

dr. Török Hilda

IDŐPARADOXON A FELSŐOKTATÁSBAN

Az időparadoxont gyakran érvként hozzák fel az időutazás lehetetlen voltának bizonyítására. A híres börtönkísérlet atyja, Philip Zimbardo azonban egy újabb zseniális ötlettel teljesen más megvilágításba helyezte az időparadoxont¹. Tézise szerint, bár nem tudatosodik bennünk, életünk minden pillanatában utazunk az időben. Ebből adódóan döntéseinket, tetteinket, kapcsolatainkat és karrierünket alapvetően az határozza meg, milyen az időhöz való viszonyunk, azaz hogyan emlékszünk a múltra, élünk a jelenben és várjuk a jövőt. Különös időutazás ez, amely minden pillanatban befolyásol bennünket anélkül, hogy tudnánk róla. Életünk nem más, mint egy időutazás, ezért nem csak a jelenünket kell menedzselnünk, hanem a múltunkhoz és a jövőnkhez való viszonyunkat is. Ebben segíthet az oktatás is. Nem kérdés, hogy a hatékony időgazdálkodás elsajátítása és oktatása mellett ma már különböző módszerekkel és eszközökkel az időhöz való egészséges viszony kialakításában is segítenünk kellene diákjainkat. A tanulmány a Zimbardo-féle kutatások alapján mindenekelőtt arra keresi a választ, miként viszonyulnak a BGF hallgatói a nyugati kultúrában jellemző időperspektívákhoz: mennyire múltpozitívak, múltnegatívak, jelenfatalisták, jelenhedonisták és jövőorientáltak.

According to the American psychologist, Philip Zimbardo, life is a time journey in which our attitude to past, present and future should equally be organised. As he explained in his widely known book Timeparadox, the way we remember of the past, live our present life and wait for the future strongly influences our daily decisions, relations to other people, and our business prospective. The article presents the time perspective of the students at Budapest Business School, compares students' scores in different streams, and put the stress on the question how education could impact students to reach a more balanced time perspective.

Az idő titkos ereje

A híres-hírhedt stanfordi börtönkísérletek atyja, Philip Zimbardo szociálpszichológus kollégájával, John Boyddal több évtizedes kutatásaik során arra a következtetésre jutottak, hogy az időhöz való viszonyunk – anélkül, hogy tudnánk róla – döntően befolyásolja a magánéletünket, munkánkat, karrierünket, viselkedésünket és kapcsolatainkat. Az idő titkos erejét szerették volna kimutatni, ezért különböző időperspektívákban kezdték



vizsgálni az időhöz való viszonyunkat, vagyis azt, hogyan osztjuk meg tapasztalatainkat a különböző időzónák illetve időkategóriák szerint. Úgy találták, az egyéneknek a nevelésüktől, társadalmi, vallási, kulturális hovatartozásuktól és iskolázottságuktól függően eltérő az időhöz való viszonya. A problémát abban látták, hogy tudattalanul ragaszkodunk kialakult és preferált időperspektíváinkhoz, ahelyett, hogy tudatosan törekednénk egy egészséges viszony kialakítására, amellyel boldogabbá, kiegyensúlyozottabbá és sikeresebbé tehetnénk életünket. Szerintük gyökeresen át kell alakítanunk az időhöz való viszonyunkat. Ehhez először is tudatosítanunk kell magunkban, milyen időperspektívákat preferálunk, mennyire vagyunk jelen-, múlt- és jövőorientáltak, azaz milyen az egyéni időperspektíva térképünk, vagy másképp: időprofilunk, amely észrevétlenül befolyásolja döntéseinket, tetteinket, kapcsolatainkat. Másodsor, meg kell határoznunk, mennyire egészséges és kiegyensúlyozott tudattalanul preferált és elfogultan kezelt időprofilunk, és ennek alapján kell végiggondolnunk, hol és miben kell tudatosan változtatnunk.

Ehhez nyújt segítséget a Zimbardo-féle időperspektíva térkép és az ennek alapján összeállított időperspektíva kérdőívek², amelyekkel bárki könnyedén felmérheti saját időprofilját, összehasonlíthatja másokéval és összevetheti az ideálisnak tartott, egészséges, egyensúlyi modellel. Elfogultan kezelt időprofilunkat azonban nagyon nehéz megváltoztatni. Már az is nagy eredmény, ha tudatosodik bennünk, mi lenne a helyes irány, és ebben minden bizonnyal sokat segíthet az oktató-nevelő munka is.

