



Zavod za zaposlovanje  
projekt Vseživljenjska karierna orientacija za iskalce zaposlitve

# Moja časovna perspektiva

Gradivo za svetovalce

prevod vprašalnika Time Perspective Inventory (TPI; Philip Zimbardo):  
Boštjan Bajec, Tina Podlogar, Nika Koračin, Argio Sabadin in Mojca Vizjak Pavšič

priredba vprašalnika TPI in gradivo za svetovalce:  
projektna skupina VKO

Ljubljana, 2015



Zavod za zaposlovanje  
projekt Vseživljenjska karierna orientacija za iskalce zaposlitve

# Moja časovna perspektiva

Gradivo za svetovalce

prevod vprašalnika Time Perspective Inventory (TPI; Philip Zimbardo):  
Boštjan Bajec, Tina Podlogar, Nika Koračin, Argio Sabadin in Mojca Vizjak Pavšič

priredba vprašalnika TPI in gradivo za svetovalce:  
projektna skupina VKO

Ljubljana, 2015

Gradivo je nastalo v okviru projekta Razvoj in promocija storitev ter pripomočkov za vseživljenjsko karierno orientacijo brezposelnih, drugih iskalcev zaposlitve in neaktivnih, ki je sofinanciran s strani Evropskega socialnega sklada.



## Kazalo vsebine

1. UVOD .....	5
2. TEORIJA ČASOVNE PERSPEKTIVE .....	7
I. PRETEKLOST .....	8
1. POZITIVNA PRETEKLOST .....	9
2. NEGATIVNA PRETEKLOST .....	10
II. SEDANJOST .....	11
1. HEDONISTIČNA SEDANJOST .....	12
2. FATALISTIČNA SEDANJOST .....	13
3. HOLISTIČNA SEDANJOST .....	14
III. PRIHODNOST .....	16
3. UPORABA VPRAŠALNIKA / GRADIVA MOJA ČASOVNA PERSPEKTIVA .....	25
4. VREDNOTENJE IN IZRIS PROFILA .....	26
5. INTERPRETACIJA REZULTATOV .....	28
6. MERSKE KARAKTERISTIKE VPRAŠALNIKA .....	33
7. O AVTORJIH TEORIJE ČASOVNE PERSPEKTIVE .....	34
8. VIRI IN LITERATURA .....	35
9. ZANIMIVE POVEZAVE NA INTERNETU .....	36
10. PRILOGE .....	37
Priloga 1: Vaja »Spreminjanje odnosa do preteklosti« .....	37
Priloga 2: Vaja »Obračanje v sedanjost« .....	39
Priloga 3: Vaja »Reševanje problemov« .....	40
Priloga 4: Vaja »Pogled v prihodnost« .....	41
Priloga 5: Vaja »Postavljanje ciljev« .....	42



## 1. UVOD

V okviru projekta Vseživljenjska karierna orientacija za iskalce dela smo priredili vprašalnik časovne perspektive in oblikovali gradivo za samostojno delo z vprašalnikom časovne perspektive:

### **VPRAŠALNIK ČASOVNE PERSPEKTIVE**

Vprašalnik časovne perspektive je preveden in prirejen na podlagi originalnega vprašalnika (ZTPI; Zimbardo in Boyd, 1999) in prevoda slovenskih avtorjev (Boštjan Bajec, Tina Podlogar, Nika Koračin, Argio Sabadin in Mojca Vizjak Pavšič, 2011).

Vprašalnik časovne perspektive (v nadaljevanju VČP) meri odnos do preteklosti, sedanjosti in prihodnosti. Iskalcu zaposlitve pomaga prepoznati njegov odnos do časa.

Uporabnik odgovore na postavke zapisuje neposredno na vprašalnik ter v nadaljevanju samostojno ovrednoti rezultate in izriše svoj profil časovne perspektive. Navodila za izpolnjevanje in vrednotenje vprašalnika ter izris profila so vključena v gradivo za samostojno delo z vprašalnikom časovne perspektive.

Vprašalnik je dostopen na spletni strani [spletisvojokariero.si](http://spletisvojokariero.si): Vprašalnik časovne perspektive. Hitreje, bolj enostavno in ekonomično je reševanje vprašalnika na spletni strani E-svetovanje, kjer računalniški program sam ovrednoti rezultate in izriše profil časovne perspektive.

### **»MOJA ČASOVNA PERSPEKTIVA« – GRADIVO ZA SAMOSTOJNO DELO Z VPRAŠALNIKOM ČASOVNE PERSPEKTIVE**

Gradivo je zasnovano tako, da uporabnika seznaniti z osnovnimi značilnostmi teorije časovne perspektive, mu omogoča samostojno vrednotenje rezultatov ter mu poda nekaj namigov in vaj za spreminjanje časovnih perspektiv, ki mu ne služijo najboljše.

Uporaba gradiva je primerna za motivirane uporabnike.

Gradivo za uporabnike sestavljajo naslednji sklopi:

- 1.** Seznanitev z osnovnimi značilnostmi teorije časovne perspektive
- 2.** Reševanje vprašalnika časovne perspektive, samostojno vrednotenje odgovorov in izris časovnega profila
- 3.** Primerjanje dobljenega časovnega profila z optimalnim časovnim profilom  
Sledita razlaga optimalnega časovnega profila in primerjava dobljenih individualnih rezultatov z optimalnim časovnim profilom.

**4. Predlogi za spreminjanje časovnih perspektiv, ki uporabniku ne služijo najboljše**

V nadaljevanju so predstavljeni predlogi, namigi in vaje za spreminjanje časovnih perspektiv, ki so neustrezno izražene. Predlogi vključujejo spreminjanje vsakodnevnih navad, mišljenja, čustvovanja in vedenja. Predlogi so preprosti in jih lahko poskusi izvesti vsak.

**5. Predlagane vaje za spreminjanje časovnih perspektiv**

Vaje za spreminjanje časovne perspektive so kratke vaje tipa papir-svinčnik, ki so namenjene podrobnejšemu razmisleku o posamezni časovni perspektivi.

## **»MOJA ČASOVNA PERSPEKTIVA« – PRIROČNIK ZA SVETOVALCE**

»Moja časovna perspektiva« – priročnik za svetovalce, je teoretična razširitev gradiva, ki je namenjeno samostojni uporabi iskalcev zaposlitve.

Priročnik je namenjen svetovalcem, ki se z uporabnikom dogovorijo za »posvetovalno interpretacijo« rezultatov vprašalnika časovne perspektive.

Ciljne skupine za »posvetovalno interpretacijo« rezultatov so:

- osebe, ki želijo »posvetovalno interpretacijo« rezultatov
- osebe, ki imajo težave v duševnem zdravju
- čustveno labilne osebe
- osebe, ki potrebujejo podporo pri razumevanju, sprejemanju in interpretiranju rezultatov



## 2. TEORIJA ČASOVNE PERSPEKTIVE

### 2.1. POVZETEK

Na odločitve, ki jih sprejemamo, vpliva veliko dejavnikov, med drugimi tudi naša časovna perspektiva. Časovna perspektiva je psihološki izraz za proces urejanja naših izkušenj v časovne kategorije. Ne nanaša se na objektivni čas, torej uro, ampak na subjektivno zaznavo časa (npr. naš občutek trajanja dogodkov, občutek sprememb v času, naš občutek časovnega pritiska ipd.).

Za nekatere ljudi je pri odločanju pomembno samo to, kar se dogaja tukaj in zdaj, biološke potrebe in socialno okolje. Taki ljudje svoj proces odločanja navadno omejijo na trenutne okoliščine, so torej časovno orientirani v sedanjost.

Nekateri ljudje se pogosto ozirajo v preteklost. Kaj se jim je dogajalo in kako so se odločili v podobnem položaju v preteklosti, ima glavno vlogo pri tem, kako se odločijo v sedanjosti, so torej časovno orientirani v preteklost.

Nekateri ljudje pa svoje odločitve sprejemajo na podlagi pričakovanih posledic, ki jih bo imelo določeno dejanje. Pretehtajo prednosti in pomanjkljivosti določene odločitve in jo sprejmejo le, če bo v prihodnosti prinesla več prednosti. Orientirani so v prihodnost.

Časovna perspektiva, v kateri subjektivno živimo, vpliva na naše misli, občutke, prepričanja in posledično vedenja, pravzaprav – na vse vidike našega življenja. Na kontinuumu preteklost–sedanjost–prihodnost smo lahko različno usmerjeni. Zimbardo in Boyd (2008) razlikujeta pet časovnih perspektiv, ki jih lahko merimo s vprašalnikom časovne perspektive:

1. Negativna preteklost: Občutek, da je bilo v naši preteklosti več slabega kot dobrega.
2. Pozitivna preteklost: Občutek, da je bilo v naši preteklosti več dobrega kot slabega.
3. Hedonistična sedanjost: Osredotočenost na iskanje užitka in izogibanje delu.
4. Fatalistična sedanjost: Občutek, da na potek svojega življenja ne moremo vplivati sami.
5. Prihodnost: Cilji, pričakovanja, hrepenenja in strahovi, ki jih gojimo do prihodnosti.

Transcendentna prihodnost je šesta časovna perspektiva, za katero sta avtorja (Zimbardo in Boyd, 2008) razvila samostojen vprašalnik (v angleškem jeziku dostopen na Transcendental future time perspective inventory). Predstavlja posameznikovo vero v višje, nadnaravne sile in prepričanje v življenje po smrti.

Vsakdo od nas je do določene mere razvil vse perspektive, na njihovo oblikovanje pa vpliva vrsta dejavnikov: geografska lega, podnebje, kultura, religija, socialni položaj, osebna zgodovina, osebnost, izobrazbena raven, politična in finančna stabilnost itn. Vpliv na časovno perspektivo imajo lahko tudi travmatične življenjske izkušnje ali spremenjena stanja zavesti. Raziskave kažejo, da sta od tega, kakšen je naš profil časovnih perspektiv, odvisna način in posledično kakovost našega življenja.

Naš odnos do preteklosti, sedanjosti in prihodnosti je v veliki meri naučen in se ga da spreminjati, če smo dovolj motivirani ali nam nekdo pokaže, kako to narediti. (Zimbardo in Boyd, 2008). Med učinkovitimi metodami za spreminjanje časovne perspektive avtorja navajata tudi vizualizacijo in afirmacijo.

## 2.2. ČASOVNE PERSPEKTIVE

### I. PRETEKLOST

#### Prvi spomin

Avstrijski psiholog Alfred Adler je bil prepričan, da je prvi spomin okno v svet preostanka življenja (Zimbardo in Boyd, 2008). Na prvem srečanju je svojega klienta pogosto povprašal po njegovemu prvemu spominu in si z informacijami pomagal pri razumevanju njegove sedanjosti. Npr. če je bil prvi spomin anksioznega klienta to, kako je bil zapuščen v sirotišnici, je njegovo trenutno anksioznost obravnaval drugače kot pri osebi, katere prvi spomin je, ko se je mama vrnila iz porodnišnice z njegovim mlajšim bratcem. Verjel je, da je to, kar oseba verjame, da je res, bolj pomembno od objektivne resnice. Pomembna je reinterpretacija dogodkov na podlagi trenutnih misli in občutij.

Za odkrivanje tega, kaj prvi spomin pove o človeku, je primerna vaja osredotočanja na prvi spomin:

1. Osredotočite se na vaš prvi spomin.
2. Napišite podrobnosti spomina. Kaj točno se je zgodilo? Kdaj? Kdo je bil in koga ni bilo zraven? Kaj v vašem spominu je kristalno jasno in česa se spomnite le megleno?
3. Sedaj se osredotočite na misli in občutke, ki se vam porajajo ob tem spominu.
4. Kaj prvi spomin pove o vas? V katerih pogledih ste še vedno kot vaš mlajši jaz v spominu? Kako se razlikujete?

#### Odnos do preteklosti

Časovna perspektiva preteklosti označuje naš odnos do preteklosti, ne pa objektivnega zapisa dobrih in slabih stvari, ki so se nam zgodile. Kar posamezniki verjamejo, da se jim je zgodilo, vpliva na njihove sedanje misli, občutke in vedenje, bolj kot to, kar se je v resnici zgodilo.

Vsi ljudje imamo tako pozitivne kot negativne izkušnje. Vendar so tisti, ki imajo pozitiven odnos do preteklosti, bolj srečni, bolj zdravi in bolj uspešni kot ljudje, ki imajo do preteklosti negativen odnos (Zimbardo in Boyd, 2008).

Spominjanje slabih stvari vzbudi negativne, spominjanje dobrih stvari vzbudi pozitivne občutke. Zato je pomembno, da vzdržujemo in krepimo pozitiven, pa tudi zmanjšujemo negativen odnos do preteklosti.

## Dobre strani življenja v preteklosti

Preteklost nam zagotavlja kontinuiteto in občutek identitete. Brez preteklosti bi bila naša življenja nepredvidljiva. Če imamo pozitiven odnos do preteklosti, je ta lahko vir zadovoljstva in sreče. Preteklost je tudi najboljši napovednik prihodnosti. Moč preteklosti lahko uporabimo za ustvarjanje varnega izhodišča za načrtovanje prihodnosti, ki bo bolj zdrava, varna in v kateri bomo sprejemali smiselne odločitve. Raziskovalki Goldberg in Maslach (1996, v Zimbardo in Boyd, 2011) sta ugotovili, da je način razmišljanja o preteklosti povezan s sposobnostjo predstavljanja prihodnosti. Med drugim sta ugotovili, da je višja izražena pozitivna preteklosti povezana s postavljanjem specifičnih enotedenskih, enoletnih in petletnih ciljev. Družinski tradicionalni dogodki in redni stiki z družino prispevajo k razvijanju pozitivne preteklosti in oblikovanju bolj jasne vizije prihodnosti.

