

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

ZAKLJUČNA NALOGA
POVEZANOST ČASOVNE PERSPEKTIVE Z
OSEBNOSTNIMI LASTNOSTMI, VEDENJEM IN
ZDRAVJEM

MARTINA VRBANČIČ

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN INFORMACIJSKE
TEHNOLOGIJE

Zaključna naloga

**Povezanost časovne perspektive z osebnostnimi lastnostmi, vedenjem in
zdravjem**

(The relation between time perspective and personality, behaviour and health)

Ime in priimek: Martina Vrbančič

Študijski program: Biopsihologija

Mentor: doc. dr. Ana Arzenšek

Koper, september 2015

Ključna dokumentacijska informacija

Ime in PRIIMEK: Martina VRBANČIČ

Naslov zaključne naloge: Povezanost časovne perspektive z osebnostnimi lastnostmi, vedenjem in zdravjem

Kraj: Koper

Leto: 2015

Število strani: 33

Število tabel: 1

Število referenc: 49

Mentor: doc. dr. Ana Arzenšek

Ključne besede: časovna perspektiva, velikih pet, zdravje, vedenje, časovna terapija

Izvleček:

Časovna perspektiva je temeljna dimenzija pri konstrukciji psihološkega časa. Svoje izkušnje ljudje umeščamo v preteklo, sedanje in prihodnje časovne okvire. Časovna perspektiva je priučena, vendar nezavedna osebnostna lastnost. Časovno perspektivo Zimbardo (1999) deli na šest dimenzij: negativna preteklost, pozitivna preteklost, hedonistična sedanjost, fatalistična sedanjost, prihodnost in transcendentna prihodnost. V zaključni nalogi je raziskana povezanost različno izraženih časovnih dimenzij z osebnostnimi lastnostmi, telesnim in duševnim zdravjem ter vedenjem. Opisana je tudi uravnotežena časovna perspektiva, ki se je pokazala kot pomemben dejavnik pri človeškem optimalnem funkcioniranju. S pomočjo teorije časovne perspektive sta terapevta Sword in Sword (2012) razvila časovno terapijo, s katero pomagajo predvsem osebam s posttravmatsko stresno motnjo.

Key words documentation

Name and SURNAME: Martina VRBANČIČ

Title of the final project: The relation between time perspective and personality, behaviour and health

Place: Koper

Year: 2015

Number of pages: 33 Number of tables: 1

Number of references: 49

Mentor: Assist. Prof. Ana Arzenšek, PhD

Keywords: Time perspective, big five, health, behaviour, time perspective therapy

Abstract: Time perspective is an essential dimension in the construction of psychological time. Our experience is placed in the past, present and future time frames. Time perspective is a learned but unconscious personality trait. It is divided into six dimensions: past negative, past positive, present hedonistic, present fatalistic, future and transcendental future. The author examines the connection between differentially expressed time dimensions and personality traits, physical and mental health and behaviour. Balanced time perspective is also described because it is an important factor in optimal functioning. Psychotherapists Sword and Sword incorporated the theory of time perspective in psychotherapy. Time therapy is mostly used in the treatment of posttraumatic stress disorder.

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici doc. dr. Ani Arzenšek, katere znanje, nasveti, strpnost in strokovna pomoč so bili ključni pri pripravi diplomske naloge.

Zahvalila bi se tudi vsem najbližjim, ki so mi bili v podporo.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	1
2	ČASOVNA PERSPEKTIVA.....	2
2.1	Negativna preteklost.....	2
2.2	Pozitivna preteklost	3
2.3	Hedonistična sedanost	3
2.4	Fatalistična sedanost.....	4
2.5	Prihodnost.....	4
2.6	Transcendentna prihodnost.....	5
3	OSEBNOSTNE LASTNOSTI IN ČASOVNA PERSPEKTIVA.....	7
3.1	Osebnost	7
3.2	Velikih pet: petfaktorski model osebnosti	7
3.3	Različno izražene časovne dimenzije in osebnostne lastnosti.....	9
4	RAZLIČNO IZRAŽENE ČASOVNE DIMENZIJE IN ZDRAVJE	12
4.1	Različno izražene časovne dimenzije in duševno zdravje.....	13
5	RAZLIČNO IZRAŽENE ČASOVNE DIMENZIJE IN VEDENJE	15
6	URAVNOTEŽENA ČASOVNA PERSPEKTIVA	17
7	ČASOVNA TERAPIJA.....	19
8	SKLEPI.....	22
9	LITERATURA IN VIRI.....	24

1 UVOD

Časovna perspektiva je nezaveden proces v individualnem in socialnem funkcioniranju. Človekove individualne in socialne izkušnje pripomorejo k oblikovanju časovnih okvirjev, ki pomagajo ohraniti smisel, red in pomen teh dogodkov. Je temeljni pojav na področju konstrukcije psihološkega časa, ki ga ljudje delimo na preteklega, sedanjega in prihodnjega. Dogodke kodiramo, shranjujemo in prikličemo s pomočjo kognitivnih okvirjev, na podlagi njih pa tudi ustvarjamo pričakovanja in cilje. Avtorja teorije časovne perspektive dr. Philip G. Zimbardo in John N. Boyd, časovno perspektivo definirata kot situacijsko determinirano in relativno stabilno osebnostno lastnost. Razdelita jo na šest dimenzij, katerih izraženost nam bolje pomaga razumeti človeško vedenje (Zimbardo in Boyd, 1999).

Teorija časovne perspektive je nastala kot odgovor na Zimbardov stanfordski zaporniški preizkus. Zimbarda je v le-tem zanimalo, zakaj so udeleženci tako hitro sprejeli novo vlogo zapornika ali paznika. Ugotovil je, da je eden izmed dejavnikov drugačno dožemanje časa v zaporu, saj je za udeležence bila pomembna le sedanost (Kučić, 2014). Kadar so ljudje v nevarnih in stresnih situacijah, se njihova časovna perspektiva lahko spremeni, osredotočijo se le na kratkoročne cilje ali dogodke (Nuttin, 2014).

Namen naloge je pregledati že obstoječe raziskave, povezane z Zimbardovo časovno perspektivo. Sočasno želim ugotoviti, kako izraženost različnih časovnih dimenzij vpliva na zdravje, osebnostne lastnosti ter vedenje posameznikov in kako doseči optimalno časovno perspektivo. V tem oziru naloga predstavlja novost, saj v slovenskem prostoru ni bilo opravljenega celostnega pregleda teorije časovne perspektive.

Cilji zaključne naloge so:

- celostna razlaga teorije časovne perspektive (Zimbardo in Boyd, 1999); opis in razlaga časovnih dimenzij;
- ugotoviti povezavo med časovno perspektivo in osebnostnimi lastnostmi oziroma ali določene osebnostne lastnosti vplivajo na izraženost časovnih dimenzij; ugotoviti, kako se časovna perspektiva povezuje z vedenjem in posledično tudi z zdravjem posameznikov;
- predstaviti časovno terapijo, ki se predvsem uporablja pri zdravljenju posttravmatske stresne motnje; ugotoviti, zakaj se je časovna terapija uspešno uveljavila in kako se razlikuje od drugih terapij, ki so primerne za zdravljenje posttravmatske stresne motnje.

2 ČASOVNA PERSPEKTIVA

Psihološki čas vsebuje tri večje vidike: trajanje, zaporedne pojave dogodkov in časovno perspektivo (Block, 1990). Trajanje različnih dogodkov ljudje dojemajo individualno. Zaporedje dogodkov se nanaša na spremembe, časovna perspektiva pa se nanaša na posameznikove izkušnje in koncepte o preteklosti, sedanjosti in prihodnosti (Block, 1990).

Časovna perspektiva je človekov osnoven pogled nase, na svoje življenje kot celoto in na svet okoli njega. Je pogled, ki pozitivno ali negativno vpliva na naše vsakdanje življenje (Sword, Sword in Brunskill, 2015).

Zimbardo in Boyd (2008) v svoji knjigi *The Time Paradox* opredelita časovno perspektivo kot nezavedno in subjektivno dojetje časa, kjer je nenehen tok izkušenj razdeljen v različne časovne okvirje. Takšna razdelitev posamezniku pomaga ohraniti smisel in red dogodkov. Časovno perspektivo uporabljamo za vkodiranje, shranjevanje in priklic različnih izkušenj, čustev, za oblikovanje ciljev in načrtovanje prihodnosti.

