. „Má to všetko vôbec zmysel? Proti osudu predsa nič nezmôžem“, vraví si. Celý víkend trávi sledovaním televízie. Po rozhovore so šéfom v pondelok ráno sa rozhodne, že tak to ďalej nejde a vyhľadá pomoc. Po konzultácii so psychológom si zaumieni, že bude každý deň spomínať na príjemné zážitky, ktoré ho postretli. Okrem toho skúsi svoj čas vyplniť čo najzmysluplnejšie – bude sa venovať športu ako zamlada. Navyše si začne každý mesiac sporiť, aby mal finančnú rezervu – vankúš – ktorý ho ochráni, keď bude starší a zdravie mu nebude slúžiť tak dobre, ako teraz. Časový horizont D. sa rozšíril. Je viac vyvážený než tomu bolo na začiatku nášho príbehu.

Vyššie uvedený ilustračný príbeh nám mohol pomôcť ohmatať si časovú perspektívu v jej reálnejších kontúrach. Čo je ale podkladom časovej perspektívy na sociálnej, psychologickú a neuronálnej rovine analýzy?

1.2.1. Sociálny, psychologický a neuronálny podklad časovej perspektívy



„Či už ide o najlepšie možné časy, alebo o tie najhoršie, je to ten jediný čas, ktorý máme k dispozícii.“

A. Buchwald

Ponúknuť odpoveď na otázku, čo je hlbším podkladom časovej perspektívy, nie je jednoduché. Zimbardo a Boyd (2008) považovali pri vytváraní časovej perspektívy za kľúčovú predovšetkým rolu osobnej skúsenosti a presvedčení jedinca. Okrem toho ale spomínajú aj také faktory ako je vzdelanie a kultúra. Do akej miery tu tieto faktory zohrávajú dôležitú rolu a aké ďalšie determinanty časovej perspektívy možno uviesť?

Zimbardo bol presvedčený, že mladé deti zdieľajú časovú perspektívu orientovanú na prítomnosť (Zimbardo, Boyda, 2008). Čo následne spôsobí to, že sa ľudia v rámci svojich preferovaných časových perspektív líšia? Neskoršie rozdiely možno podľa Zimbarda a Boyda (1999) pripísať predovšetkým sociálnym vplyvom počas výchovy. Zaujímavý príklad v kontexte chudoby a sociálnej neistoty uvádzajú Fieulaine a Apostolidis (2015), ktorí pripomínajú klasický výskum Leshana (1952). Leshana (1952) skúmal to, ako sú vychovávané deti v rôznych sociálnych triedach, pričom poukázal na to, že nižšie sociálne triedy využívajú kontrolu zameranú na prítomnosť, a to bez odkazu na minulosť a budúcnosť, ale za to s dôrazom na okamžité potrestanie alebo odmenu. Stredná trieda naproti tomu vo väčšej miere využíva metódy založené na vzdialenejších dôsledkoch. Namiesto: „Nechaj to, lebo ti vylepím!“ teda možno v tejto sociálnej triede najskôr upozornenia typu: „Nechaj to, pretože zlé deti na Vianoce nič

nedostanú!“. Naproti tomu, vyššia sociálna trieda využíva odkaz na minulosť a tradície. Predstaviť si pod tým môžeme vety ako: „Nechaj to! Čo by na to povedala tvoja starká?“

Môžeme sa preto prikloniť k tomu, ako tieto klasické výsledky interpretujú v kontexte časovej perspektívy Fieulaine a Apostolidis (2015). Deti z nižších spoločenských vrstiev sa dôsledkom výchovy rýchlo naučia, že zmeny v ich živote sú náhle a len ťažko predikovateľné. To im následne môže sťažiť učiť sa systematicky pracovať na dlhodobých cieľoch. Budúcnosť ale nie je jedinou časovou dimenziou, o ktorú ich takýto prístup k výchove môže ochudobniť. Dôraz na okamžité tresty im môže sťažiť cestu k tomu, aby boli ukotvení v tradícií, formujúcej ich identitu (Jones & Leitner, 2015).

Samozrejme, vplyv výchovy nie je jediný faktor, ktorý tu možno spomenúť. Z demografických korelátov možno v kontexte časovej perspektívy spomenúť napr. rod, vek, príjem, vzdelanie a podobne (Klicperová-baker et al., 2020).

V týchto prípadoch bol ale zdôraznený skôr naučený charakter časovej perspektívy a sociálny rozmer, ktorý ju posilňuje. Takýto prístup by bol napr. v súlade s výskumom zdôrazňujúcim mediačnú rolu časovej perspektívy v rámci vzťahu medzi socio-ekonomickou neistotou na jednej strane a depresiou a úzkosťou na strane druhej, pričom práve negatívne zameranie na minulosť a s tým spätá ruminácia môže vysvetliť to, ako sa negatívna socio-ekonomická situácia pretaví do negatívnych aspektov mentálneho zdravia (Fieulaine & Apostolidis, 2015).

Naučený charakter časovej perspektívy a sociálny rozmer prostredia, v ktorom jedinec vyrastá a žije, však predstavuje iba jednu stranu mince. Ako totiž zdôrazňujú autori, ako napr. Fieulaine a Apostolidis (2015), už v nadväznosti na prístup Kurta Lewina možno správanie charakterizovať ako funkciu dvoch faktorov, nielen jedného.

Okrem faktorov prostredia tu hrá kľúčovú rolu aj osoba. Práve interakcia prostredia na jednej strane a osoby na strane druhej, sa ukazuje byť kľúčová aj v prípade časovej perspektívy.

Zatiaľ čo je prvá zložka tohto vzorca – prostredie a interakcia jedinca s týmto prostredím – uchopená sociálno-psychologickým rozmerom analýzy, ako to zdôrazňoval napr. Zimbardo; druhú zložku – osobu a jej dispozície – uchopuje *psychológia osobnosti s pre ňu príznačnou analýzou stabilnejších dispozičných črt*. Na časovú perspektívu tak možno nazerať aj ako na relatívne stabilnejšiu inter-individuálnu charakteristiku.

V rámci takého ponímania pritom možno identifikovať minimálne dva spôsoby, ako možno črtový aspekt dôrazu uchopiť. Viac biologicky zamerané prístupy zdôrazňujú, že by tu v pozadí mohli figurovať systémy mozgu, tvoriace podklad temperamentu jedinca (pozri napr. Stolarski & Cyniak-Cieciura, 2016). Viac kognitívne zamerané prístupy naproti tomu akcentujú, že by tu kľúčovú rolu mohli zohrávať kognitívne procesy ako je prístup k autobiografickej pamäti, modelovanie budúcich udalostí v pracovnej pamäti, emočná regulácia a prehodnocovanie a podobne (pozri napr. Matthews & Stolarski, 2015).

Tieto dva svety – osoba vs. prostredie však nemusia byť nezlučiteľné. Možno sa ich pokúsiť integrovať tak, ako sa o to pokúsili napr. Stolarski et al. (2021). Stolarski et al. (2021) realizovali longitudinálnu štúdiu, v rámci ktorej systematicky sledovali viaceré prediktory, ktoré môžu stáť v pozadí časovej perspektívy. Biologický rozmer analýzy bol reprezentovaný behaviorálnym inhibičným aktivačným systémom. Kognitívny rozmer bol reprezentovaný fluidnou inteligenciou. Rozmer analýzy sociálneho prostredia bol reprezentovaný škálou, ktorá zachytáva aspekty rodinného prostredia.

Výsledky štúdie Stolarskeho et al. (2021) poukázali na to, že skóre v časových perspektívach predikoval temperament. Výnimkou bola iba škála, ktorá sa zamerala na pozitívne aspekty prítomnosti. Podobné výsledky sa ale ukázali aj pri rodinnom prostredí, ktoré predikovalo škálu

zameranú na pozitívne a negatívne aspekty minulosti, a to aj v tom prípade, keď bol temperament braný do úvahy. Z tejto a podobných štúdií preto možno usudzovať, že je pre rozvoj časovej perspektívy podstatná tak určitá biologická vyladenosť, ako aj následná životná skúsenosť.

V predošlej časti sme uvažovali o tom, ako sa časová perspektíva vyvíja predovšetkým v skorších obdobiach života. Časová perspektíva ale nemusí byť vpísaná do kameňa ani v neskoršom veku. Možno s ňou pracovať prostredníctvom rôznych intervencií (pozri napr. Hall & Fongová, 2003), koučingu (pozri napr. Boniwellová et al., 2010, 2014; Boniwellová & Osin, 2015) alebo liečebných terapeutických prístupov (pozri napr. Sword et al., 2015; Zimbardo et al., 2012).

Okrem toho sa ukazuje, že sa časová perspektíva prirodzene vyvíja v čase. Jednou zo štúdií, ktoré sa danou problematikou zaoberali, je výskum Klicperovej-Baker et al. (2020). Táto autorka sa so svojimi spolupracovníkmi zamerala na rozdiely medzi rôznymi vekovými kohortami ľudí a na základe toho sa pokúsili vyčleniť rôzne konštelácie časových perspektív. Pracovne ich môžeme nazvať životné filozofie. Na základe výsledkov ich výskumu možno tvrdiť, že prvá zo životných filozofií, označovaná ako mladosť, je charakteristická predovšetkým hedonistickým prístupom, ktorý postupne vyvažujú ďalšie časové perspektívy. Hedonistický profil reprezentuje užívanie zamerané na seba. S nástupom dozrievania sa ale stáva prominentný iný profil, ktorý môžeme pomenovať ako profil plný sily a vitality (v origináli empowered). Ľudia sú v najlepších rokoch. Sú pohltení prácou a rodinou. Tento profil je typický pre strednú dospelosť. Ďalší profil, kombinujúci hedonizmus a sebaaktualizáciu, kulminuje v dvoch časových bodoch – okolo 20tky a okolo 60tky. Posledný identifikovaný profil je typický pre neskorší vek a je zameraný skôr na minulosť. Ide o únik do sveta príjemných spomienok na mladosť alebo, naopak, zatrpknutosťou a obviňovaním osudu za to, čo priniesol alebo vzal.

Ako sme spomenuli, časová perspektíva nie je vtesaná do kameňa. Určitý neuroanatomický podklad ale má. Štúdií, ktoré sa zaoberali

neuroanatomickými korelátmi časovej perspektívy, nie je veľa. Možno však uviesť výsledky autorov Carelliová a Olsson (2015), ktorí realizovali štúdiu, v rámci ktorej vyplňali účastníci špeciálne upravenú verziu ZTPI, zatiaľ čo boli umiestnení v fMRI skeneri. Výskumu sa zúčastnilo iba 21 účastníkov a výsledky sú predbežné, s nutnosťou ďalších výskumov. Informačne ale možno spomenúť aspoň niektoré z nich.

Carelliová a Olsson (2015) totiž poukázali na to, že sú určité neuronálne štruktúry asociované so všetkými časovými perspektívami, zatiaľ čo niektoré sú špecifické iba pre niektoré z jednotlivých časových perspektív a líšia sa v závislosti od toho, či sa zameriame na minulosť alebo prítomnosť. Napr. každá zo špecifických časových perspektív, o ktorých si povieme viac nižšie, bola asociovaná s neuronálnou sieťou, ktorá je spätá s vnímaním času (napr. spánková kôra a frontálne a parietálne oblasti mozgovej kôry). Zameranie na budúcnosť ale bolo asociované s aktivitou v rámci štruktúry nazývanej vnútorný frontálny gyrus (BA47/VLPC). Táto oblasť je spätá napr. s perspektívnym myslením, sémantickým a fonologickým spracovaním alebo deduktívnym uvažovaním. Naproti tomu, zameranie na prítomnosť a minulosť boli asociované s aktivitou v mediálnych častiach prednej mozgovej kôry (medial frontal cortex; BA10 pre minulú časovú perspektívu a BA 32 pre prítomnú časovú perspektívu). Časové perspektívy zamerané na minulosť boli navyše asociované s aktiváciou mediálneho čelového laloku (BA10 alebo tiež rostral PFC). To je dôležité, nakoľko predošlé štúdie naznačujú, že oblasť BA10 súvisí s procesmi spätými s ja (so self) a s vybavovaním epizodických spomienok. Časová perspektíva zameraná na prítomnosť bola asociovaná s aktivitou v rámci prednej cingulárnej mozgovej kôry (BA 32 – superior medial frontal cortex). Táto oblasť sa spája s monitorovaním a porovnávaním aktuálneho výkonu s cieľmi a štandardmi, ktoré sú dôležité pre optimalizáciu správania sa a taktiež s inhibičnou kontrolou. Ide o veľmi zaujímavé výsledky, pričom bude zaujímavé sledovať, čo prinesú budúce štúdie na túto tému.

Popísaný neuroanatomický, psychologický a sociálny podklad časovej perspektívy so sebou prináša minimálne dve dôležité otázky. Je časová perspektíva kultúrne univerzálna? Ak áno, prečo sa v rámci fylogenézy nášho druhu vytvorila?

1.2.2. Rozdiely medzi kultúrami a hlbší evolučný podklad



„Nauč nás počítať naše dni, aby sme získali múdre srdce.“

Žalm 90, 12

Z TPI predstavuje teoretický prístup a výskumnú metodiku, ktorá bola vytvorená v Anglosaskom prostredí západnej civilizácie na prelome tisícročí. Bola navyše vytvorená a overovaná na študentskej populácii. Do akej miery preto môžeme očakávať, že psychologický čas vnímajú, prežívajú a štruktúrujú podobne aj iné kultúry? Líši sa študent vysokej školy na Standforde od izraelského študenta, ktorý študuje magisterský stupeň na Slovensku; prípadne od staršinu afrického kmeňa, ktorý sa väčšinu svojho času venuje lovu a zberu plodín? Odpoveď na túto otázku nie je jednoduchá. Zvážiac predošlé štúdie, naznačujúce rozdiely medzi kultúrami v rôznych dimenziách, ktoré sú s časom späté, ako je krátkodobá vs. dlhodobá orientácia (Hofstede & Minkov, 2010) ale možno očakávať, že nebude kladná. Aspoň nie za každých okolností.

Napriek tomu, že nie je odpoveď na túto otázku uzavretá, niektoré štúdie ponúkajú aspoň predbežnú odpoveď. Sircova et al. (2007) sa napr. zamerali na overenie validity a reliability ruskej verzie ZTPI a následne na porovnanie výsledkov s originálnou škálou a inými prekladmi. Výsledky ich výskumu identifikovali päť faktorov, podobne, ako je to v originálnej verzii ZTPI alebo napr. vo francúzskej adaptácii. Z týchto zistení Sircova et al. (2007) usudzujú na existenciu určitých zmysluplných podobností a na možnosť realizovať medzikultúrne porovnania v rámci rôznych krajín.

V nadväznosti na tento výskum sa Sircova et al. (2014) zamerali na to, či je ZTPI štrukturálne ekvivalentná naprieč 24 krajinami. Využili pritom viac než 12 000 účastníkov. Napriek tomu, že sa metodika ukázala relatívne adekvátna vo väčšine adaptácií, niektoré zmeny viedli k tvorbe kratšej verzie, ktorá sa javí na výskum rozdielov medzi kultúrami ako vhodnejšia.

Je však zároveň potrebné upozorniť na to, že Sircova et al. (2015) varujú pred tým, že niektoré výsledky môžu naznačovať rozdiely v štruktúre alebo obsahu tohto nástroja v kultúrach, ktoré sú viac vzdialené západnému svetu. Keďže bol výskum Sircovej et al. (2015) zastúpený práve západnými krajinami, je potrebný ďalší výskum, a to predovšetkým v krajinách, ktoré sú menej „WEIRD“ (WEIRD predstavuje akronym pre západné, vzdelané, industrializované, bohaté a demokratické krajiny, ktoré sú vo výskume zastúpené najčastejšie; Henrich et al., 2010a, 2010b).

S vedomím si týchto limitov ale môžeme spomenúť aspoň niekoľko výsledkov, ilustrujúcich podobnosti a rozdiely v časovej perspektíve naprieč krajinami. Napríklad, zhuková analýza viedla v rámci výskumu Sircovej et al. (2015) k vytvoreniu piatich zhukov. Prvý zhuk je orientovaný viac na budúcnosť, druhý je orientovaný viac na prítomnosť, tretí je vyvážený a štvrtý je charakteristický negatívnym zameraním na minulosť a fatalistickým zameraním na prítomnosť. Aké je zastúpenie týchto profilov v rámci rôznych krajín? Dôraz na hedonistickú orientáciu bolo možné nájsť v krajinách ako Francúzsko, kombináciu orientácie na prítomnosť a fatalizmus v krajinách ako Mexiko, pesimistický profil vykazovala napr. Čína a vyváženú časovú perspektívu mal zastúpený napr. Izrael.

Ak je však časová perspektíva aspoň do určitej miery univerzálna, zostala nám nezodpovedaná otázka, prečo sa časová perspektíva a jej rôzne konštelácie vyvinuli. Mala nejakú adaptačnú výhodu?

Určité indície nám môže pomôcť zamyslenie, ktoré ponúkajú Dunkel a Kruger (2015). Predstavme si, že sme hladní a k dispozícii máme len limitované množstvo semienok rastliny. Zamerali by ste sa na prítomnosť a

utíšili by ste svoj narastajúci hlad tým, že by ste ich skonsumovali všetky naraz – v tejto chvíli – alebo by ste si ich odložili s plánom zasiať ich, aby priniesli väčšiu úrodu budúci rok?

Práve takéto každodenné dilemy mohli predstavovať kľúčový aspekt toho, akú rolu zohrávala časová perspektíva v rámci rozvoja agrikultúry. Agrikultúra ale formovala svit našej civilizácie. Tento vzťah je obojsmerný, nakoľko mohol rozvoj poľnohospodárstva poskytnúť selektívny tlak na rozšírenie časového horizontu a posilnenie odklonu od prítomnosti viac k budúcnosti a minulosti. Prirodzeným výberom totiž mohli byť uprednostňovaní práve tí jedinci, ktorí dokázali prekročiť horizont prítomnosti a práve títo jedinci posunuli svoje gény ďalším generáciám.

Skutočne, jedným z prístupov, ktorý možno v tomto kontexte spomenúť, je *Teória životnej histórie*, kladúca dôraz na dva druhy selekcie (Pianka, 1970; Promislow & Harvey, 1990). Pod stratégiami životnej histórie pritom môžeme rozumieť charakteristikám, ktoré sú späté s alokáciou zdrojov. Možno tu vymedziť tzv. pomalé a rýchle stratégie. Zatiaľ čo sú rýchle stratégie späté s rýchlejším zrením, kratšou dĺžkou života a rýchlym reprodukčným cyklom; pomalé stratégie predstavujú opak – pomalú maturáciu, dlhšiu dĺžku života, neskorší nástup reprodukcie a viac reštriktívne reprodukčné správanie.

To, čo determinuje jednu alebo druhú stratégiu, je stabilita a predpovedateľnosť zdrojov v danom prostredí. Dunkel a Kruger (2015) pritom argumentujú, že rýchla stratégia by mala súvisieť s hedonistickou prítomnosťou, zatiaľ čo pomalšia stratégia by mala byť spätá s budúcou časovou perspektívou. Takúto líniu uvažovania dokumentujú predošlé výskumy, ako je štúdia Dunkela a Webera (2010). Dunkel a Weber (2010) analyzovali tri hierarchické roviny premenných predikujúcich časovú perspektívu – identitu, osobnosť v intenciách modelu veľkej päťky (Big-5) a stratégie životnej histórie. Výsledky tohto výskumu poukázali na vzťah medzi identitou a časovou perspektívou, zameranou na negatívne uchopenie minulosti alebo na vzťah osobnostných črt a jednotlivých

časových perspektív. Tak tomu bolo aj v predošlých výskumoch. Čo je ale zaujímavé, spomenuté stratégie súviseli s budúcou časovou perspektívou. Prítomná hedonistická časová perspektíva sa síce neukázala byť vo vzťahu so stratégiami životnej histórie, ako sa predpokladalo, ukázala sa tu ale dôležitá časová perspektíva negatívnej minulosti, na čo nadviažeme v nasledujúcej časti.

Táto podkapitola sa venovala konštruktu časovej perspektívy tak, ako ho predstavili Zimbardo a Boyd (1999). Po predstavení východísk a toho, ako možno časovú perspektívu zaradiť do širších súvislostí a toho, ako jej možno porozumieť, sme uvažovali napr. nad rozdielmi medzi kultúrami alebo nad tým, aký je evolučný podklad časovej perspektívy. V tejto podkapitole sme sa snažili na časovú perspektívu nazerať z nadhľadu. Ako to ale bolo v texte viackrát naznačené, časová perspektíva nie je unitárny konštrukt. Namiesto jednej časovej perspektívy by sme teda pri hlbšom „zazoomovaní“ mohli hovoriť o viacerých špecifických časových perspektívach, na ktoré sa pozrieme v nasledujúcej podkapitole.

1.3. Jednotlivé časové perspektívy



„Kto kontroluje minulosť, kontroluje budúcnosť. Kto kontroluje prítomnosť, kontroluje minulosť...“

G. Orwell

Predošlú kapitolu sme začali dvoma citátmi, ktoré ilustrovali pnutie medzi prítomnosťou a budúcnosťou. Rozpor medzi prítomnosť a budúcnosťou ale nie je jediný časový rozkol, o ktorom môžeme hovoriť. To, kým sme a kam smerujeme totiž môže byť ovplyvnené aj tým, čo sa stalo a ako na to, čo sa nám prihodilo, nazeráme v súčasnosti. Myšlienku „Kto kontroluje minulosť, kontroluje budúcnosť. Kto kontroluje prítomnosť, kontroluje minulosť“ síce spomenul G. Orwell v iných súvislostiach, tento citát ale platí aj v kontexte časovej perspektívy. V tejto podkapitole sa preto pokúsime hľadať odpovede na to, aké časové perspektívy možno vymedziť a s akými premennými ich možno dať do súvisu. Záverom tejto podkapitoly spomenieme prístup, ktorý kladie dôraz na to, že pri časovej perspektíve nemusí ísť o izolované čiastkové dimenzie, ale skôr o harmonický profil – konšteláciu jednotlivých časových perspektív – ktorý môže byť viac alebo menej adaptívny. Začneme jednotlivými časovými perspektívami.

Samotní autori ZTPI, Zimbaro a Boyd (1999), vyčlenili päť časových perspektív. Ako ich možno vymedziť? Kľúčovým aspektom je vymedzenie minulej, prítomnej a budúcej dimenzie, ako sme to už viackrát spomenuli. Takéto vymedzenie ale nie je úplné. Pri zameraní sa na minulosť je totiž možné vymedziť tak pozitívne, ako aj negatívne vzťahovanie sa k tomu, čo bolo.

Aj zameranie na prítomnosť môže byť rôzne. Zimbardo a Boyd (1999) vymedzili hedonistické alebo fatalistické uchopenie prítomnosti. Človek ale môže byť zameraný aj do budúcnosti. Tu ale Zimbardo a Boyd (1999) vyčlenili iba jednu budúcu časovú dimenziu – budúcu časovú perspektívu.

Novší autori však upozorňujú, že podobne ako v prípade minulosti a prítomnosti, s jedinou časovou dimenziou si nevystačíme ani pri pohľade do budúcnosti. Navrhujú preto aj tu diferencovať pozitívny a negatívny pohľad, ktorým môže človek na budúcnosť nazerať (pozri napr. Košťál et al., 2016). Podme ale poporiadku. Začneme časovou dimenziou orientovanou do minulosti.

Minulosť

Minulosť predstavuje to, čo bolo. Zároveň ale ide aj o niečo, k čomu sa môžeme vzťahovať, a to rovno dvoma spôsobmi – na minulosť môžeme nazerať pozitívne alebo negatívne.

Prvá časová perspektíva, ktorú si v stručnosti priblížime, sa týka negatívneho pohľadu na vlastnú minulosť. Ide o *negatívnu minulosť*. Môže byť dôsledkom traumatickej alebo negatívnej udalosti, s ktorou sa jedinec nedokázal vysporiadať. Môže byť ale taktiež jednoducho dôsledkom negatívnej interpretácie javov v minulosti, prípadne kombináciou oboch týchto faktorov. Ako ďalej upozorňujú Stolarski et al. (2018), v rámci tejto časovej perspektívy možno vyčleniť dva hlavné aspekty, ktorými sú trauma a ľútosť. Čo sa týka demografických korelátov, ukazuje sa, že táto časová dimenzia mierne narastá vo vyššom veku (Klicperová-Baker et al., 2020). S negatívnym pohľadom na minulosť sú späté viaceré koreláty. V rámci snahy o bližšie priblíženie tejto časovej perspektívy preto uvádzame komplexnejšiu nomologickú sieť, ktorú ilustruje tabuľka č 1.

Tabuľka 1 Sumarizácia nomologickej siete negatívnej minulosti (adaptované z Stolarski, Fieulaine, et al., 2015 a Stolarski et al., 2018).

Pozitívne vzťahy s	Negatívne vzťahy s
Negatívna emocionalita – depresia, úzkosť, agresia, suicidálne myšlienky, negatívny afekt.	Spokojnosť so životom, kvalita života, subjektívna pohoda, pozitívny afekt.
Konflikty, machiavelizmus a psychopatia, agresia, bezdomovecstvo, patologické hráčstvo, nadmerné pitie a jedenie, problematické využívanie internetu, sklon k máni.	Emočná inteligencia, optimizmus, sebaúčinnosť, nezdolnosť, svedomitosť, extravertizácia, prítivnosť, proaktívny coping, riskovanie.
Externý lokus kontroly, neuroticizmus, pesimizmus, úzkostne-ambivalentná väzba pripútania, difúzna identita, osobnostné problémy...	Sociálna podpora, autoritárstvo, konzervativizmus, stabilná väzba pripútania.
Ale aj fyzická aktivita, hľadanie zmyslu, frekvencia myšlienok o budúcom self.	
Skôr ženy a starší ľudia, nižšia úroveň vzdelania a socio-ekonomická deprivácia.	

Opakom negatívnej minulosti je *pozitívna minulosť*. Táto časová perspektíva zachytáva pozitívny postoj voči minulosti a kladnú, až nostalgickú konštrukciu minulosti v mysli jedinca. Práve tieto dva aspekty, pozitívne spomienky a nostalgia, sú podľa Stolarskíeho et al. (2018) jej kľúčové zložky. Čo sa týka demografických korelátov, aj táto časová perspektíva je vyššia vo vyššom veku a je prítomná vo väčšej miere u žien (Klicperová-Baker et al., 2020). Nomologickú sieť tejto časovej perspektívy ilustruje tabuľka č 2.

Tabuľka 2 Sumarizácia nomologickej siete Pozitívnej minulosti (adaptované z Stolarski, Fieulaine, et al., 2015 a Stolarski et al., 2018).

Pozitívne vzťahy s	Negatívne vzťahy s
Spokojnosť so životom, zmysel v živote, afektívna rovnováha, sebaaktualizácia, osobnostný rast.	Depresia a úzkosť, agresia.
Pozitívne a energizujúce skreslenie spomienok.	Neuroticizmus, úzkostne-ambivalentná väzba pripútania, konflikt s členmi sociálnej skupiny, bezdomovectvo.
Zodpovednosť voči zdraviu a racionálnemu stravovaniu, snaha o fyzickú kondíciu, pro-environmentálne postoje, ale taktiež patologické hráčstvo, pravicové autoritárstvo a strach zo smrti.	
Emočná inteligencia a regulácia emócií, svedomitosť, prívetivosť, extravergia, sebaúčinnosť, sebavedomie, optimizmus, interný lokus kontroly, nezdolnosť, bezpečné pripútanie, empatia, väčšia sociálna sieť, pozitívne vzťahy s inými.	
Obe pohlavia, ale skôr ženy, skôr starší ľudia a vyššia úroveň vzdelania.	

Prítomnosť

Od minulosti sa teraz presunieme do prítomnosti. Presnejšie, do negatívne zarámcovanej prítomnosti.

Fatalistická prítomnosť odráža postoj, ktorý považuje život za predurčený. Človek, ktorý skóruje vysoko v rámci fatalistickej prítomnosti verí, že so svojím životom nedokáže pohnúť. Podľa tejto časovej perspektívy má jedinec len malú alebo žiadnu moc nad tým, čo nastane. Jeho život je riadený inými silami, nad ktorými nemá kontrolu.

Ako zdôrazňujú Stolarski et al. (2018), v rámci fatalistickej prítomnosti možno vymedziť dva kľúčové aspekty, ktorými sú fatalizmus a nezodpovednosť.

Môžeme tu taktiež hovoriť o pasivite. V určitom zmysle slova by sa tu dokonca dalo uvažovať o absencii zamerania na akúkoľvek časovú perspektívu, nakoľko je tu prítomnosť charakterizovaná rezignáciou. To je opakom zamerania na ciele, čo sa čiastočne odráža v nezodpovednosti. Jedinci, ktorí touto časovou perspektívou oplývajú, sú v určitom zmysle slova opakom tých, ktorí sú orientovaní na budúcnosť, ale aj tých, ktorí sú zameraní na hedonizmus prítomnosti či nostalgiu minulosti.

Čo sa týka demografických korelátov, táto časová perspektíva je relatívne stabilná naprieč vekovými kohortami s miernym nárastom v starobe a u žien (Klicperová-Baker et al., 2020). I v tomto prípade možno identifikovať väčšie množstvo súvisiacich konštruktov, pričom nomologickú sieť tejto časovej perspektívy ilustruje tabuľka č 3.

Tabuľka 3 Sumarizácia nomologickej siete fatalistickej prítomnosti (adaptované z Stolarski, Fieulaine, et al., 2015 a Stolarski et al., 2018).

Pozitívne vzťahy s	Negatívne vzťahy s
Depresia, úzkosť, agresia, správanie majúce negatívne zdravotné dôsledky (napr. fajčenie), prokrastinácia, tendencia k impulzívnemu nakupovaniu, absencia vízie budúcnosti alebo budúcich dôsledkov.	Životná spokojnosť, obavy o zdravie, správanie majúce pozitívne zdravotné dôsledky (napr. využívanie ochrany pri pohlavnom styku), pro-environmentálne správanie, finančné plánovanie, akademický úspech.
Neuroticizmus, vonkajškový lokus kontroly, pesimizmus, nízke sebavedomie, hľadanie zmyslu.	Vnútorňý lokus kontroly, nezlomnosť, optimizmus, svedomitosť, prívetivosť, extravérzia, sebaúčinnosť, proaktívny coping. Emočná inteligencia.
Užívanie alkoholu, tabaku a drog, patologické hráčstvo, samovražedné myšlienky, hľadanie zmyslu, socio-ekonomická deprivácia.	
Obe pohlavia, skôr starší vek, nižšia vzdelanostná úroveň.	

Ďalšou časovou perspektívou zameranou na prítomnosť je *hedonistická prítomnosť*. Hedonistická prítomnosť sa týka postoja voči životu, ktorý je, ako to naznačuje samotný názov, charakterizovaný hedonizmom, orientáciou na radosť a riskovaním.

Dôležitou charakteristikou tejto časovej perspektívy je vyššia miera impulzivitu a určitá krátkozrakosť v tom, čo jedinec robí. Človek buď úplne ignoruje, alebo aspoň v malej miere zvažuje dôsledky svojich aktuálnych činov.

Ako ďalej uvádzajú Stolarski et al. (2018), možno tu ďalej vymedziť tri aspekty, ktorými sú impulzivita, vyhľadávanie vzrušenia a orientácia na proces.

Čo sa týka demografických korelátov, ako naznačuje porovnanie jednotlivých kohort, táto časová perspektíva je vyššia hlavne v mladom veku (Klicperová-Baker et al., 2020), čo ale môže byť čiastočne skreslené aj rozdielmi medzi kohortami. Podobne, ako tomu bolo pri popise predošlých časových perspektív, nomologickú sieť tejto časovej perspektívy ilustruje tabuľka č 4.

Tabuľka 4 Sumarizácia nomologickej siete hedonistickej prítomnosti (adaptované z Stolarski, Fieulaine, et al., 2015 a Stolarski et al., 2018).

Positívne vzťahy s	Negatívne vzťahy s
Vyhľadávanie stimulácie, impulzivita, prokrastinácia, zvedavosť, tendencia riskovať, impulzívne nakupovanie, slabá sebakontrola.	Preferencia pre konzistentnosť, religiozita, správanie súvisiace so zdravím (napr. používanie bezpečnostných pásov), screening zdravotných problémov, pro-environmentálne správanie.
Spokojnosť so životom, životná pohoda, pozitívny afekt.	Svedomitosť, neuroticizmus.
Užívanie alkoholu, tabaku a drog, agresia, riskantné riadenie motorového vozidla, patologické hráčstvo, nadmerná konzumácia, vyššia tendencia k manickým stavom.	
Extraverzia, otvorenosť skúsenosti, prívetivosť, optimizmus, sebaúčinnosť. Emočná inteligencia.	
Skôr muži, skôr mladší vek a nižšia úroveň vzdelania.	

Budúcnosť

Z určitého uhla pohľadu je opakom hedonistickej časovej perspektívy *budúca časová perspektíva*. To v tom zmysle, že tu ide o orientáciu na to, čo môže nastať. Budúca časová perspektíva zachycuje povznesenie sa nad aktuálnu prítomnosť a jej hedonistické užívanie.

Dominantným je tu zameranie na dosahovanie stanovených cieľov a odmien, ktoré je orientované viac alebo menej v budúcnosti. Stolarski et al. (2018) uvádzajú, že tu možno vymedziť dva kľúčové aspekty, ktorými sú plánovanie a disciplína. Zatiaľ čo plánovanie so sebou nesie zváženie toho, čo chce jedinec dosiahnuť, disciplína mu pomáha svoje ciele realizovať a pri ich dosahovaní dosiahnuť.

Čo sa týka spätosti tejto časovej perspektívy s demografickými údajmi, ako naznačuje porovnanie kohort, táto časová perspektíva je nižšia v mladosti a v starobe a je dominantná skôr v produktívnom veku (Klicperová-Baker et al., 2020).

Konštrukty, ktoré súvisia s budúcou časovou perspektívou, sú najexplicitnejšie späté s dosahovaním cieľov. Jedným z dôvodov je, že samotné ciele sú orientované do budúcnosti a ich dosiahnutie si budúcu časovú perspektívu vyžaduje. Podobne, ako tomu bolo pri popise predošlých časových perspektív, i tu uvádzame nomologickú sieť tejto časovej perspektívy. Ilustruje ju tabuľka č 5.

Tabuľka 5 Sumarizácia nomologickej siete budúcej časovej perspektívy (adaptované z Stolarski, Fieulaine, et al., 2015 a Stolarski et al., 2018).

Pozitívne vzťahy s	Negatívne vzťahy s
Zvažovanie budúcich dôsledkov, akademický úspech, vyššia miera protektívneho správania a nižšia miera riskovania, zodpovednosť k zdraviu a vykonávanie správania, ktoré podporuje zdravie (napr. využívanie bezpečnostných pásov alebo využívanie ochrany pri pohlavnom styku), množstvo času stráveného štúdiom/tréningom, manažment financií, exploračia a pro-environmentálne správanie. Vyššia miera motivácie a realizácie zaumieneného/plánovaného.	Vyhľadávanie stimulácie, úzkosť a depresia, riskantné šoférovanie, prokrastinácia. Gambling, užívanie alkoholu, tabaku a drog, zneužívanie látok, množstvo sexuálnych partnerov, nadmerná konzumácia jedál, vyššia miera sledovania TV, impulzivnosť, úzkostne-ambivalentná väzba pripútania, socio-ekonomická deprivácia.
Spokojnosť so životom, spokojnosť so štúdiom, životná pohoda. Svedomitosť, trpezlivosť, skôr ranné vtáčatá, vyhýbavý štýl pripútania, aktívny a proaktívny coping. Emočná inteligencia, vnútorný lokus kontroly.	
Obe pohlavia, ale skôr ženy a skôr stredný – produktívny vek, vyššia miera vzdelania a príjmov, skôr ľudia vo vzťahu.	

1.3.1. Komplexnejšia diferenciacia budúcnosti a ďalšie časové perspektívy



„Memento mori.“

Latinské príslovie

S pomenutých päť časových perspektív podnietilo vplyvnú výskumnú líniu a prinieslo množstvo cenných informácií. Niektorí autori však argumentujú, že nejde o jediné možné časové perspektívy a že i v ZTPI časové perspektívy nie sú zastúpené dostatočne rovnomerne (Carelli et al., 2015). Aké ďalšie časové perspektívy teda možno vymedziť a ako lepšie vybalansovať časové perspektívy zastúpené v ZTPI? Začneme druhou spomenutou otázkou.

ZTPI uchopuje minulosť tak pozitívne, ako aj negatívne (pozitívna a negatívna časová perspektíva). Podobne možno interpretovať aj rozmer prítomnosti. Hedonistická prítomnosť sa zaoberá pozitívnym pohľadom na bezprostrednú prítomnosť, zatiaľ čo fatalistická prítomnosť jej negatívnym a rezignovaným aspektom. Budúcnosť je ale v ZTPI zastúpená iba jednou časovou perspektívou – budúcou časovou perspektívou.

Tento limit si uvedomovali aj Zimbardo a Boyd (1999), ktorí tvrdia, že „budúca analýza škály v rámci rôznych neštudentských populácií možno ukáže komplexnejší obraz subfaktorov nazerania na budúcnosť“ (str. 1284). V súlade s týmto tvrdením argumentujú autori ako Carelliová et al. (2015), že podobne ako minulosť, aj budúcnosť v sebe nesie tak pozitívny, ako aj negatívny náboj. Košťál et al. (2016) navyše dodávajú, že unitárna budúca časová perspektíva tak, ako ju uchopili Zimbardo a Boyd (1999), vychádza

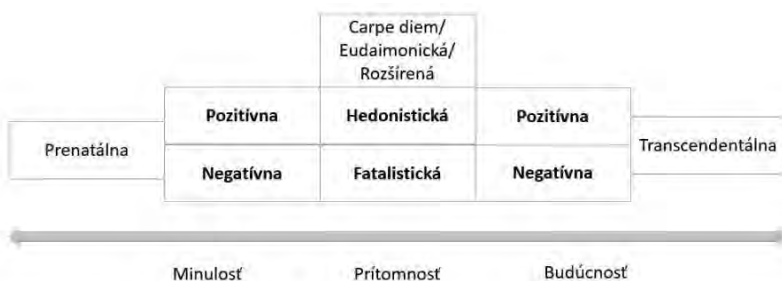
z protestantskej etiky práce. Tá je v našej kultúre síce dôležitá, ale nepredstavuje jediný možný spôsob nazerania na budúcnosť. Zameranie na budúce termíny a dosahovanie vzdialených cieľov preto nie sú jedinými aspektmi, ktoré by tu bolo potrebné vymedziť. Okrem proaktívneho orientovania sa na budúcnosť, majúceho motivačný charakter, tak možno vymedziť napr. strach a obavy z toho, čo príde.

V tomto kontexte možno spomenúť napr. Zaleskiho (1996), ktorý predstavil konštrukt budúcej úzkosti spolu so škálou na jej meranie. Výsledky za použitia tejto škály ukázali, že ľudia, ktorí v budúcej úzkosti skórujú vyššie, taktiež vykazujú vyššiu mieru pesimizmu v rámci toho, či ľudstvo nájde riešenia na globálne problémy, ktorým čelí. Aj iné výskumy poukázali na to, že obavy a strach o budúcnosť predstavujú dôležitý aspekt časovej perspektívy jedinca (Nurmi, 1991, 2005), pričom je potrebné zdôrazniť, že nejde o líniu výskumu, ktorá je od ZTPI úplne odčítaná. Uchopenie časovej perspektívy, diferencujúcu pozitívnu a negatívnu budúcu časovú perspektívu, totiž možno nájsť aj vo viacerých novších conceptualizáciách a adaptáciách ZTPI (pozri. Carelli et al., 2011; Košťál et al., 2016). Košťál et al. (2016) napr. v rámci adaptácie skrátenej verzie ZTPI v českej a slovenskej proveniencii obohatili budúcu časovú perspektívou škálou, ktorá ju diferencuje na *pozitívnu a negatívnu budúcu časovú perspektívu*.

Okrem pozitívnej a negatívnej budúcnosti možno vo výskumnej literatúre identifikovať ďalšie časové perspektívy, ktoré idú nad rámec klasického vymedzenia ZTPI. Ako príklad možno uviesť *Transcendentálnu časovú perspektívu*, ktorú do literatúry uviedli Boyd a Zimbardo (1997) a neskôr rozpracovali ďalší autori (pre prehľad pozri. napr. Beek & Kairys, 2015). Táto časová perspektíva sa zameriava na horizont predstavovanej smrti fyzického tela a presahu do večnosti. Je úzko spätá so spiritualitou a religiozitou. Kľúčovým aspektom tejto časovej perspektívy je, že na rozdiel od klasických cieľov uchopených budúcou časovou perspektívou, nie sú ciele späté s transcendentálnou časovou perspektívou ohraničené smrťou jedinca. Oproti ostatným časovým perspektívam preto transcendentálna

časová perspektíva ponúka špecifický zdroj motivácie. To môže viesť k výnimočným heroickým činom, lepšiemu zvládaniu ťaživých životných situácií a poslúžiť ako nárazník pred rizikovým správaním sa v mladosti, ako je zneužívanie drog a bujaré sexuálne správanie. Na druhej strane to ale môže viesť k spoločensky negatívnym aspektom, ako sú samovražedné útoky (Boyd & Zimbardo, 1997).

Ilustráciu toho, ako vyzerá rozšírený koncepčný priestor časových perspektív vychádzajúcich z ZTPI, ilustruje obr. č. 2.



Obrázok 2 Ilustrácia rozšíreného koncepčného priestoru časových perspektív, vychádzajúcich zo ZTPI (adaptované zo Stolarski et al., 2018). Tučným písmom sú zdôraznené tie časové perspektívy, ktorým sa venujeme v tejto publikácii.

Napriek tomu, že ďalšie perspektívy predstavujú zaujímavé rozšírenia, okrem diferenciacie pozitívnej a negatívnej časovej perspektívy sa im nebudeme podrobnejšie venovať. To jednak kvôli slabšiemu napojeniu na päť klasických časových perspektív, jednak kvôli absencii adekvátnej adaptovanej metodiky do slovenského jazyka. Na časové perspektívy však nemúsime nazerať iba ako na päť, respektíve šesť viac-menej samostatných aspektov toho, ako štruktúrujeme čas. Je možné ich integrovať do jedného ukazovateľa, ktorý nesie názov vyvážená časová perspektíva.

1.3.2. Vyvážená časová perspektíva



„Všetko má určenú chvíľu a každá záležitosť pod nebom má vhodný čas: je čas narodiť sa a čas zomrieť, čas sadiť a čas vytráhať zasadené...“

Kohelet 3, 1

Vybalansovaná časová perspektíva predstavuje schopnosť efektívne a flexibilne meniť časové perspektívy, v závislosti od danej situácie, jej požiadaviek a dostupných zdrojov (Stolarski, Wiberg, et al., 2015). Stolarski et al. (2018) zdôrazňujú, že vyvážená časová perspektíva vyvstáva z komplexných kognitívnych a metakognitívnych procesov, ktoré umožňujú povzniesť sa nad jednotlivé maladaptívne časové perspektívy.

Možno tu vymedziť tri aspekty, ktorými sú *metakognitívna časová kontrola, na cieľ orientovaná časová prepojenosť a kognitívna rekonštrukcia minulosti* (Stolarski et al., 2018). Ide o opozitum zafixovaného profilu časovej perspektívy, kde vyčnieva jediná dimenzia, pričom na túto optimálnu stratégiu poukázali už Zimbardo a Boyd (1999) v článku predstavujúcom ZTPI a neskôr rozpracovávali v nadväzujúcich prácach (napr. Zimbardo & Boyd, 2008). Ako to ilustruje citát vyššie, určité náznaky dôrazu na vyváženosť prístupu k času však možno badať už napr. v múdroslovných dielach judeo-kresťanskej tradície, ako je Kohelet.

Zimbardo a Boyd (1999) síce nepredstavili konkrétny postup, ako možno vyváženú časovú perspektívu merať, navrhli však profil, ktorý je zložený z rôznych hodnôt jednotlivých časových perspektív. Išlo o nízke skóre

v rámci fatalistickej prítomnosti a negatívnej minulosti, stredné hodnoty v rámci budúcej časovej perspektívy a hedonistickej prítomnosti a vysoké skóre v pozitívnej minulosti.

Na tento prístup nadviazali Stolarski et al. (2011), ktorí sa zamerali na rozdiel medzi individuálnou časovou perspektívou a optimálnym časovým profilom tak, ako ho definovali napr. Zimbardo a Boyd (2008). Namiesto jediného skóre však autori ako Wiberg et al. (2012) navrhujú, že by v kontexte rozšírenej škály časovej perspektívy malo ísť pri vyváženej časovej perspektíve o nízke hodnoty v rámci negatívnej minulosti, negatívnej budúcnosti a fatalistickej prítomnosti, stredné hodnoty v rámci hedonistickej prítomnosti a stredne vysoké hodnoty pozitívnej budúcnosti a pozitívnej minulosti. Je pritom brané do úvahy, že osoba nemusí odpovedať rovnako na všetky položky, ale jej skóre by sa malo pre každú z čiastkových časových perspektív pohybovať v určitom rozsahu. Pokiaľ je odpoveď jedinca v rámci danej časovej perspektívy v patričnom rozsahu, prideli sa mu hodnota 1. Pokiaľ nie, prideli sa mu hodnota 0. Tieto hodnoty sa následne sčítajú, pričom vznikne skóre, reprezentujúce nie to, či daný jedinec vyvážení časovú perspektívu má alebo ju nemá, ale to, do akej miery je jeho časová perspektíva vyvážená. Čím vyššie skóre získa, tým viac vyváženou časovou perspektívou oplýva.

Takýto spôsob uchopenia vyváženej časovej perspektívy má niekoľko výhod. Ako argumentujú Wiberg et al. (2012), po prvé, takáto operacionalizácia je v súlade s teoretickými východiskami, ktoré navrhli Boniwellová a Zimbardo (2004). Po druhé, takýto prístup nie je tvorený na základe dát (a môže byť teda naprieč rôznymi konkrétnymi výskumami), ale teoreticky. Po tretie, daný prístup je ekologicky validnejší, nakoľko zachycuje komplexnosť konštruktu vyváženej časovej perspektívy v tom zmysle, že ide skôr o kontinuum (nie – buď – alebo). Po tretie, takýto prístup umožňuje efektívne kombinovať výsledky s inými psychologickými konštruktami a je možné ho uplatniť na ktorúkoľvek verziu dotazníka

časovej perspektívy, vrátane skrátených verzií alebo verzií, ktoré rozširujú budúcu časovú perspektívu.

Samozrejme, nejde o jediný možný spôsob uchopenia vyvázenej časovej perspektívy. Alternatívny spôsob predstavili napr. Drake et al. (2008), ktorí nízke, vysoké a stredné hodnoty uchopili prostredníctvom skupinových noriem s využitím tridsiateho tretieho percentilu ako hraničného skóre. Výsledky ich štúdie poukázali na to, že účastníci, ktorí oplývali takto operacionalizovanou vyváženou časovou perspektívou boli celkovo šťastnejší. Podobný postup využili a na obdobné výsledky prišli aj Boniwellová et al. (2010). Títo autori ale využili ako hraničné skóre päťdesiaty percentil. Okrem toho využili aj alternatívny prístup – techniku zhľukovania (clustering) – ktorá namiesto zvažovania arbitrárneho skóre identifikuje skupiny ľudí, majúcich podobný profil časových perspektív. Na výskumnom súbore študentov z Veľkej Británie a Ruska Boniwellová et al. (2010) ukázali, že je tento prístup oproti percentilom pragmaticky vhodnejší, nakoľko umožňuje pracovať s väčším počtom ľudí. Takto uchopená vyvážená časová perspektíva predikovala duševnú pohodu (well-being) dokonca lepšie než separátne dimenzie, čo z teoretického hľadiska dáva zmysel.

Ďalší autori navrhli vlastné škály (pozri napr. Webster, 2011), týmto sa ale nebudeme venovať podrobnejšie, nakoľko v dostatočnej miere nenadväzujú na ZTPI.

Aj na záver tejto časti si môžeme zosumarizovať vznikajúcu nomologickú sieť vyvázenej časovej perspektívy. Ilustruje ju tabuľka č 6.

Tabuľka 6 Sumarizácia nomologickej siete vybalansovanej časovej perspektívy (adaptované z Stolarski, Fieulaine, et al., 2015).

Pozitívne vzťahy s
Emočná inteligencia, trpezlivosť, schopnosť oddialiť uspokojenie.
Spokojnosť so životom, životná pohoda, kvalita života, zmysluplnosť, nezdolnosť.

Záverom tejto podkapitoly možno sumarizovať, že sa v rámci ZTPI zvykne vymedziť minimálne päť časových perspektív – pozitívna a negatívna minulosť, fatalistická a hedonistická prítomnosť a budúca časová perspektíva. Niektorí autori však upozorňujú, že päť časových perspektív nepostačuje a je potrebné ďalej diferencovať budúcu časovú perspektívu – na pozitívnu a negatívnu budúcnosť. Okrem jednotlivých časových perspektív je taktiež možné vymedziť vyváženú časovú perspektívu. Spomenuté časové perspektívy úzko súvisia s rôznymi korelátmi v bežnom živote jedincov, počnúc ich subjektívnou pohodou, končiac správaním, ktoré je späté so zdravím, vzdelaním a podobne. Mnohé z týchto korelátov pritom viac alebo menej súvisia s cieľmi a na cieľ orientovaným správaním, na ktoré sa bližšie pozrieme v nasledujúcej kapitole.

2. CIELE A NA CIEĽ ORIENTOVANÉ SPRÁVANIE



„Pokiaľ nevieme, kam smerujeme, pravdepodobne nakoniec skončíme niekde úplne inde...“

L. J. Peter

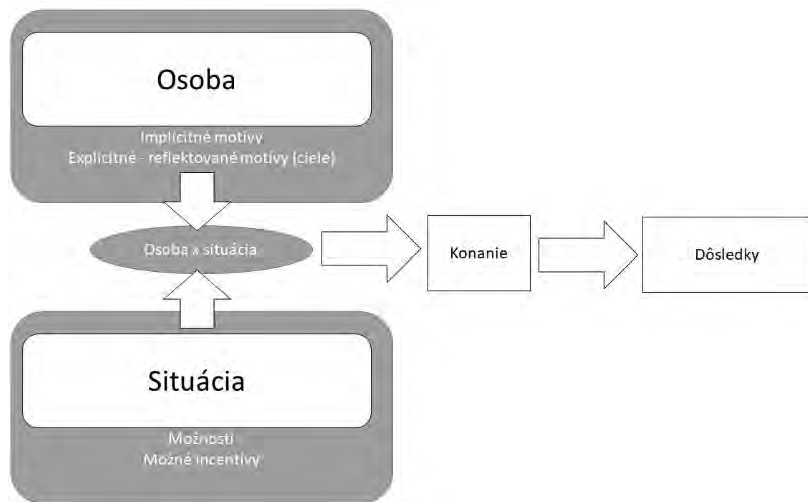
V predošlej kapitole sme sa venovali problematike subjektívneho uchopenia minulosti, prítomnosti a budúcnosti. V tejto kapitole sa za zameriame na druhú kľúčovú oblasť tejto knihy – *problematiku cieľov a na cieľ orientovaného správania sa*.

Aký majú ciele zmysel? Ako sumarizujú Locke a Latham (2002), ciele pomáhajú zamerať pozornosť a snahu na aktivity, ktoré s ich dosahovaním súvisia. Energizujú ku konaniu a zároveň pomáhajú jedincovi v danom konaní vytrvať. Ciele taktiež dopomáhajú tomu, aby jedinec tvoril stratégie, ktoré ho k vytúženému cieľu dovedú.

Ciele integrujú rozmanité kognitívne, afektívne a behaviorálne aspekty, a tým regulujú myslenie, prežívanie a správanie (Brandstätter & Hennecke, 2018). Samotný termín môže prinášať rôzne asociácie. Časté sú predovšetkým športové (McLeod & Mackrill, 2018; Moskowitz & Halvorson, 2009). Napr. v behu je slovom cieľ označená oblasť, kam sa chce

jedinec dostať, a to v čo najlepšom čase. Podobný význam možno nájsť aj v iných jazykoch. Anglický termín „goal“ napr. asociuje akt skórovania alebo výhry v rámci loptových hier.

V bežnom živote sa cieľom zvykne označovať to, čo chce jedinec dosiahnuť. Niečo, o čo sa snaží. Môže ísť o ciele ako zhodiť päť kíľ, zdravo sa stravovať a prestať fajčiť, nájsť si novú prácu, usporiť na dovolenku alebo nové auto, či v termíne dokončiť projekt, na ktorom aktuálne pracujeme. V kontexte interakcie so situáciou tak hrajú ciele kľúčovú úlohu v tom, ako sa človek správa a kam smeruje (pre zjednodušujúci ilustráciu pozri obr. 3), pričom ciele nemajú iba jednotlivci. Spoločné ciele môžu mať páry, rodina, tímy, organizácie...



Obrázok 3 Všeobecný model ilustrujúci fázy konania (adaptované z Heckhausen & Heckhausen, 2018).

Ciele nereprezentujú iba laické ponímanie toho, prečo konáme tak, ako konáme – napr. „Beháva, pretože má za cieľ do leta schudnúť“. Problematika cieľov a ich dosahovania je zároveň veľmi vplyvnou oblasťou psychologického výskumu (pozri napr. Aarts & Elliot, 2012; Austin &

Vancouver, 1996; Elliot & Fryer, 2008; Fischbach & Ferguson, 2007; Milyavskaya & Werner, 2018; Moskowitz & Halvorson, 2009), ktorá sa, ako zdôrazňujú Milyavskaya a Wernerová (2018), tiahne naprieč rôznymi psychologickými subdisciplínami ako je sociálna a vývinová psychológia, psychológia osobnosti, organizačná psychológia, kognitívna psychológia, psychológia zdravia, športu, pedagogická psychológia a mnohé iné. Pokiaľ by sme však chceli, podobne ako tomu bolo v prípade časovej perspektívy, zúžiť šírku záberu, dominantnou oblasťou, ktorej sa budeme venovať, by aj tu bola sociálna psychológia. Tak, ako v predošlom prípade, má aj tento konštrukt presahy, ktoré je potrebné zdôrazniť.

V úvode tejto kapitoly preto vymedzíme širšie historické kontexty výskumu cieľov, pričom sa pozrieme aj na etymologické nuansy tohto pojmu (podkapitola *Historické vymedzenie*).

V ďalšej podkapitole sa cieľ pokúsime konceptualizovať. V rámci snahy o jeho definíciu sa pritom oprieme tak o staršie, ako aj o novšie prístupy (podkapitola *Definovanie cieľa a dimenzie na cieľ orientovaného správania sa*). Okrem toho sa zameriame na to, v akých dimenziách sa môžu jednotlivé ciele navzájom odlišovať a aké praktické implikácie to môže priniesť.

V tretej podkapitole sa pozrime na to, ako sú ciele jedincom stanovené a dosahované (podkapitola *Stanovenie a dosahovanie cieľa*). Predstavíme si sled hypotetických krokov, ktorými možno dosahovanie cieľa uchopiť, pričom sa zameriame predovšetkým na fázu, kde je cieľ aktívne dosahovaný a je realizovaný určitý progres v smerovaní k jeho dosiahnutiu. V tejto fáze sa zároveň môžu nakumulovať prekážky, a to až do bodu, kedy jedinec uvažuje, že dosahovanie svojho cieľa ukončí. Ide o tzv. akčnú krízu.

Začneme historickým vymedzením toho, ako sa na cieľ nazeralo v minulosti a ako bol tento konštrukt skúmaný.

2.1. Historické vymedzenie



„Minulosť je sprievodcom prítomnosti.“

T. Carlyte

Na úvod nášho pojednania o cieľoch sa pokúsime hľadať odpoveď na to, ako možno cieľom a na cieľ orientovanému správaniu porozumieť v širších historických súvislostiach. Podobne, ako tomu bolo v kapitole o časovej perspektíve, i tu sa pokúsime v stručnosti načrtnúť históriu skúmania tohto konštruktú. Ani tu si nenárokujeme pokryť problematiku vyčerpávajúco. Cieľom tejto kapitoly je skôr predstaviť vybrané aspekty, ktoré nás povedú k ťažisku tejto práce – prepojeniu súčasného výskumu cieľov a časovej perspektívy. Preto v prípade, že by čitateľ chcel ísť do tejto problematiky hlbšie, odkazujeme ho na rozsiahlejšie zdroje, z ktorých sme pri tvorbe tejto podkapitoly vychádzali (Elliot & Fryer, 2008; Gollwitzer et al., 2012; Heckhausen, 2018; Moskowitz & Halvorson, 2009).

Náš exkurz by sme, podobne, ako tomu bolo v prípade časovej perspektívy, mohli začať v prehistorických časoch v širšom kontexte tvorby a využívania nástrojov. Napr. udržiavanie ohňa alebo tvorba nástrojov na ulahčenie lovu/rybolovu nám môže poslúžiť ako príklad tvorby spôsobov, ulahčujúcich dosahovanie vzdialenejšieho cieľa – zabezpečenia obživy pre seba a pre svoj rod. Aj takéto správanie preto možno považovať za orientované na cieľ. Takto by sme sa mohli pokúsiť vysvetliť každé správanie človeka, uvažujúc nad tým, čo je v pozadí toho, čo ľudia robia – aká je ich motivácia.

Aj samotná snaha vysvetliť, prečo ľudia robia to, čo robia – vysvetliť ich motiváciu – je, ako tvrdí Heckhausen (2018), stará ako ľudstvo samo. Otázky, týkajúce sa na cieľ orientovaného správania, motivácie, vôle a ostatných súvisiacich konštruktov, sa pritom pokúšali vysvetliť mnohé systémy (napr. náboženské smery ale aj folková psychológia) a pri ich popise by sme sa mohli rýchlo stratiť v tom, čo je pre naše pojednanie kľúčové. Na úvod preto zvolíme iný prístup, ktorý sa javí v kontexte danej problematiky ako užitočnejší. Pokúsime sa analyzovať samotné slovo cieľ, a to tak, že sa pozrieme na jeho jazykovo-historické kontexty. Pri tomto prístupe sa inšpirujeme Elliotom a Fryerom (2008), ktorí sa zamerali predovšetkým na anglický a nemecký jazyk.

V rámci nemčiny uvažujú Elliota a Fryer (2008) predovšetkým nad slovom „ziel“ (prvotne zil alebo cil), ktoré sa objavilo v nemeckom jazyku okolo roku 800. Jeho hlavnými významami boli finálna destinácia, špecifický koniec cesty alebo hranica. Toto slovo sa vo formáte „zil“ začalo aktívnejšie používať v období medzi rokmi 1000 a 1350, ako to dokumentujú dobové spisy, napr. diela básnika Wolframa von Eschenbecha. V neskoršej dobe sa využíval aj dlhší variant „ziel“. Napriek tomu, že súvisel doslovný význam tohto slova s koncom, je možné identifikovať aj figuratívny význam, ktorý uchopoval to, o čo sa človek snaží. Pre nás bude kľúčový práve tento figuratívny význam, ktorý možno podľa Elliota a Fryera (2008) nájsť napr. v preklade Biblie dr. Martina Luthera, datujúceho sa okolo roku 1500. Od vtedy sa tento význam stále viac udomácňoval aj v súčasnej hovorenej a písanej reči.

Podobne, ako sme v nemeckom jazyku uvažovali o slove „ziel“, v anglickom jazyku sa môžeme zamerať na slovo „goal“. Ako uvádzajú Elliot a Fryer (2008), z historického hľadiska možno nájsť viaceré varianty tohto slova, napríklad „gol“, „gole“ a „goale“. Jedno z prvých použití slova „gol“ možno nájsť okolo roku 1315 v poézii Shorehama, v zmysle hranice alebo určitého limitu. Variant „gole“ je možné identifikovať mierne neskôr, okolo roku 1531, napr. v diele Elyota. Bolo použité vo význame záverečného bodu

pretekov alebo objektu, ktorý tento „cieľ“ vyznačuje. Podobne ako v nemčine, aj v anglickom jazyku sa tento význam udomácnil, pričom ho možno identifikovať už napr. v diele Shakespeara a neskôr stále intenzívnejšie (Elliot & Fryer, 2008).

Podobný význam ako v nemeckom alebo anglickom jazyku má slovo cieľ aj slovenčine, kde podľa Slovníka súčasného slovenského jazyka (Balážová et al., 2006) reprezentuje *miesto, kde končia preteky* ale aj *miesto, ku ktorému smeruje pohyb* alebo *niečo, čo sa usiluje niekto dosiahnuť*. Práve tento význam je kľúčový pre porozumenie toho, o čom budeme v tejto kapitole hovoriť.

Keďže sme vymedzili bázu, na ktorej sa chceme pohybovať, môžeme sa posunúť do uvažovania o tom, ako takto chápaný pojem rezonoval v myslení autorov, ktorí formovali našu civilizáciu. Môžeme sa preto aspoň na chvíľu pristaviť pri filozofii.

Ako prvým začneme *Aristotelom*, ktorý rozumel správaniu ako niečomu, čo je zámerné/cielené, pričom považoval to, k čomu človek smeruje za dôležitý prvok determinujúci jeho spávanie (Birx, 2009; Elliot & Fryer, 2008). To, čo pod tým máme na mysli, by sa dalo podľa Elliota a Fryera (2008) prirovnať k práci sochára, ktorý má ešte pred tým, než začne opracovávať blok mramoru, určitú predstavu o tom, čo chce vytesať a táto predstava ho počas celej jeho práce vedie.

