

Időparadoxon

Hasznosítsd újra a tegnapot, élvezd a mát és légy úrrá a holnapon!

Philip Zimbardo és John Boyd könyve, az Időparadoxon magyar nyelven is elérhető az olvasók számára. A szociálpszichológus páros 30 évet felölelő kutatásuk eredményei alapján vázolja fel, milyen nagy hatást gyakorol életünkre, döntéseinkre az időhöz való viszonyulásunk. Megismertetnek bennünket az időperspektíva fogalmával és tárgyával, továbbá alternatívákat kínálnak a helyes időfelhasználás lehetőségeiről, mindemellett olyan kutatási eredményekkel ismerkedhetünk meg, amelyek igazolják elméletük helytállóságát.

Az előszóból kiderül, mi inspirálta a szerzőket a kutatási téma kiválasztásában, ezt követően ismertetik az időperspektíva elméletét és annak fogalmi rendszerét. A könyv első részében tárgyalják időhöz való viszonyulásunkat, a második részben pedig azt mutatják be, hogy miként tudjuk optimálisan kihasználni a rendelkezésünkre álló időt. Az időperspektíva pszichológiai értelemben azt a folyamatot jelöli, amikor időbeli kategóriákba rendezzük személyes tapasztalatainkat. Ezt nevezük szubjektív időnek, ami különbözik az óra szerinti, azaz objektív időtől. Megismerkedünk három fontos időkategóriával is: azzal, ami volt, tehát ami már megtörtént, azzal, ami van, vagyis ami számunkra a jelen, és ami majd lesz, tehát ami a jövőben bekövetkezhet. Ezeket a dimenziókat a következőképpen nevezzük: múlt pozitív, múlt negatív, jelenhedonista, jelenfatalista, jövőorientáció és transzcendentális jövőorientáció. Az időparadoxona azt jelenti, hogy időperspektívánk az életeseményeinket és döntéseinket oly módon befolyásolja, hogy annak nem vagyunk tudatában, továbbá, ha túlzottan elköteleződünk egy időperspektíva iránt, akkor annak előnyeit felülírják negatív következményei.

Az első fejezetben az idő fontosságáról tájékozódhatunk, megismerkedhetünk az

időperspektívák létrejöttének történetével és értelmével. Ezt követően mutatják be a Philip Zimbardóról elnevezett időperspektíva kérdőívet (*ZTPI; Zimbardo Time Perspective Inventory*), amely 56 kérdést tartalmaz, és részletes képet ad arról, hogy melyik időperspektívánk milyen mértékben érvényesül életünkben. A transzcendentális kérdőív további 10 kérdést tartalmaz. A kronológiai sorrendet követve először a múlt két aspektusát vizsgáljuk, a múlt pozitív és a múlt negatív dimenziókon keresztül, majd a jelenhedonizmust és a jelenfatalizmust ismerhetjük meg közelebbről. Végezetül a jövőorientáció és a transzcendentális jövőperspektíva bemutatására kerül sor. Mindezek által átfogó képet kapunk arról, hogy az egyes kategóriák milyen pozitív és negatív tulajdonsággal rendelkeznek. Az időperspektíva kérdőív részletes bemutatása is megtalálható a könyvben, a kitöltést követően önállóan is elvégezhető az értékelés, így önmagunk számára is világossá válik saját időorientációnk profilja. Ennek megismerése után újra analizálhatjuk a múlt pozitív és negatív perspektivikus oldalát. Összességében azt láthatjuk, hogy az erős jövőorientáció kedvező hatást gyakorol pályaválasztásunkra, egészségi állapotunkra és döntéseinkre általában, mindazonáltal a túlzott jövőorientáció együtt jár a mun-

kafüggőséggel, a szabadidő, a családi és a baráti kapcsolatok feláldozásával, ami hosszú távon elmagányosodáshoz, kiégéshez vezethet. Ezt igazolják a bemutatott nemzetközi vizsgálati eredmények.

A második fejezet testünk és az idő kapcsolatát tárja fel. Belső óránk és a napi ritmusunk közötti eltéréseket ismerhetjük meg, hogy miként/milyen módon/formában érzékeljük az idő múlását, mindezt saját tapasztalataink felidézésén keresztül. Felmérhetjük, milyen egészségi állapottal rendelkezünk időperspektívánk ismeretében. Ezt követően a szerzők bemutatják bizonyos kórképek és az egészségestől eltérő mentális állapotok (például a depresszió vagy a szkizofrénia) kialakulásának háttérben álló időperspektíva-profil. Mindezt követően az elhatározásaink mögött meghúzódó idői dimenziók struktúrája kerül a középpontba, vagyis döntéshozatali folyamatok vizsgálata a

három nagyobb és hat kisebb időperspektíván keresztül. Ez a fejezet abban segít bennünket, hogyan legyünk boldogabbak és sikeresebbek életünkben. Majd a szerelem és a párkapcsolati elégedettség témáit ismerhetjük meg alaposabban. A folytatásban a könyv az idő szerepének fontosságát, társadalmi hatását mutatja be az üzleti élettel, a politikával és a tömeg befolyá-