Zimbardo in Boyd (2008) razdelita časovno perspektivo na šest dimenzij: negativna in pozitivna preteklost, fatalistična in hedonistična sedanjost, prihodnost ter transcendentna prihodnost. Med seboj se razlikujemo glede na izraženost posameznih časovnih okvirjev, kar vpliva na naše vedenje, misli in čustva. Vsak človek ima tako izoblikovan unikaten profil časovne perspektive (Podlogar in Bajec, 2011). Zimbardo in Boyd (2008) menita, da je individualen odnos do časa v večini priučen, vendar nezaveden. Bolj kot ozavestimo naš odnos do časa, večji vpliv imamo na spreminjanje naše časovne perspektive. Na oblikovanje časovne perspektive vplivajo kultura, religija, ekonomski razred, izobrazba, vpliv družine in starost. Vsaka časovna dimenzija ima določene prednosti in funkcijo, vendar, kadar je ena dimenzija pretirano izražena, postane nefunkcionalna, v nasprotju z uravnoteženo časovno perspektivo, kjer posamezniki uspešneje prilagajajo svojo časovno perspektivo glede na situacijo, v kateri so se znašli, potrebe ali vrednote, ki jih oseba ima (Zimbardo in Boyd, 1999).

2.1 Negativna preteklost

Posamezniki, ki imajo bolj izraženo negativno preteklost, pogosto razmišljajo o slabih stvareh, ki so se jim zgodile v preteklosti. To so pogosto, vendar ne izključno, osebe s posttravmatsko stresno motnjo. Zanje je značilno, da razmišljajo o zamujenih priložnostih, veliko obžalujejo, imajo občutek, da so storili mnogo napak in si želijo, da so v preteklosti ravnali drugače (Zimbardo in Boyd, 2008). Takšni posamezniki imajo manjšo socialno mrežo, manj podpore s

strani družine in so bolj nagnjeni k socialnim konfliktom (Holman in Zimbardo, 2009). Njihove odločitve krojijo resnične negativne izkušnje iz preteklosti ali negativna rekonstrukcija preteklih dogodkov. Takšna osredotočenost na preteklost vpliva na interpretacijo in odziv posameznikov na sedanjo situacijo (Zimbardo in Boyd, 1999). Tudi če je sedanost povsem dobra, se le-te osebe vrtijo v začaranem krogu negativnih izkušenj (Bajec, Podlogar, Koračin, Sabadin in Vizjak Pavšič, 2014).

2.2 Pozitivna preteklost

Perspektivo pozitivne preteklosti bi najbolje opisali z Nietzschejevim rekom: »Kar te ne ubije, te okrepi!« Ljudje, ki imajo višje izraženo pozitivno preteklost, ohranjajo pozitiven odnos do preteklosti, lahko tudi razvijejo pozitiven odnos do težkih situacij in iz njih povlečejo le najboljše (Boyd in Zimbardo, 2005). S takšnim odnosom do preteklosti lahko krepijo svoj optimizem in odpornost na stresne dogodke v prihodnosti (Bajec, Podlogar, Koračin, Sabadin in Vizjak Pavšič, 2014). Holman in Zimbardo (2009) sta ugotovila, da imajo ljudje z višjo izraženo dimenzijo pozitivne preteklosti široko socialno mrežo, veliko dolgoročnih odnosov z drugimi in veliko podpore s strani družine. Pozitivna preteklost lahko posamezniku vliva občutek varnosti, vendar takšni ljudje ne bodo izkusili novih stvari, saj jim osredotočenost na preteklost omogoča le usmerjenost nazaj, ne pa naprej (Bajec, Podlogar, Koračin, Sabadin in Vizjak Pavšič, 2014).

2.3 Hedonistična sedanost

Tem posameznikom je pomemben sedanji užitek in vznemirjenja. Zanje je značilna le majhna skrb za prihodnost, izogibajo se ljudem in situacijam, ki so zanje dolgočasne in naporene (Zimbardo in Boyd, 2008), imajo široko socialno mrežo ter več podpore s strani prijateljev in znancev (Holman in Zimbardo, 2009). Posamezniki, ki so usmerjeni v hedonistično sedanost so igrivi, pustolovski, izredno samoprizanesljivi, živijo za danes in uživajo v razburljivih situacijah (Boniwell, 2005), izogibajo se pa vedenjem, ki vključujejo veliko truda, dela in načrtovanja. Kadar opravljajo zadane naloge, se bolj osredotočijo na sam proces in so običajno notranje motivirani, manj pomemben pa jim je produkt ali dovršitev naloge. So manj uspešni akademiki kot ljudje z višje izraženo prihodnostjo, saj težje delujejo v okolju, ki od njih pričakuje odrekanje sedanjim užitkom in soočanje z izzivi, ki jih prinaša prihodnost. Kljub temu so pa uspešni pri osredotočanju na sam proces in podrobnosti naloge, pogosto so tudi kreativni. Nagnjeni so k konkretnem razmišljanju, manj abstraktnem, pri odločanju pa so jim pomembni trenutni vplivi okolja. Njihov vsakdanjik je neprenehoma zelo razgiban in vključuje dejavnosti,

kot so šport, računalniške igre ter aktivnosti, ki zahtevajo veliko energije, intime in zabave. Lahko pa so tudi veliko bolj emocionalni, impulzivni in agresivni kot ljudje, ki niso toliko hedonistično naravnani (Boyd, 2008). Ti posamezniki z lahkoto navezujejo stike z drugimi in vzpostavljajo prijateljska in ljubezenska razmerja, saj jih drugi ljudje imajo radi ob sebi, ker so vedno pripravljeni za kar koli. Občutljivi so na senzorne dražljaje (vohanje, božanje ipd.) in imajo radi čutne aktivnosti vseh vrst, kot so: masaža, wellness, dobra pijača, hrana in spolnost. Pogosto trpijo zaradi pomanjkanja spanca, odlašajo z delom ter zamujajo in pozabljajo pomembne stvari (Bajec, Podlogar, Koračin, Sabadin in Vizjak Pavšič, 2014).

2.4 Fatalistična sedanost

Ljudje z višje izraženo fatalistično sedanostjo menijo, da njihovo življenje določajo sile, in da kar koli se zgodi, ni odvisno od njih samih, zato se vdajo v usodo (Zimbardo in Boyd, 2008). Ne prepuščajo se trenutnim hedonističnim užitek, če pa že pride do le-teh, so pogosto škodljivi, na primer: zloraba alkohola in prepovedanih substanc ter nezaščiteni spolni odnosi. Glavna motivacija za potencialno škodljivo vedenje ni užitek - takšni ljudje ne vidijo povezave med sedanjim vedenjem in posledicami v prihodnosti (Boyd in Zimbardo, 2005). Boyd (2008) pojasni, da ljudje, ki menijo, da se na njihovo prihodnost ne da vplivati, lahko tako čutijo zaradi verskih ali gospodarskih prepričanj. Za religiozne ljudi je fatalizem vrednota, saj je človeška iniciativa pogojena s strani božanstva. Za ostale pa je lahko fatalizem stranski produkt njihovega ekonomskega neuspeha, če so del nižjega socialnega razreda ali stigmatizirane kaste, kjer ni veliko možnosti za spreminjanje življenjskih pogojev. Pozitivna stran fatalizma je vera v srečo, pogojena s spremembo pogosto težkega sedanjega položaja. Te osebe so prepričane, da se jim ne more zgoditi nič dobrega, kar se običajno tudi uresniči, sami pa ne ukrenejo ničesar za dosego zadanih ciljev. Zanje je značilna samouresničujoča se prerokba na vseh življenjskih področjih. Takšni ljudje verjamejo, da na dogodke iz svojega življenja ni mogoče vplivati in lahko razvijejo tako imenovano naučeno nemoč. Naučena nemoč temelji na izkušnjah, ki jim služijo v dokazilo, da nimajo nadzora nad dogodki in menijo, da ves trud vodi k neuspehu. Ti posamezniki niso motivirani za spremembe, ne razmišljajo o potencialnih rešitvah ter so sovražno naravnani, tesnobni in žalostni. Njihova negativna čustva lahko vodijo do nizke samozavesti in samospoštovanja (Bajec, Podlogar, Koračin, Sabadin in Vizjak Pavšič, 2014).