Samozrejme, detailný prehľad všetkých filozofických pojednaní, týkajúci sa danej témy, by mohol byť rozsiahly, podľa McLeoda a Mackrilla (2018) by sme sa však mali pristaviť aspoň pri mene Sorena Kierkegaarda. *Kierkegaard* zdôraznil, že porozumenie životu v intenciách úlohy minulosti a roly kauzality nepostačuje, nakoľko život je potrebné žiť smerom dopredu. Práve orientácia na budúcnosť a ciele prináša zmysel, ktorý človek stráca, ak by bol determinovaný iba minulosťou. Myšlienka, že človek koná zámerne a s povedomím o budúcnosti a svojich cieľoch bola ďalej rozpracovaná *fenomenologickou a existenciálnou tradíciou*, ktorej sa v tomto pojednaní

hlbšie nebudeme venovať. Pre naše pojednanie je viac kľúčové to, ako sa vyvíjal pohľad na ciele v rámci vzniku a rozvoja psychológie ako vednej disciplíny.

V tomto kontexte sa môžeme pristaviť pri zakladateľoch vedeckej psychológie, ako je napr. *Wilhelm Wundt*. Wundt venoval otázkam zámerného správania a vôle značnú pozornosť, pričom možno v jeho diele často identifikovať aj slovo cieľ. Ako však upozorňujú Elliot a Fryer (2008), Wundt sa venoval skôr otázke vôle, impulzov a motívom ku konaniu než samotným cieľom a podobne to bolo aj v dielach iných klasikov, ako je *William James* – slovo cieľ sa objavovalo iba sporadicky a nebolo kľúčové.

Ako zdôrazňuje Heckhausen (2018), kľúčovým bol v tejto dobe predovšetkým rozpor medzi motívom na jednej strane a rozumom na strane druhej, so snahou tieto dva svety integrovať v termíne vôľa. Vôľa, ktorá bola považovaná za hlavný determinant správania, mala mať kontrolu nad inštinktom, pudmi a potrebami a zároveň mala prevažne racionálny charakter. Nešlo však o jediný dôraz, ktorý je v kontexte našej témy hodné spomenúť. V otázkach fungovania mentálneho života bol napr. kladený dôraz na asociанизmus a jeho zákony, determinujúce mentálne prežívanie.

Spomenutú absenciu hlbšieho zvažovania cieľov ako hybnej sily možno badať až do času Wurzburgskej školy, ktorá zastrešovala autorov ako *James Watt* a *Narziss Ach*. Títo autori totiž, v opozícii voči klasickému asociанизmu, začali zdôrazňovať aj rolu vnútorných reprezentácií a toho, ako tieto vnútorné reprezentácie vyladujú jedinca jednať určitým spôsobom. Podobne možno spomenúť aj iné skupiny, ktoré sa venovali problematike vôle, ako je napr. Leuvenova škola (Heckhausen, 2018). Ani tu však nehovoríme o cieľoch v pravom zmysle slova. Ako upozorňujú Elliot a Fryer (2008), právoplatné základy nazerania na správanie ako na niečo, čo je orientované na cieľ, položil až *William McDougall*.

McDougall v rámci svojej publikácie *Úvod do sociálnej psychológie* (v origináli *An introduction to Social Psychology*) tvrdil, že inštinkt je

primárnym zdrojom správania. McDougalov pohľad bol deterministický. Inštinktu rozumel ako biologicky daným, emocionálne ladeným dispozíciám, ktoré determinujú a energetizujú myšlienky a činy – inštinkt mal motivačnú, kognitívnu, emočnú a konatívnu zložku (Elliot & Fryer, 2008; Heckhausen, 2018). Ciele pritom považoval za niečo, čo danému inštinktu slúži. V neskorších verziách svojej publikácie (napr. McDougall, 1914) už využíval termín cieľ – v zmysle želaného objektu, ktorého funkciou je riadiť kurz správania smerom k jeho naplneniu (Elliot & Fryer, 2008).

Cieľ sa vyskytoval aj v rámci diel klasických autorov. Spomenúť možno napr. *Alfreda Adlera* a jeho fiktívne finálne ciele alebo *Sigmunda Freuda* a jeho pojednania o motivácií a inštinkte (Heckhausen, 2018). Elliot a Fryer (2008) však upozorňujú, že takéto ponímanie cieľa bolo abstraktné a vágne. Slúžilo skôr ako slovná barlička, než kľúčový konštrukt uvažovania o problematike motivácie, myslenia a správania sa.

S nástupom behaviorizmu a jeho snahou vynechať všetko, čo sa týka vnútorného prežívania, došlo k čiastočnému úpadku záujmu o vynárajúcu sa problematiku cieľov. Aj tu však možno nájsť výnimky, ktoré menili smerovanie ďalšieho uvažovania a smerovania výskumu. Elliot a Fryer (2008) napr. spomínajú *Roberta Woodwortha*, ktorý zdôrazňoval, že dominantná paradigma danej doby, redukováca psychiku na schému podnet-reakcia (v anglickom jazyku „S-R Scheme“ odvodená od pojmov „stimulus“ a „response“) na vysvetlenie komplexného ľudského správania nepostačuje. Zatiaľ čo stimul tlačí človeka zozadu, práve cieľ ho tiahne spredu. Kvôli tomu by podľa Woodwortha mala byť schéma podnet-reakcia doplnená vnútornými tendenciami jedinca (Woodworth, 1921).

V tejto línii uvažovania následne pokračoval *Edward Tolman*, v rámci svojho behaviorizmu zameraného na cieľ. Je však potrebné podotknúť, že podľa Tolmana (1925) nešlo pri celi o mentalistický koncept, ale skôr o objektívne definovaný behaviorálny fenomén (pozri napr. Nancy K., 1999).

Ďalším dôležitým autorom, ktorého nemožno v rámci pojednania o cieľoch opomenúť, je *Kurt Lewin* (1936; 1944), ktorý spočiatku nadväzoval na práce Ascha a Watta a bol síce inšpirovaný aj autormi ako Freud (Heckhausen, 2018), uvažovanie o problematike však výrazne posunul vpred. Ako napr. zdôrazňujú Elliot a Fryer (2008), Lewin je dôležitý predovšetkým kvôli tomu, že vytvoril rozsiahly teoretický prístup, ktorý zdôrazňoval práve to, že je správanie jedinca vedené cieľmi, pričom pod cieľom rozumel motivačné sily, ktoré na cieľ orientované správanie riadia a smerujú. Okrem toho, v rámci svojho prístupu životného priestoru (v origináli „life space“) zdôrazňoval interakciu človeka a situácie prostredníctvom topologickej analógie. Ako však upozorňuje Heckhausen (2018), jeho prístup sa skôr zameriaval na vplyv situačných vplyvov než individuálnych rozdielov.

Po roku 1930 bol cieľ často skloňovaný konštrukt, ktorý sa buď priamo, alebo aspoň prenesene, v ozvenách rozmanitých motivačných konštruktov, objavoval v prácach autorov ako Hull, Mace, Allport, Murray a iných (Elliot & Fryer, 2008; Heckhausen, 2018). Konštrukt cieľa bol postupom času zakomponovaný do definície mnohých motivačných teórií, pričom tu možno ako príklad uviesť Mitchella (1982), ktorý motivácií rozumel ako „psychologickým procesom, vedúcim k nabudeniu, nasmerovaniu a perzistencii činov, ktoré sú zámerné a orientované na cieľ“ (citované podľa Elliot a Fryer, 2008; str. 235). Samotné nazeranie na podstatu motivácie sa časom menilo. Ako napr. zdôrazňujú Kruglanski a Kopetz (2009), v počiatkoch výskumu bola motivácia chápaná ako nástroj, umožňujúci porozumenie dynamike správania prostredníctvom hľadania odpovede na to, prečo človek konal tak, ako konal. To síce v takej, či onakej forme pretrváva doposiaľ, v minulosti však išlo predovšetkým o statické prístupy v zmysle identifikácie určitých potrieb, ktoré motivovali k správaniu. Posledné desaťročia sociálno-psychologického výskumu však zaznamenali výrazný posun v pohľade na motiváciu, a to v zmysle odklonu od statického nazerania k dynamickejšiu kognitívnemu pohľadu. V rámci takéhoto prístupu možno motivácií rozumieť tak, že je úzko prepojená s kognitívnou sférou (pozri napr. výskum aktivácie cieľov Bargha et al., 2001).

Ako túto myšlienku Kruglanski a Kopetz (2009) ďalej rozvíjajú, podobne, ako došlo v štyridsiatych a päťdesiatych rokoch vo výskume vnímania k dôrazu na to, ako sú kognície späté s motiváciou, v sfére motivácie sa v deväťdesiatych rokoch začal rozvíjať trend zdôrazňujúci to, ako je motivácia spätá s kogníciami, či presnejšie, ako takto konceptualizovaná motivácia nie je nič iné než špecifický druh kognície. To, čo pod tým máme na mysli je, že ciele, napriek ich motivačnému charakteru, fungujú podobne ako iné kognitívne štruktúry – môžu byť aktivované, vzájomne prepojené, limitované obmedzeným zdrojom pozornosti a podobne.

Výskumu nevedomovanej aktivácie cieľov prostredníctvom primingu sa hlbšie venovať nebudeme. To hneď z troch dôvodov. Tým prvým je, že prehľad problematiky nevedomej aktivácie cieľov možno nájsť na iných miestach (pozri napr. Kačmár & Lovaš, 2018). Tým druhým je, že má autor v súčasnosti opodstatnené pochybnosti o výsledkoch a zovšeobecneniach plynúcich z tejto výskumnej oblasti. Napr. klasický primingový výskum, známy ako efekt aktivácie hostility (Hostile priming effect)², sa viackrát nepodarilo replikovať (pozri napr. McCarthy et al., 2021; McCarthy et al., 2018). Pokiaľ aj daný efekt jestvuje, zrejme nie je dostatočne robustný a/alebo silný na to, aby sme ho mohli považovať za zmysluplný a autor má obavy, že sa podobná výhrada môže vzťahovať aj na problematiku nevedomovanej aktivácie cieľov. Tým tretím je, že výskum nevedomovanej aktivácie cieľov nie je jediným kľúčovým aspektom, ktorý bol v posledných desaťročiach rozpracovaný. V kontexte dominantnej témy tejto práce možno spomenúť predovšetkým to, ako možno cieľ konceptualizovať, aké dimenzie/charakteristiky možno vymedziť a aké implikácie to prináša. Práve na tieto témy sa pozrieme v nasledujúcej časti.

² V rámci tohto výskumu boli účastníci rozdelení do experimentálnej a kontrolnej skupiny. V prvej časti riešili úlohu, kde mali z dostupných slov poskladať vetu. V experimentálnej skupine však boli dané slová späté s hostilitou, a to malo následne ovplyvniť to, ako hodnotili človeka menom Donald, ktorý bol prezentovaný neutrálne.

2.2. Definovanie cieľa a vybrané aspekty dosahovania cieľov



„Problém s tým, pokiaľ nemáme žiaden cieľ, je, že môžeme ľahko premrhať život bezhlavým pobežovaním po ihrisku bez toho, aby sme skórovali.“

B. Copeland

Táto kapitola bude hľadať odpoveď na to, ako možno slovo cieľ definovať. Poskytnúť jednoznačnú odpoveď na túto otázku však nie je jednoduché, nakoľko možno vo výskumnej literatúre nájsť značné množstvo viac alebo menej rôznorodých definícií.

Elliot a Fryer (2008) sa napr. sťažujú na to, ako málo pozornosti bolo venovanej precíznemu konceptualizovaniu tohto konštrukt. To aj napriek tomu, že ide o centrálny konštrukt v rámci vedy o ľudskej motivácii a v rámci súčasnej psychológie vo všeobecnosti. Elliot a Fryer (2008) nezostali iba pri sťažovaní sa, ale pokúsili sa kriticky zjednotiť rôzne konceptualizácie tohto konštrukt. Prišli na to, že je možné vymedziť päť kľúčových spoločných aspektov. O aké aspekty ide?

Prvým je to, že cieľ uchopuje určitý objekt, ktorý chce jedinec dosiahnuť. Pod objektom tu možno rozumieť stav, ktorý by mal nastať, ako napr. schudnúť päť kíľ.

Druhým je to, že si jedinec zaumienil daný objekt dosiahnuť alebo si zaumienil sa neželanému objektu vyhnúť. V rámci investovania sa napr.

môžeme zamerať na to, aby sme získali čo najviac zisku alebo aby sme minimalizovali potenciálne straty.

Tretím je to, že je cieľ vnútorne reprezentovaný. Ide o kognitívnu štruktúru, ktorá je vytvorená v mysli jedinca. Je vlastná danému jedincovi a riadi sa kognitívnymi princípmi, podobne ako iné kognitívne štruktúry (môže byť napr. aktivovaná).

Štvrtým je, že je cieľ zameraný do budúcnosti. Jednanie jedinca teda nie je reaktívne ale proaktívne. Človek teda nereaguje iba na to, čo ho aktuálne postretlo, ale cieľ dosahuje so zreteľom na to, čo je v pláne o niekoľko týždňov, mesiacov, rokov.

Piatym aspektom je to, že cieľ slúži na nasmerovanie správania jedinca určitým smerom. Ide o plán, ktorý hovorí o tom, koľko úsilia a ktorým smerom je potrebné vynaložiť.

V snahe predstaviť niekoľko príkladov definície cieľov a zároveň určitú kontinuitu začneme klasickejšou definíciou. Podľa jedného z najrozsiahlejších klasických článkov venovaných problematike cieľov, možno na základe Austina a Vancouvera (1996) cieľu rozumieť ako „internej reprezentácii želaného konečného stavu“ (str. 338). Vnútorne reprezentovanému želanému stavu pritom môžeme podľa tejto definície rozumieť v rôznej šírke záberu, a to od biologických nastavení vnútorných procesov, ako je napr. telesná teplota, až po komplexnú kognitívnu reprezentáciu želaného stavu, ako je napr. povýšenie. Samotné ciele pritom môžu trvať chvíľku alebo sa môžu rozprestierať naprieč celým životom.

Ako je to vidieť, vyššie zmienená definícia je veľmi široká. Vedeli by sme do nej vtesnať snahu vyhrať Košický maratón, ale aj správanie sa baktérií alebo rastlín. Okrem toho, v dostatočnej miere nezahŕňa niektoré aspekty, ktoré považovali Elliot a Fryer (2008) za dôležité (napr. proaktívnu intencionalitu zameranú do budúcnosti), nakoľko podľa vyššie zmienenej definície by bolo možné pod na cieľ orientovaným správaním rozumieť aj otáčaniu slnečnice za svetlom alebo ako koncovému stavu v rámci rôznych homeostatických či

mechanických mechanizmov. Okrem toho, želaný stav sám o sebe nemusí byť cieľ, pokiaľ jedinec necíti záväzok ho dosiahnuť. Ide iba o želanie alebo túžbu. Ani tento aspekt vyššie zmienená definícia dostatočne dobre nezohľadňuje.

V tejto práci sa preto prikloníme k novej a užšej definícii. Spolu s Milyavskaya a Wernerovou (2018) budeme rozumieť cieľu ako „kognitívnej reprezentácii želaného stavu, ktorú si jedinec zaumienil dosiahnuť“ (str. 4), pričom tu možno zdôrazniť tri kľúčové aspekty (Milyavskaya a Werner, 2018):

Tým prvým je, že pod kognitívnu reprezentáciu budeme rozumieť *predstavu zameranú do budúcnosti*, ktorá vedie k tvorbe rozhodnutí, vedúcich správanie jedinca k vytúženému koncovému bodu – majúcu proaktívny charakter. Napriek tomu, že tu niektorí autori pracujú aj s viac mechanistickým ponímaním (napr. spomenutá rastlina, ktorá sa orientuje k slnku preto, aby prežila), my to za cieľ považovať nebudeme a zameriame sa na dosahovanie cieľov u ľudí, ktoré je viac-menej zámerné. Budeme tak hovoriť o tzv. *osobných cieľoch*, ktoré sú prežívané a reflektované jedincom vo väčšej miere než napr. viac umelé úlohy, ktoré sú definované výskumníkom, ako: „Vyriešte dané sudoku“.

Druhým aspektom, ktorý je potrebné zdôrazniť je, že koncový stav, ktorý sa jedinec snaží dosiahnuť, implikuje určitú *vec – objekt, ku ktorému sa jedinec chce priblížiť alebo ktorý chce získať*. Môže ísť o abstraktnejší, ako aj o konkrétnejší cieľ a rovnako o cieľ, ktorý je dlhodobý alebo kratší. My sa zameriame na dlhodobejšie ciele strednej úrovne abstrakcie, ako je získať určitú známku z predmetu. Tento cieľ je následne spojený s abstraktnejšími cieľmi, ako úspešne vyštudovať a nájsť si vytúženú prácu, ale aj s konkrétnejšími cieľmi, ako napr. dobre absolvovať zápočet.

Tretím dôležitým aspektom je, že si jedinec danú vec nielen praje, ale *určitým spôsobom sa vnútorne zaviazal ju získať*. Tento aspekt reprezentuje termín *spätosti alebo pripútania k cieľu* (v anglickom jazyku *commitment*).

Nejde tu len o túžbu, ale o zámer daný cieľ dosiahnuť. Vyhýbaniu a rozdielu medzi približovaním sa k želanému stavu vs. oddiaľovaniu sa od neželaného stavu (tzv. approach vs. avoidance approach) sa hlbšie venovať nebudeme.

V kontexte cieľov možno vymedziť viacero podobných a viac alebo menej súvisiacich termínov (napr. pojmy ako „end state“, „desire“, „intentions“, „wants“, „wishes“) a prepojených konštruktov (napr. „personal projects“, „personal strivings“ a podobne). Ilustračný zoznam ponúka tabuľka 7.

Tabuľka 7 Ilustrácia rôznych cieľom súvisiacich konštruktov z psychologickkej a psychoterapeutickej literatúry (adaptované z Austin & Vancouver, 1996; Brandstätter & Hennecke, 2018; McLeod & Mackrill, 2018).

Prístup	Autori
Osobné projekty (personal projects)	Little
Osobné snaženia (personal strivings)	Emmons
Osobné záujmy (personal concerns)	Cox
Súčasný záujem (current concerns)	Klinger
Možné self (possible selves)	Markus
Chcenia (wants)	Cooper
Zámery (intentions)	Emmanuel, Lewin
Ciele v kontexte teórie stanovovania cieľov	Lock a Latham
Vývinové ciele (developmental goals)	Heckhausen
Životné úlohy (life tasks)	Cantor a Fleeson
Úroveň ašpirácie	Lewin,
Plánované správanie (theory of planned behavior)	Ajzen
Zámery (intentions)	Gollwitzer, Ryan
Kognitívna evaluácia (cognitive evaluation theory)	Deci a Ryan
Potreba úspechu (achievement needs)	McClelland, Murray
Sociálna teória učenia (social cognitive theory)	Bandura, Dweck a Legget, Rotter

Prečo je konštrukt cieľa dôležitý a aký má zmysel? Ako zdôrazňujú Moskowitz a Grantová v rámci úvodu ku knihe *Psychológia cieľov (Psychology of Goals)* (Moskowitz & Halvorson, 2009), cieľ predstavuje konštrukt, ktorý má zmysel predovšetkým pre jeho potenciál lepšie

porozumieť konaniu ľudí. Jeho úroveň abstrakcie umožňuje tvorbu predikcií. Nie je tak široký ako psychologické termíny, napr. motív, ale je zároveň dostatočne široký, aby uchopil komplexnosť prežitkového sveta človeka. Má vedomú aj menej uvedomovanú zložku a motivačný, ako aj kognitívny rozmer, ktorý je navyše úzko prepojený s afektom a očakávaním. Práve na tieto aspekty sa pozrieme v nasledujúcej časti.

2.2.1. Vybrané aspekty na cieľ orientovaného správania sa

Ciele, ktoré si jedinec zaumieni dosiahnuť, sa môžu líšiť v rámci rôznych aspektov. Tie sa zvyknú označovať ako dimenzie alebo charakteristiky. Problém pri ich vymedzení súvisí s tým, že rôzni autori vymedzujú rôzny počet týchto dimenzií (pre porovnanie pozri napr. Austin & Vancouver, 1996; Fujita & MacGregor, 2012; Milyavskaya & Werner, 2018) – od 4 (Fujita & MacGregor, 2012) po 27 (Grant et al., 2007; Little, 1983).

To, čo majú tieto charakteristiky spoločné je, že môžu variovať v rámci troch rôznych kontextov. Týmito kontextami sú *človek, čas a cieľ*. To, čo máme pod pojmom variovať na mysli, je, že sa cieľ, respektíve určitý ich aspekt, líšia od človeka k človeku, od jednej chvíle k inej a od jedného cieľa k inému, ako aj v rámci toho, ako sa vzájomne ovplyvňujú (Austin & Vancouver, 1996).

V tejto časti sa preto pokúsime vybrať tie aspekty, ktoré sa zdajú byť zmysluplné v kontexte tejto práce, pričom začneme dvoma, ktoré vyplývajú zo samotnej definície cieľa.

Spätosť s cieľom, posúdenie dosiahnuteľnosti a želanie cieľ dosiahnuť

Pokiaľ by sme začali definíciou cieľa, ktorá je ponúknutá vyššie, mohli by sme sa zamerať na to, že jedinec cíti určitý záväzok daný cieľ dosiahnuť. To znamená, že sa pre daný cieľ rozhodol a snaží sa ho dosiahnuť. Ako zdôrazňujú Brandstätterová a Henneckeová (2018), práve to odlišuje cieľ od obyčajného chcenia niečo dosiahnuť. Tento rozdiel môžeme slovne uchopiť kontrastom medzi „Bolo by super keby...“ a „Chcem dosiahnuť...“ Napriek tomu, že sa zdá banálny, nižšie ilustrujeme, prečo je dôležitý.

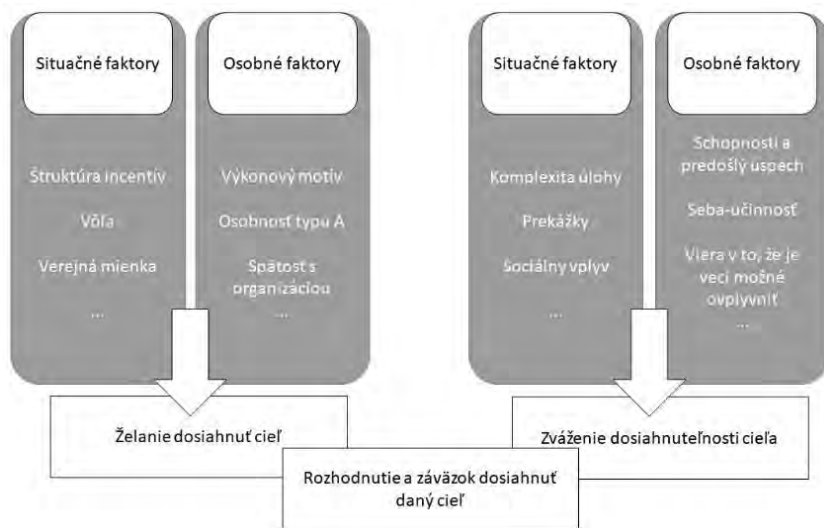
Najprv sa pozrieme na to, čo za týmto rozhodnutím stojí. Prvou vecou, ktorá nám v tomto kontexte môže napadnúť je, či a do akej miery chce človek daný cieľ dosiahnuť. Ide o *subjektívnu hodnotu cieľa* v zmysle *želanía daný cieľ dosiahnuť* (v anglickom jazyku „desirability“ alebo „value“). Ako sumarizujú Brandstätterová a Henneckeová (2018), tento aspekt je založený predovšetkým na teóriách očakávanej hodnoty. Okrem hodnoty daného cieľa je kľúčový ešte jeden aspekt. Je ním *zváženie realizovateľnosti* tohto cieľa v zmysle očakávania, že je daný cieľ pre jedinca *dosiahnuteľný* (v origináli „attainability“ alebo „feasibility“). Austin a Vancouver (1996) tu napr. hovoria o dôležitosti a pripútanosti na jednej strane a miere náročnosti cieľa na strane druhej, pričom vymedzujú viacero súvisiacich konštruktov s vyššie zmienеныmi aspektami (pozri tabuľka 8).

Tabuľka 8 Ilustrácia konštruktov, ktoré sú úzko späté so želaním príslušný cieľ dosiahnuť a posúdením jeho dosiahnuteľnosti (adaptované z Austin a Vancouver, 1996).

Želanie dosiahnuť daný cieľ	Posúdenie dosiahnuteľnosti daného cieľa
Atraktivnosť cieľa (goal attractiveness)	Očakávanie dosiahnutia cieľa (expectancy of goal attainment)
Valencia (valence)	Sebaúčinnosť (self-efficacy)
Intenzita (intensity)	Náročnosť cieľa (task difficulty/ease)
Relevantnosť (relevance)	Vnímaná kontrola (perceived controllability)

Takéto vymedzenie možno nájsť vo viacerých klasických teóriách naprieč rôznymi oblasťami, počnúc sférou práce (napr. Vroom, 1964) a končiac edukačnou sférou (napr. Wigfield & Eccles, 2000), pričom bolo identifikovaných viacero faktorov, ktoré k týmto dvom aspektom voľby cieľa prispievajú. Ilustrujeme ich na obr. 3, pričom je potrebné zdôrazniť, že ide skôr o ilustráciu spôsobu uvažovania o tejto problematike, než vyčerpávajúci prehľad (napr. Austin a Vancouver, 1996, spomínajú

namiesto dvoch faktorov až štyri, menovite situáciu, osobnosť, nadradený cieľ a minulé správanie jedinca a mohli by sme nájsť aj iné prístupy).



Obrázok 4 Ilustrácia determinantov záväzku a rozhodnutia daný cieľ dosiahnuť (voľne na základe Hollenbecka a Kleina, adaptované z Brandstätterová a Henneckeová, 2018).

Motivácia spätá s cieľom

Okrem vyššie zmienených aspektov – pripútania k cieľu, želania dosiahnuť daný cieľ a posúdenia toho, či je pre jedinca daný cieľ dosiahnuteľný – možno vymedziť ďalšie dôležité aspekty. Jednou z dimenzií, ktorej dôležitosť zdôrazňujú Fujita a MacGregor (2012) a Cooper (2018a) je to, či je daný cieľ dosahovaný preto, že to od nás chce niekto iný alebo preto, že to chceme my sami.

Ide o kontrast medzi *vnútornou a vonkajškovou motiváciou* (v origináli „intrinsic vs. extrinsic“ alebo „autonomous“ vs. „controlled“ motivation), pričom tu možno hovoriť buď o dvoch samostatných kategóriách, alebo o kontinuu.

Zatiaľ čo má vnútorná motivácia autonómny charakter, vonkajšia motivácia môže byť tak kontrolovaná, ako aj autonómna. Ide o *vonkajškovo regulovanú motiváciu* ako odozvu na vonkajšie požiadavky; *introjikovanú reguláciu*, ktorá je spätá s manažovaním vlastnej hodnoty alebo emócií ako je vina; *identifikovanú reguláciu*, ktorá je považovaná za dôležitú, ale ešte nebola plne internalizovaná; a *integrovanú reguláciu*, ktorá bola plne integrovaná do self a zahŕňa hodnoty a presvedčenia jedinca (Fujita & MacGregor, 2012).

Ináč povedané, vnútorná motivácia predstavuje dosahovanie daného cieľa kvôli potešeniu zo samotnej aktivity a kvôli tomu, že je tento spätý s hodnotami jedinca a považuje ho za dôležitý. Vonkajšková motivácia naproti tomu predstavuje dosahovanie cieľa z menej autonómnych dôvodov, a to predovšetkým kvôli tomu, aby sa jedinec vyhol pocitom hanby a viny alebo kvôli vonkajším odmenám.

Rozdiel medzi týmito dvoma druhmi motivácie by sa dal uchopiť aj ako rozdiel medzi „chcem“ a „musím“ a pokiaľ by sme chceli uviesť príklad, ktorý by ilustroval to, aký je medzi týmito druhmi motivácie rozdiel, môžeme sa inšpirovať Wernerovou et al. (2019) a spomenúť študenta, ktorý chce získať známku A v rámci vysokoškolského kurzu štatistiky. Tento študent sa o A môže snažiť preto, že považuje osvojenie štatistiky za dôležité pre svoju výskumnú budúcnosť (identifikovaná motivácia) alebo preto, že mu dobrá známka môže v konečnom dôsledku pomôcť získať prácu, ktorá bude v súlade s jeho hodnotami a záujmami (integrovaná motivácia) či jednoducho preto, že ho daný predmet baví a je preňho zaujímavý. Naproti tomu, o dobrú známku z predmetu sa môže pokúšať preto, že sa nechce cítiť zahanbený a vinný pokiaľ by neuspel (introjikovaná motivácia) alebo preto, že získa od rodičov za každú dobrú známku finančnú odmenu (vonkajšková motivácia).

Z historického pohľadu možno vymedziť dva dominantné prístupy k problematike vnútornej motivácie – prístup zameraný na atribúcie a potreby (Fujita & MacGregor, 2012). Ako to ďalej rozvíja Fujita

a MacGregor (2012), zatiaľ čo prvý prístup predpokladá, že je vnútorná motivácia vyššia vtedy, pokiaľ vníma jedinec to, že je dôvod pohltienia danou úlohou v nej samej, nie kvôli iným vonkajším vplyvom; druhý prístup zdôrazňuje, že ľudia disponujú základnými psychologickými potrebami. Týmito potrebami sú potreba autonómie a kompetencie. Čím sú tieto potreby naplnené vo väčšej miere, tým je vnútorná motivácia vyššia. Pod kompetenciou tu máme na mysli potrebu rozširovať, ale aj demonštrovať kapacitu jedinca efektívne interagovať s prostredím. Pod autonómiou môžeme rozumieť potrebu slobodne si zvoliť aktivitu tak, že je dané správanie v súlade s hodnotami a presvedčeniami jedinca.

Vnútorná motivácia sa napr. ukazuje byť relatívne robustný prediktor akademického úspechu, progresu a iných aspektov (pozri napr. Koestner et al., 2008; Moore et al., 2020).

Čo je v pozadí takéhoto vymedzenia motivácie? V rámci zatiaľ nepublikovaného výskumu sa Wernerová et al. (2019) pozreli na to, či a do akej miery predikujú tri osobnostné premenné motiváciu k dosiahnutiu cieľa. Išlo o črtovú sebakontrolu (self-control), vytrvalosť (grit) a svedomitosť (conscientiousness - ako aspekt Big-5). Výsledky poukázali na to, že zatiaľ čo žiaden z daných konštruktov nepredikoval motiváciu sám o sebe alebo ju predikoval iba veľmi slabo (v prípade svedomitosti a grit), tieto premenné dokázali dokopy vysvetliť 10% variancie vnútornej motivácie, pričom ich kombinovaný efekt bol približne 5%.

Napriek tomu, že šlo o prierezový výskum, ktorý neumožňuje usudzovať na kauzalitu, tento výskum môže naznačovať, že za vnútornou motiváciou môžu stáť hlbšie osobnostné konštrukty (pre podobné výsledky pozri napr. Converse et al., 2019).

Prečo to spomíname? V tomto kontexte je možné pripomenúť, že svedomitosť, sebakontrola a grit súvisia s časovou perspektívou. Na základe toho je teda možné očakávať aj určitú rolu časovej perspektívy (hlavne

hedonistickej prítomnosti a zamerania na budúcnosť) v tom, aké ciele jediniec dosahuje a následne v tom, aký progres v dosahovaní cieľa dosiahne.

Afekt späť s dosahovaním cieľa

Okrem vyššie zmienených aspektov možno vymedziť aj ďalšie dôležité aspekty dosahovania cieľov. Ako už bolo spomenuté vyššie, prístup analyzujúci osobné projekty (Grant et al., 2007; Little, 1983; Premeau et al., 2008) zvykne pracovať s oveľa väčším počtom rôznych dimenzií. Následne sa snaží tieto dimenzie zmysluplne zlúčiť a stopovať ich dopady na subjektívnu pohodu a prosperovanie ľudí (v origináli flourishing).

Na čo tento prístup poukázal? Little (2008) sumarizuje, že výskum za využitia tohto prístupu systematicky ukazuje na to, že je pre duševnú pohodu prospešné dosahovať osobné projekty, ktoré je možné manažovať. Tie sú pre jedinca zmysluplné, sú podporované blízkymi a prinášajú veľa pozitívnych ale málo negatívnych emócií. Pritom práve afektívny rozmer bol do výskumu pridaný relatívne nedávno a poukazuje na kľúčovú rolu dvoch faktorov – pozitívneho a negatívneho afektu (Little, 2008, 2020).

Rola afektu v rámci dosahovania cieľov pritom nie je novou témou. Už napr. Austin a Vancouver (1996) považovali afekt za dôležitý aspekt dosahovania cieľov. Podobne, aj Cooper (2018) sumarizuje, že pozitívny afekt je späť s rôznymi aspektami dosahovania cieľov, počnúc už tým, že jediniec nejaký dôležitý cieľ má, pokračujúc tým, že daný cieľ vníma ako dosiahnuteľný, a tým, že ho dosahuje a v jeho dosahovaní progreduje, končiac tým, keď je daný cieľ dosiahnutý. Napr. Koestner et al. (2002) v rámci svojej metaanalýzy ukázali, že účastníci vykazovali viac pozitívneho a menej negatívneho afektu, pokiaľ v dosahovaní svojho cieľa progredovali.

Tabuľka 9 Rôzne aspekty, vedúce k vzniku emócií v rámci dosahovania cieľa (adaptované z Cooper, 2018).

	Prítomnosť	Absencia
Samotné povedomie o cieľi	Význam, zmysel, orientácia, smer	Absencia zmyslu, dezorientácia, chaos, absencia smeru, zúfalstvo
Vnímaná dosiahnuteľnosť	Nádej, optimizmus, kontrola, systém, očakávanie, vzrušenie	Beznádej, zbytočnosť, strach, hnev, hanba, smútok
Progres v ústrety cieľu	Úspech, nádej, vzrušenie, viera v svoje schopnosti, flow, kontrola situácie	Frustrácia, zlyhanie, beznádej, dezilúzia, absencia viery v svoje schopnosti, hnev
Dosiahnutie cieľa	Uspokojenie, úspech, naplnenie, prežívanie vytúženého stavu	Nespokojnosť, zlyhanie, smútok, strata, frustrácia, závišť, hnev

Rola afektu v rámci dosahovania cieľov je pritom hlbšia, než by sa na prvý pohľad mohlo zdať. Možno napr. nájsť dôležité teoretické prístupy, ako je Spätnoväzebný model sebaregulácie (Carver & Scheier, 1990), ktorý prikladá afektu kľúčovú rolu v rámci regulácie postupu v ústrety cieľu. Pozitívny a negatívny afekt však môžu informovať jedinca nielen o nedostatočnom progrese, na základe ktorého by mal pridať (konkrétne negatívny afekt), ale môžu dopomôcť budovaniu záväzku k cieľu (konkrétne pozitívny afekt) (Fishbach et al., 2010; Orehek et al., 2011). Podobne aj novšie prístupy zdôrazňujú, že negatívne emócie, ktoré pri dosahovaní cieľa vyvstávajú a spôsob, ako s nimi jedinec pracuje, majú vplyv na následný cieľový progres (pozri napr. Benitaová et al., 2021; Szumowska et al., 2021).

Týmto aspektom sa budeme venovať podrobnejšie v nasledujúcej kapitole, tu je ale potrebné podotknúť, že práve pozitívny vs. negatívny afekt

predstavuje kľúčovú dimenziu časovej perspektívy, a preto je možné predpokladať, že časová perspektíva bude hrať dôležitú úlohu aj v rámci na cieľ orientovaného správania sa a toho, aké emócie pri dosahovaní cieľa prežíva a ako následne jedinec v rámci svojho cieľa postupuje a ako čelí problémom.

Sumárne možno pripomenúť, že sme sa v tejto kapitole venovali viacerým aspektom, v rámci ktorých sa môžu ciele odlišovať. Tieto aspekty sa často označujú ako cieľové dimenzie alebo charakteristiky a môžu variovať naprieč rôznymi rovinami analýzy. Takýchto dimenzií možno vymedziť väčšie množstvo, pričom sme sa zamerali na to, či je jedinec k danému cieľu pripútaný a či ho považuje za dôležitý a dosiahnuteľný, ale aj na to, z akého dôvodu ho dosahuje a aké emócie pri tom prežíva. Tým sme sa posunuli k nutnosti nahliadať na dosahovanie cieľov nie ako na stav, ale skôr ako na dynamický proces, rozprestierajúci sa v čase. Dosahovanie cieľov môže mať cyklický charakter, ako je popísané v rámci Spätnoväzbného modelu sebakontroly, zároveň však možno zmysluplne vymedziť viacero sekvenčných krokov, ktoré dosahovanie cieľov rámujú. Práve na tento rozmer sa zameriame v ďalšej podkapitole.

2.3. Dosahovanie cieľov



„Často sa hovorí, že čas mení mnohé veci. V konečnom dôsledku
ich však musíme zmeniť my sami.“

A. Warhol

Vyššie zmienený citát ilustruje dôležitý aspekt na cieľ orientovaného správania. Na to, aby sme niečo zmenili a dosiahli to, čo sme si zaumienili, je potrebné vynaložiť určité úsilie. Preto je nevyhnutné si určiť, čo vlastne chceme dosiahnuť.

V tejto podkapitole sa zameriame na dve fázy na cieľ orientovaného správania sa – stanovenie a dosahovanie cieľov – a pokúsime sa hľadať odpoveď na otázku, z čoho tieto fázy pozostávajú a aké kroky tu možno na základe výskumnej literatúry vymedziť. Okrem toho sa pokúsime hľadať odpoveď na otázku, ako dosahovanie cieľov prebieha v prípade, že sa nám darí a čo v prípade, že sa dariť prestane.

Začneme tým, na aké fázy možno dosahovanie cieľov rozdeliť. Jedna z klasických diferenciácií, ktorú môžeme stopovať až ku Lewinovi, hovorí, že možno proces dosahovania cieľa rozdeliť na dva kľúčové momenty – *voľbu cieľa* (v origináli *goal setting*) a *jeho následne dosahovanie* (v origináli *goal striving*) (Milyavskaya & Werner, 2018). Ide však iba o veľmi hrubú diferenciáciu, ktorú je možné ďalej vyšpecifikovať.

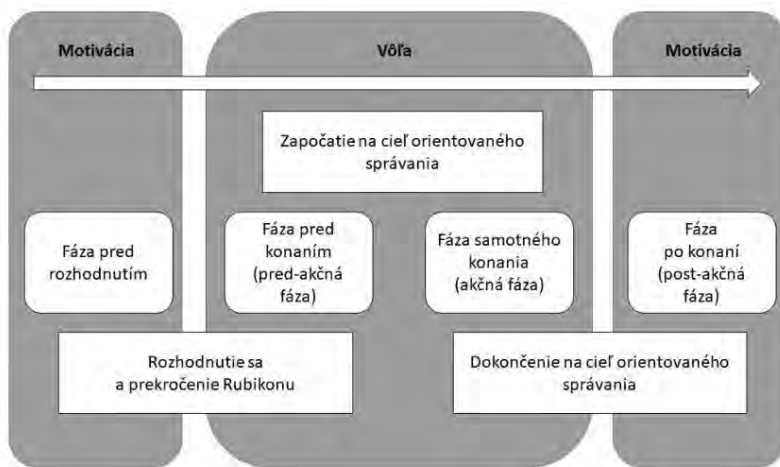
Mierne špecifickejšiu, a v rámci nášho pojednania aj funkčnejšiu, postupnosť jednotlivých krokov dosahovania cieľov nám pomôže priblížiť *Teória akčných fáz* autorov Heckhausen a Gollwitzer. Na základe toho, ako ju približujú napr. Keller et al. (2019), ju môžeme popísať nasledovne:

Prvým krokom je *rozhodnutie*. Z množstva možných – potenciálnych – cieľov je totiž nevyhnutné vybrať si ten, ktorý stojí za to, aby sa ho jedinec pokúsil dosiahnuť. „Chcel/a by som“ sa musí zmeniť na „Dosiahnem...“. Ako sme spomenuli vyššie, pre toto rozhodnutie – pre tento záväzok – je dôležité zváženie dvoch vecí. Prvou je odpovedanie si na to, čo by sme vlastne chceli, a tým druhým je prehodnotenie toho, či je daný cieľ vôbec dosiahnuteľný alebo nie.

Ciele ale nevisia vo vákuu. Ako zdôrazňujú Brandstätterová a Henneckeová (2018), stanovenie cieľa je aspoň sčasti podmienené situačne-normatívnymi premennými. Vzniká z možností, ktoré jedinec má; z toho, čo cíti, že by bolo dobré dosiahnuť; prípadne z toho, čo mu bolo pridelené alebo prikázané inými.

Čo vtedy, ak už človek našiel niečo, čo považuje za dôležité a pri čom verí, že to môže dosiahnuť? Je potrebné prekročiť „Rubikon“. Podľa historických legiend bola rieka Rubikon miesto, kde si Július Cézar uvedomil, že po jej prekročení už nieto cesty späť. Spolu s ním môžeme zvolať: „Kocky sú hodené!“. Podobnú rolu hrá prekročenie pomysleného rubikonu aj v rámci na cieľ orientovaného správania sa. Pod termínom rubikon totiž označujeme presun z *motivačnej fázy* (zameranej na to, čo chce jedinec dosiahnuť a prečo by sa o to vôbec mal usilovať) k tomu, ako to dosiahnuť. To, čo je pre prekročenie Rubikonu zásadné, je zmena myslenia. Kým pred jeho prekročením zvažuje to, ktorý cieľ by chcel dosiahnuť rozmyšľaním nad tým, ako veľmi je pre neho táto vec dôležitá a či je vôbec možné ju realizovať, po prekročení rubikonu je otázka položená inak – „Ako by som mohol dosiahnuť to, čo som si zaumienil?“.

Aj fázu po prekročení Rubikonu možno diferencovať. Prvým krokom je zamyslieť sa práve nad tým, ako na to. Tým druhým je iniciovať správanie, ktoré jedinca posunie bližšie k svojmu cieľu. Posledným krokom je zváženie toho, či bol zvolený cieľ dosiahnutý. Jednotlivé fázy sú graficky ilustrované na obr. 4.



Obrázok 4 Vizualne zobrazenie postupu jednotlivých akčných fáz (adaptované z Keller et al., 2019).

Každá z vyššie načrtnutých fáz prináša svoje špecifiká a výzvy. Akčná fáza, ktorej sa v tejto publikácii budeme venovať primárne, je napr. charakterizovaná konaním, ktoré má jedinca priviesť k vytúženému cieľu. To uchopuje *progres smerom k vytúženému cieľu a vynakladanie úsilia* na dosiahnutie cieľa. V tejto fáze sa ale môžu nakumulovať prekážky, a to až do takej miery, že vedú človeka k uvažovaniu o tom, či vôbec stojí za to v dosahovaní cieľa pokračovať. Práve na túto premennú, a to, čo jej predchádza, sa pozrieme v nasledujúcej časti.

2.3.1. Progres v dosahovaní cieľa



„Nezlyhal som. Iba som objavil 10 000 spôsobov, ktoré nefungovali.“

T. Edison

V rámci tejto a nasledujúcej podkapitoly sa budeme snažiť hľadať odpoveď na otázku, čo sa deje v prípade, že sa v dosahovaní cieľov darí a čo sa naopak deje v prípade, že sa dariť prestane. Ako naznačuje citát uvedený vyššie, jednou z možností je snažiť sa nad neúspech povzniesť a pokračovať ďalej. Nejde však o jedinú možnosť, ktorú si môže človek vybrať.

Túto podkapitolu začneme odkazom na popkultúru a texty dvoch piesní. Jedným z darov textárov totiž môže byť, že dokážu nazrieť do vnútorného sveta ľudí, a to, čo tam nájdú, následne uchopia spôsobom, ktorý s ľuďmi rezonuje. Práve tým si vypomôžeme.

Autorom prvej piesne, ktorá nám pomôže ilustrovať to, čo je v prípade akčnej fázy kľúčové, je Jimm Cliff. V refréne tejto piesne sa spieva: „*Môžeš to dosiahnuť, pokiaľ to ozaj chceš, ale musíš sa snažiť, snažiť a snažiť... napokon uspeješ.*“ (*You Can Get It If You Really Want..., but you must try, try and try... you'll succeed at last*). Tento refrén zrkadlí akčnú fázu v tom, že po výbere cieľa, prekročení Rubikonu (rozhodnutí) a úvodnom plánovaní je nevyhnutné, aby jedinec konal. Musí ozaj chcieť a na dosiahnutie cieľa vynaložiť patričné úsilie, ktoré z toho viac alebo menej prirodzene vyplýva.

O úlohe toho, či konáme z vlastných pohnútok alebo sme riadení externými vplyvmi sme hovorili v predošlej časti, venovanej vnútornej motivácii

(Koestner et al., 2008; Moore et al., 2020). Jej dôležitosť si môžeme pripomenúť aj tu, nakoľko zohráva dôležitú úlohu v tom, ako ďaleko jedinec v rámci dosahovania svojich cieľov pokročí. Koestner et al. (2008) napr. v rámci troch výskumov a metaanalýzy ukázali, že vnútorná motivácia je spätá s cieľovým progresom, zatiaľ čo kontrolovaná motivácia nie.

Pôsobenie vnútornej motivácie neleží vo vákuu. Moore et al. (2020) napr. sledovali dosahovanie cieľov takmer tisícky študentov. Ciele, ktoré si títo študenti zvolili, by sme mohli kategorizovať ako tie, ktoré sú orientované skôr na komunitu (sociálny rozmer) alebo tie, ktoré súvisia s výkonom a kontrolou nad prostredím (tzv. agentíc goals). Ako príklad pre prvú kategóriu cieľov možno uviesť cieľ nájsť si priateľov. Ako príklad pre druhú skupinu môžeme uviesť cieľ uspieť v štúdiu.

Výsledky štúdie Mooreho et al. (2020) poukázali na to, že osobnostná črta svedomitosti bola spätá s lepším progresom. Tak tomu bolo iba v rámci osobných, ale nie komunitných cieľov. Pri osobnostnej črte extravenzie tomu bolo naopak. Bola spätá s progresom v rámci komunitných cieľov, ale nie s progresom v rámci druhej skupiny cieľov. To, čo je v tomto kontexte najdôležitejšie je, že bol vzťah medzi týmito osobnostnými črtami a cieľovým progresom mediovaný práve prostredníctvom autonómnej motivácie. Ukazuje sa teda, že to, akí sme, súvisí s tým, či daný cieľ chceme realizovať z vlastných pohnútok, a to môže následne zohrávať dôležitú úlohu v tom, ako ďaleko sa dostaneme.

Zaujímavý pohľad na prvú časť skladačky – to akí sme – sme si priblížili v prvej kapitole, venujúcej sa časovej perspektíve. O tom, či daný cieľ chceme dosiahnuť a kde sa nachádza lokus našej motivácie, sme hovorili v predošlej časti tejto kapitoly. V tejto časti sa zameriame na samotnú cestu v zmysle vzdialenosti, ktorú sme ubehli, respektíve vzdialenosti od konečného stavu, ku ktorému smerujeme.

Takýto postup v ústrety cieľu pritom možno uchopiť *objektívne*, v zmysle toho, koľko kreditov sme v rámci štúdia získali, koľko peňazí sme nasporili,

koľko kilometrov sme zabehli počas maratónu alebo koľko kilogramov sme schudli; alebo *subjektívne* v zmysle toho, do akej miery máme pocit, že sme sa v ústrety cieľu posunuli. Hovoríme tu o *objektívnom* alebo *subjektívne vnímanom cieľovom prograse* (v origináli objective vs. subjective goal progress). Vo výskumnej literatúre sa môžeme stretnúť predovšetkým so subjektívnym posúdením cieľového progresu (pozri napr. Holding et al., 2017; Koestner et al., 2008).

Čo je na prograse zaujímavé? Ľudia majú tendenciu svoj progres monitorovať (Chang, Webb, Benn, et al., 2017). Pritom sa ukazuje, že cieľový progres je dôležitejší, než sa na prvý pohľad môže zdať.

Ako napr. naznačuje metaanalýza Klugovjeovej a Maiera (2015), cieľový progres je spätý so subjektívnou pohodou. Práve to, že v našich cieľoch úspešne postupujeme – to, že máme pocit, že sa nám v tom, o čo sa snažíme, „darí“ – môže priniesť pozitívne dôsledky – prospievame.

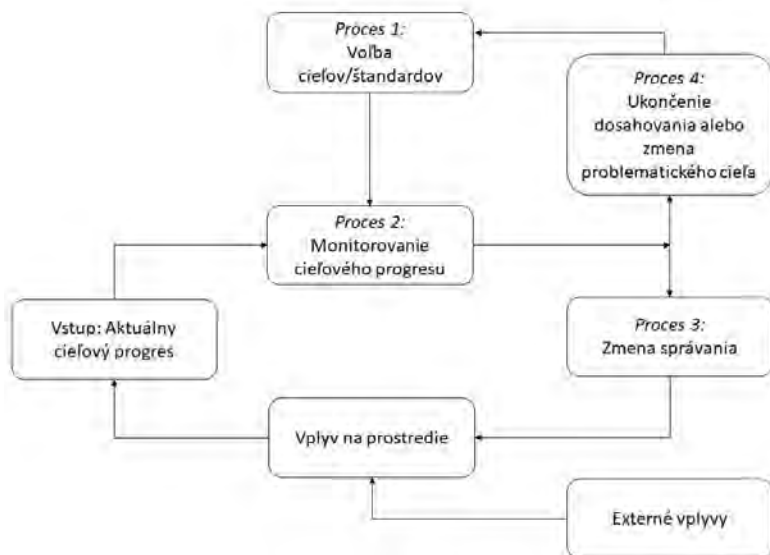
Samozrejme, aj tento vzťah nemusí byť priamy a je často mediovaný inými premennými, ako sú napr. kognície späté s cieľom (Pomaki et al., 2009). Možno si to ilustrovať prostredníctvom štúdie Creeda et al. (2015), ktorá sa zamerala na diskrepanciu v tom, kde sa v rámci kariéry jedinec aktuálne nachádza a kde by už „mal“ byť. Na čo poukázali výsledky tejto štúdie? Negatívna spätná väzba zo strany blízkych predikovala spomenutú diskrepanciu – iní ľudia účastníkom výskumu nastavili krivé zrkadlo, týkajúce sa toho, kde sú a kde by mali mal byť – a to bolo následne asociované s kariérnym distresom.

Informácia o prograse však nemusí byť založená iba na spätnej väzbe ostatných. Ľudia monitorujú progres rôznymi spôsobmi (Chang, Webb, Benn, et al., 2017) a majú taktiež rôzne dôvody prečo tak nerobia, aj napriek tomu, že by tak robiť mali (Chang, Webb, & Benn, 2017).

Okrem toho, cieľový progres nemusí súvisieť iba so subjektívnou pohodou. Mentálna reprezentácia cieľového progresu totiž môže slúžiť ako dôležitý

sebaregulačný mechanizmus, ktorý jedinca motivuje k tomu, aby pokračoval a vynaložil dodatočné úsilie.

Takto chápaný cieľový progres je úzko spätý s tým, čo sa zvykne označovať ako sila vôle alebo sebakontrola a na tomto princípe sú postavené mnohé teórie sebakontroly, ako je napr. už spomenutá spätnoväzobná teória sebakontroly Carvera a Scheiera (Carver & Scheier, 2001, 2016), ktorú ilustruje obr. 5.



Obrázok 5 Grafické zobrazenie procesu sebakontroly podľa Carvera a Scheiera (adaptované z Sheerana a Webba, 2012).

Pre dosiahnutie cieľa je dôležité odolávať pokušeniam, ktoré môžu dosahovanie cieľa narušiť. Dôležitú rolu tu môžu hrať faktory ako situácia, zameranie pozornosti, prehodnotenie a zmena správania, s ktorými môžeme pracovať (Duckworth et al., 2016). Možno si dopomôcť postupmi, ako sú napr. implementačné zámery (Bélanger-Gravel et al., 2013; Carrero et al., 2019; Gollwitzer, 1999; Gollwitzer & Sheeran, 2006).

Viacere klasické teórie (pozri. napr. Baumeister et al., 2007) predpokladali, že je progres dôsledkom zámernej snahy, vyžadujúcej si vynaloženie patričného úsilia. Metaanalýza menšieho rozsahu Gaudreau et al. (2012) napr. poukázala na to, že môže byť vzťah medzi autonómnou motiváciou a cieľovým progresom medioavaný akčným plánovaním a úsilím. Takéto závery sú v súlade napr. s výsledkami Vasalampiovej et al. (2012), ktorá sa zamerala na úspešné zvládnutie prechodu na univerzitu. Pokiaľ realizovali študenti svoje akademické ciele z vnútornej motivácie, vynaložili viac úsilia a cítili, že dosahovali lepší cieľový progres. To následne viedlo k úspešnému absolvovaniu vstupnej skúšky.

Nemusi ísť ale o jedinú možnú cestu. Wernerová et al. (2016) napr. ukázali, že progres predikovalo nie vynaložené úsilie, ale skôr subjektívne vnímanie náročnosti. Zamerali sa na univerzitných študentov, u ktorých zisťovali, aké ciele chcú dosiahnuť a aká je ich motivácia pre daný cieľ. O niekoľko mesiacov neskôr sa týchto účastníkov pýtali, aké ľahké a prirodzené bolo dané ciele dosahovať a koľko snahy museli na ich dosiahnutie vynaložiť. Na konci semestra účastníci uviedli, aký progres dosiahli. Šlo o subjektívne posúdenie. Výsledky tejto štúdie poukázali na to, že ciele, ktoré boli v súlade s jedincom (tzv. sebakonkordantné ciele, kde prevažuje vnútorná motivácia nad tou vonkajškovou) sa účastníkom zdali byť ľahšie. Okrem toho, práve to, aké ľahké sa im dané ciele zdali, mediovalo vzťah medzi vnútornou motiváciou a progresom pri dosahovaní cieľa. Teda, nielen úsilie, ale aj dosahovanie cieľa „samé od seba“ môže hrať pri dosahovaní cieľov dôležitú rolu.

Okrem motivácie pritom možno vymedziť ďalšie cieľové charakteristiky predikujúce cieľový progres. V klasickej štúdií ukázali Bagozzi et al. (1998), že cieľový progres predikovali pozitívne a negatívne emócie. Presnejšie, emócie súviseli s plánmi, zámermi a rozhodnutiami vynaložiť úsilie v rámci dosahovania cieľa, a to bolo následne späté s na cieľ orientovaným správaním, ako cvičenie. To viedlo k dosiahnutiu cieľa.

V danom príklade šlo o anticipačné emócie. Podobné zistenie možno nájsť aj v kontexte aktuálne prežívaných emócií spätých s cieľom. Napr. Szumowska et al. (2021) zistili, že tak pozitívne emócie (uchopené ako spokojnosť s cieľom), ako aj negatívne emócie (stres spätý s cieľom) môžu hrať rolu v rámci cieľového progresu, a to v závislosti od fázy dosahovania cieľov. Podobne Szumowska et al. (2021) v rámci longitudinálnej štúdie zistili, že cieľový progres bol predikovaný očakávaním, že bude daný cieľ dosiahnutý a v menšej miere aj dôležitosťou daného cieľa. Presnejšie, dôležitosť cieľa predikovala progres na začiatku ale nie neskôr. Celý tento proces mal cyklický charakter, nakoľko predikoval budúci progres tým, že došlo k nárastu očakávaní, dôležitosť ale aj k nárastu spokojnosti s progresom a poklesu stresu, ktorý bol spätý s dosahovaním cieľa.

Aký je neuronálny podklad monitorovania progresu? Predbežné výsledky naznačujú, že by tu mohol byť dôležitý neuronálny korelát, nesúci názov dorzálny predný cingulárny cortex (dACC) pre identifikáciu súčasného stavu, ktorý je v konflikte so želaným stavom, ale taktiež napr. frontálne a parietálne regióny a cuneus (Benn et al., 2014). V rámci snahy o systematizáciu problematiky uvádzame v tabuľke 10 vybrané koreláty cieľového progresu.

Tabuľka 10 Vybrané koreláty cieľového progresu.

Oblasť a korelát	Smer vzťahu	Referencia
<i>Vybrané prediktory cieľového progresu</i>		
Očakávanie úspechu v dosahovaní cieľa	Pozitívny	(Szumowska et al., 2021)
Dôležitosť cieľa	Negatívny	(Szumowska et al., 2021)
Vnútná a vonkajšková motivácia	Pozitívny a negatívny	(Koestner et al., 2008; Moore et al., 2020)
Pozitívne a negatívne emócie	Pozitívny Negatívny pri aktuálnych alebo pozitívny pri očakávaných emóciách	(Bagozzi et al., 1998; Szumowska et al., 2021)
<i>Neuronálne koreláty cieľového progresu</i>		
dACC, frontálne a parietálne regióny a cunneus	Pozitívny	(Benn et al., 2014)
<i>Dôsledky postupu v rámci dosahovania cieľa</i>		
Očakávanie úspechu v rámci nasledujúceho dosahovania	Pozitívny	(Szumowska et al., 2021)
Dôležitosť cieľa v rámci nasledujúceho dosahovania	Pozitívny	(Szumowska et al., 2021)
<i>Ďalekosiahlejšie dôsledky postupu</i>		
Duševná pohoda	Pozitívny	(Klug & Maier, 2015)
Dosiahnutie cieľa	Pozitívny	(Harkin et al., 2016)

2.3.2. Kríza v dosahovaní cieľa



„Mám ostať alebo mám ísť?“

The Clash

Dosahovanie cieľov neprebíha za každých okolností bez akýchkoľvek problémov. V niektorých situáciách je progres dokonca možné dosiahnuť len veľmi ťažko alebo vôbec nie. „Mám ostať alebo mám ísť“ (Should I Stay or Should I Go)?“ sa spieva v refréne druhej piesne, ktorú môžeme spomenúť v rámci snahy o ilustráciu akčnej fázy dosahovania cieľov. Tentokrát ide o pieseň kapely The Clash. Tento refrén zachytáva to, s čím sa môžeme často stretnúť v bežnom živote – rozhodovanie, či priam vnútorný konflikt – týkajúce sa toho, či v niečom pokračovať alebo s tým radšej „seknúť“. Práve tento konflikt sa pokúša zachytiť konštrukt, nesúci názov *akčná kríza* (action crisis) (Brandstätter et al., 2013; Brandstätter & Herrmann, 2016a; Brandstätter & Schüller, 2013, 2013; Ghassemi et al., 2017b; Herrmann et al., 2019; Herrmann & Brandstätter, 2015; Holding et al., 2017).

Akčná kríza vzniká v dôsledku kumulácie prekážok a problémov. Z toho dôvodu v sebe integruje niekoľko kľúčových symptómov krízy. Tým prvým je vyššie spomenutý *rozhodovací konflikt* medzi tým, či v dosahovaní cieľa pokračovať alebo nie. Tento proces je obvykle *dôsledkom problémov* v dosahovaní cieľa a zahŕňa neustále myslenie na problém a postupné *odpútavanie* sa od cieľa, ktorý je problematický. Jedinec nezvažuje iba to, či pokračovať alebo nie, ale zároveň sa mu ako lákavejšie začínajú javiť aj iné možnosti, ktoré sa mu dovtedy také zaujímavé nezдали. Stráca ružové okuliare, ktoré mal v súvislosti so svojím cieľom doposiaľ. Ide o regres

mentálneho nastavenia z akčnej fázy do skorších fáz pred prekročením rubikonu. To so sebou prináša *prokrastináciu* a cyklické narastanie problémov. Jediniec má chuť s tým, čo robí, skončiť a radšej sa venovať niečomu inému (Brandstätter et al., 2013; Brandstätter & Herrmann, 2018; Brandstätter & Schüler, 2013). Jednotlivé symptómy akčnej krízy sumarizuje tabuľka 11.

Tabuľka 11 Symptómy akčnej krízy.

Symptómy prežívania akčnej krízy
Impulz ukončiť dosahovanie cieľa
Prokrastinácia
Akumulácia prekážok
Implementačná dezorientácia
Ruminácia
Rozhodovací konflikt

O čo pri takto prežívanej kríze ide? Brandstätterová et al. (2013) sledovali maratónskych bežcov dva týždne pred tým, než bežali maratón. Zaujímala ich práve akčná kríza, ktorú bežci prežívali pred maratónom. Sledovali aj to, ako rýchlo bežci dobehli počas samotného maratónu a akú mali sekréciu kortizolu. Výsledky tejto štúdie ukázali, že kríza súvisela s tým, aký výkon podali v konečnom behu. Tento vzťah sa navyše ukázal mediovaný množstvom kortizolu, a to aj vtedy, keď sa autori pokúsili kontrolovať vek, BMI, predošlé výsledky a podobne.

Aj napriek tomu, že mal tento výskum svoje limity, dopĺňa štúdie, ktoré spájajú krízu s problematickým dosahovaním cieľov, zníženým progresom alebo ukončením dosahovania cieľa. Herrmann a Brandstätterova (2015) napr. ukázali, že medzi akčnou krízou a upustením od cieľa síce nemôžeme dať automaticky „rovná sa“, kríza ale môže neskôršie upustenie od cieľa aspoň do určitej miery predikovať. Herrmann a Brandstätterova (2015)

napr. sledovali nových univerzitných študentov počas doby jedného a pol roka. Išlo o štyri semestre. Na začiatku štúdie títo študenti uviedli, o aký cieľ sa aktuálne snažia. Uviedli osobné ciele, ale aj akademický cieľ. Okrem toho boli merané premenné ako akčná kríza; to, do akej miery vnímajú daný cieľ ako dosiahnuteľný (attainability); a to, do akej miery im na ňom záleží (desirability). Okrem toho bol prostredníctvom kreditovaného systému meraný ich progres v zmysle počtu kreditov, ktoré títo študenti získali. Bolo taktiež zisťované, či vo svojom ciele pokračujú alebo od neho upustili. Výsledky výskumu ukázali, že kríza predikovala upustenie od cieľa, ako aj počet kreditov v rámci akademického cieľa.

