



**ČASOVÁ PERSPEKTIVA VE VZTAHU
K ZÁVISLOSTI NA ALKOHOLU:
PŘEHLED VYBRANÝCH POZNATKŮ**

E. BAZÍNKOVÁ

Centrum duševního zdraví Jeseník a Šumperk
ředitel: prim. MUDr. M. Novotný

S o u h r n

Tato přehledová studie se zaměřuje na časovou perspektivu ve vztahu k nadužívání a závislosti na alkoholu. Vychází především ze současných zahraničních výzkumů. Shrnuje vybrané empirické poznatky a nastiňuje možné směry dalšího zkoumání.

Klíčová slova: časová perspektiva – nadužívání alkoholu – závislost na alkoholu

**E. Bazínková: TIME PERSPECTIVE IN RELATIONSHIP
TO ALCOHOL DEPENDENCE: OVERVIEW
OF SELECTED FINDINGS**

S u m m a r y

This general overview deals with the time perspective in relation to the alcohol abuse and alcohol dependence. It is drawn primarily from international studies. It

E. BAZÍNKOVÁ / ČASOVÁ PERSPEKTIVA VE VZTAHU K ZÁVISLOSTI NA ALKOHOLU: PŘEHLED VYBRANÝCH POZNATKŮ

summarizes selected empirical findings, and outlines possibilities for further research in this area.

K e y w o r d s : time perspective – alcohol abuse – alcohol dependence

Úvod

Pojem časová perspektiva či časová orientace není v psychologii nový. Zabývali se jím například již Wilhelm Wundt, William James či Kurt Lewin. V posledních letech se však dostává do popředí zájmu v oblasti výzkumu i praxe.

Zimbardo a Boyd (2009) časovou perspektivu popisují jako často nevědomé osobnostní nastavení, které každý člověk zaujímá vůči času, s jehož pomocí je spojeno kontinuální prožívání v časových kategoriích, a které pomáhá propůjčit našemu životu pořádek, logiku a smysl. Jedná se o multi-dimenzionální, částečně flexibilní kognitivní proces, který modeluje a zároveň je modelován sociálním a kulturním prostředím, v němž žijeme (Holman, Zimbardo, 2009). Zimbardo rozlišil tři základní druhy časové perspektivy, kterými jsou přítomná, minulá a budoucí. Přítomná se dále dělí na přítomnou hedonistickou a přítomnou fatalistickou, minulá pak na minulou negativní a minulou pozitivní. V rámci budoucí časové perspektivy někdy bývá uváděna také transcendentální budoucí časová perspektiva.

Přítomná hedonistická časová perspektiva odráží pozitivářský a lehkotvárný přístup k životu. Fatalistická přítomná časová orientace je spojena s pocitem bezmoci a beznadějnosti a s přesvědčením, že život člověka ovlivňují vnější síly, které nelze ovlivnit. Minulá negativní časová perspektiva odráží obecně negativní postoj k vlastní minulosti, minulá pozitivní naopak vřelý až nostalgický pohled na vlastní minulost. Budoucí časová perspektiva souvisí s obecnou orientací jedince na budoucnost. Dá se říci, že jde o tendenci přizpůsobovat své aktuální chování na základě jeho očekávaných následků (Zimbardo, Boyd, 2009).

Pro psychické a fyzické zdraví jedince i jeho sociální fungování je optimální tzv. vyvážená časová perspektiva. Vyváženost je v tomto případě definována jako mentální schopnost flexibilně přecházet mezi jednotlivými druhy časové perspektivy v závislosti na charakteru úkolu, situaci a osobních zdrojích. Specifická časová perspektiva tedy není adaptivní ve všech situacích (Zimbardo, Boyd, 1999). Vyvážená časová perspektiva je obvykle definována jako kombinace vysoké orientace na pozitivní minulost, středně vy-

E. BAZÍNKOVÁ / ČASOVÁ PERSPEKTIVA VE VZTAHU K ZÁVISLOSTI NA ALKOHOLU: PŘEHLED VYBRANÝCH POZNATKŮ

soké orientace na budoucnost a hedonistickou přítomnost a nízké orientace na negativní minulost a fatalistickou přítomnost (Boniwell, Zimbardo, 2004).