2.5 Prihodnost

Prihodnost je psihološko ustvarjeno mentalno stanje, nikoli ga ne moremo izkusiti neposredno, sestavljeno pa je iz hrepenenj, strahov in pričakovanj (Bajec, Podlogar, Koračin, Sabadin in

Pavšič, 2014). V prihodnost usmerjeni ljudje načrtujejo svojo dejavnost, se držijo rokov in bolj skrbijo za svoje zdravje. Raje se odpovejo sedanjemu užitku z namenom dokončanja naloge v danem roku (Zimbardo in Boyd, 1999). Takšni posamezniki so pripravljeni delati več kot tisti, ki niso v tolikšni meri usmerjeni v prihodnost. Prav tako se lažje soočajo z izzivi, ki jih prinaša prihodnost, in se obenem močno zavedajo, da sedanje vedenje vpliva nanjo (Boyd in Zimbardo, 2005). Odločitve tako usmerjenih oseb običajno temeljijo manj na konkretnih, empiričnih vidikih trenutne situacije in bolj na pričakovanih ter abstraktnih predstavah o posledicah njihovih dejanj v prihodnosti. Skušajo biti odgovorni, skrbi jih za rezultate in posledice njihovega vedenja, pripravljeni so vlagati svoj čas in sredstva v stvari, ki se jim bodo pozneje obrestovale. Pri delu so lahko zelo kooperativni ali zelo kompetitivni, odvisno kaj se od njih pričakuje (Boyd, 2008). Dimenzija prihodnosti je lahko dobra iztočnica za akademske, poslovne in športne uspehe, saj sama nadarjenost, inteligentnost in sposobnost niso dovolj za grajenje uspešne kariere. Obenem je vključeno veliko požrtvovalnosti, discipline, vztrajnosti in občutka osebne učinkovitosti (Bajec, Podlogar, Koračin, Sabadin in Vizjak Pavšič, 2014). Te osebe poskušajo živeti zdravo življenje brez nepotrebnih tveganj. Pri reševanju problemov in abstraktnih nalog so uspešnejši kot ljudje z nižje izraženo prihodnostjo. Večinoma se uspešno uprejo skušnjavam, ki bi jih morebiti odvrnile od zadane naloge. Lahko se jim dogaja, da ne znajo uživati v sedanjosti, se ne sproščajo in imajo več težav pri intimi kot druge časovne dimenzije (Boyd, 2008).

2.6 Transcendentna prihodnost

Ljudje z izraženo transcendentno prihodnostjo verjamejo v nadnaravne sile in v življenje po smrti, verjamejo, da umre samo fizično telo, njihova »duša« pa živi naprej. Takšna prepričanja lahko vplivajo na sedanje vedenje le-teh posameznikov. Transcendentna prihodnost je časovna perspektiva, ki se je izkazala kot zelo koristna pri razlagi nam nerazumljivih in ekstremnih vedenj, kot so samomorilni bombni napadi in pretirana junaštva, ki jih sedaj lahko razložimo kot poskus izogiba kazni ali pridobitve nagrade (Zimbardo in Boyd, 2006). Zimbardo in Boyd (1997) sta v svoji raziskavi ugotovila, da višje izražena transcendentna prihodnost pozitivno korelira z religioznostjo. Cilji posameznikov z višje izraženo transcendentno prihodnostjo se razlikujejo od tradicionalnih ciljev, kot so kariera, družina, osebni in akademski uspehi. Njihovi cilji lahko vključujejo življenje duše tudi po smrti, na primer: reinkarnacija, večno življenje, združenje z ljubljenimi po smrti, izogibanje večnemu trpljenju in rešitev iz sedanje težke situacije (revščina, trpljenje, sram) (Zimbardo in Boyd, 2006).

3 OSEBNOSTNE LASTNOSTI IN ČASOVNA PERSPEKTIVA

V tem poglavju je definirana osebnost, predstavljene so dimenzije petfaktorskega modela osebnosti in njihove komponente. Opisane so osebnostne lastnosti ljudi glede na njihov osebnostni profil. V poglavju 3.3 so odkrite povezave med različno izraženimi časovnimi dimenzijami in osebnostnimi lastnostmi posameznikov.

3.1 Osebnost

»Osebnost je celostni vzorec relativno trajnih značilnosti, po katerih se posamezniki razlikujejo med seboj« (Musek, 2005, str. 1). »Osebnost obsega vse telesne, duševne in vedenjske lastnosti« (Musek, 2002, str. 1). Bistveni določili osebnosti sta njena relativna trajnost, ki pomeni, da so osebnostne lastnosti tiste, ki prihajajo do izraza v različnih situacijah in časih, ter njena distinktivnost oziroma individualnost, ki pomeni, da se te značilnosti pri vsakem posamezniku pojavljajo v enkratni in neponovljivi kombinaciji (Musek, 2005).

3.2 Velikih pet: petfaktorski model osebnosti

Nekateri raziskovalci menijo, da lahko pet velikih dimenzij osebnosti tolmačimo kot njene temeljne dimenzije, saj v petih faktorjih vidijo dolgo iskano celovito teorijo, na podlagi katere lahko opišemo človekovo osebnost (Musek, 2005). Teorijo »pet velikih« sestavlja pet dimenzij osebnosti: ekstravertnost oziroma energičnost, prijetnost, vestnost, nevroticizem in odprtost (Goldberg, 1981). V preglednici (preglednica 1) so navedeni opisi velikih pet dimenzij osebnosti (Costa, McCrae in Dye, 1991).

Preglednica 1: *Pet velikih dimenzij osebnosti in njihove komponente*

Dimenzije (faktorji)	Komponente (facete)
Ekstravertnost	toplina, druženje, samozavest, aktivnost, iskanje vznburjenja, pozitivne emocije
Prijetnost (sprejemljivost)	zaupanje, odkritost, altruizem, prilagojenost, skromnost, blagost
Vestnost	kompetentnost, red, čut dolžnosti, storilnost, samodisciplina, odločnost

Nevroticizem	tesnoba, sovražnost, depresivnost, samokritičnost, impulzivnost, ranljivost
Odrprtost	domišljija, estetski čut, globoko doživljanje, akcije, ideje, vrednote

Costa, McCrae in Dye, 1991

Osebe, ki imajo višje izraženo ekstravertnost, so pogosto dinamične, aktivne, vestne in gostobesedne. Lahko so tudi dominantne, kar kaže na sposobnost samouveljavljanja, prvačenja in uveljavljanja lastnega vpliva v odnosu do drugih (Caparara, Barbaranelli in Borgogni, 1993). Višja izražena ekstravertnost se lahko kaže tudi kot samozavestno obnašanje, optimizem, zanimanje za dogodke in doživljanje, pomembnost zabave, družbe in prijateljevanja (Musek, 2005). Ekstravertirani posamezniki so tudi bolj kreativni in uspešnejši pri delu (Rothmann in Coetzer, 2003). Nižja izražena ekstravertiranost (introvertnost) pa se pogosto kaže kot nedružabnost, hladnost, odmaknjenost, pesimizem, resnost, kritičnost in zanesljivost (Musek, 2005).

Višja izražena prijetnost kaže na prijazno, nesebično, prijateljsko, radodarno in empatično osebo. Takšna oseba rada sodeluje z ljudmi, razume, podpira zahteve in potrebe soljudi ter je sposobna učinkovitega sodelovanja z njimi (Caparara, Barbaranelli in Borgogni, 1993). Ljudje z višje izraženo prijetnostjo so tudi pogosto bolj konformni, ljubeznivi, skromni in odkriti (Musek, 2005). Osebe z nižje izraženo prijetnostjo so pogosto tekmovalne, nekooperativne, nagnjene k ekstremom odrezavosti in neprijaznosti (Musek, 2005).

Vestnost je sposobnost samouravnavanja in samokontrole z vidika zaviranja ali aktivnosti. Osebe z visoko izraženo vestnostjo so ponavadi skrbne, urejene, vztrajne in natančne. Natančnost se nanaša na zanesljivost, vsestransko skrbnost in na redoljubnost. Naloge izpeljejo do konca, brez da bi jih predčasno opustili (Caparara, Barbaranelli in Borgogni, 1993). Takšni ljudje zaupajo vase, se počutijo kompetentne, so delavni in organizirani (Musek, 2005). Osebe z nižje izraženo vestnostjo so pogosto nezanesljive, neodločne, odlagajo obveznosti, popuščajo impulzom in ne zaupajo v svoje sposobnosti (Musek, 2005).

Dimenzija nevroticizem meri stopnjo čustvene stabilnosti. Ljudje z visoko izraženim nevroticizmom so lahko čustveni, impulzivni, anksiozni, nestrpni in razdražljivi (Caparara, Barbaranelli in Borgogni, 1993). Pogosto jim primanjkuje energije, so nezadovoljni, negotovi in nemirni (Musek, 2005). So manj uspešni pri delu kot ljudje z nizko izraženim nevroticizmom in tudi manj kreativni (Rothmann in Coetzer, 2003). Osebe, ki imajo nizko izražen nevroticizem

oziroma imajo visoko stopnjo čustvene stabilnosti, so pogosto sproščene, mirne, zadovoljne, energične in bolje nadzorujejo svoja čustva (Musek, 2005).

