

Povezanost časovne perspektive z osebnostnimi lastnostmi in subjektivnim blagostanjem

*Tina Podlogar**

*Asist. dr. Boštjan Bajec, Oddelek za psihologijo Filozofske Fakultete Univerze v Ljubljani***

Povzetek: Namen raziskave je bil ugotoviti, kakšna je povezanost šestih dimenzij časovne perspektive ter uravnoveženosti časovne perspektive z osebnostnimi lastnostmi in subjektivnim blagostanjem. Izhajala sva iz predpostavke, da je časovna perspektiva tesno povezana z osebnostnimi lastnostmi in subjektivnim blagostanjem. Za Zahodni svet naj bi bila optimalna t.i. uravnovežena časovna perspektiva, ki vključuje srednje visoko izraženost hedonistične sedanjosti in prihodnosti, visoko izraženost pozitivne preteklosti ter nizko izraženost negativne preteklosti in fatalistične sedanjosti, pri čemer je zelo pomembna tudi posameznikova sposobnost prilagajanja trenutni situaciji. Ljudje z uravnoveženim profilom časovne perspektive tako iz preteklosti črpajo mnoge pozitivne spomine, v sedanjosti odkrivajo dovolj priložnosti za sprostitev in užitek, hkrati pa v prihodnosti iščejo nove izzive, kar jim daje motivacijo za trdo delo. Tako naj bi se bolje znašli v življenju in bili srečnejši od ljudi z drugačnimi profili, zaradi česar sva predpostavljala pozitivno povezanost uravnovežene časovne perspektive s pozitivnimi osebnostnimi lastnostmi in visoko izraženostjo subjektivnega blagostanja. V študiji je sodelovalo 279 študentov različnih smeri Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani, katerih povprečna starost je bila 21,2 let. Rezultati kažejo na povezanost pozitivnih dimenzij časovne perspektive in uravnoveženosti časovne perspektive z ekstravertnostjo, sprejemljivostjo, vestnostjo in višjo izraženostjo subjektivnega blagostanja, na drugi strani pa negativnih dimenzij časovne perspektive z nevroticizmom ter nižjo izraženostjo subjektivnega blagostanja in depresivnostjo. Uravnoveženost časovne perspektive se je izkazala za zelo pomemben napovedni dejavnik za stopnjo posameznikovega zadovoljstva z življenjem, pomembna deleža variance pa pojasnjuje tudi pri napovedovanju pozitivne emocionalnosti in depresivnosti.

Ključne besede: časovna perspektiva, osebnostne lastnosti, subjektivno blagostanje

The Connection of Time Perspective with Personality Traits and Subjective Well-Being

*Tina Podlogar**

*Asist. dr. Boštjan Bajec, Department of Psychology, Faculty of Arts, University of Ljubljana***

* Kontakt/Contact: tinapodlogar@gmail.com, +386 40 624 230

** Kontakt/Contact: bostjan.bajec@gmail.com, telefon: +386 41 936 295

Abstract: The aim of our study was to research the connection of the six time perspective dimensions and of balanced time perspective with personality traits and subjective well-being. Our starting point was the assumption that time perspective is closely connected to personality traits and subjective well-being. It has been theorized that so called balanced time perspective is optimal in the Western cultures. It is defined by moderately high scores on present-hedonistic and future, high scores on past-positive and low scores on past-negative and present-fatalistic, with an emphasis on individual's ability of flexible adjusting in given situations. People with balanced time perspective profile have many positive memories of the past, find enough opportunity for relaxation and pleasure in the present, and seek new challenges in the future, which gives them motivation for hard work. They are supposed to handle daily life more efficiently and to be happier than people with other time perspective profiles. Therefore we have hypothesized positive connection of balanced time perspective with positive personality traits and high scores on subjective well-being. 279 students studying different subjects at the Faculty of arts, University in Ljubljana, whose mean age was 21.2 years, participated in the study. The results reveal connections of positive time perspective dimensions (including transcendental-future) and of balanced time perspective with extraversion, agreeableness, conscientiousness and higher level of subjective well-being, and connections of negative time perspective dimensions with neuroticism, lower level of subjective well-being and higher level of depression. It turned out that balance of time perspective is an important predictor of individual's level of satisfaction with life, and it also explains some variance in positive emotionality and depression.

Key Words: time perspective, personality traits, subjective well-being

CC = 3120

Uvod

Pričujoča študija sodi na področje pozitivne psihologije in se ukvarja s psihičnim blagostanjem, ki se nanaša na glavne vidike človekovega optimalnega izkustva ter delovanja in je osnovna sestavina psihičnega zdravja ter ključni psihološki vidik kakovosti življenja (Musek, 2008).

Psihično blagostanje sva raziskovala z vidika hedonske raziskovalne smeri, ki se osredotoča na srečo in ga opredeljuje v smislu iskanja užitka in izogibanja bolečini (Ryan in Decy, 2001). Ukvarjala sva se s subjektivnim blagostanjem, kakor ga opredeljuje Diener (1984), torej posameznikovo (običajno globalno) oceno tega, kakšna je njegova kvaliteta življenja glede na njegove osebne kriterije. Vključuje tudi pozitivne mere - ne gre le za odsotnost negativnih, ima pa kognitivno (občutje zadovoljstva z življenjem) in afektivno komponento (pozitivni in negativni afekt), ki so med seboj povezani, a ločeni konstrukti (Lucas, Diener in Suh, 1996).

Osebnost sva obravnavala z vidika petfaktorskega modela osebnostne strukture, ki naj bi predstavljal celovito teorijo, s pomočjo katere lahko opišemo človekovo osebnost (Musek, 2005). Pet faktorjev, vključenih vanj (ekstravertnost, sprejemljivost, vestnost, nevroticizem in odprtost) naj bi bilo nujnih in hkrati zadostnih za kvaliteten opis osebnosti (McCrae in Costa, 1986).

Dimenzije časovne perspektive v povezavi s subjektivnim blagostanjem in osebnostnimi lastnostmi

Avtorja vprašalnikov časovne perspektive in knjige *The time paradox*, Philip Zimbardo in John Boyd, opredeljujeta časovno perspektivo kot pogosto nezaveden, subjektiven odnos do časa, v katerem je kontinuiran tok osebnih in družbenih izkušenj razdeljen v časovne okvirje, ki pripomorejo k redu in smislu posameznikovega življenja. Ljudje s pomočjo časovnih okvirjev preteklosti, sedanjosti in prihodnosti kodiramo, shranjujemo v spomin in iz njega priključimo pretekle dogodke ter oblikujemo pričakovanja, cilje in načrte za prihodnost (Keough, Zimbardo in Boyd, 1999). Med seboj se razlikujemo glede na izraženost posameznih časovnih okvirjev, kar vpliva na naše vedenje, misli, čustva. Zimbardo in Boyd (1999, 2008) ugotavljata, da je posameznikov profil časovne perspektive sestavljen iz različno izraženih šestih dimenzij: negativne in pozitivne preteklosti, fatalistične in hedonistične sedanjosti, prihodnosti ter transcendentne prihodnosti.