Időperspektíva-térkép

Zimbardo az *Időparadoxon (Timeparadox)* című könyvében részletesen kifejti, hogyan jutottak kollégáival arra a következtetésre, hogy a latin-nyugati kultúrában alapvetően hat időperspektíva jellemző. A jelenhez alapvetően kétféle módon viszonyulhatunk: lehetünk az élvezeteket hajszoló, kockázatvállaló *jelenhedonisták*, vagy az élet sorszerűségét elfogadó *jelenfatalisták*. A múltunkat is legalább kétféleképpen idézhetjük fel: lehetünk a régi szép időket boldogan idéző *múltpozitívak*, vagy a kudarcokról és elszalasztott lehetőségekről panaszkodó *múltnegatívak*. A jövőhöz való viszonyunkban lehetünk a célok megvalósításáért küzdő *jövőorientáltak*, vagy a spirituális életet hirdető *transzcendentalisták*. A Zimbardo-féle időperspektíva térkép alapján röviden összefoglaltuk egy táblázatban a tipikus idősíkokat, amelyek különbözőképpen befolyásolják döntéseinket, tetteinket és kapcsolatainkat.



1. táblázat
Zimbardo-féle időperspektíva térkép

IDŐPERSPEKTÍVÁK	JELLEMZŐK
Múltpozitív	Aki sokat nosztalgiázik, örömmel gondol a múlt-ra és boldogan idézi fel a családban vagy a munkahelyen megélt pozitív élményeit, mert úgy véli, emlékei a jelent is bearanyozzák.
Múltnegatív	Aki állandóan a múlt rossz emlékein rágódik és folyton a megélt kudarcok vagy elkövetett hibák miatt bánkódik.
Jelenhedonista	Akit a napi pozitív élmények, izgalommal teli kockázatok, felfedezések éltetnek, nem rágódik a múlton, és nem szorong a jövőtől sem. Teli energiával mindig azt teszi, amiben örömet leli.
Jelenfatalista	Aki az életet sorsszerűnek tartja, amelyet nem lehet befolyásolni és irányítani, ezért úgy érzi, bármit is tehet, semmin nem tud változtatni, már minden előre meg van írva, és mindent rajta kívül álló okok magyaráznak.
Jövőorientált	Akinek határozott jövőbeli céljai vannak, mindent előre megtervez, folyamatosan az óráját lesi, nehogy elkéssen és állandóan összeveti a ráfordított költségeket az elérhető haszonnal. A munkában rendszerint rendkívül sikeres, a magánéletben azonban sokkal kevésbé. Nem szórakozik, nem szereti a tartós kapcsolatokat, inkább egyedül tölti ideje nagy részét.
Transzcendentálisan jövőorientált	Akinek jövőbeli célja a test halála utáni spirituális létezés, ezért az életet boldogan éli, mert hisz abban, hogy a halál, az elmúlás csupán valami még szebb és boldogabb világ kezdete.

A térkép már önmagában is árulkodó. Könnyen elképzelhető, milyen konfliktusok származhatnak abból, ha szélsőséges esetben egy alapvetően múltpozitív, jelenhedonista és jövőorientált személy valamilyen kapcsolatba kerül egy múltnegatív, jelenfatalista és egyáltalán nem jövőorientált emberrel. Valószínűleg nehezen fogják megérteni egymást, konfliktusaik pedig lassan felőrlik kapcsolatukat. Nem véletlen, hogy öntudatlanul is azokat kedveljük, akik hozzánk hasonlóan viszonyulnak az időhöz. Az értetlenkedés, a csalódottság, és a kiábrándultság azonban megelőzhető, ha tisztában vagyunk saját és mások időprofiljával, és tudjuk, milyen egészséges modellt érdemes követnünk, kinek, miben, hogyan kellene változtatnia egyéni időprofilján.