## Slabe strani življenja v preteklosti

Ne glede na to, ali je nekdo pretirano osredotočen na pozitivno ali negativno, osredotočenost na preteklost omogoča le usmerjenost nazaj, ne pa naprej. Preteklost da lahko občutek varnosti, še posebej, če so spomini lepi. Če je oseba ujeta v preteklosti, je manj verjetno, da bo poskušala nove stvari, spoznavala nove ljudi, poskušala novo hrano, poslušala drugačno glasbo ter občudovala novo in drugačno umetnost.

Če ljudje v kulturi, ki uporablja preteklost za ocenjevanje trenutnih razmer, delijo skupno travmo, bodo po vsej verjetnosti želeli maščevanje – tudi, če so se zločini zgodili več desetletij nazaj. Taka miselnost spodbuja nasilje namesto mirne poravnave in se lahko nadaljuje več generacij. Nasprotno pa ljudje, ki si delijo pozitivna občutja o preteklosti, skušajo obdržati status-quo in ne želijo spremembe. V sedanosti želijo ohraniti in ponovno ustvariti to, kar je bilo v preteklosti dobrega. Tak pogled človeka oslepi za nove in boljše načine delovanja. V globalni ekonomiji bodo narodi, ki živijo v preteklosti, ostali pozabljeni, medtem ko se bodo ostali razvijali.

Obstajata dva načina osredotočenosti na preteklost:

### 1. POZITIVNA PRETEKLOST

Pozitivna preteklost lahko odraža pozitivne izkušnje, ki jih je posameznik res izkusil, lahko pa odraža pozitiven pogled na preteklost, ki kaže na to, da je posameznik iz težkih razmer potegnil največ, kar je lahko. Ljudje, ki izkusijo težavne razmere, vendar se jih spominjajo na pozitiven način, krepijo svojo odpornost na stresne dogodke v prihodnje in optimizem. Ta odnos dobro ponazarja Nietzschejev citat: »Kar me ne ubije, me krepi.«

Ljudje, ki so usmerjeni pozitivno, vrednotijo svojo preteklost večinoma pozitivno in uživajo v nostalgичnem spominjanju dobrih starih časov. Radi imajo družinska srečanja in obujanje starih običajev.

Ljudje z visoko izraženo dimenzijo pozitivne preteklosti doživljajo več pozitivnih čustev in so bolj zadovoljni v življenju (Podlogar in Bajec, 2011). V primerjavi z ljudmi, ki imajo visoko izraženo dimenzijo negativne preteklosti, imajo več energije, so bolj kreativni, imajo višje samospoštovanje, so bolj

konzervativni in manj sramežljivi (Zimbardo in Boyd, 2008). So bolj ekstravertirani, sprejemljivi (Dunkel in Weber, 2010; Goldberg in Maslach, 1996; v Zimbardo in Boyd, 1999), bolj odprti in čustveno stabilni (Podlogar in Bajec, 2011).

## 2. NEGATIVNA PRETEKLOST

Negativna preteklost, tako kot pozitivna, odraža odnos do dogodkov, ki so se nam zgodili. Negativen odnos je lahko posledica resničnega izkustva negativnih dogodkov ali trenutne negativne rekonstrukcije minulih dogodkov, ki morda sploh niso bili tako hudi.

Ljudje, ki so v preteklost usmerjeni negativno, imajo občutek, da je bilo v njihovi preteklosti več slabega kot dobrega ter so prežeti z občutkom travme, neuspeha in frustracije. Nепrestano se vrtijo v začaranem krogu negativnih izkušenj, čeprav je sedanjost lahko povsem dobra.

Ljudje z visoko izraženo dimenzijo negativne preteklosti doživljajo več negativnih čustev in so manj zadovoljni v svojem življenju (Podlogar in Bajec, 2011). V primerjavi z ljudmi z nizko izraženo dimenzijo negativne preteklosti so bolj anksiozni in depresivni (Zimbardo in Boyd, 1999; Podlogar in Bajec, 2011), manj čustveno stabilni, manj ekstravertirani, vestni in sprejemljivi (Dunkel in Weber, 2010; Goldberg in Maslach, 1996; v Zimbardo in Boyd, 1999; Podlogar in Bajec, 2011).

Tabela 1. Povezava odnosa do preteklosti s psihološkimi in vedenjskimi značilnostmi

Vedenjske značilnosti	Ljudje z visoko izraženo negativno preteklostjo	Ljudje z visoko izraženo pozitivno preteklostjo
Agresija	Bolj agresivni	Manj agreisvni
Depresija	Bolj depresivni	Manj depresivni
Energija	Manj energije	Več energije
Telovadba	Manj telovadijo	Ni razlike
Igre na srečo	Bolj pozitiven odnos do iger na srečo	Ni razlike
Prijaznost	Manj prijazni	Bolj prijazni
Vestnost	Manj vestni	Bolj vestni
Čustvena stabilnost	Manj čustveno stabilni	Bolj čustveno stabilni
Upoštevanje posledic v prihodnosti	Manj skrbi za posledice v prihodnosti	Ni razlike
Kontrola ega	Manj kontrole ega	Ni razlike
Kontrola impulzov	Manj kontrole impulzov	Ni razlike
Iskanje novosti	Več iskanja novosti	Ni razlike
Odvisnost od nagrad	Ni razlike	Bolj odvisni od nagrad
Samospoštovanje	Nižje samospoštovanje	Višje samospoštovanje
Anksioznost	Bolj anksiozni	Manj anksiozni
Sreča	Manj srečni	Bolj srečni
Pogostost laganja	Več lažejo	Ni razlike
Pogostost kraje	Več kradejo	Ni razlike
Sramežljivost	Bolj sramežljivi	Manj sramežljivi
Jeza	Večkrat doživljajo čustvo jeze	Ni razlike

## II. SEDANJOST

Življenje človeka se začne z naravnim osredotočanjem na sedanjost. Otrok takoj po rojstvu deluje po principu ugodja – išče užitek in se izogiba bolečini (Zimbardo in Boyd, 2008). Osredotoča se le na zadovoljevanje trenutnih potreb. Težava je, da nekateri ljudje nadaljujejo z iskanjem takih stimulacij tudi v odraslosti.

### Kaj vpliva na oblikovanje odnosa do sedanjosti?

V družbi, ki je politično in ekonomsko nestabilna, je težko napovedovati prihodnost. Pravila igre se hitro menjajo. Če varčujemo, nam inflacija lahko zmanjša ali izniči prihranke. Zato se mnogi osredotočijo na trenutne užitke, saj jutrišnji niso zagotovljeni. Politična in ekonomska nestabilnost vpliva tudi na nestabilnost znotraj družin in manjšanje zaupanja ljudi v obljube vlad, institucij in družine. Zato se ljudje nagibajo k kreiranju sveta, ki je črno bel, sestavljen iz »da« ali »ne«, manj pa je dopuščanja nepredvidljivosti in možnosti.

Za nižje izobražene ljudi je bolj verjetno, da bodo živeli v sedanjosti. Učenje zgodovine, dojemanje povezave med učenjem in kasnejšo oceno in učenje odlaganja zadovoljitve pomagajo razviti občutek za preteklost. Družbe, ki nudijo manj možnosti za izobraževanje, bodo bolj verjetno imele več ljudi, ki se osredotočajo na sedanjost.

Ekonomsko socialni status prispeva in je hkrati posledica časovne perspektive, v kateri živimo. Ljudje z nižjim socialnim statusom, so bolj verjetno osredotočeni na sedanjost. Ljudje, osredotočeni na sedanjost, so namreč manj obremenjeni z mislijo na delo in bolj cinični glede vrednosti trenutnih prizadevanj, ki bodo obrodila sadove v prihodnosti. Manj zaupajo družbi, institucijam in družini nasploh, kar jim preprečuje vzpon v višji socialni status.

Delo, tako kot šola, strukturira vsakdanje življenje v urejene, predvidljive enote. Izključenost iz šole ali dela izbriše to zunanjo strukturo, zato zahteva notranje vgrajen občutek samoučinkovitosti za obvladovanje vsakega dne. Vendar se ta občutek, da zmoremo, ne razvije, če je nekdo osredotočen na sedanjost. Brez tega občutka, pa ljudje ne verjamejo, da lahko karkoli spremenijo in se lahko vdajo in se ne trudijo kreirati boljšega življenja zase.

### Vpliv drog na odnos do sedanjosti

Psihoaktivne droge spremenijo zavest tako, da so pretekle in prihodnje skrbi in razmišljanje prekinjene, ostane le brezmejna sedanjost. Uživanje psihoaktivnih substanc povzroči izgubo namernega nadzora, trajanje »zadetosti« je negotovo. Boljša alternativa je hipnoza, ki je stanje spremenjene zavesti, povzročene z verbalnimi sugestijami, ki povečajo koncentracijo in minimizirajo moteče misli in občutke.

## Trije načini osredotočenosti na sedanjost:

### 1. HEDONISTIČNA SEDANJOST

Ko govorimo o tem, da je nekdo osredotočen na sedanjost, imamo navadno v mislih ljudi, ki so v sedanjost orientirani hedonistično. Hedonistični ljudje imajo radi aktivnosti, ki izzovejo ugodje/užitek, in se izogibajo aktivnostim, ki povzročajo bolečino/muko. Hedonisti na užitek ne čakajo le pasivno, ampak ga aktivno iščejo. Izbirajo aktivnosti, ki so prijetne, razvnamajoče, stimulatívne, vznemirjujoče in nove. So igrivi in impulzivni, lotevajo se iger in prijetnih ležernih dejavnosti, dokler ne postanejo dolgočasne. Osredotočajo se na takojšnjo zadovoljitev, samostimulacijo in kratkoročne dobrobiti. Izogibajo se dolgočasnim ljudem in situacijam, ki zahtevajo veliko truda in potrpežljivosti.

#### Dobre strani življenja v hedonistični sedanjosti

Za ljudi, za katere je značilna visoka izraženost dimenzije hedonistične sedanjosti je značilno:

- Aktivno, zelo intenzivno življenje, ki je napolnjeno z veliko pozitivnega vznemirjenja, novosti in spontanosti.
- Vključevanje v različne aktivnosti, v veliko športov in hobijev.
- Preprosto/lahko navezovanje stikov z drugimi ljudmi ter oblikovanje prijateljstev in ljubezenskih razmerij.
- Če imajo dovolj denarja, radi potujejo in raziskujejo druge kulture
- Uživanje v življenju, spoštovanje narave, živali in ljudi okoli njih.
- Ljudje so radi z njimi, saj so vedno pripravljeni za kar koli.
- Ne ukvarjajo se pretirano s seznammi obveznosti, ki jih morajo še opraviti.
- So občutljivi na senzorne dražljaje (vohanje, božanje ipd.) in imajo radi čutne aktivnosti vseh vrst (masaža, wellness, dobra hrana, pijača, spolnost).
- Raje imajo improviziranje kot načrtovanje aktivnosti ali razmišljanje o preteklosti.
- Lažje doživljanje stanja zanosa.

#### Stanje zanosa/pretoka (ang. »Flow«) oz. optimalno doživljanje

Usmerjenost v sedanjost omogoča popolno osredotočenost v notranje in zunanje izkušnje, ki jih doživljamo med opravljanjem določene aktivnosti. Z drugimi besedami, pomaga pri doživljanju **stanja zanosa**. Gre za posebno stanje uma/mentalno stanje, ki se lahko pojavi, kadar se neki aktivnosti popolnoma predamo. Za stanje zanosa je značilno (Csikszentmihaly, 2008):

- Ravnovesje med izzivom in sposobnostmi (aktivnost, ki jo izvajamo ni niti prelahka niti pretežka).
- Jasni cilji (točno določena pričakovanja, jasna pravila in dosegljivi cilji).
- Popolna osredotočenost (visoka stopnja pozornosti, ki je usmerjena na ozko področje delovanja).
- Občutek osebne nadzora (nad položajem ali aktivnostjo).
- Izguba samozavedanja (ki je posledica aktivnosti in zavedanja aktivnosti).
- Spremenjeno doživljanje časa (spremeni se subjektivno zaznavanje časa).
- Dejavnost, ki vsebuje notranje nagrajevanje (zadovoljstvo izhaja iz izvajanja aktivnosti same).
- Avtoteličnost izkušnje (zaznavanje aktivnosti, kot da bi se izvajala sama po sebi).

V stanju zanosa čas mineva ravno prav hitro; ne prehitro in ne prepočasi. Ob tem lahko občutimo, da smo eno s tem trenutkom, občutimo stanje sreče, lepote in estetike.

Stanje zanosa se običajno pojavi med opravljanjem najljubših aktivnosti ali med delom, redkeje pa med prostočasnimi aktivnostmi. Za doživljanje zanosa so tako po navadi potrebne aktivnosti, ki imajo določen cilj in pravila, kjer se zahteva vlaganje energije, napora in določene spretnosti. O občutenju zanosa pogosto poročajo športniki in glasbeniki.

### Slabe strani življenja v hedonistični sedanjosti

Ljudje, ki so pretirano usmerjeni v hedonistično sedanjost:

- Ne opravljajo rednih zdravniških pregledov.
- Ne uživajo zdrave hrane, če jim okus ni takoj všeč.
- Pogosto trpijo za pomanjkanjem spanca.
- Bolj verjetno je, da bodo kadili, uživali alkohol ali droge, bodo nevarni v prometu.
- Bolj verjetno je, da bodo vozili alkoholizirani in ne bodo uporabljali varnostnega pasu
- So bolj v nevarnosti za razvoj boleznih odvisnosti.
- Pogosto odlašajo z delom.
- Pogosto zamujajo in pozabljajo na pomembne stvari.
- Imajo večje tveganje za razvoj odvisnosti katerekoli vrste (alkohol, droge, igre na srečo, seks, hrana, odnosi ipd.).