Vysvetliť, aké procesy tu stoja v pozadí, sa pokúsili Ghassemi et al. (2017). V rámci dvoch longitudinálnych štúdií sa opäť zamerali na univerzitných študentov. Výsledky ich štúdií poukázali na to, že nárast akčnej krízy predikuje, do akej miery vnímali účastníci cieľ ako dosiahnuteľný, ale nie želanie tento cieľ dosiahnuť (aspoň čo sa týka akademického cieľa). Ide o podobný výsledok ako sme popisovali pri cieľovom prograse.

Čo je ale zaujímavé, Ghassemi et al. (2017) ukázali, že akčná kríza viedla k následnému poklesu oboch aspektov – dosiahnuteľnosti a želania dosiahnuť cieľ – a to opäť zrkadlovo, ako tomu bolo pri cieľovom prograse. To znamená, že akčná kríza zrejme spôsobuje zmenu nastavenia mysle a návrat do skoršej, rozhodovacej fázy, kde sú zvažované plusy a mínusy.

Ako sa ukázalo v ďalších štúdiách, jedinci, ktorí prežívali krízu, zvažovali plusy a mínusy vo väčšej miere než tí, ktorí krízu neprežívali (Brandstätter & Schüler, 2013) a boli si istejší ohľadom svojho rozhodnutia, týkajúceho sa alternatívneho cieľa, ktorý aj následne vnímali ako atraktívnejší (Brandstätter & Herrmann, 2016a). Čo sa týka prediktorov akčnej krízy, okrem osobných črt ako svedomitosť alebo neuroticizmus (Holding et al., 2017) možno opäť spomenúť vnútornú a vonkajškovú motiváciu (Herrmann & Brandstätter, 2013; Holding et al., 2017; Vann et al., 2018). Čím viac dosahovali jedinci cieľ z vnútorných dôvodov, tým viac ich to chránilo a/alebo tým ľahšie dokázali krízu prekonať.

Čo sa týka neuronálnych korelátov, predbežné výsledky poukazujú na to, že je akčná kríza asociovaná s funkčnou konektivitou medzi prefrontálnou mozgovou kôrou (PFC) a nucleus accumbens (NAcc rsFC) (Herrmann et al., 2014).

V týchto a podobných výskumoch bola akčná kríza operacionalizovaná *škálou akčnej krízy* (ACRISS), ktorá, podľa slov jej tvorcov, umožňuje „monitorovať dynamiku procesu odpútania sa od cieľa, identifikovať predchodcov tohto procesu (napr. dispozičné premenné), mediačné a moderačné mechanizmy a dôsledky“ (Herrmann & Brandstätter, 2015; str. 133). Podobne, ako tomu bolo v prípade cieľového progresu, i v kontexte krízy prinášame prehľad známych korelátov. Sumarizuje ho tabuľka 12.

Záverom možno sumarizovať, že sme sa v tejto kapitole snažili odpovedať na otázku, s čím všetkým je spätá akčná fáza, a to nielen úspešný progres, ale aj kríza, vznikajúca v dôsledku nakumulovania problémov. Vyčlenili sme dva kľúčové konštrukty – cieľový progres a akčnú krízu a priblížili sme ich koreláty. Spomenuli sme viaceré aspekty dosahovania cieľov popísané v predošlej kapitole ako vnútorná vs. vonkajšková motivácia (motivačná rovina), pripútanosť k cieľu alebo očakávanie, že je daný cieľ dosiahnuteľný (kognitívna rovina) alebo pozitívne vs. negatívne emócie späté s cieľom (afektívna rovina). V nasledujúcej kapitole sa pokúsime tieto aspekty prepojiť s časovou perspektívou na hlbšej úrovni analýzy.

Tabuľka 12 Koreláty akčnej krízy (adaptované z Kačmár et al., 2021).

Oblasť a korelát	Smer vzťahu	Odkaz na literatúru
<i>Determinanty späté s individuálnymi rozdielmi</i>		
Neuroticizmus	Pozitívny	(Holding et al., 2017)
Svedomitosť	Negatívny	
Akčná orientácia	Negatívny	(Herrmann et al., 2014; Wolf et al., 2018)
Generalizovaná sebaúčinnosť	Negatívny	(Wolf et al., 2018)
<i>Determinanty späté s cieľom a motiváciou</i>		
Problémy a prekážky v dosahovaní cieľov	Pozitívny	(Bettschart et al., 2019)
Sebakonkordancia	Negatívny	(Herrmann &
Autonómna motivácia	Negatívny	Brandstätter, 2013;
Kontrolovaná motivácia	Pozitívny	Holding et al., 2017; Vann et al., 2018)
Subjektívne zhodnotenie dosiahnuteľnosti cieľa	Negatívny	(Bettschart et al., 2019; Ghassemi et al., 2017)
<i>Dôsledky v oblasti afektívnej roviny, zdravia a subjektívnej pohody</i>		
Pozitívny afekt/nálada	Negatívny	(Brandstätter et al., 2013; Herrmann &
Negatívna/depresívna nálada	Pozitívny	Brandstätter, 2013; Holding et al., 2017)
Spokojnosť so životom	Negatívny	(Brandstätter et al., 2013; Herrmann & Brandstätter, 2013)
Problémy so spánkom	Pozitívny	(Brandstätter et al., 2013)

Vylučovanie kortizolu	Pozitívny	(Brandstätter et al., 2013)
Fyzické zdravie Proces liečby (v rámci fyzioterapie)	Negatívny	(Brandstätter et al., 2013; Herrmann & Brandstätter, 2013; Wolf et al., 2019)

Dôsledky v kognitívnej sfére a súvisiacich oblastiach

Zvažovanie vkladov a ziskov, pripútanosť k cieľu (commitment)	Pozitívny	(Brandstätter & Schüler, 2013; Herrmann et al., 2014; Vann et al., 2018)
Zvažovanie dosiahnuteľnosti alternatívneho cieľa	Negatívny	(Brandstätter et al., 2013; Ghassemi et al., 2017)
Želanie dosiahnuť alternatívny cieľ	Negatívny	(Brandstätter et al., 2013; Ghassemi et al., 2017)
Zhodnocovanie individuálnych zdrojov	Negatívny	(Herrmann et al., 2019)
Istota v rozhodnutí	Pozitívny Negatívny	(Brandstätter & Herrmann, 2016b)

Dôsledky späté s dosahovaním cieľov

Upustenie od cieľa	Pozitívny	(Herrmann & Brandstätter, 2015)
Progres a výsledky	Negatívny	(Herrmann & Brandstätter, 2015; Holding et al., 2017; Venhorst et al., 2018)

3. ROLA ČASOVEJ PERSPEKTÍVY V DOSAHOVANÍ CIEĽOV



„Budúcnosť je tvorená v sekundách rozhodnutia.“

D. Simmons

P rítomnosť je bod, v ktorom sa čas dotýka večnosti. Táto myšlienka je pripisovaná C. S. Lewisovi. To, čo mal Lewis pod daným citátom na mysli, by snáď bolo možné dovysvetliť iným citátom, ktorého autorom je Dan Simmons. Tento citát je uvedený vyššie a snaží sa poukázať na rolu aktuálneho rozhodnutia, odohrávajúceho sa vždy len v prítomnosti. Ako sme si povedali v prvej kapitole, v prítomnosti sa môžu zrkadliť ostatné časové dimenzie. Alebo, povedané ináč, prítomnosti môžu byť ľudské bytosti plne oddané, alebo v nej môžu načrieť do studnice minulosti (v zmysle spomínania a interpretácie toho, čo sa odohralo) a/alebo sa zahľadieť do budúcnosti (v zmysle plánovania a vzťahovania sa k tomu, čo by ešte len malo prísť) (Zimbardo & Boyd, 2008).

Časovú perspektívu sme definovali ako „často nevedomé procesy, v rámci ktorých je priebežný tok osobnej a sociálnej skúsenosti zaradený do časových rámcov, ktoré dávajú týmto udalostiam zmysel“ (str. 1271), pričom sme zdôraznili, že je časová perspektíva využívaná pri „kódovaní, ukladaní a vybavovaní zažitých udalostí, ako aj v rámci tvorby očakávaní,

cieľov, prípadných eventualít a imaginatívnych scenárov“ (str. 1271 a 1272). Okrem toho sme parafrázovali Boniwellovú et al. (2010), ktorí zdôrazňujú, že Zimbardov dotazník časovej perspektívy (ZTPI) zachytuje tri kľúčové aspekty späté s časom. Okrem *všeobecnejšej tendencie žiť v minulosti, prítomnosti a budúcnosti* ide taktiež o *valenciu* v zmysle pozitívneho a negatívneho postoja každej z týchto časových dimenzií a taktiež o *osobné stratégie*, ktoré jedinec v danom časovom kontexte využíva, čím ovplyvňuje to, ako človek myslí a ako sa správa. Je preto logické očakávať, že by tieto aspekty mali súvisieť s tým, čo sme zadefinovali ako „kognitívnu reprezentáciu želaného stavu, ktorú si jedinec zaumienil dosiahnuť“ (Milyavskaya a Werner, 2018; str. 4) – s cieľmi a ich dosahovaním.

V tejto kapitole sa pokúsime predstaviť to, ako sú tieto konštrukty späté a čo všetko za tým môže stáť. Určité čriepky tejto skladačky sú roztrúsené už v predošlom texte. Tu sa ich pokúsime zámerne integrovať do komplexnejšej mozaiky, ktorá bude tvoriť bázu pre empirickú časť.

Začneme tým, že sa pozrieme na vyjadrenia autorov, venujúcich sa obom sféram výskumu. Zistíme, že prepojenie týchto dvoch výskumných oblastí nenapadlo iba nám. Mnohí autori, vrátane klasikov, ktorým sme venovali pozornosť v rámci historického exkurzu, o tomto prepojení viac alebo menej explicitne uvažovali. Samozrejme, pri niečom takom sa nezastavíme. Takáto úroveň analýzy spojenia oboch konštruktov by nepostačovala. V ďalšej časti sa preto pozrieme na to, čo naznačujú výsledky predošlých štúdií. Uvedieme niekoľko príkladov výskumu, ktorý toto prepojenie naznačuje. Napriek tomu, že hlbšie a systematické snahy o prepojenie medzi časovou perspektívou a cieľmi a na cieľ orientovaným správaním chýbajú, možno nájsť prvé lastovičky, ktoré toto prepojenie predznamenávajú. Predstavíme si napríklad nedávnu metaanalýzu, ktorá sa snažila explicitne prepojiť časovú perspektívu a sebareguláciu. Tento výskum pre nás bude kľúčový, a preto sa naň pokúsime napojiť a ďalej ho rozvinúť. Nezastavíme sa však ani pri tom. V poslednej časti tejto kapitoly sa pokúsime pozrieť na to, čo môže stáť v pozadí ZTPI a aké to môže mať

implikácie pre prepojenie výskumu časovej perspektívy a na cieľ orientovaného správania sa. Zameriame sa na kognitívny, afektívny a motivačný rozmer analýzy, nakoľko vedú indície prepojenia týchto konštruktov práve k nim. Začneme ale poporiadku – tým, či možno nájsť náznak možného prepojenia vo vyjadreniach klasikov ako Kurt Levin alebo Philip Zimbardo.

3.1. Ilustrácia predošlého uvažovania o prepojení dvoch konštruktov



„Napriek empirickej evidencii, ktorá demonštruje to, ako sú rôzne časové perspektívy späté s dôsledkami v bežnom živote, o tom, prečo je tomu tak stále nevieme veľa“

H. M. Bairdová et al.

Kurta Levina sme už spomenuli. Nemôžeme ho opomenúť ani v tejto kapitole. Ako totiž zdôrazňujú Stolarski et al. (2018), časová perspektíva bola pre Levina špeciálnou dimenziou, prostredníctvom ktorej psychologické pole expanduje spolu s realitou, umožňujúc tak tvorbu plánov a v konečnom dôsledku aj komplexné na cieľ orientované správanie. Ako ďalej argumentujú Stolarski et al. (2018), už Levin tvrdil, že „stanovenie cieľov úzko súvisí s časovou perspektívou“ a „činy, emócie a určite aj morálka jedinca v každom okamihu závisia od jeho časovej perspektívy“ (citované podľa Stolarski et al., 2018; str. 6).

Podobných vyjadrení možno nájsť v sfére časovej perspektívy väčšie množstvo. Napr. samotní tvorcovia ZTPI, Zimbardo a Boyd (1999), zdôrazňujú, že sa v rámci ZTPI pokúšajú zamerať na „dynamickú rolu, ktorú časová perspektíva zohráva v rámci každodenného rozhodovania, (stanovovania) cieľov a konkrétnych činov“ (str. 1273) a že s časovou perspektívou úzko súvisí viacero veľmi dôležitých konštruktov, nakoľko „spomienky alebo ašpirácie, anticipácie a ciele, ale aj akákoľvek vízia budúcnosti – či už tá minulá alebo aktuálne prítomná – sú v časovej perspektíve obsiahnuté“ (str. 9).

Podobne aj Zajenkowski et al. (2015) argumentujú, že „individuálne rozdiely v časovej perspektíve majú jasné implikácie pre na cieľ orientované správanie...“ (str. 244). To ďalej špecifikuje napr. Carstensen, ktorý zdôrazňuje, že subjektívne vnímanie času „hrá fundamentálnu rolu vo výbere a dosahovaní sociálnych cieľov, majúc tak dôležité implikácie pre emócie, kognície a motiváciu (citované podľa Zimbardo & Boyd, 1999; str. 1271). Obdobne uvažujú Zaleski a Przepiórka (2015), ktorí dokonca tvrdia, že „kvôli tomu, že sú ciele svojou podstatou s časom úzko späté, je nemožné vysvetliť alebo porozumieť im bez odkazu na časové dimenzie“ (str. 327). Austin a Vancouver (1996) dokonca časový rámec, kam by sme mohli voľne zaradiť aj časovú perspektívu, považujú za jednu z kľúčových dimenzií cieľov. Čo však stojí za vzťahom medzi časovou perspektívou a dôsledkami dosahovania cieľov na hlbšej úrovni analýzy?

3.2. Empirické prepojenie v rámci súvisiacich výskumných oblastí



„Časová perspektíva je asociovaná s pozitívnymi dôsledkami, predovšetkým prostredníctvom jej vzťahov so sebaregulačnými procesmi.“

H. M. Bairdová et al.

Pokiaľ by sme chceli ísť hlbšie a ilustrovať výskumné línie, ktoré sa k prepojeniu časovej perspektívy a dosahovania cieľov priblížili, mohli by sme uviesť napr. výskum roly časovej perspektívy v rámci odpútania sa od ťažko dosiahnuteľných cieľov (pozri napr. Burnsová et al., 2021; Fongová et al., 2016; Kačmár & Beere, 2021) alebo výskum prokrastinácie (pozri napr. Díaz-Morales & Ferrari, 2015; Sirois, 2014; Taylor & Wilson, 2016).

Našli by sme však aj jednu výskumnú líniu, ktorá je téme našej publikácie bližšia. Ide o nedávny počín Bairdovej et al. (2021). Podobne ako my, i títo autori si všimli poznatkovú dieru, týkajúcu sa časovej perspektívy. Presnejšie, Bairdová et al. (2021) sa pokúsili porozumieť tomu, akú úlohu môžu zohrávať jednotlivé časové perspektívy v rámci rôznych dôsledkov v živote ľudí v kontexte sebaregulácie tak, ako ju uchopuje prístup Carvera a Scheiera (Carver & Scheier, 2001, 2016), ktorý sme už viackrát spomínali. Práve sebaregulácia totiž predstavovala predpokladané spojivo medzi dôsledkami v správaní na jednej strane a časovou perspektívou na strane druhej.

Títo autori sa zamerali na tri skupiny procesov, o ktorých sme hovorili v predošlej kapitole – *stanovovanie cieľa* (možno tu zaradiť motiváciu, zámer, záväzok, pripravenosť, dôležitosť a podobne); *monitorovanie postupu pri dosahovaní cieľa* (patrí tu frekvencia sledovania progresu, rôzne nástroje na sledovanie progresu, vyhľadávanie spätnej väzby a podobne); a *realizáciu aktivít spätých s cieľom* (patrí tu počet hodín strávených prípravou, plánovanie, stratégie, množstvo vynaloženého úsilia a podobne). Tieto procesy doplnili o sebareguláciu chápanú ako schopnosť (patria tu napr. sebakontrola, oddialenie uspokojenia, efektívne funkcie, a samotné výsledky na cieľ orientovaného správania sa).

Bairdová et al. (2021) sa pokúsili identifikovať už realizované štúdie, ktoré by do týchto kategórií mohli aspoň čiastočne spadať. Okrem toho sa zamerali na rôzne metodiky, merajúce časovú perspektívu. Medzi nimi bolo možné nájsť aj ZTPI. Tieto metodiky sa pokúsili klasifikovať do jednotlivých kategórií, inšpirujúc sa pritom práve ZTPI. Výsledky ich metaanalýzy priniesli zaujímavé zistenia. Poukázali napr. na to, že viaceré sebaregulačné procesy, menovite monitorovanie a aktivity smerujúce k cieľu, ale aj sebaregulácia chápaná ako schopnosť, mediujú vzťah medzi časovou perspektívou a vybranými dôsledkami v živote ľudí. Aspekty dosahovania cieľov nemediovali vzťah medzi časovou perspektívou a výsledkami priamo, ale viac sprostredkovane, než sa predpokladalo. To, čo pod tým máme namysli je, že namiesto priameho vplyvu ovplyvňovali ďalšie dve kategórie procesov – monitorovanie postupu a realizovanie aktivít, ktoré k dosiahnutiu cieľa vedú.

Výsledky ich metaanalýzy taktiež poukázali na to, že je *budúca časová perspektíva* v kladnom vzťahu s rôznymi aspektami zámeru dosiahnuť cieľ, monitorovania jeho priebehu a vykonávania aktivít, ktoré sú s dosahovaním cieľa späté. Budúca časová perspektíva bola taktiež spätá so schopnosťou sebaregulácie a s výsledkami dosahovaných cieľov, ako sú napr. lepšie známky alebo nižšie BMI. Pokiaľ by sme budúcu časovú perspektívu diferencovali na negatívnu a pozitívnu zložku, negatívny pohľad na

budúcnosť bol s výsledkami asociovaný negatívne, zatiaľ čo pozitívny pohľad na budúcnosť bol so schopnosťou sebaregulácie a výsledkami dosahovania cieľa asociovaný pozitívne.

Prítomná časová perspektíva, tak fatalistická, ako aj hedonistická, bola so sebaregulačnými schopnosťami a výsledkami dosahovania cieľa asociovaná negatívne. To znamená, že ľudia, ktorí sú viac motivovaní aktuálnymi slasťami alebo sú presvedčení, že je ich život mimo ich kontrolu, sú menej schopní regulovať svoje správanie a dosahujú horšie výsledky. Pozitívna minulosť bola asociovaná predovšetkým s aspektami stanovovania cieľa a jeho monitorovania. To znamená, že ľudia, ktorí sú orientovaní na pozitívnu minulosť, majú silnejší zámer svoj cieľ dosiahnuť a vo väčšej miere sledujú svoj postup, zatiaľ čo negatívna minulosť bola spätá predovšetkým so zníženou schopnosťou sebaregulácie, čo znamená, že ľudia, ktorí majú túto časovú perspektívu vyššiu, majú taktiež vo všeobecnosti väčší problém regulovať svoje správanie.

Vyvážená časová perspektíva bola spätá predovšetkým so schopnosťou sebaregulácie, čo naznačuje, že ľudia, ktorí dokážu flexibilne prepínať medzi jednotlivými časovými perspektívami, dokážu lepšie regulovať svoje správanie. Výsledky metaanalýzy Bairdovej et al. (2021) sumarizuje tabuľka 13.

Tabuľka 13 Sumarizácia priemernej sily vzťahov medzi časovou perspektívou a rôznymi aspektami sebaregulácie (adaptované z Baird et al., 2021).

Časová perspektíva	Aspekty stanovovania cieľa	Aspekty monitorovania cieľa	Aktivity späté s dosahovaním cieľa	Sebaregulačné kompetencie	Výsledky dosahovania cieľa
Budúca časová perspektíva	$r = 0,25$	$r = 0,19$	$r = 0,24$	$r = 0,35$	$r = 0,18$
Pozitívna minulosť				$r = 0,11$	$r = -0,15$
Negatívna minulosť					$r = -0,16$
Hedonistická prítomnosť				$r = -0,23$	$r = -0,14$
Fatalistická prítomnosť				$r = -0,27$	$r = -0,15$
Pozitívna minulosť	$r = 0,12$	$r = 0,13$			
Negatívna minulosť				$r = -0,20$	
Vyvážená časová perspektíva				$r = 0,39$	

Práca Bairdovej et al. (2021) je v kontexte témy tejto publikácie kľúčová, nakoľko sa pokúsila nielen zaplniť jestvujúcu poznatkovú diery, ale zároveň začala rozkrývať to, čo stojí v pozadí vzťahu medzi časovou perspektívou a rôznymi dôsledkami v živote ľudí. Ide o veľmi zaujímavý pokus o integráciu, ktorý v danej výskumnej oblasti citeľne chýbal.

Na druhej strane išlo o prvý krok, ktorý je následne potrebné rozvíjať. Autori totiž vykreslili iba hrubé kontúry toho, čo tu môže byť kľúčové a sami tvrdia, že by jednou z potenciálne plodných oblastí pre budúci výskum mohlo byť hlbšie preskúmanie toho, prečo majú jednotlivé časové perspektívy silnejší vzťah s určitými sebaregulačnými procesmi než s inými.

V tomto kontexte sa preto možno hlbšie zamerať na rôzne aspekty na cieľ orientovaného správania sa ako je pripútanie k cieľu, zvažovanie

dosiahnuteľnosti cieľa a toho, ako veľmi si jedinec želá tento cieľ dosiahnuť. Okrem toho tu možno hovoriť o motivácii – internej alebo externej a emóciách, ktoré jedinec pri dosahovaní cieľa prežíva. Podobne aj pri sledovaní postupu možno hovoriť o subjektívnom vnímaní progresu k cieľu, vynaloženom úsilí alebo o kríze, ktorá môže nastať a v rámci ktorej jedinec uvažuje nad tým, či vôbec pokračovať alebo nie. Vo všetkých týchto veciach môže hrať kľúčovú rolu nielen samotné zameranie na minulosť, prítomnosť a budúcnosť, ale aj tendencia nazerať na tieto časové dimenzie pozitívne a negatívne, ako aj behaviorálne stratégie, ktoré sú s tým späté (Boniwell et al., 2010). Perspektívnym by sa tu teda mohol javiť iný, hlbší integrujúci prístup.

3.3. Kognitívne, afektívne a motivačné procesy ako integrujúci prvok



„Kvôli tomu, že sú ciele svojou podstatou s časom úzko späté, nie je možné ich vysvetliť alebo im porozumieť bez odkazu na časové dimenzie.“

Z. Zaleski a A. Przepiórka

O tom, že je časová perspektíva spätá s pozitívnymi dôsledkami predovšetkým kvôli jej asociácii so sebareguláciou, sme hovorili v predošlej časti. Tieto zistenia sa pokúsime rozšíriť v tejto kapitole. Aký prístup by v tomto kontexte mohol byť funkčný? Perspektívnym postupom by mohlo byť zameranie sa na *kognitívne* (Zajenkowski et al., 2015), *afektívne* (Matthews & Stolarski, 2015) a *motivačné* (Seginer & Lens, 2015) procesy, stojace v pozadí ZTPI.

Ide teda o snahu ponúknuť hlbšiu rovinu analýzy, pričom jedným z hlavných argumentov je práve to, že časová perspektíva výrazným spôsobom prispieva tak k emočnému prežívaniu a jeho regulácii (afektívna rovina analýzy) a motivačným dôsledkom (motivačná rovina analýzy), ako aj k procesom, ako je vybavenie si a interpretácia informácií z pamäti a tvorba Self (kognitívna rovina analýzy). Každý z týchto aspektov má pritom potenciálne implikácie pre dosahovanie cieľov.

Pokiaľ by sme sa napr. zamerali na kognitívnu zložku analýzy, v rámci *budúcej časovej perspektívy* hrá dôležitú rolu inhibícia impulzov, pracovná pamäť, plánovanie a sebakontrola, ktoré sú úzko späté s exekutívnymi

funkciami. Tie hrajú v rámci na cieľ orientovaného správania dôležitú úlohu, nakoľko práve tieto procesy vedú k vytvoreniu bázy pre odklad uspokojenia a dosahovanie vzdialenejších cieľov (Zajenkowski et al., 2015). Z povedaného ale vyplýva aj motivačný rozmer tejto časovej perspektívy, a to predovšetkým vo vzťahu ku dlhodobejším cieľom a vnútornej motivácii ich dosahovať (Seginer & Lens, 2015), ako aj afektívny rozmer, nakoľko je úspešné dosahovanie cieľov späté s pozitívnymi emóciami. Ako napr. zdôrazňujú Zaleski a Przepiórka (2015), koncepcia *budúcej časovej perspektívy* zahŕňa dva kľúčové aspekty – časový priestor rozprestierajúci sa od teraz smerom do budúcnosti a ciele, ktoré sú v tomto časovom priestore umiestnené a dosahované.

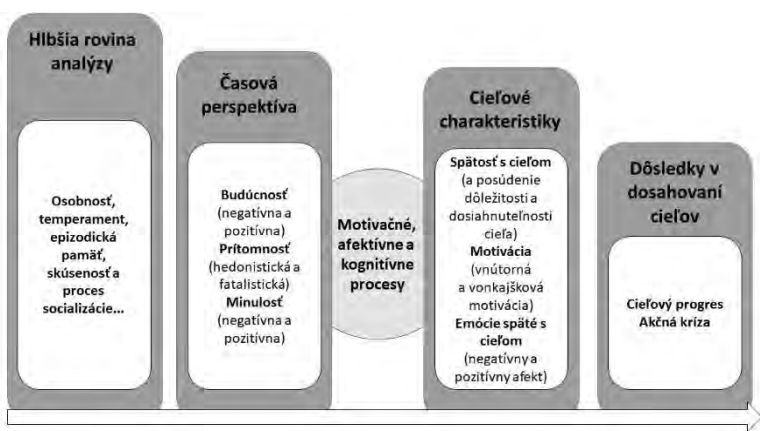
Hedonistická prítomnosť je na druhej strane často charakterizovaná impulzívnym správaním zameraným na aktuálne slasti (Zajenkowski et al., 2015), čo je opäť aspekt, ktorý sa úzko dotýka dosahovania cieľov, nakoľko je hedonistická motivácia často v rozpore s dosahovaním dlhodobých cieľov (Seginer & Lens, 2015).

Čo sa týka *fatalistickej prítomnosti*, tá uchopuje to, že je „budúcnosť predurčená a nie je ju možné ovplyvniť individuálnym konaním, zatiaľ čo prítomnosť musí byť spätá s rezignáciou, pretože ľudia sú vo vrtošivej nemilosti osudu (Zimbardo & Boyd, 1999, p. 1278). Okrem značnej rezignácie, ktorá môže byť spätá s absenciou snahy niečo zmeniť, je táto časová perspektíva úzko spätá s tendenciou prežívať negatívne afektívne stavy (Zajenkowski et al., 2015). To má následne dôsledky na motiváciu jedinca (Seginer & Lens, 2015), ako aj na následný cieľový progres a na krízu, zachytávajúcu vnútorný rozkol uchopujúci to, či má vôbec zmysel v dosahovaní daného cieľa pokračovať alebo nie.

Silný emocionálny náboj majú taktiež *pozitívna a negatívna minulosť*. Okrem toho, minulosť predstavuje trezor minulej skúsenosti, z ktorého možno čerpať vtedy, keď prídu problémy. Ako napr. zdôrazňujú Zaleski a Przepiórka (2015), podobne ako geológ, aj človek môže z prachu svojej minulosti vykopať spomienky, z ktorých čerpá inšpiráciu, radu alebo

múdrosť týkajúcu sa toho, kde a v akej miere investovať svoje úsilie. Zatiaľ čo pozitívna minulosť je spätá s nostalgiou a pozitívnym nazeraním na to, čo príde, negatívna minulosť je spätá so smútkom, minulým neúspechom a ľútosťou. To môže výrazne skresľovať hodnotenie súčasného stavu a vyhliadky do budúcnosti (Zajenkowski et al., 2015). Minulé časové perspektívy môžu taktiež slúžiť ako model pre budúcnosť, nakoľko sú budúce ciele založené práve na minulej skúsenosti, respektíve jej interpretácii (Seginer & Lens, 2015). I tu preto možno badať implikácie pre cieľový progres a krízu.

V danom kontexte je taktiež potrebné spomenúť prístupy, ktoré diferencujú budúcu časovú perspektívu na *pozitívnu a negatívnu budúcnosť*. To je dôležité, nakoľko negatívna budúcnosť je spätá s úzkosťou, strachom a obavami z toho, čo príde, zatiaľ čo pozitívna budúcnosť je asociovaná s nádejou, zvedavosťou a pozitívnym očakávaním. Obe tieto časové perspektívy majú motivačnú hodnotu, ktorá by sa dala uchopiť kontrastom medzi vyhnutím sa problémom na jednej strane a snahou o dosiahnutie na strane druhej. Sumarizáciu koncepčného prepojenia časovej perspektívy a dosahovania cieľov sumarizuje obr. 6.



Obrázok 6 Koncepčný pracovný model.

Na základe navrhnutého koncepčného prepojenia sme sformulovali konkrétne hypotézy. Tie pre prehľadnosť sumarizuje tabuľka 14. V tabuľke je pripomenutý podklad danej časovej perspektívy a predpokladané aspekty dosahovania cieľov, pri ktorých predpokladáme, že budú s danou časovou perspektívou súvisieť. Okrem toho je v zátvorke (+/-) zobrazený predpokladaný smer vzťahu a prostredníctvom * sú zdôraznené vzťahy, pri ktorých predpokladáme, že budú relatívne silnejšie (máme tu na mysli strednú a vyššiu silu vzťahu, teda r približne v rozmedzí 0,20 až 0,39). Za nimi sú uvedené vzťahy, pri ktorých predpokladáme, že bude efekt jestvovať, ale bude nižší (stredný až malý, teda približne do $r = 0,10$ až $0,19$ (Funder & Ozer, 2019; Gignac & Szodorai, 2016)). Za najnižšiu teoreticky zmysluplnú hranicu budeme považovať veľmi malý efekt, ktorý reprezentuje hodnota $r=0,05$ (Funder & Ozer, 2019), tieto efekty sa ale pohybujú na hrane interpretovateľnosti a preto im nebudeme prikladať veľkú dôležitosť.

Záverom možno sumarizovať, že sme sa v tejto kapitole snažili poukázať na prepojenosť časovej perspektívy a dosahovania cieľov. Zamerali sme sa na tak na klasikov výskumu, ktorí toto prepojenie predznamovali, ako aj na súčasnú empirickú literatúru, ktorá toto prepojenie naznačuje. Uviedli sme napr. nedávnu metaanalýzu, spájajúcu časovú perspektívu a sebareguláciu. Následne sme sa zamerali na kognitívny, afektívny a motivačný rozmer analýzy a na základe toho sme rozpracovali teoretickú bázu potenciálneho prepojenia časovej perspektívy a vybraných aspektov dosahovania cieľov a následne sme formulovali hypotézy, ktoré sa budeme snažiť preskúmať. Tie uvádzame kvôli snahe o zachovanie prehľadnosti a systematizácie vo forme tabuľky.

Tabuľka 14 Kognitívna, emočná, motivačná a behaviorálna rovina hypotetizovaného prepojenia konštruktov.

Časová dimenzia	Časová perspektíva	Kognitívny, afektívny a motivačný podklad v kontexte dosahovania cieľov	ZTPJ	Hypotetizovaný korelát vybraných aspektov dosahovania cieľov	Distálnejšie aspekty
Minulosť	Epizodická pamäť a dôraz na prežitie udalostí a ich interpretáciu.			Proximálne aspekty	
	Negatívna minulosť	Smútok a negatívna afektivita. Menej energie, negatívne ladenie. Lútosť. Dôraz na epizodickú pamäť a rozpomínanie sa na negatívne udalosti/negatívne skreslenie spomienok na minulé udalosti. Menej energie, negatívne ladenie. Negatívne motivačné dôsledky.		Predovšetkým viac negatívnych emócií (+)* späť s cieľom a menej tých pozitívnych (-)*, ale aj nižšia vnímaná dosiahnuteľnosť (-), späťosti s cieľom (-), autonómna motivácia (-).	Predovšetkým vyššia miera krízy v dosahovaní cieľa (+)*, ale aj nižšia miera cieľového progresu (-).
	Pozitívna minulosť	Nostalgia. Viac energie, pozitívne ladenie. Dôraz na epizodickú pamäť a rozpomínanie sa na pozitívne udalosti/positívne spomienky na minulé udalosti.		Predovšetkým vyššia miera vnímanej dosiahnuteľnosti cieľa (+), ale aj vyššia miera späťosti s cieľom (+), želania (+), autonómnej motivácie (+) a menej negatívnych (-) a viac pozitívnych s cieľom späťých emócií (-).	Predovšetkým vyššia miera progresu v dosahovaní cieľov (+), ale aj nižšia miera krízy (+).

Časová dimenzia	Časová perspektíva	Kognitívny, emočný a motivačný podklad ZTPI v kontexte dosahovania cieľov	Hypotetizovaný korelát vybraných aspektov dosahovania cieľov	Proximálne aspekty	Distálnejšie aspekty
		<i>Vnímanie a uchopenie toho, čo aktuálne je a toho, ako s tým v danej chvíli naložiť.</i>			
Prítomnosť	Fatalistická prítomnosť	Negatívna afektivita. Pasivita. Beznádej spojená so slabou kontrolou a externý lokus kontroly spojený s nízkou dôverou, že je možné niečo zmeniť. Negatívne motivačné dôsledky.	Predovšetkým nižšie hodnotenie dosiahnuteľnosti cieľa (-)*, ale aj nižšia autonómna motivácia (-), vyššia kontrolovaná motivácia (+), viac negatívnych emócií (+) a nižšia spätosť s cieľom (-).	Vyššia miera krízy v dosahovaní cieľov (+)* a horší progres (-)*.	
	Hedonistická prítomnosť	Eufória. Impulzivita a slabá kontrola. Orientácia na prítomnosť a hedonizmus. Negatívne motivačné dôsledky z hľadiska dlhodobých cieľov.	Predovšetkým menej spätosti s cieľom (-)*, ale aj negatívne emócie (-), menšie želanie dosiahnuť cieľ (-) s viac vonkajškovo kontrolovanej motivácie (+).	Nížšia miera progresu (-) a vyššia prežívaná kríza (+).	

Časová dimenzia	Časová perspektíva	Kognitívny, emočný a motivačný podklad v kontexte dosahovania cieľov	ZTPI	Hypotetizovaný korelát vybraných aspektov dosahovania cieľov	Distálnejšie aspekty
Budúcnosť		<i>Orientácia na budúcnosť, sebakontrola, schopnosť oddialiť aktuálne uspokojenie v prospech budúcich cieľov. Podklad – exekutívne funkcie a motívácia pre dosahovanie dlhodobých cieľov.</i>		<i>Proximálne aspekty</i>	<i>Distálnejšie aspekty</i>
	Negatívna budúcnosť	Úzkosť, strach a obavy z toho, čo príde. Negatívna emocionálna, vyhýbavý a závislý rozhodovací štýl.		Predovšetkým vyššia miera negatívnych emócií (+)*, ale aj nižšia miera posúdenej dosiahnuteľnosti (-).	Predovšetkým vyššia kríza v dosahovaní cieľov (+)*, ale aj nižšia miera progresu v dosahovaní cieľov (-).
	Pozitívna budúcnosť	Pozitívne očakávania nasmerované do budúcnosti. Energia. Nádej. Zameranie na riešenie problémov a záujem o veci budúce. Pozitívne motivačné dôsledky a efektívne dosahovanie cieľov.		Predovšetkým vyššia miera vnímanej dosiahnuteľnosti (+)* a spätosť s cieľom (+)*, ale aj vyššia autonómna motívácia (+)*, želanie dosiahnuť cieľ (+) a nižší negatívny afekt spätý s cieľom (-) a viac pozitívneho (+).	Predovšetkým vyššia miera progresu v dosahovaní cieľov (+)*, ale aj nižšia miera krízy (-)*.

4. VÝSKUM



„Každá ľudská činnosť sa nakoniec musí prejavíť v číslach“

T. Baťa

Teoretické východiská, uchopujúce problematiku časovej perspektívy a na cieľ orientovaného správania sa, sme predstavili v prvej a druhej kapitole. Tieto témy sme sa snažili pokryť v čo najširšom zábere, počnúc historickým pozadím a končiac praktickými implikáciami, uchopujúcimi to, prečo môže byť o týchto výskumných oblastiach prospešné hovoriť. V tretej kapitole sme sa pokúsili tieto dva – doposiaľ relatívne oddelené výskumné oblasti – integrovať. Vyústením tejto snahy bola tvorba hypotéz, uchopujúcich to, ako by spolu mohli premenné, ktorým sa v tejto knihe venujeme, spolu súvisieť. Formulácia výskumných hypotéz predstavuje bod, od ktorého sa v tejto kapitole odrazíme. Budeme sa snažiť nájsť odpoveď na otázku, či časová perspektíva (či presnejšie, šesť časových perspektív) súvisí s vybranými aspektami na cieľ orientovaného správania sa (s krízou v dosahovaní cieľov a cieľovým progresom, ako aj spätosťou s cieľom, vnímaním dosiahnuteľnosti a želaním daný cieľ dosiahnuť, motiváciou, s ktorou je daný cieľ dosahovaný a emócie, ktoré sú s dosahovaním cieľa späté).

V úvode tejto kapitoly predstavíme analytický postup, ktorý využijeme. Pôjde o metaanalytickú snahu (konkrétne metaanalýzu malého rozsahu)

sumarizovať výsledky štúdií, ktoré sme v kontexte danej témy realizovali (podkapitola 1 – *Analytický postup*).

V nadväzujúcej podkapitole popíšeme výskumný súbor jednotlivých štúdií a metódy, ktorými boli popísané konštrukty operacionalizované (podkapitola 2 – *Metóda*).

V závere tejto kapitoly predstavíme samotné výsledky a ich sumarizáciu (podkapitola 3 – *Sumárne výsledky*).

Túto kapitolu začneme odôvodnením toho, prečo sme sa rozhodli využiť metaanalytický prístup.

4.1. Analytický postup

V rámci snahy o poskytnutie integrujúcej syntézy dostupnej empirickej evidencie sme sa rozhodli realizovať metaanalýzu menšieho rozsahu (Goh et al., 2016). Ide o uplatnenie metaanalytického spôsobu uvažovania a kľúčových aspektov samotného postupu na menší počet vlastných výskumov. Namiesto systematického prehľadu jestvujúcej literatúry a analýzy výsledkov iných autorov sa tu analyzujú vlastné výskumy, ktorých je často menší počet. To so sebou síce prináša viacero špecifik, mnoho výhod metaanalytického spôsobu uvažovania je ale stále zachovaných.

Dôvodom výberu metaanalytického postupu je snaha efektívne a zmysluplne sumarizovať väčšie množstvo dát, ktoré sa nakumulovali v rámci štúdií, ktoré sme realizovali v rámci grantového projektu, z ktorého táto kniha vznikla. Ako bolo spomenuté, metaanalytický postup so sebou prináša viacero benefitov, či už hovoríme o metaanalýze vo všeobecnosti (pozri napr. Del Re, 2015), alebo špecificky o metaanalýze malého rozsahu pri analýze výsledkov vlastných výskumov (pozri napr. Goh et al., 2016).

O aké výhody ide? Prvým a hlavným dôvodom výberu metaanalytického postupu je, že tento prístup ponúka možnosť efektívne sumarizovať väčšie

množstvo výsledkov a hlbšie ich integrovať na úrovni, ktorá presahuje jednotlivé štúdie. To môže slúžiť ako katalyzátor pre ďalší výskum, nakoľko tým vyvstáva cenná perspektíva konsolidovať vstupnú poznatkovú bázu, na ktorej môžu stavať ďalšie výskumy. Okrem toho, nakoľko je metaanalytický prístup založený na relatívne precíznych štandardoch a odporúčaných procedúrach (štandardy ako PRISMA alebo MARS), je viac objektívny než napr. klasické prehľadové štúdie (a to sa, aspoň v určitej miere, pretavuje aj do metaanalýzy vlastných výskumov, nakoľko je stále možné nechať sa viesť niektorými odporúčaniami). Možno taktiež očakávať, že sú výsledky získané za využitia tohto prístupu replikovateľnejšie a zovšeobeciteľnejšie vo väčšej miere, než by to tomu bolo pri využití jednej štúdie, snažiacej sa hľadať odpoveď na položenú výskumnú otázku. Možno tiež spomenúť aj ďalšie argumenty, ako je napr. vyššia štatistická sila, a teda možnosť detekovať efekt nižšej magnitúdy a podobne.

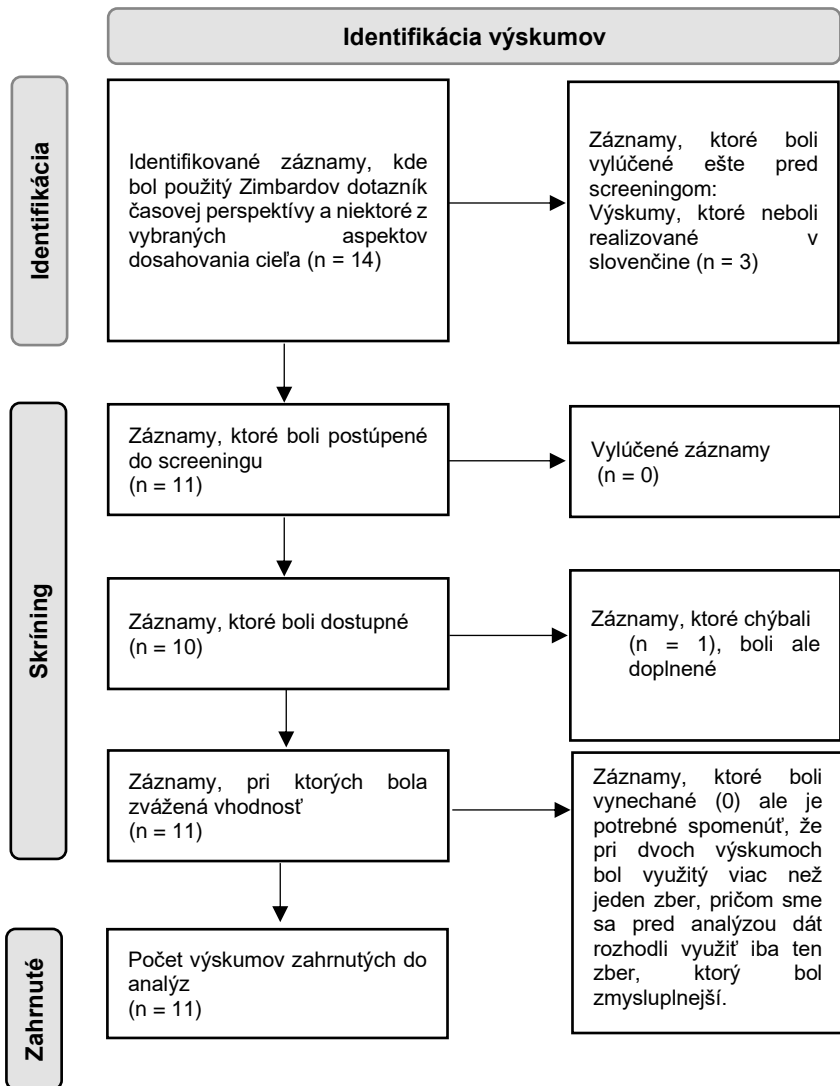
Jednotlivé výhody, ale aj prípadne limity metaanalytického prístupu, sú sumarizované v tabuľke 15. V tomto kontexte je však potrebné ešte raz podotknúť, že má využitie metaanalytického prístupu v tejto knihe svoje špecifická oproti tomu, ako sa zvykne dominante využívať v empirickej literatúre, nakoľko je primárnym účelom využitia metaanalytického prístupu v našom prípade predovšetkým zmysluplná sumarizácia väčšieho počtu nami zrealizovaných výskumov a ich výsledkov, nie analýza široko dostupnej literatúry alebo ďalších aspektov, na ktoré sa metaanalýzy zvyknú zameriavať, ako je napr. odhad publikačného skreslenia či metodologicky relevantných moderátorov. Niektorých z týchto oblastí sa aspoň čiastočne dotkneme, je však potrebné zdôrazniť, že ich zámerne rezervujeme skôr pre nasledujúce štúdie, ktoré budú analyzovať výskumnú literatúru po tom, ako sa nakumuluje vo väčšej miere a umožní tak odpovedať na pokročilé otázky zmyslupnejšie, než je tomu v tejto úvodnej fáze výskumu.

Napriek špecifikám metaanalýzy vlastných štúdií sme sa v rámci realizácie jednotlivých krokov inšpirovali štandardami ako PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis) a MARS

(Meta-analysis Reporting Standards). Náš PRISMA protokol a pred-registráciu hypotéz možno nájsť na OpenScienceFramework – osf.io/x8rt6. Ako už bolo spomenuté, pre účely tejto metaanalýzy malého rozsahu sme nerealizovali vyhľadávanie výskumov, ktoré by sme chceli analyzovať, v rámci externých databáz, ako sú napr. EBSCO alebo Web of Science. Takáto integrácia poznatkov naprieč rôznymi výskumnými tímami je rezervovaná pre ďalší výskum. Namiesto toho sme využili databázu, ktorá bola tvorená výskumami, ktoré autor realizoval sám alebo za pomoci kolegov a študentov, s ktorými spolupracoval. Za pomoc (nie len) pri zbere dát im patrí veľká vďaka, nakoľko by bez nej mohla táto publikácia vzniknúť len ťažko. Napriek špecifikám metaanalýzy malého rozsahu uvádzame popis jednotlivých krokov tak, ako to odporúča PRISMA (Moher et al., 2015). Popis realizovaných krokov sumarizuje obrázok 7.

Tabuľka 15 Sumarizácia plusov a mínusov metaanalytického prístupu (adaptované z Del Re, 2015).

Plusy	Mínusy
Sumarizácia väčšej množiny výskumných štúdií (viac ako tri štúdie)	Riziko miešania „jablák s hruškami“.
Konsolidácia zistení a tvorba poznatkovej bázy	
Väčšia miera objektívnosti a transparentnosti (v porovnaní napr. s klasickými prehľadovými štúdiami)	
Robustnosť a replikovateľnosť (v porovnaní napr. s výsledkami jednej štúdie – samozrejme, pri zvážení možností a pri reflektovaní limitov)	Kvalita výsledkov závisí od kvality primárnych štúdií (princíp - „Odpad dnu, odpad von“).
Možnosť odhadnúť publikačné skreslenie (na metaanalýzu vlastných výskumov sa uplatňuje iba v obmedzenej miere)	



Obrázok 7 Popis jednotlivých krokov identifikácie analyzovaných výskumov.

Ako možno vidieť, celkovo sme analyzovali 11 realizovaných výskumov. Z analýz sme vylúčili 3 štúdie, ktoré boli realizované v inom jazyku. Dôvodov bolo niekoľko. V prvom rade, pri ZTPI šlo o inú metodiku, ktorá neobsahovala diferenciaciu budúcej časovej perspektívy, ktorá bola pre konceptualizáciu ZTPI, s ktorou sme v tejto publikácii pracovali, dôležitá. Okrem toho, škály zamerané na cieľové charakteristiky boli preložené do Hebrejčiny a v čase realizácie danej fázy sme zatiaľ nemali dostatočné dôkazy na podporu rôznych druhov validity. Okrem toho, niektoré výskumy sa týkali špecifických výskumných súborov a dané výskumy boli realizované v inom kultúrnom kontexte, pričom sme nemali dostatočné dôkazy invariance použitých metód pre zmysluplné porovnanie naprieč kultúrami. Kvôli týmto limitom sme sa rozhodli dané štúdie do súčasných analýz nezahrnúť.

Po identifikácii a obdržaní dátových súborov vhodných na analýzu bolo vyrátané priemerné skóre pre jednotlivé premenné (pozri sekcia metodiky).

Okrem toho bola pre každú z premenných vyrátaná vnútorná konzistencia. Pre výpočet vnútornej konzistencie bol zvolený ukazovateľ McDonaldovovej ω . Dôvodov voľby McDonaldovej ω oproti známejšej Cronbachovej α je viacero. Jej využitie napr. vyžaduje menej podmienok a tieto podmienky sú v kontexte psychologického výskumu realistickejšie. McDonaldova ω navyše eliminuje niektoré problémy, ktoré sú s Cronbachovou α späté. Okrem toho, ω umožňuje analýzu toho, či sa vnútorná konzistencia príslušnej škály nezlepší po odstránení problematickej položky (Dunn et al., 2014). Presné hodnoty vnútornej konzistencie uvádzame pre každú premennú v rámci každej štúdie. Pre zachovanie prehľadnosti uvádzame tieto čiastkové informácie v prílohách, zatiaľ čo v texte využijeme priemerné hodnoty vnútornej konzistencie naprieč všetkými analyzovanými štúdiami. Ako bolo k výpočtu priemernej vnútornej konzistencie pristupované? Feldt a Charter (2006) uvádzajú celkovo 7 spôsobov rátania priemernej vnútornej konzistencie. Keďže Feldt a Charter (2006) v rámci porovnania jednotlivých spôsobov našli iba

minimálne a prakticky nevýznamné rozdiely a cieľ využitia tohto skóre je ilustračný, pričom čitateľa odkazujeme predovšetkým na konkrétne hodnoty uvedené v rámci príloh, rozhodli sme sa pre najintuitívnejší spôsob, ktorý bolo možné využiť (spôsob č. 1 v rámci štúdie Feldta a Charterera, 2006). Tento spôsob spočíva v sčítaní jednotlivých hodnôt vnútornej konzistencie a následné predelenie získanej hodnoty počtom analyzovaných hodnôt.

V rámci popisu výskumného súboru sme sa zamerali na dve kľúčové demografické premenné, ktorými sú vek a rod účastníkov. Pri rode budeme uvádzať percentuálne zastúpenie žien v porovnaní s mužmi. Pri veku budeme uvádzať priemerný vek, ako aj dva ďalšie ukazovatele stredovej hodnoty – medián a modus. Dôvodom uvádzania viacerých mier centrálnej tendencie je to, že priemer môže byť v niektorých prípadoch zavádzajúci, a preto reflektovanie mediánu a modusu môže čitateľovi dopomôcť spraviť si presnejší obraz o charaktere výskumného súboru.

Čo sa týka samotných analýz, v prvom kroku boli vyrátané korelácie medzi jednotlivými časovými perspektívami a vybranými cieľovými charakteristikami. Pre tento účel bol využitý Pearsonov korelačný koeficient, nakoľko sa zvykne v rámci metaanalytického prístupu využívať častejšie než neparametrické alternatívy. Okrem toho, tento prístup umožňuje jednoduchú interpretáciu výsledkov a porovnanie získaných výsledkov s inými štúdiami.

Korelačné koeficienty, ktorých popis výpočtu je popísaný vyššie, však nie sú konečným cieľom analýzy. Budú nám totiž slúžiť ako efekt (v origináli effect size), ktorý vstupuje do metaanalýzy. Tie boli pretransformované na z skóre (Fisher's r -to- z -transformed correlation coefficient).

Samotná metaanalýza bola realizovaná v programe Jamovi 2.0.0 za pomoci modulu MAJOR (Meta-analysis for Jamovi) 1.2.0 od W. Kyle Hamiltona. V rámci analýz došlo k situácií, kedy boli v rámci jedného výskumu reportované tak akademické ciele, ako aj osobné ciele. Keďže sa neodporúča

využívať viaceré efekty získané na tom istom výskumnom súbore, vyrátali sme priemernú koreláciu medzi týmito dvoma cieľmi, ktorá následne vstupovala do metaanalýzy, reprezentujúc danú štúdiu³. Pokiaľ sme pracovali s dátovým súborom, ktorý obsahoval viacero zberov, vybrali sme jednej zber, a to vždy ten, ktorý mal teoreticky najväčší zmysel. Napr. zber dát realizovaný počas semestra má pre účely tejto práce väčší zmysel než zber realizovaný na začiatku semestra, kedy jedinec nepodstúpil dostatočný progres a zatiaľ neprežíva v dosahovaní cieľa krízu.

Pre vypočítanie sumárneho efektu sme zvolili prístup, ktorý je známy pod označením „random effect approach“. Dôvodom voľby tohto prístupu oproti jeho náprotivku, známeho pod označením „fixed effect approach“ je, že nepredpokladá varianciu medzi štúdiami rovnú nule. Okrem toho nepredpokladá, že sú rozdiely medzi efektami spôsobené iba chybou merania. Naproti tomu, nami zvolený prístup predpokladá, že sú štúdie zahrnuté v analýze výberom z väčšej množiny štúdií, ktoré mohli byť realizované, a výsledky preto možno (samozrejme, s istou dávkou opatrnosti) zovšeobecniť nad rámec zahrnutých štúdií (Del Re, 2015). V rámci hlavnej analýzy budeme interpretovať veľkosť efektu, štatistickú významnosť, chybu (SE) a intervaly spoľahlivosti vo forme = ... (95% CI = ..., ...), čo možno interpretovať ako malý, stredný veľký efekt podľa príslušného prístupu (Cohenov prístup alebo novšie prístupy), pričom daný efekt je/nie je štatistický významný.

Odhad heterogenity je realizovaný prostredníctvom REML (Restricted Maximum Likelihood) ako je odporúčané napr. Langanom et al. (2019). Je potrebné podotknúť, že tento estimátor síce predpokladá normálne rozloženie efektov, predošlé štúdie ale ukázali, že výsledky získané pri využití tohto estimátoru sú relatívne robustné napriec rôznymi narušeniami

³ V danom kontexte je možné spomenúť pokročilejšie postupy agregácie, ako je napr. BHHR procedúra (Del Re, 2015). Táto metóda ale nie je v Jamovi v čase písania implementovaná.

spomenutého predpokladu (Kontopantelis & Reeves, 2012). Okrem toho je potrebné podotknúť, že primárnym cieľom využitia metaanalýzy v tejto publikácii nie je odhad heterogenity, ale skôr sumarizácia výsledkov, získaných naprieč viacerými realizovanými štúdiami. Napriek tomu sa k heterogenite aspoň predbežne vyjadríme, nakoľko to môže poukázať na variabilitu efektov naprieč štúdiami, a tak poskytnúť cennú informáciu budúcim štúdiám, zameraným na systematické skúmanie možných moderátorov (faktorov, ktoré prispievajú k tomu, že sa daný efekt ukáže iba za určitých podmienok).

Z vyššie zmienovaných dôvodov sa pozrieme na ukazovateľ Q (Conchranovo Q), ktorý prináša informáciu o tom, či je heterogenita štatisticky významná a na ukazovateľ I^2 , ktorý prináša informáciu o miere tejto heterogenity. Ako napr. sumarizuje Del Re (2015), ide o percentuálne uchopenie miery nevysvetlenej variancie v rámci sumárneho efektu. $I^2 = 100\%$ napr. indikuje, že je celá variabilita spôsobená rozdielmi medzi štúdiami, zatiaľ čo $I^2 = 0$ indikuje, že je variabilita spôsobená tým, čo sa zvykne označovať ako „sampling error“. Pre interpretáciu môžeme využívať slovné nálepky malá miera heterogenity (25%), stredná miera heterogenity (50%) a veľká miera heterogenity (75%) vo forme: $I^2 = \dots\%$.

Výsledky a heterogenitu graficky zobrazíme v rámci grafu (tzv. forest plot), kde bude prvý stĺpec zobrazovať danú štúdiu a následné stĺpce veľkosť efektu a intervaly spoľahlivosti. Veľkosť efektu je zobrazená bodom v strede s príslušným intervalom spoľahlivosti, pričom v spodnej časti je graficky zobrazený sumárny efekt, ktorý bude kľúčový pre následnú interpretáciu.

V prípade objavenia väčšej miery heterogenity môže byť prospešné pozrieť sa na rolu potenciálnych moderátorov. Kvôli obmedzenému rozsahu sa však problematike moderátorov nebudeme venovať hlbšie a rezervujeme ich pre ďalší výskum. Podobne budeme pristupovať aj k analýze publikačného skreslenia, ktorá nie je našim cieľom, nakoľko analyzujeme dáta z vlastnej databázy.

Čo sa týka sumárneho efektu, okrem p hodnoty, uchopujúcej to, či môžeme zamietnuť nulovú hypotézu, budeme reportovať a interpretovať aj veľkosť efektu. V rámci výsledkov budeme uvádzať aj klasické Cohenove kritéria (malý/stredný/veľký efekt), na ktoré môže byť čitateľ zvyknutý. Pri interpretácií veľkosti efektu sa však primárne zameriame na dva novšie prístupy. Prvý uchopuje veľkosť efektu a jeho interpretáciu v závislosti od toho, čo možno nájsť v súvisiacej oblasti výskumu (Gignac & Szodorai, 2016). Druhý prístup sa zameriava na potenciálnu praktickú dôležitosť daného efektu z dlhodobého hľadiska (Funder & Ozer, 2019). V kontexte týchto prístupov budeme považovať efekt $r = 0,3$ a viac ako veľký; $r = 0,2$ ako stredný; $r = 0,1$ ako malý, pričom efekt menší než $r = 0,05$ budeme považovať za najnižšiu hranicu zmysluplnej interpretácie. Okrem toho sa pokúsime dané veľkosti efektov kontextualizovať prostredníctvom príkladov z iných výskumných oblastí, s ktorými sa mohol čitateľ stretnúť.

4.2. Metóda

V tejto časti predstavíme respondentov analyzovaných štúdií a to, aké metódy tieto štúdie využívali. Začneme popisom výskumného súboru realizovaných štúdií.

4.2.1. Výskumný súbor

Výskumný súbor analyzovaných štúdií pozostával z jedenástich čiastkových štúdií. Celková veľkosť výskumného súboru bola $N=1584$. Priemerný počet ľudí v rámci jedného výskumného súboru $N=144$ (najmenej 76, najviac 272 ľudí). Účastníci týchto výskumov mali priemerný vek 22 rokov, pričom výskumný súbor pozostával zo študentov stredných škôl, vysokých škôl, všeobecnejšej populácie a pracujúcich ľudí. Najnižší priemerný vek pre jednotlivé štúdie je 17 rokov a najvyšší priemerný vek 40 rokov. Študenti stredných škôl boli zastúpení v šiestich štúdiách, študenti vysokých škôl v piatich štúdiách, všeobecnejšia (zmiešaná populácia) v jednom výskume a starší pracujúci ľudia v jednom výskume. Konkrétnejšie charakteristiky výskumného súboru jednotlivých štúdií sú sumarizované v tabuľke 16.

Tabuľka 16 Informácie o charakteristikách výskumného súboru v rámci jednotlivých štúdií.

Označenie štúdie	Veľkosť výskumného súboru (N)	Ukazovatele stredovej hodnoty pre vek			Ukazovatele miery relatívnej variability pre vek		Rodové zastúpenie Ženy (%)
		Priemer (M)	Medián (Med)	Modus (Mod)	Štandardná odchýlka (SD)	Štandardná odchýlka (SD)	
Štúdia 1	110	22,40	22	23	2,91	2,91	90%
Štúdia 2	76	16,80	17	16	0,95	0,95	69%
Štúdia 3	115	19,46	19	19	1,16	1,16	70%
Štúdia 4	117	16,89	17	17	1,37	1,37	60%
Štúdia 5	139	16,79	17	17	1,09	1,09	60%
Štúdia 6	100	16,88	17	18	1,58	1,58	70%
Štúdia 7	272	16,87	17	18	1,31	1,31	66%
Štúdia 8	97	21,26	21	21	1,34	1,34	73%
Štúdia 9	243	28,21	24	24	12,52	12,52	67%
Štúdia 10	105	40,82	43,5	45	12,08	12,08	53%
Štúdia 11	210	21,80	21	20	2,34	2,34	90%

4.2.2. Metodiky

Časová perspektíva bola operacionalizovaná prostredníctvom skrátenej verzie Zimbardovho dotazníka časovej perspektívy (ZTPI-Short_SK) (Košťál et al., 2016). Túto verziu vytvorili a následne psychometricky overili Košťál et al. (2016). Psychometrické vlastnosti boli overované na reprezentatívnom výskumnom súbore vyše dvoch tisíc Slovákov a Čechov, čo bolo jedným z kľúčových aspektov výberu danej metodiky. Samotný výber nástroja bol podmienený aj viacerými ďalšími dôvodmi. Prvým a najdôležitejším bolo, že išlo o nástroj, ktorý bol oficiálne adaptovaný (aj) do slovenského jazyka. Po druhé, ako bolo spomenuté, psychometrické vlastnosti tohto nástroja boli dobré. Po tretie, ide o skrátenú verziu, ktorú bolo možné pridať do testovej batérie výskumov, realizovaných v rámci grantového projektu, a to bez nadmernej časovej záťaže pre účastníkov výskumu. Po štvrté, táto metodika ponúka možnosť pracovať s diferencovanejšou budúcou časovou perspektívou. Je pritom potrebné zdôrazniť, že napriek tomu, že bolo možné nájsť plnú verziu ZTPI v českom jazyku (Lukavská et al., 2011), v čase prípravy a realizácie výskumov sme si neboli vedomí inej oficiálne adaptovanej verzie, než skrátenej verzie ZTPI, kde by boli kvalitne overené psychometrické vlastnosti a ktorá by pracovala s diferencovaným uchopením budúcej časovej perspektívy.