Időperspektíva kérdőívek

Vajon milyen az egyéni időprofilunk? Hogyan viszonyulunk a múlthoz, a jelenhez, és a jövőhöz? Hogyan osztjuk meg tapasztalatainkat a különböző idősíkok szerint? Ebben segítenek a több évtizedes kutatási tapasztalatok alapján összeállított Zimbardo-féle időperspektíva kérdőívek, amelynek alapján bárki könnyen felmérheti egyéni időprofilját. Az első kérdőívet Zimbardo korábban készítette, amely a latin-nyugati kultúrára leginkább jellemző időperspektívákat mérte fel. A transzcendentális jövő időperspektíva túllép a megszokott kulturális gyökereken, és a spirituális irányultságú jövőorientáltságot méri fel, amely egyre jobban terjed nálunk is.

A felmérést magunk is elvégezhetjük. Töltsük ki a két különböző kérdőívet³ és a megadott szempontok alapján határozzuk meg egyéni időprofilunkat!

ZIMBARDO-FÉLE IDŐPERSPEKTÍVA KÉRDŐÍV (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) A lehető legőszintebben pontozza 1-5-ig, mennyire jellemzőek Önre a következő állítások! Ennek megfelelően pipálja ki a jobb oldali skála megfelelő mezőjét!						
		egyáltalán nem érték egyet		közömbös	teljesen egyértékű	
		1	2	3	4	5
1.	Véleményem szerint az élet fontos örömeinek egyike, ha az ember összejöhet egy partira a barátaival.					
2.	Gyermekkoromból ismerős látványok, hangok és szagok gyakran csodálatos emlékek sokaságát idézik fel bennem.					
3.	Életemben sok mindent meghatároz a sors.					
4.	Gyakran gondolkodom arra, mit kellett volna másként tennem életem során.					
5.	Döntéseimet leginkább az engem körülvevő emberek és dolgok befolyásolják.					
6.	Szerintem az ember minden reggel tervezze meg előre a napját.					
7.	Örömmel gondolkodom a múltamra.					
8.	Hirtelen ötletektől vezérelve cselekszem.					
9.	Ha valami nem készül el időben, nem aggódom miatta.					
10.	Ha el akarok érni valamit, célokat tűzök ki, és mérlegelem, milyen specifikus eszközökkel valósíthatók meg.					
11.	Mindent összevéve, sokkal több jóra, mint rosszra emlékszem a múltamból.					
12.	Ha a kedvenc zenémet hallgatom, gyakran megfeledkezem az időről.					



		egyáltalán nem érték egyet		közömbös	teljesen egyérték	
		1	2		3	4
13.	A holnapi határidők betartása és más fontos munkák elvégzése fontosabb a ma esti szórakozásomnál.					
14.	Mivel minden amúgy is úgy lesz, ahogy lesz, valójában nem számít, mit teszek.					
15.	Élvezem a történeteket arról, hogy mentek a dolgok „a régi szép időkben”.					
16.	Fájdalmas, régi emlékeket újra és újra átélek.					
17.	Nap mint nap próbálom a lehető legteljesebben élni az életemet.					
18.	Felzaklat, ha elkések egy megbeszélt időpontról.					
19.	Ideális esetben minden napomat úgy élném, mintha az utolsó volna.					
20.	Könnyen eszembe jutnak szép idők boldog emlékei.					
21.	Pontosan teljesítem kötelességeimet barátaimmal és a hatóságokkal szemben.					
22.	A múltban sok sérelemben és elutasításban volt részem.					
23.	Döntéseimet spontán módon hozom.					
24.	Minden napot olyanak veszek, amilyen, ahelyett, hogy próbálnám megtervezni.					
25.	A múlt túl sok kellemetlen emléket rejt, ezért igyekszem inkább nem emlékezni azokra.					
26.	Fontos, hogy legyen izgalom az életemben.					
27.	A múltban követtem el hibákat, amelyeket szívesen tennék meg nem történtté.					
28.	Szerintem fontosabb, hogy élvezzük, amit csinálunk, mint hogy időben végezzünk a munkával.					
29.	Nosztalgiával emlékszem vissza a gyerekkoromra.					
30.	Mielőtt döntenék valamiről, összevetem a költségeket az előnyökkel.					
31.	A kockázatvállalás megóv attól, hogy életem unalmas legyen.					
32.	Fontosabb számomra, hogy élvezzem „az élet utazását”, mint hogy az úti célra koncentráljak.					
33.	A dolgok ritkán alakulnak várakozásaimnak megfelelően.					
34.	Nehéz megfeledekzenem ifjúságom kellemetlen képeiről.					
35.	Odalesz tevékenységem öröme és lendülete, ha kénytelen vagyok a célokra, a kimenetelre és az eredményekre gondolni.					