### Tveganje za razvoj odvisnosti

Skupno vsem odvisnostim je takojšnja omamljenost, ki jo droge prinesejo. Odvisnost pogosto združuje biološko in socialno vzburjenost. Večina ljudi, ki postanejo odvisniki, razumsko ve, da so pri aktivnostih, kot so pitje alkohola, uživanje drog, igranje iger na srečo ipd. tako prijetni in neprijetni učinki, vendar to zavedanje ne vpliva na njihove trenutne odločitve. Ne razmišljajo o verjetnosti za dolgoročne negativne posledice, njihov moto je: »Just do it«.

## 2. FATALISTIČNA SEDANJOST

Ljudje s fatalističnim pogledom menijo, da njihovo življenje nadzirajo sile, na katere nimajo vpliva. Njihova vdanost v usodo in cinizem vedno prednjačita pred upanjem in optimizmom. Ljudje s fatalističnim pogledom na življenje čakajo, »da pripelje njihova ladja«, jih »doleti sreča« ipd. Veliko ljudi prevzame fatalistični pogled na življenje iz religioznih prepričanj. Verjamejo v svojo usodo, kot jo je določil načrt boga, torej karkoli se bo zgodilo, se mora zgoditi in je že vnaprej determinirano.

Svojo samopodobo oblikujejo na podlagi pasivnega »sužnja usode«, višje duhovne avtoritete ali ideoloških, političnih ali strukturnih sil v njihovem okolju. Za nekatere ljudi je fatalistični pogled na sedanjost del religioznega vrednostnega sistema, v katerem so posameznikove pobude/želje/hotenja podrejene moči/sili/nadzoru božanskega. Za druge je fatalistični pogled na sedanjost stranski produkt gospodarske krize ali to, da pripadajo nižjemu socialno-ekonomskemu statusu, stigmatizirani rasi ipd. Za vse pa velja občutek nezmožnosti spreminjanja njihovih okoliščin.

Ker verjamejo, da se jim ne more zgoditi nič dobrega (ker so deprivilegirani, ker je gmotni položaj slab ipd.), se njihovo pričakovanje na koncu tudi uresniči, saj sami ničesar ne naredijo za uresničitev svojih ciljev. »**Samouresničujoča se prerokba**«<sup>1</sup> je zanje značilna na vseh življenjskih področjih. Kadar so ljudje prepričani, da dogodkov v svojem življenju ne morejo nadzorovati, lahko razvijejo t. i. »**naučeno nemoč**«. Ta temelji na izkušnjah pomanjkanja nadzora nad dogajanjem in mnenju, da ves trud vodi k neuspehu. Naučena nemoč vodi v primanjkljaj v razmišljanju (verjame, da na dogodke in/ali neuspehe ne more vplivati), motivaciji (postane pasiven in se umakne) ter emocijah (čuti žalost, tesnobo in sovražnost). Navedeni trije primanjkljaji vodijo do četrtega primanjkljaja, do nizke samozavesti in samospoštovanja ter do pričakovanja nadaljnjih neuspehov. Oseba tako živi s samouresničujočo se prerokbo in se ne trudi soočati z nastalimi razmerami v svojem življenju. Očitni znaki naučene nemoči so izjave kot npr.: »Ne morem. To ni zame. Nikoli mi ne bo uspelo ipd.«

Ker verjamejo v reklo »Kar bo, pač bo«, so ti ljudje v veliki nevarnosti za vpletanje v rizične dejavnosti in slabo skrb za zdravje (npr. prakticanje tveganih spolnih aktivnosti). Lahko izkusijo hujše psihološke probleme: agresivnost, depresivnost in anksioznost, motnje prehranjevanja, zloraba drog ipd. (Zimbardo in Boyd, 2008). Ker imajo nizko samospoštovanje in so manj čustveno stabilni, so bolj dovzetni tudi za samomorilnost.

### 3. HOLISTIČNA SEDANJOST

Poleg hedonistične in fatalistične sedanjosti obstaja še en način usmerjenosti – t. i. holistična sedanjost. Holizem je absolutna sedanjost, središčni koncept v budizmu in meditaciji. Po svojih značilnostih se holizem zelo razlikuje od zahodnega pogleda na čas. Temelji na tem, da je sedanji trenutek oz. zdaj edino, kar sploh je. To, kar imamo za preteklost, je po holističnih predpostavkah samo spominska sled, shranjena v umu, spomin na nekdanji zdaj. Kadar se torej spominjamo preteklosti, samo znova oživljamo to spominsko sled. Prihodnost pa je zamišljeni zdaj, projekcija uma, toda ko ta prihodnost pride, pride vedno kot zdaj. Absolutna sedanjost – holizem, torej vsebuje tako preteklost kot prihodnost.

Holistična sedanjost je zdrava usmerjenost v sedanjost. S tem, ko popolnoma odpremo svoj um v sedanjem trenutku, prenehamo razmišljati o nekdanjih obžalovanjih in obveznostih ter hrepeneti po prihodnjih možnostih. Pozornost na sedanjost oz. čuječnost zapolni celotno bitje, kar nadomesti občutek za preteklost in prihodnost z občutkom, da je vse eno.

**Čuječnost** je nepresojajoče zavedanje sedanjega trenutka. Ko smo čuječni, se zavedamo svojega trenutnega doživljanja, ne da bi ga poskušali spremeniti ali mu ubežati. Svojega doživljanja se zavedamo odprto, s sprejemanjem in radovednostjo. V vsakdanjem življenju nam čuječnost omogoča, da smo prisotni v trenutku ter imamo poln stik s seboj in z okolico (Košak, 2009). Opazujemo svoje misli, čustva in druge kognitivne, čustvene ter telesne pojave s položaja nepristranskega opazovalca, brez poskusov, da bi jih spremenili ali se jim izognili (Černetič, 2005). Za razvijanje čuječnosti nam lahko služi meditacija. Med meditacijo namreč aktivno in namerno usmerjamo pozornost na različna področja svojega doživljanja in s tem tudi poglobljamo stik s seboj.

<sup>1</sup> »Samouresničujoča se prerokba« je proces, s katerim pričakovanja osebe postanejo stvarnost z vzbujanjem vedenj, ki potrjujejo ta pričakovanja. Ko si ustvarimo vtis o nečem, nas naša pričakovanja pogosto vodijo v taka vedenja, ki ta pričakovanja potrjujejo.



V vsakdanjem življenju se lahko povsem preprosto urimo iz zavedanja sedanjega trenutka. Pri tem ne potrebujemo ničesar drugega kot to, da svojo pozornost usmerimo na »tukaj in zdaj«. Lotimo se katere koli dejavnosti, ki je običajno le sredstvo za doseg nekega cilja. Temu dejanju posvetimo polno pozornost, tako da postane sama sebi namen. Na primer vsakič, ko si umivate roke, bodite pozorni na vse čutne zaznave v zvezi s tem opravilom: šum in otip vode, gibanje svojih dlani, vonj mila itn. Izberite nekaj dejavnosti in jim posvetite polno pozornost (npr. hoja po stopnicah, kuhanje kave, odpiranje vrat ipd.) ter se pri opravljanju teh dejavnosti poskušajte zavedati tihega, močnega občutja svoje navzočnosti, ko se do kraja zavedate sedanjega trenutka.

Več o čuječnosti si lahko preberete v:

Tolle, E. (1997). *The power of now: A Guide to Spiritual Enlightenment*. New World Library.

Kabat Zinn, J. (2011). *Kamorkoli greš, si že tam*. Iskanja d.o.o., Ljubljana.

Kabat Zinn, J. (2011). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Random House Audio

Tabela 2. Povezava odnosa do sedanjosti s psihološkimi in vedenjskimi značilnostmi

Vedenjske značilnosti	Ljudje z visoko izraženo hedonistično sedanjostjo	Ljudje z visoko izraženo fatalistično sedanjostjo
Agresija	Bolj agresivni	Bolj agreisvni
Depresija	Bolj depresivni	Bolj depresivni
Energija	Več energije	Manj energije
Nošenje ure	Manj verjetno	Ni razlike
Telovadba	Več telovadijo	Ni razlike
Igre na srečo	Bolj pogosto igrajo igre na srečo	Ni razlike
Prijaznost	Ni razlike	Ni razlike
Vestnost	Manj vestni	Manj vestni
Čustvena stabilnost	Manj čustveno stabilni	Manj čustveno stabilni
Odprtost	Ni razlike	Manj odprti
Upoštevanje posledic v prihodnosti	Manj skrbi za posledice v prihodnosti	Manj skrbi za posledice v prihodnosti
Kontrola ega	Manj kontrole ega	Manj kontrole ega
Kontrola impulzov	Manj kontrole impulzov	Manj kontrole impulzov
Iskanje novosti	Več iskanja novosti	Več iskanja novosti
Preferiranje skladnosti	Nižja želja po iskanju skladnosti	Nižja želja po iskanju skladnosti
Odvisnost od nagrad	Ni razlike	Ni razlike
Samospoštovanje	Ni razlike	Nižje samospoštovanje
Iskanje čutnih užtkov	Več iskanja čutnih užtkov	Več iskanja čutnih užtkov
Anksioznost	Ni razlike	Bolj anksiozni
Povprečna ocena v šoli	Ni razlike	Nižja povprečna ocena
Ure učenja na teden v času študija	Se manj učijo	Ni razlike
Kreativnost	Bolj kreativni	Manj kreativni
Sreča	Bolj srečni	Manj srečni
Pogostost laganja	Več lažejo	Več lažejo
Pogostost kraje	Več kradejo	Več kradejo
Sramežljivost	Manj sramežljivi	Bolj sramežljivi
Jeza	Ni razlike	Večkrat doživljajo čustvo jeze

### III. PRIHODNOST

Prihodnosti, tako kot preteklosti, nikoli ne moremo izkusiti neposredno – je psihološko ustvarjeno mentalno stanje. Sestavljena je iz hrepenenj, strahov, pričakovanj in aspiracij – je velik »zidarski oder« (scaffolding) za uspeh v šoli, poslu, umetnosti, športu itn. Nadarjenost, inteligentnost in sposobnosti so večinoma potrebni za uspeh, vendar samo po sebi to ni dovolj. Za uspeh moramo biti disciplinirani, vztrajni in imeti občutek osebne učinkovitosti. Da postanemo časovno usmerjeni v prihodnost, moramo opustiti iskanje instantnih ugodij in otroške skušnjave, da bi se »igrali ves dan«.

Mantra prihodnosti je »izpolnite jutrišnje roke, opravite vse potrebno delo pred večerno igro«. Medtem ko se ljudje, usmerjeni v sedanjost, izogibajo delu in je njihov moto bolj »sex, drugs and rock'n'roll«, je za ljudi, usmerjene v prihodnost, delo posebna vrsta užitka.

Verjetja in pričakovanja, ki jih gojimo do prihodnosti, do neke mere določajo to, kaj bomo počeli v sedanjosti (zaradi načina mišljenja, občutenja in ravnanja). Bolj trdo bomo delali, ko bomo imeli močno željo, da dosežemo svoj cilj, in bomo hkrati tudi verjeli, da to lahko dosežemo.

I. Boniwell je ugotovila (2009, v Carr, 2011), da je visoka usmerjenost v prihodnost povezana z visoko motivacijo, občutkom odgovornosti, načrtovanja, samoučinkovitosti, akademskim uspehom in konstruktivnim prilagajanjem na brezposelnost.

#### **Kaj vpliva na oblikovanje odnosa do prihodnosti?**

Več faktorjev je vključenih v oblikovanju časovne perspektive; geografski, kulturni, ekonomski, psihološki, medosebni in osebne izkušnje.

Zimbardo in Boyd (2008) izpostavljata nekaj pogojev, ki vplivajo na oblikovanje visoke izraženosti usmerjenosti v prihodnost:

- **Življenje v zmerno toplem pasu**  
Priprava na sezonske spremembe vključuje načrtovanje in spreminjanje vedenja za prilagoditev na vremenske spremembe. Nasprotno pa so ljudje, ki živijo milem tropskem podnebjem, navajeni »življenja v raj«, kjer jim ni potrebno načrtovati in se prilagajati na spremembe v okolju.
- **Življenje v stabilni družini, družbi, narodu**  
Ko se osredotočimo na prihodnost, sprejmemo odločitve in predvidevamo posledice. V predvidevanju plusov in minusov določenega vedenja, nam stabilno okolje (družina, vlada ipd.) pomaga, da ocenimo, katera dejanja bodo prinesla zelene nagrade.
- **Protestantizem (ali judovstvo)**  
Tako protestantska vera kot judovstvo cenita izobraževanje, delo, uspeh, kopičenje bogastva, podjetništvo, ipd. Vse te aktivnosti vsebujejo precejšnjo mero postavljanja ciljev, načrtovanja, odlaganja zadovoljitve in pričakovanje nagrad za napredek, kar so osnove usmerjenosti v prihodnost.
- **Izobrazba**  
Višja raven izobrazbe vpliva na višjo usmerjenost v prihodnost, saj se naučimo odlaganja zadovoljitve, postavljanja ciljev, analizo stroškov in koristi, abstraktno razmišljanje ipd.

- **Mladost ali srednja leta**

Čas, najbolj primeren za vajo in privzemanje usmerjenosti v prihodnost, je od poznih najstniških let do poznih 50ih. V najstništvu in mladi odraslosti igro in razvajanje postopoma zamenjujejo vedno večje zahteve odraslosti. To je čas, ko so v ospredju izobrazbeni in delovni izzivi, poleg tega pa še pričakovanje poroke, ustvarjanja družine in ustalitev.

- **Služba**

Smiselna služba daje občutek identitete, ustvarja ponos nad dosežki in omogoča vzpostavljanje socialnih stikov preko mej soseske, v kateri živimo. Služba zagotavlja časovno strukturo vsakega delovnega dne in spodbuja samodisciplino. V idealnem primeru je služba tudi priložnost za osebni razvoj, uresničevanje ambicij in pridobivanje ekonomske varnosti in neodvisnosti. Vse te izkušnje razvijajo močno usmerjenost v prihodnost. Seveda pa usmerjenost v prihodnost pomaga, da to službo sploh dobimo.