ZTPI-Short pozostáva z osemnástich výrokov. Úlohou respondenta je posúdiť, do akej miery sú pre neho dané výroky pravdivé. Robí tak pomocou 5-bodovej škály likertovského typu, majúcej kotvy – 1 – úplne nepravdivý; 2 – skôr nepravdivý; 3 – ani pravdivý, ani nepravdivý; 4 – skôr pravdivý; 5 – úplne pravdivý. Každá zo šiestich škál je tvorená troma položkami. Príkladom položky reprezentujúcej škálu *negatívnej minulosti* je: „Myslievam na zlé veci, ktoré sa mi v živote prihodili“; príkladom položky reprezentujúcej škálu *pozitívnej minulosti* je „Veľmi rád(a) spomínam na svoju minulosť; príkladom položky reprezentujúcej škálu *fatalistickej prítomnosti* je „Moja životná cesta je riadená silami, na ktoré nemám vplyv“; príkladom položky reprezentujúcej škálu *hedonistickej prítomnosti*

je „Nechávam sa strhnúť okamžitým vzrušením“; príkladom položky reprezentujúcej *škálu negatívnej budúcnosti* je „Často mám dojem, že nemôžem splniť svoje záväzky voči priateľom a nadriadeným“; príkladom položky reprezentujúcej *škálu pozitívnej budúcnosti* je „Vďaka sústavnej práci plním úlohy včas“.

Deskriptívne údaje a hodnoty vnútornej konzistencie pre jednotlivé časové perspektívy v rámci jednotlivých výskumov možno nájsť v tabuľke, v prílohe (Tabuľka v prílohe č. 1). Aspoň ilustračne však možno uviesť, že priemerná hodnota vnútornej konzistencie v intencióch McDonalldovej ω bola naprieč jednotlivými výskumami $M = 0,72$ ($Med = 0,76$) pre negatívnu minulosť, $M = 0,61$ ($Med = 0,63$) pre pozitívnu minulosť, $M = 0,61$ ($Med = 0,61$) pre fatalistickú prítomnosť, $M = 0,66$ ($Med = 0,66$) pre hedonistickú prítomnosť, $M = 0,69$ ($Med = 0,70$) pre negatívnu budúcnosť a $M = 0,65$ ($Med = 0,66$) pre pozitívnu budúcnosť.

Ako možno vidieť, niektoré z hodnôt vnútornej konzistencie uvedených škál sú pod odporúčanou hodnotou 0,7. Aj napriek tomuto limitu sme sa rozhodli s danými škálami pracovať. Dôvody sú nasledujúce: A) ide o skrátenú verziu škály, kde sú jednotlivé škály tvorené iba troma položkami, a preto možno horšie výsledky internej konzistencie prirodzene očakávať; B) rovnako možno očakávať horšie výsledky vnútornej konzistencie, nakoľko ide o relatívne komplexný konštrukt; C) odstránenie ktorejkoľvek z položiek by vnútornú konzistenciu jednotlivých škál nezlepšilo; D) aj v rámci oficiálnej validačnej štúdie (Košťál et al., 2016) možno nájsť výsledky vnútornej konzistencie pre niektoré škály mierne pod hodnotou 0,70. Nižšie hodnoty vnútornej konzistencie však považujeme za podstatný limit, ktorý prediskutujeme detailnejšie v rámci diskusie. Deskriptívne údaje pre jednotlivé škály možno nájsť v tabuľke, ktorá je umiestnená v prílohe (Tabuľka v prílohe č. 2).

Okrem jednotlivých časových perspektív sme sa zamerali aj na vyváženú časovú perspektívu. *Vyváženú časovú perspektívu* sme operacionalizovali na základe Wiberga et al. (2012). Dôvod využitia práve tohto prístupu bol

jednak pragmatický, jednak teoretický. Po prvé, z pragmatického hľadiska bolo tento prístup možné aplikovať aj na verziu ZTPI, ktorú sme využili. Po druhé, takýto prístup nie je tvorený na základe príslušných dát, a tak umožňuje uchopiť vyváženú časovú perspektívu jednotne naprieč viacerými výskumami. Okrem toho je tento prístup ekologicky validnejší, keďže nepracuje s dichotómiou prítomnosť vs. absencia vyváženej časovej perspektívy, ale vyváženú časovú perspektívu zachycuje na škále. Po štvrté, takáto operacionalizácia je v súlade s teoretickými východiskami, ktoré navrhli Boniwellová a Zimbardo (2004), čím ostávame verní teoretickému zarámčovaniu, ktoré priamo vychádza zo Zimbardovho poňatia časovej perspektívy.

Na základe Wiberga et al. (2012) sme teda nízku hodnotu (pre negatívnu minulosť, fatalistickú prítomnosť a negatívnu budúcnosť) uchopili ako odpovede na príslušnej škále v hodnotách 1 a 2; stredné hodnoty (pre hedonistickú prítomnosť) boli zadefinované ako priemerná škálová hodnota 3, stredne vysoké hodnoty (pre pozitívnu budúcnosť) ako priemerná škálová hodnota 3,5; a vysoká hodnota (pre pozitívnu minulosť) ako priemerná škálová hodnota 4; pričom je v každom z týchto prípadov dovolené jedenkrát odpovedať mimo daného rámca, v rozmedzí dvoch škálových hodnôt. Na základe toho bola nízka hodnota zadefinovaná ako priemerné skóre pre danú škálu menej než 2.67 (negatívna minulosť, fatalistická prítomnosť a negatívna budúcnosť); stredná hodnota v rozmedzí 2.33 a 3.67 (pozitívna budúcnosť); stredne vysoká hodnota v rozmedzí 2.67 a 4 (pozitívna budúcnosť) a vysoká hodnota ako viac než 3.33 (pozitívna minulosť).

Jednotlivé aspekty na cieľ orientovaného správania sme operacionalizovali prostredníctvom škál, ktoré boli vybrané z jestvujúcej zahraničnej výskumnej literatúry, preložené a adaptované do slovenského jazyka a následne využívané vo výskume (pozri napr. Čopková et al., 2017). V rámci jednotlivých výskumov sme sa snažili obmieňať operacionalizácie daných aspektov tak, aby sme získali čo najrobustnejší pohľad na rolu

časovej perspektívy v rámci na cieľ orientovaného správania sa. Pre každý z vybraných cieľových aspektov sme preto využili aspoň dve operacionalizácie. Čo sa týka odpovedových škál, v rámci analyzovaných výskumov boli využité tak 5-položkové (1 – úplne nepravdivé až 5 úplne pravdivé), ako aj 7-položkové škály (1 – úplne nesúhlasím až 7 – úplne súhlasím). V nasledujúcej časti si tieto škály priblížime bližšie.

Akčná kríza (v origináli Action crisis) bola operacionalizovaná škálou ACRISS (adaptované z Brandstätterová et al., 2013; Brandstätterová & Schüler, 2013; Herrmann & Brandstätterová, 2013). Táto škála pozostáva zo šiestich položiek (príklad položky: „Počas dosahovania tohto cieľa som opakovane konfrontovaný(á) so situáciami, v ktorých neviem, ako mám (ďalej) pokračovať“). Slovenská adaptácia škály (Kačmár, et al., 2021) poukázala na problematickosť položky, týkajúcej sa ruminácie. V súlade s tým bolo možné pozorovať, že je vnútorná konzistencia tejto škály vo viacerých analyzovaných výskumoch (6 z 11 výskumov) pod odporúčanou hodnotu 0,7. Výsledky vnútornej konzistencie pre jednotlivé výskumy možno nájsť v tabuľke, v prílohe č. 2, pričom priemerná hodnota vnútornej konzistencie naprieč všetkými analyzovanými výskumami bola McDonaldovou $\omega = 0,67$ (Med = 0,66). V rámci snahy o poskytnutie výsledkov s čo najlepšimi psychometrickými vlastnosťami, ale zároveň o ponúknutie výsledkov, ktoré je možné porovnať s výsledkami iných štúdií, sme sa ich rozhodli vyrátať jednak s problematickou položkou, jednak bez tejto položky (ACRISS; Kačmár, et al., v tlači). Hodnoty vnútornej konzistencie pre skrátenú verziu škály boli viac uspokojivé a priemerná hodnota vnútornej konzistencie pre skrátenú verziu predstavovala $\omega = 0,70$ (Med = 0,70).

Cieľový progres (v origináli Goal progress) bol taktiež operacionalizovaný viacerými spôsobmi. Boli využité tri položky, a to buď vo verzii A (príklad položky: „Dosiahol/dosiahla som významný pokrok v smerovaní k tomuto cieľu“; adaptované z Wernerová et al., 2016), alebo vo verzii B (príklad položky: „V dosahovaní tohto cieľa som bol(a) celkom úspešný(á)“;

adaptované z Brunstein, 1993). Okrem toho bol využitý aj posuvník (slider), kde mali účastníci označiť mieru progresu v percentách. Priemerná hodnota vnútornej konzistencie pre trojpoložkovú verziu je $\omega = 0,70$ (Med = 0,74).

Úsilie (v origináli Effort) bolo operacionalizované buď troma položkami (príklad položky: „Kolko úsilia vynakladáš, aby si dosiahol/la tento cieľ?“; adaptované z Louro et al., 2007), alebo jednou položkou („Tvrdo sa snažím dosiahnuť tento cieľ“; adaptované z Werner et al., 2016). Priemerná hodnota vnútornej konzistencie pre trojpoložkovú verziu je $\omega = 0,85$ (Med = 0,85).

Spätosť s cieľom (v origináli Goal commitment) bola operacionalizovaná dvoma spôsobmi – trojpoložkovo (príklad položky: „Som odhodlaný(á) prekonať akúkoľvek prekážku, aby som dosiahol(a) daný cieľ“; adaptované z Brunstein, 1993) a štvorpoložkovo (príklad položky: „Nakolko vnímaš tento cieľ ako záväzok?“; adaptované z (Klein et al., 2014). Priemerná vnútorná konzistencia predstavovala $\omega = 0,83$ (Med = 0,83).

Posúdenie dôležitosti cieľa (v origináli Goal desirability), alebo tiež želanie dosiahnuť cieľ, bolo operacionalizované buď jednou položkou („Tento cieľ je pre mňa dôležitý“; adaptované z Brandstätterová et al., 2013; Herrmann & Brandstätterová, 2013), alebo štyrmi položkami (príklad položky: „Aj v porovnaní s inými cieľmi má tento cieľ stále vysokú prioritu“; adaptované z Brandstätterová & Herrmann, 2016b). Priemerná hodnota vnútornej konzistencie predstavovala $\omega = 0,85$ (Med = 0,86).

Posúdenie dosiahnuteľnosti cieľa (v origináli Goal attainability) bolo operacionalizované buď jednou položkou („Myslím, že mám vysokú šancu dosiahnuť tento cieľ“; adaptované z Brandstätterová et al., 2013), alebo ako tri položky (príklad položky: „Nasledovanie tohto cieľa sa mi zdá ťažké“ – prekódované – adaptované z Brunstein, 1993). Keďže však bola vnútorná konzistencia tejto škály v niektorých štúdiách pod odporúčanou hodnotou, problematickú položku sme nevyužili a namiesto toho sme pracovali s dvojpolžkovou verziou škály. Priemerná vnútorná konzistencia je $\omega = 0,66$ (Med = 0,65). Napriek tomu, že ide o hodnotu nižšiu než odporúčaných 0,7,

s touto škálou sme sa rozhodli pracovať jednak kvôli tomu, že je pri kratších škálach opodstatnené očakávať nižšiu hodnotu reliability a jednotlivé hodnoty sa kodporúčanému kritériu blížili, jednak pre to, že ide o teoreticky dôležitý konštrukt, ktorý by bolo škoda opomenúť.

Autonómna vs. kontrolovaná motivácia (v origináli Autonomous vs. Controlled motivation) bola operacionalizovaná štyrmi položkami, pričom každá z týchto položiek reprezentuje jeden druh motivácie (adaptované z Koestner et al., 2008; Sheldon & Elliot, 1999). Tieto položky možno zlúčiť dvoma spôsobmi. Bud' sa vyráta tzv. Sebakonkordančný index, a to tak, že sa sčítajú dve položky pre vonkajškovú motiváciu a tie sa odčítajú od hodnoty, ktorá predstavuje sčítanie dvoch položiek pre vnútornú motiváciu (Sheldon & Kasser, 1998), alebo sa vyrátajú dva separátne indexy – vonkajšková motivácia a vnútorná motivácia (Koestner et al., 2008). Každý z týchto spôsobov má svojich zástancov. Napr. Koestner et al. (2008) argumentujú, že sebakonkordančný index môže znemožniť prístup k analýze, kde tieto dva druhy motivácie nie sú extrémnymi pólmi jedného spektra, ale dvoma samostatnými módmí. Jedinec podľa týchto autorov môže byť motivovaný tak autonómne, ako aj externe a tieto dva módy nemusia byť negatívne korelované. Samotné položky sa pýtajú na to, prečo sa daný cieľ snaží jedinec dosiahnuť, pričom respondent reaguje na výroky, týkajúce sa *vonkajškovej motivácie* „Preto, že to od Teba niekto požaduje alebo tým môžeš niečo získať“ a „ Preto, lebo by si sa cítil(a) zahanbene a previnilo, keby si tak nerobil(a) – cítiš, že by si sa mal(a) o to snažiť“ a výroky týkajúce sa *vnútornej motivácie* „Preto, lebo si skutočne presvedčený(á), že je dôležitý – vybral(a) si si ho dobrovoľne a ceníš si ho“ a „Preto, lebo ti to prináša potešenie a uspokojenie – hlavnou príčinou je Tvoj záujem o takú skúsenosť“. Väčšina štúdií vnútornú konzistenciu pre tieto položky neuvádza. Dôvodom pravdepodobne je, že ide o relatívne heterogénne dôvody dosahovania cieľov. V rámci transparentnosti a snahy o konzistenciu s reportovaním ostatných využitých škál však môžeme uviesť, že je priemerná hodnota vnútornej konzistencie, keď do analýzy vložíme všetky štyri položky, $\omega = 0,47$ (Med = 0,53). Napriek nižšej hodnote

sme sa s týmto konštruktom rozhodli pracovať a využiť oba spôsoby uchopenia – tak globálnejší index Sebak Konkordancie, ako aj špecifickejšie ukazovatele dvoch druhov motivácie. Vyššie spomenutý limit však bude prediskutovaný.

Emócie späté s dosahovaním cieľa (v origináli Goal related emotions; adaptované z Pomaki et al., 2004) sú reprezentované dvoma subškálami. Prvá predstavuje *negatívne emócie spojené s cieľom* a je tvorená dvoma položkami (príklad položky: „Keď rozmýšľam nad týmto cieľom, cítim napätie“; adaptované z Pomaki et al., 2009). Priemerná vnútorná konzistencia tejto škály je $\omega = 0,81$ (Med = 0,82). Druhá subškála predstavuje *pozitívne emócie spojené s cieľom* a je tvorená štyrmi položkami (príklad položky: „Keď rozmýšľam nad týmto cieľom, cítim sa dobre/príjemne“; adaptované z Pomaki et al., 2009). Priemerná vnútorná konzistencia tejto škály je $\omega = 0,77$ (Med = 0,77).

Hodnoty vnútornej konzistencie pre jednotlivé škály v rámci jednotlivých štúdií možno nájsť v tabuľke, ktorá je umiestnená v prílohe (Tabuľka v prílohe č. 3). Deskriptívne údaje možno taktiež nájsť v tabuľke, ktorá je umiestnená v prílohe (Tabuľka v prílohe č. 4).

5. SUMÁRNE VÝSLEDKY

V tejto časti sumarizujeme výsledky metaanalýzy nami realizovaných výskumov. Prístup, ktorý využijeme, bude spočívať v prezentovaní roly jednotlivých časových perspektív v rámci daného aspektu na cieľ orientovaného správania sa. Najprv sa zameriame na krízu v dosahovaní cieľov a cieľový progres, neskôr sa pozrieme na spätosť s cieľom, posúdenie dosiahnuteľnosti a dôležitosti cieľa, motiváciu a emócie späté s cieľom. Pri každej z oblastí uvedieme prv sumárne a neskôr detailnejšie výsledky. Začneme akčnou krízou.

5.1.1. Akčná kríza

V úvode výsledkovej časti sa pozrieme na to, ako naprieč analyzovanými výskumnými štúdiami súviseli jednotlivé časové perspektívy s akčnou krízou. Akčnú krízu sme operacionalizovali piatimi položkami škály ACRISS. Bola vynechaná problematická položka, venujúca sa ruminácii tak, ako odporúča Kačmár et al. (2021). V rámci analýzy senzitivity sme ale výsledky vypočítali tak pre skrátenú verziu, ako aj pre originálnu verziu škály. Vzhľadom k tomu, že sa výsledky za použitia týchto dvoch verzií škály nelíšia, v tejto časti uvádzame výsledky iba so skrátenou verziou škály, ktorá vykazuje lepšie hodnoty vnútornej konzistencie (McDonaldová $\alpha \geq 0,70$).

Do metaanalytickej analýzy bolo zahrnutých celkovo $k = 11$ efektov, pričom bola väčšina efektov v súlade s hypotézami (6 zo 7), a to buď úplne – v zmysle smeru aj predpokladanej sily efektu (4 zo 6), alebo čiastočne (2 zo 6), kde sa objavil efekt v predpokladanom smere, ale bol menší než sme

predpokladali (vzťah krízy a fatalistickej prítomnosti). Negatívna minulosť, fatalistická a hedonistická prítomnosť a negatívna minulosť a budúcnosť boli s krízou v pozitívnom vzťahu. To znamená, že čím viac účastníci skórovali v týchto škálach, tým väčšiu krízu prežívali v rámci cieľa, ktorý aktuálne dosahujú. Pozitívna minulosť a budúcnosť, ako aj vyvážená časová perspektíva, boli s krízou v negatívnom vzťahu. To znamená, že čím vyššie účastníci výskumu v týchto škálach skórovali, tým menej krízy prežívali.

Sumárne výsledky ilustruje tabuľka č. 17, pričom zobrazujeme sumárny odhad parametra a chybu merania, hodnotu z , štatistickú významnosť, spodnú a hornú hranicu intervalu spoľahlivosti, ako aj slovnú interpretáciu veľkosti efektu a sumarizáciu toho, či bol daný výsledok v súlade so stanovenou hypotézou alebo nie. Čo sa týka veľkosti efektu, uvádzame tak klasické Cohenove kritéria, ako aj novšie kritéria (keďže klasické kritéria nemusia byť na interpretáciu vhodné). Pod novšími kritériami tu máme na mysli buď prístup, ktorý je založený na tom, aký praktický zmysel môže mať daný efekt z dlhodobého hľadiska vtedy, keď sa kumuluje počas určitej doby (Funder & Ozer, 2019), alebo prístup, založený na metaanalyticky sumarizovaných percentiloch (24, 50, 75) empiricky získaných korelačných koeficientov z oblasti výskumu individuálnych rozdielov (Gignac & Szodorai, 2016).

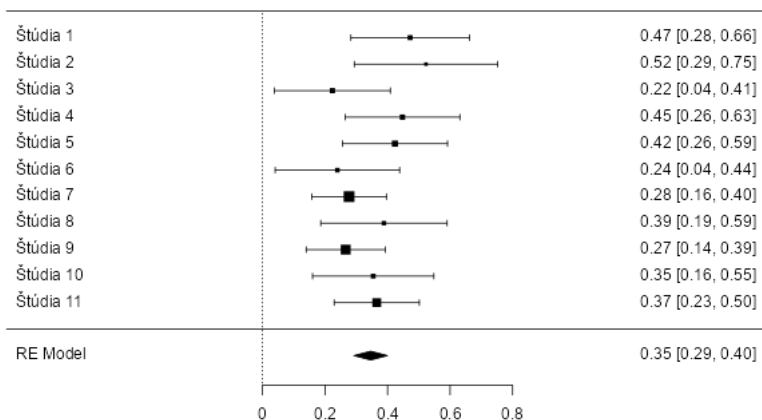
Tabuľka 17 Sumarizácia výsledkov pre akčnú krízu

Random-Effects Model (k = 11)		Priemerný efekt naprieč výskumami	CI - Spodný Interval	CI - Horný interval	Veľkosť efektu*	Veľkosť efektu+	se	Z	P	Súlad s hypotézou
Časová perspektíva										
Negatívna minulosť	0,35	0,29	0,4	Veľká	Stredná	0,03	12,54	<,001		Áno
Pozitívna minulosť	-0,15	-0,23	-0,07	Malá	Malá	0,04	-3,62	<,001		Áno
Fatalistická prítomnosť	0,16	0,1	0,23	Malá	Malá	0,03	4,86	<,001		Smer ale nie veľkosť
Hedonistická prítomnosť	0,06	0,01	0,12	Veľmi malá	-	0,03	2,18	0,029		Smer ale nie veľkosť
Negatívna budúcnosť	0,47	0,42	0,52	Veľká	Takmer veľká	0,03	18,62	<,001		Áno
Pozitívna budúcnosť	-0,2	-0,29	-0,12	Stredná	Malá	0,04	-4,63	<,001		Áno
Vyvážená časová perspektíva	-0,37	-0,42	-0,32	Veľká	Stredná	0,03	-14,66	<,001		Áno

Poznámka: *Estimátor*: Restricted Maximum-Likelihood; + Interpretácia založená na klasických Cohenových štandardoch; * interpretácia založená na nových štandardoch (Funder & Ozer, 2019; Gignac & Szodorai, 2016).

Negatívna minulosť

Pozorovaný sumárny efekt pre akčnú krízu (presnejšie povedané, pozorované transformované korelačné koeficienty – Fisherove r do z) sa pohyboval v rozsahu od 0,22 do 0,52, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (100%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval $= 0,35$ (95%CI: 0,29 do 0,40). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = 12.54$, $p < 0.001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím mali účastníci vyššie skóre v subškále negatívnej minulosti, tým vyššiu mieru krízy prežívali. Z hľadiska veľkosti ide o relatívne veľký efekt, ktorý je potenciálne zmysluplný nielen z dlhodobého, ale aj krátkodobého hľadiska (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj čiastkové výsledky jednotlivých štúdií, ilustruje obrázok 8. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.



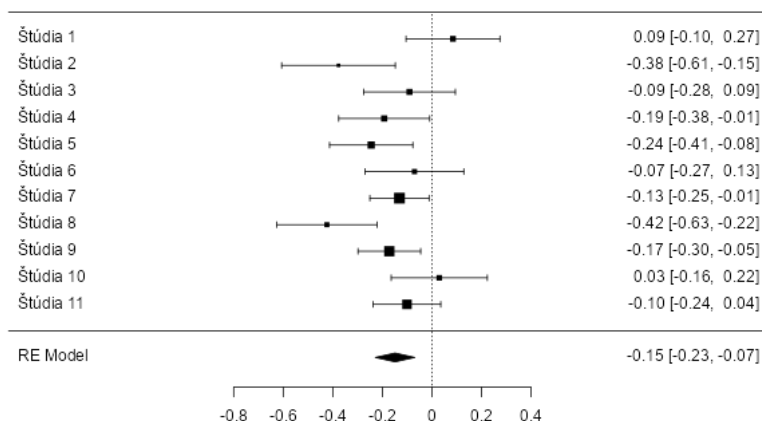
Obrázok 8 Grafická sumarizácia efektov (akčná kríza a negatívna minulosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = 13\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu (0, 26 až 0, 43). Napriek určitej miere heterogenity preto možno očakávať, že sú reálne výsledky vo všeobecnosti v rovnakom smere ako

odhadnutý sumárny efekt. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je prílišne vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Pozitívna minulosť

Pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,42 do 0,85, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala negatívny vzťah (82 %). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = -0,15 (95%CI: -0,23 do -0,07). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = -3,6247$, $p < 0.001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím vyššie respondenti skórovali v škále pozitívnej minulosti, tým menej krízy prežívali. Ide o malý (až stredný efekt), ktorý síce zrejme nehrá značnú rolu, z dlhodobého hľadiska a na populačnej úrovni ale môže mať určitú dôležitosť (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 9. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.

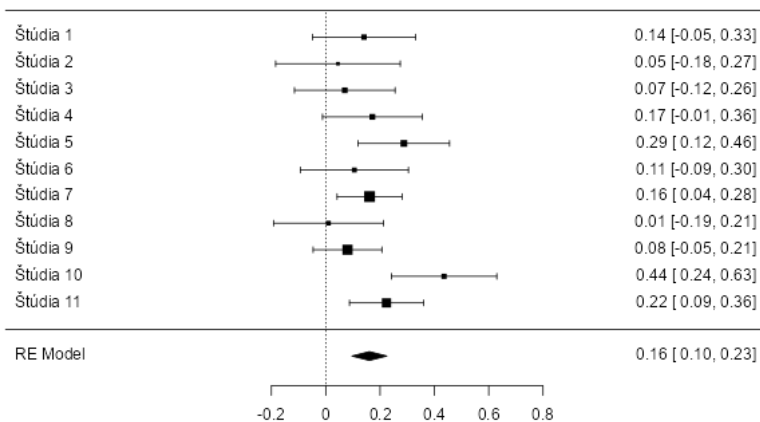


Obrázok 9 Grafická sumarizácia efektov (akčná kríza a pozitívna minulosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov bola štatisticky významná ($p = 0,01$; $I^2 = 59\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu (-0,37 až 0,069). Preto, napriek tomu, že sumárny efekt je odhadnutý v určitom smere, v niektorých štúdiách sa môže ukázať tento efekt v opačnom smere. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Fatalistická prítomnosť

Pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od 0,01 do 0,43, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (100 %). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,16 (95%CI: 0,10 do 0,23). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = 4,87$, $p < 0,001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím vyššie účastníci skórovali v rámci fatalistickej prítomnosti, tým vyššiu mieru krízy v dosahovaní svojho aktuálneho cieľa prežívali. Podobne ako to bolo v predošlom prípade, z hľadiska veľkosti efektu ide o malý efekt, ktorý ale potenciálne z dlhodobejšieho hľadiska populačnej úrovni môže zohrať určitú rolu (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 10. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou, efekt je ale menší než sme predpokladali.



Obrázok 10 Grafická sumarizácia efektov (akčná kríza a fatalistická prítomnosť).

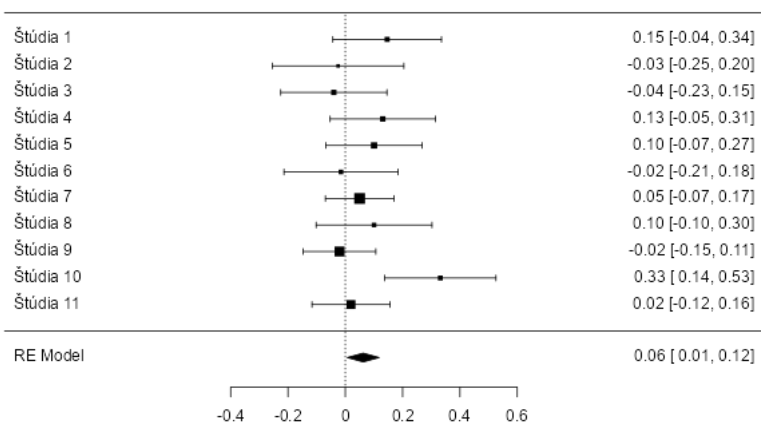
Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = 38\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu (0,02 až 0,31). Napriek určitej miere heterogenity preto možno očakávať, že sú reálne výsledky vo všeobecnosti v rovnakom smere ako odhadnutý sumárny efekt. Analýza reziduálnych hodnôt ukázala, že jedna štúdia (štúdia 10) môže byť potenciálna odľahlá hodnota (tzv. outlier). Na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna z štúdií nie je prílišne vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Pokiaľ by sme analyzovali iba akademické ciele, efekt by bol väčší, ale iba minimálne = 0,18 (95%CI: 0,10 do 0,23).

Hedonistická prítomnosť

Pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,04 do 0,33, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (64 %). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,06 (95%CI: 0,001 do 0,12). Priemerný efekt sa stále štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = 2,18$, $p = 0,03$), z hľadiska počtu porovnaní ale môže

ísť o falošne pozitívny výsledok, pri jeho interpretácii je preto potrebné byť veľmi opatrný. Daný efekt by bolo možné interpretovať tak, že čím viac účastníci výskumu skórovali v rámci hedonistickej prítomnosti, tým viac krízy v dyhovaní cieľov prežívali, tento výsledok je ale potrebné brať obozretne, nakoľko ide o veľmi malý efekt tesne nad hranicou toho, čo by sme považovali za zmysluplný efekt (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 11. Takýto výsledok je v iba čiastočne v súlade so stanovenou hypotézou. Je síce v predpokladanom smere, je ale slabší, než sme predpokladali.



Obrázok 11 Grafická sumarizácia efektov (akčná kríza a hedonistická prítomnosť).

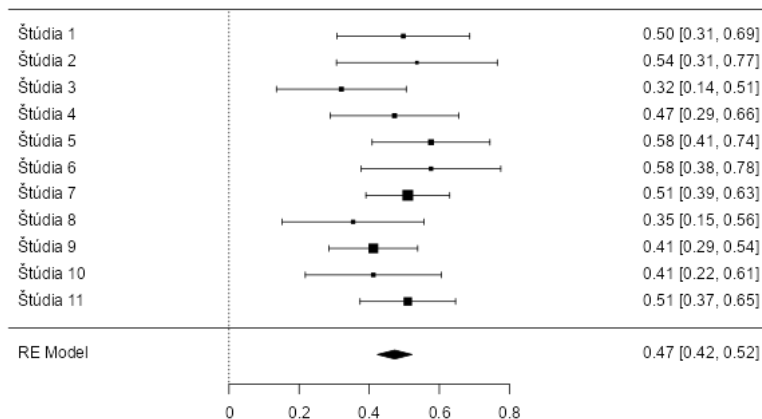
Podobne ako v predošlom prípade, pokiaľ by sme analyzovali iba akademické ciele, efekt by bol mierne väčší = 0,08 (95%CI: 0,03 do 0,13), stále však veľmi malý.

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = 19\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu (-0,03, až 0,16). Preto, napriek tomu, že sumárny efekt je odhadnutý v určitom smere, v niektorých štúdiách sa môže ukázať tento efekt ako pozitívny. Analýza reziduálnych hodnôt ukázala, že jedna štúdia

(štúdia 10) môže byť potenciálne odľahlá hodnota - outlier a to relatívne vplyvný. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Negatívna budúcnosť

Pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od 0,32 do 0,58, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (100 %). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,47 (95%CI: 0,42 do 0,52). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = 18.62$, $p < 0.001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že viac účastníci skórovali vyššie v rámci negatívnej minulosti, tým viac krízy v aktuálne dosahovanom ciele prežívali. Z hľadiska veľkosti efektu ide o veľký efekt, ktorý môže poukazovať na potenciálne dôležitú rolu tejto časovej perspektívy aj z krátkodobého hľadiska (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 12. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou, pričom je efekt dokonca väčší, než sme predpokladali.



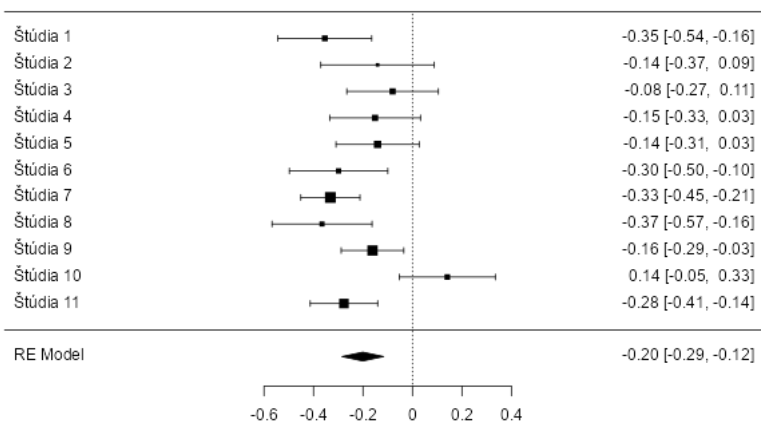
Obrázok 12 Grafická sumarizácia efektov (akčná kríza a negatívna budúcnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = <0,01\%$). Analýza reziduálnych hodnôt

nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Pozitívna budúcnosť

Pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,37 do 0,14, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala negatívny vzťah (91 %). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = -0,20 (95%CI: -0,29 do -0,16). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = -4,63$, $p < 0.001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím vyššie skórovali účastníci výskumu v rámci pozitívnej minulosti, tým viac krízy prežívali v rámci cieľa, ktorý aktuálne dosahujú. Ide o strednú veľkosť efektu, čo znamená, že tu táto premenná zohráva určitú explanačnú a praktickú rolu aj z krátkodobejšieho hľadiska (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 13. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.



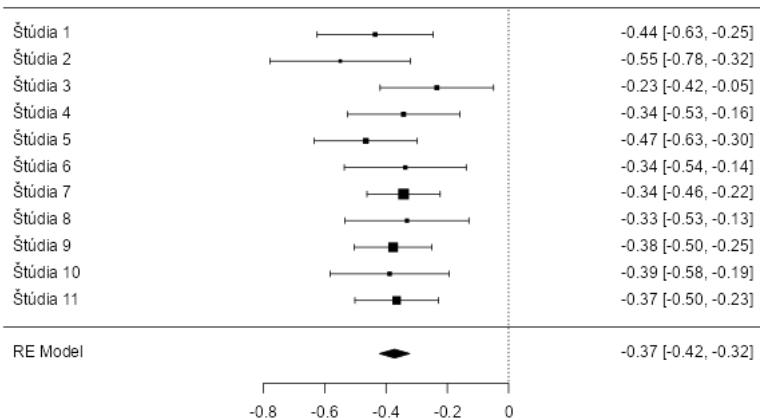
Obrázok 13 Grafická sumarizácia efektov (akčná kríza a pozitívna budúcnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov bola štatisticky významná ($p = 0,01$; $I^2 = 64\%$). 95% predikčný interval je

v rozsahu (-0,43, až 0,04). Preto, napriek tomu, že je sumárny efekt odhadnutý v určitom smere, v niektorých štúdiách sa môže tento efekt ukázať v opačnom smere. Analýza reziduálnych hodnôt ukázala, že jedna štúdia (štúdia 10) môže byť potenciálne odľahlá hodnota - outlier, na základe analýzy Cookovej vzdialenosti ale nepovažujeme žiadnu zo štúdií za nadmieru vplyvnú. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Vyvážená časová perspektíva

Pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,55 do -0,23, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala negatívny vzťah (100 %). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = -0,37(95%CI: -0,42 do 0,32). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = -14,66$, $p < 0.001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím viac mali účastníci výskumov vyváženú časovú perspektívu, tým menej krízy v dosahovaní cieľov prežívali. Ide o efekt, ktorý možno klasifikovať ako veľký a potenciálne dôležitý aj z krátkodobjšieho hľadiska (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 14. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.



Obrázok 14 Grafická sumarizácia efektov (akčná kríza a vyvážená časová perspektíva).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = <0,01\%$). Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna z štúdií nie je prílišne vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

5.1.2. Cieľový progres

Ako druhý kľúčový aspekt dosahovania cieľov sme zvolili cieľový progres. Analyzovali sme $k = 6$ štúdií. Výsledky boli vo väčšine prípadov (5 zo 7) v súlade so stanovenými hypotézami. Nulovú hypotézu sme nedokázali zamietnuť pri negatívnej minulosti a fatalistickej prítomnosti (2 zo 7). Pozitívna minulosť, pozitívna budúcnosť a vyvážená časová perspektíva boli v pozitívnom vzťahu so subjektívne reportovaným cieľovým progresom. To znamená, že čím vyššie skóre mali účastníci v rámci týchto časových perspektív, tým vyšší cieľový progres v dosahovaní svojho aktuálneho cieľa uvádzali. Podobne tomu ale bolo aj čo sa týka hedonistickej prítomnosti. Negatívna budúcnosť bola s cieľovým progresom v negatívnom vzťahu, čo znamená, že čím vyššie skórovali účastníci v tejto časovej perspektíve, tým vyššiu mieru progresu v dosahovaní svojho cieľa uvádzali.

Tak, ako tomu bolo v kontexte krízy, i v rámci progresu uvádzame sumarizujúcu tabuľku (tabuľka 18), ktorá zobrazujeme sumárny odhad parametra a chybu merania, hodnotu z , štatistickú významnosť, spodnú a hornú hranicu intervalu spoľahlivosti, ako aj slovnú interpretáciu veľkosti efektu a sumarizáciu toho, či bol daný výsledok v súlade so stanovenou hypotézou alebo nie.

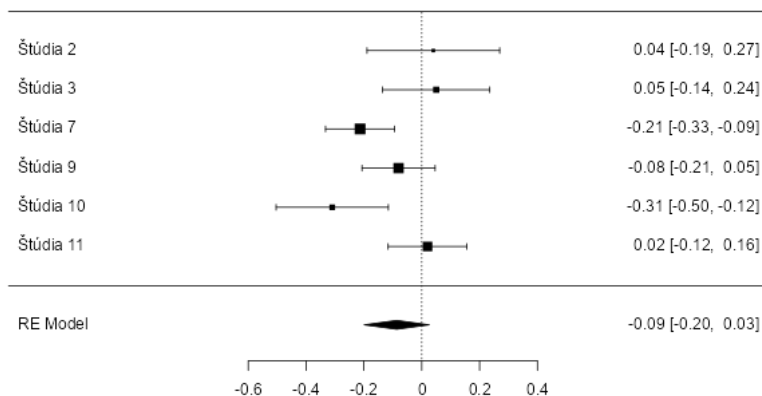
Tabuľka 18 Sumarizácia výsledkov pre cieľový progres

Random-Effects Model (k = 6)		Priemerný efekt naprieč výskumami	CI - Spodný Interval	CI - Horný interval	Veľkosť efektu*	Veľkosť efektu+	se	Z	P	Súlad s hypotézou
Časová perspektíva										
Negatívna minulosť	-0.09	-0.20	0.03	Velmi malá	Takmer malá	0.06	-1.50	0.133		Nie
Pozitívna minulosť	0.18	0.12	0.24	Malá až stredná	Malá	0.03	5.69	<.001		Áno
Fatalistická prítomnosť	-0.02	-0.08	0.04	-	-	0.03	-0.61	0.544		Nie
Hedonistická prítomnosť	0.10	0.04	0.17	Malá	Malá	0.03	3.29	<.001		Áno
Negatívna budúcnosť	-0.24	-0.34	-0.15	Stredná	Malá	0.05	-5.08	<.001		Áno
Pozitívna budúcnosť	0.32	0.22	0.41	Veľká	Stredná	0.05	6.31	<.001		Áno
Vyvážená časová perspektíva	0.19	0.11	0.26	Malá až stredná	Malá	0.04	4.81	<.001		Áno

Poznámka: *Estimátor: Restricted Maximum-Likelihood*; + Interpretácia založená na klasických Cohenových štandardoch; * interpretácia založená na novších štandardoch (Funder & Ozer, 2019; Gignac & Szodorai, 2016).

Negatívna minulosť

Do analýzy bolo zahrnutých celkovo $k = 6$ efektov. Pozorovaný sumárny efekt (presnejšie povedané, pozorované transformované korelačné koeficienty – Fisherove r do z) sa pohyboval v rozsahu od $-0,31$ do $0,05$, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala negatívny vzťah (50%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval hodnotu $= -0,09$ (95%CI: $-0,20$ do $0,02$). Priemerný efekt sa ale štatisticky významne neodlišoval od nuly ($z = -1,5$, $p = 0,133$). Daný efekt teda bol veľmi malý a štatisticky nevýznamný. P hodnota naznačuje, že nemôžeme zamietnuť nulovú hypotézu. Daný efekt preto nebudeme interpretovať. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 15. Takýto výsledok nie je v súlade so stanovenou hypotézou.



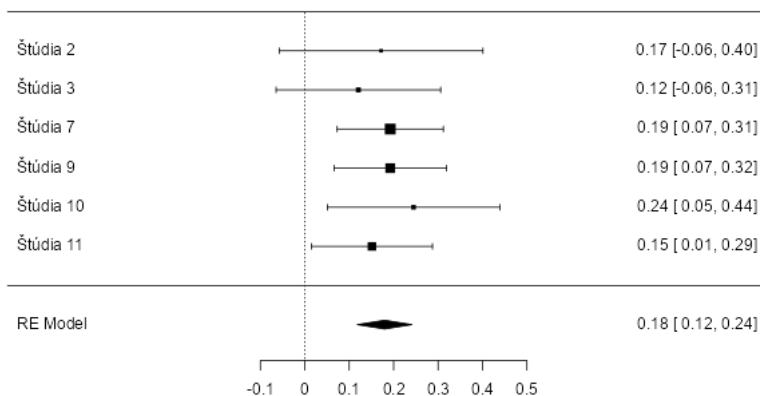
Obrázok 15 Grafická sumarizácia efektov (cieľový progres a negatívna minulosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov bola štatisticky významná ($p = 0,01$; $I^2 = 58\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu $(-0,26, až 0,15)$. Preto, napriek tomu, že je sumárny efekt odhadnutý v určitom smere, v niektorých štúdiách sa môže tento efekt ukázať aj v opačnom smere. Analýza reziduálnych hodnôt ukázala, že jedna štúdia (štúdia 10) môže byť potenciálne odľahlá hodnota - outlier, na

základe analýzy Cookovej vzdialenosti ale nepovažujeme žiadnu zo štúdií za nadmieru vplyvnú. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Pozitívna minulosť

Pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od 0,12 do 0,25, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (100 %). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,18 (95%CI: 0,18 do 0,24). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = 5,69$, $p < 0.001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím vyššie účastníci analyzovaných výskumov skórovali v škále pozitívnej minulosti, tým vyššiu mieru progresu v dosahovaní svojich cieľov reportovali. Ide o efekt, ktorého veľkosť je takmer stredná (mala až stredná), čo indikuje, že tu môže byť daná časová perspektíva potenciálne dôležitá z explanačného a praktického hľadiska aj v relatívne kratšom horizonte (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 16. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.

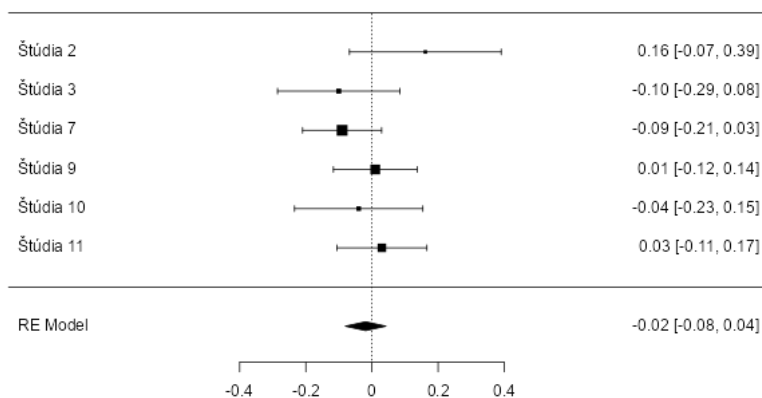


Obrázok 16 Grafická sumarizácia efektov (cieľový progres a pozitívna minulosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = <0,01\%$). Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Fatalistická prítomnosť

Pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,13 do 0,16, pričom polovica analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala negatívny vzťah (50 %). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = -0,02 (95%CI: -0,08 do 0,043). Priemerný efekt sa štatisticky významne neodlišoval od nuly ($z = -0,61$, $p = 0,544$). Daný efekt je pod hranicou, ktorú považujeme za zmysluplnú. Okrem toho, p hodnota naznačuje, že nemôžeme zamietnuť nulovú hypotézu. Rolu danej časovej perspektívy tu preto nebudeme považovať za relevantnú a nebudeme ju ďalej interpretovať. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 17. Takýto výsledok je v rozpore so stanovenou hypotézou.



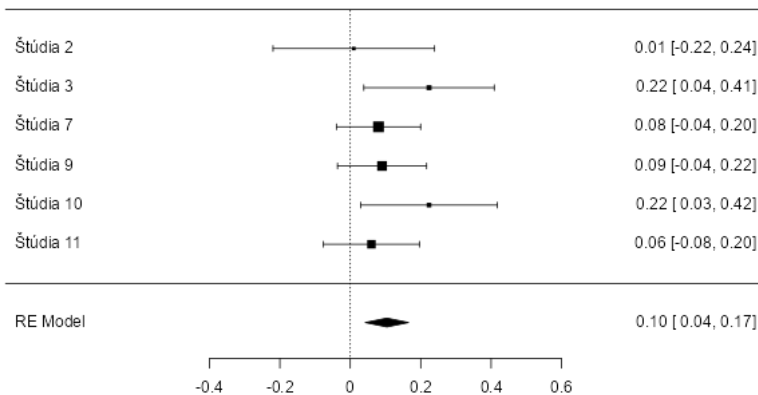
Obrázok 17 Grafická sumarizácia efektov (cieľový progres a fatalistická prítomnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = 11\%$). 95% predikčný interval je

v rozsahu -0,10 až 0,7. Preto, napriek tomu, že je sumárny efekt odhadnutý v určitom smere, v niektorých štúdiách sa môže tento efekt ukázať aj v opačnom smere. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Hedonistická prítomnosť

Pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od 0,01 do 0,22, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (100 %). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,10 (95%CI: 0,042 do 0,17). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = 3,29$, $p = 0.001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím vyššie skórovali účastníci výskumu v škále hedonistickej prítomnosti, tým väčší progres v dosahovaní svojich cieľov reportovali. Šlo ale o malý efekt. Malý efekt môže mať zmysel ale skôr z dlhodobého hľadiska a na populačnej úrovni (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 18. Takýto výsledok je v rozopre so stanovenou hypotézou, nakoľko sme očakávali, že hedonistická prítomnosť bude s cieľovým progresom v negatívnom vzťahu.



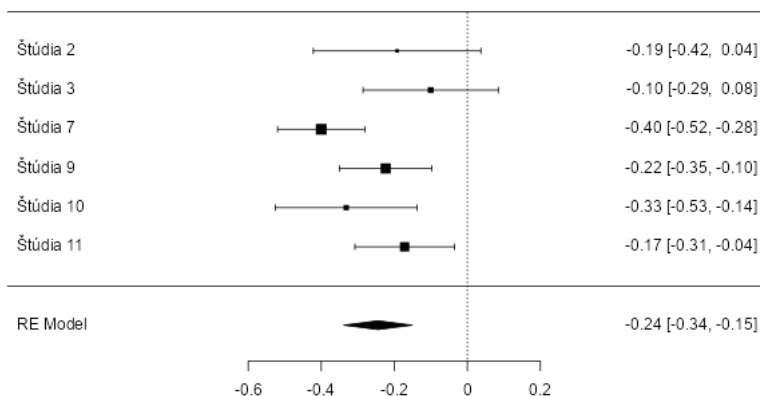
Obrázok 18 Grafická sumarizácia efektov (cieľový progres a hedonistická prítomnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = <0,01\%$). Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Negatívna budúcnosť

Do analýzy bolo zahrnutých celkovo $k = 6$ efektov. Pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od $-0,40$ do $-0,10$, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala negatívny vzťah (100 %). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval $-0,24$ (95%CI: $-0,34$ do $0,15$). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = -5,08$, $p < 0.001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím vyššie skórovali účastníci výskumov v škále negatívnej minulosti, tým menej cieľového progresu v dosahovaní svojho cieľa uvádzali. Z hľadiska veľkosti efektu ide o stredný efekt. Daná časová perspektíva tu teda môže hrať explanačnú a praktickú rolu nielen z dlhodobého aj aj viac krátkodobého hľadiska (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky

jednotlivých štúdií, ilustruje obrázok 19. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.



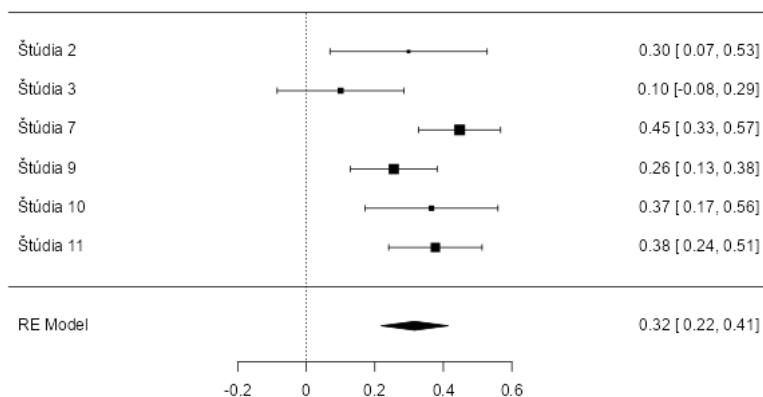
Obrázok 19 Grafická sumarizácia efektov (cieľový progres a negatívna budúcnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov bola štatisticky významná ($p = 0,01$; $I^2 = 60\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu -0,44 až -0,0178. Napriek určitej miere heterogenity preto možno očakávať, že sú reálne výsledky vo všeobecnosti v rovnakom smere ako odhadnutý sumárny efekt. Analýza reziduálnych hodnôt ukázala, že jedna štúdia (štúdia 10) môže byť potenciálne odľahlá hodnota - outlier, na základe analýzy Cookovej vzdialenosti ale nepovažujeme žiadnu zo štúdií za nadmieru vplyvnú. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Pozitívna budúcnosť

Pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od 0,10 do 0,45, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (100 %). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,32 (95%CI: 0,22 do 0,41). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = 6,31$, $p < 0.001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím vyššie skórovali účastníci výskumov v rámci pozitívnej budúcnosti,

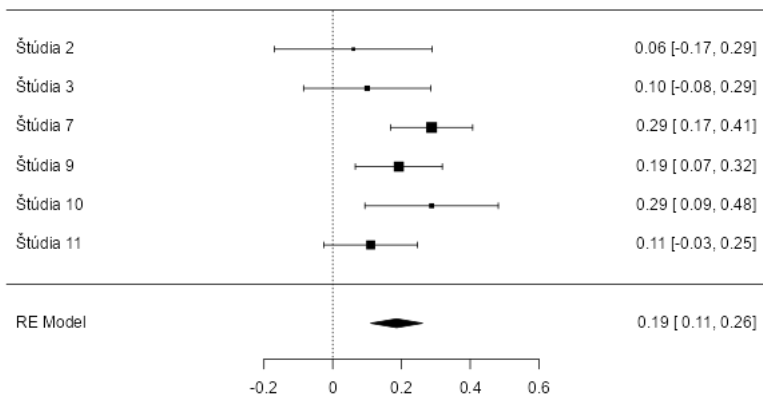
tým vyššiu mieru progresu v rámci aktuálne dosahovaného cieľa prežívali. Z hľadiska veľkosti efektu ide o relatívne veľký efekt. To znamená, že ide o efekt, ktorý je relatívne silný aj z krátkodobejšieho hľadiska (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 20. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.



Obrázok 20 Grafická sumarizácia efektov (cieľový progres a pozitívna budúcnosť).

Vyvážená časová perspektíva

Pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od 0,06 do 0,29, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (100 %). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,19 (95%CI: 0,11 do 0,26). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = 4,81$, $p < 0.001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím viac mali účastníci analyzovaných výskumov svoje časové perspektívy vyvážené, tým vyššiu mieru progresu v dosahovaní cieľov vykazovali. Ide o efekt, ktorého veľkosť je takmer stredná, čo indikuje, že tu môže byť daná časová perspektíva potenciálna dôležitá z explanačného a praktického hľadiska aj v mierne kratšom časovom horizonte (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 21. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.



Obrázok 21 Grafická sumarizácia efektov (cieľový progres a vyvážená časová perspektíva).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = 35\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu 0,0, až 0,31. Napriek určitej miere heterogenity preto možno očakávať, že sú reálne výsledky vo všeobecnosti v rovnakom smere ako odhadnutý sumárny efekt. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty. Na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že prílišne vplyvná tu môže byť štúdia 7. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

5.1.3. Spätosť s cieľom, dosiahnuteľnosť a želanie

Okrem krízy v dosahovaní cieľov a cieľového progresu, sme sa pozreli hlbšie aj na jeden z kľúčových aspektov toho, či bol daný cieľ jedincom prijatý ako niečo, si zaumienil dosiahnuť. Okrem spätosti s cieľom sme sa zamerali aj na jej dva determinanty, a to subjektívne posúdenie dosiahnuteľnosti cieľa a to, do akej miery jedinec daný cieľ chce dosiahnuť (tzv. želanie dosiahnuť cieľ). Do analýzy bolo zahrnutých $k = 5$ štúdií pre spätosť s cieľom, $k = 11$ štúdií pre dosiahnuteľnosť cieľa a $k = 10$ štúdií pre dôležitosť (želanie príslušný cieľ dosiahnuť).

Sumárne možno konštatovať, že boli výsledky komplexnejšie, než sme predpokladali. Čo sa týka spätosti s cieľom, s týmto aspektom dosahovania cieľov súvisela pozitívna minulosť a vyvážená časová perspektíva. To znamená, že čím viac skórovali účastníci v rámci škály pozitívnej minulosti a čím viac mali svoje časové perspektívy vyvážené, tým viac prežívali aj spätosť s cieľom, ktorý aktuálne dosahovali. Nulovú hypotézu sme ale nemohli zamietnuť pri negatívnej minulosti, hedonistickej prítomnosti, či fatalistickej prítomnosti. Veľký efekt tu mala iba pozitívna budúcnosť.

Mierne jednoznačnejšie výsledky sa ukázali v kontexte posúdenia toho, či je aktuálne dosahovaný cieľ pre účastníkov výskumu dosiahnuteľný alebo nie. Dosiahnuteľnosť bola v pozitívnom vzťahu s pozitívnou minulosťou, pozitívnou budúcnosťou a vyváženou časovou perspektívou. Čím viac ľudia skórovali v týchto škálach, tým viac hodnotili svoje ciele ako dosiahnuteľné, pričom stredný alebo veľký efekt bol prítomný pri predovšetkým pri negatívnej budúcnosti a vyvázenej časovej perspektíve. Čo sa týka negatívnych vzťahov, s posúdením dosiahnuteľnosti boli spojené negatívna minulosť, negatívna budúcnosť a fatalistická prítomnosť, pričom stredný až veľký efekt mala iba negatívna budúcnosť. To znamená, že čím viac skórovali účastníci v rámci negatívnej budúcnosti (ale čiastočne aj v rámci negatívnej minulosti a fatalistickej prítomnosti), tým menej vnímali svoj cieľ

ako dosiahnuteľný. V rámci hedonistickej prítomnosti sme nemohli zamietnuť nulovú hypotézu.

Pre dokreslenie celkovej situácie sme analyzovali aj želanie dosiahnuť cieľ. Pri ňom sme predpokladali vzťah časovej perspektívy predovšetkým v rámci hedonistickej prítomnosti, v rámci tejto kombinácie sme ale nemohli zamietnuť nulovú hypotézu. Nulovú hypotézu ale mohli zamietnuť pri niektorých ďalších kombináciách. Malý efekt ale bol nájdený pri pozitívnej minulosti, fatalistickej prítomnosti, negatívnej a pozitívnej budúcnosti, a vyváženej časovej perspektíve.

Tak ako tomu bolo v predošlých dvoch prípadoch, sumarizujúcu tabuľku uvádzame aj v kontexte týchto premenných. Tabuľka 19 zobrazuje sumárny odhad parametra a chybu merania, hodnotu z , štatistickú významnosť, spodnú a hornú hranicu intervalu spoľahlivosti, ako aj slovnú interpretáciu veľkosti efektu a sumarizáciu toho, či bol daný výsledok v súlade so stanovenou hypotézou alebo nie.

Tabuľka 19 Sumarizácia výsledkov pre späťnosť s cieľom, dosiahnuteľnosť a želanie dosiahnuť cieľ

Random-Effects Model (k = 5, 11 a 10)									
	Priemerný efekt naprieč výskumami	CI - Spodný Interval	CI - Horný interval	Veľkosť efektu*	Veľkosť efektu+	se	Z	P	Súlad s hypotézou
	Späťnosť	-0,12	-0,27	0,03	Malá	0,08	1,61	0,108	Nie
	Dosiahnuteľnosť	-0,23	-0,28	-0,18	Stredná	0,03	8,93	<,001	Áno
	Želanie dosiahnuť cieľ	-0,04	-0,09	0,02	-	0,03	-1,4	0,163	
	Späťnosť	0,15	0,08	0,22	Malá	0,04	4,9	<,001	Áno
	Dosiahnuteľnosť	0,1	0,05	0,16	Malá	0,03	3,54	<,001	Áno
	Želanie dosiahnuť cieľ	0,13	0,07	0,18	Malá	0,03	4,62	<,001	

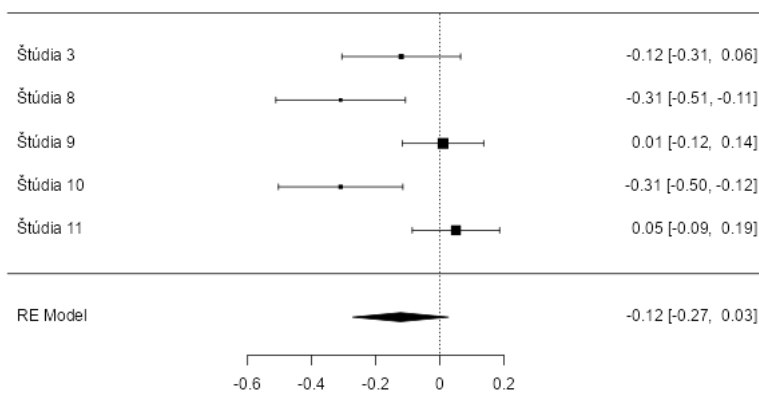
Fatalistická prítomnosť	Spätosť	-0,01	-0,08	0,06	-	0,04	-	0,34	0,733
	Dosiahnuteľnosť	-0,12	-0,17	-0,07	Malá	Malá	0,03	4,59	<,001
	Želanie dosiahnuť cieľ	-0,06	-0,11	0	Veľmi malá	-	0,03	2,06	0,04
Hedonistická prítomnosť	Spätosť	0,08	-0,01	0,17	Veľmi malá	Takmer malá	0,04	1,78	0,075
	Dosiahnuteľnosť	0,04	-0,01	0,09	-	-	0,03	1,52	0,129
	Želanie dosiahnuť cieľ	0,05	0	0,11	-	-	0,03	1,93	0,054
Negatívna budúcnosť	Spätosť	-0,25	-0,32	-0,17	Stredná až stredná	Malá až stredná	0,04	6,74	<,001
	Dosiahnuteľnosť	-0,36	-0,44	-0,27	Veľká	Stredná	0,04	8,54	<,001
	Želanie dosiahnuť cieľ	-0,14	-0,19	-0,08	Malá	Malá	0,03	5,03	<,001

	Späťosť	0,35	0,27	0,42	Veľká	Stredná	0,04	9	<,001	Áno
Pozitívna budúcnosť	Dosiahnuteľnosť	0,18	0,11	0,24	Malá až stredná	Malá	0,03	5,11	<,001	Áno
	Želanie dosiahnuť cieľ	0,15	0,1	0,21	Malá	Malá	0,03	5,48	<,001	
	Späťosť	0,16	0,08	0,24	Malá	Malá	0,04	4,5	<,001	Áno
Vyvážená časová perspektíva	Dosiahnuteľnosť	0,25	0,19	0,31	Stredná až stredná	Malá	0,03	7,71	<,001	Áno
	Želanie dosiahnuť cieľ	0,11	0,06	0,17	Malá	Malá	0,03	4,11	<,001	

*Poznámka: Estimátor Restricted Maximum-Likelihood+ Interpretácia založená na klasických Cohenových štandardoch; * interpretácia založená na nových štandardoch (Funder & Ozer, 2019; Gignac & Szodorai, 2016).*

Negatívna minulosť

Čo sa týka spätosti s cieľom (záväzok), do analýzy bolo zahrnutých celkovo $k = 5$ efektov. Pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,31 do 0,05, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala negatívny vzťah (67%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval $-0,12$ (95%CI: -0,27 do 0,03). Priemerný efekt sa štatisticky významne neodlišoval od nuly ($z = -1,61$, $p = 0,108$). Efekt bol malý a p hodnota nám neumožňuje zamietnuť nulovú hypotézu. Danú časovú perspektívu tu preto nebudeme považovať za dôležitú a daný efekt nebudeme hlbšie interpretovať. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 22. Takýto výsledok nie je v súlade so stanovenou hypotézou.

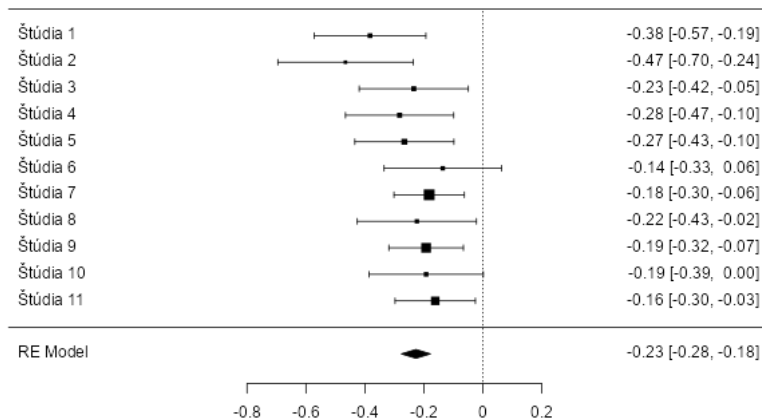


Obrázok 22 Grafická sumarizácia efektov (záväzok a negatívna minulosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov bola štatisticky významná ($p = 0,01$; $I^2 = 70\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu -0,39 až 0,16. Preto, napriek tomu, že je sumárny efekt odhadnutý v určitom smere, v niektorých štúdiách sa môže tento efekt ukázať aj v opačnom smere. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo

štúdií nie je nadmieru vplyvná. Regresný test, ale nie korelačný test, poukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Čo sa týka subjektívneho vnímania dosiahnuteľnosti cieľa, do analýzy bolo zahrnutých celkovo $k = 11$ efektov. Pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od $-0,46$ do $-0,14$, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala negatívny vzťah (100%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval $-0,22$ (95%CI: $-0,28$ do $-0,18$). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = -8,93$, $p < 0,001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím vyššie skórovali účastníci výskumu v rámci škály negatívnej minulosti, tým menej vnímali svoj cieľ ako dosiahnuteľný. Ide strednú veľkosť efektu, čo znamená tu hrá táto časová perspektíva potenciálnu explanačnú a praktickú rolu aj z relatívne kratšieho časového horizontu (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 23. Výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.