		egyáltalán nem érték egyet		közömbös	teljesen egyérték	
		1	2		3	4
36.	Még ha élvezem is a jelent, hajlok rá, hogy hasonló múltbéli élményekkel vessem össze.					
37.	A dolgok annyira változnak, hogy az ember igazából nem képes tervezni a jövőt.					
38.	Életem menetét olyan erők irányítják, amelyeket nem tudok befolyásolni.					
39.	Értelmetlen dolog aggódni a jövő miatt, mivel egyébként sem tudunk változtatni rajta.					
40.	Folyamatos munka révén időben végzek feladataimmal.					
41.	Akaratlanul is kikapcsolok, ha családom tagjai régi dolgokról beszélnek.					
42.	Szívesen vállalok kockázatot, hogy izgalmat vigyek az életembe.					
43.	Listát írok tennivalóimról.					
44.	Gyakrabban hallgatok a szívemre, mint az eszemre.					
45.	Képes vagyok ellenállni a kísértéseknek, ha tudom, hogy elvégezni való munkám van.					
46.	Hagyom, hogy magával ragadjon a pillanat izgalma.					
47.	Az élet manapság túlságosan bonyolult; szívesebben élnék egyszerűbb életet a múltban.					
48.	Jobban kedvelem a spontán barátokat a kiszámíthatóaknál.					
49.	Szeretem a rendszeresen ismétlődő, hagyományos családi rituálékat.					
50.	Gondolok a rossz dolgokra, amelyek a múltban történtek meg velem.					
51.	Folyamatosan dolgozom nehéz, unalmas feladatokon is, ha ez által előrejutok.					
52.	Jobb a keresetemet élvezetekre költeni, mint félretenni a holnap biztonsága érdekében.					
53.	A szerencse néha nagyobb hasznot hoz, mint a kemény munka.					
54.	Gondolok a jó dolgokra, amelyeket életem során elmulasztottam.					
55.	Szeretem, ha a közeli kapcsolataim szenvedélyesek.					
56.	Mindig lesz annyi időm, hogy utolérjem magam a munkámban.					



Pontozási instrukciók

A ZTPI értékelése előtt invertáljuk a 9-es, 24-es, 25-os, 41-es és 56-os állításokat! Eszerint:

az 1-ből 5 lesz, a 2-ből 4, a 3-as 3 marad, a 4-ből 2, az 5-ből 1.

Múltnegatív időperspektíva

Adjuk össze az alábbi állítások pontszámait, és osszuk el az eredményt 10-zel!
4., 5., 16., 22., 27., 33., 34., 36., 50., 54.

Pontszám: ____

Múltpozitív időperspektíva

Adjuk össze az alábbi állítások pontszámait, és osszuk el az eredményt 9-cel!
2., 7., 11., 15., 20., 25.(invertált), 29., 41.(invertált), 49.

Pontszám: ____

Jelenhedonista időperspektíva

Adjuk össze az alábbi állítások pontszámait, és osszuk el az eredményt 15-tel!
1., 8., 12., 17., 19., 23., 26., 28., 31., 32., 42., 44., 46., 48., 55

Pontszám: ____

Jelenfatalista időperspektíva

Adjuk össze az alábbi állítások pontszámait, és osszuk el az eredményt 9-cel!
3., 14., 35., 37., 38., 39., 47., 52., 53.

Pontszám: ____

Jövő időperspektíva

Adjuk össze az alábbi állítások pontszámait, és osszuk el az eredményt 13-mal!
6. 9. (invertált), 10., 13., 18., 21., 24. (invertált), 30., 40., 43., 45., 51.,
56 (invertált).