Zkoumání časové perspektivy ve vztahu k závislosti na alkoholu

Zjednodušeně se dá říci, že časová perspektiva odráží to, nakolik je člověk orientován na aktuální podněty, minulé zkušenosti nebo očekávané důsledky, úzce souvisí s hodnotami a postoji jedince a významně ovlivňuje jeho rozhodování. Stala se proto předmětem mnoha zahraničních výzkumných studií, zejména pak ve vztahu k rizikovému chování, jakým je například užívání drog či nadměrná konzumace alkoholu.

Hulbert a Lens (1988) ve svém článku nabízí ucelené shrnutí výzkumů z let 1965 – 1986, jejichž ústředním zájmem je oblast časové perspektivy, postoj k času a časová orientace ve vztahu k závislosti na alkoholu. Autoři se při srovnávání jednotlivých studií museli potýkat s nejednotnou terminologií, pokusili se proto na základě dostupných informací vymezit jednotlivé pojmy časová perspektiva, postoj k času, časová orientace a percepce času. Časová perspektiva je podle nich charakterizována čtyřmi základními faktory rozsahem (trváním), četností (počet cílů či plánů do budoucna v určitém časovém intervalu), stupněm strukturace (logické souvislosti) a úrovni reality (počet skutečně dosažených cílů). Postoj k času je více či méně pozitivní či negativní postoj k minulosti, přítomnosti a budoucnosti. Časovou orientaci definují jako hlavní preferenční směr v chování a myšlení ve vztahu k záležitostem v minulosti, přítomnosti či budoucnosti. Časová percepce znamená odhad času nebo jinak řečeno časový úsudek. Studie popsané v tomto článku neprokázaly jednoznačné závěry, jednotliví autoři totiž používali rozdílné metody (od strukturovaných až po nestrukturované) a pracovali s různě velkými skupinami osob, kontrolní skupiny tvořili kromě jedinců z běžné populace například také pacienti nepsychiatrických oddělení nemocnic, osoby trpící schizofrenií či depresí. Díky článku však vyvstaly nové otázky, které inspirovaly další výzkumy v této oblasti. Jednalo se například o zkoumání rozdílů v psychologickém časovém fungování u jedinců závislých na alkoholu v různých intervalech střízlivosti, o to, zda větší rozsah a koherentní budoucí časová perspektiva souvisí s delším setrváním v terapii a jejími lepšími výsledky. Mimo jiné také otázka, zda se kratší budoucí rozsah rozvinul jako copingový mechanismus během nekontrolované konzumace alkoholu nebo zda jde o primární faktor v rozvoji závislosti na alkoholu (Hulbert, Lens, 1988).