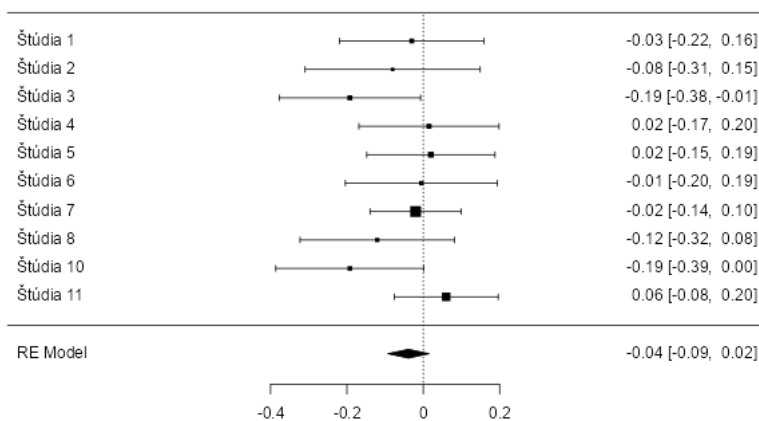


Obrázok 23 Grafická sumarizácia efektov (dosiahnuteľnosť a negatívna minulosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = 0,1\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu $-0,27$ až $-0,18$. Napriek určitej miere heterogenity preto možno

očakávať, že sú reálne výsledky vo všeobecnosti v rovnakom smere ako odhadnutý sumárny efekt. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Čo sa týka želania dosiahnuť cieľ, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,19 do 0,06, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala negatívny vzťah (70%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval $-0,04$ (95%CI: -0,09 do 0,09). Priemerný efekt sa štatisticky významne neodlišoval od nuly ($z = -1,395$, $p = 0,163$). Odhadovaný sumárny efekt bol menší než ten, ktorý by sme považovali za zmysluplne interpretovateľný. Okrem toho, p hodnota naznačuje, že nemôžeme zamietnuť nulovú hypotézu. Tento efekt preto nebudeme interpretovať a rolu tejto časovej perspektívu tu nepovažujeme za podstatnú. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií, ilustruje obrázok 24.



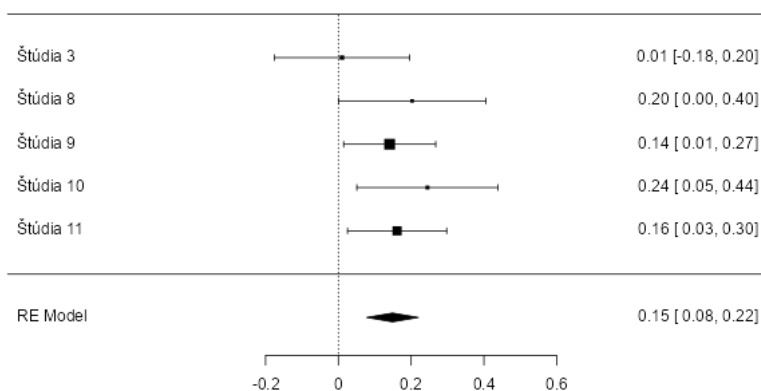
Obrázok 24 Grafická sumarizácia efektov (želanie a negatívna minulosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = 1\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu

-0,10 až 0,02. Preto, napriek tomu, že je sumárny efekt odhadnutý v určitom smere, v niektorých štúdiách sa môže tento efekt ukázať aj v opačnom smere. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Pozitívna minulosť

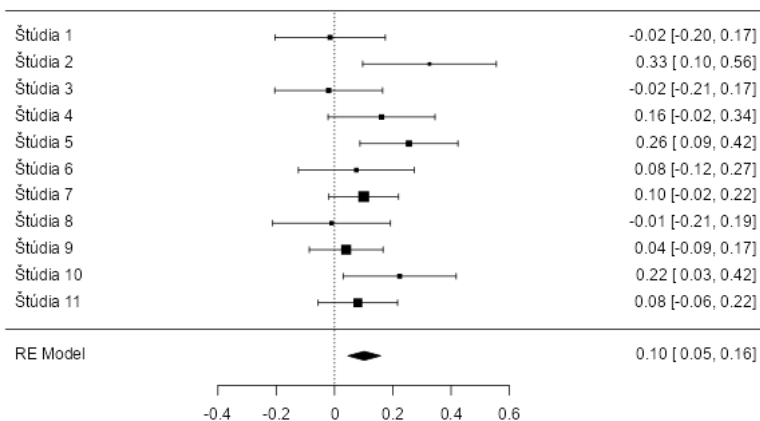
Čo sa týka spätosti s cieľom (záväzok), pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od 0,01 do 0,24, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (100%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,15 (95%CI: 0,08 do 0,22). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = 4,09$, $p < 0.001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím mali účastníci analyzovaných výskumov vyššie skóre v rámci škály pozitívnej minulosti, tým väčšiu spätosť s cieľom pocítovali. Z hľadiska efektu ide o malý efekt, ktorý ale môže mať určité potenciálne dôsledky z dlhodobého a populačného hľadiska (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 25. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.



Obrázok 25 Grafická sumarizácia efektov (záväzok a pozitívna minulosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = <0,01\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu 0,06 až 0,20. Napriek určitej miere heterogenity preto možno očakávať, že sú reálne výsledky vo všeobecnosti v rovnakom smere ako odhadnutý sumárny efekt. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

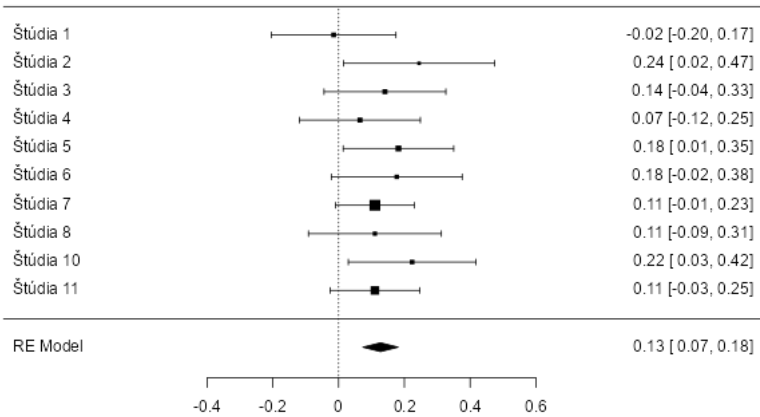
Čo sa týka subjektívneho vnímania dosiahnuteľnosti cieľa, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,02 do 0,33, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (73 %). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,10 (95%CI: 0,05 do 0,16). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = 3,54$, $p < 0.001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím vyššie skórovali účastníci výskumov v rámci škály pozitívnej budúcnosti, tým viac vnímali svoje ciele ako dosiahnuteľné. Z hľadiska veľkosti efektu ale ide aj v tomto prípade iba o malý efekt, ktorý môže mať potenciálnu hodnotu z dlhodobého hľadiska a na populačnej úrovni (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 26. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou, veľkosť efektu je ale nižšia, než sme predpokladali.



Obrázok 26 Grafická sumarizácia efektov (dosiahnuteľnosť a pozitívnej minulosti).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = 19\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu 0,002 až 0,20. Napriek určitej miere heterogenity preto možno očakávať, že sú reálne výsledky vo všeobecnosti v rovnakom smere ako odhadnutý sumárny efekt. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Čo sa týka želania dosiahnuť cieľ, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,015 do 0,244, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (100%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval $= 0,13$ (95%CI: 0,07 do 0,18). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = 4,61$, $p < 0.001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím mali účastníci výskumov vyššie skóre v rámci škály pozitívnej minulosti, tým viac si želali dosiahnuť cieľ, ktorý práve dosahujú. Z hľadiska efektu ide aj tu o malý efekt. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 27. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.

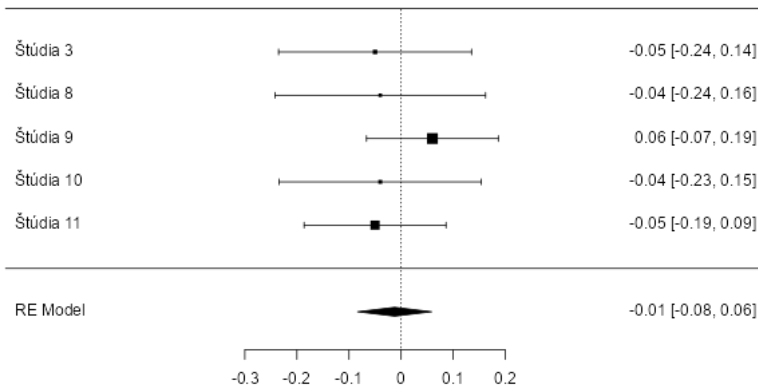


Obrázok 27 Grafická sumarizácia efektov (želanie a pozitívna minulosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = <0,01\%$). Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna z štúdií nie prílišne vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Fatalistická prítomnosť

Čo sa týka spätosti s cieľom (záväzok), pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,05 do 0,06, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala negatívny vzťah (80%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = -0,01 (95%CI: -0,08 do 0,06). Priemerný efekt sa štatisticky významne neodlišoval od nuly ($z = -0,34$, $p = 0,73$). Veľkosť daného efektu je menšia, než považujeme za zmysluplne interpretovateľné a p hodnota nám neumožňuje zamietnuť nulovú hypotézu. Tento výsledok preto nebudeme hlbšie interpretovať a rolu danej časovej perspektívy tu nepovažujeme za dôležitú. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 28.

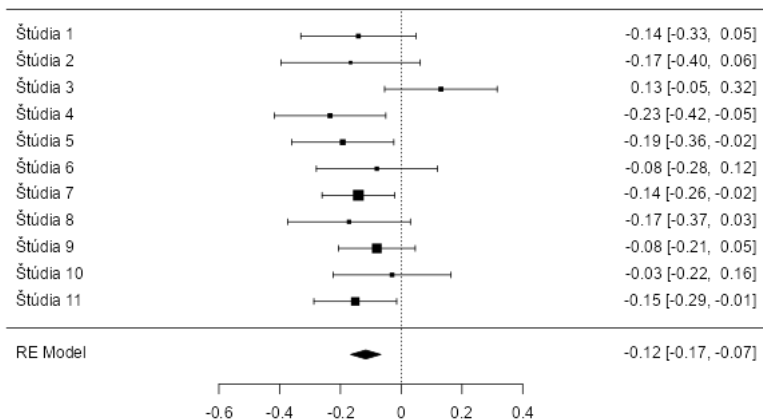


Obrázok 28 Grafická sumarizácia efektov (záväzkov a fatalistická prítomnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = <0,01\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu 0, až 0,. Napriek určitej miere heterogenity preto možno očakávať, že sú reálne výsledky vo všeobecnosti v rovnakom smere ako odhadnutý sumárny efekt. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty. Na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií (štúdiá 9) môže byť prílišne vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Čo sa týka subjektívneho vnímania dosiahnuteľnosti cieľa, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,23 do 0,13, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala negatívny vzťah (91%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = -0,12 (95%CI: -0,17 do -0,07). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = -4,59$, $p < 0.001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím vyššie skórovali účastníci v rámci škály fatalistickej prítomnosti, tým menej považovali svoje ciele za dosiahnuteľné. Z hľadiska veľkosti efektu ide o malý efekt, ktorý môže mať určité implikácie, ale skôr z dlhodobého a populačného hľadiska (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok,

ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 29. Takýto výsledok je čiastočne v súlade so stanovenou hypotézou. Je síce v očakávanom smere, efekt je ale menší, než sme očakávali.

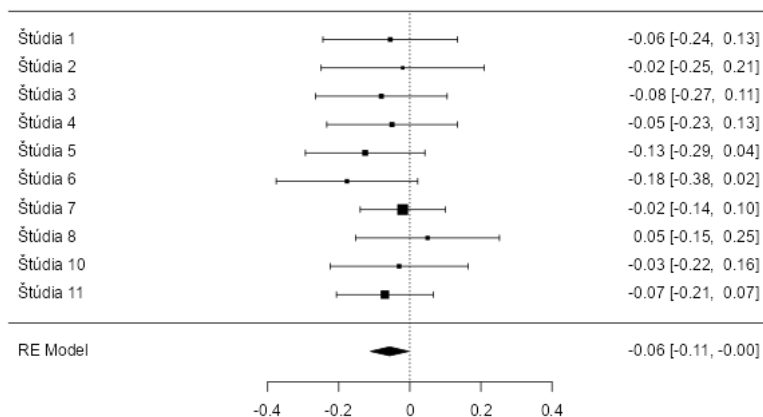


Obrázok 29 Grafická sumarizácia efektov (dosiahnuteľnosť a fatalistická prítomnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = <0,01\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu -0,16 až -0,07. Napriek určitej miere heterogenity preto možno očakávať, že sú reálne výsledky vo všeobecnosti v rovnakom smere ako odhadnutý sumárny efekt. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty. Na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že jedna štúdia (štúdia 3) môže byť prílišne vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Čo sa týka želania dosiahnuť cieľ, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,17 do 0,05, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala negatívny vzťah (100%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = -0,06 (95%CI: 0,07 do 0,18). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = -2,06$, $p = 0.034$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím mali účastníci

výskumov vyššie skóre v rámci škály fatalistickej minulosti, tým menej si želali dosiahnuť cieľ, ktorý práve dosahujú. Pri interpretácii ale musíme byť opatrní, nakoľko môže ísť o falošne pozitívny výsledok a z hľadiska efektu ide o veľmi malý efekt (tesne nad hranicou interpretovateľnosti). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 30.



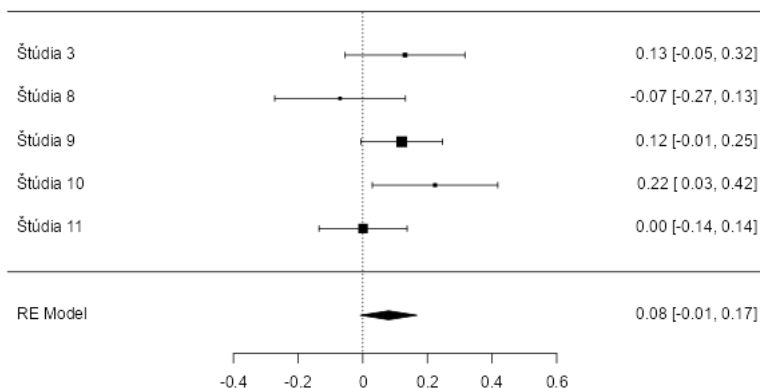
Obrázok 30 Grafická sumarizácia efektov (želanie a fatalistická prítomnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = <0,01\%$). Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Hedonistická prítomnosť

Čo sa týka spätosti s cieľom (záväzok), pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,07 do 0,22, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (80%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval $= 0,08$ (95%CI: 0,001 do 0,17). Priemerný efekt sa štatisticky významne neodlišoval od nuly ($z = 1,78$, $p = 0,075$). Daný efekt je teda veľmi malý a štatisticky nevýznamný. Nebudeme ho teda považovať za podstatný a nebudeme ho hlbšie

interpretovať. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 31. Takýto výsledok nie je v súlade so stanovenou hypotézou.

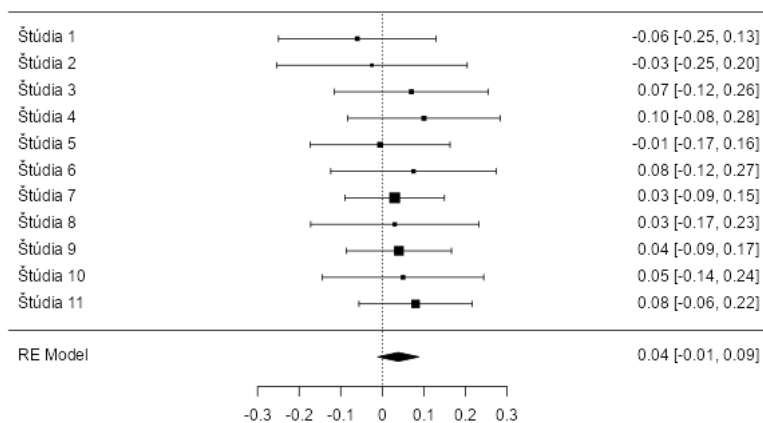


Obrázok 31 Grafická sumarizácia efektov (záväzok a hedonistická prítomnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = 17\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu -0,02 až 0,19. Preto, napriek tomu, že je sumárny efekt odhadnutý v určitom smere, v niektorých štúdiách sa môže tento efekt ukázať aj v opačnom smere. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Čo sa týka subjektívneho vnímania dosiahnuteľnosti cieľa, do analýzy bolo zahrnutých celkovo $k = 11$ efektov. Pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,06 do 0,10, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (73%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval $= 0,04$ (95%CI: -0,011 do 0,09). Priemerný efekt sa štatisticky významne neodlišoval od nuly ($z = 1,52$, $p = 0,13$). Keďže je celkový efekt menší než považujeme za zmysluplný a nemôžeme

zamietnuť nulovú hypotézu, rolu hedonistickej prítomnosti tu nebudeme považovať za zmysluplnú a hlbšie ju nebudeme interpretovať. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 32. Takýto výsledok nie je v súlade so stanovenou hypotézou.

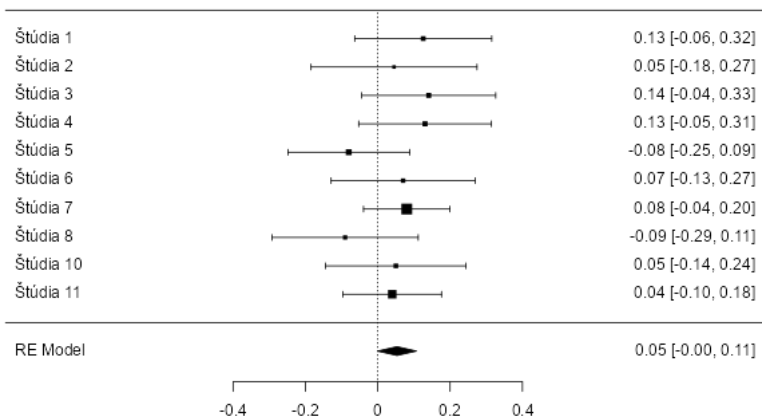


Obrázok 32 Grafická sumarizácia efektov (dosiahnuteľnosť a hedonistická prítomnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = 0\%$). Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Čo sa týka želania dosiahnuť cieľ, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,09 do 0,14, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (800%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,05 (95%CI: -0,001 do 0,05). Priemerný efekt sa štatisticky významne neodlišoval od nuly ($z = 1,926$, $p = 0,054$). Odhadovaný sumárny efekt bol na hranici toho, čo považujeme za interpretovateľné. Okrem toho, p hodnota naznačuje, že nemôžeme zamietnuť nulovú hypotézu. Tento efekt preto nebudeme

interpretovať. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií, ilustruje obrázok 33.



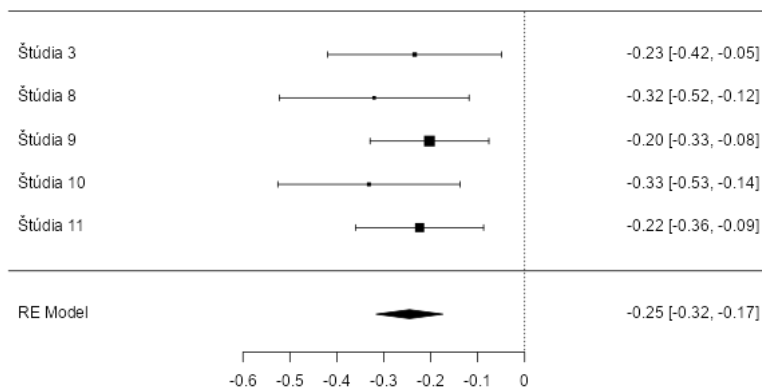
Obrázok 33 Grafická sumarizácia efektov (želanie a hedonistická prítomnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = <0,01\%$). Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Negatívna budúcnosť

Čo sa týka spätosti s cieľom (záväzok), sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,33 do -0,20, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala negatívny vzťah (100%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = -0,25 (95%CI: -0,32, do -0,17). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = -6,73$ $p < 0.001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím vyššie skórovali účastníci výskumov v rámci škály negatívnej minulosti, tým menej spätosti s cieľom uvádzali. Z hľadiska veľkosti efektu ide o stredný efekt, ktorý môže mať určitú explanačnú a praktickú hodnotu aj z relatívne kratšieho

časového horizontu (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 34. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.

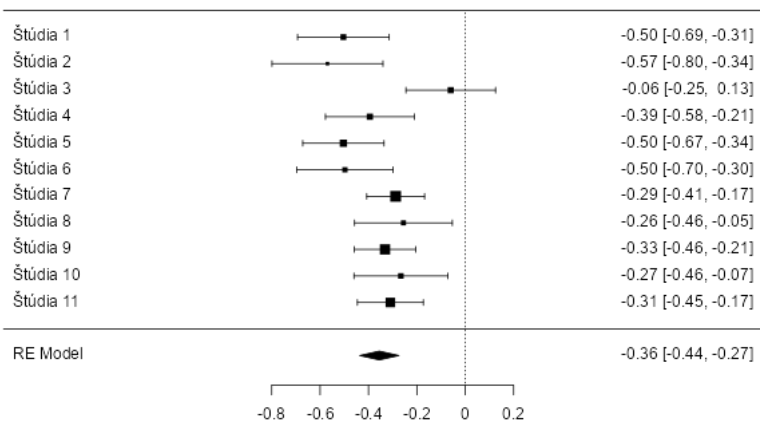


Obrázok 34 Grafická sumarizácia efektov (záväzok a negatívna budúcnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = <0,01\%$). Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný test, ale nie regresný test, poukázal na možnú existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot assymetry).

Čo sa týka subjektívneho vnímania dosiahnuteľnosti cieľa, do analýzy bolo zahrnutých celkovo $k = 11$ efektov. Pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,60 do -0,06, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala negatívny vzťah (100 %). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval $-0,36$ (95%CI: -0,44 do -0,27). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = -8,54$, $p < 0,001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím vyššie skórovali účastníci v rámci škály negatívnej budúcnosti, tým menej považovali ciele, ktoré dosahujú, za dosiahnuteľné. Ide pritom o relatívne veľký efekt. Táto

časová perspektíva tu preto môže hrať potenciálne dôležitú rolu aj z krátkodobjšieho hľadiska (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 35. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.

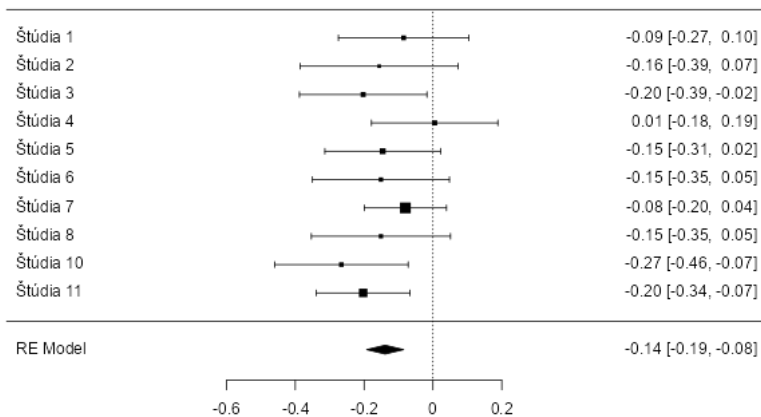


Obrázok 35 Grafická sumarizácia efektov (dosiahnuteľnosť a negatívna budúcnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov bola štatisticky významná ($p = 0,01$; $I^2 = 61\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu -0,58 až -0,13. Napriek určitej miere heterogenity preto možno očakávať, že sú reálne výsledky vo všeobecnosti v rovnakom smere ako odhadnutý sumárny efekt. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Čo sa týka želania dosiahnuť cieľ, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,27 do 0,01, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (90%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval $-0,14$ (95%CI: -0,19 do -0,08). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = -5,02$, $p <$

0.001). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím mali účastníci výskumov vyššie skóre v rámci škály negatívnej minulosti, tým menej si želali dosiahnuť cieľ, ktorý práve dosahujú. Z hľadiska efektu ide o malý efekt, ktorý ale môže potenciálne mať určité dôsledky z dlhodobejšieho hľadiska. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 36. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.



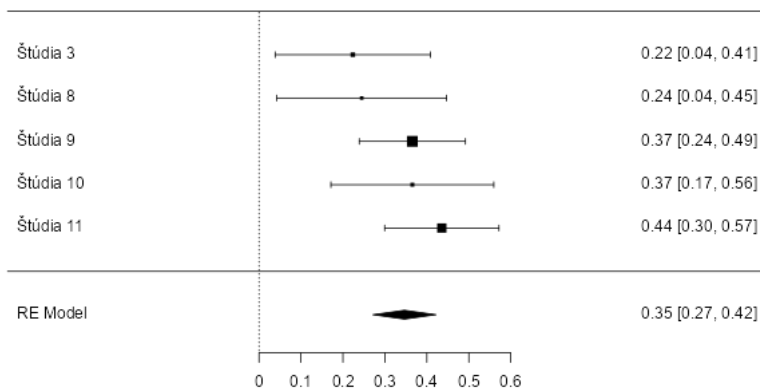
Obrázok 36 Grafická sumarizácia efektov (želanie a negatívna budúcnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = <0,01\%$). Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Pozitívna budúcnosť

Čo sa týka spätosti s cieľom (záväzok), pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od 0,22 do 0,44, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (100%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,35 (95%CI: 0,27 do 0,42). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = 9,01$, $p <$

0.001). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím viac skórovali účastníci výskumu v rámci škály pozitívnej budúcnosti, tým silnejší záväzok voči cieľu uvádzali. Ide pritom o relatívne veľký efekt, ktorý naznačuje potenciálnu dôležitosť aj z krátkodobého hľadiska (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 37. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.

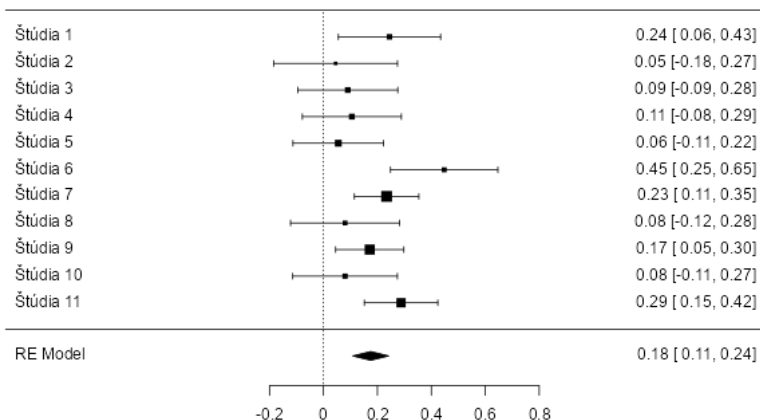


Obrázok 37 Grafická sumarizácia efektov (záväzok a pozitívna budúcnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = 20\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu 0,22až 0,44. Napriek určitej miere heterogenity preto možno očakávať, že sú reálne výsledky vo všeobecnosti v rovnakom smere ako odhadnutý sumárny efekt. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Čo sa týka subjektívneho vnímania dosiahnuteľnosti cieľa, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od 0,05 do 0,45, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (100%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,18

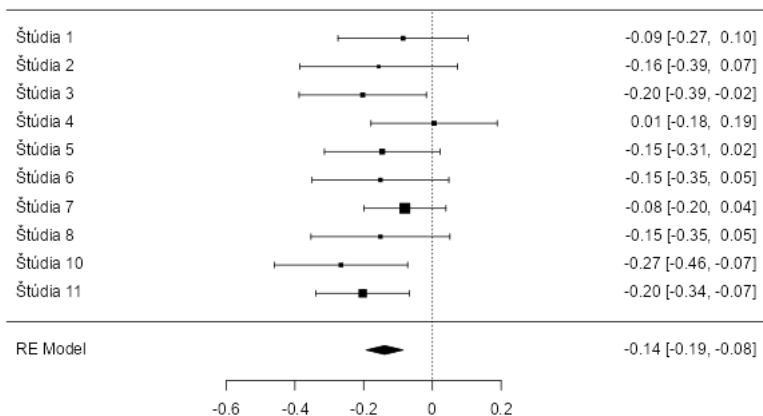
(95%CI: 0,11 do 0,24). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = 5,11$, $p < 0.001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím vo väčšej miere skórovali účastníci výskumu v rámci škály pozitívnej budúcnosti, tým viac vnímali ciele, ktoré aktuálne dosahujú, ako dosiahnuteľné. Z hľadiska efektu pritom o malý až stredný efekt, čo značí, že tu táto časová perspektíva môže hrať explančnú a praktickú rolu aj v rámci relatívne kratšieho časového horizontu (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 39. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.



Obrázok 38 Grafická sumarizácia efektov (dosiahnuteľnosť a pozitívna budúcnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = 42\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu 0,02 až 0,33. Napriek určitej miere heterogenity preto možno očakávať, že sú reálne výsledky vo všeobecnosti v rovnakom smere ako odhadnutý sumárny efekt. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymetry).

Čo sa týka želania dosiahnuť cieľ, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,26 do 0,005, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala negatívny vzťah (90%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = -0,14 (95%CI: -0,19 do -0,08). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = -5,02$, $p < 0.001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím mali účastníci výskumov vyššie skóre v rámci škály pozitívnej minulosti, tým viac si želali dosiahnuť cieľ, ktorý práve dosahujú. Z hľadiska efektu ide aj tu o malý efekt. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 33. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.

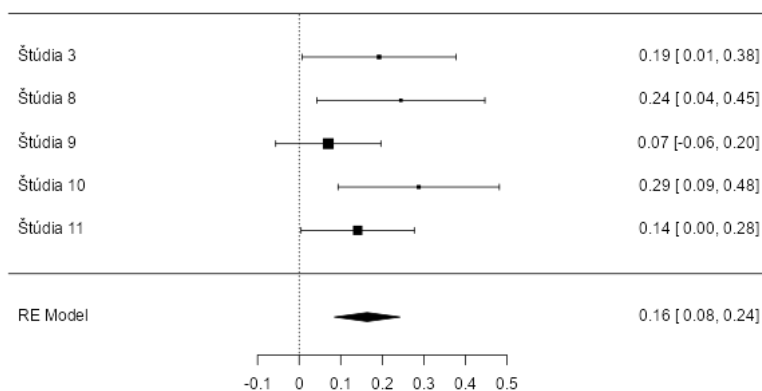


Obrázok 39 Grafická sumarizácia efektov (želanie a pozitívna budúcnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = <0,01\%$). Analýza reziduálnych hodnôt nepokázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepokázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Vyvážená časová perspektíva

Čo sa týka spätosti s cieľom (záväzok), do analýzy bolo zahrnutých celkovo $k = 5$ efektov. Pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od 0,07 do 0,29, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (100%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval $= 0,16$ (95%CI: 0,08 do 0,24). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = 4,05$, $p < 0.001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím viac mali účastníci výskumu svoju časovú perspektívu vyváženú, tým silnejší záväzok voči cieľu prežívali. Ide o malý efekt, ktorý ale môže mať určité potenciálne dôsledky hlavne z dlhodobého hľadiska a na populačnej úrovni (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 40. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.

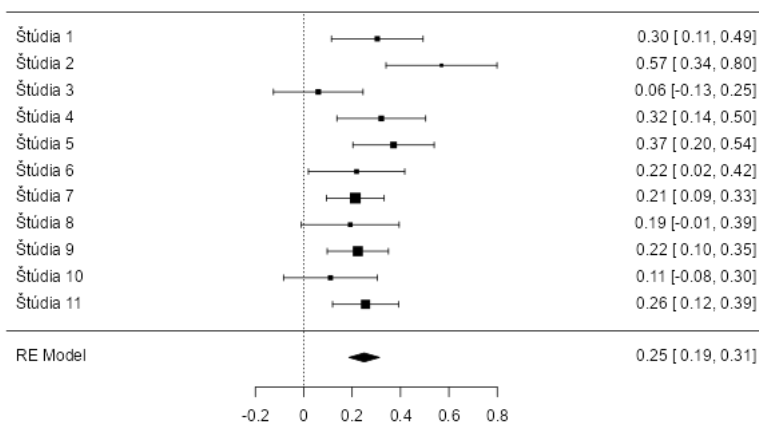


Obrázok 40 Grafická sumarizácia efektov (záväzok a vyvážená časová perspektíva).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = 6\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu 0,08 až 0,24. Napriek určitej miere heterogenity preto možno očakávať, že sú reálne výsledky vo všeobecnosti v rovnakom smere ako odhadnutý sumárny efekt. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo

štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný a regresný test poukázal na potenciálnu asymetriu grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Čo sa týka subjektívneho vnímania dosiahnuteľnosti cieľa, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od 0,06 do 0,57, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (100%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,25 (95%CI: 0,19 do 0,31). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = 7,71$, $p < 0.001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že viac mali účastníci výskumov svoje časové perspektívy viac vyvážené, tým viac vnímali svoje aktuálne dosahované ciele ako dosiahnuteľné. Ide stredný efekt, naznačujúci potenciál pre explančnú a praktickú rolu danej časovej perspektívy aj kratšieho časového hľadiska (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 41. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.

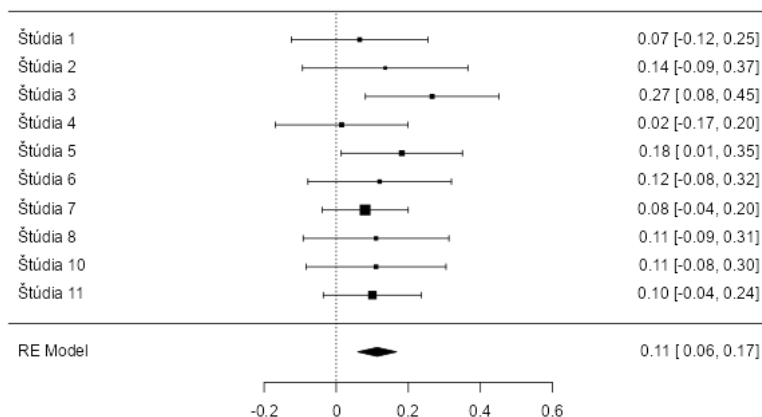


Obrázok 41 Grafická sumarizácia efektov (dosiahnuteľnosť a vyvážená časová perspektíva).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = 36\%$). 95% predikčný interval je

v rozsahu 0,11 až 0,39. Napriek určitej miere heterogenity preto možno očakávať, že sú reálne výsledky vo všeobecnosti v rovnakom smere ako odhadnutý sumárny efekt. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Čo sa týka želania dosiahnuť cieľ, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od 0,15 do 0,27, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala negatívny vzťah (90%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,11 (95%CI: 0,06 do 0,17). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = -4,11$, $p < 0.001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím mali účastníci výskumov viac vyvážené časové perspektívy, tým viac si želali dosiahnuť cieľ, ktorý práve dosahujú. Z hľadiska efektu ide o malý efekt. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 42. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.



Obrázok 42 Grafická sumarizácia efektov (želanie a vyvážená časová perspektíva).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = <0,01\%$). Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot assymetry).

5.1.4. Motivácia spätá s dosahovaním cieľa

Okrem spätosti s cieľom, subjektívneho posúdenia dosiahnuteľnosti a miery želania daný cieľ dosiahnuť sme sa pozreli aj na to, prečo jediniec daný cieľ dosahuje. Môže ísť o ciele, ktoré majú ohnisko skôr mimo jedinca (napr. sú mu prikázané) alebo ohnisko v danom jedincovi (napr. vykonáva ich, lebo mu to prináša radosť). V oboch prípadoch sme analyzovali $k = 5$ štúdií.

Sumárne možno konštatovať, že s časovou perspektívou súvisela skôr autonómna, než kontrolovaná motivácia. Autonómna motivácia súvisela predovšetkým s budúcnosťou. Čím skórovali účastníci výskumov nižšie v rámci škály negatívnej budúcnosti a čím skórovali vyššie v rámci škály pozitívnej budúcnosti, tým viac autonómnej motivácie v rámci svojho aktuálne dosahovaného cieľa prežívali. Šlo o strednú veľkosť efektu. Vyvážená časová perspektíva, pozitívna minulosť a negatívna minulosť taktiež súviseli s autonómnou motiváciou, veľkosť efektu tu ale bola malá až stredná. Nulovú hypotézu sme nemohli zamietnuť pri fatalistickej a hedonistickej prítomnosti a autonómnej motivácií, ako aj pri väčšine vzťah časových perspektív s kontrolovanou motiváciou.

Tabuľka 20 zobrazuje sumárny odhad parametra a chybu merania, hodnotu z , štatistickú významnosť, spodnú a hornú hranicu intervalu spoľahlivosti, ako aj slovnú interpretáciu veľkosti efektu a sumarizáciu toho, či bol daný výsledok v súlade so stanovenou hypotézou alebo nie.

Tabulka 20 Sumarizácia výsledkov pre motiváciu späť s cieľom

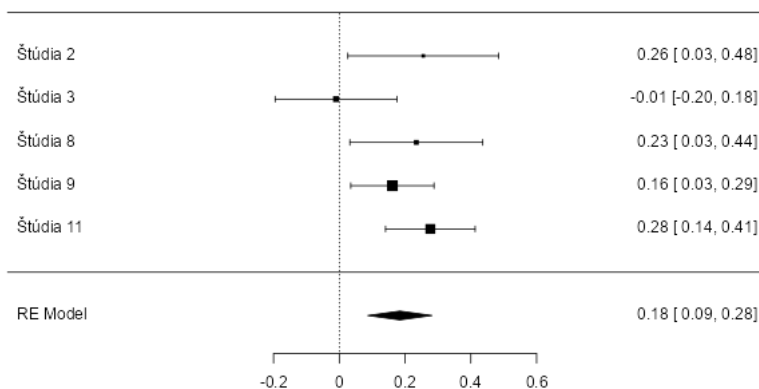
Random-Effects Model (k = 5)		Priemerný efekt naprieč výskumami	CI - Spodný Interval	CI - Horný interval	Veľkosť efektu*	Veľkosť efektu+	se	Z	P	Súlad s hypotézou
Negatívna minulosť	Kontrolovaná	0,18	0,09	0,28	Malá až stredná	Malá	0,05	3,68	<,001	
	Autonómna	-0,17	-0,29	-0,06	Malá	Malá	0,06	- 2,93	0,003	Áno
Pozitívna minulosť	Kontrolovaná	-0,05	-0,12	0,03	-	-	0,04	- 1,23	0,22	
	Autonómna	0,18	0,06	0,29	Malá až stredná	Malá	0,06	2,97	0,003	Áno
Fatalistická prítomnosť	Kontrolovaná	0,03	-0,05	0,1	-	-	0,04	0,76	0,45	Nie
	Autonómna	-0,04	-0,15	0,06	-	-	0,05	- 0,82	0,413	Nie
Hedonistická prítomnosť	Kontrolovaná	0,05	-0,02	0,13	-	-	0,04	1,46	0,145	
	Autonómna	0,05	-0,08	0,18	-	-	0,07	0,72	0,47	Nie

Negatívna budúcnosť									
Kontrolovaná	0,19	0,04	0,32	Malá až stredná	Malá	0,07	2,45	0,014	
Autonómna	-0,25	-0,35	-0,16	Stredná	Malá	0,05	5,29	<0,001	
Pozitívna budúcnosť									
Kontrolovaná	-0,07	-0,16	0,02	Veľmi malá	-	0,05	1,45	0,147	
Autonómna	0,22	0,12	0,32	Stredná	Malá	0,05	4,33	<0,001	Áno
Vyvážená časová perspektíva									
Kontrolovaná	-0,14	-0,24	-0,03	Malá	-	0,05	2,62	0,009	
Autonómna	0,18	0,06	0,29	Malá až stredná	Malá	0,06	3,08	0,002	Áno

*Poznámka: Estimátor: Restricted Maximum-Likelihood; + Interpretácia založená na klasických Cohenových štandardoch; * interpretácia založená na novších štandardoch (Funder & Ozer, 2019; Gignac & Szodorai, 2016).*

Negatívna minulosť

Čo sa týka kontrolovanej motivácie, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,01 do 0,27, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (80%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,18 (95%CI: 0,09 do 0,28). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = 3,68$ $p = 0,0002$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím vyššie skóre mali účastníci výskumu v rámci škály negatívnej minulosti, tým viac uvádzali, že je ich dosahovanie cieľov determinované vonkajškovou – kontrolovanou motiváciou. Ide pritom ale o malý efekt, naznačujúci potenciálnu rolu tejto časovej perspektívy skôr z dlhodobejšieho hľadiska/na populačnej úrovni (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 43. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.

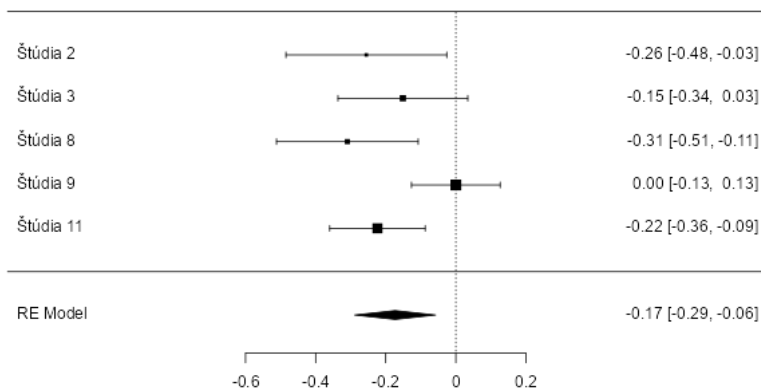


Obrázok 43 Grafická sumarizácia efektov (kontrolovaná motivácia a negatívna minulosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov bola štatisticky významná ($p = 0,01$; $I^2 = 41\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu 0,0145 až 0,035. Preto, napriek tomu, že je sumárny efekt odhadnutý v určitom smere, v niektorých štúdiách sa môže tento efekt

ukázať aj v opačnom smere. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Čo sa týka autonómnej motivácie, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,31 do 0,01, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala negatívny vzťah (80%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval $= -0,17$ (95%CI: -0,28 do -0,06). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = -2,93$, $p = 0,003$). Čím vyššie skóre vykazovali účastníci výskumu v rámci škály negatívnej minulosti, tým menej autonómnej motivácie prežívali rámci cieľa, ktorý aktuálne dosahujú. Z hľadiska veľkosti efektu ide o malý efekt, ktorý ale potenciálne z dlhodobejšieho hľadiska populačnej úrovni môže zohrať určitú rolu (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 44. Takýto výsledok nie je v súlade so stanovenou hypotézou.



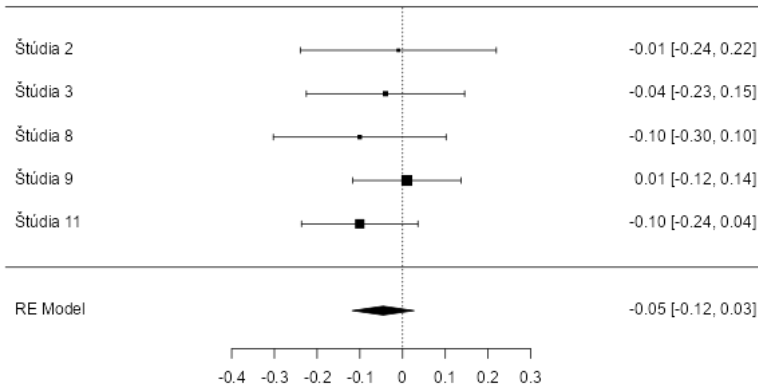
Obrázok 44 Grafická sumarizácia efektov (autonómna motivácia a negatívna minulosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov bola štatisticky významná ($p = 0,05$; $I^2 = 57\%$). 95% predikčný interval je

v rozsahu -0,40, až 0,052. Preto, napriek tomu, že je sumárny efekt odhadnutý v určitom smere, v niektorých štúdiách sa môže tento efekt ukázať aj v opačnom smere. Analýza reziduálnych hodnôt ukázala, že jedna štúdia (štúdia 9) môže byť potenciálne odľahlá hodnota – outlier, na základe analýzy Cookovej vzdialenosti ale nepovažujeme žiadnu zo štúdií za nadmieru vplyvnú. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Pozitívna minulosť

Čo sa týka kontrolovanej motivácie, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,10 do 0,01, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (80%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = -0,05 (95%CI: -0,12 do 0,03). Priemerný efekt sa štatisticky významne neodlišoval od nuly ($z = -1,23$, $p = 0,205$). Daný efekt je menší než hranica, ktorú považujeme za interpretovateľnú a p hodnota naznačuje, že nemôžeme zamietnuť nulovú hypotézu. Danú časovú perspektívu tu preto nebudeme považovať za dôležitú a tento výsledok nebudeme hlbšie interpretovať. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 45.

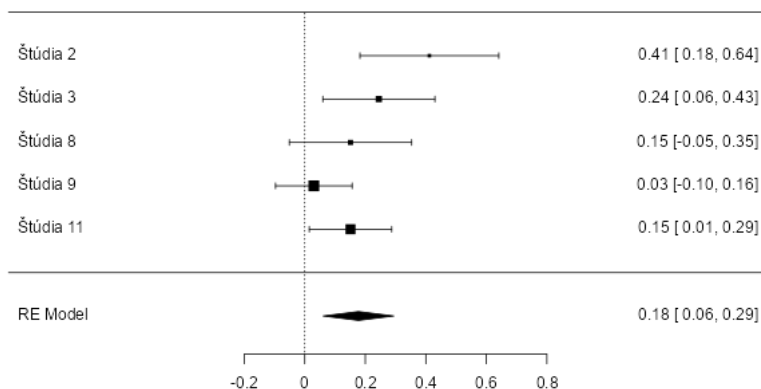


Obrázok 45 Grafická sumarizácia efektov (kontrolovaná motivácia a pozitívna budúcnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = <0,01\%$). Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Čo sa týka autonómnej motivácie, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od 0,03 do 0,41, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (100%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,18 (95%CI: 0,06 do 0,29). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = 2,97$, $p = 0,003$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím vyššie skóre mali účastníci výskumu v rámci škály pozitívnej minulosti, tým viac uvádzali, že je ich dosahovanie cieľov determinované vnútornou – autonómnou motiváciou. Ide pritom ale o malý až stredný efekt, naznačujúci potenciálnu rolu tejto časovej perspektívy predovšetkým z dlhodobejšieho ale potenciálne aj mierne kratšieho hľadiska (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 46.

Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou, ale mierne menší než sme očakávali.



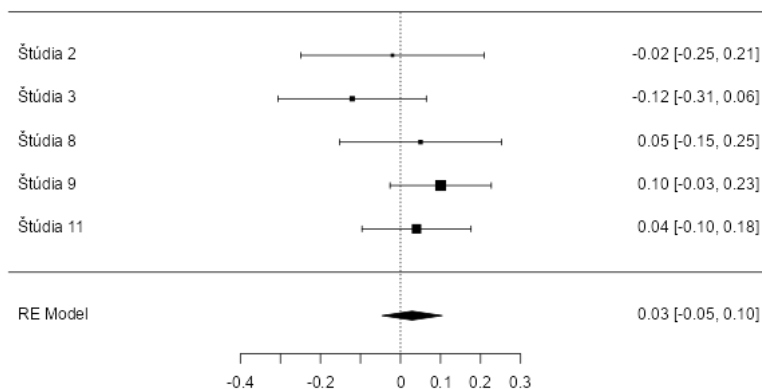
Obrázok 46 Grafická sumarizácia efektov (autonómna motivácia a pozitívna minulosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p = 0,05$; $I^2 = 58\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu -0,05 až 0,41. Preto, napriek tomu, že je sumárny efekt odhadnutý v určitom smere, v niektorých štúdiách sa môže tento efekt ukázať aj v opačnom smere. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Regresný test, ale nie korelačný test, poukázal na potenciálnu asymetriu grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Fatalistická prítomnosť

Čo sa týka kontrolovanej motivácie, do analýzy bolo zahrnutých pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,12 do 0,10, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala negatívny vzťah (60%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,03 (95%CI: -0,05 do 0,10). Priemerný efekt sa štatisticky významne neodlíšoval od nuly ($z = 0,76$, $p = 0,45$). Daný efekt je menší než hranica, ktorú považujeme za zmysluplne interpretovateľnú a p hodnota naznačuje,

že nemôžeme zamietnuť nulovú hypotézu. Danú časovú perspektívu tu preto nebudeme považovať za dôležitú a tento výsledok nebudeme hlbšie interpretovať. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 47.

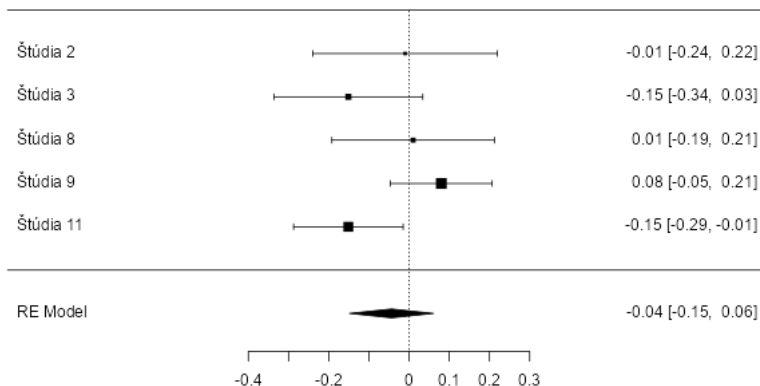


Obrázok 47 Grafická sumarizácia efektov (kontrolovaná motivácia a fatalistická prítomnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = <0,01\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu -0,06 až 0,11. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Čo sa týka autonómnej motivácie, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,15 do 0,08, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala negatívny vzťah (60%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = -0,04 (95%CI: -0,15 do 0,07). Priemerný efekt sa štatisticky významne neodlišoval od nuly ($z = -0,68$, $p = 0,413$). Daný efekt je menší než hranica, ktorú považujeme za zmysluplne interpretovateľnú. Okrem toho, p hodnota naznačuje, že nemôžeme zamietnuť nulovú hypotézu. Danú časovú perspektívu preto nebudeme

v tomto kontexte považovať za dôležitú a tento výsledok nebudeme hlbšie interpretovať. Výsledok nie je v súlade so stanovenou hypotézou. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 48.



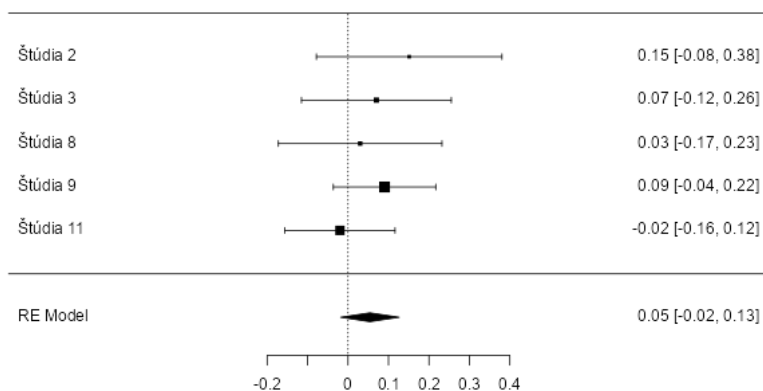
Obrázok 48 Grafická sumarizácia efektov (autonómna motivácia a fatalistická prítomnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = 48\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu -0,24 až 0,15. Napriek určitej miere heterogenity preto možno očakávať, že sú reálne výsledky vo všeobecnosti v rovnakom smere ako odhadnutý sumárny efekt. Analýza reziduálnych hodnôt nepokázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepokázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Hedonistická prítomnosť

Čo sa týka kontrolovanej motivácie, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,02 do 0,15, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (80%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,05 (95%CI: -0,02 do 0,13). Priemerný efekt sa štatisticky významne neodlišoval od nuly ($z = 1,46$, $p = 0,15$). Daný efekt je na hranici, ktorú považujeme za zmysluplné

interpretovateľnú. Okrem toho, p hodnota naznačuje, že nemôžeme zamietnuť nulovú hypotézu. Danú časovú perspektívu tu preto nebudeme považovať za dôležitú a tento výsledok nebudeme hlbšie interpretovať. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 49.

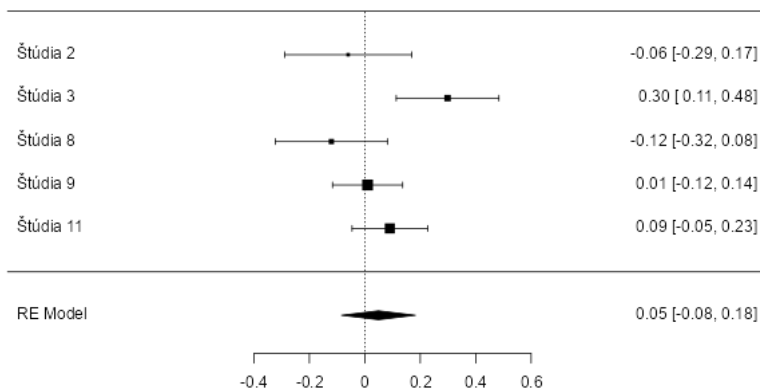


Obrázok 49 Grafická sumarizácia efektov (kontrolovaná motivácia a hedonistická prítomnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = 6\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu -0,06 až 0,11. Napriek určitej miere heterogenity preto možno očakávať, že sú reálne výsledky vo všeobecnosti v rovnakom smere ako odhadnutý sumárny efekt. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymetry).

Čo sa týka autonómnej motivácie, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,12 do 0,30, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (60%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,05 (95%CI: 0,08 do 0,18). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = 0,722$, $p = 0,470$). Daný

efekt je malý a ako naznačuje p hodnota, nemôžeme pri ňom zamietnuť nulovú hypotézu. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 50. Takýto výsledok nie je v súlade so stanovenou hypotézou.



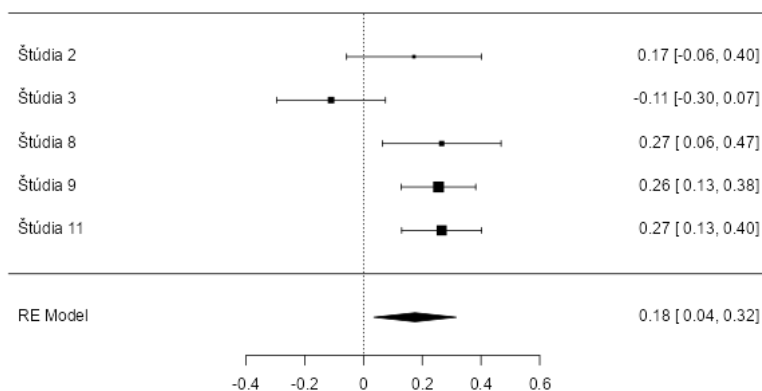
Obrázok 50 Grafická sumarizácia efektov (autonómna motivácia a hedonistická prítomnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov bola štatisticky významná ($p = 0,02$; $I^2 = 68\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu -0,23 až 0,33. Preto, napriek tomu, že je sumárny efekt odhadnutý v určitom smere, v niektorých štúdiách sa môže tento efekt ukázať aj v opačnom smere. Analýza reziduálnych hodnôt ukázala, že jedna štúdia (štúdia 3), na základe analýzy Cookovej vzdialenosti ale nepovažujeme žiadnu zo štúdií za nadmieru vplyvnú. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Negatívna budúcnosť

Čo sa týka kontrolovanej motivácie, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,11 do 0,27, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (60%). Priemerný

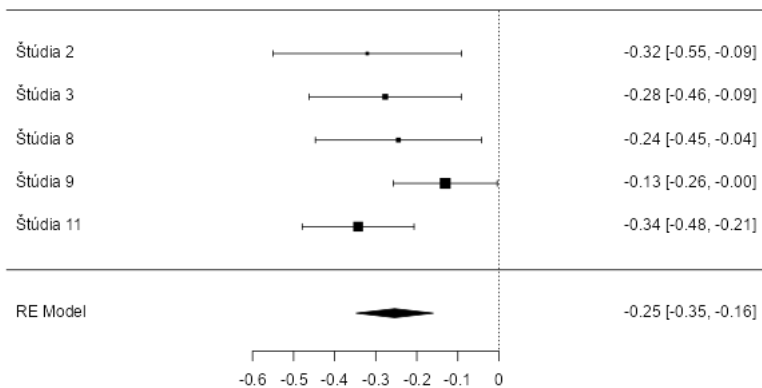
odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,18 (95%CI: 0,03 do 0,32). Priemerný efekt sa štatisticky významne neodlišoval od nuly ($z = 2,45$, $p = 0,014$). Čím viac účastníci analyzovaných výskumov skórovali v rámci škály negatívnej minulosti, tým vyššiu mieru externej – kontrolovanej motivácie vykazovali v rámci cieľov, ktoré aktuálne dosahovali. Ide o malý až stredný efekt, ktorý ale potenciálne z dlhodobjšieho hľadiska a na populačnej úrovni môže zohrať určitú rolu (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 51.



Obrázok 51 Grafická sumarizácia efektov (kontrolovaná motivácia a negatívna budúcnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov bola štatisticky významná ($p = 0,01$; $I^2 = 70\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu -0,12 až 0,47. Preto, napriek tomu, že je sumárny efekt odhadnutý v určitom smere, v niektorých štúdiách sa môže tento efekt ukázať aj v opačnom smere. Analýza reziduálnych hodnôt ukázala, že jedna štúdia (štúdia 3) môže byť potenciálny potenciálne odľahlá hodnota - outlier a to relatívne vplyvný. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Čo sa týka autonómnej motivácie, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,34 do -0,13, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala negatívny vzťah (100%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = -0,25 (95%CI: -0,35 do -0,16). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = -5,29$, $p < 0,0001$). Čím viac účastníci skórovali v rámci škály negatívnej budúcnosti, tým menej autonómnej motivácie prežívali v rámci cieľa, ktorý aktuálne dosahovali. Z hľadiska efektu ide o stredný efekt, ktorý naznačuje potenciálnu praktickú a explanačnú rolu časovej perspektívy nielen z dlhodobého, ale aj krátkodobejšieho časového hľadiska (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 52. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.



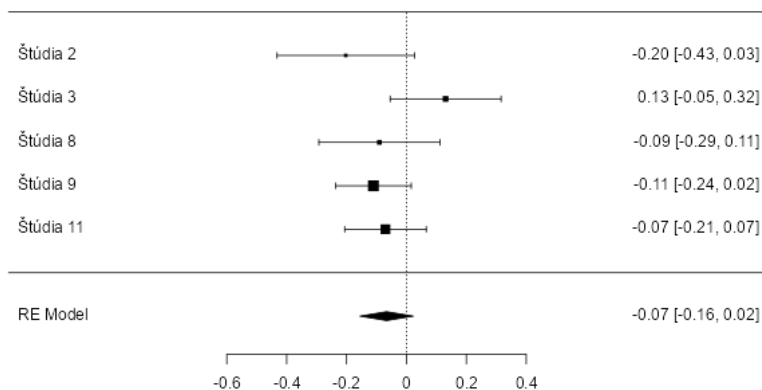
Obrázok 52 Grafická sumarizácia efektov (autonómna motivácia a negatívna budúcnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = 35\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu -0,41, až -0,10. Napriek určitej miere heterogenity preto možno očakávať, že sú reálne výsledky vo všeobecnosti v rovnakom smere ako odhadnutý sumárny efekt. Analýza reziduálnych hodnôt nepokázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že

žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymetry).

Pozitívna budúcnosť

Čo sa týka kontrolovanej motivácie, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,2 do 0,13, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala negatívny vzťah (60%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval $-0,07$ (95%CI: $-0,16$ do $0,02$). Priemerný efekt sa štatisticky významne neodlišoval od nuly ($z = -1,45$, $p = 0,147$). Daný efekt je veľmi malý. Okrem toho, p hodnota navyše naznačuje, že nulovú hypotézu nemôžeme zamietnuť. Danú časovú perspektívu tu preto nebudeme považovať za dôležitú a tento výsledok nebudeme hlbšie interpretovať. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií, ilustruje obrázok 51.

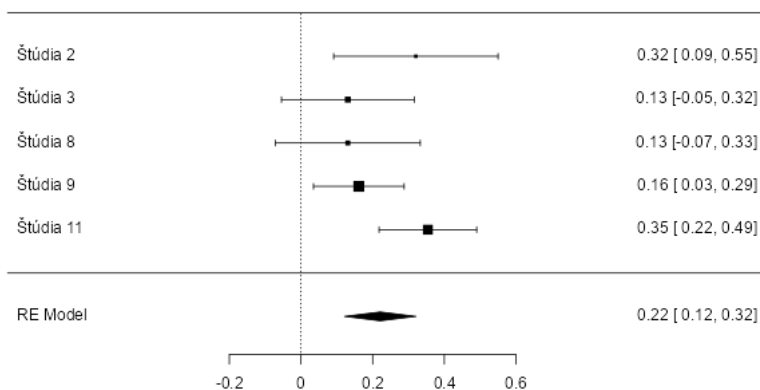


Obrázok 53 Grafická sumarizácia efektov (kontrolovaná motivácia a pozitívna budúcnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = 30\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu $-0,21$ až $0,08$. Napriek určitej miere heterogenity preto možno očakávať, že sú reálne výsledky vo všeobecnosti v rovnakom smere ako

odhadnutý sumárny efekt. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Čo sa týka autonómnej motivácie, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od 0,13 do 0,35, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (100%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,22 (95%CI: 0,12 do 0,32). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = 4,33$, $p < 0,0001$). Čím viac skórovali účastníci výskumu v rámci škály pozitívnej budúcnosti, tým viac autonómnej motivácie reportovali v rámci cieľa, ktorý aktuálne dosahovali. Z hľadiska veľkosti efektu ide o stredný efekt, ktorý naznačuje potenciálnu praktickú a explanačnú rolu časovej perspektívy nielen z dlhodobého, ale aj krátkodobejšieho časového hľadiska (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 54. Takýto výsledok nie je v súlade so stanovenou hypotézou.

