

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 minulá 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

Locus of control

- *místo* či *těžiště řízení*
- Julian Rotter 1966
- **Osoby s interním locus of control** - lidé vycházející ze sebe, z vlastních schopností, dovedností a možností. Tato skupina lidí věří, že výsledek jejich činnosti je závislý na jejich přičinění.
- **Osoby s externím locus of control** - lidé mající za to, že jejich úspěchy či nezdary jsou ovlivněny a určeny vnějšími vlivy. Lidé s externím *locus of control* předpokládají, že se situace vyřeší sama nebo bude vyřešena zásahem někoho či něčeho jiného (například zásahem druhé osoby či osudu).

Možnost být aktivní, ovládat věci, podílet se na rozhodování apod. přispívá ke zdravotnímu stavu a well-being (důchodci – výzkum)

Transakční analýza

je psychologický přístup a směr psychoterapie, vycházející z psychodynamického, kognitivně-behaviorálního a humanistického přístupu.

[Eric Berne](#) (1910–1970)

Jak si lidé hrají (1964)