E. BAZÍNKOVÁ / ČASOVÁ PERSPEKTIVA VE VZTAHU K ZÁVISLOSTI NA ALKOHOLU: PŘEHLED VYBRANÝCH POZNATKŮ

Kelli A. Keough z Texaské univerzity v Austinu spolu s Philipem Zimbardem a Johnem Boydem ze Stanfordské univerzity uskutečnili v letech 1992 – 1994 a 1995 dvě studie, jimiž chtěli ověřit předpoklad, že vyšší skóre v oblasti přítomné časové perspektivy souvisí s vyšší mírou užívání alkoholu, drog a tabáku. První studie uskutečněná v letech 1992 – 1994 se zúčastnilo 2627 osob ve věkovém rozmezí 14-67 let, většinou se jednalo o studenty z různých regionů v USA, kteří pak byli dle věku, pohlaví a etnika rozděleni do 15 vzorků. Baterii dotazníků tvořily Zimbardo Time perspective Inventory (ZTPI), Health And Risk Questionnaire a Drinking Habits Questionnaire. Studii byla prokázána pozitivní korelace mezi vyšším skórem v oblasti přítomné časové perspektivy a množstvím alkoholu zkonsumovaného během běžného víkendu. Přítomná časová perspektiva se častěji objevovala u mužů než u žen, samotné pohlaví však v na množství konzumovaného alkoholu nemělo signifikantní vliv. Druhá studie proběhla během roku 1995 jakožto rozšíření první. Výzkumný vzorek tvořilo 206 osob ve věku 16-62 let s průměrným rodinným ročním příjmem 70 – 100 000 Dolarů, převážně šlo o studenty ze San Matea. Testová baterie obsahovala ZTPI, BDI, STAI, dotazník agrese, škálu svědomitosti z Big Five, uvažování o budoucích následcích, škálu kontroly ega, ego resilience, kontrola impulzů, vyhledávání nového, vyhledávání vzrušení, preferenci konzistence, závislost na odměně. Výzkumem byla prokázána souvislost mezi vyšším užíváním alkoholu a agresivitou, depresivitou a nízkou kontrolou ega. Nebyla naopak prokázána souvislost s uvažováním o budoucích následcích, svědomitostí a ego resiliencí. Lze shrnout, že byl prokázán vztah mezi přítomnou časovou perspektivou a vyšší konzumací alkoholu, nižší je pak korelace mezi budoucí časovou perspektivou a nižší konzumací alkoholu. Časová perspektiva je tedy důležitým individuálním rozdílem, který nám může pomoci porozumět dynamice užívání a nadužívání alkoholu. Toto je podle autorů studií také velmi důležitým poznatkem pro plánování intervenčních programů. Nízkou účinnost preventivních programů týkajících se alkoholu a drog autoři vysvětlují právě tím, že jsou orientovány především na jedince s budoucí časovou perspektivou (Keough a spol., 1999).

Autoři Wills, Sandy a Yaeger zkoumali časovou perspektivu v souvislosti s raným počátkem užívání návykových látek, konkrétně se jednalo o tabák, alkohol a marihuanu. Zkoumaný soubor tvořilo 454 žáků, jejichž průměrný věk byl 11,8 roku. Výzkumníci použili adaptovanou verzi ZTPI a metody odvozené z teorií zvládnání stresu. Výsledky studie uveřejněné v roce 2001 ukázaly negativní korelaci mezi budoucí časovou perspektivou a užíváním návykových látek a naopak pozitivní korelaci mezi užíváním návykových látek a přítomnou časovou orientací. Strukturální modelovou analýzou bylo zjištěno, že se jedná o nepřímý vztah zprostředkovaný copingovým cho-

E. BAZÍNKOVÁ / ČASOVÁ PERSPEKTIVA VE VZTAHU K ZÁVISLOSTI NA ALKOHOLU: PŘEHLED VYBRANÝCH POZNATKŮ

váním a zvládnáním negativních emocí. Bezprostředními faktory pojícími se k užívání návykových látek byl vliv vrstevnických skupin, negativní emoční ladění a míra rezistence (Wills a spol., 2001).

Výzkum provedený Levym a Earleywinem v USA v roce 2003 na souboru 232 studentů ve věku 18-38 let také neprokázal přímou souvislost mezi budoucí časovou perspektivou a nižší pravděpodobností nadužívání alkoholu. Jako silnější prediktor návyků spojených s konzumací alkoholu a nadužívání alkoholu se v tomto výzkumu více než budoucí časová perspektiva ukázala studijní očekávání (ve smyslu subjektivního přesvědčení o potenciálním dlouhodobém osobním zisku pramenícím ze studia). Rozdíly mezi skupinami s nízkým a vysokým studijním očekáváním ve vztahu ke konzumaci alkoholu byly signifikantní i tehdy, když byly tyto skupiny v budoucí časové perspektivě relativně homogenní. Kognitivní očekávání a druh časové perspektivy tedy hrají v rozvoji problémů s konzumací alkoholu různé role, hlubší porozumění této skutečnosti by mohlo přinést významné klinické důsledky pro prevenci a terapii nadužívání alkoholu (Levy, Earleywin, 2004).