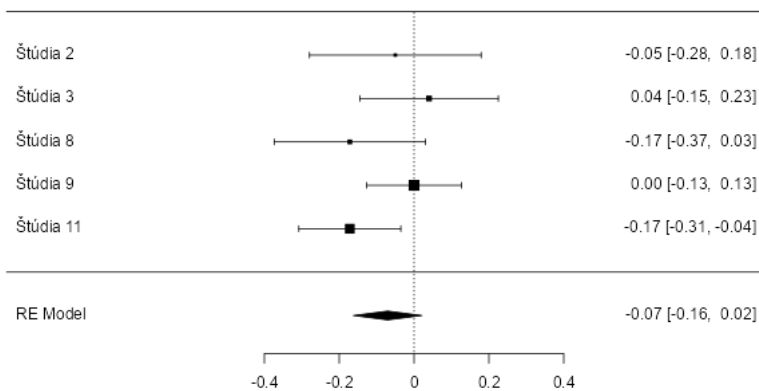


Obrázok 54 Grafická sumarizácia efektov (autonómna motivácia a pozitívna budúcnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = 43\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu 0,049 až 0,40. Napriek určitej miere heterogenity preto možno očakávať, že sú reálne výsledky vo všeobecnosti v rovnakom smere ako odhadnutý sumárny efekt. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty. Na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že jedna zo štúdií môže byť relatívne vplyvná (štúdia 11). Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Vyvážená časová perspektíva

Čo sa týka kontrolovanej motivácie, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,24 do 0,04, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala negatívny vzťah (60%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = -0,14 (95%CI: -0,24 do -0,03). Priemerný efekt sa štatisticky významne neodlišoval od nuly ($z = -2,62$, $p = 0,009$). Čím viac mali účastníci výskumu svoju časovú perspektívu vyváženú, tým menej kontrolovanej motivácie uvádzali v rámci cieľa, ktorý aktuálne dosahovali. Z hľadiska veľkosti efektu ide o malý efekt, ktorý ale potenciálne môže zohrať určitú rolu z dlhodobejšieho hľadiska a na populačnej úrovni (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 55.

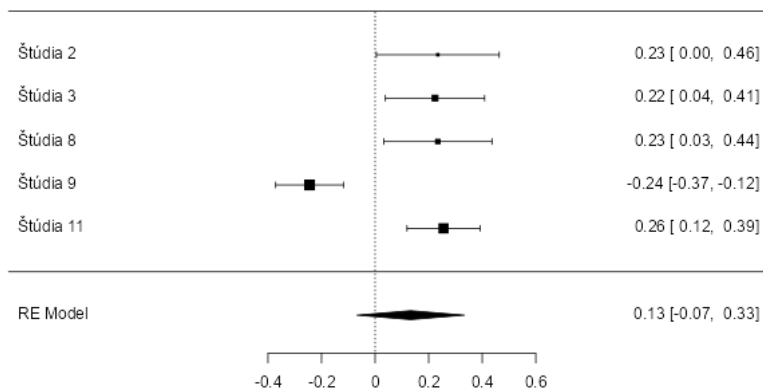


Obrázok 55 Grafická sumarizácia efektov (kontrolovaná motivácia a vyvážená časová perspektíva).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = 44\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu -0,32 až 0,045. Preto, napriek tomu, že je sumárny efekt odhadnutý v určitom smere, v niektorých štúdiách sa môže tento efekt ukázať aj v opačnom smere. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Čo sa týka autonómnej motivácie, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od 0,001 do 0,26, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (80%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,18 (95%CI: -0,068 do 0,29). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = 3,08$, $p = 0.002$). Čím viac mali účastníci výskumu svoje časové perspektívy vyvážené, tým viac autonómnej motivácie uvádzali v rámci cieľa, ktorý aktuálne dosahujú. Ide o malý až stredný efekt, ktorý potenciálne môže zohrať určitú rolu z dlhodobjšieho hľadiska a na populačnej úrovni (Funder & Ozer,

2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.



Obrázok 56 Grafická sumarizácia efektov (autonómna motivácia a vyvážená časová perspektíva)

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = 55\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu -0,04 až 0,39. Napriek určitej miere heterogenity preto možno očakávať, že sú reálne výsledky vo všeobecnosti v rovnakom smere ako odhadnutý sumárny efekt. Analýza reziduálnych hodnôt ukázala, že jedna štúdia (štúdia 9) môže byť potenciálne odľahlá hodnota - outlier a to relatívne vplyvný.

Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymetry).

5.1.5. Emócie späť s dosahovaním cieľa

Na záver sme sa pozreli na to, aké emócie prežíva jedinec pri pomyslení na cieľ, ktorý dosahuje. V rámci negatívnych emócií sme identifikovali $k = 4$ štúdie. Pri pozitívnych emóciách sme ale identifikovali iba $k = 2$ štúdie. Keďže sú na „random effect“ metaanalýzu potrebné aspoň 3 štúdie, stáli sme pred rozhodnutím buď pozitívne emócie z analýz vynechať alebo sa ich predsa len pokúsiť sumarizovať a využiť „fixed effect“ prístup k výpočtu sumárneho skóre, reflektujúc pritom limity zovšeobecnenia a nižšiu štatistickú silu. Rozhodli sme sa pre druhý postup, kvôli vyššie zmeneným obmedzeniam ale bude primárnym interpretačným rámcom predovšetkým rola časovej perspektívy v rámci negatívnych emócií späť s cieľom. Rola časovej perspektívy v rámci pozitívnych emócií bude mať skôr ilustračný charakter a bude slúžiť na dokreslenie celkového obrazu.

Sumárne možno konštatovať, že s negatívnymi emóciami, spojenými s dosahovaním cieľa, bola pozitívne asociovaná negatívna minulosť, fatalistická prítomnosť, negatívna budúcnosť a negatívne asociovaná vyvážená časová perspektíva. To znamená, že čím viac účastníci analyzovaných výskumov skórovali v rámci škály negatívnej budúcnosti, minulosti a fatalistickej prítomnosti, tým viac negatívnych emócií späť s dosahovaním aktuálneho cieľa prežívali. Čo sa týka pozitívnych emócií, späť s dosahovaním cieľa, dôležitú rolu tu hrala predovšetkým pozitívna budúcnosť a vyvážená časová perspektíva. Čím vyššie skóre mali účastníci analyzovaných štúdií v týchto časových perspektívach, tým viac pozitívnych emócií prežívali. Čím vyššie skórovali v škále negatívnej minulosti, tým menej pozitívnych emócií prežívali.

Aj v rámci emócií späť s cieľom uvádzame pred detailnejším popisom výsledkov sumarizujúcu tabuľku. Tabuľka 21 zobrazujeme sumárny odhad parametra a chybu merania, hodnotu z , štatistickú významnosť, spodnú a hornú hranicu intervalu spoľahlivosti, ako aj slovnú interpretáciu veľkosti efektu a sumarizáciu toho, či bol daný výsledok v súlade so stanovenou hypotézou alebo nie.

Tabuľka 21 Sumarizácia výsledkov pre emócie späté s dosahovaním cieľa

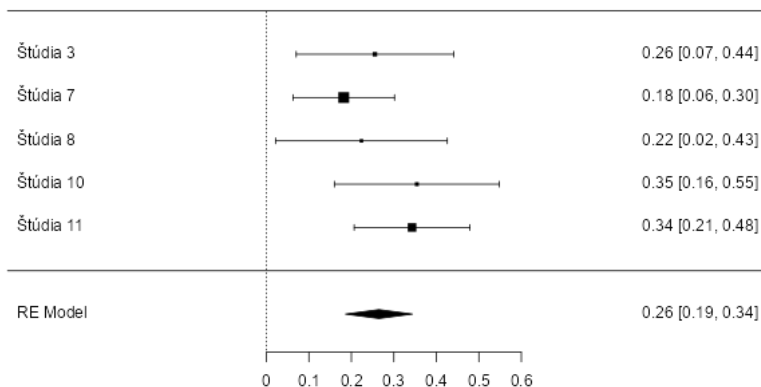
Random-Effects Model (k = 4); Fixed-Effects Model (k = 2)		Priemerný efekt naprieč výskumami	CI - Spodný Interval	CI - Horný interval	Veľkosť efektu*	Veľkosť efektu+	se	Z	P	Súlad s hypotézou
	Negatívne	0,26	0,19	0,33	Stredná	Malá	0,04	7,35	<,001	Áno
	Pozitívne	-0,13	-0,27	0	Malá	Malá	0,07	-1,9	0,057	Smerale nie veľkosť
Negatívna minulosť										
	Negatívne	-0,01	-0,08	0,06	-	-	0,04	0,31	0,756	Nie
	Pozitívne	0,13	0	0,27	Malá	Malá	0,07	1,89	0,058	Nie
Pozitívna minulosť										
	Negatívne	0,21	0,14	0,28	Stredná	Malá až stredná	0,04	5,99	<,001	Áno
	Pozitívne	-0,03	-0,16	0,11	-	-	0,07	-0,4	0,687	
Fatalistická prítomnosť										

	Negatívne	0,06	-0,01	0,13	Velmi malá	Takmer malá	0,04	1,58	0,113	Nie
Hedonistická prítomnosť	Pozitívne	0,17	0,03	0,31	Malá až stredná	Malá	0,07	2,44	0,015	
	Negatívne	0,34	0,27	0,41	Veľká	Stredná	0,04	9,41	<,001	Áno
Negatívna budúcnosť	Pozitívne	-0,27	-0,4	-0,13	Stredná až veľká	Malá až stredná	0,07	-	<,001	
	Negatívne	-0,07	-0,14	0	Velmi malá	-	0,04	1,98	0,047	Smer ale nie veľkosť
Pozitívna budúcnosť	Pozitívne	0,18	0,04	0,31	Malá až stredná	Malá	0,07	2,56	0,011	Áno
	Negatívne	-0,26	-0,33	-0,19	Stredná až veľká	Malá až stredná	0,04	-	<,001	Áno
Vyvážená časová perspektíva	Pozitívne	0,16	0,02	0,29	Stredná	Malá	0,07	2,25	0,024	Áno

*Poznámka: Estimátor: Restricted Maximum-Likelihood pre negatívne emócie; + Interpretácia založená na klasických Cohenových štandardoch; * interpretácia založená na nových štandardoch (Funder & Ozer, 2019; Gignac & Szodorai, 2016).*

Negatívna minulosť

Čo sa týka negatívnych emócií spätých s dosahovaním cieľa, do analýzy boli zahrnuté $k = 5$ efektov. Pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od 0,18 do 0,35, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (100%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval $= 0,26$ (95%CI: 0,19 do 0,34). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = 657$, $p < 0.001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím vyššie skórovali respondenti v rámci škály negatívnej minulosti, tým viac negatívnych emócií s cieľom prežívali. Z hľadiska efektu ide o stredný efekt, ktorý naznačuje potenciálnu praktickú a explanačnú rolu časovej perspektívy nielen z dlhodobého, ale aj krátkodobejšieho časového hľadiska (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 57. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.

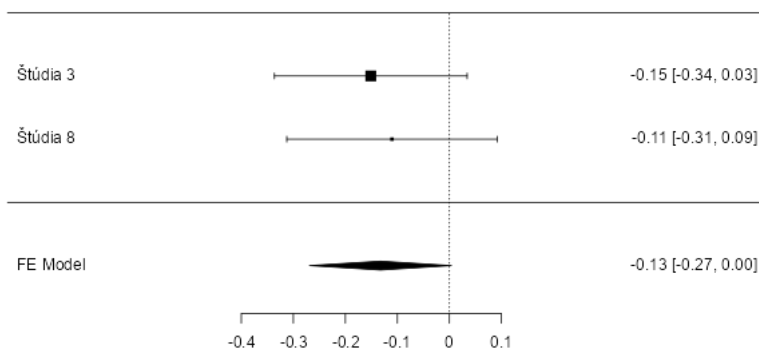


Obrázok 57 Grafická sumarizácia efektov (negatívne emócie a negatívna minulosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = 18\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu 0,16 až 0,37. Napriek určitej miere heterogenity preto možno očakávať, že sú reálne výsledky vo všeobecnosti v rovnakom smere ako odhadnutý sumárny efekt. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na

odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymetry).

Čo sa týka pozitívnych emócií spätých s cieľom, do analýzy boli zahrnuté iba $k = 2$ efekty. Pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od $-0,15$ do $-0,11$, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala negatívny vzťah (100%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval $-0,13$ (95%CI: $-0,27$ do $0,004$). Priemerný efekt sa štatisticky významne neodlišoval od nuly ($z = -1,90$, $p = 0.057$), čo ale mohlo byť čiastočne spôsobené nižšou štatistickou silou. Veľkosť efektu je tu malá a ako naznačuje p hodnota, nulovú hypotézu nemôžeme zamietnuť. Tento výsledok preto nebudeme hlbšie interpretovať. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 58.



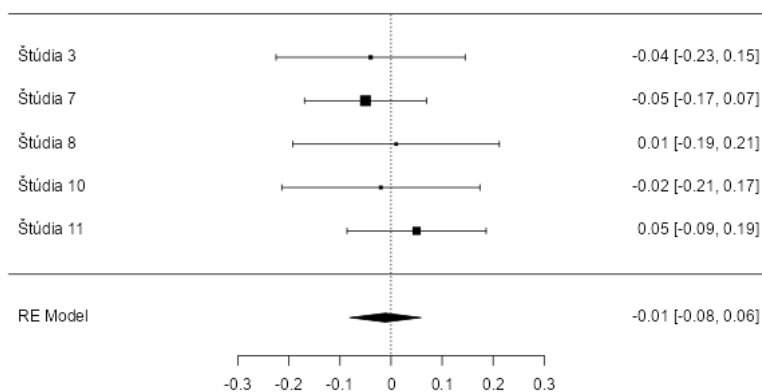
Obrázok 58 Grafická sumarizácia efektov (pozitívne emócie a).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = <0,01\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu 0, až 0. Napriek určitej miere heterogenity preto možno očakávať, že sú reálne výsledky vo všeobecnosti v rovnakom smere ako odhadnutý sumárny efekt. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo

štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymetry).

Pozitívna minulosť

Čo sa týka negatívnych emócií spätých s dosahovaním cieľa, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,05 do 0,05, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala negatívny vzťah (75%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = -0,01 (95%CI: -0,11 do 0,05). Priemerný efekt sa štatisticky významne neodlišoval od nuly ($z = -0,31$, $p = 0,756$). Keďže je daný efekt menší než považujeme za zmysluplné a p hodnota nám neumožňuje zamietnuť nulovú hypotézu, rolu danej časovej perspektívy tu nebudeme považovať za dôležitú a nebudeme ju preto hlbšie interpretovať. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 59. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.

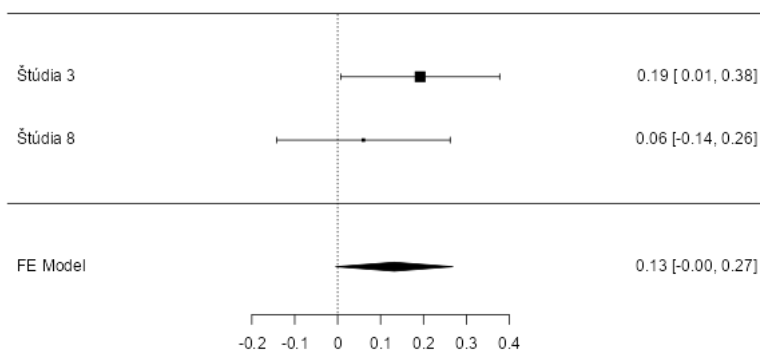


Obrázok 59 Grafická sumarizácia efektov (negatívne emócie a pozitívna minulosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = <0,01\%$). Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno

povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Čo sa týka pozitívnych emócií spätých s cieľom, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od 0,06 do 0,19, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (100%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = -0,13 (95%CI: -0,01 do 0,27). Priemerný efekt sa ale štatisticky významne neodlišoval od nuly ($z = 1,89$, $p = 0.058$). Veľkosť efektu je tu ale malá a ako naznačuje p hodnota, kvôli nižšej štatistickej sile ani tu nemôžeme zamietnuť nulovú hypotézu. Tento výsledok preto nebudeme hlbšie interpretovať. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 60.

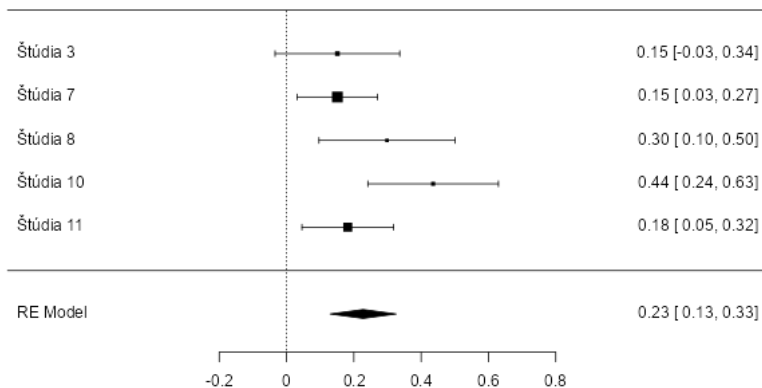


Obrázok 60 Grafická sumarizácia efektov (pozitívne emócie a pozitívna minulosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = <0,01\%$). Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Fatalistická prítomnosť

Čo sa týka negatívnych emócií spätých s dosahovaním cieľa, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od 0,15 do 0,44, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny negatívny vzťah (100%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,23 (95%CI: 0,13 do 0,33). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = 4,54$, $p < 0.001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím viac skórovali účastníci výskumov v rámci škály fatalistickej prítomnosti, tým viac negatívnych emócií spätých s cieľom prežívali. Ide pritom o strednú veľkosť efektu, ktorá indikuje, že je tu daná časová perspektíva môže hrať potenciálnu explanačnú a praktickú rolu, nielen z dlhodobého ale aj z kratšieho časového hľadiska (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 61. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.

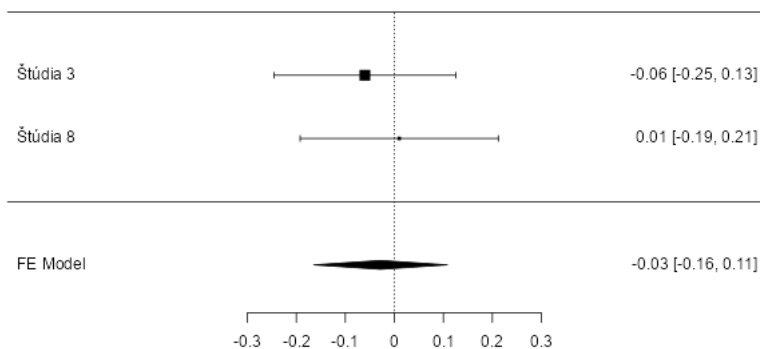


Obrázok 61 Grafická sumarizácia efektov (negatívne emócie a fatalistická prítomnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = 45\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu 0,05 až 0,41. Napriek určitej miere heterogenity preto možno očakávať, že sú reálne výsledky vo všeobecnosti v rovnakom smere ako

odhadnutý sumárny efekt. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Čo sa týka pozitívnych emócií spätých s cieľompozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,06 do 0,01, pričom polovica analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (50%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = -0,03(95%CI: -0,16 do 0,11) a priemerný efekt sa štatisticky významne neodlišoval od nuly ($z = -0,40$, $p = 0.687$). Daný efekt je menší než považujeme za interpretačne zmysluplný a ako naznačuje p hodnota, nulovú hypotézu nemôžeme zamietnuť. Túto časovú perspektívu preto nebudeme považovať v tomto kontexte za zmysluplnú a nebudeme ju hlbšie interpretovať. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 62.

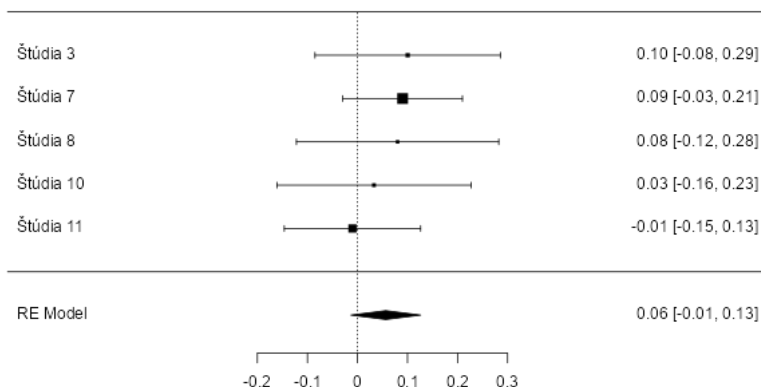


Obrázok 62 Grafická sumarizácia efektov (pozitívne emócie a fatalistická prítomnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = \%$). Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Hedonistická prítomnosť

Čo sa týka negatívnych emócií spätých s dosahovaním cieľa, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,01 do 0,10, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (80%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,06(95%CI: -0,013 do 0,13). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = 1,58$, $p = 0.113$). Daný efekt je teda veľmi malý a štatisticky nevýznamný. Nebudem ho teda hlbšie interpretovať. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 63. Takýto výsledok nie je v súlade so stanovenou hypotézou.

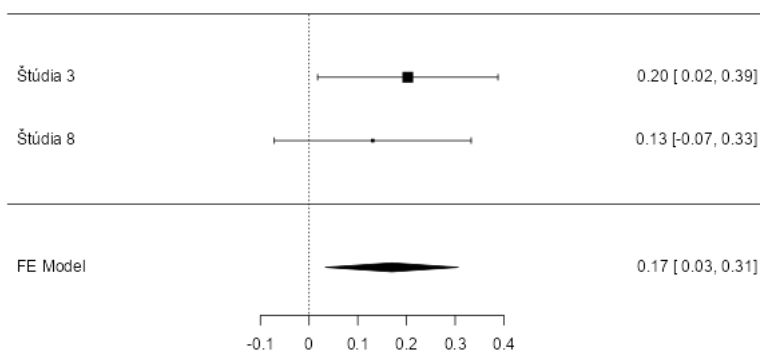


Obrázok 63 Grafická sumarizácia efektov (negatívne emócie a hedonistická prítomnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = <0,01\%$). Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Čo sa týka pozitívnych emócií spätých s cieľom, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od 0,13 do 0,20, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (100%). Priemerný

odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,17 (95%CI: 0,03 do 0,31). Priemerný efekt sa napriek nižšej štatistickej sile odlišoval od nuly ($z = 2,44$, $p = 0.015$). Tento výsledok preto možno interpretovať tak, že čím mali účastníci vyššie skóre v rámci hedonistickej prítomnosti, tým viac pozitívnych emócií prežívali v rámci dosahovania svojho cieľa. Veľkosť efektu je malá až stredná. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 64.



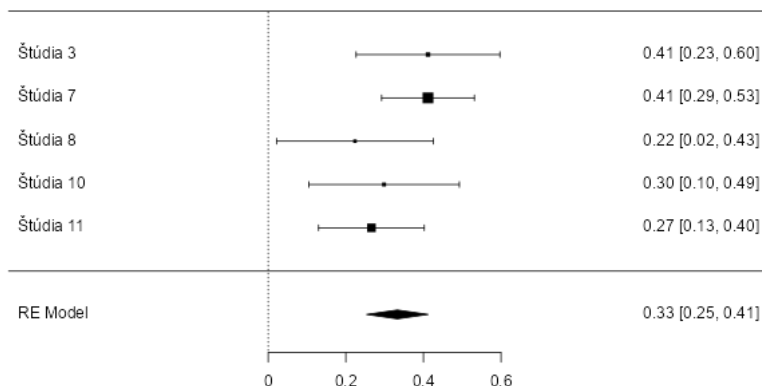
Obrázok 64 Grafická sumarizácia efektov (pozitívne emócie a hedonistická budúcnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = 0,01$). Analýza reziduálnych hodnôt nepokázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepokázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Negatívna budúcnosť

Čo sa týka negatívnych emócií spätých s dosahovaním cieľa, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od 0,22 do 0,41, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (100%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,33 (95%CI: 0,25 do 0,41). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od

nuly ($z = 8,19, p < 0.001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím mali účastníci výskumu vyššie skóre v rámci škály negatívnej budúcnosti, tým viac negatívnych emócií spätých s cieľom, ktorý aktuálne dosahujú, prežívajú. Ide pritom o relatívne veľký efekt. Daná časová perspektíva tu preto môže hrať dôležitú rolu aj z krátkodobého hľadiska (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 65. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.

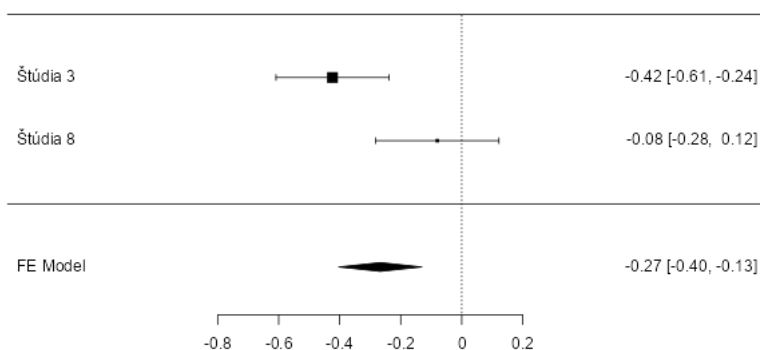


Obrázok 65 Grafická sumarizácia efektov (negatívne emócie a negatívna budúcnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = 19\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu 0,22 až 0,44. Napriek určitej miere heterogenity preto možno očakávať, že sú reálne výsledky vo všeobecnosti v rovnakom smere ako odhadnutý sumárny efekt. Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymetry).

Čo sa týka pozitívnych emócií spätých s cieľom, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,42 do -0,08, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (100%). Priemerný

odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = -0,27 (95%CI: -0,40 do 0,13). Priemerný efekt sa napriek nižšej štatistickej sile odlišoval od nuly ($z = -3,83$, $p < 0.001$). Tento výsledok možno interpretovať tak, že čím mali účastníci výskumov vyššie skóre v rámci škály negatívnej minulosti, tým menej pozitívnych emócií prežívali v rámci dosahovania svojho cieľa. Veľkosť efektu je pritom stredná až veľká, čo naznačuje potenciálne zmysluplnú rolu tejto časovej perspektívy v pozitívnom emočnom ladení počas dosahovania cieľov aj z relatívne krátkodobejšieho hľadiska (Funder & Ozer, 2019). Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 66.



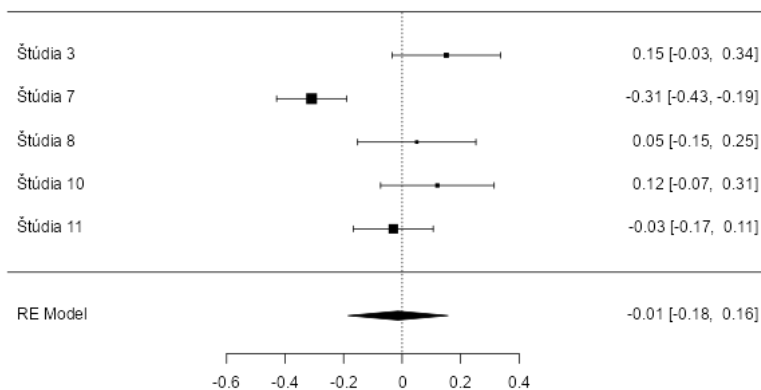
Obrázok 66 Grafická sumarizácia efektov (pozitívne emócie a negatívna budúcnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov bola štatisticky významná ($p = 0,01$; $I^2 = 83\%$). Regresný test, ale nie korelačný test, poukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Pozitívna budúcnosť

Čo sa týka negatívnych emócií spätých s dosahovaním cieľa, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,31 do 0,15, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (60%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = -0,07(95%CI: -0,18 do 0,16). Priemerný efekt sa štatisticky významne

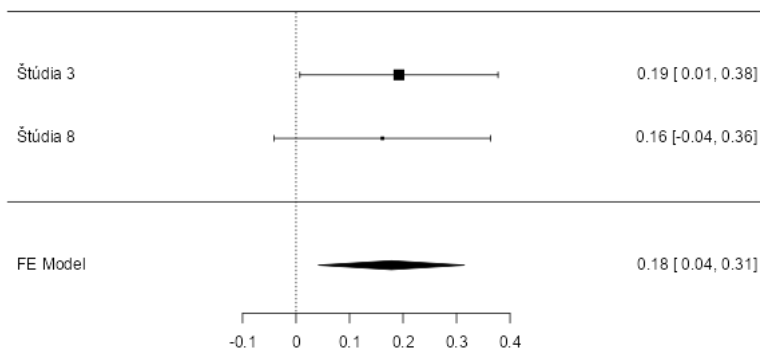
odlišoval od nuly ($z = -0,14$, $p = 0,047$). Veľkosť daného efektu veľmi malá. Okrem toho, môže ísť falošne pozitívny výsledok. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 67. Takýto výsledok nie je v súlade so stanovenou hypotézou.



Obrázok 67 Grafická sumarizácia efektov (negatívne emócie a pozitívna budúcnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov bola štatisticky významná ($p = p < 0.001$; $I^2 = 59\%$). 95% predikčný interval je v rozsahu -0,03 až 0,37. Preto, napriek tomu, že je sumárny efekt odhadnutý v určitom smere, v niektorých štúdiách sa môže tento efekt ukázať aj v opačnom smere. Analýza reziduálnych hodnôt ukázala, že jedna štúdia (štúdia 10) môže byť potenciálne odľahlá hodnota - outlier, na základe analýzy Cookovej vzdialenosti ale nepovažujeme žiadnu zo štúdií za nadmieru vplyvnú. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry). Čo sa týka pozitívnych emócií spätých s cieľom, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od 0,16 do 0,19, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (100%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = 0,18 (95%CI: 0,04 do 0,31). Priemerný efekt sa napriek nižšej štatistickej sile odlišoval od nuly ($z = 2,56$, $p = 0.01$). Tento výsledok možno interpretovať tak, že čím mali účastníci vyššie skóre v rámci

škály pozitívnej minulosti, tým viac pozitívnych emócií v rámci dosahovania svojho cieľa prežívali. Veľkosť efektu je malá až stredná, čo naznačuje zmysluplnú rolu tejto časovej perspektívy v pozitívnom emočnom ladení počas dosahovania cieľov skôr z dlhodobejšieho hľadiska. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 68.



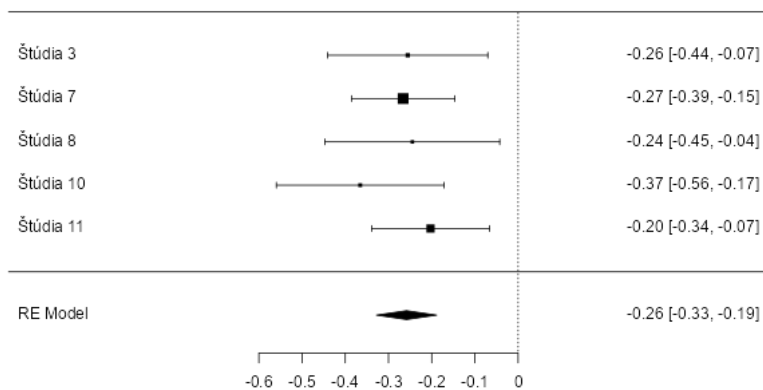
Obrázok 68 Grafická sumarizácia efektov (pozitívne emócie a pozitívna budúcnosť).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = <0,01\%$). Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Vyvážená časová perspektíva

Čo sa týka negatívnych emócií spätých s dosahovaním cieľa, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od -0,36 do -0,20, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala negatívny vzťah (100%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval = -0,26 (95%CI: -0,36 do -0,20). Priemerný efekt sa štatisticky významne odlišoval od nuly ($z = -7,23$, $p < 0.001$). Daný efekt možno interpretovať tak, že čím viac mali účastníci výskumu vyváženú časovú perspektívu, tým menej

negatívnych emócií v rámci dosahovania svojho cieľa aktuálne prežívali. Ide pritom o stredný až veľký efekt, naznačujúci rolu vyváženej časovej perspektívy aj z krátkodobejšieho hľadiska. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 69. Takýto výsledok je v súlade so stanovenou hypotézou.

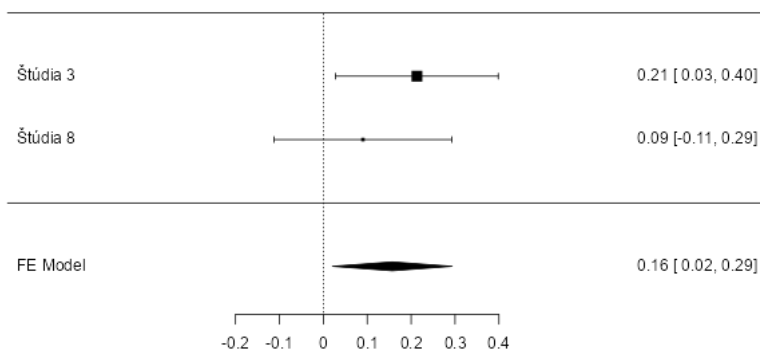


Obrázok 69 Grafická sumarizácia efektov (negatívne emócie a vyvážená časová perspektíva).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = <0,01\%$). Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymmetry).

Čo sa týka pozitívnych emócií spätých s cieľom, pozorovaný sumárny efekt sa pohyboval v rozsahu od 0,09 do 0,21, pričom väčšina analyzovaných korelačných koeficientov reprezentovala pozitívny vzťah (100%). Priemerný odhadovaný korelačný koeficient predstavoval $= 0,16$ (95%CI: 0,02 do 0,29). Priemerný efekt sa napriek nižšej štatistickej sile odlišoval od nuly ($z = 2,25$, $p = 0.024$). Tento výsledok možno interpretovať tak, že čím viac mali účastníci svoje časové perspektívy vyvážené, tým viac pozitívnych emócií v rámci dosahovania svojho cieľa prežívali. Veľkosť efektu je tu malá

(pomaly sa blížiaci k strednej), čo naznačuje potenciálnu zmysluplnú rolu tejto časovej perspektívy v pozitívnom emočnom ladení počas dosahovania cieľov skôr z dlhodobejšieho hľadiska. Celkový sumárny výsledok, ako aj výsledky jednotlivých štúdií ilustruje obrázok 70.



Obrázok 70 Grafická sumarizácia efektov (pozitívne emócie a vyvážená časová perspektíva).

Na základe Q testu možno konštatovať, že heterogenita výsledkov nebola štatisticky významná ($p > 0,05$; $I^2 = <0,01\%$). Analýza reziduálnych hodnôt nepoukázala na odľahlé hodnoty a na základe Cookovej vzdialenosti možno povedať, že žiadna zo štúdií nie je nadmieru vplyvná. Korelačný ani regresný test nepoukázal na existenciu asymetrie grafu (tzv. funnel plot asymetry).

5.1.6. Záverečná sumarizácia výsledkov

Záverom výsledkovej časti ponúkame sumarizáciu výsledkov s dôkazom na efekt a jeho interval spoľahlivosti (pozri tabuľku č. 22).

Tabuľka 22 Záverečná sumarizácia efektov

	Negatívna minulosť	Positívna minulosť	Fatalistická prítomnosť	Hedonistická prítomnosť	Negatívna budúcnosť	Positívna budúcnosť	Vyvážená časová perspektíva
Akčná kríza	0,35*** CI[0,29, 0,4]	-0,15*** CI[-0,23, -0,07]	0,16*** CI[0,1, 0,23]	0,06* CI[0,01, 0,12]	0,47*** CI[0,42, 0,52]	-0,2*** CI[-0,29, -0,12]	-0,37*** CI[-0,42, -0,32]
Cieľový progres	-0,09 CI[-0,20, 0,03]	0,18*** CI[0,12, 0,24]	-0,02 CI[-0,08, 0,04]	0,1*** CI[0,04, 0,17]	-0,24*** CI[-0,34, -0,15]	0,32*** CI[0,22, 0,41]	0,19*** CI[0,11, 0,26]
Späťosť s cieľom	-0,12 CI[-0,27, 0,03]	0,15*** CI[0,08, 0,22]	-0,01 CI[-0,08, 0,06]	0,08 CI[-0,01, 0,17]	-0,25*** CI[-0,32, -0,17]	0,35*** CI[0,27, 0,42]	0,16*** CI[0,08, 0,24]
Dosiahnuteľnosť	-0,23*** CI[-0,28, -0,18]	0,1*** CI[0,05, 0,16]	-0,12*** CI[-0,17, -0,07]	0,04 CI[-0,01, 0,09]	-0,36*** CI[-0,44, -0,27]	0,18*** CI[0,11, 0,24]	0,25*** CI[0,19, 0,31]
Želanie dosiahnuť cieľ	-0,04 CI[-0,09, 0,02]	0,13*** CI[0,07, 0,18]	-0,06* CI[-0,11, 0]	0,05 CI[0, 0,11]	-0,14*** CI[-0,19, -0,08]	0,15*** CI[0,1, 0,21]	0,11*** CI[0,06, 0,17]
Kontrolovaná motivácia	0,18*** CI[0,09, 0,28]	-0,05 CI[-0,12, 0,03]	0,03 CI[-0,05, 0,1]	0,05 CI[-0,02, 0,13]	0,19* CI[0,04, 0,32]	-0,07 CI[-0,16, 0,02]	-0,14** CI[-0,24, -0,03]
Autonómna motivácia	-0,17** CI[-0,29, -0,06]	0,18** CI[0,06, 0,29]	-0,04 CI[-0,15, 0,06]	0,05 CI[-0,08, 0,18]	-0,25*** CI[-0,35, -0,16]	0,22*** CI[0,12, 0,32]	0,18** CI[0,06, 0,29]
Negatívne emócie	0,26*** CI[0,19, 0,33]	-0,01 CI[-0,08, 0,06]	0,21*** CI[0,14, 0,28]	0,06 CI[-0,01, 0,13]	0,34*** CI[0,27, 0,41]	-0,07* CI[-0,14, 0]	-0,26*** CI[-0,33, -0,19]
Positívne emócie	-0,13 CI[-0,27, 0]	0,13 CI[0, 0,27]	-0,03 CI[-0,16, 0,11]	0,17** CI[0,03, 0,31]	-0,27*** CI[-0,4, -0,13]	0,18** CI[0,04, 0,31]	0,16* CI[0,02, 0,29]

Poznámka. *** < .001; ** < .01; * < .05

6. DISKUSIA



„Minulosť je tieňom a budúcnosť snom.

Všetko, čo máme, je terazšia chvíľa...“

B. Cosby

Čas predstavuje dôležitú dimenziu ľudského života. Ilustruje to popkultúra, ktorá nás obklopuje. Pokiaľ by sme sa napr. pozreli na motívy, ktorými je fascinovaný filmový priemysel, mohli by sme si všimnúť, že téma času je zobrazovaná a rozpracovaná relatívne často⁴. Okrem filmárov zaujala téma času aj hudobníkov (napr. Iron Maiden), filozofov (napr. Martin Heidegger), novelistov (napr. Marcel Proust) a v neposlednom rade vedcov (napr. Stephen Hawking).

„Téma času“ je veľmi široká kategória. V tejto knihe sme sa preto zamerali na jeden špecifický aspekt času – jeho subjektívne vnímanie. Presnejšie, zamerali sme sa na to, do akej miery si ľudia subjektívne pamätajú minulosť, žijú v prítomnosti a anticipujú budúcnosť (Mohammed & Marhefk, 2020). Časovej perspektíve sme rozumeli ako „často nevedomým procesom, v rámci ktorých je priebežný tok osobnej a sociálnej skúsenosti zaradený do časových rámcov, ktoré dávajú týmto udalostiam zmysel“ (Zimbardo &

⁴ Pozri napr. Tenet, Návrat do budúcnosti, Na hrane zajtraška, X-Men: budúca minulosť a mnohé iné.

Boyd, 1999; str. 1271). Tieto procesy sú následne využívané pri „kódovaní, ukladaní a vybavovaní zažitých udalostí, ako aj v rámci tvorby očakávaní, cieľov, prípadných eventualít a imaginatívnych scenárov“ (Zimbardo & Boyd, 1999; str. 1271 a 1272). Okrem toho, naša minulosť, prítomnosť a budúcnosť zápasia o kognitívne zdroje, ktoré máme aktuálne k dispozícii (Stolarski et al., 2015), a preto súvisia s rôznymi dôsledkami v bežnom živote (pozri napr. Diaconu-Gherasim et al., 2021).

O role časovej perspektívy v rámci dosahovania cieľov (viac alebo menej explicitne) uvažovali už Lewin alebo Zimbardo. Zimbardo a Boyd (1999) napr. argumentujú, že „spomienky alebo ašpirácie, anticipácie a ciele, ale aj akákoľvek vízia budúcnosti – či už tá minulá, alebo aktuálne prítomná – sú v časovej perspektíve obsiahnuté“ (str. 9). Podobne uvažujú aj ďalší autori, ktorí zdôrazňujú, že časová perspektíva „hrá fundamentálnu rolu vo výbere a dosahovaní sociálnych cieľov, majúc tak dôležité implikácie pre emócie, kognície a motiváciu (Carstensen citované podľa Zimbardo & Boyd, 1999; str. 1271) alebo dokonca tvrdia, „že kvôli tomu, že sú ciele svojou podstatou s časom úzko späté, je nemožné vysvetliť alebo porozumieť im bez odkazu na časové dimenzie“ (Zaleski a Przepiórka, 2015; str. 327).

Na základe analýzy empirickej literatúry sme predpokladali, že *kognitívne* (Zajenkowski et al., 2015), *afektívne* (Matthews & Stolarski, 2015) a *motivačné* (Seginer & Lens, 2015) procesy, ktoré stoja v pozadí ZTPI v zmysle pozitívnej a negatívnej valencie nahliadania na minulosť, prítomnosť a budúcnosť, majú potenciálne dôležité implikácie aj pre dosahovanie cieľov. Citát Billa Cosbyho z úvodu tvrdí, že prítomnosť je to jediné, čo máme. Minulosť je iba tieňom, budúcnosť snom. Ako sme však mohli vidieť v rámci výsledkovej časti, tie minulosť a sny o budúcnosť môžu zohrať v rámci vybraných aspektov na cieľ orientovaného správania sa dôležitú rolu. Tieto výsledky sa pokúsime vecne sumarizovať a interpretovať.

6.1. Sumarizácia výsledkov

V tejto podkapitole sa pokúsime stručne sumarizovať výsledky, ktoré sme získali pri využití analytického postupu, ktorý je známy pod označením metaanalýza malého rozsahu - šlo o metaanalýzu vlastných výskumov (Goh et al., 2016).

Pre väčšiu prehľadnosť tieto výsledky zosumarizujeme dvojakým spôsobom. V prvom rade sa ich pokúsime zosumarizovať tak, že východiskovou prizmou bude dosahovanie cieľov. Neskôr zmeníme našu perspektívu a pokúsime sa ich zosumarizovať tak, že sa primárne zameriame na jednotlivé časové perspektívy. Práve tu sa pokúsime výsledky interpretovať hlbšie a porovnáme ich s existujúcou literatúrou. Začnime však zameraním pozornosti na dosahovanie cieľov.

6.1.1. Dôraz na vybrané aspekty dosahovania cieľov

Dosahovanie cieľov je komplexný proces, počas ktorého sa jedinec môže dostať do krízy, v ktorej rozmýšľa nad tým, či vôbec pokračovať alebo nie (Brandstätter et al., 2013; Brandstätter & Herrmann, 2016b; Brandstätter & Schüler, 2013; Ghassemi et al., 2017; Herrmann & Brandstätter, 2015). Pokiaľ by sme sa zamerali práve na tento aspekt, pri kríze v dosahovaní cieľa možno rekapitulovať, že negatívna minulosť, fatalistická a hedonistická prítomnosť a negatívna minulosť a budúcnosť boli s krízou v pozitívnom vzťahu. To znamená, že čím viac účastníci skórovali v týchto škálach, tým väčšiu krízu prežívali v rámci cieľa, ktorý dosahovali. Pozitívna minulosť a budúcnosť, ako aj vyvážená časová perspektíva, boli s krízou v negatívnom vzťahu. To znamená, že čím vyššie skórovali účastníci výskumu v týchto škálach, tým menej krízy prežívali. Tieto výsledky sú v súlade s tým, čo sme predpokladali.

Ako sme zdôraznili, akčnej kríze môžeme rozumieť ako rozhodovaciemu konfliktu v procese dosahovania cieľov. Vzniká v dôsledku kumulácie

problémov a obsahuje viacero symptómov. Okrem vnútorného konfliktu je to predovšetkým kumulácia prekážok, odpútanie sa od cieľa, strata ružových okuliarov, prokrastinácia a ruminácia (Brandstätter et al., 2013; Brandstätter & Herrmann, 2018; Brandstätter & Schüler, 2013). Ako prediktory akčnej krízy sa ukázali napr. neuroticizmus a svedomitosť (Holding et al., 2017), sebaúčinnosť (Wolf et al., 2018) a subjektívne zhodnotenie toho, že daný cieľ nie je dosiahnuteľný (Bettschart et al., 2019; Ghassemi et al., 2017) a kontrolovaná motivácia (Holding et al., 2017; Vann et al., 2018). S krízou v dosahovaní cieľov sa taktiež ukázali byť späté negatívne afektívne prežívanie a depresívna nálada (Brandstätter et al., 2013; Herrmann & Brandstätter, 2013; Holding et al., 2017).

Rolu časovej perspektívy pri vzniku a udržiavaní krízy preto možno vysvetliť na viacerých úrovniach analýzy – motivačnej (strata autonómnej motivácie), afektívnej (negatívne emócie späté s cieľom) a kognitívnej (zhodnotenie toho, či daný cieľ jedinec vôbec chce dosiahnuť a či je dosiahnuteľný a ruminácia spojená s negatívnym vnímaním minulosti a budúcnosti).

Dôležité je spomenúť, že obdobne, ako prežívanie krízy, figurovalo aj ohodnotenie toho, ako ďaleko sa v rámci svojho cieľa jedinec dostal – tzv. cieľový progres. Vzorec výsledkov tu však bol, ako sme predpokladali, zrkadlový voči kríze. Pozitívna minulosť, pozitívna budúcnosť a vyvážená časová perspektíva boli v pozitívnom vzťahu so subjektívne reportovaným cieľovým progresom. To znamená, že čím vyššie skóre mali účastníci v rámci týchto časových perspektív, tým vyšší cieľový progres v dosahovaní svojho aktuálneho cieľa uvádzali. Negatívna budúcnosť bola s cieľovým progresom v negatívnom vzťahu, čo znamená, že čím vyššie skórovali účastníci v tejto časovej perspektíve, tým nižšiu mieru progresu v dosahovaní svojho cieľa uvádzali. Zaujímavé zistenie je, že hedonistická prítomnosť súvisela s cieľovým progresom. Išlo však o pozitívny vzťah. To je opačný smer, než sme predpokladali. Je ale zároveň potrebné spomenúť,

že ide o efekt, ktorý možno považovať za relatívne malý. Napriek tomu, že sa k nemu vyjadríme neskôr, nebudeme mu preto prikladať veľkú dôležitosť. Čo sa týka porovnania týchto zistení s doterajšou výskumnou literatúrou, môžeme pripomenúť, že predošlé výskumy ukázali, že cieľový progres predikujú faktory späté so záväzkom (dosiahnuteľnosť cieľa a samotné želanie dosiahnuť cieľ), ale napr. aj motivácia a emócie (Bagozzi et al., 1998; Koestner et al., 2008; Moore et al., 2020; Szumowska et al., 2021). Podobne ako v prípade krízy v dosahovaní cieľov, aj tieto zistenia preto možno vysvetliť na viacerých rovinách analýzy (Matthews & Stolarski, 2015; Seginer & Lens, 2015; Zajenkowski et al., 2015). Pred tým, než ich budeme hlbšie interpretovať, sumarizujeme pre prehľadnosť výsledky aj v kontexte záväzku, dosiahnuteľnosti, želania, s dosahovaním cieľa spätých emócií a motivácie.

So spätosťou s cieľom súvisela predovšetkým pozitívna minulosť a vyvážená časová perspektíva. To znamená, že čím viac skórovali účastníci v rámci škály pozitívnej minulosti a čím viac mali svoje časové perspektívy vyvážené, tým viac prežívali aj spätosť s cieľom, ktorý aktuálne dosahovali. Nulovú hypotézu sme nemohli zamietnuť pri negatívnej minulosti, hedonistickej prítomnosti či fatalistickej prítomnosti. Na určitú – komplexnejšiu – rolu časovej perspektívy v rámci spätosti s cieľom poukázali aj predošlé zistenia (Przepiorka, 2016). Podľa teórií očakávanej hodnoty však možno vymedziť minimálne dva aspekty toho, či bude daný cieľ považovaný za dostatočne záväzný (Brandstätter & Henneck, 2018). Sú nimi subjektívna hodnota daného cieľa (tzv. dôležitosť/želanie dosiahnuť cieľ) a subjektívne posúdenie toho, či je daný cieľ dosiahnuteľný (tzv. dosiahnuteľnosť/realizovateľnosť).

Dosiahnuteľnosť bola v pozitívnom vzťahu s pozitívnou minulosťou, pozitívnou budúcnosťou a vyváženou časovou perspektívou. To znamená, že čím viac ľudia skórovali v týchto škálach, tým viac hodnotili svoje ciele ako dosiahnuteľné, pričom stredný alebo veľký efekt bol prítomný

predovšetkým pri negatívnej budúcnosti a vyváženej časovej perspektíve. Čo sa týka negatívnych vzťahov, s posúdením dosiahnuteľnosti boli spojené negatívna minulosť, negatívna budúcnosť a fatalistická prítomnosť. Z hľadiska veľkosti efektu mala stredný až veľký efekt iba negatívna budúcnosť. Fatalistická prítomnosť tu hrala menšiu rolu, než sme prvotne očakávali. Tieto výsledky možno interpretovať tak, že čím viac skórovali účastníci v rámci negatívnej budúcnosti (ale čiastočne aj v rámci negatívnej minulosti a fatalistickej prítomnosti), tým menej vnímali svoj cieľ ako dosiahnuteľný. V rámci hedonistickej prítomnosti sme nemohli zamietnuť nulovú hypotézu a k danému efektu sa preto nevyjadrujeme.

Nulovú hypotézu sme nemohli zamietnuť pri analýze roly hedonistickej prítomnosti v rámci želaní dosiahnuť cieľ. Nulovú hypotézu sme ale mohli zamietnuť pri niektorých ďalších kombináciách. Efekt bol nájdený pri pozitívnej minulosti, fatalistickej prítomnosti, negatívnej a pozitívnej budúcnosti a vyváženej časovej perspektíve. Každá z týchto časových perspektív teda súvisela s tým, akú mieru želaní uviedol jedinec pri dosahovaní príslušného cieľa. Škála pozitívnej minulosti, pozitívnej budúcnosti a vyvážená časová perspektíva súviseli s tým, že účastníci výskumu hodnotili práve dosahovaný cieľ ako dôležitejší. Išlo však o malý efekt a je ťažké povedať, či si títo ľudia volia ciele, ktoré sú pre nich menej dôležité, alebo sme sa pýtali na ciele, ktoré sú pre nich dôležité, alebo dôležitosť daných cieľov postupne klesá, napr. tým, že sa im v dosahovaní ich cieľov menej darí.

Tieto výsledky sú v súlade s výsledkami, ktoré predznamenovali predošlé štúdie. Napr. Park a Jungová (2015) zistili, že budúca časová perspektíva (FTP) súvisí so spätosťou s prácou a organizáciou (career, organizational commitment) a so sebaúčinnosťou v pracovnom kontexte. Pokiaľ by sme sa chceli pozrieť špecificky na ZTPI a dosahovanie cieľov, možno spomenúť napr. Przepiorku (2016), ktorá sa zamerala na tri aspekty spätosti – spokojnosť, perzistenciu a úsilie u troch skupín ľudí – podnikateľov, začínajúcich podnikateľov a nepodnikateľov. Výsledky jej štúdie ukázali, že

zatiaľ čo budúca časová perspektíva súvisela u podnikateľov (nie však nepodnikateľov) so všetkými tromi dimenziami spätosti s cieľom, hedonistická a fatalistická prítomnosť s dimenziami spätosti u podnikateľov nesúviseli/súviseli len v malej miere. Je však potrebné podotknúť, že ich výsledky boli komplexnejšie – napr. že podnikatelia mali menšiu mieru fatalizmu než nepodnikatelia.

Čo sa týka determinantov spätosti cieľov, možno spomenúť napr. výskum Zebardasta et al. (2011), ktorí našli pozitívny vzťah medzi budúcou časovou perspektívou a sebaúčinnosťou a negatívny vzťah medzi sebaúčinnosťou a negatívnou minulosťou a fatalistickou prítomnosťou. Išlo pritom tak o generalizovanú sebaúčinnosť, ako aj špecifickú sebaúčinnosť. Aj keď sebaúčinnosť a subjektívne posúdenie cieľa nie sú to isté, sú úzko prepojené, nakoľko to, či vnímame daný cieľ ako dosiahnuteľný, závisí aj od toho, či vnímame, že ho dokážeme dosiahnuť.

Čo sa týka analýzy roly časovej perspektívy v rámci motivácie, s časovou perspektívou súvisela skôr autonómna, než kontrolovaná motivácia. Toto zistenie bolo v súlade s tým, čo sme predpokladali.

Autonómna motivácia súvisela predovšetkým s budúcnosťou. Konkrétne, čím viac skórovali účastníci výskumov v rámci škály pozitívnej budúcnosti a čím menej skórovali v rámci škály negatívnej budúcnosti, tým viac autonómnej motivácie v rámci svojho aktuálne dosahovaného cieľa prežívali. Išlo o strednú veľkosť efektu. Aj vyvážená časová perspektíva, pozitívna minulosť a negatívna minulosť súviseli s autonómnou motiváciou, veľkosť efektu však bola v tomto prípade malá až stredná. Nulovú hypotézu nebolo možné zamietnuť pri fatalistickej a hedonistickej prítomnosti, čo nebolo v súlade s našim predpokladom. Čo sa týka kontrolovanej motivácie, malý až stredný vzťah bol pozorovaný v rámci negatívnej minulosti, negatívnej budúcnosti, pozitívnej budúcnosti a vyvázenej časovej perspektívy. Pri ostatných kombináciách sme nemohli zamietnuť nulovú hypotézu.

Takéto výsledky sú v súlade s výskumami, ktoré poukázali na rolu kombinácie stabilnejších osobnostných črt (svedomitosť, dispozičná sebakontrola a grit) v rámci autonómnej motivácie (pozri napr. Wernerová et al., 2019) alebo so zisteniami, týkajúcimi sa vzťahu medzi časovou perspektívou, druhom motivácie (v kontexte sebadeterminačnej teórie) a sebaregulovaným učením (de Bilde et al., 2011). Budúca časová perspektíva (FTP) bola napr. vo výskume de Bildeho et al. (2011) asociovaná s identifikovanou a introjikovanou motiváciou, ktoré slúžili ako mediátor medzi budúcou časovou perspektívou a kognitívnym spracovaním informácií a čiastočne aj metakognitívnymi stratégiami. Tieto dva druhy motivácie pritom možno chápať ako ekvivalent autonómnej motivácie, s ktorou sme pracovali v našom výskume.

S negatívnymi emóciami, spojenými s dosahovaním cieľa, bola pozitívne asociovaná negatívna minulosť, fatalistická prítomnosť a negatívna budúcnosť. S negatívnymi emóciami bola negatívne asociovaná vyvážená časová perspektíva. To znamená, že čím viac účastníci analyzovaných výskumov skórovali v rámci škály negatívnej budúcnosti, minulosti a fatalistickej prítomnosti, tým viac negatívnych emócií spätých s dosahovaním ich aktuálneho cieľa prežívali. Z hľadiska efektov pritom ide o stredný až veľký efekt.

Čo sa týka pozitívnych emócií, dôležitú rolu tu hrala predovšetkým pozitívna budúcnosť a vyvážená časová perspektíva. Čím vyššie skóre mali účastníci v týchto časových perspektívach, tým viac pozitívnych emócií prežívali, pričom ide o stredný efekt. Čím vyššie účastníci skórovali v škále negatívnej minulosti, tým menej pozitívnych emócií v rámci dosahovania cieľa prežívali.

Tento výsledok nie je prekvapivý, nakoľko je rola afektu v rámci dosahovania cieľov dobre dokumentovaná. Emócie sú späté s voľbou a dosahovaním cieľa (pozri napr. Cooper, 2018) a dimenzia valencie je kľúčovým aspektom jednotlivých časových dimenzií (Boniwell et al., 2010;

Matthews & Stolarski, 2015). Na jednotlivé časové dimenzie sa bližšie pozrieme v nasledujúcej časti.

6.1.2. Dôraz na jednotlivé časové perspektívy

V predošlej časti sme sa zamerali predovšetkým na aspekty na cieľ orientovaného správania sa. Tým sme však prišli o možnosť zdôrazniť niektoré interpretácie, implikácie a predošlé zistenia, ktoré vyvstávajú, pokiaľ náš pohľad natočíme na časovú perspektívu. Pokiaľ by sme kládli dôraz na jednotlivé časové perspektívy, naše výsledky možno sumarizovať nasledovne: negatívna minulosť bola vo vzťahu predovšetkým skrizou v dosahovaní cieľa a negatívnymi emóciami (pozitívny vzťah) a so subjektívnym posúdením dosiahnuteľnosti cieľa (negatívny vzťah). Malý efekt bol nájdený taktiež s kontrolovanou motiváciou (pozitívny vzťah) a autonómnou motiváciou (negatívny vzťah).

Ako naznačuje samotný názov tejto časovej perspektívy, negatívna minulosť predstavuje negatívny pohľad na vlastnú minulosť. Môže ísť o negatívnu interpretáciu toho, čo sa odohralo, alebo priamo o dôsledok negatívnej udalosti. Hlavnými aspektami tejto časovej perspektívy je trauma a ľútosť (Stolarski et al., 2018). Predošlé výskumy ukázali, že negatívna minulosť súvisí s negatívnou emocionalitou a neuroticizmom, ale taktiež s externým lokusom kontroly, nižšou mierou optimizmu a sebaúčinnosti (Stolarski, Fieulaine, et al., 2015 a Stolarski et al., 2018). Vzťah negatívnych emócií pociťovaných počas dosahovania cieľov a tejto časovej perspektívy je vysvetliteľný predovšetkým negatívnym afektívnym ladením, s ktorým je táto časová perspektíva úzko spätá. Jediniec, ktorý má tendenciu interpretovať svoju minulosť negatívne, prežíva viac negatívnych emócií aj v rámci dosahovania svojich aktuálnych cieľov. To úzko súvisí s tým, či má v dôsledku kumulácie prekážky, ktoré sa pri dosahovaní cieľa vyskytnú. Tie môžu spôsobiť, že jediniec môže mať chuť „s tým všetkým seknúť“ (akčná kríza) alebo bude aj napriek nim pokračovať. Predošlé výskumy ukázali, že

akčná kríza je spätá s negatívnou efektivitou a depresívnou náladou (Brandstätter et al., 2013; Herrmann & Brandstätter, 2013; Holding et al., 2017). Okrem toho, minulosť môže slúžiť aj ako model pre budúcnosť a budúce ciele sú založené práve na minulej skúsenosti a jej interpretácii (Seginer & Lens, 2015). Negatívna interpretácia minulosti alebo spomínanie na traumy preto môže viesť k tomu, že si jedinec v dosahovaní svojho cieľa verí v menšej miere. To, že vníma svoj cieľ ako menej dosiahnuteľný, prispieva k akčnej kríze (Brandstätter et al., 2013; Ghassemi et al., 2017).

V rámci vybraných aspektov dosahovania cieľov hrala určitú rolu aj ďalšia časová perspektíva orientovaná na minulosť – pozitívna minulosť. Jej rola tu bola menšia než v prípade negatívnej minulosti. Napriek tomu, že boli viaceré efekty štatisticky významné, žiaden z efektov tu nebol stredný alebo veľký.

Pozitívna minulosť zachytáva kladný postoj voči minulosti. Ide o kladnú až nostalgickú konštrukciu toho, čo sa odohralo v mysli jedinca. Kľúčovými aspektami tejto časovej perspektívy sú predovšetkým pozitívne spomienky a nostalgia (Stolarskíeho et al., 2018). Pozitívna minulosť súvisela so spokojnosťou so životom, zodpovednosťou voči rôznym aspektom života, ale aj so svedomitosťou, prívetivosťou a optimizmom (Stolarski, Fieulaine, et al., 2015 a Stolarski et al., 2018).

V rámci vysvetlenia roly tejto časovej perspektívy pri dosahovaní cieľov možno spomenúť Zaleskiho a Przepiórkę (2015). Títo autori prirovnávajú človeka ku geológovi, ktorý z prachu svojej minulosti vykopáva spomienky, z ktorých čerpá múdrosť alebo inšpiráciu. Negatívne a problémové zameranie na budúcnosť sa ukazuje byť v rámci dosahovania cieľov ako dôležitejší faktor. Aj pozitívna minulosť tu však môže zohrávať dôležitú rolu. V porovnaní s negatívnou minulosťou zohrala silnejšiu rolu pozitívna minulosť napr. v rámci cieľového progresu. Toto zistenie možno interpretovať tak, že sa účastníkom výskumu, ktorí boli v rámci výskumov orientovaní na prítomnosť pozitívne, darilo v rámci dosahovania ich cieľa viac. Existuje však aj alternatívne vysvetlenie, podľa ktorého by svoj súčasný

stav účastníci výskumov interpretovali pozitívnejšie než reálne bol, a to v dôsledku pozitívneho skreslenia spomienok (Stolarski, Fieulaine, et al., 2015; Stolarski et al., 2018). Perspektívou pre ďalší výskum je preto operacionalizovať progres nielen škálou zameranou na subjektívne posúdenie toho, ako si človek myslí, že progreduje, ale aspoň tam, kde to je možné, aj objektívne. Perspektívnym by bolo tieto dva druhy operacionalizácie cieľového progresu porovnať.