Pontszám: ____



TRANSCENDENTÁLIS JÖVŐ IDŐPERSPEKTÍVA KÉRDŐÍV (Transcendental Future Time Perspective Inventory, TFTPI) A lehető legőszintebben pontozza 1-5-ig, mennyire jellemzőek Önre a következő állítások! Ennek megfelelően pipálja ki a jobb oldali skála megfelelő mezőjét!						
		egyáltalán nem érték egyet		közömbös	teljesen egyértékű	
		1	2		3	4
1.	Csak a fizikai testem fog meghalni.					
2.	Testem csak átmeneti otthona valódi énemnek.					
3.	A halál mindössze új kezdet.					
4.	Hiszek a csodákban.					
5.	Az evolúció elmélete megfelelőképpen megmagyarázza, hogyan jött létre az ember.					
6.	Az embereknek van lelkük.					
7.	A tudomány törvényeivel nem magyarázható meg minden.					
8.	Halálom után elszámolással tartozom földi tetteimért.					
9.	Vannak isteni törvények, amelyek szerint az embernek élnie kell.					
10.	Hiszek a szellemekben.					

Pontozási instrukciók

A transzcendentális jövő időperspektíva kérdőív pontozása előtt invertáljuk az 5-ös állítás válaszát! Eszerint az 1-ből 5 lesz, a 2-ből 4, a 3-as 3 marad, a 4-ből 2, az 5-ből 1.

Transzcendentális jövő időperspektíva

Az 5-ös kérdésre adott pontszám invertálása után adjuk össze a pontszámokat, majd oszthatjuk el az eredményt 10-zel!

Pontszám: ____

Az ideális időprofil

De vajon milyen az ideális időprofil? Hogyan jellemezhető az egészséges, kiegyensúlyozott viszony az időhöz? Mihez képest minősíthetjük saját és mások időprofilját? Zimbardo és Boyd kutatásai szerint az egészséges időprofil erősen múltpozitív (gyökörek), közepesen jelenhedonista (energia) és mérsékeltén jövőorientált (célok), nem igazán múltnegatív (kudarccok) és még kevésbé jelenfatalista (sors).

2012-ben végzett legújabb felméréseik összesítését láthatjuk a 2. táblázatban⁴, amely mutatja az ideális, egészséges időprofil értékeit (Z-ideális)⁵, valamint a megkérdezettek időperspektíváinak átlagát (Z-átlag) és azok szórását!



2. táblázat
Zimbardo-féle felmérések időperspektíva értékei

%	múltnegatív	múltpozitív	jelenfatalista	jelenhedonista	jövőorientált
99	4,7	4,11	3,89	4,65	4,15
90	4,0	3,67	3,11	4,53	3,85
80	3,7	3,56	2,78	4,33	3,69
70	3,4	3,44	2,67	4,13	3,62
60	3,2	3,33	2,44	4,00	3,54
50	3,0	3,22	2,33	3,93	3,38
40	2,8	3,11	2,22	3,80	3,31
30	2,6	3,0	2,0	3,67	3,23
20	2,4	2,78	1,89	3,47	3,08
10	2,1	2,56	1,67	3,27	2,85
1	1,4	2,00	1,1	2,67	2,31

A BGF-es hallgatók időprofilja

Látva a Zimbardo-féle felmérések eredményeit, és elfogadva az ideális, egészséges időprofil számszerűsítését, arra kerestük a választ, hogyan jellemezhető hallgatónk időprofilja. Mennyire egészséges a diákok időhöz való viszonya, és milyen eltérések mutathatók ki egyes csoportok között? Vajon kell-e befolyásolnunk őket, és ha igen, milyen irányban? Ez annál is érdekesebb kérdésnek tűnt, mert Zimbardo szerint⁶ a rendszerváltás előtt a magyarok inkább múltnegatívak és jelenfatalisták voltak, sem mint egészségesen múltpozitívak, jelenhedonisták és jövőorientáltak. De reményét fejezte ki, hogy a rendszerváltással az új generációt már egészségesebb időprofil fogja jellemzi.

Összesen 96 hallgató töltötte ki önkéntesen, név nélkül a Zimbardo-féle időperspektíva kérdőívet, amely öt időorientációt mér: múltnegatív, múltpozitív, jelenfatalista, jelenhedonista, és jövőorientált. A kérdőív kitöltésére a BGF két karán – a Külkereskedelmi Karon (KKK) és a Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Karon (KVIK) –, négy különböző szintű csoport hallgatóit kértünk fel: KVIK FSZ (37 fő), KVIK BA (15 fő), KKK MA nappali (19 fő) és KKK MA levelező (25 fő).

Mennyire ideális, egészséges a BGF-es hallgatók viszonya az időhöz?