Posamezniki z visoko izraženo dimenzijo negativne preteklosti pogosto premišljujejo o zamujenih priložnostih in slabih stvareh, ki so se jim zgodile v življenju. Ne morejo se znebiti občutka, da so storili mnogo napak, ki jih ne morejo popraviti. Njihovo življenje je zaznamovano s travmatičnimi dogodki, bolečino in obžalovanjem (Zimbardo in Boyd, 1999). Študije kažejo, da so bolj depresivni, anksiozni ter manj srečni (Drake, Duncan, Sutherland, Abernethy in Henry, 2008), manj zadovoljni z življenjem, preteklostjo in prihodnostjo ter doživljajo več negativnih čustev (Boniwell, Osin, Linley in Ivanchenko, 2010) in imajo nižje samospoštovanje (Zimbardo in Boyd, 1999) od ljudi z manj negativnim odnosom do preteklosti. Lahko gre za posledico dejanskih slabih izkušenj, negativne rekonstrukcije preteklosti, ali kombinacije obojega (Boyd in Zimbardo, 2005), v vseh primerih to pa negativno vpliva na posameznikovo subjektivno blagostanje. Izraženost negativne preteklosti je pozitivno povezana z nevroticizmom, negativno pa z ekstravertnostjo, sprejemljivostjo in vestnostjo (Goldberg in Maslach, 1996; v Zimbardo in Boyd, 1999).

Za ljudi z visoko izraženo pozitivno preteklostjo je značilen topel, sentimentalni odnos do preteklosti, radi obujajo spomine na otroštvo in dom, govorijo o »dobrih starih časih« in uživajo v družinskih običajih, ki jih redno ponavljajo (Zimbardo in Boyd, 1999). So bolj zadovoljni z življenjem (Boniwell idr., 2010; Kazakina, 1999; v Boniwell in Zimbardo, 2004) ter s preteklostjo in prihodnostjo (Boniwell idr., 2010), bolj srečni (Boniwell in Zimbardo, 2004; Drake idr., 2008), doživljajo več pozitivnih in manj negativnih čustev (Boniwell idr., 2010), so manj depresivni in anksiozni, poleg tega pa imajo tudi višje samospoštovanje od ljudi z manj pozitivnim pogledom na preteklost (Zimbardo in Boyd, 1999). Izraženost pozitivne preteklosti pozitivno korelira z ekstravertnostjo in sprejemljivostjo (Goldberg in Maslach, 1996; cit. v Zimbardo in Boyd, 1999).

Dimenzija hedonistična sedanost predstavlja hedonističen odnos do časa in življenja. Pozitivno korelira z ekstravertnostjo in nevroticizmom, negativno pa z vestnostjo (Goldberg in Maslach, 1996; v Zimbardo in Boyd, 1999). Ljudje z visoko izraženo dimenzijo hedonistične sedanosti so osredotočeni na takojšnjo zadovoljitev potreb, brez skrbi za posledice svojega vedenja. Stvari počnejo impulzivno in aktivno iščejo zadovoljstvo. Načrtovane dejavnosti in delo, v katerega je potrebno vložiti veliko truda, jih ne zanimajo (Zimbardo in Boyd, 2008). Pogosto jih kakšna dejavnost tako prevzame, da povsem pozabijo na čas. L. Drake idr. (2008) povzemajo študije, ki kažejo, da hedonistično usmerjeni ljudje doživljajo več pozitivnih čustev in so bolj zadovoljni z življenjem ter bolj optimistični od ljudi, ki niso toliko usmerjeni v trenutne užitke, v lastni študiji pa ugotavljajo, da so na sploh bolj srečni. Tudi I. Boniwell idr. (2010) ugotavljajo zmerno pozitivno povezanost s pozitivnim afektom ter z zadovoljstvom z življenjem, s preteklostjo in prihodnostjo.

Dimenzija fatalistična sedanost izraža z brezupom zaznamovan pogled na življenje. Negativno korelira z ekstravertnostjo, vestnostjo in odprtostjo, pozitivno pa z nevroticizmom (Goldberg in Maslach, 1996; cit. v Zimbardo in Boyd, 1999). Ljudje z visoko izraženo dimenzijo fatalistične sedanosti so prepričani, da njihovo življenje določajo sile, na katere ne morejo vplivati. Menijo, da jim bo življenje pač prineslo svoje, ne glede na to, kaj počnejo, zato se apatično vdajajo v usodo (Boyd in Zimbardo, 2005). Zimbardo in Boyd (1999) ugotavljata, da je izraženost fatalistične sedanosti pozitivno povezana z depresivnostjo in anksioznostjo ter negativno z zadovoljstvom z življenjem, L. Drake idr. (2008) pa v svoji študiji ne ugotovijo povezanosti s subjektivnim občutjem sreče. I. Boniwell idr. (2010) navajajo razmeroma nizke negativne korelacije s pozitivnim afektom ter zadovoljstvom z življenjem in prihodnostjo ter pozitivno korelacijo z negativnim afektom.

Ljudje, ki so orientirani predvsem v prihodnost, načrtujejo svoje dejavnosti in se držijo dogovorjenih rokov. Kadar jih čaka delo, so se sposobni odreči zabavi, ter vztrajajo pri težkih in nezanimivih nalogah, če jim bo to prineslo napredek. Usmerjenost v prihodnost je šibko negativno povezana z anksioznostjo in depresivnostjo (Zimbardo in Boyd, 1999). Nekateri raziskave kažejo, da je pozitivno povezana z doživljanjem pozitivnih čustev (Wills, Sandy in Yaeger, 2001), srečo (Wessman in Ricks, 1966) in subjektivnim blagostanjem (Zaleski, Cycon in Kurc, 2001; v Boniwell in Zimbardo, 2004). Préau, Apostolidis, Francois, Raffi in Spire (2007) z vprašalnikom kvalitete življenja WHOQOL-HIV (WHOQOL Group, 1998) ugotovijo pozitivno povezanost s psihološko kvaliteto življenja (meri zadovoljstvo s kognitivnimi sposobnostmi, samospoštovanjem, samopodobo, pozitivnimi in negativnimi občutki). Nasprotno L. Drake idr. (2008) ne ugotovijo povezanosti s subjektivnim občutjem sreče, I. Boniwell idr. (2010) pa ne ugotovijo povezav z zadovoljstvom z življenjem, pozitivnim in negativnim afektom. Tudi Bouffard, Dubé, Lapierre in Bastin (1996) pri programu za skupine starejših žensk, ki spodbuja usmerjenost v prihodnost, ne ugotovijo učinka na občutje zadovoljstva z življenjem (Diener, 1984).

Študije odkrijejo pozitivno korelacijo prihodnosti z vestnostjo in ekstravertnostjo (Goldberg in Maslach, 1996; cit. v Zimbardo in Boyd, 1999), pa tudi s sprejemljivostjo (Adams in Nettle, 2009).

Dimenzija transcendentna prihodnost predstavlja posameznikovo vero v višje, nadnaravne sile, v življenje po smrti. Ljudje z močno izraženo dimenzijo transcendentne prihodnosti menijo, da bo umrlo le njihovo fizično telo ter da bodo po smrti odgovarjali za svoja dejanja na Zemlji. S psihološkega vidika je bolj od objektivne realnosti prepričanja v življenje po smrti pomembno prepričanje samo, saj vpliva na posameznikove misli, čustva in dejanja. Dimenzija transcendentne prihodnosti je pozitivno povezana z dimenzijami fatalistična sedanost, negativna preteklost in pozitivna preteklost (Boyd in Zimbardo, 1997). Z nobeno izmed velikih petih osebnostnih lastnosti ne korelira višje od ,30 (Caprara, Barbanelli, Borgogni in Perugini, 1993). Po najinem vedenju se do sedaj še nobena študija ni ukvarjala s povezavo med transcendentno prihodnostjo in subjektivnim blagostanjem.