Nicolas Fieulaine spolu s Fredericem Martinezem v roce 2010 uzavřeli dvouletý výzkum zabývající se vztahem mezi časovou perspektivou a touhou po kontrole, současně se snažili zjistit, jakou roli touha po kontrole hraje ve vztahu mezi časovou perspektivou a užíváním návykových látek. Do výzkumu bylo náhodně vybráno 240 osob starších patnácti let, z různých městských oblastí v centrální Francii. Ke zjišťování časové perspektivy byla použita francouzská verze Zimbardova dotazníku časové perspektivy (ZTPI) a škála touhy po kontrole, v původním znění Desirability of Control Scale, autorů Burgera a Coopera z roku 1979. Jedná se o dvaceti-položkovou škálu, která zjišťuje obecnou touhu po kontrole v běžných životních situacích, obsahuje například položky týkající se činění vlastních rozhodnutí, činění preventivních opatření před nadcházející událostí, kontroly druhých nebo vyhýbání se situacím, ve kterých kontrolu přebírají jiní. Respondenti dále vypovídali o frekvenci užívání návykových látek v kategoriích tabák, alkohol, marihuana a jiná droga. Výsledky výzkumu odpovídaly závěrům předchozích studií, potvrzujících vztah přítomné – hedonistické a budoucí časové perspektivy k užívání návykových látek. V tomto vztahu byl však prokázán také podmiňující efekt touhy po kontrole. Přesněji řečeno přítomná hedonistická časová orientace nevedla k vyšší frekvenci užívání návykových látek u těch jedinců, kteří netouží ovládat druhé, a budoucí časová orientace byla předurčující pouze pro ty, kteří vykazovali vysokou touhu kontroly nad ostatními nebo vyhýbání se závislosti. Na tom, zda je časová perspektiva rizikovým (přítomná – hedonistická) či protektivním (budoucí) faktorem ve vztahu k užívání návykových látek se podílí také další psychické konstrukty. Ve vztahu k individuálním zkušenostem, hodnotám a životním podmín-

E. BAZÍNKOVÁ / ČASOVÁ PERSPEKTIVA VE VZTAHU K ZÁVISLOSTI NA ALKOHOLU: PŘEHLED VYBRANÝCH POZNATKŮ

kám časová perspektiva a touha po kontrole vzájemně vytváří to, co lze označit jako socio – psychologická vulnerabilita vůči užívání návykových látek. Přítomná – hedonistická časová perspektiva se tedy ukázala jako rizikový a budoucí časová perspektiva naopak jako protektivní faktor ve vztahu k užívání návykových látek, ovšem pouze současně v souvislosti s touhou po kontrole. Touha po kontrole tedy podporuje jak protektivní, tak i rizikové faktory. Zároveň nebyl objeven žádný vztah mezi samotnou touhou po kontrole a užíváním návykových látek (Fieulaine, Martinez, 2010).

Závěr

Přesto, že se časová perspektiva během posledních let stala předmětem zájmu mnohých výzkumníků, je potřeba dosavadní poznatky ověřovat, upřesňovat a rozšiřovat.

Jak již bylo zmíněno výše, v mnoha případech byli účastníky výzkumu vysokoškolští studenti či akademičtí pracovníci, případně jedinci s rozličnými psychiatrickými diagnózami. Jelikož se jedná o velmi specifické skupiny, nelze říci, do jaké míry lze výzkumná zjištění zobecňovat a aplikovat na běžnou populaci.