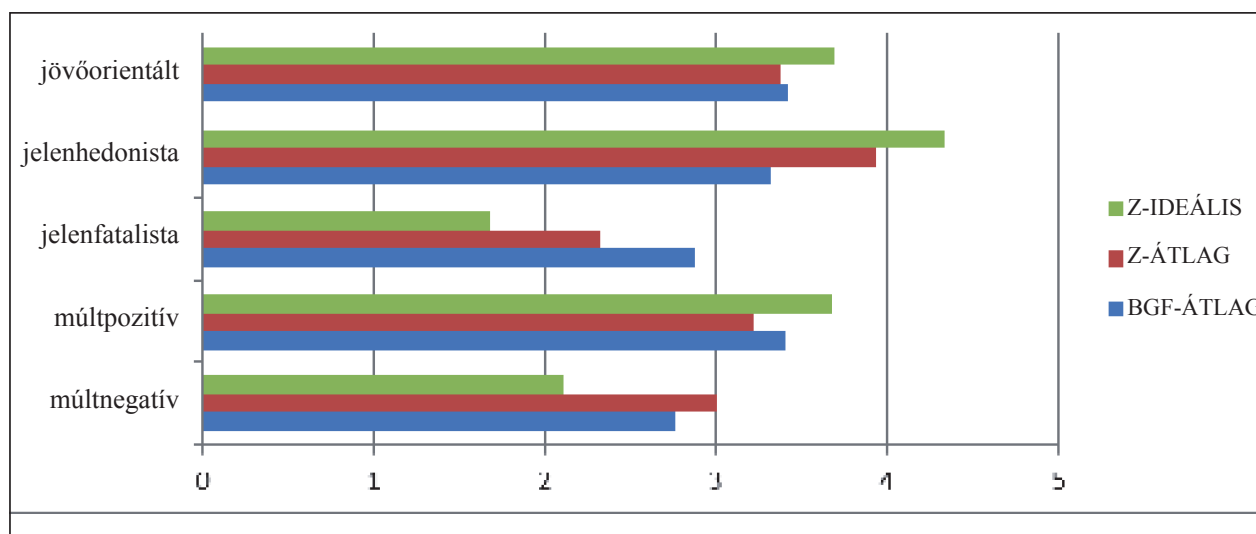
A felmérésekből kiderült, hogy Zimbardo feltételezése még nem igazán teljesült, minthogy a rendszerváltástól várt változások még nem igazán tükröződnek hallgatónk átlagos időprofiljában. Úgy tűnik, van még mit tennünk, hogy az időhöz egészségesebb módon viszonyuljanak. Diákjaink a Zimbardo-féle ideális időprofilhoz képest sokkal inkább múltnegatívak és jelenfatalisták, ugyanakkor nem elég múltpozitívak, jelenhedonisták és jövőorientáltak.



3. táblázat
 Időperspektívák: Z-átlag, Z-ideális, BGF-átlag

IDŐPERSPEKTÍVÁK	Z-ÁTLAG	Z-IDEÁLIS	BGF ÁTLAG
Múltnegatív	3,00	2,10	2,76
Múltpozitív	3,22	3,67	3,41
Jelenfatalista	2,33	1,67	2,89
Jelenhedonista	3,93	4,33	3,32
Jövőorientált	3,38	3,69	3,42

1. ábra
 Időperspektívák: Z-átlag, Z-ideális, BGF-átlag



4. táblázat
 A Zimbardo-féle időperspektíva felmérések eredményei és a BGF-átlag

%	múltnegatív	múltpozitív	jelenfatalista	jelenhedonista	jövőorientált
99	4,7	4,11	3,89	4,65	4,15
90	4,0	3,67	3,11	4,53	3,85
80	3,7	3,56	2,78	4,33	3,69
70	3,4	3,44	2,67	4,13	3,62
60	3,2	3,33	2,44	4,00	3,54
50	3,0	3,22	2,33	3,93	3,38
40	2,8	3,11	2,22	3,80	3,31
30	2,6	3,0	2,0	3,67	3,23
20	2,4	2,78	1,89	3,47	3,08
10	2,1	2,56	1,67	3,27	2,85
1	1,4	2,00	1,1	2,67	2,31



A felmérések arról árulkodnak, hogy hallgatónk a Z-ideálshoz képest (2,1) sokkal inkább múltnegatív (2,76), de megközelítik a Z-átlagot (3,0). Kevésbé múltpozitív (3,41), mint a Z-ideális, de érdekes, hogy az Z-átlaghoz képest pozitívabban viszonyulnak a múlthoz.