Pomen uravnoteženosti časovne perspektive

I. Boniwell in Zimbardo (2004) menita, da je uravnoteženost časovne perspektive pomembna tako za subjektivno blagostanje posameznika, kot tudi kvaliteto življenja celotnih narodov, zato koncept postavljata v samo središče pozornosti pozitivne psihologije.

Šimšek (2009), ki povzema različne študije, izpostavi, da je za subjektivno blagostanje nujno zajeti različne dimenzije časovne perspektive. Trdi, da vsak posameznik kognitivno in afektivno ocenjuje svoje življenje glede na ocene preteklosti, sedanosti in prihodnosti. Na osnovi tega predlaga ontološki model blagostanja, ki vključuje šest dimenzij (kognitivno in afektivno oceno preteklosti, sedanosti in prihodnosti), samega modela pa še ne preveri.

Vsaka izmed dimenzij časovne perspektive ima svojo funkcijo, vendar pa, če so pretirano izražene, lahko postanejo nefunkcionalne. Za ljudi, ki so usmerjeni v sedanost in ne razmišljajo veliko o prihodnosti, so značilne različne oblike tveganega vedenja, kot so kajenje, zloraba alkohola in prepovedanih substanc (Adams in Nettle, 2009; Keough idr., 1999; Strathman, Gleicher, Boninger in Edwards, 1994; Wills idr., 2001), tvegana vožnja (Zimbardo, Keough in Boyd, 1997) ter nepremišljena spolnost (Rothspan in Read, 1996), način vedenja, ki je sicer značilen tudi za ljudi z nizko izraženo vestnostjo (Bogg in Roberts, 2004). Njihov način življenja jih pogosto privede do različnih oblik odvisnosti ter bolezni, kot sta npr. pljučni rak ali ciroza jeter. Ker ne zmorejo dolgo vztrajati pri težkih in dolgočasnih nalogah, so tudi na poslovnem področju redko uspešni. Nasprotno so v prihodnost usmerjeni ljudje z nizko izraženo dimenzijo hedonistične sedanosti delavni, vztrajni ter v tradicionalnem smislu pogosto zelo uspešni. Na žalost pa v svojem uspehu le redko uživajo, saj so neprestano zaposleni. Ne vzamejo si časa za prijatelje, kar se kaže v nezadovoljivih

socialnih stikih. Pogosto se jim življenje zdi prazno in brez pravega smisla (Boyd in Zimbardo, 2005). Ljudje s hedonističnim pogledom na svet, ki so hkrati usmerjeni tudi v prihodnost, se znajo zabavati, a se tudi zavedajo posledic svojih dejanj. Različne oblike tveganega vedenja jih zato ne zanimajo preveč, sposobni pa so se tudi odreči trenutni zabavi z namenom, da bodo lahko pravočasno opravili svoje obveznosti (Boyd in Zimbardo, 2005).

Za subjektivno blagostanje naj bi bil idealen optimalen profil uravnotežene časovne perspektive, ki v zahodnih družbah vključuje srednje visoko izraženi dimenziji prihodnosti in hedonistične sedanjosti, visoko izraženo dimenzijo pozitivne preteklosti ter nizko izraženi dimenziji negativne preteklosti in fatalistične sedanjosti (Boyd in Zimbardo, 2005). Predvsem pa je pomembno, da so ljudje z uravnoteženo časovno perspektivo sposobni prilagajati svoje delovanje trenutni situaciji. Med delom so osredotočeni na nagrado, ki bo sledila v prihodnosti, v prostem času pa se brez slabe vesti sprostitjo in uživajo v druženju (Zimbardo, 2002). Današnji način življenja zahteva fleksibilno delovanje v skladu s časovno perspektivo, ki je najbolj primerna trenutnim okoliščinam. Ljudje, ki se ne zmorejo prilagajati, težko zberejo motivacijo za delo, hkrati pa ne znajo zadovoljivo izkoristiti svojega prostega časa. Zato I. Boniwell in Zimbardo (2003) menita, da je tudi pasivno preživljanje prostega časa, kot npr. gledanje televizije, povezano z nezmožnostjo fleksibilnega uravnavanja različnih časovnih perspektiv.

Avtorji različno ugotavljajo uravnoteženost časovne perspektive. L. Drake idr. (2008) v svoji študiji pripišejo uravnoteženo časovno perspektivo udeležencem, ki imajo negativne dimenzije časovne perspektive (negativna preteklost in fatalistična sedanjost) pod triintridesetim percentilom, pozitivne (pozitivna preteklost, hedonistična sedanjost in prihodnost) pa nad šestinšestdesetim. Ugotovijo, da je takih posameznikov le 5%, izražajo pa višja občutja sreče kot ljudje z drugačnimi profili časovne perspektive. I. Boniwell idr. (2010) uravnoteženo časovno perspektivo kriterijsko operacionalizirajo kot dosežek v zgornji polovici pri pozitivnih dimenzijah časovne perspektive ter v spodnji polovici pri negativnih dimenzijah. Nato operacionalizirajo časovno perspektivo še na podlagi pristopa, usmerjenega na posameznika. Klastrska analiza razdeli njihova vzorca na štiri (britanski vzorec) oz. pet skupin (ruski vzorec). Za prvo je značilna močna usmerjenost v hedonistično sedanjost z nizko izraženostjo prihodnosti, za drugo ravno obratna močna usmerjenost v prihodnost z nizko izraženostjo hedonistične sedanjosti. V tretji skupini prepoznajo profil uravnotežene časovne perspektive, v četrti pa negativni profil z visoko izraženostjo negativne preteklosti in fatalistične sedanjosti. V ruskem vzorcu poleg omenjenih vzorcev časovne perspektive prepoznajo še skupino ljudi, za katere je značilno tvegano vedenje. Ugotovijo, da imajo udeleženci z uravnoteženo časovno perspektivo najbolj izražen občutek blagostanja ter najboljše uravnoteženo razmerje med delom in prostim časom. Na velik pomen uravnoteženosti časovne perspektive še posebej kaže ugotovitev, da je povezanost le-te z mnogimi izmed

omenjenih mer subjektivnega blagra večja od povezanosti s posameznimi dimenzijami časovne perspektive.

Namen prispevka

V pričujoči študiji sva nameravala preveriti, kakšna je povezanost posameznih dimenzij časovne perspektive z osebnostnimi lastnostmi in subjektivnim blagostanjem. Na osnovi ugotovitev preteklih raziskav predvidevava, da se z osebnostnimi lastnostmi in merami subjektivnega blagostanja povezujejo vse dimenzije časovne perspektive razen transcendentne prihodnosti, ter da se uravnotežena časovna perspektiva povezuje z višjim zadovoljstvom z življenjem, višjim pozitivnim in nižjim negativnim afektom, prav tako pa se povezuje z višjo ekstravertnostjo, čustveno stabilnostjo ter vestnostjo. Nameravala sva preveriti tudi povezanost uravnotežene časovne perspektive z osebnostnimi lastnostmi in subjektivnim blagostanjem, pri čemer sva uravnoteženo časovno perspektivo operacionalizirala na različne načine in poskušala ugotoviti, kateri način je najbolj primeren.