- **Redna uporaba tehnologije**

Tehnologija prihrani čas in spodbuja učinkovitost. V krajšem času lahko naredimo več, saj omogoča večopravilnost. Poleg tega je internet ustvaril socialne in intelektualne svetove brez fizičnih mej.

- **Uspešnost**

Uspeh je nagrada za trud, vajo in disciplino. Poleg tega krepí idejo, da dejanja lahko prinesejo zelene posledice. Če doživimo več neuspehov zaporedoma se lahko pojavi občutek nemoči in večje izogibanje področjem, kjer smo doživeli neuspeh.

- **Vzorniki, ki so usmerjeni v prihodnost**

Starši, učitelji in prijatelji nas s svojimi nasveti ter predlogi lahko spodbudijo k usmerjenosti v prihodnost. Zavedanje, da so vzorniki postali uspešni zaradi svojega dela, truda, vaje, spodbuja posnemanje.

- **Okrevanje po bolezni v otroštvu**

Čeprav ni natančno potrjeno, se nakazuje, da okrevanje po bolezni v otroštvu ali mladi odraslosti lahko usmeri mlade k večji introspekciji. Med okrevanjem veliko otrok ustvari namišljene scenarije v prihodnosti in te postanejo nadomestek za igro s prijatelji, ki jo zamujajo. To postane dobra osnova za usmerjenost v prihodnost.

## **Dobre strani življenja v prihodnosti**

- **Zdravje in dobro počutje**

Ljudje, ki so usmerjeni v prihodnost, opravljajo redne zdravniške preglede, se zdravo prehranjujejo, bolj verjetno je, da kupujejo organsko pridelano hrano, pazijo na zdravo težo in je zato pri njih manj verjetnosti za razvoj debelosti ali diabetesa. Povečini ne kadijo, alkohol pijejo poredko in se ne drogirajo. Manj verjetno so depresivni, saj ne posvečajo veliko časa premišljevanju o negativnih izkušnjah.

- **Zanesljivo opravljanje nalog**

Ljudje, ki so usmerjeni v prihodnost, načrtujejo svoj čas in predvidijo tudi mogoče ovire na svoji poti. Tako zagotovijo, da skoraj nobene naloge ne pustijo nedokončane in po potrebi delajo čez načrtovan rok.

- **Zavedanje umrljivosti**

Ljudje, ki so usmerjeni v prihodnost, si uredijo varčevanje za pokojnino že, ko so mladi, napišejo oporoko in denar nalagajo v zavarovalne police.

- **Uspešno reševanje problemov**

Usmerjeni v prihodnost pri reševanju problemov predvidevajo in ocenjujejo alternativne strategije za doseg cilja. Razmišljajo na način »če naredim to, potem bo ...«, so dobri v verjetnostnem razmišljanju in logičnih analizah.

- **Ustvarjanje denarja**

Ljudje, ki so usmerjeni v prihodnost, ustvarijo največ denarja. Ker imajo boljšo izobrazbo, večinoma dobijo tudi boljše službe. Več prihranijo, kot porabijo, imajo boljše bonitetne ocene (saj plačujejo svoje kreditne kartice pravočasno in nimajo dolga), veliko delajo, si vzamejo manj dopusta itn.

- **Vztrajanje in ustvarjanje najboljšega iz poraza**

Vsem kdaj spodleti, vendar ljudje, ki so usmerjeni v prihodnost, na svoji poti do cilja vztrajajo in se hitro poberejo, če gre na poti do cilja kaj narobe.

- **Večno realistično upanje**

Ljudje, ki so usmerjeni v prihodnost, pričakujejo pozitiven razplet določene akcije v prihodnosti. Vendar je njihovo upanje v pozitiven razplet realistično, ne fantazijsko. Vedo, da morajo delati za uresničevanje svojih upov ter da sta disciplina in občasno »trpljenje« potrebna za premik od trenutnega »tu« do zelenega »tam«.

- **Izogibanje socialnim pastem**

Socialna past je konflikt med tem, kar je najboljšo za posameznika in tem, kar je najboljšo za skupno, kolektivno dobro. Ljudje, usmerjeni v prihodnost, želijo zaslužiti največ kar lahko, vendar pri tem upoštevajo dolgoročne posledice svojih dejanj. Okoljski aktivisti, ki spodbujajo trajnostno kmetovanje, varčevanje vode, energijsko varčne avtomobile in domove, so ljudje z visoko usmerjenostjo v prihodnost.

## **Slabe strani življenja v prihodnosti**

- Časovni pritisk in pomanjkanje časa zaradi deloholizma.
- Žrtvovanje družine, prijateljev in spolnosti na račun uspeha.
- Anksioznost in občutek eksistencialne/bivanjske praznine, če ne dosežejo idealnega stanja ali če dosežen cilj v njihovih očeh nima dovolj velike vrednosti.

Tabela 3. Povezava odnosa do prihodnosti s psihološkimi in vedenjskimi značilnostmi

Vedenjske značilnosti	Ljudje z visoko izraženo prihodnostjo
Agresija	Manj agresivni
Depresija	Manj depresivni
Energija	Več energije
Nošenje ure	Bolj verjetno
Uporaba planerja	Bolj verjetno
Nitkanje	Bolj verjetno
Uživanje drog	Manj uživanja drog
Uživanje alkohola	Manj uživanja alkohola
Prijaznost	Ni razlike
Vestnost	Bolj vestni
Čustvena stabilnost	Bolj čustveno stabilni
Odprtost	Bolj odprti
Upoštevanje posledic v prihodnosti	Več skrbi za posledice v prihodnosti
Kontrola ega	Več kontrole ega
Kontrola impulzov	Več kontrole impulzov
Iskanje novosti	Več iskanja novosti
Preferiranje skladnosti	Višja želja po iskanju skladnosti
Odvisnost od nagrad	Večja odvisnost od nagrad
Samospoštovanje	Višje samospoštovanje
Iskanje čutnih užitkov	Manj iskanja čutnih užitkov
Anksioznost	Manj anksioznosti
Povprečna ocena v šoli	Višja povprečna ocena
Ure učenja na teden v času študija	Se več učijo
Kreativnost	Bolj kreativni
Sreča	Ni razlike
Pogostost laganja	Manj lažejo
Pogostost kraje	Ni razlike
Sramežljivost	Ni razlike
Jeza	Ni razlike

## TRANSCENDENTNA PRIHODNOST

Transcendentna prihodnost predstavlja vero v višje sile in življenje po smrti. Ljudje z visoko izraženo dimenzijo transcendentne prihodnosti se pogosto udeležujejo verskih obredov in doma opravljajo verske rituale. Zanje je smrt nov začetek, prepričani so, da bo umrlo le njihovo fizično telo. Bolj od objektivne realnosti prepričanja v življenje po smrti je pomembno prepričanje samo, saj vpliva na posameznikove misli, čustva in dejanja (Bajec in Podlogar, 2011).

Zimbardo in Boyd (2008) sta oblikovala vprašalnik transcendentne prihodnosti, ki je dostopen na spletni strani The time paradox.

## 2.3. OPTIMALNA ČASOVNA PERSPEKTIVA

V življenju potrebujemo vse časovne perspektive, ki pa morajo biti med seboj primerno uravnotežene. Če pri nas prevladuje samo ena ali dve časovni perspektivi, naše življenje ni zadovoljujoče. V tem primeru imamo ves čas občutek, da nekaj ni prav oz. da nam nekaj manjka. Takšno občutenje nas navdaja tudi v primerih, ko so določene časovne perspektive preveč ali premalo izražene, bodisi na splošno ali v določenih okoliščinah.

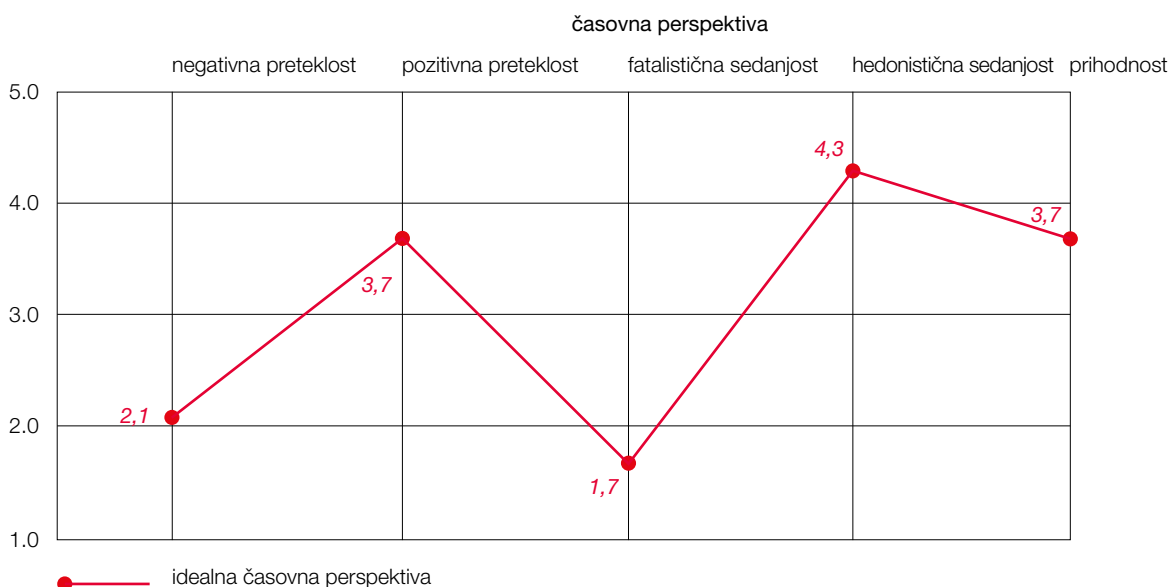
Optimalni profil časovne orientiranosti nam omogoča:

- da imamo do preteklosti pretežno pozitiven odnos in se učimo iz napak, ki jih naredimo,
- da se počutimo odgovorni za svoje življenje, znamo uživati v njem ter črpamo energijo in čustva iz sedanjosti, vendar
- opravimo potrebno delo in nas naprej vodi jasna vizija prihodnosti.

To, da je naš časovni profil optimalen, nam omogoča, da izberemo najbolj primerno časovno perspektivo (tj. odločitev, vedenje) za dani položaj, v katerem se nahajamo. Glede na specifičnost položaja je po navadi ena časovna perspektiva v ospredju, medtem ko se lahko druge začasno umaknejo. Npr., ko moramo trdo delati, da zaključimo neki projekt, mora v ospredje priti časovna perspektiva prihodnosti. Ko končamo delo in pride čas za uživanje, mora v ospredje priti časovna perspektiva hedonistične sedanjosti. Med družinskimi praznovanji pa je najbolj primerno, če v ospredje stopi časovna perspektiva pozitivne preteklosti ali hedonizma.

Raziskave so pokazale (I. Boniwell idr., 2010, v Podlogar in Bajec, 2011), da so ljudje z uravnoteženim profilom časovne perspektive najbolj zadovoljni z življenjem in najmanj depresivni, doživljajo pa tudi razmeroma veliko pozitivnih in malo negativnih čustev.

Spodnja slika prikazuje optimalni časovni profil.



## 1. Značilnosti optimalnega časovnega profila

### Visoka pozitivna preteklost

Ljudje, ki so v preteklost usmerjeni pozitivno, vrednotijo svojo preteklost večinoma pozitivno in uživajo v nostalgичnem spominjanju na dobre stare čase.

Občutek pozitivne preteklosti nam da korenine. Kot center samoafirmacije nas preteklost poveže s samim seboj prek časa in prostora. Pozitivna preteklost nas prizemlja in poskrbi za občutek kontinuitete skozi življenje (Zimbardo in Boyd, 2008).

Če svojo preteklost ne glede na zelo verjetne negativne izkušnje vrednotimo pozitivno – v smislu, česa smo se prek njih naučili, nas preteklost ne bremeni več in posledično ne »vleče več nazaj«. Ljudje smo žal naravnani tako, da smo večinoma osredotočeni na tisto, kar je bilo ali je v našem življenju negativnega. Karikirano rečeno; skorajda ves čas se ukvarjamo, premlevamo, se vrtimo okoli tega, kar je bilo ali je v našem življenju negativnega, slabega, neprijetnega.

Ampak ali v našem življenju res prevladuje negativno doživljanje? Ali pa se nam tako samo zdi zato, ker smo bolj kot na tisto, kar je v našem življenju dobrega, osredotočeni na tisto, kar je v njem slabega?

Na mestu se zdi ocena, da smo vsaj polovico ali celo do tri četrtine časa bolj ali manj zadovoljni. To trditev je mogoče podkrepiti tudi z ugotovitvami opravljenih psiholoških raziskav, ki kažejo, da ima na nas »negativno dogajanje močnejši vpliv kot pozitivno« (Baumaister in sod., 2001, v Internetni vir). Pri čemer te ugotovitve ne smemo razumeti narobe. To ne pomeni, da nas slabo bolj privlači kot dobro, temveč ravno nasprotno. Gre za to, da nas pogosto slabo močnejše odbija, kot nas dobro privlači. Močnejši vpliv negativnega se kaže na številnih področjih: življenjski dogodki (travmatski dogodki), medsebojni odnosi in partnerstvo (nesoglasje bolj kot soglasje, nezvestoba bolj kot zvestoba), učenje, vzgoja, čustva, stališča (negativne povratne informacije, negativna čustva, negativni vzgojni vplivi bolj kot pozitivni, negativni vtisi in stereotipi bolj kot pozitivni« (prav tam)).

### Nizka negativna preteklost

Ljudje, ki so v preteklost usmerjeni negativno, imajo občutek, da je bilo v njihovi preteklosti več slabega kot dobrega ter so prežeti z občutkom travme, neuspeha in frustracije. Neprestano se vrtijo v začaranem krogu negativnih izkušenj, čeprav je sedanost lahko povsem dobra.