Figyelemre méltó, hogy hallgatónk erősen jelenfatalisták (2,89), jelentős az eltérés a Z-átlaghoz (2,33), de különösen az ideálshoz (1,67) képest. Hasonlóképpen szélsőségesen hiányzik hallgatónkból a jelenhedonizmus (3,32), hiszen a Z-átlag ennél jóval magasabb (3,93), és messze elmarad a Z-ideálistól (4,33). Hallgatónk jövőorientáltsága (3,42) jóval elmarad a Z-ideálistól (3,69), de a Z-átlagnál valamivel jövőorientáltabbak.

Úgy tűnik, diákjaink preferált időprofilját minden időperspektívában befolyásolnunk kellene. Jövőorientáltságukat és múltpozitivitásukat erősíteni kellene, annak ellenére, hogy jobb képet mutatnak a Zimbardo-féle felmérések átlagos értékeihez képest, de jól látható, hogy az ideálistól még messze vannak. Ennél is több gondot kellene fordítanunk arra, hogy oldjuk diákjaink jelenfatalizmusát és a múlthoz való negatív viszonyulását. Mindemellett erősíteni kellene bennük a jelenhedonista vonásokat. Mindehhez persze hallgatónk életkori sajátosságainak megfelelő módszereket és eszközöket is mielőbb ki kellene dolgoznunk.

Hogyan jellemezhető az egyes hallgatói csoportok időprofilja?

Érdekes megfigyelni, hogy az egyes csoportok egymáshoz képest milyen különbségeket mutatnak, mennyire térnek el a Z-átlagtól, a Z-ideálistól és a BGF-es átlagtól.

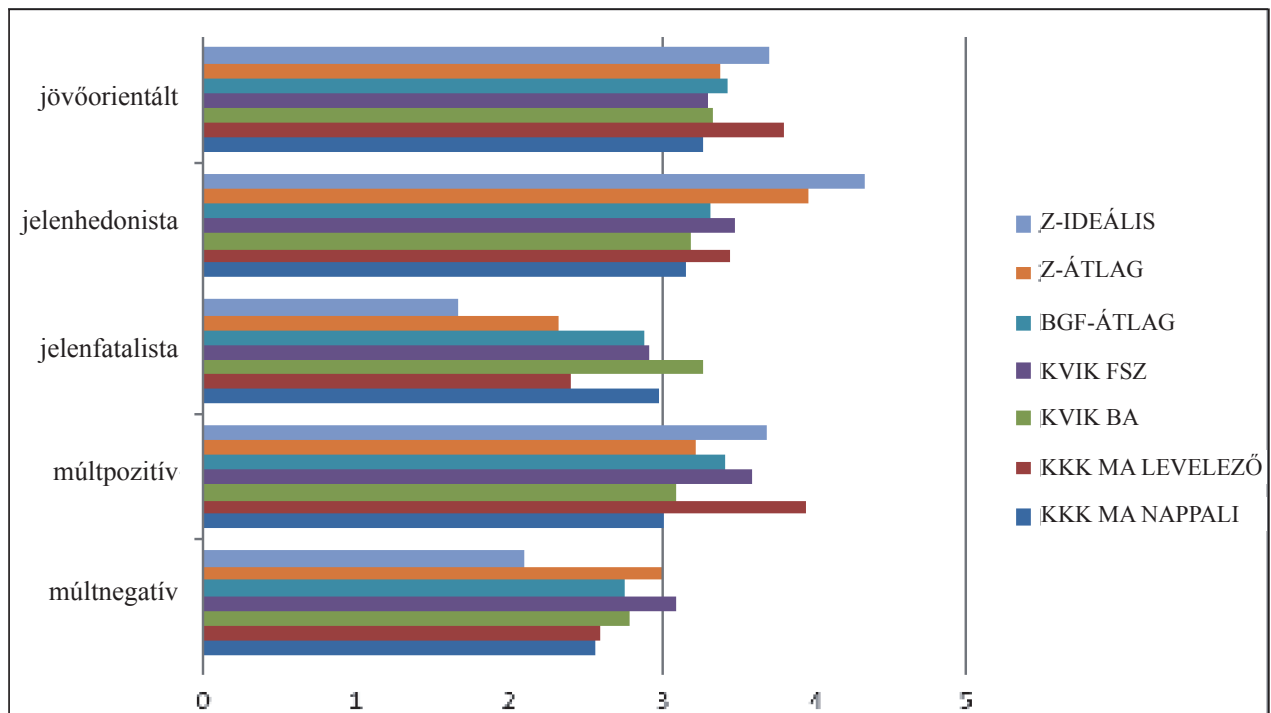
5. táblázat
BGF-es hallgatói csoportok időperspektíva jellemzői