Metoda

Udeleženci

Udeleženci so bili študenti Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani (N = 279). Med njimi je bilo 74 (26,5 %) moških in 205 (73,5 %) žensk. Njihova povprečna starost je bila 21,2 let (med 18 in 30 let; SD = 1,8). Sodelovali so študenti andragogike (N = 18), angleškega jezika in književnosti (N = 17), arheologije (N = 12), bibliotekarstva in informatike (N = 12), etnologije in kulturne antropologije (N = 12), filozofije (N = 11), geografije (N = 17), medjezikovnega posredovanja (N = 14), pedagogike (N = 5), primerjalne književnosti in literarne teorije (N = 18), psihologije (N = 49), sinologije (N = 21), umetnostne zgodovine (N = 2), zgodovine (N = 33), ter študenti dvopredmetnih študijev (N = 37). 118 udeležencev je katoliške, dva evangeličanske in trije pravoslavne veroizpovedi, 110 se jih je opredelilo za ateiste, ostali (N = 45) pa so izbrali možnost »drugo«.

Pripomočki

Vprašalnika časovne perspektive ZTPI in TFTPI so prevedli trije psihologi s primernim znanjem slovenskega in angleškega jezika. Prevod v angleščino smo nato primerjali z izvornima vprašalnikoma. Tako smo sestavili slovenski različici vprašalnikov, ki vsebujeta 56 (ZTPI) in 10 (TFTPI) postavk. Udeleženci s pomočjo 5-stopenjske

Likertove lestvice označujejo, v kolikšni meri je posamezna postavka značilna za njih (1 – »zelo značilno«, 5 – »zelo neznačilno«). Slovenska prevoda vprašalnikov sta se izkazala za zanesljiva z alfa koeficienti zanesljivosti med ,71 in ,86.

Za oceno osebnostne strukture smo uporabili *Vprašalnik petih velikih faktorjev BFI* (Big Five Inventory, John, Donahue in Kentle, 1991). Vprašalnik vsebuje 44 postavk, na katere udeleženci odgovarjajo s pomočjo 5-stopenjske ocenjevalne lestvice (1 – »sploh se ne strinjam«, 5 – »popolnoma se strinjam«). Slovenska različica vprašalnika je veljavna in zanesljiva, z alfa vrednostmi med ,77 in ,85 (Avsec in Sočan, 2007).

Lestvica zadovoljstva z življenjem SWLS (Satisfaction With Life Scale, Diener, Emmons, Larsen in Griffin, 1985) vsebuje pet trditev, za katere udeleženci označijo svoje strinjanje na 7-stopenjski lestvici (1 – »sploh ne drži«, 7 – »povsem drži«). Slovenski prevod lestvice je zanesljiv, s koeficientom notranje konsistentnosti $\alpha = ,81$ (Avsec in Musek, 2010).

Lestvica pozitivne in negativne emocionalnosti PANAS (Positive Affect Negative Affect Schedule, Watson, Clark in Tellegen, 1988) vsebuje seznam dvajsetih čustvenih stanj in razpoloženj (deset pozitivnih in deset negativnih). Udeleženci za vsakega izmed njih na 5-stopenjski ocenjevalni lestvici označijo, kako pogosto je izraženo pri njih (1 – »zelo redko«, 5 – »zelo pogosto«). Rezultata lestvic kažeta na pogostost pozitivnega in negativnega čustvovanja. Koeficienta notranje konsistentnosti za slovenski prevod lestvice sta naslednja: pozitivna emocionalnost ($\alpha = ,68$) in negativna emocionalnost ($\alpha = ,82$) (Avsec in Musek, 2010).

Lestvica depresivnosti CES-D (The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, Radloff, 1977) je namenjena merjenju stopnje depresivne simptomatike v splošni populaciji. Vsebuje 20 postavk, katerih pogostost udeleženci ocenjujejo na 4-stopenjski lestvici (1 – »redko«, 4 – »večinoma«). Slovenski prevod lestvice je zanesljiv, s koeficientom notranje konsistentnosti $\alpha = ,86$ (Avsec in Musek, 2010).

Z dodatnimi vprašanji sva pridobila podatke o spolu, starosti, študiju ter veroizpovedi udeležencev.

Postopek

Reševanje vprašalnikov je potekalo v različno velikih skupinah. Udeležencem sva pred začetkom reševanja podala splošna navodila, pri čemer sva jim povedala, da je njihovo sodelovanje prostovoljno in anonimno, ter razložila, kaj to pomeni. Zagotovila sva jim, da bomo pridobljene rezultate uporabili zgolj v raziskovalne namene. Prosila sva jih, naj natančno preberejo navodila in posamezne postavke, ter kar se da iskreno odgovorijo na njih. Ves čas reševanja vprašalnikov (20 – 30 minut) je bil prisoten eden izmed raziskovalcev, ki je odgovarjal na morebitna vprašanja udeležencev.

Rezultati

Tabela 1. Povprečja in standardne deviacije lestvic vprašalnikov ZTPI in TFTPI na vzorcu 279 slovenskih študentov.

	M	SD	Asimetričnost	Sploščenost	α
Negativna preteklost	2,54	0,72	0,62	0,19	0,84
Pozitivna preteklost	3,79	0,61	-0,82	1,22	0,74
Hedonistična sedanjost	3,22	0,54	-0,03	0,23	0,78
Fatalistična sedanjost	2,42	0,59	0,15	-0,38	0,71
Prihodnost	3,32	0,61	-0,03	-0,19	0,78
Transcendentna prihodnost	3,01	0,87	-0,04	-0,58	0,86

V tabeli 1 je predstavljena opisna statistika ter α koeficienti zanesljivosti za posamezne lestvice vprašalnikov časovne perspektive.

Tabela 2. Razlike med spoloma na lestvicah vprašalnikov ZTPI in TFTPI.

	Moški (N = 74)		Ženske (N = 205)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	M	SD	M	SD				
NP	2,61	0,75	2,52	0,71	0,928	277	0,354	0,09
PP	3,62	0,68	3,85	0,58	-2,888	277	0,004	0,26
HS	3,12	0,50	3,25	0,54	-1,860	277	0,064	0,18
FS	2,38	0,62	2,43	0,59	-0,579	277	0,563	0,06
P	3,18	0,62	3,37	0,60	-2,322	277	0,021	0,22
TP	2,78	1,02	3,09	0,80	-2,377	107,091	0,019	0,24

Opombe: NP = negativna preteklost; PP = pozitivna preteklost; HS = hedonistična sedanjost; FS = fatalistična sedanjost; P = prihodnost; TP = transcendentna prihodnost.

V tabeli 2 je prikazana opisna statistika za posamezne lestvice vprašalnikov časovne perspektive glede na spol udeležencev ter rezultati t-testov in velikosti učinka. Na treh dimenzijah dosegajo ženske statistično pomembno višje rezultate od moških, a so velikosti učinka majhne.

Tabela 3. Interkorelacije lestvic vprašalnikov ZTPI in TFTPI.

	NP	PP	HS	FS	P
Positivna preteklost	-0,44**	–			
Hedonistična sedanost	-0,02	0,16*	–		
Fatalistična sedanost	0,42**	-0,22**	0,28**	–	
Prihodnost	-0,10	0,17**	-0,42**	-0,37**	–
Transcendentna prihodnost	-0,01	0,23**	0,15*	0,10	0,05

Opombe: NP = negativna preteklost; PP = pozitivna preteklost; HS = hedonistična sedanost; FS = fatalistična sedanost; P = prihodnost.

* $p < ,05$. ** $p < ,01$.