Visoko izražena odprtost lahko kaže na izobraženo, informirano osebo z zanimanjem za nove stvari in izkušnje. Takšna oseba je odprta za stike z drugačnimi kulturami in navadami, kaže pozitiven odnos do novosti, je sposobna upoštevanja večih vidikov in ima pozitiven odnos do drugačnih vrednot, življenjskih stilov ter običajev (Caparara, Barbaranelli in Borgogni, 1993). Višja izraženost odprtosti običajno kaže tudi na osebe, ki so domiselne, neodvisne, iščejo originalnost in imajo bujno domišljijo (Musek, 2005). Osebe z nizko izraženo odprtostjo pa so lahko nedomiseln, manj odprte za nove stvari in izkušnje, običajno vztrajajo pri rutini, tradiciji, konformizmu in praktičnosti (Musek, 2005).

3.3 Različno izražene časovne dimenzije in osebnostne lastnosti

Pozitivna preteklost, hedonistična sedanost in prihodnost pozitivno korelirajo z ekstravertiranostjo (Goldberg in Maslach, 1996). Takšni posamezniki so topli, družabni, samozavestni in aktivni (Musek, 2005). Ekstravertiranost je vezana na pozitivno vrednotenje preteklosti, pri kateri ima tudi pomembno vlogo sedanost, predvsem nagnjenost k uživanju v trenutku (Podlogar in Bajec, 2011). Ljudi z visoko izraženo pozitivno preteklostjo drugi pogosto opisujejo kot tople, prijateljske (Zimbardo in Boyd, 1999) in energične, radi imajo družinska srečanja (Zimbardo in Boyd, 2008) in imajo široko socialno mrežo (Holman in Zimbardo, 2009). Takšni so tudi posamezniki z višjo hedonistično sedanostjo, ki so tudi pogosto energični, aktivni in zlahka spoznavajo nove ljudi (Zimbardo in Boyd, 2008).

Negativna preteklost in fatalistična sedanost se negativno povezuje z ekstravertiranostjo. Introvertiranost se kaže pri ljudeh v nižjem družbenem udejstvovanju, manjši odvisnosti od socialnega sveta in zadržanosti (Rothman in Coetzer, 2003).

Prijetnost pozitivno korelira s pozitivno preteklostjo in prihodnostjo (Goldberg in Maslach, 1996; Zimbardo in Boyd, 1999). Podlogar in Bajec (2011) sta v svoji raziskavi pojasnila, da je to razumljivo, saj se temeljno zaupanje, ki je značilno pri prijetnih ljudeh, gradi ravno na pozitivnih izkušnjah z drugimi. Občutje temeljnega zaupanja se razvije, če so otrokove fizične in psihološke potrebe po navezanosti, telesnem stiku, ljubezni in udobju zadovoljene in so njegove izkušnje v odnosu s svetom v glavnem pozitivne. Svet okoli njega je takrat vir prijetnosti ali neprijetnosti. Neugodne izkušnje v odnosu z drugimi ali nezanesljivost v skrbnikovem dajanju in pa tudi nepredvidljivost skrbnikovega vedenja lahko vodijo v razvoj

temeljnega nezaupanja, kar se lahko kaže v nezaupljivem in odklonilnem vedenju do ljudi (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004), ki je značilen za ljudi z izraženo negativno preteklostjo.

Nižja izraženost prijetnosti, ki se lahko kaže v dajanju prednosti lastnim interesom (Bartneck, Hoek, Mubin in Mahmud, 2003) pozitivno korelira z negativno preteklostjo. Posamezniki zaradi negativnih izkušenj v preteklosti ne zgradijo temeljnega zaupanja, ki je značilno za prijetne ljudi.

Tako kot Podlogar in Bajec (2011), sta tudi Goldberg in Maslach (1996) ugotovila, da je za vestne ljudi značilna močna usmerjenost v prihodnost, so zelo samodisciplinirani, odgovorni, zanesljivi, premalo pa uživajo v sedanjem trenutku, torej hedonistični sedanjosti. Hurtz in Donovan (2000) sta ugotovila, da so vestni ljudje uspešnejši v šoli in pri delu, kar se povezuje s kakovostmi ljudi usmerjenih v prihodnost, saj so pripravljeni trdo delati za dosego zastavljenih ciljev.

Negativna preteklost, fatalistična in hedonistična sedanjost se korelirajo z nevroticizmom (Goldberg in Maslach, 1996), kar se pri ljudeh lahko kaže kot tesnoba, sovražnost, depresivnost, impulzivnost in samokritičnost (Musek, 2005). Ljudje z visoko izraženo dimenzijo negativne preteklosti izražajo negativna čustva z občasnimi izbruhi jeze, so impulzivni, ljudje jih opisujejo kot nesrečne (Zimbardo in Boyd, 2008) in imajo nizko samospoštovanje (Zimbardo in Boyd, 1999). Podobno je tudi s posamezniki z višjo izraženo dimenzijo fatalistične sedanjosti, ki so bolj impulzivni, samokritični, depresivni in anksiozni (Zimbardo in Boyd, 2008). Hedonistični posamezniki so pogosteje impulzivni, saj težijo k takojšnji zadovoljitvi potreb (Zimbardo in Boyd, 2008). Čustvena stabilnost se bolj pogosto kaže pri ljudeh, ki so usmerjeni v prihodnost (Goldberg in Maslach, 1996), le-ti posamezniki so pogosto uspešni, kar pozitivno vpliva na njihovo samospoštovanje.

Odprtost pozitivno korelira s sedanjostjo in s hedonističnim načinom življenja (Goldberg in Maslach, 1996), zato so ti posamezniki pogosto kreativni (Holman in Zimbardo, 2009), niso naklonjeni rutini, zato pogosteje potujejo in odkrivajo tuje kulture (Zimbardo in Boyd, 2008). Odprtost korelira negativno z negativno preteklostjo in fatalistično sedanjostjo, torej z občutkom nemoči in vdanostjo v usodo (Goldberg in Maslach, 1996). Pri ljudeh z višjo fatalistično sedanjostjo lahko to opazimo kot pomanjkanje kreativnosti, majhno zanimanje za informacije in tudi nižje povprečje ocen (Zimbardo in Boyd, 2008). Posamezniki z nižje izraženo negativno preteklostjo niso odprti novim izkušnjam, njihove odločitve kroji

usmerjenost na preteklost, ne pa na prihodnost (Bajec, Podlogar, Koračin, Sabadin in Vizjak Pavšič, 2014).

Med višje izraženo transcendentno prihodnostjo in velikimi petimi dimenzijami osebnosti Zimbardo in Boyd (1997) nista ugotovila pomembnih korelacij. Pojasnjujeta, da transcendentna dimenzija ni upoštevan osebnostni faktor pri standardni petfaktorski teoriji osebnosti (Zimbardo in Boyd, 2006).

4 RAZLIČNO IZRAŽENE ČASOVNE DIMENZIJE IN ZDRAVJE

V četrtem poglavju je definirano zdravje in vplivi višje izraženih časovnih dimenzij nanj. V poglavju 4.1 avtorica podrobneje predstavi, kako na duševno zdravje vplivajo različno izražene časovne dimenzije.

Definicija zdravja se med različnimi strokami razlikuje. Ena izmed definicij pravi, da je zdravje »dinamično ravnovesje telesnega, duševnega čustvenega, osebnega počutja in socialnega blagostanja« (Kocjan-Barle in Bajt, 2005, str. 2272). Svetovna zdravstvena organizacija (ang.: WHO) definira zdravje kot »stanje fizičnega, duševnega in socialnega blagostanja in ne izključno odsotnost bolezni« (WHO, 2003, str. 7).

Ljudje usmerjeni v sedanost so nagnjeni k nezdravemu načinu prehranjevanja, saj ne planirajo svojega vedenja in težijo k takojšnji zadovoljitvi potreb, zato jim izbira hrane ni toliko pomembna (Henson, Carey, Carey in Maisto, 2006). Prav tako ne izbirajo zdrave hrane, če jim po okusu ni takoj všeč, saj jim je trenuten užitek zelo pomemben (Bajec, Podlogar, Koračin, Sabadin in Pavšič, 2014). Ne razmišljajo, kako bodo njihova sedanja vedenja vplivala na njihovo prihodnost, v tem primeru zdravje. Ljudje, ki imajo višjo izraženo hedonistično sedanost, pogosteje zlorabljajo alkohol in prepovedane droge ter pogosto menjujejo spolne partnerje, vendar kljub temu uporabljajo zaščito (Henson, Carey, Carey in Maisto, 2006). Henson, Carey, Carey in Maisto (2006) razložijo, da so hedonistični posamezniki bolj nagnjeni k menjavi spolnih partnerjev, takšni posamezniki pa ponavadi bolje skrbijo za zaščitene spolne odnose.