	KKK MA N.	KKK MA L.	KVIK BA	KVIK FSZ	Z- ÁTLAG	Z- IDEÁLIS	BGF ÁTLAG
Múltnegatív	2,56	2,60	2,78	3,10	3,00	2,10	2,76
Múltpozitív	3,01	3,94	3,09	3,60	3,22	3,67	3,41
Jelenfatalista	2,80	2,40	3,30	2,90	2,33	1,67	2,89
Jelenhedonista	3,12	3,44	3,20	3,47	3,93	4,33	3,32
Jövőorientált	3,26	3,78	3,33	3,30	3,38	3,69	3,42

A felmérések jól mutatják, miért fontos hallgatónk időperspektíváit egészségesebb irányba terelnünk. A KVIK FSZ csoportnál elsősorban a múltnegatívítást kellene oldanunk és erősíteni a jövőorientáltságot. A KVIK BA csoportnál azonban inkább a jelenfatalizmust kellene csökkentenünk, a múltpozitív hozzáállást pedig jó lenne erősíteni. Érdekes, hogy KKK MA levelezős hallgatók a BGF-átlagnál, de még a Z-átlagnál és a Z-ideálisnál is erősebben múltpozitívak és jövőorientáltak. Náluk inkább a jelenhedonizmust kellene erősíteni. A KKK MA nappali csoportban pedig inkább a jelenfatalizmust kellene csökkentenünk, a múltpozitív vonásokat pedig erősíthetnénk.



2. ábra
BGF-es hallgatói csoportok időperspektíva jellemzői



Összefoglalás

Az eredmények önmagukért beszélnek, annak ellenére, hogy Zimbardo ötletét és felméréseit sokan vitatják és kritizálják. Nem kell feltétlenül elfogadnunk állításait és az ebből levont következtetéseinket, de gondolatai tagadhatatlanul rendkívül gondolatébresztőek. Engem mindenesetre nagyon megragadtak. Azóta is foglalkoztat, hogy az időhöz való viszonyunkat érdemes lenne közösen átgondolnunk és megvitatnunk, hogyan tudnánk egészségesebb irányba terelni a magunk és hallgatóink (hibás preferencián alapuló) időprofilját, és ebből kiindulva milyen újabb eszközökkel tudnánk segíteni és hatékonyabbá tenni a tanulás-tanítás folyamatát.

JEGYZETEK

- ¹ PHILIP ZIMBARDO: *Időparadoxon (Timeparadox)* Ford.: Körös László. Budapest, HVG Könyvek, 2012.
- ² A Zimbardo-féle időperspektíva kérdőív (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) és a Zimbardo-féle transzcendentális jövő időperspektíva kérdőív (Transcendental Future Time Perspective Inventory, TFTPI).
- ³ PHILIP ZIMBARDO: i.m. 81–94, valamint <http://www.thetimeparadox.com/surveys/>
- ⁴ <http://www.thetimeparadox.com/surveys/>



- ⁵ Az időperspektívák ideális arányairól lásd: JOHN N. BOYD – PHILIP G. ZIMBARDO (2005): Time Perspective, Health, and Risk Taking. In: ALAN STRATHMAN – JEFF JOIREMAN (eds): *Understanding behavior in the context of time: Theory, research, and application*. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 85–107.
- ILONA BONIWELL – PHILIP G. ZIMBARDO (2004): Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning In: ALEX P. LINLEY – STEPHEN JOSEPH (eds) (2004): *Positive psychology in practice*. Hoboken, NJ: Wiley, Chapter 10.
- ⁶ PHILIP ZIMBARDO: *Időparadoxon (Timeparadox)* Ford.: Körös László. Budapest, HVG Könyvek, 2012. Előszó a magyar kiadáshoz