Menšiu rolu, než sme predpokladali, zohrávala v rámci vybraných aspektov na cieľ orientovaného správania sa fatalistická prítomnosť. Stredný efekt bol nájdený iba v rámci vzťahu fatalistickej prítomnosti a negatívnych emócií spätých s cieľom (pozitívny vzťah). Malý efekt bolo možné nájsť v rámci vzťahu medzi fatalistickou prítomnosťou a krízou v dosahovaní cieľa (pozitívny vzťah) a dosiahnuteľnosti (negatívny vzťah). Nulovú hypotézu sme nemohli zamietnuť v rámci cieľového progresu, pozitívnych emócií a kontrolovanej alebo autonómnej motivácie.

Fatalistická prítomnosť predstavuje vnímanie života ako niečoho, čo je predurčené, niečoho s čím nemožno pohnúť a s čím sa preto neoplatí zápasiť. Kľúčovými aspektami tejto časovej perspektívy sú fatalizmus a nezodpovednosť (Stolarski et al., 2018). Táto časová perspektíva súvisí napr. s negatívnou afektivitou, vonkajším lokusom kontroly, pesimizmom a nižšou mierou životnej spokojnosti (Stolarski, Fieulaine, et al., 2015 a Stolarski et al., 2018).

Spomenutý vzťah s negatívnymi emóciami je vysvetliteľný negatívnym afektívnym nábojom, ktorý je s touto časovou perspektívou spätý, zatiaľ čo nižšia miera progresu a vyššia miera prežívanej krízy môžu byť vysvetliteľné predovšetkým tým, že je jedinec menej zodpovedný, nakoľko neverí, že môže vecami pohnúť. Predošlé štúdie pritom ukázali, že nízka miera posúdenia dosiahnuteľnosti cieľa jedincom bola výrazný prediktor toho, či bude prežívať v dosahovaní svojho cieľa krízu (Brandstätter et al., 2013; Ghassemi et al., 2017).

O poznanie menšiu rolu, než sme predpokladali, zohrávala v rámci vybraných aspektov na cieľ orientovaného správania sa časová perspektíva hedonistickej prítomnosti. Našli sme iba malý vzťah hedonistickej prítomnosti a progresu (pozitívny vzťah); spätosti s cieľom (pozitívny vzťah); pozitívnych emócií (pozitívny vzťah). Veľmi malý efekt bol nájdený v rámci vzťahu hedonistickej prítomnosti a krízy (pozitívny vzťah); spätosti s cieľom (pozitívny vzťah); negatívnych emócií (pozitívny vzťah). Tieto efekty ale vnímame na hrane interpretovateľnosti, a preto ich interpretovať nebudeme. Nulovú hypotézu sme nemohli zamietnuť v rámci roly hedonistickej prítomnosti a dosiahnuteľnosti a želania dosiahnuť cieľ, ako aj v rámci autonómnej a kontrolovanej motivácie.

Hedonistická prítomnosť predstavuje orientáciu na prítomnosť, charakterizovanú hedonizmom, slasťou a riskovaním. Podľa Stolarského et al. (2018) tu možno vymedziť tri kľúčové aspekty, ktorými sú impulzivita, vyhľadávanie vzrušenia a orientácia na proces (v kontraste s výsledkami/dôsledkami). Ako ukázali predošlé štúdie, hedonistická časová perspektíva súvisí so slabou sebakontrolou, tendenciou vyhľadávať stimuláciu a riskovať, s užívaním návykových látok, ale taktiež s pozitívnym afektom a životnou pohodou (Stolarski, Fieulaine, et al., 2015; Stolarski et al., 2018). Z toho vyplýva, že hedonistická prítomnosť môže viesť k negatívnym dôsledkom, ale pokiaľ je v správnej miere a adekvátne doplnená ďalšími časovými perspektívami (vyvážená časová perspektíva), môže mať aj pozitívne dôsledky. Naše výsledky konkrétne ukázali, že hedonistická prítomnosť síce môže súvisieť s krízou v dosahovaní cieľov, no na druhej strane aj s pozitívnymi emóciami spätými s dosahovaním cieľov, spätosťou s cieľom alebo cieľovým progresom. To môže súvisieť s pozitívnym afektívnym ladením a elánom ako protiváhou ku nekonzistentnosti a impulzivnosti.

Budúca časová perspektíva uchopuje zameranie na budúcnosť. Táto časová perspektíva súvisí napr. so zvažovaním budúcich dôsledkov, lepšími známkami a nižšou mierou problematických aktivít, ako je užívanie drog

(Stolarski, Fieulaine, et al., 2015 a Stolarski et al., 2018). Viacerí autori ale argumentovali, že budúcu časovú perspektívu je potrebné hlbšie diferencovať (Carelli et al., 2015; Košťál et al., 2016). Diferencovanejšie sme k nej preto pristúpili aj v našom výskume, vymedzujúc negatívnu a pozitívnu budúcnosť.

Negatívna budúcnosť uchopuje obavy a strach z budúcnosti a v rámci vybraných aspektov na cieľ orientovaného správania sa zohrávala dôležitejšiu rolu než prítomné časové perspektívy. Nečudo, nakoľko, ako zdôrazňujú napr. Zaleski a Przepiórka (2015), koncepcia *budúcej časovej perspektívy* v sebe zahŕňa časový priestor rozprestierajúci sa od teraz smerom do budúcnosti a ciele, ktoré sú v tomto časovom priestore umiestnené a dosahované. Okrem toho je tu dôležitý afektívny rozmer – budúcnosť môže byť spätá so strachom a obavami z toho, čo príde, alebo s nádejou a pozitívnymi očakávaniami.

Negatívna budúcnosť súvisela predovšetkým s krízou v dosahovaní cieľov (pozitívny vzťah); cieľovým progresom (negatívny vzťah); posúdením dosiahnuteľnosti cieľa a spätosti s cieľom (negatívny vzťah), autonómnou motiváciou (negatívny vzťah) ako aj s negatívnymi a pozitívnymi emóciami spätými s cieľom (pozitívny a negatívny vzťah). Vzťahy malej magnitúdy boli nájdené v rámci želaní dosiahnuť cieľ (negatívny vzťah) a kontrolovanej motivácie (pozitívny vzťah). Nulovú hypotézu sme nemohli zamietnuť v rámci kontrolovanej a autonómnej motivácie.

Vzťah negatívnej časovej perspektívy a krízy v dosahovaní cieľov je vysvetliteľný predovšetkým negatívnym afektom a posúdením toho, či je daný cieľ skutočne dosiahnuteľný. Negatívna časová perspektíva súvisela s negatívnym afektom a hodnotením dosiahnuteľnosti dosahovaného cieľa. Negatívna časová perspektíva však vykazovala (negatívny) vzťah aj s cieľovým progresom, pozitívnymi emóciami spätými s cieľom a vnútornou motiváciou. To poukazuje na potenciálne dôležitú rolu tejto časovej perspektívy v rámci dosahovania cieľov.

Podobne, ako to bolo v prípade negatívnej budúcnosti, relatívne väčšiu rolu časovej perspektívy v rámci vybraných aspektov dosahovania cieľov sme pozorovali v rámci pozitívnej budúcnosti. Pozitívna budúcnosť bola vo vzťahu predovšetkým s krízou v dosahovaní cieľov (negatívny vzťah); cieľovým progresom (pozitívny vzťah); a spätosťou s cieľom (pozitívny vzťah). Malý až stredný efekt bol taktiež nájdený v rámci posúdenia dosiahnuteľnosti cieľov (pozitívny vzťah), autonómnej motivácie (pozitívny vzťah) a pozitívnych emócií spätých s cieľom (pozitívny vzťah). Nulovú hypotézu sme nemohli zamietnuť v rámci negatívnych emócií a kontrolovanej motivácie.

Určitú rolu časovej perspektívy v rámci vybraných aspektov na cieľ orientovaného správania sa sme pozorovali aj pri vyváženej časovej perspektíve. Vyvážená časová perspektíva súvisela predovšetkým s krízou v dosahovaní cieľov (negatívny vzťah); posúdením dosiahnuteľnosti cieľa (pozitívny vzťah); a s negatívnymi emóciami spätými s cieľom (negatívny vzťah). Vzťah malej (až strednej) magnitúdy bol pozorovaný v rámci cieľového progresu (pozitívny vzťah); spätosti s cieľom a želaním dosiahnuť cieľ (pozitívny vzťah), ďalej v rámci pozitívnych emócií spätých s cieľom (pozitívny vzťah) a kontrolovanej (negatívny vzťah) a autonómnej motivácie (pozitívny vzťah).

Vyvážená časová perspektíva je dôležitý konštrukt, nakoľko jednotlivé čiastkové časové perspektívy integruje. V najširšom zmysle slova ide o flexibilné využívanie určitej časovej perspektívy v závislosti od danej situácie, jej požiadaviek a dostupných zdrojov (Stolarski, Wiberg, et al., 2015). Vyvážená časová perspektíva má tri aspekty, ktorými sú metakognitívna časová kontrola, na cieľ orientovaná časová prepojenosť a kognitívna rekonštrukcia minulosti (Stolarski et al., 2018).

Prístup, ktorý sme pri operacionalizácii časovej perspektívy využili (Wiberg et al., 2012) predpokladá, že by pri vyváženej časovej perspektíve malo ísť o nízke hodnoty v rámci negatívnej minulosti, negatívnej budúcnosti a fatalistickej prítomnosti a o stredné hodnoty negatívnej minulosti

a stredne vysoké hodnoty pozitívnej budúcnosti a pozitívnej minulosti. Je pritom brané do úvahy to, že by sa skóre pre každú z čiastkových časových perspektív malo pohybovať v určitom rozsahu.

Vyššie spomenuté výsledky, dokumentujúce rolu časovej perspektívy/jednotlivých časových perspektív, sú vo všeobecnosti v súlade s našimi predpokladmi, ako aj s literatúrou, z ktorej sme vychádzali. Tieto zistenia sú napr. v súlade s viacerými výskumnými líniami, ktoré rozširujú. Možno spomenúť napr. výskum roly časovej perspektívy v rámci odpútania sa od ťažko dosiahnuteľných alebo nedosiahnuteľných cieľov (Burns et al., 2021; Fong et al., 2016; Kačmár & Beere, 2021).

Vyššie spomenuté výsledky sú taktiež v súlade s výskumom Bairdová et al. (2021), ktorý je pre naše pojednanie kľúčový, a preto mu budeme venovať určitú pozornosť aj v tejto časti. Bairdová et al. (2021) v rámci svojej metaanalýzy poukázala na to, že ľudia orientovaní na budúcu časovú perspektívu prežívajú pozitívne dôsledky späté s dosahovaním cieľov kvôli tomu, že častejšie monitorujú svoj progres, častejšie konajú tak, že je to v súlade s ich cieľmi a celkovo lepšie regulujú svoje správanie. Naše zistenia pritom vyššie zmienené poznatky rozširujú. Okrem kľúčovej roly budúcej časovej perspektívy sme poukázali na dôležitosť vyváženej časovej perspektívy a v mierne menšom meradle taktiež minulosti – tak pozitívnej, ako aj negatívnej.

Okrem toho, niektoré časové perspektívy súviseli nielen s progresom a krízou (ktoré sú späté s akčnou fázou), ale aj s premennými, ktoré sú kľúčové v predakčnej fáze. Predakčná fáza zahŕňa zväzovanie dosiahnuteľnosti a želania dosiahnuť cieľ. Tak vzniká spätosť s cieľom (záväzok). Navyše, takéto zistenia sú v súlade s chápaním časovej perspektívy ako konštruktu, ktorý zachytáva tri dôležité aspekty. Okrem tendencie žiť v minulosti, prítomnosti alebo budúcnosti, je to taktiež pozitívna a negatívna valencia a s tým späté behaviorálne osobné stratégie, ktoré jedinec využíva (Bonniwell et al., 2010).

Na druhej strane, Bairdová et al. (2021) taktiež zistili, že tak fatalistická, ako aj hedonistická prítomnosť boli späté so sebaregulačnými schopnosťami a výsledkami dosahovania cieľa negatívne. To znamená, že ľudia, ktorí sú viac motivovaní aktuálnymi slasťami alebo sú presvedčení, že je ich život mimo ich kontrolu, sú menej schopní regulovať svoje správanie a dosahujú horšie výsledky. V rámci nášho výskumu ale zohrávala fatalistická a hedonistická prítomnosť len malú rolu a pri hedonistickej prítomnosti nešlo vždy iba o negatívny vzťah. To poukazuje na to, že je dosahovanie cieľov komplexný fenomén, privádzajúc nás k dôležitosti skúmania vyváženej časovej perspektívy.

Ako sme spomenuli, vyváženej časovej perspektíve možno rozumieť ako schopnosti efektívne a flexibilne meniť jednotlivé časové perspektívy, v závislosti od danej situácie, jej požiadaviek a dostupných zdrojov (Stolarski, Wiberg, et al., 2015).

Je však dôležité podotknúť, že nejde o jediný možný spôsob operacionalizácie (pozri napr. Boniwellová et al., 2010; Drakeová et al., 2008) a alternatívne spôsoby uchopenia vyváženej časovej perspektívy a ich roly v rámci na cieľ orientovaného správania sú perspektívou pre ďalší výskum.

Bez ohľadu na konkrétnu operacionalizáciu časovej perspektívy je tiež potrebné pripomenúť, že časovej perspektíve možno rozumieť nielen ako relatívne stabilnejšej habituálnej tendencii konať v súlade so svojim časovým profilom, ale aj ako stavu, ktorý je možné meniť a s ktorým je možné pracovať – kultivovať ho. Naše zistenia preto môžu mať praktické implikácie v intenciách potenciálnej roly kultivácie časových perspektív, v rámci snahy o optimalizáciu dosahovania cieľov. Na túto možnosť sa pozrieme v časti venujúcej sa aplikácií. Pred tým je potrebné reflektovať potenciálnu praktickú dôležitosť našich výsledkov. Pri interpretácii výsledkov sme totiž doposiaľ interpretovali predovšetkým výsledok testovania nulovej hypotézy. Ten nám povedal, či môžeme našu nulovú hypotézu zamietnuť alebo nie. Okrem toho je nevyhnutné interpretovať aj

to, o ako silný efekt išlo. Tejto otázke sa budeme venovať v nasledujúcej časti.

6.2. Interpretácia veľkosti efektu

Okrem p hodnoty sme sa v rámci interpretácie výsledkov snažili pracovať aj s *veľkosťou efektu* (veľkosť vplyvu/účinku; v origináli *effect size*). Veľkosť efektu sme sa pokúsili nielen reportovať, ale aj popísať a zmysluplne interpretovať.

Na úvod možno pripomenúť, že najčastejšie využívaný prístup k uchopeniu veľkosti efektu predstavujú klasické Cohenove kritériá. Cohen klasifikoval veľkosť efektu do troch kategórií – malý, stredný a veľký efekt (Cohen, 1988). Keďže sú tieto kritériá zaužívané, rozhodli sme sa ich neopomenúť ani v tomto prípade. Uviedli sme ich v rámci sumarizačných tabuliek, a to predovšetkým pre čitateľa, ktorý je na ne zvyknutý. Nepovažovali sme ich však za hlavný interpretačný rámeč. Dôvodom je, že klasické Cohenove kritériá so sebou prinášajú viacero limitov. Ako napr. upozorňujú Funder a Ozer (2019), Cohen ich navrhol v rámci plánovania potrebnej veľkosti výskumného súboru, nie za účelom interpretácie veľkosti efektu. Okrem toho, aj v rámci samotného plánovania výskumu (v zmysle odhadu veľkosti výskumného súboru) ich navrhoval využiť iba vtedy, keď nie sú dostupné iné informácie. Navyše, tieto kritériá neboli založené na základe systematického štúdia literatúry, ale iba na základe „ilustračných príkladov“ a slovné nálepky „malý/stredný/veľký“ efekt sú arbitrárne. Okrem toho, pri hľadaní odpovede na to, čo je malý, stredný a veľký efekt, je potrebné zodpovedať si, v porovnaní s čím je daný efekt „malý, stredný a veľký“ (Correll et al., 2020; Funder & Ozer, 2019).

Kvôli týmto limitom sme sa rozhodli interpretácie oprieť o ďalšie dva prístupy k interpretácii veľkosti efektu. Tie na Cohena síce nadväzujú, snažia sa ale vyššie zmienené limity prekonať.

Prvý prístup uchopuje veľkosť efektu v závislosti od toho, aký veľký efekt možno nájsť v súvisiacej oblasti výskumu (Gignac & Szodorai, 2016). Ide o porovnanie veľkosti efektov v rámci výskumu individuálnych rozdielov.

Druhý sa zameriava na potenciálnu praktickú dôležitosť daného efektu z dlhodobého hľadiska (Funder & Ozer, 2019). Ide o to, aké môže mať daný efekt dôsledky, pokiaľ sa kumuluje počas určitej doby/pokiaľ ho sledujeme na populačnej úrovni.

Pre zaujímavosť ale môžeme uviesť aj tretí prístup – to, k čomu možno daný efekt prirovnať v kontexte iných zistení, ktoré môžu byť čitateľovi známe z bežného života (Meyer et al., 2001).

Čo sa týka prvého spomenutého prístupu, ktorý využijeme, môžeme spomenúť, že sa Gignac a Szodorai (2016) snažili prekonať limity Cohenovho prístupu v tom, že boli nálepky malý, stredný a veľký efekt arbitrárne. Boli vytvorené umelo, nie na empirickej báze. Gignac a Szodorai (2016) preto analyzovali 708 metaanalyticky získaných korelácií v rámci sféry výskumu individuálnych rozdielov a pozreli sa na to, akú silu korelácií predstavujú 25-ty, 50-ty, a 75-ty percentil. Zistili, že dvadsiatemu piatemu percentilu zodpovedala korelácie 0,11; päťdesiatemu percentilu zodpovedala korelácia 0,19 a sedemdesiatemu piatemu percentilu zodpovedala korelácia 0,29. Na základe toho odporúčali revidovať hranice pre malý, stredný a veľký efekt v tejto oblasti na $r = 0,10, 0,20$ a $0,30$ a o túto klasifikáciu sa oprieme⁵.

Spodobným definovaním hraníc prichádzajú aj Funder a Ozer (2019). Namiesto frekvencie výskytu jednotlivých hodnôt korelačných koeficientov

⁵ Je ale potrebné upozorniť na to, že v rámci rôznych výskumných oblastí možno nájsť rôzne výsledky, a preto aj rôzne hodnoty prislúchajúce daným percentilom. Taktiež, že tu možno nájsť rozdiel medzi štúdiami, ktoré sú a nie sú predregistrované (pričom predregistrované štúdie, kde sa minimalizuje flexibilita pri analýze dát a publikačné skreslenie, vykazujú omnoho menšie efekty; pozri Schäfer & Schwarz, 2019).

však svoj pohľad zamerali na to, aké dôsledky môžu mať dané hodnoty z praktického hľadiska, a to vtedy, pokiaľ by sme zväzili, že sa daný efekt môže kumulovať počas určitej doby. Funder a Ozer (2019) uvádzajú ako príklad študenta, ktorý sa prisťahuje na internát. Můžeme si predstaviť, že tento študent oplýva osobnostnou črtou prívětivosti. Pokiaľ by sme pracovali s predpokladom, že je vzťah medzi osobnostnou črtou prívětivosti a kladnými sociálnymi interakciami taký malý, ako je $r = 0,05$, můžeme konštatovať, že pri jednej interakcii nezaváži. Koľko interakcií ale zažije daný študent denne? Koľko za mesiac alebo niekoľko rokov?

Pokiaľ by mal takýto študent dvadsať interakcií denne, dôsledky z hľadiska popularity by mohli byť znateľné už po prvom mesiaci (20 interakcií x 27,5 dňa = 500 interakcií). Podobne, ako efekt kumulácie, by mohli fungovať aj jednotlivé časové perspektívy v kontexte cieľov, ktoré jedinci dosahujú na dennej báze. Napr. negatívna minulosť a budúcnosť môžu malou štipkou prispievať aj k negatívnym emóciám a následne ku kríze v dosahovaní cieľov. Po mesiaci kumulácie negatívnych emócií spätých s dosahovaním cieľa môže mať jedinec omnoho väčšiu chuť „s tým všetkým seknúť“ než v prípade, že by u neho boli výraznejšie časové perspektívy pozitívnej minulosti a budúcnosti.

Pri takomto uvažovaní o potenciálnych dôsledkoch kumulovaných počas dlhšej doby Funder a Ozer (2019) definujú veľký efekt ako efekt, ktorý je potenciálne dôležitý tak z dlhodobého, ako aj krátkodobého hľadiska. Ide o efekt vo veľkosti $r = 0,30$ a viac. Z perspektívy referenčného rámca v rámci výskumu individuálnych rozdielov by na základe Gignaca a Szodoraia (2016) išlo o sedemdesiaty piaty percentil, čo znamená, že veľkosť efektu je tu vyššia než bola pozorovaná v rámci 75% všetkých analyzovaných korelačných koeficientov v danej výskumnej sfére. Pokiaľ by sme chceli tento efekt kontextualizovať tak, že by sme sa pozreli na podobne veľké efekty, ale v iných oblastiach výskumu, koreláciu rovnú a väčšiu než 0,30 možno nájsť napr. v rámci efektu niektorých liekov na spanie a zlepšenia chronickej nespavosti ($r = 0,30$), efektu psychoterapie na subjektívnu

pohodu ($r = 0,32$) či v rámci korelácie medzi výškou nad morom a poklesom denných teplôt v USA ($r = 0,34$). Stredný až veľký efekt možno nájsť napr. v rámci dôsledkov užívania nemenovaného lieku na zlepšenie sexuálnych funkcií ($r = 0,38$) (Meyer et al., 2001).

V našom výskume išlo predovšetkým o vzťahy negatívnej minulosti a budúcnosti a vyváženej časovej perspektívy s akčnou krízou ($r = 0,35$; $r = 0,47$; $r = -0,37$); pozitívnej budúcnosti s cieľovým progresom ($r = 0,32$); negatívnej budúcnosti a subjektívneho posúdenia dosiahnuteľnosti cieľa ($r = -0,36$); pozitívnej budúcnosti a spätosti s cieľom ($r = 0,35$); a negatívnej budúcnosti a negatívnych emócií spätých s cieľom ($r = 0,36$). Spomedzi ostatných efektov preto považujeme tieto efekty v našom výskume z hľadiska veľkosti efektu za prakticky najdôležitejšie.

Mierne nižší efekt môžeme označiť ako stredný efekt ($r = 0,20$). Funder a Ozer (2019) ho definujú ako efekt, ktorý má určité explanačné a praktické využitie nielen z dlhodobého, ale aj z krátkodobejšieho hľadiska a je preto dôležitejší než malý efekt ($r=0,10$), ktorý nie je podstatný z hľadiska jedinej udalosti, ale môže mať potenciálne dôsledky z dlhodobého hľadiska. Z perspektívy referenčného rámca v sfére individuálnych rozdielov by na základe štúdie Gignaca a Szodoraia (2016) išlo o päťdesiaty percentil, čo znamená, že veľkosť efektu je tu vyššia než bola pozorovaná v rámci polovice všetkých analyzovaných korelačných koeficientov v tejto výskumnej sfére. Pokiaľ by sme chceli tento efekt kontextualizovať tak, že by sme sa pozreli na podobne veľké efekty v iných oblastiach výskumu, koreláciu rovnú a väčšiu než $r = 0,20$ možno nájsť napr. v rámci všeobecnej efektívnosti psychologických, edukačných a behaviorálnych intervencií ($r = 0,23$), efektu alkoholu na agresívne správanie sa ($r=0,23$) alebo – čo sa týka malého až stredného efektu – v rámci vzťahu medzi váhou a rodom v USA ($r = 0,26$; v zmysle, že muži sú vo všeobecnosti ťažší) či v rámci efektívnosti skreeningových procedúr na výber zamestnancov ($r = 0,27$) (Meyer et al., 2001).

V našom výskume išlo o vzťah pozitívnej budúcnosti a krízy v dosahovaní cieľov ($r = -0,20$); negatívnej budúcnosti a cieľového progresu ($r = -0,24$) (ale taktiež napr. vyváženej časovej perspektívy a cieľového progresu $r = 0,19$); negatívnej minulosti a vyváženej časovej perspektívy a subjektívneho posúdenia dosiahnuteľnosti cieľa ($r = -0,23$; $r = 0,25$); negatívnej budúcnosti a spätosti s cieľom ($r = -0,25$); negatívnej a pozitívnej budúcnosti a autonómnej motivácie ($r = -0,25$ a $r = -0,22$); fatalistickej prítomnosti vyváženej časovej perspektívy a negatívnych emócií ($r = 0,25$; $r = -0,28$); negatívnej budúcnosti a pozitívnych emócií ($r = -0,27$). Z hľadiska praktickej dôležitosti považujeme tieto efekty za potenciálne dôležité – menej ako tie, ktoré sme spomenuli v kontexte veľkého efektu, ale viac ako tie, ktoré spomenieme nižšie.

Ako sme spomenuli, malý efekt ($r = 0,10$) definujú Funder a Ozer (2019) ako efekt, ktorý nie je podstatný z hľadiska jedinej udalosti, ale môže mať potenciálne dôsledky z dlhodobého hľadiska alebo na populačnej úrovni. Z perspektívy referenčného rámca by na základe Gignaca a Szodoraia (2016) išlo o dvadsiaty piaty percentil, čo znamená, že veľkosť efektu je tu vyššia než bola pozorovaná v 25% analyzovaných korelačných koeficientov v sfére výskumu individuálnych rozdielov. Pokiaľ by sme chceli tento efekt kontextualizovať, koreláciu rovnú a väčšiu než $r = 0,10$ možno nájsť napr. v rámci efektu antihistaminík na redukcii výtoku z nosa a kýchania ($r=0,11$) alebo efektu protizápalových liekov (ako je ibuprofen) na redukcii bolesti ($r=0,14$), pričom malý až stredný efekt možno nájsť v rámci vzťahu medzi hodnotením filmových kritikov a úspechom filmov ($r=0,17$) alebo efektu nikotínových nálepiek na abstinenciu od fajčenia $r=0,18$) (Meyer et al., 2001).

V našom výskume napr. išlo o rolu pozitívnej minulosti a fatalistickej prítomnosti v rámci akčnej krízy ($r = -0,15$; $r = 0,16$); hedonistickej prítomnosti v rámci cieľového progresu ($r = 0,10$); pozitívnej minulosti, fatalistickej prítomnosti a pozitívnej budúcnosti v rámci subjektívneho posúdenia dosiahnuteľnosti ($r = 0,10$; $r = -0,12$; $r = 0,18$); negatívnej

minulosti, pozitívnej minulosti a vyváženej časovej perspektívy v rámci spätosti s cieľom ($r = -0,12$; $r = 0,16$); negatívnej minulosti a kontrolovanej a autonómnej motivácie ($r = 0,18$; $r = -0,17$), pozitívnej minulosti a autonómnej motivácie ($r = 0,18$), negatívnej budúcnosti a kontrolovanej motivácie ($r = 0,19$) a vyváženej časovej perspektívy a kontrolovanej a autonómnej motivácie ($r = -0,14$; $0,18$); vyváženej časovej perspektívy a negatívnych emócií ($r = 0,16$); negatívnej minulosti, pozitívnej minulosti, hedonistickej prítomnosti, pozitívnej budúcnosti a vyváženej časovej perspektívy a pozitívnych emócií ($r = 0,13 - 1,18$); a pozitívnej minulosti a autonómnej motivácie ($r = 0,17$). Aj ďalšie vzťahy časových perspektív a autonómnej motivácie boli v tomto rozmedzí, ale nemohli sme pri nich zamietnuť nulovú hypotézu, a preto ich tu nebudeme interpretovať.

Funder a Ozer (2019) považujú efekt $r = 0,05$ za potenciálne zmysluplný za predpokladu, že je meraný dostatočne reliabilne. Nazývajú ho veľmi malý efekt a definujú ho ako efekt, ktorý je veľmi malý na vysvetlenie jednotlivej udalosti, ale majúci potenciálne dôsledky z nie veľmi dlhodobého hľadiska. My sa ale zameriame na väčšie vzťahy popísané vyššie a v rámci tejto sekcie preto veľmi malý efekt nebudeme popisovať.

Diskusia o veľkosti efektov úzko súvisí s témou, ktorá sa týka plánovania ďalších výskumov. Na aké veľkosti efektov by sa mal budúci výskum zamerať a koľko ľudí možno na základe našej metaanalýzy odporučiť pre ďalší výskum? To môže závisieť od viacerých aspektov ako je cieľ daného výskumu a od možností výskumníkov.

Za optimálnych podmienok je možné vybrať si malý až veľmi malý efekt, ktorý môže mať určitú praktickú hodnotu z dlhodobého hľadiska. Pri hladine signifikancie ($\alpha = 0,05$ a štatistickej sile $0,90$ a absencii predpokladu smerovosti by bola pri malom efekte ($r = 0,1$) potrebná veľkosť výskumného súboru $N > 1000$ ľudí. Pri $\alpha = 0,005$ a štatistickej sile $0,95$ by to bolo takmer $N = 2000$ ľudí a pri veľmi malom efekte ($r = 0,05$) až takmer osem tisíc ľudí. Túto veľkosť efektu preto možno rezervovať skôr pre veľké medzinárodné

spolupráce (pozri napr. Moshontz et al., 2018) než jednotlivé čiastkové výskumy.

Pokiaľ by sme sa zamerali na stredný efekt ($r=0,2$), pri $\alpha =0,05$ a štatistickej sile 0,90 by to bolo okolo $N= 260$ ľudí a pri $\alpha =0,005$ a štatistickej sile 0,95 by to bolo $N =$ takmer 500 ľudí. Tento variant je omnoho realizovateľnejší a stále zmysluplný. Možno ho preto odporučiť.

Pokiaľ by nás zaujímal veľký efekt ($r=0,3$ a viac), pri $\alpha =0,05$ a štatistickej sile 0,90 by to bolo okolo $N= 111$ ľudí a pri $\alpha =0,005$ a štatistickej sile 0,95 by to bolo $N = 210$ ľudí (pri nižšej štatistickej sile aj menej). Tento variant je ešte viac realizovateľnejší. Na druhej strane, viacero efektov strednej veľkosti by tu nemuselo byť štatisticky významných, aj napriek potenciálne zmysluplnému efektu. Výber tohto variantu je preto potrebné kriticky vyargumentovať vzhľadom k cieľu plánovanej štúdie.

6.3. Praktické implikácie

Oba analyzované konštrukty – tak ciele, ako aj časová perspektíva – majú v živote ľudí potenciálne dôležité dôsledky. Okrem toho, súčasná odborná literatúra naznačuje, že je možné s oboma pracovať.

Príkladov aplikácie poznatkov, týkajúcich sa cieľov a ich dosahovania, možno nájsť veľké množstvo. Počnúc sférou práce (Locke & Latham, 1990, 2002), pokračujúc sférou zdravia a končiac aplikáciou v rámci terapie a koučingu (Cooper, 2018b), výskum cieľov prispieva k poznaniu toho, aké ciele si voliť, ako postupovať pri ich plánovaní a dosahovaní, čo robiť keď sa nedarí, ako pracovať s motiváciou a pokušeniami, ktoré sú v rozpore s cieľmi, čo v prípade, že daný cieľ už viac nie je realizovaný a podobne. Tieto poznatky majú širokospektrálne využitie.

Množstvo potenciálnych aplikačných oblastí možno nájsť aj vo sfére práce s časovou perspektívou jedinca. Práve na túto zložku sa zameriame primárne.

Ako zaujímavý príklad práce s časovou perspektívou v intencióch ZTPI možno uviesť finančné rozhodovanie. Stolarski et al. (2018) uvádzajú ako príklad firmu Magnify Money, ktorá pomáha realizovať lepšie finančné rozhodnutia na základe analýzy časovej perspektívy klientov.

Čo tu máme na mysli? Klienti, ktorí skórujú vysoko v rámci hedonistickej prítomnosti, zvyknú podstupovať lákavé, ale krátkozraké a riskantné finančné kroky. Naopak, klienti zameraní na budúcnosť zvyknú akumulovať evidenciu niekedy až do tej miery, že zmeškajú perspektívne príležitosti, ktoré sa viac nemusia opakovať. Magnify Money pomáha svojim klientom porozumieť ich časovému profilu a robiť perspektívnejšie finančné rozhodnutia⁶.

Podobných aplikácií možno nájsť väčšie množstvo, pričom zahŕňajú témy, ktorými ľudstvo v súčasnosti čelí, počnúc environmentálnym správaním (Milfont & Demarque, 2015), pokračujúc cez obezitu a celkovým správaním zameraným na zdravie (Hall et al., 2015), končiac dodržiavaním odporúčaní v rámci pandémie Covid-19 (Sobol et al., 2020). Ďalšou potenciálnou oblasťou je dosahovanie cieľov.

Hlavnou myšlienkou je, že sa ukazuje potenciálna možnosť s časovou perspektívou jedinca pracovať a cieľavedome ju kultivovať. Ako príklad tu možno uviesť klinickú terapiu, uplatňujúcu poznatky o časovej perspektíve pri liečbe posttraumatickej stresovej poruchy (pozri napr. Sword et al., 2015; Zimbardo et al., 2012). Tento prístup sa snaží pomôcť klientom oslobodiť sa zo zajatia minulej negatívnej skúsenosti, stavať na pozitívnych spomienkach, viac si vychutnávať radosti bežného dňa a s nádejou plánovať budúcnosť.

⁶ To, do akej miery táto firma dokáže splniť, čo sľubuje a aké sú jej reálne výsledky, nebudeme skúmať.

Práca s klientmi s posttraumatickou stresovou poruchou pritom nepredstavuje jedinu potenciálnu oblasť aplikácie v rámci klinickej praxe (pozri napr. Kazakina, 2015). Navyše, okrem klinickej praxe možno uviesť iné príklady ako je koučing klientov, ktorí síce nepotrebujú klinickú intervenciu, ale ich životy môžu profitovať z uvedomia si svojej časovej perspektívy a následnej práce s ňou (pozri napr. Boniwellová et al., 2014; Boniwellová & Osin, 2015).

Ak by sme sa vrátili späť k nami realizovanej analýze, možno pripomenúť, že sme poukázali predovšetkým na dôležitosť budúcej a minulej časovej perspektívy v rámci vybraných aspektov dosahovania cieľov. V oveľa menšej miere (ale v niektorých aspektoch taktiež) aj prítomných časových perspektív. Nemožno taktiež opomenúť rolu vyváženej časovej perspektívy, ktorá v sebe integruje profil všetkých zmienených časových perspektív.

Usudzovanie kauzality z výsledkov nášho výskumu nie je možné kvôli prierezovému charakteru analyzovaných dát. Na základe získaných výsledkov a jestvujúcej teórie ale možno predbežne predpokladať, že zníženie negatívnej minulosti a budúcnosti a zvýšenie pozitívnej minulosti a budúcnosti, respektíve celkové vyváženie jednotlivých časových perspektív, by mohlo v rámci cieľov, ktoré chce človek dosiahnuť, viesť k poklesu krízy v dosahovaní cieľov a lepšiemu progresu, a to potenciálne aj prostredníctvom toho, že daný jedinec vníma svoj cieľ ako dosiahnuteľnejší a je k nemu viac pripútaný, je viac vnútorne motivovaný ho dosiahnuť a pri jeho dosahovaní prežíva menej negatívnych a viac pozitívnych emócií.

Namieste je preto otázka: Ako možno tieto časové perspektívy kultivovať? Pri hľadaní odpovede na túto otázku možno z ilustračných dôvodov spomenúť niekoľko techník, využívaných v sfére koučingu, ktoré v kontexte časovej perspektívy sumarizujú Boniwellová et al. (2014).

V rámci práce s negatívnou a pozitívnou minulou časovou perspektívou spomínajú Boniwellová et al. (2014) techniky ako expresívne písanie, list odpustenia, pozitívne portfólio, otázky slúžiace na reflexiu ľútosti, pozitívne

rozpamätávanie sa, cvičenie nesúce názov „Čo dopadlo dobre“, vďačnosť, rodinný strom, kalendár narodenín, zapojenie sa do komunitných aktivít a podobne.

Na základe Boniwellovej et al. (2014) si môžeme pre vytvorenie obrazu, ako možno s časovou perspektívou pracovať, stručne ilustrovať aspoň niektoré z nich. V rámci zamerania na prvý aspekt negatívnej minulosti – negatívne zážitky – napr. možno klientovi, ktorý zažil určitú nepriazeň, navrhnúť, aby sa v nasledujúcich dňoch pokúsil o svojich pocitoch a myšlienkach písať, a tak preskúmal to, ako ho daná udalosť ovplyvnila. Daná udalosť môže byť preskúmaná v kontexte vzťahov, práce, detstva a podobne, pričom by malo ísť o 20 a viac minút písania počas viacerých nasledujúcich dní. Je však potrebné podotknúť, že by daná udalosť nemala byť príliš čerstvá a intenzívna, nakoľko traumy v pravom zmysle slova vyžadujú odbornú intervenciu a sú mimo profesionálny záber kouča.

Okrem spracovania negatívnych udalostí je možné pracovať s ľútosťou, ktorá predstavuje druhý kľúčový aspekt negatívnej minulosti. Kouč môže pomôcť klientovi pretransformovať ľútosť na skúsenosť, z ktorej sa môže niečo naučiť a popritom odpustiť samému sebe. Bolo v danej chvíli možné rozpoznať, že je dané rozhodnutie zlé? Bol nejaký dôvod, prečo konal/a tak, ako konal/a? Je niečo, čo sa je možné z danej situácie naučiť? Ako možno konať, keď sa vyskytne podobná situácia v budúcnosti? – to sú otázky, nad ktorými je možné sa v rámci stretnutia s koučom zamýšľať a o ktorých možno diskutovať.

Ďalšie cvičenie sa týka odpustenia. Klient môže byť vyzvaný, aby si čítal o známych osobnostiach, ktoré praktikovali odpustenie, ako Nelson Mandela alebo Móhandás Karamčand Gándhí a aby praktizoval empatiu a vyhýbal sa tvorbe neopodstatnených záverov. Môže taktiež napísať list odpustenia osobe, ktorá ho zranila. V rámci tohto listu by mal byť klient špecifický v tom, čo ho ranilo, ako sa pri tom cítil a čo sa vďaka tomu o sebe naučil. Účelom tohto listu nie je poslať ho osobe, ktorá klienta zranila, ale podnietiť uvažovanie a diskusiu v rámci stretnutia s koučom.

Pozitívne portfólio predstavuje kolekciu textov, citátov, obrazov, hudby a podobne, ktoré pripomínajú pozitívne emócie, na ktoré by sa klient rád zamerl – môže ísť o radosť, inšpiráciu, pokoj, bezpečnosť a podobne. S týmito emóciami sa v rámci stretnutia s koučom následne pracuje. Cvičenie pozitívnej reminiscencie sa zameriava na znovuprežívanie pozitívnych životných udalostí. Otázky, nad ktorými tu možno v rámci stretnutia s koučom uvažovať, sú: Ktoré udalosti z minulosti klientovi prinášajú úsmev? Aké sú najpozitívnejšie prežité udalosti v jednotlivých etapách života? Ako možno – slovami Steva Jobsa – pospájať roztrúsené body nášho života? Aký je pozitívny význam udalostí a rozhodnutí, ktoré síce v minulosti nedávali zmysel, ale teraz už áno?

V rámci cvičenia „Čo dopadlo dobre“ je klient vyzvaný si pred spaním zrekapitulovať prežitý deň a nájsť tri veci, ktoré dopadli dobre, zapísať si ich a rozmyšľať nad tým, prečo sa daná dobrá vec stala a komu alebo čomu za to môže byť vďačný. Výsledky sú následne prediskutované v rámci stretnutia. Pri cvičení zameranom na vďačnosť má klient za úlohu napísať list osobe, ktorej doposiaľ dostatočne nepoďakoval. V optimálnych podmienkach je možné list prečítať danej osobe nahlas alebo zaslať, cvičenie má však aj menej intruzívny variant, kde sa list prečíta a prediskutuje iba v rámci stretnutia s koučom. Cieľom týchto cvičení je zvýšiť zameranie na pozitívne aspekty toho, čo človek zažil. Tieto cvičenia sa zameriavajú na kľúčové aspekty časovej perspektívy pozitívnej minulosti, ako sú pozitívne spomienky a nostalgia.

Pozitívna minulosť je taktiež úzko spätá s tradíciami, rodinou a komunitou. Je preto možné pracovať s tvorbou rodinného stromu, kalendára narodenín blízkych ľudí alebo účasťou na podujatiach a projektoch komunity.

V rámci kultivácie budúcej časovej perspektívy uvádza Boniwell et al. (2014) techniky ako upresnenie životných priorít a cieľov, najlepšie možné budúce self, epitaľ, rozvoj inštrumentálnych schopností (napr. prioritizovanie), redukcia ustarostenosti či práca s pocitom viny.

Klient je napr. vyzvaný uvažovať nad tým, čo by chcel, aby o ňom bolo povedané v rámci rozlúčkovej reči alebo ako by chcel, aby si pamätal na svoj život, keď bude mať 90 rokov. Čo by si mal pamätať, aby považoval svoj život za naplnený a dobre žitý? Čo by si mali pamätať ostatní? Ďalšie cvičenie, tzv. „Plánované obávanie sa“, je vhodné pre tých, ktorí sa v živote obávajú nad únosnú mieru, čo následne inhibuje ostatné myšlienky a aktivity. Hlavná myšlienka spočíva v rezervovaní obmedzeného času na obávanie sa – napr. maximálne 15 minút v rovnakom čase a na rovnakom mieste. Klient sa učí všetky obavy odložiť až do danej chvíle, ktorá je pre obavy rezervovaná. Okrem toho možno pracovať s vinou z toho, že sa mu nedarí a plánovať aktívny odpočinok.

Možno tu taktiež spomenúť zlepšovanie rôznych aspektov voľby a dosahovania cieľov – napr. voľbu vhodných cieľov, racionalizáciu plánovania, zefektívnenie dosahovania, prácu s prokrastináciou, využívanie rôznych sebaregulačných techník, ako sú implementačné zámery, a podobne. Klient napr. namiesto vágnej formulácie „Chcel by som sa zlepšiť v mojej práci/Chcel by som mať dobré známky“ formuluje špecifický, merateľný, dosiahnuteľný, relevantný a časovo ohraničený cieľ a plánuje si denné úlohy, potrebné pre jeho dosiahnutie (napr. „Denne sa budem aspoň hodinu venovať čítaniu literatúry“). Zároveň sleduje svoj progres (napr. „Značím si do to-do listu splnenie dennej úlohy“), formuluje implantačné zámery ako tento cieľ dosiahnuť (napr. „Prvá hodina v mojej práci patrí môjmu najdôležitejšiemu pracovnému cieľu a e-mail čítam až potom./Keď prídem zo školy, po občerstvení sa najprv venujem hlbšiemu štúdiu prebranej látky po dobu aspoň jednej hodiny a Netflix si zapnem až za odmenu.“ a proaktívne bojuje proti pokušeniam, ktoré sa môžu v dosahovaní cieľov vyskytnúť (napr. „Nastavím si filter v mojom prehliadači tak, aby som dovtedy, kým neskončím svoju produktívnu hodinu, nemal prístup na sociálne siete a YouTube“).

V rámci fatalistickej prítomnosti spomína Boniwellová et al. (2014) napr. redukciu sledovania televízie a aktívnejší životný štýl, rozvoj kapacity pre

aktívne rozhodnutie a autonómiu prostredníctvom identifikácie kontraproduktívnej vnútornej reči typu: „Nemám na výber./Nič s tým nedokážem spraviť.“ a následne konfrontovanie tejto vnútornej reči, hľadanie zmyslu činnosti a prijatie zodpovednosti a proaktívneho nastavenia mysle. V rámci hedonistickej prítomnosti možno kultivovať zámerné a vedomé zameranie pozornosti na zmysly a sústredenie sa na to, čo v danej chvíli prináša radosť (napr. vychutnávanie si obľúbeného nápoja, bublinková kúpeľ alebo hudobná skladba) alebo vytvorenie zoznamu obľúbených relaxačných aktivít (ako spoločenské hry, šport, hudba, tancovanie, výlety do prírody, ...), ktorý je následne implementovaný tak, aby bol naplňaný, ale neinterferoval so stanovenými cieľmi.

Tieto techniky možno kombinovať a celkovú vyváženú časovú perspektívu posilňovať ďalšími cvičeniami, zameranými na kognitívnu flexibilitu alebo všímavosť (mindfulness).

Vyššie zmienené techniky sú v súlade s tým, ako sú jednotlivé časové perspektívy konceptualizované a sú relatívne jednoduché na implementáciu. Zároveň je potrebné zdôrazniť nevyhnutosť ďalšieho výskumu, systematicky preverujúceho efektívnosť týchto techník v kontexte časovej perspektívy a rôznych oblastí života. Bairdová et al. (2021) napr. v rámci svojej metaanalýzy identifikovali iba 8 štúdií, ktoré sa snažili meniť časovú perspektívu. Okrem toho, empirická literatúra overujúca efektívnosť vyššie zmienených techník je taktiež limitovaná a rozvíja sa len pomaly.

Prirodzene, limity mal aj výskum, ktorý sme realizovali. V nasledujúcej časti sa preto pokúsime zdôrazniť nutnosť ďalšieho skúmania a zlepšovanie výskumných praktík v kontexte nami realizovaného výskumu, ako aj v kontexte výskumu časovej perspektívy a cieľov vo všeobecnosti.

6.4. Limity realizovanej analýzy a perspektívy pre ďalší výskum

Hlavným cieľom nami realizovanej metaanalýzy bol sumár výsledkov realizovaných štúdií. Ako sme spomenuli, takýto prístup má viacero benefitov. Má však aj svoje úskalia a prináša nové perspektívy pre ďalší výskum.

V rámci realizovanej metaanalýzy sme analyzovali separátne akčnú krízu a progres; spätosť s cieľom, dosiahnuteľnosť a želanie dosiahnuť cieľ; negatívne a pozitívne emócie späté s cieľom; autonómnu a kontrolovanú motiváciu. V prípade, že sme sa v štúdií pýtali na viacero cieľov – napr. na akademický cieľ a voľnočasový cieľ, odpovede v rámci daných škál sme spriemerovali. V prípade, že mala daná štúdia viac zberov, vybrali sme iba jeden, ktorý bol zmyslupnejší. Hlavným cieľom takéhoto prístupu bolo zamedziť narušeniu jedného z kľúčových predpokladov realizácie výpočtu – nezávislosti analyzovaných efektov. Napriek tomu, že ide o relatívne zaužívaný postup, je možné využiť pokročilejšie postupy. Príkladom pokročilejších postupov je napr. multivariačná metaanalýza (Cheung, 2019). S využitím multivariačnej metaanalýzy by bolo možné preskúmať ďalšie výskumné otázky na vyššej úrovni abstrakcie (napr. porovnať veľkosti efektov a heterogenity naprieč rôznymi efektami alebo mieru heterogenity naprieč rôznymi úrovňami analýzy, prípadne získať mierne presnejší odhad parametrov – napr. užšie intervaly spoľahlivosti). Práve multivariačná metaanalýza preto predstavuje dôležitú analytickú perspektívu pre nadväzujúci výskum a snahu o jeho syntézu vtedy, keď sa nadobudnutá báza výskumných zistení rozšíri. Nejde ale o jediný potenciálne perspektívny analytický prístup, ktorý by bolo možné využiť.

Ďalšou možnosťou je využitie Bayesiánskej alternatívy (tzv. Bayesian Model-Averaged Meta-Analysis (Gronau et al., 2021)). Oproti využitému frekventistickému prístupu by tento alternatívny prístup mohol ponúknuť predovšetkým možnosť kvantifikovať mieru evidencie v prospech nulovej

alebo alternatívnej hypotézy. Čo by to znamenalo? V rámci našich výsledkov možno nájsť aj také, kde sme nemohli zamietnuť nulovú hypotézu, ale analyzovaný efekt nebol pod kritérium, pod ktorým sme výsledky z hľadiska veľkosti efektu považovali za ťažko zmysluplne interpretovateľné. V týchto prípadoch sme si povedali, že výsledky nebudeme interpretovať, nakoľko sme mohli mať problém s nízkou štatistickou silou a daný efekt mohol byť zmysluplný aj napriek tomu, že sme ho nepokladali za štatisticky významný. Za využitia Bayesiánskeho prístupu by sme ale nemohli povedať ani to, či výsledky poukazujú na absenciu efektu – evidenciu v prospech nulovej hypotézy – alebo alternatívne, na absenciu evidencie. To by znamenalo, že je pre zmysluplný záver potrebné nakumulovať ďalšie dáta.

Okrem vyššie zmienených analytických možností je taktiež možné podotknúť, že metaanalytický prístup ponúka viacero dodatočných analýz, ktoré sme kvôli špecifickému cieľu tejto publikácie nevyužili. Ako príklad možno uviesť odhad a korekciu publikačného skreslenia.

Publikačné skreslenie predstavuje situáciu, v rámci ktorej sa do publikovanej výskumnej literatúry dostanú pravdepodobnejšie výsledky, ktoré sú štatisticky významné. Výsledky, ktoré štatisticky významné nie sú, sú zastúpené menej často alebo úplne chýbajú, čo môže výrazne skresliť odhady sumárnych efektov realizovaných štúdií.

Keďže sme sa v rámci tejto analýzy zamerali iba na štúdie z nášho laboratória, tento problém nebol v našom kontexte dôležitý. Budúce štúdie, analyzujúce širšiu poznatkovú bázu, by sa ale mali na otázku publikačného skreslenia systematicky zamerať, využívajúc rôzne jestvujúce postupy (pre porovnanie pozri napr. Carter et al., 2019; Lin et al., 2018). Ako príklad tu možno uviesť napr. analýzu p (Simonsohn et al., 2014, 2015) alebo z-krivky (Bartoš & Schimmack, 2020; Brunner & Schimmack, 2020).

Ďalším príkladom rozšírenia nami využitého analytického postupu je preverenie vybraných moderačných faktorov, ktoré by tu mohli byť

zmysluplné. V danom kontexte možno analyzovať rod, vek, ale aj napr. kvalitu analyzovaných štúdií. Pre ďalšie štúdie preto možno odporúčať analýzu práve uvedených moderátorov. Po nakumulovaní príslušnej literatúry taktiež možno odporúčať analyzovať rôzne operacionalizácie časovej perspektívy podobne, ako to spravili napr. Bairdová et al. (2021).

Za zmienku stojí taktiež nasledujúci limit. Ako spomenul recenzent, keďže boli dané výskumy realizované v rámci jedného výskumného grantu príslušným výskumným tímom, je možné, že sa pod nižšiu heterogenitu výsledkov podpísalo aj to, že sa výskumné súbory prekrývali (v zmysle, že jeden účastník sa nachádzal vo viacerých výskumných súboroch – napr. bol oslovený na strednej škole v rámci jedného výskumu a následne neskôr, keď sa dosadal na vysokú školu na ktorej bol realizovaný ďalší z výskumov; prípadne, že vyplnil jednu štúdiu v rámci prvého ročníka a následne druhú v rámci internetového zberu realizovaného iný akademický jeho rok štúdia). Kvôli anonymite zberu dát túto možnosť nemožno vylúčiť. Napriek tomu, že si nemyslíme, že by mal byť tento problém rozsiahly a preto zásadný, stojí za zmienku a odporúčanie potenciálne možnosti prekryvu výskumných súborov v ďalších výskumoch sledovať a systematicky kontrolovať (pri zachovaní plnej anonymity výskumných subjektov).

6.4.1. Limity a perspektívy výskumu ZTPI

V tejto časti sa zameriame na limity a perspektívy, týkajúce sa nami využitej operacionalizácie ZTPI. Neopomenieme ani konceptualizáciu ZTPI.

Prvým limitom nami využitej verzie škály je, že išlo o skrátenú verziu. Ako už bolo spomenuté, využitie skrátenej verzie malo svoje dôvody. Možno spomenúť napr. to, že je pre účastníkov výskumu menej náročná. Okrem toho, nami využitá skrátená verzia umožnila diferenciáciu časovej perspektívy a pozitívnu a negatívnu budúcnosť, čo je v súlade so súčasným trendom v rámci výskumu časových perspektív. Najdôležitejší dôvod však

bol ten, že práve táto verzia bola adaptovaná aj do slovenského jazyka na reprezentatívnom výskumnom súbore (Košťál et al., 2016). Okrem toho, Košťál et al., (2016) overili vybrané psychometrické vlastnosti (napr. priniesli dôkazy konštruktovej validity). Podľa mienky autora šlo o kvalitnú štúdiu. Je však potrebné spomenúť, že aj napriek vyššie zmieneným kladom v podobe extenzívneho overenia psychometrických vlastností bola vnútorná konzistencia niektorých škál aj v tejto štúdií pod hodnotou 0,70 a to prináša riziko nižšej vnútornej konzistencie niektorých škál aj pre náš výskum.

Napr. vnútorná konzistencia škál negatívnej budúcnosti a pozitívnej budúcnosti bola v štúdií Košťál et al. (2016) Cronbachova $\alpha = 0,65$. V našom prípade boli však údaje vnútornej konzistencie v niektorých prípadoch horšie. Pokiaľ by sme sa pozreli na priemernú vnútornú konzistenciu naprieč analyzovanými výskumami, škála negatívnej minulosti mala priemernú hodnotu vnútornej konzistencie (McDonaldovva ω) = 0,72 a škála negatívnej (McDonaldovva ω) = 0,69. Škála pozitívnej budúcnosti mala hodnotu vnútornej konzistencie (McDonaldova ω) = 0,65, škála pozitívnej minulosti mala hodnotu vnútornej konzistencie (McDonaldova ω) = 0,63 a škála fatalistickej prítomnosti mala dokonca hodnotu vnútornej konzistencie (McDonaldova ω) = 0,61. V rámci jednotlivých štúdií tieto hodnoty variovali. Napr., keď by sme sa pozreli na najproblematickejšiu škálu z hľadiska priemernej hodnoty vnútornej konzistencie naprieč jednotlivými výskumami – fatalistickú prítomnosť – hodnoty vnútornej konzistencie boli v rozmedzí 0,72 až 0,51 – teda od dobrej až k spodnej hranici akceptovateľnosti.

Podobné psychometrické limity krátkych verzií dotazníka časovej perspektívy boli pozorované aj v iných štúdiách a v iných krajinách. Ako kriticky sumarizuje Mohammed a Marhefka (2020), viaceré skrátené verzie ZTPI mali relatívne nízke ukazovatele internej konzistencie (Cronbachova alfa = 0,5) (pozri napr. D'Alessio et al., 2003).

Perspektívou pre ďalší výskum je preto do slovenského jazyka adaptovať a psychometricky overiť dlhú verziu ZTPI, podobne, ako to bolo pri českej verzii tejto škály (Lukavská et al., 2011). Ani dlhá verzia škály však nemusí ponúkať optimálne psychometrické vlastnosti. Mohammed a Marhefka (2020) napr. aj pri plnej verzii škály spomínajú v niektorých prípadoch slabšiu reliabilitu pre niektoré škály, horšie výsledky v rámci konfirmačnej faktorovej analýzy, otáznu validitu (konštruktovú, diskriminačnú a face validitu), otáznu dimenzionalitu a ďalšie potenciálne problémy.

Boniwell et al. (2010) napr. kriticky upozorňujú, že tri dimenzie – časové umiestnenie, valencia a osobné stratégie – nie sú v rámci ZTPI zastúpené rovnomerne. To je spôsobené metódou tvorby metodiky – faktorová analýza viac-menej arbitrárneho zoznamu položiek, kde nebolo myslené na to, že by mohli byť jednotlivé aspekty – valencia a stratégie – rozdelené naprieč tromi časovými rozmermi rovnomerne. Okrem toho, ako ďalej upozorňujú Mohammed a Marhefka (2020), mnoho položiek uchopuje preferencie, hodnoty a názory, ktoré nie sú zakaždým priamo späté s časom a časovou perspektívou. Zachycujú aj iné konštrukty. Ako príklad možno uviesť položku, ktorá tvrdí, že „značnú časť môjho života determinuje osud“. Táto položka skôr uchopuje externý lokus kontroly než časovú perspektívu jedinca. Podobne možno hovoriť o iných psychologických konštruktoch, ako je napr. svedomitosť – jedna z dimenzií osobnostného modelu veľkej päťky. Tento problém sa pokúsili napraviť Worrell et al. (2018), ktorí ponechali iba položky, ktoré sa explicitne týkali času, vytvoriac tak ZTPI-TP. Aj táto verzia však mala psychometrické limity.

Alternatívou v budúcom výskume preto môže byť adaptácia a využitie inej metodiky než ZTPI. Pri zameraní na širšiu paletu časových perspektív by bolo možné využiť napr. Škálu časového zamerania (Temporal Focus Scale; TFS) navrhnutú autormi Shippová et al. (2009) (pozri taktiež Shippová & Aeon, 2019). Pod termínom časového zamerania môžeme rozumieť mieru pozornosti, ktorú jedinec využíva pri myslení na minulosť, prítomnosť a budúcnosť a ako zahŕňa vnímanie svojej minulosti, súčasnej situácie

a očakávaní zameraných na budúcnosti do svojich postojov, kognícií a správania. To so sebou ale prináša posun v rámci teoretických východísk budúcich výskumov a konceptualizácie problematiky.

Ďalšou z možností je zamerať sa na budúcu časovú perspektívu a komplexnejšie modely, ako ponúka napr. Seginer a Lens (2015). Príkladom je možnosť adaptovať a psychometricky overiť škálu autorov Brothers et al. (2014), ktorá sa zameriava na to, či jedinec vníma svoju budúcnosť ako otvorenú, limitovanú alebo neistú. Pokiaľ by bolo želané zamerať sa iba na jednu dimenziu – budúcnosť – je navyše možné sústrediť sa na špecifický kontext, akým je napr. pracovný život. V tomto kontexte možno využiť napr. Škálu budúcej časovej perspektívy v sfére prác (Occupational Future Time Perspective navrhnutú autormi Zacher a Frese (2009).

Okrem vyššie spomenutých možností možno dodať, že by podľa Stolarskiesho a Wiberga, et al. (2015) mohla byť v rámci výskumu časovej perspektívy veľkým prínosom kombinácia kvantitatívnych a kvalitatívnych nástrojov. Podobne aj Mareš (2010) zdôrazňuje, že by v kontexte skúmania psychologického času bolo možné a prospešné využiť aj kvalitatívne prístupy. Spomína napr. postupy, pracujúce s hovoreným slovom, písaným slovom a grafické metódy. Ako príklad prvej skupiny možno uviesť pološtrukturovaný hĺbkový rozhovor alebo fokusové skupiny. V rámci druhej skupiny možno hovoriť o analýze denníkov alebo požiadavke napísať metaforu či analógiu, ktorá by zachytila uvažovanie o čase respondenta. Do tretice, ku grafickým metódam, ktoré by boli v kontexte psychologického času využité, možno zaradiť voľnú kresbu určitej situácie, prípadne grafické časti, ako napríklad diagramy doplnené komentárom respondenta.

Okrem komplexnejšieho uchopenia časovej perspektívy možno spomenúť ďalšie premenné, ktoré by bolo dobré v kontexte časovej perspektívy zobrať do úvahy. Napriek tomu, že súčasné štúdie naznačujú, že časová perspektíva predikuje rôzne dôsledky v živote človeka aj vtedy, keď vezmeme do úvahy osobnostné črty veľkej päťky (napr. Zhang & Howell, 2011), budúce

výskumy rozširujúce náš výskum by sa mohli zamerať na rolu časovej perspektívy v rámci na cieľ orientovaného správania sa vtedy, keď sú tieto premenné kontrolované. Okrem svedomitosti, ako jednej z dimenzií modelu veľkej päťky, možno spomenúť aj ďalšie súvisiace premenné ako sebareguláciu alebo grit (Schmidt et al., 2018; Werner et al., 2019b).

6.4.2. Limity a perspektívy výskumu cieľov

Podobne, ako sme to spomenuli v kontexte ZTPI, i v rámci cieľov možno nájsť početné limity a perspektívy pre ďalší výskum. Tieto limity sa týkajú jednak využitých metodík, ako aj výskumu na cieľ orientovaného správania sa vo všeobecnosti. Tak, ako to bolo v predošlej kapitole, aj túto kapitolu začneme psychometrickými limitami nami využitých metodík.

Ako napr. upozorňujú Milyavskaya a Wernerová (2018), psychometrické vlastnosti nástrojov využívaných na výskum cieľov a ich charakteristík majú často nepostačujúce hodnoty. Pokiaľ by sme svoju pozornosť zamerali na vnútornú konzistenciu využitých škál, možno konštatovať, že boli v rámci nášho výskumu vo všeobecnosti vyššie, než v prípade ZTPI a vo väčšine prípadov za odporúčaným kritériom (McDonaldova ω) = 0,70.

Aj tu ale možno nájsť výnimky. Ako prvú spomenieme akčnú krízu. Pokiaľ by sme zahrnuli všetky položky škály tak, ako bola využívaná v zahraničnej literatúre (Brandstätter & Herrmann, 2016b; Brandstätter & Schüller, 2013; Herrmann & Brandstätter, 2013), zistili by sme, že priemerná hodnota vnútornej konzistencie je naprieč jednotlivými výskumami pod odporúčaným kritériom. Tak tomu bolo aj v rámci jednotlivých štúdií (6 zo 17 vnútorných konzistencií). Analyzovali sme preto, či sa vnútorná konzistencia nezlepší vtedy, keď bude odstránená niektorá z problematických položiek. Na základe toho sme odstránili položku, ktorá sa venuje rumináciám. Takýto postup je v súlade s odporúčaním Kačmára et al. (2021), ktorí realizovali slovenskú adaptáciu škály, kde sa položka

zameraná na rumináciu taktiež ukázala problematickou. Jedným z dôvodov môže byť jej relatívne vágne znenie, ktoré nemusí dostatočne zachycovať to, čo je pre daný konštrukt podstatné.