Fatalistična sedanost je časovna dimenzija, ki je močno povezana z vedenji, ki ogrožajo zdravje. Odkrili so, da ljudje z višje izraženo fatalistično sedanostjo pogosteje kadijo, ne uporabljajo varnostnih pasov v avtomobilu in imajo nezaščitene spolne odnose (Henson, Carey, Carey in Maisto, 2006).

Ljudje usmerjeni v prihodnost se bolj zdravo prehranjujejo in redno telovadijo (Henson, Carey, Carey in Maisto, 2006; Zimbardo in Boyd, 2008). Raziskave so pokazale, da takšni ljudje bolj skrbijo za svoje zdravje: imajo zaščitene spolne odnose, redkeje kadijo (D'Alessio, De Pascalis in Zimbardo, 2003; Henson, Carey, Carey in Maisto, 2006; Keough, Zimbardo in Boyd, 1999; Zimbardo in Boyd, 2008) in redno jemljejo predpisana zdravila pri kroničnih boleznih (Sansbury, Dasgupta, Guthrie in Ward, 2014). Ženske, ki imajo višje izraženo dimenzijo

prihodnosti imajo tudi redne preglede prsi (Boyd in Zimbardo, 2005; D'Alessio, De Pascalis in Zimbardo, 2003).

4.1 Različno izražene časovne dimenzije in duševno zdravje

Svetovna zdravstvena organizacija definira duševno zdravje kot stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela in prispeva v svojo skupnost (Bajt, Jeriček Klanšček in Roškar, 2009).

Ljudje, ki imajo višje izraženo negativno preteklost, so lahko bolj depresivni in anksiozni ter imajo nižje samospoštovanje. Lahko doživljajo več negativnih čustev in so manj srečni (Boyd in Zimbardo, 2005). S stresom se soočajo drugače kot osebe z nižje izraženo negativno preteklostjo, redkeje govorijo o njem, občutijo več negativnih čustev med stresnimi situacijami in večji socialni konflikt (Holman in Zimbardo, 2003). Podobno je tudi pri ljudeh, ki imajo višje izraženo fatalistično sedanost (Boyd in Zimbardo, 2005).

Višja izraženost pozitivne preteklosti pozitivno korelira s samospoštovanjem ter negativno z anksioznostjo in depresivnostjo. Posamezniki z višje izraženo dimenzijo pozitivne preteklosti so bolj zadovoljni z življenjem in imajo višje samospoštovanje (Boniwell, 2005; Boyd in Zimbardo, 2005; Drake, Duncan, Southerland, Abernethy in Henry, 2008). Zaradi pozitivnih izkušenj v preteklosti se s stresnimi situacijami spoprijemajo bolj učinkovito kot osebe z nižje izraženo pozitivno preteklostjo (Holman in Zimbardo, 2003).

Usmerjenost v sedanost je pomemben pogoj za subjektivno blagostanje posameznika (Boyd-Wilson, Walkey in McClure, 2002). Posamezniki z višje izraženo hedonistično sedanostjo doživljajo več pozitivnih čustev, so bolj zadovoljni in srečni (Boniwell in Zimbardo, 2004; Drake, Duncan, Southerland, Abernethy in Henry, 2008; Zimbardo in Boyd, 2005), pogosteje govorijo o travmatičnih dogodkih, raje se izogibajo stresu, kot pa se z njim soočajo (Holman in Zimbardo, 2003). Kadar dimenzija hedonistične sedanosti začne prevladovati, se to lahko povezuje z mnogimi negativnimi vidiki, kot so jeza, tesnoba, depresija, odvisnost in ogrožajoče vedenje (Boniwell, Osin, Linley in Ivanchenko, 2010; Keough, Zimbardo in Boyd, 1999; Zimbardo in Boyd, 1999). Življenjski slog takšnih oseb lahko privede do različnih telesnih bolezni, kot sta ciroza jeter ali pljučni rak. Nagnjeni so k destruktivnim vedenjem, kot so zloraba drog in nezaščiteni spolni odnosi (Boyd in Zimbardo, 2005), kar predstavlja določena zdravstvena tveganja.

Ljudje z višje izraženo fatalistično sedanostjo so nagnjeni k pasivnosti, kar je lahko tudi delni dejavnik anksioznosti in depresije, ki se pri tej časovni perspektivi pogosteje pojavlja (Boyd in Zimbardo, 2005). Ne govorijo radi o travmatičnih dogodkih in se izogibajo soočanju s stresom (Homlan in Zimbardo, 2003).

Višje izražena prihodnost je negativno povezana z anksioznostjo in depresivnostjo, pozitivno pa z doživljanjem pozitivnih čustev, srečo in subjektivnim blagostanjem (Boniwell, 2005; Boyd in Zimbardo, 2005). Osebe z višje izraženo dimenzijo prihodnosti se izogibajo zdravju ogrožajočim vedenjem (Holman in Zimbardo, 2003).

5 RAZLIČNO IZRAŽENE ČASOVNE DIMENZIJE IN VEDENJE

V tem poglavju avtorico zanima, kako različno izražene dimenzije časovne perspektive vplivajo na vedenje posameznikov, torej ali lahko predvidevamo določena vedenja ljudi, ki imajo pretirano izraženo dimenzijo časovne perspektive.

Vedenje je manifestna fizična dejavnost, povezana s psihičnim dogajanjem v človeku (Kocjan-Barle in Bajt, 2005). Namenjeno je zadovoljevanju potreb, zato človek izbira temu primerna vedenja. Učinkovito vedenje privede do dobrega počutja, neučinkovito pa do slabega.

Pri ljudeh, ki imajo višje izraženo negativno preteklost obstaja večja možnost zlorabe alkohola in prepovedanih drog (Klingemann, 2001). Takšni posamezniki so nagnjeni tudi k igranju iger na srečo (Wassarman, 2002). Pogosto nimajo hobijev, s katerimi bi zapolnili čas, lahko jim tudi primanjkuje energije (Garcia in Ruiz, 2015; Zimbardo in Boyd, 2008). Za razliko od negativne preteklosti se višja izraženost pozitivne preteklosti kaže v višji meri socialnega udejstvovanja, hobiji teh posameznikov pa jih pogosto spominjajo na preteklost in dostikrat gre za hobije v zaprtih prostorih, na primer: branje knjig, poslušanje glasbe, pogovarjanje po telefonu ... (Garcia in Ruiz, 2015).

Vedenja, ki privedejo k trenutnim užitek, kot so kajenje, zloraba alkohola in prepovedanih substanc (Apostolidis, Fieulaine in Soule, 2006; Keough, Zimbardo in Boyd, 1999), tvegana vožnja ter nepremišljena spolnost (Zimbardo in dr., 1997) običajno kažejo na osebe, ki imajo višje izraženo dimenzijo hedonistične sedanosti. V njihovih življenjih je manj načrtovanja, pogosto se tudi izogibajo obveznostim (Boyd in Zimbardo, 1999). Imajo več prostega časa med delovnim tednom, kar bi si lahko razložili s tem, da hedonistični posamezniki dajejo prednost ugodju. Njihovi hobiji so pogosto nakupovanje, sprehajanje in gledanje televizije (Garcia in Ruiz, 2015).

Osebe, ki imajo višje izraženo dimenzijo fatalistične prihodnosti, so bolj nagnjene k apatičnosti in imajo občutek nemoči, zato se pogosto vdajo v usodo in menijo, da se na njihovo prihodnost ne da vplivati. Tudi pri teh posameznikih se lahko pojavljajo nepremišljena, nevarna vedenja, vendar se razlikujejo od hedonističnih, saj so ti posamezniki prepričani, da ne morejo vplivati na prihodnost (Boyd in Zimbardo, 2005). Garcia in Ruiz (2015) sta ugotovila, da si posamezniki z višje izraženo dimenzijo fatalistične prihodnosti pogosteje izbirajo hobije na prostem, kot so potovanja, športni dogodki, koncerti in gledališče.

Ljudje z visoko izraženo dimenzijo prihodnosti običajno skrbno načrtujejo, se držijo rokov, sposobni so se odreči sedanjim užitek zaradi prihodnosti in zmožni so vztrajati pri težkih, nezanimivih nalogah. Boyd in Zimbardo (2005) sta ugotovila tudi, da se tvegana vedenja pri njih ne pojavljajo pogosto, da hodijo na redne zdravniške preglede in se učijo več ur na teden kot posamezniki, ki imajo nižje izraženo časovno perspektivo prihodnosti. Holman in Zimbardo (2003) sta ugotovila, da se ti ljudje lažje soočajo s travmo, naravnimi nesrečami in drugimi nepredvidljivimi dogodki.