V tabeli 3 navajava Pearsonove korelacijske koeficiente med posameznimi lestvicami vprašalnikov časovne perspektive. Najvišjo pozitivno korelacijo smo ugotovili med lestvicama negativna preteklost in fatalistična sedanost, najvišji negativni korelaciji pa med lestvicami negativna preteklost in pozitivna preteklost ter hedonistična sedanost in prihodnost.

Tabela 4. Korelacije med lestvicami vprašalnikov ZTPI in TFTPI ter osebnostnimi lastnostmi.

	NP	PP	HS	FS	P	TP
Ekstravertnost (N=230)	-0,45**	0,39**	0,41**	-0,13*	-0,11	0,20**
Sprejemljivost (N=230)	-0,19**	0,28**	0,05	-0,01	-0,02	0,16*
Vestnost (N=232)	-0,20**	0,12	-0,32**	-0,27**	0,59**	0,12
Nevroticizem (N=230)	0,55**	-0,27**	-0,17**	0,25**	0,09	-0,12
Odprtost (N=230)	-0,11	0,15*	0,38**	-0,10	-0,01	0,18**

Opombe: NP = negativna preteklost; PP = pozitivna preteklost; HS = hedonistična sedanost; FS = fatalistična sedanost; P = prihodnost; TP = transcendentna prihodnost.

* $p < ,05$. ** $p < ,01$.

V tabeli 4 navajava Pearsonove korelacijske koeficiente med lestvicami vprašalnikov časovne perspektive in lestvicami Vprašalnika petih velikih faktorjev. Večina korelacij je statistično pomembnih, najvišji pozitivni povezanosti opazimo med lestvicami prihodnost in vestnost ter negativna preteklost in nevroticizem, negativno pa med lestvicama negativna preteklost in ekstravertnost.

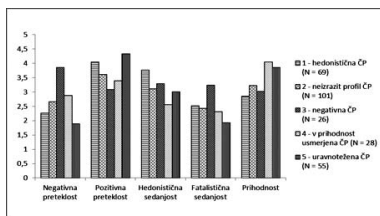
Tabela 5. Korelacije med lestvicami vprašalnikov ZTPI in TFTPI ter merami subjektivnega blagostanja in depresivnosti.

	NP	PP	HS	FS	P	TP
SWLS (N=272)	-0,63**	0,47**	0,17**	-0,36**	0,18**	0,09
PA (N=272)	-0,28**	0,24**	0,25**	-0,18**	0,07	0,23**
NA (N=272)	0,35**	-0,08	-0,06	0,08	0,23**	-0,09
Depresivnost (N=279)	0,59**	-0,37**	-0,01	0,39**	-0,13*	-0,03

Opombe: NP = negativna preteklost; PP = pozitivna preteklost; HS = hedonistična sedanost; FS = fatalistična sedanost; P = prihodnost; TP = transcendentna prihodnost; SWLS = Vprašalnik zadovoljstva z življenjem; PA = pozitivna emocionalnost; NA = negativna emocionalnost. * $p < ,05$. ** $p < ,01$.

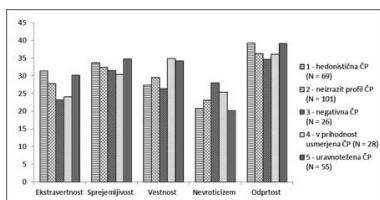
V tabeli 5 navajava Pearsonove korelacijske koeficiente med lestvicami vprašalnikov časovne perspektive in merami subjektivnega blagostanja ter depresivnosti. Precej korelacij je statistično pomembnih, najvišjo pozitivno povezanost opazimo med negativno preteklostjo in depresivnostjo, najvišjo negativno pa med negativno preteklostjo in zadovoljstvom z življenjem.

V nadaljevanju predstavlja različne postopke operacionalizacije uravnotežene časovne perspektive. Najprej sva po zgledu I. Boniwell idr. (2010) uravnoteženo časovno perspektivo normativno pripisala posameznikom z dosežki v zgornji polovici pozitivnih (pozitivna preteklost, hedonistična sedanost in prihodnost) in spodnji polovici negativnih dimenzij (negativna preteklost in fatalistična sedanost). V našem vzorcu jo je doseglo 6 %, kar je primerljivo z 7 %, dobljenimi v njihovi študiji. Nato sva jo kriterijsko pripisala posameznikom, ki so imeli 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. Po tem kriteriju so 3 % udeležencev dosegli uravnoteženo časovno perspektivo. Nazadnje sva tako kot I. Boniwell idr. (2010) poskusila časovno perspektivo operacionalizirati še z vidika posameznika. Uporabila sva hierarhično klastersko analizo z Wardovo metodo, pri čemer sva razdalje med standardiziranimi vrednostmi lestvic vprašalnika merila s kvadrirano Evklidsko razdaljo.



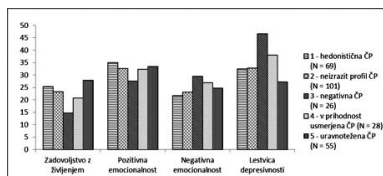
Slika 1. Povprečja na lestvicah vprašalnika ZTPI za posamezne skupine, dobljene s pomočjo klasterne analize.

Analiza klastrov je pokazala, da je najprimernejša petklastrska rešitev. Povprečne vrednosti na dimenzijah vprašalnika ZTPI za posamezne skupine predstavljajo na sliki 1. Prvi klaster (hedonistična časovna perspektiva) karakterizirata visok rezultat na lestvici hedonistična sedanost in nizek na lestvici prihodnost. Za drugi klaster so značilne povprečne vrednosti na vseh lestvicah in tako predstavlja skupino ljudi z neizrazitim profilom časovne perspektive. Za tretji klaster (negativna časovna perspektiva) so značilni visoki rezultati na negativnih lestvicah ter nizki rezultati na lestvicah pozitivna preteklost in prihodnost. Četrti klaster (v prihodnost usmerjena časovna perspektiva) karakterizirata visok rezultat na lestvici prihodnost in nizek na lestvici hedonistična sedanost (ravno obratno kot pri skupini s hedonistično časovno perspektivo). Za peti klaster pa so značilni (obratno kot pri skupini z negativno časovno perspektivo) visoki rezultati na lestvicah pozitivna preteklost in prihodnost ter nizki na obeh negativnih lestvicah. Interpretirali smo ga kot skupino ljudi z uravnoteženo časovno perspektivo, kljub temu, da je rezultat na lestvici hedonistična preteklosti zelo blizu povprečja.



Slika 2. Povprečne izraženosti osebnostnih lastnosti pri posameznih skupinah glede na profil časovne perspektive.

Povprečne izraženosti velikih petih osebnostnih lastnosti za posamezne skupine skupine glede na profil časovne perspektive predstavljajo na sliki 2. S pomočjo analize variance ugotavlja, da se skupine med seboj statistično pomembno razlikujejo v vseh osebnostnih lastnostih: ekstravertnosti ($F = 15,3$; $p = 0,000$), sprejemljivosti ($F = 3,3$; $p = ,011$), vestnosti ($F = 15,8$; $p = ,000$), nevroticizmu ($F = 11,7$; $p = ,000$) in odprtosti ($F = 4,0$; $p = ,004$).



Slika 3. Povprečne vrednosti na merah subjektivnega blagostanja in depresivnosti pri posameznih skupinah glede na profil časovne perspektive.