Perspektiva negativne preteklosti bi morala biti izražena samo toliko, da bi nas opozarjala na to, česa ne smemo početi več ali kaj bi morali delati drugače, kot so npr. delali naši starši. Če je negativna perspektiva previsoko izražena, nas negativne izkušnje iz preteklosti ovirajo pri sprejemanju odločitev v tem trenutku za sedanost in za prihodnost. Realnost, v kateri živimo sedaj, je drugačna od realnosti, v kateri smo živeli v preteklosti, zaradi česar je škoda, da svoje odločitve sprejemamo na podlagi negativnih izkušenj iz preteklosti. Tako sami sebi onemogočamo živeti bolje, kot smo živeli v preteklosti. Onemogočamo si sprejemanje odločitev na podlagi naših resničnih želja in potreb.

### **Zmerno visoka hedonistična sedanost**

Hedonistična sedanost nam daje energijo in radost za polno življenje. Ta energija nas napaja za raziskovanje ljudi, krajev in samega sebe. Zmerna hedonistična sedanost potrjuje življenje.

Posamezniki, ki se na tej perspektivi nahajajo previsoko, živijo samo za sedanji trenutek – toda ne v smislu biti popolnoma prisoten v sedanjem trenutku, pač pa v smislu samo uživanja, zabave, sproščanja, nenapornega življenja, življenja brez truda itd., brez perspektive prihodnosti. Posamezniki, ki se na tej perspektivi nahajajo prenizko, pa se ne znajo radostiti življenja, ne znajo se (po)veseliti, ne znajo se sprostiti in izpreči.

### **Nizka fatalistična sedanost**

Fatalistična sedanost označuje prepričanje, da sami nismo zmožni spreminjati neugodnih okoliščin. Vendar pa v življenju potrebujemo občutek odgovornosti za svoje odločitve in dejanja, saj tako lahko do določene mere nadzorujemo stvari, ki se nam dogajajo.

Posamezniki, ki se na tej perspektivi nahajajo (pre)visoko, se vdajajo občutenju in razmišljanju, da tako v njihovem osebnem življenju kot tudi širše gledano nič ni mogoče spremeniti, popraviti itd., zaradi česar so vsakršni trud, napor in prizadevanje brez smisla. Njihova vdanost v usodo in cinizem prednjačita pred upanjem in optimizmom.

### **Zmerno visoka prihodnost**

Prek perspektive prihodnosti svojo prihodnost lahko napolnimo z upanjem, optimizmom in močjo. Prihodnost nam da krila, ki nam omogočajo leteti na nove lokacije in verjeti v svoje sposobnosti soočanja z mogočimi nepričakovanimi izzivi na poti. Omogoča nam, da smo zmožni pobegniti »statu quo« in da premagamo strah pred novostmi.

Posamezniki, ki se na perspektivi prihodnosti nahajajo (pre)nizko, imajo manj možnosti, da iz svojega življenja kaj naredijo, ker ne bodo delali za to, da bi v prihodnosti dosegli takšne ali drugačne cilje (zaposlitvene, izobrazbene, osebne itd.). Posamezniki, ki se na perspektivi prihodnosti nahajajo previsoko, bodo skorajda ves svoj čas delali za prihodnost, za to, da bi še več dosegli, še več imeli ipd. Takšni ljudje so nagnjeni k deloholizmu, se težje sprostijo in (tudi) težje uživajo življenje.

## **2. Razvijanje uravnotežene časovne perspektive**

Uravnoteženost časovne perspektive je pomembna tako za subjektivno blagostanje posameznika kot tudi za kvaliteto življenja celotnih narodov (I. Boniwell in Zimbardo, 2004, v Podlogar in Bajec, 2011).

Zimbardo in Boyd (2008) trdita, da je naš odnos do časa naučen in ga zato lahko spreminjamo. Vendar moramo biti za spremembo motivirani, lažje pa je, če nam pri spreminjanju nekdo pomaga, tako da nam pokaže, kako to narediti.



V 5. poglavju so predstavljeni predlogi za spreminjanje časovnih perspektiv, ki posamezniku ne služijo najboljše. Namen vseh nasvetov in metod je približevanje k bolj uravnoteženemu profilu časovne perspektive.

#### **2.4. RAZLIKE V IZRAŽENOSTI DIMENZIJ ČASOVNE PERSPEKTIVE GLEDE NA SPOL, STAROST IN DOSEŽENO STOPNJO IZOBRAZBE**

Raziskava na vzorcu slovenskih brezposelnih oseb (Les, 2013) je pokazala, da imajo ženske v primerjavi z moškimi statistično pomembno višje izraženo časovno dimenzijo prihodnosti. Podobno so ugotovile tudi predhodne študije (Zimbardo in Boyd, 1999; Podlogar in Bajec, 2011; Koračin, 2011).

A. Les (2013) je v svojem diplomskem delu raziskovala povezanost odnosa do časa in odnosa do iskanja zaposlitve. V raziskavi je sodelovalo preko 200 brezposelnih, ki so se med decembrom 2012 in februarjem 2013 udeležili delavnic vseživljenjske karijerne orientacije pri različnih koncesionarjih Zavoda RS za zaposlovanje. Raziskava je pokazala nekaj statistično pomembnih razlik:

- Mlajše brezposelne osebe so bolj usmerjene v hedonistično sedanost, starejše brezposelne osebe pa so bolj usmerjene v prihodnost (Les, 2013).
- Višja stopnja izobrazbe je statistično pomembno povezana z višjo izraženostjo usmerjenosti v prihodnost in višjo izraženostjo pozitivne preteklosti (Les, 2013). Statistično pomembne negativne povezave so se pokazale z dimenzijama fatalistične sedanosti in negativne preteklosti.
- Tisti, ki so brezposelni manj kot eno leto, imajo v primerjavi z dolgotrajno brezposelnimi statistično pomembno višje dosežke na dimenziji hedonistične sedanosti, dosežki dolgotrajno brezposelnih pa so statistično pomembno višji na dimenziji fatalistične sedanosti (Les, 2013). Avtorica meni, da je posameznik nekaj mesecev, do največ enega leta, po izgubi zaposlitve bolj orientiran k trenutnemu užitku. Izguba službe lahko pomeni tudi več časa za prijetne aktivnosti, ki jih prej polna zaposlenost ni omogočala (Les, 2013).

#### **2.5. POVEZANOST ČASOVNE PERSPEKTIVE IN ODNOSA DO ISKANJA ZAPOSLOTITVE PRI BREZPOSELNIH**

Raziskava A. Les (2013), v kateri je uporabila Vprašalnik časovne perspektive in Vprašalnik odnosa do iskanja zaposlitve, je pokazala, da se posameznikov odnos do preteklosti, sedanosti in prihodnosti povezuje z njegovim odnosom do iskanja zaposlitve:

- Ljudje, ki so prepričani, da njihovo življenje usmerjajo sile, na katere ne morejo vplivati oz. so visoko usmerjeni v fatalistično sedanost, so pri iskanju zaposlitve »usmerjeni na druge« in menijo, da je pridobitev zaposlitve odvisna od drugih ljudi ali okoliščin. Fatalistična sedanost se kaže v brezupu glede življenja, izražanju nemoči, apatije in negativnega razpoloženja. Če oseba na ta način pristopi k iskanju zaposlitve, se s trajanjem iskanja zaposlitve ti občutki le še krepijo (Les, 2013).

- S stališčem, da je pridobitev zaposlitve odvisna od drugih ljudi ali okoliščin, se povezuje tudi visoka izraženost usmerjenosti v negativno preteklost. Ljudje, prežeti s slabimi spomini, ne verjamejo v možnost izboljšav. Zaznavanje lastne nezmožnosti imeti nadzor nad preteklimi negativnimi izkušnjami usmerja njihova prepričanja o tem, kaj se bo zgodilo v prihodnosti, zato svojo brezposelnost vidijo bolj kot oviro in ne kot priložnost ter iskanje zaposlitve dojemajo kot problem, ki ga morda sploh ne bodo mogli rešiti (Les, 2013).
- Posamezniki, »usmerjeni v samostojnost«, svojo trenutno situacijo prepoznajo kot izziv oziroma priložnost in imajo pozitivna pričakovanja glede prihodnjih možnosti zaposlitve (Les, 2013). Ne osredotočajo se na negativno preteklost in niso pretirano fatalistično usmerjeni v sedanjost. V večji meri jih usmerja osredotočenost na pozitivno preteklost in prihodnost (Les, 2013).
- Rezultati na vzorcu brezposelnih (Les, 2013) so pokazali, da je predvsem visoko izražena dimenzija prihodnosti tista, ki napoveduje visoke dosežke na vseh lestvicah Vprašalnika o odnosu do iskanja zaposlitve. Ljudje, ki so pripravljene trdo delati in vztrajajo pri težkih in nezanimivih nalogah, da bi prišli do zastavljenega cilja, imajo boljše izhodišče, da bodo našli zaposlitev (Les, 2013).

## 3. UPORABA VPRAŠALNIKA / GRADIVA MOJA ČASOVNA PERSPEKTIVA

### 3.1. NAMEN UPORABE

Vprašalnik časovne perspektive je namenjen spoznavanju odnosa do sedanjosti, preteklosti in prihodnosti.

### 3.2. CILJ UPORABE

Cilj uporabe vprašalnika časovne perspektive je:

ozaveščanje odnosa do časa oz. prepričanj, ki jih imamo do preteklosti, sedanjosti in prihodnosti;

- Spoznavanje svojega profila časovne perspektive in primerjava z optimalnim časovnim profilom;
- Spoznavanje, načrtovanje in aplikacija aktivnosti za spreminjanje časovnih perspektiv, ki nam ne služijo najbolje.

### 3.3. CILJNA SKUPINA

Vprašalnik in gradivo »Moja časovna perspektiva« sta primerna za mladostnike in odrasle.

### 3.4. NAČIN APLIKACIJE

Samostojna uporaba vprašalnika časovne perspektive in gradiva »Moja časovna perspektiva« je primerna za motivirane posameznike.

V naslednjih primerih se priporoča pomoč pri uporabi vprašalnika in gradiva ter »posvetovalna interpretacija« rezultatov vprašalnika:

- osebe, ki želijo »posvetovalno interpretacijo« rezultatov;
- osebe, ki imajo težave v duševnem zdravju;
- čustveno labilne osebe;
- osebe, ki potrebujejo podporo pri razumevanju, sprejemanju in interpretiranju rezultatov.

## 4. VREDNOTENJE IN IZRIS PROFILA

Vprašalnik časovne perspektive vsebuje 56 postavk, med katerimi jih 10 meri negativno preteklost, 15 hedonistično sedanjost, 13 prihodnost, 9 pozitivno preteklost in 9 fatalistično sedanjost. Udeleženci na 5-stopenjski lestvici Likertovega tipa označijo, v kolikšni meri je posamezna trditev zanje značilna (pri tem ocena 1 pomeni, da je opisano vedenje »zelo neznačilno«, ocena 5 pa, da je opisano vedenje »zelo značilno«). Za izračun dosežka na posamezni lestvici seštejemo ocene pripadajočih postavk, nato vsoto delimo s številom postavk. Na vsaki lestvici lahko posameznik doseže rezultat med 1 (nizka izraženost dimenzije) in 5 (visoka izraženost dimenzije).

### 4.1. ROČNO VREDNOTENJE ODGOVOROV IN IZRIS PROFILA

#### a. Ročno vrednotenje

Za ročno vrednotenje lahko uporabimo predlogo za vrednotenje in izris profila (priloga 1). Nekatere postavke se vrednotijo obratno. To pomeni, da pred začetkom seštevanja rezultatov obrnete odgovore na vprašanja št. 9, 24, 25, 41 in 56.

To pomeni, da:

1 postane 5

2 postane 4

3 ostane 3

4 postane 2

5 postane 1

Nato seštejete odgovore za posamezno časovno perspektivo:

#### 1. Negativna preteklost

Seštejte odgovore na vprašanja št. 4, 5, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50 in 54.

Nato delite seštevek z 10.

#### 2. Hedonistična sedanjost

Seštejte odgovore na vprašanja št. 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48 in 55.

Nato delite seštevek s 15.

#### 3. Prihodnost

Seštejte odgovore na vprašanja št. 6, 9 (obratno vrednotenje), 10, 13, 18, 21, 24 (obratno vrednotenje), 30, 40, 43, 45, 51, 56 (obratno vrednotenje).

Nato delite seštevek s 13.

#### 4. Pozitivna preteklost

Seštejte odgovore na vprašanja št. 2, 7, 11, 15, 20, 25 (obratno vrednotenje), 29, 41 (obratno vrednotenje) in 49.

Nato delite seštevek z 9.

## 5. Fatalistična sedanost

Seštejte svoje odgovore na vprašanja št. 3, 14, 35, 37, 38, 39, 47, 52 in 53.