Ďalšou škálou, ktorej vnútorná konzistencia je otázna, je škála zameraná na autonómnu a kontrolovanú motiváciu. Porovnanie vnútornej konzistencie tejto škály v rámci našich výskumov a výskumov realizovaných s originálnou škálou nie je jednoduché, nakoľko vnútornú konzistenciu väčšina výskumov neuvádza (pozri napr. Holding et al., 2017; Koestner et al., 2008; Werner et al., 2016). Vzhľadom na to, že je autonómna motivácia operacionalizovaná dvoma položkami a kontrolovaná motivácia taktiež, pričom každá položka reprezentuje mierne iný druh motivácie, je prirodzené očakávať značnú heterogenitu. Perspektívou pre ďalší výskum je tvorba a/alebo overenie komplexnejšej metodiky, ktorá by zachycovala hlbšie nuansy vnútornej a vonkajškovej motivácie, prípadne taktiež využitie kvalitatívnych metód, podobne, ako bolo navrhnuté v rámci časti, venujúcej sa ZTPI.

Ďalšou perspektívou je využiť objektívne ukazovatele cieľového progresu. V rámci výskumu sa pre uchopenie často využívajú položky Likertovského typu (pozri napr. Koestner et al., 2008). Týmto výskumom sme sa inšpirovali aj my. Sebavýpovedové škály však prinášajú svoje limity a objektívne meranie progresu tam, kde je to možné a zmysluplné, by mohlo výskum posunúť dopredu.

Okrem toho možno spomenúť, na čo sa sťažovali už Austin a Vancouver (1996). Ide o to, že jestvuje veľké množstvo dimenzií cieľa, ktoré sa navzájom prekrývajú. Napriek tomu, že sme sa snažili vybrať také cieľové charakteristiky, ktoré by boli v danom kontexte teoreticky dôležité, syntetizujúci prístup (napr. faktorová analýza) by mohol priniesť zmysluplné zistenia.

Ďalšou perspektívou je zmeniť spôsob uvažovania o dosahovaní cieľov. Namiesto otázky, pýtajúcej sa na to, či sú v dosahovaní cieľov lepší niektorí

Ľudia než iní, je možné (a ako sa ukazuje aj perspektívne; pozri napr. Holding et al., 2017; Szumowska et al., 2021; Wernerová et al., 2016) pýtať sa, či je dosahovanie určitých cieľov adekvátnejšie v zmysle, že je niektoré ciele možné dosiahnuť ľahšie než iné. Zameranie pohľadu sa tu teda mení z rozdielov medzi osobami, na rozdiely v rámci cieľov danej osoby. Ako napr. sumarizujú Milyavskaya a Wernerová (2018), výskumy ukazujú, že približne 60% až 80% variancie v rámci motivácie v dosahovaní cieľov je na úrovni jedného človeka (na rozdiel od rozdielov medzi ľuďmi) a v rámci výskumov, ktoré sa zoberajú cieľovým progresom, je to ešte viac, až okolo 80% až 90%. Práve táto zmena uvažovania preto predstavuje potenciálne plodnú perspektívu pre ďalší výskum.

Podobne perspektívne je zamerať sa na skúmanie nie jedného cieľa, prípadne dyády cieľov, ale dosahovania viacerých cieľov v ich vzájomnej dynamike (pozri napr. Kung a Scholer, 2021). Zároveň, ako napr. zdôrazňuje Grant a Gelety (2009), okrem sledovania cieľov ako abstraktnej kategórie môže byť perspektívne zamerať sa na to, akú rolu tu zohrávajú konkrétne druhy cieľov. V tomto výskume sme sa pozreli na akademický cieľ a voľnočasové ciele a tieto poznatky sa snažíme zovšeobecniť aj na iné druhy cieľov. Bolo by však prospešné hlbšie sa zamerať na viac druhov cieľov a preskúmať, či sú medzi nimi rozdiely a aké implikácie to prináša. S tým je spätá ďalšia otázka – či je dosahovanie cieľov rovnaké naprieč krátkodobými a dlhodobými cieľmi, ktoré jedinec dosahuje roky alebo desaťročia. Vo výskume totiž možno nájsť ciele, ktoré sú charakteristické pre určitú úlohu, dlhšie ciele, ale aj dlhodobé ciele, trvajúce niekoľko mesiacov a rokov (Milyavskaya & Werner, 2018). Systematické skúmanie podobností a rozdielov medzi nimi však zatiaľ absenteje.

ZÁVER

V tejto publikácii sme sa zamerali na dva kľúčové konštrukty – časovú perspektívu a dosahovanie cieľov. Po tom, ako sme tieto konštrukty popísali osve, sme sa zamerali na potenciálne prepojenia, ktoré medzi nimi možno nájsť na viacerých úrovniach analýzy. Naše predpoklady sme empiricky preverili. Pre tento účel sme realizovali metaanalýzu malého rozsahu, syntetizujúcu výsledky naprieč jedenástimi štúdiami. Pri viacerých zo stanovených hypotéz sme našli podporu, nakoľko sme mohli zamietnuť nulovú hypotézu. Hlbší pohľad na veľkosti efektov poukázal na potenciálnu dôležitosť daných efektov aj z krátkodobejšieho hľadiska. Získané výsledky poukázali na rolu časovej perspektívy (konkrétne vyváženej časovej perspektívy a minulých a budúcich časových perspektív) v rámci vybraných aspektov dosahovania cieľov. Napriek slubným zisteniam sme však stále ďaleko od definitívnych záverov. S nevyhnutnou pokorou preto možno pripomenúť to, čo tvrdil už Lev Nikolajevič Tolstoj: „Najsilnejšími zo všetkých bojovníkov sú čas a trpezlivosť“. Veríme, že s dostatkom oboch môže táto publikácia slúžiť ako katalyzátor ďalšieho uvažovania o problematike v načrtnutej oblasti výskumu – a tým povzbudiť tak základný, ako aj aplikovaný výskum, smerujúci k overeniu toho, ako možno získané poznatky rozšíriť za účelom zlepšenia kvality našich každodenných životov v kontexte kultivácie nášho prístupu k času. „Čas totiž postupne berie všetko – či chceme, alebo nie“, podotkol svojho času Stephen King. Tu však možno jedným dychom spolu s Viktorom Franklom dodať, že: „Človeku môžu vziať všetko, okrem jednej veci: poslednej ľudskej slobody – zvolí si svoj postoj za akýchkoľvek okolností, nech sa deje čokoľvek – zvolí si svoju vlastnú cestu.“

REFERENCIE

- Aarts, H., & Elliot, A. J. (Eds.). (2012). *Goal-directed behavior*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203869666>
- Adams, J. (2012). Consideration of immediate and future consequences, smoking status, and body mass index. *Health Psychology, 31*(2), 260–263. <https://doi.org/10.1037/a0025790>
- Anagnostopoulos, F., & Griva, F. (2012). Exploring Time Perspective in Greek Young Adults: Validation of the Zimbardo Time Perspective Inventory and Relationships with Mental Health Indicators. *Social Indicators Research, 106*(1), 41–59. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9792-y>
- Andre, L., Vianen, A. E. M. van, Peetsma, T. T. D., & Oort, F. J. (2018). Motivational power of future time perspective: Meta-analyses in education, work, and health. *PLOS ONE, 13*(1), e0190492. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190492>
- Arnocky, S., Milfont, T. L., & Nicol, J. R. (2014). Time Perspective and Sustainable Behavior: Evidence for the Distinction Between Consideration of Immediate and Future Consequences. *Environment and Behavior, 46*(5), 556–582. <https://doi.org/10.1177/0013916512474987>
- Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal Constructs in Psychology: Structure, Process, and Content. *Psychological Bulletin, 120*(3), 338–375.
- Bagozzi, R. P., Baumgartner, H., & Pieters, R. (1998). Goal-directed emotions. *Cognition and Emotion, 12*(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/026999398379754>

- Baird, H. M., Webb, T. L., Sirois, F. M., & Gibson-Miller, J. (2021). Understanding the effects of time perspective: A meta-analysis testing a self-regulatory framework. *Psychological Bulletin*, *147*(3), 233–267. <https://doi.org/10.1037/bul0000313>
- Balážová, L., Buzássyová, K., & Jarošová, A. (Eds.). (2006). *Slovník súčasného slovenského jazyka*. VEDA.
- Bargh, J. A., Lee-Chai, A., Barndollar, K., Gollwitzer, P. M., & Trötschel, R. (2001). The Automated Will: Nonconscious Activation and Pursuit of Behavioral Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, *81*(6), 1014–1027.
- Bartoš, F., & Schimmack, U. (2020). *Z-Curve.2.0: Estimating Replication Rates and Discovery Rates*. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/urgtm>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, *16*(6), 351–355.
- Beek, W. van, & Kairys, A. (2015). Time Perspective and Transcendental Future Thinking. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time Perspective Theory; Review, Research and Application* (pp. 73–86). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_4
- Bélanger-Gravel, A., Godin, G., & Amireault, S. (2013). A meta-analytic review of the effect of implementation intentions on physical activity. *Health Psychology Review*, *7*(1), 23–54. <https://doi.org/10.1080/17437199.2011.560095>
- Benita, M., Shechter, T., Nudler-Muzikant, S., & Arbel, R. (2021). Emotion regulation during personal goal pursuit: Integration versus suppression of emotions. *Journal of Personality*, *89*(3), 565–579. <https://doi.org/10.1111/jopy.12599>

- Benn, Y., Webb, T. L., Chang, B. P. I., Sun, Y.-H., Wilkinson, I. D., & Farrow, T. F. D. (2014). The neural basis of monitoring goal progress. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00688>
- Bettschart, M., Herrmann, M., Wolf, B. M., & Brandstätter, V. (2019). The Seed of Goal-Related Doubts: A Longitudinal Investigation of the Roles of Failure and Expectation of Success Among Police Trainee Applicants. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02151>
- Birx, H. (2009). *Encyclopedia of Time: Science, Philosophy, Theology, & Culture*. SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781412963961>
- Boniwell, I., & Osin, E. (2015). Time Perspective Coaching. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time Perspective Theory: Review, Research and Application: Essays in Honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 451–469). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_29
- Boniwell, I., Osin, E., Alex Linley, P., & Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 24–40. <https://doi.org/10.1080/17439760903271181>
- Boniwell, I., Osin, E., & Sircova, A. (2014). Introducing time perspective coaching: A new approach to improve time management and enhance well-being. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 12(2), 24–40.
- Boniwell, I., & Zimbardo, P. G. (2004). Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning. In *Positive psychology in practice* (pp. 165–178). John Wiley & Sons, Inc.
- Boyd, J. N., & Zimbardo, P. G. (1997). Constructing Time After Death: The Transcendental-Future Time Perspective. *Time & Society*, 6(1), 35–54. <https://doi.org/10.1177/0961463X97006001002>

Brandstätter, V., & Hennecke, M. (2018). Goals. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Eds.), *Motivation and Action* (pp. 453–484). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-65094-4_11

Brandstätter, V., & Herrmann, M. (2016). Goal disengagement in emerging adulthood: The adaptive potential of action crises. *International Journal of Behavioral Development*, 40(2), 117–125. <https://doi.org/10.1177/0165025415597550>

Brandstätter, V., & Herrmann, M. (2018). Goal disengagement and action crises. In *Why people do the things they do: Building on Julius Kuhl's contributions to the psychology of motivation and volition* (pp. 87–108). Hogrefe Publishing.

Brandstätter, V., Herrmann, M., & Schüler, J. (2013). The Struggle of Giving Up Personal Goals: Affective, Physiological, and Cognitive Consequences of an Action Crisis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(12), 1668–1682. <https://doi.org/10.1177/0146167213500151>

Brandstätter, V., & Schüler, J. (2013). Action crisis and cost–benefit thinking: A cognitive analysis of a goal-disengagement phase. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(3), 543–553. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2012.10.004>

Brothers, A., Chui, H., & Diehl, M. (2014). Measuring Future Time Perspective across Adulthood: Development and Evaluation of a Brief Multidimensional Questionnaire. *The Gerontologist*, 54(6), 1075–1088. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu076>

Brunner, J., & Schimmack, U. (2020). Estimating Population Mean Power Under Conditions of Heterogeneity and Selection for Significance. *Meta-Psychology*, 4. <https://doi.org/10.15626/MP.2018.874>

- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*(5), 1061–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.5.1061>
- Burns, E. C., Martin, A. J., & Collie, R. J. (2021). A future time perspective of secondary school students' academic engagement and disengagement: A longitudinal investigation. *Journal of School Psychology*, *84*, 109–123. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.12.003>
- Carelli, M. G., & Olsson, C.-J. (2015). Neural Correlates of Time Perspective. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time Perspective Theory; Review, Research and Application: Essays in Honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 231–242). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_15
- Carelli, M. G., Wiberg, B., & Wiberg, M. (2011). Development and construct validation of the Swedish Zimbardo Time Perspective Inventory. *European Journal of Psychological Assessment*, *27*(4), 220–227. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000076>
- Carrero, I., Vilà, I., & Redondo, R. (2019). What makes implementation intention interventions effective for promoting healthy eating behaviours? A meta-regression. *Appetite*, *140*, 239–247. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.05.024>
- Carter, E. C., Schönbrodt, F. D., Gervais, W. M., & Hilgard, J. (2019). Correcting for Bias in Psychology: A Comparison of Meta-Analytic Methods. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, *2*(2), 115–144. <https://doi.org/10.1177/2515245919847196>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge Univ. Press.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2016). Self-regulation of action and affect. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications 3rd edition* (pp. 3–23).

Carver, C., & Scheier, M. (1990). Origins and Functions of Positive and Negative Affect: A Control-Process View. *Psychological Review*, *97*, 19–35. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.97.1.19>

Chang, B. P. I., Webb, T. L., & Benn, Y. (2017). Why Do People Act Like the Proverbial Ostrich? Investigating the Reasons That People Provide for Not Monitoring Their Goal Progress. *Frontiers in Psychology*, *8*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00152>

Chang, B. P. I., Webb, T. L., Benn, Y., & Stride, C. B. (2017). Which Factors Are Associated with Monitoring Goal Progress? *Frontiers in Psychology*, *8*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00434>

Cheung, M. W.-L. (2019). A Guide to Conducting a Meta-Analysis with Non-Independent Effect Sizes. *Neuropsychology Review*, *29*(4), 387–396. <https://doi.org/10.1007/s11065-019-09415-6>

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed). L. Erlbaum Associates.

Converse, B. A., Juarez, L., & Hennecke, M. (2019). Self-control and the reasons behind our goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, *116*(5), 860–883. <https://doi.org/10.1037/pspp0000188>

Cooper, M. (2018a). The psychology of goals: A practice-friendly review. In *Working with goals in psychotherapy and counselling* (pp. 35–71). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780198793687.003.0003>

Cooper, M. (Ed.). (2018b). *Working with goals in psychotherapy and counselling* (First edition). Oxford University Press.

Čopková, R., Matyiová, N., & Bartko, M. (2017). Prediktory porušovania noriem v správaní orientovanom na cieľ. *E-Psychologie*, *11*(1), 30–43.

Correll, J., Mellinger, C., McClelland, G. H., & Judd, C. M. (2020). Avoid Cohen's 'Small', 'Medium', and 'Large' for Power Analysis. *Trends in Cognitive Sciences*, *24*(3), 200–207. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2019.12.009>

Creed, P. A., Wamelink, T., & Hu, S. (2015). Antecedents and consequences to perceived career goal–progress discrepancies. *Journal of Vocational Behavior*, *87*, 43–53. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.12.001>

D'Alessio, M., Guarino, A., De Pascalis, V., & Zimbardo, P. G. (2003). Testing Zimbardo's Stanford Time Perspective Inventory (STPI)—Short Form. *Time & Society*, *12*(2–3), 333–347. <https://doi.org/10.1177/0961463X030122010>

Daugherty, J. R., & Brase, G. L. (2010). Taking time to be healthy: Predicting health behaviors with delay discounting and time perspective. *Personality and Individual Differences*, *48*(2), 202–207. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.10.007>

de Bilde, J., Vansteenkiste, M., & Lens, W. (2011). Understanding the association between future time perspective and self-regulated learning through the lens of self-determination theory. *Learning and Instruction*, *21*(3), 332–344. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2010.03.002>

Del Re, A. C. (2015). A Practical Tutorial on Conducting Meta-Analysis in R. *The Quantitative Methods for Psychology*, *11*(1), 37–50. <https://doi.org/10.20982/tqmp.11.1.p037>

Diaconu-Gherasim, L. R., Mardari, C. R., & Măirean, C. (2021). The relation between time perspectives and well-being: A meta-analysis on research. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01949-4>

- Díaz-Morales, J. F., & Ferrari, J. R. (2015). More Time to Procrastinators: The Role of Time Perspective. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time Perspective Theory; Review, Research and Application* (pp. 305–321). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_20
- Dorato, M., & Wittmann, M. (2020). The phenomenology and cognitive neuroscience of experienced temporality. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 19(4), 747–771. <https://doi.org/10.1007/s11097-019-09651-4>
- Droit-Volet, S., Martinelli, N., Chevalère, J., Belletier, C., Dezechache, G., Gil, S., & Huguet, P. (2021). The Persistence of Slowed Time Experience During the COVID-19 Pandemic: Two Longitudinal Studies in France. *Frontiers in Psychology*, 12, 3656. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.721716>
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., & Henry, C. (2008). Time Perspective and Correlates of Wellbeing. *Time & Society*, 17(1), 47–61. <https://doi.org/10.1177/0961463X07086304>
- Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2016). Situational Strategies for Self-Control. *Perspectives on Psychological Science*, 11(1), 35–55. <https://doi.org/10.1177/1745691615623247>
- Dunkel, C. S., & Kruger, D. J. (2015). The Evolved Psychology of Time Perspective. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time Perspective Theory; Review, Research and Application* (pp. 157–167). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_10
- Dunn, T. J., Baguley, T., & Brunsten, V. (2014). From alpha to omega: A practical solution to the pervasive problem of internal consistency estimation. *British Journal of Psychology*, 105(3), 399–412. <https://doi.org/10.1111/bjop.12046>
- Elliot, A. J., & Fryer, J. W. (2008). The goal construct in psychology. *Handbook of Motivation Science*, 18, 235–250.

- Ely, R., & Mercurio, A. (2011). Time perspective and autobiographical memory: Individual and gender differences in experiencing time and remembering the past. *Time & Society*, 20(3), 375–400. <https://doi.org/10.1177/0961463X10366081>
- Feldt, L. S., & Charter, R. A. (2006). Averaging Internal Consistency Reliability Coefficients. *Educational and Psychological Measurement*, 66(2), 215–227. <https://doi.org/10.1177/0013164404273947>
- Fioulaine, N., & Apostolidis, T. (2015). Precariousness as a Time Horizon: How Poverty and Social Insecurity Shape Individuals' Time Perspectives. In M. Stolarski, N. Fioulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time Perspective Theory: Review, Research and Application* (pp. 213–228). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_14
- Fischbach, A., & Ferguson, M. J. (2007). 21. The goal construct in social psychology. *Social Psychology: Handbook of Basic Principles*, 490–515.
- Fishbach, A., Eyal, T., & Finkelstein, S. R. (2010). How positive and negative feedback motivate goal pursuit. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(8), 517–530.
- Fong, A. J., Gilchrist, J. D., & Sabiston, C. M. (2016). Examining the effect of future time perspective on goal adjustment in long distance runners: The mediating role of grit. *Journal of Exercise, Movement, and Sport (SCAPPS Refereed Abstracts Repository)*, 48(1), 87–87.
- Fraisse, P. (1963). *The Psychology Of Time* (J. Leith, Trans.; First Edition). Harper & Row.
- Frank, L. K. (1939). Time perspectives. *Journal of Social Philosophy*, 4, 293–312.
- Friedman, W. J. (2008). Developmental perspectives on the psychology of time. *Psychology of Time*, 345–366.

Fujita, K., & MacGregor, K. E. (2012). Basic goal distinctions. In *Goal-directed behavior* (pp. 85–114). Psychology Press.

Funder, D. C., & Ozer, D. J. (2019). Evaluating Effect Size in Psychological Research: Sense and Nonsense. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 2(2), 156–168.
<https://doi.org/10.1177/2515245919847202>

Gaudreau, P., Carraro, N., & Miranda, D. (2012). From goal motivation to goal progress: The mediating role of coping in the Self-Concordance Model. *Anxiety, Stress, and Coping*, 25(5), 507–528.
<https://doi.org/10.1080/10615806.2011.628015>

Ghassemi, M., Bernecker, K., Herrmann, M., & Brandstätter, V. (2017). The Process of Disengagement From Personal Goals: Reciprocal Influences Between the Experience of Action Crisis and Appraisals of Goal Desirability and Attainability. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(4), 524–537.

Gielnik, M. M., Zacher, H., & Wang, M. (2018). Age in the entrepreneurial process: The role of future time perspective and prior entrepreneurial experience. *Journal of Applied Psychology*, 103(10), 1067–1085.
<https://doi.org/10.1037/apl0000322>

Gignac, G. E., & Szodorai, E. T. (2016). Effect size guidelines for individual differences researchers. *Personality and Individual Differences*, 102, 74–78.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.069>

Goh, J. X., Hall, J. A., & Rosenthal, R. (2016). Mini Meta-Analysis of Your Own Studies: Some Arguments on Why and a Primer on How: Mini Meta-Analysis. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(10), 535–549.
<https://doi.org/10.1111/spc3.12267>

Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493.

Gollwitzer, P. M., Kappes, H. B., & Oettingen, G. (2012). Needs and incentives as sources of goals. In *Goal-directed behavior* (pp. 115–150). Psychology Press.

Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation Intentions and Goal Achievement: A Meta-analysis of Effects and Processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38002-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1)

Grant, A. M., Little, B. R., & Phillips, S. D. (2007). Personal projects and organizational lives. *Personal Project Pursuit*, 221–246.

Grant, H., & Gelety, L. (2009). Goal content theories: Why differences in what we are striving for matter. In *The psychology of goals* (pp. 77–97). Guilford Press.

Gronau, Q. F., Heck, D. W., Berkhout, S. W., Haaf, J. M., & Wagenmakers, E.-J. (2021). A Primer on Bayesian Model-Averaged Meta-Analysis. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 4(3), 25152459211031256. <https://doi.org/10.1177/25152459211031256>

Grondin, S. (2008). *Psychology of Time* (Illustrated edition). Emerald Publishing.

Hall, P. A., & Fong†, G. T. (2003). The effects of a brief time perspective intervention for increasing physical activity among young adults. *Psychology & Health*, 18(6), 685–706. <https://doi.org/10.1080/0887044031000110447>

Hall, P. A., Fong, G. T., & Sansone, G. (2015). Time Perspective as a Predictor of Healthy Behaviors and Disease-Mediating States. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time Perspective Theory; Review, Research and Application: Essays in Honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 339–352). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_22

Hancock, P. A., & Block, R. A. (2012). The psychology of time: A view backward and forward. *The American Journal of Psychology*, *125*(3), 267–274. <https://doi.org/10.5406/amerjpsyc.125.3.0267>

Harkin, B., Webb, T. L., Chang, B. P. I., Prestwich, A., Conner, M., Kellar, I., Benn, Y., & Sheeran, P. (2016). Does monitoring goal progress promote goal attainment? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological Bulletin*, *142*(2), 198–229. <https://doi.org/10.1037/bul0000025>

Heckhausen, H. (2018). Historical Trends in Motivation Research. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Eds.), *Motivation and Action* (pp. 15–65). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-65094-4_2

Heckhausen, J., & Heckhausen, H. (2018). Motivation and Action: Introduction and Overview. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Eds.), *Motivation and Action* (pp. 1–14). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-65094-4_1

Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010a). The weirdest people in the world? *Behavioral and Brain Sciences*, *33*(2–3), 61–83. <https://doi.org/10.1017/S0140525X0999152X>

Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010b). Most people are not WEIRD. *Nature*, *466*(7302), 29–29. <https://doi.org/10.1038/466029a>

Herrmann, M., Baur, V., Brandstätter, V., Hänggi, J., & Jäncke, L. (2014). Being in two minds: The neural basis of experiencing action crises in personal long-term goals. *Social Neuroscience*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/17470919.2014.933715>

Herrmann, M., & Brandstätter, V. (2013). Overcoming action crises in personal goals – Longitudinal evidence on a mediating mechanism between

action orientation and well-being. *Journal of Research in Personality*, 47(6), 881–893. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.09.005>

Herrmann, M., & Brandstätter, V. (2015). Action crises and goal disengagement: Longitudinal evidence on the predictive validity of a motivational phase in goal striving. *Motivation Science*, 1(2), 121–136. <https://doi.org/10.1037/mot0000016>

Herrmann, M., Brandstätter, V., & Wrosch, C. (2019). Downgrading goal-relevant resources in action crises: The moderating role of goal reengagement capacities and effects on well-being. *Motivation and Emotion*, 43(4), 535–553. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09755-z>

Hofstede, G., & Minkov, M. (2010). Long- versus short-term orientation: New perspectives. *Asia Pacific Business Review*, 16(4), 493–504. <https://doi.org/10.1080/13602381003637609>

Holding, A. C., Hope, N. H., Harvey, B., Jetten, A. S. M., & Koestner, R. (2017). Stuck in Limbo: Motivational Antecedents and Consequences of Experiencing Action Crises in Personal Goal Pursuit. *Journal of Personality*, 85(6), 893–905. <https://doi.org/10.1111/jopy.12296>

Holman, E. A., Silver, R. C., Mogle, J. A., & Scott, S. B. (2016). Adversity, time, and well-being: A longitudinal analysis of time perspective in adulthood. *Psychology and Aging*, 31(6), 640–651. <https://doi.org/10.1037/pag0000115>

Inzlicht, M., Werner, K. M., Briskin, J. L., & Roberts, B. W. (2021). Integrating Models of Self-Regulation. *Annual Review of Psychology*, 72(1), null. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-061020-105721>

James, W. (1890). *The principles of psychology, Vol I.* (pp. xii, 697). Henry Holt and Co. <https://doi.org/10.1037/10538-000>

Jones, J. M., & Leitner, J. B. (2015). The Sankofa Effect: Divergent Effects of Thinking About the Past for Blacks and Whites. In *Time Perspective*

Theory; Review, Research and Application (pp. 197–211). Springer, Cham.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_13

Kačmár, P., & Beere, M. (2021). The Role of Time Perspective in the General Tendency to Disengage and Reengage from Problematic Goal Striving. *Timing & Time Perception*, 1(aop), 1–29.
<https://doi.org/10.1163/22134468-bja10032>

Kačmár, P., & Lovaš, L. (2018). Nonconscious goal activation in the broader perspective of social priming. *Ceskoslovenska Psychologie*, 62(1), 75–91. Scopus.

Kačmár, P., Wolf, B., Bavoľár, J., Schrötter, J., Lovaš, L. (2021). S-ACRISS R: Slovak Adaptation of the Action Crisis Scale. Rukopis zaslaný do recentného konania.

Kazakina, E. (2015). The uncharted territory: Time perspective research meets clinical practice. Temporal focus in psychotherapy across adulthood and old age. In *Time perspective theory; Review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 499–516). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_32

Keller, L., Bieleke, M., & Gollwitzer, P. M. (2019). Mindset Theory of Action Phases and If-Then Planning. In K. Sassenberg & M. L. W. Vliek (Eds.), *Social Psychology in Action: Evidence-Based Interventions from Theory to Practice* (pp. 23–37). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-13788-5_2

Klein, H. J., Cooper, J. T., Molloy, J. C., & Swanson, J. A. (2014). The assessment of commitment: Advantages of a unidimensional, target-free approach. *Journal of Applied Psychology*, 99(2), 222–238.
<https://doi.org/10.1037/a0034751>

Klicperová-baker, M., Weissenberger, S., Poláčková šolcová, I., Děchtěrenko, F., Vňuková, M., & Ptáček, R. (2020). Development of

psychological time perspective: The types, predictors, and trends. *Studia Psychologica*, 62(3), 259–276. <https://doi.org/10.31577/sp.2020.03.804>

Klug, H. J. P., & Maier, G. W. (2015). Linking Goal Progress and Subjective Well-Being: A Meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 37–65. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9493-0>

Koestner, R., Lekes, N., Powers, T. A., & Chicoine, E. (2002). Attaining personal goals: Self-concordance plus implementation intentions equals success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 231–244.

Koestner, R., Otis, N., Powers, T. A., Pelletier, L., & Gagnon, H. (2008). Autonomous Motivation, Controlled Motivation, and Goal Progress. *Journal of Personality*, 76(5), 1201–1230. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00519.x>

Kontopantelis, E., & Reeves, D. (2012). Performance of statistical methods for meta-analysis when true study effects are non-normally distributed: A simulation study. *Statistical Methods in Medical Research*, 21(4), 409–426. <https://doi.org/10.1177/0962280210392008>

Kooij, D. T. A. M., Kanfer, R., Betts, M., & Rudolph, C. W. (2018). Future time perspective: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Applied Psychology*, 103(8), 867–893. <https://doi.org/10.1037/apl0000306>

Koštál, J., Klicperová-Baker, M., Lukavská, K., & Lukavský, J. (2016). Short version of the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI–short) with and without the Future-Negative scale, verified on nationally representative samples. *Time & Society*, 25(2), 169–192. <https://doi.org/10.1177/0961463X15577254>

Kruglanski, A. W., & Kopetz, C. (2009). What is so special (and nonspecial) about goals?: A view from the cognitive perspective. In *The psychology of goals* (pp. 27–55). Guilford Press.

- Kung, F. Y. H., & Scholer, A. A. (2021). Moving Beyond Two Goals: An Integrative Review and Framework for the Study of Multiple Goals. *Personality and Social Psychology Review*, 25(2), 130–158. <https://doi.org/10.1177/1088868320985810>
- Langan, D., Higgins, J. P. T., Jackson, D., Bowden, J., Veroniki, A. A., Kontopantelis, E., Viechtbauer, W., & Simmonds, M. (2019). A comparison of heterogeneity variance estimators in simulated random-effects meta-analyses. *Research Synthesis Methods*, 10(1), 83–98. <https://doi.org/10.1002/jrsm.1316>
- Laureiro-Martinez, D., Trujillo, C. A., & Unda, J. (2017). Time Perspective and Age: A Review of Age Associated Differences. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00101>
- Leshan, L. L. (1952). Time orientation and social class. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(3), 589–592. <https://doi.org/10.1037/h0056306>
- Levine, R. (1997). *A geography of time: The temporal misadventures of a social psychologist, or how every culture keeps time just a little bit differently* (pp. xx, 258). Basic Books.
- Lewin, K. (1936). *Principles of topological psychology* (pp. xv, 238). McGraw-Hill. <https://doi.org/10.1037/10019-000>
- Lewin, K. (1942). Time perspective and morale. In *Civilian morale: Second yearbook of the Society for the Psychological Study of Social Issues* (pp. 48–70). Houghton Mifflin Company. <https://doi.org/10.1037/13983-004>
- Lewin, K. (1943). Defining the ‘field at a given time.’ *Psychological Review*, 50(3), 292–310. <https://doi.org/10.1037/h0062738>
- Lewin, K., Dembo, T., Festinger, L., & Sears, P. S. (1944). Level of aspiration. In *Personality and the behavior disorders* (pp. 333–378). Ronald Press.

- Lin, L., Chu, H., Murad, M. H., Hong, C., Qu, Z., Cole, S. R., & Chen, Y. (2018). Empirical Comparison of Publication Bias Tests in Meta-Analysis. *Journal of General Internal Medicine*, 33(8), 1260–1267. <https://doi.org/10.1007/s11606-018-4425-7>
- Little, B. R. (1983). Personal projects a rationale and method for investigation. *Environment and Behavior*, 15(3), 273–309.
- Little, B. R. (2008). Personal Projects and Free Traits: Personality and Motivation Reconsidered: Personal Projects and Free Traits. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(3), 1235–1254. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00106.x>
- Little, B. R. (2020). How are you doing, really? Personal project pursuit and human flourishing. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 61(2), 140–150. <https://doi.org/10.1037/cap0000213>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Prentice Hall.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- Louro, M. J., Pieters, R., & Zeelenberg, M. (2007). Dynamics of multiple-goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(2), 174–193. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.2.174>
- Lukavská, K., Klicperová-Baker, M., Lukavská, J., & Zimbardo, P. G. (2011). ZTPI - Zimbardův dotazník časové perspektivy. *Československa Psychologie*, 55(4), 356–373.
- Mareš, J. (2010). Člověk a subjektivní čas. *Studia Paedagogica*, 15(1), 9–28.

- Martinelli, N., & Droit-Volet, S. (2021). What factors underlie our experience of the passage of time? Theoretical consequences. *Psychological Research*. <https://doi.org/10.1007/s00426-021-01486-6>
- Martinelli, N., Gil, S., Belletier, C., Chevalère, J., Dezecache, G., Huguet, P., & Droit-Volet, S. (2021). Time and Emotion During Lockdown and the Covid-19 Epidemic: Determinants of Our Experience of Time? *Frontiers in Psychology*, 11, 3738. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.616169>
- Matthews, G., & Stolarski, M. (2015). Emotional Processes in Development and Dynamics of Individual Time Perspective. In *Time Perspective Theory; Review, Research and Application* (pp. 269–286). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_18
- McCarthy, R., Gervais, W., Aczel, B., Al-Kire, R. L., Aveyard, M., Marcella Baraldo, S., Baruh, L., Basch, C., Baumert, A., Behler, A., Bettencourt, A., Bitar, A., Bouxom, H., Buck, A., Cemalcilar, Z., Chekroun, P., Chen, J. M., del Fresno- Díaz, Á., Ducham, A., ... Zogmaister, C. (2021). A Multi-Site Collaborative Study of the Hostile Priming Effect. *Collabra: Psychology*, 7(18738). <https://doi.org/10.1525/collabra.18738>
- McCarthy, R. J., Skowronski, J. J., Verschuere, B., Meijer, E. H., Jim, A., Hoogesteyn, K., Orthey, R., Acar, O. A., Aczel, B., Bakos, B. E., Barbosa, F., Baskin, E., Bègue, L., Ben-Shakhar, G., Birt, A. R., Blatz, L., Charman, S. D., Claesen, A., Clay, S. L., ... Yildiz, E. (2018). Registered Replication Report on Srull and Wyer (1979): *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/2515245918777487>
- McDougall, W. (1914). *An introduction to social psychology (8th ed.), containing supplementary chapters of theories of action and on the sex instinct*. John W Luce & Company. <https://doi.org/10.1037/13872-000>
- McGrath, J. E., & Kelly, J. R. (1986). *Time and human interaction: Toward a social psychology of time* (pp. viii, 183). Guilford Press.

McGrath, J. E., & Tschan, F. (2004). *Temporal matters in social psychology: Examining the role of time in the lives of groups and individuals* (pp. viii, 227). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10659-000>

McLeod, J., & Mackrill, T. (2018). Philosophical, conceptual and ethical perspectives on working with goals in therapy. *Working with Goals in Psychotherapy and Counselling*, 15–34.

Merchant, H., & Lafuente, V. de (Eds.). (2014). *Neurobiology of interval timing*. Springer.

Meyer, G. J., Finn, S. E., Eyde, L. D., Kay, G. G., Moreland, K. L., Dies, R. R., Eisman, E. J., Kubiszyn, T. W., & Reed, G. M. (2001). Psychological testing and psychological assessment. A review of evidence and issues. *The American Psychologist*, 56(2), 128–165.

Milfont, T. L., & Demarque, C. (2015). Understanding Environmental Issues with Temporal Lenses: Issues of Temporality and Individual Differences. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time Perspective Theory; Review, Research and Application: Essays in Honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 371–383). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_24

Milfont, T. L., Wilson, J., & Diniz, P. (2012). Time perspective and environmental engagement: A meta-analysis. *International Journal of Psychology*, 47(5), 325–334. <https://doi.org/10.1080/00207594.2011.647029>

Milyavskaya, M., & Werner, K. M. (2018). Goal pursuit: Current state of affairs and directions for future research. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 59(2), 163–175. <https://doi.org/10.1037/cap0000147>

Mitchell, T. R. (1982). Motivation: New Directions for Theory, Research, and Practice. *The Academy of Management Review*, 7(1), 80–88. <https://doi.org/10.2307/257251>

- Mohammed, S., & Marhefka, J. T. (2020). How have we, do we, and will we measure time perspective? A review of methodological and measurement issues. *Journal of Organizational Behavior*, 41(3), 276–293. <https://doi.org/10.1002/job.2414>
- Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., Shekelle, P., & Stewart, L. A. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic Reviews*, 4, 1. <https://doi.org/10.1186/2046-4053-4-1>
- Moore, A., Holding, A., Verner-Filion, J., Harvey, B., & Koestner, R. (2020). A longitudinal investigation of trait-goal concordance on goal progress: The mediating role of autonomous goal motivation. *Journal of Personality*, 88(3), 530–543. <https://doi.org/10.1111/jopy.12508>
- Moshontz, H., Campbell, L., Ebersole, C. R., IJzerman, H., Urry, H. L., Forscher, P. S., Grahe, J. E., McCarthy, R. J., Musser, E. D., Antfolk, J., Castille, C. M., Evans, T. R., Fiedler, S., Flake, J. K., Forero, D. A., Janssen, S. M. J., Keene, J. R., Protzko, J., Aczel, B., ... Chartier, C. R. (2018). The Psychological Science Accelerator: Advancing Psychology Through a Distributed Collaborative Network. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 2515245918797607. <https://doi.org/10.1177/2515245918797607>
- Moskowitz, G. B., & Halvorson, H. G.- (Eds.). (2009). *The psychology of goals*. Guilford Press.
- Nancy K., I. (1999). 4—Edward C. Tolman’s Purposive Behaviorism. In W. O’Donohue & R. Kitchener (Eds.), *Handbook of Behaviorism* (pp. 97–117). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012524190-8/50005-X>
- Nichols, H. (1891). The psychology of time. *The American Journal of Psychology*, 3(4), 453–529. <https://doi.org/10.2307/1412061>

- Nurmi, J.-E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, 11(1), 1–59. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(91\)90002-6](https://doi.org/10.1016/0273-2297(91)90002-6)
- Nurmi, J.-E. (2005). Thinking About and Acting Upon the Future: Development of Future Orientation Across the Life Span. In *Understanding behavior in the context of time: Theory, research, and application* (pp. 31–57). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Nuttin, J. (1982). Le futur de la motivation et la motivation du futur. In *Psychologie de demain* (pp. 119–136). Presses Universitaires de France. <https://www.cairn.info/psychologie-de-demain--9782130373339-page-119.htm>
- Orehek, E., Bessarabova, E., Chen, X., & Kruglanski, A. W. (2011). Positive affect as informational feedback in goal pursuit. *Motivation and Emotion*, 35(1), 44–51. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9197-2>
- Park, I.-J., & Jung, H. (2015). Relationships Among Future Time Perspective, Career and Organizational Commitment, Occupational Self-efficacy, and Turnover Intention. *Social Behavior and Personality*, 43, 1547–1562. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.9.1547>
- Pianka, E. R. (1970). On r- and K-Selection. *The American Naturalist*, 104(940), 592–597. <https://doi.org/10.1086/282697>
- Pomaki, G., Karoly, P., & Maes, S. (2009). Linking goal progress to subjective well-being at work: The moderating role of goal-related self-efficacy and attainability. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(2), 206–218. <https://doi.org/10.1037/a0014605>
- Pomaki, G., Maes, S., & ter Doest, L. (2004). Work conditions and employees' self-set goals: Goal processes enhance prediction of psychological distress and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(6), 685–694.

- Pomeroy, E., Bennett, P., Hunt, C. O., Reynolds, T., Farr, L., Frouin, M., Holman, J., Lane, R., French, C., & Barker, G. (2020). New Neanderthal remains associated with the 'flower burial' at Shanidar Cave. *Antiquity*, *94*(373), 11–26. <https://doi.org/10.15184/aqy.2019.207>
- Presseau, J., Sniehotta, F., Francis, J., & Little, B. R. (2008). Personal projects analysis: Opportunities and implications for multiple goal assessment, theoretical integration, and behaviour change. *European Health Psychologist*, *10*(2), 32–36.
- Promislow, D. E. L., & Harvey, P. H. (1990). Living fast and dying young: A comparative analysis of life-history variation among mammals. *Journal of Zoology*, *220*(3), 417–437. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7998.1990.tb04316.x>
- Przepiorka, A. (2016). What makes successful entrepreneurs different in temporal and goal-commitment dimensions? *Time & Society*, *25*(1), 40–60. <https://doi.org/10.1177/0961463X15577264>
- Roeckelein, J. E. (2008). History of conceptions and accounts of time and early time perception research. In *Psychology of time* (pp. 1–50). Emerald Publishing.
- Ruggles, C. (1997). Astronomy and Stonehenge. *Proceedings-British Academy*, *92*, 203–230.
- Schäfer, T., & Schwarz, M. A. (2019). The Meaningfulness of Effect Sizes in Psychological Research: Differences Between Sub-Disciplines and the Impact of Potential Biases. *Frontiers in Psychology*, *10*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00813>
- Schmidt, F. T. C., Nagy, G., Fleckenstein, J., Möller, J., & Retelsdorf, J. (2018). Same Same, but Different? Relations Between Facets of Conscientiousness and Grit: Relations between conscientiousness and grit.

European Journal of Personality, 32(6), 705–720.
<https://doi.org/10.1002/per.2171>

Seginer, R., & Lens, W. (2015). The Motivational Properties of Future Time Perspective Future Orientation: Different Approaches, Different Cultures. In M. Stolarski, N. Fioulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time Perspective Theory; Review, Research and Application: Essays in Honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 287–304). Springer International Publishing.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_19

Sheeran, P., & Webb, T. L. (2012). From goals to action. In *Goal-directed behavior* (pp. 175–202). Psychology Press.

Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482–497.

Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing Personal Goals: Skills Enable Progress, but Not all Progress is Beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(12), 1319–1331.
<https://doi.org/10.1177/01461672982412006>

Shipp, A. J., & Aeon, B. (2019). Temporal focus: Thinking about the past, present, and future. *Current Opinion in Psychology*, 26, 37–43.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.04.005>

Shipp, A. J., Edwards, J. R., & Lambert, L. S. (2009). Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present, and future. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 110(1), 1–22. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2009.05.001>

Simonsohn, U., Nelson, L. D., & Simmons, J. P. (2014). P-curve: A key to the file-drawer. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(2), 534–547. <https://doi.org/10.1037/a0033242>

Simonsohn, U., Simmons, J. P., & Nelson, L. D. (2015). Better P-curves: Making P-curve analysis more robust to errors, fraud, and ambitious P-hacking, a Reply to Ulrich and Miller (2015). *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(6), 1146–1152. <https://doi.org/10.1037/xge0000104>

Sircova, A., Mitina, O. V., Boyd, J., Davydova, I. S., Zimbardo, Ph., Nepryaho, T. L., Nikitina, E. A., Semyonova, N. S., Fieulaine, N., & Yasnaya, V. A. (2007). The Phenomenon of Time Perspective across Different Cultures: Review of Researches Using ZTPI Scale. *Cultural-Historical Psychology*, 3(4), 19–31. <https://doi.org/10.17759/chp.2007030403>

Sircova, A., van de Vijver, F. J. R., Osin, E., Milfont, T. L., Fieulaine, N., Kislali-Erginbilgic, A., Zimbardo, P. G., Djarallah, S., Chorfi, M. S., Leite, U. do R., Lin, H., Lv, H., Bunjevaca, T., Tomaš, T., Punek, J., Vrlec, A., Matić, J., Bokulić, M., Klicperová-Baker, M., ... Boyd, J. N. (2014). A Global Look at Time: A 24-Country Study of the Equivalence of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *SAGE Open*, 4(1), 2158244013515686. <https://doi.org/10.1177/2158244013515686>

Sircova, A., Vijver, F. J. R. van de, Osin, E., Milfont, T. L., Fieulaine, N., Kislali-Erginbilgic, A., Zimbardo, P. G., & Project, 54 members of the International Time Perspective Research. (2015). Time Perspective Profiles of Cultures. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time Perspective Theory; Review, Research and Application* (pp. 169–187). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_11

Sirois, F. M. (2014). Out of Sight, Out of Time? A Meta-analytic Investigation of Procrastination and Time Perspective: Procrastination and time perspective. *European Journal of Personality*, 28(5), 511–520. <https://doi.org/10.1002/per.1947>

Sobol, M., Blachnio, A., & Przepiórka, A. (2020). Time of pandemic: Temporal perspectives related to compliance with public health regulations

concerning the COVID-19 pandemic. *Social Science & Medicine* (1982), 265, 113408. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113408>

Stolarski, M., Bitner, J., & Zimbardo, P. G. (2011). Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards. *Time & Society*, 20(3), 346–363. <https://doi.org/10.1177/0961463X11414296>

Stolarski, M., & Cyniak-Cieciura, M. (2016). Balanced and less traumatized: Balanced time perspective mediates the relationship between temperament and severity of PTSD syndrome in motor vehicle accident survivor sample. *Personality and Individual Differences*, 101, 456–461. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.055>

Stolarski, M., Fieulaine, N., & Beek, W. van (Eds.). (2015). *Time Perspective Theory; Review, Research and Application: Essays in Honor of Philip G. Zimbardo*. Springer International Publishing. [//www.springer.com/fr/book/9783319073675](http://www.springer.com/fr/book/9783319073675)

Stolarski, M., Fieulaine, N., & Beek, W. van. (2015). Time Perspective Theory: The Introduction. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time Perspective Theory; Review, Research and Application* (pp. 1–13). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_1

Stolarski, M., Fieulaine, N., & Zimbardo, P. G. (2018). Putting time in a wider perspective: The past, the present and the future of time perspective theory. In *The SAGE handbook of personality and individual differences: The science of personality and individual differences* (pp. 592–628). Sage Reference. <https://doi.org/10.4135/9781526451163.n28>

Stolarski, M., & Matthews, G. (2016). Time Perspectives Predict Mood States and Satisfaction with Life over and above Personality. *Current Psychology*, 35(4), 516–526. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9515-2>

Stolarski, M., Wiberg, B., & Osin, E. (2015). Assessing Temporal Harmony: The Issue of a Balanced Time Perspective. In M. Stolarski, N. Fieulaine, &

- W. van Beek (Eds.), *Time Perspective Theory; Review, Research and Application* (pp. 57–71). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_3
- Stolarski, M., Wojciechowski, J., & Matthews, G. (2021). Seeking the origins of time perspectives – Intelligence, temperament, or family environment? A one-year longitudinal study. *Personality and Individual Differences, 169*, 110080. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110080>
- Sweeney, A. M., & Culcea, I. (2017). Does a future-oriented temporal perspective relate to body mass index, eating, and exercise? A meta-analysis. *Appetite, 112*, 272–285. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.02.006>
- Sword, R. M., Sword, R. K. M., & Brunskill, S. R. (2015). Time Perspective Therapy: Transforming Zimbardo’s Temporal Theory into Clinical Practice. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time Perspective Theory; Review, Research and Application: Essays in Honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 481–498). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_31
- Szumowska, E., Jasko, K., Dukała, K., & Górska, P. (2021). *Goal Cycle: Antecedents and Consequences of Goal Progress*. Pre-print: PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/3b8aw>
- Taylor, J., & Wilson, J. C. (2016). Failing time after time: Time perspective, procrastination, and cognitive reappraisal in goal failure. *Journal of Applied Social Psychology, 46*(10), 557–564. <https://doi.org/10.1111/jasp.12383>
- Tolman, E. C. (1925). Behaviorism and Purpose. *The Journal of Philosophy, 22*(2), 36. <https://doi.org/10.2307/2015202>
- Vann, R. J., Rosa, J. A., & McCrea, S. M. (2018). When consumers struggle: Action crisis and its effects on problematic goal pursuit. *Psychology & Marketing, 35*(9), 696–709. <https://doi.org/10.1002/mar.21116>

Vasalampi, K., Nurmi, J.-E., Jokisaari, M., & Salmela-Aro, K. (2012). The role of goal-related autonomous motivation, effort and progress in the transition to university. *European Journal of Psychology of Education*, 27(4), 591–604. <https://doi.org/10.1007/s10212-011-0098-x>

Venhorst, A., Micklewright, D. P., & Noakes, T. D. (2018). The psychophysiological determinants of pacing behaviour and performance during prolonged endurance exercise: A performance level and competition outcome comparison. *Sports Medicine*, 48(10), 2387–2400. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0893-5>

Vroom, V. H. (1964). *Work and motivation*. Wiley.

Wearden, J. (2016). *The Psychology of Time Perception* (1st ed. 2016). Palgrave Macmillan UK: Imprint: Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1057/978-1-137-40883-9>

Webster, J. D. (2011). A new measure of time perspective: Initial psychometric findings for the Balanced Time Perspective Scale (BTPS). *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 43(2), 111–118. <https://doi.org/10.1037/a0022801>

Webster, J. D., Bohlmeijer, E. T., & Westerhof, G. J. (2014). Time to flourish: The relationship of temporal perspective to well-being and wisdom across adulthood. *Aging & Mental Health*, 18(8), 1046–1056. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.908458>

Werner, K. M., & Ford, B. (2021). *Self-control: An integrative framework*. Pre-print: PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/y6kxa>

Werner, K. M., Milyavskaya, M., Foxen-Craft, E., & Koestner, R. (2016). Some goals just feel easier: Self-concordance leads to goal progress through subjective ease, not effort. *Personality and Individual Differences*, 96, 237–242.

- Werner, K. M., Milyavskaya, M., Klimo, R., & Levine, S. L. (2019b). Examining the unique and combined effects of grit, trait self-control, and conscientiousness in predicting motivation for academic goals: A commonality analysis. *Journal of Research in Personality, 81*, 168–175. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.06.003>
- Wiberg, M., Sircova, A., Wiberg, B., & Carelli, M. G. (2012). Operationalizing balanced time perspective in a Swedish sample. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment, 12*(1), 95–107.
- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2000). Expectancy–Value Theory of Achievement Motivation. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 68–81. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1015>
- Wittmann, M., & Butler, E. (2016). *Felt time: The psychology of how we perceive time*. MIT Press.
- Wolf, B. M., Herrmann, M., & Brandstätter, V. (2018). Self-efficacy vs. action orientation: Comparing and contrasting two determinants of goal setting and goal striving. *Journal of Research in Personality, 73*, 35–45. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.11.001>
- Wolf, B. M., Herrmann, M., Zubler, I., & Brandstätter, V. (2019). Action crises in personal goals compromise recovery during physical therapy. *Motivation Science, 5*(2), 179–184. <https://doi.org/10.1037/mot0000106>
- Woodworth, R. S. (1921). *Psychology: A study of mental life* (pp. x, 580). Henry Holt and Co. <https://doi.org/10.1037/13976-000>
- Worrell, F. C., Temple, E. C., McKay, M. T., Živkovič, U., Perry, J. L., Mello, Z. R., Musil, B., & Cole, J. C. (2018). A Theoretical Approach to Resolving the Psychometric Problems Associated With the Zimbardo Time Perspective Inventory. *European Journal of Psychological Assessment, 34*(1), 41–51. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000313>

- Wundt, W. (1897). *Outline of psychology* (pp. xviii, 342). Wilhelm Engelmann. <https://doi.org/10.1037/12908-000>
- Zacher, H., & Frese, M. (2009). Remaining time and opportunities at work: Relationships between age, work characteristics, and occupational future time perspective. *Psychology and Aging*, 24(2), 487–493. <https://doi.org/10.1037/a0015425>
- Zajenkowski, M., Carelli, M. G., & Ledzińska, M. (2015). Cognitive Processes in Time Perspective. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time Perspective Theory; Review, Research and Application: Essays in Honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 243–255). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_16
- Zaleski, Z. (1996). Future Anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165–174. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00070-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00070-0)
- Zaleski, Z., & Przepiórka, A. (2015). Goals need time perspective to be achieved. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time Perspective Theory; Review, Research and Application* (pp. 323–335). Springer.
- Zebardast, A., Besharat, M. A., & Hghighatgoo, M. (2011). The Relationship between Self-Efficacy and Time Perspective in Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 935–938. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.181>
- Zhang, J. W., & Howell, R. T. (2011). Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits? *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1261–1266. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.02.021>
- Zimbardo, P., & Boyd, J. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. Simon and Schuster.

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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>

Zimbardo, P. G., Sword, R. M., & Sword, R. K. M. (2012). *The time cure: Overcoming PTSD with the new psychology of time perspective therapy* (1st ed) [Electronic resource]. Jossey-Bass.

PRÍLOHY

Tabuľka v prílohe 1 Informácie o vnútornej konzistencii subskál ZTPJ v rámci jednotlivých štúdií

Štúdia	Negatívna minulosť	Pozitívna minulosť	Fatalistická prítomnosť	Hedonistická prítomnosť	Negatívna budúcnosť	Negatívna minulosť
Štúdia 1	0,71	0,68	0,57	0,67	0,65	0,7
Štúdia 2	0,87	0,71	0,65	0,72	0,77	0,58
Štúdia 3	0,61	0,45	0,51	0,62	0,75	0,63
Štúdia 4	0,78	0,53	0,56	0,72	0,62	0,58
Štúdia 5	0,75	0,61	0,72	0,59	0,70	0,66
Štúdia 6	0,71	0,46	0,52	0,69	0,73	0,63
Štúdia 7	0,78	0,67	0,62	0,63	0,73	0,66
Štúdia 8	0,80	0,60	0,69	0,66	0,78	0,68
Štúdia 9	0,76	0,70	0,61	0,64	0,65	0,71
Štúdia 10	0,39	0,64	0,61	0,57	0,60	0,62
Štúdia 11	0,76	0,63	0,68	0,72	0,64	0,69

Tabuľka v prílohe 2 Deskriptívne údaje subskaľ ZTPPI

Štúdia	Negatívna	Pozitívna	Fatalistická	Hedonistická	Negatívna	Negatívna
	minulosť	minulosť	prítomnosť	prítomnosť	budúcnosť	minulosť
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)
Štúdia 1	2,84 (0,88)	3,94 (0,75)	1,96 (0,67)	3,13 (0,84)	2,30 (0,79)	3,50 (0,84)
Štúdia 2	3,14 (1,26)	3,90 (0,92)	2,7 (0,86)	3,41 (0,89)	2,36 (1,0)	3,36 (0,85)
Štúdia 3	2,99 (0,90)	3,88 (0,73)	2,25 (0,79)	3,29 (0,79)	2,33 (0,91)	3,33 (0,78)
Štúdia 4	3,13 (1,02)	3,13 (0,70)	2,23 (0,83)	3,34 (0,386)	2,44 (0,84)	3,19 (0,80)
Štúdia 5	3,18 (1,14)	3,66 (0,86)	2,35 (1,00)	3,42 (0,81)	2,41 (0,89)	3,12 (0,88)
Štúdia 6	3,23 (0,95)	3,83 (0,74)	2,44 (0,81)	3,27 (0,92)	2,56 (0,96)	3,01 (0,88)
Štúdia 7	2,43 (0,98)	3,29 (0,86)	2,08 (0,82)	3,83 (0,86)	3,28 (1,07)	3,58 (0,86)
Štúdia 8	3,56 (0,90)	2,35 (1,04)	3,05 (0,93)	2,31 (0,93)	4,01 (0,74)	2,95 (1,09)
Štúdia 9	3,01 (1,03)	4,06 (0,79)	2,30 (0,88)	3,03 (0,85)	2,19 (0,87)	3,70 (0,85)
Štúdia 10	2,38 (0,64)	4,00 (0,82)	2,75 (1,00)	2,98 (0,94)	2,60 (1,02)	3,73 (0,90)
Štúdia 11	3,09 (1,04)	3,92 (0,76)	2,29 (0,83)	3,14 (0,86)	2,48 (0,91)	3,64 (0,77)

Tabuľka v prílohe 3 Informácie o vnútornej konzistencii škál zameraných na vybrané aspekty dosahovania cieľov v rámci jednotlivých štúdií

	Akčná kríza ^s	Progres	Spät osť	Dosiahnu teľnosť	Želanie	Motivácia	Positívne emócie	Negatívne emócie
Štúdiá 1	0,75	X	X	0,68	0,87	X	X	X
	0,70	X	X	0,57	0,88	X	X	X
Štúdiá 2	0,71	0,74	X	0,56	0,89	0,64	X	X
	0,81	X	X	0,56	0,89	X	X	X
Štúdiá 3	0,66	0,75	0,8	0,70	0,86	0,12	0,78	0,72
	0,63	X	2					
Štúdiá 4	0,73	X	X	0,46	0,84	X	X	X
	0,67	X	X	0,71	0,84	X	X	X
Štúdiá 5	0,67	X	X	0,63	0,80	X	X	X
	0,67	X	X	0,63	0,87	X	X	X
Štúdiá 6	0,77	X	X	0,65	0,84	X	X	X
	0,65	X	X	0,65	0,86	X	X	X
Štúdiá 7	0,69	0,75	X	0,61	0,77	X	X	X
Štúdiá 8	0,73	X	X	0,72	+	X	X	0,85
	0,61	+	0,8	+	0,81	0,43	0,75	0,82
Štúdiá 9	0,61	+	0,8	+	X	0,53	X	X
Štúdiá 10	0,72	0,81	X	0,91	+	X	X	0,75
Štúdiá 11	0,75	0,72	0,8	0,86	+	0,63	X	0,9
			1					

Poznámka: ^s – skrátená verzia; X absencia škály v danom výskume; + iba jedna položka

Tabuľka v prílohe 4 Deskriptívne údaje škál zameraných na vybrané aspekty dosahovania cieľov v rámci jednotlivých štúdií

	Akčná kríza [§]		Progres		Späťosť		Dosiachnuťnosť		Želanie		Externá motivácia		Autonómna motivácia		Pozitívne emócie		Negatívne emócie		
	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	M
Štúdiá 1	2,47 ^a	(0,80)	X	X	X	3,52 ^a	4,36 ^a	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
						(0,74)	(0,74)												
	2,77 ^a	(0,82)	X	X	X	3,36 ^a	4,31 ^a	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
						(0,71)	(0,79)												
Štúdiá 2	2,52 ^a	(0,73)	X	X	X	3,28 ^a	4,15 ^a	X	X	X	3,99 ^a	5,33 ^a	X	X	X	X	X	X	X
						(0,75)	(0,79)				(1,52)	(1,45)							
	4,47 ^a	(0,90)	X	X	X	3,44 ^a	4,42 ^a	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
						1,00	0,74												
Štúdiá 3	2,60 ^a	(0,72)	X	X	X	3,60 ^a	4,20 ^a	X	X	X	3,35 ^a	3,91 ^a	X	X	X	X	X	X	X
						(0,89)	(0,73)				(0,76)	(0,86)							
	2,84 ^a	(0,63)	X	X	X	3,23 ^a	3,99 ^a	X	X	X	3,32 ^a	3,64 ^a	X	X	X	X	X	X	X
						(0,70)	(0,76)				(0,73)	(0,94)							
Štúdiá 4	2,65 ^a	(0,70)	X	X	X	3,31 ^a	3,99 ^a	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
						(0,60)	(0,80)												
	2,47 ^a	(0,82)	X	X	X	3,45 ^a	4,29 ^a	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
						(0,80)	(0,73)												
Štúdiá 5	2,67 ^a	(0,77)	X	X	X	3,29 ^a	3,79 ^a	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
						(0,84)	(0,98)												
	2,36 ^a	(0,74)	X	X	X	3,58 ^a	4,33 ^a	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
						(0,89)	(0,82)												

Štúdiá 6	2,88 ^a (0,89)	X	X	3,11 ^a (0,78)	3,76 ^a (0,92)	X	X	X	X	X
	2,67 ^a (0,71)	X	X	3,20 ^a (0,71)	4,26 ^a (0,72)	X	X	X	X	X
Štúdiá 7	3,15 ^b (1,17)	4,06 ^b (1,23)	X	5,92 ^b (1,02)	6,24 ^b (1,24)	X	X	X	X	4,74 ^b (1,87)
Štúdiá 8	3,87 ^b (0,94)	5,46 ^b (1,16)	X	5,60 ^b (1,09)	5,26 ^b (1,27)	4,07 ^b (1,77)	5,14 ^b (1,19)	4,62 ^b (1,07)	4,99 ^b (1,47)	4,99 ^b (1,47)
Štúdiá 9	3,07 ^b (1,03)	5,6 ^b (2,5)	5,55 ^c (1,36)	5,69 ^b (1,43)	X	2,68 ^b (1,58)	5,93 ^b (1,29)	X	X	X
Štúdiá 10	3,19 ^b (1,32)	5,01 ^b (1,47)	X	5,66 ^b (1,37)	6,14 ^b (1,41)	X	X	X	X	3,72 ^b (1,83)
Štúdiá 11	3,34 ^b (1,0)	3,90 ^b (1,05)	4,90 ^b (1,15)	5,04 ^b (1,7)	5,49 ^b (1,27)	3,95 ^b (1,58)	5,08 ^b (1,35)	X	X	4,82 ^b (1,64)

Poznámka: ^a bola využitá päť bodová škála; ^b bola využitá sedem bodová škála; ^c bol využitý posuvník (slider).

**Časová perspektíva a vybrané aspekty na cieľ orientovaného správania
sa (prehľad problematiky a metaanalýza realizovaných výskumov)**

Vedecká monografia

Autor: Mgr. Pavol Kačmár, PhD.

Vydavateľ: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Vydavateľstvo ŠafárikPress

Rok vydania: 2021

Rozsah strán: 294

Rozsah: 12,25 AH

Vydanie: prvé



ISBN 978-80-574-0051-6 (e-publikácia)



ISBN 978-80-574-0052-3



9 788057 400523