Povprečne dosežke na merah subjektivnega blagostanja in depresivnosti za posamezne skupine glede na profil časovne perspektive predstavlja na sliki 3. Skupine se med seboj statistično pomembno razlikujejo v vseh uporabljenih merah: zadovoljstvu z življenjem ($F = 34,8$; $p = ,000$), pozitivni emocionalnosti ($F = 7,8$; $p = ,000$), negativni emocionalnosti ($F = 8,2$; $p = ,000$) ter depresivnosti ($F = 30,4$; $p = ,000$).

Da bi ugotovila, ali uravnoteženost časovne perspektive dobro napoveduje subjektivno blagostanje, sva uporabila hierarhično multiplo regresijo. V prvem koraku sva po metodi vseh naenkrat v napovedovalni obrazec mere vključila mere velikih pet, v drugem koraku pa po metodi po korakih uravnoteženo časovno perspektivo, določeno normativno, kriterijsko in s klastersko analizo. Normativna in kriterijska operacionalizacija temeljita na dosežkih na posameznih dimenzijah – uravnotežena časovna perspektiva je dosežena, kadar je vseh pet dosežkov v optimalnem območju. V regresijsko analizo pa sva vključila skupine udeležencev glede na število dimenzij, ki se pri vsaki izmed njih nahaja v optimalnem območju (od 0 – popolnoma negativna časovna perspektiva do 5 – uravnotežena časovna perspektiva). Skupine, pridobljene s klastersko analizo, sva v analizo vključila tako, da sva jih v skladu s teorijo razporedila od najmanj optimalne (negativna časovna perspektiva – vrednost 0), preko srednjih (hedonistom in v prihodnost usmerjenim posameznikom sva zaradi pomanjkanja fleksibilnosti pripisala vrednost 1, posameznikom z neizrazitim profilom pa ravno zaradi slednje višjo vrednost 2) do najbolj optimalne (uravnotežena časovna perspektiva – vrednost 3).

Tabela 6. Učinkovitost napovedi zadovoljstva z življenjem na osnovi osebnostnih lastnosti in uravnoteženosti časovne perspektive.

	Napovedna spremenljivka	β	t	p
Prvi korak	Ekstravertnost	0,407	6,483	0,000
	Sprejemljivost	0,000	0,004	0,997
	Vestnost	0,217	3,857	0,000
	Nevroticizem	-0,152	-2,348	0,020
	Odprtost	0,023	0,397	0,692
Drugi korak	Kriterijska operacionalizacija	0,399	6,706	0,000

Z vključitvijo števila doseženih kriterijev po kriterijski operacionalizaciji v model se multipli koeficient korelacije zviša z,558 na ,654 – pri zadovoljstvu z življenjem torej pojasnimo 11,5 % variance več kot z napovedjo le na osnovi velikih pet (tabela 6). Ostala dva načina določanja uravnotežene časovne perspektive v model nista bila vključena, saj napovedovanju ne doprinašata statistično pomembno.

Tabela 7. *Učinkovitost napovedi pozitivne emocionalnosti na osnovi osebnostnih lastnosti in uravnoteženosti časovne perspektive.*

	Napovedna spremenljivka	β	t	p
Prvi korak	Ekstravertnost	0,356	6,240	0,000
	Sprejemljivost	-0,024	-0,450	0,653
	Vestnost	0,248	4,842	0,000
	Nevroticizem	-0,169	-2,874	0,004
	Odprtost	0,262	4,909	0,000
Drugi korak	Kriterijska operacionalizacija	0,223	3,886	0,000

Z vključitvijo števila doseženih kriterijev po kriterijski operacionalizaciji v model se multipli koeficient korelacije zviša z,656 na ,683 – pri pozitivni emocionalnosti torej pojasnimo 3,6 % variance več kot z napovedjo le na osnovi velikih pet (tabela 7). Ostala dva načina določanja uravnotežene časovne perspektive v model nista bila vključena, saj napovedovanju ne doprinašata statistično pomembno.

Tabela 8. *Učinkovitost napovedi negativne emocionalnosti na osnovi osebnostnih lastnosti in uravnoteženosti časovne perspektive.*

	Napovedna spremenljivka	β	t	p
Prvi korak	Ekstravertnost	-0,113	-2,294	0,023
	Sprejemljivost	-0,114	-2,429	0,016
	Vestnost	-0,018	-0,406	0,685
	Nevroticizem	0,670	13,207	0,000
	Odprtost	0,098	2,127	0,034

Pri negativni emocionalnosti vključitev uravnotežene časovne perspektive v model ne doprinese statistično pomembno k napovedovanju. Multipla korelacija med osebnostnimi spremenljivkami in negativno emocionalnostjo znaša ,758 (tabela 8).

Tabela 9. Učinkovitost napovedi depresivnosti na osnovi osebnostnih lastnosti in uravnoteženosti časovne perspektive.

	Napovedna spremenljivka	β	t	p
Prvi korak	Ekstravertnost	-0,226	-3,581	0,000
	Sprejemljivost	-0,020	-0,330	0,741
	Vestnost	-0,085	-1,507	0,133
	Nevroticizem	0,406	6,262	0,000
	Odprtost	0,033	0,564	0,573
Drugi korak	Kriterijska operacionalizacija	-0,272	-4,329	0,000

Z vključitvijo števila doseženih kriterijev po kriterijski operacionalizaciji v model se multipli koeficient korelacije zviša z ,553 na ,600 – pri depresivnosti torej pojasnimo 5,3 % variance več kot z napovedjo le na osnovi velikih pet (tabela 9). Ostala dva načina določanja uravnotežene časovne perspektive v model nista bila vključena, saj napovedovanju ne doprinašata statistično pomembno.

Razprava

Izraženost dimenzij časovne perspektive in njihova medsebojna povezanost

Podobno kot v predhodnih raziskavah (Zimbardo in Boyd, 1999) ugotavlja, da so pozitivne dimenzije časovne perspektive v splošnem višje izražene (najvišje pozitivna preteklost) od negativnih (Tabela 1). Opažava nekatere statistično pomembne razlike med spoloma (Tabela 2), in sicer pri izraženosti pozitivne preteklosti, prihodnosti in transcendentne prihodnosti, je pa velikost učinka pri vseh treh majhna. Enako kot v predhodnih raziskavah (Boyd in Zimbardo, 1997; Zimbardo in Boyd, 1999) dosegajo ženske na omenjenih dimenzijah višje rezultate od moških, kar pomeni, da imajo ženske v splošnem bolj sentimentalni odnos do preteklosti in tradicije, so bolj usmerjene v načrtovanje za prihodnost ter v večji meri verjamejo v višje sile in življenje po smrti. V izraženosti ostalih dimenzij časovne perspektive razlike med spoloma niso statistično pomembne.