Nato delite seštevek z 9

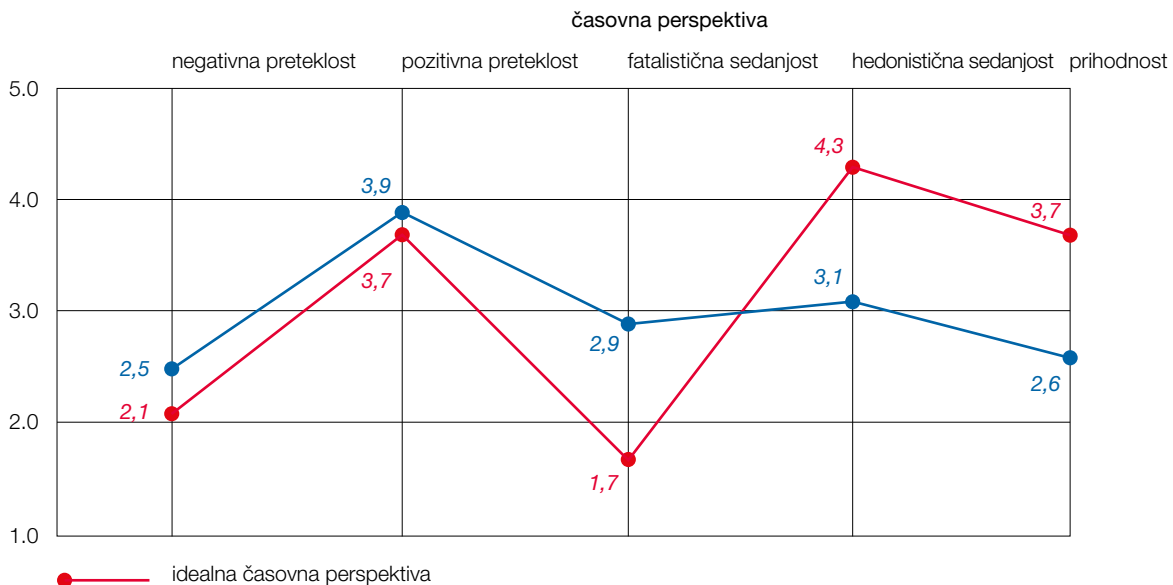
### b. Ročen izris profila

Uporabimo lahko predlogo za vrednotenje in izris profila (priloga 1), ki prikazuje optimalni časovni profil. Profil izrišemo tako, da vnesemo rezultat za posamezno časovno perspektivo in povežemo rezultate s črto.

Izris rezultata je prirejen po originalnem izrisu avtorjev (Zimbardo in Boyd, 2008). Originalni izris vsebuje tudi percentile. Priredba je bila narejena v svetovalni namen, zato smo za lažjo preglednost rezultatov uporabili 5-stopenjsko lestvico.

Povprečen rezultat na vsaki izmed časovnih perspektiv je različen. Povprečen rezultat na perspektivi negativne preteklosti je 3.0, na perspektivi pozitivne preteklosti 3.22, na perspektivi fatalistične sedanosti 2.33, na perspektivi hedonistične sedanosti 3.93 in na perspektivi prihodnosti 3.38.

### Primer rezultata:



Rezultate primerjamo z optimalnim časovnim profilom (rdeče točke in linije – slika zgoraj), pri čemer je pomemben potek profila oz. profil kot celota, ne pa doseganje točno takih rezultatov kot pri optimalnem časovnem profilu.

V primeru večjih odstopanj od idealnega profila ali želje po izboljšanju časovnih perspektiv, priporočamo aktivnosti za spreminjanje časovnih perspektiv.

## 4.2. AVTOMATSKO VREDNOTENJE ODGOVOROV IN IZRIS PROFILA

Avtomatsko vrednotenje in izris profila omogoča reševanje vprašalnika na Esvetovanju.

## 5. INTERPRETACIJA REZULTATOV

### 5.1. INTERPRETACIJA PROFILA ČASOVNIH PERSPEKTIV

Vpogled v to, kako oseba misli in čuti glede preteklosti, sedanjosti in prihodnosti in njihove povezanosti, nam lahko služi kot izhodišče za svetovanje.

Obstaja nekaj raziskav o učinkih uporabe vprašalnika časovne perspektive v svetovanju (Elliot, 1999, Rappaport, 1990, v Boniwell in Zimbardo, 2004). Raziskovanje posameznikovega odnosa do časa nudi možnost za usmerjanje pozornosti k celovitejšemu pregledu posameznikovega življenja, iskanju povezav med preteklostjo, sedanjostjo in prihodnostjo. Na ta način razvijamo občutek kontinuitete med časovnimi perspektivami in spodbujamo proces iskanja pomena posameznikovega življenja. Nakazuje se možnost, da približevanje k uravnoteženi časovni perspektivi prispeva k občutku polnejše vključenosti v življenje (Kazakina, 1999, v Boniwell in Zimbardo, 2004).

**Namen interpretacije** rezultatov je, da oseba:

- ozavešči svoj odnos do časa in značilnosti svojega profila časovne perspektive
- primerja svoj profil časovne perspektive z uravnoteženim profilom časovne perspektive
- spozna, načrtuje in aplicira aktivnosti za spreminjanje časovnih perspektiv, ki ji ne služijo najbolje.
- e nauči fleksibilne uporabe vseh časovnih dimenzij v različnih situacijah.

Pri interpretaciji rezultatov je **priporočljivo** upoštevati naslednja dejstva in ugotovitve:

- Odnos do časa se pri vsakem posamezniku oblikuje unikatno na podlagi dednih predispozicij in preko socialnih interakcij.
- Odnos do časa je v veliki meri naučen in se ga da spreminjati.
- Spreminjanje odnosa do časa ni enostavno.
- Za spremembo mora biti oseba notranje motivirana, proces preoblikovanja časovnih perspektiv pa vzpodbudi pomoč nekoga, ki nam pokaže, kako to narediti.
- Interpretacija profila časovne perspektive mora biti celostna, pri čemer upoštevamo interakcije posameznih dimenzij (Zimbardo in Boyd, 2008).

### 5.2. PREDLOGI ZA SPREMINJANJE ČASOVNIH PERSPEKTIV

#### **Spreminjanje negativne preteklosti**

- Poskusite pogledati na minule negativne dogodke v bolj pozitivni luči. Pri tem vam lahko pomaga vaja »Spreminjanje odnosa do preteklosti« (priloga 1).
- Nevtralizirajte pretekle negativne izkušnje ali odkrijte njihove pozitivne vidike. Npr. ko opazite, da se spet vrtite v začaranem krogu negativne preteklosti, vnesite v te spomine nekaj pozitivnega (npr. nedavne dobre izkušnje, dogodke, občutja ipd.). Namesto vrtenja v negativnem krogu si poskušajte čim večkrat zavrteti pozitivni krog.
- Negativna čustva in energijske blokade, ki so nastale v vaši preteklosti in jih še vedno »nosite s seboj« lahko poskusite nevtralizirati s tehniko čustvene osvoboditve (tapkanja po meridianskih

točkah) (ang. EFT, Emotional Freedom Technique) ali obiščite PEAT terapevta. Kratak uvod v tehniko čustvene osvoboditve lahko najdete na: <http://www.eft-slovenija.si/eftprirocnik.pdf>

- Vadite pozitivno preteklost (glej Povečevanje usmerjenosti v pozitivno preteklost).
- 

### **Povečevanje usmerjenosti v pozitivno preteklost**

- Udeležite se tradicionalnega dogodka.
- Odkupite se za stvari, ki ste jih v preteklosti naredili narobe.
- Pokličite starega prijatelja.
- Povejte svojim staršem, da jih imate radi.
- Naredite album svojih spominov: vključite vse, kar lahko najdete o sebi, svoji družini in prijateljih: fotografije, pisma, razglednice ipd. Napišite refleksijo na različna obdobja svojega življenja.
- Ponudite se, da organizirate družinska srečanja ter sodelujete v njihovi organizaciji in izvedbi.
- Zapišite zgodovino svoje družine.
- Povejte svojim staršem, starim staršem, sorodnikom in bližnjim prijateljem, da ste hvaležni za to, kar so storili za vas.
- Odpravite se na izlet v svoj rojstni kraj.
- Začnite pisati dnevnik in ga občasno berite.
- Razpostavite slike veselih dogodkov po vašem stanovanju.
- Glejte stare filme, zgodovinske novele in biografije ter poslušajte starejšo glasbo ali klasiko.
- Preživljajte svoj čas z ljudmi, ki so pozitivno usmerjeni v preteklost.
- Vadite hvaležnost – vsaj en mesec vsak dan zapišite najmanj 3 stvari, za katere ste danes hvaležni.

### **Povečevanje usmerjenosti v hedonistično sedanjost**

- Naredite vajo za povečevanje usmerjenosti v sedanjost »Obračanje v sedanjost« (priloga 2).
- Začnite z meditacijo, jogo, samohipnozo.
- Oglejte si komedijo ali stand-up nastop.
- Vadite se v pripovedovanju šal.
- Načrtujte spontanost. Označite vikend, za katerega ne boste naredili nobenih načrtov. Ko pride ta vikend, se odločite, kaj boste počeli. Lahko tudi nekdo drug namesto vas odloči, kaj boste počeli.
- Ne nosite ure.
- Naučite se veččin improvizacije (npr. vključite se v impro skupino).
- Naučite se »zapravljati čas«. Spuščajte zmaje, pihajte milne mehurčke, mečite frizbi, pošalite se, kadar se počutite preveč resni in preveč odrasli.
- Omislite si domačo žival.
- Pojdite na pohod in uživajte v naravi.
- Pojdite v karaoke bar in pojte, četudi ste brez posluha.
- Vadite čuječnost.
- Vadite čutne užitke – privoščite si redne masaže, pojdite v center dobrega počutja (wellness center), privoščite si vročo kopel, se prepotite v savni ali si privoščite dolg tuš.
- Pojdite v zabavišni park.
- Dovolite si smejati se tako dolgo in glasno, da boste začeli jokati.
- Poslušajte jazz v živo.
- Preizkusite novo restavracijo.
- Sprejmite večino povabil za druženje.

- Igrajte se z otrokom, sodelujte z njim in si izmislite novo igro.
- Naučite se nekaj novega.
- Posvojite psa v lokalnem zavetišču.
- Družite se z drugimi hedonisti.
- Vadite se v holistični sedanjosti, saj vas bo povezala s svojimi občutki (glej Zmanjševanje usmerjenosti v hedonistično sedanjost).

### **Zmanjševanje usmerjenosti v hedonistično sedanjost?**

- Svoj fokus na »tukaj in sedaj« preusmerite na »tam in takrat« (glej Povečevanje usmerjenosti v prihodnost).
- Sprejmite obdobja dolgčasa kot čas za ustvarjanje prihodnjih scenarijev.
- Vadite se v holistični sedanjosti, saj vas bo povezala z lastnimi občutki.

### **Zmanjševanje usmerjenost v fatalistično sedanjost**

- Prepoznajte težave, ovire, strahove in izzive, s katerimi se srečujete ter prepoznajte, katera fatalistična verjetja gojite do njih. Pri tem vam lahko pomaga vaja »Reševanje problemov« (priloga 3).
- Prevzemite odgovornost za svoje odločitve in dejanja, saj tako spet občutite nadzor nad neželenimi dogodki. Če se ravnokar soočate s problemom, ki se vam zdi zunaj vašega nadzora, vseeno pomislite, kaj lahko naredite sami, da izboljšate položaj.
- Razmislite o tem, kaj lahko pridobite s tem, ko se postavite zase in začnete spreminjati neprijetne okoliščine vašega trenutnega položaja. Razmislite tudi o tem, kaj lahko pridobite s tem, ko se predajate občutkom nemoči nad spreminjanjem neprijetnih okoliščin trenutnega položaja.
- V razmerah, v katerih potrebujete večji občutek nadzora, preusmerite pozornost nase in priključite v spomin okoliščine, ko ste čutili, da upravljate s svojim življenjem, in kaj vam je takrat pomagalo ohraniti občutek moči. Pogosto občutek moči pomaga ohraniti izvajanje normalnih rutin, rekreacija, pravilna prehrana, zadostna količina spanja, druženje z družino in intimnimi partnerji, izražanje čustev ipd.
- Lotite se rekreativnih dejavnosti. Redna vadba ima vrsto pozitivnih učinkov: prispeva k zmanjšanju stresa, povečanju samozavedanja, manjši anksioznosti in depresiji, izboljšanju koncentracije, povečanju samopodobe in čustvene stabilnosti ter povečanju občutka nadzora nad lastnim telesom in umom.
- Lotite se aktivnosti, ki spodbujajo vašo usmerjenost v prihodnost (glej Povečevanje usmerjenosti v prihodnost).
- Vizualizirajte svoj »novi jaz«, ki je bolj kompetenten in samozavesten (priloga 4: Vaja »Pogled v prihodnost«).

### **Povečevanje usmerjenost v prihodnost?**

- Začnite načrtovati svojo prihodnost. Pri tem vam lahko pomaga vaja »Pogled v prihodnost« (priloga 4).
- Za učinkovito postavljanje ciljev naredite vajo »Postavljanje ciljev« (priloga 5).
- Narišite vaš cilj in vašo pot do cilja (npr. grafično s svinčnikom, barvicami ali voščenkami).
- Urite se v mentalni simulaciji, mentalnih vajah in vizualizaciji tega, kar si želite ali bi radi dosegli. To, kar bi radi dosegli, vizualizirajte v čim večjih podrobnostih. Postopoma večajte oddaljenost vizualizacije v prihodnost. Ustvarite sekvenco vizij svoje prihodnosti.



- Naredite seznam obveznosti, ki jih morate opraviti: razvrstite jih od najbolj do najmanj pomembne in jih pogosto pregledujte. Nagradite se za vsako stvar, ki jo opravite v roku; poskušajte ugotoviti, kaj ovira izpolnjevanje ostalih obveznosti.
- Že vnaprej se odločite za prosti čas, ki si ga boste vzeli.
- Prenehajte razmišljati črno-belo, razmišljajte raje mavrično, v vseh odtenkih vmes.
- Recite ne skušnjavam.
- Berite dobro znanstvenofantastično literaturo (npr. romane, ki se dogajajo v prihodnosti).
- Ustvarite stabilnost v svojem osebnem življenju, da boste lahko predvidevali svojo prihodnost z določeno gotovostjo.
- Kupite ali si sami naredite zvezek sestankov/planer in koledar, na katerem si boste označevali zdravniške preglede.
- Naj nitkanje zob postane vaša dnevna aktivnost.
- Uporabljajte tehnološke naprave, s katerimi prihranite čas in povečate svojo učinkovitost.
- Družite se s prijatelji, ki so usmerjeni v prihodnost, da boste dobili občutek, kako je videti njihov svet.
- Skušajte med delom čim večkrat občutiti stanje zanosa/pretoka.