Obdobně tomu tak je i v oblasti výzkumů časové perspektivy ve vztahu ke konzumaci alkoholu a riziku vzniku a rozvoje závislosti. Některé ze studií, o kterých pojednávali už Hulbert a Lens, prokázaly vyšší orientaci na přítomnost a nižší orientaci na budoucnost u jedinců nadužívajících alkohol než u kontrolní skupiny. Měly však různá teoretická východiska a jako kontrolní skupinu často používaly psychiatrické pacienty. Nejnovější výzkumy sice rovněž prokázaly vztah mezi přítomnou časovou orientací a vyšší mírou konzumace alkoholu a budoucí časovou orientací a nižší konzumací alkoholu, žádná z nich však již neověřovala, zda jsou tyto poznatky platné i pro jedince, u nichž byl syndrom závislosti diagnostikován. Mnohé otázky tedy zatím zůstávají nezodpovězeny, mimo jiné i ta, zda přítomná časová perspektiva začíná převládat teprve v důsledku nadužívání alkoholu nebo zda jde o primární faktor v rozvoji závislosti.

V České republice nebyly dosud výsledky obdobných výzkumných šetření publikovány vůbec. Téma časové perspektivy se však stalo prozatím alespoň předmětem několika diplomových a dizertačních prací.

V loňském roce byla dokončena validizační studie české verze Zimbardo-va dotazníku časové perspektivy, který se tímto ukázal jako použitelný v psychologickém výzkumu i praxi.

E. BAZÍNKOVÁ / ČASOVÁ PERSPEKTIVA VE VZTAHU K ZÁVISLOSTI NA ALKOHOLU: PŘEHLED VYBRANÝCH POZNATKŮ

L i t e r a t u r a

- Boniwell, I. – Zimbardo, P.*: Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning [Electronic version]. *Positive psychology in practice*, 165-178. New Jersey: John Wiley & Son, 2004
- Fieulaine, N. – Martinez, F.*: Time under control: Time perspective and desire for control in substance use [Electronic version]. *Addictive behaviors*, 35, 2010, s. 799 – 802
- Holman, E. A. – Zimbardo, P. G.* (2009). The Social Language of Time: The Time Perspective – Social Network Connection [Electronic version]. *Basic and applied social psychology*, 31, 2009, s. 136 – 147
- Hulbert, R. J. – Lens, W.*: Time Perspective, Time Attitude, and Time Orientation in Alcoholism: A Review [Electronic version]. *The International Journal of the Addictions*, 23, 1988, 3, s. 279 – 298
- Keough, K. A. – Zimbardo, P. G. – Boyd, J. N.*: Who's smoking, drinking and using drugs? Timeperspective as a predictor of substance use [Electronic version]. *Basic and Applied Social Psychology*, 21, 1999, s. 149 – 164
- Levy, B. – Earleywine, M.*: Discriminating reinforcement expectancies for studying from future time perspective in the prediction of drinking problems [Electronic version]. *Addictive behaviors*, 29, 2004, s. 181 – 190
- Lukavská, K. – Klicperová– Baker, M. – Lukavský, J. – Zimbardo, P. G.*: ZTPI– Zimbardův dotazník časové perspektivy. *Československá psychologie*, LV, 2011, 4, s. 356 – 373
- Wills, T. A. – Sandy, J. M. – Yaeger, A. M.*: Timeperspective and early-onset substance use: A model based on stress-copingtheory [Electronic version]. *Psychology of Addictive Behaviours*, 15, 2001, 2, s. 118 – 125
- Zimbardo, P. G. – Boyd, J. N.*: Putting time in perspective: A valid, reliable Individual-differences metric [Electronic version]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, (1999), s. 1271 – 1288
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J.*: Die neue Psychologie der Zeit und wie sie Ihr Leben verändern wird. *Spektrum*, Heidelberg, 2009, 444 s.

Do redakcie prišlo: 24. 6. 2012

Prijaté na publikáciu: 21. 7. 2012

Adresa autora: Mgr. E. Bazínková, Centrum duševního zdraví Jeseník a Šumperk,
Dukelská 456, 790 00 Jeseník
e-mail: eva.bazinkova@volny.cz