Večina korelacij med dimenzijami časovne perspektive (Tabela 3) je, podobno kot v predhodnih študijah (Boyd in Zimbardo, 1997; Zimbardo in Boyd, 1999), statistično pomembnih. Najvišjo pozitivno korelacijo sva ugotovila med dimenzijama negativna preteklost in fatalistična sedanjost, kar kaže na močno povezanost številnih travmatičnih dogodkov iz preteklosti ter negativnega vrednotenja preteklih izkušenj s fatalistično vdanostjo v neizbežno usodo. Razmeroma visoke negativne korelacije pa sva ugotovila med dimenzijama negativne in pozitivne preteklosti, ki, glede na

značilnosti omenjenih dimenzij, ni presenetljiva, ter med prihodnostjo in obema dimenzijama sedanjosti. Negativna povezanost prihodnosti s fatalistično sedanjostjo je razumljiva – ljudje, ki verjamejo, da lahko vplivajo na svojo usodo, načrtujejo za prihodnost. Zaskrbljujoča pa je negativna povezanost prihodnosti s hedonistično sedanjostjo, saj lahko pri študentih Filozofske fakultete kaže na nizko sposobnost fleksibilne uporabe situaciji primerne časovne perspektive. Z vidka uravnoteženosti časovne perspektive gre namreč za dve pozitivni dimenziji, ki pa sta si v vsakdanjih situacijah pogosto v nasprotju. Za posameznikovo delovanje bi bila optimalna razmeroma visoka izraženost obeh, pri čemer naj bi bil zmožen fleksibilne uporabe posamezne časovne perspektive glede na situacijo, v kateri se nahaja. Negativna korelacija med dimenzijama pa kaže na to, da se med sabo do neke mere izključujeta, kar pomeni, da se v prihodnost usmerjeni ljudje ne znajo najbolje sprostiti in uživati v trenutku ter obratno, da si hedonisti redko zastavljajo dolgoročne cilje in težko najdejo motivacijo za delo, saj ne razmišljajo veliko o prihodnosti. Zmerno pozitivno korelacijo smo ugotovili tudi med dimenzijama hedonistične in fatalistične sedanjosti, kar kaže na to, da je uživanje v trenutku deloma povezano tudi z miselnostjo, da se na usodo ne da kaj dosti vplivati.

Časovna perspektiva in osebnostne lastnosti

Podobno kot v predhodnih študijah (npr. Goldberg in Maslach, 1996; cit. v Zimbardo in Boyd, 1999) tudi rezultati najine raziskave kažejo na jasno povezanost časovne perspektive z osebnostnimi lastnostmi (Tabela 4) ter uravnoteženega profila časovne perspektive s pozitivnimi osebnostnimi lastnostmi (Slika 2).

Videti je, da je vsaka izmed osebnostnih lastnosti značilno povezana z enim ali dvema časovnim okvirjema – preteklostjo, sedanjostjo ali prihodnostjo. Sprejemljivost je tako vezana predvsem na pozitivno doživljanje preteklosti, kar je razumljivo, saj temeljno zaupanje, značilno za sprejemljive ljudi, gradimo ravno na pozitivnih izkušnjah s pomembnimi drugimi. Podobno je na pozitivno vrednotenje preteklosti vezana tudi ekstravertnost, pri kateri pa igra pomembno vlogo tudi sedanjost, predvsem tendenca k uživanju v trenutku. Na preteklost in sedanjost je vezan tudi nevroticizem – a v obratni smeri, s pretežno negativnim odnosom do preteklosti in fatalistično vdanostjo v dogajanje v sedanjosti. Odprtost je vezana zlasti na sedanjost in sicer na hedonistično uživanje življenja, za vestne ljudi pa je značilna predvsem močna usmerjenost v prihodnost ob pomanjkanju osredotočenosti na sedanji trenutek.

Ljudje z uravnoteženim profilom časovne perspektive so med najbolj ekstravertnimi, sprejemljivimi, vestnimi in odprtimi ter imajo najnižje izražen nevroticizem. Posamezne pozitivne osebnostne lastnosti imajo sicer hedonisti in v prihodnost usmerjeni ljudje podobno visoko izražene, a je v celoti gledano osebnostni profil posameznikov z uravnoteženo časovno perspektivo videti optimalen. Najbolj negativen

osebni profil se kaže pri ljudeh z negativno časovno perspektivo – so najbolj čustveno nestabilni ter najmanj ekstravertni, vestni in odprti. Izmed pozitivnih osebnostnih lastnosti le sprejemljivosti nimajo najnižje izražene – kaže, da so najmanj sprejemljivi ljudje, katerih profil časovne perspektive kaže na izrazito usmerjenost v prihodnost. Po drugi strani pa so v prihodnost usmerjeni ljudje najbolj vestni (a le nekoliko bolj kot ljudje z uravnoteženo časovno perspektivo). Ljudje, katerih profil časovne perspektive kaže na izrazito usmerjenost v hedonistično življenje v sedanjem trenutku, so zelo ekstravertni, sprejemljivi, čustveno stabilni in odprti, podobno kot ljudje z uravnoteženo časovno perspektivo, a so po drugi strani precej nevestni (le nekoliko bolj vestni so od ljudi z negativno časovno perspektivo). Posamezniki z neizrazitim profilom časovne perspektive dosegajo pri osebnostnih lastnostih nekako srednje rezultate. Lahko bi rekli, da tudi njihov profil osebnostnih lastnosti ni niti izrazito pozitiven, prav tako pa tudi ne izrazito negativen. Kaže, da bi bili lahko njihovi rezultati povezani z razmeroma splošno tendenco k podajanju nevtralnih odgovorov.

Dobljeni rezultati jasno kažejo na povezanost fleksibilne uporabe različnih dimenzij časovne perspektive s pozitivnim profilom osebnostnih lastnosti. Medtem ko so v prihodnost usmerjeni ljudje zelo vestni, hedonisti pa zelo ekstravertni, sprejemljivi, čustveno stabilni in odprti, imajo ljudje z uravnoteženo časovno perspektivo vse te lastnosti, zaradi česar se v življenju dobro znajdejo v raznovrstnih situacijah in vlogah.

Časovna perspektiva in sreča

Rezultati najine raziskave podobno kot predhodne študije (npr. Boniwell idr., 2010; Drake idr., 2008; Zimbardo in Boyd, 1999) kažejo na velik pomen razmeroma visoke izraženosti pozitivnih dimenzij časovne perspektive, predvsem pa uravnoteženega profila časovne perspektive za posameznikovo subjektivno blagostanje (Tabela 5, Slika 3, Tabele 6-9).

Zadovoljstvo z življenjem in pozitivna emocionalnost sta po pričakovanjih pozitivno povezani s pozitivnimi (vključno s transcendentno prihodnostjo), negativno pa z negativnima dimenzijama časovne perspektive. Kaže, da je s posameznikovo oceno zadovoljstva z življenjem najmočneje povezano njegovo doživljanje preteklosti. Pomembno pa je tudi uživanje v sedanjosti in odsotnost fatalistične vdanosti v usodo ter načrti za prihodnost.

Doživljanje negativnih čustev pozitivno korelira z negativno preteklostjo ter prihodnostjo. Glede na prejšnje raziskave je pričakovana predvsem povezanost z negativnim odnosom do preteklosti, a je tudi povezanost s prihodnostjo razumljiva. Ljudje, ki so močno usmerjeni v prihodnost, so namreč pogosto v časovni stiski, vedno se jim kam mudi in nimajo časa uživati v svojih dosežkih. Za delo žrtvujejo čas, ki naj bi bil namenjen družini, prijateljem in zabavi, kar se kaže v pomanjkljivih socialnih stikih.

Poleg tega pa je potrebno upoštevati tudi dejstvo, da smo raziskavo opravili na vzorcu študentov, katerih prihodnost je lahko precej negotova. Tisti, ki veliko razmišljajo o prihodnosti, se sprašujejo, ali bodo po končanem študiju dobili zaposlitev, kako bodo reševali svojo stanovanjsko problematiko itd., kar jih spravlja v stisko.