### **Zmanjševanje usmerjenosti v prihodnost**

- Delajte manj, ne več.
- Naučite se reči ne (pri tem vam lahko pomaga trening asertivnosti).
- Ko naredite seznam obveznosti, ne delajte novih načrtov, dokler ne opravite vseh načrtovanih obveznosti.
- Zmanjšajte svoje obveznosti in ohranite tiste, ki so res pomembne (npr. ne hodite na srečanja, ki jih ne marate, vrzite stran obleke, ki jih ne nosite več ipd.).
- Podarite svoj čas sebi: igrajte se, zabavajte, telovadite ipd.
- Podarite svoj čas tudi nekemu drugemu, še posebej tistim, ki vam veliko pomenijo.
- Ne nosite dela iz službe domov.
- Ne vozite po prehitevalnem pasu.
- Vzemite si čas, da pozdravite ljudi in poslušajte, kaj vam ljudje odgovorijo.

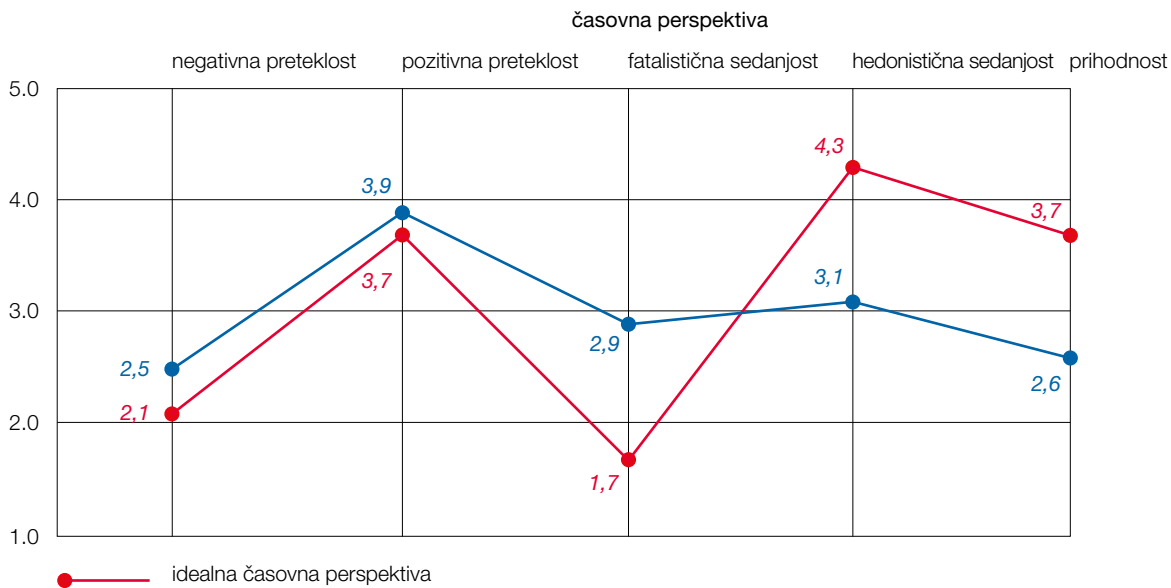
## **5.3. PRIMER INTERPRETACIJE PROFILA**

### **Namen**

52-letni moški, po izobrazbi gradbeni tehnik. Pred enim mesecem je izgubil delo v gradbenem podjetju, kjer je bil zaposlen 31 let. Ko je prvič prišel k svetovalki na Zavod za zaposlovanje, je izrazil večje nezadovoljstvo in razočaranje nad trenutno situacijo. Potožil je, da ima kar naenkrat veliko časa, vendar da mu to ne ustreza, saj je rad opravljal svoje delo. Ko ga je svetovalka povprašala, kaj rad počne v prostem času, je odvrnil, da ko je še delal, prostega časa pravzaprav ni imel, le zvečer je včasih prižgal televizor. Gospod je pokazal interes za zaposlitev v kakšnem drugem gradbenem podjetju, vendar hkrati poudaril, da tako ali tako država drsi v propad in da zagotovo primerne službe zanj ne bo.

Svetovalka se je zaradi izrazitega izražanja vdanosti v usodo odločila za uporabo vprašalnika časovne perspektive, s katerim bi z gospodom lažje načela pogovor o njegovem odnosu do časa.

## Rezultati



## Interpretacija

### 1. Pregled poteka celotnega profila

Rezultate primerjamo z optimalnim časovnim profilom (rdeče točke in linije – slika zgoraj), pri čemer je pomemben potek profila oz. profil kot celota, ne pa doseganje točno takih rezultatov kot pri optimalnem časovnem profilu.

Če primerjamo profil gospoda z optimalnim časovnim profilom vidimo, da smer poteka profila gospoda sledi optimalnemu profilu, z izjemo zelo nizke izraženosti hedonistične sedanjosti glede na celoten profil.

### 2. Prepoznavna močnih točk posameznika - določitev časovne perspektive (ali več), ki najmanj odstopa od optimalne časovne perspektive

Od profila optimalne časovne perspektive najmanj odstopata dimenziji negativne in pozitivne preteklosti.

### 3. Prepoznavna šibkejših točk posameznika - določitev časovne perspektive (ali več), ki najbolj odstopa od optimalne časovne perspektive

Od profila optimalne časovne perspektive najbolj odstopajo dimenzije fatalistična sedanjost, hedonistična sedanjost in prihodnost.

## Zaključek in priporočila

Gospodov odnos do preteklosti je primeren in na tem področju spremembe niso potrebne. Priporočimo mu, da naprej vzdržuje pozitiven odnos do preteklosti.

Za približevanje optimalnemu časovnemu profilu priporočamo aktivnosti za:

- Povečevanje hedonistične sedanjosti
- Zmanjševanje fatalistične sedanjosti
- Povečevanje prihodnosti

## 6. MERSKE KARAKTERISTIKE VPRAŠALNIKA

Vprašalnik časovne perspektive ZTPI (The Zimbardo Time Perspective Inventory-ZTPI, Zimbardo in Boyd, 1999) smo v okviru projekta Vseživljenjska karierna orientacija za iskalce zaposlitve prevedli in priredili na podlagi originalnega vprašalnika (ZTPI) in slovenskega prevoda vprašalnika (Boštjan Bajec, Tina Podlogar, Nika Koračin, Argio Sabadin in Mojca Vizjak Pavšič, 2011).

### 6.1. KOEFICIENTI ZANESLJIVOSTI VPRAŠALNIKA ČASOVNE PERSPEKTIVE (ZTPI)

Cronbach alfa koeficienti zanesljivosti originalne angleške različice vprašalnika so:

Negativna preteklost:  $\alpha=0,82$

Pozitivna preteklost:  $\alpha=0,80$

Hedonistična sedanost:  $\alpha=0,79$

Fatalistična sedanost:  $\alpha=0,74$

Prihodnost:  $\alpha=0,77$ .

Tudi slovenski prevod je zanesljiv; alfa koeficienti zanesljivosti znašajo med 0,71 in 0,86 (Podlogar in Bajec, 2011).

### 6.2. OPERACIONALIZACIJA URAVNOTEŽENE ČASOVNE PERSPEKTIVE

Po normativni operacionalizaciji se uravnotežena časovna perspektiva pripiše posameznikom, ki imajo dosežek pod 50. percentilom pri negativnih lestvicah (negativna preteklost in fatalistična sedanost) in nad 50. percentilom pri pozitivnih lestvicah (pozitivna preteklost, hedonistična sedanost, prihodnost) (Les, 2013).

Po kriterijski operacionalizaciji uravnoteženo časovno perspektivo pripišemo posameznikom, ki imajo na lestvici od 1 do 5 dosežek na dimenziji pozitivna preteklost višji od 3,5, dosežka na dimenzijah prihodnost in hedonistična sedanost med 3,5 in 4,5 (brez najvišjih dosežkov, saj naj bi bila optimalna le srednje visoka izraženost teh dveh dimenzij), dosežka na dimenzijah negativna preteklost in fatalistična sedanost pa pod 2,5 (Koračin, 2011). Ta pristop sta uporabila Podlogar in Bajec (2011, v Koračin, 2011) in dobila 3% udeležencev z uravnoteženo časovno perspektivo.

Tretji način operacionalizacije uravnotežene časovne perspektive je hierarhična klastrska analiza, preko katere so raziskovalci prepoznali različne skupine. Bajec in Podlogar (2011) sta npr. prepoznala pet skupin: klaster udeležencev, usmerjenih v hedonistično sedanost, klaster udeležencev s povprečnimi vrednostmi na vseh lestvicah, klaster udeležencev z negativno časovno perspektivo, klaster udeležencev usmerjenih v prihodnost in klaster udeležencev z uravnoteženo časovno perspektivo.

## 7. O AVTORJIH TEORIJE ČASOVNE PERSPEKTIVE

Avtor teorije časovne perspektive, na kateri sloni vprašalnik časovne perspektive, je **Philip Zimbardo**. Je zaslužni profesor na Univerzi Stanford in je najbolj poznan po svojem Stanfordskem zaporniškem eksperimentu, ki je pokazal, kako moč socialne situacije izkrivi osebno identiteto, vrednote in moralo posameznika. Deluje tudi v raziskovanju sramežljivosti (*Shyness*), nasilja in zla (*Lucifer Effect*), norosti, herojstva (projekt *Heroic Imagination*) ipd.

Njegovo raziskovanje psihologije časa je usmerjeno na časovne perspektive, ki so pri posameznikih različno izražene. Na kontinuumu preteklost–sedanjost–prihodnost Zimbardo razlikuje šest časovnih usmerjenosti: negativna preteklost, pozitivna preteklost, hedonistična sedanjost, fatalistična sedanjost, prihodnost in transcendentalna prihodnost.

**John Boyd** je psiholog in magister ekonomije, ki je skupaj s prof. Zimbardom prispeval k znanstvenemu raziskovanju časovne usmerjenosti, prvi pa je tudi odkril časovno perspektivo transcendentalne prihodnosti. Je menedžer raziskovanja na Googlu, v preteklosti pa je to funkcijo opravljal pri Yahoo!. Njegovo podjetniško in tehnološko znanje dopolnjuje Zimbardovo akademsko usmerjenost.

## 8. VIRI IN LITERATURA

Boniwell, I. in Zimbardo, P. G. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. V P.A. Linley in S. Joseph (ur.), *Positive Psychology in Practice* (str. 165–178) Hoboken, NJ: Wiley.

Černetič, M. (2005). Biti tukaj in zdaj: Čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja. *Psihološka obzorja*, 14, 2, 73–92.

Carr, A. (2011). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. Routledge, New York.

Csikszentmihaly, M. (2008). *Flow. The Psychology of optimal experience*. Harper Perennial, New York.

Internetni vir: Musek, J. Power point predstavitev Trendi in perspektive sodobne psihologije; <http://musek.si/Kurikuli/Pdf/TPP%2003%20Psihi%e8no%20blagostanje%20in%20zdravje%20-%20Soo%e8anje%20s%20stresom.pdf>.

Koračin, N. (2011). Odnos med posameznikovo časovno perspektivo in njegovim zadovoljstvom pri delu. Diplomsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Košak, M. (2009). Čuječnost: potovanje v sedanjost. Pridobljeno na <http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/3848/%C4%8Cuje%C4%8Dnost-potovanje-v-sedanjost>.

Les, A. (2013). Povezanost med dimenzijami časovne perspektive in odnosom do iskanja zaposlitve pri brezposelnih. Diplomsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Majerle, M. (2012). Občutek nadzora in duševno zdravje. Dostopno na: [http://kakosi.si/wp-content/uploads/2012/09/obcutek\\_nadzora.pdf](http://kakosi.si/wp-content/uploads/2012/09/obcutek_nadzora.pdf) (november 2012).

Podlogar, T. in Bajec, B. (2011). Povezanost časovne perspektive z osebnostnimi lastnostmi in subjektivnim blagostanjem. *Psihološka obzorja*, 20(1), str. 43-62.

Tolle, E. (1997). *The power of now: A Guide to Spiritual Enlightenment*. New World Library.

Zimbardo, P. (2008). Time Perspective Biases: General, Phenomenological Characterizations of Each Time Perspective. Dostopno na: <http://www.thetimeparadox.com/2008/08/03/an-overview-of-time-perspective-types/>.

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, 1271– 1288.

Zimbardo, P., in Boyd, J. (2008). *The Time Paradox: The new psychology of time that will change your life*. Free press.

## 9. ZANIMIVE POVEZAVE NA INTERNETU

Spletna stran o Zimbardovi teoriji psihologije časa, Time Paradox: <http://www.thetimeparadox.com/media-and-contacts/>

Profesor Pausch o doseganju ciljev: [http://www.youtube.com/watch?v=jj5\\_MqicxSo&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=jj5_MqicxSo&feature=player_embedded)

O časovni perspektivi prihodnosti: <http://www.thetimeparadox.com/2008/09/02/the-marshmallow-game-modifying-kids-time-perspective/>

Marshmallow eksperiment: <https://www.youtube.com/watch?v=y7t-Hxul17Y>

Skrite moči časa: <http://www.youtube.com/watch?v=A3oliH7BLmg>

Profesor Zimbardo o časovnih perspektivah: [http://www.ted.com/talks/philip\\_zimbardo\\_prescribes\\_a\\_healthy\\_take\\_on\\_time.html](http://www.ted.com/talks/philip_zimbardo_prescribes_a_healthy_take_on_time.html)

Profesor Csikszentmihaly o stanju zanosa: [http://www.ted.com/talks/mihaly\\_csikszentmihalyi\\_on\\_flow.html](http://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow.html)

## 10. PRILOGE

### Priloga 1: Vaja »Spreminjanje odnosa do preteklosti«

Pomislite na sebe v preteklosti in poskusite podati čim več odgovorov na vprašanje: »**Kdo sem bil?**« Nikomur ni treba pokazati vprašalnika, zato odgovorite tako, kot čutite, ne da bi se poskušali prikazati lepše ali grše.

