

Časová perspektiva

Časová perspektiva Zimbardo a Boyd (1999)

- Každý člověk disponuje určitým svébytným chápáním času - svébytný způsob vztahování se k minulosti, přítomnosti a budoucnosti
- Specifický způsob prožívání času (Mareš, 2010).
- Časová perspektiva je nejčastěji považována za kognitivně motivační charakteristiku jedince (Lukavská, 2011).
- Časové souvislosti života jedince úzce souvisejí s jeho **seberegulací (ale i úspěšností, spokojeností....)**. Vliv na život...

Časová perspektiva

- Jde o převážně nevědomý proces, prostřednictvím kterého si jedinec v mysli konstruuje čas.
- Časová perspektiva je podle Zimbarda a Boyda (1999) relativně stabilní získanou osobnostní charakteristikou
- determinována sociálními faktory (vzdělání, kultura, sociální vrstva, rodinný model, náboženství...)
- 6 hlavních postojů k času - časových perspektiv (dimenzí)
- lidská psychika disponuje schopností **přepínat mezi jednotlivými dimenzemi časové perspektivy** – a to buď v závislosti na situaci, nebo na povaze úkolu

Dimenze ČP

- negativní minulost,
- pozitivní minulost,
- fatalistická přítomnost,
- hédonistická přítomnost,
- budoucnost (pozitivní, vyjadřuje snahu)
- transcendentální budoucnost (spíše negativní)

Orientace na minulost

- Jedinec orientovaný do minulosti se ve svých myšlenkách často odebírá do minulosti - přítomnost či budoucnost ho tolik nezajímají.
- Vliv na aktuální jednání a prožívání (1) minulost považuje za nejlepší období svého života a vše co teprve přijde, bude jen horší; (2) minulost je pro něj spojena s těžkým, trýznivým nebo traumatickým zážitkem a dosud se s ní nedokázal vyrovnat.
- Lidé orientovaní na minulost mají tendenci vidět aktuální události na základě podobných událostí, které již v minulosti proběhly – vliv na rozhodování.

Negativní minulost

Typické je:

- pesimistický a averzivní postoj k minulosti
- může být způsoben aktuálními nepříznivými okolnostmi, nebo také negativní rekonstrukcí neškodných událostí (Př.: *U té zkoušky jsem se ztrapnil/a*)
- spojená s depresí, úzkostností, pocitem neštěstí a nízkým sebehodnocením
- signifikantní vztah mezi negativní minulostí a agresivitou (Zimbardo & Boyd, 1999).

Pozitivní minulost

Typické je:

- vřelý a sentimentální postoj k minulosti
- koreluje negativně s agresivitou, depresí a úzkostí
- signifikantní pozitivní vztah se sebehodnocením

Orientace na přítomnost

- Takto orientovaní lidé vycházejí spíše z konkrétní reality než z vlastních očekávání
- Vliv na sebeřízení a životní spokojenost mají **hédonistická orientace nebo fatalistická orientace**

Hédonistická přítomnost

Typické je:

- potěšení, zábava a vzrušení (Zimbardo & Boyd, 1999).
- touha po uspokojení aktuálních potřeb
- zaujatost působícími podněty
- touha po aktuálním uspokojení upřednostňována před zabýváním se dlouhodobými plány (Krpoun, 2013).
- žít svůj život naplno „teď a tady“.
- Pocit: vše má pod kontrolou a nic se mu nemůže stát, proto také nedomýšlí důsledky svých činů (Mareš, 2011).

Fatalistická přítomnost

Typické je:

- fatalistické, bezmocné vnímání přítomnosti a budoucnosti (Zimbardo & Boyd, 1999).
- rezignace jedince na vynaložení úsilí
- celková nedůvěra v sebe i druhé
- pesimistický pohled na svět (Krpoun, 2013) (externalismus)
- sebeobviňování a popírání vlastních úspěchů (Homolová, 2011)

Orientace na budoucnost

Typické je:

- tendence podřizovat své momentální chování cílům v budoucnosti (Zimbardo & Boyd, 1999).
- schopnost obětovat momentální požitek či smířit se se současnou ztrátou ve prospěch budoucích benefitů (Mareš, 2011).
- výkonnost a zodpovědnost
- dlouhodobé cíle
- odolávat pokušení a rozptýlení při práci
- plánovat kroky vedoucí k vytyčenému cíli
- vytrvalost a odolnost
- svědomitost, zvažování budoucích následků
- vyhýbání se rizikovému chování.

Vyvážená časová perspektiva

- Nejlepší možnou časovou perspektivou je podle Zimbarda & Boyda (1999) **vyvážená časová perspektiva**. Pro optimální duševní zdraví a fungování ve společnosti je důležitá vyváženost časové perspektivy.
- Flexibilní schopnost mysli přepínat mezi jednotlivými časovými perspektivami například podle povahy situace.
- Pokud člověk tíhne k určité časové perspektivě a ostatní jsou jen okrajovou součástí jeho osobnosti, ochuzuje se o naplnění svého vnitřního potenciálu, o schopnost adekvátně si vychutnat volný čas nebo rozjímat nad starými dobrými časy.
- Diagnostika (*Zimbardo Time Perspective Inventory*) - ZTPI

Výzkum (studenti MU)

- **Nejvíce** studentů ze vzorku mělo **dominantní orientaci pozitivní budoucnost** (cp_dimenze 5) n= 24 a **pozitivní minulost** (cp_dimenze 1) n = 20.
- **Nejméně** respondentů bylo **dominantně** orientováno **hédonisticky** (cp_dimenze 3) n = 8 a **žádný z respondentů neměl dominantní fatalistickou přítomnost.**
- Více dominantních orientací (cp_dimenze 7) mělo 15 respondentů.
- Mezi ženami a muži je statisticky signifikantní rozdíl **v dimenzi fatalistická přítomnost. Ženy mají v této dimenzi signifikantně vyšší hodnotu než muži.**
- Nebyl objeven pozitivní signifikantní vztah mezi dimenzí budoucí pozitivní a minulé pozitivní časová perspektiva a akademickou úspěšností.
- **Studenti s vyšší mírou v dimenzi hédonistická přítomnost dosahují nižšího studijního percentilu - respektive akademické úspěšnosti.**

Inventář

perspektivy	položky		
Negativní minulost	2	10	17
Pozitivní minulost	1	3	7
Fatalistická přítomnost	6	11	18
Hédonistická přítomnost	8	13	16
Budoucnost	5	12	14
Transcendentální budoucnost	4	9	15