Posamezniki z višje izraženo dimenzijo prihodnosti imajo manj prostega časa kot posamezniki, ki so orientirani hedonistično. Svoj prosti čas običajno izkoristijo za branje časopisov, poslušanje glasbe, igranje glasbenih instrumentov, spletnih ali video iger (Garcia in Ruiz, 2015).

Posamezniki z višje izraženo transcendentno prihodnostjo verjamejo, da njihova sedanja vedenja pozneje ne bodo imela posledic. Z lahkoto žrtvujejo trenutne užitke za višji cilj, saj so mnogi, da bo njihovo trenutno trpljenje poplačano po njihovi smrti (Zimbardo in Boyd, 2006). Transcendentna prihodnost pozitivno korelira z religioznostjo in je višje izražena pri starejših osebah in osebah med desetim in dvajsetim letom starosti. Pri takšnih ljudeh se pogosteje pojavljajo rizična vedenja, kot so nevarna vožnja, nezaščiteni spolni odnosi in zloraba prepovedanih drog (Zimbardo in Boyd, 2006).

6 URAVNOTEŽENA ČASOVNA PERSPEKTIVA

Naslednje poglavje vsebuje opis in razlago uravnotežene časovne perspektive. Uravnotežena časovna perspektiva je mentalna sposobnost, ki posamezniku omogoča prilagajanje svoje časovne perspektive glede na zadane naloge, trenutno situacijo in osebnostne sposobnosti (Zimbardo in Boyd, 1999). Webster (2011) definira časovno perspektivo kot pogosto in enako tendenco k pozitivnem razmišljanju o prihodnosti in preteklosti, ki posamezniku omogoča, da uporabi izkušnje iz preteklosti v prihodnosti kot vir moči, sreče in razumevanja. Uravnotežena časovna perspektiva pripomore k psihičnemu in fizičnemu zdravju kot tudi k optimalnemu socialnemu funkcioniranju (Boniwell in Zimbardo, 2004; Zimbardo in Boyd, 1999). Pomembno je, da so ljudje sposobni prilagajati svoje delovanje trenutni situaciji. Tisti ljudje, ki svoje časovne perspektive ne zmorejo prilagajati, težko najdejo motivacijo za delo, prostega časa pa ne znajo izkoristiti (Podlogar in Bajec, 2011). Visoko izražene določene časovne dimenzije lahko postanejo disfunkcionalne ter omejujejo optimalno in zdravo funkcioniranje (Boniwell in Zimbardo, 2004). Kadar so posamezniki zelo usmerjeni v prihodnost, lahko dosežejo izjemne akademske in karijerne uspehe, vendar lahko postanejo deloholiki z majhno socialno mrežo in z malo prostega časa (Boniwell in Zimbardo, 2004). Cilj je torej doseči uravnoteženo časovno perspektivo: zmanjšati prevladujočo dimenzijo, se naučiti bolj fleksibilne uporabe dimenzij časovne perspektive v določenih situacijah in spodbujati dimenzije, ki niso tako visoko izražene (Zimbardo in Boyd, 2008).

Optimalna oziroma uravnotežena časovna perspektiva vključuje srednje visoko izraženost hedonistične sedanjosti in prihodnosti, visoko izraženost pozitivne preteklosti ter nizko izraženost negativne preteklosti in fatalistične sedanjosti (Zimbardo in Boyd, 2005). Ljudje z uravnoteženim profilom so med najbolj ekstravertiranimi, prijetnimi, vestnimi in odprtimi, imajo tudi najnižje izražen nevrocizem (Podlogar in Bajec, 2011).

Podlogar in Bajec (2011) v svoji raziskavi ugotavljata, da je uravnotežena časovna perspektiva pomemben dejavnik pri subjektivnem blagostanju posameznika. Zato je smiselno spodbujati uravnoteženost časovne perspektive z raznimi treningi učinkovite porabe prostega časa, s postavljanjem ciljev in zmožnostjo sproščanja v prostem času (Podlogar in Bajec, 2011). Zimbardo in Boyd (2008) v svoji knjigi *The Time Paradox* kot učinkovite tehnike navajata tudi vizualizacijo, relaksacijske treninge, meditacijo in treninge čuječnosti.

Kljub rastočemu zanimanju za uravnoteženo časovno perspektivo in vplivu le-te na optimalno funkcioniranje na tem področju ni veliko empiričnih raziskav, ki bi to potrjevale (Stahl, 2012).

Do nedavnega ni bilo dobrega inštrumenta za merjenje uravnotežene časovne perspektive na razpolago. Dosedanje raziskave so bile opravljene na podlagi Zimbardovega vprašalnika časovne perspektive (ang.: Zimbardo Time Perspective Inventory oziroma krajše: ZTPI, 1999), ki meri izraženost treh časovnih okvirjev (preteklosti, sedanjosti in prihodnosti) in njihovih korelacij. ZTPI pa ne meri uravnoteženosti časovne perspektive (Webster, 2011). Webster (2011) je tako razvil lestvico uravnotežene časovne perspektive (ang.: Balanced Time Perspective Scale, 2011), ki se je izkazala kot dober način merjenja le-te. Na podlagi Zimbardove teorije (1999) je nastala tudi časovna terapija kot smer psihoterapije. Cilj časovne terapije je doseganje uravnotežene časovne perspektive, uporablja pa se predvsem pri osebah s posttravmatsko stresno motnjo (Zimbardo, Sword in Sword, 2012).

7 ČASOVNA TERAPIJA

Časovna perspektiva vpliva (pozitivno ali negativno) na videnje smisla našega življenja. Nevrološke raziskave so pokazale, da se ob priklicu starih spominov aktivirajo iste regije možganov kot pri razmišljanju o prihodnosti (Schacter in Addis, 2009). Zaradi tega lahko sklepamo, da izkušnje v preteklosti vplivajo na posameznikovo videnje sedanjosti, kot tudi na načrtovanje prihodnosti (Sword, Sword in Brunskill, 2015).

Sword in Sword (2012) sta ugotovila, da lahko negativne pretekle spomine ali sedanje fatalistične misli uravnovesimo s pozitivnimi preteklimi spomini in/ali z zdravim hedonističnim vedenjem in načrtovanjem prihodnosti. Ugotovili so tudi, da klienti, ki kažejo znake posttravmatske stresne motnje, ne razmišljajo pogosto o prihodnosti. Ostanjejo ujeti v negativni preteklosti do te stopnje, da ne morejo več uživati v sedanjosti ali načrtovati prihodnosti (Sword, Sword in Brunskill, 2015). Časovna terapija je nova veja terapije, ki se osredotoča na klientovo zaznavanje preteklosti, sedanjosti in prihodnosti (Sword, Sword, Brunskill in Zimbardo, 2013).

Posttravmatska stresna motnja (PTSM) (ang: Posttraumatic Stress Disorder ali krajše PTSD) je reakcija na ekstremen travmatičen dogodek, kot je smrt, grožnja smrti, resna fizična poškodba (nesreča, spolno nasilje, naravna katastrofa, vojna). Karakteristični simptomi so ponovno pričakanje travme (spomini, nočne more, podoživljanja (ang.: flashback)), izogibanje zunanjim ali notranjim asociacijam, povezanih s travmo, in motnje spanja (Pastirk, 2011).

Cilj časovne terapije je uravnotežena časovna perspektiva. Ta cilj je moč doseči s povišanjem pozitivne preteklosti, povečanjem hedonističnega vedenja ter s postavitvijo kratkoročnih in dolgoročnih ciljev (Zimbardo, Sword in Sword, 2012). Klient tako postane fleksibilen pri uporabljanju preteklosti, sedanjosti in načrtovanju prihodnosti ter ni več osredotočen na določeno časovno dimenzijo, ampak zna uspešno preklapljati med njimi (Boniwell, 2005). Ključ uspešne terapije je zaupanje (Zimbardo, Sword in Sword, 2012). Klienti lahko s pomočjo časovne terapije dosežejo pozitiven odnos do prihodnosti in postanejo bolj odzivni in zdravi posamezniki (Sword, Sword, Brunskill in Zimbardo, 2013).