solásának technikájával összefüggésben. Rávilágít arra, hogy amennyiben az üzleti szféra vagy a politikai elit képes befolyásolni az időhöz való viszonyunkat, akkor arra is képessé válik, hogy a maga hasznára fordítsa ennek következményeit. A szerzők úgy vélik, hogy éppen ezért a vezető pártok egyik fő célja az, hogy a szavazók időperspektíváját fixálja, ezáltal növelje a támogatottságuk mértékét. Ezen nyomás hatására nehéz megtartanunk a kontrollt saját időperspektíva-profilunk kialakításában. Időről időre szükségesé válik, hogy időhöz való viszonyulásunkat felülvizsgáljuk, és szükség esetén korrigáljuk azt. Ennek lehetőségét az biztosítja, hogy a profil nem velünk született, hanem azt tanult mechanizmus révén alakítjuk. A gyermekekre jellemző jelenhedonista hozzáállást fokozatosan felválthatja a jövő felé fordulás a külső környezeti ingerek, a szociális kapcsolatok bővülése és a mélyebb önismerteti munka hatására.

Az időhöz való viszonyulásunk ilyesfajta pszichológiai értelmezése újszerű, az eddigi kutatási eredmények tükrében meggyőző és figyelemfelkeltő, ugyanakkor éles viták alapjául szolgálhat. A könyvben található személyes példák, melyeket a szerzők saját életükből kölcsönöznek, hozzájárulnak az író-olvasó közötti bizalmi kapcsolat kiépítéséhez, mindazonáltal az objektivitás mértékét csökkentik. A kötet és a szerzők amerikai mivoltának tükrében többször felidézik John Fitzgerald Kennedy, az Amerikai Egyesült Államok 35. elnökének néhány kísérelő gondolatát, aki több ízben utalt az idő szerepének fontosságára. Az ő felfogásában nem érdemes magunkat a múlt hibái miatt vádolnunk, fogadjuk el korábbi döntéseinket és figyelmünket a jövőnkre összpontosítsuk.

Az időhöz való viszonyulásunk ilyesfajta pszichológiai értelmezése újszerű, az eddigi kutatási eredmények tükrében meggyőző és figyelemfelkeltő, ugyanakkor éles viták alapjául szolgálhat. A könyvben található személyes példák, melyeket a szerzők saját életükből kölcsönöznek, hozzájárulnak az író-olvasó közötti bizalmi kapcsolat kiépítéséhez, mindazonáltal az

objektivitás mértékét csökkentik. A kötet és a szerzők amerikai mivoltának tükrében többször felidézük John Fitzgerald Kennedy, az Amerikai Egyesült Államok 35. elnökének néhány kísérő gondolatát, aki több ízben utalt az idő szerepének fontosságára. Az ő felfogásában nem érdemes magunkat a múlt hibái miatt vádolnunk, fogadjuk el korábbi döntéseinket és figyelünk a jövőnkre összpontosítsuk. Az időperspektíva elméletének ismeretében a következőkkel egészíthetjük ki Kennedy gondolatát: az egyes idői dimenziók közötti rugalmas váltás, továbbá az ideális időorientáció-profil kialakítására törekvés hozzájárul énhatékonyságunk növeléséhez, ami lehetővé teszi, hogy múltbeli

tapasztalatainkra alapozva hozzuk meg döntéseinket jövőnkre nézve, mindeközben pedig megéljük a jelen perceit is.

Zimbaro, P. és Boyd, J. (2012): *Időparadoxon*. HVG Kiadó Zrt., Budapest. 484.

Dombi Edina¹

Kovács Ádám Gábor²

^{1, 2} Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar,
Tanító- és Óvóképző Intézet, Alkalmazott
Pedagógia és Pszichológia Tanszék

Regionális egyetem, munkapiac, státuszinkonzisztencia

Nők a felsőoktatásban

Amikor a társadalom műveltsége, iskolázottsága, valamint az ezekkel összefüggő képzettségi-végzettségi mutatók egyértelműen jelzik a „honnan jöttek” esélyeit az elhelyezkedésben, korántsem lényegtelen a térségi, lokális származás, a hozott tudás és a diplomával megszerezhető ismeretek megléte vagy hiánya. De amikor ez még a nemi szerepekkel, nők és férfiak munkapiaci arányával vagy jövő esélyeivel is összefügg, még konzisztensebb kérdés marad: miért lehetséges, hogy a lányok és nők aránya magasabb a felsőoktatásban, eredményeik látványosabbak és aspirációik is érdemiek, eközben a munkaerőpiac épp leépíti a diplomásokat, térben is korlátozza a reményeket, és ezzel strukturális inkonzisztenciát teremt a társadalmi státuszok terén. Státusz és szerep – klasszikus szociálintropológiai problematika, és élővé válik legott, ahol még a térbeliséggel, regionális tagoltsággal és változó időbeliséggel is összefügg..

Sok-sok éves szakmai kutatás, s ennek elméleti, történeti és empirikus elemzése áll a háttérben annak a kötetnek, mely a nevelés- és viselkedéstudományok körében új eredményekkel fényeskedik az egyetemi könyvkiadásban. Eppen-

séggel Fényes Hajnalka (nem szójáték, csak véten asszociáció) kötete, aki az oktatási rendszer mindennapjaiban nevezi meg a nemek közötti különbségek preferenciális okait vagy magyarázatait, külön hangsúllyal a debreceni, regionális egyete-