Depresivnost po pričakovanjih pozitivno korelira z negativnima dimenzijama, negativno pa s pozitivno preteklostjo in prihodnostjo. Podobno kot z zadovoljstvom z življenjem in pozitivnim afektom je tudi z depresivnostjo močno povezano posameznikovo vrednotenje preteklosti, čemur se pridružuje fatalistična vdanost v usodo – smer povezanosti pa je ravno obratna.

Podobno kot I. Boniwell idr. (2010) ugotavlja, 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. Največ pozitivnih in najmanj negativnih čustev sicer doživljajo ljudje s hedonističnim profilom časovne perspektive, kar je v skladu z aktivnim iskanjem užitkov, značilnim za njihov življenjski slog, a so kljub temu nekoliko manj zadovoljni z življenjem in doživljajo nekoliko več simptomov depresivnosti od ljudi z uravnoteženo časovno perspektivo. Tudi ljudje z neizrazitim profilom časovne perspektive doživljajo razmeroma veliko pozitivnih in malo negativnih čustev, a so manj zadovoljni z življenjem in doživljajo več simptomov depresivnosti od ljudi z uravnoteženo časovno perspektivo. Razmeroma nizek nivo subjektivnega blagostanja opažava pri ljudeh, usmerjenih predvsem v prihodnost. Ti doživljajo sicer razmeroma veliko pozitivnih čustev, a tudi razmeroma veliko negativnih, so precej manj zadovoljni z življenjem in doživljajo več simptomov depresivnosti od ostalih skupin (z izjemo ljudi z negativno časovno perspektivo). Najnižji nivo subjektivnega blagostanja pa po pričakovanjih opažava pri ljudeh z negativno časovno perspektivo – ti doživljajo najmanj pozitivnih in največ negativnih čustev, so najbolj nezadovoljni z življenjem in doživljajo največ simptomov depresivnosti.

Uravnoteženost časovne perspektive se je izkazala za zelo pomembni napovedni dejavnik predvsem kognitivne komponente subjektivnega blagostanja, določen delež variance pa pojasnjuje tudi pri pozitivni emocionalnosti in depresivnosti. V namen napovedovanja subjektivnega blagostanja se je za najbolj učinkovito izkazala kriterijska operacionalizacija časovne perspektive.

Kljub omejenosti vzorca v najini raziskavi zaključujeva, da je uravnoteženost časovne perspektive pomemben dejavnik pri subjektivnem blagostanju posameznika, saj predvidevava, da bi bile povezave, odkrite pri tem vzorcu, v bolj raznolikem še izrazitejše. Smiselno se torej zdi spodbujati uravnoteženost časovne perspektive z različnimi treningi učinkovite izrabe časa ter s poudarjanjem pomena postavljanja ciljev in hkrati zmožnosti sproščanja v prostem času. V prihodnjih študijah bi se bilo smiselno ukvarjati z ugotavljanjem učinkovitosti tovrstnih programov, kakor tudi s preverjanjem, ali se enaki vzorci pojavljajo v širši populaciji ter v različnih kulturah, pomembne pa bi se zdele tudi raziskave v razlikah med spoloma, kjer so se le-te pojavile.

Viri

- Avsec, A. in Musek, J. (2010). Self-discrepancies in agentic and communal personality traits as predictors of well-being. *Studia Psychologica*, 52(2), 117–131.
- Avsec, A. in Sočan, G. (2007). Vprašalnik petih velikih faktorjev BFI [The Big Five Inventory BFI]. V A. Avsec (ur.), *Psihodiagnostika osebnosti* (str. 171–178). Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Adams, J. in Nettle, D. (2009). Time perspective, personality and smoking, body mass, and physical activity: An empirical study. *British Journal of Health Psychology*, 14, 83–105.
- Bogg, T. in Roberts, B. W. (2004). Conscientiousness and health-related behaviors: A meta-analysis of the leading behavioral contributors to mortality. *Psychological Bulletin*, 130(6), 887–919.
- Boniwell, I. in Zimbardo, P. G. (2003). Time to find the right balance. *The Psychologist*, 16(3), 129–131.
- 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.
- Boniwell, I., Osin, E., Linley, A. in Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian sample. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 24–40.
- Bouffard, L., Dubé, M., Lapierre, S. in Bastin, É (1996). Le bien-être psychologique des personnes âgées par la poursuite des buts personnels [The psychological well-being of older people through the pursuit of personal goals]. *Revue Québécoise de Psychologie*, 17(2), 110–129.
- Boyd, J. N. in Zimbardo, P. G. (1997). Constructing time after death: The transcendental-future time perspective. *Time and Society*, 6(1), 35–54.
- Boyd, J. N. in Zimbardo, P. G. (2005). Time perspective, health and risk taking. V A. Strathman in J. Jeff (ur.), *Understanding Behavior in the Context of Time: Theory, Research and Application* (str. 85–107). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Caprara, G. V., Barbanelli, C., Borgogni, L. in Perugini, M. (1993). The “Big five questionnaire”: A new measure to assess the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 15(3), 281–288.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. in Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C. in Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of wellbeing. *Time and Society*, 17(1), 47–61.
- John, O. P., Donahue, E. M. in Kentle, R. L. (1991). The »Big five« inventory – Versions 4a and 54. Berkeley: University of California, Berkeley, Institute for Personality and Social Research.
- Keough, K. A., Zimbardo, P. G. in Boyd, J. (1999). Who’s smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance abuse. *Basic and Applied Social Psychology*, 21(2), 149–164.

- Lucas, R. E., Diener, E., in Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616–628.
- McCrae, R. R. in Costa, P. T. Jr. (1986). Clinical assessment can benefit from recent advances in personality psychology. *American Psychologist*, 41, 1001–1003.
- Musek, J. (2005). Psihološke dimenzije osebnosti [Psychological dimensions of personality]. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Musek, J. (2008). Dimenzije psihičnega blagostanja [Dimensions of psychological well-being]. *Anthropos*, 40(1–2), 139–160.
- Préau, M., Apostolidis, T., Francois, C., Raffi, F. in Spire, B. (2007). Time perspective and quality of life among HIV-infected patients in the context of HAART. *AIDS Care*, 19(4), 449–458.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385–401.
- Rothspan, S. in Read, S. J. (1996). Present versus future time perspective and HIV risk among heterosexual college students. *Health Psychology*, 15(2), 131–134.
- Ryan, R. M., in Decy, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and Eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Şimşek, Ö. (2009). Happiness revisited: Ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 505–522.
- Strathman, A., Gleicher, F., Boninger, D. S. in Edwards, C. S. (1994). The consideration of future consequences: Weighing immediate and distant outcomes of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(4), 742–752.
- The WHOQOL Group (1998). The World health organization quality of life assessment (WHOQOL): Development and general psychometric properties. *Social Science and Medicine*, 46(12), 1569–1585.
- Watson, D., Clark, L. A. in Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
- Wessman, A. E. in Ricks, D. F. (1966). *Mood and personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Wills, T. A., Sandy, J. M. in Yaeger, A. M. (2001). Time perspective and early-onset substance use: A model based on stress-coping theory. *Psychology of Addictive Behaviors*, 15(2), 118–125.
- Zimbardo, P. G. (2002). Time to take our time. *Psychology Today*, 62.
- Zimbardo, P. G. in Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288.
- Zimbardo, P. G. in Boyd, J. N. (2008). *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life*. New York, NY, US: Free Press.
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A. in Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences*, 23(6), 1007–1023.

Prispelo/Received: 27.09.2010

Sprejeto/Accepted: 02.02.2011