Časovna terapija je predvsem namenjena ljudem s posttravmatsko stresno motnjo (PTSM). Poteka po naslednjih korakih (primer je oseba s simptomi PTSM) (Zimbardo, Sword in Sword, 2012):

1. V prvem srečanju se prepoznajo simptomi motnje, npr.: PTSM (stopnja depresije in anksioznosti) in pacientu se razložijo osnove časovne perspektive. Cilj terapije je uravnotežena časovna perspektiva.
2. Klient reši niz psiholoških testov vključno z lestvico depresije (ang.: Burns Depression Checklist), testom za odkrivanje travme (ang.: Posttrauma Check List) in testom anksioznosti (ang.: Burns Anxiety Inventory) ter Zimbardov test časovne perspektive (ZTPI).
3. Ko se klient počuti prijetno v prisotnosti terapevta, lahko začne pripovedovati o travmatičnem dogodku. Ker to lahko pri klientu sproži veliko stresa, se s terapevtom pogovorita o različnih tehnikah sproščanja.
4. Obravnavajo se simptomi, ki jih klient doživlja sedaj (vsiljive misli, nočne more, podoživljanje dogodkov (ang.: flashback), jeza, izogibanje krajem, ljudem ...), in kako ti simptomi vplivajo na njihovo življenje ter na življenje ljudi, ki so klientu blizu. Obravnavajo se razmerja z drugimi ljudmi pred travmo in po travmi. Ob dogovoru s klientom se lahko na terapijo povabi tudi pomembne družinske člane ali prijatelje.
5. Terapevt poskuša klienta usmeriti v prihodnost, tako da skupaj načrtujeta kratkoročne in dolgoročne cilje, ki morajo vsebovati tudi hedonistična vedenja. Terapevt poskuša klienta tudi naučiti, kako črpati izkušnje iz pozitivnih spominov in jih vključiti v sedanost. Boniwell (2005) pojasnjuje, da si klient lahko z obnovitvijo odnosa s starimi prijatelji ali družino, ali pa samo s pregledovanjem družinskega albuma, pripomore k subjektivnemu blagostanju. Takšna dejanja ne sprožijo podoživljanja travme ter prispevajo h krepitvi pozitivnih spominov/preteklosti.
6. Pri terapiji lahko pride tudi do odstopanj od terapevtskih ciljev. Takrat se terapevt pogovori s klientom, da ugotovi, kako je do tega prišlo, in skupaj znova postavi cilje. Kadar pacient doseže uravnoteženo časovno perspektivo, se lahko terapija konča.

Časovno terapijo so razvili Sword, Sword in Zimbardo (2012) in s tem izoblikovali nov pristop zdravljenja posttravmatske stresne motnje, poimenovali so jo kot različico narativne terapije. Časovna terapija vsebuje socialno in sistematično razumevanje determinant človeškega vedenja. Lahko bi jo razširili na več kliničnih področij, saj lahko z novimi pristopi izboljšamo subjektivno blagostanje posameznikov (Sword, Sword, Brunskill in Zimbardo, 2013).

Časovna terapija ne vključuje predelave travmatičnega dogodka, klienta se usmerja samo v prihodnost, blažijo se izključno simptomi motnje, ne pa tudi njeni vzroki. Avtorji terapije Zimbardo, Sword in Sword v svoji knjigi *The Time Cure* (2008) predstavijo študijo, v kateri je

sodelovalo 30 veteranov, vsi so bili všteti v terapevtski proces. Udeležencem so ugotovili časovno perspektivo pred vključitvijo v terapevtski proces, med in po končani terapiji. Po šestih mesecih terapije so prispeli do naslednjih rezultatov: 89% udeležencem so se simptomi depresije zmanjšali, 70% udeležencev je občutilo manj anksioznosti in 52% udeležencem so se zmanjšali simptomi travme. Opisano je tudi nekaj študij primerov oseb, ki so se odločili za časovno terapijo. Žal ne obstaja več raziskav, ki bi lahko potrdile uspešnost te terapije, zato so potrebne nadaljnje študije.

8 SKLEPI

V tem poglavju bo avtorica povzela ugotovitve, do katerih je prišla med delom zaključne naloge. Ugotovila bo tudi, ali je dosegla cilje naloge, ki si jih je zadala na začetku.

V nalogi je celoti razložena in opisana Zimbardova in Boydova teorija časovne perspektive in ugotovljena je povezava med le-to in osebnostnimi lastnostmi. Dimenzije časovne perspektive so se izkazale kot pomemben del osebnosti. Na podlagi osebnostne lastnosti posameznika lahko tudi predvidevamo njegovo časovno perspektivo. Glede na to da je »osebnost celota relativno trajnih telesnih, vedenjskih in duševnih lastnosti, ki so značilni za posameznika« (Musek in Pečjak, 2001, str. 190), je bilo pričakovati, da se časovna perspektiva povezuje tudi z določenim vedenjem.

Raziskovalci, ki so preučevali vedenja posameznikov, so odkrili povezavo med določenimi časovnimi dimenzijami in vedenjem. Z doživljanjem časa lahko razložimo izbiranje določenih vedenj, kot so: zloraba prepovedanih substanc, sodelovanje pri igrah na srečo, prehitra vožnja, kajenje, način preživljanja prostega časa, ukvarjanje s telovadbo, zdravo prehranjevanje, skrb za zdravje in vztrajanje pri danih nalogah. Zimbardo in Boyd (2003) menita, da je pasivno preživljanje prostega časa povezano z nezmožnostjo uravnavanja različnih časovnih perspektiv. Rizična vedenja se običajno pojavljajo pri posameznikih, ki imajo višje izraženo negativno preteklost, hedonistično sedanost, fatalistično sedanost, kot tudi transcendentno prihodnost. Pri ljudeh, ki imajo višje izraženo pozitivno preteklost in prihodnost, pa do takšnih vedenj pride redkeje in svoj prosti čas preživljajo aktivno.

Ugotovljena je povezava med zdravjem in časovno perspektivo. Depresivnost, anksioznost in doživljanje negativnih čustev se povezujejo z višje izraženo negativno preteklostjo in fatalistično sedanostjo (Boyd in Zimbardo, 2005). Samospoštovanje, zadovoljstvo, sreča in subjektivno blagostanje se pa povezujejo z višje izraženo pozitivno preteklostjo (Boniwell, 2005; Boyd in Zimbardo, 2005; Drake, Duncan, Southerland, Abernethy in Henry, 2008), hedonistično sedanostjo (Boniwell in Zimbardo, 2004; Drake, Duncan, Southerland, Abernethy in Henry, 2008; Zimbardo in Boyd, 2005) in prihodnostjo (Boniwell, 2005; Boyd in Zimbardo, 2005). Ljudje z višje izraženo prihodnostjo pogosteje telovadijo in se zdravo prehranjujejo (Henson, Carey, Carey in Maisto, 2006; Zimbardo in Boyd, 2008).

Ugotovljen je tudi pomen uravnotežene časovne perspektive. Podlogar in Bajec (2006) sta ugotovila, da je uravnotežena časovna perspektiva pomembna za subjektivno blagostanje

posameznika. Menita, da trenutni življenjski stil zahteva prilagajanje svoje časovne perspektive trenutnim okoliščinam.

S pomočjo teorije časovne perspektive se je razvila nova terapija, imenovana časovna terapija. Le-ta temelji na posameznikovem konstruktivnem psihološkem času, kjer posameznik svoje izkušnje razdeli v časovne okvirje (preteklost, sedanost, prihodnost). Kadar imajo posamezniki določene časovne dimenzije visoko izražene, lahko njihovo vedenje postane nefunkcionalno. Cilj časovne terapije je doseči uravnoteženo časovno perspektivo. Ta terapija se je do sedaj uporabljala izključno pri zdravljenju posttravmatske stresne motnje. Z njeno pomočjo lahko posamezniki znova začnejo zaupati vase in načrtovati prihodnost, saj se krepi pozitivna preteklost in zmanjšuje izraženost negativne. Določenih simptomov se ne odpravi v celoti, vendar se kljub temu posameznikom okrepi občutek lastne učinkovitosti prilagodljivosti (Sword, Sword, Brunskill in Zimbardo, 2013).

Časovna perspektiva ima torej velik vpliv na človekovo odločanje, vedenje in zdravje. Vsaka časovna dimenzija prinaša določene prednosti in slabosti. Čeprav naša časovna perspektiva ni uravnotežena, je lahko posameznik uspešen na določenih področjih in tudi zadovoljen. Pretirano izražena določena časovna dimenzija ne prinaša nujno nezadovoljstva, bolezni ali neučinkovitega vedenja, vendar lahko z uravnoteženo časovno perspektivo uresničimo svoje potenciale, postanemo uspešnejši, srečnejši, bolj zdravi in sprejemamo odločitve, ki lahko izboljšajo naše življenje.