#### Korak I: Jaz v preteklosti

Podajte čim več odgovorov na vprašanje: »**Kdo sem bil?**«

Bil sem .....

Bil sem .....

Bil sem .....

Bil sem .....

Bil sem .....

Bil sem .....

Bil sem .....

Bil sem .....

Bil sem .....

Bil sem .....

Bil sem .....

Bil sem .....

Bil sem .....

Bil sem .....

Bil sem .....

Bil sem .....

Bil sem .....

Bil sem .....

Bil sem .....

Bil sem .....

#### Korak II: Spreminjanje občutij do preteklosti

1. Pomislite na dogodke iz preteklosti, ki jih povezujete z negativnimi občutji, kot so krivda, sram, ponižanje, žalost, strah ipd.
2. V spodnjo tabelo navedite tri pomembne negativne dogodke, ki so se zgodili v vašem življenju.
3. Katera pozitivna sporočila lahko poberete iz teh dogodkov? (npr. ker ste doživeli težavne dogodke v preteklosti, sedaj veste, da zmorete tudi v težavnih dogodkih v prihodnosti).
4. Kako lahko ta spoznanja izboljšajo vašo prihodnost? (npr. mogoče ste se naučili izogibati podobnim okoliščinam v prihodnosti ali pa ste se naučili, kako se spoprijemati s podobnimi razmerami v prihodnosti bolj učinkovito).

	Pomembni negativni dogodki v preteklosti	Pozitivna sporočila, ki jih lahko poberem iz teh dogodkov	Kako lahko ta spoznanja izboljšajo mojo prihodnost?
Dogodek 1			
Dogodek 2			
Dogodek 3			

Ne pozabite, da so to minuli dogodki; torej ne določajo vsega tega, kar ste vi danes. Svoj odnos do negativnih dogodkov lahko spremenite. Vedite, da s ponovno interpretacijo dogodkov niste žaljivi do drugih ljudi, ki jih vaši minuli dogodki zadevajo. Nasprotno – ponovna interpretacija vam da občutek nadzora nad preteklostjo, namesto da prepuščate preteklosti, da vodi vaše življenje. Opuščanje preteklosti in korak naprej v prihodnost prav tako ne pomeni, da je preteklost pozabljena – le naredili jo boste bolj sprejemljivo za vas.

### Korak III: Izpolnjevanje »Lista hvaležnosti«

V naslednjih dveh tednih vsak dan izpolnite **»List hvaležnosti«**. Vsak večer napišite seznam stvari, za katere ste bili hvaležni tisti dan (npr. danes sem hvaležen za prijeten sprehod s partnerjem). Seznam je lahko kratek ali dolg, kot želite vi.

### Korak IV: Preverjanje učinka vaje

Po treh tednih ponovno izpolnite vprašalnik **»Kdo sem bil«**. Za vsak odgovor na obeh testih (»Kdo sem bil« izpred dveh tednov in »Kdo sem bil« sedaj), pripišite:

- +, če odgovor kaže na pozitiven odnos do preteklosti,
- 0, če vaš odgovor kaže na nevtralen odnos do preteklosti in
- , če vaš odgovor kaže na negativen odnos do preteklosti.

Seštejte + in – na obeh testih. Test, ki ga rešite po dvajsetih dneh zapisovanja hvaležnosti, najverjetneje vsebuje več odgovorov, ki kažejo na pozitiven odnos do preteklosti. Če ni tako, ne obupajte. Preteklost, zaradi katere se obremenjujete, se ni zgodila čez noč in je prav tako potrebno kar nekaj časa, da se spremeni. Vendar vam lahko že izpolnjevanje lista hvaležnosti vnese v življenje več dobre volje in izboljša vaše počutje.

**Ne pozabite, da je sprememba negativnih spominov mogoča. S tem si lahko ustvarite lepšo sedanost in prihodnost.**



## Priloga 2: Vaja »Obračanje v sedanost«

Osredotočite se na to, kdo ste vi danes, ne kdo ste bili včeraj ali kdo boste jutri. To ni test hitrosti, zato si vzemite čas in pustite mislim in občutkom čas.

Navedite najbolj pomembne opise samega sebe in odgovorite na vprašanje: **»Kdo sem?«**

Jaz sem .....

Jaz sem .....

Jaz sem .....

Jaz sem .....

Jaz sem .....

Nadaljujte z odgovarjanjem na vprašanje: **»Kdaj sem jaz?«**

Očitni odgovori so datum, čas in dan v tednu, vendar poskusite biti kreativni. Kdaj ste vi, v teku vaše kariere, v vašem odnosu, v vašem življenju?

Kdaj sem? .....

Kdaj sem? .....

Kdaj sem? .....

Kdaj sem? .....

Kdaj sem? .....

Nadaljujte z odgovarjanjem na vprašanje: **»Kje sem?«**

Bodite pozorni na novo in staro okoli sebe, opazite kraje, zvoke in vonje. Kaj vas preseneča? Kaj vam je znano? Kaj vam je všeč in kaj vam ni všeč v vaši okolici?

Kje sem? .....

Kje sem? .....

Kje sem? .....

Kje sem? .....

Kje sem? .....

Za konec odgovorite še na vprašanje: **»Kako se počutim?«**

Ste pod stresom, žalostni, veseli, neizpolnjeni, lačni, samozavestni, negotovi, polni, ponosni? Dajte si čas, da se vam odkrijejo pravi odgovori.

Počutim se .....

Počutim se .....

Počutim se .....

Počutim se .....

Počutim se .....

Seveda ta kratka vaja ne more nadomestiti meditacije, joge ali samohipnoze, vendar jo lahko ponavljate kjer koli in kadar koli. Pravzaprav sploh ne potrebujete papirja in svinčnika.

### **Priloga 3: Vaja »Reševanje problemov«**

Ko se počutite negotovi glede rešitve določenega problema, vam tehnika reševanja problemov lahko pomaga ponovno pridobiti občutek nadzora.

Sledite naslednjim devetim korakom in si svoje odgovore po potrebi zapišite.

- 1.** Jasno določite osrednji problem.
  
- 2.** Ocenite, kaj čutite o tem problemu.
  
- 3.** Sprostite se in za nekaj trenutkov ne mislite na rešitev problema.
  
- 4.** Pretehtajte vse mogoče rešitve, celo »slabe«.
  
- 5.** Poskusite si zamisliti, kako bi drugi ljudje rešili ta problem.
  
- 6.** Ovrednotite pozitivne in negativne strani vsake rešitve.
  
- 7.** Različne rešitve uredite v seznam, ki se začne z najmanj želeno ali najmanj uporabno rešitvijo. Pogovorite se o seznamu rešitev s prijatelji in/ali družino.
  
- 8.** Odločite se za eno rešitev, a si zapomnite, da vse odločitve niso končne. Ostanite fleksibilni.
  
- 9.** Pomislite na pozitivne vidike osrednjega problema. Ali lahko pogledate nanj iz drugačne smeri kot na začetku vaje?

## Priloga 4: Vaja »Pogled v prihodnost«

Pomislite na osebo, kakršna bi radi postali v prihodnosti, in poskusite podati čim več odgovorov na vprašanje: »**Kdo bom?**«

1. Jaz bom .....
2. Jaz bom .....
3. Jaz bom .....
4. Jaz bom .....
5. Jaz bom .....
6. Jaz bom .....
7. Jaz bom .....
8. Jaz bom .....
9. Jaz bom .....
10. Jaz bom .....
11. Jaz bom .....
12. Jaz bom .....
13. Jaz bom .....
14. Jaz bom .....
15. Jaz bom .....
16. Jaz bom .....
17. Jaz bom .....
18. Jaz bom .....
19. Jaz bom .....
20. Jaz bom .....

Sedaj dodajte pet ali več konkretnih ciljev, ki jih želite doseči v prihodnosti. Ti cilji so lahko npr. služba, upokožitev, načrtovanje/povečanje družine, izkupati se iz dolgov, potovati, dokončati izobraževanje. Cilje uredite od tistega, ki ga želite doseči najprej in najpozneje oz. določite časovni okvir za njihovo uresničitvev.

Konkretni cilj, ki ga želim doseči v prihodnosti:

Kdaj bom dosegel ta cilj:

- |         |       |
|---------|-------|
| 1. .... | ..... |
| 2. .... | ..... |
| 3. .... | ..... |
| 4. .... | ..... |
| 5. .... | ..... |

Nato poskusite z vizualizacijo doseganja ciljev. Npr. profesionalni športniki izboljšujejo svoje rezultate tudi tako, da si sebe predstavljajo v akciji/tekmi/nastopu, preden se ta res zgodi. Igralci košarke si tako predstavljajo sebe, kako vržejo idealni prosti met pred vsakim konkretnim poskusom. Ko »vadi-mo« svoj uspeh, se naša izvedba namreč resnično izboljša.

Pri vizualizaciji vam bodo morda v pomoč naslednja vprašanja:

- Kaj je prvi korak, ki ga morate narediti v uresničevanju cilja?
- Kam vas bo prvi korak popeljal?
- Katere misli in občutja boste doživeli na poti doseganja cilja?

Vizualizacija ni nikakršna čarovnija, vendar nam zelo pomaga pri razjasnjevanju svoje poti in korakov do doseganja cilja.

### **Priloga 5: Vaja »Postavljanje ciljev«**

Vaja »Postavljanje ciljev« vsebuje več kratkih vaj, ki jih naredite v časovnem zaporedju (ne naredite vseh vaj na isti dan):

Danes: določite cilj, ki bi ga radi dosegli danes (1. cilj)

Ko izpolnite 1. cilj: določite cilj, ki bi ga radi dosegli v enem tednu (2. cilj).

Ko izpolnite 2. cilj: določite cilj, ki bi ga radi dosegli v enem mesecu (3. cilj).

Ko izpolnite 3. cilj: določite cilj, ki bi ga radi dosegli v enem letu (4. cilj).

#### **Korak I. Cilj, ki ga želim doseči danes**

- Izberite si cilj, ki ga želite doseči danes, torej zelo kratkoročen cilj:
- zaprite oči, nekajkrat globoko vdihnite, umirite se in v svoji domišljiji poskusite videti samega sebe in razmere, kako ste ta cilj že dosegli:

Kaj vidite?

Kako se počutite?

- nato si ta cilj zapišite ali ga narišite:

- zapišite si posamezne korake oz. kaj vse je treba narediti, da bi ta cilj dosegli, ga uresničili.

## **Korak II. Cilj, ki ga želim doseči čez en teden**

- Izberite si cilj, ki ga želite doseči v naslednjem tednu:
- Zaprite oči, nekajkrat globoko vdihnite, umirite se ter v svoji domišljiji poskusite videti samega sebe in razmere, kako ste ta cilj že dosegli:

Kaj vidite?

Kako se počutite?

- nato si ta cilj zapišite ali ga narišite:

- Nato si zapišite posamezne korake oz. kaj vse morate narediti, da bi ta cilj dosegli, ga uresničili:

### Korak III. Cilj, ki ga želim doseči v naslednjem mesecu

- Izberite si cilj, ki ga želite doseči v naslednjem mesecu:
- Zaprite oči, nekajkrat globoko vdihnite, umirite se ter v svoji domišljiji poskusite videti samega sebe in razmere, kako ste ta cilj že dosegli:

Kaj vidite?

Kako se počutite?

- nato si ta cilj zapišite ali ga narišite:
- Nato si zapišite posamezne korake oz. kaj vse morate narediti, da bi ta cilj dosegli, ga uresničili:

#### Korak IV. Cilj, ki ga želim doseči v enem letu

- izberite si cilj, ki ga želite doseči v naslednjem letu:
- Zaprite oči, nekajkrat globoko vdihnite, umirite se ter v svoji domišljiji poskusite videti samega sebe in razmere, kako ste ta cilj že dosegli:

Kaj vidite?

Kako se počutite?

- nato si ta cilj zapišite ali ga narišite:

- Nato si zapišite posamezne korake oz. kaj vse morate narediti, da bi ta cilj dosegli, ga uresničili:

## VPRAŠALNIK ČASOVNE PERSPEKTIVE

### LIST S PROFILOM

Ime in priimek: .....

#### I. NAVODILA ZA VREDNOTENJE

##### 1. Negativna preteklost

Seštejte odgovore na vprašanja št. 4, 5, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50 in 54.

Nato delite seštevek z 10.

##### 2. Pozitivna preteklost

Seštejte odgovore na vprašanja št. 2, 7, 11, 15, 20, 25 (obratno vrednotenje), 29, 41 (obratno vrednotenje) in 49.

Nato delite seštevek z 9.

##### 3. Hedonistična sedanost

Seštejte odgovore na vprašanja št. 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48 in 55.

Nato delite seštevek z 15.

##### 4. Fatalistična sedanost

Seštejte svoje odgovore na vprašanja št. 3, 14, 35, 37, 38, 39, 47, 52 in 53.

Nato delite seštevek z 9

##### 5. Prihodnost

Seštejte odgovore na vprašanja št. 6, 9 (obratno vrednotenje), 10, 13, 18, 21, 24 (obratno vrednotenje), 30, 40, 43, 45, 51, 56 (obratno vrednotenje).

Nato delite seštevek z 13.

#### II. VPIS REZULTATOV

Vpišite dobljene rezultate za posamezne časovne perspektive:

Negativna preteklost: .....

Pozitivna preteklost: .....

Hedonistična sedanost: .....

Fatalistična sedanost: .....

Prihodnost: .....



### III. IZRIS PROFILA

Rdeče črte in pike prikazujejo potek optimalnega časovnega profila.

Vnesite rezultat za posamezno časovno perspektivo in povežite rezultate s črto.

Primerjajte rezultate z optimalnim časovnim profilom.