9 LITERATURA IN VIRI

- Apostolidis, T., Fieulaine, F. in Soule, F. (2006). Future time perspective as predictor of cannabis use: Exploring the role of substance perception among French adolescents
- Bajec, B., Podlogar, T., Koračin, N., Sabadin A., in Vizjak Pavšič, M. (2014). *Moja časovna perspektiva: Gradivo za svetovalce*. Ljubljana: Zavod za zaposlovanje.
- Bajt, M., Jeriček Klanšček, H. in Roškar, S. (2009). *Duševno zdravje v Sloveniji*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Bartneck, C., Hoek, M., Mubin, O., in Mahmud, A. A. (2007). "Daisy, Daisy, Give me your answer do!" - Switching off a robot. Proceedings of the 2nd ACM/IEEE International Conference on Human-Robot Interaction, Washington DC pp. 217-222.
- Block, R.A. (1990). *Cognitive models of psychological time*. Hillsdale (NJ): Erlbaum.
- Boniwell, I. (2005). Beyond time management: how the latest research on time perspective and perceived time use can assist clients with time-related concerns. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring* 3(2), 61-74.
- Boniwell, I., Osin, I., Linley, A. in 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.
- Boniwell, I. in Zimbardo, P. (2001). Balanced time perspective in pursuit of optimal functioning. P.A., & Joseph, S. (Eds.), *Positive psychology in practice*. New Jersey: John Wiley and Sons.
- Boniwell, I. in Zimbardo, P.G. (2004). Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning. J. Wiley in S. Joseph (ur.), *Positive psychology in Practice* (165-178). New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.
- Boyd J.N. in Zimbardo (2005). Time Perspective; Health and Risk Taking. Pridobljeno dne 14.3.2015 s <http://www.timeperspective.com/Articles/TPHealthRiskTaking.pdf>
- Boyd, J. N.; Zimbardo, P.G. Strathman, A. Joireman, J. (2005). Understanding behavior in the context of time: Theory, research, and application. (85-107)
- Boyd-Wilson, B.M., Walkey, F.H. in McClure, J. (2002). Present and Correct: we kid ourselves less when we live in the moment. *Personality and Individual Differences*, 33, 691-702.

- Caprara, G. V., Barbanelli, C., Borgogni, L (1993). *bfq- Big Five Questionnaire. Manuale. Firenze: Organizzazioni Speciali.*
- Caprara, G. V., Barbanelli, C., Borgogni, L. in Perugini, M. (1993). The "Big five questionnaire". A new measure to assess the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 15(3), 281-288.
- Costa, P. T., McCrae, R.R. in Dye, D.A. (1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness: A revision of the NEO Personality Inventory. *Personality and Individual Differences*, 12, 887-898.
- D'Alessio, M., De Pascalis, A.G.V. in Zimbardo, P.G. (2003). Testing Zimbardo's Stanford Time Perspective Inventory (STPI)-Short Form: An Italian study. *Time and AMP Society*, 12(2), 333-347.
- Donovan, J.J. in Hurtz, G.M. (2000). Personality and Job Performance: The Big Five Revisited. *Journal of Applied Psychology*, 85(6), 869 – 879.
- Drake, L., Duncan, E., Southerland, F., Abernethy, C. in Henry, C. (2008). Time Perspective and Correlates of wellbeing. *Time Society*, 17(1), 47-51.
- Foa, E. B., Hembree, E. A. and Rothbaum, B. (2007). *Prolonged exposure therapy for PTSD: Emotional processing of traumatic experiences: Therapist guide. New York: Oxford University Press.*
- Garcia, J.A. in Ruiz, B. (2015) - Exploring the role of time perspective in leisure choices: What about the balanced time perspective? *Journal of Leisure research*, 47(5), 515-537.
- Goldberg, L.R. (1981). *Language and individual differences: The search for universals in Personality lexicons.*
- Goldberg, J. in Maslach, C. (1996). Understanding time: Connections between the past and future. Paper presented on annual conventions of the Western Psychological Association, San Jose, CA.
- Holman, E. A. in Zimbardo, P. G. (2009). The social language of time: The time perspective – social network connection. *Basic and Applied Social Psychology*, 31, 136-147.
- Henson, J. M., Carey, M. P., Carey, K. B., & Maisto, S. A. (2006). Associations Among Health Behaviors and Time Perspective in Young Adults: Model Testing with Boot-Strapping

Replication. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(2), 127–137. Pridobljeno dne 27.6.2015 s <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2435266/>

Klingemann, H. (2001) Alcohol and its social consequences – the forgotten dimension. Geneva, WHO.

Keough, K.A., Zimbardo, P. G., in Boyd, J. (1999). Who's Smoking, Drinking and Using Drugs? Time Perspective as a Predictor of Substance Use. *Basic and Applied Social Psychology*-21(2), 194-196.

Kocjan:Barle, M. in Bajt, D. (2005). Slovenski veliki leksikon. 2390 in 2272. Ljubljana: Mladinska Knjiga.

Kučić, L.J. (.2014). *Zakaj običajni ljudje postanemo angeli ali demoni*. Pridobljeno dne 7.7.2014 s <http://www.delo.si/zgodbe/sobotnapriloga/zakaj-obicajni-ljudje-postanejo-angeli-ali-demoni.html>

Musek, J. (1999). Psihološki modeli in teorije osebnosti. Ljubljana. Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Musek, J. (2002). Dimenzije in meje osebnosti. *Dialogi*, 36, 9-10.

Musek, J. (2005). *Psihološke dimenzije osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Musek, J. (2005). Predmet, metode in področja psihologije. Ljubljana. Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Musek, J. (2005). Psihološke in kognitivne študije osebnosti. Ljubljana. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Musek, J. in Pečjak, V. (2001) Psihologija. Ljubljana: Educy.

Nuttin, J. (2014). Future time perspective and motivation: Theory and research method. New York. Psychology Press.

Pastirk, S. (2011). Vedenjsko kognitivna terapija. V M. Žvelc, M. Možina in J. Bohak (ur.), Psihoterapija (253-284). Ljubljana: IPSA.

- Podlogar, T. in Bajec, B. (2011). Povezanost časovne perspektive z osebnostnimi lastnostmi in subjektivnim blagostanjem. *Psihološka obzorja* 20(1), 43-62.
- Rothmann, S. in Coetzer, E.P. (2003). The big five personality dimensions and job performance. *SA Journal of Industrial Psychology*, 20(1) 68-74.
- Sansbury, B., Dasgupta, A., Guthrie, L. in Ward, M. (2014). Time perspective and medication adherence among individuals with hypertension or diabetes mellitus. *Patient Education and counselling* 95(1), 104-110.
- Schacter D.L. in Addis, D.R. (2009). On the nature of medial temporal lobe contributions to the constructive simulation of future events. Pridobljeno dne, 17.3.2015 s <http://rstb.royalsocietypublishing.org/content/364/1521/1245.article-info>
- Stahl M. (2012). An exploratory study on the relation between time perspective, positive mental health and psychological distress across the adult lifespan. Magistrsko delo, Enschede: University of Twente.
- Sword, R.M., Sword, R.K.M., Brunskill, S.R (2015). *Time Perspective Therapy: Transforming Zimbardo's Temporal Theory into Clinical Practice*. Time Perspective Theory; Review, Research and Application. Pridobljeno dne 15.4.2015 s https://www.researchgate.net/profile/Sarah_Brunskill/publication/274956726_Time_perspective_therapy_Transforming_Zimbardos_temporal_theory_into_clinical_practice/links/553663440cf268fd0017f993.pdf
- Sword, R.M., Sword, R.K.M., Brunskill, S.R. in Zimbardo, P.G. (2013). Time Perspective Therapy: A New Time-Based Metaphor Therapy for PTSD. *Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress and Coping*, 19(3). Pridobljeno dne 14.3.2015 s <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15325024.2013.763632>.
- Webster J. D. (2011). A new measure of time perspective: Initial psychometric findings for the Balanced Time Perspective Scale (BTPS). *Canadian Journal of Behavioral Science*, 43(2), 111-118.
- WHO (2003). *The World Health Report 2003: Shaping the future*. Geneva, WHO.
- Zimbardo, P. G., Keough, K.A. in Boyd, J. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences*. 23(6), 1007-1023.

Zimbardo, P. G. in Boyd, J. N. (1999). *Putting time in perspective: A valid, reliable, individual-differences metric*. Journal of Personality and Social Psychology. 77(6), 1271-1288.

Zimbardo in Boyd (2006). Constructing Time After Death: The Transcendental-Future Time Perspective. L. Storm (ur.) in M.A. Thalbourne (ur.). The survival of human consciousness: Essays on the possibility of life after death. (107-126). Jefferson, NC, US: McFarland & Co

Zimbardo, P. G., & Boyd, J. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. New York, NY: Free Press